

EMMW

PR-2 - Tehtävä 2-1

Teoreettiset moduulit

Emotional Management for Migrant Women

INDEPCIE

ESPANJA



*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. Itsehillinnän määritelmä	4
1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen	8
1.4. Sukupuolinäkökulma	10
1.5. Kirjallisuusluettelo	10
2. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden tunteet	12
2.1. Tausta	12
2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	12
2.3. Toiminnan oppimistulokset	13
2.4. Toiminnan kuvaus	13
2.5. Kirjallisuusluettelo	15
3. Itsehillintä ja turhautuminen	16
3.1. Tausta	16
3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	17
3.3. Toiminnan oppimistulokset	18
3.4. Toiminnan kuvaus	18
3.5. Kirjallisuusluettelo	20
4. Vahingollisen käyttäytymisen rajoittaminen	21
4.1. Tausta	21
4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	21
4.3. Toiminnan oppimistulokset	22
4.4. Toiminnan kuvaus	22
4.5. Kirjallisuusluettelo	25
5. Tunteiden säätely muuttosurun yhteydessä	26
5.1. Tausta	26
5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite	27
5.3. Toiminnan oppimistulokset	27
5.4. Toiminnan kuvaus	28
5.5. Kirjallisuusluettelo	30

1. Johdanto aiheeseen ja alateemoihin

1.1. Tausta

Valtaosa asiantuntijoista, joita on kuultu kaikissa kohderyhmissä, korostaa, että on tärkeää kehittää itsehillintää, jotta voidaan parantaa kotimaastaan muuttaneiden ihmisten henkistä ja psykologista tilannetta, sillä he joutuvat kokemaan lukuisia traumoja ja sopeutumisongelmia kohdemaassa.

Itsehillintä on ratkaiseva tekijä menestyksen ja hyvinvoinnin kannalta kaikilla elämänalueilla, myös maahanmuuttajanaisten kohdalla. Itsehillintä voidaan määritellä kyvyksi säädellä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseksi ja muuttuviin olosuhteisiin sopeutumiseksi.

Maahanmuuttajanaiset kohtaavat monenlaisia haasteita, kuten sosiaalista eristytymistä, syrjintää ja kulttuurista sopeutumista, mikä voi vaikeuttaa itsehillinnän ylläpitämistä. Se on heille kuitenkin välttämätöntä useista syistä.

Ensinnäkin itsehillinnän avulla maahanmuuttajanaiset voivat hallita stressiä ja ahdistusta, jotka usein liittyvät siirtolaisuuden haasteisiin. Kulttuuriseen stressiin, sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sukupolvien välisiin konflikteihin liittyvän epämukavuuden vuoksi traumaperäisen stressihäiriön ja muiden psykologisten häiriöiden lisäksi maahanmuuttoon liittyvät stressit voivat lisätä itsemurha-ajatusten ja -käyttäytymisen todennäköisyyttä.

Toiseksi, tunteiden hallinta, stressinhallinta ja itsehillinnän kehittäminen voivat merkittävästi edistää maahanmuuttajanaisten sopeutumisprosessia. Säätelemällä tunteitaan ja käyttäytymistään he voivat välttää impulsiivisia päätöksiä, joilla voi olla kielteisiä seurauksia heidän fyysiselle ja henkiselle terveydelleen.

Kolmanneksi, itsehillintä antaa maahanmuuttajanaisille mahdollisuuden pyrkiä pitkän aikavälin tavoitteisiinsa esteistä huolimatta. Tämä ihmisryhmä kohtaa usein merkittäviä esteitä koulutuksessa, työllistymisessä ja sosiaalisessa integroitumisessa, mutta itsehillintä voi auttaa heitä pysymään keskittyneinä ja sinnikkäinä näiden haasteiden edessä.

Neljänneksi, itsehillintä on olennaisen tärkeää myönteisten suhteiden rakentamisessa muihin ihmisiin. Maahanmuuttajanaiset kokevat usein sosiaalista eristyneisyyttä ja syrjintää, mutta harjoittamalla itsehillintää he voivat ylläpitää myönteistä vuorovaikutusta muiden kanssa, rakentaa luottamusta ja luoda tukiverkostoja.

Itsehillintä on myös välttämätöntä, jotta voi tehdä tietoon perustuvia päätöksiä tärkeissä asioissa, kuten terveydenhuollossa, koulutuksessa ja oikeudellisissa asioissa. Säätelemällä ajatuksiaan ja käyttäytymistään maahanmuuttajanaiset voivat tehdä

harkittuja ja tietoon perustuvia päätöksiä, jotka heijastavat heidän arvojaan ja prioriteettejaan.

Yhteenvetona voidaan todeta, että itsehillintä on ratkaiseva tekijä maahanmuuttajanaisten menestyksen ja hyvinvoinnin kannalta. Harjoittamalla itsehillintää maahanmuuttajanaiset voivat paremmin hallita stressiä, pyrkiä pitkän aikavälin tavoitteisiinsa, rakentaa myönteisiä ihmissuhteita ja tehdä tietoon perustuvia päätöksiä.

On selvää, että samat säännöt eivät voi auttaa kaikkia, joten jokainen yksilö tarvitsee oman strategiansa. Tämän vuoksi tärkein askel näiden taitojen hankkimisessa on hakea apua ammattilaisilta, jotka voivat osoittaa tukea osoittamalla oikeat vaiheet.

1.2. Itsehillinnän määritelmä

Itsehillintä voidaan määritellä tietoiseksi kyvyksi säädellä tunteitaan, ajatuksiaan ja käyttäytymistään kiusausten ja impulssien edessä¹. Henkilö, jolla on itsehillintää, pystyy hallitsemaan tunteitaan ja säätelemään käyttäytymistään.

Toisaalta itsehillintä on väline, jonka avulla ihminen voi kriisin hetkellä erottaa toisistaan sen, mikä on tärkeintä (mikä kestää) ja mikä ei ole niin tärkeää (mikä on ohimenevää).

Kun henkilö on varovainen sen suhteen, mitä hän sanoo tai tekee, se johtuu siitä, että hän kontrolloi itseään; silloin itsehillintä on järkevää. Itsehillintä voidaan määritellä ominaisuudeksi, hyveeksi tai kyvyksi, joka ihmisellä on säädellä impulssejaan: tämä toiminta on hänen valintansa, ei siksi, että joku muu on pyytänyt tai vaatinut sitä. Kun se annetaan vapaaehtoisesti, se tarkoittaa, että henkilö on tietoinen siitä, mitä hän tekee, ja päättää itse toimia tällä tavalla.

Toimintansa hillitsemisen välitön tarkoitus liittyy suoraan harmonisiin suhteisiin muun yhteiskunnan kanssa. Jos henkilö toimii väärin toista ihmistä kohtaan, tämä tuomitsee ja arvioi tämän käyttäytymisen kielteisesti. Oman hyödyn tavoittelun lisäksi henkilö, jolla on itsehillintää, saattaa pystyä mittaamaan käyttäytymisensä lisäksi myös tunteitaan.

Olemme valinneet seuraavat itsehillintään tai tunteiden hallintaan liittyvät aiheet, jotka ovat mielestämme kohderyhmällemme tällä hetkellä kaikkein tarpeellisimpia. Tässä teoreettisessa moduulissa käsittelemme seuraavia aiheita:

- **Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden tunteet**

Pakolaiset ja turvapaikanhakijat kokevat usein monenlaisia voimakkaita tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta, stressiä ja surua, jotka johtuvat heidän kokemistaan traumaattisista tapahtumista ja vaikeista olosuhteista. Nämä tunteet voivat vaikuttaa merkittävästi heidän itsehillintäänsä.

¹ DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183

Toisaalta voimakkaat tunteet voivat heikentää pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kykyä säädellä ajatuksiaan ja käyttäytymistään, mikä voi johtaa impulsiivisiin toimiin, joilla voi olla kielteisiä seurauksia. Esimerkiksi pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla, jotka kokevat suurta ahdistusta tai stressiä, voi olla vaikeuksia tehdä tietoon perustuvia päätöksiä tai he voivat toimia impulsiivisesti vastauksena koettuihin uhiin.

Toisaalta itsehillintä voi olla tärkeä väline tunteiden hallinnassa ja maahanmuuton haasteista selviytymisessä. Pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla, jotka pystyvät säätelämään tunteitaan ja käyttäytymistään, voi olla paremmat valmiudet selviytyä tilanteeseensa liittyvästä stressistä ja epävarmuudesta, tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja rakentaa myönteisiä suhteita muihin.

Lisäksi turvapaikan tai pakolaisaseman hakeminen voi aiheuttaa huomattavia viivytyksiä, epävarmuutta ja byrokratiaa, mikä voi olla yksilöille henkisesti raskasta. Itsehillinnän säilyttäminen näissä tilanteissa voi auttaa yksilöitä selviytymään näistä haasteista ja keskittymään pitkän aikavälin tavoitteisiinsa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden tunteiden ja itsehillinnän välillä on monimutkainen suhde. Vaikka voimakkaat tunteet voivat tehdä käyttäytymisen säätelystä ja tietoon perustuvien päätösten tekemisestä haastavaa, itsehillintä voi olla myös kriittinen väline tunteiden hallinnassa ja muuttoliikkeen haasteista selviytymisessä. Itsehallintataitojen kehittäminen voi siis olla tärkeä osa pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden hyvinvoinnin ja menestymisen tukemista.

Tämän vuoksi on tärkeää, että tämän ryhmän kanssa työskentelevät sosiaalityöntekijät kehittävät omaa itseohjautuvuuttaan, sillä se auttaa heitä käyttämään tehokkaasti yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen asiantuntemusta, jota kuvataan alhaaltapäin tulevana asiantuntemuksena. Tämä pätee erityisesti mielenterveysalalla, jossa maahanmuutto ja erityisesti pakkomuutto aiheuttaa yksilöille, perheille ja yhteisöille ainutlaatuisia haavoittuvuuksia ja tuo ihmiset usein kosketuksiin virallisten, usein tuntemattomien tukijärjestelmien kanssa².

Pakolaisten ja maahanmuuttajien toivo, optimismi ja sietokyky ovat yhteydessä paikallisen kielen osaamiseen, perheyhteyksiin, mahdollisuuksiin ylläpitää ja merkityksellistää kulttuuria ja perinteitä, kokemuksiin henkilökohtaisesta hallinnasta ja itsetehokkuudesta sekä sosiaalisen tuen saamiseen. Kehittämällä itsehillintäänsä sosiaalityöntekijät voivat paremmin helpottaa turvallista ja tehokasta kulttuurienvälistä vuorovaikutusta, edistää sosiaalisen oikeudenmukaisuuden periaatteita, lisätä valtaa ja autonomiaa, palauttaa yksilön, perheen ja yhteisön hyvinvoinnin sekä integroida klinisiä ja kriittisiä näkökulmia käytäntöön.

Lisäksi sosiaalityöntekijät joutuvat päivittäin kohtaamaan lukuisia maahanmuuttajien traumaattisia tarinoita, jotka voivat vaikuttaa heidän työhönsä ja mielenterveyteensä. Itsehillinnän kehittäminen voi auttaa heitä säilyttämään terveen etäisyyden ja

² Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

välttämään sen, että työnsä aiheuttamat tunnetasot hukuttavat heidät. Tämä voi auttaa heitä pysymään tehokkaina tehtävässään ja jatkamaan tuen tarjoamista sitä tarvitseville.

- **Itsehillintä ja turhautuminen**

Itsehillintä ja turhautuminen liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä turhautuminen voi usein johtaa itsehillinnän romahtamiseen. Turhautuminen voidaan määritellä tunnereaktioksi havaittuun esteeseen, joka estää yksilöä saavuttamasta tavoitteitaan tai toiveitaan. Turhautumisen kohdatessaan yksilöt voivat kokea erilaisia kielteisiä tunteita, kuten vihaa, surua tai pettymystä.

Tässä yhteydessä itsehillinnällä voidaan viitata yksilön kykyyn hallita tunnereaktioitaan ja säädellä käyttäytymistään turhautumisen yhteydessä. Esimerkiksi henkilö, joka on kehittänyt vahvoja itsehillintätaitoja, voi olla paremmin varustautunut vastustamaan tarvetta suuttua tai harjoittaa muuta impulsiivista käyttäytymistä turhauttavissa tilanteissa.

Kun yksilö kuitenkin kokee pitkäaikaista tai voimakasta turhautumista, hänen itsehillintänsä voi alkaa pettää. Tämä voi johtaa impulssikontrollin heikkenemiseen, mikä voi johtaa hätiköityihin päätöksiin tai käyttäytymiseen, joka ei ole linjassa yksilön pitkän aikavälin tavoitteiden tai arvojen kanssa.

Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkäaikainen turhautuminen voi johtaa itsehillintäresurssien ehtymiseen³. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö, joka kokee useita turhauttavia tapahtumia, voi ajan mittaan pystyä säätelämään tunteitaan ja käyttäytymistään huonommin, mikä voi johtaa itsehillinnän heikkenemiseen entisestään.

Yhteenvetona voidaan todeta, että turhautuminen ja itsehillintä liittyvät läheisesti toisiinsa, ja turhautuminen haastaa usein yksilön kyvyn säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään. Tehokkaiden itsehillintästrategioiden kehittäminen voi olla tärkeä väline turhautumisen hallinnassa ja terveiden selviytymisstrategioiden ylläpitämisessä.

- **Vahingollisen käyttäytymisen rajoittaminen**

Itsehillintä liittyy läheisesti riippuvuusongelmien, kuten alkoholin käytön, uhkapelaamisen tai väkivaltaisen käyttäytymisen rajoittamiseen. Riippuvuusongelmien ja väkivallan taustalla ovat usein impulssit ja mielihalu, jotka voivat ohittaa yksilön kyvyn hallita käyttäytymistään ja tehdä tietoisia päätöksiä.

Sen sijaan itsehillintä tarkoittaa kykyä säädellä ajatuksiaan ja käyttäytymistään pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseksi ja muuttuviin olosuhteisiin sopeutumiseksi.

³ Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.

Kehittämällä itsehillintätaitojaan ihmiset pystyvät paremmin hallitsemaan impulssejaan ja mielihalujaan ja tekemään tietoon perustuvia päätöksiä käyttäytymisestään.

Esimerkiksi alkoholinkäytön kanssa kamppaileva henkilö voi pystyä paremmin rajoittamaan juomistaan kehittämällä itsehillintästrategioita, kuten asettamalla rajoja alkoholinkäytölleen, välttämällä liialliseen juomiseen johtavia laukaisevia tekijöitä tai hakemalla tukea muilta. Vastaavasti väkivaltaisen käyttäytymisen kanssa kamppaileva henkilö voi hyötyä itsehillintästrategioiden kehittämisestä, kuten mindfulness- tai vihanhallintatekniikoiden harjoittelusta tai terapiaan hakeutumisesta taustalla olevien tunnekysymysten käsittelemiseksi.

Samoin liiallista pelaamista voidaan hallita itsehillintästrategioilla, kuten asettamalla rajat pelaamiseen käytetyille ajalle ja rahankäytölle, välttämällä liialliseen pelaamiseen johtavia laukaisevia tekijöitä ja hakemalla tukea muilta. Kehittämällä itsehillintätaitojaan yksilöt voivat paremmin hallita impulssejaan ja mielihalujaan ja tehdä tietoon perustuvia päätöksiä käyttäytymisestään.

Yhteenvetona voidaan todeta, että itsehillintä on olennaisen tärkeää riippuvuusongelmien, kuten alkoholin käytön ja uhkapelaamisen tai väkivaltaisen käyttäytymisen, rajoittamiseksi. Kehittämällä itsehillintätaitojaan ihmiset voivat paremmin säädellä impulssejaan ja mielihalujaan, tehdä tietoon perustuvia päätöksiä käyttäytymisestään ja saavuttaa pitkän aikavälin tavoitteensa.

- **Tunnesäätely muuttosurun yhteydessä**

Maahanmuuttoon liittyy usein merkittäviä menetyksiä ja surua ihmisille ja heidän perheilleen. Näihin menetyksiin voi kuulua läheisten, tutun ympäristön ja kulttuuristen normien menettäminen. Maahanmuuttokokemukseen voi liittyä myös erilaisia haastavia tunteita, kuten surua, yksinäisyyttä ja koti-ikävää.

Itsehillinnällä voi olla tärkeä rooli muuttosurun kokemuksen säätelyssä. Kehittämällä itsehillintätaitojaan ihmiset voivat paremmin hallita maahanmuuttoon liittyvien menetysten aiheuttamia tunnereaktioitaan ja säilyttää tunteen siitä, että he toimivat ja hallitsevat elämäänsä. Esimerkiksi henkilö, joka on kehittänyt vahvoja itsehillintätaitoja, voi paremmin vastustaa halua vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä tai ryhtyä epäterveellisiin selviytymiskeinoihin, kuten päihteiden käyttöön.

Lisäksi itsehillintä voi auttaa ihmisiä asettamaan ja saavuttamaan uuteen ympäristöön sopeutumiseen liittyviä tavoitteita. Esimerkiksi henkilö, joka on kehittänyt vahvoja itsehillintätaitoja, voi pystyä paremmin asettamaan realistisia tavoitteita sosiaalisten suhteiden luomiseksi, uuden kielen oppimiseksi tai työllistymismahdollisuuksien tavoittelemiseksi.

Itsehillintätaitojen kehittäminen voi myös auttaa ihmisiä säilyttämään perspektiivin ja keskittymään maahanmuuton pitkän aikavälin hyötyihin välittömistä haasteista ja menetyksistä huolimatta. Harjoittelemalla itsehillintää ihmiset voivat paremmin hallita

muuttosurun emotionaalisia vaikutuksia ja säilyttää toivon tunteen tulevaisuutta kohtaan.

Yhteenvedona voidaan todeta, että itsehillinnällä voi olla ratkaiseva merkitys muuttosurun kokemuksen säätelyssä. Kehittämällä itsehillintätaitojaan ihmiset voivat paremmin hallita tunteitaan, asettaa ja saavuttaa uuteen ympäristöön sopeutumiseen liittyviä tavoitteita sekä säilyttää perspektiivin ja toivon tulevaisuutta varten.

1.3. Eri kulttuurisia näkökulmia aiheeseen

Joidenkin tutkimusten mukaan⁴ kollektivistiset kulttuurit, joissa on korkeat suojeluarvot, pyrkivät olemaan muuttamatta ryhmän harmoniaa, joten ne käyttävät selviytymismekanismeja, jotka suosivat itsehillintää ja rajoittavat tunteiden ilmaisua. Näin ollen on todettu, että individualistisissa kulttuureissa on suurempi subjektiivinen hyvinvointi ja kollektivistisissa kulttuureissa suurempi psykologinen hyvinvointi. Lun ja Gilmourin⁵ mukaan taipumus kollektivismiin aiheuttaa riskejä subjektiivisen hyvinvoinnin kehittymiselle ja ylläpitämiselle, koska se asettaa yksilön vastakkain kollektiivisten normien ja vaatimusten kanssa, jotka rajoittavat nautintomahdollisuuksia, psykologisten tarpeiden tyydyttämistä ja henkilökohtaisten tavoitteiden kehittämistä. Samaan aikaan kollektivistisen kulttuurin selviytymistyyli suojelevat ihmissuhteita ja edistävät sopeutumista kontekstuaalisiin rooleihin, mikä tarkoittaa, että näissä yhteiskunnissa eudaimoninen hyvinvointi on paremmalla tasolla kuin hedoninen hyvinvointi.

On monia kulttuurisia arvoja, jotka voivat vaikuttaa ihmisten itsehillintään tai tunteiden hallintaan. Joitakin yleisimpiä ovat mm:

1. **Individualismi vs. kollektivismi:** Itsenäisyyttä ja autonomiaa arvostavat kulttuurit, kuten länsimaiset kulttuurit, saattavat korostaa yksilöllistä tunneilmaisua ja itsehillintää. Sen sijaan harmoniaa ja keskinäistä riippuvuutta arvostavissa kulttuureissa, kuten aasialaisissa kulttuureissa, saatetaan korostaa tunteiden tukahduttamista ja kollektiivista itsehillintää.
2. **Hierarkia ja auktoriteetti:** Kulttuurit, joissa arvostetaan hierarkiaa ja auktoriteetteja, saattavat korostaa emotionaalisen itsehillinnän merkitystä sosiaalisen vakauden ja auktoriteettisuhteen ylläpitämisessä.
3. **Sukupuoli:** Perinteisiä sukupuolirooleja noudattavissa kulttuureissa saatetaan korostaa miesten tunnekontrollin merkitystä, kun taas naisilta sallitaan tai jopa odotetaan tunteiden ilmaisua.

⁴ Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States.

⁵ Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.

4. **Uskonto:** Uskonnolliset näkemykset saattavat korostaa emotionaalisen itsehillinnän merkitystä osana henkistä polkua ja kurinalaisuutta.
5. **Koulutus:** Koulutusta ja kurinalaisuutta arvostavissa kulttuureissa saatetaan korostaa emotionaalisen itsehillinnän merkitystä osana henkilökohtaista kehitystä ja menestystä.

Lyhyesti sanottuna kulttuurisilla arvoilla voi olla suuri vaikutus emotionaaliseen itsehillintään ja tunteiden ilmaisuun erilaisissa sosiaalisissa yhteyksissä. On tärkeää tunnistaa ja ymmärtää nämä kulttuuriset arvot, jotta voidaan kehittää tehokkaita tunteiden itsehillintätaitoja erilaisissa kulttuurisissa tilanteissa.

Itsehillinnän käsite voidaan ymmärtää eri tavoin eri kulttuureissa. Seuraavassa on joitakin esimerkkejä siitä, miten joissakin kulttuureissa itsehillinnän käsite saatetaan ymmärtää:

Aasialaiset kulttuurit: Monissa aasialaisissa kulttuureissa, kuten japanilaisessa, kiinalaisessa ja korealaisessa kulttuurissa, arvostetaan itsehillintää ja maltillisuutta tunteiden ilmaisussa. Tunteiden "hallintaa" pidetään hyveenä ja keinona ylläpitää sosiaalista harmoniaa. Meditaatiota ja mindfulnessia käytetään usein tunteiden itsehillinnän kehittämiseen.

Länsimaiset kulttuurit: Läntisissä kulttuureissa, kuten amerikkalaisessa ja eurooppalaisessa kulttuurissa, itsehillintä voidaan ymmärtää tapana vastustaa kiusausta ja impulsiivisuutta. Kykyä hallita impulsseja ja lykätä tyydytystä pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseksi arvostetaan.

Afrikkalaiset kulttuurit: Joissakin afrikkalaisissa kulttuureissa itsehillintää arvostetaan keinona kunnioittaa muita ja ylläpitää sosiaalista harmoniaa. Kärsivällisyyttä ja maltillisuutta tunteiden ilmaisussa pidetään tärkeinä hyveinä.

Arabikulttuurit: Arabikulttuureissa itsehillintää arvostetaan keinona säilyttää ihmisarvo ja kunnia. Liiallinen tunteiden ilmaiseminen katsotaan heikkouden merkiksi, ja sitä voidaan pitää auktoriteetin haastamisena.

On tärkeää muistaa, että nämä ovat vain muutamia esimerkkejä siitä, miten joissakin kulttuureissa ymmärretään itsehillinnän käsite. Jokaisessa kulttuurissa itsehillintä voidaan ymmärtää eri tavalla kulttuuristen uskomusten, arvojen ja käytäntöjen mukaan.

Seuraavia vinkkejä voi noudattaa itsehillinnän parantamiseksi kulttuuriset arvot huomioon ottaen:

Kulttuuristen arvojen tunnistaminen: On tärkeää ymmärtää omia ja muiden kulttuurisia arvoja, jotta voidaan kehittää tehokkaita tunteiden itsehillintätaitoja. Tähän kuuluu kulttuurin tunteminen ja sen selvittäminen, miten ne liittyvät tunneilmaisuun ja itsehillintään.

Empatian harjoittaminen: Tunteiden itsehillintään kuuluu myös empatiaa muita kohtaan ja heidän tunteidensa ymmärtämistä. Empatia voi auttaa välttämään tunnereaktioita ja antaa ihmisille mahdollisuuden ottaa objektiivisempi ja rauhallisempi näkökulma.

Etsi apua yhteisöstä: Joissakin kulttuureissa ihmisten odotetaan hakevan apua yhteisöstä tunteidensa hallitsemiseksi. Tähän voi kuulua esimerkiksi uskonnollisen johtajan, mentorin tai perheenjäsenen opastus.

Kehitä meditaatiotaitoja: Meditaatio ja mindfulness ovat tekniikoita, jotka voivat auttaa parantamaan emotionaalista itsehallintaa. Nämä käytännöt voivat olla erityisen tehokkaita kulttuureissa, joissa arvostetaan mietiskelyä ja itsetutkiskelua.

Keskity ongelmanratkaisuun: Joissakin kulttuureissa ongelmanratkaisua korostetaan keinona hallita tunteita. Tähän liittyy tunteen taustalla olevien syiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen tehokkaan ratkaisun löytämiseksi.

Yleisesti ottaen on tärkeää ymmärtää ja kunnioittaa kulttuurisia normeja ja mukauttaa tunnesäätelytekniikat kulttuuristen odotusten ja käytäntöjen mukaisiksi, jotta voidaan parantaa tunnesäätelyä kulttuuriset arvot huomioon ottaen.

1.4. Sukupuolinäkökulma

Sukupuolinäkökulma itsehillintään viittaa siihen, miten henkilön sukupuoli voi vaikuttaa hänen kykynsä säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään. Sukupuolten välillä on eroja siinä, miten ihmiset kokevat ja ilmaisevat tunteita, sekä kyvyssä hallita niitä.

Joidenkin tutkimusten⁶ mukaan naisilla saattaa olla parempi kyky säädellä tunteitaan ja ilmaista niitä asianmukaisesti sosiaalisissa tilanteissa, kun taas miehet saattavat ilmaista tunteitaan todennäköisemmin impulsiivisesti tai aggressiivisesti. Nämä havainnot eivät kuitenkaan ole yleispäteviä, ja ne voivat vaihdella kulttuurisen ja sosiaalisen kontekstin mukaan.

Lisäksi sukupuoli-odotukset ja sosiaaliset normit voivat vaikuttaa siihen, miten miesten ja naisten odotetaan hallitsevan tunteitaan. Esimerkiksi joissakin kulttuureissa miesten odotetaan olevan pidättyväisempiä ja vähemmän tunteellisia kuin naisten, mikä voi vaikeuttaa miesten tunteiden ilmaisua ja tunteiden tehokasta säätelyä.

Kaiken kaikkiaan sukupuolinäkökulma itsehallintaan viittaa siihen, että on tärkeää pohtia, miten sukupuoli voi vaikuttaa siihen, miten ihmiset kokevat, ilmaisevat ja hallitsevat tunteitaan. On työskenneltävä sellaisten sukupuolistereotyyppien ja kulttuuristen odotusten voittamiseksi, jotka saattavat rajoittaa ihmisten kykyä ilmaista ja säädellä tunteitaan tehokkaasti.

⁶ Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family

1.5. Kirjallisuusluettelo

- DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183. <https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>
- Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States. <https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>
- Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>
- Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family. <https://doi.org/10.4159/9780674028821>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden tunteet

2.1. Tausta

Pakolaiset ja turvapaikanhakijat kokevat usein monenlaisia tunteita, jotka liittyvät heidän pakkosiirtolaisuuteensa. Näitä tunteita voivat olla muun muassa ahdistus, pelko, suru, viha, häpeä, syyllisyys ja yksinäisyys.

Traumaattiset kokemukset, kuten sota, väkivalta ja vaino, voivat vaikuttaa merkittävästi pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden mielenterveyteen. Lisäksi

turvapaikanhakuprosessi itsessään voi olla emotionaalisesti kuluttava ja stressaava prosessi, joka voi johtaa ahdistukseen ja masennukseen.

On tärkeää muistaa, että kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa tunteisiin ja niiden ilmaisuun. Pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla voi olla erilaisia tapoja ilmaista ja säädellä tunteitaan alkuperäkulttuuristaan riippuen.

Siksi on tärkeää, että pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelevät mielenterveyspalvelujen tarjoajat ja sosiaalityöntekijät ymmärtävät asiakkaidensa kulttuuritaustaa ja maahanmuuttokokemuksia. Näin he voivat tarjota kulttuurisensitiivistä ja kulttuurisesti sopivaa hoitoa, jossa otetaan huomioon pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden tunne-elämän ja mielenterveyden tarpeet.

Konsortion PR1:n itsearvioinnissa keräämien tietojen mukaan tutkittavat työntekijät vastasivat vain 63,8-prosenttisesti omavalvontaa koskeviin kysymyksiin, mikä osoittaa selvästi, että parantamisen varaa on, erityisesti Kreikassa ja Belgiassa, joissa vastaava osuus oli vain 35 prosenttia ja 40 prosenttia.

2.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- **Tunnistaa erilaisia tunteita:** Osallistujat pystyvät tunnistamaan ja merkitsemään kokemansa erilaiset tunteet, jolloin he voivat tulla tunnetietoisemmiksi.
- **Erotella tunteiden voimakkuuden tasot:** Tämä auttaa osallistujia ymmärtämään, miten tunteet vaikuttavat heidän kykynsä säädellä käyttäytymistään ja ajatteluaan.
- **Kehittää tunnesäätelystrategioita:** Osallistujat voivat yhdessä kehittää strategioita, joiden avulla he voivat siirtää tunteensa punaisesta tai keltaisesta vihreään, jolloin he voivat harjoitella ja kehittää itsehillintätaitojaan.
- **Edistää viestintää ja yhteistyötä:** Tämä voi auttaa rakentamaan suhteita ja tukiverkostoja ryhmässä.
- **Edistää joustavuutta:** Toiminta voi auttaa osallistujia kehittämään joustavuutta ja kykyä selviytyä stressaavista ja emotionaalisesti haastavista tilanteista.

2.3. Toiminnan oppimistulokset

Toiminnan tavoitteena on, että osallistujat voivat kehittää empatiaa ja syvempää ymmärrystä kotiseudultaan siirtymään joutuneiden henkilöiden kohtaamista haasteista, mikä edistää osallistavampaa ympäristöä. He voivat myös lisätä kulttuurista herkkyyttä oppimalla erilaisista kulttuurisista konteksteista ja arvoista. Nämä toimet edistävät tunneälyä, kun osallistujat saavat taitoja tunnistaa ja hallita tunteita ja vastata toisten tunnetarpeisiin.

Viestintä- ja kuuntelutaidot paranevat, mikä mahdollistaa tehokkaan tuen ja luottamuksen rakentamisen. Osallistujat tulevat tietoisiksi traumasta ja oppivat traumaperusteisia hoitomenetelmiä. Heistä voi myös tulla puolestapuhujia, jotka tukevat sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja osallistavaa politiikkaa. Lisäksi toiminta kannustaa itsereflektioon ja henkilökohtaiseen kasvuun, mikä edistää empatiaa ja henkilökohtaista kehitystä. Kaiken kaikkiaan nämä toimet edistävät empatiaa, kulttuurista herkkyyttä, tunneälyä, edunvalvontaa ja henkilökohtaista kasvua, mikä luo myötätuntoisemman ympäristön pakolaisille ja turvapaikanhakijoille.

2.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

"Tunteiden liikennevalo".

Kuvaus: Tässä tehtävässä luodaan liikennevalo, jossa on kolme väriä: punainen, keltainen ja vihreä. Ohjaajan tulisi selittää, että liikennevalo edustaa erilaisia tunteita ja tunteiden hallinnan tasoja. Osallistujien tulisi tunnistaa erilaisia tilanteita ja tunteita, joita he kokevat, ja sijoittaa ne liikennevaloon sen mukaisesti.

Punainen: Edustaa voimakkaita ja hallitsemattomia tunteita, kuten vihaa, pelkoa tai ylivoimaista surua.

Keltainen: Edustaa vähemmän voimakkaita tunteita, kuten ahdistusta, huolta tai turhautumista.

Vihreä: Vihreä: Edustaa positiivisia ja rauhallisia tunteita, kuten onnea, rauhallisuutta ja tyytyväisyyttä.

Kun osallistujat ovat tunnistaneet eri tilanteet ja tunteet, he voivat yhdessä kehittää strategioita, joilla he voivat siirtää tunteensa punaisesta tai keltaisesta vihreään, esimerkiksi hengitystekniikoita tai tietoisuutta.

On tärkeää huomata, että tämä dynamiikka olisi tehtävä varovasti ja herkästi, sillä jotkin tunteet voivat liittyä läheisesti traumaattisiin kokemuksiin, ja voi olla tarpeen työskennellä koulutetun mielenterveysalan ammattilaisen kanssa, jotta näihin tunteisiin voidaan puuttua tehokkaasti.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Sekä verkossa että paikan päällä
- Yksi kouluttaja ja apukouluttaja tai ilman apukouluttajaa.
- Kolmen tai neljän hengen ryhmät (yksi haastattelija, yksi haastateltava, yksi tai kaksi tarkkailijaa).
- Muistilappuja ja kyniä
- Esitys (Powerpoint tai Flipchart)

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	15 min.
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 1)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ Lämmittely- aktiviteetti	" Kahden tosiasian peli ": Kumpikin kertoo itsestään kaksi faktaa, joista toinen on tosi ja toinen väärä. Muiden on arvattava, kumpi on totta.	10 min.
3	Johdanto	Toiminnan selitys	5 min.
4	Vaihe 1	Erilaisten tilanteiden ja tunteiden tunnistaminen	10 min.
5	Kahvitauko		
6	Vaihe 2	Kehitetään strategioita, joiden avulla he voivat siirtää tunteensa punaisesta tai keltaisesta vihreään. Joitakin tekniikoita tähän voivat olla esimerkiksi seuraavat, mutta on myös muita: - Tietoisuus tunteista - Tietoinen hengitys	15 min.

		- Mindfulness - Laukaisevien tekijöiden tunnistaminen - Näkökulman muuttaminen - Sosiaalisen tuen etsiminen	
7	Vaihe 3	Osallistujat esittelevät strategiansa	10 min.
8	Avoin keskustelu	Avoin keskustelu tuloksista	5 min.
9	Toiminnan arviointi		5 min.

2.5. Kirjallisuusluettelo

- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in Western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6).
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Rousseau, C., Drapeau, A., & Corin, E. (1996). School performance and emotional problems in refugee children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Itsehillintä ja turhautuminen

3.1. Tausta

Itsehillintä ja turhautuminen liittyvät läheisesti toisiinsa, sillä kyky hallita tunteitamme ja ajatuksiamme voi auttaa meitä käsittelemään paremmin turhautumista ja muita negatiivisia tunteita.

Kun koemme turhautumista, tunnemme usein olevamme hukassa ja että emme voi hallita itseämme. Jos meillä ei ole vahvoja itsehillintätaitoja, saatamme toimia impulsiivisesti, sanoa loukkaavia asioita tai tehdä hätiköityjä päätöksiä, jotka voivat pahentaa tilannetta.

Toisaalta, jos meillä on itsehillintätaitoja, voimme tunnistaa ja hyväksyä turhautumisen ja ryhtyä toimiin sen hallitsemiseksi tehokkaasti. Voimme ottaa aikaa rauhoittumiseen ja pohdintaan tai käyttää ongelmanratkaisustrategioita turhautumista aiheuttavan tilanteen ratkaisemiseksi.

Lisäksi kyky säädellä tunteitamme ja ajatuksiamme voi myös auttaa meitä ehkäisemään turhautumista. Jos pystymme tunnistamaan ja hallitsemaan turhautumista aiheuttavia negatiivisia ajatuksia, voimme ehkäistä niiden esiintymistä tai vähentää niiden voimakkuutta.

Lyhyesti sanottuna itsehillintä ja turhautuminen liittyvät läheisesti toisiinsa, ja vahvojen itsehillintätaitojen kehittäminen voi auttaa meitä hallitsemaan paremmin turhautumista ja muita negatiivisia tunteita.

Turhautuminen voi vaikuttaa merkittävästi maahanmuuttajien kanssa työskentelevään sosiaalityöntekijään, koska työ on monimutkaista ja haastavaa. Seuraavassa on keskeistä tietoa siitä, miten turhautuminen voi vaikuttaa sosiaalityöntekijään ja miten itsehillintä voi auttaa sen hallinnassa.

Maahanmuuttajaväestön parissa työskentelevät sosiaalityöntekijät joutuvat usein kohtaamaan vaikeita tarinoita ja tilanteita. He saattavat kohdata henkilöitä, jotka ovat kokeneet traumoja, hyväksikäyttöä tai äärimmäisiä vastoinkäymisiä kotimaassaan tai muuttoprosessin aikana. Jatkuva altistuminen ahdistaville tilanteille voi johtaa stressin kasautumiseen ja emotionaaliseen uupumiseen, mikä puolestaan voi aiheuttaa turhautumista.

Lisäksi maahanmuuttajien kanssa työskentelevät sosiaalityöntekijät kohtaavat usein byrokraattisia ja rakenteellisia esteitä, jotka haittaavat heidän mahdollisuuksiaan tarjota tehokasta apua. Näitä esteitä voivat olla esimerkiksi rajoittavat maahanmuuttopolitiikat, kielimuurit, resurssien puute ja riittämätön tuki. Kyvyttömyys voittaa näitä esteitä voi aiheuttaa turhautumista ja avuttomuuden tunnetta.

Huolimatta sosiaalityöntekijöiden ponnisteluista ja omistautumisesta he voivat kohdata rajoituksia kyvyssä saada aikaan merkittäviä muutoksia maahanmuuttajien elämässä. Oikeudelliset rajoitukset, taloudelliset rajoitteet ja muut tekijät voivat rajoittaa käytettävissä olevia vaihtoehtoja ja estää konkreettisten tulosten saavuttamisen. Edistymisen puute voi johtaa turhautumiseen ja tunteeseen, että työ ei tuota toivottua tulosta.

Itsehillintä on ratkaisevassa asemassa turhautumisen hallinnassa. Sen avulla sosiaalityöntekijät voivat tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan turhauttavissa tilanteissa. Tähän kuuluu maltin säilyttäminen, impulsiivisten reaktioiden välttäminen sekä ammattimainen ja empaattinen reagointi. Itsehillintä auttaa ylläpitämään tasapainoista ja keskittyynyttä asennetta, mikä helpottaa rationaalista päätöksentekoa ja vaikeiden tilanteiden hallintaa.

Lisäksi itsehillintä auttaa sosiaalityöntekijöitä säilyttämään empatian ja ymmärryksen maahanmuuttajia kohtaan heidän haasteistaan ja turhautumisestaan huolimatta. Se muistuttaa heitä siitä, että jokaisella yksilöllä on ainutlaatuinen ja monimutkainen tarina ja että vaikeudet voivat olla heidän apunsa ulottumattomissa. Itsehillintä estää turhautumista muuttumasta kielteiseksi suhtautumiseksi tai tunteettomuudeksi hoidettavia henkilöitä kohtaan.

Itsehillintä liittyy myös itsehoitoon ja joustavuuteen. Maahanmuuttajien kanssa työskentelevät sosiaalityöntekijät voivat kokea suurta stressiä ja työuupumusta. Itsehillinnän avulla he voivat asettaa terveellisiä rajoja, hakea tukea ja harjoittaa itsehoitoa turhautumisen ja emotionaalisen uupumuksen kasautumisen estämiseksi.

Yhteenvetona voidaan todeta, että turhautuminen voi olla yleinen kokemus maahanmuuttajien auttamiseen omistautuneille sosiaalityöntekijöille. Itsehillinnällä on kuitenkin keskeinen rooli heidän kyvyssään hallita ja selvitä näistä haastavista tilanteista. Säilyttämällä malttinsa, säätelemällä tunteitaan ja säilyttämällä empatiakykynsä sosiaalityöntekijät voivat kohdata haasteet joustavammin ja tehokkaammin. Lisäksi itsehillintä antaa heille mahdollisuuden pitää huolta itsestään ja välttää emotionaalista uupumusta.

3.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)

- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Kannustaa ja parantaa omaa itsehillintää
- Tunnistaa ja haastaa negatiiviset ajatukset
- Oppia hallitsemaan tunnereaktioita turhautumiseen

3.3. Toiminnan oppimistulokset

Tämän toiminnan tavoitteena on kannustaa ja parantaa turhautumisen itsehillintää. Osallistujat voivat oppia tunnistamaan ja kyseenalaistamaan negatiivisia ajatuksiaan, kehittämään rentoutumis- ja ongelmanratkaisutaitojaan ja oppimaan hallitsemaan tunnereaktioitaan turhautumiseen. Nämä tulokset voivat auttaa osallistujia parantamaan emotionaalista hyvinvointiaan, kykyään hallita stressaavia tilanteita ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita.

Lisäksi nämä taidot voivat olla erityisen tärkeitä maahanmuuttajille ja pakolaisille, jotka joutuvat usein kohtaamaan maahanmuuttaja-asemaansa liittyviä stressaavia ja turhauttavia tilanteita ja joilla voi olla vaikeuksia päästä mielenterveyspalveluihin, sekä sosiaalityöntekijöille, jotka myös päivittäin turhautuvat vaikeuksiin tai kyvyttömyyteen parantaa maahanmuuttajaryhmän tilannetta joko emotionaalisesta uupumuksesta tai rakenteellisista esteistä johtuen ja jotka näin ollen saavat vain rajallisia tuloksia, jotka johtavat siihen, että he kokevat, ettei heidän työllään ole toivottua vaikutusta. Parantamalla turhautumisen itsehillintää he voivat sopeutua paremmin uuteen elämäänsä ja selviytyä kohtaamistaan haasteista.

3.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

"Neuvonantaja"

Kuvaus: Toiminta on roolileikki, jossa osallistujia pyydetään jakautumaan pareihin, joissa toinen heistä toimii turhautuneena henkilönä ja toinen ystävänä tai neuvonantajana. Turhautumista kokevan henkilön tulisi kuvata turhautumista aiheuttava tilanne ja se, miltä se tuntuu.

Ystävän tai neuvonantajan tulisi harjoitella aktiivista kuuntelemista ja kiinnittää huomiota turhautumista kokevan henkilön tunteisiin ja ajatuksiin tuomitsematta tai keskeyttämättä heitä.

Kun turhautunut henkilö on ilmaissut tunteensa, parin tulisi yhdessä etsiä ratkaisuja ja strategioita turhautumista aiheuttavaan tilanteeseen.

Prosessin aikana voidaan opettaa ja harjoitella itsehillintätaitoja, kuten syvään hengittämistä, meditaatiota tai rauhallisen ja rentouttavan tilanteen visualisointia.

Toiminnan lopussa osallistujia voidaan pyytää pohtimaan, mitä he oppivat ja miten he voivat soveltaa näitä taitoja tulevaisuudessa, jotka saattavat aiheuttaa turhautumista.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Sekä verkossa että paikan päällä
- Yksi kouluttaja ja apukouluttaja tai ilman apukouluttajaa.
- Kolmen tai neljän hengen ryhmät (yksi haastattelija, yksi haastateltava, yksi tai kaksi tarkkailijaa).
- Muistilappu ja kyniä
- Esitys (Powerpoint tai Flipchart)

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	15 min.
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 2)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ Lämmittely- aktiviteetti	" Pikakysymykset ": Kullakin henkilöllä on 30 sekuntia aikaa vastata tiettyyn kysymykseen itsestään. Sitten he siirtyvät seuraavaan osallistujaan ja esittävät uuden kysymyksen.	10 min.
3	Johdanto	Toiminnan selitys	5 min.

4	Vaihe 1	Turhautumista kokevan henkilön on ilmaistava tunteensa, ja parin on yhdessä etsittävä ratkaisuja ja strategioita turhautumista aiheuttavaan tilanteeseen.	20 min.
5	Kahvitauko		
6	Vaihe 2	Osallistujat esittelevät strategiansa	10 min.
7	Avoin keskustelu	Avoin keskustelu tuloksista	5 min.
		Jälkiarviointi ja toiminnan oppimistulokset	5 min.
8	Toiminnan arviointi		5 min.

3.5. Kirjallisuusluettelo

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). Culture's influence on stressors, parental socialization, and developmental processes in the mental health of children of immigrants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Vahingollisen käyttäytymisen rajoittaminen

4.1. Tausta

Tutkimukset⁷ ovat osoittaneet, että ihmiset, joilla on hyvä itsehillintä, menestyvät yleensä paremmin monilla elämän osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa, henkilökohtaisten ja ammatillisten tavoitteiden saavuttamisessa sekä paremmassa henkisessä ja fyysisessä terveydessä.

Hyvän itsehillinnän ylläpitämiseksi on kuitenkin tärkeää rajoittaa ylilyöntejä, jotka voivat häiritä meitä tai heikentää kykyämme tehdä tietoisia ja vastuullisia päätöksiä. On syytä tehdä selväksi, että useimmat näistä käyttäytymistavoista ovat riippuvuuksia, joiden muuttamiseen useimmat ihmiset tarvitsevat ammattiapua ja jatkuvaa tukea. Pelkkä itsehillintä ei riitä muuttamaan näitä käyttäytymismalleja, kun kyseessä on riippuvuus, mutta se on hyödyllinen ja välttämätön väline impulssien torjumiseksi ja siten riippuvuutta aiheuttavien käyttäytymismallien voittamiseksi.

Näiden ylilyöntien rajoittaminen voi paitsi parantaa itsehillintäkykyämme myös auttaa meitä välttämään fyysiseen ja henkiseen terveyteemme kohdistuvia kielteisiä seurauksia. Siksi on tärkeää asettaa rajoja ja harjoittaa itsehillintää terveiden ja tasapainoisten elämäntapojen ylläpitämiseksi.

4.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Parantaa itsehillintää ja henkilökohtaista hyvinvointia
- Ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen
- Lisätä hallinnan tunnetta ja itseluottamusta

⁷ Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control.

4.3. Toiminnan oppimistulokset

Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman laatimisesta on sosiaalityöntekijöille useita arvokkaita etuja. Ensinnäkin se edistää syvempää itsetuntemusta kannustamalla sosiaalityöntekijöitä tunnistamaan omat ylilyöntinsä ja rajoituksensa. Tämän prosessin kautta he saavat selkeämmän käsityksen stressin aiheuttajista ja alueista, joilla itsehillintä on ratkaisevan tärkeää. Tämä lisääntynyt itsetuntemus antaa sosiaalityöntekijöille tietoa, jota tarvitaan mahdollisten haasteiden tunnistamiseen ja tehokkaampaan käsittelyyn, mikä parantaa heidän kykyään selviytyä vaativista tilanteista rauhallisesti ja joustavasti.

Lisäksi henkilökohtainen toimintasuunnitelma helpottaa itsehillinnän kehittymistä, mikä on sosiaalityöntekijöille elintärkeä taito ylläpitää hyvinvointiaan ja optimoida suorituskyykyään. Asettamalla konkreettisia ja realistisia tavoitteita he voivat oppia strategioita ja tekniikoita käyttäytymisensä säätelämiseksi, impulssien hallitsemiseksi ja terveiden rajojen ylläpitämiseksi. Nämä toimet edistävät heidän kykyään käsitellä työtaakkaa tehokkaammin, välttää työuupumusta ja ylläpitää tervettä työ- ja yksityiselämän tasapainoa. Kun sosiaalityöntekijät sisällyttävät päivittäisiin rutiineihinsa konkreettisia toimia, kuten säännöllisen liikunnan harrastamista, itsehoitoa ja tuen hakemista tarvittaessa, he kokevat, että yleinen hyvinvointi paranee, stressitaso laskee ja tyytyväisyys lisääntyy sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti.

Sen lisäksi, että henkilökohtaisen toimintasuunnitelman laatiminen parantaa itsetuntemusta ja itsehillintää, se kasvattaa sosiaalityöntekijöiden sopeutumiskykyä ja joustavuutta. Asettamalla tavoitteita, seuraamalla edistymistä ja mukauttamalla strategioita he kehittävät sopeutumiskykyä muuttuvissa olosuhteissa. Tämä sopeutumiskyky yhdistettynä vahvistuneeseen itsekontrollin tunteeseen antaa sosiaalityöntekijöille mahdollisuuden selviytyä haasteista ja ylläpitää hyvinvointiaan vaativissa ammatillisissa ympäristöissä. Viime kädessä tämä prosessi antaa sosiaalityöntekijöille mahdollisuuden saada takaisin hallinnan tunteen omasta elämästään ja ammatillisesta kehittymisestään, mikä lisää itseluottamusta, motivaatiota ja uskoa kykyynsä vaikuttaa myönteisesti palvelemiensa ihmisten ja yhteisöjen elämään.

4.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

"Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman luominen"

Kuvaus: Toiminta "Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman laatiminen" on suunniteltu tukemaan sosiaalityöntekijöitä heidän itsehillintänsä ja yleisen hyvinvointinsa parantamisessa. Kun sosiaalityöntekijät noudattavat jäseneltyä lähestymistapaa tavoitteiden asettamiseen, konkreettisten toimien määrittelyyn ja edistymisen seurantaan, he voivat kehittää olennaisia taitoja, joiden avulla he voivat rajoittaa

ylilyöntejä ja säilyttää terveen tasapainon työ- ja yksityiselämänsä välillä. Tässä raportissa hahmotellaan oppimistuloksia, joita sosiaalityöntekijät voivat saavuttaa tämän toiminnan avulla, ja korostetaan sen tuomia hyötyjä heidän henkilökohtaiseen ja ammatilliseen elämäänsä. Henkilökohtaisen toimintasuunnitelman laatimiseksi kohderyhmän jäsenet voivat noudattaa seuraavia vaiheita:

- Tunnista, mitä ylilyöntejä he haluaisivat rajoittaa: Sosiaalityöntekijät voivat pohtia alueita, joilla he kokevat, että he saattavat ylikuormittaa itseään, kokea burnoutia tai laiminlyödä omaa hyvinvointiaan. Tällaisia ylilyöntejä voivat olla esimerkiksi pitkät työpäivät ilman taukoja, henkilökohtaisen itsehoidon laiminlyönti, liian suuri määrä vastuita tai vaikeudet työn ja yksityiselämän tasapainossa.
- Aseta konkreettisia ja realistisia tavoitteita näiden ylilyöntien rajoittamiseksi: Tässä tavoitteessa olisi asetettava selkeät ja mitattavissa olevat tavoitteet, joilla puututaan havaittuihin ylilyönteihin. He voivat esimerkiksi asettaa tavoitteita poistua toimistosta tiettyyn aikaan joka päivä, pitää säännöllisiä taukoja työaikana, asettaa itsehoitotoimet etusijalle tai delegoida tehtäviä tarvittaessa.
- Määrittele konkreettisia toimia, joita he voivat toteuttaa päivittäin näiden tavoitteiden saavuttamiseksi: Osallistujat voivat ideoida toteuttamiskelpoisia toimia, joita he voivat sisällyttää päivittäisiin rutiineihinsa tavoitteidensa saavuttamiseksi. Tällaisia toimia voivat olla esimerkiksi lyhyet kävelylenkit lounastauoilla, säännöllinen itsehoito, kuten liikunta tai meditaatio, rajojen asettaminen asiakkaiden tai kollegoiden kanssa tai tuen ja ohjauksen hakeminen kollegoilta tai mentoreilta.
- Määritä tietty aika ja paikka näiden toimien suorittamiselle: Sosiaalityöntekijöiden olisi määriteltävä tietty aika ja paikka, jossa he voivat johdonmukaisesti toteuttaa suunnitellut toimet. Tämä voi tarkoittaa, että he suunnittelevat toimet kalenteriinsa, luovat muistutuksia tai nimeävät erityisiä tiloja itsehoitoa tai rentoutumista varten.
- Seuraa edistymistä ja mukauta toimintasuunnitelmaa tarvittaessa: Heidän olisi säännöllisesti arvioitava edistymistään kohti tavoitteitaan ja tehtävä tarvittaessa muutoksia. Tähän voi liittyä päiväkirjan pitäminen, seurantasovellusten käyttäminen tai palautteen pyytäminen esihenkilöiltä tai kollegoilta. Edistymistä seuraamalla he voivat tunnistaa parannettavia osa-alueita ja tarkentaa toimintasuunnitelmaansa sen mukaisesti.

Tämä toiminta voi auttaa sosiaalityöntekijöitä kehittämään vahvempaa itsehillintää, vähentämään stressiä ja ylläpitämään tervettä työ- ja yksityiselämän tasapainoa. Työskentelemällä aktiivisesti ylilyöntien rajoittamiseksi ja oman hyvinvointinsa priorisoimiseksi työntekijät voivat kokea, että tyytyväisyys työhön paranee, vastustuskyky lisääntyy ja yleinen tehokkuus työtehtävässä paranee. Tämä jäsenelty lähestymistapa antaa työntekijöille mahdollisuuden saada työelämänsä jälleen hallintaan, mikä lopulta hyödyttää sekä heitä itseään että ihmisiä ja yhteisöjä, joita he palvelevat.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Sekä verkossa että paikan päällä
- Yksi kouluttaja ja apukouluttaja tai ilman apukouluttajaa.
- Kolmen tai neljän hengen ryhmät (yksi haastattelija, yksi haastateltava, yksi tai kaksi tarkkailijaa)
- Muistilappuja ja kyniä
- Esitys (Powerpoint tai Flipchart)

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	15 min.
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 3)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ Lämmittely- aktiiviteetti	"Samankaltaisuuspelejä": Jaa ryhmä pareihin ja anna heille muutama minuutti aikaa keskustella ja löytää kolme yhteistä asiaa. Sen jälkeen kukin pari jakaa samankaltaisuutensa muun ryhmän kanssa.	10 min.
3	Johdanto	Toiminnan selitys	5 min.
4	Vaihe 1	Osallistujien on määriteltävä ylilyönnit, joita he haluaisivat rajoittaa, ja asetettava näiden ylilyöntien rajoittamiseen liittyvät tarkat ja realistiset tavoitteet.	20 min.
5	Kahvitauko		
6	Vaihe 2	Osallistujien on yksilöitävä konkreettisia toimia, joita he voivat toteuttaa päivittäin näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, ja	10 min.

		määriteltävä tietty aika ja paikka, jolloin ja missä nämä toimet toteutetaan.	
7	Vaihe 3	Osallistujat esittelevät strategiansa. (Valinnainen)	10 min.
8	Avoin keskustelu	Avoin keskustelu tuloksista (Valinnainen)	5 min.
9	Toiminnan arviointi		

4.5. Kirjallisuusluettelo

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Losing control: How and why people fail at self-regulation. (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>
- Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Tunteiden säätely muuttosurun yhteydessä

5.1. Tausta

Maahanmuuttajien suru on monimutkainen emotionaalinen prosessi, jonka maahanmuuttajat ja turvapaikanhakijat kokevat lähdettyään kotimaastaan. Tunteiden säätely on keskeinen osa sopeutumista ja sietokykyä tämän prosessin aikana. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan henkilön kykyä hallita tunteitaan tehokkaasti, mihin voi sisältyä kyky tunnistaa, ilmaista, hallita ja säädellä tunteita.

Itsehillintä on olennainen osa tunteiden säätelyä maahanmuuttajien surussa. Siihen kuuluu henkilön kyky hallita omia toimiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden surun aikana maahanmuuttajat ja turvapaikanhakijat voivat kohdata monenlaisia emotionaalisia haasteita, kuten kodin, kulttuurin ja läheisten menettämisen. Itsetarkkailu voi auttaa heitä pysymään rauhallisina ja säilyttämään perspektiivin näissä tilanteissa, mikä puolestaan voi auttaa heitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä ja sopeutumaan paremmin uuteen ympäristöönsä.

Lisäksi tunteiden säätely voi vaikuttaa myös itsehillintään. Kun henkilö pystyy säätelämään tunteitaan tehokkaasti, hänellä on todennäköisemmin suurempi kyky itsehillintään. Jos esimerkiksi maahanmuuttaja tai turvapaikanhakija tuntee itsensä surun tai ahdistuksen valtaamaksi, hänen voi olla vaikeampaa säilyttää itsehillintänsä ja tehdä tietoisia päätöksiä.

Yksi lähestymistapa, jota sosiaalityöntekijät voivat käyttää auttaakseen maahanmuuttajia työskentelemään tunteiden säätelyn parissa maahanmuuttoon liittyvän surun yhteydessä, on dialektinen käyttäytymisterapia (DKT). DKT on eräänlainen kognitiivis-behavioraalinen terapia, jossa keskitytään opettamaan yksilöille taitoja, jotka auttavat heitä hallitsemaan tunteitaan, parantamaan ihmissuhteitaan ja lisäämään kykyään sietää stressiä⁸.

DKT sisältää neljä taitomoduulia: ihmissuhdetaidot, stressin sietäminen/todellisuuden hyväksymisen taidot, tunteiden säätely ja mindfulness-aidot. Sosiaalityöntekijät voivat käyttää näitä moduuleja auttaakseen maahanmuuttajia kehittämään tunnesäätelytaitojaan ja selviytymään paremmin muuttosurun haasteista.

Sosiaalityöntekijät voivat esimerkiksi käyttää mindfulness-harjoituksia auttaakseen maahanmuuttajia tiedostamaan paremmin tunteensa ja oppimaan tarkkailemaan niitä tuomitsematta. He voivat myös opettaa stressinsietokykyä auttaakseen maahanmuuttajia kehittämään terveitä selviytymisstrategioita vaikeiden tunteiden hallitsemiseksi. Ihmissuhdetaidot voivat auttaa maahanmuuttajia parantamaan

⁸ Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

ihmissuhteitaan ja viestintää muiden kanssa, kun taas tunteiden säätelytaidot voivat auttaa heitä oppimaan hallitsemaan tunteitaan terveellä tavalla.

5.2. Kohderyhmä ja toiminnan tavoite

Toiminnan kohderyhmänä ovat kaikki maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten:

- Kääntäjät
- Humanitaarisen avun työntekijät
- Kansanterveyden asiantuntijat
- Kansalaisjärjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset
- Opettajat
- Lastensuojelun työntekijät
- Mielenterveysalan työntekijät (psykologit, psykiatrit)
- Leirien ja yömajojen työntekijät
- Valmentajat

Toiminnan tavoitteena on:

- Tunnistaa tunteiden laukaisevat tekijät
- Kehittää tunteidenhallintataitoja surutilanteissa

5.3. Toiminnan oppimistulokset

Tällä harjoituksella voi olla useita tärkeitä oppimistuloksia maahanmuuttajien kanssa työskenteleville sosiaalityöntekijöille. Osallistumalla tähän harjoitukseen sosiaalityöntekijät voivat saada syvällisemmän ymmärryksen erilaisista mielentiloista ja siitä, miten ne vaikuttavat ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan. He voivat oppia tunnistamaan, milloin he tai heidän asiakkaansa ovat tunnemielessä, rationaalisessa mielessä tai viisaassa mielessä, ja kehittää taitojaan auttaa asiakkaita tasapainottamaan tunne- ja rationaalista mieltään viisaaseen mieleen pääsemiseksi.

Tämä harjoitus voi myös auttaa sosiaalityöntekijöitä tiedostamaan paremmin, miten tärkeää on ottaa huomioon sekä tunteet että rationaalinen ajattelu päätöksiä tehtäessä ja tunteiden hallinnassa. Käyttämällä "Kolme mielentilaa" -harjoitusta välineenä sosiaalityöntekijät voivat auttaa asiakkaita kehittämään tunteiden säätelytaitojaan ja selviytymään paremmin muuttosurun haasteista.

Kaiken kaikkiaan "Kolme mielentilaa" -harjoitus voi antaa sosiaalityöntekijöille arvokasta tietoa ja taitoja, joiden avulla he voivat tukea maahanmuuttajia paremmin heidän työskennellessään tunteiden säätelyn parissa. Kehittämällä ymmärrystään eri mielentiloista ja oppimalla tasapainottamaan niitä sosiaalityöntekijät voivat auttaa asiakkaitaan tekemään tehokkaita päätöksiä ja hallitsemaan tunteitaan terveellä tavalla.

5.4. Toiminnan kuvaus

Toiminnan/käytännön/työkalun nimi

"Kolme mielentilaa"

Kuvaus: Tämä harjoitus auttaa yksilöitä ymmärtämään erilaisia mielentiloja, joita he voivat kokea, ja oppimaan niiden tasapainottamista, jotta he voivat tehdä tehokkaita päätöksiä ja hallita tunteitaan.

Aluksi sinun tulisi selittää osallistujille kolme mielentilaa: **Tunnemieli**, **Rationaalinen mieli** ja **Viisas mieli**:

- *Tunnemieli* on sitä, että tunteet ohjaavat ajatuksiamme ja toimintaamme.
- *Rationaalinen mieli* on sitä, kun luotamme yksinomaan logiikkaan ja järkeen, tunteista välittämättä.
- *Viisas mieli* on tasapaino tunnemielen ja rationaalisen mielen välillä, jossa otamme huomioon sekä tunteet että rationaalisen ajattelun päätöksiä tehdessämme.

Kun osallistujat ovat ymmärtäneet nämä käsitteet, pyydä heitä miettimään tilannetta, jossa he ovat olleet tunnemielessä. Sen jälkeen he voivat kertoa kokemuksistaan ja keskustella siitä, miten tunnemielessä oleminen vaikutti heidän ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja tekoihinsa.

Seuraavaksi he ajattelevat tilannetta, jossa he olivat rationaalisessa mielessä. Jälleen he kertovat kokemuksistaan ja keskustelevat siitä, miten rationaalisessa mielessä oleminen vaikutti heidän ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja tekoihinsa.

Lopuksi he tekevät saman tilanteessa, jossa he olivat viisaan mielen tilassa, ja keskustelevat siitä, miten viisaan mielen tilassa oleminen auttoi heitä tekemään tehokkaita päätöksiä ja hallitsemaan tunteitaan.

Harjoituksen päätteeksi keskustellaan siitä, miten tärkeää on tasapainottaa tunnemieltä ja rationaalista mieltä viisaan mielen saavuttamiseksi, ja ryhmää kannustetaan harjoittelemaan viisaan mielen käyttöä jokapäiväisessä elämässä.

Toiminnalliset tarpeet/logistiikka

- Sekä verkossa että paikan päällä
- Yksi kouluttaja ja apukouluttaja tai ilman apukouluttajaa
- Kolmen tai neljän hengen ryhmät (yksi haastattelija, yksi haastateltava, yksi tai kaksi tarkkailijaa).

- Muistilappuja ja kyniä
- Esitys (Powerpoint tai Flipchart)

Toiminnan kulku

N.	Toiminta	Yksityiskohdat	Kesto
1	Tervetuloa	EMMW-projektin esittely	15 min.
		Toiminnan pääpiirteet (alateema 3)	
		Istuntosopimus & suostumus	
		Osallistujien esittely	
		Odotukset	
2	Jäänmurtaja/ Lämmittely- aktiviteetti	"Jaettu tarina" : Aloita tarina ja pyydä jokaista henkilöä lisäämään lause tai kappale, kun se kiertää ryhmää. Näin luodaan yhteinen tarina ja opitaan lisää kunkin osallistujan ideoista ja mielikuvituksesta.	10 min.
3	Johdanto	Toiminnan selitys	5 min.
4	Vaihe 1	Kolmen mielentilan selitys	10 min.
5	Kahvitauko		
6	Vaihe 2	Jaetaan kokemuksia, jotka perustuvat tunnemieleen, ja keskustellaan sen vaikutuksesta tilanteeseen.	15 min.
7	Vaihe 3	Rationaaliseen mieleen perustuvien kokemusten jakaminen ja keskustelu sen vaikutuksesta tilanteeseen.	15 min.
8	Vaihe 4	Kokemusten jakaminen viisaan mielen pohjalta ja keskustelu sen vaikutuksesta tilanteeseen.	15 min.
9	Avoin keskustelu	Keskustelkaa siitä, miten tärkeää on tasapainottaa tunne- ja rationaalista mieltä,	5 min.

		jotta saavutetaan viisas mieli.	
--	--	---------------------------------	--

5.5. Kirjallisuusluettelo

- Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7(1), 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Kubler-Ross, E. (1971). On death and dying. *Southern Medical Journal*, 64(5), 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13