

”Mun tarinani”- työkirjan käyttöopas



Mun tarinani- työkirja on tarkoitettu hoidolliseksi työvälineeksi sotatraumatisoituneita pakolaisnuoria työssään kohtaaville sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille. Työkirja jäsentää nuorelle itselleen hänen elämäntarinaansa. Työskentely auttaa työntekijää tutustumaan nuoreen ja mahdollistaa traumakokemusten käsittelyä. Keskeisimpiä tavoitteita ovat nuoren ikätasoisien kasvun ja kehityksen tukeminen sekä psyykkisen voinnin vakauttaminen. Työskentelyprosessin aikana esille nousseiden traumakokemusten käsittely voi tukea nuoren psyykkistä vointia ja helpottaa sopeutumista uuteen maahan.

Kolmivaiheisuus

Työkirjan kolmivaiheisuus tarjoaa tilaa muistella ja puhua suhteesta kotimaahan, omaan kulttuuriin, vaiheista pakolaisleirillä ja pakomatalla sekä ajasta Suomessa. Kirjan värikoodisto erottaa teemat toisistaan. Työkirjassa painotetaan Suomessa-osiota ja kotoutumisvaihetta. Pakolaisnuoret ovat usein vaikeistakin kokemuksistaan huolimatta selviytyjiä ja tulevaisuuteen orientoituneita. Nuoren haasteet liittyvät kahden erilaisen kulttuurin keskellä kasvamiseen nuoruuteen kuuluvien kehitysvaiheiden lisäksi.

Traumaattisten kokemusten käsittely

Työkirjan tarkoitus on olla turvallinen työväline käsitellä traumaattisia kokemuksia. Työskentelyn aikana esille nousseisiin ja käsiteltyihin traumatapahtumiin voidaan aina tarvittaessa palata uudelleen.

Arviointimenetelmä

Työkirjatyöskentelyssä työntekijä voi arvioida nuoren psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, selviytymiskykyä ja kognitiivisia taitoja. Havainnot auttava palvelun ja hoidon tarpeen arvioinnissa.

Toivon ylläpitäminen

Pakolaisnuori on kohdannut elämässään traumaattisia tapahtumia ja ne ovat voineet saada hänen mielessään korostuneen aseman. Positiivisten asioiden esiin nostaminen auttaa näkemään elämässä tapahtuneita hyviä asioita ja vahvistaa nuoren itsetuntoa ja selviytymiskykyä. Työskentely auttaa nuorta näkemään hänen omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä vahvistaa nuoren luottamusta tulevaisuuteen vaikeista kokemuksista huolimatta.

Tunteiden käsittely



Fiilismittarin avulla nuori voi ilmaista tunteitaan, joita kyseinen työskentelykerta on herättänyt. Tunteiden sanalliseen käsittelyyn ja voinnin vakauttamiseen on hyvä varata tarpeeksi aikaa ennen tapaamisen päättämistä.

Aikajana

Aikajanatyöskentely on hoidollinen arviointi- ja työskentelymenetelmä. Sen tarkoituksena on havainnollistaa nuorelle hänen elämänvaiheitaan kuvallisen työskentelyn avulla; piirtäen, värittäen, leikekuvin. Visuaalisuus mahdollistaa toiminnallisen lähestymistavan, jolloin ikävienkin asioiden käsitteleminen voi olla nuorelle helpompaa. Elämäntapahtumiin voidaan tarvittaessa palata uudelleen työkirjatyöskentelyn aikana. Aikajana voidaan tehdä myös erilliselle isommalle paperille, jota on mahdollista säilyttää kirjan muovitaskussa.



Nuoren kanssa on hyvä sopia mitä asioita aikajanatyöskentelyssä esille nousseista asioista hän haluaa jakaa läheistensä kanssa. Yhdessä jaetuilla muistoilla on usein perhettä yhdistävä ja hoitava vaikutus.

Oire- ja kehokartta

Oirekartassa on esillä apusanoina erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita, joiden tiedetään liittyvän traumatisoitumiseen. Työskenneltäessä on hyvä pohtia oireiden tunnistamista ja arvioida niiden vaikutusta arjessa.

Kehokartta auttaa tunnistamaan mielen ja kehon yhteyttä. Erilaiset tunnetilat heijastuvat usein fyysisinä kokemuksina ja päinvastoin. Kehokarttaan voidaan nimetä niitä tunteita, jotka tuntuvat kehossa fyysisesti.

Kehokarttaan voidaan värittää eriväreillä myös niitä kohtia, joihin aiemmin on tullut vammoja ja niitä kohtia, jotka aiheuttavat oireita tällä hetkellä. Samalla on hyvä selvittää, mitä tutkimuksia nuorelle on tehty ja onko tarvetta jatkotutkimuksiin.

Pakolaisnuori voi kärsiä fyysisistä kivuista ja vammoista esimerkiksi pahoinpitelyn, raiskauksen tai kidutuksen seurauksena. Näistä puhuminen on usein vaikeaa. Luottamussuhde työntekijään edesauttaa vaikeiden asioiden käsittelyä.

Kaikissa kulttuureissa ei aina ole sanoja kuvaamaan erilaisia tunteita tai psyykkistä vointia. Psyykkiset oireet ja mielenterveyden ongelmat saattavat olla tabuja, joista ei puhuta. Vaikeat käsittelemättömät tunteet voivat näyttäytyä erilaisina fyysisinä oireina. Käyttäytymisessä ne voivat ilmetä esimerkiksi puhumattomuutena, kontaktista vetäytymisenä tai ravinnosta kieltäytymisenä.

Tärkeitä ihmisiä elämässäni

Nuori voi kuvata visuaalisesti ympyrän avulla keitä ihmisiä hänen elämäänsä kuuluu ja kuinka läheisiä ja tärkeitä he ovat hänelle. Kuvan avulla voidaan tutkia myös perheen keskinäisiä suhteita ja vuorovaikutusta.



Nuoren oma kirja

Työkirjan viimeiselle sivulle on kerätty joitain pakolaisnuoren elämää koskettavia keskeisiä teemoja, joista on mahdollista keskustella yhdessä luottamuksellisesti. Työskentelyn jälkeen kirja voi jäädä nuorelle itselleen. Muovitaskussa voi säilyttää psyykoedukatiivista tai muuta nuorelle tärkeää materiaalia. Työkirjasta voi myös halutessaan irrottaa sivuja. Nuorta voi muistuttaa hänen oikeudestaan omaan tarinaansa, kuulluksi tulemisen tarpeellisuudesta sekä työntekijöiden vaitiolovelvollisuudesta.

Läheisten tuki

Nuoren läheisille voidaan tarjota työkirjatyöskentelyn ohessa rinnakkaisia tukikäyntejä ja psyykoedukaatiota. Nuoren kanssa on hyvä sopia, mitä asioita työkirjatyöskentelystä nostetaan yhteiseen keskusteluun läheisten kanssa.

Tulkki välitteinen työskentely

Työkirjaa voidaan tehdä tulkki välitteisesti silloin kun yhteistä kieltä ei ole, tai nuoren suomen kielen taito ei vielä riitä ilmaisemaan itseään riittävästi. Tulkkia on hyvä informoida työkirjatyöskentelyn prosessinomaisesta luonteesta sekä toiveesta käyttää tapaamisissa samaa tulkkia.



Työkirjan PDF-versio löytyy:

<https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/psykotraumatologian-keskus/tietopankki/>

Palaute työskentelystä:

Projektipäällikkö Marjo Neste: marjo.neste@hdl.fi

Mun tarinani -työntekijän opas: Sami Rekonen, muu työryhmä.

Kuvitus: Ninka Reittu

Kirjallisuutta:

Helsingin Diakonissalaitos. Lapsi- ja perhetyö. 2013. Nuoren kirja.

Mäkinen-Halttunen, M., Neste, M., Levander, M., Rekonen, S. 2019. Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr. Psykotraumatologian keskus. Lasten ja nuorten toiminta 2019–2021. Meidän tarinamme -työkirja.

Qvarnström-Obrey, A-C. & Neste, M. 2017. Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr. Psykotraumatologian keskus. Lasten ja nuorten toiminta 2016–2018. Minun tarinani -työkirja.

Suomen Psykiatriyhdistys. 2013. Kulttuurisen haastattelun lisähaastattelut. kouluikäiset lapset ja nuoret.

Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskuksen lasten ja nuorten toiminta 2019–2021 saa rahoituksensa Euroopan Unionin Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahastosta.



**Diakonissa-
laitos**



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella