

Psykiskt stöd för invandrare i sårbar ställning

En kurs i psykiskt stöd för frivilliga som arbetar med personer i en sårbar ställning (till exempel asylsökande, papperslösa och utlänningar som tagits i förvar)

INSTRUKTIONER FÖR UTBILDAREN

Utbildningen är en helhet på 2,5 timmar och består av fyra delar:

Del 1. Att stöda en människa i sårbar ställning.

Del 2. Hur hänvisar man vidare.

Del 3. Den frivilligas roll och ork.

Del 4. Vad gör man härnäst.

Obs. Utbildningens längd har beräknats så att tiden som används för diskussion är sammanlagt 15 minuter. Om du vill reservera mer tid för diskussion kan du förlänga utbildningens totala längd, till exempel 3 timmar till.

Utbildningens mål är att:

- Öka den frivilligas förståelse
 - o om behovet av mångahanda psykiskt stöd för personer i sårbar ställning eller med utländsk bakgrund som befinner sig här
 - o om inverkan av allvarlig stress beroende av invandring eller händelser före
- Ge den frivilliga förmåga att
 - o bemöta en person i sårbar ställning i behov av hjälp
 - o lindra lidandet hen upplevt med hjälp av psykiskt stöd.
- Ge den frivilliga verktyg som stöd för eget ork.

Som förhandsuppgift rekommenderas att deltagarna bekantar sig med Röda Korset genom webbkursen *Välkommen till vår gemensamma berättelse*: <https://www.rodakorset.fi/frk-historia/>

Det rekommenderas också att deltagarna har deltagit i modulen, *Som stöd för integrationen*, innan den här utbildningen. Det är också bra att se till att deltagarna känner till Röda Korsets principer och vet var man kan hitta dem: <https://www.rodakorset.fi/principer>

Utbildaren diskuterar med avdelningen eller distriktet om utbildningens målgrupp och kan på basis av det även ta med innehåll från modulen *Som stöd för integrationen*. Fastän deltagarna har genomfört utbildningen *Som stöd för integrationen* kan det vara nödvändigt att till exempel repetera terminologin eller i större omfattning titta på migrations- och flyktingläget. Uppgifterna uppdateras i Powerpointpresentationen *Som stöd för integrationen* som finns i RedNet på webbsidan för FRK Invandringsarbetets utbildare: <https://rednet.punainenristi.fi/kototukena>

För att hålla utbildningen behöver du:

- Powerpointpresentationen och anvisningen för utbildare
 - Obs. Bilderna i presentationen får inte kopieras till annat ändamål, det är endast tillåtet att använda bilderna i denna utbildningspresentation.

Tidsschema för utbildningen, exempel (sammanlagd längd 2,5 h).

- Välkommen och bli bekanta med varandra (15 min)
- Del 1. Att stöda en människa i sårbar ställning (55 min).
- Del 2. Hur hänvisar man vidare (20 min).
- (paus 15 min)
- Del 3. Den frivilligas roll och ork (35 min).
- Del 4. Vad gör man härnäst (10 min).

POWERPOINT PRESENTATION

Sida 1. Utbildningens rubrik.

Sida 2. Välkommen och bli bekanta med varandra (15 min).

Det är bra att inleda utbildningen med en kort presentation för att lära känna varandra eller en isbrytare för att få en diskuterande och interaktiv utbildning. Du kan använda exemplen nedan eller något annat sätt för presentationen.

Övningsalternativ A, berätta om din morgon.

Närutbildning: Berätta om din morgon. Be deltagarna berätta vad de heter och något om denna morgon som medförde glädje, förundran eller förargelse.

Distansutbildning: Samma övning, be deltagarna skriva i chatten (i synnerhet om det är en stor grupp). Om deltagarna presenterar sig via mikrofon lönar det sig för utbildaren att fördela talturerna, till exempel enligt ordningen på deltagarlistan.

Övningsalternativ B, presentation med hjälp av bilder.

Närutbildning: Du kan använda färdiga bildkort, vykort eller klippa ut olika bilder från tidningar. Du kan även använda sidan i presentationen som är gjord för distansutbildning. Be deltagarna att välja en bild till exempel genom någon av följande anvisningar:

- Välj en bild för att presentera dig.
- Varför och med hurdan inställning deltar du i utbildningen?

Låt därefter alla presentera sig och berätta varför de valt bilden i fråga.

Distansutbildning: Bilderna som kan användas finns färdigt i presentationen. Om du vill kan du redigera bilderna eller frågan. Berätta på vilka grunder man ska välja bilden och genomför därefter presentationsrundan, precis som vid närvaroövningen. Om det är många deltagare kan du be dem skriva numret på den bild de valt i chatten.

Det finns gratis bildbanker på webben, till exempel Unsplash.com. Du kan också använda bilder från Röda Korsets Materialbank (<http://aineistopankki.punainenristi.fi>).

Sida 3. Utbildningens innehåll. Om du vill kan du ge närmare information om tidsschemat och i vilken ordning utbildningsmodulens delar kommer att gås igenom. Obs! Denna innehållssida återkommer mellan varje del som påminnelse om utbildningens struktur.

Del 1: Att stöda en människa i sårbar ställning (55 min)

Sida 4. Rubrik: Att stöda en människa i sårbar ställning

Målet för den första delen är att deltagaren:

- Förstår känslor och känslotillstånd som en människa upplever i krissituation och efter den.
- Att utveckla beredskap att hjälpa människor som har utsatts för traumatiska händelser och reagerar i sin nuvarande livssituation (t.ex. i asylansökningsprocessen, i början av integreringen osv.).

Sida 5. Vilka är i sårbar ställning?

Vi inleder med att fundera på vad sårbar ställning betyder och vilka som är i sårbar ställning. Ge en liten stund för fri diskussion eller diskussion i par.

”Institutet för hälsa och välfärd har en ordlista som definierar utsatt grupp på följande sätt: Grupp som är i sårbar ställning/Grupp som är i svagare ställning: Hänvisar till befolkningsgrupper som på grund av faktorer utanför sin egen påverkansmöjlighet inte har samma möjligheter som befolkningsgrupper som har det bra ställt i samhället. Till exempel arbetslösa, invandrare eller socialt utslagna.”

I den här utbildningsmodulen fokuserar man på invandrare och befolkningsgrupper med utländsk bakgrund. Man måste komma ihåg att alla invandrare inte är i sårbar ställning: arbete, familj och sociala nätverk är skyddande faktorer. Hur en människa klarar sig i sin nya boendemiljö beror på om faktorerna är starka eller svaga.

Sårbarhet (*vulnerability*) betyder individens eller gruppens *utsatthet för skador* (harm).

Fenomenen påverkar människor på olika sätt av de faktorer som skyddar dem och som utsätter dem för skada.

- Till exempel coronapandemin:
 - Viruset är likadant för alla, men brist på information, dålig hygien, trångt boende, arbetsförhållanden osv. påverkar individens risk att insjukna = i en pandemisituation är vissa i mer sårbar ställning än andra.
 - I det här exemplet är det fråga om socioekonomisk sårbarhet.

I den här utbildningsmodulen fokuserar man på sårbarhetsorsakande faktorer som hänför sig till invandring eller att söka internationellt skydd. Härnäst diskuterar man hurdan sårbarhet som eventuellt kan orsakas av att flytta från ett land till ett annat och hurdana olika sårbarheter livssituationerna kan ha orsakat för de flyttande.

Sida 6. Vad är det som orsakar sårbarhet för invandrare, de som söker internationellt skydd och de som är på flykt?

Bakgrundsterminologi för utbildaren: Rubriken innehåller flera termer, eftersom man inte har ett heltäckande överbegrepp som uttömmande beskriver alla målgrupper. ”Immigrant” (migrant) skulle vara närmare allmänbegreppet, men i finska språket har man under de senaste åren börjat syfta på människor som flyttar av humanitära skäl; i vissa definitioner anses det emellertid vara ett huvudbegrepp för människor på resande fot och som flyttar från ett land till ett annat. Det finns inte ett lika täckande begrepp för ”invandrare” (immigrant), men i allmänhet avses en människa som har flyttat till landet från utlandet. De

som lämnar utanför denna definition, åtminstone i officiella sammanhang (såsom statistik), är till exempel papperslösa och även övriga asylsökande eftersom de finns i registren har de inte officiellt flyttat till Finland. En papperslös vistas i landet utan uppehållstillstånd och en asylsökande väntar på beslut om uppehållstillstånd. Upphållstillståndet gör det möjligt att få en hemkommun för personen, som då anses ha flyttat till Finland. Röda Korsets hjälpmottagare kan var en människa i behov av hjälp som befinner sig i vilken situation som helst. Deltagarna i utbildningen kan arbeta med vissa grupper, såsom papperslösa eller kvotflyktingar. Det är nödvändigtvis inte så och därför är det svårt att begränsa målgruppen med en term.

*Beroende på målgruppen kan det vara nödvändigt att repetera **definitionerna i modulen Som stöd för integrationen**. Vad betyder termerna: flykting, kvotflykting, asylsökande osv.*

Uppgift: Beroende på gruppstorleken kan uppgiften göras med hela gruppen eller genom att dela in deltagarna i par eller smågrupper.

Fundera på frågorna nedan.

1. Vad har målgrupperna som nämndes i rubriken gemensamt ur sårbarhetssynvinkeln? ELLER På vilket sätt kan den utländska bakgrunden i sig orsaka sårbarhet?
 - Exempelsvar: Kan inte språket, känner inte till systemet, omfattas inte av tjänster, har inget socialt stödnätverk = faktorer som största delen av målgruppen har gemensamt
2. Finns det något annat som kan orsaka sårbarhet för målgruppen? Beroende på deltagarna kan man fråga vilken speciell sårbarhet grupper i deras verksamhet kan ha på grunde av en speciell livssituation (till exempel papperslösa, kvotflyktingar). Diskutera tillsammans. (På följande sida finns exempel på faktorer som orsakar sårbarhet).

Som exempel kan man behandla vilken speciell sårbarhet som hänför sig till flyktingskap eller livet för de som blivit tvungna att flytta (forcibly displaced people):

- Att flytta till vilket land som helst är en livshändelse som innehåller flera olika stressfaktorer. Situationen för de som varit tvungna att lämna sina hem är emellertid speciell, eftersom det kan ligga traumatiska händelser *bakom* flytten:
 - Långvarig otrygghet och oro om att klara sig: förföljelse, tortyr, närstående som försvunnit och dött. Uppbrott: närstående, hemmet, lämna kvar egendom, flykt.
 - Dessutom kan den som flyttat till landet och den som söker skydd ha faktorer som orsakar sårbarhet i nuläget (de behandlas på sida 13 i presentationen).

Sida 7. Orsaker till sårbar ställning kan bland annat bero på

Listan finns i presentationen.

- Som exempel en person som söker internationellt skydd:
Livssituationen för en människa som flytt sitt hem och hemland är i vilket fall som helst en extremt utmanande, och en tvingad flytt (forced displacement) är i sig en sårbarhetsfaktor. Därutöver försvårar de ovannämnda faktorerna att klara sig i en svår livssituation. Efter att ha anlänt till det trygga destinationslandet uppstår nya stressfaktorer i personens liv som orsakar sårbarhet: juridiskt oklar situation (negativa beslut, papperslöshet, förnyade ansökningar), rädsla för avvisning, oro över närstående i ursprungslandet och på flykt, diskriminering i det mottagande samfundet, attityder och prat som sårar människovärdet (i värsta fall våld), utnyttjande, ekonomiskt svag ställning, försämrade utbildnings- och sysselsättningsmöjligheter.

Sida 8. Hur kan vi hjälpa att stärka individens resurser?

Utmaningar som hänför sig till livssituationen för invandrare medför stress som man försöka lindra, fastän vi inte kan påverka omständigheterna.

Sida 9. Det finns många slags stress

Vardagsstress gäller vardagens utmaningar som håller oss alerta och som hindrar livet från att bli ensidigt och börja kännas betydelselöst. Akut stress visar sig vid särskilda, plötsliga situationer förknippade med chock och individernas fysiska och psykiska lidande. Kumulativ stress betyder att stressen börjar hopa sig – den har varat redan längre och stör normala vardagsrutiner.

Sida 10. Stress som hänför sig till invandring och flyktingskap

Det finns otaliga stressfaktorer, varav de mest centrala (i anknytning till invandring) räknas upp i presentationen.

Mer information om stress i anknytning till invandring: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>

I mån av möjlighet kan du av de uppräknade temana ta upp betydelsen av det mottagande samfundets attityder för närmare granskning:

Exempel för **Samfundets förhållningssätt**: Även människor som menar väl kan orsaka stress för invandrade eller rasifierade personer som invandrat med olika bakgrund genom att de ständigt fäster uppmärksamhet vid personens egenskaper. Även ett beundrande och exotiserande förhållningssätt kan upplevas som störande, eftersom det ofta grundar sig på bemötande av personen som representant för en annan och främmande kultur och inte som individ. Att överdriva kulturen kan vara välvilligt, men även fastän bakgrunden till det är att se människor genom stereotypa antaganden; kan varje gärning av den ”andra” människan ses som ett tecken av hens kultur, fastän man inom den egna gruppen förklarar att det är en individuell egenskap. Till exempel hur personen äter, talar eller gestikulerar anses vanligen vara individens egenskaper. När man observerar dessa till exempel hos en person som kommer från ett annat land kan man automatiskt tänka att de beror på personens etnicitet, kultur, nationalitet eller dylikt. Varje människa vill bli sedd som individ och en frivillig inom Röda Korset ska eftersträva det: att möta varje människa som en individ – oberoende av kultur och andras antaganden.

Fördomar och förhandsuppfattningar är mänskliga, men vi gör ofta felbedömningar influerade av dem och de leder lätt till generalisering och stereotypiskt tänkande eller kyniska och rent av fientliga syner – fördomar förhindrar äkta och individuellt bemötande.

Diskussionsuppgift:

Dela in deltagarna i par eller smågrupper.

Be deltagarna diskutera med sitt par.

- Har de observerat att de själv haft förhandsuppfattningar om invandrare när de har deltagit i frivilligverksamhet och i hordana situationer?
- Har uppfattningarna förändrats?

Efter diskussionen i par kan man gemensamt diskutera med deltagarna om följande frågor:

- Vad beror förhandsuppfattningar och antaganden på?
- Hur identifierar man egna förhandsantaganden som stödjare?

- Hur hanterar jag egna förhandsantaganden så att jag förmår bemöta människor som individer och inte genom egna förhandsuppfattningar?

Det kan hända att de frivilliga vill ha väldigt allmän information till exempel när man vet att kvotflyktingar anländer från ett land till orten vill man veta hur man till exempel förhåller sig till kvinnor i invandrarnas kultur. Det är emellertid inte möjligt att dra allmänna slutsatser, eftersom vi inte vet något på basis av nationaliteten om till exempel utbildningsnivå, religion eller socioekonomiska bakgrund som påverkar individernas värden och normer på ett betydande sätt.

Exempel på antaganden som man kan ha som hjälpare och som är bra att utmana:

- Man antar att vissa saker endast diskuteras mellan kvinnor, och vissa saker mellan män (till exempel pengar).
- Man antar att flyktingarna har kommit från fattiga omständigheter.

Ytterligare läsning:

<https://rednet.rodakorset.fi/veckan-mot-rasism>

<https://syrjinta.fi/sv/framsida>

<https://peda.net/kol/foorumi/m/mkk/t2kk/ejs>

Sida 11 och 12. Hur yttrar sig ett kraftigt stresstillstånd?

På sidan finns exempel på (traumarelaterade) symtom hos asylsökande; de är allmänmänskliga och kan förekomma hos vem som helst som upplever ett kraftigt stresstillstånd.

> Fortsätter på följande sida.

Obs! Symtomen kan framkomma först månader eller år efter händelsen eller till exempel flytten till Finland. Det har under en lång tid verkat som om en människa mår bra, och börjar plötsligt uppvisa symtom.

Sida 13. Individer reagerar individuellt

Ursprungsland och livssituation är förklarar nödvändigtvis inte individens reaktion och uppförande, det kan var många bakomliggande faktorer som påverkar nuläget.

En trygg miljö är speciellt viktig för barn, eftersom de ännu inte har en utvecklad psykisk försvarsmekanism. Barn har ingen livserfarenhet som de kan ha nytta av för att klara av utmanande livssituationer.

Läs mer: <https://www.surevankohtaaminen.fi/monikulttuurinen-kohtaaminen/>

Sida 14. Sårbarhetens många dimensioner

Till exempel flyktingskap och att få internationellt skydd

Här är ett schema lånat av Ferdinand Garoffi (och redigerats på basis av det) för att hjälpa att urskilja helheten där en människa lever, i det här fallet en flykting. Vi kanske möter hen först i integrationskedet, men innan det har det redan hänt saker som har påverkat nuläget.

Vi återkommer till faktorer som skyddar den psykiska hälsan i bild15.

Traumatiska situationer kan utlösa processen som uppenbarar sig som stress (kroppens och sinnets reaktioner). Man måste emellertid komma ihåg att alla inte ens potentiellt traumatiseras i en traumatiserande situation. Till exempel en händelse (naturkatastrof/orsakad av människan/förutsebarhet/avsiktlighet/plötslighet/upplevda förluster), tidigare erfarenheter, socioekonomisk

situation och tillgängligt stöd påverkar hur vi reagerar och återhämtar oss. Man kan inte direkt dra slutsatser om att en människa är traumatiserad på grund av det som hänt.

Sida 15. Stressorsakande saker lämnar man inte bakom sig, fastän en människa kommit till ett tryggt land

Syftet med sidan är att påminna om att en del av de skadande faktorerna fortfarande finns i nuläget. Till exempel människor som söker internationellt skydd har troligen upplevt traumatiserande händelser, men även nuläget kan innehålla traumatiserande händelser och omständigheter. Till exempel långa väntetider i anstaltsliknande trånga förhållanden.

Sida 16. Faktorer som skyddar den mentala hälsan

Källa till sidans texter:

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/opas_maahanmuuttajien_parissa_toimiville.pdf

(på finska) som innehåller tilläggsinformation vid behov.

Uppgift/diskussion: Vilka skyddande faktorer kan man framkalla eller stärka med frivilligverksamheten?

Sida 17. Samhällets betydelse

Syftet är inte att indela människor på basis av deras härkomst i representanter för individ- eller samfundscentrerade kulturer. Till exempel alla människor som kommer från ett visst område delar inte samma uppfattning om familjen. Det är emellertid bra att komma ihåg att det finns skillnader mellan människor i hur mycket betydelse individen ger för egna individuella behov jämfört med omsorg för samfundet. Det kan hjälpa att förstå sårbarheten och behoven av stöd.

Sida 18. En betydande stressfaktor är när familjekontakter bryts

Om man är tvingad till ett liv utan familj kan det ha flera inverkningar på en människas liv. Negativa inverkningar framträder i synnerhet på lång sikt. Invandrarnas familjemedlemmar kan ofta vara i behov av internationellt skydd eller lever annars under svåra förhållanden som orsakar oro hos den familjemedlem som är i Finland. Det är många stressfaktorer i anknytning till brutna familjekontakter som påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Familjemedlemmar som är i trygghet kan till exempel känna:

- ångest på grund av tryggheten för familjemedlemmar på andra ställen
- oro och sorg
- skuldkänsla för att de inte kan vara ett stöd för familjen
- sig isolerade
- osäkerhet om asyl- och familjeåterföreningsprocessen
- skyldighet och begränsningar i förhållande till beslut, till exempel på grund av ekonomiska förväntningar eller skuld.

Dessa kan vara former av stress som framkommer på individnivå. Människor och familjer har emellertid olika resiliens och reaktionerna mot liknande situationer kan variera mellan individerna. Stressande och oklara situationer har även en inverkan på samfunds- och samhällsnivå. Tankar och att fokusera på familjemedlemmars öde och situation annanstans lämnar endast lite utrymme att fokusera på den egna situationen, till exempel för att lära sig ett nytt språk, studera eller hitta ett jobb. Anknytningspersonen är således i mitten av ett tryck från två håll när tankarna är hos familjemedlemmar i annat land och man borde få vardagen att fungera i det nuvarande bosättningslandet:

"All people go through tremendous anxiety and suffering when they are separated from family members and do not know when and where they would be able to reunite. Family reunion is an aspiration that many families live with for years as they endure periods of extended separation and uncertainty. Family members of separated persons will not stop trying to reunite with their loved ones,

use their resources and may furthermore put themselves and other family members at risk to achieve this.”

Källa: <https://redcross.eu/positions-publications/reuniting-families-across-borders>

Röda Korsets och Rödahalvmånerörelsen har en viktig roll i att återföreina familjekontakter och att upprätthålla dem i synnerhet för de personer vars familjekontakter har brutits till följd av konflikter, naturkatastrofer eller flyttrörelse. Rörelsens världsomfattande arbete med att återställa familjekontakter grundar sig på Genèvekonventionerna och deras tilläggsprotokoll, och omfattar hjälp för personförfrågning och familjeåterförening. Mer information: <https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/for-att-hitta-forsvunna-familjemedlemmar/>

Sida 19. Behovet av stöd för en människa i sårbar ställning kan vara långvarigt

På denna bild kan man ta bort eller betona nödvändigt innehåll (till exempel på en separat sida).

Behovet av stöd kan vara långvarigt, och det är bra förutom det beakta att plötsliga kriser kan beröra en målgrupp precis som alla andra.

Det är bra att framhäva att situationer kan förändras snabbt för en person. Till exempel att en papperslös ber om hjälp en gång, men hans situation förändras och stödförhållandet fortsätter inte.

Bild 20. Barn och unga som har skiljts från sina föräldrar behöver särskilt stöd

Hur mycket man ska poängtera barn och ungas psykosociala stödbehov beror på deltagargruppen. Till exempel THL har bakgrundsinformation som utbildaren kan bekanta sig med på förhand:

<https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/halsa-och-valfard/halsan-hos-invandrarbarn-ungdomar-och-familjer/mindreariga-ensamkommande-asylsokande>

Bild 21. Integrationscykel

Integrationscykeln går igenom som påminnelse om att processen är slingrande; räkningar kan komma i vilket skede som helst och det är normalt.

Observera att grafen inte omfattar exempelvis upplevelser av rasism eller diskriminering, trauman eller andra upplevelser före ankomsten till Finland.

Man kan även dela en länk till deltagarna till en video (3,5 min) där integrationscykeln genomgås:

https://youtu.be/elCieNHfp_M

Bild 22. Röda Korset

Röda Korset kan hjälpa att få kontakt med närstående.

Exempel: kusinerna Ali och Muhammed bor i Finland, men i olika förläggningar. Man kan hjälpa att hitta kusinen. Förläggningen får inte ge ut uppgifter om klienterna, men till exempel Ali ge egna kontaktuppgifter för sökningen.

Orsaka inte mer skada: Ge korrekt information. Om man till exempel hänvisar en papperslös att vända sig till myndigheterna måste man berätta att myndigheten utreder bakgrunderna och kan vara i kontakt med till exempel polisen. Klienten kan själv bestämma om hen ska besöka myndigheten. Vi fattar inte beslut för någon och vägleder inte i en viss riktning.

En frivillig behöver inte fråga människor om deras bakgrunder, till exempel livet i krig eller om flyktingresan. Att fråga om saker kan framkalla trauman, som kan orsaka personen skada. Dessa frågor har dessutom ingen betydelse med tanke på den hjälp som den frivilliga ger och angår inte den

frivilliga. Personer i sårbar ställning kan själv ta upp sakerna om de upplever att det är nödvändigt och vill prata om dem.

Det är bra att diskutera med avdelningen och verksamhetsgruppen om praxis om hur man ska agera i frivilliguppgifter. Det är till exempel ofta nödvändigt att använda västen i situationer när man ger psykiskt stöd (det hjälper även den frivilliga att se till egna gränser) men västen bör emellertid inte användas i alla situationer, eftersom den till exempel kan vara stämplande för hjälpmottagaren och orsaka olägenhet.

Bild 23. Med psykiskt stöd kan man lindra även långvarig stress

Grundläggande anvisning finns på sidan.

Sida 24 och 25. Hur kan man ge psykiskt stöd?

Gå igenom en rad i taget (inställningarna i presentationen gör att en rad framkommer i taget).

Ifrågasätt inte traditioner, språk, familjestrukturer eller övriga fundamentala strukturer för personen man stöder. Sträva efter att stärka det som är bra och eget: Till exempel att höra eget språk och läsande stärker identiteten/jagupplevelsen.

Att förstå symtomen och normalisering hjälper en människa med symtom: Det är viktigt för en asylsökande/flykting/invandrare känna igen och förstå sina symtom; symtom är normala reaktioner på exceptionella händelser. Underskatta eller kritisera inte symtom och känslor, ha ett empatiskt förhållningssätt. Symtomen är inte ett tecken på att man håller på att bli galen eller insjukna allvarligt.

Också när det gäller traumatiserade är det viktigt att stöda befintliga resurser och stärka de funktioner som hjälper att orka i vardagen såsom tillräcklig vila, motion och näring.

Källa: Mieli rf

Bild 26. Du hjälper bäst genom att vara en aktiv lyssnare

Gå igenom en rad i taget (inställningarna i presentationen gör att en rad framkommer i taget).

Precisering till punkten, ta inte ställning till juridiska processer eller stödarrangemang:

Till exempel om en asylsökande berättar om olägenheter i förläggningen ska man inte medverka i spekuleringen. Om det finns misstanke om missbruk kan du vara i kontakt med distriktet eller **göra en anmälan genom responskanalen, varvid frågan utreds av en oberoende sektor:**

Ge respons: <https://www.rodakorset.fi/respons/>

Anmäl misstänkt missbruk: <https://www.firstwhistle.fi/spr##>

Att fundera på: Vi kan vara det sista stället man ber om hjälp av, till exempel i ärenden gällande familjeåterföring eller uppehållstillstånd. När vi inte kan hjälpa på antaget sätt kan det orsaka frustration. Exempelfall: Familjens far väntade att Finlands Röda Kors skulle hämta hans barn i trygghet från Syrien. Enligt honom var Röda Halvmånen i Syrien opålitlig. Hur skulle du utreda Röda Korsets möjligheter att hjälpa?

Bild 27. När bör man bli orolig?

Fundera inte på situationen ensam, utan diskutera genom att beakta anonymitet och förtroende med frivilliggruppens ledare och eventuellt också med de andra frivilliga. Vid behov kan du alltid kontakta distriktsbyrån som funderar med dig hur man ska gå till väga.

Del 2: Hur hänvisar man vidare (20 min)

Bild 28. Utbildningens innehåll.

Bild 29. Rubrik: Hur hänvisar man vidare.

Målet för den andra delen är att deltagaren:

- Förstår målen för psykisk första hjälpen och de viktigaste åtgärderna.
- Vet vart och hur man hänvisar den hjälpbehövande vidare.

Sida 30. Varför och hur hänvisar man vidare. Hänvisning till tjänster innebär att man hänvisar den hjälpbehövande till nödvändig hjälp genom att kontakta tjänsten i fråga med den hjälpbehövandes tillstånd eller genom att ge den hjälpbehövande kontaktuppgifter till tjänsten.

Ett mål med psykisk första hjälpen är att hjälpa den hjälpbehövande att själv förstå vilken hjälp hen behöver. Även om det är viktigt att identifiera behoven i samarbete med den hjälpbehövande, tvingas hjälparen i vissa situationer göra bedömningar åt den hjälpbehövande. Om den hjälpbehövande exempelvis är skadad, i chock eller oförmögen att prata och därmed inte kan kommunicera eller om hen inte talar samma språk som hjälparen kan det hända att hjälparen måste ha en aktivare roll. Utmaningen kan vara brist på ett gemensamt språk eller misstänksamhet mot den hjälpende sektorn.

Obs. När man hjälper papperslösa eller asylsökande är det viktigt att beakta att de nödvändigtvis inte har samma tillgång till tjänster än de som är registrerade i Finland eller att det inte är tryggt att hänvisa till tjänsterna.

Källa: Guide för psykisk första hjälpen, sidan 41–42

https://rednet.punainenristi.fi/system/files/branch/Guide%20f%C3%B6r%20psykisk%20f%C3%B6rsta%20h%C3%A4lpen_0.pdf Du kan dela länken till deltagarna som tilläggsmaterial.

Sida 31. Övning: Vart ska man hänvisa vidare.

Personer som är självdestruktiva får inte lämnas ensamma, man måste vara närvarande tills hjälp fås. Det är också viktigt att försäkra sig om att andra har fått rådgivning eller stöd på platsen dit man hänvisat dem. Syftet med övningen är att visa för deltagarna att de inte är ensamma, att det även finns andra aktörer omkring dem som kan erbjuda stöd i olika situationer. I diskussionerna på övningen kan man använda exempelfallen från utbildningens del 1.

Övningsalternativ A, närutbildning: Smågruppsdiskussion: Dela in deltagarna i smågrupper och ge dem cirka 10 min för att genom egen erfarenhet och kunskap diskutera om tjänsterna på egen ort som de kan använda i frivilligverksamheten; *”Vilka tjänster känner ni till på egen ort som invandrare kan använda?”*. Håll en gemensam genomgång och diskussion efter det.

Övningsalternativ B, distansutbildning: Du kan dela in deltagarna i smågrupper enligt alternativ A eller be dem självständigt skriva tjänsterna på virtuella post-it-lappar (en tjänst per ”lapp”). Du kan till exempel använda gratisapplikationen Flinga (<http://flinga.fi>). Skapa ett Flinga Whiteboard eller en vägg på förhand och dela en länk till väggen med deltagarna i början av övningen. Håll avslutningsvis en genomgång och diskussion.

En bra minnesregel är att grundläggande utgångspunkt är att skolelever kan hänvisas till skolhälsovården, studerande till studerandevården, personer i arbetslivet till företagshälsovården och övriga till den lokala hälsovårdscentralen och asylsökande vidare via en förläggning. Andra hjälpsektorer är listade nedan, och det är viktigt att understryka för deltagarna att hänvisning vidare ska alltid göras genom övervägande och från

fall till fall. Det är till exempel inte tryggt att hänvisa asylsökande eller papperslösa till vissa tjänster. Om du är osäker om man kan hänvisa till en tjänst ska du först kontakta Röda Korsets riksomfattande rådgivning för papperslösa (anvisningar på nästa sida).

Kontrollera länkarna innan du delar dem till deltagarna. Påminn deltagarna om att en hjälpbehövande inte får lämnas ensam, fastän man hänvisar hen vidare. Man kan efteråt till exempel fråga, "Ringde du till telefonnumret jag gav och fick du hjälp?" eller "Om du inte ringde, passar det att vi ringer dit tillsammans?"

- Sekasin chatt [sekasin247.fi/](https://www.sekasin247.fi/)
- Global Clinic: <https://www.globalclinic.fi/>
- Personens egen socialarbetare (till exempel frågor som hänför sig till familjeåterförening)
- Rättshjälpsbyrå: <https://oikeus.fi/oikeusapu/sv/index.html>
- Flyktingrådgivningen: <https://www.pakolaisneuvonta.fi/sv/>
- Brottsofferjouren (RIKU): <https://www.riku.fi/sv/>
- Mödra- och skyddshem: https://nettiturvakoti.fi/sv_netskyddshem/ och <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apura/turvakodit/#etela-suomi> och <https://monikanaiset.fi/kriisikeskus-monika/> (tjänster i speciellt för kvinnor med invandrarbakgrund)
- Hjälp på olika språk för våldssituationer <https://www.haeapua.info/>
- SOS-kriscentret: <https://mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/sos-kriscentret/>
- För papperslösa:
 - Stödunkten Mosaiikki (<https://www.facebook.com/supportpointmosaiikki/>)
 - Handbok för vanligt folk:
 - <https://www.sininauhasaatio.fi/toimintamme/maahanmuuttajatyo/opas-kadunkansalle/>
- Kyrkans samtalstjänst <https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst>
 - för finskspråkiga 0400 221 180, varje dag kl. 18–24
 - för svenskspråkiga 0400 221 190, varje dag kl. 20–23
- Exempel på städernas social- och krisjourer:
 - Helsingfors stad, socialjour 020 696 006, krisjour (09) 3104 4222
 - Båda fungerar dygnet runt. Rådgivning och handledning om socialtjänster samt psykiskt stöd vid krissituationer av krisjouren
 - Tammerfors stad, socialjour dygnet runt 0500 625 990
 - Rovaniemi stad, socialjour dygnet runt 040 726 6965
 - Vanda social- och krisjour dygnet runt (09) 8392 4005

Sida 32. Exempel på riksomfattande hjälpande telefoner

Ta reda på numren till social- och krisjouren på eget område före utbildningen. I anvisningen för utbildare finns numren till stora städer på den föregående sidan. Obs. Många av tjänsterna har även svenskspråkiga linjer.

Röda Korset erbjuder riksomfattande rådgivning för papperslösa och de som arbetar med papperslösa. Målet med verksamheten är att ge rådgivning och hänvisning till tjänster för papperslösa och de som lever under hot att bli papperslösa. Handledning och rådgivning är avsedd för papperslösa klienter och deras närstående samt för organisationsaktörer och myndigheter. Röda Korsets frivilliga och anställda kan vara i kontakt om de behöver stöd för att arbeta med papperslösa. Kontaktuppgifter (vardagar kl. 10–16): telefon 040 6210706; Whatsapp 040 6210706; paperittomat@punainenristi.fi.

Efter denna sida kommer nästa del, om man vill och om tidschemat tillåter kan man hålla en liten diskussion om den föregående temahelheten.

Det rekommenderas att hålla en **paus** (15 min) i utbildningen i det här skedet.

Del 3: Den frivilligas roll och ork (35 min)

Sida 33. Utbildningens innehåll.

Sida 34. Rubrik: Den frivilligas roll och ork.

Målet för den tredje delen är att deltagaren:

- Vet vad rollen som frivillig omfattar.
- Förstår varför det är viktigt att den frivilliga orkar själv.
- Man får verktyg för att sköta om eget ork.

Sida 35. Orsaker till stress hos hjälparen

Bild 36. Empatisk utmattning

Med empatisk utmattning avses att den hjälpbehövandes erfarenheter eller trauman överförs till hjälparen och orsakar psykisk belastning. Utgångspunkten är att hjälparna är starkt empatiska människor. Frivilliga som arbetar med personer i sårbar ställning kan bemöta mångahanda erfarenheter, berättelser och känslor. Till exempel missförhållanden i samhället och livssituationerna för personer i sårbar ställning (långa processer, papperslöshet) samt erfarenheter av rasism och diskriminering kan även belasta frivilliga.

Ytterligare läsning och källor:

- <https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/stodmaterial/god-praxis/empatitrotthet-och-arbetshandledning>
- www.pvk.fi/sv/

Sida 37. Vad kräver bemötande av en frivillig?

Att sätta gränser för frivilliguppgiften: När du inte vill eller inte orkar, säg nej.

Att uthärda egen kraftlöshet och otillräcklighet: Du kan inte ensam ändra en annan människas liv eller bära ansvar för hen. Det är tillräckligt att finnas vid en människas sida.

Att ha en tydlig roll: Vad kan en frivillig göra, också klienten måste veta vad man kan förvänta sig av en frivillig.

Gränser för givande av psykiskt stöd: det är till exempel ofta nödvändigt att använda västen i situationer när man ger psykiskt stöd (det hjälper även den frivilliga att se till egna gränser) men västen bör emellertid inte användas i alla situationer, eftersom den till exempel kan vara stämplande för hjälpmottagaren och orsaka olägenhet.

Om det till exempel blir för tufft vid ett diskussionstillfälle kan man hålla en paus (dricka något, gå på toaletten e.d.)

Att ta hand om sig själv: Tillräcklig sömn, vila, motion, barmhärtighet mot sig själv och andra, tillräckligt stöd och tillräcklig utbildning.

- jag äter mångsidigt
- jag sover tillräckligt
- jag motionerar tillräckligt
- jag håller tillräckligt många pauser
- jag har också ett annat liv
- jag har någon att prata med
- jag har tillåtelse och mod att vägra en uppgift som är olämplig för mig.
- jag tillåter mig njuta av livet
- motivation och intresse för uppgiften
- tillräcklig inskolning
- handledning och stöd under verksamheten
- att se till resurserna i sitt eget liv
- förmåga att hålla sig till sin roll som frivillig
- förmåga att dra gränser för hjälpen

https://www.mielenterveystalo.fi/sv/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx

<https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/>

<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf> (s. 90->)

Sida 38. Den frivilligas välbefinnande, ork och motivation påverkas av, del 1/2

Faktorer som påverkar frivilligas välbefinnande, ork och motivation är indelade i tre delar: faktorer som utgår från en själv, från gruppen och utomstående faktorer. På basis av dem kan man även dela in ansvaret enligt hur det beror på en själv att ta hand om sig, det som beror på gruppen och slutligen det som beror på den organiserande organisationen. Gränsen för vissa saker kan vara varierande.

Saker som utgår från en själv (på eget ansvar)

- Att känna igen egna gränser och styrkor: *Att hitta en lämpligt utmanande frivilliguppgift. Det är viktigt att förstå att alla uppgifter inte är lämpliga för alla, och det är okej.*
- Starka kontakter till de andra frivilliga och avdelningen samt till egen grupp och verksamhetsansvarig: *Dra nytta av allt stöd som erbjuds: till exempel utbildningar, sammankomster med frivilliga, möjligheter till avlastningssamtal, resurskvällar mm. Lämna inte ensam.*
- Förmåga att lösgöra sig från frivilliguppgifter: *Förmåga att lösgöra sig från frivilliguppgifter är viktigt med tanke på att man ska orka själv. Om det är svårt att lösgöra sig kan det medföra överdrifter vid hjälpsituationer. Det uppstår risker både för den frivilliga och den hjälpbehövande.*
- Balans i det egna livet: *Kom ihåg att det inte alltid och i alla livssituationer är möjligt att utföra frivilligverksamhet – det är bra att även i frivilligverksamheten beakta den egna livssituationens inverkan på hur man orkar själv och anpassa frivilligverksamheten ur den synvinkeln. Formerna av frivilligverksamhet kan alltid bytas enligt eget intresse och egen situation. När det är nödvändigt, bör man lyssna på sig själv och utebli från verksamheten och eventuellt återgå senare.*
- Barmhärtighet mot sig själv och andra: *Accepterande av att man inte kan hjälpa alla och uppgiftens lämplighet för en själv och bedömning av den egna situationen.*
- Följ anvisningar: *Uppgiften kan förutsätta till exempel tystnadsplikt och andra gemensamma spelregler.*

Sida 39. Den frivilligas välbefinnande, ork och motivation påverkas av, del 2/2

Saker som utgår från gruppen (gruppens ansvar)

- Upprätthållande av sammanhållningen och Röda Korsets identitet: *Det är viktigt att upprätthålla kontakten med andra i frivilligverksamheten, eftersom de förstår andra frivilliga bäst. Det är viktigt att frivilliga regelbundet har gemensamma möten för att dela erfarenheter om frivilligverksamheten. Till exempel regelbundna kvällar för frivilliga. På det viset stärker man också känslan av tillhörighet till frivilligverksamhetens närsamfund och organisationen.*
- Tydliga beslut om uppgifterna: *Lämpligt utmanande uppgifter och möjlighet att utvecklas samt även byta uppgifter med tiden. Behövs det till exempel par- eller teamarbete i uppgifterna?*
- Uppmuntrande och öppen atmosfär: *Säkerställande att varje frivillig blir accepterad och uppskattad när det gäller egna styrkor och egenskaper.*
- Ordning av en god inskolning för att arbeta som frivillig.
- Organisering av att få arbeta med en mer erfaren frivillig.

Utomstående personer (organiserande organisation har ansvaret)

- Tillräckligt stöd och tillräcklig utbildning är tillgängliga: *Organisationens stöd och tydlig praxis för frivilligverksamhet och anvisningar är en förutsättning för att orka. Organisationens tack är också viktigt.*
- Tydliga anvisningar, praxis och regler: *Det är en tydlig gräns mellan frivillighet och yrkesmässighet. Bedömning av tillräcklig erfarenhet. Hjälpkedjan även ur den frivilligas synvinkel: se sida 21, är även lämplig som en stödjande kedja för att den frivilliga ska orka själv.*
- Att göra Röda Korsets principer kända: *Erfarenheten av att tillhöra Röda Korset ger frivilligverksamheten en mer omfattande och betydelsefull kontext, och det motiverar.*

Sida 40. Hjälpkedja även inom Röda Korset som stöd för de frivilliga

Hjälpkedjan inom Röda Korset avser hur den frivilliga själv till exempel får stöd och råd i en svår hjälpsituation. Berätta kort om att Finlands Röda Kors organisation omfattar lokala avdelningar (442 i början av 2021), distrikt (12) och en centralbyrå. Förläggningarna är underställda ett distrikt, och grupperna som arbetar för att stödja integration verkar alltid som en del av en avdelning. Alla medlemmar i Finlands Röda Kors är medlemmar i en avdelning. Medlemsantal: 75 726 medlemmar (31.12.2019). Mer information i RedNet (avdelningsbyrå): <https://rednet.rodakorset.fi/node/59846>

Det primära stödet för en frivillig i avdelningen är kontaktpersonen för integration, en annan viktig ansvarsperson i avdelningen kan vara till exempel kontaktpersonen för psykiskt stöd. Ifall en svår situation inte kan lösas inom avdelningen kan man närmast kontakta distriktets kontaktperson, till exempel utvecklaren av mångkulturell verksamhet, ansvarig arbetstagarare för psykiskt stöd, ansvarig arbetstagarare som ansvarar för frivilligverksamhet i förläggningen eller avdelningsfadder. Efter det är det ännu möjligt att kontakta kontaktpersonen i centralbyrå som ansvarar för verksamheten.

Ta reda på före utbildningen hur man avdelningen eller distriktet i fråga ska fortskrida i svåra situationer. Vem är kontaktperson?

Sida 41. Frivilliga

Hjälpande är alltid även interaktion och ömsesidigt. För att man ska orka är det viktigt att den frivilliga även får ut något av att arbeta som frivillig.

Frågorna på sidan kan gås igenom som diskussion i par eller genom att göra upp en lista över frågorna med deltagarna som deltagarna upplever att de får ut av frivilligverksamheten. Deltagarna kan uppmanas att skriva orsaker varför man från början har gått med i frivilligverksamheten, varvid de kan återgå till frågorna senare. Om det är svårt att få i gång diskussionen kan utbildaren till exempel berätta att frivilligverksamhet kan medföra känslan av att hjälpa och av glädje, öka kunskapen och utvecklingen, och få till stånd en känsla av att man deltar i en samhälleligt och mänskligt viktig verksamhet. (Varis material om självmedkänsla)

Efter denna sida kommer nästa del, om man vill och om tidschemat tillåter kan man hålla en liten diskussion om den föregående temahelheten.

Del 4: Vad händer härnäst (10 min)

Sida 41. Utbildningens innehåll.

Sida 42. Rubrik: Vad gör man härnäst

Målet för den fjärde delen är att deltagaren:

- Vet vilka utbildningar hen kan och rekommenderas delta i.
- Förstår att det är viktigt för organisationen att den frivilliga orkar och det vill man se till.
- Vet var man kan söka mer information om psykiskt stöd.

Sida 43. Övriga utbildningar som rekommenderas. Presentera om möjligt kommande utbildningar direkt på webbplatsen Oma Röda Korset <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/> och uppmana deltagarna att logga in och skapa en profil i Oma Röda Korset.

Sida 44. Resurskvällar. Berätta för deltagarna att man inom Röda Korset vill se till att de frivilliga orkar och därför finns resurscaféer och resursdag. För att ordna dessa kan man kontakta distriktsbyrån som hjälper till att arbeta vidare på saken.

Sida 45. Källor och mer information.

Sida 46. Tack. Man kan lägga till egna kontaktuppgifter och/eller avdelningens kontaktuppgifter om man vill. Gör reklam om systemet Oma Röda Korset där det finns information om frivilligverksamhetens möjligheter enligt ort och ämne samt medlemskap genom att berätta hur deltagarna enkelt kan ansluta sig som medlemmar i Röda Korset. Berätta att man hittar kontaktuppgifter till distriktsbyråer och avdelningar i RedNet.

Gör konkret reklam om OMA genom att berätta för deltagarna: Om du inte har en profil i FRK:s frivilligsystem OMA, rekommenderar vi att man skapar en profil. Det är viktigt till exempel på grund av försäkringar. FRK försäkrar alla som arbetar i verksamheten. <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/#>