

EMMW

PR-2 - Tehtävä 2-1

Teoreettiset moduulit

Malli

Emotional Management for Migrant Women

Learning for Integration ry

SUOMI



*Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin	3
1.1. Tausta	3
1.2. Käsitteen määritelmä	4
1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen	5
1.4. Sukupuolinäkökulma	6
2. Tunnistaminen milloin tarvitsee apua	8
2.1. Tausta	8
2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	10
2.3. Toiminnan oppimistulokset	10
2.4. Toiminnan kuvaus	11
2.5. Kirjallisuusluettelo	12
3. Pyytämisen häpeä - miksi avun pyytäminen on vaikeaa?	14
3.1. Tausta	14
3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	15
3.3. Toiminnan oppimistulokset	16
3.4. Toiminnan kuvaus	16
3.5. Kirjallisuusluettelo	19
4. Kulttuurierot avun vastaanottamisessa ja antamisessa	20
4.1. Tausta	20
4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	20
4.3. Toiminnan oppimistulokset	21
4.4. Toiminnan kuvaus	21
4.5. Kirjallisuusluettelo	25
5. Miten neuvot voivat parhaiten tarjota apua maahanmuuttaja-asiakkailleen?	25
5.1. Tausta	25
5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	26
5.3. Toiminnan oppimistulokset	27
5.4. Toiminnan kuvaus	27
5.5. Kirjallisuusluettelo	30

1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin

1.1. Tausta

EMMW on koulutussuunnitelma, jonka tarkoituksena on kehittää ja hallita tunteita maahanmuuton yhteydessä. Se on suunnattu naispuolisille maahanmuuttajille sekä sosiaalityöntekijöille ja kansalaisjärjestöille. Sen tavoitteena on parantaa heidän kykyään selviytyä uuteen maahan sopeutumiseen ja kotoutumiseen liittyvistä haasteista, mikä viime kädessä edistää psykologista hyvinvointia ja osallisuutta maassa, jossa he alkavat asua. Koulutusjärjestelmää on tarkoitus kehittää näiden kahden linjan mukaisesti toisiaan täydentävällä tavalla ottaen huomioon kunkin kohderyhmän erilaiset tarpeet ja lähestymistavat, joita tarvitaan pehmeiden perustaitojen kehittämiseksi.

Sen jälkeen kun konsortio oli suorittanut PR1-toiminnan ensimmäisenä toimenä tilannekatsauksen, se siirtyi toiseen toimeen, jonka tavoitteena oli saada yksityiskohtaisempia kvalitatiivisia tuloksia. Tätä varten kumppanit järjestivät useita ryhmä- ja yksilöhaastatteluja, joissa haastateltiin maahanmuuton asiantuntijoita, joilla on kokemusta kohderyhmästä. Tulosten analyysin perusteella maahanmuuttajanaisten sosiaalisen integroitumisen esteiksi määriteltiin seuraavat tekijät:

- Kielitaidon puute
- Kulttuurierot
- Kaksinkertainen syrjintä
- Lasten ja vanhusten ensisijaisena hoitajana toimiminen
- Rajoitettu pääsy työmarkkinoille ja vain matalapalkka-aloille
- Tietämättömyys etuuksista ja oikeuksista (kuten neuvonta- ja tukiryhmistä sekä terveyspalveluista)
- Psykologiset haasteet

Sosiaalityöntekijöiden valmentamiseksi ja tukemiseksi heidän suhteissaan maahanmuuttajanaisten kanssa määritetään 6 aihealuetta:

- Kuunteleminen ja empatia
- Kärsivällisyys
- Tunteiden hallinta / itsehillintä
- Sensitiivisyys
- Avun pyytäminen
- Positiivinen asenne

Tässä teoreettisessa moduulissa keskitytään avun pyytämiseen.

1.2. Käsitteen määritelmä

Tässä luvussa keskustelemme siitä, mitä avun pyytäminen tarkoittaa hankkeemme eri konteksteissa. Avun pyytäminen vaikuttaa yksinkertaiselta ajatukselta: jos et selviä yksin ongelmasta tai kysymyksestä, sinun on pyydettävä apua niiltä, jotka voivat parhaiten auttaa sinua - joko läheisiltäsi tai ammattilaisilta.

1980-luvulla DePaulo ja Fisher (1980)¹ keskustelivat avun pyytämisestä psykologisten kustannusten näkökulmasta. He väittivät, että kyseessä on aina ristiriita - toisaalta tehtävän onnistunut suorittaminen voi riippua avun saamisesta, mutta toisaalta se voi uhata henkilön pätevyyden tunnetta.

Avun pyytäminen voi tarkoittaa eri ihmisille hyvin erilaisia asioita. Se on myös pitkälti riippuvainen kulttuurista ja asiayhteydestä. Joissakin kulttuureissa avun pyytämiseen voi liittyä syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa. Länsimaaisissa kulttuureissa olemme vasta nyt oppimassa hyväksymään henkilökohtaiset rajoituksemme ja sen, että avun pyytäminen on hyvä asia. Jokainen tarvitsee apua ja tukea jossain vaiheessa elämäänsä. Avun pyytämiseen kannustetaan nykyään erityisesti mielenterveysongelmissa, jotka olivat ennen tabuaihe ja asia, jonka useimmat ihmiset joko kielsivät tai yrittivät salata. Monissa kulttuureissa näin ei kuitenkaan vielä ole. Tarkastelemme kulttuurisia vaikutuksia tarkemmin jäljempänä. On syytä huomata, että avun hakeminen ei ole yksiselitteistä. Ihmiset voivat olla enemmän tai vähemmän halukkaita pyytämään apua riippuen siitä, millaista apua he tarvitsevat ja millä elämänaalueilla he tarvitsevat apua.

Avun hakeminen on monimutkainen aihe, joka koostuu yksilöllisistä, psykologisista, kulttuurisista, sosiaalisista, taloudellisista ja poliittisista tekijöistä. Henkilö voi olla enemmän tai vähemmän halukas pyytämään apua riippuen hänen omasta yksilöllisestä historiastaan ja itseymmärryksestään. Henkilö, joka pitää itseään vahvana ja omavaraisena, saattaa olla haluton pyytämään apua, koska se heikentäisi hänen omaa minäkäsitystään. Psykologiset tekijät, kuten trauma, masennus tai ahdistus, voivat myös vaikuttaa siihen, onko henkilö kykenevä tai kykenemätön pyytämään apua. Kulttuuriset odotukset ja uskomukset vaikuttavat osaltaan henkilön avunhakukäyttäytymiseen. Sosiaalisilla ja poliittisilla tekijöillä on merkittävä vaikutus avun hakemiseen. Henkilö, joka on tottunut sosiaalipoliittiseen ympäristöön, jossa valtion edustajat, kuten poliisi tai sosiaalityöntekijät, ovat vihamielisiä tai aktiivisesti vihamielisiä, voi olla haluton pyytämään apua. Taloudellisen vakauden puute voi myös vaikuttaa kielteisesti ihmisten kykyyn hakea apua. Jos avun saanti perustuu aineellisiin resursseihin (esim. maksu lääkärikäynnistä, työhaastatteluissa vaaditaan "ammattimaista" pukeutumista, tietokoneen tai nopean internetin käyttömahdollisuus koulutukseen pääsemiseksi jne.), apua ei välttämättä pystytäkään hakemaan. Kielitaito on toinen este avun hakemisen tiellä. Jos henkilö ei osaa sanallistaa avun tarvetta tai ei

¹ DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

osaa sanallistaa sitä tavalla, joka tuntuu hänestä mukavalta, hän saattaa välttää avun hakemista.

Liang ym.² esittivät kolmivaiheisen teorian avun hakemisesta (huom. teoria kehitettiin lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten tapauksen pohjalta, mutta teoriaa voidaan soveltaa mihin tahansa avunhakuprosessiin): 1. ongelman tunnistaminen ja määrittely, 2. päätös hakea apua ja 3. avun tarjoajan valinta³.

Näin ollen avun pyytäminen voi olla monimutkainen asia. Avun pyytämiseen liittyviä pelkoja, epävarmuutta ja kulttuurisia sääntöjä voidaan käsitellä tunteidenhallintatekniikoilla. Tarkastelemme tarkemmin seuraavia alateemoja:

- Tunnistaminen milloin tarvitsee apua
- Pyytämisen häpeä - miksi avun pyytäminen on vaikeaa?
- Kulttuurierot avun vastaanottamisessa ja antamisessa
- Miten sosiaalityöntekijät voivat parhaiten tarjota apua maahanmuuttaja-asiakkailleen?

Keskustelemalla näistä alateemoista ja niihin liittyvistä toiminnoista voi löytää keinoja ymmärtää paremmin asiakkaina olevia maahanmuuttajanaisia ja löytää keinoja heidän tukemiseensa.

1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen

- Kulttuuriset arvot, jotka voivat vaikuttaa "aiheeseen"
- Jokaisella kulttuurilla on omat kulttuuriset normit aiheeseen liittyen, määrittelevät kulttuurien välinen ymmärrys aiheesta
- Miten parantaa "aiheen" taitoja ottaen huomioon kulttuuriset arvot?

Kuten edellä mainittiin, kulttuurieroilla on suuri merkitys siinä, miten mukavalta avun pyytäminen tuntuu. Siirtolaisuuden yhteydessä toiseen maahan muuttavat maahanmuuttajat ovat usein sidoksissa omaan kulttuuritaustaansa, ja vaikka asiat toimisivat uudessa vastaanottavassa kulttuurissa eri tavalla, heillä on vaikeuksia sopeutua siihen. Jos on kotoisin kulttuurista, jossa normi on selviytyä yksin eikä keskustella ongelmista, voi olla hyvin vaikeaa hakea apua uudessa maassa, vaikka siihen kulttuurisesti kannustetaan ja muutto vieraaseen maahan on asia, johon tarvitsee apua eniten.

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

³ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. P. 73.

Kulttuurierot avun hakemisessa ovat hyvin tärkeitä, mutta muita tekijöitä ei pidä jättää huomiotta, kun tutkitaan ihmisten avunhakuun liittyviä asenteita ja käyttäytymistä. Tätä voidaan havainnollistaa saksalaisessa tutkimuksessa, jossa havaittiin, että maahanmuuttajat käyttivät terveydenhuoltopalveluja harvemmin kuin saksalaiset, mutta tämä liittyi suhteelliseen sosioekonomiseen asemaan, jossa saksalaiset kuuluivat todennäköisemmin keski- tai yläluokkaan ja maahanmuuttajat yleensä alempaan sosiaaliluokkaan⁴. Vastaavasti amerikkalaisia ja intialaisia insinöörejä ja heidän halukkuuttaan tarjota ja ottaa vastaan apua työpaikalla koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että vaikka odotettiin, että amerikkalaiset, jotka ovat yksilökeskeisempiä, hakisivat ja antaisivat apua harvemmin, kun taas intialaiset, jotka ovat kollektiivisemmin suuntautuneita, olisivat halukkaampia tarjoamaan ja vastaanottamaan apua. Tulokset olivat odotetun kaltaiset, mutta taustalla olevat syyt osoittautuivat erilaisiksi. Tutkimuksessa havaittiin, että intialaiset insinöörit pitivät avun tarjoamista ja vastaanottamista olennaisena osana työkokemusta, keinona kehittää taitojaan ja kasvaa ammatillisesti. Toisaalta amerikkalaiset insinöörit pitivät avun hakemista ja antamista työnkulun keskeytyksenä ja mahdollisena häiriönä urakehitykselle⁵.

1.4. Sukupuolinäkökulma

Sukupuoli on myös merkittävä tekijä, joka vaikuttaa siihen, miten ja milloin avun pyytäminen on sopivaa - ja jopa mahdollista. Tutkimusten mukaan globaalissa pohjoisessa miehet hakevat naisia harvemmin apua terveyteen liittyviin ongelmiin, kuten masennukseen, päihteiden väärinkäyttöön, fyysisiin vammoihin ja stressaaviin elämäntapahtumiin⁶. Sukupuoli ei yksinään ole ainoa avunhakukäyttäytymistä ennustava tekijä. Henkilökohtainen sitoutuminen sukupuolistereotypioihin vaikuttaa myös siihen, hakeeko yksilö apua. Tutkimusten mukaan sekä miehillä että naisilla, joilla oli vahvoja uskomuksia maskuliinisuudesta, oli pienempi todennäköisyys hakea apua ongelmanratkaisussa, kun taas naisilla henkilökohtainen sitoutuminen feminiinisyyteen vaikutti myönteisesti avun hakemiseen ongelmanratkaisussa⁷.

Maahanmuuttajaväestön keskuudessa kulttuuriin, sukupuoleen ja maahanmuuttajan asemaan liittyvät näkökohdat vaikuttavat kaikki päätökseen hakea tai olla hakematta

⁴ Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health, 13*, 22-29.

⁵ Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23*(4), 345-361.

⁶ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996). Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease, 184*, 616- 622.; Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing, 49*(6), 616-623.

⁷ Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles, 76*, 27-39.

apua. Esimerkiksi Bhuyanin ja Senturian⁸ mukaan naisten kulttuuritausta saa heidät usein sietämään ihmissuhde- ja perheväkivaltaa, kunnes he saavat fyysisiä vammoja. Vastaavasti kanadalaiset tutkijat havaitsivat, että maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyvään avunhakukäyttäytymiseen vaikuttavat rakenteelliset esteet ja sukupuolirooliin liittyvät esteet⁹.

Kulttuureissa, joissa miehiä pidetään hallitsevina ja "perheen päänä", naisten voi olla vaikea pyytää apua ulkopuolisilta, koska he häpeävät tai joissakin tapauksissa jopa pelkäävät hakea apua perheen ulkopuolelta. Tämä koskee myös miehiä, sillä heidän odotetaan usein olevan itsenäisiä ja "elättävän" perheensä. Häpeään perustuvissa kulttuureissa, joita käsittelemme myöhemmissä luvuissa, on tärkeää säilyttää perheen kunnia, mikä tarkoittaa usein sitä, että ongelmista ei puhuta perheen ulkopuolella.

1.5.Kirjallisuusluettelo:

Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895-900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616-623.

Graeber, D., & Wengrow, D. (2021). *The dawn of everything: A new history of humanity*. Penguin UK.

Immigration & emigration statistics: Gender and migration. (2023, 24. maaliskuuta 2023). Migrationdataportal.org. Haettu osoitteesta <https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>.

Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles*, 76, 27-39.

Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health*, 13, 22-29.

Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

⁸ Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895-900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁹ O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996). Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616- 622.

O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

2. Tunnistaminen milloin tarvitsee apua

2.1. Tausta

Ensimmäinen askel on tunnistaa, milloin ei selviydy yksin ja milloin on käännäyttävä muiden - läheisten, asiantuntijoiden ja terveydenhuollon ammattilaisten - puoleen. Monissa maissa on olemassa maahanmuuttajien ja pakolaisten tukiverkostoja, joiden avulla on helppo pyytää apua, vaikka kyse olisi vain oikean tiedon löytämisestä, kieliongelmistä johtuvasta tiedonpuutteesta jne. Monet pakolaiset ja maahanmuuttajat kärsivät kuitenkin vakavammista psykologisista oireista ja kokemuksista, joihin liittyy mielenterveysongelmia, kuten ahdistuneisuutta, traumaperäistä stressihäiriötä, masennusta ja muita, jotka voivat olla seurausta aiemmista kokemuksista aiheutuneista traumaista tai kulttuurishokista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 15-25 prosentilla turvapaikanhakijoista ja pakolaisista on diagnosoitavissa olevia mielenterveyden häiriöitä, ja vielä suuremmalla osalla on erilaisia kliinisesti tunnistettavia oireita.¹⁰ Tämä voi johtua traumaattisista olosuhteista, joista he ovat tulleet, kuten sodasta, tai kokemuksista, kuten seksuaalisesta väkivallasta, kidutuksesta ja vankeudesta, mutta myös vaikea matka, kodin jättäminen ja uuteen ja vieraaseen kulttuuriin saapuminen voivat aiheuttaa kulttuurishokin ja johtaa moniin psyykkisiin ongelmiin.

Psykologisia ahdistusoireita voivat olla esimerkiksi -

levottomuus

pelon tunne

¹⁰Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, 16. kesäkuuta). *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>.

- tunne, että on jatkuvasti "hermona"
- keskittymisvaikeudet
- ärtyneisyys
- epätoivon tunne
- ajatukset itsensä vahingoittamisesta

Voimakkaan ahdistuneisuuden fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- unen puute
- ruokahaluttomuus
- rintakipu, päänsärky tai muut oireet, jotka eivät liity sairauteen.
- hermostuneisuus
- huimaus
- väsymys
- voimakas, nopea tai epäsäännöllinen sydämen syke (sydämentykytys)
- lihassäryt
- vapina
- suun kuivuminen
- hikoilu
- hengenahdistus
- vatsakipu
- pahoinvointi
- pistelyn tunne
- paniikkikohtaukset

Jos henkilöllä on jokin näistä oireista, on erittäin tärkeää hakea apua läheisiltä, jotka voivat ohjata hänet oikean henkilön luokse, tai hänelle määrätyltä neuvonantajalta, maahanmuuttajakeskuksilta tai yhdistyksiltä, joihin hän on ollut yhteydessä, tai tarvittaessa suoraan terveydenhuollon ammattilaisilta. Eriyisen vakavat oireet, kuten epätoivon ja itsetuhoiset ajatukset, toistuvat paniikkikohtaukset, sydämentykytys ja univaje ovat syitä hakeutua välittömästi lääkärin hoitoon¹¹.

2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

¹¹ Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults. (2022). *National health Service*. Haettu osoitteesta <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>.

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Avustustyöntekijät
- Terveystieteiden ammattilaiset
- Vapaaehtoiset
- Mielenterveyspalvelujen tarjoajat
- Sosiaalityöntekijät
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät
- Neuvonantajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Tarjota tapa käsitellä kielteisiä tunteita, kuten vihaa, pelkoa, ahdistusta, surua jne.
- Tarjota tapa rentoutua ja käsitellä ahdistusta
- Ahdistusta tai muita kielteisiä tunteita aiheuttavien kokemusten tunnistaminen ja jakaminen
- Auttaa löytämään keinoja ongelmien ratkaisemiseen ja avun hakemiseen

2.3. Toiminnan oppimistulokset

- Opitaan käsittelemään kielteisiä tunteita, kuten vihaa, pelkoa, ahdistusta, surua jne.
- Löydetään keinoja rentoutua ja käsitellä ahdistusta tai muita negatiivisia tunteita
- Opitaan tunnistamaan ahdistusta, pelkoa tai negatiivisia tunteita aiheuttavat asiat ja jakamaan ne muiden kanssa
- Opitaan löytämään keinoja ongelmien ratkaisemiseen ja avun hakemiseen
- Opitaan siirtämään tietoa muille kouluttajille ja maahanmuuttajille

2.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Tunne itsesi ja tunne tarpeesi

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Toiminta voidaan toteuttaa joko paikan päällä tai verkossa.

Työpajaan tarvitaan vain yksi kouluttaja.

Työpajaan voi osallistua 10-15 henkilöä, jos mukana on yksi kouluttaja, ja jopa 20 henkilöä, jos mukana on apukouluttaja.

Tarvitaan paperia (tai post-it-lappuja) ja kyniä sekä valkotalu. Jos työpaja järjestetään verkossa, nämä materiaalit voidaan korvata [Flingalla](#) tai [OpenBoardilla](#).

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	10min
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 1)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ lämmittely- aktiviteetti	Painava matkalaukku: Tämän harjoituksen aikana jokainen osallistuja kuvittelee, että hänellä on erittäin raskas matkalaukku. He kuvittelevat avaavansa matkalaukun ja alkavat ottaa siitä tavaroita. He tarkastelevat jokaista esinettä ja panevat merkille sen muodon ja koon, värin, rakenteen jne. Sitten he laittavat ne pois, pöydälle tai tuolille. He sulkevat matkalaukun ja kokeilevat, onko se edelleen painava. Jos se on, he ottavat pois lisää kuvitteellisia esineitä. He jatkavat esineiden poistamista, kunnes matkalaukku tuntuu riittävän kevyeltä ja mukavalta kantaa mukana.	10min

		Jaa ryhmä satunnaisesti pienempiin 3-5 hengen ryhmiin. Aseta ajastin 3 minuutiksi. Tässä ajassa ryhmäläisten on löydettävä 5 yhteistä asiaa. Sitten ryhmät kokoontuvat uudelleen ja katsovat, kuinka monta yhteistä asiaa koko ryhmällä on näistä viidestä asiasta. Toista 1-3 kertaa.	10min
3	Kehoskannaus	Osallistujat istuvat mukavasti alas ja sulkevat silmänsä. Hitaasti hengittäen he kiinnittävät huomiota nenän kautta sisään tulevaan ja keuhkoihin siirtyvään ilmaan, tuntevat keuhkojen ja rintakehän laajenevan ja sitten tyhjenevän, kun ilma poistuu kehosta. Liikuttaen varpaista ylöspäin kehonosia tutki hitaasti, miltä kukin kehon osa tuntuu. Huomaa tuntemukset. Jos mieleen tulee tunkeileva ajatus, tiedosta se ja anna sen mennä. Kun pää on saavutettu, hengitä vielä muutaman kerran ja avaa silmät, kun olet valmis. (Willard, 2021; Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, 2022).	8min
4	Kirjoita/piirrä ajatuksesi	Ota paperi ja kyniä ja/tai värikyniä. Kirjoita tai piirrä ajatukset, jotka tulivat mieleesi kehoskannauksen aikana. Mitä nämä ajatukset olivat? Tuliko jokin ajatus mieleen useammin kuin muut? Miltä nämä ajatukset saivat sinut tuntemaan (esim. onnelliseksi, helpottuneeksi, surulliseksi, pelokkaaksi)?	10min
5	Kahvitauko		15min
6	Merkitse ajatuksesi	Anna kullekin ajatukselle yksi tai useampi tunniste - esim. perhe, työ, ystävät, koti, naapurit, ruoka, ostokset, työtoverit jne. Merkitse muistiin niiden ajatusten tunnisteet, jotka aiheuttavat negatiivisia tunteita, kuten vihaa, pelkoa, ahdistusta, surua jne.	10min
7	Jaa tunnisteesi	Jos käytössä on valkotalu, kaikkien tulisi kirjoittaa "tunnisteensa" taululle. Jos käytössä on seinä, tunnisteet voidaan kirjoittaa post-it-lappuihin ja kiinnittää seinään. Samanlaiset tai	10min

		samankaltaiset tunnisteet olisi ryhmiteltävä yhteen.	
8	Avoin keskustelu	Kaikki puhuvat yhdessä tunnisteista (eli yleisistä teemoista). Yleisesti ottaen (viittaamatta välttämättä edelliseen harjoitukseen) kaikki keskustelevat siitä, millaisia ongelmia voi syntyä perheeseen, ystäviin, kotiin, työhön jne. liittyen, ja keskustelevat sitten yhdessä siitä, miten nämä ongelmat voidaan ratkaista.	20min
		Keskustelkaa avoimessa keskustelussa näiden ongelmien ratkaisusta ja siitä, mitä resursseja tai tukea niihin tarvitaan. Keskustelkaa siitä, voiko joku tarjota apua. Esimerkiksi "auto hajosi" - ratkaisu: "Auto pitää korjata" - mitä tarvitaan: "osia korjaukseen, joku joka korjaa auton, aikaa viedä se mekaanikolle" - kuka voi auttaa tässä jne. (Refugees and Mental Health, 2023).	20min
9	Toiminnan arviointi		10min

2.5. Kirjallisuusluettelo

Willard, C. (2021). *A Quick, Calming Body Scan to Check in with Yourself*. mindful.org. Haettu osoitteesta <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>.

Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Haettu osoitteesta <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity(2023). *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>.

3. Pyytämisen häpeä - miksi avun pyytäminen on vaikeaa?

3.1. Tausta

Avun pyytäminen voi olla vaikeaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että ihmiset haluavat auttaa enemmän kuin luullaan.

Zupancicin ja Kreidlerin¹² mukaan häpeä on "affekti, jonka tehtävänä on vahvistaa tietoisuutta, hillitä intensiteettiä ja suojella ihmisyyttä" (s. 30). Häpeä voi olla hyödyllistä, koska se auttaa hallitsemaan käyttäytymistä ja asettaa yhteiskunnallisia tavoitteita, mutta häpeä voi myös heikentää ja vaikuttaa kykyyn ilmaista asianmukaisia tunteita.

Tutkimukset, joissa on tutkittu ruoka-avun hakemista elintarviketurvasta kärsivien henkilöiden keskuudessa globaalissa pohjoisessa¹³, viittaavat siihen, että ihmiset pelkäävät joutuvansa häpeään ja kokevat leimautumiseen liittyvää syyllisyyttä uusliberalistisessa ympäristössä, jossa avun pyytäminen nähdään henkilökohtaisena epäonnistumisena yhteiskunnan tuottavana jäsenenä. Samanlaiset pelot voivat vaikuttaa apua tarvitseviin maahanmuuttajiin, sillä he saattavat tuntea "ansaitsemattomuuden" leimaa vastaanottavassa maassa, joka on erittäin maahanmuuttajavastainen.

Eri kulttuureissa on erilaisia tapoja käsitellä syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa. Esimerkiksi Mullerin¹⁴ mukaan joissakin kulttuureissa toimitaan enemmän häpeän ja joissakin enemmän syyllisyyden tai pelon pohjalta. Esimerkiksi useimmat arabimaat ja Aasian maat ovat häpeään perustuvia kulttuureja, joissa kunnia on tärkein arvo, joka on säilytettävä, ja jokainen yksilö, joka epäonnistuu tässä, tuntee häpeää. Tämä voi johtaa äärimmäisyyksiin, kuten kunniamurhiin, lasten hylkäämiseen ja niin edelleen. Tällaisessa kulttuurissa eläminen voi saada ihmisen hyvin haluttomaksi pyytämään apua, koska hän pelkää loukkaavansa perheen kunniaa. Eteläaasialaisessa kulttuurissa häpeä käsitteellistetään esineeksi, joka voidaan kohdistaa henkilöön ja joka voi jopa vahingoittaa perheen kunniaa, joka on hauras ja vaikeasti palautettavissa. Niinpä

¹² Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

¹³ van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The "dark side" of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506-1 520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.

¹⁴ Esim. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Haettu osoitteesta https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/.

yksilöiden odotetaan valvovan ja hallitsevan käyttäytymistään välttääkseen toimia, jotka saattavat häpäistä perheen¹⁵. Häpeällä on sukupuolittunut ulottuvuus, ja naisten odotetaan säilyttävän kunniansa ja siten myös miespuolisten sukulaistensa ja koko perheen kunnian.

Joissakin kulttuureissa mielenterveysongelmiin liittyy erityisen voimakas leimautuminen, ja siksi niihin liittyy häpeää ja leimautumisen pelkoa. Masennusta ja ahdistusta saatetaan kuvata esimerkiksi "väsymyksenä" tai "liikaa ajattelemisena". Psyykkiset oireet voidaan liittää myös ajatuksiin pahoista hengistä ja noituudesta. Mielenterveysongelmiin liitetty häpeä ja terveydenhuollon tuntemattomuus Suomessa voivat vaikeuttaa hoitoon hakeutumista.

Eri kulttuureissa sukupuoliroolit ovat myös merkittävä tekijä avun pyytämisessä. Etenkin kulttuureissa, joissa naiset ovat alisteisia miehille, he eivät välttämättä voi tehdä omia päätöksiä tai toimia kotitaloutensa ulkopuolella. Siksi heidän voi olla vaikea hakea apua neuvonantajilta tai muilta ammattilaisilta. Syyllisyys ja häpeä ovat usein myös syvään juurtuneita miehiin, sillä monissa kulttuureissa heidän ensisijaisena tavoitteenaan on perheen kunnian säilyttäminen, eikä häpeällisistä asioista puhuta perheen ulkopuolella¹⁶.

3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Avustustyöntekijät
- Terveydenhuolto
- Vapaaehtoiset
- Mielenterveyspalvelujen tarjoajat
- Sosiaalityöntekijät
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät
- Neuvonantajat

¹⁵ Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134-145.

¹⁶ Esim. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Haettu osoitteesta https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/.

Toiminnan tavoitteena on:

- Lisätä tietoisuutta syyllisyyden/häpeän käsitteistä
- Keskustella ja pohtia, mistä syyllisyys/häpeä voi johtua
- Käsitellä syyllisyyden/häpeän tunteita ja opetella ilmaisemaan kiitollisuutta

3.3. Toiminnan oppimistulokset

- Lisääntynyt tietoisuus syyllisyyden ja häpeän käsitteistä
- Opitaan voittamaan siihen liittyvät häpeän ja pelon tunteet
- Opitaan tuntemaan ja ilmaisemaan kiitollisuutta
- Kyky siirtää tietoa muille kouluttajille tai maahanmuuttajille

3.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Häpeän voittaminen, kiitollisuuden kutsuminen

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Toiminnot voidaan suorittaa joko paikan päällä tai verkossa.
- Työpajaan tarvitaan vain yksi kouluttaja. Työpaja voidaan toteuttaa 10-15 hengelle, jos mukana on yksi kouluttaja, ja siihen mahtuu jopa 20 henkeä, jos mukana on apukouluttaja. Tarvittavia materiaaleja ovat paperi (tai post-it-lappuja), kyniä ja valkotalu.
- Jos työpaja järjestetään verkossa, nämä materiaalit voidaan korvata [Flinga-](#) tai [OpenBoard-ohjelmalla](#).
- Tarvitaan esitys häpeästä ja syyllisyydestä.
- Esitys voidaan rakentaa tämän toiminnan lähteissä olevien resurssien pohjalta.
- Sen sisällön olisi vastattava osallistujien tarpeita. Esitys voidaan pitää PowerPointin tai fläppitaulun avulla.

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 2)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ lämmittely- aktiiviteetti	Osallistujat kirjoittavat post-it-lappuihin henkilökohtaisen tavoitteensa tunnille. Post-it-laput tulevat taululle. Tunnin lopussa osallistujilta kysytään, ovatko he saavuttaneet tavoitteensa.	5min
		Osallistujat ja ohjaaja kirjoittavat paperille 3 asiaa, joista he todella pitävät itsessään. Sen jälkeen jokainen jakaa kirjoittamansa asiat. Tavoitteena on muistuttaa ihmisiä siitä, että on hyvä ja tärkeää pitää itsestään.	10min
3	"Luento"	Mitä on "häpeä" ja mitä on "syyllisyys". Kulttuuriset, psykologiset jne. näkökulmat (Muller, 2000; Pakolaiset ja mielenterveys, 2023).	10min
4	Minikeskustelu	Keskustelkaa yhdessä siitä, miksi ihmiset tuntevat syyllisyyttä/häpeää? Onko häpeän/syyllisyyden tunne hyvä vai huono asia? Onko avun pyytäminen hyvä vai huono asia? Onko se häpeällistä? Miksi?	10min
5	Harjoittele avun pyytämistä	Miettikää yhdessä useita yksinkertaisia tilanteita, joissa ihmiset saattavat joutua pyytämään apua. Esim. Hissi on rikki. Sinun on vietävä viisi kassillista ruokatavaroita 8. kerrokseen. Naapurisi on siellä jne. Kirjoittakaa nämä ylös. Harjoitelkaa pareittain	20min

		avun pyytämistä näissä skenaarioissa. 1. Kerro tarkkaan, mihin tarvitset apua. 2. Aloita pienellä "pyynnöllä". 3. Tarjoa jotain vastineeksi. 4. Pyydä apua joltakulta, joka on sinulle palveluksen velkaa. 5. Älä lannistu hylkäyksistä. (Ge, 2022) Yritä olla se, joka pyytää apua, ja se, jolta apua pyydetään.	
6	Iloiset tunteet	Keskustelkaa ensin pareittain ja sitten yhdessä siitä, millaisia hyviä tunteita apua pyytävä ja apua antava voi tuntea. Tunnetko esimerkiksi helpotusta, kun olet pyytänyt apua? Tunteeko apua tarjoava henkilö onnellisuuden tunnetta siitä, että sai tehdä jotain mukavaa, tunteeko hän itsensä hyväksi ihmiseksi, tunteeko hän, että on tehnyt velvollisuutensa tai saanut jotain aikaan? Toisten auttaminen saa ihmiset tuntemaan olonsa hyväksi. Kun pyydät heitä auttamaan, annat heille mahdollisuuden tuntea olonsa hyväksi.	15min
7	Harjoitelkaa kiitollisuutta	Keskustelkaa siitä, miksi kiitollisuus on tärkeää. Keskustelkaa eri tavoista ilmaista kiitollisuutta, kun joku on auttanut teitä - sanojen sanominen, vastavuoroiset teot, lahjat jne. Käykää läpi aiempien toimintojen skenaariot. Päättäkää, mitkä ovat sopivia tapoja ilmaista kiitollisuutta kunkin kohdalla. Harjoitelkaa pareittain kiittämistä ja kiitollisuuden ilmaisemista sanoin.	10min
8	Avoin keskustelu	Keskustelkaa siitä, miltä avun pyytäminen tuntui. Keskustelkaa siitä, miltä tuntui olla se, jolta apua pyydettiin.	10min
		Keskustelkaa siitä, miltä tuntui ilmaista kiitollisuutta, keskustelkaa siitä, miltä tuntui olla se, jota kiitettiin.	

9	Toiminnan arviointi		
---	------------------------	--	--

3.5. Kirjallisuusluettelo

de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Nutritionism and the construction of “poor choices” in families facing food insecurity. *Journal of Health Psychology*, 23, 1863-1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>.

Ge, I. (2022, 8. toukokuuta). *How to Ask for Help without Feeling Guilty about It*. The Art of Good Enough. Haettu osoitteesta <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.

Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Haettu osoitteesta https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/.

Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, 16. kesäkuuta). *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>.

Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134-145.

van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506-1520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>.

Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

4. Kulttuurierot avun vastaanottamisessa ja antamisessa (kulttuuriset odotukset)

4.1. Tausta

Sen lisäksi, että ihmisten tavassa vastaanottaa ja tarjota apua on kulttuurieroja, nämä erot ilmenevät eri tavoin eri sosiaalisissa tilanteissa. Ihmisillä voi olla erilaisia mielipiteitä avun pyytämisestä, tarjoamisesta ja vastaanottamisesta riippuen monimutkaisesta sosiaalisten suhteiden verkostosta muihin ihmisiin. Ihmisten väliset suhteet voidaan ilmaista hierarkioina, ja nämä hierarkiat sanelevat, kuka voi pyytää apua, kuka voi ottaa apua vastaan ja keneltä. Jotkut ryhmät ja ihmiset arvostavat ennen kaikkea individualismia ja omavaraisuutta, joten he saattavat olla haluttomia pyytämään apua. Toisaalta ryhmät ja yksilöt, jotka arvostavat yhteisöllisyyttä ja keskinäistä riippuvuutta, saattavat olla haluttomia pyytämään apua ryhmän ulkopuolelta tai jos he kokevat, että se vahingoittaisi ryhmää.

Lisäksi on tärkeää, ettei muutto- tai siirtolaisuuskokemusta sekoita kulttuurieroihin. Muuttoliikkeen kokemus, muutos, sopeutuminen, uuden ja tuntemattoman ympäristön käsittely voivat vaikuttaa suuresti ihmisten halukkuuteen ja kykyyn pyytää apua. Esimerkiksi epäluottamus viranomaisia kohtaan ei välttämättä ole kulttuuriero vaan seuraus muuttoprosessista.¹⁷

4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Avustustyöntekijät
- Terveystyöntekijät
- Vapaaehtoiset
- Mielenterveyspalvelujen tarjoajat
- Sosiaalityöntekijät

¹⁷ Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Haettu osoitteesta <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

- Kansalaisjärjestöjen työntekijät
- Neuvonantajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Lisätä tietoisuutta siitä, mitä tarkoittaa avun pyytäminen ja keneltä
- Pohtia erilaisia tilanteita, joissa apua annetaan tai vastaanotetaan, ja miksi se on koettu hyödylliseksi tai hyödyttömäksi
- Määritellä hyvän tai "ihanteellisen" auttajan ominaisuudet
- Pohtia kulttuuristen ja henkilökohtaisten tekijöiden merkitystä avun pyytämisessä ja antamisessa
- Jakaa ja oppia toistensa kokemuksista avun pyytämisessä / saamisessa / antamisessa

4.3. Toiminnan oppimistulokset

- Lisääntynyt tietoisuus siitä, mitä tarkoittaa pyytää apua ja keneltä
- Toistensa kokemusten jakaminen ja niistä oppiminen
- Ymmärrys siitä, mikä tekee jostakusta hyvän auttajan, ja syyt sen taustalla
- Avun pyytämiseen ja antamiseen liittyvien kulttuuristen ja henkilökohtaisten tekijöiden ymmärtäminen
- Olo on mukavampi tilanteissa ja tilanteissa, joissa voi joutua pyytämään apua

4.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Ihanteellinen auttaja

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Toiminnot voidaan suorittaa joko paikan päällä tai verkossa.
- Työpajaan tarvitaan vain yksi kouluttaja.
- Työpajaan voi osallistua 10-15 henkilöä, jos mukana on yksi kouluttaja, ja jopa 20 osallistujaa, jos mukana on apukouluttaja.

- Tarvittavat materiaalit ovat paperi (tai post-it-lappuja), kyniä ja taulu.
- Jos työpaja järjestetään verkossa, nämä materiaalit voidaan korvata [Flinga-](#) tai [OpenBoard-ohjelmalla](#).

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 1)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ lämmittely- aktiviteetti	Kaksi totuutta ja yksi valhe, jokainen osallistuja kertoo kaksi asiaa, jotka ovat totta, ja yhden asian, joka ei ole totta. Muiden on arvattava, mikä on valhe.	10min
		Moninaisuuden bingo. Viisi kertaa viisi - taulukkoon on merkitty satunnaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia (on lapsia, soittaa pianoa jne.) Osallistujien on löydettävä muita osallistujia, joilla on nämä ominaisuudet. Se, joka saa ensin viisi poikittain, pystysuoraan tai vinosti - voittaa.	10min
3	Kuka voi auttaa?	Keskustelkaa ryhmässä siitä, keneltä ihmiset yleensä pyytävät apua ja miksi. Onko kyseessä perheenjäsenet, vanhemmat, lapset vai työtoverit, ystävät jne. Pyytävätkö he eri asioita eri ihmisiltä? Esim. pyydän aina serkkuaani auttamaan minua autonrenkaiden vaihdossa. Palkkaan aina ammattilaisen korjaamaan kattoni.	15min
4	Ihanteellinen auttaja	Ryhmä keksii yhdessä "ihanteellisen auttajan" ominaisuudet. Millaisia ominaisuuksia	15min

		henkilöllä pitäisi olla? Mikä tekee ihmisestä ihanteellisen auttajan? Esim. hienotunteinen, rehellinen, luotettava, empaattinen. Eroavatko nämä ominaisuudet sen mukaan, mitä apua tarvitaan? Esim. jos tarvitset jonkun vaihtamaan autosi renkaat, pitäisikö henkilön osata vaihtaa renkaat? Vai onko se yhdentekevää, koska sinä osaat vaihtaa renkaat? jne. Nämä ominaisuudet voidaan kirjoittaa post-it-lappuihin ja kiinnittää seinälle tai taululle. (Grayson Riegel 2022)	
5	Huono auttaja	Ryhmä keksii yhdessä "huonon auttajan" ominaisuudet. Tämä on henkilö, jolta he eivät koskaan pyytäisi apua. Kirjoittakaa nämä ominaisuudet post-it-lappuihin, kuten edellisessä harjoituksessa. (Grayson Riegel, 2022)	10min
6	Opitaan toisiltamme	Keskustelkaa pareittain: - Tilanne, jossa auktoriteettihahmo (sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja, kansalaisjärjestöjen työntekijä jne.) sanoi tai teki jotain, joka tuntui todella hyödylliseltä. - Tilanne, jossa auktoriteettihahmo (sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja, kansalaisjärjestöjen työntekijä jne.) sanoi tai teki jotain, joka tuntui todella hyödyttömältä. - Miten viranomainen (sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja, kansalaisjärjestöjen neuvonantaja jne.) voisi olla avuksi tulevaisuudessa?	20min
7	Avoin keskustelu	Keskustelkaa ryhmässä edellä mainituista tilanteista. On myös hyödyllistä keskustella siitä, miksi henkilö oli avulias tai ei-avulias - johtuiko se henkilökohtaisista tai kulttuurisista eroista? Kulttuurisesta epäsensitiivisyydestä? Tiedon puutteesta? Vai johtuiko se muista tekijöistä?	

8	Toiminnan arviointi		
---	------------------------	--	--

4.5. Kirjallisuusluettelo

Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Haettu osoitteesta <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

5. Miten neuvojat voivat parhaiten tarjota apua maahanmuuttaja-asiakkailleen?

5.1. Tausta

Kuten aiemmissa luvuissa käsiteltiin, sekä kulttuuriset, henkilökohtaiset että yhteiskunnalliset tekijät ovat hyvin tärkeitä, kun yrittää auttaa tai neuvoa jotakuta. Kulttuurinen sensitiivisyys on erittäin tärkeää kaikille maahanmuuttajien kanssa työskenteleville. Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan kulttuurisesti kunnioittavia ihmissuhdetaitoja ja kunnioittavaa viestintää sekä sanallisesti että sanattomasti. Neuvojan tai muun ammattilaisen on kiinnitettävä suurta huomiota kulttuurisensitiivisyyteen ja osoitettava empatiaa, kärsivällisyyttä ja ymmärrystä luodakseen hyvää viestintää eri kulttuuritaustoista tulevien asiakkaiden kanssa.

Sangar ja Howe ⁽¹⁸⁾ esittävät, että ihanteellisimmassa tapauksessa perheen ja perheen kunniaa koskevien kielteisten diskurssien kyseenalaistaminen edellyttää palveluntarjoajien sitoutumista yhteisöön. Kulttuuritietoisuus edellyttää palveluntarjoajilta tarkkaavaisuutta, ei olettamuksia eikä stereotypioihin tukeutumista. He korostavat kysymysten esittämisen tärkeyttä, jotta voidaan paljastaa sanomatta jääneet tarpeet, sillä jotkin yhteisöt eivät ole yhtä avoimia tarpeistaan.

Kun yrittää auttaa jotakuta, on otettava huomioon monia tekijöitä:

- Kulttuuritausta ja alkuperäiskulttuurin normit, tavat ja säännöt
- Henkilökohtaiset kokemukset (esim. kaltoinkohtelu, traumat)
- Luonne
- Taloudellinen asema
- Muut henkilökohtaiset tekijät, kuten mielenterveysongelmat, sairaudet, vammaisuus

Maahanmuuttajien kanssa työskenneltäessä on aina otettava huomioon heidän kulttuuritaustansa ja kotikulttuurinsa normit ja tavat. Ne voivat poiketa toisistaan suuresti ja vaikuttaa neuvontaprosessiin. Henkilökohtaisia tekijöitä ei myöskään pidä jättää huomiotta, sillä jotkut ihmiset ovat luonteeltaan tai kokemustensa vuoksi

¹⁸ Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

introvertteja ja jotkut ekstrovertteja ja ilmaisuvoimaisia. Ihmisten kokemukset voivat vaihdella suuresti, ja traumaattiset kokemukset tai muut tekijät voivat johtaa mielenterveysongelmiin, mikä puolestaan vaikuttaa siihen, miten voimme auttaa näitä henkilöitä.

Seuraavassa on joitakin hyödyllisiä neuvoja ammattilaisille, kun he ovat vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa:

- Oman kulttuuritaustan, käsitysten ja tapojen pohtiminen ja ymmärtäminen sekä niiden käyttäminen perustana muiden kulttuurien ymmärtämiselle
- Moninaisuuden ja kulttuurierojen kunnioittaminen
- Pohditaan kulttuuritaustan vaikutusta persoonallisuuteen, käyttäytymiseen ja asenteisiin
- Asiakkaiden näkeminen yksilöinä
- Empaattisuus ja kärsivällisyys
- Kysytään asiakkailta lisätietoja heidän kulttuuristaan tai käyttäytymisestään sen sijaan, että tehdään oletuksia
- Tulkkien käyttö tarvittaessa ¹⁹

5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmä on

- Maahanmuuttajanaisten parissa työskentelevät ammattilaiset
- Avustustyöntekijät
- Terveystyöntekijät
- Vapaaehtoiset
- Mielenterveyspalvelujen tarjoajat
- Sosiaalityöntekijät
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät

¹⁹ Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, 31. maaliskuuta). *Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>.

- Neuvonantajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Harjoitella tosielämän kohtaamisia ammattilaisten ja asiakkaiden välillä
- Harjoitella kohtaamaan ja ymmärtämään ihmisiä, joilla on erilainen kulttuuritausta
- Ymmärtää, miten tarjota ja vastaanottaa apua ja selittää, miksi sitä tarvitaan

5.3. Toiminnan oppimistulokset

- Harjoitellaan ammattilaisten ja asiakkaiden välisiä kohtaamisia todellisessa elämässä
- Harjoitellaan kohtaamaan ja ymmärtämään eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä
- Toisen näkökulman parempi ymmärtäminen
- Opitaan tarjoamaan ja vastaanottamaan apua ja selittämään, miksi sitä tarvitaan.

5.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

Roolileikki: Neuvonantaja ja avunhakija

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

Toiminnot voidaan suorittaa joko paikan päällä tai verkossa. Työpajaan tarvitaan vain yksi kouluttaja. Työpaja voidaan toteuttaa 10-15 osallistujalle, jos mukana on yksi kouluttaja, ja jopa 20 osallistujalle, jos mukana on apukouluttaja. Tarvittavia, mutta ei välttämättömiä tarvikkeita ovat paperi ja kynät sekä valkotaulu. Jos työpaja järjestetään verkossa, nämä materiaalit voidaan korvata [Flingalla](#) tai [OpenBoardilla](#). Auttava laatikko -tehtävää varten jokaiselle osallistujaparille on varattava tyhjät laatikot. Nämä voivat olla tyhjiä kenkälaatikoita tai vastaavia. Vaihtoehtoisesti osallistujille voidaan antaa paperia, ja jäänmurtajan/lämmittelytoiminnan aikana he voivat tehdä omia yksinkertaisia origamilaatikoita seuraavien ohjeiden mukaisesti: <https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jA0TYoc>. Jos työpaja järjestetään verkossa,

osallistujia voidaan pyytää etsimään tyhjä laatikko kotoa ja käyttämään sitä.
Tarvittaessa laatikko voi olla kuvitteellinen.

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 1)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ lämmittely- aktiviteetti	Sananarvauspeli. Kirjoita pienille paperilapuille kirjojen, elokuvien, tarinoiden jne. nimiä, joiden tulisi mieluiten olla osallistujille tuntemattomia. Jokainen ottaa paperinpalasen näyttämättä sitä muille ja yrittävät esittää miimisesti ilman sanoja tai ääniä sitä, mitä paperille on kirjoitettu.	15min
		Mitä nimessä on? Ihmiset keskusteleivat omista nimistään ja suosikkinimistään - mitä ne tarkoittavat, mikä kulttuurinen merkitys niillä on, ovatko ne suosittuja nimiä, onko omassa suvussa perinteitä nimien antamisen suhteen.	15min
3	Roolien vaihtaminen	Pareittain, yksi henkilö on avunhakijan ja toinen neuvojan roolissa. Avunhakija esittää tilanteen tai ongelman, johon hän tarvitsee apua. Neuvojan roolissa oleva henkilö keskustelee apua hakevan henkilön kanssa ja yrittää selvittää, mihin hän voi tarvita apua. Sitten roolit vaihtuvat. Sitten on uusi skenaario, jossa apua hakeva tarvitsee apua.	15min

4	Avulias/ ei-avulias	Ryhmä keskustelelee siitä, miltä heistä tuntui. Halusivatko he heti kertoa ongelmistaan neuvojalle? Jos he eivät halunneet, miksi eivät? Millaiseksi neuvoja sai heidät tuntemaan olonsa? Turvalliseksi, surulliseksi, iloiseksi, hermostuneeksi, rauhalliseksi? Mikä oli hyvää siinä, miten neuvoja toimi? Mitä neuvoja olisi voinut tehdä toisin/paremmin? (Holistic Work Approach, 2021)	10min
5	Roolinvaihdon toistaminen	Roolinvaihtopeli toistetaan. Nyt osallistujat ottavat huomioon "hyödyllinen/ei-avulias" - keskustelusta saadun palautteen. Miltä se tuntui tällä kertaa?	15min
6	Hyödyllisiä tarjouksia	Pareittain yhdellä henkilöllä on "auttava laatikko" (tämä voi olla mikä tahansa pieni laatikko, jonka jokainen osallistujapari saa). Laatikon sisällä on jotain (kuvitteellista). Toinen henkilö tarjoaa laatikkoa toiselle henkilölle. Tarjoaja tietää, mitä laatikon sisällä on, ja luulee, että se on jotain, mitä toinen henkilö todella tarvitsee. Toinen henkilö ei tiedä, mitä laatikossa on. Mutta se voi olla hänelle jotain erittäin hyvää, tarpeetonta tai erittäin huonoa. Se, jolla laatikko on, yrittää vakuuttaa toisen ottamaan laatikon vastaan. Toinen henkilö voi hyväksyä laatikon tai hylätä sen. Kun laatikko on hylätty tai hyväksytty - tarjoaja kertoo toiselle, mitä hän on "laittanut laatikkoon", toinen kertoo sitten, mitä hän luuli laatikossa olevan ja miltä hänestä tuntuu, kun hän saa tietää, mitä laatikossa todella on. Sitten he vaihtavat rooleja ja yrittävät uudelleen.	20min
7	Avoin keskustelu	Jatkokeskustelussa keskitytään laatikkopeliin. Ryhmä keskustelelee siitä, miten parit olisivat voineet neuvotella ja päättää, mitä laatikkoon olisi pitänyt laittaa.	15min
		Yleinen keskustelu. Voidaanko laatikkopeliä käyttää avun tarjoamisen, pyytämisen ja vastaanottamisen pohtimiseen.	15min

8	Toiminnan arviointi		
---	------------------------	--	--

5.5. Kirjallisuusluettelo

Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, 31. maaliskuuta).
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>.

Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage.
Educational Psychology in Practice, 37(4), 343-361.