

Vastuuvapauslauseke: Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan (kirjoittajien) omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää vastuussa niistä.

Traumaherkkyys

Painopiste ja perustelut:

Työpajassa keskitytään lisäämään sosiaalityöntekijöiden ymmärrystä ja herkkyyttä traumoja kohtaan, kun he tarjoavat tukea maahanmuuttajanasille. Siinä tunnustetaan, että maahanmuuttajanasit kohtaavat usein ainutlaatuisia ja yhdistettyjä traumoja, jotka liittyvät maahanmuuttoon, kuten väkivaltaan, siirtolaisuuteen ja syrjintään. Työpajan tarkoituksena on varmistaa, että sosiaalityöntekijöillä on tarvittavat tiedot ja taidot traumaperusteisen hoidon tarjoamiseksi, jotta maahanmuuttajanasille voidaan luoda turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa he voivat parantua ja menestyä.

Täytäntöönpanoon liittyviä näkökohtia:

Kulttuurinen herkkyy: Tunnustetaan ja kunnioitetaan maahanmuuttajanasien erilaisia kulttuuritaustoja ja kokemuksia ja mukautetaan traumaherkkyyttä koskevia lähestymistapoja vastaavasti.

Turvallisuus ja luottamuksellisuus: Luo osallistujille turvallinen ja luottamuksellinen tila, jossa he voivat osallistua traumaan liittyviin keskusteluihin ja aktiviteetteihin.

Vuorovaikutteinen oppiminen: Hyödynnä vuorovaikutteisia aktiviteetteja, tapaustutkimuksia ja ryhmäkeskusteluja aktiivisen oppimisen ja osallistujien sitoutumisen edistämiseksi.

Eettiset näkökohdat: Käsittele traumaherkkyyteen liittyviä eettisiä näkökohtia, kuten tietoon perustuvaa suostumusta, rajoja ja luottamuksellisuutta.

Itsestään huolehtiminen: Korostetaan itsestään huolehtimisen merkitystä sosiaalityöntekijöille, jotta he voivat ylläpitää sietokykyä ja ehkäistä työuupumusta työskennellessään traumasta selviytyneiden kanssa.

Työpajasi keskeiset tavoitteet:

1. **Paranna ymmärrystä:** Lisätään osallistujien ymmärrystä trauman yleisyydestä, vaikutuksista ja ilmenemismuodoista maahanmuuttajanaisten keskuudessa.
2. **Edistä herkkyyttä:** Edistetään herkkyyttä ja empatiaa traumasta selviytyneitä kohtaan ja tunnustetaan erilaiset kokemukset ja reaktiot traumaan.
3. **Integroi traumaperustainen hoito:** Varustetaan osallistujat traumaperusteisen hoidon periaatteisiin ja strategioihin, joissa korostetaan turvallisuutta, luotettavuutta, valinnanvaraa, yhteistyötä ja voimaannuttamista.
4. **Helpota pohdintaa:** Rohkaise osallistujia pohtimaan omia ennakkoluulojaan, oletuksiaan ja reaktioitaan traumaan, mikä edistää itsetuntemusta ja kasvua.
5. **Rohkaise toimintaan:** Osallistujien voimaannuttaminen soveltamaan traumasensitiivisyyden periaatteita omissa käytännöissään, tukemaan maahanmuuttajanaisten paranemista ja kestävyyttä traumasta selviytymisessä.

Näihin tavoitteisiin ja näkökohtiin paneutumalla työpajan tavoitteena on antaa sosiaalityöntekijöille tiedot, taidot ja asenteet, joita tarvitaan tehokkaan ja sensitiivisen tuen tarjoamiseen traumoja kokeneille maahanmuuttajanaيسille.

Toiminnan nimi:	Jäänmurtajatehtävä: "Traumatietoisuuden pohdinta"
Tavoite:	Rakenna yhteys. Edistä empatiaa. Aseta sävy. Rohkaise itsereflektiota. Luo tukeva ja empaattinen ilmapiiri työpajan alussa, jolloin luodaan perusta mielekkäille keskusteluille ja traumasensitiivisyyden oppimiselle maahanmuuttajanaisten kanssa työskentelyn yhteydessä.
Kesto:	15 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	• Muistiinpanovälineet tai paperia, johon osallistujat voivat kirjoittaa jäänmurtajatehtävän aikana tekemänsä pohdinnat. • Kynät tai tussit, joita osallistujat voivat käyttää keskustelujen ja aktiviteettien aikana.
Toiminnan kuvaus:	• Osallistujia pyydetään pohtimaan yksilöllisesti aikaa, jolloin he tunsivat olonsa ylikuormittuneeksi tai kokivat haastavan tilanteen. • Pohdinnan jälkeen osallistujat muodostavat parit ja jakavat kokemuksiaan keskittyen tunteisiin, selviytymiskeinoihin ja tukijärjestelmiin. • Keskustelkaa lyhyesti vastausten yhtäläisyyksistä ja eroista ja korostakaa empatiaa ja erilaisten kokemusten ymmärtämistä.

Jälkiarviointi	• Aloita jälkipuinti kiittämällä osallistujia heidän avoimuudestaan ja halukkuudestaan jakaa tietoa aktiviteetin aikana. • Pohdi osallistujien kokemusten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja ota huomioon haasteisiin ja stressitekijöihin reagoimisen monimuotoisuus. • Kehota osallistujia jakamaan pohdintaprosessin aikana esiin tulleita oivalluksia tai tunteita. Kannusta aktiiviseen kuuntelemiseen ja toistensa kokemusten vahvistamiseen. • Korosta empatian ja ymmärryksen merkitystä traumasensitiivisyyden yhteydessä ja korosta, miten henkilökohtaiset pohdinnat voivat antaa tietoa heidän toiminnastaan työskennellessään trauman kokeneiden maahanmuuttajanaisten kanssa. • Päättä työpajatyöskentely toistamalla, että työpajassa keskitytään luomaan turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa voidaan keskustella traumaan liittyvistä arkaluonteisista aiheista.
Vinkkejä	• <i>Kannusta osallistujia suhtautumaan toimintaan avoimin mielin ja olemaan valmiita jakamaan kokemuksiaan.</i> • <i>Muistuta osallistujia siitä, että heidän ei ole pakko kertoa mitään, mistä he eivät halua keskustella, ja että he voivat osallistua omalla mukavuustasollaan.</i> • <i>Korostetaan aktiivista kuuntelua ja empatiaa, kun osallistujat jakavat pohdintojaan, ja edistetään kannustavaa ilmapiiriä.</i>
Lähteet	• <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> • <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs</i>

Toiminnan nimi:	Vuorovaikutteinen istunto: "Trauman ymmärtäminen"
Tavoite:	Kouluta osallistujia. Esittele traumaperusteisen hoidon periaatteet. Edistä herkkyyttä. Kannusta soveltamiseen. Varusta osallistujat keskeisillä periaatteilla, jotka koskevat avun tarjoamista psyykkisesti haavoittuville maahanmuuttajanaيسلله, ja valista sosiaalityöntekijöitä siitä, millainen vaikea tausta siirtolaisnaisilla saattaa olla.

Kesto:	20 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	• Maahanmuuttajanaisten traumakokemuksiin liittyvät tapaustutkimukset tai skenaariot. • Fläppitaulupaperia ja tusseja ryhmäkeskusteluja ja aivoriihiä varten. • Muistilappuja tai kortteja, joihin osallistujat voivat kirjoittaa ideoita tai vastauksia.
Toiminnan kuvaus:	• Esitetään tietoa traumojen yleisyydestä ja vaikutuksista maahanmuuttajanaisten keskuudessa, mukaan lukien yleiset traumakokemukset, kuten väkivalta, siirtolaisuus ja syrjintä. • Keskustele traumaperusteisen hoidon keskeisistä periaatteista: ○ Turvallisuus: Turvallisen ja kannustavan ympäristön luominen maahanmuuttajanaيسille, jotta he voivat tuntea olonsa turvalliseksi. ○ Luotettavuus: Luottamuksen ja luotettavuuden luominen asiakassuhteissa. ○ Valinta: Maahanmuuttajanaisten vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ottamalla heidät mukaan päätöksentekoon ja kunnioittamalla heidän itsemääräämisoikeuttaan. ○ Yhteistyö: Yhteistyö maahanmuuttajanaisten kanssa heidän tarpeidensa ja tavoitteidensa ymmärtämiseksi. ○ Voimaantuminen: Maahanmuuttajanaisten vahvuuksien ja sietokyvyn tukeminen paranemisprosessissa. • Rohkaise osallistujia ryhmäaktiiviteetteihin tai tapaustutkimuksiin, joissa sovelletaan traumaperusteisen hoidon periaatteita hypoteettisiin skenaarioihin.
Jälkiarviointi	• Aloita tekemällä yhteenveto istunnon aikana käsitellyistä keskeisistä käsitteistä, kuten trauman yleisyydestä ja vaikutuksista maahanmuuttajanaisten keskuudessa sekä traumaperusteisen hoidon periaatteista. • Kannusta osallistujia pohtimaan, miten esitetyt tiedot vastaavat heidän omia kokemuksiaan ja havaintojaan heidän työssään maahanmuuttajanaisten parissa. • Keskustellaan traumaperusteisen hoidon periaatteiden soveltamisen haasteista ja mahdollisuuksista käytännössä. Kehota osallistujia kertomaan esimerkkejä strategioista, joita he ovat käyttäneet tai joihin he ovat törmänneet työssään. • Vastaa osallistujien esittämiin kysymyksiin tai huolenaiheisiin, jotka koskevat traumaherkkyyttä ja traumaperusteista hoitoa. • Korostetaan lopuksi jatkuvan oppimisen ja itsereflektion merkitystä traumasensitiivisen tietoisuuden ylläpitämisessä heidän työssään.
Vinkkejä	• <i>Selkeät ja tiiviit selitykset traumaherkkyyteen ja traumaperusteiseen hoitoon liittyvistä keskeisistä käsitteistä.</i> • <i>Käytä todellisia esimerkkejä ja tapaustutkimuksia havainnollistamaan traumaperusteisen hoidon periaatteita käytännössä.</i>

	• Kannusta aktiiviseen osallistumiseen esittämällä avoimia kysymyksiä ja pyytämällä osallistujia jakamaan näkemyksiään ja kokemuksiaan.
Lähteet	• National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) • Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach. • Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/. • Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/ • American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs

Toiminnan nimi:	Aivoriihi pienryhmissä: Strategiat traumaherkkyyttä varten.
Tavoite:	Luo käytännön ratkaisuja. Edistä täytäntöönpanoa. Paranna sitoutumista. Kannusta pohdintaan. Annetaan osallistujille valmiudet kehittää käytännön ratkaisuja, joiden avulla he voivat edistää traumasensitiivisyyttä työssään maahanmuuttajanaisten parissa ja parantaa tarjotun hoidon ja tuen laatua.
Kesto:	20 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	• Fläppitaulupaperia tai valkotauluja, joihin kukin ryhmä voi kirjata ideansa. • Tusseja tai kyniä fläppitaulupaperille kirjoittamista varten. • Materiaali, joissa on ohjaavat kysymykset kullekin ryhmälle. • Valinnainen: Ajastin tai sekuntikello aivoriihen keston hallitsemiseksi.
Toiminnan kuvaus:	1. Jaa osallistujat pienryhmiin, joissa kussakin on 4-5 jäsentä. 2. Anna kullekin ryhmälle joukko ohjaavia kysymyksiä aivoriihen stimuloimiseksi, kuten: ○ Millä tavoin voidaan luoda turvallinen ja kannustava ympäristö traumoja kokeneille maahanmuuttajanaيسille? ○ Miten voimme varmistaa, että viestintä maahanmuuttajanaisten kanssa on kunnioittavaa ja voimaannuttavaa? ○ Millaisia strategioita voimme toteuttaa kulttuuristen näkökohtien huomioon ottamiseksi ja kulttuurisensitiivisyyden edistämiseksi vuorovaikutuksessamme? ○ Miten voimme tehdä yhteistyötä muiden palveluntarjoajien ja yhteisön resurssien kanssa parantaaksemme maahanmuuttajanaisten tukemista? 3. Kannustetaan osallistujia ideoimaan, jakamaan kokemuksia ja kehittämään yhteistyössä käytännön strategioita, joita he voivat soveltaa omassa tuössään. 4. Varaa riittävästi aikaa ryhmäkeskusteluille ja ideoiden tuottamiselle ja varmista, että jokaisella jäsenellä on mahdollisuus tuoda esiin näkemyksiään ja ehdotuksiaan.

	5. Helpota ideoiden jakamista ryhmien kesken ja anna kunkin ryhmän esitellä parhaat strategiansa suurelle ryhmälle.
Jälkiarviointi	• Aivoriihen jälkeen järjestetään yhteenveto, jossa pohditaan kunkin ryhmän kehittämiä strategioita. • Pyydä kutakin ryhmää kertomaan parhaista strategioistaan ja perustelemaan valintansa. • Keskustellaan eri ryhmien strategioissa havaituista yhteisistä teemoista ja suuntauksista. • Kannusta osallistujia määrittelemään keskeiset kokemukset ja käytännön toimet, jotka he voivat sisällyttää omiin työmuotoihinsa. • Tee yhteenveto ryhmien määrittelemistä tärkeimmistä strategioista ja korosta innovatiivisia tai lupaavia lähestymistapoja.
Vinkkejä	• <i>Kannusta osallistujia ajattelemaan luovasti ja monipuolisesti strategioita luodessaan.</i> • <i>Edistä yhteistoiminnallista ja osallistavaa ilmapiiriä, jossa kaikki ryhmän jäsenet tuntevat olonsa mukavaksi jakaessaan ajatuksiaan.</i> • <i>Muistuta osallistujia keskittymään käytännönläheisiin ja toteuttamiskelpoihin strategioihin, joita he voivat toteuttaa omissa käytännön toimintaympäristöissään.</i> • <i>Edistä aktiivista kuuntelua ja kunnioittavaa viestintää ryhmän jäsenten välillä tuottavien keskustelujen varmistamiseksi.</i>
Lähteet	• <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach.</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/.</i> • <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>American Psychological Association (APA) -Office of Ethnic Minority Affairs</i>

Toiminnan nimi:	Yhteenveto ja resurssit
Tavoite:	Yhteenveto tärkeimmistä oppimistuloksista. Tarjoa lisäresursseja. Kerää palaute ja pohdi sitä. Lopetus ja arvostus. Tiivistä oppiminen, tarjoa lisätukea jatkuvaan

	kasvuun ja edistä pohdintaa ja palautetta tulevien työpajojen ja ammatillisen kehittymisen mahdollisuuksien parantamiseksi.
Kesto:	25 minuuttia
Tarvittavat materiaalit:	• Esitteitä tai digitaalisia resursseja, jotka sisältävät lisälukemista, verkkokursseja, tukiverkostoja ja organisaatioita, jotka ovat erikoistuneet traumaherkkyyteen ja maahanmuuttajanaisten mielenterveyteen. • Arviointilomakkeet tai kyselyt osallistujien palautteen keräämistä varten. • Valinnainen: Fläppitaulupaperi ja tussit tärkeimpien ajatusten ja pohdintojen kirjaamista varten.
Toiminnan kuvaus:	Yhteenveto tärkeimmistä kokemuksista (5 minuuttia): ○ Yhteenveto työpajassa käsitellyistä keskeisistä käsitteistä, näkemyksistä ja strategioista, joissa korostetaan traumaherkkyyteen ja traumaperusteiseen hoitoon liittyviä keskeisiä asioita maahanmuuttajanaisten mielenterveyden tukemisessa. ○ Kehota osallistujia kertomaan työpajassa saamistaan oivalluksista tai pohdinnoista. Resurssien jakaminen (5 minuuttia): ○ Anna osallistujille esitteitä tai digitaalisia resursseja, jotka sisältävät lisälukemista, verkkokursseja, tukiverkostoja ja organisaatioita, jotka ovat erikoistuneet traumaherkkyyteen ja maahanmuuttajanaisten mielenterveyteen. ○ Korosta erityisiä resursseja, joista osallistujille voi olla hyötyä heidän jatkuvassa oppimisessaan ja ammatillisessa kehittämisessään. Palaute ja pohdinta (10 minuuttia): ○ Kehota osallistujia antamaan palautetta työpajan rakenteesta, sisällöstä ja ohjauksesta ja rohkaise heitä sekä myönteisiin kommentteihin että rakentavaan kritiikkiin. ○ Ohjaa keskustelua osallistujien pohdinnoista, jotka koskevat heidän omaa kasvuaan ja oppimistaan työpajan aikana, mukaan lukien mahdolliset haasteet tai alueet, joilla on vielä kehitettävää. ○ Osallistujien panoksen ja sitoutumisen tunnustaminen ja vahvistaminen koko työpajan ajan. Loppuhuomautukset (5 minuuttia): ○ Ilmaise arvostavasi osallistujien aktiivista osallistumista ja sitoutumista maahanmuuttajanaisten mielenterveyden tukemiseen. ○ Vahvista traumasensitiivisyyden ja traumaperusteisen hoidon merkitystä sosiaalityön käytänteissä ja korosta jatkuvaa oppimista ja kasvua. ○ Kannusta osallistujia jatkamaan ammatillista kehittymistään ja etsimään tukea kollegoilta ja resursseista, kun he sisällyttävät traumasensitiivisyyden periaatteita työhönsä.
Jälkiarviointitoiminta	• Keskustelun jälkeen järjestetään yhteenveto, jossa pohditaan osallistujien palautetta ja pohdintoja työpajasta. • Kehota osallistujia jakamaan työpajakokemuksesta saamiaan loppuajatuksia tai -oivalluksia.

	• Tee yhteenveto palaute- ja pohdintatilaisuudessa esiin tulleista pääteemoista ja avainkohdista. • Kiitä osallistujia heidän sitoutumisestaan ja panoksestaan työpajassa.
Vinkkejä	• <i>Varaa osallistujille riittävästi aikaa tutustua ja keskustella tarjottuihin resursseihin ja varmista, että heillä on runsaasti mahdollisuuksia tutustua lisäoppimismahdollisuuksiin.</i> • <i>Edistä avointa ja kannustavaa ilmapiiriä palaute- ja pohdintatilaisuudessa ja rohkaise osallistujia jakamaan rehellisiä ajatuksiaan ja kokemuksiaan.</i> • <i>Kiitä osallistujia heidän palautteestaan ja panoksestaan ja vahvista heidän näkemystensä arvoa tulevien työpajojen ja ammatillisten kehittämismahdollisuuksien muotoilussa.</i>
Lähteet	• <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-informed Approach.</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/.</i> • <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs</i>