

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

Keho ja mieli -pienryhmätoiminta

Käyttötarkoitus:

Vakauttava ryhmämuotoinen tukimuoto traumaperäisen stressin ja maahanmuuttostressin lievittämiseksi.

Ryhmiä voidaan toteuttaa heti kotoutumisajan alkuvaiheessa tulkin välityksellä eri kieliryhmille. Ryhmiä voidaan toteuttaa myös myöhemmässä kotoutumisvaiheessa selkosuomea käyttäen, jolloin ryhmä toimii myös kielen oppimisen välineenä. Ryhmäprosessi voidaan toteuttaa myös olemassa olevalle ryhmälle, esimerkiksi työharjoitteluryhmille tai kotoutumiskoulutuksessa oleville ryhmille osana viikoittaista ohjelmaa.

Toimijat, joiden käytettäväksi toimintamalli soveltuu:

Erityisesti pakolaistaustaisten ja humanitaarista syistä muuttaneiden asiakkaiden kanssa työskentelevät sosiaali- terveys- ja kasvatustieteen ammattilaiset.

Kohderyhmät, jotka ovat hyödynsaajia:

Ryhmä soveltuu ensisijaisesti erilaisista lievistä tai keskivaikeista stressioireista, kuten kehon jännityksistä, kivuista, mielialaongelmista ja univaikeuksista kärsiville aikuisille.

Toimintamallin tai vastaavan keskeinen idea:

Tarve vakauttavien menetelmien kehittämiseksi pakolaisille ja turvapaikanhakijoille on ollut pitkään olemassa. Maahanmuutto itsessään on niin suuri muutos, että se on omiaan aiheuttamaan stressiä ja haasteita psyykkiselle jaksamiselle. Lisäksi pakolaisena tai turvapaikanhakijoina saapuneista suuri osa on kokenut traumaattisia tapahtumia liittyen sotaan, vainoon, pakenemiseen tai rasismiin. Vaikka kaikki pakolaiset eivät kärsi traumaperäisestä stressistä, ovat nämä kokemukset niin yleisiä, että tiedon ja ymmärryksen lisääminen on tärkeää.

On tavallista, että mielenterveysteemaan ja avun hakemiseen liittyy paljon ennakkoluuloja ja hulluksi leimautumisen pelkoa. Apua haetaan herkemmin fyysisiin vaivoihin, joiden yhteys mielen hyvinvointiin voi kuitenkin olla vahva. Syystä riippumatta stressi tuntuu kehossa kipulina, jännityksinä, univaikeuksina tai muina epämääräisinä tuntemuksina. Myös traumatyössä keho nähdään tärkeänä pohjana vakauttavalle työskentelylle ja selviytymisen tukemiselle. Tästä syystä ryhmämalli toimii kehollisen lähestymistavan lähtökohdista.

Ryhmämuotoiselle toiminnalle on ollut tarvetta myös siitä syystä, että yksilöapu ei tavoita kaikkia tarvitsijoita. Ryhmiä ei kuitenkaan kannata järjestää vain kustannustehokkuuden vuoksi (suuremmalle määrälle ihmisiä apua yhdellä interventiolla), koska rekrytointi ja valmistelutyöt vievät suhteessa paljon aikaa. Ryhmiä kannattaa järjestää, koska ryhmämuotoisuus tarjoaa yksilöapuun nähden merkittäviä hyvinvointia edistäviä tekijöitä, kuten vertaistuen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksen.

Ryhmien kokoaminen käsittelemään mielenterveydenkysymyksiä erityisesti maahanmuuttajakohde-ryhmän joukosta on haastavaa. Keskusteluryhmiin osallistuminen vaatii rohkeutta ja ryhmän idea ja pelisäännöt voivat olla liian kaukana omasta merkityksen maailmasta. Varsinkin paljon henkilökohtais- ta jakamista ja psyykkistä prosessointia edellyttävät ”terapeuttiset” ryhmät eivät ole välttämättä mielekkäitä, kun puhutaan teemoista, joihin jo lähtökohtaisesti liittyy paljon häpeää ja stigmatisoitumisen pelkoa.

Keho ja mieli -ryhmät perustuvat vakauttavaan ja toiminnalliseen lähestymistapaan, jonka avulla osallistujille pyritään tarjoamaan keinoja, joilla voi itse lisätä hyvinvointiaan omassa arjessa. Toisaalta psy-



Kotouttamisen osaamiskeskus



koedukaation ja keskustelun avulla pyritään syventämään osallistujien ymmärrystä ja hallinnan tunnetta mielen ja kehon terveydestä ja näin vähentää mahdollisiin oireisiin liittyvää pelkoa.

Jos ryhmä päätetään pitää selkosuomella/-ruotsilla, voi tavoitteena olla myös se, että osallistujat saisivat lisää suomen-/ruotsinkielistä sanastoa, jolla voivat ilmaista omaan hyvinvointiinsa liittyviä asioita ja saada näin lisää mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tilanteeseensa.

Toteuttamiseen tarvittavat keskeiset toimijat, näiden tehtävät sekä välttämättömät resurssit:

Ryhmätapaamisten ohjaamiseen tarvitaan vetäjä (mielellään vetäjäpari), joka on perehtynyt Keho ja mieli -manuaaliin ja joka on käytettävissä viikoittain 4-10 viikon ajan noin 2 tuntia ryhmien ohjaamista sekä ryhmien valmisteluun ja tiedottamiseen tarvittavaa aikaa varten. Tarvitaan myös rauhallinen tila kokoontumisia varten. Jos ryhmään osallistuu alkuvaiheen kotoutujia, tarvitaan myös tulkki.

Toimintamallin tai vastaavan kuvaus:

Ryhmän ohjaamiseen on laadittu konkreettinen manuaali, josta löytyy tarkemmat ohjeistukset ryhmien kokoamiseen, ohjaamiseen ja teemojen käsittelyyn.

Ryhmään käytettävä aika on joustava ja sitä voidaan räätälöidä tarpeen mukaan. Tapaamiskertoja voi olla 4-10, noin viikon välein. Kukin tapaamiskerta on 1,5-2 tuntia.

Arviointi:

Turun kriisikeskus on toimintamallin arviossaan käyttänyt metodeina suullista palautetta ja kuvallisia asiakaspalautelomakkeita, havainnointia ja yhteistyökumppanien arviota toimintamallin vaikutuksista.

Toimintamallin tai vastaavan tulokset ja vaikutukset:

Osallistujien palautteet ovat olleet myönteisiä. He ovat palautteessaan rehellisesti kertoneet, minkä ovat kokeneet hyväksi ja hyödylliseksi ja mikä taas on ollut vähemmän mieluisaa. Suurin osa osallistujista on löytänyt erityyppisten harjoitusten joukosta itselleen sopivat. Osalle osallistujista on ollut tärkeää kehollinen työskentely ryhmässä, mikä on auttanut ymmärtämään kehon merkityksen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ja ottamaan liikkumisen ja muut harjoitukset käyttöön myös kotona. Toiset ovat kokeneet tärkeäksi, että voi kokoontua ja tavata muita ihmisiä ja saada myönteinen yhteinen hetki. Osalle on ollut keskeistä kuulla muiden osallistujien kokemuksia ja selviytymiskeinoja vaikeissa tilanteissa, mikä on antanut toiveikkuutta ja kokemuksen siitä, että ei ole yksin ongelmien kanssa.

Osallistujat ovat palautteen mukaan saaneet konkreettisia keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja ymmärrystä kehon ja mielen yhteydestä. Ryhmä on toiminut vertaistuen paikkana niin, että osallistujien sosiaalinen tukiverkosto on voinut vahvistua. Vertaistuki, toiminnallisuus ja luovat menetelmät ovat vahvistaneet osallistujien kulttuurista ja henkilökohtaista identiteettiä ja toimijuuden kokemusta.

Levittäminen ja juurruttaminen:

Serene-hankkeen dropbox-sivustolta on ladattavissa ryhmämallin manuaalit ja muita materiaaleja, mm. kuvakortteja ryhmäprosessin tueksi.

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

Serene-hanke järjestää ammattilaisille työpajoja ryhmämallin käytännön toteutuksesta. Mallia voidaan levittää ja juurruttaa myös työparityöskentelyn avulla esimerkiksi eri organisaatioiden välisenä yhteistyönä, jolloin ohjaajaparit siirtävät osaamista ja kokemuksia eteenpäin omissa verkostoissaan.

Toteutuksen haasteet ja ongelmakohdat:

Kuten ryhmätoiminnassa yleensä, suurimpia haasteita ovat osallistujien ryhmiin ohjautuminen ja sitoutuminen ryhmän periaatteisiin. Näitä haasteita ja niiden ratkaisemista olemme käsitelleet laajemmin manuaalissa. Kielitaitoon liittyvät haasteet on huomioitu ryhmämallissa: ryhmiä voidaan vetää tulkin avustuksella tai selkosuomeksi/-ruotsiksi, kuvia ja toiminnallisuutta hyödyntämällä).

Lisätietoa:

Antti Klemettilä

antti.klemettila(at)turunkriisikeskus.fi

Kotouttamisen osaamiskeskus



puh. 040 120 7790

Kuvatun toimintamallin tai vastaavan kehittäjätahto(t):

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