

Redigering Heikki Kerkkänen

## **Vi talar om integration**

### **HANDBOK FÖR GRUPPHANDLEDARE**

Väestöliittos Kotipuu

Verksamheten Kotipuu ingår i Mångkulturellt kompetenscentrum. Vårt mål är att främja familjebaserad integration genom utbildning, rådgivning, konsultation, produktion av material, handlingsmodeller och genom att påverka. Vi är experter inom familjefrågor för invandrare.

Vi verkar med stöd av Penningautomatföreningen.

Mer information om vår verksamhet och material finns på [www. vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/)

ISBN: 978-952-226-160-1

© 2014 Väestöliitto

Författare:

Anne Alitolppa-Niitamo, Heikki Kerkkänen, Ming young Lee, Anita Novitsky, Minna Säävälä, Mina Zandkarimi

Bilder och ombrytning: Otto Paakkanen

Omslagsbild: Rozjin Rokhzad

Tryckeri: OY FRAM AB

Första upplagan

Helsingfors, 2014

Översättning: Gun-Viol Storm 2017

## FÖRSLAG TILL TEMAN FÖR GRUPPTRÄFFAR

### 1

## MIN FAMILJ

### 1.1 VÄLKOMMEN

Under det här temat diskuterar vi ett ämne som alla människor har känslomässiga band till – den egna familjen.

När du tar upp familjetemat bör du tänka på att deltagarna kan ha smärtsamma minnen och trauman förknippade med familjen. Någon kan ha förlorat familjemedlemmar under våldsamma omständigheter. Efter en flyttning kan kontakten vara bruten eller allvarliga konflikter ha uppkommit. Berätta för deltagarna att var och en kan berätta om sin familj i den utsträckning som känns bra för dem själva. Om de vill kan de dela sina erfarenheter med de andra.

### 1.2 TEMA

I finska och svenska språken skiljer man på familj och släkt, medan familj i vissa språk även omfattar släktingar. I finskt och svenskt talspråk avser man ofta med familj endast föräldrarna och deras minderåriga barn. Vem som anses höra till familjen och vilka som är släktingar varierar dock även bland finländarna.

Det kan finnas stora variationer i hur man uppfattar begreppet familj och vilka personer som ingår i familjen. I Finland är det numera vanligt att människor bor tillsammans i mycket varierande familjekombinationer. Man kan bo tillsammans med sina egna föräldrar eller med sin maka/make, men det är också vanligt att man bor ensam. Man kan också bo tillsammans med en ny maka/make eller i olika kollektiv där man bor tillsammans. Ibland kan barn också bo turvis hos sina båda föräldrar eller så bor endast den ena föräldern tillsammans med barnen.

Familjeskäl är en vanlig orsak till uppehållstillstånd i Finland. En tredjedel av de nya uppehållstillstånden och registreringarna av EU-medborgare under 2013 grundade sig på familjeband. Enligt myndigheternas synsätt omfattar familjen dock endast kärnfamiljen, det vill säga föräldrarna och deras minderåriga barn. Upphållstillstånd utifrån familjeband beviljas sällan om det inte är frågan om maka/make eller minderåriga barn.

Viljan att ta hand om sin familj och släktingar är en bakgrundsfaktor till flytten för så gott som alla invandrare. Många beger sig utomlands för att söka arbete eller studera, för att barnen ska få en bättre framtid eller för att kunna ge sina släktingar ekonomiskt stöd.

Ibland har de familjemedlemmar som finns kvar i utflyttningslandet stora förväntningar på invandraren. Invandraren kan känna sig stressad av att han eller hon borde vara framgångsrik. Släktingarna förstår kanske inte hur svårt det är att få jobb och lyckas i det nya landet. Invandraren har eventuellt gett löften om att finansiera familjeföretaget i utflyttningslandet och betala någons utbildning. Å andra sidan kan familjeband i utflyttningslandet ge kraft att bygga upp sitt liv i det nya landet.

Många har åldrande föräldrar i utflyttningslandet som behöver vård och omsorg. Det är dyrt och besvärligt att röra sig mellan länderna om hemlandet ligger långt borta. Via internet och telefon kan människor hålla kontakt med varandra. Men daglig omsorg är inte möjlig när avstånden är långa.

Att röra sig mellan olika länder eller från land till land har blivit en allt vanligare livsstil. Människor kan stanna i ett land för en tid, flytta vidare till ett annat land eller återvända till utflyttningslandet beroende på livssituationen. Fem år efter inflyttningen i Finland har cirka var femte invandrare lämnat landet. Trots att invandraren från början har tänkt stanna endast tillfälligt i landet kan familjebildning eller barnens utbildning leda till att man stannar kvar i landet. Viljan att trygga sina barns framtid eller banden till makan/maken gör att man stannar kvar i området.

### 1.3 AKTIVITET

Ta med A4-papper och pennor. Rita i förväg en cirkel mitt på A4-pappren om du kan. Be att deltagarna inuti cirkeln ritar en cirkel för varje familjemedlem som bor i Finland. Be dem sedan att rita cirklar utanför den stora cirkeln för att beskriva alla de familjemedlemmar som bor utanför Finland (eller sådana personer som deltagaren upplever sig ha ansvar eller omsorg om på något sätt).

Lägg fram bilderna till exempel på ett bord och diskutera tillsammans hur många människor gruppdeltagarna anser att hör till deras familjer.

27

### 1.4 DISKUSSION

Be deltagarna berätta vem som hör till deras familjer och var familjemedlemmarna finns. På vilket sätt tar du hand om din familj här, i utflyttningslandet eller någon annanstans?

Fråga deltagarna vilka framtidsplaner de har. Hur ser din familj ut om fem, tio och femton år? Vilka faktorer gör din familj lycklig? Vad gör din maka/make, dina barn, föräldrar eller nära släktingar gladare? Har du tid att göra detta?

### 1.5 HEMUPPGIFT

Be alla deltagarna att ta med sina egna bilder hem. Föreslå att de hemma ber sin partner eller barnen att utföra samma uppgift. Berätta att familjemedlemmarna när de har gjort uppgiften kan diskutera familjebegreppet tillsammans.

### 1.6 GE MED HEM

Barnuppfostran och olika åldersskeden hos barnen kan väcka frågor i familjen.

Dela ut broschyrer om barnuppfostran på deltagarnas egna språk. Broschyerna kan laddas ned på Väestöliittos webbplats ("Lastenkasvatusvihkoset", på finska/främmande språk)

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/aineistot/>

Med hjälp av broschyrerna kan deltagarna fördjupa sig i det innehåll som behandlats i gruppen denna gång.



## 2

### INVANDRING SOM LIVSERFARENHET

#### 2.1 VÄLKOMMEN

Denna gång tar vi upp de egna rollerna och förändringar i livssituationen efter immigrationen. Målet är att stärka framtidstron trots att den egna livsmiljön har förändrats och invandrarna eventuellt har upplevt förluster.

Människans identitet byggs upp genom växelverkan med andra människor samt värderingar i den egna miljön. Redan i den tidiga barndomen lär vi oss alla att på olika sätt att fungera tillsammans med andra människor. De inlärdade rollerna bildar mycket bestående beteendemönster, som det kan vara svårt att ändra på även om miljön ändras. Men i en ny miljö måste människan omvärdera de inlärdade beteendemönstren. De invandrade beteendemönstren lämpar sig inte till alla delar i en miljö där de inte har uppkommit.

Erfarenheterna av att flytta till en ny miljö förenar gruppdeltagarna, trots att alla inte har upplevt samma saker. En del upplever följderna av immigrationen positivare än andra. Det är bra att fundera över vad som gett upphov till att de egna erfarenheterna upplevs som positiva eller negativa.

Det här temat är omfattande och det väcker ofta livliga diskussioner. Alla har något att berätta och diskussionen kommer lätt in på sidospår. Därför är det viktigt att styra diskussionen.

#### 2.2 TEMA

Invandringen som livserfarenhet kan åskådliggöras med hjälp av Kotoutujan Roolipaletti (Invandrarens rollpalett, på finska). Den berättar om sex olika roller som vanligen står under särskilt förändringstryck när man kommer till ett nytt land. Med hjälp av rollpaletten kan man lära sig positiva och uppbyggande modeller för hantering av utmaningar och konflikter.

En flyttning till ett annat land medför kraftiga förändringar i människans samhällliga, kulturella och sociala miljö. En ny social miljö ställer också olika förväntningar och krav på människan. En del av dessa förväntningar och krav är tydliga, medan andra är mer dolda.

Upplevelsen av den egna integrationsprocessen påverkas av hur växelverkan fungerar i den nya miljön. Om man möter endast krav och ingen uppmuntran eller positiv respons känns integrationen svårare. Men om man får stöd och positiv respons av nära vänner, grannar, arbetskamrater eller yrkespersoner stärks tron på framtiden.

När en människa förväntas fungera på ett bestämt sätt i en viss position eller uppgift kan man tala om rollförväntningar på människan. Mitt barn har till exempel annorlunda förväntningar på mina handlingar och min närvaro än mina vänner, mina arbetskamrater och myndigheter.

Vi själva, våra anhöriga och samhället har olika rollförväntningar på oss. Vi lägger inte alltid märke till dessa rollförväntningar. Det är mycket viktigt att vi blir medvetna om dem så att vi kan förhålla oss konstruktivt och innovativt till vår miljö och kommande utmaningar.

Enligt Kotoutujan Roolipaletti aktiveras särskilt följande roller i integrationsprocessen: förändringshanteraren, kulturbäraren, identitetsbyggaren, familjemedlemmen, gruppmedlemmen och framtidsvisionären. Varje roll innefattar också många olika biroller. Det är viktigt att komma ihåg att rollerna är kopplade till varandra. När det sker en förändring i en roll påverkas även de andra rollerna.

**FÖRÄNDRINGSHANTERAREN: lär sig nya saker, hanterar information, behärskar situationer, analyserar, möjliggör, har livskompetens**

Förändringshanteraren är en människa som tar in information och kan hantera de förändringar som hon möter. Förändringarna kan vara av många olika slag: till exempel byte av arbetsplats, flyttning till en annan ort, att ett barn föds, en skilsmässa eller att en anhörig blir allvarligt sjuk. Förändringshantering kan vara till exempel att människan känner till vad som behövs för att kunna slappna av i stressiga situationer. Förändringshantering kan också vara att människan känner till de tjänster som kan vara till hjälp i en förändringssituation. När en människa fungerar i rollen som förändringshanterare strävar hon efter balans mellan gammalt och nytt och försöker reglera sina egna kraftresurser.

**IDENTITETSBYGGAREN: expert, yrkesexpert, religionsutövare, kulturkännare, språkkunnig**

När människan har rollen som identitetsbyggare bygger hon upp en egen jagbild i den nya miljön. Den egna jagbilden utvecklas i social interaktion med miljön, särskilt med människor som är viktiga för en själv. Identitetsbyggandet omfattar information, tankar, färdigheter och attityder som individen förknippar med sig själv, sina förmågor och människorelationer. När man skapar sin identitet baserar man den på både erfarenheterna av den egna individualiteten och känslan av till vilken grupp det känns mest naturligt att tillhöra.

När man flyttar till ett nytt land måste man eventuellt omvärdera uppfattningen om sig själv. I samband med invandring skapar människan också relationer till nya grupper. Identitetsbyggandet är en process där människan bildar sig en uppfattning om vart hon hör och vad hennes personlighet består av.

**KULTURBÄRAREN: interaktiv förmåga, språklig förmedlare, intresserad av nya saker och vill lära sig, bearbetar nya traditioner, värnar om traditioner**

I rollen som kulturbärare måste man fundera över innehållet i den egna kulturen och vad man vill bevara från den egna kulturen i det nya landet. I rollen som kulturbärare bevarar och överför människan också kunskap om kulturen till följande släktled. Samtidigt ska man bekanta sig med den nya kulturen och fundera över vilka saker i den nya kulturen man vill eller kan omfatta.

Det krävs extra uppmärksamhet för att förstå och ta till sig en kultur. Kultur kan granskas ur många olika perspektiv. Utöver kultur förknippad med region eller etnicitet kan man tala om kultur förknippad med olika åldersgrupper, kön, olika organisationer och yrkesområden. I vilken utsträckning får könen och olika generationer fastställa den egna kulturen? Vems tolkning av den gemensamma kulturen tas på allvar, hegemoniskt eller förknippat med olika sammanhang? När människan har förmåga att förstå kulturer förstår hon också den kulturella förändringsprocessen och att var och en har sitt eget sätt att följa sin kultur.

**FAMILJEMEDLEMMEN: fostrare, älskare/älskarinna, vårdare av parförhållandet, gränssättare, barn, make/maka, släktmedlem**

När människan fungerar som familjemedlem fungerar hon som äkta hälft, barn, förälder, far- eller morförälder eller via något annat betydelsefullt släktband. Invandrarens tidigare erfarenheter av släktförhållanden, relationen mellan makar, kvinnans och mannens roll i familjen samt barnens rättigheter och skyldigheter skiljer sig vanligen från det man är van vid i det finländska samhället. Samtidigt är det bra att informera om att det finländska familjelivet är mycket mångfacetterat och att det har genomgått många historiska utvecklingskedan. Genom att ta del av den finländska familjens historia kan man också hitta beröringspunkter och gemensamma utvecklingslinjer mellan olika familjekulturer.

Familjemedlemmens roll kan förändras i det nya landet av många olika orsaker. För barnen öppnas ett annorlunda fönster än för föräldrarna mot det finländska samhället via daghem, skola, kamrater och fritidsintressen. Föräldrarnas möjligheter att följa invanda roller som familjemedlemmar kan förändras i den nya miljön när de sociala nätverken, arbetsmarknaden och boendemiljön inte är den samma som förut.

**GRUPPMEDLEMMEN: tillhör gruppen, ansluter sig till gruppen, uppger sig själv som gruppmedlem, gruppdeltagare, aktör i gruppen**

I rollen som gruppmedlem är det frågan om anslutning och delaktighet i olika grupper. Behovet av att höra till och ansluta sig till grupper och andra människor är naturligt för alla oberoende av etnisk bakgrund. När människan fungerar i rollen som gruppmedlem funderar hon över med vilka sociala, ekonomiska och kulturella resurser hon kan delta i olika gruppers verksamhet. Dessa grupper kan utöver den egna etniska referensgruppen vara arbetskamrater, grannar, olika föreningar för fritidsintressen, politiska grupper och även olika grupper som bildas utifrån ekonomisk medverkan, förmögenhet och kulturellt intresse, vilka kan kallas samhällsklasser.

Invandrarens liv påverkas av många olika grupper och gemenskaper. Grupper i utflyttningslandet med sina förväntningar, önskemål och målsättningar är närvarande även i Finland trots att de inte är fysiskt närvarande. Grupper som invandraren tillhört innan flytten samt familjemedlemmar som finns kvar i hemlandet kan påverka invandrarens möjligheter och vilja att ansluta sig till nya grupper i Finland.

I en global jämförelse är verksamhetskulturen i Finland individcentrerad. Det kan vara utmanande att komma in i det finländska samhället. Fördomar och diskriminering till exempel på grund av den egna tron eller etnisk eller nationell härkomst påverkar också anslutningen till olika grupper. De tidigare inlärda handlingssätten är eventuellt inte till någon hjälp när man vill ansluta sig till gemenskapen i boendemiljön. Finländska grupper kan verka avvisande för invandraren.



**FRAMTIDSVISIONÄREN: planerare, förberedare, möjliggörare, introducerare, analytiker**

När människan innehar rollen som framtidsvisionär skapar hon visioner och funderar över både sin egen och de närståendes framtid. Det är utmanande att kunna se framåt i en ny och obekant miljö. Det förutsätter att man kan granska möjligheter och risker på ett realistiskt sätt. Positiva och realistiska framtidsvisioner skapar möjligheter för en positiv integration. Men om framtiden verkar hotfull till exempel på grund av att uppehållstillstånd inte beviljats, man har förlorat sina föräldrar eller långvarig arbetslöshet kan inställningen till den egna integrationen också bli pessimistisk. Då finns det risk för att man klamrar sig fast vid det förgångna och ser alla nya upplevelser som hot. Man "böjer sig" för bekanta saker, vilket gör det ännu svårare att utvecklas och ta till sig ny kunskap, nya färdigheter och attityder.

Genom att dela sina erfarenheter med invandrare som genomgått samma processer kan invandraren ofta få nya perspektiv på den egna framtidsbilden. När rollen som en positiv framtidsvisionär stärks förbättras också förmågan att klara av besvikelser. Andra människors erfarenheter ger kunskap och mod som underlättar integrationen i det mottagande samhällets sociala nätverk och institutioner.

**33**

Förändringshanteraren

Identitetsbyggaren

Kulturbäraren

Famijemedlemmen

Framtidsvisionären

Gruppmedlemmen

INVANDRAREN

(här ska det finnas en bild av Kotoutujan roolipaletti)

## ROLLERNAS UTVECKLINGSFASER

Varje roll har olika utvecklingsfaser. Med rollens utvecklingsfas avses hur naturligt människan upplever sitt handlande i en viss situation.

När rollen har utvecklats tillräckligt är det lätt och naturligt att fungera i den. Då är rollen inte alls eller endast en aning förknippad med stress, motstridiga roller och spändhet. Till exempel i rollen som familjemedlem är birollen som förälder lämpligt utvecklad när föräldern har en fostrande och handledande relation till barnen samtidigt som barnen får stöd för den egna utvecklingen genom en trygg och förtroendeingivande vuxenrelation.

Det är frågan om en **överutvecklad roll** när handlingsmönstren är stela eller överdrivna. Beteendet är eventuellt inte lämpligt för situationen, även om det har varit det tidigare. Man klarar inte av att avstå från invanda roller, utan till exempel rollen som traditionsbärare kan bli överdriven. Man kan tala om stela roller: människor kan ha överdrivna förväntningar förknippade med rollen till den grad att det stör deras egentliga uppgifter. Till exempel en förälder som är rädd för negativa följder av förändringsprocessen på relationerna mellan familjemedlemmarna, kan börja begränsa rörelsefriheten och valen för de nästan fullvuxna barnen på sätt som i sista hand kan vara skadliga för både föräldern och barnen.

Det är frågan om en **underutvecklad roll** när handlingar kräver särskilda ansträngningar och beteendet verkar inövat. Invandraren kan känna sig skamsen och blyg över att inte kunna. Föräldrarna kan känna sig otillräckliga som fostrare när de inte kan handleda och stöda sina barn i utbildningen och yrkesvalen på grund av att de till exempel inte känner innehållet i de olika läroämnena. Att ansluta sig och vara medlem i olika grupper och tillhörande förväntningar (yrkesgrupper och arbetsgemenskaper, inofficiella grupper såsom kamratgrupper och att bli godkänd i dem) kan vara förknippat med rollförväntningar, rolltryck och känsla av otillräcklighet.

Man talar om **avsaknad av roll** när människan inte alls intar den roll som situationen kräver. Ibland kan till exempel rollerna som förändringshanterare och framtidsvisionär hamna i bakgrunden när människan övervägande stöder sig på sådana roller och mönster som är kända sedan tidigare. I början kan kända kunskaper vara till hjälp, men om man "fastnar" i det som är bekant kan detta på lång sikt försvåra inläringen av nya kunskaper.

**TABELL 1 MOTIVATIONSROLLER OCH HANDLINGAR FÖRKNIPPADE MED DEM**

35

**MOTIVATIONSROLL****BIROLLER FÖRKNIPPADE MED ROLLEN****HANDLINGAR FÖRKNIPPADE MED ROLLEN****FRÅGOR**

Hur lär jag mitt barn att förstå skillnaden mellan rätt och fel? Känner jag till barnets rättigheter och skyldigheter i det finländska samhället? Vem kan jag kontakta när jag upplever att jag behöver hjälp och mer information om i min uppgift som fostrare?

Vilka frågor känns nya och främmande? Vilka saker i det finländska samhället vill jag lära mig och förstå? Vilka drag i min egen kultur vill jag bevara?

Vad är jag skicklig på? Vad kan jag? Vilka fritidsintressen är viktiga för mig? Vilka värderingar och principer är viktiga för mig?

Till vilka grupper känner jag att jag hör? Hurdana erfarenheter har jag av finländska grupper? Vad kan jag göra för att få positiva erfarenheter av olika grupper?

Vilka förändringar har jag upplevt under mitt liv? Vad hjälper mig att slappna av i stressande situationer? Vilka fenomen i Finland har överraskat mig och gjort mig betänksam?

Hur tror jag att mitt liv är om fem, tio och femton år? Hur tror jag att mina anhörigas liv är om fem, tio och femton år? Vilken framtid önskar jag att mina barn får?

**Familjemedlemmen**

Livskamrat, make/maka, barn, förälder, släkting

Närhet, uppfostran, delaktighet, tillhörighet, bygger upp grundtrygghet och relationerna till närstående

**Kulturbäraren**

Bevarar kulturen, tillägnar sig den nya kulturen

Söker nya möjligheter, bevarar jämvikten, bildar sig en uppfattning om rätt och fel

**Identitetsbyggaren**

Lär sig språk, yrkesexpert, skapar människorelationer, bearbetar den etniska identiteten

Beteendenormer, kommunikationssätt, arbetssätt

**Gruppmedlem**

Etnisk gemenskap, familjegemenskap, granngemenskap och samhällsmedlem

Aktivitet, delaktighet, utnyttjar utbildningsmöjligheter, blir hörd och bemött

**Förändringshanteraren**

En överlevare, lär sig nya saker, anpassar sig

Bevarar kontrollen över livet, finner en förändringstakt som är lämplig för en själv

**Framtidsvisionären**

Identifierar möjligheter, skaffar information, skapar framtidsvisioner för familjen  
Skaffar arbete, tryggar ekonomin, planerar livet, lär sig nya handlingsmönster

**Gemensamma diskussioner om rollförväntningarna i utflyttningslandet och olika grupper i mottagarlandet kan skapa förändringar av vissa beteenderoller som främjar och stärker integrationsprocessen.**

## **2.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR**

### **Världskarta**

**Mål:** väcka diskussion i gruppen om hur mångfacetterad världsuppfattningen är.

**Material:** Pappkartong A2/A3 och en svart tuschpenna per deltagare; sax, häftmassa (sinitarra), rött papper som klipps i trekantiga bitar

**1. Berätta för gruppen att var och en har skapat sig en världsbild utifrån sina erfarenheter.** I den avspeglas bland annat utbildningsbakgrund (t.ex. historieundervisningen och dess innehåll i grundskolan) medieanvändning och personliga livserfarenheter (resor, familjeband). Be att var och en ritat en världskarta utifrån sina erfarenheter. Vilka världsdelar eller länder är stora och vilka är små? Vilka områden eller länder ligger nära varandra?

**2. Fundera sedan hur mycket energi och tid ni använder för olika områden.** Hur mycket kontakt har deltagarna till exempel via Internet eller telefon med människor som bor i olika länder? Vilket lands eller områdes nyheter läser de varje vecka? Markera "energianvändning" i olika områden på kartan med röda trianglar. Ju fler trianglar det finns på ett område, desto fler kontakter finns det till området.

**3. Var och en presenterar sin karta i små grupper.** Be att de också berättar för de andra varför kartan ser ut som den gör. Be dem också att berätta vad de röda trianglarna innehåller.

## **2.4 DISKUSSION**

Diskutera följande frågor:

- **Vilka förväntningar hade du när du flyttade till Finland?**
- **Nämn 4–6 positiva faktorer i ditt utflyttningsland och i Finland.**
- **Vad förargar dig? Vad är deprimerande?**
- **Vilka sätt använder du för att bli bekant med andra? Vilka slags människor är det lätt att bli bekant med? Lämpliga diskussionsämnen: att hälsa, att komma för sent, revir, beröring, att skratta, att le, samtalsämne, att erbjuda och ta emot hjälp/tjänster, aktivitet och ivrighet ...**

- Vilka skillnader finns det i beteendesättet på olika områden i det egna landet? På landsbygden – i städerna?
- Hur önskar och vill du att din framtid ska bli?

För att väcka diskussion kan man använda videomaterial, där människor berättar om sin egen invandring och erfarenheter av integrationen. Väestöliittos DVD "Vertaistukea ryhmässä" (Kamratstöd i grupp, finns inte på svenska) är ett exempel på filmer som kan användas.

## 2.5 HEMUPPGIFT

### Mind map över det egna sociala nätverket

**Mål:** Deltagaren funderar över hurudana kontakter han eller hon har till andra människor och hur kontakterna har uppkommit. Det leder dessutom in på en diskussion om hur man kan skapa och upprätthålla sociala relationer.

Relationer till andra människor underlättar anpassningen och integrationen. Nätverk stöder lärandet och främjar välbefinnandet. Men hur uppstår kontakter med lokalbefolkningen? Egna initiativ och social interaktionsförmåga är viktiga faktorer. Till exempel kurskamrater, grannar och andra bekanta kan bli mycket nära vänner med tiden. Det är viktigt att själv ta kontakt med andra människor. Vänskapsband skapas genom frivillighet och respekt.

När man vill lära känna någon kan man till exempel bjuda in personen på kaffe eller middag, tillsammans besöka ett idrottsevenemang, en konsert, ett kulturevenemang eller gå på picknick. I Finland är det vanligt och förväntas ofta att man i förväg kommer överens om att träffas, även när det gäller vänner, släktingar och andra närstående. Det är bra att fråga den andra personen när det passar att träffas.

Be gruppdeltagarna att rita en karta över det egna sociala nätverket (mind-map). Visa först för hela gruppen hur en mind map kan göras med hjälp av vidstående bild. "Det finländska nätverket" syftar på alla relationer i Finland som inte ingår i den egna språkliga eller nationella gemenskapen. Andra invandrare som man blivit bekant med i Finland kan alltså också ingå i "det finländska nätverket".

Be att gruppdeltagarna gör minnesanteckningar om hur kontakter till olika människor och grupper har skapats och upprätthållits. Hur blir man vänner i Finland och hur kan man närma sig andra människor.

Mitt sociala nätverk:  
Finländskt nätverk:

DET SOCIALA JAGET

## **2.6 GE MED HEM**

Ge deltagarna varsin kopia att ta med hem av tabellen "Motivationsroller och handlingar förknippade med dem". Det kan vara bra att återgå till tabellen vid lämpliga tillfällen och att diskutera den hemma.

Tabellen kan kompletteras med frågor till stöd för kamratgruppens medlemmar när de funderar över vardagen.

### **FÖRÄNDRINGSHANTERAREN**

- Vilka förändringar har jag upplevt under mitt liv?
- Vad hjälper mig att slappna av i stressande situationer?
- Vilka fenomen i Finland har överraskat mig och gjort mig betänksam?

### **IDENTITETSBYGGAREN**

- Vad är jag skicklig på? Vad kan jag?
- Vilka fritidsintressen är viktiga för mig?
- Vilka värderingar och principer är viktiga för mig?

### **KULTURBÄRAREN**

- Vilka frågor känns nya och främmande?
- Vilka saker i det finländska samhället vill jag lära mig och förstå?
- Vilka drag i min egen kultur vill jag bevara?

### **FAMILJEMEDLEMMEN**

- Hur lär jag mitt barn att förstå skillnaden mellan rätt och fel?
- Känner jag till barnets rättigheter och skyldigheter i det finländska samhället?
- Vem kan jag kontakta när jag upplever att jag behöver hjälp och mer information i min uppgift som fostrare?

### **GRUPPMEDLEMMEN**

- Till vilka grupper känner jag att jag hör?
- Hurdana erfarenheter har jag av finländska grupper?
- Vad kan jag göra för att få positiva erfarenheter av olika grupper?

### **FRAMTIDSVISIONÄREN**

- Hur tror jag att mitt liv är om fem, tio och femton år?
- Hur tror jag att mina anhörigas liv är om fem, tio och femton år?
- Vilken framtid önskar jag att mina barn får?



## 3

### FRÄMJA DET PSYKISKA VÄLBEFINNANDET

#### 3.1 VÄLKOMMEN

Den här gången ska vi diskutera varför invandringen och anpassningen till en ny miljö kan ge så svåra upplevelser att hälsan påverkas negativt. Vi ska också tala om vad du kan göra själv för att bevara hälsan även i svåra situationer.

#### 3.2 TEMA

Många olika faktorer påverkar det psykiska välbefinnandet. Till god psykisk hälsa hör:

- god självkänsla
- känsla av att ha kontroll över livet
- optimism
- meningsfull sysselsättning
- förmåga att klara av motgångar
- bra sociala relationer
- ekonomisk trygghet
- hälsosamma levnadsvanor
- boendeförhållanden och en miljö som ger stöd

Människan möter många svårigheter under sin livstid. Till exempel problem i parförhållandet, arbetslöshet, sjukdomar, förlust av anhöriga och ekonomiska svårigheter kan också innebära en risk för den psykiska hälsan. Det är viktigt att stärka den psykiska hälsan. Psykiska problem är ofta förknippade med ogynnsamma levnadsvanor, såsom för lite motion, oregelbundna måltider eller ohälsosam mat, vakande och användning av droger. Den psykiska hälsan kan stärkas genom

- att öka individens eller gruppens tolerans och flexibilitet,
- förbättra problemlösningsförmågan,
- förbättra livskvaliteten och känslan av förnöjsamhet,
- förbättra självkänslan och välbefinnandet,
- stärka det sociala stödet och
- stärka jämvikten i den fysiska, psykiska, sociala, emotionella och psykiska hälsan.

Regelbunden sömnrhythm och att kunna sova är vanligen det första problemet som man måste lösa vid behandling av den psykiska hälsan. Sömnlöshet orsakar ofta även andra problem. Kost och motion påverkar också människans psykiska hälsa.

Ibland kan det vara bra att söka hjälp av utomstående så att de svåra skedena inte blir allt för långvariga. Det är viktigt att svåra livsskeden inte tar allt för mycket krafter så att man inte orkar sköta andra viktiga saker, såsom barnuppfostran och stöd av barnens utveckling och skolgång.

## **NÄR BEHÖVER MAN SÖKA HJÄLP?**

### **Våldshandlingar:**

Det är möjligt att missnöje med det egna livet eller sig själv tar sig uttryck i våld mot egna närstående. Våld kan också vara nedsättande tal eller elaka ord. Det kan också vara fysiskt våld, såsom att slå, dra i håret eller tvingande sex. Våldet måste upphöra genast. Det är förbjudet enligt Finlands lag. Det förstör också människorelationer, vilket leder till ännu mer problem. Man kan också få hjälp med att komma ur det aggressiva beteendemönstret.

### **Depression:**

Följande symtom är tecken på depression om de pågår längre än två veckor:

- **det är svårt att känna sig intresserad av någonting**
- **inget får en på bra humör**
- **man har svårt att sova eller sömnbehovet har klart ökat**
- **man känner sig kraftlös och trött varje dag**
- **man känner skuld eller känner sig ovärdig som människa**
- **man har svårt att koncentrera sig eller fatta beslut**
- **man tänker ofta på döden eller har självmordstankar**

Om en person har flera av de ovan beskrivna symtomen och om de har pågått över två veckor bör man utreda om personen lider av depression. Depression kan bero på många olika saker, till exempel att man har förlorat något som är mycket viktigt för en själv, man är utmattad i arbetet (burnout), och även den långa mörka vintern kan orsaka depression. Det kan vara bra att reda ut problemen till exempel med hälsocentralläkaren så att man får hjälp för depressionen.

### **Svårigheter orsakade av traumatiska upplevelser:**

Traumatiska upplevelser kan orsakas av plötsliga förluster, olycksfall och olika upplevelser av våld. Följden av sådana upplevelser kan vara de tidigare nämnda depressionssymtomen, minnesbilder av situationer med dödsfall (flashbacks), sömnlöshet, rädsla, skuld känslor över att man själv överlevde när någon annan dog, vredes- och hatkänslor, fysiska besvär och nedsatt självkänsla. Svåra minnen kan vara så betungande att man försöker undvika dem genom att hela tiden vara aktiv. En del har mardrömmar eller känner rädsla i många olika situationer som egentligen inte är farliga eller hotfulla. Det är vanligt att människor som flytt från krig och våld har traumatiska upplevelser. Trauman kan även ge sig till känna först flera år efter den traumatiska upplevelsen.

I Finland finns det experter som specialiserat sig på vård av människor med traumatiska upplevelser. Dessa experter kan hjälpa invandraren att bli fri från symtomen eller att lindra symtomen, genom att identifiera orsaken till problemen och känslor som är förknippade med dessa. Experter kan ge stöd så att man återfår livsglädjen och känslan av att man har kontroll över sitt liv. Man kan berätta om dessa symtom och eventuella traumatiska upplevelser för hälsocentralläkaren och be att få en remiss till den rätta experten.

### **Andra psykiska störningar:**

Tecken på psykiska störningar kan till exempel vara att det som personen uppfattar med sinnena (t.ex. hörsel- och synsinnena) inte motsvarar verkligheten, eller att beteendet och tankarna är underliga och svåra för andra att förstå. Det finns hjälp av många olika slag för psykiska sjukdomar, bland annat läkemedelsbehandling. Obehandlade psykiska problem är ofta förknippade med skam, trots att de är sjukdomar i likhet med andra sjukdomar. Psykiska sjukdomar kan dock göra livet mycket besvärligt och därför bör man söka hjälp för problemen. Även i dessa frågor kan hälsocentralläkaren remittera patienten vidare.

### **Hjälp och stöd:**

Man kan upprätthålla sin psykiska hälsa med egna metoder, till exempel genom att göra sådant som man tycker om, hålla kontakt med sina anhöriga och vänner, motionera och äta hälsosamt. Dessa metoder kan också påskynda tillfrisknandet. Men om de psykiska problemen försvårar det dagliga livet lönar det sig att söka hjälp. Hälsocentralläkaren kan ge hjälp eller skriva remiss till en specialist.

### 3.3 PRAKTISK ÖVNING

Vi går tillsammans igenom riskfaktorer och skyddsfaktorer i fråga om den psykiska hälsan. Vi koncentrerar oss särskilt på skyddsfaktorer som var och en kan påverka.

#### 1. INRE SKYDDANDE FAKTORER

- man tar hand om sin fysiska hälsa
- regelbunden sömnrhythm
- hälsosam kost
- förmåga att lösa problem och konflikter
- man pratar om sina problem med andra
- förmåga att skapa och upprätthålla vän- och kamratrelationer
- man förverkligar sig själv till exempel genom hobbyer
- man uppskattar och accepterar sig själv
- arvsanlag

#### 3. INRE RISKFAKTORER

- känslig självkänsla
- känsla av hjälplöshet
- dåliga relationer till andra människor
- sexuella problem
- isolering
- främlingskap
- biologiska faktorer, till exempel utvecklingsstörningar eller sjukdomar

#### 2. YTTRE SKYDDANDE FAKTORER

- arbete eller annan inkomst
- utbildningsmöjligheter
- vänner och närstående människor
- stöd av arbetskamrater och chefer
- förmåga att våga söka och kunskap att söka hjälp via olika tjänster i tid
- trygg livsmiljö
- att bli hörd och kunna påverka

#### 4. YTTRE RISKFAKTORER

- skilsmässor och förluster
- utnyttjande och våld
- mobbning
- arbetslöshet eller risk för arbetslöshet
- droger
- psykiska störningar i familjen
- arbetslöshet eller risk för arbetslöshet
- utnyttjande i familjen
- skadlig livsmiljö
- fattigdom, hemlöshet, diskriminering och rasism

3

Vilka faktorer som skyddar den psykiska hälsan är de allra viktigaste för dig? Fyll i tomrummen i figuren nedan.

PSYKISK HÄLSA

### 3.4 DISKUSSION

#### Hur ska man klara av svårigheter?

Diskutera på vilket sätt deltagarna har klarat av svårigheter som de mött? Vilka lösningsmetoder har de använt? Vilka faktorer gör att man orkar gå vidare? Man kan använda olika övningar som stöd för diskussionen. Gruppdeltagarna kan först berätta vad de skrev in i sin egen figur.

Hur har de löst svåra situationer? Vad har gett dem glädje mitt i svårigheterna? Vad ger dem kraft? Om följande faktorer som stöder den psykiska hälsan inte framkommer, kan du själv ta upp dem till diskussion:

Mod att gå med i någon verksamhet eller hobby utanför hemmet. Har deltagarna hittat några trevliga hobbyer som är lätta att genomföra? Försök ge exempel.

- **Regelbunden motion ökar välbefinnandet. Vilka möjligheter finns det i närmiljön?**
- **Effekten av hälsosam kost på orken och den psykiska hälsan.**
- **Naturens och skönhetens effekt på orken och den psykiska hälsan.**
- **Frivilligarbete och påverkan som ökar välbefinnandet även hos andra människor. Finns det några bra exempel på detta? Kan du själv ge några alternativ?**

Till exempel på den webbplats som upprätthålls av Föreningen för Mental Hälsa i Finland (FMHF) finns ett träningsprogram med vars hjälp man kan förbättra det psykiska välbefinnandet:  
<http://oivamieli.fi/dashboard.php>

### **3.5 HEMUPPGIFT**

Skriv under en veckas tid upp faktorer som stöder det psykiska välbefinnandet i vardagen. Dessa kan till exempel vara hobbyer, vardagssysslor, till exempel att tillreda mat och sociala kontakter. Fundera över vilka faktorer som under veckan har ökat ditt välbefinnande.

Observera hur ofta du hinner göra dessa saker.

### **3.6 GE MED HEM**

Ta reda på vilka tjänster som stärker den psykiska hälsan din egen hemort erbjuder. Du kan samla dessa aktörer och deras kontaktuppgifter i ett dokument och skriva ut det till deltagarna.

Listan bör också innehålla uppgifter om aktörer som erbjuder verksamhetsmöjligheter och aktiviteter, såsom motionsmöjligheter och andra hobbyer för invandrare. Verksamhet som upprätthåller hälsan och funktionsförmågan främjar den psykiska hälsan på ett betydande sätt.

Överläkare Tapio Halla vid Tammerfors stads psykiatriska poliklinik har skrivit en kort infobroschyr om depression och posttraumatiskt stressyndrom. Denna infobroschyr finns på flera olika språk. Om gruppdeltagarna blir intresserade av ämnet kan du söka Hallas text på Internet och skriva ut den till deltagarna på deras egna språk, om det är möjligt.

## 4

### ARBETETS BETYDELSE FÖR INTEGRATIONEN

#### 4.1 VÄLKOMMEN

Ämnet för den här gången är arbetslivet och dess betydelse för den egna hälsan. Vi går igenom faktorer som främjar placeringen i arbetslivet och även vilka faktorer i arbetsgemenskapen som främjar integrationen. Till det här tillfället kan man som expert bjuda in till exempel en arbetslivstränare, en fackförbundsrepresentant eller en person som varit länge i arbetslivet och som kan berätta om sin karriär.

#### 4.2 TEMA

Arbetslivet är en mycket viktig del av en människas liv. Ofta arbetar man inte endast för att tillfredsställa sina materiella behov, utan arbetet är också ett sätt att förverkliga sig själv och att skapa sociala kontakter. Enligt undersökningar har arbetslivet större betydelse för invandrare än för finländska löntagare. De flesta invandrare anser att arbetet är den viktigaste enskilda faktorn för integrationen. Det finns många skäl till detta. Arbetet kan utöver inkomst ge sociala kontakter och nätverk, som hos nyinflyttade människor är färre än hos dem som bott hela livet i landet. Arbetet är också ett konkret sätt att visa att man lyckats och klarar sig i den nya miljön. Det skapar rutiner som hjälper en att få kontroll över livet och att hitta sin egen plats.

När man har upplevt att arbetslivet är ett viktigt livsområde för den egna identiteten känns också svårigheter på arbetsmarknaden tunga. Det är svårt för invandrare att komma in på den finländska arbetsmarknaden. Arbetsgivarna beaktar inte alltid arbetserfarenhet och examina som skaffats utomlands på samma sätt som de som erhållits i Finland. Det är svårt att skapa kontakter till arbetslivet om språkfärdigheten ännu är under utveckling och kontakterna till finländarna fåtaliga. På arbetsmarknaden kan man också möta diskriminering på grund av hudfärg, religion och främmande namn. Det kan också hända att man måste vänta länge innan man kommer med på en kurs.



Arbetslösheten bland dem som bott en längre tid i landet är lägre än bland de nyinflyttade. Det är alltid svårt i början, men sysselsättningsstatistiken stöder påståendet att ihärdiga försök belönas. Det är lättare att få arbete när man lär sig språket, får sociala nätverk och har en finländsk examen. Det är också viktigt att klara av motgångar. Om man förlorar hoppet och slutar söka blir det ännu svårare att få ett jobb.

Många invandrare har fått jobb. Ibland krävs det många försök, god tur och kompletterande utbildning för att få ett jobb inom den egna branschen. Det kan också löna sig att överväga byte av bransch om man inte trots ihärdiga försök får jobb inom den egna branschen. Det finns många metoder för att hitta jobb, men tålamod och långsiktiga planer behövs alltid. Till exempel frivilligarbete kan i början vara ett bra sätt att göra sig känd, visa sina kunskaper, stärka sina språkfärdigheter och skapa kontakter till nya människor. Varje jobbkontakt är ett steg framåt.

När man får jobb minskar osäkerheten gällande ekonomin och därmed också stressen. En förutsättning för en lyckad integration är dock att den egna arbetsgemenskapen är stödjande. Om det finns många konflikter på arbetsplatsen eller om arbetet är väldigt stressigt kan problemen hemma även tillspetsas. Olika språk och kulturella skillnader leder allt emellanåt till missförstånd. Arbetstvister kan också uppkomma till följd av oklara arbetsuppgifter, bristfällig ledning, inflexibilitet, förändringar, brådska och konkurrens.

Stridigheterna kan öka också om man i allt för hög grad ser arbetet som en mätare på hur man klarar sig i livet: man kan ha svårt att ta emot kritik om arbetet ifall man upplever den som en nedvärdering av den egna personen. Det är bra att vara medveten om att den egna stilen och de egna tillvägagångssätten inte alltid uppfattas på samma sätt av andra som av en själv. Vi observerar inte alltid drag hos oss själva på samma sätt som andra gör.

Då och då kan det förekomma störningar, diskriminering och osakligt beteende på arbetsplatserna. Det är arbetsgivarens skyldighet att få slut på dem. I vissa fall krävs det ett beslutsamt ingripande av den närmaste chefen och i vissa fall krävs det ett lösningscentrerat tänkande i hela arbetsgemenskapen. Ibland kan en utomstående medlare behövas. Vid arbetsplatsförlikning leder en utomstående medlare processen och målen är att lära sig av situationen, få till stånd ett skriftligt avtal och att nå arbetsfred.

Det finns inga arbetsgemenskaper som är helt konfliktfria. Det är viktigt att lära sig hantera missuppfattningar och konflikter på ett uppbyggande sätt i ett så tidigt skede som möjligt. Det är också viktigt att känna till allmänna spelregler i arbetslivet och vilka rättigheter och skyldigheter arbetsgivaren och chefen har. Mångsidig information om problemsituationer i arbetslivet och lösningar för dem fås av både Arbetarskyddsmyndigheten (<http://www.tyosuojelu.fi/web/sv/forsta-sidan>) och fackförbunden. På webbplatsen [infopankki.fi](http://infopankki.fi) finns också information om den finländska arbetskulturen och arbetslagstiftningen på flera olika språk.

Det är viktigt att upprätthålla arbetsförmågan. Den främjas på arbetsplatsen bland annat genom fungerande ledningsarbete, bra inskolning i arbetet, att arbetet upplevs som meningsfullt samt rättvisa och öppenhet i arbetsgemenskapen. De invandrare som förbättrar sina kunskaper i finska och svenska har också bättre arbetsförmåga. Mentorskap vid inskolning och handledning av arbetstagaren är en vanlig form för stöd och handledning på arbetsplatser. En kunnig arbetstagare med erfarenhet av mentorskap ger yrkesinriktat stöd och handledning till utvecklingsintresserade personer.

Arbetslivet stöder integrationen och den egna arbetsförmågan endast om arbetet och hemförhållandena är i balans. Arbetstagarna måste fundera över hur de kan kombinera arbetet och familjelivet och vad som är viktigt i livet. Makarna måste komma överens om tidsanvändningen i vardagen. De måste också komma överens om hur familje- och arbetsplikterna ska fördelas mellan makarna. I många familjer läggs föräldraledigheter och hushållsarbetet på kvinnorna. De har ofta mindre tid och energi att satsa på arbetet. Kvinnorna gör också oftare än männen kompromisser till förmån för familjen. För att arbetslivet och familjelivet ska främja integrationen för alla familjemedlemmar måste man komma överens om dessa frågor genom gemensamma diskussioner och kompromisser inom familjen.

2<http://www.ttl.fi/fi/tietokortit/Documents/Tietokortti%2010.pdf>

### 4.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR

Syftet med denna övning är att öka samarbetet och förståelsen för andra människor på arbetsplatsen. Den här övningen i gruppdynamik lämpar sig dock för vilken gemenskap som helst där olika personligheter möts. Övningen är också lämplig vid handledarutbildning. Dela ut rollkort till deltagarna. På rollkorten finns information om hur deltagaren ska bete sig under övningen. Om du inte har färdiga rollkort kan du tillverka dem själv i förväg.

**Tillbakadragen:** En tystlåten person. Berättar inte sin egen åsikt. Deltar inte aktivt.

**Humorist:** En person som försöker klara sig ur situationer genom olika skämt.

**Kritiker:** Upptäcker lätt fel. Ser många missförhållanden och vill prata om dem.

**Medlöpare:** Försöker vara av samma åsikt som majoriteten. Gömmer sig bakom majoritetens åsikt.

**Var dig själv:** Deltagaren som får det här kortet får fungera exakt som han eller hon skulle vilja fungera.

**Chef:** Denna person måste diskutera en fråga med gruppen och hitta en gemensam lösning för den.

Exempeluppgift. På arbetsplatsen har man för avsikt att ta i bruk ett nytt system för uppföljning av arbetstiden. Trots att många är nöjda med det gamla systemet måste man avstå från det. Det är inte möjligt att behålla det gamla systemet som många har varit nöjda med. Finansiären kräver att det nya systemet ska tas i bruk. Chefen har till uppgift att komma överens med gruppen om tidtabellen för när det nya systemet senast ska tas i bruk. Chefen måste också informera om att arbetstagarna måste anteckna sådana uppgifter i systemet som vissa kan anse som onödiga.

Diskussionen kan ta till exempel 15 minuter. Syftet är att öva sig att ta emot åsikter och känslor gällande olika arbeten och att komma överens tillsammans.

**Sammanfattande diskussion:** Diskutera hur det kändes att fungera i de olika rollerna. Särskilt viktigt är det att utreda chefens upplevelser: hur kändes det att ta emot olika former av kritik och försöka förstå olika synpunkter.

#### 4.4. DISKUSSION

Till exempel följande teman kan vara ämnen för fortsatt diskussion. Diskussionerna kan föras parvis eller i mindre grupper.

Kamratstöd vid jobsökning:

- **Karriärplanering och tillgång till arbete i Finland nu och för tio år sedan?**
  - **Vilket yrke drömde du om när du var liten?**
  - **Hur ser arbetsmarknaden i Finland ut för närvarande?**
- Inom vilka yrken finns det mycket arbete?**
- **Hur förhåller du dig till frivilligarbete? Vilken nytta ger frivilligarbete?**
  - **På vilket sätt kan du främja ditt jobsökande? Vilka steg måste du genomgå för att nå målet?**
  - **Hur kan du lära dig arbetslivets regler i Finland?**
  - **Hur kan du få arbetserfarenhet i Finland?**
  - **Om du behöver utveckla dina färdigheter i finska eller svenska, hur kan du förbättra dem utanför arbetslivet?**
  - **Vad avses med socialt nätverk? På vilket sätt kan det vara till nytta när du söker jobb?**
  - **Vem kan hjälpa dig med de dokument som behövs för jobsökning? Av vem eller var kan du få hjälp?**
- Vem kan hjälpa dig att göra upp ett CV eller en ansökan för ett jobb som du vill söka?**

Kamratstöd för den som är i arbetslivet (på praktik eller som anställd):

- **Vilket slags stöd behöver du mer av i ditt dagliga arbete? Har du arbetskamrater som du kan gå på lunch med eller dricka kaffe med under pauserna. Är det viktigt?**
- **Hurudan är en bra chef?**
- **Hurudan är en bra inskolning?**
- **Vad avses med ork i arbetet?**
- **Hurudan är en bra arbetstagare?**
- **Vad är ett fackförbund? Varför lönar det sig att höra till ett fackförbund?**
- **Förekommer rasism i arbetsgemenskapen? Hur kan du föra problemet vidare? Vad kan du svara i dessa situationer?**

Kamratstöd för arbetslösa:

- **Vad kan du göra för att ditt vardagsliv ska kännas trevligare när du inte längre har kvar ditt tidigare jobb?**

Här kan man också återkoppla till temana om främjande av psykiskt välbefinnande.

51

#### 4.5 HEMUPPGIFT

Känner du någon som har lyckats bra med jobsökandet?

Hur fick han eller hon jobb?

Berätta för den personen att du har en viktig kursuppgift om arbetslivet som du behöver hjälp med. Fråga om du får intervjua personen och kom överens om ett möte. Avtala om att ni ska träffas på ett ställe dit det är lätt och trevligt för personen att komma. Berätta att du gärna gör en gentjänst för personen. Du kan till exempel erbjuda skjuts, bärhjälp, hårklippning eller exempelvis reparera en trasig tvättmaskin eller något annat motsvarande som du klarar av.

#### **4.6. GE MED HEM**

Det finns rikligt med information om arbetslivet för invandrare på både finska och andra språk.

Men det är inte alltid så lätt att hitta informationen på egen hand. Du kan skriva ut broschyrer eller ge information om nyttiga videor och internetlänkar på gruppdeltagarnas egna språk.

Broschyren *Arbeta i Finland – Information för invandrare* finns på 13 olika språk och har producerats av Arbetshälsoinstitutet.

**<http://www.ttl.fi/toissasuomessa>**

Samalle Viivalle är en webbplats främst för mångkulturella ungdomar. Den innehåller samarbetsmodeller, videor och broschyrer på olika språk.

**<http://www.samalleviivalle.fi>**

## 5 PARFÖRHÅLLANDE

### 5.1 VÄLKOMMEN

Idag ska vi tala om sällskapande, parförhållanden och äktenskap. Vi diskuterar hur var och en kan arbeta för att må bra tillsammans.

### 5.2 TEMA

Det är viktigt att partnerna umgås lär känna varandra innan de flyttar ihop eller gifter sig. Föräldrarnas parförhållande och äktenskap fungerar som en modell för barnen, hur man tillbringar tid tillsammans, diskuterar, löser tvister och har roligt tillsammans. Det är vanligt att människan omedvetet fungerar i sitt parförhållande på ett liknande sätt som sina föräldrar. Det är viktigt att unga personer kan diskutera med sina föräldrar om sällskapande och parförhållanden.

När ungdomar umgås tillsammans till exempel på bio, kaféer, utomhus eller genom att besöka varandras hem övar de samtidigt på färdigheter som de kommer att behöva i sina parförhållanden. Ungdomar träffar ofta varandra utan några avsikter om att inleda ett intimt förhållande.

Berätta att ordet parförhållande i svenskan vanligen används för att beskriva ett sådant förhållande mellan två människor som innefattar en intim relation.

I Finland är ett parförhållande vanligen ett förhållande mellan en man och en kvinna. Men det kan också vara ett förhållande mellan två män eller två kvinnor. Det finns också människor som upplever att de inte tydligt tillhör något av könen. Parterna bestämmer själva vem de vill ha ett parförhållande med. Att ha flera partner samtidigt eller att vara otrogen anses inte som godkänt i Finland. En del människor lever utan partner eller skiljer sig från sin partner. Många har svårt att finna en lämplig partner.

I ett bra och fungerande parförhållande ingår många olika faktorer. Det är viktigt att tillsammans med sin egen partner diskutera önskemål och målsättningar, handlingsätt och vilket stöd partnern behöver. Man bör också diskutera sexualförhållandet tillsammans. Berätta att man måste fatta gemensamma beslut om till exempel preventivmedel och hur många barn man vill ha.

Bekanta er med modellen *Parisuhteen Kehrä* på Väestöliittos webbplats. Du kan visa Monikulttuurisen Parisuhteen Kehrä i gruppen.

### **Ett fungerande parförhållande har effekter på människans välbefinnande**

Ett fungerande parförhållande grundar sig på tillit, förpliktelser, respekt för den andra, vilja, tro, önskemål och kärlek. Det är viktigt att kunna visa tillgivenhet, ha gemensamma drömmar och skapa vikänsla i ett parförhållande.

Flytten till ett annat land kan förändra förhållandet till den egna partnern. Kvinnans och mannens ställning i samhället eller familjen kan vara annorlunda än förut. Parförhållandet påverkas av hur konstruktivt partnerna kan diskutera, lösa tvister och göra kompromisser.

I ett fungerande parförhållande tillfredsställer det sexuella umgänget båda partnerna. Man kan träna sina färdigheter att leva i ett parförhållande. Man bör diskutera svåra frågor när båda är utvilade och lugna. När partnerna kan visa medkänsla och prata om sina känslor förstår de varandra bättre. Partnerna behöver stöd av varandra även när det handlar om svåra upplevelser.

När man vill nå ett gemensamt mål är det viktigare att kompromissa än att bråka. Att iaktta hur man själv fungerar och ändra på sina handlingsätt ger större nytta än att beskylla partnern och kräva att han eller hon ska ändra på sig.

Livsförändringar sätter parförhållandet på prov. När ett barn föds i familjen blir partnerna föräldrar. Som förälder har man ett större ansvar än förut. Föräldrarna kan vara mycket trötta till följd av den nya situationen, vilket också påverkar parförhållandet.

Skillnader i partnernas bakgrund eller önskemål om till exempel utbildning eller boende kan också påverka parförhållandet. Partnernas sätt att hålla kontakt med sina egna föräldrar och släktingar kan också påverka förhållandet. Om den ena partnerns barndomsfamilj finns i närheten och den andras långt borta i ett annat land, fungerar kanske inte de tidigare modellerna för stöd. Om någon av makarna insjuknar, förlorar sitt arbete eller sin ställning i gemenskapen kan det påverka parförhållandet.

3[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kehrä/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kehrä/)

Alla parförhållanden genomgår olika skeden. Ett parförhållande mellan två människor utformas småningom. Det är naturligt att bli förtjust och förälskad i början av förhållandet. Men efter förälskelsen följer vardagen. För att upprätthålla ett kärleksfullt förhållande krävs det aktiv vilja och handlingar. Det är viktigt att också uppmärksamma partnern i vardagen. Ett bra och fungerande förhållande kräver gärningar av båda parterna.

I varje parförhållande finns det också svårare perioder. Ett förhållande där parterna kan hantera problem i konstruktiv anda klarar vanligen kriser bra. Ibland kan det behövas utomstående hjälp i parförhållandet. Släktingar, närstående och vänner kan vanligen ge ett bra stöd till båda parterna, men ibland behövs det också utomstående hjälp. I Finland har alla rätt att få hjälp när problem uppstår.

Man kan få hjälp med problem i parförhållandet. I Finland finns det utbildade experter som kan hjälpa paret att reda ut problemen tillsammans. Familjerådgivarna tar inte parti för någon av parterna. De är experter på att lyssna och berättar hur problemet verkar enligt en utomståendes uppfattning. Målet är att ge parterna möjlighet att diskutera och komma överens tillsammans.

Mötet med experthjälparen kan ge nya perspektiv på problemet. Experthjälparen kan också ge råd om andra lösningar på problemet.

### **5.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR**

**Mål:** Deltagarna förstår att det är viktigt att iaktta sina egna reaktionssätt och handlingar för att parförhållandet ska kunna fungera.

Ha med blädderblock och tuschpennor

Rita en människofigur på pappret, det räcker med konturerna. Be att gruppdeltagarna funderar över med vilka ord de skulle beskriva den här människan om den skulle vara den bästa tänkbara partnern. Hur skulle den här människan handla, vilka ord skulle han eller hon använda om sin partner och hur skulle han eller hon uppmärksamma sin partner? Och hur skulle människan handla i en konfliktsituation? Skriv in gruppdeltagarnas förslag i figuren.



Fråga gruppdeltagarna om de själva är sådana här personer? Fungerar de på samma sätt som den här pappersfiguren? Be att alla i gruppen funderar över hur de skulle kunna ändra på sina handlingsätt och hur det skulle påverka deras partner?

#### **5.4 DISKUSSION**

Uppmana gruppdeltagarna att diskutera vad som kännetecknade en bra partner/make/maka i deras hemländer. Och hur anser de att en bra make/maka ska vara i Finland?

Fundera tillsammans på om förväntningarna på en god partner är likartad i alla länder. Vad beror eventuella skillnader på?

#### **5.5 HEMUPPGIFT**

Be gruppdeltagarna att fundera på en sak som de kunde göra annorlunda än vad de gjort hittills. Föreslå att de till exempel ska hälsa på sin partner genom att kramas när de kommer från jobbet. Säg att de måste upprepa den valda handlingen under en veckas tid. Be att gruppdeltagarna observerar om deras partners beteende förändras på något sätt.

Om deltagaren inte har någon partner kan du be deltagaren att föreställa sig hur de egna föräldrarnas handlingar skulle förändras om de ändrade på en av de dagliga rutinerna.

#### **5.6 GE MED HEM**

Ta reda på vilka familjerådgivningstjänster det finns på ditt område och gör upp en lista på aktörer som invandrare kan vända sig till om de behöver hjälp eller stöd i sina parförhållanden.

Ta del av verksamhetsmodellen *Parisuhteen Palikat*  
[www.pariisuhteenpalikat.fi](http://www.pariisuhteenpalikat.fi)

Kopiera temakorten Parisuhteen Palikat och ge dem till deltagarna.

## 6

### JÄMSTÄLLDHET OCH JÄMLIKHET I FAMILJEN

#### 6.1 VÄLKOMMEN

Den här gången ska vi tala om jämställdhet och jämlikhet i familjen. Det kan finnas deltagare i gruppen som har starka åsikter om huruvida jämlikheten förverkligas i Finland eller ej. Människor kan ha erfarenhet av att deras närstående inte har blivit hörda i olika tvister. Det är viktigt att gruppen inte fastnar i diskussioner om enskilda fall. Det är viktigare att koncentrera sig på vad som avses med jämställdhet i praktiska situationer i vardagen och den egna familjen. Det viktigaste är att hela gruppen får kunskap om de olika hjälpformer som erbjuds i fall problemsituationer uppstår.

#### 6.2 TEMA

Jämställdhet i familjen betyder att makarna juridiskt sett har likvärdig ställning. Makarna har samma rättigheter och skyldigheter att ta hand om familjens inkomster och välbefinnande. I en jämställd familj lyssnar man på alla familjemedlemmars åsikter och kan på ett konstruktivt sätt diskutera även svåra saker. Även barnen har rätt att bli hörda och deras åsikter ska beaktas. Föräldrarna fattar tillsammans beslut som gäller familjen och rådgör med varandra.

Parförhållandet är alltid ett frivilligt val av en fullvuxen person och ingen får tvingas eller övertalas att ingå äktenskap. Enligt lagen behövs inte den andra partnerns samtycke till skilsmässa. Vid en skilsmässa kommer makarna tillsammans överens om barnens vård och vårdnadshavare. Vid behov kan man få hjälp och stöd under skilsmässoprocessen.

Jämställdhet innebär att varje människa har möjlighet att växa till en individ som kan ta hänsyn till andra människor. I en jämställd familj uppfostras och bemöts pojkar och flickor lika bra och med respekt. Flickor och pojkar har samma rättigheter att studera, hjälpa till med hushållsarbetet, ha fritidsintressen och träffa vänner. Jämställdhet betyder dock inte att pojkar och flickor borde vara intresserade av samma saker och fungera på exakt samma sätt.

Ett bra exempel på jämställdhet är egna bankkonton, trots att makarna tillsammans fattar de ekonomiska besluten. Löner och förmåner som betalas till ett konto är alltid personliga. Kontoinnehavaren administrerar själv och enligt egen vilja tillgångar som kommer in på kontot. Det är också viktigt att lära barnen hantera pengar och i Finland är det vanligt att barn har lite egna pengar och ett eget bankkonto.

Även i en jämställd familj har de vuxna i sista hand rätt att bestämma hur familjens vardagsrutiner ska ordnas. Jämställdhet innebär att alla ska höras och delta enligt sin förmåga enligt åldern när man kommer överens om hushållsarbetet.

Ett fungerande, jämställt och tryggt familjeliv grundar sig på att familjemedlemmarna litar på varandra, interaktionen är uppbyggande och att tvister behandlas på ett uppbyggande sätt utan våld. Människor kan genomgå omvälvande livsförändringar, och dessa förändringar kan påverka den egna positionen och beteendet.

Vid tvister är det ofta frågan om att människan är förargad på någonting, men inte ännu har hittat ett lämpligt sätt att uttrycka sina tankar, behov och önskemål. Det är alltid bra att diskutera sina egna känslor och önskemål, vilket främjar den lagstadgade jämställdheten.

Ibland kan det kännas som om jämställdheten inte fungerar i praktiken trots att alla omfattas av lagen. Det kan finnas situationer där man inte låter en person uttala sig eller inte lyssnar på henne eller honom, personen nedvärderas eller hans eller hennes åsikter förbigås. Mycket ofta har både kvinnor och män liknande upplevelser av brist på jämställdhet och otillräcklighet. Barn kan också uppleva att man inte lyssnar på eller respekterar deras åsikter. Det kan vara bra att lära sig hantera upplevelser av brist på jämställdhet och jämlikhet på ett uppbyggande sätt.

Det är viktigt att känna till att principen om jämställdhet också tillämpas i myndighetsarbetet, skolorna och arbetslivet. Ta upp frågan till diskussion med chefen, den närmaste chefen, förtroendemannen eller skolans elevvårdsgrupp om du upplever att du har blivit felbemött på arbetsplatsen, i samband med någon tjänst eller i skolan.

### 6.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR

#### Familjemedlemmarnas önskemål

Beskrivning: Vi är alla jämställda men vi förstår inte alltid varandra eller varandras behov. I den här övningen lär sig deltagarna att identifiera sig med familjemedlemmar i olika livssituationer och uttrycka sina behov på ett uppbyggande sätt.

#### Mål:

- öka empatin bland familjemedlemmarna
- stärka interaktionsförmågan mellan familjemedlemmar i olika åldrar och av olika kön
- lära sig identifiera och hantera både sina egna och andra människors behov och intresseobjekt

**Material:** Häftmassa eller tejp, blädderblock, kartong, pennor

**Förberedelser:** Anteckna familjemedlemmarnas ålder och kön på bladen i blädderblocket. Beakta olika familjemedlemmar, familjerelationer och livssituationer. Exempel:

- 17-årig dotter
- 14-årig son
- 45-årig pappa i familjen
- 43-årig mamma i familjen
- 33-årig ensamstående förälder som har tre små barn
- 75-årig farmor/mormor
- 8-årig son

Gör i förväg lappar av kartong med meningar som ska kompletteras. Gör lika många kartonglappar till varje blad i blädderblocket. Om det till exempel finns fem gruppdeltagare och fem personer på bladet ska en gruppdeltagare ha minst tio kartonglappar (två för varje person på bladet).

Exempelmeningar:

- Jag behöver...
- Jag vill...
- Jag är förargad över...
- Jag är rädd för...
- Jag blir glad av...

Gruppdeltagarna har till uppgift att komplettera meningarna på kartonglapparna och fästa dem vid olika familjemedlemmar på bladet.

### **Övning**

Dela ut kartonglapparna till gruppdeltagarna. Deltagarna fyller i det som de kommer att tänka på och fäster kartonglapparna med häftmassa eller tejp på blädderblockets blad. Vad anser den 17-åriga dottern att hon behöver? Vad är hon rädd för? Vad gör henne glad? Och vilka meningar passar in på den 75-åriga mormodern/farmodern, den 14-åriga sonen och den 45-åriga familjefadern? När övningen är slutförd finns det lika många kartonglappar på varje blad i blädderblocket.

Till sist diskuterar grupphandledaren med gruppen:

- **Varför tror ni att personen känner sig rädd/behöver/vill/blir glad i fråga om de nämnda faktorerna? Hur kan detta ta sig uttryck i hans eller hennes handlingar? Kan det vara på något annat sätt?**
- **Hur skulle du diskutera med personen så att han eller hon känner sig hörd eller bemött på ett jämlikt sätt?**
- **Hur diskuterar du dina egna önskemål och känslor med din partner? Och med barnen eller dina föräldrar?**

### **6.4 DISKUSSION**

Hur anser du att ett jämställt familjeliv bör vara? Vad anser du om jämställdheten i Finland? Verkställs jämställdheten enligt din mening? Vilka metoder har du lärt dig att använda för att klara av situationer där du upplevt att jämställdheten inte beaktats? Är det möjligt att någon av de egna familjemedlemmarna har motsvarande upplevelser hemma?

### **6.5 HEMUPPGIFT**

Be att gruppdeltagarna hemma observerar hur hushållsarbetet är fördelat mellan barnen/makarna. Vilka rättigheter, friheter och skyldigheter har var och en? Diskutera observationerna i gruppen följande gång.

### **6.6 GE MED HEM**

Ta reda på vilka hjälpformer och möjligheter som erbjuds på ditt område så att du vid behov kan vägleda deltagare till rätt hjälpinstans. Skriv ut på Internet: broschyrer och guider om jämställdhet mellan könen och information om tjänster där familjer och ungdomar kan få hjälp.

### **EXEMPEL PÅ GUIDER**

- broschyren "Tasa-arvoisena Suomessa" (Inrikesministeriet 2010)
- Webbplatsen Infopankki.fi sidan "Jämställdhet och jämlikhet"
- Webbplatsen Infopankki.fi sidan "Familj"
- jämställdhetsombudsmannens webbplats (tasa-arvo.fi)

### **EXEMPEL PÅ TJÄNSTER**

- Familjearbete för tidigt ingripande
- Hemtjänster för barnfamiljer
- Förlikning i familjeärenden
- Miessakit rf:s tjänst Erosta Elossa för män
- Familjerådgivningscentraler
- Mannerheims Barnskyddsförbunds verksamhet riktad till invandrare
- Webbplatsen Information om barnskydd lastensuojelu.info (på sju olika språk)
- Rådgivning och tjänster gällande parförhållanden, Väestöliittos Parförhållandecentrum

## 7

# PRINCIPER OCH SYSTEM FÖR BARNSKYDD I FINLAND

### 7.1 VÄLKOMMEN

Barnskydd är ett svårt ämne. Det är möjligt att någon deltagare i gruppen har förhandsuppfattningar om barnskyddet i Finland. När ämnet behandlas och i den efterföljande diskussionen är det viktigt att alla får uttrycka sina åsikter och att eventuella missuppfattningar och okunskap kan rättas till. Det är viktigt att du tar allt du hör i gruppen på allvar. Nedvärdera eller bortförklara inte deltagarnas berättelser i något skede. Om du inte har tillräckligt med kunskaper eller om du inte kan svara på någon fråga som tas upp ska du berätta att du återkommer till saken nästa gång. Se till att alla frågor besvaras och att alla ämnen som tas upp behandlas. Du kan bjuda in en expert, till exempel från områdets barnskydd eller Centralförbundet för Barnskydd. Vid behov kan du behandla temat under två träffar med gruppen för att få tillräckligt med tid för diskussion.

### 7.2 TEMA

Inled med att fråga gruppdeltagarna vad de vet om barnskydd. Gör en minneslista till dig själv över det som deltagarna berättar. Det är viktigt att handledarna får en uppfattning om vilka tankar och antaganden gruppdeltagarna har om barnskyddet innan du berättar om grunden till det finländska barnskyddet. Säg att du först ska berätta om viktiga principer i barnskyddet och att ni sedan ska diskutera olika frågor.

Syftet med barnskyddet är att trygga varje barns rätt till god vård och omsorg samt en trygg uppväxt och utbildning. Varje mor och far vill skydda sitt barn. Å andra sidan kan familjen behöva hjälp med skötseln och uppfostringen av barnet. Det kan hända att föräldrarna är trötta eller att mamman/pappan är ensamstående förälder, eller att det uppstått någon annan situation som gör att föräldrarna behöver hjälp. Då är socialarbetarna inom barnskyddet på boningsorten skyldiga att hjälpa familjen.

Bekanta er med webbplatsen [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info). Om det är möjligt kan gruppen tillsammans lyssna på "Lastensuojelun perusta" som finns på webbplatsen. Alla som bor i Finland måste följa barnskyddslagen. Lagen gäller alla invånare i Finland oberoende av om de är stadigvarande bosatta i landet eller om de endast är på besök i Finland. I barnskyddslagen bestäms i vilka ärenden myndigheterna måste erbjuda stöd eller ingripa i situationen. Ibland måste myndigheterna enligt lagen ingripa i situationer trots att föräldrarna inte skulle vilja det.

62

Föräldrarna bör tillsammans med barnen komma överens om olika frågor och hemmets regler. Det är också viktigt att i förväg berätta vilka följderna är om barnet inte följer överenskomna regler. Sådana frågor kan till exempel gälla läsläsning, tid för datorspel och hemkomsttider. När man kommit överens om dessa frågor tillsammans vet barnet vad som förväntas av det. Om barnet inte gör på avtalat sätt är det föräldrarnas uppgift att vägleda barnet så att det i fortsättningen handlar rätt. Det är mammans och pappans uppgift att genom diskussioner stöda barnet till gott uppförande enligt samhällets och familjens regler.

I Finland får även små barn lära sig att delta i diskussioner och delge sina åsikter. Barn har rätt att säga sin åsikt i frågor som berör dem själva. Sådana frågor kan gälla till exempel valbara ämnen i skolan och frågor förknippade med studier eller hos vilken förälder barnet vill bo i en skilsmässosituation. Även i många andra

frågor lyssnar man på och beaktar barnets åsikt. Myndigheterna har till uppgift att ge barnet möjlighet att framföra sin egen åsikt i frågor som gäller honom eller henne själv. Det här innebär dock inte att barnet fattar beslut i frågan.

Enligt barnskyddslagen är all fysisk bestraffning och allt våld riktat mot barn förbjudet. Barn som bestraffats genom kroppslig åga har högre risk att drabbas av psykiska problem än genomsnittet. Det finns gott om vetenskapliga bevis på detta från undersökningar som utförts runt om i världen. I barnskyddslagen stadgas att det är förbjudet att straffa barn genom att åga, lugga, knipa eller genom att på annat sätt ge fysisk bestraffning. Det är också förbjudet att förödmjuka eller isolera barnet från andra människor en längre tid. Föräldrar som följer denna lag lär genom sitt eget beteende samtidigt barnet vikten av att följa regler och lagen.

### **Hur fungerar barnskyddet?**

Det är viktigt att få hjälp i tid för att man ska orka som förälder. Barnskyddet kan hjälpa och stöda familjen på många olika sätt. Med barnskyddsmyndigheten kan man diskutera vilket slags stöd som skulle hjälpa alla familjemedlemmar att orka bättre. Det är viktigt att föräldrarna tar emot det stöd som erbjuds och arbetar aktivt för att familjens situation ska förbättras. Genom samarbete kan man ofta nå goda resultat och ge det stöd som barnet och föräldrarna behöver.

## **63**

Familjen kan bli klient hos barnskyddet på olika sätt. Föräldrarna kan själva be om hjälp av barnskyddsmyndigheterna. Ofta är det dock någon utanför familjen som är oroad över familjens situation och gör en barnskyddsanmälan. Alla myndighetspersoner är skyldiga att göra en anmälan om han eller hon är oroad över barnets välbefinnande. Orsaken till oron kan till exempel vara att barnet ofta är borta från skolan eller att barnet är ute ensamt sent på kvällen. I bland kan oron uppkomma av att barnet ofta har sår och blåmärken eller att barnet berättar tråkiga saker om sina hemförhållanden.

När en **barnskyddsanmälan** är gjord, har socialarbetarna inom barnskyddet ansvaret för att en utredning om behovet av barnskydd genomförs. Det innebär att socialarbetarna träffar föräldrarna och barnet tillsammans eller var för sig. Myndighetspersoner besöker också familjens hem. Om det under diskussionerna framkommer att familjen behöver stöd för att orka bättre gör man tillsammans med familjen upp en klientplan. I klientplanen antecknas stödverksamhetens mål och hur länge familjen ska få stöd.

Vid **stödverksamhet inom öppenvården** sägs det till exempel att föräldrarna i familjen har möjlighet att regelbundet diskutera barnens uppfostran med yrkesutbildade personer. För barnet kan en stödperson utses som hjälper barnet att läsa läxorna eller inom olika hobbyer eller till exempel vistas utomhus med barnet. Det är också möjligt att få stöd för barnets fritidsintressen via barnskyddet. Inom öppenvården kan man också som stödåtgärd placera barnet att bo utanför hemmet för en tid. Till exempel om barnet vägrar att gå till skolan om morgnarna kan man pröva om barnets skolgång förbättras när det bor några veckor på en barnskyddsinstitution. Detta kommer man överens om tillsammans med föräldrarna. I bland kan man också ordna stödåtgärder inom öppenvården i form av familjerehabilitering, varvid hela familjen bor på en institution för familjerehabilitering under en överenskommen tid och får daglig hjälp och stöd för en smidig vardag.



Beslut om **vård av barnet utanför hemmet** kan fattas endast om stödåtgärder inom öppenvården inte är tillräckliga för att trygga barnets uppväxt och utveckling i familjen. Om föräldrarna inte klarar av att ta hand om sitt barn tillräckligt bra eller om barnet upprepade gånger är i fara kan barnet placeras att bo någon annanstans. Beslut om placering av barnet utanför hemmet är alltid svårt för familjen. I Finland fattas beslut om vård av barn utanför hemmet alltid för en viss tid. När familjens situation förändrats så att barnet tryggt kan bo hemma avslutas placeringen och familjen erbjuds åter stödåtgärder inom öppenvården.

Med **eftervård** avses hjälp och stöd som erbjuds barn som varit placerade utanför hemmet. Eftervård kan också erbjudas ungdomar som håller på att bli vuxna, fastän den unga personen inte har varit placerad utanför hemmet. Målet med eftervården är att stöda barnets återkomst till hemmet och samtidigt förebygga att situationen som ledde till placeringen upprepas i familjen. Den unga personen kan få stöd i att bli självständig, hitta en bostad och planera framtiden samt många andra former av stöd.

### **Anmälningsskyldighet**

Alla barn har rätt att berätta om dåligt bemötande för vuxna personer. Barnet har också rätt att berätta för vuxna om det känner sig rädd, har ångest eller upplever att det är i fara. Den vuxna kan vara den egna mamman eller pappan, en släkting, en lärare, någon annan som arbetar i skolan, en hobbyledare, socialarbetare, polisen eller en granne. Vuxna personer är alltid skyldiga att hjälpa barnet i en svår situation. Alla vuxna personer till vilka barnet berättar om dåligt bemötande eller upplevd fara är skyldiga att anmäla detta till barnskyddsmyndigheten. Anmälningsskyldigheten gäller också när en myndighetsperson upptäcker att barnets trygga utveckling är i fara oberoende av om barnet själv berättar om saken. Till exempel en lärare kan inte låta bli att göra en barnskyddsanmälan om han eller hon misstänker att barnet bemöts dåligt eller att barnet inte får nödvändigt stöd för lärandet och skolgången.

### **7.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR**

**FÖRSLAG 1:** Ta med en bild ur en tidning på en familj som till exempel sitter vid matbordet. Välj en bild där det finns mer än ett barn. Berätta att familjen på bilden är en finsk familj.

Be att gruppdeltagarna turvis berättar hur de tror att familjens mamma, pappa och barn reagerar i följande situation: Ett av barnen kastar en tallrik fylld med mat på golvet. Vad gör mamma? Vad gör pappa? Vad gör de andra barnen?

Anteckna alla förslagen på post-it lappar eller papper och fäst dem på väggen.

Berätta därefter att du misstog dig tidigare och märkte nu att familjen har samma kulturella bakgrund som gruppdeltagarna. Be nu att var och en berättar hur familjemedlemmarna eventuellt skulle ha reagerat i deras hemland. Anteckna även dessa förslag på post-it lappar och fäst lapparna på väggen.

Dela ut pennor till deltagarna och be dem rita ett streck på de post-it lappar som beskriver handlingsätt som är godkända enligt den finländska barnskyddslagen. Läs upp innehållet på alla lappar som inte fick streck. Läs därefter upp innehållet på lapparna som fått ett eller flera streck. Diskutera bra sätt att rätta till barnets beteende.

**FÖRSLAG 2:** Gå in på webbplatsen [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info)

Välj en av Berättelserna från verkligheten som ni lyssnar på tillsammans. Be gruppdeltagarna fundera över hur man skulle agera i deras eget hemland om motsvarande skulle hända familjen.

Diskutera varför det är viktigt att skydda barnen. Diskutera också varför man i Finland anser att det är viktigt att lyssna till barnet i frågor som berör barnet.

#### **7.4 DISKUSSION**

Återgå till de anteckningar du gjorde i början om gruppdeltagarnas tankar och funderingar kring barnskyddet. Fråga om deltagarna har fått ny kunskap om barnskyddet och om temat för den här dagen på något sätt har ändrat deras uppfattning om barnskyddet i Finland. Diskutera i gruppen att föräldrar på alla håll i världen fostrar och vägleder sina barn för att de ska kunna göra goda och fungerande val i sina liv. Många föräldrar får stöd och hjälp med barnuppfostran av anhöriga och vänner. Ibland kan familjen behöva hjälp för att klara av den krävande uppgiften att fostra barnen. Diskutera tillsammans vilken slags hjälp familjen kan få via barnskyddstjänsterna. Sträva efter att i egenskap av handledare inte ta ställning till något enskilt fall.

#### **7.5 HEMUPPGIFT**

Be att föräldrarna bekantar sig med webbplatsen [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info).

## 8

### NÄR FAMILJEN HAR ENDAST EN FÖRÄLDER

#### 8.1 VÄLKOMMEN

Den här gången ska vi tala om hur det är att uppfostra barn ensam utan stöd av en make eller maka. Det kan finnas många olika orsaker till att det i familjen inte finns en annan vuxen att dela ansvaret med. Diskutera också tillsammans hur var och en av oss kan stöda en förälder som tar hand om sin familj ensam.

#### 8.2 TEMA

I Finland finns det många familjer med endast en förälder. Av alla barnfamiljer har var femte familj (20 %) endast en förälder. När barnet bor hos den ena föräldern använder man i talspråk också ensamstående förälder, trots att vårdnaden juridiskt sett är delad. I dessa fall är de korrekta termerna närförälder och distansförälder.

**DISTANSFÖRÄLDER:** den förälder som har umgängesrätt och som barnet inte bor hos (inte är registrerad hos).

**NÄRFÖRÄLDER:** den förälder på vars adress barnet är bosatt och registrerad.

**ENSAM VÅRDNADSHAVARE.** En ensam vårdnadshavare är ensam ansvarig för barnets ärenden och fattar beslut som gäller barnet (t.ex. om skola, barndagvård, hälsovård). Endast vårdnadshavaren får uppgifter om barnets ärenden av myndigheterna. En ensam vårdnadshavare kan vara i en situation där man inte har information om den andra föräldern (den andra föräldern är försvunnen eller faderskapet har inte fastställts) eller vårdnadshavaren är änka eller änklings. Dessutom kan den ena föräldern utses som ensam vårdnadshavare i en skilsmässosituation om beslut fattas om att endast den ena föräldern ska ha vårdnaden om barnet.

**GEMENSAM VÅRDNAD** Med gemensam vårdnad avses att föräldrarna gemensamt fattar beslut om barnets ärenden och att båda vårdnadshavarna har rätt att få uppgifter om barnet av myndigheterna. Man kommer också ofta överens om gemensam vårdnad juridiskt sett i situationer där barnet bor hos endast den ena föräldern.

**BARNATILLSYNINGSMAN** I varje kommun finns det en barnatillsyningsman. Barnatillsyningsmannen utarbetar avtal om barnets vårdnad, boende och umgängesrätt samt försörjning. Barnatillsyningsmannen handhar faderskapsutredningar för barn som fötts utanför äktenskapet.

67

SVT, Familjer 2013, Statistikcentralen 2014.

I Finland är barnets utkomst säkerställd oberoende av om barnet har en eller två vårdnadshavare.

Enligt underhållslagen svarar föräldrarna efter sin förmåga för barnets underhåll. Föräldrarna är skyldiga att delta i barnets underhåll även om han eller hon inte officiellt är barnets vårdnadshavare. Föräldrarna kommer tillsammans eller hos barnavårdsmanen överens om på vilket sätt underhållet ska betalas. Om föräldrarna inte kan komma överens om underhållet kan en domstol besluta om underhållets storlek.

I sådana fall där den ena av barnets föräldrar inte är känd eller den underhållsskyldiga föräldern inte klarar av att betala underhållet har barnet rätt till underhållsstöd som betalas av FPA. Man måste ansöka om

underhållsstöd. Om den ena av föräldrarna har dött betalas familjepension till barnet. Dessutom kan en förälder som fostrar sitt barn ensam få stöd i olika former för att klara av vardagen.

### **Hur orkar föräldern**

Att fostra barn är alltid en krävande uppgift. När det finns endast en vuxen i familjen kan det bli tungt att sköta alla familjens sysslor ensam. En ensamstående förälder har inte möjlighet att diskutera sina egna uppfostringsval och livsval med en partner på samma sätt som när det finns två föräldrar i familjen. Ibland bedömer även anhöriga situationen eller framför sina egna åsikter om den ensamstående föräldern. I familjer med endast en förälder är ekonomin ofta också mer ansträngd än i familjer med två föräldrar.

Barnet kan sakna den förälder som inte hör till familjen eller som det saknar. Barnet kan grubbla över varför det finns endast en förälder i den egna familjen. Det kan vara svårt för föräldern att svara på barnets frågor, särskilt om det finns problematiska faktorer eller skam förknippade med avsaknaden av den andra föräldern.

En ensamstående förälder kan vara rädd för eller osäker på hur anhöriga och vänner förhåller sig till saken eller vad de finländska grannarna tänker. I Finland finns det endast en förälder i var femte familj och man behöver inte alls känna skam över att man är ensamstående förälder. Barn och ensamstående föräldrar bemöts på ett likvärdigt sätt och får stöd i olika former av samhället. Ensam vårdnad är inte i Finland förknippad med skam och föräldern behöver inte vara rädd för att lämnas utan stöd.

När en ensam vårdnadshavare bor i ett annat land än det han eller hon har växt upp i är det viktigt att föräldern känner till var man kan få stöd och hjälp i den nya miljön. I Finland kan man få hjälp på många olika sätt för att man ska orka. Familjer med en förälder kan utöver ekonomiskt stöd få hjälp hemma till exempel via kommunens hemtjänst för barnfamiljer eller barnskyddets familjearbete. Föräldern kan få hjälp i uppfostringsfrågor på familjerådgivningen och i olika diskussionsgrupper.

En ensamstående förälder kan känna sig kraftlös med ett litet barn i trotsåldern eller en tonåring. Även när föräldern har många barn att ta hand om kan ansvaret kännas tungt att bära ensam. Det är viktigt att vara aktiv och söka möjligheter att diskutera frågor om barnuppfostran med andra föräldrar.

För att orka behöver föräldern få träffa vänner och andra människor i samma situation. Det är också bra för barnet att få träffa andra familjer där det finns endast en förälder så att barnet förstår att situationen är helt normal.

Många organisationer har verksamhet för föräldrar och särskilt välkomna till verksamheten är ensamstående föräldrar. Vissa organisationer ordnar verksamhet som är särskilt riktad till ensamstående föräldrar. Om du vet att det i gruppen finns ensamstående föräldrar i din grupp ska du berätta för dem om lokala föreningar och organisationer som ger information och stöd till dessa föräldrar så att de ska orka bättre.

### **8.3 PRAKTISKA ÖVNINGAR**

Ta med bilder som du klippt ut ur tidningar eller andra bilder förknippade med hemmets skötsel, barnvård, utomhusaktiviteter, vänner som träffas, rekreation osv. Ta också med några abstrakta bilder.

Ta dessutom med eller rita på ett papper en bild av en vuxen person och ett barn. Den vuxnas kön spelar ingen roll men om du vill kan du också ta med två bilder, där den ena bilden föreställer en kvinna och ett barn och den andra bilden en man och ett barn. Berätta att den vuxna personen på den här bilden är en ensamstående förälder.

Be att gruppdeltagarna föreställer sig att den vuxna och barnet på bilden är deras vänner. Be nu att alla i gruppen funderar vad de skulle vilja ge till den här ensamstående föräldern och att de väljer en bild som motsvarar detta bland de tidningsbilder som du tagit med. När alla har valt varsin bild ber du att deltagarna turvis berättar hurudan bild de har valt och varför.

#### **8.4 DISKUSSION**

Inled diskussionen med att fråga hur man i deras hemland förhåller sig till ensamma vårdnadshavare. Be att gruppdeltagarna berättar vilken form av stöd ensamma vårdnadshavare får i deras utgångsländer.

Diskutera hur man kan stöda en ensamstående förälder. Fundera tillsammans över hur man bör förhålla sig till ensamstående föräldrar. Fundera också över hur man bör förhålla sig till barn som har endast en förälder.

Uppmana gruppdeltagarna att fundera över vad de skulle kunna göra för en ensamstående förälder som bor i deras eget bostadsområde eller i grannskapet. Led diskussionen i en så konkret riktning som möjligt. Om en gruppdeltagare till exempel säger att han eller hon hjälper till kan du fråga hur, med vilka saker osv.

#### **8.5 HEMUPPGIFT**

Be att gruppdeltagarna funderar om det finns ensamstående föräldrar i deras närmiljö till vilka de som "presentkort" skulle kunna ge någon av de konkreta saker som kom upp i diskussionen. Om det i gruppen finns ensamstående föräldrar kan de komma överens om bytesaffärer sinsemellan.

#### **8.6 GE MED HEM**

Ta reda på vilka tjänster som erbjuds till småfamiljer och ensamstående föräldrar i din kommun. Ta vid behov kontakt med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbund, Pienperheyhdistys ry eller Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry för att få information om lokala tjänster.

Ge med broschyrer och kontaktuppgifter till de tjänster som erbjuds i området.

## ANDRA ÄMNEN OCH MATERIAL

### SEXUALITET, SEXUALRÄTTIGHETER OCH SEXUALHÄLSA

Frågor som berör sexualiteten är mycket känsliga för många människor. Samtidigt är det frågan om ett extremt viktigt ämne. Att få tillräckligt täckande information om sexualhälsa och sexualiteten har i många internationella avtal definierats som en mänsklig rättighet. Tillgång till rätt information garanterar att individen har möjlighet att fatta positiva beslut för sig själv och förebygga problem. Väestöliitto har producerat utbildningsmaterialet "Tasa-arvo- ja seksuaaliterveystietoa aikuisille maahanmuuttajille" (Jämlikhet och information om sexualhälsa till vuxna invandrare, på finska), som kan användas även i kamratgrupper. Materialet kan laddas ner gratis på Väestöliittos webbsida Monikulttuuriseen Osaamiskeskus.

### MOTION OCH VÄLBEFINNANDE

Regelbunden motion har stor effekt på hälsan och välbefinnandet. En undersökning om hälsa och välbefinnande bland invandrare som nyligen har utförts och där man undersökte hälsovanor hos befolkning med rysk, kurdisk och somalisk härkomst i Finland visade att det också finns hälsoskillnader mellan olika språkgrupper. Särskilt äldre och somaliska kvinnor rörde på sig väldigt lite enligt undersökningen och därför måste stödåtgärder vidtas. Det är bra att man i gruppen är medveten om motionsmöjligheterna i den egna kommunen men också hur man kan motionera i vardagen. Finlands mångkulturella motionsförbund Fimu ry samt Liikuntaa ja kulttuuria kansainvälisesti (Liikkukaa ry) och deras organisationer känner till mångkulturella idrottsföreningar som kan besöka gruppen och ordna motion för gruppdeltagarna. Även lokala idrottsföreningar kan vara intresserade. När man tar upp motion och hälsa kan man också använda Väestöliittos videor som ingår i TED-projektet som undervisningsmaterial och diskussionsväckare.

### BO I FINLAND

I Finlands Flyktinghjälps utbildning Asumispakki inom Kotilo-verksamheten behandlas frågor med anknytning till boendet anpassat för invandrare som flyttat till Finland. Kotilo kan också besöka enskilda kamratgrupper för invandrare och inom Kotilo har man producerat material om boende för invandrare. Kotilo har sin verksamhet framförallt i huvudstadens närområden, i Egentliga Finland och i Birkaland. Materialet om boende kan dock laddas ned och beställas på Finlands Flyktinghjälps webbplats och det kan användas runtom i Finland.



## **FRIVILLIGARBETE GER MÖJLIGHETER**

Frivilligarbete är ett sätt att få kontakt med finländare, få öva sina språkfärdigheter i praktiken och få meningsfull sysselsättning under sin fritid. Frivilligarbete är ett vanligt fritidsintresse i Finland. Ta reda på vilka organisationer som ordnar frivilligarbete på din egen hemort. Vilken form av frivilligarbete erbjuder de? Hur kan invandrare fungera som jämlika frivilliga vid sidan av infödda finländare? Bland annat Finlands Röda Kors har genomfört projekt med målsättningen att invandrare ska kunna delta i frivilligarbetet på ett jämlikt sätt.

## **PÅVERKANSMÖJLIGHETER I FINLAND**

Vilka påverkansmöjligheter och rättigheter har jag i Finland? I vilket skede får jag rösta? Vilka partier finns det? Vilka frågor är viktiga i mitt liv, och hur kan jag främja dem i Finland? Lättläst material för kamratgrupper finns på Selkokeskus webbplats. Riksdagen har också producerat lättläst videomaterial om val. Moniheli ry har också haft ett iCount-projekt med målsättningen att höja valdeltagandet bland invandrarna.

Gruppverksamhet är ett bra sätt att hjälpa invandrare att behandla frågor, känslor och tankar förknippade med invandringen. Sociala nätverk och diskussioner med andra människor som är i samma situation ökar förståelsen och ger krafter att orka. Den här handboken ger praktiska verktyg för planering, grundande och ledning av kamratgrupper.

Målet med handboken, som har utvecklats inom Väestöliittos verksamhet Kotipuu, är att den ska ge svar på många slags frågor förknippade med ledning av grupper. Den första delen handlar om principer och praxis i kamratgruppsverksamheten (endast på finska). Med hjälp av anvisningarna kan man också inleda gruppverksamhet utan tidigare erfarenhet. I den andra delen presenteras ämnen som kan tas upp vid gruppträffarna. Teman som tas upp är bland annat invandring som livserfarenhet, arbete, parförhållande, jämställdhet och barnskydd. För varje tema presenteras bakgrundskunskap, praktiska övningar och diskussionsämnen.

Gruppledarens handbok kan användas till exempel av organisationer, anställda i kommuner, språklärare och andra utbildare.

**Väestöliitto**

Kalevagatan 16 A  
PB 849, 00101 Helsingfors  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)