

Tukea tunteiden ja vaikeiden kokemusten käsittelyyn: Tasapainovalmennusmalli maahanmuuttajille

24.4.2018

Suvi Piironen

Asiantuntija

Suomen Mielenterveysseura, SOS-kriisikeskus

Maahanmuuttajataustaisille tarjottava kriisiapu SOS-kriisikeskuksessa

- SOS-Kriisikeskus on tarjonnut maahanmuuttajille kriisiapua jo 26 vuotta.
- Maahanmuuttajataustaisille tarjottava kriisiapu on kasvokkain keskustelua, useimmiten tulkin välityksellä.
- Maahanmuuttajataustaiset asiakkaat voivat olla paperittomia, turvapaikanhakijoita, siirtolaisia tai suomen kansalaisia.
- Asiakkaat tulevat SOS-kriisikeskukseen itsenäisesti, vastaanottokeskuksien, kunnallisten sosiaali- ja terveystalvelujen ja muiden yhteistyökumppanien kautta.
- Tavallisimmat tulosyyt ovat oleskelulupaan liittyvät prosessit, traumaattiset tapahtumat ja traumaperäiset oireet, pari- ja perhehuolet.

Tasapainoalvalmennusmallin taustaa

- Tasapainoalvalmennusmalli kehitettiin Suomen Mielenterveysseuran hankkeena vuosina 2012-2014. Malli on osa SOS-kriisikeskuksen ryhmätoimintaa.
- Tasapainoalvalmennusmalliin kuuluu kaksi erilaista ryhmämallia:
 - ❖ Tasapainoalvalmennusryhmät:
 - Kahdeksan kerran psykoedukaatioryhmät traumatisoituneille, trauma-oireista kärsiville maahanmuuttajille.
 - Tavoitteena on omien traumaperäisten oireiden ymmärtäminen, tunnistaminen ja hallinnan opettelu.
 - Ryhmät järjestetään SOS-kriisikeskuksessa.
 - ❖ Tasapainoalvalmennusinfot:
 - 1-3 kerran mielenterveysinfoja, jotka antavat tietoa oman elämäntilanteen vaikutuksista hyvinvointiin sekä omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tukemisesta.
 - Infoja pidetään räätälöidysti eri maahanmuuttajaryhmille kuten turvapaikanhakijat, opiskelijaryhmät, kouluryhmät, naistenryhmät.

Mitä ryhmissä käsitellään?

- Pidemmässä ryhmässä keskitytään traumaoireiden hallintaan. Traumakokemuksia ei käsitellä ryhmissä, vaan niissä keskitytään oireiden ymmärtämiseen ja niiden hallintaan.
- Infoissa keskitytään yleisemmin mielenterveyteen ja sen vahvistamiseen:
 - Epätavalliset, vaikeat elämän tilanteet ja niiden vaikutus hyvinvointiin
 - Kokemusten ja tunteiden normalisointi
 - Oman elämäntilanteen vaikutus omaan hyvinvointiin
 - Ymmärryksen lisääminen omaa vointia kohtaan
 - Arjessa jaksamisen tukeminen
 - Omien selviytymiskeinojen herättely

Vaikeat tunteet

Suru

- Surun tehtävät
- Menetyksen todellisuuden hyväksyminen
- Menetykseen liittyvien tunteiden läpi käyminen
- Sopeutuminen uuteen tilanteeseen
- Uusien elämäntapojen löytäminen

Häpeä ja syyllisyys

- Häpeä voi aiheuttaa
- Halun etäännyä muista ihmisistä
- Sisäisten kokemusten välttelyn
- Hyökkääminen muita tai itseä vastaan
- Syyllisyys ”olisinko voinut tehdä jotain toisin”, ”olen tässä, mutta muut...”
- Häpeään ja syyllisyyteen liittyvien uskomusten tarkastelu

Viha

- Viha on tervettä ja luonnollista, mutta kuitenkin myös paljon energiaa sisällään pitävä tunne
- Viha on tunne, ei käyttäytymistapa
- Vihan taakse voi kätkeytyä häpeää tai pelkoa
- Terveet tavat osoittaa ja käsitellä vihaa

Psykoedukaatio

- Antaa tietoa ja ymmärrystä omia oireita ja reaktioita kohtaan
- Vähentää häpeää ja hämmennystä, pelkoa ”hulluksi tulemisesta”
- Oireet ovat normaali seuraus järkyttävästä tapahtumasta / elämäntilanteesta
- Stressaava elämänvaihe voi aiheuttaa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita, jotka voivat aiheuttaa huolta ja pelkoa
- Omat tulkinnat oireista ja ajatuksista voivat lisätä ahdistuneisuutta: ”olenko tulossa hullusi?”, ”olen heikko ja pärjäämätön.”
- **Oireiden NORMALISOINTI ja YMMÄRRYKSEN lisääminen itseä ja omia kokemuksia kohtaa helpottavat oloa.**
- On tärkeää antaa tietoa siitä, että stressi ja paine aiheuttavat erilaisia reaktioita eri ihmisissä: nämä ovat normaaleja reaktioita vaikeaan elämäntilanteeseen

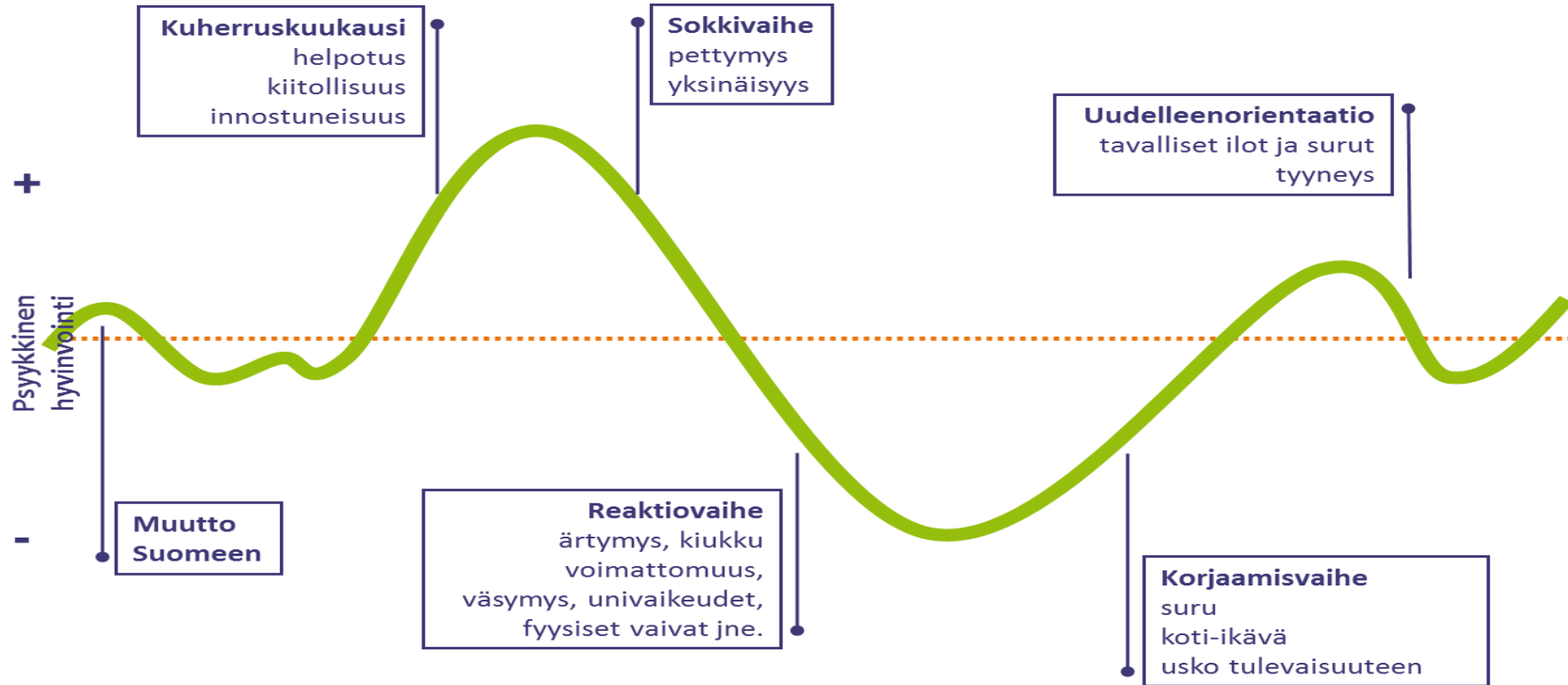
Ryhmässä tapahtuva psykoedukaatio

- On tärkeää huomioida kunkin ryhmän tarpeet ja ryhmäkerrat
- Teemojen on hyvä olla yleisiä, mutta huomioida myös erilaiset elämäntilanteet, kuten turvapaikanhakijat
- Ryhmien taustalla on kriisityön perusteet sekä tasapainoalvammennusmallin ydin:
 - **Validointi:** kaikki tunteet ovat oikeutettuja ja tulevat kuulluiksi ja hyväksytyiksi
 - **Normalisointi:** oireiden ja tunteiden normalisointi
 - **Aktivointi:** itsehoitoon ja sen ylläpitoon
 - **Vakauttaminen:** turvallisuuden tunteen lisääntyminen, omien oireiden ymmärtäminen ja hallinta

Ymmärrys maahanmuuttoprosessia kohtaan

- Tärkeää on antaa ymmärrystä myös sille, miten tähän tilanteeseen on tultu, maahanmuuton kautta.
- Maahanmuutto on kaikille yhteinen, jaettu kokemus ja sen käsittely luo pohjan ryhmän rakentumiselle.
- Suuri elämänmuutos
- Matka, jossa on erilaisia vaiheita
- Ei voi harjoitella etukäteen
- Ulkoisista elämänmuutoksista tulee myös sisäisiä muutoksia
- Hämmennys ja pelko omia reaktioita kohtaan
- Matka, jossa koetaan erilaisia tunteita – esim. vieraudentunne, juurettomuus, yksinäisyys, kaipaus, epäluulo. Nämä ovat normaaleja sopeutumiseen liittyviä tunteita.

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Oman voinnin tunnistaminen

- Oman voinnin tunnistaminen ja tukeminen
- Mistä tiedän että voi hyvin tai huonosti?
- Minkälaiset asiat vaikuttavat omaan hyvin tai pahoinvointiin?
- Miten itse reagoi? Keholla? Ajatuksilla?
- Miten omaa hyvinvointia voi tukea näissä olosuhteissa?
- Minkälaisia stressin säätely menetelmiä voi löytää
- Miten olen toiminut aikaisemmin stressaavissa elämätilanteissa, millaiset asiat ovat auttaneet selviytymään?
- Minkälaisia tunteita minulla on ja mitä ne merkitsevät?

Kokemusten normalisointi ja tunteiden tunnistaminen

- On tärkeä tiedostaa oma tilanne: minkälainen on oma elämätilanne?
 - Tilanne vaatii sopeutumista. Mikä auttaa sopeutumisessa?
 - Odottaminen vaatii sietämistä. Mikä auttaa sietämään tilannetta paremmin?
 - Mihin asioihin voin itse vaikuttaa, mitkä ovat asioita joille en voi juuri nyt tehdä mitään?
 - Ihmiselle on luontaista reagoida vaikeissa elämäntilanteissa eri tavoin
 - Monet kokevat stressiä uudessa tilanteessa
- Turvallisuuden tunteen lisääminen
 - Menetelmiä tunnistaa ja hallita omia oireita
 - Ankkuroitumismenetelmiä ”jalat maassa, mieli maassa”
- **Henkilökohtaisten voimavarojen löytäminen ja vahvistaminen**

Tunteiden tunnistaminen



Arjen hyvinvoinnin vahvistaminen

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI



RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteitasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Palautetta ryhmistä

- Ymmärryksen lisääntyminen omia oireita ja omaa vointia kohtaan:
”saa rauhoittua”, ”ymmärtää omat ongelmat ja kärsimykset”.
”kurssi lisää optimistisuutta ja auttaa meitä rentoutumaan” ”
”kurssi parantaa mielialaa”
- Leimautumisen pelon vähentyminen *”ohjaajat kertoivat, että apua voi tarvita kuka tahansa”*
- Naiset nostivat tärkeiksi naisten mahdollisuuden kokoontua ja tavata toisiaan
- Moni koki kurssin keinona yksinäisyyttä vastaan

LISÄTIETOA

- Suomen Mielenterveysseuran nettisivut: **tukea ja apua, ryhmissä, maahanmuuttajille, tasapaino- ja valmennus**
- Mielenterveysseura: **”Opas maahanmuuttajien parissa toimiville”**
- Mielenterveystalo: www.mielenterveystalo.fi - aikuisille - oppaat - maahanmuuttajat