



Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten psykososiaalinen tukeminen

Opas seurakuntien työntekijöille ja vapaaehtoisille

1 OPPAAN TARKOITUS.....	4
2 KOTIMAISTAAN PAENNEIDEN KOKEMUKSIA	5
2.1 KOKEMUS TURVAPAIKKAMENETTELYSTÄ.....	8
2.2 MAAHANTULO KRIITTISENÄ VAIHEENA	9
3 TRAUMOJEN ILMENEMINEN JA NIIDEN VAIKUTUS.....	10
3.1 TRAUMAOIREET.....	12
3.1.1 PTSD – Trauman jälkeinen stressihäiriö	16
3.1.2 Dissosiaatio.....	17
3.1.3 Masennus	18
3.1.4 Häpeä	18
3.2 POSTTRAUMAATTINEN KASVU	19
4 KULTTUURIENVÄLISESSÄ KOMMUNIKAATIOSSA HUOMIOITAVAA	20
4.1 ENNAKKOLUULOT	22
4.2 IDENTITEETTI.....	23
5 PERHE KULTTUURIEN RISTITULESSA.....	24
5.1 NAISIIN KOHDISTUVA VÄKIVALTA	26
5.2 MAAHANMUUTTAJIEN LAPSET JA NUORET SUOMESSA.....	27
5.3 TRAUMOJEN PERIYTYMINEN	28
5.4 VÄKIVALTA TAI TRAUMOJA KOKENEIDEN PERHEIDEN TUKEMINEN	29
6 TYÖSKENTELY MAAHANMUUTTAJIEN PARISSA	31
6.1 KOTOUTUMISEN TUKEMINEN.....	33
6.1.1 Sosiaalinen ohjaus ja vapaushokki	34
6.2 KIELTEISEN PÄÄTÖKSEN SAANEIDEN PALAUTUKSET	36
6.3 PSYKOSOSIAALISEN TUKITYÖN HAASTEET	36
6.3.1 Myötätuntouupumus.....	38
6.3.2 Sijaistraumatisoituminen.....	39
6.3.3 Stressinhallintakeinot	39
7 YHTEISÖ HYVINVOINNIN LÄHTENÄ	40
7.1 TOIMINNAN MERKITYS.....	42
7.2 SOSIAALISET TURVAVERKOT	44
8 TUEN ERILAISET MUODOT	44
8.1 YKSILÖLLINEN TUKI.....	45
8.1.1 Esittely.....	46
8.1.2 Tilanteen kartoitus.....	47
8.1.3 Kuuntele ja ole läsnä.....	47

8.1.4 Asiakkaan pelot	48
8.1.5 Tulkin käyttö.....	49
8.2 Keskusteluapu ja vertaistukiryhmät	51
8.2.1 Psykologinen ensiapu	51
8.2.2 Kotoutumiskaaren avulla omat vahvuudet esiin	52
9 OHJEITA VIERELLÄ KULKIJALLE.....	55
9.1 Kuka voi auttaa?	55
9.2 Mitä autan?	55
9.2.1 Vuorovaikutus ilman yhteistä kieltä	56
9.2.2 Vertaistukiryhmät	56
Ryhmien järjestäminen.....	56
9.2.3 Vastaanottokeskuksissa kehitettyjä toimintamalleja	57
9.2.4 Muisteluryhmä.....	59
9.2.5 Runoryhmä.....	60
9.2.6 Muita toiminnallisia tukimuotoja.....	60
9.2.7 Koulutusta vaativat ryhmät	61
9.3 VIERELLÄ TUKIEN	63
9.4 TOIMINNALLISUUS.....	64
9.5 KATSO, KUUNTELE JA KYTKE (KKK) – MALLI	65
9.6 EPÄONNISTUMISEN PELKO	66
10 LOPUKSI.....	66
11 MAAHANMUUTTAJIA PALVELEVIA JA TOIMINNALLISIA JÄRJESTÖJÄ..	67
12 VÄLINEITÄ AUTTAJILLE	71
12.1 OPPAAT.....	71
12.2 TYÖSKENTELYMATERIAALEJA	73
13 LIITE: PAKOLAINEN, TURVAPAIKANHAKIJA VAI MAAHANMUUTTAJA?	76
LÄHTEET	77

KIRKKOHALLITUS⁺

www.evl.fi

www.sakasti.evl.fi

1 Oppaan tarkoitus

Opas on suunnattu seurakuntien vapaaehtoisille ja työntekijöille helpottamaan turvapaikanhakijoiden sekä pakolaisten tuen suunnittelua. Kriisitilanteessa ihmisen psyyke järkkyy, mutta palautuu normaaliksi, ellei tapaus ole ollut erityisen traumatisoiva. Suurella osalla pakolaistaustaisista henkilöistä löytyy jokin traumaattinen tapahtuma elämästään. Kuitenkin suuri osa heistä selviää näistä perustarpeiden täyttymisen sekä ystävien ja perheen tuen avulla. Joidenkin kohdalla trauma saattaa olla piilossa pitkän aikaa, mutta Suomeen tulon jälkeen yllättäen se nouseekin pintaan epämääräisinä reaktioina, muistoina tai kiputiloina. Samaan aikaan maahanmuuttaja löytää itsensä keskeltä uutta ja erilaista yhteiskuntaa. Hänen perheensä saattaa olla kotimaassa, kadonnut tai menetetty, tutut ihmissuhteet ja tuttu ympäristö ovat poissa. Miten tukea tällaista henkilöä?

Tässä aineistossa pyritään antamaan vastauksia ja välineitä, jotta näitä henkilöitä voitaisiin auttaa mahdollisimman paljon seurakuntien piirissä niin työntekijöiden kuin mahdollisesti pakolaisuudesta vain vähän tietävien vapaaehtoisten toimesta. Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi huomioidaan myös ihmismieli ja sen reagointi traumaan. Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan auttamistoimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa ihmisiä kestämaan kriisitilanteissa ja tukea arjen elämää. Yhteisöpohjainen psykososiaalinen auttamistoiminta perustuu perustarpeiden turvaamisen ja hyvinvoinnin lisäämisen lisäksi yhteisöllisyyden tuomaan turvaan sekä stressinhallintaan annettujen apuvälineiden käyttöön. Lähtökohta on ihmisen omien vahvuuksien löytämisessä ja kehittämisessä, jotta hän pystyy toimimaan itsenäisemmin. Tukitoiminnassa on keskeistä myös ihmisten turvallisuuden ja ihmisoikeuksien takaaminen.

Psykososiaalinen tuki
Auttamistoimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa ihmisiä kriisitilanteissa ja niiden jälkeen tukemalla paluuta arkeen.

Tämä aineisto on tarkoitettu seurakuntien työntekijöille lähdemateriaaliksi ja sen osia voidaan valikoiden käyttää vapaaehtoisten tukihenkilöiden ja ystäväperheiden koulutuksessa. Aineisto sisältää myös laajan tietopaketin hyvinvointia raskauttavista tekijöistä ja traumojen vaikutuksista. Aineiston pääviesti on kuitenkin turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten hyvinvoinnin parantamisessa juuri niillä toimintatavoilla, jotka ovat seurakuntatyössä luontevia.

2 Kotimaistaan paenneiden kokemuksia

Vuonna 2015 koko Eurooppaa kohtasi ilmiö, jossa suuret määrät ihmisiä Syyriasta, Irakista ja Afganistanista liikkuvat sen eri osiin. Lähi-Itää ovat ravistelleet hyvin moninaiset ongelmat lähtien kuivuudesta, poliittisesta sorrosta aina infrastruktuurin rapistumiseen. Poliittinen sekasorto ja maiden levottomuus ovat johtaneet monenlaisiin väkivaltaisuuksiin ja kidutuksiin, jotka ovat olleet hyvin traumaattisia. Isis-ryhmän tuhoava toiminta Syyriassa ja Irakissa, Irakin sodan jälkeiset vaikutukset, sota Afganistanissa sekä avustusjärjestöjen, UNHCR ja WFP, toiminnan vaikeutuminen ovat tarkoittaneet hyvän elämän mahdottomuutta näissä maissa.

Turvapaikanhakijat ja pakolaiset ovat saattaneet kohdata kotimaassaan äärimmäistä kidutusta, joka on voinut olla psykologista, fyysistä tai lääkkeiden avulla tehtyä. Heidän uskontonsa, etnisyytensä ja mielipiteensä on saatettu yrittää sulauttaa tai poistaa yhteiskunnasta. Moni on voinut kokea raiskauksia tai ollut todistamassa tällaisten tapahtumista. Elämisen laadun huonontuminen on pakottanut ihmiset etsimään turvallisia oloja muualta. Lähdön syyt voivat olla hyvin moninaisia ja toisiinsa kietoutuneita.

Monet lähtivät Turkkiin, josta he rajojen avauduttua suuntasivat Eurooppaan tai ovat sittemmin jääneet sinne loukkuun Turkin arvaamattoman politiikan takia. Monille lähtö kotimaasta tuli äkkiä ja suunnittelematta eikä määränpäästä ollut tietoa. He ovat joutuneet jättämään tai myymään omaisuutensa, ammattinsa, sukulaisensa ja ystävänsä. Osalla on traumaattisia kokemuksia matkasta salakuljettajien armoilla olost. Osa on vaeltanut kävellen tai tullut vaarallisen merimatkan kautta Syyriasta Kreikkaan tai

Libyasta Italiaan päästäkseen rajojen yli turvalliseen Eurooppaan. Perheet ovat usein hajonneet ja osa perheenjäsenistä on kuollut tai kateissa. Myös matkalla perheenjäseniä on menehtynyt. Merkittävä osa matkaajista on alaikäisiä 14–18-vuotiaita, jotka saattavat matkata ilman rahaa, vanhempia tai koulutusta salakuljettajien mukana, sillä koko perheen pelastaminen tulisi liian kalliiksi. Vuoden 2015 aikana suurimmat pakolaismäärät päätyivät Unkariin, Saksaan ja Ruotsiin. Epävarmuus jatkuu myös uudessa maassa. Aikaa, tilaa tai voimia traumaattisten tapahtumien läpikäymiselle ja surulle ei juuri ole. Myös syrjintä ja rasismien kohtaaminen järkyttävät. Useita ahdistaa ero perheestä ja heidän kohtalonsa, sillä monet miehet ovat lähteneet etsimään perheelleen turvallista paikkaa. Eurooppaan tullessaan kaikki tuttu ja turvallinen on poissa.



Kuva: The Star:

https://www.thestar.com/content/dam/thestar/news/canada/2014/03/18/slow_progress_raises_doubts_about_governments_syrian_refugee_pledge/syrian_refugee.jpg

Väkivalta

Väkivalta voi olla henkistä kuten vainoa, uhkailua, pakottamista ja toisen kontrollointia tai fyysistä kuten kiduttamista ja pahoinpitelyä. Pakolaistaustaiset ovat voineet kokea väkivaltaa kotimaassaan viranomaisten tai perheen taholta. Väkivallan syynä voi olla esimerkiksi epäily sukupuolisen siveellisyyden laiminlyönnistä tai seksuaalivähemmistöön, etniseen, poliittiseen tai toiseen uskontoryhmään kuuluminen. Sodan keskellä naiset, lapset ja miehet ovat saattaneet joutua seksuaalisen väkivallan uhriksi. Raiskaukset koetaan häpeällisinä, eivätkä monet uskalla puhua siitä edes turvalliseen ympäristöön päästyään. Osa on paennut ihmiskauppiaiden käsistä. Oma erityisryhmänsä on ihmiskaupan uhreiksi prostituutioon pakotetut naiset ja alaikäiset tytöt.

Kidutus

Kidutettuja hoitavien keskustusten arvion mukaan noin puolella Suomessa olevista turvapaikanhakijoista on mielenterveyshäiriöitä, jotka liittyvät juuri kidutukseen. Erityisesti kurditaustaisten parissa jopa kolmannes miehistä on kokenut kidutusta.

Kidutus on vakava ihmisoikeusloukkaus. Sillä tarkoitetaan henkistä, fyysistä ja seksuaalista tekoa, joka aiheuttaa voimakasta henkistä ja ruumiillista kipua, kärsimystä ja nöyryytystä. Kidutusta tehdään tietojen ja tunnustusten saamiseksi, jolloin henkilöä saatetaan kiduttaa teosta, jonka hän on tehnyt tai hänen epäillään tehneen. Fyysinen kidutus jättää henkilön kehoon ja psyykkeeseen jälkiä, joista fyysisinä ilmenevät arvet, elimelliset vammat ja kivut ja psyykkisinä mielenterveyden ongelmat. Ne ovat seurauksia teoista, jotka ovat tuottaneet äärimmäistä kipua ja kuoleman uhkaa.

Henkisessä kidutuksessa henkilö seuraa toisten kidutusta, hänet pakotetaan tekemään jotain häpäisevää tai häntä uhkaillaan ja pelotellaan. Seksuaalinen kidutus sisältää edelliset kidutuksen muodot (henkinen ja fyysinen) ja kohdistuu naisiin, lapsiin ja miehiin useimmiten raiskauksina. Kidutustapausten tunnistaminen on vaikeaa, mutta tämä mahdollisuus monimuotoisten psyykkisten ja outojen kipuoireiden taustalla tulisi aina pitää mielessä. Lisää tietoa kidutuksesta löytyy lopun linkkilistasta.

2.1 Kokemus turvapaikkamenettelystä

Monet Suomeen vuonna 2015 saapuneista turvapaikanhakijoista olivat miehiä ja heistä monet ovat lähteneet kotimaastaan pelastaakseen perheensä ja vanhempansa turvattomuuden ja sodan keskeltä. Miehillä on perheenpäänä vastuu perheen turvallisuudesta ja hyvinvoinnista, mutta täällä he ovat äkisti täysin viranomaisten armoilla ja kykenemättömiä huolehtimaan perheestään. Tämän takia turvapaikkaprosessi koettelee miehiä erityisen paljon. Mukana on myös seksuaalivähemmistöjä, lapsia, vammaisia ja vainottuun uskontoryhmään kuuluvia.

Traumaattisten kokemusten torjunta ja kieltäminen voivat johtaa siihen, etteivät olennaiset perusteet turvapaikan hakemiseen tule esiin, jolloin kasvaa vaara käännäytykseen ja henkilön joutumiseen takaisin vaaralliseen ympäristöön. Viranomaiset ovat usein hakijan kotimaassa olleet väkivallantekijöitä ja saattaneet olla vastuussa hakijan kiduttamisesta. Tämän takia koko viranomaisten suorittama turvapaikkaprosessi voi olla hyvin vaikea ja ahdistava tilanne hakijalle. Kidutuksen uhrille on myös tyypillistä, ettei hän pysty kertomaan tapahtumistaan johdonmukaisesti, mikä osaltaan voi pitkittää turvapaikkaprosessia. Kuitenkin pitkittyneet menettelyprosessit ovat erityisen haitallisia traumatisoituneille hakijoille. Epävarmuus oleskeluluvasta traumatisoi uhria lisää ja estää parantumisprosessin alkamista. Onkin erityisen tärkeää, että nämä henkilöt opitaan tunnistamaan ja heidän tarpeensa huomioimaan.



Suomessa on tullut esiin tapauksia, joissa kidutuksen uhria on oltu palauttamassa takaisin kotimaahansa, jolloin Pakolaisneuvonta ry:n lakimiehet ovat joutuneet valittamaan päätöksistä Euroopan ihmisoikeustuomioistuimeen tai YK:n kidutuksen vastaiseen komiteaan. Tämä kertoo aukoista Suomen oikeusturvassa, mikä osaltaan voi lisätä hakijoiden epävarmaa oloa.

Kuva: <https://radioadelaidebreakfast.files.wordpress.com/2011/04/asylum-seekers.jpg>

Tiukentuneet säädökset

Turvapaikanhakijoiden runsaaseen maahantuloon reagoitiin torjuvasti Suomen maahanmuuttopolitiikassa. Samoihin aikoihin oleskelulupien joukosta poistettiin

mahdollisuus humanitääriseen suojeluun perustuvaan oleskelulupaan, mikä vaikeuttaa turvapaikanhakijoiden toissijaisen suojelun saamista. Irakin, Afganistanin ja Somalian turvallisuustilanne päivitettiin myös laajalti turvalliseksi, mikä mahdollisti kielteisten päätösten merkittävän lisäämisen.

Perheiden yhdistämistä on vaikeutettu jo muutaman vuoden ajan. 7.4.2016 hallitus muutti lakia vielä siten, että kansainvälistä suojelua saavan perheenyhdistämisen edellytyksenä on turvattu toimeentulo. Ainoastaan turvapaikan saaneet henkilöt ovat nyt oikeutettuja perheenyhdistämiseen, jos he laittavat hakuprosessin käyntiin kolmen kuukauden sisällä. Perheenyhdistämiseen liittyvät hakemukset muuttuivat myös maksullisiksi 28.4.2016. Tätä perusteltiin hakemusten suurella määrällä. Perheen isiä ja jopa alaikäisiä nuoria tämä kohtuuton vaatimus ahdistaa. Osaltaan se on ollut myös rikkomassa perheitä, sillä sukulaiset ovat voineet painostaa kotimaassa olevaa vaimoa eroamaan miehestään. Jos taas perhettään pelastamaan lähtenyt mies joutuu palaamaan takaisin kotimaahansa, voi tilanne olla hänelle erityisen vaikeasti traumatisoiva kokemus ja aiheuttaa mielenterveyden ongelmia. Samaan aikaan (26.4.2016) ulkomaisten yritysten ja sijoittajien oleskelulupien saamista haluttiin helpottaa.

Seurakuntiin hakeutuu todennäköisesti niitä henkilöitä, jotka ovat saaneet kielteisen päätöksen. He tarvitsevat erityistukea elämäntilanteensa selvittelyyn ja mahdolliseen kotiinpaluun valmisteluun. Päätökset kannattaisi käydä yhdessä läpi huolellisesti ja tarkistaa, että käsittelystä ei ole jäänyt pois tärkeitä todisteita. Erityisesti traumatisoitunutta henkilöä ei tulisi palauttaa. (ks. kirkkoturvaohje)

2.2 Maahantulo kriittisenä vaiheena

Turvapaikanhakijat kohtaavat uudessa maassa uusia stressitekijöitä, jotka yhdessä aiempien traumaattisten kokemusten kanssa saattavat kumuloitua ja aiheuttaa masennuksen tai trauman jälkeisen stressihäiriön (PTSD). Psykososiaalisista tekijöistä koulutus, asuminen, työ, perhetilanne, talous, terveys, turvallisuus, aiemmat traumat, kulttuurierot ja viranomaiset ovat ratkaisevassa asemassa näiden synnyssä.

Ympäristön tuki uudessa maassa on erityisen tärkeä maahanmuuttokokemuksen synnyssä. Sopeutumisprosessi kestää vuosia, mikä lisää pitkäaikaisen tuen tarvetta.

Prosessia voi helpottaa monin tavoin. Mitä paremmin henkilö pääsee sosiaalisiin verkostoihin mukaan, sitä enemmän hänellä on ympäristön tukea.

Uudessa kulttuurissa vanhat sopeutumiskeinot eivät yleensä toimi, jolloin turvapaikanhakijan tarve uusien keinojen löytämiseen kasvaa. Tällöin voimavarat uusien kriisien käsittelyyn, esimerkiksi rasismia ja ennakkoluuloja kohdatessa, saattavat olla vähissä. Laajassa 2. maailmansodan seurantalutkimuksessa juutalaisten sijoittumisessa Hollantiin todettiin, että ne, joilla on vaikeita traumakokemuksia, mutta suotuisa maahantuloprosessi, voivat paremmin kuin ne, joilla oli vähemmän traumakokemuksia, mutta vaikea maahantuloprosessi. Tutkimus osoittaa maahantulovaiheen merkittävyyden yleisen hyvinvoinnin kannalta. Mikäli maahantuloprosessi on erityisen vaikea ja sisältää uusia kriisejä, voi henkilö vetäytyä omaan maailmaansa ja eristäytyä uudesta yhteisöstä.

3 Traumojen ilmeneminen ja niiden vaikutus

Traumaattiset tapahtumat ovat tapahtumia, jotka ovat vaurioittaneet ihmisen psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista eheyttä. Kokemuksia yhdistää voimakas avuttomuuden tunne, pelko ja kauhu, jotka jättävät jäljen ihmisen psyykkeeseen.

Traumaattisessa tilanteessa tapahtumat ylittävät normaalit stressinhallintakeinot.

Se haavoittaa ihmisen syvintä olemusta ja jättää jälkeensä ahdistusta, pelkoa ja surua.

Turvallisuus nostaa pinnan alla olleet tunteet esiin.

Julia Kristeva määrittelee trauman seuraavasti: "Trauma on äkillinen ja ennakoimaton tapahtuma, jonka synnyttämät psyykkiset reaktiot ovat niin voimakkaita, että ihmisen totutut käsittelytavat ovat riittämättömiä. Traumaa ei osata jäsentää eikä työstää. Se voi koteloitua sisäiseksi myrskykeskukseksi ja tulla esiin tilanteissa ja paikoissa, jotka liittyvät trauman aiheuttajaan. Ihminen voi toistaa tiedostamattaan vaikeaa kokemustaan." Traumaattiset tapahtumat voivat tallentua kehollisina tuntemuksina tai aistimuksina kuten hajuina, kuvina, tunteina, liikkeinä,

kipuina tai ääninä. Tällöin trauma on tallentunut henkilön kehomuistiin eikä normaaliin arjessa toimivaan muistiin. Tämän takia traumaattisia asioita voi olla vaikea sanoittaa tai ne unohtuvat kokonaan, jolloin jäljelle jäävät vain kehon oudot oireet.

Trauman jälkeistä reaktiota leimaa usein alkuun shokki ja siitä seurannut jähmettyminen. Tällöin itse tapahtuma saatetaan haluta kieltää. Kun tapahtumat alkavat tämän jälkeen purkautua, henkilö saattaa kokea voimakasta ahdistusta, pelkoa, syyllisyyttä tai surua muutamien päivien ajan. Viimeisessä vaiheessa tapahtumien vaikutus lievenee ja niiden otteesta aletaan selvittää. Tapahtumat muodostuvat osaksi henkilöhistoriaa, eivätkä enää vaikuta henkilön elämään.

Kriisin jälkeen vasta kahden tai kolmen kuukauden päästä voidaan puhua traumatisoitumisesta, mikäli reagointi on samaa tai pahempaa kuin kriisin alkaessa. Mitä

Trauman vaiheet:

- 1. Shokki ja kieltäminen*
- 2. Tapahtumien käsittely ja tunteiden purkautuminen*
- 3. Parantuminen*
➔ *osaksi historiaa*

vaikeammin henkilö on traumatisoitunut, sitä selkeämmin se näkyy vuorovaikutuksessa ja toimintakyvyssä. Moni voi kokea yllättävänä traumojen esiin nousun Suomeen tulon jälkeen. Tämä on kuitenkin normaalia, sillä traumojen käsittely onnistuu turvallisessa ympäristössä, kun psyykkisiä voimavaroja vapautuu ongelmien käsittelyyn. Vasta turvallisessa ympäristössä on mahdollista kokea ”lukkiutuneet” tunteet.

Pakolaistaustaisista miehistä 79 prosentilla ja naisista 66 prosentilla on todettu olevan jokin traumaattinen elämäkokemus. Traumojen tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää, sillä hoitamattomina ne estävät hankkimasta työelämään vaadittavia taitoja, johtavat syrjäytymiseen tai sosiaalisiin ongelmiin. Kynnys hoitoon hakeutumisessa on korkea tietämättömyyden, leimautumispelon ja kielteisten asenteiden tai häiriöiden tunnistamisen ja hoitoon pääsyn suhteen. Monissa kulttuureissa ei ole traumaista puhumisen kulttuuria. Niistä puhuminen voi myös toimia itsetuhoisen käyttäytymisen laukaisijana ja siksi huomio kannattaisikin keskittää selviytymiseen. Erityisesti pakomatkan vaiheista vaietaan. Psykologinen ensiapu, jossa kiinnitetään huomiota henkilön omiin vahvuuksiin, on ensisijaista ja tuo hyviä tuloksia.

Tutkimustieto maahanmuuttajien terveydentilasta ja hoidollisista tarpeista on vaillinaista, eikä terveydenhuoltohenkilöstölle ole järjestetty systemaattisesti koulutusta maahanmuuttajien terveydenhuollon erityistarpeista. On myös todettu, että lääkärit tunnistavat puutteellisesti maahanmuuttajien psyykkisiä oireita ja niihin liittyviä stressitekijöitä. Tämä lisää haasteita traumaattisten turvapaikanhakijoiden tunnistamiseen sekä tutkimuksen merkitystä hoidon kehittämisessä. Maahanmuuttajien terveys- ja mielenterveyspalvelut Suomessa on myös järjestetty varsin sattumanvaraisesti ja erot eri paikkakuntien välillä ovat suuria.

Traumojen tunnistaminen ja hoitaminen on tärkeää:

Pakolaistaustaisista maahanmuuttajista miehistä 79 %:lla ja naisista 66 %:lla on todettu olevan jokin traumaattinen elämäntapa.

3.1 Traumaoireet

Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden mielenterveyden tutkimus on painottunut pääasiassa traumaperäisen stressihäiriön, masennuksen ja ahdistuneisuuden tutkimukseen. Tutkimustuloksissa on kuitenkin merkittävää vaihtelua, mikä voi johtua tavasta, jolla tutkimus on tehty. Hoitoon hakeutuneista traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) esiintyy 80 prosentilla ja masennus 70 prosentilla. Monesti potilailla on diagnosoitu molemmat yhdessä ahdistuneisuuden kanssa. Kidutuksen uhreilla puolestaan esiintyy monihäiriöisyyttä eli heillä voi olla samanaikaisesti masennus,

trauman jälkeinen stressihäiriö ja dissosiaatio, jossa muistojen, identiteetin ja havaintojen yhdistyminen on häiriintynyt. Pitkittynyt turvapaikkaprosessi lisää kuitenkin häiriöiden esiintyvyyttä, mikä kertoo

Traumaattisen stressin oireet:

- *Päänsärky*
- *Uniongelmat*
- *Väsymys tai ylivireys*
- *Kipu ruumiissa*
- *Vähentynyt ongelman ratkaisukyky*
- *Muisti- ja keskittymisvaikeudet*
- *Pelokkuus ja ärtyminen*

odottamisen voimakkaasta vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin.

Traumaoireille on tyypillistä niiden jatkuva uudelleen eläminen muistikuvina, takaumina, säpsähtelyinä, vihan puuskina, painajaisina ja yleisenä ahdistuneisuutena. Yleensä traumaa muistuttavia asioita pyritään välttämään ja tunteiden kirjo voi yksipuolistua. Oma minäkuva ja tulevaisuus voivat olla hyvin vääristyneitä, jolloin ihminen voi vaipua itsemurha-ajatuksiin. Häntä saattavat hallita oudot ajatukset, paranoidisuus (ajatus vainosta) tai psykoottiset oireet. Myös keho saattaa oireilla epämääräisillä kiputiloilla (päänsärky, alavatsan kivut), seksuaalisen toiminnan häiriöillä tai ulostusvaikeuksilla. Neurologisesti saattaa esiintyä muistivaikeuksia, uniongelmia, autonomisen hermoston oireita (hikoilu, sydämen tykytys) sekä keskittymis- ja hahmotushäiriöitä. On hyvä huomioda myös elimelliset sairaudet, jotka voivat aiheuttaa edellisten tyypistä oireilua kuten aivovamma, kilpirauhasen toimintahäiriöt sekä adrenaliinin ja kortisolin liikatuotto.

Systemaattisen pitkäaikaisen ja intensiivisen kidutuksen, hyväksikäytön uhreille sekä väkivaltaa kokeneille ovat tyypillisiä moninaiset psyykkiset häiriöt. Ne ovat seurausta siitä, ettei uhri ole luovuttanut ja kuollut traumaattisen kokemuksen seurauksena.

Kidutetuilla voi esiintyä epämääräisiä kiputiloja ruumiissaan, muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ylivireyttä (säpsähtely, ahdistus, uniongelmat), masennusta (välinpitämättömyys, negatiiviset mielikuvat itsestä, itsemurha-ajatukset) ja seksuaalisen toiminnan häiriöitä (alavatsakivut, ulostusvaikeudet). Suurelle osalle puhkeaa kidutuksen seurauksena trauman jälkeinen stressihäiriö, mutta myös dissosiativiset tilat ovat yleisiä. Hän voi myös tuntea kiitollisuutta kiduttajaansa kohtaan ja sisäistää kiduttajan uskomukset osaksi omaa maailmankuvaansa.

Mielen tasapainon järkkymiseen vaikuttavat olennaisesti myös henkilön omat selviytymiskeinot, stressinsietokyky, tunteisiin liittyvä itsesäätely, suojaavat tekijät kuten sosiaalinen tuki sekä se, miten uhri tulkitsee ja suhtautuu esimerkiksi kidutustapahtumaan. Kokemukset voivat toimia psyykkistä kasvua ja vahvistamista luovina tekijöinä.

Kulttuuri ja sairauskäsitys

Käsitteistö psyykkisistä sairauksista vaihtelee kulttuurin mukaan. Monissa yhteisöllisissä kulttuureissa ei ole erityistä käsitteistöä tunteista ja mielialoista puhumiseen. Näissä kulttuureissa psyykkistä ja fyysistä ei eroteta toisistaan, vaan tunteista puhutaan ruumiin tuntemusten tai metaforien kautta. Esimerkiksi masennukselle ei ole omaa erillistä käsitettä, jolloin suru tai masennus voi ilmetä esimerkiksi sattumisena sydämeen. Tämä voi kuulostaa psykosomaattiselta, mutta todellisuudessa kyseessä on kulttuurillinen tapa ilmaista tunteita. Oireita saatetaan kuvata myös viittaamalla yksittäiseen elimeen kuten "vatsa tippuu" tai "maksa irttaa", mikä viittaa psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin.

Sairaudet saatetaan nähdä ulkoapäin tulevana kirouksina tai pahojen henkien aiheuttamina, jolloin apua saatetaan hakea esimerkiksi henkiparantajilta tai suorittamalla erilaisia rituaaleja. Tällainen sairauskäsitys on yleinen afrikkalaisessa tai aasialaisessa yhteisössä. Hulluksi tulemisen pelko on myös suurempaa muissa kuin länsimaissa, mikä heikentää kykyä hakea apua.

Kulttuuriset käsitykset vaikuttavat myös siihen, miten lääkärit tekevät diagnoosejaan. Joitain psyykkisiä oireita voidaan pitää potilaan kulttuuriin liittyvinä käyttäytymis- tai ajattelutapoina. Tämä näkyy muun muassa Suomessa vähän psykoosidiagnooseja saaneiden maahanmuuttajapotilaiden parissa, vaikka heillä esiintyisi psykoottisia oireita kuten kuulohallusinaatioita. Kulttuurierot saattavat siis johtaa alidiagnosiin.

Milloin ohjataan traumaterapiaan

Mitä oireita?	• alakulo, itkuisuus • ahdistuneisuus • somaattiset • (ruumiilliset) tuntemukset • unohtelu • keskittymiskyvyttömyys • yleinen jaksamattomuus • unihäiriöt • epätoivoisuus • jähmeys • ruokalahaluttomuus /laihtuminen • kuoleman toive Pyykkisistä ongelmista, hoidon arvioinnista ja tukipalveluista löytyy tietoa Oirenavigaattorista, joka on kehitetty yhdessä psykiatrian ammattilaisten kanssa. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_ja_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=17
Minne ohjataan?	Mikäli henkilö tarvitsee traumojen hoitoon terapiaa tai muita psykiatrisia palveluita, tulee vastaanottokeskuksessa olla yhteydessä terveydenhoitajaan. Kunnissa hoitoon pääsy tapahtuu terveyskeskuksen kautta, josta hakeudutaan mielenterveyspalveluiden piiriin.

heidän kehitysvaiheensa. Traumakeskeinen kognitiivinen käyttäytymispsykoterapia on näyttäytynyt tehokkaana traumaperäisen stressihäiriön hoitomuotona 7–18-vuotiaiden kohdalla.

3.1.2 Dissosiaatio

Mieli ja keho toimivat yhteistyössä. Näiden välinen yhteys voi kuitenkin katketa trauman vaikutuksesta. Tällöin henkilö on leikannut tunneyhteyden (*dissosioinut*) traumaattiseen tapahtumaan ja saattaakin kuvata tapahtumia ikään kuin niillä ei olisi ollut häneen suurempaa vaikutusta tai hän ei pysty kokoamaan niitä mielekkääksi kokonaisuudeksi. Dissosiaatioon liittyy muistinmenetystä, oman itsen vieraaksi tuntemista, havaintojen vääristymistä, vaikeutta erottaa kuviteltu todellisesta, ajan ja paikan tajun katoamista tai joskus jopa kuulo- ja näköharhoja. Dissosiaation seurauksena ihmisen persoonallisuus on myös saattanut muuttua niin, että trauman kokeneet ihmiset kuvaavat muuttuneensa eri ihmiseksi sen seurauksena.



Kuva: http://static-img-cf-1.hgcdn.net/Media/MHG_WhatIsDissociativeIdentityDisorder_size640x480.jpg

Psykoanalyttisesti dissosiaatio eroaa torjunnasta ja kieltämisestä, koska dissosiaatiossa kokemukset ovat hajanaisia ja pirstaloituja, sillä muistin hermoverkoilla ei ole yhteyttä toisiinsa. Torjunnassa kokemukset siirretään pois tietoisuudesta ja kieltämisessä ei haluta nähdä selkeitä esillä olevia realiteetteja.

Keho muistaa traumaattisen tilan jopa vuosikymmeniä. Tämän seurauksena keho voi olla yli- tai alivirittynyt; se on jäänyt taistele-pakene -tilaan. Tunteita saatetaan korvata myös somaattisilla oireilla, jolloin esimerkiksi identiteetin hauraus saattaa olla yhteydessä kiputiloihin. Fyysiset oireet kuten kipu, lihasnykäisy, kouristukset ja tunnottomuus ovat siis dissosiaatiolle tyypillisiä oireita. Onkin ensisijaisen tärkeää saada hoidon avulla yhteys kehon aistimuksiin. Tällöin trauma voitaisiin kokea

uudelleen niin ruumiin kuin tunteiden kautta ja päästä sen yli. Hoitamattomana dissosiaatiohäiriö voi johtaa vakaviin ongelmiin.

Traumaattinen tapahtuma voi tulla yllättäen pintaan ja henkilö kokee yllättäen "kauhua" tai muita tunteita, joita ei ole kyennyt ilmaisemaan traumaattisessa tapahtumassa. Tällaisessa tapauksessa ympärillä olevat ihmiset voivat hämmästellä henkilön mahdollisesti yllättävää reagointia.

3.1.3 Masennus

Masennus on yleisin oire mielen hyvinvoinnin järkkyessä. Se kuvataan usein mustana tunnelina tai aukkona, jota leimaa yksinäisyys, tyhjiys ja voimakas suruntunne. Masennuksen laukaisevat negatiiviset psykososiaaliset muutokset elämässä kuten työttömyys ja ongelmat perheessä. Se voi myös laueta ilman mitään konkreettista muutosta ja johtua aivokemian epätasapainosta.

Masennus lamaannuttaa ja saa uskomaan, ettei kukaan voi ymmärtää tai ettei vaikeasta tilanteesta ole ulospääsyä. Tämän takia se voi pahimmillaan johtaa itsemurhaan. Muina seurausvaikutuksina se voi saada henkilön menettämään kiinnostuksen asioihin, joista hän nautti ennen sekä lisäämään tai vähentämään ruokahalua. Se voi aiheuttaa unettomuutta tai uneliaisuutta, kyvyttömyyttä keskittyä asioihin, väsymystä sekä arvottomuuden tuntua ja syyllisyyttä. Parantuminen sairauksista voi myös hidastua masennuksen vaikutuksesta.

Vaikean masennuksen hoidossa paras hoitomuoto on todettu lääkkeillä ja terapialla, mutta toisinaan vain jompikumpi näistä tuottaa tulosta.

3.1.4 Häpeä

Joillain maahanmuuttajilla esiintyy taustoista riippumatta voimakasta häpeän tunnetta, joka johtuu uuden ympäristön tapojen ja kielen tuntemattomuudesta. Tämä saa henkilön kokemaan voimakasta avuttomuuden ja riippuvaisuuden tunnetta muista sekä johtaa oman identiteetin pätemättömyyteen uudessa maassa aiheuttaen turhautumisesta. Pitkittyessään se voi olla traumatisoivaa.

Maahanmuuttajat ja erityisesti pakolaiset ovat pitkälti riippuvaisia uudesta maasta ja siitä, mitä se sekä siellä asuvat antavat heille. He saattavat kuvata tunteitaan lapsenkaltaiseksi, tyhmäksi ja avuttomaksi.

Häpeä esiintyy yleensä seurannais- ja välttämismekanismein, joita voivat olla lamaantuminen, apatia, liikapuheliaisuus, liikaesiintyminen, häpeämättömyys, piittaamattomuus ja kyynisyys. Tähän liittyy olennaisesti myös vetäytyminen ja piiloutuminen, jotta häpeällisiltä väärinymmärryksiltä välttyttäisiin.

3.2 Posttraumaattinen kasvu

Traumaattinen tapahtuma ei aina johda merkittävään elämän romahtamiseen, vaan se voi toimia myös myönteisen henkisen kasvun välineenä. Vaikeasta elämäntilanteesta selviytynyt ihminen saattaa huomata elävänsä täydempää ja parempaa elämää. Myös trauman jälkeisestä stressihäiriöstä kärsivän on mahdollista kokea positiivisia muutoksia elämässään. Kasvua tapahtuu paljon useammin kuin psyykkistä sairastumista trauman seurausvaikutuksena. Monet esimerkiksi vaikeissa oloissa kasvaneista lapsista pärjäävät elämässä hienosti sinnikkyytensä ansiosta.

Posttraumaattinen kasvu edellyttää suurta kriisiä, jonka kautta henkilö kokee tuskaa. Jos kriisi ei ole riittävän suuri, ei se haasta ihmisen perususkomuksia oikeudenmukaisuudesta, järjestyksestä ja kohtuullisuudesta eikä kasvua näin ollen voi tapahtua. Tietyt persoonallisuuden piirteet yhdessä sosiaalisen tuen kanssa mahdollistavat kyvyn oppia vastoinkäymisistä. Ulospäinsuuntautunut hankkii helposti tukea muista ihmisistä, joustava persoona on avoin uusille kokemuksille, toiveikas odottaa tulevaisuudelta hyvää ja sinnikäs jaksaa antaa itselleen positiivista palautetta.

Myös tunteiden säätelyllä on vaikutusta, jottei henkilö vahingoita itseä tai muita. Tietynlainen ylioptimistisuus on suojaava piirre ja auttaa menemään eteenpäin traumaattisten tapahtumien jälkeen. Kyse ei kuitenkaan ole todellisuuden kieltämisestä. Depressiivisten ihmisten on todettu olevan keskimääräistä realistisempia. Lisäksi kaikkia haastavat persoonat katkeroituvat helposti.

Lapsuuden aikaisen kaltoinkohtelun tuloksena syntyneen posttraumaattisen kasvun on todettu suojaavan odottavia äitejä masennukselta ja trauman jälkeiseltä stressihäiriöltä.

4 Kulttuurienvälisessä kommunikaatiossa huomioitavaa

Kulttuuri-käsite on nykyaikana osin kyseenalaistettu, koska termi assosioi (tuo mieleen, muistuttaa) liikaa stabiilien järjestelmien kanssa. Kulttuurilla tarkoitetaan

tietyn ryhmän jakamaa yhteistä historiaa, kieltä ja perinnettä, jotka vaikuttavat yhteisön jakamiin arvoihin, ajatteluun

Kulttuuri

-Kuvaa ryhmää, joka jakaa saman historian, kielen ja perinteen. Nämä vaikuttavat ryhmän jakamiin arvoihin ja käyttäytymiseen sekä luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

-Tiedostamatonta ja muuntuvaa

ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Kulttuurin piirteet voivat muokkautua ja sen symbolit voivat saada uusia merkityksiä kun ihminen kohtaa uusia etnisiä ryhmiä ja elämäntapoja. Kulttuuria omaksutaan tiedostamattomasti ja se on olemukseltaan dynaamista, poliittiseen, yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen kontekstiin mukautuvaa.

Kulttuurinen käytös on sidoksissa henkilön omaan arvomaailmaan, maailmankatsomukseen ja uskonnolliseen vakaumukseen. Nämä tuottavat asenteita, ihanteita sekä suuntaavat omia valintoja ja elämän priorisointia tavalla, jota ihminen itse ei välttämättä edes tiedosta. Kaikki tämä luo pohjaa ihmisen käyttäytymiselle, reagoinnille, äänelle ja kielelliselle ilmaisulle, jolla viestitään ulospäin.

Länsimainen elämänmuoto on pitkälle yksilökeskeistä, kun taas monissa muissa maissa perhe ja yhteisö muodostuvat elämää ohjaaviksi asioiksi. Seuraavassa on joitakin piirteitä yksilö- ja yhteisökeskeisten kulttuurien eroista:

<i>Yhteisökeskeinen kulttuuri</i>	<i>Yksilökeskeinen kulttuuri</i>
• Perheyhteisö on tiivis. • Me-tietoisuus: ero itsen ja yhteisön jäsenten välillä ei ole selvärajainen. • Identiteetti on sidoksissa yhteisöön kuulumiseen. • Emotionaalinen riippuvuus sosiaalisesta yhteisöstä on vahva. • Ryhmään kuuluminen, siinä toimiminen ja resurssien jakaminen on tärkeää.	• Yksilö huolehtii itsestä ja ydinperheestä. • Minä-tietoisuus: ero itsen ja yhteisön jäsenten välillä tiedostetaan selkeästi. • Identiteetti perustuu pitkälti yksilön ominaisuuksiin. • Emotionaalinen riippuvuus yhteisöstä on vähäistä. • Autonomia, itsensä toteuttaminen on tärkeää.

• Minäkäsitys melko riippuvaista yhteisöstä. • Vastuu jakaantuu yhteisölle. • Tilanteet ja tapahtumat selitetään yksilön ulkopuolisilla tekijöillä.	• Minäkäsitys on riippumaton yhteisöstä. • Vastuu on yksilöllistä. • Tilanteet ja tapahtumat selitetään yleensä yksilön sisäisillä tekijöillä.
---	--

Lähde: Mielenterveystalo.fi

Kulttuuriin sopeutumisprosessi eli akkulturaatio tapahtuu jokaisella yksilöllisesti. Parhaassa tapauksessa hän kykenee melko sujuvasti vaihtamaan kulttuurista viitekehystä tilanteen ja ihmisten mukaan sekä hyödyntämään molempia, usein myös niiden muotoja yhdistellen. Hän saa voimavaroja omasta kulttuuristaan, mutta pärjää hyvin myös uudenaikaisessa yhteiskunnassa. Assimilaatiossa henkilö haluaa unohtaa oman taustansa ja pyrkii sulautumaan uuteen kulttuuriin, kun separaatiossa henkilö pitää tiukasti kiinni omasta kulttuuristaan eikä hyväksy uutta kulttuuria. Pahimmassa tapauksessa henkilö marginalisoituu, koska ei tule hyväksytyksi uudessa kulttuurissa eikä hyväksy synnyinmaan tai uuden maan valtakulttuuria. Tällöin kulttuuri-identiteetti on kadonnut näiden kahden välimaastoon. Sama ilmiö voi tapahtua myös etnisesti samanlaisten ryhmien sisällä.

4.1 Ennakkoluulot

Ihmisten ja maailman katsominen ennakkoluulottomasti on käytännössä mahdotonta, sillä monetkin ihmisten asenteita ohjaavat tekijät ovat tiedostamattomia. Ihmisellä on tarve luokitella ja järjestellä maailmaa eri käsitteiden alle. Eri puolilta luettu, kuultu tai nähty viesti tai tapahtuma on mukana rakentamassa käsityksiä ja asenteita maailmasta. Vaikka asenteita ei voida poistaa, voi niiden vaikutusta muuttaa tulemalla tietoisiksi omista asenteistaan eri tilanteissa.

Maahanmuuttajia kohtaavalla suomalaisella voi olla erilaisia ennakkokäsityksiä ja oletuksia eri kansallisuuksista. Jokaista ihmistä tulisi aina tarkastella yksilönä, jolla on oma historia, ja elämän aikana muotoutuneet käsitykset ja uskomukset sekä välttää stereotyyppisiä ennako-oletuksia kulttuurista, josta hän tulee. Jokaisella on oma tarina menneisyydestään, joka on yksilöllinen ja siksi erilainen sekä ainutlaatuinen sekä oma elämänhistoria erilaisine vaiheineen ja vaikutteineen. Ihmiset, jotka eivät ole joutuneet tekemisiin muiden kulttuurien kanssa voivat kokea turvattomuutta kohdatessaan erilaisuutta.

Maahanmuuttajien käsitykset Suomesta ja suomalaisesta kulttuurista voivat olla hyvin yksipuolisia ja perustua



elokuvaan, uutisiin tai ystäviltä kuultuihin tarinoihin. Tämä on osaltaan vaikuttamassa siihen, millainen ensivaikutelma ja

Kuva: <http://2ytf92vre5w2ny7tu3f25u3.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/09/Go-Home.jpg>

millaisia odotuksia Suomea kohtaan syntyy. Tästä on esimerkkinä vuonna 2015 tulleet irakilaiset turvapaikanhakijat, jotka odottivat asioiden etenevän Suomessa ripeästi ja yhteiskuntaan integroitumisen onnistuvan helposti. Pettymykset odotuksiin synnyttivät toivottomuutta ja johtivat monien omaan päätökseen palata takaisin kotimaahansa.



Kuva Dublinista:

http://www.commondreams.org/sites/default/files/styles/cd_large/public/headlines/refugees_welcome_dublin.jpg?itok=luZtpEut

4.2 Identiteetti

Identiteetti ja kulttuuri liittyvät vahvasti yhteen, mutta se, mitä kulttuurista omaksutaan osaksi identiteettiä, riippuu arvosta, jonka yksilö sille antaa. Tämän perusteella etnisyys voi olla merkityksetön, mikäli henkilö ei pidä sitä merkittävänä. Monet maahanmuuttajat tulevat yhteisöllisistä kulttuureista, joissa kollektiivinen identiteetti vaikuttaa voimakkaammin. Identiteetti perustuu tällöin yhteisöön kuulumiseen, jossa minän sijaan koetaan me-tietoisuutta. Emotionaalinen ja sosiaalinen riippuvuus yhteisöstä on vahva. Minäkäsitys on tällöin myös melko riippuvainen yhteisöstä.

Kulttuuri toimii myös homeostaasin (sisäinen tasapaino sisältäen tunteet ja mielen) ylläpitäjänä tarjoten välineitä stressiin. Kulttuurilliset tavat ja rituaalit auttavat hallitsemaan tunteita, ohjaavat käyttäytymistä sekä tarjoavat sosiaalista tukea ja jatkuvuuden symboleja. Sen kautta voidaan löytää selityksiä traumaattisille tapahtumille ja löytää niille historiallinen paikka, jolloin voidaan kokea jatkuvuutta kriisin keskellä. Kulttuuri toimiikin puskurina traumaattisissa tapahtumissa tarjoten turvaa, suojaa ja yhteyttä.

Tunteet uutta maata kohtaan saattavat vaihdella ja olla ristiriitaisia, mikä tuottaa ahdistusta. Tasapainoa etsittäessä saattavat tunteet uutta kulttuuria kohtaan olla ihannoivia tai torjuvia. Ihastusta tuottaa lähinnä turvallisuus, vapaus ja hyvät olot, mutta tämän jälkeen huomataan, etteivät samat sosiaaliset käyttäytymistavat pädekään uudessa ympäristössä. Tämän seurauksena oma identiteetti ja minuuden kokemus saattavat horjua. Sopeutuminen uuteen kulttuuriin vaatii uusien asenteiden ja taitojen sekä uusien käyttäytymismallien oppimista ja vanhojen poistamista. Vähitellen vuosien maassaolon jälkeen identiteetti muuttuu ja muodostuu pysyväksi uuteen ympäristöön sopivaksi.

5 Perhe kulttuurien ristitulessa

Länsimaissa käsitys perheestä on erilainen kuin mitä se on monissa niistä maista, joista turvapaikanhakijat tulevat. Yksilökeskeisessä länsimaaisessa kulttuurissa painotetaan yksilön tarpeita ja mielipiteitä. Tällaisessa kulttuurissa perheellä tarkoitetaan vain ydinperhettä. Perhe muodostetaan puolison kanssa, jonka on saanut itse valita tunnesiteen perusteella. Lastenkasvatuksessa itsenäisyys on keskeisessä asemassa ja kasvetuun aikuiseksi kukin huolehtii itse omasta toimeentulostaan. Maahanmuuttajista monet tulevat kuitenkin yhteisöllisestä kulttuurista, jossa keskeisenä kokemuksena on olla olemassa omaa ryhmää varten. Perhe-käsitys on länsimaista laajempi ja sisältää useita sukupolvia. Puolison valintaan vaikuttaa myös perhe, sillä avioliitto on myös perheiden välinen sopimus. Lojaalius ja kunnioitus ovat keskeisiä perhearvoja ja vastuu perheen taloudesta jakautuu kaikille sen jäsenille.

Tutkimus vanhemmuudesta on keskittynyt lähinnä länsimaisten vanhempien ja lasten tutkimiseen, joten näiden rajojen ulkopuolisesta vanhemmuudesta tiedetään vähän erityisesti sota- ja konfliktialueilla.

Käsitykset hyvästä vanhemmuudesta sekä lasten kehityksestä, perhearvoista ja kasvatuksesta ovat kulttuurisidonnaisia. Näiden ohella vanhemmuuteen vaikuttavat koulutustausta, omat lapsuuden kokemukset, persoonallisuus sekä vanhempien jaksaminen ja mielenterveys. Ne vaikuttivat myös perhearvoihin. Mitä enemmän traumoja ja niistä seuranneita mielenterveyshäiriöitä sitä vähemmän esiintyy yhteisöllisiä perhearvoja (vanhempien totteleminen, muista huolehtiminen, tunteiden kontrollointi ja muiden piristäminen). Kouluttautuneiden perheissä esiintyy todennäköisemmin yhteenkuuluvuutta korostavia vanhemmuuskäsityksiä eli yhteisöllisiä perhearvoja. Äidin lapsuuden kaltoinkohtelu on myös yhteydessä lasten itsenäisyyttä ja pärjäämistä korostaviin ominaisuuksiin.

Vanhemmuus saattaa hukkua, kun haetaan tasapainoa kahden kulttuurin tapojen välillä, minkä seurauksena lapsista saattaa kasvaa turvattomia ja rajattomia. Käsitykset fyysisestä kurituksesta ja katsekontaktin tärkeydestä lapsia kohtaan saattavat olla puutteellisia. Perhettä koettelevien kriisien keskellä saatetaan ajautua addiktioihin erityisesti silloin, kun ei saada työtä, opiskelupaikkaa tai kun perhe hajoaa eivätkä voimavarat enää riitä. Onkin tärkeää, että omasta kulttuurista löydetään arvoja, joiden varaan voidaan rakentaa uutta elämää uudessa maassa.

Erityisesti sotatraumat ovat yhteydessä raskauden aikaiseen ahdistuneisuuteen. Ne ovat myös yhteydessä vähäiseen fyysiseen läheisyyteen vauvan kanssa tai levottoman vauvan rauhoitteluun. Raskauden ja synnytyksen tapahtuessa vieraassa maassa ollaan tekemisissä paitsi kielellisten vaikeuksien myös kulttuurillisten eroavaisuuksien kanssa. Joissain kulttuureissa ei ole tapana seurata raskautta ja käydä ultraäänessä. Äiti ei myöskään saata haluta miehiä gynekologeiksi tai synnytykseen. Myös vauvan ja lapsen hoidosta voi olla eriäviä mielipiteitä siitä, milloin lapsi voi nukkua yksin ja miten kauan vauvaa pitää imettää.

5.1 Naisiin kohdistuva väkivalta

Naiset ja tytöt joutuvat kotimaassaan ja toisaalta myös Suomeen päästyään monenlaisen väkivallan kohteeksi, jolloin heitä yritetään kontrolloida, pakkonaittaa tai alistaa toimimaan tiettyjen kulttuurillisten sääntöjen mukaan. Suomessa maahanmuuttajanaiset eivät useinkaan hae apua, koska he eivät tiedä oikeuksistaan. Palvelujärjestelmä toimii usein hitaasti. Auttajien piirissä tapaukset jäävät usein huomiotta, koska niistä ei osata kysyä suoraan. Myös kulttuurilliset tekijät estävät erityisesti naista hakemasta apua. Yhteisöllisestä kulttuurista tulevalle naiselle voi olla myös vierasta hakea apua vain itselleen. Kun nainen hakeutuu turvakotiin ja tekee väkivallan näin näkyväksi, voidaan se kokea perheen tai yhteisön pettämisenä. Tämä saattaa johtaa yhteisön ulkopuolelle sulkemiseen.

Naisiin kohdistuva väkivalta on määritelty fyysiseksi, henkiseksi tai seksuaaliseksi teoksi, joka aiheuttaa naiselle haittaa ja kärsimystä. Tähän liittyy myös väkivallalla uhkailu, kontrollointi, riisto tai pakottaminen. Perheessä tämä saattaa ilmetä tyttöjen seksuaalisena riistona, myötäjäisiin liittyvänä väkivaltana, pakkoavioliittona, avioliiton sisäisenä raiskauksena, taloudellisena kontrollointina, naisten tai tyttöjen sukuelinten silpomisena tai muina perinteistä juontuvina muun kuin puolison harjoittamana väkivaltana. Naisia on myös pakotettu prostituutioon. Tyttöjen koulunkäyntiä tai työskentelyä saatetaan yrittää estää väkivaltaa käyttäen.

Suomi on sitoutunut kansainvälisten sopimusten nojalla naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyyn ja auttamiseen. Monissa sopimuksissa mainitaan, ettei väkivaltaa tulisi hyväksyä uskonnollisista, kulttuurisista tai perinteisiin liittyvistä syistä. Niissä korostuu valtion velvoite puuttua ja ehkäistä väkivallan ilmenemistä. EU:n perusoikeuskirja kieltää sukupuolisen syrjinnän, joten miehiä ja naisia tulee kohdella tasa-arvoisesti.

5.2 Maahanmuuttajien lapset ja nuoret Suomessa

Suomeen muuttaneet lapset ja nuoret kohtaavat kahden eri kulttuurin suunnalta tulevia odotuksia ja toiveita, jotka voivat olla hyvinkin vastakkaisia. Monissa Aasian ja Afrikan maissa ei tunneta nuoruutta eikä siihen liittyvää itsenäistymisprosessia tai erilaisia sukupuoli-identiteettejä. Tämä asettaa nuoren vaikeaan asemaan, jossa hän saattaa joutua tasapainottelemaan vallitsevan kulttuurin hyväksynnän ja normien sekä perheensä kunnian säilyttämisen välillä. Ristitulella olo on erityisen raskasta, mikäli oma perhe pyrkii pitämään kiinni erityisen voimakkaasti kulttuurinsa perinteistä ja torjuu uuden kulttuurin. Tämä voi johtaa myös maailmankuvallisiin ongelmiin, jossa nuori pyrkii leikkaamaan syntykulttuurinsa ja uskontonsa pois. Identiteetti on usein kuitenkin selkeämpi niillä nuorilla, jotka ovat pyrkineet säilyttämään jotain oman perheen kulttuurisia tapoja.

On erittäin tärkeää tukea Suomessa kasvavien lasten ja nuorten identiteettiä ja äidinkielen säilymistä. Jos nuori jää identiteetiltään epävarmaksi ja juurettomaksi, hän on haavoittuva ja altis negatiivisille vaikutteille ja myös radikalisoitumiselle. Nuorten



kasvua edistetään ennen kaikkea heidän vanhempiensa tukemisella kasvatustyössä. Vanhempia ei saa jättää yksin vaikeiden kasvatuskysymysten kanssa. On tärkeää puhua rohkeasti ja avoimesti lasten ja nuorten elämään liittyvistä asioista.

Hyvin hedelmällisiä voivat olla keskustelut, joissa ovat mukana maahanmuuttaneet vanhemmat ja kantaväestöön kuuluvat isät ja äidit. Näin voidaan yhdessä avata asioita, pohtia erilaisia näkökulmia ja löytää yhteistä kosketuspintaa.

Kuva: Peda.net https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/ylakoulu/maantieto/suomi2/14-v%C3%A4est%C3%B6-juha/ml/s:file/photo/8891610dca009ca7bad764af70028dc51309512e/shutterstock_186743594_opo.p.jpg

Nuori saattaa kohdata vaikeuksia myös koulun suhteen, kun kielitaidon puute yllättää eikä kaikkea lukemaansa ymmärräkään. Odotukset koulutuksen suhteen saattavat kuitenkin olla vanhemmalla ja nuorella hyvin suuret verrattuna koettuun kielitaitoon. Pelko tyhmäksi leimautumisesta voi myös estää avun pyytämisen ja sitä kautta kielitaidon kehittymisen.

5.3 Traumojen periytyminen

Traumat periytyvät sukupolvelta toiselle. Tämä kierre pitäisi saada katkaistua ja saada traumatisoitunut henkilö hoitoon. Kun vanhemmalla on kidutuskokemuksia, kärsii 50 prosenttia lapsista ahdistusoireista, joita voivat olla nukahtamisvaikeudet tai painajaiset. Näistä lapsista 78 prosentilla on tunne- ja somaattista oireilua. Osa äidin kokemasta traumasta siirtyy lapseen jo sikiöajalla vaikeuttaen lapsen kykyä toipua stressistä. Käytännössä lapsi voi siis oirehtia samoin kuin traumatisoitunut vanhempi. Mikäli lapsella on traumaattisia kokemuksia, ei hän välttämättä kerro niistä, vaan ne voivat tulla esiin leikeissä ja piirustuksissa.

Mikäli äiti tai isä perheessä voi huonosti, heijastuu tämä perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja ulospäin suuntautuvaan kommunikointiin. Perheen sisällä yhden vanhemman tunnetilat saattavat hallita ja alistaa koko perheen niiden alle. Kommunikoinnista saattaa tulla pirstaleista, jolloin on vaara, että lapsi täyttää aukkoja omilla fantasioillaan. Vanhemmat voivat käyttäytyä ylisuojelevasti lapsiaan kohtaan ja toisaalta lapset saattavat pyrkiä suojelemaan vanhempiaan, jolloin turvallisuus ja usko omiin kykyihin voi häiriintyä.

Parisuhdeväkivaltaa leimaa usein tietynlainen syklisyys, jossa hyvät ja huonot ajat vaihtelevat. Väkivaltaa edeltää usein jännittyneen tilan kasvaminen, jossa nainen ja mahdolliset lapset alkavat tarkkailla miehen käyttäytymistä. Kun sykli toistuu tarpeeksi monta kertaa, opitaan varomaan tiettyjä sanoja ja tekoja, jotta väkivalta ei alkaisi. Väkivallan jälkeen mies usein hyvittelee tapahtumaa ja saa naisen uskomaan väkivallan loppuneen esimerkiksi lupaamalla muuttaa käytöstään. Tätä vaihetta kutsutaan *"kuherruskuukausivaiheeksi"*. Monessa tapauksessa väkivalta kuitenkin uusiutuu.

Perheen isät saattavat kärsiä perheenpään aseman menettämisestä, kun heidän Suomessa kasvaneet poikansa oppivat kielen ja suomalaiset tavat nopeammin ja helpommin. Isät saattavat joutua turvautumaan poikiinsa kielellisten vaikeuksien takia. Tämä voi tuottaa suuren häpeän ja toivottomuuden, mikä voi johtaa vakaviin psyykkisiin ongelmiin ja väkivaltaisiin toimiin. Isien tukeminen onkin erityisen tärkeää koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

5.4 Väkivaltaa tai traumoja kokeneiden perheiden tukeminen

Väkivaltaa perheessä kokevat naiset, miehet, tytöt ja pojat pakenevat usein turvakoteihin, mikäli heillä on tietoa näiden olemassa olost. Monesti ajatellaan, että vain naiset kokevat perheessä väkivaltaa, mutta nykyään yhä useammin mies joutuu naisen tekemän väkivallan uhriksi. Väkivaltainen ilmapiiri vaikuttaa elämän monella alueella ja vaikeuttaa uuteen yhteiskuntaan sopeutumista. Tällaisessa ilmapiirissä kasvaneet lapset oppivat myös toimimaan väkivaltaisesti ja näin väkivalta siirtyy sukupolvelta toiselle. Lapsi myös kokee väkivallan voimakkaammin kuin aikuinen. Erityisesti väkivalta vanhempien välillä rikkoo lapsen eheyttä ja luottamuksen ympäristöön. Isä tai äiti, jonka piti olla huolenpitäjä ja erityinen turva, osoittautuikin epäluotettavaksi ja uhkaavaksi.

Perheessä tapahtuvat väkivaltaisuudet johtavat usein monen tukipalvelun ja avun tarpeeseen, joiden saannista maahanmuuttaja voi olla täysin tietämätön. Avun ja tuen tarve on kuitenkin yksilöllistä, joten alkuun pitää selvittää, mitä valintoja uhri haluaa tehdä ja miten näitä lähdetään toteuttamaan.

Väkivaltaa kokenut vanhempi sekä lapset tarvitsevat todennäköisesti kriisiapua ja terapiaa. Vammoista ja väkivallan seurauksista tulisi hankkia kirjallinen lääkärinlausunto. Mahdollisuudesta juridiseen apuun pitää kertoa. Maahanmuuttajilla kannattaa olla näissä tapaamisissa mukana tulkki. Mikäli henkilö on muuttamassa väkivallan tekijän kanssa jaetusta taloudesta pois, tulisi huolehtia uhrin asumisen järjestelystä, taloudellisesta tuesta sekä osallistua konkreettisesti asioiden hoitoon. Jos hän haluaa jäädä samaan talouteen väkivaltaa tehneen kanssa, tulee hänen turvallisuudestaan kuitenkin huolehtia.

Mikäli henkilöllä on lapsia, tulee näiden tilanne huomioida ja kartoittaa, ovatko he mahdollisesti traumatisoituneita. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä tärkeämpää on, että heillä on turvallinen ja toimiva vanhempi. Jos vanhempi on kyvytön huolehtimaan lapsista, tulee miettiä, kuka huolehtii lapsista. Pienen lapsen äidin ollessa vakavasti traumatisoitunut tulee hänen hoidostaan ja tarpeistaan huolehtia erityisesti. Perhetyön parissa on hyvä muistaa, että lapsille on tärkeää syntyneiden luottamussuhteiden säilyminen. Vuorovaikutus turvallisen vanhemman kanssa voi olla erityisen tärkeä ja parantava kokemus.

Raiskauksien kautta syntyneet lapset voivat jäädä vaille äidin hoitoa, mikäli äidin trauma pääsee vaikuttamaan hänen lapsi-äiti -suhteeseen. Äiti voi käyttäytyä kylmästi ja olla vastaamatta lapsen tarpeisiin. Äitiä pitäisi auttaa huomaamaan, millainen lahja lapsi voi olla, jotta hänen suhtautumisensa tätä kohtaan muuttuisi positiiviseksi.

Lapset ilmaisevat tunteitaan usein piirustusten ja leikin kautta, joten merkkejä heidän psyykkisestä voinnistaan voidaan löytää näiden parista. Pelon ilmapiiri altistaa kehityshäiriöille ja saa lapsen uskomaan maailman olevan paha paikka. Mikäli lapsi osoittaa taantumisen merkkejä, pitäisi tämä huomioida erityisenä signaalina hänen huonovointisuudestaan. Tässä vaiheessa vahinko on edennyt niin pitkälle, että tarve lastensuojelun toimiin on melko ilmeinen.

Ensi- ja turvakotien liiton sivuilta löytyy lisää tietoa perheiden tukemisesta:
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/>



Kuva: <http://www.stjames-manotick.org/wp-content/uploads/2013/04/refugees.jpg>

6 Työskentely maahanmuuttajien parissa

Maahanmuuttajien kanssa työskentelevillä saattaa olla ennakkokäsityksiä sekä pelkoja erilaisina ja vieraina kokemiaan ihmisiä kohtaan. Ei tiedetä, miten eri tavalla käyttäytyvien kanssa toimitaan. Erottelu "somaleihin", "afgaaneihin", "irakilaisiin" ja "suomalaisiin" on omiaan lisäämään mielensisäistä erottelua. Tärkeintä on nähdä toinen vertaisena ihmisenä ja ponnistella luokittelemasta ja määrittelemästä häntä omien mielikuvien pohjalta.

Oma kielitaito voi myös tuntua haasteelliselta ja mietitään, riittääkö oma englanninkielen taito vieraskielisten kanssa kommunikointiin, vaikka usein turvapaikanhakijat eivät osaa englantia. Työntekijän tulisi tiedostaa omat asenteensa ja työstää niitä sekä luottaa myös omaan ammattitaitoonsa. Työskentely eri maista tulevien ihmisten kanssa tulee hänelle tutuksi vuorovaikutuksen ja kokemuksen karttuessa.

Maahanmuuttajien syrjäytymistä ja ongelmien kasautumista voidaan ehkäistä myös eri uskontokuntien välisellä yhteistyöllä. Esimerkiksi Helsingin seurakuntayhtymä on palkannut muslimin toimimaan



syrjäytyneiden musliminuorten parissa, jotta he eivät putoaisi yhteiskunnan ulkopuolelle.

Maailman globalisoituminen ja väestöjen moninaistuminen lisää monikulttuurisen osaamisen tarvetta kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Koulujen, päiväkotien, sairaanhoitajien, lääkäreiden, sosiaalityöntekijöiden ja vanhusten parissa tämä on jo varsin ilmeistä, mutta tarve on edelleen suuri.

Kuva: https://thegampr.files.wordpress.com/2013/12/2013-02-16_-wien_-_demo_gleiche_rechte_fc3bcr_alle_refugee-solidarite3a4tsdemo_-_refugees_are_human_beings.jpg

Usein ajatellaan, että maahanmuuttajatyössä olisi keskeistä tuntea toisen kulttuuri, jotta häntä voisi ymmärtää. Kulttuurien riittävä tuntemus on lähes mahdotonta ja johtaa helposti stereotyyppiseen ihmisten luokitteluun. Jokaisen ihmisen sosiaalisaatioprosessi tapahtuu omalla tavalla riippuen siitä, missä hän kasvaa, vauraassa vai köyhässä perheessä, maalla vai kaupungissa, onko hän koulutettu vai lukutaidoton, mies vai nainen. Tärkeämpää on tunnustaa jokaisen

*Tärkeintä on nähdä
ihminen ihmisenä eikä
katsoa häntä omien
kulttuuristen linssien läpi.*

ihmisen moninaiset identiteetit, jotka ovat syntyneet ja muovautuneet elämän eri vaiheissa ja jotka aktualisoituvat eri tilanteissa. Ketään ei tulisi määritellä ainoastaan yhden identiteetin mukaan. Sillä näyttää kuitenkin olevan merkitystä, onko henkilö orientoitunut ajattelemaan yhteisöllisestä vai yksilökeskeisestä kulttuurista käsin. Yhteisöllisissä kulttuureissa kasvaneilla on enemmän vaikeuksia ymmärtää yksilön oikeuksia.

Maahanmuuttajia kohdatessa tärkeää on: mielenkiinto toiseutta kohtaan, ihmisyyden syvä ymmärrys, joustavuus ja kykyä ymmärtää moninaisia identiteettejä, kyky empatiaan, asenteellinen valmius ja tutkiva asenne omaa kulttuuritaustaa kohtaan. Seurakuntien maahanmuuttajatyöntekijät ovat nostaneet näistä esiin: lähimmäisenrakkauden, kyvyn nähdä ihminen ihmisenä, kyky tunnistaa tunteita, taito huomioida ja ymmärtää sanojen merkityksiä, halu oppia ja muuttua itse, kyky tunnistaa oman kulttuurin taustaa, oikea asenne, muutosten ja epävarmuuden sietokyky, taito välttää sinisilmäisyyttä, oman jaksamisen huomiointi ja rajan vetämisen taito.

Tärkeintä eri kulttuuritaustasta tulevien ihmisten kohtaamisessa on kohdata toinen ihmisenä avoimella ja empaattisella lähimmäisenrakkaudella, joka luo keskinäistä luottamusta.

Psykososiaalisen tuen tavoite on ihmisen voimaantuminen ja hänen toimintakykynsä palauttaminen yhteisöön kuulumisen kautta. Lähtökohta on ihmisen vahvuuksien löytämisessä ja niiden tukemisessa sekä kehittämisessä. Ihmistä ei tule nähdä kovien kokemustensa uhrina. Tällainen leimaaminen voi johtaa vain heikkouksien näkemiseen ja estää kriisistä selviytymisen. Auttajan tulisi välttää ihmisten luokittelemista psyykkisesti sairaisiin tai häiriintyneisiin. Ihmisen selviytymistä auttavat hänen omien vahvuuksien näkeminen, tietoisuus selviytymisestä, itsetunnon ja -varmuuden ja oman elämänhallinnan kehittyminen.

6.1 Kotoutumisen tukeminen

Kotoutumisen tukeminen eli kotouttaminen on osa monen viranomaisen työtä valtiolla ja kunnissa. Viranomaisten kotouttamistoimien tavoite on, että Suomeen muuttanut henkilö tuntee yhteiskunnalliset oikeutensa ja velvollisuutensa sekä tuntee olevansa suomalaisen yhteiskuntaan kuuluva jäsen. Kotouttamista ohjaa laki kotoutumisen edistämisestä. Työ- ja elinkeinoministeriö vastaa kotouttamiseen liittyvien asioiden valmistelusta ja yhteensovittamisesta Suomessa.

Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kotouttamista varten on työ- ja elinkeinoministeriössä laadittu kumppanuusohjelma. Sen tarkoituksena on tuoda yhteen erilaisia toimijoita ja kehittää kotouttamiseen liittyvää työtä. Keskeiset teemat ohjelmassa ovat: 1. Tehokas kotoutuminen ja työllistyminen 2. Lasten, nuorten ja perheiden kotoutuminen 3. Kansainvälinen suojelu ja kunnat 4. Maahanmuuttajat, elinkeinotoiminta ja innovaatiot 5. Avoin keskustelukulttuuri, rasismia ei sallita. Kotouttamista varten on avattu sivusto: kotouttaminen.fi. Sivusto tarjoaa myös oppaan sekä erilaisia koulutuksia kotoutumisen parissa työskenteleville.

Kotoutumisen sijaan voisi olla parempi puhua integraatiosta. Käsite viittaa sopeutumisen kaksisuuntaisuuteen. Myös vastaanottavan maan tulee suostua ottamaan vastaan uudet tulokkaat ja tulla heitä vastaan. Yksisuuntainen odotus tulijoiden sopeutumisesta suomalaisen elämään paljastaa assimilaatio-odotuksen.

Ongelmat maahanmuuttajien integroitumisessa uuteen yhteiskuntaan voivat olla hyvin monisyisiä ja – kerroksisia. Yksi nuorten aikuisten haaste on yhteiskunnan rakenteiden ja tukijärjestelmän jäykkyys ja monimutkaisuus. Asunnottomuus näyttää olevan sellainen ongelma, joka myös estää koulutuksen ja työn saannin. Se horjuttaa koko elämää. Epäluottamusta tuottaneet kokemukset ja rasismi vierottavat nuoren muista ja luovat yksinäisyyttä. Näin voi käydä myös etnisesti sulkeutuneelle yhteisölle. Tällöin tarvitaan sillanrakentajia. Hyvässä avoimessa yhteisössä ollaan vuorovaikutuksessa myös ympäröivän kulttuurin kanssa, vaikka se eroaisi omasta.

6.1.1 Sosiaalinen ohjaus ja vapaushokki

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Lähde: Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009

© Mielenterveysseura

Sanan, uskonnon, koskemattomuuden, kokoontumisen, liikkumisen, mielipiteenilmauksen ja järjestäytymisen vapaus yhdessä perusoikeutena elää, voidaan kokea uudessa maassa euforisen ihastuksen kautta. Tämä voi olla erityisen ilmeistä, mikäli henkilö tulee yhteisöstä, jossa hallitsevat voimakkaasti konservatiiviset normit ja perusihmisoikeudet puuttuvat. Hän saattaa kokea uutta maata kohtaan ihailua ja vapautta. Tämän jälkeen alkavat kuitenkin vapauden ja uuden kulttuurin tuomat haasteet. Enää ei tiedetä, missä rajat kulkevat, mikä on sallittua ja mikä on sopivaa. Henkilö kantaa omaa kulttuuriaan ja historiaansa mukanaan ja saattaa luontaisesti käyttäytyä niiden mukaan. Hänellä on odotuksia lasten, naisten ja miesten paikalle ja käyttäytymiselle yhteiskunnan sisällä. Se miten henkilö ratkaisee nämä kaksi kulttuurillista ristiriitaa, riippuu hänen akkulturaatiomotivaatiostaan eli valmiudestaan muuttua ja yhteensovittaa kulttuurisia piirteitä ja erilaisia arvoja.

Tyttöjen ja nuorten naisten avoin pukeutuminen aiheuttaa helposti väärää tulkintaa, esimerkiksi avoimeksi kutsuksi seksiin tai muuhun intiimiin kanssakäymiseen. Esimerkiksi Lähi-Idän ja Keski-Aasian maissa naiset eivät pukeudu paljastavasti ja on selvää, että länsimainen tapa hämmentää. Tämän takia pitäisi

ohjeistaa, ettei pukeutumistyyli oikeuta koskemiseen. Suomen oikeusjärjestelmästä ja tekojen seuraamuksista kertominen on erityisen tärkeää. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen ja asiattomasti naiseen koskeminen määritellään rikokseksi. Myös median vaikutus yleiseen mielipiteeseen pitäisi tuoda esiin esimerkin kautta, jossa yksikin seksuaalirikos nousee helposti uutisotsikoihin ja nostattaa vastustusaallon, joka pahimmillaan leimaa kaikki turvapaikanhakijat.

Miehet saattavat nähdä naiset myös työpaikkaan kuulumattomina ja kokea naispuoliset työtoverit ala-arvoisina. Suomalaisesta tasa-arvokäsityksestä ja sukupuolirooleista tarvitaan runsaasti yhteistä keskustelua suomalaisten miesten kanssa.

Nuorten miesten keskuudessa tunteet voivat kuumeta stressitekijöiden vaikutuksesta. Vastaanottokeskuksissa saatetaan ajautua konflikteihin. Rasistiset ja epäystävälliset kommentit voivat aiheuttaa kärkeä. Konfliktitilanteisiin kannattaa puuttua ja toimia sovittavasti. Perusoikeuksien, kuten omantunnon, ajattelun ja uskonnonvapauden käsitteleminen vaatii toistuvia perehdytyksiä ja paljon käytännön esimerkkejä, jotta niiden merkitys avautuu arjen elämässä.

Yhteisökeskeisestä kulttuurista tulevia yleensä hämmentää suomalainen yksilökeskeisyys, jossa oman tilan tarve ja yksityisyys ovat tärkeitä asioita. Turvapaikanhakijoita hämmentää monien suomalaisten käyttäytyminen olkoon se sitten kommunikaatioon, kaupassa asiointiin tai äänen käyttöön liittyvää. On tärkeää keskustella ja selittää suomalaisia toimintatapoja. Uusien sosiaalisten normien ja rajojen oppiminen vie oman aikansa ja siihen tarvitaan kulttuuritulkkausta kauemmin maassa olleilta tai sitten suomalaisilta tuttavilta. Suomalainen

6.2 Kielteisen päätöksen saaneiden palautukset

Seurakuntien työntekijöitä ja seurakuntalaisia tarvitaan tukemaan ja auttamaan henkilöitä, joita odottaa palautus toiseen EU-maahan tai kotimaahan. Erityisesti miehet ovat tällaisissa tilanteissa vaikeassa asemassa, sillä he ovat saapuneet Suomeen päämääränään tuoda perhe turvalliseen maahan. Suomen poliisi luovuttaa yleensä vastentahtoisesti palautetut suoraan kotimaan viranomaisille. Monia pelottaa. Kaikki eivät uskalla palata kotiseudulleen tai perheidensä luo. Itse palauttamiskäytäntö voi olla myös hyvin repäisevä, jolloin henkilön tavarat ja joskus passikin on saattanut jäädä vastaanottokeskukseen tai asuntoon.

6.3 Psykososiaalisen tukityön haasteet

Juridisia kysymyksiä saattaa olla vaikea ymmärtää ja arkuutta voi olla yhteyksissä viranomaisiin. Oma motivaatio saattaa olla vahva, mutta tuen puute omassa työyhteisössä rasittaa ja tukitoimien kasaantuminen yhden työntekijän harteille.

Työnkuvaan kuuluu jaksottaisuus, jossa työimu eli innostuneisuus ja ahmiminen tapahtuvat alkuvaiheessa ja töitä otetaan liiankin kanssa. Tämä voi johtaa lopulta väsymykseen ja tyhjään oloon. On tunnistettava omat rajat, jotta työssä jaksaa. Ihmisille joutuu tuottamaan

pettymyksiä, jotka purkautuvat työntekijään kohdistuvana syyllistämisenä ja jopa aggressioina.

Myötätuntouupumus

Myötätunto autettaviin laskee ja halu auttaa vähenee.

Toivottomuuden tunteet vallitsevat ja epäily omasta osaamisesta syvenee.

Uupumus (burnout)

Syntyy pitkään jatkuneesta työstressistä, joka on sisältänyt emotionaalista ja psyykkistä kuormitusta.

Vaikea havaita itse.

Psykososiaalisissa tukitoimissa työskentelevien tulisi välttää altistumista pitkään jatkuneeseen stressiin. Stressi alentaa työntekijän terveyttä, toiminta- ja huomiokykyä, jolloin mahdollisten virheiden määrä nousee. Tällöin työntekijöiden liian suuri kuormitus voi koitua myös muiden

Merkkejä omien voimien ehtymisestä:

- *Ikävät tunteet (viha, pelko, itkuisuus)*
- *Selittämättömät muutokset terveydessä*
- *Ylikierroksilla käyminen*
- *Varuillaan olo ja painajaiset*
- *Halu välttää traumaattisen materiaalin kanssa työskentelyä*

työntekijöiden riskiksi. Esimiesten tulee valvoa, ettei työntekijöitä kuormiteta liikaa ja vaihtaa vastuunkantajia ennen kuin stressin oireet saavat vallan. Stressi tulee pystyä tunnistamaan työyhteisössä ja siihen pitää puuttua. Pitkään jatkuessaan stressi voi johtaa myötätuntopumukseen, sijaistraumatisoitumiseen. Vaaran merkkejä uupumisesta voivat olla ikävät tunteet (viha, pelko, itkuisuus), selittämättömät muutokset terveydessä, ylikierroksilla käyminen (varuillaan olo ja painajaiset) sekä halu välttää traumaattisen materiaalin kanssa työskentelyä.

Uupumisen merkkejä:

- *Väsymys*
- *Voimattomuus*
- *Keskittymisvaikeudet*
- *Fyysiset oireet (esim. päänsärky ja ruuansulatusvaivat)*
- *Univaikeudet*
- *Suuruuskuvitelmat, jossa henkilö käyttäytyy kaikkien pelastajana ja lyö laimin oman turvallisuutensa ja tarpeensa (esimerkiksi väittää, että jaksaa ja pärjää, vaikka jättää unet lyhyiksi ja tekee pitkiä päiviä.)*
- *Omiin virheisiin ja epäonnistumisiin uppoutuminen*
- *Voimakkaat tunteen purkaukset (esim. viha, itku)*
- *Huumorintajuttomuus.*
- *Kyynisyys*
- *Saamattomuus*
- *Epäluottamus työtovereita tai esimiestä kohtaan*
- *Alkoholin, kofeiinin, huumeiden tai tupakan suuri kulutus*

6.3.1 Myötätuntouupumus

Uupumuksesta (*burnout*) voidaan puhua, kun henkilö on kokenut pidemmän aikaa väsymystä, emotionaalista uupumista, motivaation puutetta työtään kohtaan ja siitä aiheutuvaa työtehokkuuden vähentymistä. Hänellä saattaa esiintyä myös muutoksia omassa käytöksessään ja asenteissaan, mikä voi näkyä vetäytymisenä muiden työtovereiden seurasta, yllättävinä vihanpuuskina tai välinpitämättömyytenä omaa turvallisuutta kohtaan. Uupumus on yleensä seurausta pidempään jatkuneesta työstressistä, joka on tuottanut psyykkistä ja emotionaalista kuormitusta. Työntekijän on yleensä vaikea havaita tätä ja siksi työyhteisön jäsenten tulisi huolehtia toinen toisistaan.

Auttamistyössä työntekijä kohtaa monenlaisia elämäntilanteita ja tunteita. Monilla on suuri halu auttaa, mutta omia voimavaroja ei tunnisteta. Toisen ihmisen hätä voi aktivoida toivottomuuden tunteita auttajassa. Tämä tulee ilmi etenkin palautuspäätöksissä, jolloin syyllisyys oman toiminnan riittämättömyydestä nousee esiin. Tällöin pelko palautetun kohtalosta ja mahdollisesta hengenvaarasta voi kalvaa auttajan mieltä.

Autettaville on hyvin tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi. Jotkut ottavat tällaisissa tilanteissa voimakkaan äidillisen tai isällisen roolin. He saattavat myös tarttua johonkin epäkohtaan ja alkaa ajaa tätä määrätietoisesti. Tällaisia asioita ovat yleensä perheenyhdistämiset, avioliiton solmimiseen tai yksin jääneiden omaisten kohtalot. Työ vaatii ihmisten elämäntoivon kannattelua, elämäntilanteen kartoitusta ja selviytymisstrategioiden löytämistä, jotta he saisivat toivoa elämäänsä.

Työskentely viranomaisten kanssa voi olla turhauttavaa asioiden hoidon hitauden, asiakaspalvelun hankaluuksien ja byrokratian suhteen. Kokemukset päätösten epäoikeudenmukaisuuksista koettelevat työntekijän kärsivällisyyttä ja luovat epäuskoa Suomen oikeusjärjestelmää kohtaan.

Odotukset maahanmuuttajatyöntekijöitä kohtaan ovat usein kohtuuttomat monien roolien, jatkuvan antamisen, toisen puolesta taistelun ja huolehtimisen takia. Nämä voivat lopulta johtaa työntekijöiden ylikuormittumiseen. Tämän seurauksena roolit saattavat vaihtua ja autettava alkaakin lohduttaa auttajaa. Myötätuntouupumuksesta puhutaan, kun kuormittuminen ja uupumus etenevät niin pitkälle, että työntekijän myötätunto autettavia kohtaan alkaa laskea ja tunteet

autettavia kohtaan muuttuvat negatiivisiksi. Työntekijän usko omiin kykyihin laskee myös tämän seurauksena ja luo toivottomuuden tunteita omaa työtä kohtaan.

6.3.2 Sijaistraumatisoituminen

Maahanmuuttajatyön monenlaisten roolien lisäksi auttaja kohtaa monenlaisia tunteita, työskennellessään traumatisoituneiden ihmisten kanssa. Traumojen kanssa työskentelyssä auttajaan siirtyy samoja tunnereaktioita, joita autettava

Sijaistraumatisoituminen

Muuttaa ihmisen sisäisen maailman kielteiseksi

Vaatii pitkän ajan.

kokee ja näin hän altistuu sekundääriselle traumaattiselle stressille. Pikku hiljaa työntekijän tunnemaailmassa, reaktioissa ja asioille annetuissa merkityksissä tapahtuu muutos negatiiviseen ja hän alkaa oireilla samoin kuin traumatisoitunut asiakas. Sijaistraumatisoituminen vaatii siis pitkän ajan ja muuttaa ihmisen sisäisen maailman kielteiseksi.

Tämä voi johtaa oman minäkuvan muuttumiseen kielteiseksi ja tuoda toivottomuuden tunteita. Lisäksi muutoksia voi tapahtua omassa identiteetissä, maailmankuvassa tai hengellisyydessä. Masennus, kyynisyys, ali- tai ylivireys, painajaiset, muistihäiriöt, välinpitämättömyys omaa jaksamista kohtaan, sosiaalinen vetäytyminen, epätavallisen voimakkaat tunnereaktiot ja työmotivaation puute voivat myös olla oireita sijaistraumatisoitumisesta. Oireet ovat pitkälti samoja kuin trauman jälkeisessä stressihäiriössä.

6.3.3 Stressinhallintakeinot

Turvapaikanhakijoiden tunteiden purkaukset ja niiden vastaanottaminen sekä tarinat väkivallasta ja sorrosta voivat uuvuttaa auttajaa. Kokemusten jakaminen muiden kanssa voi antaa myös tarvittavaa vertaistukea. Päiväkirjan kirjoittaminen tai lyhyt meditatiivinen hetki, jossa tyhjentää pään ajatuksista tai puhalttaa ne ulos, voi auttaa.

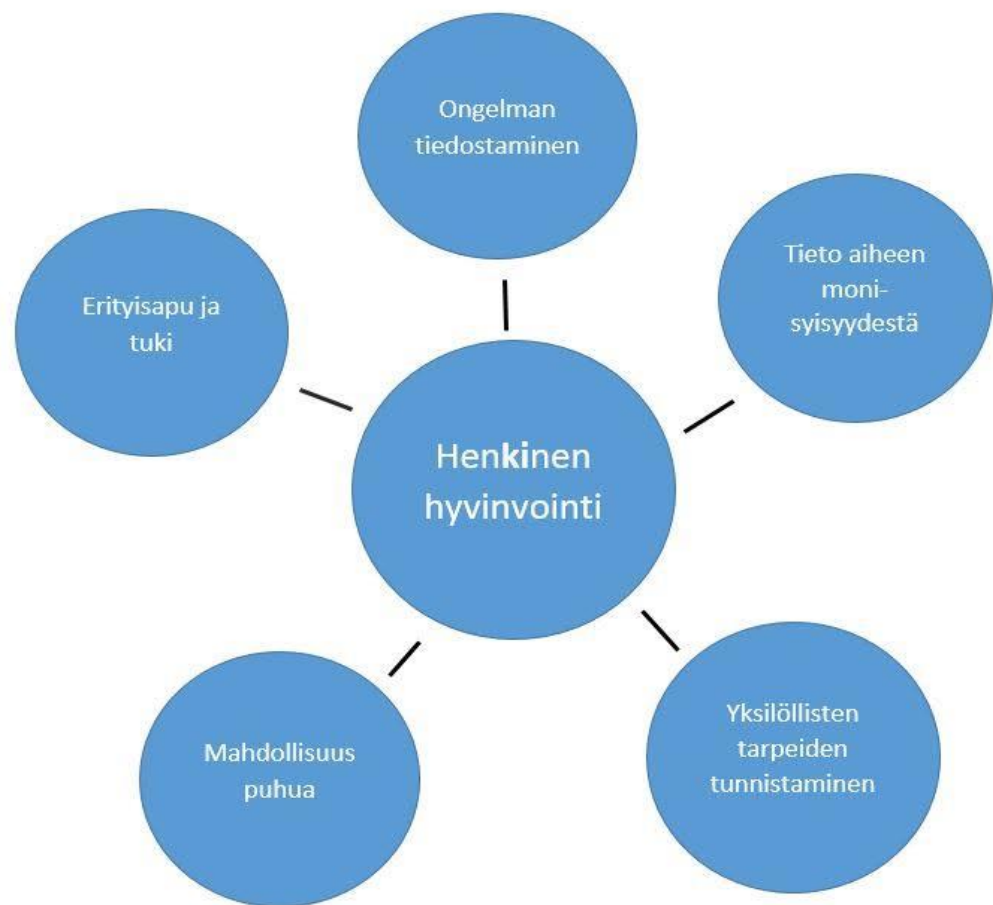
Lyhyitä ohjeita:

- Selvitä stressitekijät: tarkastele tunteita herättävän tapahtuman kontekstia ja taustaa työnohjauksessa.
- Keskustele ja rakenna suhteita paikallisiin järjestöihin. Ole tietoinen mahdollisista ongelmista epäluotettavien yhteistyökumppaneiden tai virkamiesten suhteen.
- Tiedosta mahdolliset negatiiviset suhtautumistavat virkamiehiin ja asenteiden vaikutus vuorovaikutustilanteissa.
- Pidä huoli työaikojen ja määrän kohtuullisuudesta.
- Pidä päiväkirjaa; kirjoita tunteista ja ajatuksistasi tai puhu jonkun kanssa.
- Yhdistä urheilu ja rentoutuminen (jooga, pilates). Syvähengitysharjoitukset ovat myös hyviä stressin lievittäjiä ja niitä voi tehdä missä vain.
- Huolehdi fyysisestä hyvinvoinnistasi (liikunta, ruoka, lepo, hygienia).
- Mieti myös virkistäviin ajanvietteisiin osallistumista harrastusten kautta.
- Pidä työ ja vapaa-aika erillään. Muista pitää myös vapaa-aikaa, sillä kukaan ei voi työskennellä tehokkaasti 24 tuntia päivässä.
- Jos työyhteisössä nousee konflikteja, tulee niihin puuttua heti. Älä anna niiden kasvaa henkilökohtaisiksi tai levitä työn muille alueille.
- Ota myös taukoa työstä, kun se on mahdollista.

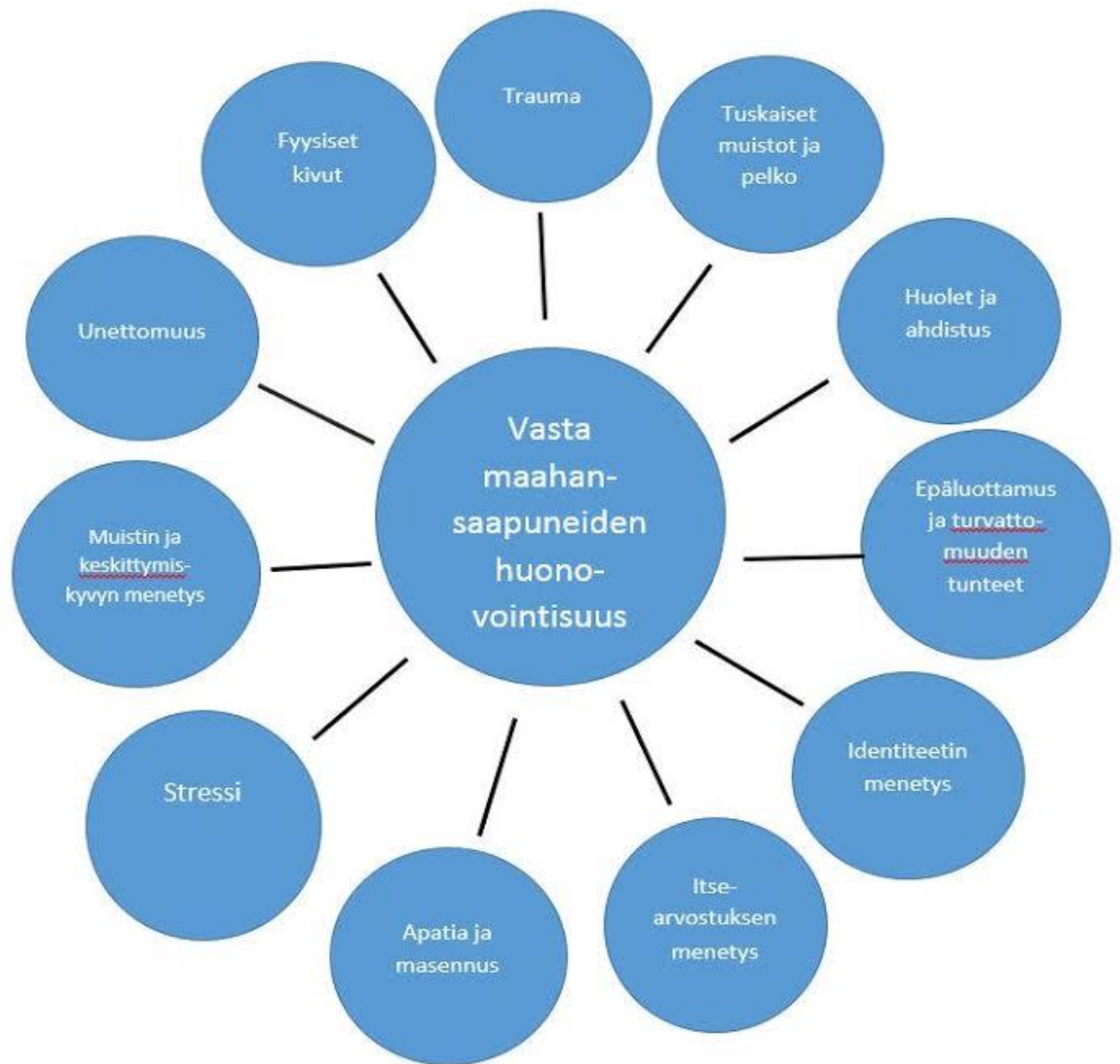
7 Yhteisö hyvinvoinnin lähteenä

Toipuminen traumaattisista tapahtumista ei lähde käyntiin ennen kuin varmuus Suomeen jäämisestä selviää ja henkilö saa oleskeluluvan. Selviytymistä arjessa edesauttavat rutiinit ja tasaisuus sekä hyvinvoinnin eri osa-alueiden mahdollistaminen. Hyvinvoinnin edellytyksiä ovat perustuvallisuus, mahdollisuus kehittyä yksilönä ja osallisuus yhteisöön. Useilta turvapaikanhakijoilta puuttuu monia hyvinvoinnin osa-alueita ja siksi tärkeintä onkin saada perusarki pyörimään. Hyvä arki antaa elämään rutiineja ja pitää ihmisen toimintakykyisenä vaikeinakin aikoina, siksi sillä on todettu olevan yhteys hyvään mielenterveyteen.

Hyvinvointia tuovat asiat ovat hyvin subjektiivisia ja siksi jokaisen pitäisi löytää itselleen hyvinvointia luovat tekijät. Näiden löytymistä voidaan helpottaa SPR:n kotoutumiskaari-työskentelyn avulla. Tällöin huomio kiinnitetään kotoutumisvaiheen onnistumisen sekä hyvänolon hetkiin ja yritetään löytää niiden sisältä tekijät, jotka toivat henkilölle silloin hyvän mielen. Näin hänet saadaan tietoiseksi omista hyvinvoinnin tekijöistä, joita hän voi tämän jälkeen lähteä itsenäisesti kehittämään eteenpäin. Huomio voidaan kotoutumisvaiheessa kiinnittää myös omaan kulttuuriin, mikäli sieltä löytyy kantavia tekijöitä.



Kaavio: Ikonen, Anne-Maria 2015



Kaavio: Ikonen, Anne-Maria 2015

7.1 Toiminnan merkitys

Suomeen saapuu paljon hyvin koulutettuja maahanmuuttajia, jotka eivät kuitenkaan saa koulutustaan vastaavaa työtä. Tämän takia he kärsivät usein statuksen menetyksestä ja työttömyydestä. Olisi tärkeää löytää aktiviteetteja, joissa maahanmuuttajan henkilökohtainen kapasiteetti tulee käyttöön. Tämä ehkäisee psyykkisten ongelmien kasaantumista ja auttaa löytämään oman paikan uudessa kotimaassa sekä mahdollisuuden hyödyntää tuttuja tapoja.

Toimijuus on keskeinen onnellisuutta ja psyykkistä hyvinvointia tuova tekijä, joka vaikuttaa myös traumaista toipumiseen. Siihen liittyy olennaisesti tunne mahdollisuudesta tehdä muutoksia ja vaikuttaa oman elämän kulkuun. Kun tässä esiintyy puutteita voi henkilöllä esiintyä avuttomuuden tunnetta, mikä voi ilmetä väsymyksenä, pettymyksenä ja lannistumisena. Avuttomuuden tunnetta saattavat aiheuttaa alkuun vaikeudet ja rajoitukset uudessa maassa. Toimijuuden tunteen puute on yhteydessä myös heikentyneeseen tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn.



Suomen Mielenterveysseuran kehittämä hyvinvoinnin käsi

Nuorille miehille pitää tarjota aktiviteetteja. Muutoin he saattavat suunnata yökerhoihin löytääkseen jännitystä ja muita nuoria. Tämä saattaa johtaa myös alkoholin käyttöön sekä seksin etsintään. Seurakunnat voivat olla mukana kutsumassa nuoria mukaan pelaamaan esimerkiksi jalkapalloa, koripalloa tai tekemään ulkotöitä. Samalla nuoret saavat yhteenkuuluvuuden ja hyödyllisyyden tuntua.

7.2 Sosiaaliset turvaverkot

Perhe ja suku ovat turvaverkko, joka on jäänyt taakse kotimaasta lähdön jälkeen ja siksi uusien ihmissuhteiden löytäminen on tärkeää. Yhteisöllisistä kulttuureista tuleville erilaiset yhdessä olemisen muodot ja vuorovaikutus ovat keskeinen elämäntapa. Yhdessäolo auttaa monia unohtamaan elämisen vaikeudet ja tarjoaa lepopaikan. Näille henkilöille vastavuoroinen tuki on itsestäänselvyys. Kriisiavussa turvaudutaan usein tuttuihin ja läheisiin ja siksi vieras ammattihoitohenkilökunta voi tuntua maahanmuuttajasta oudolta.

Uskonto voi olla iso hyvinvoinnin tekijä, sillä se tarjoaa yhteenkuuluvuutta sekä toivoa. Tämän takia esimerkiksi seurakunnassa mukana oleminen voi tarjota turvallisuuden kokemusta.

8 Tuen erilaiset muodot

Psykososiaalisia tarpeita ja mielenterveyspalveluiden hahmottamista voidaan tarkastella tukipalveluita kuvaavan mallin kautta. Verkostoyhteistyö ja järjestökentän toiminnan tunteminen erityistuen tarjonnan näkökulmasta on tärkeää. Kaikki tukitoimet keskittyvät yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Tukitoimet luovat osallisuutta, turvallisuutta ja mahdollistavat kyvyn kehittyä.

Turvallisuudella tarkoitetaan myös haavoittuvassa asemassa olevien suojelua väkivallalta, vihapuheilta, rasismilta ja syrjinnältä. Tätä voidaan edistää seurakuntien parissa järjestämällä keskustelu- ja koulutustilaisuuksia ja puuttumalla rasistisiin tekoihin.

Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten tuen tarve



Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten perustarpeista eli asunnon, ruoan, veden, terveydenhuollon ja vaatteiden hoidosta vastaavat valtio ja kunnat sekä vastaanottokeskukset, joiden toimintaa Maahanmuuttovirasto ohjaa. Yllättävät suuret määrät turvapaikanhakijoita voivat kuitenkin kuormittaa näitä toimijoita niin paljon, että kolmatta sektoria tarvittaisiin myös perustarpeiden hoitamiseen.

8.1 Yksilöllinen tuki

Alla on ohjeita traumatisoituneen turvapaikanhakijan tai pakolaisen kohtaamiseen. Lisää materiaalia löytyy Sakastista oppaasta: [Kirkkoturvakäytäntö seurakunnissa 2015](#).

8.1.1 Esittely

Asiakassuhteen alussa ensimmäiset kerrat ovat erityisen herkkiä, sillä niissä luodaan pohjaa luottamukselle. Avun hakeminen toisen kulttuurin edustajalta on yleensä osoitus erityisestä avun tarpeesta, ja se vaatii avuntarvitsijalta heittäytymistä tuntemattoman vieraan ihmisen käsiin.

Keskusteluavussa on hyvä kertoa, mistä siinä tai vertaistukiryhmässä on kysymys. Mielenterveyteen liittyvät ongelmat ja oireet nähdään monissa kulttuureissa hyvin häpeällisinä ja leimaavina asioina, jotka voivat

Maahanmuuttajalle saattaa olla huojentavaa kuulla, että hänen reaktionsa ovatkin normaaleja. Tällöin hänellä vapautuu uutta energiaa, joka oli aiemmin sidottu ”epänormaaliuden” peittelyyn.

eristää ihmisen yhteisönsä ulkopuolelle. Käsitykset terveestä ja sairaasta ovat joissain yhteisöissä hyvin kaksijakoisia ja siksi psyykkisistä ongelmista kärsivä hoitoon hakeutunut henkilö saatetaan yhteisön sisällä leimata sairaaksi. Mikäli henkilö joutuu hakeutumaan psykiatriin vastaanotolle, saatetaan ihmetellä

puhumista hoitomuotona. Pelko asioiden leviämisestä viranomaisille ja yhteisön sisään voi olla suuri, etenkin jos mukana on tulkki. Luottamuksen merkitys onkin erityisen tärkeää. Suhtautuminen mahdollisiin psyykelääkkeisiin voi olla ennakoluuloinen niiden sivuvaikutusten, riippuvuuden sekä ”hulluksi tekevän” vaikutuksen takia. Asioiden selventäminen keskusteluavun vaikutuksista ja mahdollisuuksista sekä lääkkeistä onkin tärkeää alkuvaiheessa.

- *Esittely*
- *Tilanteen kartoitus*
- *Kuuntelu & läsnäolo*
- *Asioiden yhteen kokoaminen*
- *Lopetus*

8.1.2 Tilanteen kartoitus

Keskusteluavun positiivisten mahdollisuuksien selvityksen jälkeen kartoitetaan henkilön tilannetta. Kulttuuri, uskonto, ikä, sukupuoli, koulutustausta, toiveet ja elämänvaiheet tulee selvittää, jotta ymmärretään, millaisesta taustasta hän tulee.

Alussa on tärkeää selvittää, mitä asiakas odottaa henkilökohtaisesti auttajalta. Seurakunnan työntekijään saattaa kohdistua kohtuuttomia odotuksia. Hänellä uskotaan olevan valtaa, osaamista, aikaa ja kykyä. Odotusten tultua esiin kannattaa kertoa, mitä työntekijänä voit tehdä ja mitä et.

Tämän jälkeen voi kysyä, mihin asiakas toivoo saavansa tukea. Tämän pohjalta voidaan suunnitella henkilön tarvitsemaa apua, jossa sekä yksilölliset että yhteisölliset tarpeet huomioidaan tai ohjataan hänet sopivan palvelun piiriin. Tätä varten täytyy verkosto-osaamisen olla kunnossa.

Vastaanottokeskusympäristössä erityisesti uskontoon ja seksuaalivähemmistöön kuulumisen voi tuoda psyykkistä kuormitusta. Erityisesti islamilaisessa kulttuurissa kristinuskoon tai homoseksuaaliksi tunnustautuminen voi olla hengenvaarallista. Tämän takia henkilöt usein salaavat nämä muilta jäseniltä.

8.1.3 Kuuntele ja ole läsnä

Kun asiakkaan kanssa keskustellaan, tulee pitää mielessä, että eri sanat saattavat merkitä eri ihmisille eri asioita. Onkin tärkeää huomata asiakkaan keskustelussa esiin tuomia sanoja ja kysyä tarkemmin, mitä hän niillä tarkoittaa. Myös työntekijän tulisi miettiä, miten kuvata eri ilmiöitä asiakkaalle. Pelkästään termi masennus, voi olla asiakkaan mielessä

Ohjeita:

- Ole läsnä
- Kuuntele
- Puhu rauhallisesti
- Anna tarvittavaa tietoa
- Älä oleta
- Kysy, mutta älä kysy liikaa

hyvin negatiivisesti latautunut ja tuoda väärää assosiaatioita hänen mieleensä tai hän ei välttämättä ymmärrä ollenkaan sanan merkitystä. Kulttuurillisista piirteistä riippuen henkilöt voivat ilmaista pahaa oloaan myös ruumiillisin termein kuten "vatsan tippumisena" tai "sydämeen sattumisena". Näillä viitataan psyykkisiin ja fyysisiin tunteisiin, joissa ilmaistaan surua, masennusta, pelkoa tai ahdistusta. Mielenterveyden

ongelmista ei kannata kertoa liian yksityiskohtaisesti, vaan ilmaistaan asiat yksinkertaisemmin. Esimerkiksi, että surua on normaalia kokea, jos on menettänyt jonkun läheisen. Varsinainen terapiatyö kuuluu asiantuntijoille. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että traumatisoitunutta ihmistä ei tarvitse pelätä.

Asiakas saattaa ilmaista erilaisia tunteita, jotka työntekijän tulisi kyetä ottamaan vastaan. Hänen pitäisi saada ilmaista tunteitaan vapaasti ilman, että se herättää työntekijässä ahdistusta, sillä henkilö saattaa olla ensimmäinen, jolle asiakas avautuu tai uskaltaa näyttää tunteensa. Tunteiden purkausten, esimerkiksi itkun yhteydessä työntekijän on oltava läsnä, rauhallisella ja tukevalla olemuksella, jolloin asiakas pystyy kokemaan turvallisuutta ja vapautta ilmaista tunteitaan. Toisinaan tunteenpurkauksissa voi olla kyse lapsenomaisesta tarpeesta hakea huomiota, joten oikean ja näytellyn välillä pitää huomata ero.

Lopuksi kannattaa koota yhteen yhdessä käydyt asiat ja katsoa, mitä jäi seuraavaan kertaan sekä sopia jatkotapaamisista. Se on hyvä tapa lopettaa keskustelu niin, etteivät ilmaistut asiat jää ilmaan roikkumaan. Samalla työntekijä voi kirjata itselleen ylös läpikäytyt asiat seuraavaa kertaa varten.

8.1.4 Asiakkaan pelot

Monilla maahanmuuttajilla on vaikeuksia luottaa viranomaisiin, koska heihin ei ole voinut luottaa omassa kotimaassa. Luottamuksen ja ymmärtämisen rakentaminen on hyvin keskeistä maahanmuuttajien kanssa työskennellessä. Tämä vaatii työntekijältä sitoutumista, ymmärrystä ja sovituihin asioihin kiinni pitämistä. Työntekijää sitoo salassapitovelvollisuus eikä hänen siksi tulisi ottaa viranomaisiin yhteyttä, ellei asiakas sitä pyydä tai anna lupaa. Ainoastaan rikos- ja lastensuojeluasiat ovat tässä poikkeuksena.

Oman uskonnollisen näkemyksen paljastaminen voi olla asiakkaalle vaikeaa, koska sen leviämistä pelätään esimerkiksi vastaanottokeskuksen asukkaille tai muulle yhteisölle. Lähi-idän kristittyjen ja islamilaisten uskontoryhmien väliset ennakkoluulot ja pelot tulevat ihmisten mukana myös Suomeen, jolloin ne tuovat jännitteitä vastaanottokeskusten elämään. Työntekijöiden pysyvyys ja saatavuus on tärkeässä roolissa luottamuksen synnyssä.

8.1.5 Tulkin käyttö

Kun ei ole yhteistä kieltä, on tarpeen turvautua tulkkiin. Seurakunnissa ammattitulkkien hankkiminen ei ehkä ole mahdollista ja joudutaan käyttämään vapaaehtoisia. Tulkin tulee osata asiakkaan kieltä ja riittävästi suomea. Tällaisessa työskentelymuodossa luodaan yhteistyösuhde asiakkaan, tulkin ja työntekijän välille, jossa luottamuksen merkitys on suuri. Tulkkausta vaativat tilanteet vievät normaalia enemmän aikaa, joten sitä on syytä varata reilusti näihin tapaamisiin.

Asiakkaalla saattaa olla toiveita tulkin suhteen esimerkiksi sukupuolen, kansalaisuuden ja kielen kannalta. Nämä mahdolliset vaatimukset kannattaa selvittää hyvissä ajoin. Ei ole kuitenkaan asiallista käyttää sukulaisia tai tuttavien tulkkeina.

Kun mukana on tulkki, tulee vuorovaikutuksen tapahtua työntekijän ja asiakkaan välillä.

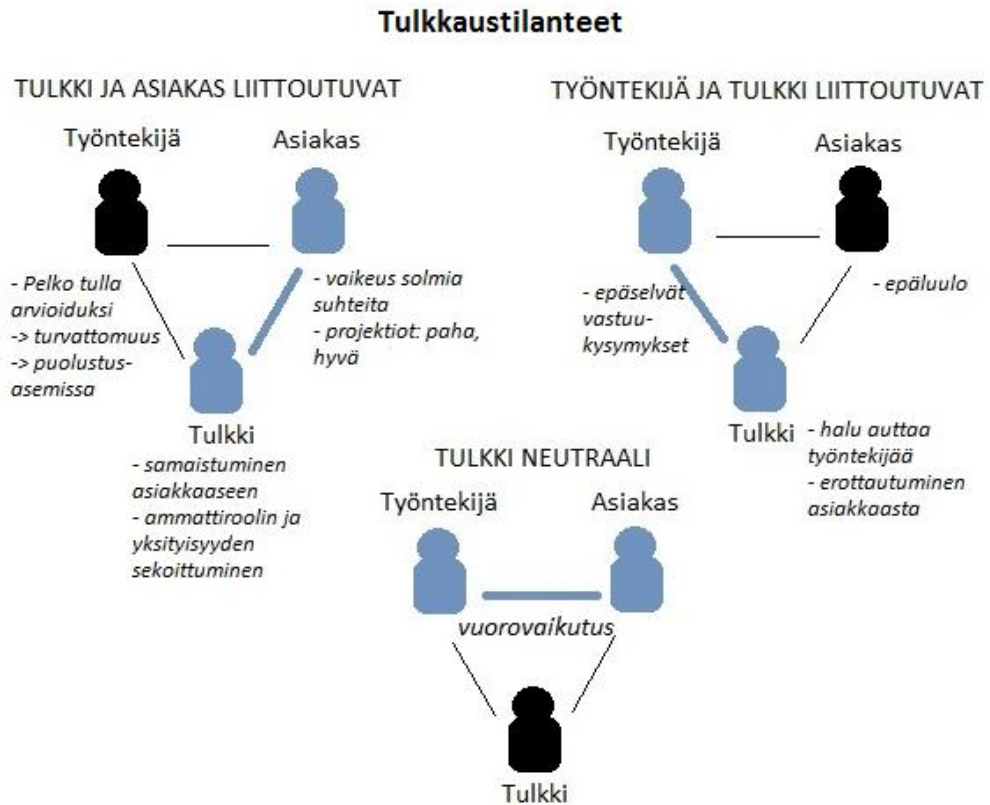
Katso asiakasta silmiin ja puhu hänelle, älä tulkille. Vältä kuitenkin liian intensiivistä katsetta.

Tulkki on paljolti vastuussa siitä, mitä ja miten hän kertoo asiakkaan viestiä. On myös vaara, että tulkki sensuroi tai muuttaa asiakkaan viestiä. Tämä voi tapahtua erityisesti silloin, kun asiakas tuo esiin kiellettyjä tai häpeällisiä asioita. Myös asiakas saattaa kertoa, ettei halua tulkkia, koska aikoo tuoda esiin asioita, joiden ei halua leviävän yhteisönsä sisään.

Tulkin, asiakkaan ja työntekijän välisessä kommunikaatiossa voi olla ongelmia. Tulkki saattaa liittoutua asiakkaan tai työntekijän kanssa, mikä tuo oman haasteensa vuorovaikutukseen. Tätä voidaan ehkäistä suunnittelemalla istumajärjestys niin, että se tukee tulkin ulkopuolisuutta esimerkiksi laittamalla asiakas ja työntekijä istumaan vastapäätä toisiaan. Tulkin tulisi olla sivussa samalla etäisyydellä asiakkaaseen ja työntekijään, jottei hän vaikuttaisi olevan enemmän jommankumman puolella. Kääntämisen tulisi tapahtua minä-muodossa. Näillä keinoilla voidaan tukea tulkin neutraaliutta. Olisi myös hyvä, jos tulkki voi olla aina sama henkilö, eikä vaihtuisi kovin usein.

Kolmioasetelma mahdollistaa myös emotionaaliset projektiot, jotka vain korostuvat, mikäli asiakas kokee tilanteen kuulustelua vastaavana tilanteena. Alussa työntekijään saatetaan projisoida negatiivisia tunteita ja tulkkiin hyviä, koska hän tulee

useimmissa tapauksissa samasta kulttuurista. Tilanne voi muistuttaa myös lapsi-äiti-isä – asetelmaa ja johtaa näissä tilanteissa esiin tuleviin tunnereaktioihin.



Kaavio: Ansa Haavikko & Lena Bremer, 2009

Tulkkiin voidaan olla yhteydessä Skypen välityksellä tai käyttää käännohjelmiä. Tällaisia ovat Googlen kääntäjä ja applikaatiot, joihin puhutaan tai kirjoitetaan, jolloin ohjelma kääntää tekstin halutulle kielelle. Puheella toimivat kääntäjät ovat erityisen hyviä, mikäli henkilö on luku- ja kirjoitustaidoton. Applikaatioita on mahdollisuus löytää Google Play – kaupasta hakusanalla ”translator”. Parhaan ohjelman löytää kokeilemalla useita ja testaamalla niitä.

8.2 Keskusteluapu ja vertaistukiryhmät

"Muutamat hädän hetket opettavat ihmiselle viisautta enemmän kuin vuosikymmenien tasaiset olot." –Maria Jotuni

Tästä samasta on kyse posttraumaattisessa kasvussa ja keskusteluavun vaikutuksissa, kun keskitytään ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien löytämiseen ja kehittämiseen.

Keskusteluavulla on huomattava positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Seuraavassa esitellään keskusteluavun antamista. Mainittujen toimijoiden nettilinkit löytyvät oppaan lopusta.

8.2.1 Psykologinen ensiapu

Psykologisella ensiavulla (*PFA – Psychological First Aid*) tarkoitetaan keskusteluapua, jossa henkilöä kuunnellaan ja tuetaan. Sillä on todettu välittömiä positiivisia vaikutuksia ja sitä voivat tehdä muutkin kuin ammattiauttajat. Useat kansainväliset tahot suosittelevatkin psykologista ensiapua. Se ei sisällä traumaattisten tapahtumien läpikäyntiä tai niiden vaikutuksen analysointia, vaan ihmisen vierellä oloa ja ohjausta tarvittavan lisätuen piiriin.

Psykologista ensiapua voidaan antaa **aikuisille** yksinkertaisin menetelmin:

- Lohduta avun tarpeessa olevaa.
- Suojele häntä muilta haitoilta/uhilta (rasismi ja vihapuheet).
- Ohjaa oikean avun piiriin, jos hänellä esiintyy unettomuutta tai hänellä on epäsäännöllinen vuorokausirytm.
- Tue ja rohkaise pitkäaikaiseen tulevaisuuden suunnitteluun. Voit myös puhua toiseen maahan tai kotimaahan paluun mahdollisuudesta.
- Anna mahdollisuus kertoa omasta menneisyydestään, mutta älä painosta tähän.
- Tarjoa osallistumisen mahdollisuuksia, joissa henkilö voi saada onnistumisen kokemuksia.

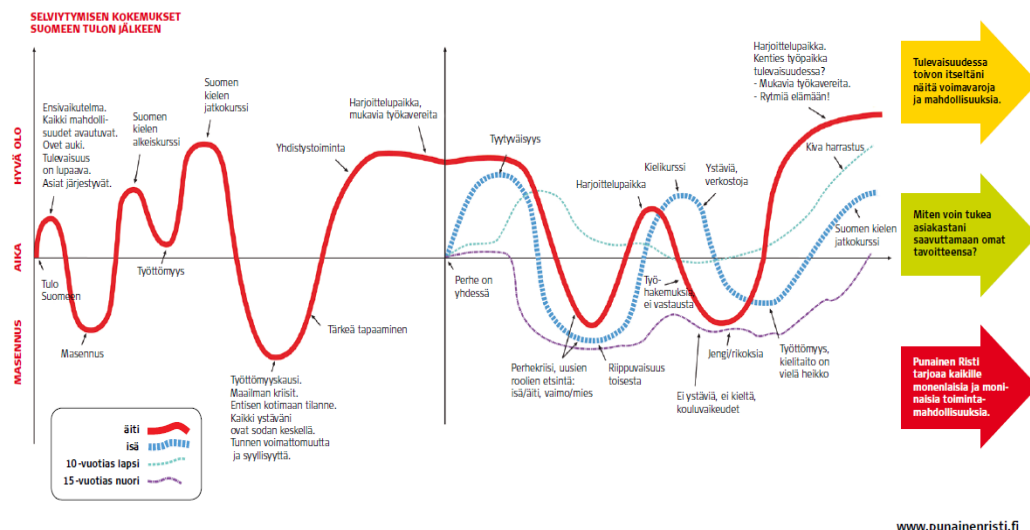
- Auta vanhempia luomaan parempi emotionaalinen suhde lapsiinsa. Esimerkiksi kerro katseen merkityksestä ja lapsen huomioimisesta, mikäli vanhemmat eivät huomioi lapsia tai pysty huolehtimaan heistä. Opetta vanhempia leikkimään lasten kanssa, mikäli tämä ei tapahdu luontaisesti.

8.2.2 Kotoutumiskaaren avulla omat vahvuudet esiin

Kotoutumiskaari-työskentely on Suomen Punaisen Ristin kehittämä työskentelymuoto, jossa käydään läpi kotoutumiseen liittyvää prosessia. Sen tarkoituksena on kiinnittää huomiota elämän hyviin kohtiin, joissa on kokenut onnistumisia ja löytää niihin liittyneet vahvuudet itsestä.

Kotoutumiskaari-työskentelyssä piirretään asiakkaan kanssa kaari alakuloisuuden ja hyvän olon välille. Keskikohdassa kulkee aika. Kaari lähtee liikkeelle Suomeen tulosta ja sitä seuranneista tunteista ja kokemuksista. Oliko ensivaikutelma hyvä vai huono? Mitä sen jälkeen tapahtui? Millainen vaikutus näillä oli mielialaan? Miten tilanne on muuttunut perheen tultua Suomeen? Tarkoituksena on löytää kokemuksia, joissa henkilö on kokenut olonsa hyväksi, esimerkiksi kielikurssi, harjoittelupaikka, perheenyhdistäminen, yhdistystoiminta, ystävät. Näiden kautta voidaan löytää henkilölle itselle hyvinvointia lisääviä tekijöitä ja saada hänet myös tietoiseksi niiden hyvästä vaikutuksesta. Näin hän voi lähteä itse tietoisesti rakentamaan hyvinvointia elämäänsä.

KOTOUTUMISKAARI



Masennus voi olla henkilölle vaikeasti avattava asia eikä hän välttämättä ymmärrä, mitä masennus tarkoittaa tai miksi hän on jonain hetkenä kokenut paljon alakuloa ja surua. Hän voi ilmaista masennustaan sanoin: "...itkin paljon, suutuin helposti, olin äkkipikainen tai olin ahdistunut". Masennukseen johtaneita syitä voivat olla riippuvuus läheisistä tai roolien hakeminen perheen yhdistämisen jälkeen. Vapaaehtoisella huomio pitäisi olla elämän positiivisten asioiden esiin nostossa eikä niinkään asiakkaan elämän kokonaisvaltaisessa analysoinnissa. Kaaren avulla voi käydä läpi myös vaikeampia elämänkohtia.

Lopuksi kannattaa kysyä, mitä henkilö toivoo tulevaisuudelta ja millaisia voimavaroja tai kykyjä hän toivoisi lisää tai haluaisi kehittää. Voitte yhdessä miettiä, miten näitä kohti voidaan lähteä kulkemaan. Vapaaehtoinen voi olla henkilön tukena tällä matkalla.

Esimerkkikysymyksiä kotoutumiskaarityöskentelyyn

Maahanmuuttajalle

- *Millainen sinun ja perheesi kotoutumisprosessi on ollut tähän mennessä?*
- *Muistele, mitä on tapahtunut Suomessa asuessasi, miltä on tuntunut?*
- *Mitkä asiat, tapahtumat, ihmiset ja tilanteet ovat auttaneet sinua kotoutumisessa?*
- *Mikä on ollut vaikeaa tai masentavaa?*
- *Millaisia vahvuuksia ja voimia olet löytänyt itsestäsi?*
- *Mieti ja listaa mielessäsi asioita, joita toivot ja haluat tulevaisuudeltasi.*

Työntekijälle

- Miten voin työntekijänä edistää asiakkaani tai työkaverini kotoutumista?
- Miten voin ottaa huomioon asiakkaani kotoutumisprosessin nousut ja laskut?
- Miten kotoutumisen nousut ja laskut vaikuttavat niihin tilanteisiin tai toimenpiteisiin, joita tarjoan asiakkaalleni?
- Miten osaan tarjota oikeanlaista tukea ja mahdollisuuksia juuri oikeaan aikaan?
- Missä kohdassa kotoutumiskaarta näen itseni ja roolini: miten voin varmistaa, että olen se piste kaarella, joka auttaa nostamaan asiakkaan henkilökohtaista janaa ylöspäin ja eteenpäin?

Lähde: SPR

9 Ohjeita vierellä kulkijalle

9.1 Kuka voi auttaa?

Kuka tahansa iästä, kielitaidosta ja kulttuurillisesta osaamisesta huolimatta voi auttaa. Nuoret tarvitsevat eläkeläisiä, miehet toisia miehiä, naiset toisia naisia ja perheet toisia perheitä tuekseen. Auttamistyössä keskeisintä on sitoutumiskykyisyys, ystävällisyys ja luottamuksellisuus. Olemalla ihminen toiselle ihmiselle, voit kohdata turvapaikanhakijan aidosti sellaisena kuin hän on. Ihmisen perustunteet ovat perittyjä ja yleismaailmallisia, ja siksi niiden kautta voidaan kokea samanlaisuutta ja ymmärrystä. Vastaanottokeskuksissa olevilla turvapaikanhakijoilla on tarve yhteyteen ja siksi tukihenkilöstä voi tulla erityisen tärkeä maahanmuuttajalle.

Tukihenkilön tulisi olla valmis sietämään yllättäviä tunteenpurkauksia säikähtämättä ja pysymään tuettavan vierellä myös tällaisissa tilanteissa. On hyvä osata lukea tilanteita ja toimia sen mukaan. Useimmissa tapauksissa hiljainen myötätuntoinen läsnäolo ja kuuntelu ovat tärkeimpiä välittämisen muotoja.

Yhteisen matkan kulkeminen on erittäin arvokas kokemus, joka jättää unohtumattoman muistijäljen molempiin. Lämmin kosketus, ystävällinen katse, läsnäoleva kuuntelu ja avun tarjoaminen säilyvät autettavan mielessä aina. Matkaa voisi ajatella vastavuoroisena lahjojen antamisena toinen toisilleen, jossa molemmat rikastuvat uuden kohtaamisesta.

9.2 Miten autan?

Ihmiset selviävät vaikeista kriisitilanteista, kun perusasiat ovat kunnossa. Perustarpeet ovat kaikille samat ja siksi voit olla hänelle ihminen ihmisenä. Voit pohtia, miten itse toivoisit vastaavassa tilanteessa tulevasi autetuksi. Luottamusta autettavaan voi rakentaa omalla esimerkillä ja aidolla läsnäolevalla kiinnostuneisuudella.

- *Ihmisenä ihmiselle.*
- *Kuuntelu ja läsnäolo*
- *Vältä*
kysymyksiä: ”Miksi
tulit? Mistä olet?”

Koulutusta vaativia vapaaehtoistoimia ovat alaikäisen edunvalvojana toimiminen, toiminta Doulana, naapuri- tai koulusovittelijana.

9.2.1 Vuorovaikutus ilman yhteistä kieltä

Ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta suurin osa tapahtuu sanattomasti. Vaikka ei olisikaan yhteistä kieltä, voit silti toimia tukihenkilönä. Tällöin vuorovaikutuksessa korostuvat ilmeet, äänenpainot, kuunteleminen, kosketus, lohdutus, yhdessä nauraminen ja erilaiset pään liikkeet.

Voit käyttää myös esineitä, kirjoittaa tai piirtää vaikeasti viestittäviä asioita. Googella on olemassa hyviä käännösohjelmia ja toisaalta voit myös älypuhelimella ladata sovelluksen, johon voit kirjoittaa tai puhua suomeksi ja valikosta valita kielen, jolle se käännetään. Älä kuitenkaan teeskentele ymmärtäväsi.

Mikäli henkilö osaa vain vähän suomea, kannattaa asiat ilmaista yksinkertaisesti tai kiertoilmauksella. Joskus on helpompi ymmärtää sanojen perusmuotoja kuin niiden taivutettuja versioita. Voit hyödyntää myös muuta kieltä, jolla kommunikointi sujuu paremmin, mutta anna hänelle mahdollisuus puhua myös suomea, mikäli hän haluaa.

Ihmiset eroavat kulttuurin sisällä toisistaan ja ajattelun sekä tapojen suhteen, joten kulttuurien tuntemus ei ole välttämätöntä. Kannattaa kysyä suoraan, jos joku asia jää mietityttämään.

9.2.2 Vertaistukiryhmät

Ryhmien järjestäminen

Vertaistukiryhmiä voidaan järjestää teemoittain, jolloin ryhmän työskentelymuoto määräytyy kulloisenkin ryhmän tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Työskentelymuotoina voivat toimia esimerkiksi maalaus, runous, ratsastus tai luonnossa vaellus. Myös sukupuoliset seikat olisi hyvä huomioida. Miehet tarvitsevat miesten omia aktiviteetteja, naiset naisten.

Erilaisia ryhmiä järjestettäessä pitää huomioida jäsenten kutsuminen. Vaikka henkilö saisikin kutsun, on hyvin mahdollista, että häntä täytyy muistuttaa ryhmästä vielä uudelleen. Henkilökohtainen käynti ja muistutus osallistumisesta toimivat vieläkin paremmin.

*Kutsu henkilökohtaisesti!
Muistuta tapaamisista!*

On suositeltavaa hyödyntää jäsenten omaa kulttuuriperinnettä ryhmissä, sillä kulttuuri toimii sisäisen tasapainon ylläpitäjänä tarjoten välineitä stressinhallintaan. Kulttuurilliset tavat ja rituaalit auttavat hallitsemaan tunteita, ohjaavat käyttäytymistä sekä tarjoavat sosiaalista tukea ja jatkuvuuden symboleja. Näiden kautta voidaan löytää selityksiä traumaattisille tapahtumille ja löytää niille historiallinen paikka, jolloin voidaan kokea jatkuvuutta kriisin keskellä. Oma tuttu ja sisäistetty kulttuuri toimiikin puskurina traumaattisissa tapahtumissa tarjoten turvaa, suojaa ja yhteyttä.

Vertaistuellisia ja psyykkistä hyvinvointia lisääviä toimintamalleja löytyy runsaasti seurakunnilta, mielenterveysseuralta ja kriisikeskuksilta.

9.2.3 Vastaanottokeskuksissa kehiteltyjä toimintamalleja

Vastaanottokeskus on ensimmäinen paikka, johon turvapaikanhakija menee ennen kuin hän saa oleskeluluvan ja pääsee rakentamaan omaa tulevaisuuttaan Suomessa. Vastaanottokeskuksissa on kehitelty traumatisoituneille hakijoille erilaisia tapoja helpottaa heidän jaksamistaan ja välineitä hyvinvoinnin lisäämiseksi maahanmuuton alkuvaiheessa.

Turun kriisikeskuksen Serene-hankkeessa on kehitetty vastaanottokeskuksen uusille asukkaille erilaisia info- ja toimintamalleja. Alkuinfotilaisuuksia on kehitetty kaksi sarjaa yhdessä naapurikuntien kanssa. Erikseen miehille ja naisille on järjestetty keskustelevia pienryhmäinfoja ja ne on koettu hyvinä. Eräs infojen aihe on ollut Maahanmuuttajan psyykinen sopeutuminen. Siinä käydään läpi, millaisia haasteita Suomeen muuttaneet ihmiset usein kohtaavat. Lisäksi tutustutaan keinoihin, jotka auttavat selviytymään näiden haasteiden kanssa. Toinen aiheista on ollut: Mielen ja kehon terveys, jossa käydään läpi, mitä hyvä mielenterveys tarkoittaa ja miten voi lisätä omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Osallistujat saavat myös tietoa siitä, mistä voi saada apua erilaisissa ongelmatilanteissa.

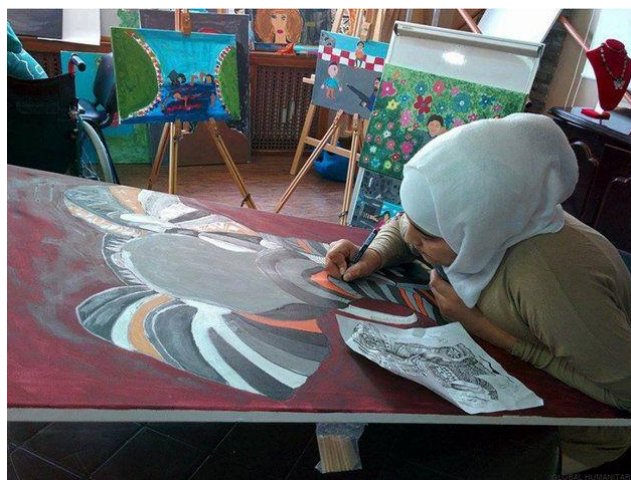
Kun vastaanottokeskuksissa järjestetään ryhmämuotoisia toimintamalleja, tulee huomioida menetelmien joustavuus, koska sitoutumista ei voida edellyttää epävarmassa elämäntilanteessa olevilta turvapaikanhakijoilta. Heillä ei ole myöskään tässä vaiheessa vielä edellytyksiä syvempään traumatyöskentelyyn.

Turun kriisikeskuksessa on kehitelty seuraavia matalan kynnyksen ryhmätoiminnan malleja:

Luontoryhmä, jonka tavoitteena on hyödyntää metsän ja kävelyn terveysvaikutuksia, ryhmässä syntyvää sosiaalista tukea sekä luonnossa itsestään syntyvää tietoisien läsnäolon elementtiä. Tulokset ovat nähtävissä konkreettisesti jokaisen kävelyn päätteeksi. Hiljaisesta ja passiivisesta joukosta on parin tunnin kuluessa syntynyt poriseva, jopa hymyilevä ryhmä. Luontoryhmätoimintaa on järjestetty osassa vastaanottokeskuksia vapaaehtoisvoimin.

Taidepajassa pyritään lisäämään osallistujien turvallisuuden tunnetta luomalla mielikuva turvallisesta ja hyvästä paikasta. Sitä voidaan käyttää oman mielen sisäisenä turvapaikkana. Ryhmässä pyritään toiminnallisin keinoin maalaamalla, piirtämällä tai lehdistä leikkaamalla

luomaan ja vahvistamaan mielikuvaa, joka on mahdollisimman turvallinen. Taidepajassa vaikuttavia elementtejä ovat paitsi ryhmässä koettu vertaistuki, oman taiteen kautta nähdyn tulemisen kokemus sekä tietoinen läsnäolo



käsillä tekemisen ja keskittymisen avulla. Taidepaja toimii vapaaehtoisvoimin.

Kuva: <http://www.m.huffpost.com>

Rentoutumishetkien tarkoituksena on lievittää stressiin liittyviä psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Pitkäaikainen traumatisoituminen voi heikentää kehotietoisuutta, jolloin rentoutumisharjoituksilla voidaan luoda yhteyttä omaan kehoon. Henkilö voi hyödyntää opittuja keinoja myöhemmin tukeakseen omaa hyvinvointiaan. Turun kriisikeskus on tuottanut erikielisiä rentoutusäänitteitä (jännitä-rentouta, turvapaikkaharjoitus, hengitysharjoitus), joiden avulla on voitu järjestää tunninmittaisia rentoutushetkiä henkilöiden omalla kielellä. Ryhmän koko on ollut noin kymmenen. Vastaanottokeskuksen hälinässä on harvoja rauhallisia hetkiä, joten rentoutumishetkiä on pidetty hyvinä. Moni traumatisoitunut osallistuja on jopa nukahtanut kesken tuokion, mikä on tulkittu turvallisuuden kokemukseksi.

Mielenterveystalo.fi-sivuston kehittämiä hengitys- ja juurrutusharjoituksia löytyy suomeksi, englanniksi, somaliksi, arabiaksi, kurdiksi ja venäjäksi: Kriisikeskuksessa on kehitetty myös **mielenterveysaiheinen info**, joka on voitu toteuttaa säännöllisesti usean eri tulkin välityksellä uusille turvapaikanhakijoille. Infoa voivat pitää vastaanottokeskuksen omat työntekijät. Infoon on sisään rakennettu pieniä vakauttavia väliharjoituksia (kehon taputtelut ja käsien ravistelut, pienet tasaavat hengitysharjoitukset ym.), joilla kuulijoiden oloa helpotetaan ja pidetään vireystila mahdollisimman hyvänä.

Mielenterveysbingossa annetaan toiminnallisen leikin kautta tietoa mielenterveydestä ja oman hyvinvoinnin kehittamisestä. Tietoiskun avulla yritetään myös vähentää mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja, jolloin kynnyks hakea apua madaltuu. Leikki antaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja osana yhteisöä olemisesta. Tämä on kehitetty alun perin ryhmäkodille, mutta on saanut hyvän vastaanoton myös somaliyhdistyksen naisilta kuntouttavassa työtoiminnassa.

Kotoutumisvaiheessa oleville maahanmuuttajille Turun kriisikeskus Serenassa on kehitetty **Keho ja mieli -ryhmän** malli, jota voi toteuttaa esimerkiksi valmiille, olemassa oleville ryhmille, kuten kuntouttavan työtoiminnan tai yhdistysten työharjoittelun ryhmille. Keskustelun avulla pyritään syventämään osallistujien ymmärrystä ja hallinnan tunnetta mielen ja kehon terveydestä ja näin vähentämään mahdollisiin oireisiin liittyvää pelkoa. Ryhmää voi toteuttaa tulkin välityksellä, mutta myös selkosuomella, jolloin sisältö hieman muuttuu. Ryhmässä käydään läpi kehon ja mielen yhteyttä. Linkki Keho ja mieli -ryhmän sivustolle löytyy sivulta 71.

9.2.4 Muisteluryhmä

Kirkkohallituksen Kätkeyt kivut -hankkeessa kannustetaan muisteluryhmien järjestämiseen. Tämä malli on toiminut myös pakolaistaustaisten ihmisten kohdalla. Sotaveteraanien ja sodassa olleiden ihmisten keskinäiset tapaamiset ovat osoittautuneet arvokkaiksi. Ne ovat tarjonneet mahdollisuuden jakaa kipeitä, vaiettuja asioita ja tilaisuuden työstää vaikeita kokemuksia.

Muisteluryhmä toimii vapaaehtoisena suljettuna ryhmänä, joka kokoontuu 5-10 kertaa parin tunnin ajan. Jokaista kerran teemaa varten ohjaaja pitää lyhyen esittelyn aiheesta. Omaa elämää voidaan käydä läpi piirtämällä kaava sen kulutusta (esimerkiksi

SPR:n kotouttamiskaari). Turvapaikanhakijoilla se voi olla oman matkan kuvaaminen kohti Suomea. Kokemusta voidaan tämän jälkeen työstää yhdessä tai pareittain ja jokainen voi valita, mitä siitä haluaa kertoa. Vaihtoehtoisesti voidaan maalata kokemusten herättämiä tunteita vesiväreillä samalla kuunnellen rauhallista musiikkia. Myös surullisten muistojen kirjaileminen käsityönä on mahdollista. Viimeisellä kerralla kerätään palautteet ryhmän toimivuudesta ja annista.

9.2.5 Runoryhmä

Mielenterveysseuralla on arabiaa puhuville runoryhmä, jossa voidaan jakaa oman elämän kokemuksia ja tapahtumia. Ryhmä toimii näin vertaistukena ja antaa voimavaroja elämään. Runon kautta voidaan ilmaista syvimpiä tunteita, joita ei ehkä muuten osataisi sanoittaa. Taiteellisesti runous on tärkeä osa arabialaista ja persialaista kulttuuria, mikä tekee tällaisesta työskentelymuodosta tutumpaa.

9.2.6 Muita toiminnallisia tukimuotoja

Urheilutapahtumat ovat erityisesti nuorille miehille hyviä, sillä ne mahdollistavat yhteisöön osallistumisen ja energian purkamisen. Tällaisia voivat olla jalkapallo, pesäpallo, kriketti, sulkapallo, koripallo, lentopallo, juoksutapahtumat tai yleisurheilutapahtumat. Facebook-sivustolle on perustettu esimerkiksi *Meet the Neighbours Football Club*, jossa helsinkiläiset pelaavat yhdessä vastaanottokeskusten asukkaiden kanssa.

Startup refugees – yrittäjyysverkosto on perustettu turvapaikanhakijoita varten tarjoten heille mahdollisuuden päästä osaksi yritysmaailmaa. Tällainen toiminta tukee maahanmuuttajan integroitumista suomalaiseen yhteiskuntaan sekä tarjoaa samalla kehittämisen ja osaamisen mahdollisuuksia. Näin se tukee turvapaikanhakijan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Yhteisöllisyyttä kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä on muissa maissa rakennettu esimerkiksi Saksassa Kulttuurien puutarha-mallilla, jossa ideana on viljellä maata yhdessä eritaustaisten henkilöiden kanssa. Ruotsissa järjestetään yhteisiä tapaamisia kotona lasten kanssa oleville vanhemmille *Svenska med baby* -verkostossa. Aucklandissa puolestaan kootaan koulukyytiin eritaustaisia vanhempia ja lapsia ”kävelevä koulubussi”-idealla suunnitellun reitin varrelta.

9.2.7 Koulutusta vaativat ryhmät

Tasapainoalvalmennusryhmä

Tasapainoalvalmennusryhmät vaativat Suomen Mielenterveysseuran koulutuksen, jota annetaan vain kriisityöntekijöille. Vetäjillä tulee olla kokemusta kriisi- ja traumatyöstä sekä ryhmien ohjaamisesta. Mikäli tällaista ryhmää järjestetään, tulee vetäjistä ainakin toisen olla kriisityöntekijä. Kirkon henkisenhuollon piiristä löytyy trauma- ja kriisityöntekijöitä, joille tällaisen ryhmän vetäminen on mahdollista.

Tasapainoalvalmennus soveltuu maahanmuuttajille, joilla on traumaattisia kokemuksia taustalla ja jotka kärsivät trauman jälkeisistä oireista kuten uniongelmissa, tunne-elämän heittelystä, ahdistuksesta, paniikkihäiriöstä tai masennuksesta.

Suomen Mielenterveysseura on kehittänyt ja kokeillut matalakynnyksistä tasapainoalvalmennusmallia, jossa hyödynnetään ryhmämuotoista psykoedukaation järjestämistä traumatisoituneille maahanmuuttajille traumaoireiden hallitsemiseksi. Psykoedukaatioryhmien tavoitteena on oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan omia traumaperäisiä oireita. Tavoitteena on lisätä osallistujien hallinnan ja turvallisuuden tunnetta, sekä tarjota kokemuksia siitä, että voi itse oppia vaikuttamaan omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Valmennus edistää toimintakykyä ja sitä kautta kotoutumista, joka on tärkeää syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Maahanmuuttajalle saattaa olla huojentavaa kuulla, että hänen reaktionsa ovatkin normaaleja. Tällöin hänellä vapautuu uutta energiaa, joka oli aiemmin sidottu ”epänormaaliuden” peittelyyn.

Mielenterveysseura järjestää ryhmiä 1-2 kertaa vuodessa. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kahdeksan viikon ajan. On suositeltavaa, että ryhmiin ilmoittaudutaan etukäteen ja ryhmät järjestetään kieliryhmittäin. Ryhmät voivat olla suljettuja tai puoliavoimia, jolloin jäseniä voidaan ottaa vielä ryhmän alettua. Ryhmien kommunikointi toimii tulkin välityksellä. Ohjaajien tulisi huomioida jäsenten kyky seurata ryhmässä käytävää sisältöä noin tunnin ajan. Lisäksi tulisi huomioida jäsenten luku- ja kirjoitustaito.

Tasapainoalvalmennuksessa käydään läpi seuraavia teemoja: 1. Miltä tuntuu maahanmuutto? 2. Trauman vaikutus. 3. Kehon reagointi traumaan 4. Kipu, masennus ja lääkehoito 5. Nukkumisen ja unen vaikutus 6. Suru ja syyllisyys. Seitsemättä kertaa on pidetty avoimena, jossa esimerkki teemoja ovat olleet sosiaaliset suhteet, seurustelu

ja parisuhde tai ajatusten ja tunteiden kanssa työskentely. Viimeisellä kerralla on keskusteltu ryhmän lopettamisesta. Tällöin on myös tiedotettu jatkotuen mahdollisuuksista. Mielenterveysseuran sivuilla on lyhyitä materiaaleja, jokaiselle ryhmäkerralle.

Ryhmissä voidaan tehdä myös seuraavia harjoituksia:

- ❖ Progressiivinen rentoutus
- ❖ 3 minuutin hengitysharjoitus
- ❖ Yksinkertaisia helppoja hengitysharjoituksia
- ❖ Yksinkertaisia, konkreettisia, helposti opittavia mindfulness-harjoituksia esimerkiksi aistien kautta
- ❖ Visuaaliset kuvat esimerkiksi, mitkä ovat omat voimavarani?
- ❖ Hyviin muistoihin ankkuroituminen esimerkiksi kuvakorttien tai rauhoittavan symbolin kautta. Itserauhoituskeinot ja sisäinen rauhoittava puhe
- ❖ Keskustelua arjen huolista – mihin voi vaikuttaa – mihin ei.

TMT-malli

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen **Taitoja mielen toipumiseen** TMT-opas keskittyy psyykkisen ensiavun jälkeiseen aikaan, jolloin tarvitaan tiiviimpää lähestymistapaa katastrofin tai traumaattisen tapahtuman käsittelyyn. Avuntarjoajalla on hyvä olla jotain aikaisempaa kokemusta traumaattiseen stressiin tai katastrofiin liittyvästä avuntarjoamisesta. Tämän takia se soveltuukin seurakuntien diakonien ja sielunhoitajien käyttöön. Erityistä mielenterveyshäiriöiden hoidon tai psykoterapian koulutusta ei tarvita. TMT:n avulla voidaan auttaa lapsia, nuoria, aikuisia ja perheitä. TMT:n perustana on tieto katastrofiuhrien moninaisista reaktiotavoista. Se opettaakin selviytyneille taitoja, joiden avulla he voivat vähentää senhetkistä pahoinvointia ja käsitellä katastrofin jälkeistä stressiä ja oireita.

Opas ohjaa auttajaa ensin valitsemaan tärkeimmän työskentelymuodon ja tämän perusteella valitsemaan sopivimman opeteltavan taidon. TMT käyttää hyväkseen posttraumaattisissa tilanteissa hyväksi koettuja taitoja. Näin henkilö saa konkreettisia työkaluja käsitellä omaa oloaan sen sijaan, että hän saisi vain neuvoja. TMT korostaa sitä, että selviytynyttä autetaan palauttamaan asioiden hallinnan tunne. Näin se

eroaakin mielenterveyshoidosta, sillä se ei käsittele mahdollista traumaattista oireilua sairauden näkökulmasta.

Tapaamisia selviytyneiden kanssa suositellaan olevan vähintään 3–5 kertaa, jotta he oppisivat taitoja, joilla muuttaa käyttäytymistään vaikka menetelmää voi käyttää myös kertatapaamisella. Linkki Oppaaseen löytyy sivulta 76.

9.3 Vierellä tukien

Suomeen jääminen säilyy epävarmana koko turvapaikkaprosessin ajan. Suomeen tulo voi myös laukaista uusia kriisejä. Auttajaa saattavat kuormittaa hakijoiden tunteiden purkaukset vihan, toivottomuuden, pelon, surun, katkeruuden, ihailun tai ahdistuksen välillä. Hän voi joutua myös vihankohteeksi esimerkiksi kommunikaatiotilanteiden herättämien takaumien (häpeä, avuttomuus) vuoksi. Tunteenpurkausten yhteydessä auttajan kannattaa pysyä rauhallisena. Mikäli turvapaikanhakijalla ilmenee vaikeita traumaoireita, tulisi hänet ohjata ammattiavun piiriin. Osa ei ilmaise traumojaan millään lailla ja osa kaipaa vain ystävää rinnalleen, joka itsessään lisää autettavan hyvinvointia.

Autettavalla saattaa olla kokemuksia, joista hän ei halua puhua tukihenkilölle tai välttämättä kenellekään. Hän saattaa sanoa suoraan johonkin asiaan, ettei halua puhua siitä. Toisaalta hän voi puhua asiasta myös hyvin niukasti ja ruumiinkielellään ilmaista asian puheeksi ottamisen epämukavuuden. Tuettavalta ei pitäisi yrittää puristaa tietoa ulos, vaan lähtökohta pitäisi olla siinä, mitä hän haluaa jakaa.

Tukihenkilön tulee välttää ihmisten luokittelua helppoihin ja vaikeisiin tapauksiin. Tukihenkilöiden ja ystäväperheiden merkitys on erityisen suuri pitkällisen turvapaikkahakuprosessin aikana, jolloin jo toivon ylläpitäminen voi olla vaikeaa. Tukihenkilön ei tulisi arvioida Suomeen jäämisen mahdollisuuksia. Viranomaiset päättävät autettavan suojelutarpeesta eikä tätä siksi pitäisi mennä arvioimaan, sillä se voi myös aiheuttaa ”vääränlaista” toivoa, joka voi päättyä pettymykseen.

Vapaaehtoisia tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Huolehdi, etteivät perheiden tai henkilöiden asiat leviä ulkopuolisille.

Turvapaikanhakijan kanssa voidaan käydä läpi aiempia kokemuksia ja niistä selviytymistä, mikäli hän on epätoivoinen. Psykoterapian lisäksi kevyempi ohjeistettu keskusteluapu tuo ennaltaehkäisevää hyötyä. Työskentelyssä voi käyttää apuna SPR:n kehittämää kotoutumiskaarta.

Jos autettavalla esiintyy paljon itkuisuutta, ruokahaluttomuutta, painajaisia, fyysisiä oireita, ylivireyttä poissaolevuutta tai arvottomuuden ja häpeän tunteita, tulisi hänet ohjata ammattiauttajan piiriin. Varsinainen traumojen käsittely kuuluu ammattiauttajille. Tukihenkilönä voit kuunnalle ja olla tukena, mutta muussa tapauksessa autettavalle on parempi saada apua ammattihenkilöltä.

Tukihenkilön tulee muistaa omat rajansa ja se, miten paljon hän haluaa jakaa itsestä ja omasta elämästään. Tällöin hän välttyy negatiivisilta tunteilta ja uupumiselta. Oma puhelinnumeroaan ei kannata jakaa autettavan kanssa, ellei hänen kanssaan ole ystäväystytty. Kokemusten jakaminen muiden vapaaehtoisten kanssa voi antaa tarvittavaa tukea työssä jaksamiseen.

Monet, jotka tulevat vaikeista oloista, selviävät loistavasti ja kaipaavat lähinnä ystävää tai yhteisöä ympärilleen. Tämä itsessään on hyvinvointia lisäävä tekijä ja auttaa suuntaamaan elämässä eteenpäin.

9.4 Toiminnallisuus

Tukihenkilön tulisi olla aktiivinen ja vetää ihmisiä ulos vastaanottokeskuksista, sillä monesti he saattavat olla sisäänpäin kääntyneitä. Voit ottaa turvapaikanhakijan mukaan omaan toimintaasi tai harrastukseesi, jossa hänellä on mahdollisuus irrottautua ajatuksistaan ja tutustua suomalaisten elämään.

Monet tulijoista ovat hyvin koulutettuja ja siksi kaipaavat toimintaa, jossa voisivat hyödyntää omaa kapasiteettiaan. Yhteiset retket, saunaillat ja kalastaminen tarjoavat hyvän virkistytymismahdollisuuden. Turvapaikanhakijan voi ottaa mukaan, vaikka salille tai lenkille, sillä erityisesti nuoret miehet ovat hyvin energisiä. Erilaisten liikuntamahdollisuuksien kehittäminen heille on tarpeellista.

Moni kaipaa omaa kirkkokuntaa tai uskonnollista yhteisöä. Suomessa avautuu myös mahdollisuus tutustua kristilliseen uskoon. Myös rukousapua saa tarjota, mikäli henkilö sellaista toivoo.

Perheet tarjoavat hyvän paikan auttaa ja tukea vanhempia arjen keskellä. Voit esimerkiksi tarjota heille mahdollisuuden hengähtää tai hoitaa asioitaan menemällä lasten kanssa ulos leikkimään tai retkelle. Perheille voi myös näyttää paikallisia leikkipaikkoja, perhe-, lapsi- ja äiti- tai lastenkerhoja.

Turvapaikanhakijoille ei tule tehdä kaikkea valmiiksi vaan heidän oma-toimisuuttaan pitää tukea. Liiallinen toisen puolesta tekeminen voi osoittautua karhunpalvelukseksi.

9.5 Katso, kuuntele ja kytke (KKK) – malli

Omaa osaamista ja avun tarvitsijaa pohtiessa voi hyödyntää ns. kolmen K:n mallia.

Katso	Kuuntele	Kytke
Arvioi tilanne ja avun tarve. Onko tarvetta ammatillisempaan apuun? Mikä on oma paikkani auttamisessa, voinko esimerkiksi naisena auttaa miestä. Mikä on kulttuurillinen osaamiseni? Kosketuksen merkitys ja vaikutus autettavan kohdalla? Todennäköisesti on parempi olla koskematta. Vältä tuijottamista eli liian intensiivistä silmiin katsomista. Kiinnitä huomiota tekijöihin, jotka aiheuttavat stressiä tai tekevät hänen olonsa epämukavaksi.	Ole käytettävissä, mutta älä tyrkytä itseäsi, sillä ihmiset kokevat traumaattiset tai stressiä aiheuttavat asiat eri tavoin, eivätkä kaikki välttämättä kaipaa apua. Kiinnitä huomiota kehon kieleesi ja puhetapaasi, olemuksesi pitäisi olla henkilöä rauhoittava. Kriisin keskeltä tulevat oireilevat normaalein stressireaktioin, eikä niitä pitäisi yli tulkita. Kysy heidän tarpeistaan ja huolistaan.	Auta käsittelemään tapahtumia. Ohjaa ja auta oikean avun piiriin pääsyssä ja läheisten kanssa yhteyteen pääsemisessä.

Taulukko: WHO: Psychological first aid for field workers

Mikäli ihmiset eivät kykene huolehtimaan itsestään, lapsistaan, ovat vaaraksi itselleen tai muille, tulisi heidät ohjata nopeasti ammattiavun piiriin.

9.6 Epäonnistumisen pelko

Yhteiskunnan maahanmuuttovastaisuus saattaa ilmetä joidenkin henkilöiden haluna kyseenalaistaa turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten tukitoimintaa. Kannattaa kertoa rohkeasti miksi haluaa olla mukana tässä työssä.

Elämän odottamattomat tilanteet, epäonnistuminen yhteisen sävelen löytämisessä tai perheen muutto toiselle paikkakunnalle voivat lopulta katkaista tukihenkilönä toimimisen. Tämä voi tuntua epäonnistumisesta. Kaikenlaiset muutokset kuuluvat ihmisten elämään, myös yllätykselliset. Mikäli perhe muuttaa toiselle paikkakunnalle, syy muuttoon on todennäköisesti perheen sisällä oleva tarve tähän.

Oma jaksaminen tai yhteisymmärryksen löytymättömyys voivat tuoda syyllisyyttä ja aiheuttaa suhteen katkeamisen. Näiden tunteiden ennaltaehkäisemiseksi olisikin hyvä pohtia seuraavia kysymyksiä: Mitä odotan tukihenkilönä toimimiselta? Miten valmistaudun kohtaamaan erilaisia tunteita ja tilanteita? Entä jos perhe tai henkilö ei toimikaan odottamallasi tavalla?

10 Lopuksi

Vaikka tämä opas sisältää paljon puhetta traumasta ja stressioireista, tulee muistaa, etteivät suinkaan kaikki turvapaikanhakijat ole traumatisoituneita. Hyvin monet selviävät vaikeistakin tapahtumista pelkästään ystävien ja perheen tuen avulla, kun ovat saaneet perustarpeensa täytettyä. Lähtökohtaisesti juuri trauman jälkeistä stressihäiriöistä kärsii varsin pieni osa ihmisistä, mutta oppaan tarkoituksena on tehdä työntekijät tietoisiksi myös näiden ihmisten olemassaolosta. Tämän lisäksi turvapaikanhakijoiden mahdollisesti vaikeaa taustaa ja kokemuksia niin kotimaassa kuin Suomessa on pyritty tuomaan mahdollisimman kattavasti esiin suhteessa stressioireiden ilmenemiseen. Tämä auttaa työn suunnittelua ja vapaaehtoisten kouluttamista.

<i>Vain pienellä osalla turvapaikanhakijoista esiintyy voimakkaita trauman jälkeisiä stressihäiriöitä.</i>
--

11 Maahanmuuttajia palvelevia ja toiminnallisia järjestöjä

Ensi- ja turvakotien liitto

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen kansalais- ja lastensuojelujärjestö, joka tekee perheväkivaltaa ehkäisevää työtä ja auttaa turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi>

Global Clinic

Global Clinic antaa ilmaisia terveydenhoitopalveluita sekä juridista neuvontaa. Palvelut on suunnattu ensisijaisesti asiakkaille, joilla ei ole oikeutta julkiseen terveydenhuoltoon. Tällaisia ovat esimerkiksi paperittomat, joiden viisumi on umpeutunut tai jotka ovat saapuneet maahan laittomasti. Maassa voi olla myös laillisesti henkilöitä, joilla ei kuitenkaan ole oikeutusta julkiseen terveydenhuoltoon. Klinikka on avoin kaikille kansalaisuudesta ja maassaolostatuksesta riippumatta. Työntekijät ovat sitoutuneet vaitiolovelvollisuuteen. Suomessa palvelupisteet löytyvät Helsingistä, Turusta, Oulusta ja Joensuusta. <http://www.globalclinic.fi/>

Helca (Helsinki Cosmopolitan Association)

Järjestää vapaaehtoisvoimin erilaista toimintaa, muun muassa maalausta, urheilua, musiikkia, tanssia, kiipeily ja teatteria, maahanmuuttaja-aikuisille, -lapsille ja -nuorille. <http://helsinki-loves-refugees.org/>

Ihmisoikeusliitto

Edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista Suomessa. Toiminnan lähtökohtana ovat YK:n ihmisoikeusjulistus ja kansainväliset ihmisoikeussopimukset sekä Suomen perustuslain turvaamat perusoikeudet. Ihmisoikeusliitto on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton yleinen ihmisoikeusjärjestö. <http://ihmisoikeusliitto.fi>

Kidutettujen Kuntoutuskeskus

Kidutettujen Kuntoutuskeskuksessa hoidetaan, arvioidaan ja kuntoutetaan kidutettuja pakolaisia, turvapaikanhakijoita sekä näiden perheenjäseniä 20 vuoden kokemuksella.

Keskukseen tulee vuosittain paljon lähetteitä ja jonotusaika on usein puolikin vuota. Akuuteissa tilanteissa tähdätään ensi sijaisesti elämän palauttamiseen normaaliin uomaan, jossa perusarki, syöminen ja nukkuminen toteutuvat. Trauman käsittely voidaan aloittaa vasta tämän jälkeen. Toimintakyvyn paraneminen mahdollistaa myös opiskelun- ja työnteon aloittamisen sekä perhe-elämän eheytyksen. <https://www.hdl.fi/fi/palvelut/kidutettujen-kuntoutus>

Miessakit ry

Miessakit ry tarjoaa miehiä tukihenkilöiksi maahanmuuttajamiehille. Tukihenkilön kanssa voidaan tehdä yhdessä sovittuja asioita kuten mennä kuntosalille, taidenäyttelyyn, elokuvaan tai kahvilaan keskustelemaan. <http://www.miessakit.fi>.

Moniheli ry

Moniheli on monikulttuurisuusjärjestöjen yhteistyöverkosto, joka kehittää yhteistyötä ja suvaitsevaisuutta monikulttuurisuusjärjestöjen, kansalaisten, valtion, median, oppilaitosten sekä viranomaisten välillä. <http://www.moniheli.fi/>

Monika-Naiset liitto ry

MONIKA Multicultural Women's Association, Finland edistää väkivaltaa kokeneiden maahanmuuttaja naisten ja heidän lastensa asemaa Suomessa. Heillä toimii myös auttava puhelin väkivaltaa kokeneille naisille. <http://monikanaiset.fi/>

Pakolaisneuvonta ry

Turvapaikanhakijoita palveleva lakiasiaintoimisto antaa neuvontaa myös seurakuntien työntekijöille sekä kouluttaa. <http://www.pakolaisneuvonta.fi/>

Paperittomat ry

Pakolaisneuvonta ry:n Paperittomat-hanke tarjoaa oikeudellista neuvontaa paperittomille ja heitä tukeville sekä tekee vaikuttamistyötä paperittomien perusoikeuksien edistämiseksi. www.paperittomat.fi

Perco (The Platform for European Red Cross Co-operation on Refugees, Asylum Seekers and Migrants)

PERCO:n tavoitteena on parantaa kansallisten Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten toimintaa turvapaikanhakijoiden, pakolaisten ja maahanmuuttajien auttamiseksi EU-valtioissa. Yhdistykset antavat välitöntä humanitaarista apua kaikkein heikoimmassa asemassa oleville ihmisille. Etusijalla ovat perustarpeiden turvaaminen ja tehokas turvapaikanhakijoiden turvapaikkamenettely. <http://www.ifrc.org/en/what-we-do/migration/perco/>

Pro-tukipiste

Tukiorganisaatio seksi- ja erotiikka alalla työskenteleville. Toimipisteitä Helsingissä ja Tampereella, sekä probot neuvontapalvelu 24/7. <http://pro-tukipiste.fi/>

Rikosuhrienpäivystys RIKU

Rikosuhrien päivystys tarjoaa apua rikoksen uhreille ja omaisille sekä parantaa rikosasian todistajan asemaa. Sivustolta löytyy neuvoja myös työssäjaksamiseen. <http://www.riku.fi>

Suomen Mielenterveysseuran Kriisikeskukset

Kriisikeskuksia löytyy seuraavilta kunnilta: Helsinki, Hyvinkää, Jyväskylä, Kainuu, Joensuu, Kemi, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Rauma, Rovaniemi, Salo, Savonlinna, Seinäjoki, Tampere, Turku, Sastamala & Huittinen, Vaasa ja Vihti.

SOS-kriisikeskus Helsingissä antaa lyhytkestoista keskusteluapua yksin, puolison tai perheen kanssa tulevalle. Tukea saa myös englanniksi tai tulkin välityksellä. Kriisipuhelin päivystää joka päivä. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Turun kriisikeskuksen **Serene-hankkeessa** on kehitetty vakauttavia menetelmiä traumatisoituneille maahanmuuttajille. Malli keskittyy traumaperäisen stressin ja maahanmuuton aiheuttaman stressin lievittämiseen, psykologisen tiedon lisäämiseen ja

oman sekä kulttuurisen identiteetin vahvistamiseen.
<http://www.turunkriisikeskus.fi/content/fi/1/20059/Serene-hanke.html>

Serenessä, Kotouttamisen osaamiskeskuksessa on myös toteutettu **Keho ja mieli -ryhmätoimintaa**.

http://www.kotouttaminen.fi/files/45940/TURUN_KRIISIKESKUS_KEHO_JA_MIELI_KUVAUS_1.pdf

Suomen Mielenterveysseura järjestää **tasapainoalennusrhmiä maahanmuuttajille**. Ne soveltuvat maahanmuuttajille, joilla on traumaattisia kokemuksia taustalla ja he kärsivät trauman jälkeisistä oireista kuten uniongelmistä, tunne-elämän heittelystä, ahdistuksesta, paniikkihäiriöstä tai masennuksesta.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/maahanmuuttajille/tasapainoalennusrhmi%C3%A4>

Ryhmässä on tavoitteena oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan omia traumaperäisiä oireita. Tavoitteena on lisätä osallistujien hallinnan ja turvallisuuden tunnetta, sekä tarjota kokemuksia siitä, että voi itse oppia vaikuttamaan omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Tasapainoalennusrhyhmät vaativat Suomen Mielenterveysseuran koulutuksen, jota annetaan vain kriisityöntekijöille. Vetäjillä tulee olla kokemusta kriisi- ja traumatyöstä sekä ryhmien ohjaamisesta. Mikäli tällaista ryhmää järjestetään, tulee vetäjistä ainakin toisen olla kriisityöntekijä.

Suomen Pakolaisapu

Kehitysyhteistyöjärjestö, joka on YK:n pakolaisjärjestö UNHCR:n yhteistyökumppani. Pakolaisapu tukee pakolaisia ja siirtolaisia kohti uutta alkua ja edistää heidän perusoikeuksiaan. <http://pakolaisapu.fi/>

Suomen Punainen Risti

Punaisen ristin maailman suurin humanitäärinen verkosto. Sen parissa on kehitelty maahanmuuttajiin kohdistuvaa vapaaehtoistyötä ja kotoutumiseen liittyvää opetusmateriaalia. <http://www.punainenristi.fi> ja

[https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/vapaaehtoisten pakolaisten tukena su.pdf](https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/vapaaehtoisten_pakolaisten_tukena_su.pdf)

Suomen Mielenterveysseuran ryhmät maahanmuuttajille

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-maahanmuuttajille>

Tukikeskus Hilma

Hilma on vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus, joka edistää maahanmuuttajien oikeuksia ja yhdenvertaisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa.

<http://tukikeskushilma.fi/>

Vapaaehtoistyö

Sivusto on Kirkkopalvelut ry:n ylläpitämä vapaaehtoistyö-sivusto, joka tarjoaa tukihenkilöitä <http://www.vapaaehtoistyö.fi>.

12 Välineitä auttajille

12.1 Oppaat

Diakoniatyöntekijöiden liitto ry:n eettiset ohjeet

http://espoonhiippakunta.evli.fi/@Bin/79839/Diakoniatyntekijn_eettiset_ohjeet.pdf

Kirkkoturva

[http://sakasti.evli.fi/sakasti.nsf/0/21297824E22C9061C22577580028EA55/\\$FILE/Kirkkoturva_2015.pdf](http://sakasti.evli.fi/sakasti.nsf/0/21297824E22C9061C22577580028EA55/$FILE/Kirkkoturva_2015.pdf)

Kulttuurin ja psykiatrian diagnostiikka

http://www.tampere.fi/liitteet/k/5urs2njD3/kulttuuri_ja_psykiatrinen_diagnostiikka.pdf

Maahanmuuttajanaiset ja väkivalta: Opas sosiaali- ja terveysalan auttamistyöhön

Sosiaali- ja terveysministeriön opas, joka on toteutettu työntekijöitä haastatteleamalla, järjestöistä saatuihin käytännön kokemuksiin ja pohjoismaiseen kirjalliseen aineistoon. Opas käsittelee pari- ja lähisuhdeväkivallan eri muotoja, naisten vaikeuksia hakea apua ja saada sitä. <http://www.stm.fi/Julkaisut>

Maahanmuuttajien työhön poluttaminen ja työllistäminen seurakunnissa

Ohjeita <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content3754B7>

Mielenterveystalon omahoito ja oppaat maahanmuuttajille

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx

Oirenavigaattori

Oirenavigaattori on psykiatrian ammattilaisten kehittämä työkalu, jonka avulla voit arvioida omaa tai toisen henkilön psyykkistä vointia. Oirenavigaattori tarjoaa listauksen valintoihisi parhaiten sopivista neuvoa ja tukea tarjoavista palveluista.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_ja_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=17

Suomen Punainen Risti: Kotoutumisen opas vapaaehtoisille

https://rednet.punainenristi.fi/kotoutumisen_tukena_vapaaehtoisen_opas

Suomen Mielenterveysseuran opas maahanmuuttajien parissa työskenteleville

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/opas_maahanmuuttajien_parissa_toimiville.pdf

Taitoja mielen toipumiseen – opas työntekijöille

<https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/Taitoja+mielen+toipumiseen+TNT.pdf/78d91f5b-620c-480e-9145-2af6769d62c2>

Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut

Valtioneuvoston opas.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Jul200916.pdf?sequence=1>

WHO: Psychological first aid for field workers

http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

12.2 Työskentelymateriaaleja

Kotoutumiskaari -työskentely

Kotoutumiskaarella käydään läpi kotoutumisprosessia kiinnittäen huomio Suomeen saapumiseen ja sillä olon aikana tapahtuneisiin selviytymisiin, jotta löydettäisiin selviytymiskeinoja. Kaavake löytyy usealla eri kielellä (suomi, ruotsi, englantia, arabia, venäjä, somalia, ranska), joten sen pystyy antamaan tuettavalle maahanmuuttajalle todennäköisesti myös omalla äidinkielellä.

<https://rednet.punainenristi.fi/kotoutumiskaari>.

Kätketyt kivut -muistelutyöpaja

Ohjeita traumaattisten muistojen käsittelyyn ryhmässä. Ohessa linkki, josta löytyy ohjeita muisteluryhmän vetämiseen. Teema ohjeessa on sota, mutta se voi olla myös joku muu ryhmälle yhteinen vaikea aihe:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E0317C78FCE41A7C22578BF001E7917/\\$FILE/Katketty_kivut_ohjaaminen.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E0317C78FCE41A7C22578BF001E7917/$FILE/Katketty_kivut_ohjaaminen.pdf)

Lay Councelling, A Trainer's Manual -opas

Soveltuu vapaaehtoisille ja henkilöille, joilla ei ole terveydenhuollon tai psyykkisen hoidon koulutusta. Materiaali on tarkoitettu psykologisen avun antoon ja tarjoaa kaksipäiväisen workshopin auttamistyöhön.

Mielenterveysbingo, taidepaja ja rentoutusharjoitukset

Suomen mielenterveysseuran Mielenterveystalo.fi -sivustolta löytyy hengitys- ja juurrutusharjoituksia suomeksi, englanniksi, somaliksi, arabiaksi, kurdiksi ja venäjäksi

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/harjoituksia.aspx>

Turun kriisikeskus on suunnitellut turvapaikanhakijoille erilaisia hyvinvointia lisääviä toimintamuotoja. Oppaat työskentelyyn löytyvät Dropboxista:

<https://www.dropbox.com/sh/7zvu8yc4fmt45zo/AADAG7YahrFq6lMC1nNFx1aNa?dl=0>

Äänitteitä rentoutusharjoituksiin löytyy Turun kriisikeskuksen sivuilta somalian, kurdin, arabian, persian ja darin kielillä:

<https://www.youtube.com/channel/UC3HzVrLpXXsOTQIV1eQnpjw>

Mielenterveysbingo:

<https://www.dropbox.com/sh/7zvu8yc4fmt45zo/AAA5pPT3Zpr-HIPBdFWcxQkaa/Mielenterveysbingo/MIELENTERVEYSBINGO ohjaajan%20opas.pdf?dl=0>

Rentoutushetken järjestäminen turvapaikanhakijoille

<https://www.dropbox.com/sh/7zvu8yc4fmt45zo/AAA-XAsHYb7AULfWjX72xW4ca/Rentoutushetken%20j%C3%A4rjest%C3%A4minen%20turvapaikanhakijoille.pdf?dl=0>

Muistellaan yhdessä löytyy Sakastin sivustolta kohdasta Seurakuntatyö:

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content1ABC35>

Startup refugees -yrittäjyysverkosto

Perustettu turvapaikanhakijoita varten tarjoten heille mahdollisuuden päästä osaksi yrity maailmaa. Tällainen toiminta tukee maahanmuuttajan integroitumista

suomalaiseen yhteiskuntaan sekä tarjoaa samalla kehittämisen ja osaamisen mahdollisuuksia. <http://startuprefugees.com/>

Suomen mielenterveysseuran tasapainoalumnus

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/maahanmuuttajille/tasapainoalumnusryhm%C3%A4t>.

TMT, Taitoja mielen toipumiseen –opas

Oppaan on toteuttanut THL ja joka soveltuu tarjottavaksi kirkkoon ja pakolaisleireille. TMT:ssä keskitytään traumojen käsittelyyn, traumasyndrooman tunnistamiseen (esim. PTSD) ja sen hoitoon.

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/taitoja-mielen-toipumiseen>

Äänitteitä rentoutusharjoituksiin

Rentoutumista varten löytyy Turun kriisikeskuksen sivuilta somalian, kurdin, arabian, persian ja darin kielillä *Jännitä-rentouta-harjoitus*, *rentouttava hengitysharjoitus* ja *turvapaikkaharjoitus*:

<https://www.youtube.com/channel/UC3HzVrLpXXsOTQIV1eQnpjw>

13 Liite: Pakolainen, turvapaikanhakija vai maahanmuuttaja?

Termillä "pakolainen" tarkoitetaan henkilöä, joka hakee kansainvälistä suojelua, koska pelkää kotimaassaan joutuvansa vainotuksi rodun, uskonnon, kansalaisuuden, sosiaalisen aseman tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Mikäli valtio antaa hänelle turvapaikan tai UNHCR toteaa hänet pakolaiseksi, saa hän pakolaisaseman. Sota, nälänhätä tai luonnonkatastrofi ei oikeus pakolaisasemaan. Suomeen otetaan kiintiöpakolaisia, joiden määrä on vaihdellut 700 ja reilun 1000 välillä. Kiintiöpakolaiset valitaan viranomaisten tekemien haastatteluiden perusteella UNHCR:n Suomelle ehdottamien henkilöiden joukosta. Haastattelut tehdään yleensä pakolaisleirillä tai UNHCR:n tiloissa. Pakolainen voi saada lainmäärittelemille perheenjäsenilleen oleskeluluvan. Vain kiintiöpakolaiselle kustannetaan perheenjäsenen matka Suomeen. Matkan järjestelyn hoitaa Punainen Risti. Kiintiöpakolaisilla on oikeus julkisiin terveyspalveluihin.

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee kansainvälistä suojelua, ja voi saada oleskeluluvan toissijaisen suojelun tai humanitäärisen suojelun perusteella, mutta tällöin hän ei ole pakolainen. Jos hänelle annetaan turvapaikka, hän saa pakolaisaseman. Toukokuussa 2016 astui voimaan ulkomaalaislaki, jossa humanitäärisen suojelun avulla ei voida myöntää enää oleskelulupaa. Tämä vaikeuttaa toissijaisen suojelun perusteella myönnetyn viisumin saamista. Turvapaikanhakijalla on oikeus oleskella maassa niin kauan kuin hakemuksen käsittely kestää, mutta hän ei saa poistua maasta. Mikäli turvapaikan myöntämiseen ei ole riittäviä perusteita, voidaan hakija käännättää takaisin kotimaahansa. Turvapaikanhakija voi tehdä ansiotyötä vasta 3 kk hakemuksen jättämisestä, mikäli henkilöllisyys on tiedossa (muussa tapauksessa 6 kk). Sosiaaliturvaan hänellä ei ole oikeutta, mutta vastaanottokeskus maksaa hänelle pientä vastaanottorahaa. Vastaanottokeskus järjestää myös terveyspalvelut, sillä turvapaikanhakijoilla ei ole oikeutta julkisiin terveyspalveluihin. Heillä ei ole myöskään oikeutta perheenyhdistämiseen.

Pakolaisneuvonta ry ja oikeusaputoimisto antavat neuvontaa ja apua pakolaisille sekä turvapaikanhakijoille mm. oikeudellisissa kysymyksissä. Pakolaisneuvonta antaa myös oikeusapua turvapaikanhakijoille. Suuren kysynnän vuoksi näiltä saattavat olla ajat loppu, jolloin turvapaikanhakijoita kannattaa ohjata Global Clinicille jossa on vapaaehtoisia lakimiehiä.

Lähteet

ACT Alliance i.a. <http://psychosocial.svenskakyrkan.se/>

ACT Alliance 2011. ACT Staff Safety and Security Guidelines.

[http://actalliance.org/wp-](http://actalliance.org/wp-content/uploads/2016/05/ACT_Safety_Security_Guidelines_English.pdf)

[content/uploads/2016/05/ACT_Safety_Security_Guidelines_English.pdf](http://actalliance.org/wp-content/uploads/2016/05/ACT_Safety_Security_Guidelines_English.pdf)

Fingeroos, Outi, Tapaninen, Anna-Maria & Tiilikainen, Marja 2016.

Perheenyhdistäminen: Kuka saa perheen Suomeen, kuka ei saa ja miksi?, Vastapaino.

Frilander, Timo 2015. Hyvää turvaa -koulutus.

https://www.suomenlahetyseura.fi/ls_fi/sivut/uutiset/suomen_lahetyseura_kouluttaa_seurakuntia_turvapaikanhakijoiden_vastaanottoon/

Funzi.fi: Tarjoaa tietoa Suomesta, työllistymisestä ja suomalaisesta kulttuurista.

<http://funzi.fi>

Haasjoki, Elina 2016. Turun kriisikeskuksen projektivastaava, psykologi (PsM) Elina

Haasjoki, kertoi ryhmätoiminnoista ja niiden vaikutuksista.

Haavikko, Ansa & Bremer, Lena 2009. Ulkoisesti erilaisia sisäisesti samanlaisia.

Suomen mielenterveysseuran opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen.

Haikala, Topias 2016. Kirkko palkkasi muslimin auttamaan nuoria, jotka ovat ei-missään. Valomerkki 2.6.2016.

<http://www.valomerkki.fi/uutiset/kirkko-palkkasi-muslimin-auttamaan-nuoria-jotka>

Halla, Tapio 2007. Psyykkisesti sairas maahanmuuttaja. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 4/2007.

<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/4/duo96297>

Halla, Tapio 2016. Tietoa mielenterveyden häiriöistä eri kielillä. Tampereen kaupunki,

Mielenterveys- ja päihdepalvelut: psykiatrian poliklinikka

maahanmuuttajille. [http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-](http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html)

[terveyspalvelut/mielenterveys-ja-](http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html)

[paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html](http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html)

- Hammar, Sari & Gothóni, Raili 2015. Järjestöt kotoutumista edistämässä – jyvä, josta kasvatettiin lisää valmiuksia toimia monikulttuurisessa ja –uskontoisessa ympäristössä, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- IASC – Guidelines on Mental health and Psychosocial support in emergency settings 2007.
http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf
- IASC - The Inter-Agency Standing Committee
<https://interagencystandingcommittee.org/about-iasc>
- Ilkonen, Anne-Maria 2015. Perspectives on the introduction program, health and well-being. Voices from newly arrived migrants. Tutkimusartikkeli. Lundin yliopisto.
- Infopankki i.a. Pakolainen. <http://www.infopankki.fi/fi/muutto-suomeen/olen-/pakolainen>
- Kajava, Marie & Zidan, Aishi 2016. Ranskan poikkeustilatoimet traumatisoineet satoja. Amnesty-lehti 1/2016. <https://issuu.com/amnestyfinland/docs/amn-1-2016-lowres>
- Kalmanlehto, Ilkka 2016. Vapaaehtoistoiminnan ohjausta Suurella Sydämellä.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=ContentkkKoul2016-3&id=3C7FD349D72D0BAEC2257E3500523D73>
- Kankare, Matti 2016. Maahanmuuttajien väkivalta naisia kohtaan nostettiin tikun nokkaan - "Emme voi sulkea silmiämme... pitää olla oikeus lähettää takaisin". Talouselämä 28.1.2016.
<http://www.talouselama.fi/uutiset/maahanmuuttajien-vakivalta-naisia-kohtaan-nostettiin-tikun-nokkaan-emme-voi-sulkea-silmiamme-pitaa-olla-oikeus-lahettaa-takaisin-6248675>
- Khosravi, Shahram 2013. "Laiton" matkaaja: Paperittomuus ja rajojen valta, Gaudeamus.
- Kiljunen, Raija 2016. Uutiskirja 2.2.2016. Psykososiaalinen tuki maanjäristyksen jälkeen Nepalissa 2015.
http://www.vesannonseurakunta.fi/Raijan_kirjeet/Kiljunen_1-2016.pdf
- Kirkon henkinen huolto (Hehu)
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3A96C5>

- Koikkalainen, Anu 2014. Matkalla murtuneet: Traumatisoituneet turvapaikanhakijat Suomessa. Teoksessa Vesa Korhonen & Sauli Puukari (toim.) 2013. Monikulttuurinen ohjaus- neuvontatyö, PS-kustannus.
<http://www.muuttoliikkeessa.fi/matkalla-murtuneet-traumatisoituneet-turvapaikanhakijat-suomessa/>
- Korkeila, Jyrki 2012. Tutkija: Sinnikäs ihminen selittää vaikeatkin traumat.
<http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002515746.html>
- Kotouttaminen.fi i.a. Työ- ja elinkeinoministeriö.
<http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen>
- Kotoutuminen 2017. Sisäministeriö.
<http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen>
- Kuittinen, Saija & Isosävi, Sanna 2014. Siirtymä vanhemmuuteen haastavissa tai vaarallisissa olosuhteissa: sota, maahanmuutto ja vanhemmuuden trauma. Ensi- ja turvakotien liiton seminaari 11.11.2014. Tampereen yliopisto. <http://docplayer.fi/2994379-Siirtyma-vanhemmuuteen-haastavissa-tai-vaarallisissa-olosuhteissa-sota-maahanmuutto-ja-vanhemman-trauma.html>
- Kumppanuusohjelma i.a. Kotouttaminen.fi. Työ- ja elinkeinoministeriön palvelu.
<http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/toimijat/kumppanuusohjelma>
- Kyllönen-Saarnio, Eija & Nurmi, Reet 2005. Maahanmuuttajanaiset ja väkivalta. Opas sosiaali- ja terveysalan auttamistyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:15.
http://stm.fi/documents/1271139/1359676/Maahanmuuttajanaiset_ja_vakivalta_fi.pdf/25a81350-ebbe-453b-a8c2-2d9761ded566
- Kyllönen, Katri 2012. Uskonnon rooli maahanmuuttajien konfliktien sovittelussa. Sovittelijoiden, maahanmuuttajien ja kirkon maahanmuuttajatyöntekijöiden näkökulma, Helsingin yliopisto.
- Laihia, Marja-Liisa 2008. Monikulttuurisen työn työnohjaus – erityisosaamista vai ammattitaitoa? Helsingin yliopisto.
- Lay Counselling, A Trainer's Manual i.a. Psychosocial Centre. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. http://pscentre.org/wp-content/uploads/Lay-counselling_EN.pdf

- Lehtinen, Toni 2016. Useita turvapaikanhakijoita pahoinpidelty joukolla Lahdessa – ”Tappelussa on käytetty jopa kättä pitempää”. Helsingin Sanomat 25.5.2016. <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002903004.html>
- Maahanmuuttaneet nuoret yhteiskunnallisten esteiden edessä 2015. Harri Nieminen (toim.), Antti Kivijärvi (toim.) & Kristiina Toivikko. Pakolaisapu. <http://pakolaisapu.fi/wp-content/uploads/2015/12/Kiertoteita%CC%88.pdf>
- Maahanmuuttovirasto 2017. Sanasto. <http://www.migri.fi/medialle/sanasto>
- Malin, Maili i.a. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. <http://www.humanistiliitto.fi/wp-content/uploads/2016/06/Maahanmuuttajat-ja-kotoutuminen.pdf>
- Mielenterveystalo i.a.a. Kulttuuri ja mielenterveys. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ja_mielenterveys.aspx
- Mielenterveystalo i.a.b. Mistä saan apua? https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_ja_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=17
- Paananen, Jenny 2015. Vuorovaikutusta helpottavat kielelliset ja keholiset resurssit monikulttuurisessa keskustelussa. Turun yliopisto.
- Pakolaisten psykososiaalisen tuen kehittäminen 2014. Kidutettujen kuntoutuskeskus. Helsingin Diakonissalaitos. http://www.kotouttaminen.fi/files/42050/Pakolaisten_psykososiaalisen_tuen_kehittaminen_Suomi.pdf
- Raeste, Juha-Pekka 2016. Ääriliikkeiden väkivalta huomattavassa kasvussa Saksassa – kohteina maahanmuuttajat ja poliisi. Helsingin Sanomat 24.5.2016. <http://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000002902760.html>
- Refugees Welcome: Yksityisihmisten tarjoamia koteja turvapaikanhakijoille <http://www.refugees-welcome.net/>
- Reinola, Outi 2016. Trauma jää kehoon. Kirkko & kaupunki 16.6.2016
- Rikosuhripäivystys RIKU: Ohjeita nuorten kanssa työskentelyyn. <http://nuoret.riku.fi/ohjeita-nuorten-parissa-toimiville/tyossa-jaksaminen/sijaistraumatisoituminen/>
- Ruuskanen, Helena 2007. Kidutetun kipu. Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim 4/2007. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/4/duo96303>

- Sijaistraumatisoituminen i.a. Riku. <http://nuoret.riku.fi/ohjeita-nuorten-parissa-toimiville/tyossa-jaksaminen/sijaistraumatisoituminen/>
- Sisäministeriö 2016a. Muutoksia oleskelulupamaksuihin ja kansainvälisen suojelun edellytyksiin. Mediatiedote 28.4.2016.
http://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/maahanmuutto/1/0/muutoksia_oleskelulupamaksuihin_ja_kansainvalisen_suojelun_edellytyksiin_67235?language=fi
- Sisäministeriö 2016b. Perheenyhdistämisen edellytyksiin tiukennuksia. Mediatiedote 7.4.2016.
http://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/maahanmuutto/1/0/perheenyhdistamisen_edellytyksiin_tiukennuksia_66891?language=fi
- Sisäministeriö 2016c. Suomi haluaa helpottaa oleskelulupien myöntämistä ulkomaisille yrittäjille, sijoittajille ja huippuosaajille. Mediatiedote 26.4.2016.
http://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/maahanmuutto/1/0/suomi_haluaa_helpottaa_oleskelulupien_myontamista_ulkomaisille_yrittajille_sijoittajille_ja_huippuosaajille_67174?language=fi
- Snellman, Olli; Seikkula, Jaakko; Wahlström, Jari & Kurri, Katja 2014. Aikuisten turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveys- ja psyykkisten ongelmien erityispiirteet. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2014: 51, 203–222.
<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/viewFile/48322/14069>
- Suomen ekumeeninen neuvosto i.a.
<http://www.ekumenia.fi/>
- Suomen Mielenterveysseura i.a. Tasapainoalennusryhmät.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/maahanmuuttajille/tasapainoalennusryhm%C3%A4t>
- Sylvia-hanke tukee kuntia kansainvälistä suojelua saavien vastaanotossa i.a. Työ- ja elinkeinoministeriön sivusto Kotouttaminen.fi.
<http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen>
- Timonen, Joonas; Poti, Henna & Pappinen, Pirita 2016. Uusi me – Koko kaupunki kotoutumassa: Kotoutumisen toimintakyky- ja vuorovaikutushaaste.

- Adra Finland säätö. <http://adra.fi/wp-content/uploads/2016/10/ADRA-Finland-Uusi-me-selvitys-7.10..pdf>
- Traumaperäinen stressihäiriö 2014. Käypä hoito.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus;jsessionid=6149581F6E74D1C8C248A62D37D25854?id=hoi50080>
- Turtiainen, Kati 2001. Kehitysprojekti: kriisi- ja traumatyön kouluttajakoulutus.
Jyväskylän amk. Sosiaali- ja terveysala,
- Turtiainen, Kati & Hiitola, Johanna 2015. Varhaisen tuen palvelut
maahanmuuttajataustaisille perheille: Ammattilaisten ja vanhempien
kokemuksia, Työ- ja elinkeinoministeriö.
- Turvapaikanhakijoiden mielenterveyden tukeminen 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin
laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/vaestoryhmat/pakolaiset-ja-turvapaikanhakijat/turvapaikanhakijoiden-traumat-ja-mielenterveyden-tukeminen>
- Vapaaehtoiset pakolaisten tukena. Kokemuksia auttamisesta ja ystävyystyöstä 2015.
Punainen Risti.
https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/vapaaehtoisten_pakolaisten_tukena_su.pdf
- Vuorikuru, Ilkka 2012. Maahanmuutto harmaan talouden kysymyksenä, Kalevi Sorsan
säätö.

Kannen kuva

<http://www.centraide-mtl.org/media/cache/97/9c/979c5be18b7bb39421f9b7cd8507e57c.jpg>