

Kotouttamisen osaamiskeskus



Hyvän käytännön teema (kesäkuu 2016): Kolmannen sektorin kehittämät kotoutumisen alkuvaihetta ja osallisuutta tukevat hyvät käytännöt

Alkuinfot psyykkisestä sopeutumisesta ja mielenterveydestä pienryhmissä

Käyttötarkoitus:

Antaa tietoa psyykkisestä sopeutumisesta ja mielenterveydestä uuteen maahan muuton yhteydessä.

Pienryhmissä annettava info antaa välineitä ymmärtää ja hallita kotoutumiseen liittyvää haastavaa psyykkistä tilannetta. Muuhun uusien pakolaistaustaisten alkuinfoon liitettävät pienryhmätapaamiset vähentävät mielenterveyden aiheisiin liittyvää stigmaa ja voivat vähentää kynnystä hakea apua tarvittaessa.

Alkuinfot sopivat hyvin osaksi kotoutumissuunnitelman ja kotoutumiskoulutuksen kokonaisuutta.

Toimijat, joiden käytettäväksi toimintamalli soveltuu:

Pakolaisten ja humanitaarista syistä muuttaneiden kanssa toimivat sosiaali- terveys- ja kasvatusalan ammattilaiset, esim. psykologi, sosiaalityöntekijä, ohjaaja, terveydenhoitaja tai järjestöjen työntekijät.

Kohderyhmät, jotka ovat hyödynsaajia:

Alkuvaiheen kotoutujat, esim. kiintiöpakolaisina tai turvapaikanhakijoina saapuneet.

Toimintamallin tai vastaavan keskeinen idea:

Monille pakolaisena saapuville psyykkisen sopeutumisprosessin intensiteetti ja traumakokemusten aktivoituminen viiveellä saattaa yllättää ja säikäyttää. Ajoissa saatu tieto näistä luonnollisista reaktioista huojentaa ja auttaa ymmärtämään omia kokemuksia ja hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja.

Psyykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden aiheisiin liittyvien alkuinfojen tarkoituksena on vähentää mielenterveysteemaan liittyvää pelkoa ja ennakkoluuloja, herättää keskustelua, antaa tietoa auttamisjärjestelmistä suomalaisessa yhteiskunnassa, madaltaa kynnystä avun hakemiseen ja näin ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä. Infot ovat psykoedukatiivisia ja keskustelua herättäviä. Osallistujat saavat tietoa psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista ja mahdollisuuden keskustella yhtäläisyyksistä ja eroista suomalaisen ja lähtömaan merkitysjärjestelmien välillä.

Infon pienryhmämuotoisuus on keskeinen tekijä toimivuuden kannalta: osallistujat lähtevät helposti mukaan keskusteluun ja tilaisuuteen syntyy turvallinen ilmapiiri.

Toteuttamiseen tarvittavat keskeiset toimijat, näiden tehtävät sekä välttämättömät resurssit:

Psyykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden alkuinfojen järjestäminen edellyttää ryhmän vetäjää, joka on perehtynyt teemaan ja materiaaleihin. Tämä voi tapahtua myös osallistumalla jo perehtyneen työntekijän vetämiin alkuinfoihin.

Alkuinfot edellyttävät tulkin käyttöä. Rauhallinen kokoontumistila.

Toimintamallin tai vastaavan kuvaus:

Toimintamalli koostuu kahdesta mallinnetusta alkuinfo-sisällöstä:

1. *MAAHANMUUTTAJAN PSYKKINEN SOPEUTUMINEN*: Keskustellaan pienryhmässä siitä, millaisia haasteita Suomeen muuttaneet ihmiset usein kohtaavat. Puhutaan myös siitä, millaiset keinot auttavat selviytymään näiden haasteiden kanssa.
2. *MIELEN JA KEHON TERVEYS*: Keskustellaan pienryhmässä siitä, mitä hyvä mielenterveys tarkoittaa ja miten voi lisätä omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan.



Kotouttamisen osaamiskeskus



Osallistujat saavat myös tietoa siitä, mistä voi saada apua erilaisissa ongelmatilanteissa.

Teemojen mukaiset alkuinfot ja keskustelut toteutetaan pienryhmissä, joissa on 4-8 osallistujaa. On suositeltavaa, että alkuinfot järjestetään erikseen miehille ja naisille. Psykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden alkuinfot koostuvat kahdesta tapaamisesta, jotka voidaan pitää perättäisinä viikkoina. Tämä mahdollistaa prosessiomaisuuden: osallistujat ehtivät väliaikana miettiä keskusteltuja teemoja ja niihin voidaan palata toisella tapaamiskerralla.

Laadittu materiaali mahdollistaa alkuinfojen pitämisen helposti, pienellä perehtymisellä. Kuvista koostuva powerpoint helpottaa teemojen seuraamista ja elävöittää tilaisuutta. Vetäjälle on laadittu oma tekstimuotoinen kooste, jonka pohjalta tietosisällöt on helppo käydä läpi. Materiaalissa on huomioitu tulkkiyöskentely. Infoihin sisältyy myös pieniä kehollisia vakauttavia harjoituksia, joiden avulla voidaan säädellä vireystilaa ja näin lisätä tilanteen turvallisuutta.

Esimerkiksi kiintiöpakolaisina saapuneille perheille alkuinfo voidaan järjestää vuoroin miehille ja naisille; yhteensä siis neljä tapaamista, kaksi miehille ja kaksi naisille. Näin toimimalla mahdollistetaan lastenhoito niin, että lapset ovat infon ajan toisen vanhemman kanssa. Osallistujien ohjaukseen alkuinfoihin kannattaa kiinnittää huomiota. Paras vaihtoehto on, että psykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden alkuinfot sisällytetään luonnolliseksi osaksi kotouttamispakettia, jolloin osallistuminen ei ole leimaavaa, vaan kuuluu kaikille.

Arviointi:

Turun kriisikeskuksen tilaisuuksista on kerätty palautetta suullisesti osallistujilta sekä mukana olleilta yhteistyökumppaneilta.

Toimintamallin tai vastaavan tulokset ja vaikutukset:

Turun kriisikeskuksen ohjaamiin psykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden alkuinfoihin osallistuneet ovat kokeneet tilaisuudet hyviksi ja tarpeellisiksi, vaikka etukäteen heillä ei olisi ollut mitään mielikuvaa siitä, mihin ovat tulossa. Infon järjestäminen on koettu arvostavana eleenä heitä kohtaan. Ryhmille on toivottu jatkoa. Lisäksi on koettu hyväksi se, että info järjestetään erikseen miehille ja naisille, jolloin keskustelu on vapaampaa.

Osallistujien kommenttien mukaan avun hakemisen kynnys on madaltunut.

Saman kieliryhmän ympärille kootut alkuinfot myös lisäävät yhteisöllisyyttä ja tukevat osallistujien sosiaalisen tukiverkoston syntymistä. Pienryhmissä osallistujat saavat kokemuksen siitä, että omassa yhteisössä voi puhua myös mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Levittäminen ja juurruttaminen:

Materiaalit on saatavissa Serene-hankkeelta ja ladattavissa Serenen dropbox-sivustolta.

<https://www.dropbox.com/sh/7zvu8yc4fmt45zo/AADAG7YahrFq6IMC1nNFx1aNa?dl=0>

Perehtyminen alkuinfojen pitämiseen psykkisen sopeutumisen ja mielenterveyden teemoista onnistuu luodun materiaalin avulla. Alkuinfoja voidaan toteuttaa myös yhteistyönä muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

Toteutuksen haasteet ja ongelmakohdat:

Alkuinfojen toteuttamisen haasteena on tulijoiden saapuminen eriaikaisesti ja eri kieliryhmistä. Alkuinfoista vastaavan henkilön tulee koordinoida ja koota uusista tulijoista sopivia ryhmiä. Eri puolilla paikkakuntaa asuvat voivat tarvita apua paikan päälle saapumiseen ja paikan löytämiseen.

Lisätietoa:

Antti Klemettilä
antti.klemettila(at)turunkriisikeskus.fi
puh. 040 207 790

Kotouttamisen osaamiskeskus

**Kuvatun toimintamallin tai vastaavan kehittäjä(t):**

Serene-hanke, Turun kriisikeskus / Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry