

# Henkinen tuki

Turvapaikanhakijat

# Mitä on psykososiaalinen tuki?

- Kattotermi toiminnalle, joka järjestetään yhdyskuntaonnettomuuden, suuronnettomuuden tai muun erityistilanteen ihmisiin kohdistuvien seuraamusten rajoittamiseksi ja tapahtuman aiheuttaman psyykkisen stressin seuraamusten torjumiseksi ja lievittämiseksi.
- Psykososiaalinen tuki ottaa huomioon yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen sosiaaliset ja psykologiset tarpeet.

## **Psykologiset**

- Tunteet
- Ajatukset
- Uskomukset
- Havainnot
- Käyttäytyminen

## **Sosiaaliset**

- Perinteet
- Arvot
- Kasvatus
- Ihmissuhteet
- Perhe
- Yhteisö

# Miksi henkistä tukea tarvitaan?

- Äkilliset kriisitilanteet, kuten onnettomuudet ja katastrofit, vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Fyysiset tarpeet limittyvät psyykkisiin ja sosiaalisiin tai tunne-elämän tarpeisiin.
- Suuri osa uhreista selviytyy äkillisestä kriisitilanteesta läheisten tukemana, mutta monet hyötyvät ammattiavusta, jolla voidaan nopeuttaa ja helpottaa selviytymistä.
- Oikein ajoitettu ja saatu tuki ja henkinen ensiapu helpottavat selviytymistä ja voivat ehkäistä mahdollisia myöhempiä häiriöitä.
- Henkinen tuki on pitkäkestoista auttamista, jossa tarvitaan ammattilaisia, vapaaehtoisia, uhrin lähimmäisiä, koko sosiaalista verkostoa. Tieto henkisen tuen taidoista kriisi- ja onnettomuustilanteissa on tärkeä kansalaistaito.

# Miksi perheenjäsenet joutuvat eroon toisistaan?

- Maahanmuutto/Siirtolaisuus
- Onnettomuudet
  - Luonnon onnettomuudet tai ihmisen toiminnasta aiheutuneet
- Pandemiat ja epidemiat
- Aseelliset konfliktit ja väkivallan uhka
- Vankeus
- Vanhemman tai läheisen kuolema
- Turvallisen paikan hakeminen
- Ihmiskauppa

# Kulttuuritaustoja

## Yhteisöllinen kulttuuri

- Me-keskeisyys
- Laajennettu perhe, heimo, klaani tai kylä
- Riippuvaisuus yhteisöstä
- Yhteisön tarpeet yksilön tarpeiden edelle
- Jokaisella on oma paikkansa yhteisössä
- Asema yhteisössä määrittää velvollisuudet
- Vanhempien ja auktoriteettien kunnioitus

## Yksilökeskeinen kulttuuri

- Minä-keskeisyys
- Ydinperhe
- Jokaisella vastuu elämästään ja teoistaan
- Jokainen huolehtii itsestään tai ydinperheestä
- Yhteiskunta huolehtii vanhuksista ja heikommassa asemassa olevista

# Traumaattiset tilanteet

- Traumaattinen tapahtuma on tilanne, jossa henkilön tai hänen läheistensä henki, terveys tai fyysinen koskemattomuus on uhattuna.
- Traumaattisilla tapahtumilla on erityinen vaikutus lapsiin, koska heidän psyykkiset puolustusmekanisminsa eivät ole vielä kehittyneet. Lapsille ei ole kertynyt elämäkokemusta, jonka turvin he voisivat selviytyä haastavissa elämäntilanteissa.

# Stressiä aiheuttavia tekijöitä vastaanottokeskuksessa

Uusi ympäristö, tavat ja kieli  
Voimattomuus vaikuttaa omaan tilanteeseen  
Pelko käännytyksestä  
Huoli läheisistä lähtömaassa  
Ihmissuhteet ja konfliktit keskuksessa  
Sosiaalisen verkoston puuttuminen  
Fyysiset sairaudet  
Mielenterveysongelmat  
Taloudelliset huolet  
Toimettomuus ja mielekkään tekemisen puute  
Ulkopuoliset uhat

**JOS ITSE**

**JOUTUISIT  
PAKENEMAAAN**

**MILLAISTA**

**VASTAANOTTOA**

**TOIVOISIT?**

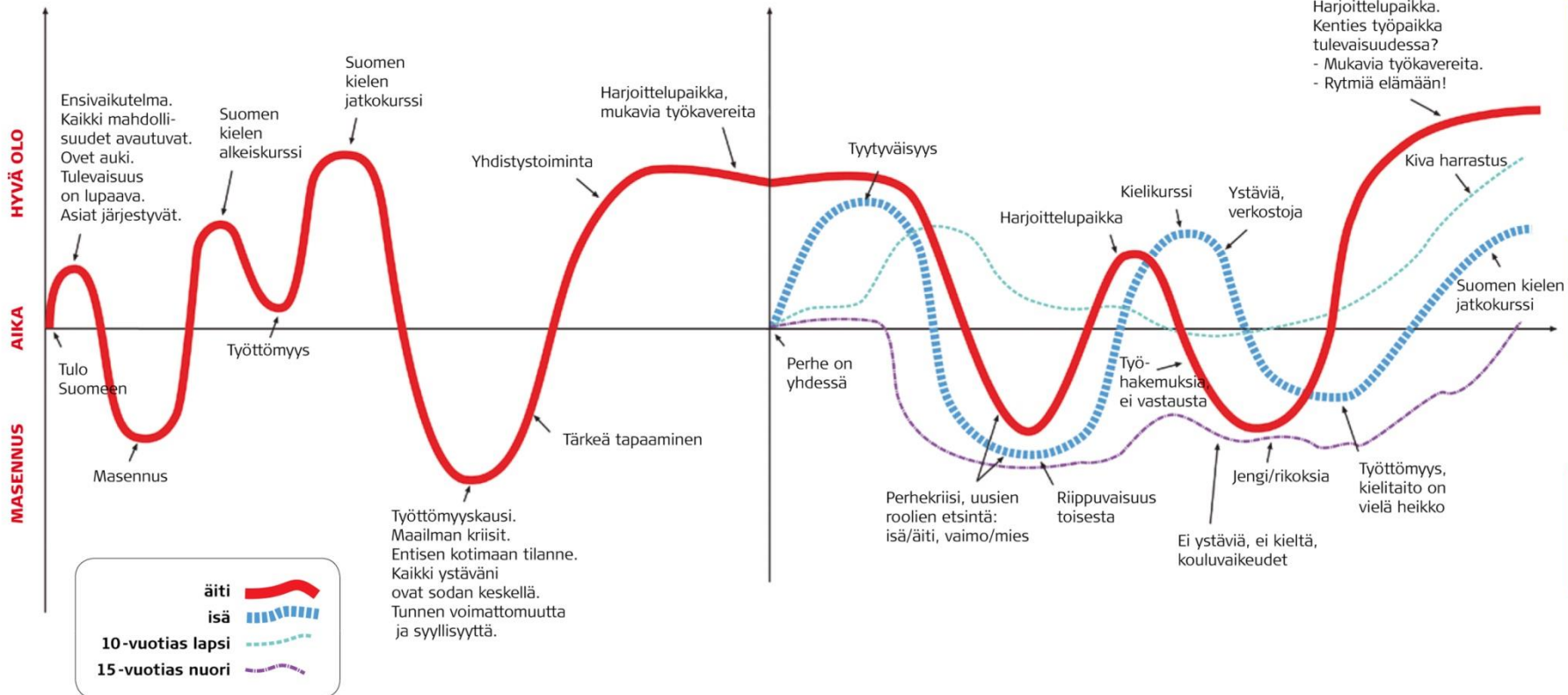
**MITÄ APUA**

**KAIPAISIT?**



# KOTOUTUMISKAARI

## SELVIITYMISEN KOKEMUKSET SUOMEEN TULON JÄLKEEN



**Tulevaisuudessa toivon itseltäni näitä voimavaroja ja mahdollisuuksia.**

**Miten voin tukea asiakastani saavuttamaan omat tavoitteensa?**

**Punainen Risti tarjoaa kaikille monenlaisia ja moninaisia toimintamahdollisuuksia.**

# Henkinen ensiapu

Tarkoituksena edistää

- Turvallisuutta
- Levollisuutta
- Yhteen kuuluvuutta
- Toivoa
- Omatoimisuutta

# Henkinen ensiapu

- Turvaa perustarpeet.
- Kuuntele, niitä jotka haluavat jakaa kokemuksensa.
- Pyri olemaan ystävällinen, myötäelävä ja realistisen toiveikas.
- Auta saaman kontakti läheisiin.
- Pyri pitämään perheen jäsenet yhdessä.
- Anna käytännön neuvoja mistä saa jatkoapua tai tukea.

# Henkinen ensiapu

- Älä pakota tai painosta ihmisiä jakamaan tai kertomaan kokemuksistaan.
- Älä anna yksinkertaisia ja ihmisten pelkoja mitätöiviä lohdutuksia kuten "Kaikki menee varmasti hyvin!"
- Älä kerro ihmisille, mitä heidän tulisi tuntea tai tehdä.
- Älä kerro ihmisille, miten heidän ahdistuksensa tai toivottomuutensa perustuvat mielestäsi heidän omaan uskomuksiinsa tai käytökseensä.
- Älä lupaa sellaista, jota et voi pitää tai joka ei ehkä toteudu.
- Älä arvostelee tukijärjestelyjä.

# Aktiivinen kuuntelu

- Eleet
- Asennot
- Katsekontakti
- Avoimet kysymykset
- Tarkentavat kysymykset
- Toistaminen omin sanoin
  - Ei toisteta traumaa - Olet nyt turvassa.
- Älä tulkitse
- Älä keskeytä
- Kuuntele enemmän kuin puhut
- Yhteenvedo

# Jos turvapaikanhakijan mieleen tulee traumaattinen tapahtuma (1) 2

- Pysy itse rauhallisena.
- Pyri pitämään katsekontakti henkilön kanssa, kun puhut.
- Korosta, että hän on nyt turvassa (mikäli näin on.)
- Auta erottamaan, mikä on mennyttä ja mikä tätä hetkeä.
- Auta rentoutumaan.
- Älä jätä yksin.
- Kerro, että tilanteessa ei ole mitään hävettävää ja asioiden mieleen palautuminen on normaalia.
- Miettikää yhdessä: Mitkä asiat auttavat ja luovat turvaa, kun traumaattiset tapahtumat tulevat mieleen.
  
- Tarvittaessa käänny henkilökunnan puoleen.
  - Omien rajojen tunnistaminen

# Miten toimia, jos turvapaikanhakijan mieleen tulee traumaattinen tapahtuma

## 2 (2)

- Kiinnitä henkilön huomio johonkin ei stressaavaan asiaan ympäristössä, kuten mitä he voivat nähdä, kuulla tai tuntea.
- Ohjaa henkilöä keskittymään hengitykseen tai hengittämään hitaasti.
  - Esimerkiksi 7/11 hengitys – lasketaan seitsemään samalla kun hengitetään sisään ja ulos hengittäessä lasketaan yhteentoista. Kädet voidaan pitää pallean kohdalla.

# Vanhemmista eroon joutuneet alaikäiset

Vanhemmista eroon joutuminen saattaa aiheuttaa:

- Minuuden kadottamista (Kuka olen?)
- Turvallisuuden tunteen menettämistä
- Turvan menettämistä
- Pelkoa ja ahdistusta
- Epätietoisuutta ja huolta vanhempien ja läheisten tilanteesta



# Ilman huoltajaa tulleet alaikäiset

- Ovat riippuvaisia ulkopuolisesta avusta
- Riskinä seksuaalinen hyväksikäyttö, väkivalta tai rekrytoiminen erilaisiin aseellisiin ryhmittymiin.

# Tukea lapselle ja nuorelle

- Ympäristö on pysyvä ja rauhallinen
  - siisti ja järjestyksessä: tavarat omilla paikoillaan
  - ei liikaa virikkeitä
  - Mahdollisuus leikkiin ja piirtämiseen
- Lasta tai nuorta ei kiusata ja kaikki tulevat huomioituiksi
- Yhteisesti sovitut säännöt, joista pidetään kiinni
- Rutiinit luovat turvallisuutta (ennakoitavuus)
- Lapsi tai nuori ymmärtää, mitä sanot
  - Tarvittaessa voi käyttää kuvia puheen ja muun viestinnän tukena
- Ennakoidaan tulevia tilanteita
- Oman käytöksen rauhallisuus ja kiireettömyys

- Urheilu - Jalkapallo kiinnostaa.
- Konsertit ja elokuvat. Parasta, jos mukaan saadaan myös paikallisia nuoria, jotta kielitaito kehittyy ja kontakteja alkaa syntyä suomalaisten kanssa.
- Retket. Luontoretki erämaahan, vaeltaminen, tutustuminen kaupungin keskustaan. Pääasia, että pääsee ulos sinne, missä muutkin samanikäiset liikkuvat.
- Ruonlaitto. Auttaa myös koti-ikävään.
- Suomen opetus.

# Milloin tulisi huolestua?

Jos turvapaikanhakija:

- Ei huolehdi itsestään: ei syö, ei nuku, ei peseädy
- Vetäytyy sosiaalisista suhteista
- Itsemurhasta puhuminen tai itsensä vahingoittaminen
- On väkivaltainen
- Kertoo jatkuvasti ikävistä kokemuksistaan
- Aikuiset: päihteiden väärinkäyttö
- Lapset ja nuoret: ei innostu ikätasolleen sopivista mielenkiinnonkohteista
- Lapset ja nuoret: pakonomaiset ja rituaaliset leikit menneisyyden tapahtumista

Mitä tehdä?

- Ota huoli puheeksi vastaanottokeskuksen henkilökunnan kanssa

# Vapaaehtoiset

## Tuovat

- Turvaa
- Jatkuvuutta
- Ystävällisyyttä
- Mielekästä tekemistä
- Toivoa

# Miten Punaisen Ristin vapaaehtoinen voi tukea?

- Kuuntelu, läsnäolo
- Yhteinen tekeminen
  - Kielikerhot
  - Miesten kerhot
  - Naisten kerhot
  - Lautapelikerho
  - Kielikerho
  - Läksyhelpit
  - Leikit lasten ja nuorten kanssa
  - Liikunta: luontokävelyt, lähiympäristöön tutustuminen

# Henkinen tuki

Pidän hyvää huolta itsestäni

# Jos ei osaa irrottautua...

- Riskinä
  - Ylilyönnit auttamistilanteissa – ylisuurten riskien ottaminen, turvallisuuden laiminlyönti
  - Tilanteeseen sopimaton käytös – lisäharmin tuottaminen itselle ja muille
  - Loppuunpalaminen
  - Kyynistyminen



# Tehtävästä irrottautumista helpottavat

- Ohjeiden ja neuvojen noudattaminen
- Riittävästi tukea ja koulutusta saatavilla
- Voi soittaa tai puhua ryhmäni ja/tai toiminnasta vastaavan kanssa
- Riittävä kokemus
- Oma elämä tasapainossa
- Armollisuus itseään ja muita kohtaan
- Sopivan haasteellisia tehtäviä – Omien rajojen tunnistaminen
- Tehtävä päätetty selkeästi
- Vapaaehtoisuuden ja ammatillisuuden rajat selvät
- Armollisuus itseä kohtaan - Hyväksyminen, ettei pysty auttamaan kaikkia

# Pidän hyvää huolta itsestäni

- Syön monipuolisesti
- Nukun riittävästi
- Liikun riittävästi
- Pidän tarpeeksi taukoja
- Minulla on muutakin elämää
- On kenelle puhua
- Minulla on lupa ja rohkeus kieltäytyä itselleni sopimattomasta tehtävästä.
- Annan luvan itselleni nauttia elämästä!! 😊

# Lähteet

Materiaalin koonnut: Tuula Luoma psykososiaalisen tuen suunnittelija, Punainen Risti

- Hobfall & al. 2007. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18181708>
- IFRC Psychosocial Centre. Broken links: Psychosocial support for people separated from family members – Training module <http://pscentre.org/topics/broken-links>
- IFRC Psychosocial Center. Community-based psychosocial support: Training kit. <http://pscentre.org/topics/training-kit-publications> ss. 81-87
- Röda Korset. Fluktingheten, Det Sociala programmet vid Röda Korsets flyktingförläggingsverksamhet. Bustos, mfl. Rapportserie Nr. 5. 1992
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut, opas kunnille ja kuntayhtymille. Julkaisuja 2009:16.
- Suomen Punainen Risti. Henkisen tuen peruskurssiaineisto.
- Suomen Punainen Risti. Kotoutuminen on prosessi. <http://www.luetaanyhdessa.fi/pub/doc/kotoutumiskaari.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/vaestoryhmat/turvapaikanhakijat/turvapaikanhakijoiden-traumat-ja-mielenterveyden-tukeminen>
- Traumaperäiset stressireaktiot ja häiriöt – käypähoitosuositus 2014. tausta-aineisto <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=nix01371&suositusid=hoi50080>
- [EU, Helsingin Diakonissalaitos, Helsingin diakoniaopisto ja Kidutettujen Kuntoutuskeskus. Tietoa ammattilaisille pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja –nuorten oppimisen tueksi, http://www.traumajaoppiminen.fi](http://www.traumajaoppiminen.fi)
- Yle verkkouutiset kotimaa 21.10.2015. [http://yle.fi/uutiset/haluatko\\_auttaa\\_alaikaisia\\_turvapaikanhakijoita\\_jarjesta\\_jalkapallotreenit\\_ala\\_kukkopillikerhoa/8391466](http://yle.fi/uutiset/haluatko_auttaa_alaikaisia_turvapaikanhakijoita_jarjesta_jalkapallotreenit_ala_kukkopillikerhoa/8391466)
- Väestöliitto. [http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen\\_parisuhde/yhteisollinen\\_ja\\_yksilollinen\\_ku/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/)
- Lisätietoa: 7/11 hengitys: <https://www.youtube.com/watch?v=gp7x498MNv0>