



Punainen Risti



Turvallinen mieli -hanke

Psykososiaalisten aktiviteettien opas konfliktia
ja vainoa paenneiden kanssa työskenteleville



Euroopan unionin rahoittama

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of The Finnish Red Cross and do not necessarily reflect the views of the European Union

Kuvat: Joonas Brandt

Teksti: Sofia Sateila Lopes Gabriela

Suomen Punainen Risti, Tehtaankatu 1 a, 00140 Helsinki
puh. 020 701 2000

Sisältö

Tervetuloa Turvallinen mieli -hankkeen tarjoamaan psykososiaalisten aktiviteettien oppaaseen konfliktia ja vainoa paenneiden kanssa työskenteleville!	4
Pakolaisuuteen liittyviä vaikeita kokemuksia	5
Mielen hyvinvoinnin tukeminen ryhmätoiminnan avulla	6
Ryhmätoiminnan toimintaympäristö	7
Aktiviteettien toteutuksessa huomioitavia asioita	7
Yhteisön voimaannuttaminen ja yhteisöllisyys	8
Aktiviteetit	9
Ryhmäaktiviteetti: ”Yhteistyön merkitys”	9
Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän ryhmämme tarina”	10
Ryhmäaktiviteetti: ”Ryhmämme on kuin lankakerä”	11
Ryhmäaktiviteetti: ”Mikä meitä yhdistää?”	12
Ryhmäaktiviteetti: ”Luottamuksen voima”	14
Voimavarat ja resilienssin tukeminen	15
Aktiviteetit	16
Ryhmäaktiviteetti: ”Mitä hyvinvointi tarkoittaa minulle?”	16
Ryhmäaktiviteetti: ”Kaunis minä, kaunis sinä”	17
Ryhmäaktiviteetti: ”Perheemme voimavarat”	18
Ryhmäaktiviteetti: ”Kiitollisuuden hetket”	19
Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän ilomme kuva”	20
Tunteet ja tunnetaitojen edistäminen	21
Aktiviteetit	22
Ryhmäaktiviteetti: ”Tunteita kalastamassa”	22
Ryhmäaktiviteetti: ”Kuulen ja tunnen”	23
Ryhmäaktiviteetti: ”Toivon käsi”	24
Ryhmäaktiviteetti: ”Kenkieni tarina”	25
Ryhmäaktiviteetti: ”Minun turvapaikkani”	26
Kommunikaatio ja rakentava vuorovaikutus	27
Aktiviteetit	28
Ryhmäaktiviteetti: ”Sanaton kommunikaatio”	28
Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän janamme”	29
Ryhmäaktiviteetti: ”Käteiskoneen tarina”	30
Ryhmäaktiviteetti: ”Arjen kohtaamiset”	32
Lähteet:	33

Tervetuloa Turvallinen mieli -hankkeen tarjoamaan psykososiaalisten aktiviteettien oppaaseen konfliktia ja vainoa paenneiden kanssa työskenteleville!

”Hyväntahtoisuus ei ole hyväuskoista, vaan se edellyttää valppautta. Se voi johtaa meidät ottamaan riskejä. Se ei jätä tilaa toisten ylenkatsomiselle. Se saa meidät suhtautumaan huomaavaisesti kaikkein haavoittuvaisimpiin ja ympärillämme olevien suruun. Se auttaa meitä osoittamaan katseella tai äänensävyllä, että jokainen ihminen on yhtä arvokas ja tärkeä.”

(veli Roger, 2000)

Kansainväliset poliittiset konfliktit, sota, nälänhätä ja ilmastonmuutos ovat tehneet elämän monissa osissa maailmaa turvattomaksi sekä inhimillisesti kestäättömäksi. Globalisaation aikakaudella haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten joukkoliikehdintä on muuttunut entistä monisyisemmäksi. Viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana pakolaisten määrän on arvioitu nousseen maailmanlaajuisesti noin 22,5 miljoonaan. Ennen kaikkea Lähi-Idän, Pohjois-Afrikan sekä useampien Etelä- ja Keski-Amerikan maiden yhteiskunnallisesti epävakaa tilanne sekä vuonna 2022 syttynyt Ukrainan sota ovat pakottaneet merkittävän osan näiden alueiden väestöstä jättämään kotinsa, aiheuttaen sekä valtioiden sisäisiä että ulkopuolisia pakolaisvirtoja. Nämä tapahtuvat näkyvät myös Suomessa, joka on vastaanottanut turvapaikkaa tarvitsevia enenevässä määrin 2000-luvun alusta alkaen.

Pakolaisväestön ja konfliktia paenneiden ihmisryhmien kohtaamat vaikeudet eivät pääty hetkeen, jolloin he saapuvat turvapaikkaa tarjoavaan valtioon. Ennalta tuntemattomaan asuinmaahan sopeutuminen tuo mukanaan uudenlaisia haasteita. Yksilöiden ja perheiden kyky selviytyä kotimaassaan ja pakomatallaan kokemista vaikeista tapahtumista sekä integraatioprosessin tuomasta stressistä riippuu ennen kaikkea siitä, miten he

1. onnistuvat luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia siteitä uudessa ympäristössä,
2. hahmottavat uuden maan kulttuurinormit ja säännöt, sekä
3. näkevät roolinsa ja kykynsä suhteessa ympärillä olevaan yhteiskuntaan.

Onnistunut kotoutuminen edellyttää näin ollen sekä maahan saapuvien että vastaanottajien aktiivista ja vuorovaikutteista yhteistyötä, jossa molemmat osapuolet pyrkivät sopeutumaan muuttuneeseen toimintaympäristöön. Se edellyttää moniammatillista ja -institutionaalista yhteistyötä, joka huomioi sekä tulijoiden tuen tarpeen elämän eri osa-alueilla että kantaväestön kouluttamisen tärkeyden. Maahan saapuvien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on esimerkiksi olennaista, että tulijoiden mielen hyvinvointia tuetaan kulttuurisensitiivisesti eli heidän kulttuuritaustansa huomioiden ja sitä arvostaen. Henkinen hyvinvointi edesauttaa uuden kielen oppimista sekä sosiaalisten verkkojen luomista ja toisinpäin. Tämän vuoksi mielen hyvinvoinnin tukemisen tulisi olla aina etulinjassa muiden integraatiota edistävien toimintamuotojen kanssa. Tämä opas pyrkii vastaamaan näihin huomioihin niin tulijoiden kuin vastaanottajienkin näkökulmasta.

Pakolaisuuteen liittyviä vaikeita kokemuksia

Pakolaisuuteen liittyy monia potentiaalisesti vaikeita tapahtumia. Samanaikaisesti on tärkeää tiedostaa, että pakolaisväestö on yksi heterogeenisimmistä väestöryhmistä maailmassa. Jokaisen yksilön ja perheen kokemukset sekä kyvyt selviytyä erilaisista kokemuksista ovat ainutlaatuisia. Alla olevan taulukon tarkoituksena ei ole asettaa pakolaistaustaisia ihmisiä kyvyttömän uhrin asemaan vaan tukea heidän kanssaan toimivien ymmärrystä pakolaisuuteen mahdollisesti liittyvistä ilmiöistä. Pakolaistaustaiset ihmiset ovat hyvin paljon enemmän kuin ne vaikeudet, joita he ovat kohdanneet.

Kotimaassa ennen pakoa	Pakomatkan aikana	Uudelleenasettautuminen vastaanottavassa maassa
• Vaino • Fyysinen ja henkinen väkivalta • Lapsien koulunkäynnin keskeytyminen • Haastavat elinolosuhteet	• Pitkäaikainen oleskelu pakolaisleireillä • Riippuvuus avunantajien organisaatioista ja ulkomaisista viranomaisista • Köyhyys • Kokemukset kuolemasta ja läheisten katoamisesta	• Odotusten täyttymättömyys • Koulutuksen hyväksi lukemisen haasteet • Voimattomuuden ja arvottomuuden tunteet • Sopeutumiseen liittyvät haasteet • Sosiaalinen eristäytyneisyys • Uudet vastuut

Kaikkia kolmea vaihetta koskettavat kokemukset

- Epävarmuus tulevaisuudesta
- Yksilön ja perheen sosiaalisten ja ammatillisten roolien muutokset
- Perheestä erottaminen
- Syrjintä
- Ympäristön ja ihmissuhteiden turvattomuus
- Muutokset perheen sisäisissä suhteissa



Mielen hyvinvoinnin tukeminen ryhmätoiminnan avulla

Tämän oppaan tavoitteena on tarjota pakolaisväestön ja konfliktia paenneiden kanssa työskenteleville keinoja tukea mielen hyvinvointia yllä mainitut tekijät huomioon ottaen. **On tärkeää tiedostaa, etteivät tuen muodot ole missään tapauksessa terapeuttisia, hoidollisia tai ammatillista apua korvaavia, eikä niiden tarkoituksena ole vaikeiden kokemuksien käsitteleminen.** Oppaan esittelemien aktiviteettien pyrkimyksenä on täydentää jo olemassa olevaa toimintaa haavoittuvan väestönosan keskuudessa käyttämällä lähestymistapaa, jossa keskitytään yksilön ja perheiden potentiaaliin ja vahvuuksiin, ei niinkään heidän oireisiinsa. Ryhmässä toteutettavien aktiviteettien avulla pyritään vahvistamaan yksilö- ja yhteisötason resilienssiä eli mielen joustavuutta, sekä vähentämään mielen hyvinvoinnin riskitekijöitä. Erilaiset aktiviteetit pohjautuvat osittain leikin ja sanattoman kommunikaation avulla tehtäviin harjoituksiin, jotka ottavat huomioon kulttuurisen monimuotoisuuden. Tämänkaltaisen mielen hyvinvoinnin tuen roolin on huomattu olevan suuri sopeutumisen onnistumista ennustettaessa. Maahanmuuton jälkeisillä olosuhteilla on merkittävin yksittäinen vaikutus maahan saapuvien pitkän aikavälin hyvinvointiin suhteessa pakolaisuutta edeltäneisiin ja sen aikana tapahtuneisiin kokemuksiin. Maahanmuuton jälkeiset kokemukset voivat siten sekä olennaisesti tukea että heikentää tulijoiden mahdollisuuksia kotoutumiseen. On tärkeää, että vastaanottavien maiden tarjoama tuki olisi ennen kaikkea:

- kulttuurisensitiivistä,
- ennaltaehkäisevää ja voimavaroitteista, sekä
- yksilön ja perheen elämän ainutlaatuisuuden huomioivaa.

Kulttuurisesti sensitiivinen vuorovaikutus ottaa huomioon ne erilaiset sosiokulttuuriset, koulutukselliset ja kielelliset erityispiirteet, jotka vaikuttavat sekä ihmisten välisen vuoropuhelun, että yksilön sisäisen kokemusmaailman taustalla. Sosiokulttuurisiin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi erilaiset yksilöille annetut roolit ja elämäkatsomusta ohjaavat uskomukset ja arvot, koulutuksellisiin tekijöihin opetustavat, sekä kielellisiin tekijöihin käsitteiden merkitys ja kommunikaatiostrategiat.

Voimavaroitteisen ja ennaltaehkäisevän työskentelyn lähtökohtana on se, että terveys on paljon enemmän kuin vain sairauden puuttuminen. Yksilöllisten ja sosiaalisten voimavarojen edistäminen voi parhaimmillaan johtaa ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kukoistukseen. Voimavaroitteisesti hyvinvoinnin tukemisen ei tulisi näin ollen *”olla vain sen korjaamista, mikä on vahingoittunut, vaan myös sen edistämistä, mikä on meissä parasta”*. Tutkimusten perusteella sellaiset yksilö- ja yhteisölähtöiset piirteet kuten ihmissuhdetaidot, hyvä itsetuntemus, toivo ja resilienssi toimivat puskureina mielenterveysongelmia vastaan. Henkilökohtaisten ja yhteisön yhteisten taitojen sekä kykyjen tunnistaminen ja kehittäminen on tärkeää erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa.

Tämän vuoksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mahdollistamiseksi on tärkeää esimerkiksi edistää yksilön, perheen ja yhteisön vahvuuksien tunnistamista, tukea merkityksellisten ihmissuhteiden luomista, nimetä myös haastavissa tilanteissa toimivia vuorovaikutustapoja sekä normalisoida erilaisia tunnekokemuksia. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja uuteen kulttuuriin sopeutumisen tukemisen kannalta on olennaista palauttaa yksilölle tunne siitä, että hän voi olla samaan aikaan sekä tarvitseva että kykenevä, autettu ja autettava. Sosiaaliset suhteet ja yhteydet muihin ihmisiin, elämän merkityksellisyyden kokemus ja identiteetin löytäminen pakolaisstatuksen alta ovat samoin tärkeitä tekijöitä inhimillisen hyvinvoinnin takaamiseksi. Tämä opas pyrkii edistämään näitä mieltä suojaavia tekijöitä neljän erilaisen teemallisen kokonaisuuden kautta:

1. yhteisön voimaannuttaminen ja yhteisöllisyys,
2. voimavarat ja resilienssin tukeminen,
3. tunteet ja tunnetaitojen edistäminen, sekä
4. kommunikaatio ja rakentava vuorovaikutus.

Ryhmätoiminnan toimintaympäristö

Aktiviteetteja on mahdollista toteuttaa laajalti Suomen Punaisen Ristin nykyisessä ryhmämuotoisessa toiminnassa. Erilaisia kohdeympäristöjä aktiviteettipankin hyödyntämiselle voivat olla esimerkiksi vuoropuheluun pohjautuvat ryhmätapaamiset, taide-, kokki ja liikunta-ryhmät, yhteisölliset ruoka-apatapahtumat, kielikahvilat, vapaa-ajanviettotapahtumat sekä muut ryhmäkokoukset. Tavoitteena on, että sekä toiminnan vetäjät että toimintaan osallistuvat voisivat mahdollisimman vastavuoroisesti olla tapahtumissa sekä saajan että antajan roolissa. Aktiviteetteihin voivat osallistua sekä aikuiset, nuoret että lapset.

Aktiviteettien toteutuksessa huomioitavia asioita

Psykososiaalisia aktiviteettien toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon seuraavat tekijät:

- **Vastavuoroisuus** || Jokaisen aktiviteetin toteutuksessa tulee pyrkiä siihen, että vuorovaikutus on mahdollisimman vastavuoroista. Tämä tarkoittaa sitä, että a) aktiviteetteihin osallistuvat aina mahdollisuuksien mukaan myös niiden vetäjät, b) aktiviteeteista syntyvää keskustelua tulee ohjata siten, että jokainen voi sekä antaa että saada, oppia sekä opettaa jotain uutta.
- **Luottamus** || Luottamus on kuin happi, jota ilman aktiviteetteja ei voida toteuttaa mielekkäästi. On tärkeää, että vetäjät edistävät luottamuksen syntymistä niin osallistujien kuin heidän ja osallistujienkin välillä.
- **Turvallisuus** || Kaikessa toiminnassa aktiviteettien vetäjien tulee varmistaa, että tila ja aktiviteettien toteutus tehdään emotionaalisesti ja fyysisesti turvallisessa ilmapiirissä.
- **Osallistuttaminen** || Pienet lapset on tärkeä huomioida aktiviteetteja toteutettaessa. Lapset voivat tehdä aktiviteetteja joko yhdessä vanhempiensa kanssa tai vanhempiensa avustuksella. Pienimpien lapsien osallistuminen kaikkiin oppaassa esiteltyihin aktiviteetteihin ei ole mielekästä. Tällöin vetäjien on hyvä suunnitella oma ohjelma pienimmille lastenhoidon kera, jotta vanhemmat lapset sekä aikuiset kykenevät osallistumaan täysipainoisesti aktiviteetteihin.
- **Ympäristö** || Tapahtumissa, jotka toteutetaan ulkotiloissa tai suurella osallistujamäärällä, on hyvä huomioida sellaiset tekijät kuten melu, äänen kuuluvuus ja aktiviteettien sujuvuus. Yli 40 hengen ryhmät suositellaan jaettavaksi aina kahtia.
- **Sensitiivisyys ja vastuullisuus** || Aktiviteetteihin osallistuvat voivat mahdollisesti kantaa harteillaan raskaita kokemuksia. Sensitiivisyys koskien osallistujien tarpeita on tärkeää. Epäselvissä tai huolta aiheuttavissa tilanteissa vetäjien tulee ohjata osaamisensa puitteissa osallistuja hakeutumaan sosiaali- ja terveysalan asiantuntijapalveluiden piiriin. Tämä opas on tarkoitettu ainoastaan ennalta ehkäisevän ja yhteisölähtöisen toiminnan tueksi, kuten kohdissa ”mielenhyvinvoinnin tukeminen ryhmätoiminnan avulla” ja ”ryhmätoiminnan toimintaympäristö” mainitaan. Aktiviteetit eivät ole terapeuttisia, hoidollisia tai ammattiapua korvaavia. Niiden tarkoituksena ei ole vaikeiden asioiden käsitteleminen, vaan yksilöiden resilienssin vahvistaminen voimavaroitteisen työskentelyn kautta.
- **Osallistujien eteenpäin ohjaaminen** || Vetäjien tulee ohjata epäselvissä tai huolta aiheuttavissa tilanteissa osallistuja oman kunnan sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin, varmistuen, että osallistuja tietää, miten palvelut saavuttaa/missä ne sijaitsevat/mihin soittaa. Samoin vetäjät voivat kertoa osallistujalle Mieli Ry:n kriisipuhelimesta, josta saa tukea sekä ukrainaksi (09 2525 0114) että venäjäksi (09 2525 0115) arkisin ma/to klo 12-16, ti/pe klo 9-13 ja ke klo 17-21. Vetäjien on hyvä varmistaa Mieli ry:n sivuilta ”Tukea Ukrainan kriisin käsittelyyn”, että tiedot ovat ajantasaiset.

Lisätiedot ja tarkennukset:

Sofia Sateila Lopes Gabriela

Psykososiaalisen tuen suunnittelija, Turvallinen mieli -hanke

Suomen Punainen Risti

sofia.sateila@punainenristi.fi, puh. 040 640 2050

Yhteisön voimaannuttaminen ja yhteisöllisyys

Yhteisöjen voimaannuttamisella tarkoitetaan prosessia, jonka avulla yksilöt ja yhteisöt voivat lisätä elämänsä hallintaa. Yhteisöt ovat ihmisryhmiä, jotka voivat olla tai olla liittymättä toisiinsa alueellisesti, mutta joilla on yhteisiä huolenaiheita, identiteettejä, toiveita tai tarpeita. Yhteisön yhteinen toiminta voi parhaimmillaan luoda turvallisen tilan, joka edesauttaa vaikeiden kokemusten jakamista, vuorovaikutusta sekä uusien sosiaalisten verkkojen syntymistä. Uusien verkostojen syntyminen voimaannuttaa sekä edistää yhteisöön kuuluvien yksilöiden kykyä oman toimintansa ohjaukseen ja tilanteeseensa vaikuttamiseen. Yhteisön voimaannuttaminen luo vakaan perustan yhteistyölle, joka edistää luovuutta. Kun yhteisö hyödyntää eri jäsenten kollektiivista tietoa ja elämäkokemusta, voidaan löytää uusia ratkaisuja ja tapoja suhtautua vaikeisiin tilanteisiin, joita yksittäinen henkilö ei olisi voinut ajatella yksin.

Yhteisöllisyydestä puhuttaessa on myös tärkeää huomioida, että pakolaisväestöllä on taipumus kaivata terveydenhuollon ammattilaisten antaman tuen lisäksi – ja monin paikoin myös sen sijaan – ennen kaikkea epävirallisia ystävyyssuhteita. Tämän vuoksi on hyvin tärkeää luoda matalan kynnyksen kohtaamisen paikkoja, jotka edistävät yksilöiden ja perheiden välistä ystävyyttä rakenteellisten tukimuotojen tarjoaman tuen ohella. Vuorovaikutussuhteet, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja integroitumista yhteisöön, vahvistavat resilienssiä, merkityksellisyyden ja hallittavuuden kokemusta sekä onnellisuutta. Pakolais- tai maahanmuuttajastatuksesta riippumattoman identiteetin menettämisen riskin edessä yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen ja yhteisön voimaannuttaminen ovat mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä.

Aktiviteettien tavoitteet:

- Luoda empaattinen suhde osallistujiin ja osallistujien välille
- Edistää perheiden välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Vahvistaa solidaarisuuden ja vertaistuen kokemuksia



Aktiviteetit:

Ryhmäaktiviteetti: ”Yhteistyön merkitys”

Aktiviteetin tarkoituksena on tukea jokaista osallistujaa tunnistamaan, että tietyissä tilanteissa on hyvä osata pyytää, ottaa vastaan ja antaa apua. Tavoitteena on havainnollistaa, miten yhteistyöllä voidaan löytää ratkaisuja arkipäivän tilanteisiin, joita voi olla haastavampi käsitellä yksin. Yhteistyö ja vastavuoroisuus tukevat yhteisöllisten voimavarojen kasvua, ongelmanratkaisukykyä, luottamusta ja uusien näkökulmien syntymistä. Vastavuoroisuuteen pohjautuvat ihmissuhteet – niin perheenjäsenten kuin yhteisönkin väliset – ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Osallistujia pyydetään pitämään lisääntyvää määrää täytettyjä ilmapalloja ilmassa vuorotellen siten, että yhtä aikaa ilmassa pidettävien ilmapallojen määrää kasvatetaan yhdestä ilmapallosta kymmeneen asti. Tämä tehtävä voidaan suorittaa onnistuneesti vain, jos osallistujat oivaltavat pyytää toisiltaan apua ryhmittymällä yhteen. Tätä ei kuitenkaan tule mainita tehtävän ohjeistuksessa, vaan tavoitteena on, että osallistujat ymmärtävät yhteistyön ratkaisevan merkityksen tehtävän onnistuneesti suorittamiseksi yritysten ja erehdysten kautta.

Toisinaan tehtävänanto saattaa herättää osallistujat jo epäilemään, ettei tehtävää ole mahdollista suorittaa yksin. Aktiviteetin vetäjien tehtävänä on antaa tilaa tälle keskustelulle, mutta samalla pyytää osallistujia kokeilemaan tehtävää ensiksi yksin kukin vuorollaan.

”Tulen antamaan teille kasvavassa määrin ilmapalloja ilmassa yhtä aikaa pidettäväksi. Tarkoituksena on, että jokainen teistä yrittää pitää mahdollisimman monta ilmapalloa ilmassa yhden minuutin ajan. Tehtävä on suoritettu onnistuneesti, jos kaikki 10 ilmapalloa pysyvät ilmassa yhtäaikaaisesti. Voitte käyttää käsiä, jalkoja, päätä, mitä tahansa kehon osaa, tärkeää on, että ilmapallot eivät kosketa maata. Jos enemmän kuin kaksi ilmapalloa kosketavat maata, annamme tehtävän seuraavan henkilön yritettäväksi.”

Jos kukaan osallistujista ei pyydä apua jokaisen yritettyä suorittaa itsenäisesti annetun tehtävän, vetäjät voivat kysyä: ”Miten voisimme ratkaista tämän ongelman?”. ”Voisimmeko pyytää muita osallistujia auttamaan meitä tehtävän suorittamisessa?”. Osallistujat kutsutaan suorittamaan tehtävä uudelleen; ensiksi pareittain, ja tämän jälkeen ryhmänä.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Ajatteletko, että on tilanteita, joissa tarvitsemme muiden apua?”
- ”Miltä tuntui/tuntuu pyytää apua? (vetäjä voi pyrkiä saamaan osallistujat puhumaan vaikeuksista toisinaan pyytää apua sekä avun pyytämiseen liittyvistä tunteista)”
- ”Miksi huulette, että joidenkin ihmisten on vaikea pyytää apua?”
- ”Millä tavoin avun pyytäminen ja yhteistyö mahdollisesti tukevat tai tukisivat arkeanne?”

Tarvittavat materiaalit:

- 10 ilmapalloa

Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän ryhmämme tarina”

Tarinat auttavat meitä ymmärtämään paikkamme maailmassa. Ne luovat yhteyksiä muihin. Tarinoiden ja tarinankerronnan kautta on mahdollista jakaa erilaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia sekä oppia uutta ja laajentaa näkökulmia. Tarinat tuovat ihmisiä yhteen ja vahvistavat tunnetta siitä, että koolla on yksi samaan suuntaan katsova ryhmä, joka on yhtenäinen monimuotoisuudessaan.

Vetäjät pyytävät osallistujia seisomaan tai istumaan tuoleilla huoneen keskellä siten, että ryhmä muodostaa yhden yhtenäisen piirin. Aktiviteetti pohjautuu yhteiseen tarinankerrontaan nimellä ”meidän ryhmämme tarina”. Vetäjät aloittavat tarinankerronnan voiden kertoa jotain kokoontuneen ryhmän sen hetkisestä toiminnasta, yhdessä tehdystä retkestä tai muusta ryhmänjäseniä koskettavasta iloisesta arjen tapahtumasta. Jokainen osallistuja saa kahden minuutin puheenvuoron. Jotta aktiviteetti sujuisi mahdollisimman sujuvasti, on tärkeää vauhdittaa tarinankerrontaa siten, ettei kukaan osallistujista jää pohtimaan liian pitkäksi aikaa sitä, mitä haluaa sanoa.

”Pyydän teitä asettumaan piiriin siten, että näemme kaikki toinen toisemme. Leikin nimi on ”meidän yhteinen tarinamme” ja sen tarkoituksena on kertoa jotain yhdessä viettämistämme ajasta ja mukavista sekä hauskoista kokemuksista, joita olemme saaneet jakaa toinen toistemme kanssa. Jokainen meistä saa tuoda oman osuutensa tarinaan kahden minuutin puheenvuoron verran. Ajatuksena on se, että jatkamme tarinaa aina siitä, mistä aiempi kollegamme on sen lopettanut. Onko kysyttävää? Kokeillaanko? Minä ja kollegani Maria voimme aloittaa antaen teille esimerkin siitä, miten yhteisen tarinamme kerronta välillämme toimii.”

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä yhteisen tarinan luominen ryhmästäimme tuntui?”
- ”Mikä oli vaikeaa, mikä oli helppoa?”
- ”Mikä on ryhmässämme parasta kertomamme tarinan perusteella?”

Tarvittavat materiaalit:

- –

Ryhmäaktiiviteetti: ”Ryhmämme on kuin lankakerä”

Toisinaan ei ole helppoa huomata oman toimintansa vaikutusta toisiin tai toisten toiminnan vaikutusta itseän. Tämä aktiiviteetti pyrkii osoittamaan, kuinka monin tavoin ihmisyyhteisöt voivat vaikuttaa toinen toisiinsa tekojen, sanojen ja sanattoman vuorovaikutuksen kautta. Aktiiviteetin tarkoituksena on vahvistaa empatian sekä vertaistuen roolia osallistujien välillä.

Vetäjät pyytävät osallistujia seisomaan piirissä huoneen keskellä siten, että jokainen osallistuja jättää jonkin verran välimatkaa toinen toisiinsa. Vetäjät ohjeistavat, kuinka kulloinkin lankakerää pitelevän henkilön toivotaan sanovan oma nimensä, vapaa-ajan toiminta, jota hän tekee mielellään, jokin asia, joka saa hänet yleensä iloiseksi sekä jokin toive, joka liittyy ryhmän toimintaan. Vetäjät voivat aloittaa. Lankakerä purkautuu sitä mukaa, kun se heitetään vapaasti valitulle piirissä seisovalle seuraavalle henkilölle, jolloin sekä tapahtumaan osallistujien että vetäjien välille syntyy värien ja yhteyksien tähdenmuotoinen verkko.

Kun lankakerä on kiertänyt kaikkien piirissä seisovien osallistujien kautta, jokainen piirissä seisova henkilö pitää kädessään lankakerän muodostaman tähden yhtä päätä, lankakerän palaa. Vetäjät pyytävät osallistujia pitämään tiukasti kiinni omista langanpaloistaan ja ottavat askeleen pois päin piirin ringistä. Tämä liike luo lankakerän muodostamaan verkkoon jännitteen, joka saa myös muut osallistujat liikkumaan paikoiltaan. Liikkeen aiheuttaman aalto liikkeen on tarkoitus havainnollistaa osallistujille, kuinka heistä jokaisen elämä on tavalla tai toisella kytköksissä ihmisiin ja siihen yhteisöön, joka ympäröi heitä maantieteellisesti, mutta myös henkisesti.

”Pyydän teitä seisomaan piirissä pitelemättä toisianne kädestä kiinni ja jättämällä jonkin verran etäisyyttä välillenne. Kuten näette, minulla on mukana lankakerä. Aktiiviteetin tarkoituksena on toinen toisiimme tutustuminen. Pyydän, että se, jolla on lankakerä kädessään, sanoisi oman nimensä, yhden asian, jota hän tekee mielellään vapaa-ajallaan, yhden asian, joka tekee hänet arjessa iloiseksi, sekä yhden toiveen koskien tapaamistamme tänään. Tämän jälkeen lankakerää pitelevä henkilö heittää kerän toiselle valitsemalleen piirissä seisovalle henkilölle, pitäen samalla kiinni omasta lankakerän palastaan. Näin jatkaessamme lankakerä purkautuu hiljalleen välillemme. Onko teillä kysyttävää ohjeistuksesta? Minä voin aloittaa, antaen esimerkin.”

Kun kaikki ovat esitelleet itsensä ja vetäjät ovat ottaneet askeleet taaksepäin lankakerän palansa kanssa, he voivat todeta:

”Näettekö, millainen vaikutus liikkeestämme syntyi? Vaikutti siltä, kuin olisimme kaikki yhdessä toinen toisiimme (toinen vetäjästä voi kiristää uudelleen villalankaa havainnollistaakseen liikkeen aiheuttaman dominoefektin). Osaatteko sanoa, miksi liikutte minun mukana? Millä tavoin koette, että liikkeemme vaikuttivat meihin ryhmänä? (...) Tämä aktiiviteetti tuo esiin sen, kuinka jokainen meistä vaikuttaa jollain tavoin toistemme elämään, joko suoraan tai epäsuoraan. Kollegani ja minä toivommekin tältä päivältä sitä, että voisimme jatkaa seuraavia aktiiviteetteja samalla tavoin yhdessä ja yhtenäisesti kuin tämä tähti, joka villakerästäämme muodostui.”

Aktiiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Millä tavoin huomaatte toisen tai ympäristön toiminnan vaikuttavan teihin?”
- ”Millä tavoin huomaatte toimintanne vaikuttavan toisiin ihmisiin ympärillänne?”
- ”Miten voisimme tukea toinen toisiamme arjen toiminnallamme?”
- ”Millä tavoin yhteisöllisyys voisi tukea hyvinvointianne ja arjessa jaksamistanne?”

Tarvittavat materiaalit:

- Lankakerä, mielellään monivärinen

Ryhmäaktiiviteetti: ”Mikä meitä yhdistää?”

Aktiiviteetin tarkoituksena on kasvattaa empatian sekä luottamuksen kokemuksia osallistujien välillä. Aktiiviteetti pyrkii kyseenalaistamaan mahdollisia ennakkoluuloja ja vahvistamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aktiiviteetin aikana osallistujat voivat huomata, että heillä on monia yhteisiä kokemuksia erilaisuuksistaan huolimatta. Toisinaan osallistujien saattaa olla vaikea kertoa itsestään sanallisesti muiden edessä, mutta ”mikä meitä yhdistää”-aktiiviteetti antaa osallistujille mahdollisuuden puhua – paljonkin – sanomatta sanaakaan.

1. Vaihe: Vetäjät jakavat ryhmätilan kahteen osaan lattialle laitettulla teipillä tai maahan piirretyllä janalla.

2. Vaihe: Vetäjien on tärkeää tuoda esiin aktiiviteetin perussäännöt, joita osallistujien on noudatettava aktiiviteetin aikana. a) Aktiiviteetin aikana ei saa puhua, nauraa tai vitsailla. b) Jos osallistujien vastaus vetäjien esittämään kysymykseen on ”kyllä”, heidän on siirryttävä eteenpäin ja astuttava janalle. Ennen seuraavan kysymyksen esittämistä tulee osallistujien palata paikoilleen janan taakse. c) Jos vastaus kysymykseen on ”ei”, osallistujien tulee pysyä paikoillaan janan takana.

3. Vaihe: Vetäjät jakavat osallistujat kahteen ryhmään pyytäen kaikkia esimerkiksi vuoron perään sanomaan ”yksi” tai ”kaksi”. Vetäjät erottelevat ”ykköset” ja ”kakkokset” siten, että muodostuu kaksi ryhmää janan molemmille puolille. Molempien ryhmien osallistujat seisovat rinnakkain kasvot toisen ryhmän jäseniin ja keskellä olevaan janaan päin.

4. Vaihe: Vetäjät esittävät sarjan kysymyksiä, jotka voivat vaihdella vapaa-ajan harrastuksista mieltymyksiin ja unelmiin. Vetäjien tulisi aloittaa aktiiviteetti kysymällä yksinkertaisia ja kevyitä kysymyksiä. Riippuen ryhmädynamiikasta, vetäjien ammattitaidosta sekä osallistujien välisten suhteiden läheisyydestä toinen toisiinsa ja vetäjiin, voivat vetäjät aktiiviteetin edetessä esittää myös henkilökohtaisempia kysymyksiä. Tilan ja tapahtuman turvallisuuden takaaminen on hyvin tärkeää.

5. Vaihe: Kysymysten loputtua on tärkeää, että vetäjät antavat tilaa vapaalle keskustelulle. Tavoitteena on, että jokainen halukas kykenee jakamaan omia aktiiviteetin herättämiä tunteita sekä ajatuksia.

Aktiiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä vaiheessa 4.:

Kevyempiä kysymyksiä:

- Liikkuminen tuo minulle iloa
- Musiikki on minulle tärkeää
- Olen enemmän aamu- kuin iltaihminen
- Pidän eläimistä
- Perhe on minulle rakas
- Pidän enemmän suolaisesta kuin makeasta ruoasta
- Haluaisin aloittaa tai harrastan jo jotain urheilu-, taide- tai kulttuuriaktiiviteettia
- Saan luonnosta energiaa
- Minulla on ikävä kotimaani ruokaa ja juhlia
- Olen enemmän kesä- kuin talvi-ihminen
- Suomen kieltä on vaikea oppia
- Yksi pieni suuri ilo elämässäni on ruoka ja ruokailu yhdessä minulle tärkeiden ihmisten kanssa
- Haaveilen että voisin opiskella itselleni ammatin/opiskelen jo jotain alaa
- Haluaisin oppia enemmän Suomen kulttuurista

Henkilökohtaisempia kysymyksiä:

- *Minulla on ikävä perhettäni*
- *Toisinaan minun on vaikea pyytää apua*
- *En aina tiedä, teinkö oikean päätöksen tullessani Suomeen*
- *Olen väsynyt*
- *Toivon, että voisin löytää enemmän ystäviä Suomessa*
- *Välillä uuteen kulttuuriin sopeutuminen tuntuu raskaalta*
- *Olisi ihanaa, jos voisin jakaa arkeani enemmän toisten ihmisten kanssa*
- *Minulla on ikävä vanhaa ammattiani kotimaassani*
- *Tulevaisuuden epävarmuus huolettaa minua*
- *Koen toisinaan syyllisyyttä siitä, etten ole niin vahva, kuin ajattelen, että minun pitäisi olla*

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä vaiheessa 5.:

- *”Mitä ajatuksia ja tunteita aktiviteetti herätti?”*
- *”Miksi yhteenkuuluvuuden tunne on niin tärkeää?”*
- *”Millä tavoin ennako-oletukset voivat vaikuttaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen?”*
- *”Millä tavoin voisimme edistää avoimuutta arkisissa kohtaamisissamme?”*

Tarvittavat materiaalit:

- Teippirulla



Ryhmäaktiviteetti: ”Luottamuksen voima”

Tämän aktiviteetin tavoitteena on sekä edistää luottamuksen syntymistä osallistujien välille että osoittaa luottamuksen merkitys vertaistuen mahdollistajana. Rohkeus muuttua ja ottaa riskejä, käyttää virheitä mahdollisuuksina ja luopua kontrollista, on osa toimivaan yhteistyöhön vaadittavaa pääomaa. Ilman luottamusta toisiin ihmisiin on perustan rakentaminen vertaistuelle, yhteistyölle ja inhimilliselle muutokselle haastavaa.

Vetäjät pyytävät osallistujia jakautumaan pareihin. Jokaiselle parille annetaan harso, jonka tarkoituksena on peittää parin toisen jäsenen silmät. Tämän jälkeen silmänsä peittäneen jäsenen on suoritettava tehtävä ryhmätilassa sokeana siten, että hänen parinsa ohjaa häntä sanallisesti. Tätä harjoitusta varten tarvitaan suurehko, tyhjä tila. Vetäjät rakentavat tilaan mahdollisimman pehmeillä/turvallisilla esteillä tehdyn radan, joka kulkee tilan yhdestä päädyistä toiseen ja jota pitkin silmänsä sitoneiden osallistujien tulee edetä. Rata tulee rakentaa vasta sen jälkeen, kun osallistujat ovat peittäneet silmänsä. Tehtävässä silmänsä peittäneiden osallistujien on suunnistettava alueella törmäämättä esteisiin pariensa ohjeistuksen avulla. Aktiviteetti on suoritettu onnistuneesti, kun kaikki parit ovat saapuneet maaliin.

Tarvittaessa aktiviteetin voi toteuttaa myös ryhmämuotoisesti: vetäjät voivat jakaa ryhmän kahteen parien sijaan, jolloin ryhmä A ohjeistaa ryhmän B jäseniä esteradan läpi.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- *”Miltä tuntui toimia täysin toisen ohjeistuksen varassa?”*
- *”Mikä tehtävässä jännitti eniten?”*
- *”Miltä toisen antama luottamus tuntui?”*
- *”Miksi meidän on toisinaan vaikeaa jakaa vastuuta toisten ihmisten kanssa?”*
- *”Missä tilanteissa vastuun jakaminen ja luottamus ovat tärkeitä kykyjä?”*

Tarvittavat materiaalit:

- Tarpeeksi suuri, tyhjä tila esteradan toteutukseen
- Esteitä, kuten tyynyjä ja nojatuoleja, joissa ei ole teräviä pintoja ja jotka eivät vahingoita osallistujaa mahdollisen törmäyksen tapahtuessa

Voimavarat ja resilienssin tukeminen

Pakolaisväestön ja konfliktia paenneiden elämässä tapahtuvat äkilliset ja koko elämänpiiriä ravisuttavat muutokset voivat asettaa heidät haavoittuvaan asemaan yhteiskunnassa myös turvapaikan saamisen jälkeen. Sosiokulttuurisen ja ekonominen todellisuuden muuttuminen muuttaa usein myös perhesuhteita ja -rooleja sekä yksilön minäkäsitystä. Niin yksilön kuin perheenkin identiteetti on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jolloin erilaiset pakolaisuuteen liittyvät stereotypit voivat vaikuttaa negatiivisesti sekä yksilön että perheen omakuvaan. Avuttomuuden ja kyvyttömyyden kokemukset saattavat voimistua. Yksilön näkeminen pakolaisstatuksen takana onkin keskeistä itsetunnon ja myönteisen minäkuvan kehittymiselle sekä mielenterveyden haasteiden ehkäisemiselle.

Henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistaminen ja tätä kautta yksilö- ja yhteisötason resilienssin tukeminen on olennainen osa yksilöiden ja perheiden tukemista vaikeissa elämäntilanteissa. Vahvuuksiin keskittyminen heikkouksien sijaan luo vakaamman pohjan vastavuoroisuuteen pohjautuvalle työskentelylle. Omien kykyjen, osaamisen ja taitojen nimeäminen sekä itsessä että toisissa edistää hyvinvointia ja ennaltaehkäisee mielenterveyden ongelmia. Vahvuuksien tunnistaminen saa ihmiset, erityisesti eri tavoin haavoittuvassa asemassa olevat, luottamaan itseensä enemmän ja luomaan uusia käsityksiä siitä, miten he yksin ja yhdessä pystyvät toimimaan vaikeuksiensa edessä. Oman elämän hallinnan tunteen edistäminen on yhteydessä korkeampaan itsetuntoon ja turvallisuuden tunteeseen, jotka ovat yhteydessä parempaan psykologiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Aktiviteettien tavoitteet:

- Tiedostaa jokaisen perheenjäsenen ja henkilön ainutlaatuinen arvo
- Tunnistaa omia sekä perheenjäsenten vahvuuksia, kykyjä ja taitoja
- Nimetä erilaisia tapoja, joilla henkilökohtaiset voimavarat tukevat sekä yksilöä että perhettä selviytymään stressaavista tilanteista
- Vahvistaa identiteetin rakentumista pois "pakolaisstatuksesta"



Ryhmäaktiiviteetti: ”Mitä hyvinvointi tarkoittaa minulle?”

Aktiviteetin tarkoituksena on edistää kokonaisvaltaista ymmärrystä siitä, mitä hyvinvointi on ja mitä se voi erilaisille ihmisille tarkoittaa. Hyvinvointi voidaan ymmärtää laajaksi ilmiökategoriaksi, johon kuuluvat tunnereaktiot, tyytyväisyyden osa-alueet ja onnellisuuden kokemukset eri elämänalueilla. Hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten elämän emotionaalinen, älyllinen, ammatillinen, fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen osa-alue. Hyvinvoinnin käsitteen monimuotoisuuden takia ihmisten on toisinaan vaikea sanoittaa, mitä ”hyvinvointi” tarkoittaa juuri heille. Tämä voi johtaa siihen, että yksilöllä on haasteita tunnistaa omaa hyvinvointiaan konkreettisesti edistäviä asioita. Tämän vuoksi yhdessä sen pohtiminen, mitä hyvinvointi on, on olennaista yksilön ja yhteisön voimavaroja ja resilienssiä tuettaessa.

Vetäjien keskeisin rooli aktiiviteetissa on kannustaa osallistujia miettimään erilaisia näkökulmia siihen, mitä hyvinvointi on, mitä se heille tarkoittaa ja mikä tukee heidän hyvinvointiaan arjessa. Pohdinnan helpottamiseksi vetäjät voivat aloittaa aktiviteetin kertomalla omista kokemuksistaan. Tämän jälkeen on tärkeää, että he osoittavat uteliaisuutta osallistujien kokemuksia ja kulttuuria kohtaan painottaen, ettei yhtä oikeaa tapaa ymmärtää hyvinvointia ole olemassa. Vetäjät voivat kehottaa osallistujia esimerkiksi kertomaan, minkälaisia merkityksiä he antavat hyvinvoinnille ja miten he yleensä ilmaisevat sitä käyttäytymisen ja verbaalisen kielen kautta omassa kulttuurissaan.

Keskustelun lopuksi osallistujia pyydetään kirjoittamaan vastauksensa aktiviteetin alussa jaetuille paperiarkeille. He voivat myös valita vetäjien aktiviteettiin tuomista tulostetuista kuvista ne, jotka kuvastavat niitä asioita heidän arjessaan, jotka saavat heidät tuntemaan olonsa hyväksi, ja liimata ne paperiarkkiin tekstin ohteen.

”Hyvinvoinnin käsite ja ne asiat, jotka saavat meidän tuntemaan olomme hyväksi arjessa, ovat erilaisia meille kaikille. Haluaisin tietää, mitä hyvinvointi merkitsee teille ja mitä te teette tunteaksenne olonne hyväksi. Pyytäisin, että jokainen teistä kirjoittaisi tai piirtäisi jakamiimme paperiarkkeihin mitä hyvinvointi tarkoittaa teille ja mikä saa teidät voimaan hyvin. Jos haluatte, voitte myös valita näistä kuvista ne, jotka edustavat asioita, jotka saavat teidät tuntemaan olonne hyväksi tai jotka ilmentävät hyvinvointia.”

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mitä hyvinvointi tarkoittaa minulle ja meidän perheellemme?”
- ”Mistä asioista hyvinvointini koostuu?”
- ”Mitkä asiat arjessani tukevat tällä hetkellä hyvinvointiani?”
- ”Mitä voisin tehdä toisin, jotta voisin paremmin? / Mitä voisimme tehdä toisin, jotta voisimme paremmin perheenä?”

Tarvittavat materiaalit:

- Kyniä
- Havainnollistavia, värein tulostettuja kuvia
- Paperiarkkeja

Ryhmäaktiviteetti: ”Kaunis minä, kaunis sinä”

Vahvuuksiin perustuva lähestymistapa tukee yksilöiden ja perheiden itseluottamusta sekä kykyä selviytyä myös vaikeammista tilanteista. Vahvuuksien nimeäminen ja sanoittaminen perheenjäsenten ja muiden tärkeiden ihmisten kesken kasvattaa tunnetusti onnellisuutta, yhteishenkeä ja läheisyyttä. Se voi parhaimmillaan voimaannuttaa yhteisöä ja luoda vakaan pohjan uusien lähestymistapojen löytämiselle haastaviin tilanteisiin.

Aktiviteetissa jokaiselle osallistujalle jaetaan kynä ja yksi post-it lappu. Samoin jokaisen osallistujan selkään kiinnitetään yhtä monta post-it-lappua kuin osallistujan perheessä on jäseniä. Myös muut osallistujille tärkeät henkilöt, kuten ystävät, voi ottaa tähän mukaan. Tavoitteena on, että kukin osallistuja kirjoittaa ensin kolme ominaisuutta (kykyä, vahvuutta, taitoa) post-it-lapulle itsestään ja sitten kolme ominaisuutta toisille post-it lapuille kustakin perheenjäsenestään/ystävästään. Osallistujat voivat tarvittaessa myös tutustua vahvuusluetteloon, joka jaetaan kaikkien nähtäväksi toiminnan alussa. Tässä aktiviteetissa on vain yksi sääntö: osallistujat voivat puhua ja kirjoittaa ainoastaan vahvuuksista, eivät koskaan heikkouksista.

”Jaan teille kaikille kynän ja post-it lapun, johon pyydän, että kirjoittaisitte kolme vahvuutta itsestänne. Tämän jälkeen pyydän teitä kaikkia nousemaan ylös ja liikkumaan vapaasti huoneessa. Laitan post-it laput selkäänne sen mukaan, kuinka monta jäsentä/tärkeää ystävää teidän kunkin perheessänne on. Aktiviteetin tarkoituksena on kirjoittaa post-it lappuun jokaisesta perheenjäsenestänne/ystävästänne kolme ominaisuutta, jotka luette hänen vahvuuksikseen. Pyydämme vanhempia auttamaan lapsia, jotka eivät vielä osaa kirjoittaa. Jos esimerkiksi Samuel on mielestänne hyvin hauska/huumorintajuinen, teidän tulisi kirjoittaa tämä ominaisuus hänen selkäänsä kiinnitettävälle post-it lapulle ilman, että kerrotte vielä nimetyistä vahvuuksista hänelle. Pyrkikää siihen, että ominaisuudet kuvastaisivat mahdollisimman monipuolisesti jokaista perheenjäsenestänne; älkää kirjoittako kaikille samoja ominaisuuksia. Jos tehtävä tuntuu aluksi vaikealta, tässä on luettelo vahvuuksista, jotka voivat toimia teille inspiraationa.”

Kun aktiviteetti on päättynyt, vetäjät pyytävät osallistujia ottamaan post-it laput pois toinen toistensa selistä. Tämän jälkeen osallistujia ohjeistetaan lukemaan perheenjäsentensä kesken ne ominaisuudet, jotka he ja muut ovat tunnistanee vahvuuksiksi sekä itsessään että toinen toisissaan. Lopuksi osallistujia pyydetään kertomaan vapaamuotoisesti kaikille ryhmän jäsenille ominaisuuksista, joita he tunnistivat voimavaroiksi perheenjäsentensä keskuudessa. Tarkoituksena on pohtia yhdessä, miltä aktiviteetin teko tuntui.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä tuntui ajatella hyviä asioita perheenjäsenistänne/ystävistänne?”
- ”Entä miltä tuntui ajatella hyviä asioita itsestänne?”
- ”Miltä tuntui tulla huomioiduksi perheenjäsenten/ystävien taholta?”
- ”Jos ominaisuuksien sijasta olisi kyse puutteista, olisiko tehtävä ollut mielestänne helpompi?”

Tarvittavat materiaalit:

- Värillisiä post-it-lappuja
- Kyniä
- Vahvuusluettelo

Ryhmäaktiiviteetti: ”Perheemme voimavarat”

! Toimii hyvin yllä olevan ”kaunis sinä, kaunis minä”- aktiiviteetin jatkona

Tämän aktiiviteetin ensimmäisessä vaiheessa lapsia pyydetään piirtämään perheestään/heille tärkeistä ihmisistä kuva vetäjien jakamille A5-papereille/kartongeille. Kun piirustukset ovat valmiita, vetäjät pyytävät perheitä istumaan piiriin perhekuvan jäädessä piirin keskelle. Vetäjät ohjeistavat kutakin osallistujaa kirjaamaan oman kuvansa viereen kolme ominaisuutta, jotka kokevat omiksi vahvuuksikseen. Tämän jälkeen kutakin osallistujaa kehoitetaan kääntymään vuorotellen perheenjäseniensä/ystäviensä puoleen ja kehuaan heistä yksitellen jokaista ainakin kolmen kuhunkin perheenjäsenen yhdistetyn vahvuuden/taidon/kyvyn perusteella. Samalla perheenjäsenistä joku kirjoittaa vuoropuhelussa esiin tulleet ominaisuudet ylös lasten tekemään piirustukseen. Tavoitteena on se, että perheiden kehuttua kaikkia perheenjäseniään/ystäviään, jokaisen kohdalla piirustuksessa on nimettynä ainakin kolme vahvuutta.

”Seuraavassa aktiiviteetissa pyydämme, että voisitte piirtää kuvan perheestänne/ystävistänne jakamillamme paperiarkeille. (...) Ovatko kaikki saaneet piirustukset valmiiksi? Hienoa! Pyytäisimme jokaista perhettä istumaan perheenjäsentenne ja ystävienne kesken piiriin siten, että kuva perheestänne jää piirin keskelle. Toiveemme on seuraavanlainen: pyydämme, että jokainen teistä kirjoittaisi ensin kuvanne viereen ne kolme ominaisuutta, jotka tunnistatte omiksi vahvuuksikseen. Tämän jälkeen pyydämme teitä kääntymään perheenjäsentenne/ystävienne puoleen, ja kertomaan heille yksikerrallaan ainakin kolme sellaista ominaisuutta, jotka näette heidän vahvuuksikseen. Samaan aikaan jonkun on kirjoitettava ominaisuus kartongille piirroksen viereen. Tämän aktiiviteetin tarkoitus on se, että keskustelunne päätyttyä teistä jokaisella on kaunis piirros perheestänne sekä ymmärrys siitä, millaisia erilaisia vahvuuksia ja voimavaroja teillä on perheenä. Olisiko teillä jotain kysyttävää ohjeistuksesta?”

Aktiiviteetin jälkeen vetäjät pyrkivät herättelemään keskustelua siitä, miten tärkeää omia ja toisen vahvuuksia on tunnistaa ja miten monin tavoin vahvuuksien tunnistaminen voi tukea perheen voimavaroja arjessa. Tarkoituksena on, että osallistujien tietoisuus siitä, miten he voivat jokapäiväisessä elämässään edistää sekä omaa että läheisten hyvinvointia vahvuuksiensa kautta kasvaisi.

Aktiiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miten hyödynnätte näitä ominaisuuksia jokapäiväisessä elämässänne?”
- ”Miten kukin teistä voisi hyödyntää ominaisuuksia perheenne arjessa?”
- ”Miten voisitte edistää perheenne voimavaroja vahvuuksienne kautta?”
- ”Mikä perheessänne on parasta?”

Tarvittavat materiaalit:

- A5-kokoinen paperi/kartonki
- Värikyniä ja kyniä

Ryhmäaktiiviteetti: ”Kiitollisuuden hetket”

Onnellisuus tai hyvinvointi eivät määräydy vain geneettisten ominaisuuksien ja nykyisten olosuhteiden yhdistelmästä, vaan myös tavasta, jolla yksilö suhtautuu häntä koskettaviin tapahtumiin. Kiitollisuuden vaaliminen voi auttaa tunnistamaan henkilöitä, kohtaamisia sekä tapahtumia, joilla on ollut myönteinen vaikutus yksilön elämään. Se ei poista tai pyri sulkemaan elämänpiiristä sitä koskettavia vaikeita asioita tai tunteita, mutta voi roolillaan kannatella yksilöä ja perheitä haastavien tilanteiden läpi.

Kiitollisuuskirjeet rikastuttavat sekä antajan että vastaanottajan elämää, ja joskus elämänkokemuksista kirjoittaminen voi auttaa jäsentämään omia kokemuksiaan paremmin. Henkilö, jolle kirje kirjoitetaan, voi kokea tulleen nähdyksi ja kuulluksi erityisen kauniilla tavalla ja henkilö, joka kirjeen kirjoittaa, voi tuntea onnea oivaltaessaan, kuinka tärkeitä ihmisiä hänen elämänpiiriinsä kuuluu. Kirjeet potentiaalisesti voimaannuttavat molempia osapuolia.

Aktiiviteetissa vetäjät jakavat kaikille osallistujille kortit kirjekuorineen. Tarkoituksena on, että jokainen osallistuja kirjoittaa perheenjäsenilleen sekä valitsemilleen ystävilleen kortin hetkestä, jossa kuvataan, miten toinen henkilö on ollut hänelle tärkeä, auttanut häntä tai ollut hänen tukenaan. Lapset voivat kirjoittaa kirjeet aikuisten avustuksella tai kirjoittamisen sijaan piirtää ajatuksiaan vastaavat kuvat kortteihin. On tärkeää, että vetäjät korostavat, ettei kirjeitä lueta ääneen ryhmätapaamisessa, vaan ne on tarkoitettu vain niiden saajien luettavaksi. Vetäjät pyytävät osallistujia sulkemaan kortit ja mahdollisuuksien mukaan antamaan ne perheenjäsenilleen sekä ystävilleen kotona tai seuraavan kerran heitä tavatessaan rauhallisen, heistä siihen sopivan hetken, yhteydessä.

”Elämään kuuluu niin onnellisia kuin surullisiakin tapahtumia, jotka herättävät meissä erilaisia tunteita ja ajatuksia. Se on hyvin normaalia. Toisinaan suru voi kuitenkin värittää koko elämänpiirimme harmaan sävyiseksi. Tällöin kauniiden asioiden muistaminen saattaa auttaa meitä. Hyvän huomaamisen tarkoitus ei ole poistaa surua, mutta auttaa meitä jaksamaan arjessamme surusta huolimatta. Tämän vuoksi haluaisin ehdottaa, että muistaisimme tänään niitä meille tärkeitä ihmisiä, jotka ovat tavalla tai toisella tuoneet iloa, onnea ja tukea elämäämme. Jaan teille kaikille haluamanne määrän kortteja ja kirjekuoria, jotta voitte kirjoittaa teille tärkeille ihmisille siitä, millä tavoin he ovat merkityksellisiä elämässänne. Aikuiset voivat joko auttaa lapsia kirjoittamisessa tai lapset voivat kirjoittamisen sijaan piirtää tahtomansa kuvan kortteihin. Se, mitä kirjoitatte, jää vain teidän ja kirjeenne saajan väliseksi. Kirjeitä ei lueta tapaamisessamme. Kun kirjeet ovat valmiit, voitte laittaa ne kirjekuoriin ja antaa vastaanottajalleen tahtomananne hetkenä.”

Aktiiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä tuntui kirjoittaa kirje läheisellenne?”
- ”Mitä kiitollisuus tarkoittaa teille?”
- ”Miten ajattelette kiitollisuuden vaikuttavan elämäänne?”
- ”Voiko kiitollisuus vaikuttaa toisinaan elämään negatiivisesti?
(vetäjien on tärkeää korostaa, ettei kiitollisuuden tule milloinkaan olla surua, pettymystä tai muuta kielteisesti ymmärrettyä tunnetta kieltävää)”

Tarvittavat materiaalit:

- Kortteja ja kirjekuoria
- Kyniä

Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän ilomme kuva”

Kun ihmiset kokoontuvat yhteen yhteisen päämäärän ympärille oppimaan ja tekemään yhteistyötä, ryhmän potentiaali vapautuu luoden uusia oivalluksia. Ryhmän yhteinen pohdinta voi toimia merkittävänä voimavarana jokaiselle osallistujalle arjen hyvinvointiin vaikuttavia teki-
jöitä tunnistettaessa.

Tässä aktiviteetissa osallistujia pyydetään sanoja ja kuvia hyödyntämällä sekä piirtämällä nimeämään yhdessä tehtävään julisteeseen asioita, jotka tuovat iloa heidän arkeensa. Ennen julisteen yhdessä työstämistä vetäjät jakavat julisteen kuuteen osaan: 1) taito, jota en uskonut osaavani tehdä ennen kuin olin tehnyt sen; 2) ihminen, jonka kanssa voin olla oma itseni; 3) liikuntamuoto, joka virkistää kehoani; 4) aktiviteetti, joka saa minut lähes aina iloisemmaksi; 5) asia, joka auttaa minua rauhoittumaan; 6) ruoka, josta todella nautin. Tarkoituksena on, että jokainen osallistuja voi vapaasti tuoda oman panoksensa kuhunkin kuuteen ”meidän ilomme kuva”-osaan. Aktiviteetin lopuksi vetäjät pyytävät osallistujia tahtoessaan kertomaan vapaa-
muotoisesti muille ryhmän jäsenille niistä asioista, jotka kuuluvat heidän arkeensa tai johon he samaistuvat.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä tuntui työstää yhdessä ryhmämme ilon lähteiden kuvaa?”
- ”Mitä opin?”
- ”Miten voisimme arjessamme edistää vertaistuen mahdollisuuksia?”

Tarvittavat materiaalit:

- Valkoinen juliste, ainakin kokoa 2 metriä x 2 metriä
- Tulostettuja kuvia
- Värikyniä / maaleja



Tunteet ja tunnetaitojen edistäminen

Pakolaisväestö ja konfliktialueilta paenneet joutuvat kohtaamaan valtavan määrän stressitekijöitä, kuten uuden kielen, lakien ja kulttuurinormien oppimisen, työn ja asunnon etsimisen sekä koti-ikävästä lähtömaahan jääneitä ystäviä ja perhettä kohtaan. Monilla on jo ennen vastaanottaviin maihin saapumistaan traumoja, ja uudessa maassa asuminen sekä siihen liittyvät tekijät voivat pahentaa emotionaalista ahdistusta. Emotionaalisesti vaikeista tilanteista selviytyminen ja uuteen sosiokulttuuriseen ympäristöön sopeutuminen saattavat aiheuttaa haasteita tunnekokemusten säätelyssä ja hyväksymisessä. Tämä voi johtua esimerkiksi stereotyyppisistä ja uskomuksista, jotka koskevat tietynlaisten tunteiden sopivuutta tai suotavuutta ja jotka ovat usein peräisin kasvu-ympäristöön liittyvien arvojen omaksumisesta. Tunteiden nimeämisen, hyväksymisen ja normalisoinnin tulisi aina olla etulinjassa hyvinvointia vahvistettaessa.

On myös tärkeää huomioda, että pakolaisväestön kohtaamat vaikeudet, jotka liittyvät pakomatkaan, sen syihin ja uuteen maahan asettumiseen, voivat haastaa niin yksilöiden kuin perheidenkin kykyä rakentaa lempeää suhtautumista surun, syyllisyyden ja ahdistuksen kaltaisiin tunteisiin. Samoin on otettava huomioon, että eri kulttuureissa tunteita ilmaistaan eri tavoin ja hyvinvoinnin käsitteellä on erilaisia merkityksiä. Tämän vuoksi monimuotoisuuden huomioiminen ja sen vaaliminen hyvinvointia tuettaessa on olennaista. Yksilöiden ja perheiden on tärkeää voida oivaltaa, ettei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa vaalia hyvinvointia. Hyvinvointi tarkoittaa ihmisille osittain erilaisia asioita ja se muodostuu niin sosiaalisista, henkisistä kuin fyysisistäkin tekijöistä.

Aktiviteettien tavoitteet:

- Nimetä omaa hyvinvointia tukevia tekijöitä
- Tunnistaa tunnekokemusten monimuotoisuus
- Normalisoida erilaisia tunteita
- Tunnistaa toimivia tapoja tunteiden käsittelyyn



Aktiviteetit:

Ryhmäaktiviteetti: ”Tunteita kalastamassa”

Yksilöt, jotka osaavat nimetä tunteitaan ja jotka pystyvät rauhoittumaan tai mukauttamaan käyttäytymistään tunteita kuunnelleen, kykenevät tehokkaammin ylläpitämään hyvinvointia tukevia ihmissuhteita ja selviytymään haastavista tilanteista. Tunteita voi kuvailla ihmisen sisäiseksi kompassiksi: tunteet auttavat sekä hahmottamaan, miltä jokin tilanne tuntuu, että tekemään päätöksiä siitä, millä tavoin kyseiseen tilanteeseen tulisi suhtautua ja reagoida. Kokemus kyvystä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn vaikuttaa merkittävästi yksikön kokemukseen elämänsä tarkoituksenmukaisuudesta sekä omistajuudesta.

Tämän aktiviteetin tarkoituksena on auttaa parantamaan tunneälyä eli kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia ja muiden tunteita. Aktiviteetti auttaa osallistujia luomaan yhteyksiä tilanteiden, sanojen ja tunteiden välille, mikä johtaa syvempään ymmärrykseen sekä itsestä että muista. Vetäjät pyytävät kaikkia osallistujia ottamaan kangaspussista yhden kuvan (kuva voi olla emoji tai luonto-, tapahtuma- ym. aiheinen kuva), joka kuvastaa yksilölle tiettyä tunnetta. Tavoitteena on, että jokainen osallistuja kuvaa a) tunnetta (ajatukset ja ilmaisutavat koskien tunnetta) sekä b) sen ominaisuuksia (miltä tunne kehossa tuntuu). Osallistuja voi esimerkiksi kertoa, millä tavoin ihmiset hänen kulttuurissaan yleensä ilmaisevat tunnetta (suositut sanonnat, kehonkieli) ja mitä merkityksiä/ominaisuuksia tiettyyn tunteeseen liittyy. Tämän lisäksi osallistuja kuvaa, miten esimerkiksi stressi näyttäytyy hänen kehossaan. Tehtävän helpottamiseksi vetäjät voivat aloittaa.

”Meillä on tässä kangaspussi täynnä kuvia erilaisista asioista, tilanteista ja ympäristöistä! Pyydämme jokaista teistä ottamaan pussista yhden kuvan ja kertomaan, mitä ajatuksia yhdistätte kyseiseen kuvaan ja sen herättämään tunteeseen. Samoin kuulisimme mielellämme, miten teidän kulttuurissanne ihmiset ilmaisevat kyseistä tunnetta ja miltä tunne tuntuu kehossanne. Jos esimerkiksi ottaisın kangaspussista kuvan rannasta, voisın sanoa, että kuva saa minut muistamaan kesän ja kesän muistaminen tuntuu minussa ilolta ja vapaudelta. Ilo ja vapaus saavat kehoni tuntumaan energisemmältä ja keveämmältä.”

Vetäjien tulee osallistujien puheenvuorojen jälkeen ohjata lyhyt keskustelu, jossa ryhmä pohtii tunneälyn ja avoimuuden merkitystä tunnekokemuksille sekä hyvinvoinnille.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mitä tämä tunne merkitsee minulle?”
- ”Onko tämän tunteen tunteminen hyödyllistä?”
- ”Mikä on tämän tunteen rooli elämässäni?”

Tarvittavat materiaalit:

- Kangaspussi
- Tulostettuja värillisiä kuvia

Ryhmäaktiviteetti: ”Kuulen ja tunnen”

Tämä aktiviteetti edistää tunnetaitojen, kuten tunteiden tunnistamisen, empatian ja muiden näkökulmien, ymmärtämistä. Se auttaa merkityksellistämään yksilön kokemusmaailmaa ja rakentamaan yhteyksiä tapahtumien, tunnekokemusten sekä tekojen välille. Aktiviteetin tavoitteena on, että kuuntelemalla erilaisia musiikkikappaleita (on suositeltavaa, että valitut kappaleet ovat instrumentaalisia, ilman sanoja) jokainen osallistuja tunnistaa kappaleiden herättämiä erilaisia tunteita. Kappaleita ei tarvitse soittaa kokonaan, riittää, että niistä antaa esimerkiksi minuutin näytteen. Ennen musiikkikappaleiden kuuntelua vetäjät jakavat jokaiselle osallistujalle pienen lapun (lapussa on kysymys ”Mitä ajatuksia ja tunteita musiikki herätti sinussa?” sekä 8 saraketta kahdeksalle soitettavalle laululle). Lapun täyttämisen tarkoituksena on harjoitella koettujen tunteiden nimeämistä. Tehtävän apuna toimii myös vetäjien aiemmin jakama kuvapankki, josta osallistujat voivat valita kuhunkin musiikkiin sopivan kuvan.

”Kun kuuntelemme musiikkia, yhdistämme siihen monesti erilaisia tunteita. Kun esimerkiksi kuuntelemme hyvin pirteätä laulua, se saattaa herättää meissä ilon tunteita. Ja kun tunnemme iloa, ajattelemme aina jotain iloon liittyvää. Tässä aktiviteetissa tarkoituksena on kuunnella kahdeksan kappaletta, jotka soittamme teille, ja pyrkiä tunnistamaan millaisia tunteita ne teissä herättävät. Kappaleet soitetaan yksi kerrallaan, ja kuunneltuasi ja tunnistettuasi, mikä tunne sinussa heräsi ja mikä ajatus tuli mieleesi, voit kirjoittaa huomiosi jakamallamme paperilapulle. Samoin voit valita kuvapankistamme kuvan, joka vastaa tuntemaasi tunnetta, ja liittää sen yhteen kirjallisen huomiosi kanssa. Jos esimerkiksi ensimmäinen kappale herättäisi minussa ilon tunteita, voin etsiä kuvan ilosta ja laitan sen tähän. Kuunnellaan! Jos haluat, voit sulkea silmäsi kuunnellessasi musiikkia”.

Musiikkikappaleiden kuuntelun jälkeen tarkoituksena on keskustella aktiviteetin herättämistä tunteista ja ajatuksista. Vetäjien on tärkeää olla valppaina ja huomioida, jos jokin tietty kappale aktivoi emotionaalisesti voimakkaammin osallistujia harjoituksen aikana. Vetäjien tulee yhdessä osallistujien kanssa pohtia sitä, miten monin tavoin ihmiset voivat kokea tunteita, mitä ne yrittävät heille sanoa, sekä miten monin eri tavoin ne muokkaavat ihmisten toimintaa.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mitkä ovat mahdollisia kehon tuntemuksia ja/tai ajatuksia, jotka liittyvät tähän tunteeseen?”
- ”Millaisissa tilanteissa yleensä tunnet tämän tunteen?”
- ”Mitä tämä tunne mahdollisesti yrittää minulle sanoa?”
- ”Miten toimin tällaisen tunteen kokiessani?”

Tarvittavat materiaalit:

- Radio/älypuhelin soitettavalle musiikille
- Musiikkilista
- Paperiarkkeja
- Kyniä
- Tulostettuja värillisiä kuvia

Ryhmäaktiiviteetti: ”Toivon käsi”

Elämään kuuluu epävarmuuden sietäminen ja oman rajallisuuden hyväksyminen, joka voi tuntua toisinaan pelottavalta. Tämän vuoksi on tärkeää, että ihmiset voivat kokea, että elämässä on myös asioita, jotka ovat osittain heidän käsissään. Tunteiden säätely on yksilön kykyä ymmärtää omia tunteitaan ja pyrkiä näkemään tilanteet sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat, antamatta tilanteiden nostattamien tunteiden vaikuttaa itseensä tai ihmissuhteisiinsa kohtuuttoman voimakkaalla tai negatiivisella tavalla. Tunteiden säätelyä voi toteuttaa esimerkiksi etäisyyden ottamisella, sosiaalisen tuen hakemisella tai positiivisella uudelleenarvioinnilla.

Vetäjät jakavat osallistujille A4- tai A3- kokoisen paperiarkin pyytäen jokaista piirtämään tai maalaamaan kätensä paperille. Tämän jälkeen osallistujia ohjeistetaan kirjoittamaan kätensä sisälle sellaisia arkipäivän asioita, joita he voivat joko säädellä tai hallita ja kätensä ulkopuolelle asioita, jotka tuntuvat olevan heidän ulottumattomissaan. Käsi on tärkeä visuaalinen muistutus hallinnan ja säätelyn vuorovaikutuksesta. Kuvittelemalla itsensä avaamaan otteen ja päästämään irti siitä, mitä ei voi kontrolloida, voi olla tehokas tapa luopua tarpeettomasta taakasta. Yksilö kykenee kohdistamaan vapautuneet voimavaransa säädeltävissä olevista asioista huolta pitämiseen. Vetäjien on hyvä antaa osallistujille konkreettiset esimerkit sekä asiasta, jota voi hallita/säädellä, että asiasta, joka on hallinnan ulottumattomissa.

Esimerkki aikuisille: *”En voi hallita sitä, että Suomessa moniin työpaikkoihin vaaditaan suomen kielen taitoa. Voin kuitenkin hallita tekojani. Voin valita, että opiskelen joka päivä suomea tunnin verran ja että pyrin puhumaan suomea aina kaupassa asioidessani. Voin valita, että katson suomenkielisiä sarjoja ja luen suomenkielisiä uutisia.”*

Esimerkki lapsille: *”En voi hallita sitä, missä koulussa ja luokassa opiskelen. Voin kuitenkin hallita tekojani. Voin valita, että menen kouluun joka päivä tutustuakseni uusiin luokkakaverihini ja että välitunneilla pyrin leikkimään muiden lasten kanssa. Voin valita, että kerron mistä tahansa koulunkäyntiin liittyvistä huolista aina opettajalleni ja vanhemmilleni.”*

Aktiiviteetin päätteeksi vetäjien on tärkeää pyrkiä edistämään keskustelua osallistujien välillä siitä, millainen rooli yhtäältä rajallisuuden hyväksymisellä ja toisaalta omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistamisella on hyvinvoinnille. Jos yksilö esimerkiksi pyrkii pitämään käsissään jotakin sellaista, joka on hänen kontrollinsa ulkopuolella, voi yritys johtaa uupumukseen. Toisaalta samalla tavoin myös kokonaisvaltainen voimattomuuden tunne suhteessa oman elämän kulkuun voi vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

Aktiiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mitä ajatuksia aktiiviteetin teko herätti minussa?”
- ”Miltä aktiiviteetin tekeminen tuntui?”
- ”Oliko minun helpompi tunnistaa säädeltävissä olevia vai säätelyn ulkopuolella olevia asioita?”
- ”Millä tavoin tunnistaisin arjessani paremmin niitä asioita, joihin kykenen vaikuttamaan?”

Tarvittavat materiaalit:

- A4- tai A3-kokoisia paperiarkkeja
- Kyniä
- Värikyniä / maaleja

Ryhmäaktiviteetti: ”Kenkien tarina”

Aktiivinen kuuntelu tukee ihmissuhteiden rakentamista, konfliktien ehkäisyä, empatian kasvua sekä luottamuksen syntymistä. Aktiivinen kuuntelu ei ole pelkästään sitä, että kuunnellaan hiljaa mitä toisella on sanottavana, vaan pikemminkin sitä, että osoitetaan kiinnostusta henkilöä kohtaan ennenaikaisia päätelmiä välttäen. Aktiivinen kuuntelu edellyttää aitoa halua ymmärtää toisen ihmisen kokemusmaailmaa riippumatta siitä, kuinka erilainen se on kuuntelevan todellisuuteen verrattuna. Olennaista ei ole yhteisten mielipiteiden löytäminen, vaan toisen asemaan asettumisen harjoittelu sekä lempeästi erilaisuuteen suhtautuminen.

Osallistujat jaetaan ennen aktiviteetin alkua pareihin. Jokaisen parin tehtävänä on kertoa toinen toisilleen sillä hetkellä jalassaan olevien kenkien tarina. Vetäjien on tärkeää tuoda esiin aktiviteetin perussäännöt, joita osallistujien on noudatettava aktiviteettia toteutettaessa. a) Jokaisen parin tulee kunnioittaa aktiivisen kuuntelun perusteita. Aktiviteetin tarkoituksena on osoittaa kiinnostusta paria kohtaan ja pyrkiä ymmärtämään hänen ajatuksiaan ja tunteitaan koskien omien kenkiensä tarinaa. b) Jokainen pari varmistaa vuorollaan, että kummallakin osapuolella on mahdollisuus tulla sekä kuulluksi että kuulla toista aktiviteetin aikana sovitun viiden minuutin ajan.

”Haluaisin kutsua teidät kertomaan kenkienne tarinan toinen toisillenne. Jaamme teidät pareihin, jonka jälkeen jokainen pari voi etsiä rauhallisen tilan tehtävän toteuttamiseksi. Parin kummallakin osapuolella on viisi minuuttia aikaa kertoa omien kenkiensä tarina toiselle, eli yhteensä 10 minuuttia tehtävän tekoon. Pyydämme, että kuuntelette parienne kenkien tarinan aktiivisen kuuntelun periaatteiden mukaisesti. 10 minuutin jälkeen kokoonnumme jälleen yhdessä tänne ja jokaisella parilla on mahdollisuus kertoa parinsa kenkien tarina koko ryhmälle. Onko teillä kysyttävää? Me ilmoitamme, kun ensimmäiset viisi minuuttia ovat menneet, jotta tiedätte vaihtaa roolejanne. Aloitetaan!”

Aktiviteetin lopuksi vetäjät ohjaavat koko aktiviteettia koskevan keskusteluhetken.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä tuntui tulla kuulluksi ja huomatuksi?”
- ”Mitä tuntui kuunnella toista aktiivisen kuuntelun periaatteiden mukaan?”
- ”Mikä aktiviteetissa oli helppoa, mikä taas vaikeaa?”
- ”Millä tavoin voisin/voisimme perheenä hyödyntää aktiivista kuuntelua arjessani/arjessamme?”

Tarvittavat materiaalit:

- –

Ryhmäaktiviteetti: ”Minun turvapaikkani”

Turvallisuuden tunne on olennainen osa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemusta. Vaikeiden elämäntilanteiden ja traumaattisten tapahtumien keskellä turvallisuuden tunnetta voi kuitenkin olla vaikea löytää. Turvallisen paikan kuvittelu voi rauhoittaa ihmisiä, jotka ovat ahdistuneita, stressaantuneita tai traumatisoituneita. Kun yksilö tuntee itsensä ylivirittyneeksi, voi hän yhtenä itsesäätelyn keinoista palata sisäisesti aiemmin kuvittelemansa turvapaikkaan. Turvapaikan voi kuvitella monin eri tavoin. Taide voi tuoda kokemukseen lisää syvyyttä visuaalisten ja kokeiluun pohjautuvien ominaisuuksiensa ansiosta.

Vetäjien tulee ohjeistaa osallistujat aktiviteettiin mahdollisimman neutraalisti. Traumasta tai vaikeista kokemuksista ei tule puhua. Sen sijaan osallistujia pyydetään kuvittelemaan sellaisia tilanteita, paikkoja ja tuoksujia, jotka ovat saaneet heidät tuntemaan itsensä levollisiksi. Kokemukset voivat kattaa kaikki viisi aistia, ja ne voivat koostua sekä koetuista että kuvitelluista asioista.

”Jokaiselle meistä on tärkeää löytää sellainen turvapaikka, jonne voimme mennä aina, kun haluamme – myös muiden ihmisten huomaamatta. Mitä yksityiskohtaisemmin pystymme kuvittelemaan turvapaikan, sen parempi. Voit esimerkiksi kuvitella, miltä turvapaikkasi näyttää ja mistä se koostuu. Missä turvapaikkasi sijaitsee, millaisia värejä siellä on? Oletko turvapaikassasi sinulle tärkeiden ihmisten ympäröimänä vai yksin? Voit myös kuvitella, millaiselta turvapaikkasi tuntuu. Onko siellä lämmintä vai viileää, hiljaista vai äänekästä? Yhdistätkö turvapaikkaasi tuoksujia tai musiikkia? Voit käyttää kaikkia aistejasi turvapaikan kuvitteluun – jokaisen turvapaikka on ainutlaatuinen eikä ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Voit halutessasi piirtää turvapaikkasi jakamallemme paperille. Mitä tarkemmin kuvittelet turvapaikkasi, sitä helpompi sinun on löytää sinne takaisin halutessasi.”

Vetäjät korostavat aktiviteetin päätteeksi, että mitä useammin mielikuvaharjoituksen omasta turvapaikastaan tekee, sitä helpompi sinne on löytää silloin, kun mieli on levoton.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä turvapaikan kuvittelu tuntui?”
- ”Mikä turvapaikassasi on sinulle kaikista tärkeintä?”
- ”Millä sanalla tai kuviolla kuvaisit turvapaikkaasi?”

Tarvittavat materiaalit:

- A4 kokoisia papereita
- Värikyniä

Kommunikaatio ja rakentava vuorovaikutus

Vuorovaikutus on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on syvällisempää kuin ajatusten vaihtamista, sillä se on sekä väline että taito, joka edistää yhteyden luomista toisiin ihmisiin sekä yksilöön itseensä. Se tarkoittaa elossa olemisen osa-alueiden jakamista: kommunikaation avulla yksilö kykenee jakamaan ajatuksiaan ja tunteitaan kaikesta omaa elämäänsä koskettavasta toisten itselleen merkityksellisten henkilöiden kanssa. Kommunikaation avulla yksilö voi sanoittaa niin toiveita ja pelkoja, onnistumisia ja vaikeuksia, kuin onnea ja suruakin. Tätä kautta sanavalinnat, kehonkieli, äänensävyt ja tapa, jolla kommunikaatio tapahtuu, vaikuttavat merkittävästi yksilön, perheen ja yhteisön hyvinvoinnin kokemuksiin.

Toimiva kommunikaatio luo puitteet monin tavoin yksilöä ja yhteisöä voimaannuttavalle vuorovaikutukselle. Se rakentaa pohjan luottamukselle ja yhteistyölle. Se tuo ihmiset yhteen etsimään tapoja vastata ympäristön tuomiin haasteisiin sekä iloitsemaan jaetuista onnen ja ilon hetkistä. Rakentava ja turvallisuutta tuova vuorovaikutus on läheisesti yhteydessä stressin ja ahdistuksen lievittymiseen sekä läheisempien ihmissuhteiden muodostumiseen. Toisin sanoen toimiva kommunikaatio luo pohjan mille tahansa ihmisten välillä tapahtuvalle toiminnalle. Tämän vuoksi vuorovaikutustaitojen edistäminen on olennainen osa myös haavoittuvassa asemassa olevien ihmisryhmien tukemista. Se edistää heidän kykyään sekä sanoittaa tunteitaan ja ajatuksiaan, pyytää apua, käsitellä stressiä aiheuttavia tilanteita, että hyötyä vertaistuesta.

Aktiviteettien tavoitteet:

- Vahvistaa rakentavia vuorovaikutustaitoja
- Edistää aktiivista kuuntelua
- Tukea konfliktinratkaisutaitoja



Aktiviteetit:

Ryhmäaktiviteetti: ”Sanaton kommunikaatio”

Sanaton kommunikaatio on tärkeää, sillä se potentiaalisesti täydentää tai kyseenalaistaa sanallisen kommunikaation välittämää viestiä. Sanaton kommunikaatio voi antaa arvokasta tietoa tilanteesta, esimerkiksi siitä, miltä tietystä henkilöstä tuntuu, miten joku vastaanottaa tietoa tai miten henkilöä tai ihmisryhmää olisi hyvä lähestyä. Sanattoman kommunikaation merkitys korostuu tilanteissa, joissa vuorovaikutuksen osapuolilla ei ole yhteistä kieltä tai yhteinen kieli ei ole tarpeeksi kattava viestinnän toimivuuden varmistamiseksi.

Aktiviteetin tarkoituksena on auttaa osallistujia huomaamaan, että kielihaasteista huolimatta ihmisten välinen vuoropuhelu on mahdollista myös sanattoman kommunikaation kautta. Vetäjät jakavat osallistujat kahteen ryhmään, ryhmään A ja B, joiden roolit vaihtuvat aktiviteetin edetessä. Aluksi ryhmälle A annetaan post-it lappu, johon on kirjoitettu sana (sana voi kostea tiettyä aihetta/teemaa/tapahtumaa/tilannetta), joka heidän tulee selittää ryhmälle B. Osallistujat eivät kuitenkaan saa käyttää sanoja tai muita sanallisen kommunikaation välineitä viestinnän tukena. Heidän on pyrittävä välittämään viestinsä onnistuneesti ryhmälle B ainoastaan liikkeiden, eleiden ja ilmeiden kautta. Ryhmä B voi puolestaan puhua ja yhdessä keskustellen pyrkiä arvaamaan, mitä ryhmä A yrittää heille sanoa. Ryhmän B arvattua oikein ryhmän A selittämä sana, ryhmät vaihtavat roolejaan.

”Jaan teidät kahteen ryhmään, ryhmään A ja B. Molemmat ryhmät saavat vuorotellen selitettäväkseen toinen toisilleen sanoja, joita olen kirjoittanut näihin post-it lappuihin. Tämä harjoitus perustuu sanattomaan viestintään, mikä tarkoittaa, että sanaa selittävä ryhmä voi käyttää viestimiseen ainoastaan kehon eleitä, ilmeitä ja liikkeitä. Sanaa arvaava ryhmä saa taasen puhua, mutta pyydän, että tarkkailette huolellisesti ryhmäläistenne kehonkieltä. Oletko valmiita? Aloitetaan!”

Aktiviteetin jälkeen vetäjien tulee edistää vuoropuhelua koskien sanatonta kommunikaatiota ja sen roolia osallistujien päivittäisessä elämässä. On tärkeää, että vetäjät huomioivat sanattoman kommunikaation potentiaalin kielihaasteisiin vastaamisen näkökulmasta.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Miltä tuntui kommunikoida ilman sanoja?”
- ”Kuinka suuri merkitys sanattomalla viestinnällä on päivittäisessä vuorovaikutuksessamme?”
- ”Miten voisimme hyödyntää sanatonta viestintää nykyistä enemmän?”
- ”Miksi ei-sanallisen ja sanallisen viestinnän yhteneväisyys on tärkeää?”

Tarvittavat materiaalit:

- Post-it lappuja

Ryhmäaktiviteetti: ”Meidän janamme”

! Toimii yllä olevan ”sanaton kommunikaatio”- aktiviteetin korvaajana tai jatkona

Tässä aktiviteetissa ryhmän tulee järjestäytyä jonoksi aina tietyn pyynnön mukaan vain sanatonta kommunikaatiota käyttäen. Vetäjät voivat esimerkiksi pyytää ryhmää järjestäytymään jonoksi ikänsä, kenkien numeronsa, perheen jäsentensä määrän tai lempikuukautensa perusteella. Pienimmän numeron omaavan osallistujan tulee olla jonon vasemmanpuolimmaisena ja suurimman numeron omaavan osallistujan jonon oikeanpuolimmaisena.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mikä tehtävässä oli helpointa? Entä mikä vaikeinta?”
- ”Miltä tuntui kommunikoida ilman sanoja?”
- ”Kuinkasuuri merkitys sanattomalla viestinnällä on päivittäisessä vuorovaikutuksessanne?”
- ”Miten voisimme hyödyntää sanatonta viestintää nykyistä enemmän?”

Tarvittavat materiaalit:

- –



Ryhmäaktiviteetti: ”Käteiskoneen tarina”

Viestinnän käsite voidaan yksinkertaistetusti määritellä prosessiksi, joka mahdollistaa tietojen, mielipiteiden tai muunlaisen vuorovaikutuksen, sanallisen tai ei-sanallisen, vaihdon kahden tai useamman ihmisen välillä tietyssä tilanteessa. Se koostuu ajatusten, tunteiden ja kokemusten jakamisesta toisen osapuolen kanssa. Inhimillisen subjektiivisuutensa ja itsestäänselvyyksinä pidettyjen tulkintojen vuoksi viestintäprosessit ovat kuitenkin toisinaan herkkiä väärinymmärryksille sekä konflikteille.

Vetäjät pyrkivät tukemaan osallistujien tiedostavuuden kasvua koskien viestinnässä sekä vuorovaikutuksessa esiintyviä erheitä ja yhteisen ymmärryksen katkoksia. Aktiviteetin tarkoituksena on tukea osallistujia huomaamaan viestinnän sudenkuopat ja olemaan ottamatta itsestään selvytenä omaa kykyään aina ymmärtää toista. On hyvin luonnollista, että jokainen yksilö tulkitsee toisen tuottamaa viestintää omien lähtökohtiensa ja ennako-oletuksiensa kautta. Toimiva kommunikaatio ei perustu niinkään siihen, että yksilöt ymmärtäisivät toisiaan täydellisesti vaan siihen, että jokainen kykenee tunnistamaan inhimillisyytensä ja erehtyvyytensä vuorovaikutustilanteissa. ”Mitä tarkoitat?”, ”Mitä sinulle merkitsee?”- ja ”Miksi?”-kysymyksiä ei voi käyttää liikaa.

1. Vaihe:

Vetäjät kertovat, että aikovat lukea lyhyen tekstin ”käteiskoneen tarinasta”. Osallistujia pyydetään kuuntelemaan tarina huolella, jotta he kykenevät tarinan loputtua vastaamaan tarinaa koskeviin väittämiin joko a) oikein/totta, b) väärin/tarua, c) tuntematon vastausvaihtoehtojen mukaisesti.

2. Vaihe: Vetäjät lukevat seuraavan tekstin:

*”**Kauppias** on juuri sytyttänyt valot kenkäkauppaan, kun **mies** tulee sisään pyytämään rahaa. **Omistaja** avaa kassakoneen. Kassakoneen sisältö otetaan ulos ja mies juoksee. **Poliisi** hälytetään välittömästi paikalle.”*

3. Vaihe:

Vetäjät pyytävät osallistujia vastamaan alla esitettyihin väitteisiin jakamilleen paperilapuille joko a) oikein, b) väärin, c) tuntematon, kertomatta vielä oikeita vastauksia.

1. *Mies ilmestyi heti, kun omistaja sytytti valot kenkäkauppaansa – väärin, sillä valot sytytti kauppias.*
2. *Varas oli mies – tuntematon, sillä tarina ei kerro, kuka varas oli.*
3. *Mies ei pyytänyt rahaa – tuntematon, sillä tarinassa kerrotaan, että mies tulee sisään pyytämään rahaa. Ei ole kuitenkaan varmuutta, konkretisoiko hän aikomuksensa.*
4. *Mies, joka avasi kassakoneen, oli omistaja – tuntematon, sillä tarina ei kerro omistajan sukupuolta.*
5. *Kaupan omistaja poisti kassakoneen sisällön ja pakeni – väärin, sillä tarina ei kerro sitä, kuka poisti kassakoneen sisällön eikä sitä, pakeniko joku.*
6. *Joku avasi kassakoneen – oikein, sillä tarinassa sanotaan omistajan avaavan kassakoneen.*
7. *Kun mies oli pyytänyt rahaa, hän otti kassakoneen sisällön ja juoksi pois – tuntematon, sillä tarina ei kerro, kuka otti kassakoneen sisällön.*
8. *Vaikka kassakoneessa olisi ollut rahaa, tarinassa ei kerrota sen määrää – oikein, sillä tarina ei kerro kassakoneessa olleen rahan määrää.*
9. *Varas pyysi omistajalta rahaa – tuntematon, sillä tarina ei kerro, oliko varas mies eikä sitä, pyysikö mies rahaa omistajalta.*
10. *Tarina kertoo tapahtumasarjan, jossa on mukana kolme henkilöä: omistaja, rahaa pyytänyt mies ja poliisi – väärin, sillä tarinassa esitellään neljä henkilöä: kauppias, mies, omistaja ja poliisi.*

4. Vaihe:

Vetäjät lukevat tarinan osallistujille uudelleen. Osallistujien on mahdollista tässä vaiheessa vielä korjata vastauksiaan. Tarinan uudelleen lukemisen jälkeen vetäjät antavat tekstin vielä osallistujille itselleen luettavaksi. Kun osallistujat ovat lukeneet tekstin, kertovat vetäjät oikeat vastaukset jokaiseen kymmeneen väittämään yksi kerrallaan siten, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kertoa oma vastauksensa ("totta/tarua/tuntematon") sekä syy juuri tämän vastauksen antamiseen. Tärkeää on, että ryhmällä on yhtenäinen ymmärrys oikeista vastauksista aktiviteetin päätteeksi.

5. Vaihe:

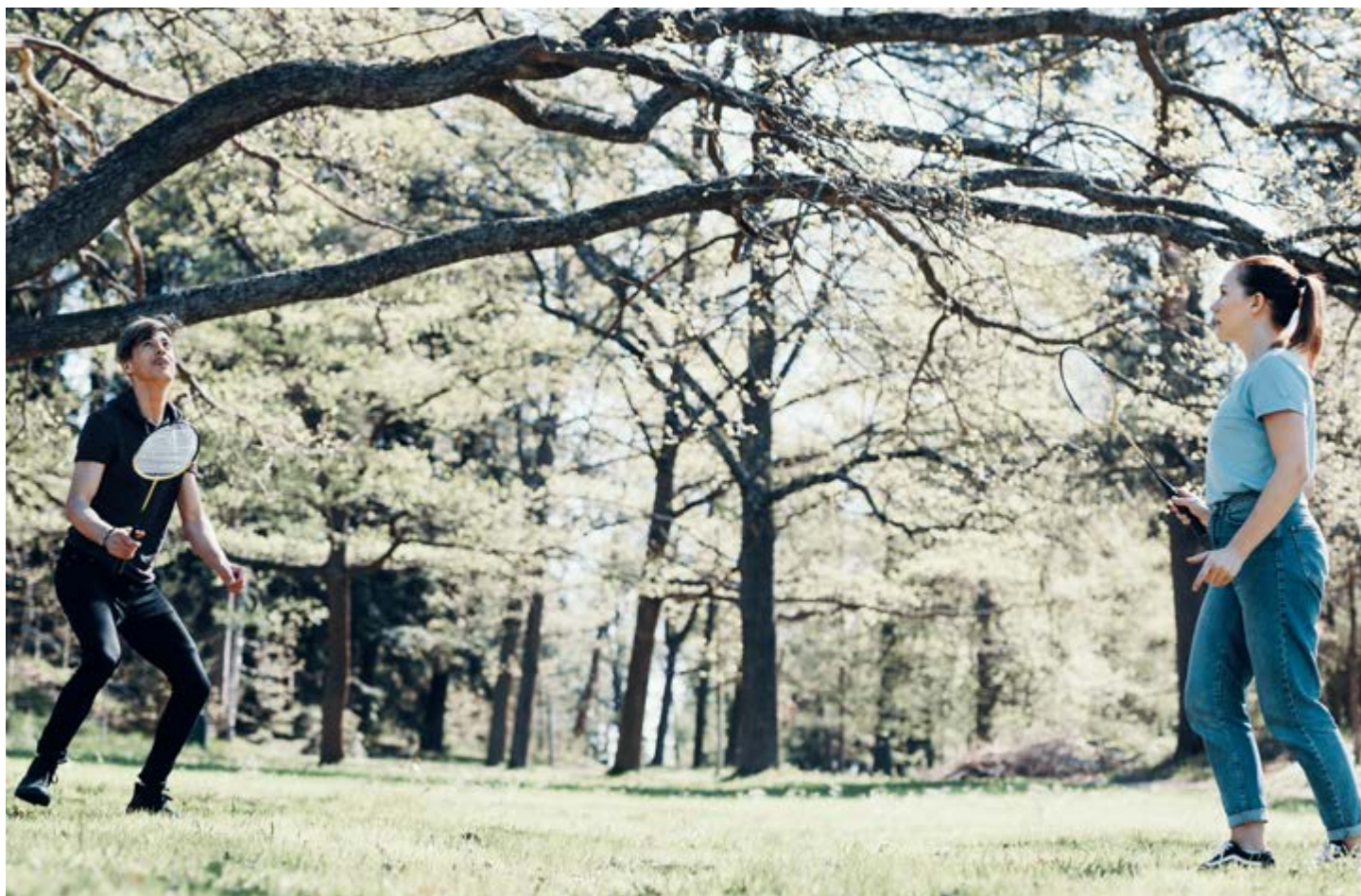
Vetäjät pyrkivät edistämään osallistujien kesken ajatusten vaihtoa koskien kommunikaatiota, sen kompleksisuutta ja haasteita. Samoin osallistujia kannustetaan nimeämään tapoja, jotka mahdollistaisivat kommunikaation kehittämisen sujuvammaksi arkipäivän kohtaamisissa.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- *"Mitä opimme aktiviteetin kautta?"*
- *"Millaisissa tilanteissa saatamme erehtyä ottamaan asioita itsestään selvyytenä?"*
- *"Miten voisimme kehittää kykyämme kuunnella muita?"*
- *"Mitkä tekijät mahdollistavat onnistuneen vuorovaikutuksen?"*

Tarvittavat materiaalit:

- Tyhjiä paperilappuja, joille osallistujat kykenevät aktiviteetin 3. ja 4. vaiheessa kirjaamaan ylös vastauksensa kohtiin 1-10.
- Halutessasi voit myös tulostaa tekstin käteiskoneesta paperille, jotta aktiviteetin 4. ja 5. vaiheessa jokaisella osallistujalla on mahdollisuus verrata tekstiä omiin vastauksiinsa sen ääneen lukemisen jälkeen



Ryhmäaktiviteetti: ”Arjen kohtaamiset”

Aktiviteetti pyrkii tukemaan osallistujien kykyä toimia mielekkäästi vuorovaikutustilanteissa, joissa heillä ei ole yhteistä kieltä tilanteen toisen osapuolen kanssa. Kielimuurista johtuviin haasteisiin vastaaminen on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta, sillä se tukee itseluottamuksen kasvua, sanattomien ja sanallisten vuorovaikutustaitojen vahvistumista sekä itsenäisyyden edistämistä arjen kommunikaatiota vaativissa tilanteissa.

Tässä aktiviteetissa vetäjät kutsuvat osallistujat näyttämään lyhyitä vuorovaikutukseen pohjautuvia tilanteita, jotka ovat osa heidän todellista sosiaalista ympäristöään. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään, ryhmään A ja B. Kummallekin ryhmälle annetaan näyteltäväksi ryhmän keskenään nimeämä vuorovaikutustilanne, joka on tapahtunut osallistujien päivittäisessä elämässä ja joka on koettu haastavaksi kielimuurin vuoksi. Vuorovaikutustilanne voi liittyä esimerkiksi kaupassa asiointiin, koulussa käyntiin tai matkalipun ostoon. Aktiviteetin pääajatus on, että osallistujien on luotava kohtaamansa tilanne uudelleen siten, että he löytävät toimivampia tapoja välittää viestinsä perille sitä vastaanottavalle taholle. Osallistujat voivat käyttää apunaan sekä sanattoman kommunikaation keinoja että sanallisen kommunikaation keinoja, kunhan kielenä pysyy suomi. Ryhmä A ja B toteuttavat näytelmät vuorotellen, jotta molemmilla on sekä mahdollisuus harjoitella vuorovaikutus- ja viestintätaitoja että tukea toisen ryhmän suoritusta rakentavaa palautetta antamalla.

Näyttelemällä arkeen liittyviä tilanteita osallistujat kykenevät tarkkailemaan omia reaktioitaan ja käyttäytymistään sekä muiden osallistujien reaktioita ja käyttäytymistä. Tätä kautta he saavat paremman kuvan omista taidoistaan ja kyvyistään, mikä edistää itsereflektion, itse-tuntemuksen sekä itseluottamuksen kasvua.

Aktiviteetin vetämistä tukevia kysymyksiä:

- ”Mikä voisi olla tapa, jota voisimme käyttää keskinäisen ymmärryksen parantamiseksi tässä tilanteessa?”
- ”Mikä on tärkein vuorovaikutustaito tässä tilanteessa? Miksi?”
- ”Mikä on sanattoman ja sanallisen viestinnän rooli ratkaisun löytämisessä kielimuurin tuomiin haasteisiin?”

Tarvittavat materiaalit:

- –

Lähteet:

Abou-Saleh MT, Hughes P. Mental health of Syrian refugees: Looking backwards and forwards. *Lancet Psychiatry* 2015;2: 870 e1.

Adams, M. C., & Martin Kivlighan, D. (2019). When home is gone: An application of the multicultural orientation framework to enhance clinical practice with refugees of forced migration. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(3), 176–183.
<https://doi.org/10.1037/pro0000230>

Alessi, E. J., Greenfield, B., Kahn, S., & Woolner, L. (2019). (Ir)Reconcilable Identities: Stories of Religion and Faith for Sexual and and Asia to the European Union. *Psychology of Religion and Spirituality*, (Advance online publication.).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/rel0000281>

Alessi, E. J., Kahn, S., & Van Der Horn, R. (2017). A Qualitative Exploration of the Premigration Victimization Experiences of Sexual and Gender Minority Refugees and Asylees in the United States and Canada. *Journal of Sex Research*, 54(7), 936–948.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1229738>

Alipui, N., & Gerke, N. (2018). The refugee crisis and the rights of children: Perspectives on community-based resettlement programs. *New directions for child and adolescent development*, 2018(159), 91-98.

Baauw, A., Rosiek, S., Slattey, B., Chinapaw, M., van Hensbroek, M. B., van Goudoever, J. B., & Kist-van Holthe, J. (2018). Pediatrician-experienced barriers in the medical care for refugee children in the Netherlands. *European Journal of Pediatrics*, 177(7), 995–1002.
<https://doi.org/10.1007/s00431-018-3141-y>

Björn, G. J., Gustafsson, P. A., Sydsjö, G., & Berterö, C. (2013). Family therapy sessions with refugee families; A qualitative study. *Conflict and Health*, 7(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/1752-1505-7-7>

Burn, M., Knight, T., Taylor, L., & Toumbourou, J. W. (2019). Parents' perceptions of changes in family functioning after participation in a strengthening families intervention: A qualitative analysis. *Children and Youth Services Review*, 100(December 2018), 428–436.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.028>

Calheiros, M. M., Graça, J., & Patrício, J. N. (2014). From assessing needs to designing and evaluating programs: Case study of a family support program in Portugal. *Children and Youth Services Review*, 36, 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.11.012>

Campion, E. D. (2018). The career adaptive refugee: Exploring the structural and personal barriers to refugee resettlement. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 6–16.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.008>

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Edge, S., Newbold, K. B., & McKeary, M. (2014). Exploring socio-cultural factors that mediate, facilitate, & constrain the health and empowerment of refugee youth. *Social Science and Medicine*, 117, 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.07.025>

El-Awad, U., Fathi, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2017). Promoting mental health in unaccompanied refugee minors: Recommendations for primary support programs. *Brain Sciences*, 7(11). <https://doi.org/10.3390/brainsci7110146>

- El Maazouz Alaoui, K., & Scruby, L. (2019). Posttraumatic Stress Disorder Among Refugees. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(5), 339–342. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.02.018>
- Eruyar, S., Maltby, J., & Vostanis, P. (2018). Mental health problems of Syrian refugee children: the role of parental factors. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 27(4), 401–409. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1101-0>
- Geerlings, L. R. C., Thompson, C. L., Kraaij, V., & Keijsers, G. P. J. (2018). Culturally competent practice: a mixed methods study among students, academics and alumni of clinical psychology master's programs in the Netherlands. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 88–106. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1461>
- Giacco, D., Laxhman, N., & Priebe, S. (2018). Prevalence of and risk factors for mental disorders in refugees. *Seminars in Cell and Developmental Biology*, 77, 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.semcdb.2017.11.030>
- Hartwig, K. A., & Mason, M. (2016). Community Gardens for Refugee and Immigrant Communities as a Means of Health Promotion. *Journal of Community Health*, 41(6), 1153–1159. <https://doi.org/10.1007/s10900-016-0195-5>
- Hoersting, R. C., & Jenkins, S. R. (2011). No place to call home: Cultural homelessness, self-esteem and cross-cultural identities. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(1), 17–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.005>
- Im, H., & Rosenberg, R. (2016). Building Social Capital Through a Peer-Led Community Health Workshop: A Pilot with the Bhutanese Refugee Community. *Journal of Community Health*, 41(3), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0124-z>
- Khawaja, N. G., & Milner, K. (2012). Acculturation stress in South Sudanese refugees: Impact on marital relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(5), 624–636. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2012.03.007>
- Lacroix, M., & Sabbah, C. (2011). Posttraumatic psychological distress and resettlement: The need for a different practice in assisting refugee families. *Journal of Family Social Work*, 14(1), 43–53. <https://doi.org/10.1080/10522158.2011.523879>
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2009). The Working with Refugee Families Project. (September).
- Lewig, K., Arney, F., & Salveron, M. (2010). Challenges to parenting in a new culture: Implications for child and family welfare. *Evaluation and Program Planning*, 33(3), 324–332. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2009.05.002>
- McCleary, J. S. (2017). The impact of resettlement on Karen refugee family relationships: A qualitative exploration. *Child and Family Social Work*, 22(4), 1464–1471. <https://doi.org/10.1111/cfs.12368>
- Miliband, D., & Tessema, M. T. (2018). The unmet needs of refugees and internally displaced people. *The Lancet*, 392(10164), 2530–2532. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32780-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32780-6)
- Quinlan, R., Schweitzer, R. D., Khawaja, N., & Griffin, J. (2016). Evaluation of a school-based creative arts therapy program for adolescents from refugee backgrounds. *Arts in Psychotherapy*, 47, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.006>
- Romo-González, T., Ehrenzweig, Y., Danae Sánchez-Gracida, O., Beatriz Enríquez-Hernández, C., López-Mora, G., Martínez, A. J., & Larralde, C. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 79–102. <https://doi.org/10.5460/jbhshi.v5.2.42302>

- Saltzman, W. R., Lester, P., Milburn, N., Woodward, K., & Stein, J. (2016). Pathways of Risk and Resilience: Impact of a Family Resilience Program on Active-Duty Military Parents. *Family Process*, 55(4), 633–646. <https://doi.org/10.1111/famp.12238>
- Sandeen, E., Moore, K. M., & Swanda, R. M. (2018). Reflective local practice: A pragmatic framework for improving culturally competent practice in psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(2), 142–150. <https://doi.org/10.1037/pro0000183>
- Smeeke, A., Verkuyten, M., Çelebi, E., Acartürk, C., & Onkun, S. (2017). Social identity continuity and mental health among Syrian refugees in Turkey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(10), 1317–1324. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1424-7>
- Timshel, I., Montgomery, E., & Dalgaard, N. T. (2017). A systematic review of risk and protective factors associated with family related violence in refugee families. *Child Abuse and Neglect*, 70(June), 315–330. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.06.023>
- Wehrle, K., Klehe, U. C., Kira, M., & Zikic, J. (2018). Can I come as I am? Refugees' vocational identity threats, coping, and growth. *Journal of Vocational Behavior*, 105(October), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.10.010>
- Weine, S. M. (2011). Developing preventive mental health interventions for refugee families in resettlement. *Family Process*, 50(3), 410–430. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01366.x>

Inhimillisyy
Tasapuolisuus
Puolueettomuus
Riippumattomuus
Vapaaehtoisuus
Ykseys
Yleismaailmallisuus