

Toimittanut  
Heikki Kerkkänen

# Puhutaan kotoutumisesta

## RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

Väestöliiton Kotipuu





## VÄESTÖLIITON KOTIPUU

Kotipuu-toiminta on osa Monikulttuurista osaamiskeskusta. Teemme työtä perhekeskeisen kotoutumisen edistämiseksi kouluttamalla, neuvomalla, konsultoimalla, tuottamalla aineistoja ja toimintamalleja sekä vaikuttamalla. Olemme maahanmuuttajien perhekysymysten asiantuntijoita.

Toimimme Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Lisää toiminnoistamme ja materiaaleista  
[www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/)

ISBN: 978-952-226-160-1

© 2014 Väestöliitto

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

**Kuvitus ja taitto:** Otto Paakkanen  
**Kannen kuva:** Rozjin Rokhzad

**Paino:** OY FRAM AB  
Ensimmäinen painos  
Helsinki, 2014



# SISÄLLYSLUETTELO

## SISÄLLYS

### I OSA:

#### VERTAISRYHMÄ HYVINVOINNIN TUKENA

1. MIKSI VERTAISRYHMIÄ KANNATTAA JÄRJESTÄÄ? .....	6
2. KUKA VOI JÄRJESTÄÄ RYHMIÄ? .....	7
3. RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT .....	8
4. OHJAAJAPARIN PARITYÖSKENTELY .....	11
5. RYHMÄN SUUNNITTELU KÄYTÄNNÖSSÄ .....	12
6. RYHMIEN ERILAISIA KOKOONPANOJA .....	13
7. ASiantuntijan tai ammattilaisen vierailu ryhmässä .	15
8. KOKOONTUMISTILAN PITÄÄ OLLA SOPIVA .....	16
9. TIEDOTTAMINEN JA MOTIVOINTI ON TÄRKEÄÄ .....	17
10. RYHMÄTAPAAMISTEN KULKU JA ALOITTAMINEN .....	20
11. RYHMÄDYNAMIIKKA JA RYHMÄN ILMAPIIRI .....	21

### II OSA:

#### EHDOTUKSIA TAPAAMISKERTOJEN TEEMOIKSI ..... 26 |

1. MINUN PERHEENI .....	26
2. MAAHANMUUTTO ELÄMÄNKOKEMUKSENA .....	29
3. MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN .....	40
4. TYÖN MERKITYS KOTOUTUMISESSA .....	47
5. PARISUHDE .....	53
6. TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS PERHEESSÄ .....	57
7. LASTENSUOJELUN PERIAATTEET JA JÄRJESTELMÄ SUOMESSA...	62
8. KUN PERHEESSÄ ON YKSI VANHEMPI .....	67
9. MUITA AIHEITA JA MATERIAALEJA .....	71

# I OSA

## VERTAISRYHMÄ HYVINVOINNIN TUKENA

Toisilta ihmisiltä saatava sosiaalinen tuki ja luotettavat, kestävät ihmissuhteet vahvistavat terveyttä ja hyvinvointia. Ihminen tarvitsee eri elämäntilanteissa empatiaa, huolenpitoa, kannustusta ja luottamusta. Hän tarvitsee myös uutta tietoa, joka auttaa toimimaan rakentavasti ja ratkaisuja tavoitellen.

Sosiaalista tukea, luotettavia ihmissuhteita, kokemusten jakamista, kannustusta ja uutta tietoa voi saada ryhmätoiminnan avulla. Vertaisryhmästä voidaan puhua silloin, kun ryhmän jäsenillä on

- samankaltainen elämäntilanne
- halu jakaa ja saada tietoa ja kokemuksia
- halu löytää yhdessä ratkaisuja yhteisiin kysymyksiin
- kunnioittava suhtautuminen toisiin ryhmän jäseniin
- halu auttaa tasavertaisesti toinen toisiaan
- yhteinen päämäärä, joka halutaan joskus saavuttaa

Vertaisryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat käyneet elämässä läpi samankaltaisia kokemuksia. He kokoontuvat säännöllisin väliajoin vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia. Ihmiset ovat aina kokoontuneet keskustelemaan yhteisistä kokemuksista ja tukemaan toisiaan. Organisoituneet vertaisryhmät, joilla on selkeä ohjelma, tavoitteet, vastuut sekä ryhmätoimintaan koulutetut ohjaajat, on suhteellisen uusi ilmiö.

Väestöliiton Monikulttuurinen Osaamiskeskus on tuottanut aiemmin vertaisryhmätoiminnan oppaat pikkulapsiperheiden vanhemmille sekä kouluikäisten lasten vanhemmille<sup>1</sup>. Vanhempana oleminen uudessa maassa on tällöin ryhmän jäseniä yhdistävä, jaettu kokemus.

<sup>1</sup>Ohjaajan opas kouluikäisen vanhemmille; Ohjaajan opas leikki-ikäisten vanhemmille.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nettikauppa/monikulttuurisuus/>

1. MIKSI VERTAISRYHMIÄ KANNATTAJÄRJESTÄÄ? .....	6
2. KUKA VOI JÄRJESTÄÄ RYHMIÄ? .....	7
3. RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT .....	8
4. OHJAAJAPARIN PARITYÖSKENTELEY .....	11
5. RYHMÄN SUUNNITTELU KÄYTÄNNÖSSÄ .....	12
6. RYHMIEN ERILAISIA KOKOONPANOJA .....	13
7. ASiantuntijan tai ammattilaisen vierailu ryhmässä .....	15
8. KOKOONTUMISTILAN PITÄÄ OLLA SOPIVA .....	16
9. TIEDOTTAMINEN JA MOTIVOINTI ON TÄRKEÄÄ .....	17
10. RYHMÄTAPAAMISTEN KULKU JA ALOITTAMINEN .....	20
11. RYHMÄDYNAMIIKKA JA RYHMÄN ILMAPIIRI .....	21



## MIKSI VERTAISRYHMIÄ KANNATTAA JÄRJESTÄÄ?

Tämän oppaan teemat soveltuvat käsiteltäväksi kaikkien maahan muuttaneiden kanssa perhetilanteesta riippumatta. Teemat käsittelevät aiheita, joita monet maahan muuttaneet kohtaavat.

Ihminen etsii omaa paikkaansa maahanmuuton jälkeen. Esimerkiksi kielen oppiminen, työn saaminen ja perheen ja parisuhteen järjestäminen ovat asioita, joita moni miettii. Maahan muuttaneiden vertaisryhmissä välittyy tietoa, tukea ja kuulumisen tunnetta. Vertaisryhmä voi olla se paikka, missä ihminen voi rentoutua ja tavata samanlaisia asioita kokeneita ihmisiä. Se voi olla myös paikka, jossa ihminen oppii lisää suomen kieltä ja saa tietoa yhteiskunnasta. Moni on saanut vertaisryhmissä myös hyödyllisiä vinkkejä harrastusmahdollisuuksista, palveluista ja toimintamuodoista, joiden avulla voi saada kontakteja syntysuomalaisiin. Vertaisryhmän auttaa ihmistä katsomaan eteenpäin ja tuntemaan itsensä osalliseksi.

Jotta vertaisryhmä voi onnistua tavoitteissaan, se täytyy suunnitella hyvin. Kun ihmiset ovat ryhmässä, monenlaiset persoonallisuudet kohtaavat. Vaikka ihmisillä olisi samanlaisia kokemuksia, heillä voi olla hyvin erilaisia käsityksiä ja tulkintoja näistä kokemuksista. Ihmisillä, joilla on sama äidinkieli ja lähtömaa, voi olla täysin erilaiset arvot ja mielipiteet. Ihmisillä voi olla myös hyvin erilaisia käsityksiä siitä, mitä teemoja ryhmässä pitäisi käsitellä ja miten. Vertaisryhmässä opitaan kohtaamaan ja käsittelemään erilaisuutta. Jotta ryhmä toimisi parhaalla mahdollisella tavalla, tarvitaan koulutettu ryhmänohjaaja fasilitaattoriksi ryhmään.

## KUKA VOI JÄRJESTÄÄ RYHMIÄ?

Vertaisryhmiä voi järjestää kuka tahansa, joka on valmis ottamaan vastuun ryhmän kokoamisesta, suunnittelusta ja käytännön järjestelyistä. Vertaisryhmiä voidaan järjestää myös yhteistyössä siten, että esimerkiksi yhdistykset, hankkeet, kielikurssien opettajat ja kuntien työntekijät jakavat vastuuta toiminnan järjestämisestä.

Varsin tärkeä resurssi vertaisryhmien järjestämisessä on aika. Usein ihminen yliarvioi sen, kuinka hyvin hänen aikansa riittää. Aikaa pitää varata riittävästi muun muassa seuraaviin asioihin, joista järjestäjä on vastuussa:

- ohjaajien rekrytointi
- verkostoituminen, ohjaajien vastuista sopiminen, koordinoivan tahon vastuista sopiminen
- kontaktin luominen kohderyhmään
- ryhmätapaamisten suunnittelu
- sopivan kokoontumistilan hankkiminen
- ryhmätoiminnasta tiedottaminen

Varsinaiset vertaisryhmän tapaamiset ovat vain yksi, joskin tärkein osa vertaisryhmätoimintaa. Onnistunut ryhmätapaaminen on monen ennalta suunnitellun asian tulos.



## RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT

Ryhmän ohjaaja vastaa ryhmän käytännön järjestelyistä. Ohjaajia voi olla yksi tai useampi. Väestöliiton ryhmät toimivat kahden ohjaajan turvin. Ryhmänohjaaja vastaa myös siitä, että ryhmässä on hyvä, turvallinen ilmapiiri.

Ohjaaja:

- innostaa ja motivoi
- toimii itse esimerkkinä
- selventää ryhmän perusasiat ja säännöt
- suunnittelee ryhmän tapaamiset etukäteen
- rohkaisee ryhmän jäseniä
- lieventää jännitystä
- tukee ryhmän jäseniä
- etsii ja jakaa tietoa
- kokoaa ryhmäkeskustelun loppuksi tärkeimmät esiin nousseet asiat yhteen
- ehdottaa työtapoja

Omakielinen ohjaaja on ehkä kokenut samanlaisia asioita kuin ryhmään osallistuvat. Hän ymmärtää, millainen elämäntilanne ryhmäläisellä voi olla. Hän myös tietää, millaiset haasteet ja ongelmat ovat yleisiä maahan muuttaneissa perheissä. On kuitenkin tärkeää, että ohjaaja ei korosta tätä ryhmälle. Jos ohjaajan asenne on liian opettava ja ”totuuksia” esittävä, ryhmäläisillä ei ole mahdollisuutta tuoda omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja ”totuuttaan” esiin. Tällöin ei synny todellista vuorovaikutusta ja molemminpuolista ymmärrystä. Vertaisryhmä on ennen kaikkea asioiden yhteistä jakamista, ei opettamista.

Ohjaajan pitää osata rajata toimintaansa. Kun ohjaaja ymmärtää, ettei hänen tehtävänsä ohjaajana kuulu toimia terapeutina, asianhoitajana eikä opettajana, on hän omaksunut toimivan ohjaajan roolin. Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikkea. Tärkeintä on se, että ohjaaja kuuntelee ja ymmärtää ryhmäläisiä. Hän voi tuoda uusia näkökulmia keskusteluun. Hyvä ryhmänohjaaja oppii itse koko ajan. Ryhmän ohjaaja ottaa asioista selvää yhdessä ryhmän kanssa. Tasa-arvoinen vuorovaikutus toteutuu parhaiten epämuodollisessa ja vapautuneessa ilmapiirissä.



Ryhmän ohjaajan pitää tuntea suomalaista yhteiskuntaa ja toimintakulttuuria hyvin. Ohjaajalla pitää olla rakentava, eteenpäin katsova asenne. Vastuullinen ryhmän ohjaaja ei ohjaa ryhmää silloin, jos hänen oma elämänsä on kovin haastavassa vaiheessa.

On tärkeää, että ohjaajaan voi luottaa. Ryhmän säännöistä sovittaessa on syytä keskustella vaitiolovelvoitteesta osallistujien kanssa. Jotta ryhmäläiset voivat luottaa toisiinsa, heidän tulee sopia siitä, että ryhmässä puhutuista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa että kaikki ymmärtävät vaitiolosopimuksen tärkeyden.

Ryhmänohjaaja kohtaa monenlaisia persoonia ryhmän aikana. Hän saattaa myös kuulla rankkoja kokemuksia tai mielipiteitä, joista hän itse on eri mieltä. Jotta hyvä ilmapiiri ja luottamus säilyvät ryhmässä, vaaditaan ohjaajalta tiettyjä taitoja. Tärkeää on, että ohjaaja hallitsee omat tunteensa. Ohjaajan on hyvä pohtia, kuinka hän suhtautuu ryhmäläisten tunteisiin, arvioihin ja kritiikkiin. Ohjaajan omat suuttumiset, henkilökohtaiset asiat ja tunteenpurkaukset eivät kuulu ryhmään.

**Tärkeitä vertaisohjaajan taitoja ovat:**

**Taito sitoutua sopimukseen.** Vertaisohjaajan pitää saapua paikalle sovittuun aikaan, sovittuun paikkaan. Hänen pitää muistaa sopimukset sekä asiat, jotka on luvattu ryhmälle. Ohjaajan on myös pidettävä huoli siitä, että ryhmäläiset muistavat sopimukset (mm. ryhmän säännöt)

**Taito huolehtia ajankäytöstä.** Ryhmässä on selkeä aloitus ja lopetus. Ohjaajalla on taito pysyä aiheessa. Vertaisohjaaja muistaa ryhmän tavoitteet ja päivän teeman. Hän osaa ja uskaltaa tarvittaessa palauttaa ryhmän takaisin päivän aiheeseen. Ohjaajan täytyy pitää huolta siitä, että ryhmä pysyy tavoitteissaan.

**Taito olla kontaktissa.** Vertaisohjaaja osaa huomioida ryhmän tarpeet ja hän osaa olla vuorovaikutuksessa erilaisten persoonien kanssa. Usein on niin, että ohjaaja työskentelee vapaaehtoisena, joko ilman palkkaa tai pienellä ohjaajakorvauksella. Tällöin on tärkeää, että hän saa säännöllistä tukea siltä järjestävältä taholta, yhdistykseltä tai muulta toimijalta, jonka nimissä hän työskentelee.

Ryhmäohjaajan on tärkeä tuntea itsensä ja omat rajansa. Ohjaajan täytyy pitää huolta omasta jaksamisesta. Jos ohjaaja ei voi hyvin, ryhmäkään ei voi hyvin.

Jos järjestävällä taholla on useita ryhmäohjaajia, on ryhmäohjaajien hyvä tavata toisiaan säännöllisesti. On tärkeää keskustella hyvistä kokemuksista ja haasteista. Ohjaajat voivat saada toisiltaan neuvoja ja vinkkejä sekä vertaistukea ohjaajina. On myös tärkeää, että ohjaaja saa lisäkoulutusta ja työnohjauksellista tukea säännöllisesti.



## OHJAAJAPARIN PARITYÖSKENTELEY

4

Jos ryhmässä on kaksi ohjaajaa, työnjaosta sovitaan etukäteen. Jaettavia tehtäviä ovat ensinnäkin käytännön asiat: tilan etsiminen ja varaaminen, mahdolliset tarjoilut, yhteydenotot vieraileviin asiantuntijoihin ja tiedottaminen.

Ennen ryhmätapaamista ohjaajat keskustelevat tapaamisen teemasta. He sopivat, miten teemaa käsitellään. Ohjaajien välisen vuorovaikutuksen pitää olla toimivaa, ja rooliin tulee olla selvä. Jos ohjaajat ovat erimielisiä, tämä näkyy helposti ryhmässä kielteisesti. Roolien jaossa huomioidaan ohjaajan asiantuntemus ja kokemus. On tärkeää, että ohjaajat eivät ala kilpailla asiantuntemuksella ja kokemuksella. Usein toimiva ohjaajapari on sellainen, jossa toinen on syntysuomalainen, toinen maahanmuuttajataustainen.

Usein omakielinen ohjaaja selventää tarvittaessa käsitteitä ja turvaa sen, että kaikki ymmärtävät mistä puhutaan. Hän myös pitää huolen siitä, että ryhmäkeskustelu pysyy aiheessa ja suomenkielinen osallistuja ajan tasalla käsiteltävistä asioista.

Molempien ohjaajien pitää käyttää yksinkertaista ja selkeää kieltä. Molemmat ohjaajat myös turvaavat sen, että kaikki voivat osallistua tasapuolisesti. Ryhmä ei voi toimia vain aktiivisimman ja kielitaitoisimman ryhmän jäsenen ehdoilla.

Ryhmän hallinta ja ohjaaminen voi olla haasteellista. Jokaisella ihmisellä on oma tapa olla ryhmässä. Jos ohjaajilla on riittävästi aikaa tehdä suunnitelmia yhdessä, ryhmä onnistuu helpommin. Kun ohjaajat ovat motivoituneita ja hyväntuulisia, se innostaa myös ryhmää.

## RYHMÄN SUUNNITTELU KÄYTÄNNÖSSÄ

Vertaisryhmän käytännön tapaamisten suunnitteluun pitää varata runsaasti aikaa. Ohjaajaparin pitää ymmärtää ennen ryhmän perustamista ainakin seuraavat asiat:

Miksi vertaisryhmä perustetaan?

Mitä vertaisryhmällä halutaan saada aikaan?

Mistä ja miten saadaan ryhmän jäsenet ryhmään?

Missä ryhmä voi kokoontua?

Kuinka paljon rahaa ryhmän toimintaan on mahdollista käyttää?

Miten ryhmästä tiedotetaan ja kenelle?



## RYHMIEN ERILAISIA KOKOONPANOJA

Vertaisryhmien osallistujat voivat olla samasta tai eri kieliryhmistä. Jos ryhmän jäsenillä on sama äidinkieli, on asiantuntijavieraan tulkkaminen ja materiaalin kääntäminen helpompaa. Yksikielinen ryhmä voi kuitenkin sulkea kokonaan pois sellaisia ihmisiä, jotka hyötyisivät ryhmästä, mutta jolle ei ole löytynyt ryhmää ja koulutettua ohjaajaa, jolla olisi yhteinen äidinkieli.

Monikielinen ryhmä on haastavampi ohjaajalle. Ryhmänohjaajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että jokaisella ryhmäläisellä on yhdenvertaiset mahdollisuudet tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Monikielisessä ryhmässä voi käydä niin, että yhden kielen edustajat muodostavat oman ”blokin”, ja yksittäinen toisen kielen puhuja jää yksin. Tällainen ryhmä ei toimi vertaisryhmän tavoitteiden mukaisesti. Kuitenkin myös erittäin onnistuneita monikielisiä ryhmiä on nähty. On suositeltavaa, että monikielinen ryhmä perustetaan vain silloin, jos ohjaajiksi on saatavilla kokeneita ryhmänohjaajia.

Ryhmät voivat olla myös joko naisille tai miehille. Ne voivat hyvin olla myös sekaryhmiä. Ryhmiä voi olla nuorille, työikäisille, ikäihmisille tai kaikenikäisille. Jos vertaisryhmä on suunnattu juuri tietylle ikäryhmälle tai sukupuolelle, ohjaajalla täytyy olla perusteltu syy, miksi ryhmä on rajattu, ja mitä ryhmän rajaamisella tavoitellaan. Ennakkoluulot ja ennako-oletukset eivät saa ohjata tapaa, jolla ryhmä muodostetaan.

Ihmisellä on monia eri kokemustaustoja. Kulttuuritausta tai sukupuoli eivät yksin määrää sitä, mitä asioita ihminen pitää elämässään tärkeänä. Vertaistoiminnassa on tärkeää kohdata ihmiset ihmisinä, ei vain ryhmien ”edustajina”. On aina parempi kysyä kuin olettaa. Näin myös vahvistetaan ryhmän jäsenen tunnetta osallisuudesta.

Esimerkiksi oletus siitä, että tietystä kulttuurista tulevat miehet ja naiset eivät voi toimia yhdessä ryhmässä, ei pidä paikkaansa. Usein juuri sekaryhmissä on syntynyt mielenkiintoista, ymmärtävää ja monipuolista dialogia sukupuolten välille esimerkiksi kasvatustottumuksista, omista tuntemuksista ja arvoista.

Vertaisryhmän sukupuolijakauma vaikuttaa kuitenkin siihen, miten ryhmässä puhutaan, miten käytetään huumoria ja mitä yhteisiä mielenkiinnon kohteita ryhmäläisillä on. Joskus ryhmän ohjaaja saattaa suosia toista sukupuolta, mutta ei huomaa sitä itse. Saman sukupuolen ryhmissä yhteiset mielenkiinnon kohteet, toimiva ryhmädynamiikka ja yhteishenki saattavat joskus löytyä helpommin. Ryhmän ohjaajan sukupuolella voi olla merkitystä joitakin aihepiirejä käsiteltäessä. Tämä on hyvä ottaa huomioon, vaikka sukupuoli ei itsessään estä minkään aiheen käsittelyä.



## ASiantuntijan ja ammattilaisen vierailu ryhmässä

Vertaisryhmä saa kätevästi tietoa ja keskusteltavaa, jos ryhmässä käy silloin tällöin vieraileva asiantuntija. Vierailevan asiantuntijan avulla voi myös vähentää tunnetta siitä, että kaikki tieto olisi ohjaajien käsissä. Ryhmän vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuus voivat vahvistua, jos ohjaajat voivat välillä olla täysin samanlaisessa roolissa kuin muutkin ryhmän jäsenet.

Jotta asiantuntijavierailu onnistuu, se täytyy suunnitella huolellisesti etukäteen. Esimerkiksi lääkärin, poliisin, asumisneuvojan tai sosiaalityöntekijän toimintakenttä on hyvin laaja. Hän ei voi kertoa kaikkea yhdellä vierailulla. Vierailusta on enemmän hyötyä, jos vierailija voi keskittyä teemoihin, jotka ovat tärkeitä ryhmän jäsenille. Kun hänellä on tieto ryhmän jäsenten tilanteista ja tarpeista, hänen on helpompi suunnitella vierailun sisältö. Usein on hyvä, että vieraileva asiantuntija saa etukäteen kysymyksiä ryhmäläisiltä.

Vierailevan asiantuntijan kanssa on hyvä keskustella etukäteen vierailulla käytettävästä kielestä. Jos ryhmän käytössä on tulkki, on hyvä keskustella tulkkauksesta. Tulkin on helpompi toimia, jos hän on saanut etukäteen tutustua esimerkiksi asiantuntijan Powerpoint-dioihin. Jos tulkkia ei ole käytössä, ohjaajien ja asiantuntijan täytyy yhdessä sopia siitä, miten turvataan se, että ryhmä ymmärtää asiantuntijaa. On myös hyvä, jos vierailija pystyy mukauttamaan puhettaan siten, että hän ottaa huomioon ryhmän jäsenten kielitaidon.

Vieraileva asiantuntija voi jättää ryhmään materiaalia, jota ryhmä voi yhdessä käsitellä myöhemmin. Tällöin on hyvä, jos vieraileva taho on tuottanut esimerkiksi selkokielistä aineistoa, joka tukee sekä kielen että tietotaitojen oppimista.



## KOKOONTUMISTILAN PITÄÄ OLLA SOPIVA

Ryhmän pitää voida kokoontua rauhassa. Ryhmätilaksi ei pidä valita meluisaa huonetta tai tilaa, jossa käy jatkuvasti ulkopuolisia.

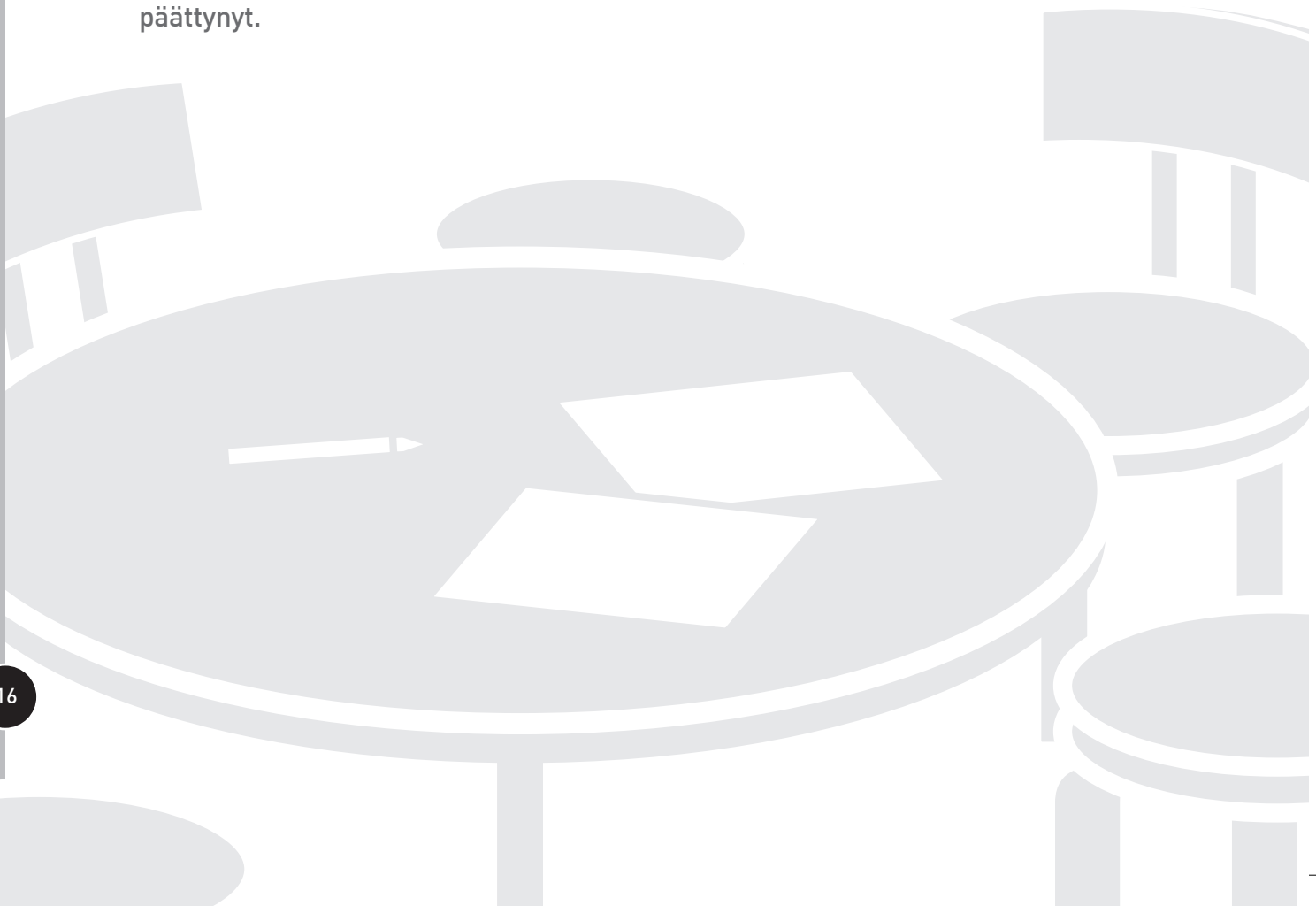
Tilan on hyvä olla toimivien kulkuyhteyksien päässä. On hyvä varmistaa, että paikkaan pääsee hyvin julkisilla kulkuvälineillä ja matalin kustannuksin.

Ohjaajien täytyy myös selvittää, onko tila esteetön.

Tilassa tulisi olla mahdollisuus sellaiseen istumajärjestelyyn, että kaikki näkevät toisensa.

Jos ryhmän yhteydessä järjestetään erillinen lastenhoito, sen on hyvä olla samassa rakennuksessa tai ainakin hyvin lähellä vanhempien kokoontumistilaa. Lastenhoito on syytä järjestää muualla kuin samassa huoneessa, jossa vanhemmat kokoontuvat.

Hyvä kokoontumispaikka on sellainen, jossa ryhmäläiset voivat tavata toisiaan senkin jälkeen, kun organisoitu vertaisryhmätoiminta on päättynyt.





## TIEDOTTAMINEN JA MOTIVOINTI ON TÄRKEÄÄ

Tiedottaminen alkavasta ryhmästä sekä ihmisten motivointi osallistumiseen on yksi tärkeimmistä asioista ryhmän onnistumisen kannalta. Tiedottaminen ja motivointi täytyy suunnitella huolellisesti ja usein yhteistyössä esimerkiksi kunnan työntekijän ja kohderyhmälle tärkeän linkkihenkilön kanssa. Suunnittelussa on huomioitava muun muassa se, millainen tiedottaminen saavuttaa kohderyhmän. Tavoittavatko ammattilaiset mahdolliset osallistujat helpoiten? Kenet voi tavoittaa kirjallisella informaatiolla? Kenen kohdalla henkilökohtainen tapaaminen on tehokkainta?

Vertaisryhmätoiminta voi olla monelle kohderyhmälle uusi asia. Ajatus omien kokemusten jakamisesta tuntemattomien ihmisten kanssa voi tuntua vieraalta. Suunnittelussa on tärkeää huomioida, että eri-ikäisillä ja eri elämäntilanteissa olevilla saattaa olla erilaisia tavoitteita ja toiveita ryhmän ja kotoutumisen osalta.

Tiedottamisen täytyy olla selkeää. Ryhmään osallistumista harkitseva haluaa vastauksen ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä on ryhmän tarkoitus?
- Mitä ryhmällä halutaan saada aikaan?
- Mistä ryhmän tapaamisissa keskustellaan?

On myös hyvä kertoa siitä, miksi ryhmään etsitään tietynlaisia osallistujia. Miksi ryhmä on naisten/ miesten ryhmä? Miksi ryhmä on juuri tietylle kieliryhmälle? Miksi ryhmä on nuorten ryhmä? Miksi ryhmä on ikäihmisten ryhmä?

Tiedottaminen pitää ajoittaa oikein. Ryhmäläisten on helpompi sitoutua ryhmän toimintaan, jos he tietävät hyvissä ajoin, milloin ryhmä alkaa, mitä ryhmässä tehdään, mitkä ovat ryhmän tavoitteet ja milloin se loppuu.

Osallistumisen vapaaehtoisuus on myös syytä tuoda esiin. On hyvä, että ryhmäläiset tietävät että toiminnan taustalla ei ole taloudellinen etu tai rahoittajan vaatimat isot asiakasmäärätavoitteet. Tieto vapaaehtoisuudesta voi myös lisätä tunnetta siitä, että ryhmässä voi rentoutua.

TIEDOTTAMISESSA ON HYVÄ MUISTAA SEURAAVAT PERIAATTEET:

**Henkilökohtainen kontakti on aina parempi kuin kirjallinen informaatio**

Luottamus rakentuu aina helpommin kasvotusten. Myös lisäinformaation välittäminen on helpompaa kasvotusten. Yhteisön luokse meneminen sekä suora vuorovaikutus tavoittaa monet, jotka eivät kiinnitä huomiota kirjalliseen kutsuun. Suora kohtaaminen myös luo vaikutelman siitä, että osallistujia kuullaan toiminnan suunnittelussa.

**Tiedottamisen tulee tapahtua mielellään osallistujien omalla kielellä**

Ihminen ymmärtää helpommin ryhmän tavoitteet ja tehtävät, jos hän saa niistä tietoa kielellä, jonka hän osaa parhaiten.

**Tiedotustilaisuus laskee osallistumisen kynnystä**

Tiedotustilaisuus suo mahdollisuuden kertoa vertaisryhmän toiminnasta suoraan mahdollisille osallistujille. Tilaisuudessa voidaan kertoa ryhmästä, sen tavoitteista ja tarkoituksesta. Jos mahdollista, voi tiedotustilaisuuteen kutsua henkilön, joka on aiemmin itse osallistunut ryhmään, kertomaan omista kokemuksistaan ryhmän toiminnasta.

**Kellonaika, kokoontumistila ja päivämäärät täytyy olla tiedossa, kun tiedotetaan**

Ryhmään osallistuminen vaatii sitoutumista. Ihmisillä on paljon muita velvoitteita ryhmän ulkopuolella. On helpompi tulla ryhmään ja sitoutua toimintaan, jos tietää, kuinka paljon se tulee viemään aikaa.

**Älä lannistu, jos ensimmäiselle tapaamiselle tulee vain muutama ihminen**

Kotoutujalla voi olla monia esteitä osallistumiselle. Elämäntilanne ei mahdollista osallistumista juuri nyt. Ryhmään jo ilmoittautunut saattaa saada töitä tai päästä kurssille. Joissakin perheissä ei ehkä ole kalenteria muistuttamassa kokoontumisten ajankohdasta. Usein on hyvä, että ryhmätapaamisesta muistutetaan ryhmään ilmoittautuneita soittamalla tai tekstiviestillä. Ryhmätapaaminen voi olla osallistujille hyödyllinen ja mukava, vaikka paikalla ei olisi paljoa ihmisiä. Kun tapaaminen on jo alkanut, ei ole syytä murehtia osallistujamäärää. Tärkeämpää on tehdä tapaamisesta hyödyllinen niille, jotka ovat tulleet paikalle.

## TAPAAMISTEN KULKU JA ALOITTAMINEN

Ryhmät voivat tavata sopimuksen mukaan joko kerran viikossa, joka toinen viikko tai kerran kuussa. Väestöliiton vertaisryhmämallissa jokainen tapaamiskerta on suunniteltu kahden tunnin mittaiseksi. Tapaamiset muodostavat sarjan, jossa käydään läpi tässä oppaassa esitetyt keskusteluteemat. Tapaamisia voi olla vähemmänkin. Tällöin valitaan ne aiheet, jotka ovat ryhmäläisten mielestä keskeisiä. Ohjaajien on syytä varata enemmän kuin kaksi tuntia jokaista tapaamista kohti. Ohjaajat tulevat paikalle jo hyvissä ajoin tarkistamaan, että tila on kunnossa. Ohjaajaparin kannattaa sopia etukäteen työnjaosta jokaisen tapaamiskerran aiheiden käsittelyssä. Ohjaajien on myös hyvä pohtia tapaamiskerran jälkeen yhdessä, miten ryhmätapaaminen sujui.

Ensimmäinen tapaaminen on tärkeä. Ryhmä alkaa muotoutua heti ensimmäisellä tapaamisella. Ensimmäisellä tapaamisella on suuri merkitys sille, millainen ilmapiiri ryhmään syntyy. Ensitapaamisella jokaisella ryhmään tulevalle on oma käsitys ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista. Jokaisella on myös odotuksia ja toiveita siitä, mitä tehdään. Tärkeintä on luoda alussa myönteinen ilmapiiri, jotta ihmiset voivat tutustua toisiinsa. Kun perusluottamus ryhmässä on rakentunut, ovat osallistujat valmiimpia keskustelemaan odotuksista ja toiveista yhdessä ja kuuntelemaan toisten toiveita.

Hyvä ohjaaja voi purkaa ensimmäisen kokoontumisen jännitteitä kertomalla oman tarinansa. Oman tarinan kertominen luo rentoa ilmapiiriä ja pohjaa osallistumiselle ja keskustelulle. Ohjaajan on hyvä miettiä etukäteen, miten laajasti he haluavat kertoa omista kokemuksistaan. Ohjaajien täytyy ennen kaikkea olla kykeneviä avaamaan ja ohjaamaan keskustelua. Ohjaajan tarina voi toimia mallina muiden esittäytymiselle. Siksi tarinassa kannattaa olla eteenpäin suuntaava ja myönteinen ote.

Ensimmäisellä tapaamisella luodaan myös ryhmän yhteiset säännöt. Ohjaajat huolehtivat siitä, että sääntöjä noudatetaan. Ainakin seuraavista asioista on hyvä sopia yhdessä:

- mitä sanon, jos myöhästyn tai joudun lähtemään kesken pois
- mitä teen, jos puhelin soi kesken ryhmän
- voiko lapsia tuoda mukaan ryhmään vai ei
- miten ryhmässä keskustellaan
- pidetäänkö taukoja
- toisten ryhmäläisten kunnioittamisen periaatteet
- vaitiolosopimus ryhmässä puhutuista asioista

## RYHMÄTAPAAMISTEN RAKENNE

### 1. INFORMATIIVINEN OSUUS

#### – teema avataan antamalla siitä keskeistä tietoa

Ryhmätapaaminen on hyvä aloittaa tervetuliaisten ja asettumisen jälkeen pienellä informatiivisella osuudella. Päivän teema avataan antamalla siitä keskeistä tietoa selkeästi ja lyhyesti. Myös video voi toimia informatiivisessa osuudessa. Toisinaan suunniteltu aloitus venyy ja aika kuluu eri tavalla kuin on suunniteltu. On tärkeää, että kaikki pääsevät kiinni päivän aiheeseen. Jos päivän teemasta on puhumassa vieraileva asiantuntija, on hyvä selvittää onko hänellä aiempaa kokemusta maahan muuttaneiden ryhmistä. Oman puheen ja esityksen mukauttaminen ryhmän kielitaitoon on tärkeää. Tarvittaessa täytyy hankkia tulkki.

### 2. AKTIVITEETIT

#### – tieto sisäistetään toiminnallisella harjoituksella ja tehtävillä

Informatiivisen osuuden jälkeen ryhmäläiset pääsevät itse käsittelemään aihetta. Ryhmän aktivoinnissa voi käyttää toiminnallisia harjoituksia. Harjoituksissa voi olla esimerkiksi erilaisia tehtäviä tai rooliharjoituksia. Ohjaajan on hyvä pitää mielessä, että ryhmän jäsenet ovat erilaisia. Sanavalmis ihminen, jota ei jännitä ryhmässä olemisen, toimii eri tavoin kuin ihminen, joka jännittää esiintymistä.

### 3. KESKUSTELUT

#### – kokemusten jakaminen

Harjoitusten purkaminen ja teeman yhteenveto on tärkeää. Myös keskusteluihin on olemassa monia menetelmiä. Ryhmä voi keskustella pareina tai pienryhminä tai ryhmälle voi tehdä kuulumiskierroksen. Myös tässä tulee huomioida se, että toiset ovat aktiivisempia kuin toiset. Jotkut saattavat kokea ahdistavana sen, että omat puolivalmiit näkemykset tulee esittää koko ryhmälle.

### 4. KOTITEHTÄVÄ

#### – saatuja ajatuksia prosessoidaan ryhmän ulkopuolella

Tavoitteisiin päästään parhaiten, jos ryhmäläiset saavat poistuessaan mukaansa jotain konkreettista tehtävää tai luettavaa. Tehtävä voi liittyä esimerkiksi siihen, että ryhmäläisiä pyydetään kokeilemaan kotona jotakin niistä ajatuksista ja ideoista, joita ryhmässä on käsitelty. Ryhmäläisiä on pyydetty seuraavalla kerralla kertomaan havainnoistaan ja kokemuksistaan.



## RYHMÄDYNAMIIKKA JA RYHMÄN ILMAPIIRI

12

Ryhmädynamiikka tarkoittaa sitä, miten ryhmä toimii ja kehittyy. Ryhmädynamiikka kertoo siitä, miten ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa ja toimivat yhdessä. Joku ihminen on aktiivinen. Hän puhuu paljon. Joku ihminen puhuu vähemmän. Joku vitsailee usein. Joku on kriittinen ihminen. Ryhmässä hyvin monenlaiset persoonallisuudet kohtaavat.

Kun ryhmädynamiikka toimii hyvin, ryhmään syntyy kannustava ilmapiiri, joka mahdollistaa erilaisten persoonallisuuksien kohtaamisen. Jokainen tuntee olevansa ryhmän jäsen, voi puhua vapaasti ja tulee myös kuulluksi. Jokainen kokee, että muut hyväksyvät hänet ja että hänen mielipiteisiinsä suhtaudutaan vakavasti. Ryhmän sääntöjen avulla vahvistetaan, että kaikilla on hyvä olla ryhmässä.

Silloin tällöin ryhmässä syntyy kiistoja. Ohjaajan tehtävänä on selvittää kiistat. Joskus joku osallistujista saattaa käyttäytyä ongelmallisesti. Monelle ”kasvojen säilyttäminen” on hyvin tärkeää. Siksi ohjaajan ei ole sopivaa antaa negatiivista palautetta koko ryhmän kuullessa. Jos ryhmässä on ongelmia, niistä on hyvä puhua asianosaisille erikseen.



Ohjaajan ei kannata myöskään jäädä selvittämään ongelmia yksin. Jos mahdollista, ongelmatilanteesta on syytä keskustella ohjaajaparin kanssa ja päättää, miten toimia jatkossa tilanteen uusiutumisen välttämiseksi. Ohjaajan pitää voida pyytää ongelmatilanteissa apua kunnan tai järjestön palkatulta työntekijältä, joka on päävastuussa ryhmätoiminnasta. Vapaaehtoisesti kokoontuvat ryhmät toimivat kuitenkin yleensä hyvin.

Ohjattujen ryhmätapaamisten päättyminen voi olla haastava paikka. Jos ryhmä on kestänyt pitkään, on syytä käsitellä ryhmän päättymistä ajoissa ryhmäläisten kanssa. On tärkeää, että viimeinen kokoontuminen on mukava ja rento. Usein viimeisen kokoontumisen yhteydessä voi järjestää juhlan tai retken.

Ryhmädynamiikka sisältää erilaisia vaiheita. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen kaikista ryhmädynamiikan vaiheista:

#### **MUOTOOUTUMISVAIHE**

- ihmiset tutustuvat toisiinsa
- ihmiset odottavat ja katsovat, mihin suuntaan ryhmä kehittyy
- kaikkia oman persoonallisuuden piirteitä ei tuoda esiin
- ryhmäläiset odottavat selkeitä ohjeita
- ohjaajan pitää olla ryhmän ”johtaja”: hän selvittää ryhmän tavoitteet. Hän kertoo, mitä ryhmässä voi ja mitä ei voi tehdä

#### **KUOHUNTAVAIHE**

- ryhmän jäsenet alkavat tutustua toisiinsa enemmän
- erilaiset persoonallisuudet alkavat näkyä selvemmin
- ryhmäläiset esittävät kritiikkiä
- ryhmässä on erimielisyyttä
- ryhmän sisälle voi muodostua pienempiä alaryhmiä
- yksittäiset ryhmäläiset tukeutuvat ohjaajiin muita enemmän ja alkavat olla aktiivisempia
- ohjaajan tehtävänä on ottaa vastaan kritiikkiä
- ohjaajan pitää antaa kaikille tasa-arvoisesti kannustavaa palautetta
- ohjaaja ei saa ”liittoutua” alaryhmien kanssa

<sup>1</sup>Lisää tästä aiheesta mm. julkaisussa 'Laatua kodin ja koulun yhteistyöhön' Opetushallitus & Suomen Vanhempainliitto (2007).

### YHDENMUKAISUUSVAIHE

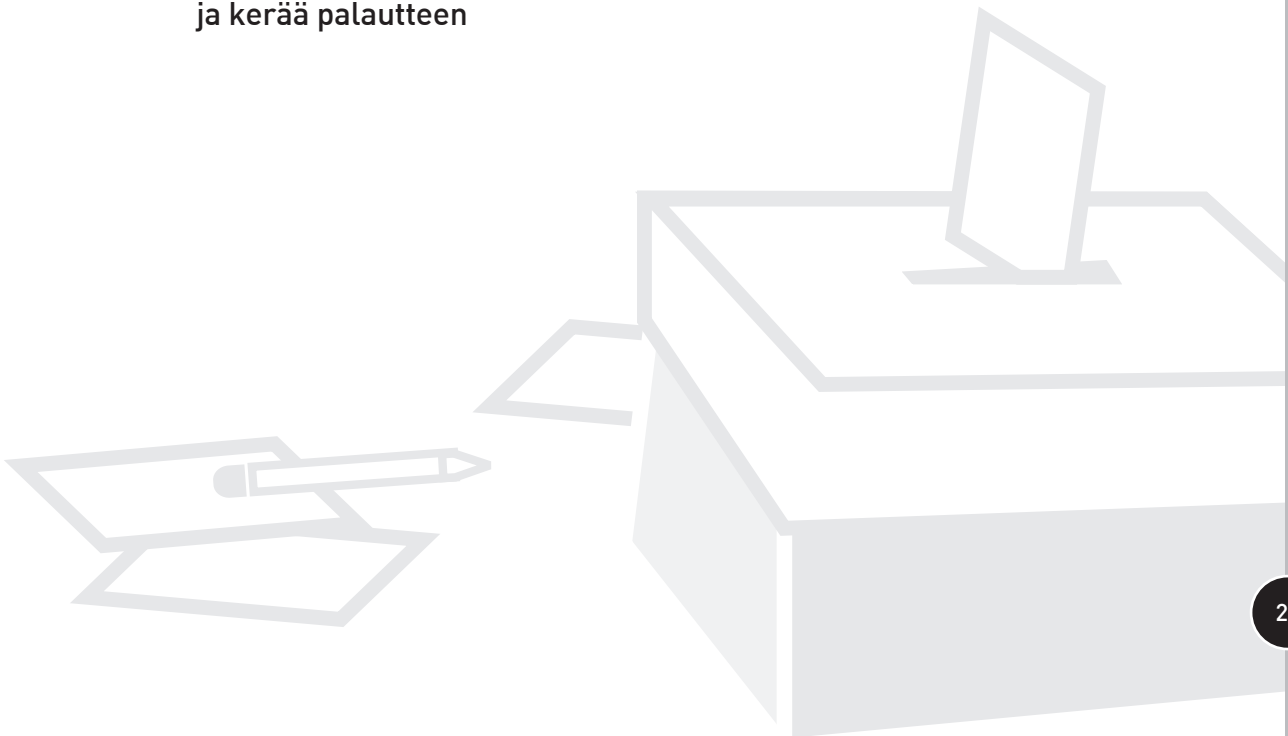
- ryhmän toiminta ja ryhmädynamiikka alkaa vakiintua
- ryhmässä alkaa olla myönteinen me-henki
- ohjaajan tehtävä on pitää huolta, että ryhmä toteuttaa perustehtävänsä
- tässä vaiheessa on tärkeää, että ohjaaja osaa myös vetäytyä takalalle; ohjaaja on ryhmää varten. Ryhmä ei ole ohjaajaa varten

### TOTEUTTAMISVAIHE

- toteuttamisvaiheessa yhteistyö toimii
- ryhmäläiset luottavat toisiinsa
- ryhmäläiset ymmärtävät ryhmän perustehtävän
- ohjaajan tehtävä on olla sivussa; hän toimii yhtenä joukossa ja neuvoo, jos apua tarvitaan

### RYHMÄN LOPETUS

- yhtä tärkeä asia kuin aloitus
- ohjaajan tehtävä on antaa palautetta ja kiitosta ryhmäläisille
- ohjaajan on hyvä kertoa tuntemuksistaan ja ajatuksistaan
- lopussa kerätään palaute
- arvioidaan yhdessä ryhmän onnistumista
- ryhmässä on hyvä keskustella myös tulevaisuudesta
- ohjaaja selvittää ryhmäläisten jatkotarpeet ja kerää palautteen



## II OSA

### Ehdotuksia tapaamiskertojen teemoiksi

Oppaan tässä osassa on ehdotuksia kahdeksan tapaamiskerran teemoiksi ja ideoita teemojen käsittelyä varten.

Ryhmä kannattaa aina aloittaa tutustumisesta, joka luo pohjan osallistujien keskinäiselle tuntemiselle ja luottamukselle. Keskusteltaessa maahanmuuton kokemuksesta saattaa olla hyvä, että takana on jo joitakin tapaamiskertoja ja ryhmän jäsenet ja ohjaajat ovat tulleet jo tutuiksi keskenään.

Teksti on kirjoitettu niin, että siitä voisivat hyötyä erilaisen ammatillisen ja henkilökohtaisen kokemuksen omaavat henkilöt. Toivomme, että kaikki saisivat tekstistä ideoita oman ryhmänsä toimintaan ja keskusteluihin.



1. MINUN PERHEENI .....	26
2. MAAHANMUUTTO ELÄMÄNKOKEMUKSENA .....	29
3. MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN .....	40
4. TYÖN MERKITYS KOTOUTUMISESSA.....	47
5. PARISUHDE .....	53
6. TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS PERHEESSÄ .....	57
7. LASTENSUOJELUN PERIAATTEET JA JÄRJESTELMÄ SUOMESSA.....	62
8. KUN PERHEESSÄ ON YKSI VANHEMPI.....	67
9. MUITA AIHEITA JA MATERIAALEJA .....	71

# MINUN PERHEENI

## 1.1 TERVETULOA

Tässä teemassa keskustellaan asiasta, johon jokaisella on tunneside – oma perhe.

Huomioi perheteeman käsittelyssä, että joillakin osallistujilla voi olla kipeitä perheeseen liittyviä muistoja ja traumoja. Joku on voinut menettää perheenjäseniään väkivaltaisesti. Muuton jälkeen yhteydet ovat voineet katketa tai on voinut syntynyt vakavia ristiriitoja. Kerro osallistujille, että jokainen voi kertoa omasta perheestään juuri sen verran kuin tuntuu hyvältä. Omia kokemuksia voi jakaa muiden kanssa, jos haluaa.

## 1.2 TEEMA

Suomen kielessä perhe ja suku ovat kaksi eri asiaa, mutta monissa kielissä perhe tarkoittaa myös sukua. Suomen puhekielessä perheellä tarkoitetaan monesti vain vanhempia ja heidän alaikäisiä lapsiaan. Kenen katsotaan kuuluvan perheeseen ja kuka on sukua, kuitenkin vaihtelee myös suomalaisten parissa.

Ajatukset perheestä ja perheeseen kuuluvista henkilöistä voivat olla kovin erilaisia. Nykyään Suomessa on tavallista, että ihmiset asuvat hyvin erilaisissa perhekoonpanoissa. Henkilö voi asua yhdessä omien vanhempiansa kanssa tai puolisonsa kanssa, mutta hän voi myös asua yksin. Elää voi myös uuden puolison kanssa tai erilaisissa yhteisasumisen mahdollistavissa yhteisöissä. Joskus lapset voivat asua myös vuorotellen molempien vanhempien luona tai vain toinen vanhempi voi asua lastensa kanssa.

Perhesyyt ovat yleisiä perusteita saada oleskelulupa Suomessa. Vuonna 2013 kolmasosa uusista oleskeluluvista ja EU-kansalaisten rekisteröinneistä perustui perhesiteeseen. Viranomaiset kuitenkin pitävät perheenä vain ydinperhettä eli vanhempia ja heidän alaikäisiä lapsiaan. Perhesiteeseen liittyvän oleskeluluvan saaminen onnistuu harvoin, jos ei ole kyse puolisoista tai alaikäisistä lapsista.



Halu huolehtia perheestä ja sukulaisista löytyy melkein jokaisen muuttajan lähdön taustalta. Moni lähtee työn tai opintojen perässä ulkomaille, jotta lapsilla olisi parempi tulevaisuus, tai jotta voisi tukea taloudellisesti omia sukulaisia.

Joskus lähtömaahan jääneillä perheenjäsenillä on suuria odotuksia muuttajan menestymisestä. Maahan muuttanutta voi stressata se, että pitäisi menestyä. Sukulaiset eivät ehkä ymmärrä, kuinka vaikeaa on saada töitä ja menestyä uudessa maassa. Muuttaja on voinut luvata rahoittaa perheyrittäjästä lähtömaassa ja maksaa jonkun koulutuksesta. Perhesiteet lähtömaassa voivat toisaalta antaa voimaa rakentaa elämää uudessa maassa.

Monen vanhenevat vanhemmat lähtömaassa tarvitsevat hoitoa ja hoivaa. Liikkuminen maiden välillä on hankalaa ja kallista, jos lähtömaa on kaukana. Internetin ja puheluiden kautta ihmiset voivat olla yhteydessä toisiinsa. Päivittäistä hoivaa ei kuitenkaan ole mahdollista tehdä etäältä.

Liikkuminen maiden välillä tai maasta toiseen on elämäntapana yleistynyt. Ihmiset voivat olla jonkin aikaa yhdessä maassa ja lähteä muualle, tai palata lähtömaahan, elämäntilanteen mukaan. Viiden vuoden kuluessa Suomeen muutosta noin joka viides muuttaja on lähtenyt maasta pois. Vaikka muuttaja olisi alun perin ajatellut tulla maahan vain väliaikaisesti, perheen perustaminen tai lasten koulu voivat saada jäämään. Halu turvata lasten tulevaisuus tai side puolisoon vahvistavat tarvetta asettua aloilleen.

### 1.3 AKTIVITEETTI

Ota mukaan A4-paperia ja kyniä. Jos voit, piirrä valmiiksi A4-arkeille keskelle ympyrä. Pyydä osallistujia piirtämään ympyrän sisälle pallo kuvaamaan jokaista perheenjäsentä, joka asuu Suomessa. Pyydä sen jälkeen piirtämään ympyrän ulkopuolelle pallo kuvaamaan jokaista Suomen ulkopuolella asuvaa perheenjäsentä. (tai sellaista henkilöä, josta osallistuja kokee olevansa jollain lailla vastuussa tai huolissaan).

Asettakaa kuviot esille esimerkiksi pöydälle ja katsokaa yhdessä, kuinka monen ihmisen ryhmäläiset kokevat kuuluvan perheeseensä.

#### 1.4 KESKUSTELU

Pyydä osallistujia kertomaan, ketä heidän perheeseensä kuuluu ja missä perheenjäsenet elävät.

Miten huolehdit perheestäsi täällä, lähtömaassa tai muualla?

Kysy osallistujilta, millaisia tulevaisuuden suunnitelmia heillä on. Millainen on sinun perheesi viiden vuoden, kymmenen vuoden ja viidentoista vuoden kuluttua?

Mitkä asiat tekevät sinut perheessä onnelliseksi? Mitkä asiat tekevät puolison, lapsen, omien vanhempiesi tai lähisukulaisesi iloisemmiksi? Onko sinulla aikaa tehdä näitä asioita?

#### 1.5 KOTITEHTÄVÄ

Pyydä jokaista osallistujaa ottamaan oma kuvionsa kotiin mukanaan. Ehdota, että he pyytäisivät kotona omaa kumppaniaan tai lapsiaan tekemään saman tehtävän. Kerro, että perheen jäsenet voivat tehtävän tehtyään keskustella yhdessä perhekäsityksistään.

#### 1.6 ANNA MUKAAN

Lasten kasvatusta ja lasten eri ikävaiheet voivat herättää kysymyksiä perheessä.

Anna mukaan omakielisiä lastenkasvatustavioita, jotka ovat ladattavissa Monikulttuurisen osaamiskeskuksen kotisivuilta. Niiden avulla voi syventyä omalla äidinkielellä kotona niihin aiheisiin, joita ryhmässä on tällä kerralla käsitelty.

# MAAHANMUUTTO ELÄMÄNKOKEMUKSENA

2

## 2.1 TERVETULOA

Tällä kerralla käsitellään omien roolien ja elämäntilanteen muuttamista maahanmuuton jälkeen. Tavoitteena on vahvistaa uskoa tulevaisuuteen siitä huolimatta, että oma elinympäristö on muuttunut ja menetyksiä on saatettu kokea.

Ihmisen identiteetti rakentuu vuorovaikutussuhteissa sekä suhteessa oman ympäristön arvomaailmaan. Jokainen meistä oppii jo hyvin varhaisessa lapsuudessa toimimaan eri tavoin muiden ihmisten kanssa. Opituista rooleista muodostuu varsin pysyviä käyttäytymismalleja, joita voi olla vaikea muuttaa vaikka ympäristö muuttuisi. Ihmisen täytyy kuitenkin uudessa ympäristössä luoda uudelleen suhde opittuihin käyttäytymismalleihin. Omaksutut toimintamallit eivät täysin sovellu sellaiseen ympäristöön, jossa ne eivät ole syntyneet.

Kokemus uuteen ympäristöön muuttamisesta yhdistää ryhmäläisiä, vaikka kaikkien kokemus siitä ei ole samanlainen. Osa kokee muuton seuraukset itselle myönteisempinä kuin toiset. On hyvä pohtia, mistä oma kokemus juontaa juurensa ja mitkä asiat ovat tehneet siitä myönteisen tai kielteisen.

Tämä teema on laaja ja se vie helposti keskustelun mukanaan. Jokaisella on tästä sanottavaa ja keskustelu rönsyää helposti. Siksi on tärkeää ohjata keskustelua.

## 2.2 TEEMA

Yksi tapa havainnollistaa maahanmuuttoa elämäkokemuksena on **Kotoutujan Roolipaletti**. Siihen on koottu kuusi roolia, jotka ovat yleensä erityisen muutospaineen alla maahan muutettaessa. Roolipaletin avulla voi oppia myönteisiä ja rakentavia ratkaisuja hakevia malleja haasteiden ja ristiriitojen käsittelyssä.

Maahanmuutossa ihmisen yhteiskunnallinen, kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö muuttuvat voimakkaasti. Uusi sosiaalinen ympäristö asettaa ihmiselle myös erilaisia odotuksia ja vaatimuksia. Osa näistä odotuksista ja vaatimuksista näkyy suoraan, osa taas on enemmän piilossa.

Se, millaista vuorovaikutus ympäristön kanssa on, vaikuttaa siihen, miltä oma kotoutumisen prosessi tuntuu. Jos kohtaan pelkkiä vaatimuksia mutta en kannustusta tai myönteistä palautetta, kotoutuminen tuntuu vaikeammalta. Jos taas saan tukea ja myönteistä palautetta läheisiltä ystäviltä, naapureilta, työkavereilta tai ammattilaisilta, usko tulevaisuuteen vahvistuu.

Silloin kun ihmisen odotetaan toimivan tietyssä asemassa tai tehtävässä tietyllä tavalla, voidaan puhua hänelle asetetuista rooleista. Esimerkiksi lapseni odottaa minulta erilaista toimintaa ja läsnäoloa kuin ystäväni, työkaverini tai viranomaiset.

Sekä me itse, omat läheisemme että julkinen valta asettavat meille erilaisia rooliodotuksia. Emme aina huomaa näitä rooliodotuksia. Niiden tiedostaminen on avainasemassa, jotta oppisimme suhtautumaan ympäristöömme ja eteen tuleviin haasteisiin rakentavasti ja ratkaisulähtöisesti.

Kotoutujan Roolipaletin mukaan kotoutumisprosessissa aktivoituvat erityisesti seuraavat roolit: muutoksenhallitsija, kulttuurinkantaja, identiteetin rakentaja, perheenjäsen, yhteisöjen jäsen ja tulevaisuudentekijä. Jokaiseen rooliin kuuluu myös paljon erilaisia alaroleja. Tärkeää on muistaa, että roolit ovat sidoksissa toisiinsa ja yhdessä roolissa toteutuva muutosprosessi vaikuttaa usein myös muihin rooleihin.



**MUUTOKSENHALLITSIJJA: uuden oppija, tiedon käsittelijä, tilanteiden hallitsija, analysoija, mahdollistaja, elämäntaitaja**

Muutoksen hallinta on sitä, että ihminen tiedostaa ja osaa käsitellä kohtaamiaan muutoksia. Muutoksia voi olla monenlaisia: esimerkiksi työpaikan vaihtaminen, muutto uudelle paikkakunnalle, vauvan syntyminen, avioero tai läheisen ihmisen vakava sairastuminen. Muutoksen hallinta voi olla esimerkiksi sitä, että ihminen tietää mitkä asiat auttavat rentoutumaan stressaavassa tilanteessa. Muutoksenhallinta voi olla myös sitä, että ihminen tietää palveluista, jotka voivat olla muutostilanteessa avuksi. Kun ihminen toimii muutoksenhallitsijan roolissa, hän hakee tasapainoa vanhan ja uuden välillä ja koettaa hahmottaa omia voimavarojaan.

**IDENTITEETIN RAKENTAJA: osaaja, ammatin taitaja, uskonnonharjoittaja, kulttuurin tuntija, kielten hallitsija**

Kun ihminen on identiteetin rakentajan roolissa, hän rakentaa omaa minäkuvaa uudessa ympäristössä. Oma minäkuva kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön, erityisesti itselle tärkeiden ihmisten kanssa. Identiteetin rakentamiseen liittyvät kaikki tiedot, ajatukset, taidot ja asenteet, jotka yksilö liittyy itseensä, kykyihinsä ja ihmissuhteisiinsa. Kun rakennan identiteettiä, rakennan sekä kokemusta omasta yksilöllisyydestä että tunnetta siitä, minkä ryhmän jäsenenä minulla on luontevinta olla.

Maahanmuutossa aikaisempaa käsitystä itsestä saattaa joutua arvioimaan uudelleen. Maahan muuton yhteydessä ihminen rakentaa myös suhdetta uusiin ryhmiin. Identiteetin rakentaminen on prosessi, jossa ihminen rakentaa tunnetta siitä, mihin hän kuuluu ja mistä hänen persoonallisuutensa muodostuu.

**KULTTUURIN KANTAJA: vuorovaikutuksen osaaja, kielellinen viestijä, uuden omaksuja, oppija, uusien traditioiden muokkaaja, perinteiden vaalija**

Kulttuurin kantajan roolissa täytyy miettiä oman kulttuurin sisältöjä ja sitä, mitä omasta kulttuurista ihminen haluaa säilyttää uudessa kotimaassa. Kulttuurin kantajan roolissa ihminen myös säilyttää ja siirtää kulttuurista osaamista seuraaville sukupolville. Samalla on tutustuttava uuteen kulttuuriin ja pohdittava, millaisia asioita uudesta kulttuurista haluaa tai voi omaksua.

Kulttuurien ymmärtämisen taitoihin täytyy kiinnittää totuttua enemmän huomiota. Kulttuuria voidaan tarkastella monien eri ulottuvuuksien kautta. Alueellisen tai etnisyyteen liittyvän kulttuurin lisäksi voidaan puhua eri ikäryhmien kulttuureista, sukupuolikulttuureista, eri organisaatioiden kulttuurista ja ammatillisesta kulttuurista. Missä määrin eri sukupolvet ja eri sukupuolet saavat määritellä omaa kulttuuriaan? Kenen tulkinta yhteisestä kulttuurista tulee vakavasti otetuksi, hegemoniseksi tai kuulluksi eri yhteyksissä? Kun ihmisellä on kulttuurien ymmärtämisen taitoa, hän ymmärtää myös kulttuurien muuttumisen prosessin ja sen, että kullakin on oma tapansa elää omaa kulttuuriaan.



**PERHEENJÄSEN:** kasvattaja, rakastaja, parisuhteen vaalija, rajojen asettaja, lapsi, puoliso, suvun jäsen

Kun ihminen toimii perheenjäsenen roolissa, hän toimii aviopuolisona, lapsena, vanhempana, isovanhempana tai muun tärkeän sukulaissuhteen kautta.

Maahan muuttaneen aiemmat kokemukset sukulaissuhteista, puolisoitten välisistä suhteista, naisen ja miehen rooleista perheessä sekä lasten oikeuksista ja velvollisuuksista ovat usein erilaiset kuin mihin suomalaisessa yhteiskunnassa on totuttu. Samalla on hyvä tiedostaa, että suomalainen perhe-elämä on hyvin monimuotoista ja se on käynyt läpi monia historiallisia kehitysvaiheita. Suomalaisen perheen historiaan tutustumisen avulla voi löytää myös yhtymäkohtia ja yhteisiä kehityslinjoja eri perhekkulttuurien välille.

Perheenjäsenen rooli voi muuttua uudessa maassa monista eri syistä. Lapsille avautuu päiväkodin, koulun, kavereiden ja harrastusten kautta erilainen ikkuna suomalaiseen yhteiskuntaan kuin hänen vanhempilleen. Vanhempien mahdollisuudet toteuttaa totunnaisia perheenjäsenen rooleja saattavat muuttua uudessa ympäristössä, kun sosiaaliset verkostot, työmarkkinat ja asuinympäristöt ovat erilaisia kuin ennen.



**ERI YHTEISÖJEN JÄSEN:** ryhmään kuuluja, liittyyä, itsensä ilmaisija, osallistuja, toimija

Yhteisöjen jäsen-roolissa on kysymys liittymisestä ja osallisuudesta eri yhteisöissä. Tarve kuulua ja liittyä ryhmiin ja toisiin ihmisiin on luontainen kaikille etnisestä taustasta riippumatta.

Kun ihminen toimii yhteisöjen jäsen-roolissa, hän pohtii sitä, millaisin sosiaalisin, taloudellisin ja kulttuurisin resurssein hän voi olla mukana eri yhteisöjen toiminnassa. Näitä yhteisöjä voivat olla oman etnisen viiteryhmän lisäksi myös työyhteisöt, asuinyhteisö, erilaiset vapaa-ajan yhteisöt, poliittiset ryhmät ja myös erilaiset taloudellisen osallisuuden, varallisuuden ja kulttuurimaun kautta määrittävät ryhmät, joista voi käyttää sanaa yhteiskuntaluokka.

Maahan muuttaneen elämään vaikuttavat monet erilaiset yhteisöt. Lähtömaan yhteisö omine odotuksineen, toiveineen ja tavoitteineen on läsnä Suomessakin, vaikka ei olisikaan fyysisesti läsnä. Maahanmuuttoa edeltäneet yhteisöt sekä kotimaahan jäänyt perhe ja suku voivat vaikuttaa muuttajan mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liittyä uusiin yhteisöihin Suomessa.

Suomalainen toimintakulttuuri on maailmanlaajuisestikin vertailtuna yksilökeskeinen. Haasteeksi voi muodostua pääsy suomalaisiin yhteisöihin. Ennakkoluulot ja syrjivät asenteet esimerkiksi omaa us-



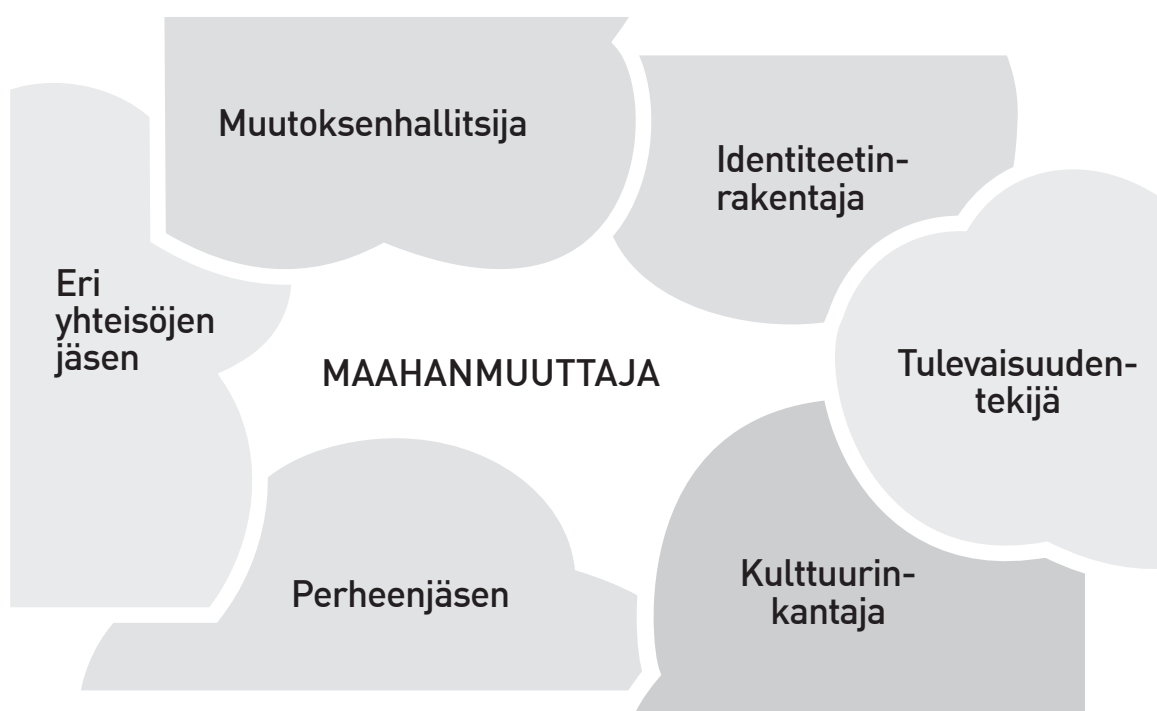
kontoa tai etnistä ja kansallista alkuperää kohtaan vaikeuttavat myös yhteisöihin liittymistä. Aiemmin opitut toimintatavat eivät ehkä auta liittymisessä esimerkiksi asuinympäristön yhteisöön. Suomalaiset yhteisöt saattavat muuttajasta tuntua torjuilta.



**TULEVAISUUDENTEKIJÄ: suunnittelija, valmistautuja, mahdollistaja, perehtyjä, analyysoija**

Kun ihminen on tulevaisuudentekijän roolissa, hän visioi ja pohtii sekä omaa että omien läheisten tulevaisuutta. Tulevaisuuden visiointi uudessa ja oudossa ympäristössä on haasteellista. Se edellyttää mahdollisuuksien ja uhkien realistista tarkastelua. Myönteisten ja realististen tulevaisuuskuvioiden luominen mahdollistaa positiivisen kotoutumisen. Jos taas tulevaisuus näyttää uhkaavalta esimerkiksi kielteisen oleskelulupapäätöksen, vanhemmuuden menetyksen tai pitkittyvän työttömyyden vuoksi, myös asenne omaan kotoutumiseen voi muuttua pessimistiseksi. Tällöin riskinä on takertuminen menneeseen, kaiken uuden kokeminen uhkana ja sellainen tuttuihin asioihin ”kähertyminen”, joka vaikeuttaa uusien tietojen, taitojen ja asenteiden kehittymistä entisestään.

Maahanmuuton kokemusten jakaminen muiden samaa prosessia eläneiden kanssa tarjoaa usein uusia näkökulmia oman tulevaisuuskuvioiden hahmottamiseen. Myönteisen tulevaisuudentekijän roolin vahvistuessa myös kyky kestää pettymyksiä vahvistuu. Monet saavat toisten kokemuksista tietoa ja rohkeutta, joka auttaa vastaanottavan yhteiskunnan sosiaalisiin verkostoihin ja instituutioihin kiinnittymisessä.



## ROOLIEN KEHITYSASTEET

Jokaisella roolilla on erilaisia kehitystasasteita. Roolin kehitystasasteella tarkoitetaan sitä, miten luontevaksi henkilö kokee toimintansa kyseisessä tilanteessa.

Kun rooli on sopivasti kehittynyt, siinä toimiminen on helppoa ja luontevaa. Rooliin liittyvää stressiä, rooliristiriitoja ja roolijäykkyyttä ei ole tai niitä on vain vähän. Esimerkiksi perheenjäsenen roolissa vanhemmuuden alarooli on sopivasti kehittynyt, kun vanhemmalla on kasvatuksellinen ja ohjaava suhde lapseen samalla kun lapsi saa tukea omalle kehitykselleen turvallisen ja luottamusta herättävän aikuissuhteen kautta.

**Ylikehittyneestä roolista** on kyse silloin, kun toiminta on kaavoihin kangistunutta tai liiallista. Käyttäytyminen ei välttämättä ole enää tilanteeseen sopivaa, vaikka olisi ollut sitä aiemmin. Roolista ei osata luopua, vaan esimerkiksi perinteen vaalijan rooli saattaa ylikorostua. Voidaan puhua roolijäykkyydestä: ihmiset saattavat liioitella rooliin liittyvien odotusten noudattamista niin paljon, että heidän varsinaiset tehtävänsä saattavat häiriintyä. Esimerkiksi vanhempi, joka pelkää muutosprosessien negatiivista vaikutusta perheenjäsenten välisiin suhteisiin liiaksi, saattaa alkaa rajoittaa täysi-ikäisyyttä lähestyvien lasten liikkumista ja valintoja tavoilla, jotka voivat olla viime kädessä sekä vanhemmalle että hänen lapselleen haitallisia.

**Alikehittyneestä roolista** on kyse silloin, kun toiminta vaatii erityisiä ponnisteluja ja käyttäytyminen on ikään kuin harjoittelua. Muuttaja voi kokea noloutta, häpeää ja tunnetta siitä, että ei osaa. Esimerkiksi vanhemmat voivat kokea riittämättömyyden tunnetta kasvattajina silloin, kun he eivät osaa ohjata ja tukea lasta koulutuspolulla ja ammatillisissa valinnoissa sen vuoksi, kun he eivät esimerkiksi tunne oppiaineiden sisältöjä. Myös eri yhteisöjen jäsenyyteen ja niihin liittymiseen (ammatillinen yhteisö ja työyhteisö; epäviralliset yhteisöt kuten kaveripiirit ja niissä hyväksytyksi tuleminen) liittyvien odotusten täyttämiseen voi liittyä rooliodotuksia, roolipaineita ja riittämättömyyden tunnetta.

**Puuttuvasta roolista** puhutaan silloin, kun ihmisellä ei ole lainkaan käytössään sitä roolia, jota tilanne vaatii. Joskus esimerkiksi muutoksenhallitsijan ja tulevaisuudentekijän roolit saattavat jäädä taka-alalle, ja ihminen tukeutuu enemmän sellaisiin rooleihin ja malleihin, jotka ovat entuudestaan tuttuja. Tuttuihin asioihin tukeutuminen auttaa alussa, mutta pidemmällä aikavälillä tuttuihin asioihin ”jämähtäminen” vaikeuttaa uusien asioiden oppimista.

MOTIVAATIO-ROOLI	ROOLIIN LIITTYVIÄ ALAROLEJA	ROOLIIN LIITTYVÄ TOIMINTA	KYSYMYKSIÄ
Perheen-jäsen	Elämänkumppani, puoliso, lapsi, vanhempi, suvun jäsen	Läheisyys, kasvatust, osallisuus, kuuluminen, perusturvallisuuden ja läheisten suhteiden rakentaminen	Miten ohjaan lastani ymmärtämään oikean ja väärän eron? Tunnenko lapsen oikeudet ja velvollisuudet suomalaisessa yhteiskunnassa? Keneen voin olla yhteydessä, kun koen tarvitsevani apua ja lisää tietoa kasvatustehtävässäni?
Kulttuurin-kantaja	Kulttuurin säilyttäminen, uuden kulttuurin omaksuminen	Uusien mahdollisuuksien etsiminen, tasaarvon säilyttäminen, käsitysten muodoistaminen oikeasta ja väärästä	Millaiset asiat tuntuvat uusilta tai vierailta? Millaisia asioita suomalaisesta yhteiskunnasta haluaisin oppia ja ymmärtää? Mitä piirteitä omasta kulttuuristani haluan säilyttää?
Identiteetin rakentaja	Kielitaidon omaksuja, ammattitaitaja, ihmisuhdetoimija, etnisen identiteetin muokkaaja	Käyttäytymisnormisto, kommunikaatiotavat, työtavat	Millaisissa asioissa olen taitava? Mitä minä osaan? Millaiset harrastukset ovat minulle tärkeitä? Millaiset arvot ja periaatteet ovat minulle tärkeitä?
Yhteisöjen jäsen	Etnisen yhteisön, perheyhteisön, asuinyhteisön ja yhteiskunnan jäsenyys	Aktiivisuus, osallisuus, koulutusmahdollisuuksien hyödyntäminen, kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen	Mihin ryhmiin tunnen kuuluvani? Millaisia kokemuksia minulla on suomalaisista ryhmistä? Miten voin vaikuttaa siihen, että saan positiivisia kokemuksia eri ryhmistä?
Muutoksen hallitsija	Selviytyjä, uuden oppija, sopeutuja	Elämäntilanteen tuntee säilyttämisen, itselle sopivan muutostahdin löytäminen	Millaisia muutoksia olen kokenut elämäni aikana? Millaiset asiat auttavat rentoutumaan stressaavassa tilanteessa? Mitkä asiat ovat Suomessa yllättäneet ja mietittäneet?
Tulevaisuuden tekijä	Mahdollisuuksien tunnistaja, tiedon hankkija, oman perheen tulevaisuusvisiön rakentaja	Työn hankkiminen, talouden turvaaminen, elämän suunnittelu, uusien toimintamallien oppiminen	Millaisena näen elämäni viiden, kymmenen ja viidentoista vuoden päästä? Millaisena näen läheiset ihmiset viiden, kymmenen ja viidentoista vuoden päästä? Millaista tulevaisuutta toivon lapsilleni?

Yhteinen keskustelu rooli-odotuksista lähtömaassa ja vastaanottavan yhteiskunnan eri yhteisöissä voi edesauttaa joidenkin käyttäytymisroolien muutosta kotoutumisprosessia vahvistavalla tavalla.

### 2.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

#### Maailmankartta

**Tavoite:** saada ryhmä keskustelemaan siitä, kuinka monenlaisia kuvia maailmasta ovat.

**Materiaali:** A2 / A3 paperikartonki ja musta tussi per osallistuja; sakset, sinitarra; punaista paperia, josta leikataan kolmion muotoisia lappuja

1. Kerro ryhmälle, että jokaisella on oman kokemuksen mukaan erilainen kuva maailmasta. Siinä heijastuvat muun muassa eri koulutustausta (esim. peruskoulun historian opetus ja sen sisältö), median käyttö ja henkilökohtainen elämäkokemus (matkat, perheside). Pyydä jokaista piirtämään oman kokemuksen mukainen maailmankartta. Mitkä maanosat tai maat ovat isoja ja mitkä pieniä? Mitkä alueet tai maat ovat lähellä toisiaan?
2. Pohtikaa seuraavaksi, kuinka paljon energiaa ja aikaa käytätte eri alueisiin. Miten paljon osallistujat ovat esimerkiksi Internetin tai puhelimen välityksellä tekemisissä eri maissa asuvien ihmisten kanssa? Minkä maan tai alueen uutisia he lukevat viikoittain? Merkitkää ”energiankäyttö” eri alueilla karttaan punaisilla kolmioilla. Mitä enemmän kolmioita, sitä enemmän yhteyksiä alueeseen.
3. Kukin esittelee oman karttansa pienissä ryhmissä. Pyydä jokaista kertomaan toisille, miksi kartta näyttää sellaiselta. Pyydä myös kertomaan, mitä sisältyy punaisiin kolmioihin.

### 2.4 KESKUSTELU

Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä:

- Millaisia odotuksia sinulla oli muuttaessasi Suomeen?
- Mitkä ovat 4-6 myönteistä asiaa lähtömaassasi ja Suomessa?
- Mikä ottaa päähän? Mikä on masentavaa?
- Millaisia tutustumisen tapoja sinulla on? Millainen ihminen on mielestäsi helposti lähestyttävä? Keskustelunaiheina voi olla: tervehtiminen, myöhästyminen, reviiiri, koskettaminen, nauraminen, hymyileminen, puheenaihe, auttaminen / palveluksen tarjoaminen ja vastaanottaminen, aktiivisuus ja innokkuus ...

- Miten käytöstavat eroavat omassa maassa eri alueilla?  
Maalla – kaupungissa?
- Mitä toivot ja haluat tulevaisuudeltasi?

Keskustelun virittämisessä voi käyttää videomateriaalia, jossa ihmiset kertovat omista maahan muuton ja kotoutumisen kokemuksistaan. Esimerkiksi Väestöliiton ”Vertaistukea ryhmässä”-DVD:llä on tällaisia videoita.

## 2.5 KOTITEHTÄVÄ

### Oman sosiaalisen verkoston mind map

**Tavoite:** Osallistuja pohtii millaisia yhteyksiä hänellä on muihin ihmisiin ja miten yhteydet ovat syntyneet. Sen lisäksi avautuu keskustelu siitä, millä tavalla sosiaalisia suhteita voi luoda ja ylläpitää.

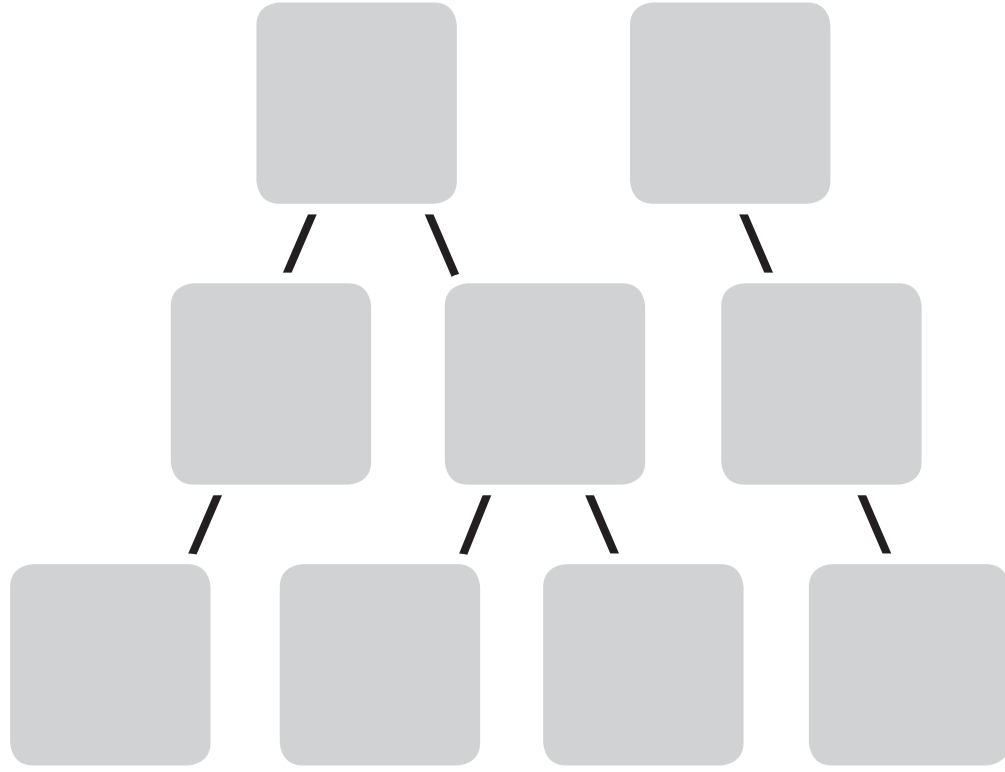
Suhteet muihin ihmisiin auttavat sopeutumaan ja kotoutumaan. Verkostot tukevat oppimista ja edistävät hyvinvointia. Mutta millä tavalla näitä kontakteja syntyisi paikallisiin ihmisiin? Oma-aloitteisuus ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä. Esimerkiksi kurssikavereista, naapureista ja muista tutuista voi kehittyä hyvinkin läheisiä ajan kuluessa. Oma-aloitteinen yhteydenotto ihmisiin on tärkeää. Ystävyyden rakentaminen edellyttää molemminpuolista vapaaehtoisuutta ja kunnioitusta.

Tutustumisvaiheessa voi vaikka kutsua toisen henkilön kahville, päivälliselle, urheilutapahtumaan, konserttiin, piknikille tai kulttuuritapahtumaan. Suomessa ajatellaan ja odotetaan usein, että myös ystävien, sukulaisten ja muiden läheisten tapaamisesta sovitaan etukäteen. On hyvä kysyä toiselta ihmiseltä, milloin hänellä sopii tavata.

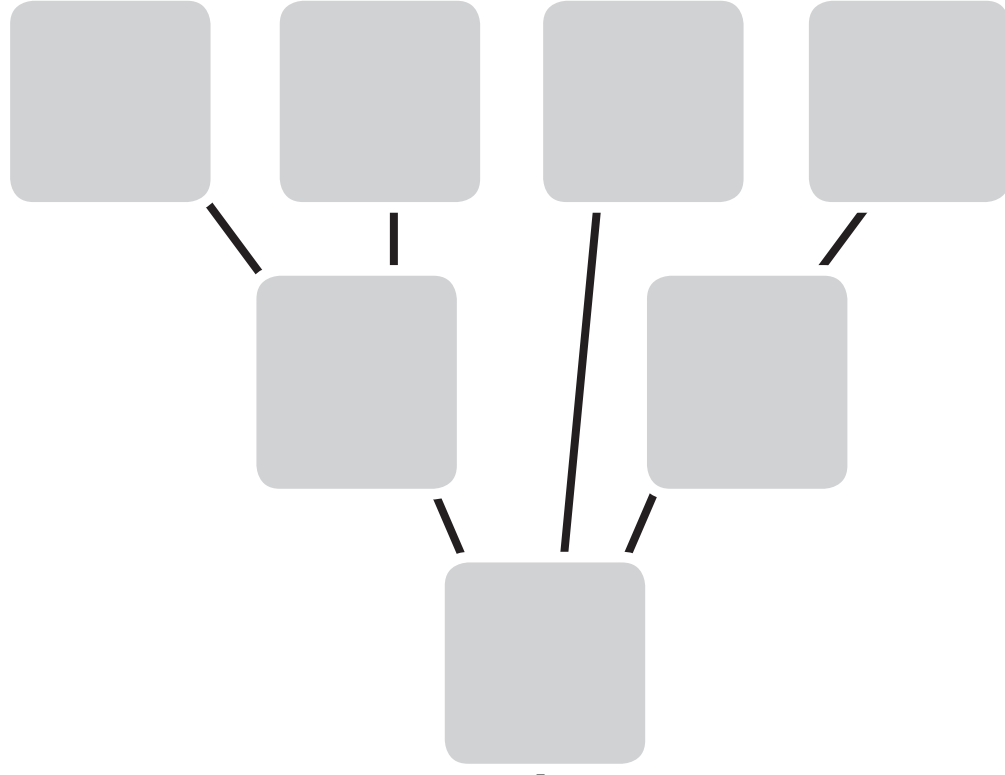
Pyydä ryhmäläisiä piirtämään oman sosiaalisen verkoston kartta (mind-map). Näytä ensin koko ryhmälle miten mind mapin voi tehdä, oheisen kuvan avulla. ”Suomalainen verkosto” viittaa kaikkiin niihin suhteisiin Suomessa, jotka eivät ole omaa kieli- tai kansallista yhteisöä. Siinä voi siis olla mukana myös muita maahanmuuttajia, joihin on tutustunut täällä.

Pyydä ryhmäläisiä tekemään muistiinpanoja siitä, miten kontakteja eri ihmisiin ja yhteisöihin on luotu ja ylläpidetty. Miten Suomessa ystävystytään ja miten toista ihmistä voi lähestyä?

Oman yhteisön verkosto:



Suomalainen verkosto:





## 2.6 ANNA MUKAAN

Anna osallistujille mukaan valokopiona taulukko ”Motivaatoroolit ja niihin liittyvä toiminta”. Taulukkoon voi palata sopivalta tuntuvina hetkinä ja ottaa puheeksi kotona.

Taulukkoon voi liittää kysymyksiä, jotka tukevat vertaisryhmän jäsenten omaa pohdintaa arjessaan.

### MUUTOKSEN HALLITSIJA

- Millaisia muutoksia olen kokenut elämäni aikana?
- Millaiset asiat auttavat rentoutumaan stressaavassa tilanteessa?
- Mitkä asiat ovat Suomessa yllättäneet ja mietityttäneet?

### IDENTITEETIN RAKENTAJA

- Millaisissa asioissa olen taitava? Mitä minä osaan?
- Millaiset harrastukset ovat minulle tärkeitä?
- Millaiset arvot ja periaatteet ovat minulle tärkeitä?

### KULTTUURIN KANTAJA

- Millaiset asiat tuntuvat uusilta tai vierailta?
- Millaisia asioita suomalaisesta yhteiskunnasta haluaisin oppia ja ymmärtää?
- Mitä piirteitä omasta kulttuuristani haluan säilyttää?

### PERHEENJÄSEN

- Miten ohjaan lastani ymmärtämään oikean ja väärän eron?
- Tunnenko lapsen oikeudet ja velvollisuudet suomalaisessa yhteiskunnassa?
- Keneen voin olla yhteydessä, kun koen tarvitsevani apua ja lisää tietoa kasvatustehtävässäni?

### ERI YHTEISÖJEN JÄSEN

- Mihin ryhmiin tunnen kuuluvani?
- Millaisia kokemuksia minulla on suomalaisista ryhmistä?
- Miten voin vaikuttaa siihen, että saan positiivisia kokemuksia eri ryhmistä?

### TULEVAISUUDENTEKIJÄ

- Millaisena näen elämäni viiden, kymmenen ja viidentoista vuoden päästä?
- Millaisena näen läheiset ihmiset viiden, kymmenen ja viidentoista vuoden päästä?
- Millaista tulevaisuutta toivon lapsilleni?

## MIELEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

### 3.1 TERVETULOA

Tällä kerralla keskustelemme siitä, miten maahanmuutto ja uuteen ympäristöön sopeutuminen voivat olla niin vaikeita kokemuksia, että ne vaikuttavat haitallisesti hyvinvointiin. Puhumme myös siitä, mitä voit itse tehdä, niin että hyvinvointi säilyy vaikeissakin tilanteissa.

### 3.2 TEEMA

Mielen hyvinvointi koostuu monista eri asioista. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat seuraavat asiat:

- hyvä itsetunto
- elämäntilanteen tunne
- optimismi
- mielekäs toiminta
- taito kohdata vastoinkäymisiä
- tyydyttävät sosiaaliset suhteet
- taloudellinen turvallisuus
- terveelliset elintavat
- tukea antavat asumisolosuhteet ja ympäristö

Ihminen kohtaa elämässään monia vaikeita asioita. Esimerkiksi parisuhteen ongelmat, työn menettäminen, sairaudet, omaisen menettäminen ja taloudelliset vaikeudet voivat olla riski myös mielenterveydelle. On tärkeää, että mielenterveyttä vahvistetaan. Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein epäsuotuisia elintapoja, kuten vähäistä liikuntaa, epäsäännöllistä ja epäterveellistä syömistä, valvomista ja päihteiden käyttöä. Mielenterveyttä voi vahvistaa

- lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta,
- parantamalla selviytymistaitoja,
- parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyden tunteita,
- parantamalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta,
- vahvistamalla sosiaalista tukea ja
- vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainoa.

Säännöllisen unirytmien ja unen saaminen on usein ensimmäinen asia, mikä pitää saada kuntoon, kun mielenterveyttä hoidetaan. Unettomuus aiheuttaa usein muitakin ongelmia. Myös ruokavaliolla ja liikunnalla on vaikutus ihmisen mielenterveyteen.

Joskus on hyvä hakea apua ulkopuolisilta, jotta vaikeat vaiheet eivät veny liian pitkiksi. On tärkeää, että vaikea elämänvaihe ei vie liikaa voimaa muilta tärkeiltä asioilta, kuten lasten kasvatukselta ja lasten kehityksen ja koulunkäynnin tukemiselta.

### MISTÄ VOI TIETÄÄ, MILLOIN ON HYVÄ HAKEA APUA?

#### **Väkivaltaiset teot:**

On mahdollista, että tyytymättömyys omaan elämään tai omaan itseen purkautuu väkivaltana omia läheisiä kohtaan. Väkivalta voi olla loukkaavaa puhetta ja ilkeitä sanoja. Se voi olla myös fyysistä satuttamista, esimerkiksi lyömistä, vetämistä hiuksista tai seksiin pakottamista. Väkivalta on lopetettava välittömästi. Se on kiellettyä Suomen laissa. Se myös rikkoo ihmissuhteita ja näin aiheuttaa vain lisää vaikeuksia. Aggressiivisen käyttäytymisen lopettamiseenkin voi saada apua.

#### **Masennus:**

Masennuksen tunnistaa seuraavista asioista silloin kun ne jatkuvat pitempään kuin kahden viikon ajan:

- on vaikeaa tuntea mielenkiintoa mitään kohtaan
- mikään asia ei tuo hyvää mieltä
- jos myös unettomuus vaivaa tai unen tarve on selvästi lisääntynyt
- jos tuntee olonsa joka päivä voimattomaksi ja väsyneeksi
- jos tuntee syyllisyyttä tai tunnetta, että ei ole ihmisenä arvokas
- jos on vaikea keskittyä mihinkään tai tehdä päätöksiä
- jos ajattelee usein kuolemaa tai jos on itsemurha-ajatuksia

Jos useat näistä asioista kuvaavat tunteita ja jos ne ovat jatkuneet pitempään kuin kaksi viikkoa, silloin olisi hyvä selvittää, kärsiikö henkilö masennuksesta. Masennus voi johtua monesta asiasta. esimerkiksi jos on menettänyt jotain itselleen tärkeää, on yllirasittunut töissä (burnout), jopa pitkän talven pimeys voi aiheuttaa masennusta. Asia on hyvä selvittää vaikka terveyskeskuksen lääkärin kanssa, sillä masennukseen voi saada apua.

### **Traumaattisten kokemusten aiheuttamat vaikeudet:**

Traumaattisia kokemuksia voivat aiheuttaa äkilliset menetykset, onnettomuudet ja eriaisteiset väkivaltakokemukset. Tällaisista kokemuksista voi olla seurauksena aiemmin mainittuja masennusoireita, kuolemantilanteiden muistikuvia (flashbacks), unettomuutta, pelkoa, häpeää, syyllisyyttä siitä että itse selvisi hengissä kun joku muu kuoli, kiukun ja vihan tunteita, fyysisiä vaivoja ja itsetunnon huononemista. Vaikeat muistot voivat olla niin raskaita, että niitä yrittää välttää olemalla koko ajan aktiivinen. Jotkut näkevät painajaisunia tai pelkäävät monenlaisissa tilanteissa, joissa ei ole oikeaa vaaraa tai uhkaa. Traumakokemukset ovat yleisiä ihmisillä, jotka ovat muuttaneet sodan ja väkivaltaisuuksien keskeltä. Traumamat voivat tulla esiin vasta vuosienkin jälkeen tapahtumista.

Suomessa on traumaattisten kokemusten hoitamiseen erikoistuneita asiantuntijoita, jotka voivat auttaa vapautumaan edellä mainituista oireista tai helpottamaan niitä siten, että ongelmien aiheuttaja ja siihen liittyvät tunteet tunnistetaan. Asiantuntijat auttavat saamaan takaisin elämään toivoa ja kontrollintunnetta. Näistäkin oireista ja mahdollisista traumaattisista kokemuksista voi kertoa terveyskeskuslääkärille ja pyytää häntä ohjaamaan oikean asiantuntijan luo.

### **Muut mielenterveyden häiriöt:**

Mielenterveyshäiriöitä voidaan tunnistaa esimerkiksi siitä, että aistimukset (esimerkiksi kuulo- ja näköaistit) eivät vastaa todellisuutta, tai että käyttäytyminen ja ajattelu ovat outoa ja muiden vaikeasti ymmärrettävää. Mielenterveyden sairauksiin on tarjolla monenlaista apua, muun muassa lääkehoitoa. Hoitamattomana mielenterveyden ongelmiin liittyy usein häpeän tunteita, vaikka ne ovat sairauksia kuten muutkin sairaudet. Mielenterveyden sairaudet vaikeuttavat kuitenkin elämää voimakkaasti, joten niihinkin kannattaa hakea apua. Tässäkin asiassa terveyskeskuslääkäri auttaa eteenpäin.

### **Mistä apua voi saada:**

Hyvää mielenterveyttä voi pitää yllä omin keinoin, esimerkiksi tekemällä itselle mieluisia asioita, pitämällä yhteyttä läheisiin ja ystäviin, liikkumalla ja syömällä terveellisesti. Nämä keinot voivat myös auttaa paranemisessa. Jos kuitenkin mielen ongelmat vaikeuttavat tavallista elämää, kannattaa hakea apua. Terveyskeskuslääkäri voi auttaa tai ohjata erityisen asiantuntijan luo.

### 3.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

Tutustutaan yhdessä mielenterveyden riskitekijöihin ja suojatekijöihin. Keskitytään erityisesti suojatekijöihin, joihin jokainen voi vaikuttaa.

#### 1. SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- säännöllinen unirytm
- terveellinen ruokavalio
- kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
- itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta
- itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- perimä

#### 2. ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- työ tai muu toimeentulo
- koulutusmahdollisuudet
- ystävät ja läheiset ihmiset
- työyhteisön ja esimiehen tuki
- kyky uskaltaa hakea ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- turvallinen elinympäristö
- kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet

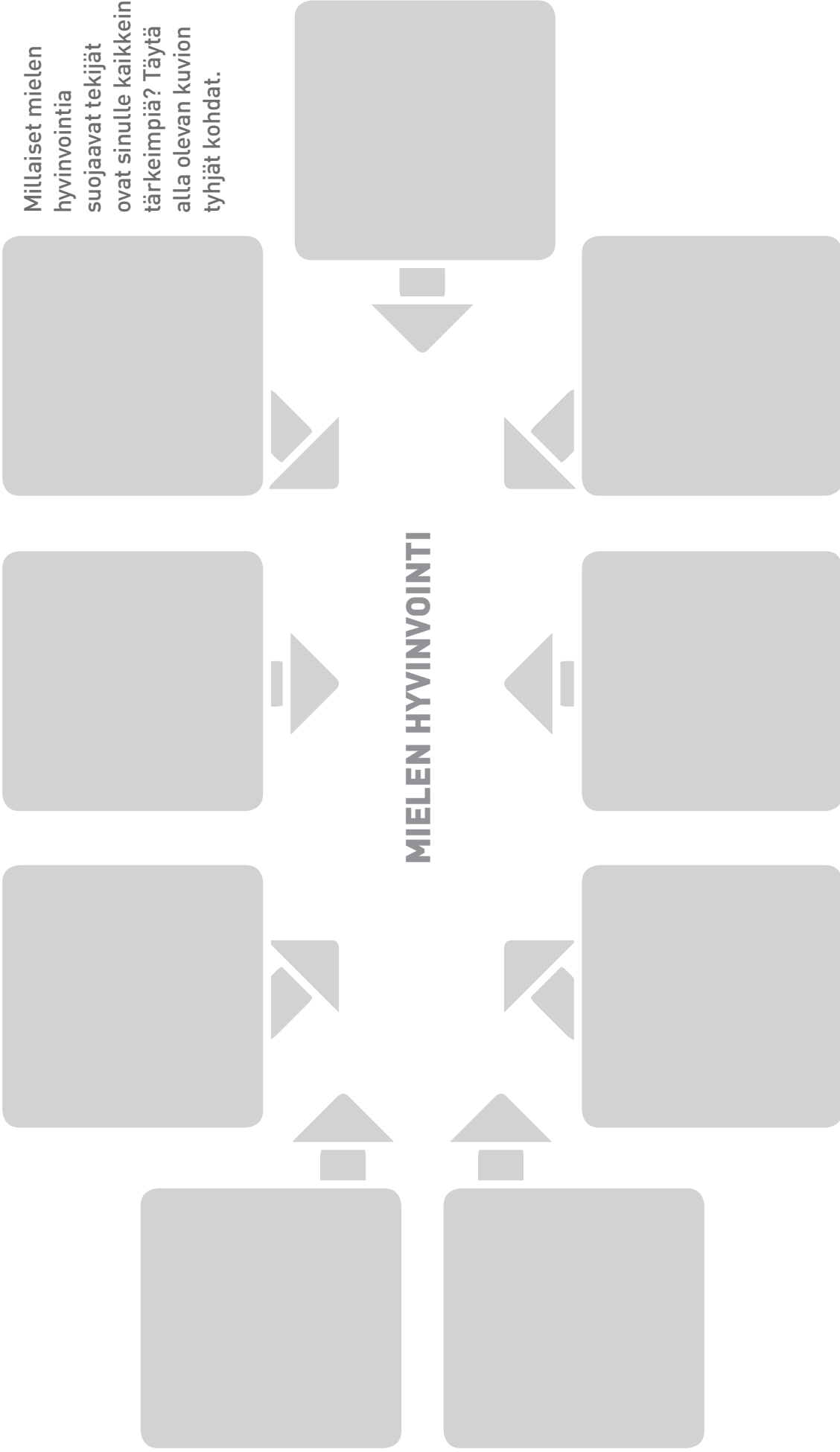
#### 3. SISÄISIÄ RISKITEKIJÖITÄ

- itsetunnon haavoittuvuus
- avuttomuuden tunne
- huonot ihmissuhteet
- seksuaaliset ongelmat
- eristäytyneisyys
- vieraantumisen
- biologiset tekijät, esimerkiksi kehityshäiriöt ja sairaudet

#### 4. ULKOISIA RISKITEKIJÖITÄ

- erot ja menetykset
- hyväksikäyttö ja väkivalta
- kiusaaminen
- työttömyys ja sen uhka
- päihteet
- psyykkiset häiriöt perheessä
- työttömyys tai sen uhka perheessä
- hyväksikäyttö perheessä
- haitallinen elinympäristö
- köyhyys, kodittomuus, syrjintä ja rasismi

Millaiset mielen  
hyvinvointia  
suojaavat tekijät  
ovat sinulle kaikkein  
tärkeimpiä? Täytä  
alla olevan kuvion  
tyhjätkohdat.





### 3.4 KESKUSTELU

#### Miten jaksaa vaikeuksien kanssa?

Keskustelkaa siitä, miten osallistujat ovat tulleet toimeen vaikeiksi kokemiensa asioiden kanssa. Millaisia selviytymiskeinoja heillä on ollut? Mitkä asiat auttavat jaksamaan? Keskustelussa voi käyttää tukena edellistä harjoitusta. Ryhmäläiset voivat kertoa aluksi siitä, millaisilla asioilla he oman kuvionsa täyttivät.

Miten he ovat ratkaisseet vaikeat tilanteet? Mikä on tuottanut iloa vaikeuksien keskellä? Mistä he saavat voimaa? Jos seuraavat mielen hyvinvointia tukevat asiat eivät tule esille, voit nostaa niitä itse keskusteluun:

Rohkeus mennä mukaan johonkin kodin ulkopuoliseen toimintaan tai harrastukseen. Ovatko osallistujat löytäneet jotain mukavia, helposti toteutettavia harrastuksia? Koeta saada esimerkkejä.

- Säännöllinen liikunta pitää yllä hyvää oloa.  
Mitä mahdollisuuksia löytyy lähiympäristöstä?
- Terveellisen ravinnon vaikutus jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin.
- Luonnon ja kauneuden vaikutus jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin.
- Vapaaehtoistyö ja vaikuttaminen niin että myös muiden hyvinvointi paranee. Onko tästä jollain hyviä esimerkkejä? Voitko itse antaa jotain vaihtoehtoja?

Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta löytyy harjoitusohjelma, jonka avulla voi parantaa mielen hyvinvointia:  
<http://oivamieli.fi/dashboard.php>

### 3.5 KOTITEHTÄVÄ

Kirjaa viikon ajan muistiin asioita, jotka tukevat mielen hyvinvointia arjessa. Näitä voivat olla esimerkiksi harrastukset, arjen askareet, esimerkiksi ruoan valmistus ja sosiaaliset kontaktit. Mieti, mitkä asiat viikon aikana ovat vahvistaneet omaa hyvää oloa.

Tarkkaile, kuinka usein ehdit näitä toimintoja toteuttaa.

### 3.6 ANNA MUKAAN

Ota selvää omalla paikkakunnallasi tarjottavista mielenterveyttä vahvistavista palveluista. Voit koota nämä toimijat yhteen tiedostoon ja tulostaa yhteystietoluettelon osallistujille.

On hyvä, että listalla on mukana myös toimijoita, jotka tarjoavat toimintamahdollisuuksia ja aktiviteetteja, kuten liikuntamahdollisuuksia tai muita harrastusmahdollisuuksia maahan muuttaneille. Terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävä toiminta on avainasemassa mielenterveyden vahvistamisessa.

Ylilääkäri **Tapio Halla** Tampereen kaupungin psykiatriselta poliklinikalta on kirjoittanut lyhyen infoesitteen masennuksesta ja traumaperäisestä stressihäiriöstä. Tämä infoesite on saatavilla monilla eri kielillä. Jos ryhmässä herää kiinnostusta aiheeseen, etsi Hallan teksti Internetistä ja tulosta se osallistujille heidän omalla äidinkielellään, mikäli mahdollista.

## TYÖN MERKITYS KOTOUTUMISESSA

### 4.1 TERVETULOA

Tällä kerralla aiheena on työelämä ja sen merkitys omassa hyvinvoinnissa. Kerralla käydään läpi työelämään sijoittumista edistäviä tekijöitä sekä myös sitä, mikä tekee työyhteisöstä sellaisen, että se edistää kotoutumista. Tällä kerralla vierailevaksi asiantuntijaksi voi kutsua esimerkiksi työelämävalmentajan, ammattiliiton edustajan tai esimerkiksi työelämässä pitkään olleen ihmisen, joka voi kertoa omasta työurastaan.

### 4.2 TEEMA

Työelämä on ihmiselle hyvin tärkeä elämänalue. Työtä ei useinkaan tehdä vain tyydyttämään aineellisia tarpeita, vaan se on myös keino itsensä toteuttamiseen ja mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita. Tutkimusten mukaan työelämällä on maahanmuuttajille suurempi merkitys kuin suomalaisille palkansaajille. Työ on maahanmuuttajien mielestä tärkein yksittäinen kotoutumisen osatekijä. Tähän on useita syitä. Ensinnäkin työ voi tuoda toimeentulon lisäksi sosiaalisia siteitä ja verkostoja, jotka ovat alussa vähäisempiä ihmisellä, joka ei ole asunut koko ikäänsä maassa. Työ on myös konkreettinen tapa osoittaa onnistumista ja pärjäämistä uudessa ympäristössä. Se auttaa luomaan rutiineja, jotka auttavat omassa elämänhallinnassa ja oman paikan löytämisessä.

Kun työelämä on oman identiteetin kannalta tärkeäksi koettu elämänalue, myös vaikeudet työmarkkinoilla tuntuvat raskaammilta. Maahan muuttaneiden pääsy suomalaisille työmarkkinoille on vaikeaa. Työnantajat eivät aina huomioi ulkomailla hankittua työkokemusta ja tutkintoa samalla tavoin kuin Suomessa hankittua. Työelämäkontakteja on vaikea rakentaa, jos kielitaito on vielä kehittymässä ja sosiaaliset siteet synty-suomalaisiin vähäisiä. Työmarkkinoilla voi kohdata myös syrjintää ihonvärin, uskonnon tai vierasperäisen nimen perusteella. Myös kursseille pääsyä saattaa joutua odottamaan pitkään.

Pidempään maassa asuneiden työttömyys ei ole enää niin yleistä kuin alkuvaiheessa. Alussa on aina vaikeaa, mutta työllisyystilastot tukevat väitettä siitä, että pitkäjänteinen yrittäminen palkitaan. Työllistymistä helpottaa kielitaidon kehittäminen, sosiaaliset verkostot ja Suomessa suoritettu tutkinto. Hyvin tärkeässä asemassa on myös kyky kestää pettymyksiä. Jos menettää toivon ja lopettaa yrittämisen kokonaan, työpaikan saaminen vaikeutuu entisestään.

Moni maahanmuuttaja on saanut työpaikan. Joskus pitkän yrittämisen, hyvän onnen ja lisäkoulutuksen seurauksena ihminen on saanut oman alan töitä. Joskus kannattaa harkita alan vaihtoa, jos omalla alalla ei yrittämisestä huolimatta pääse töihin. Työllistymisen strategioita voi olla monia, mutta pitkäjänteisyyttä ja pitkän tähtäimen suunnitelmia tarvitaan aina. Esimerkiksi vapaaehtoistyö voi olla alussa hyvä väylä tehdä itseään tunnetuksi, näyttää osaamista, vahvistaa kielitaitoa ja luoda suhteita uusiin ihmisiin. Jokainen työkontakti on yksi askel eteenpäin.

Työn saaminen vähentää toimeentuloon liittyvää epävarmuutta ja näin myös stressiä. Onnistunut kotoutuminen edellyttää kuitenkin myös sitä, että oma työympäristö tukee jaksamista. Jos työpaikalla on paljon ristiriitoja tai jos työ on stressaavaa, ongelmat voivat kärjistyä myös kotona. Kun kielitaustat ja kulttuuritaustat ovat erilaisia, väärinkäsityksiä syntyy aika ajoin. Myös epäselvät työtehtävät, puutteellinen esimiestyö, joustamattomuus, muutokset, kiire ja kilpailu voivat aiheuttaa työpaikkakiistoja.

Kiistat voivat lisääntyä myös, jos ihminen liittyy työn liian vahvasti elämässä pärjäämisen mittariksi: ihmisen on vaikea ottaa palautetta työstä vastaan, jos hän kokee palautteen hyökkäykseksi omaa persoonaa kohtaan. Tärkeää on tiedostaa, että oma tyyli ja toimintatapa eivät aina näytä toiselle samalta kuin itselle. Emme aina huomaa itsessämme piirteitä, jotka joku toinen huomaa.

Silloin tällöin työpaikalla voi tapahtua häirintää, syrjintää ja epäasiallista kohtelua. Näiden lopettaminen työnantajan velvollisuus. Toisissa tilanteissa tarvitaan esimiehen jämäkkää puuttumista ja toisissa taas koko työyhteisön ratkaisukeskeistä ajattelua. Joissain tilanteissa tarvitaan ulkopuolista sovittelijaa. Työyhteisösovittelussa ulkopuolinen sovittelija ohjaa prosessia, jonka tavoitteena on oppia tilanteesta kirjallisessa sopimuksessa sekä saavuttaa työrauha.

Täysin ristiriidatonta työyhteisöä ei ole. Tärkeää on oppia käsittelemään väärinkäsityksiä ja ristiriitoja rakentavasti, mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Lisäksi on hyvä olla perillä yleisistä työelämän pelisäännöistä ja siitä, millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia työntekijällä ja esimiehellä on. Monipuolista tietoa työelämän ongelmatilanteista ja niiden ratkaisemisesta saa sekä työsuojeluviranomaisilta ([www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)) että ammattiliitoilta. Myös infopankki.fi – sivustolta löytyy tietoa suomalaisesta työkultuurista sekä työlainsäädännöstä useilla kielillä.

Työkyvyn ylläpitäminen on tärkeää. Sitä edistävät työpaikalla muun muassa toimiva esimiestyö, hyvä perehdyttäminen, työn merkitykselliseksi kokeminen ja oman työyhteisön oikeudenmukaisuus ja avoimuus. Niillä maahanmuuttajilla, jotka arvioivat suomen kielen taitonsa paremmaksi, on myös parempi työkyky. Perehdytyksessä ja työntekijän ohjauksessa mentorointi on luonteva työpaikoilla toteutettava tuen ja ohjauksen muoto. Mentoroinnissa kokenut ja osaava työntekijä antaa ammatillista tukea ja ohjausta kehittymishaluiselle henkilölle, aktorille.

Työelämä tukee kotoutumista ja omaa työkykyä vain, jos työ ja koti ovat tasapainossa. Työtä ja perhe-elämää yhdistäessään työntekijät joutuvat miettimään, mikä on elämässä tärkeää. Puolisoiden pitää sopia arjen ajankäytöstä. Heidän pitää sopia myös siitä, miten hoidetaan perhevelvoitteet ja työvelvoitteet puolisoiden välillä. Monessa perheessä perhevapaat ja kotityöt kasautuvat naisille. Heillä jää usein vähemmän aikaa ja energiaa panostaa työhön. Naiset myös tekevät useammin kuin miehet kompromisseja perheen hyväksi<sup>2</sup>. Jotta työelämä ja perhe-elämä voivat yhdessä vahvistaa kaikkien perheenjäsenten kotoutumista ja työkykyä, edellyttää tämä asioiden sopimista, yhteistä keskustelua ja kompromissien tekemistä perheen sisällä.

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

### 4.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

Tämä on harjoitus, jonka tarkoituksena on lisätä yhteistyötä ja toisten ihmisten ymmärtämistä työpaikalla. Tämä ryhädynamiikkaharjoitus sopii kuitenkin mihin tahansa yhteyteen, jossa erilaiset persoonallisuudet kohtaavat. Harjoitus sopii myös ohjaajakoulutuksiin.

Jaetaan ihmisille roolikortit. Roolikortissa näkyy, miten ihmisen pitää käyttäytyä harjoituksen aikana. Jos sinulla ei ole valmiita roolikortteja, voit valmistaa ne etukäteen itse.

**Vetäytyjä:** Hiljainen ihminen. Ei kerro omaa mielipidettä. Hän ei osallistu aktiivisesti.

**Humoristi:** ihminen, joka pyrkii selviämään tilanteista vitsailun avulla.

**Kriitikko:** huomaa helposti virheitä. Hän näkee paljon epäkohtia ja haluaa puhua niistä.

**Myötäilijä:** pyrkii olemaan enemmistön kanssa samaa mieltä. Suojautuu enemmistön mielipiteen taakse.

**Ole oma itsesi:** tämän kortin haltija saa toimia juuri siten, kuin hän itse haluaisi toimia.

**Esimies:** ihminen, jonka täytyy ottaa ryhmän kanssa puheeksi asia, josta täytyy päästä sopimukseen.

Esimerkkitehtävä. Työpaikalla on tarkoitus ottaa käyttöön uusi työajan seurannan järjestelmä. Vaikka monet ovat olleet tyytyväisiä vanhaan järjestelmään, siitä on luovuttava. Vanhassa järjestelmässä, johon monet ovat olleet tyytyväisiä, pysyminen ei ole mahdollista. Rahoittaja vaatii uuden järjestelmän käyttöön ottamista. Esimiehen tehtävänä on sopia ryhmän kanssa siitä, millä aikataululla uusi järjestelmä otetaan viimeistään käyttöön. Hänen täytyy myös kertoa, että uudessa järjestelmässä pitää kirjata asioita, joita jotkut saattavat pitää turhina.

Keskustelu voi kestää esimerkiksi 15 minuuttia. Tarkoituksena on harjoitella erilaisten työtä koskevien mielipiteiden ja tunteiden vastaan ottamista ja yhdessä sopimista.

**Harjoituksen purku:** keskustellaan siitä, miltä tuntui olla tiettyssä roolissa. Eriyisen tärkeää on purkaa esimiehen kokemat tunnelmat: miltä hänestä tuntuu ottaa vastaan erilaista kritiikkiä ja koettaa ymmärtää erilaisia näkemyksiä.

#### 4.4. KESKUSTELU

Esimerkiksi seuraavista teemoista voi käydä jatkokeskustelua. Keskustelua voi käydä pareissa ja pienryhmissä.

Työnhauulle vertaistukea:

- Urasuunnittelu ja työn saanti Suomessa kymmenen vuotta sitten ja nyt?
- Mistä ammatista haaveilit kun olit pieni?
- Millaiset ovat työmarkkinat Suomessa tällä hetkellä? Missä ammatissa on paljon töitä?
- Miten suhtaudut vapaaehtoistyöhön? Mitä hyötyä on vapaaehtoistyöstä?
- Millä tavalla voit edistää työnhakuasi? Millaisia askeleita sinun pitää käydä läpi, jotta pääset tavoitteeseen?
- Miten voi oppia työelämän sääntöjä Suomessa?
- Miten voin kerätä työkokemusta Suomessa?
- Jos sinun tarvitsee kehittää suomen kielen taitoa, miten voisit parantaa kielentaitoasi työelämän ulkopuolella?
- Mikä on sosiaalinen verkosto. Millä tavalla se voi olla hyödyksi työhaussa?
- Kuka voi auttaa sinua työnhakupapereiden laatimisessa. Keneltä ja mistä sinä voisit saada apua? Kuka voi auttaa tekemään CV:n tai hakemuksen paikkaan, johon olet hakemassa töihin?

Työelämässä (harjoittelussa tai työssä) käyvälle vertaistukea:

- Millaista tukea tarvitset enemmän päivittäisessä työssä? Onko sinulla työkavereita joiden kanssa voit käydä lounaalla tai joiden kanssa sinä voit nauttia kahvia tauon aikana. Onko se tärkeä asia?
- Millainen on hyvä esimies?
- Millainen on hyvä perehdytys?
- Mikä on työssä jaksaminen?
- Millainen on hyvä työntekijä?
- Mikä on ammattiliitto? Miksi ammattiliittoon kannattaa kuulua?
- Kohtaatko rasismia työyhteisössä? Miten voit viedä asiaa eteenpäin? Miten voit vastata näissä tilanteissa?

Vertaistukea työttömäksi jäävälle:

- Miten tehdä arkielämä mielekkään tuntuiseksi silloin, kun entistä työtä ei enää ole?

Tässä voidaan myös palata mielen hyvinvoinnin vahvistaminen-kerran teemoihin.

#### 4.5 KOTITEHTÄVÄ

Tunnetko ketään joka on onnistunut työnhaussa hyvin?  
Miten hän sai töitä?

Kerro tuolle henkilölle, että sinulla on tärkeä työelämään liittyvä kurssitehtävä, johon tarvitset hänen apuaan. Kysy saatko haastatella häntä ja sovi tapaaminen. Sovi tapaaminen sellaiseen paikkaan, johon haastateltavan on helppo ja mielekästä tulla. Kerro hänelle, että teet hänelle mielellään vastapalveluksen. Voit esimerkiksi tarjota kyydin, kantoavun, hiusleikkuun tai vaikka korjata rikkinäisen pesukoneen tai muuta vastaavaa, johon sinulla on valmiuksia.

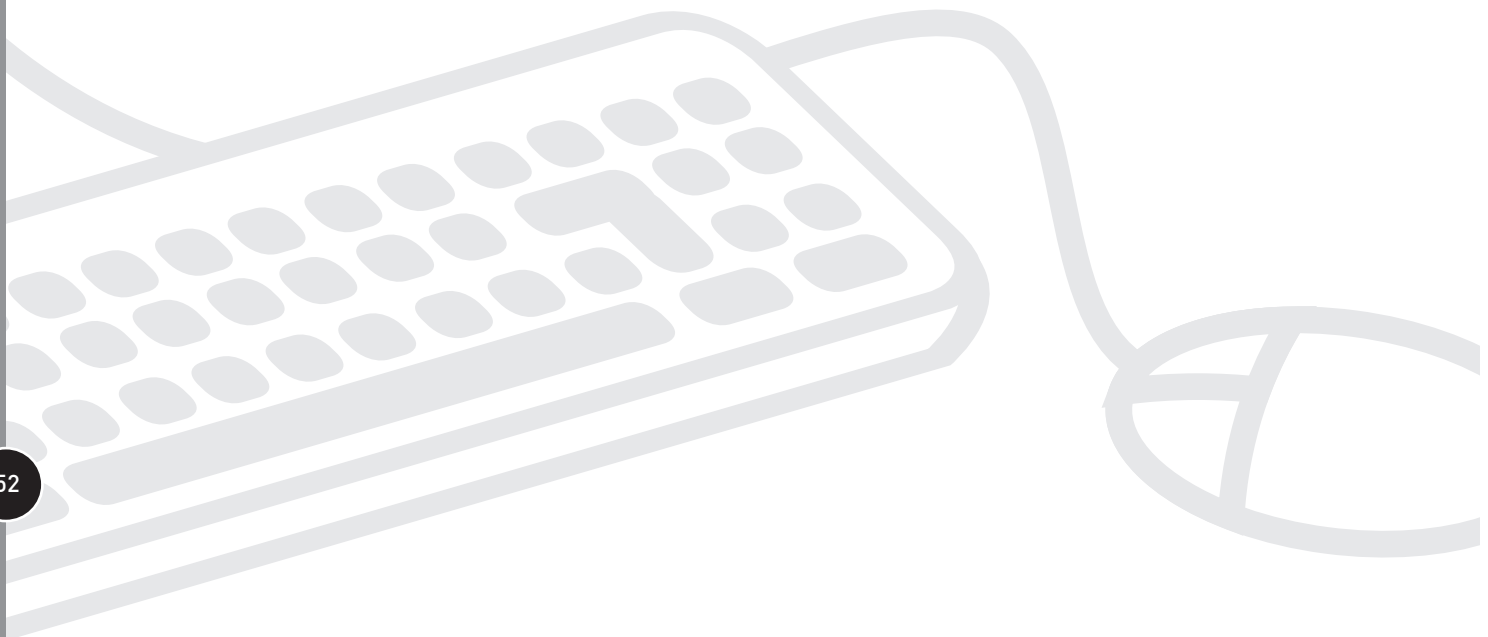
#### 4.6. ANNA MUKAAN

Maahan muuttaneille on tarjolla runsaasti työelämätietoa sekä suomeksi että omalla äidinkielellä.

Materiaalia ei kuitenkaan aina ole helppo löytää itsenäisesti. Ryhmän jäsenille voi tulostaa ja antaa mukaan omakielisiä oppaita tai tiedon hyödyllisistä videoista ja internet-linkeistä.

*Töissä Suomessa - tietoa maahanmuuttajalle*-opas on Työterveyslaitoksen tuottama opas 13 kielellä.  
<http://www.ttl.fi/toissasuomessa>

*Samalle Viivalle* on sivusto ennen kaikkea monikulttuurisille nuorille. Se sisältää yhteistyömalleja, videoita ja oppaan eri kielillä.  
<http://www.samalleviivalle.fi>





# PARISUHDE

5

PARISUHDE

## 5.1 TERVETULOA

Tänään puhumme seurustelusta, parisuhteesta ja avioliitosta. Keskustelemme siitä, miten jokainen voi itse vaikuttaa siihen, että kumppanin kanssa on hyvä olla.

## 5.2 TEEMA

Seurustelu ja kumppaniin tutustuminen on tärkeää ennen yhteen muuttamista tai avioliittoa. Vanhempien parisuhde ja avioliitto toimii perheen lapsille mallina siitä, miten puolison kanssa vietetään aikaa, miten keskustellaan, miten sovitaan riitoja tai pidetään hauskaa. On tavallista, että ihminen toimii omassa parisuhteessaan huomaamattaan samankaltaisesti kuin omat vanhemmat. Onkin tärkeää, että nuori voi keskustella omien vanhempiensa kanssa seurusteluun ja parisuhteeseen liittyvistä asioista.

Kun nuoret viettävät aikaa yhdessä vaikkapa elokuvissa, kahviloissa, ulkona tai vierailemalla toistensa kotona, he harjoittelevat samalla tulevassa parisuhteessaan tarvitsemiaan taitoja. Usein nuoret tapailevat toisiaan ilman tarkoitusta aloittaa intiimiä suhdetta.

Kerro, että parisuhde-sanaa käytetään suomen kielessä useimmiten kuvaamaan sellaista kahden ihmisen välistä suhdetta, johon liittyy heidän keskinäinen intiimi suhde.

Parisuhde on Suomessa yleisimmin miehen ja naisen välinen. Se voi yhtä hyvin olla myös kahden miehen tai kahden naisen välinen suhde. On olemassa myös ihmisiä, jotka eivät selkeästi koe olevansa kumpakaan sukupuolta. Kumppanit päättävät itse kenen kanssa haluavat olla parisuhteessa. Useampaa kumppania yhtä aikaa tai uskottomuutta ei Suomessa pidetä hyväksyttävänä. Jotkut päättävät elää ilman puolisoa tai eroavat. Monilla on vaikeuksia löytää itselle sopivaa puolisoa.

Hyvä ja toimiva parisuhde sisältää monenlaisia asioita. On tärkeää keskustella oman kumppanin kanssa toiveista ja tavoitteista, toimintatavoista ja siitä, millaista tukea kumppanilta tarvitsee. Myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on syytä keskustella yhdessä. Kerro, että esimerkiksi ehkäisystä ja lasten lukumäärästä pitää päättää yhdessä.

53

Tutustu *Parisuhteen Kehrä*- malliin Väestöliiton kotisivuilla<sup>3</sup>. Voit näyttää ryhmässä Monikulttuurisen Parisuhteen Kehrän.

### **Toimiva parisuhde vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin**

Toimiva parisuhde perustuu luottamuksen, sitoutumisen, toisen kunnioittamisen, tahdon, uskon, toivon ja rakkauden varaan. Kiintymyksen osoittaminen, yhteisten unelmien rakentaminen ja me-hengen luominen on parisuhteessa tärkeää.

Muutto toiseen maahan muuttaa toisinaan suhtautumista omaan puolisoon. Naisen ja miehen asema yhteiskunnassa tai perheessä voi uudessa maassa olla erilainen kuin aiemmin. Se, kuinka rakentavasti kumppanit osaavat neuvotella, ratkaista ristiriitoja ja tehdä kompromisseja, vaikuttaa parisuhteeseen.

Toimivassa parisuhteessa toteutuu molempia osapuolia tyydyttävä seksuaalinen yhteys. Parisuhdetaitoja voi harjoitella. On hyvä keskustella vaikeista asioista silloin, kun molemmat ovat levänneitä ja rauhallisia. Myötätunnon osoittaminen ja omista tunteista puhuminen auttaa ymmärtämään kumppaneita paremmin toisiaan. Kumppanit kaipaavat toisiltaan tukea myös silloin, kun käsitellään vaikeita asioita.

Kompromissien tekeminen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeämpää kuin riitelemine. On hyödyllisempää tarkastella miten itse toimii ja muuttaa omaa toimintatapaa, kuin syyttää kumppania ja vaatia häntä muuttumaan.

Parisuhteeseen vaikuttavat elämässä tapahtuvat muutokset. Kun perheeseen syntyy lapsi, tulee kumppaneista vanhempia. Vanhempana kantaa vastuuta eri tavalla, kuin aiemmin. Vanhempi voi olla erittäin väsynyt uudessa tilanteessa, mikä vaikuttaa myös parisuhteeseen.

Myös kumppaneiden erilaiset taustat tai toiveet esimerkiksi opiskelun tai asumisen suhteen voivat vaikuttaa parisuhteeseen. Se tapa, jolla kumppanit pitävät yhteyttä omiin vanhempiinsa ja sukuun, saattaa myös vaikuttaa. Jos toisen lapsuudenperhe on lähellä ja toisen kaukana, toisessa maassa, voi olla että entiset mallit saada tukea eivät toteudu. Jos jompikumpi puolisoista sairastuu, menettää työnsä tai asemansa yhteisössä, voi se heijastua parisuhteeseen.

<sup>3</sup>[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kehra/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kehra/)

Kaikissa parisuhteissa on erilaisia vaiheita. Parisuhde muodostuu kahden ihmisen välille pikkuhiljaa. Ihastuminen ja rakastuminen ovat luonnollinen osa parisuhteen alkuvaihetta. Alun ihastumisen jälkeen koittaa arki. Rakkaudellisen suhteen ylläpito edellyttää aktiivista halua ja toimintaa. On tärkeää muistaa, että myös arjen keskellä pitää huomioida kumppania. Hyvän, toimivan suhteen ylläpito vaatii tekoja molemmilta osapuolilta.

Jokaiseen parisuhteeseen kuuluu myös vaikeita vaiheita. Jos kumppanit osaavat käsitellä ongelmia rakentavassa hengessä, kriiseistä selviää yleensä hyvin. Joskus parisuhteessa tarvitaan ulkopuolista apua. Suku, läheiset ja ystävät ovat useimmiten hyvä tuki molemmille kumppaneille, mutta toisinaan tarvitaan myös ulkopuolista apua. Suomessa kaikilla on oikeus saada apua ongelmiin.

Parisuhteeseen liittyviin ongelmiin saa apua. Suomessa toimii koulutettuja ammattilaisia, jotka voivat auttaa pariskuntaa selvittämään ongelmiaan yhdessä. Parisuhdeneuvojat eivät ota kantaa kummankaan puolesta. Ammattiauttajat kuuntelevat, kertovat miltä asia vaikuttaa ulkopuolisen silmin tarkasteltuna. Tavoitteena on antaa puolisoille mahdollisuus keskustella ja sopia keskenään asioista.

Tapaaminen ammattiauttajan kanssa voi avata uusia näkökulmia tilanteeseen. Toisinaan ammattiauttaja voi myös neuvoa muita tapoja ratkaista tilanne.

### 5.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

**Tavoite:** Osallistujat ymmärtävät, että parisuhteen toimivuuden kannalta on tärkeää tarkastella omaa reaktiotapaa ja toimintaa.

Varaa fläppipaperia ja tusseja.

Piirrä paperille ihmisen hahmo, pelkät ääriviivat riittävät. Pyydä ryhmäläisiä miettimään, millaisilla sanoilla he kuvailisivat tätä henkilöä, jos kyse olisi mahdollisimman hyvästä puolisoista. Miten tämä henkilö toimisi, millaisia sanoja hän käyttäisi kumppanistaan, miten huomioisi kumppaniaan? Entä, miten hän toimisi riitatilanteessa? Kirjoita ryhmäläisten ehdotuksia hahmon päälle.

Kysy ryhmäläisiltä, ovatko he tällaisia henkilöitä? Toimivatko he niin kuin kuvaavat tämän paperihahmon toimintaa? Pyydä jokaista ryhmässä miettimään, miten voisi itse muuttaa omaa tapansa toimia ja miten se ehkä vaikuttaisi kumppaniin?

#### 5.4 KESKUSTELU

Rohkaise ryhmäläisiä keskustelemaan siitä, millainen oli hyvä kumppani /puoliso omassa kotimaassa. Entä millaisena he näkevät hyvän puolison roolin Suomessa?

Pohtikaa yhdessä, ovatko odotukset hyvästä parisuhdekumppanista samankaltaisia kaikissa maissa. Mistä mahdolliset erot johtuvat?

#### 5.5 KOTITEHTÄVÄ

Pyydä ryhmäläisiä miettimään yksi asia, jonka voivat kotona tehdä toisin kuin tähän saakka. Ehdota, että esimerkiksi töistä tullessa he tervehtisivät puolisoaan halaamalla. Sano, että valittua tehtävää pitää toistaa viikon ajan. Pyydä ryhmään osallistujia tarkkailemaan, muuttuuko kumppanin käyttäytymisessä mikään.

Jos osallistujalla ei ole kumppania, voit pyytää häntä kuvittelemaan miten omien vanhempien toiminta muuttuisi, jos he muuttaisivat jotain päivittäistä rutiiniaan.

#### 5.6 ANNA MUKAAN

Ota selvää oman alueesi parisuhdepalveluista ja kokoa osallistujille lista tahoista, joiden puoleen voi kääntyä, jos parisuhteessa tarvitsee apua tai tukea.

Tutustu *Parisuhteen Palikat* -toimintamalliin  
[www.parisuhteenpalikat.fi](http://www.parisuhteenpalikat.fi)

Kopioi ryhmäläisille Parisuhteen Palikat- teemakortteja sivustolta mukaan.

# TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS PERHEESSÄ

6

## 6.1 TERVETULOA

Tällä kerralla käsitellään sellaista aihetta kuin tasa-arvo ja yhdenvertaisuus perheessä. Ryhmässä voi olla ihmisiä, joilla on vahvoja mielipiteitä siitä, toteutuuko tasa-arvo Suomessa vai ei. Ihmisillä voi olla kokemuksia siitä, että he tai heidän läheisensä eivät ole tulleet kuulluiksi eri kiistoissa. On tärkeää, että ryhmä ei juutu käsittelemään yksittäisiä kokemuksia. Tärkeämpää on keskittyä siihen, mitä tasa-arvolla tarkoitetaan käytännön arkitilanteissa ja omassa perheessä. Ongelmatilanteiden osalta tärkeintä on, että erilaiset auttamisen muodot tulevat koko ryhmälle tutuiksi.

## 6.2 TEEMA

Tasa-arvo perheessä tarkoittaa sitä, että puoliset ovat oikeudellisesti samanarvoisessa asemassa. Puolisoilla on yhtäläiset oikeudet ja velvollisuudet huolehtia perheen toimeentulosta ja hyvinvoinnista. Tasa-arvoisessa perheessä kaikkien perheenjäsenten mielipidettä kuunnellaan ja vaikeistakin asioista osataan keskustella rakentavasti. Myös lapsilla on oikeus tulla kuulluiksi ja heidän mielipiteensä otetuksi huomioon. Vanhemmat tekevät perhettä koskevat päätökset yhdessä ja neuvotellen toistensa kanssa.

Parisuhde on aina täysi-ikäisen ihmisen vapaaehtoinen valinta, eikä ketään saa pakottaa tai painostaa avioliittoon. Avioeroon ei lain mukaan tarvita toisen puolison suostumusta. Erotilanteessa puoliset sopivat lasten hoidosta ja huoltajuudesta yhdessä. Tarvittaessa on saatavilla apua ja tukea eroprosessien aikana.

Tasa-arvo tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus kasvaa yksilöksi, joka osaa ottaa toiset ihmiset huomioon. Tasa-arvoisessa perheessä poikia ja tyttöjä kasvatetaan ja kohdellaan yhtä hyvin ja kunnioittavasti. Tyttöillä ja pojilla on samanarvoiset oikeudet opiskella, auttaa kotitöissä, ulkoilla, harrastaa ja tavata ystäviä. Tasa-arvo ei kuitenkaan tarkoita sitä, että poikien ja tyttöjen pitäisi olla kiinnostuneita samoista asioista tai toimia täysin samalla tavalla.

Hyvä esimerkki tasa-arvosta on oma pankkitili, vaikka puoliset sopivat yhdessä taloudenkäytöstä. Tilille maksettava palkka ja etuudet ovat aina henkilökohtaisia. Omalle tilille tulevia varoja tilin haltija hallinnoi itse ja omasta tahdostaan. Myös lapsille on tärkeää opettaa rahan käyttöä ja Suomessa onkin tavallista, että lapsilla on jonkin verran omaa rahaa ja pankkitili.

Tasa-arvoisessakin perheessä aikuisilla on viime kädessä päätösvalta siitä, miten perheen arkirutiinit järjestetään. Tasa-arvo tarkoittaa sitä, että kotitöistä sopimisessa jokainen tulee kuulluksi ja osallistuu ikätasonsa edellyttämällä tavalla.

Toimiva, tasa-arvoinen ja turvallinen perhe-elämä perustuu perheenjäsenten keskinäiseen luottamukseen, rakentavaan vuorovaikutukseen ja kykyyn käsitellä kiistoja rakentavasti ja väkivallattomasti. Ihminen voi kokea isoja elämänmuutoksia, ja muutokset elämässä voivat vaikuttaa myös omaan asemaan ja käyttäytymiseen.

Usein kiistoissa on kyse siitä, että ihmistä harmittaa jokin asia, mutta hän ei ole löytänyt sopivaa keinoa ilmaista ajatuksiaan, tarpeitaan ja toiveitaan. Omista tuntemuksista ja toiveista on aina hyvä käydä keskustelua, ja tätä lakiin pohjautuva tasa-arvo tukee.

Joskus tuntuu, että tasa-arvo ei toteudu käytännössä, vaikka laki on kaikille sama. Voi olla tilanteita, joissa ihmistä ei kuulla tai ei kuunnella, häntä vähätellään tai hänen mielipiteensä ohitetaan. Varsin usein kokemukset tasa-arvon puutteesta ja riittämättömydestä ovat samanlaisia miesten ja naisten kesken. Myös lapsesta voi tuntua siltä, ettei hänen mielipidettään kuunnella eikä kunnioiteta. Tunne tasa-arvon puutteesta on asia, jota on hyvä oppia käsittelemään rakentavasti.

On tärkeää tietää, että myös viranomaistyössä, kouluissa ja työelämässä noudatetaan tasa-arvon periaatteita. Ota asia puheeksi johtajan, esimiehen, luottamusmiehen tai koulun oppilashuoltoryhmän kanssa, jos koet, että olet tullut väärin kohdelluksi työpaikalla, palveluissa tai koulussa.

### 6.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

#### Perheenjäsenten toiveet

Kuvaus: Olemme kaikki tasa-arvoisia, mutta emme aina ymmärrä toisiamme ja tarpeitamme. Tässä harjoituksessa osallistujat oppivat samastumaan eri elämäntilanteissa oleviin perheenjäseniin ja viestimään tarpeistaan rakentavasti.

#### Tavoite:

- lisätä empatiaa toisia perheenjäseniä kohtaan
- vahvistaa vuorovaikutustaitoja eri-ikäisten ja eri sukupuolisten perheenjäsenten välillä
- oppia tunnistamaan ja käsittelemään sekä omia että toisten ihmisten tarpeita ja mielenkiinnon kohteita

**Materiaali:** Sinitarraa tai teippiä, fläppipaperia, kartonkia, kyniä

**Valmistelut:** Kirjoita kuhunkin fläppipaperiin perheenjäsenen ikä ja sukupuoli. Pidä huoli siitä, että erilaiset perheenjäsenet, perhesuhteet ja elämäntilanteet on huomioitu. Esimerkkejä:

- 17-vuotias tytär
- 14-vuotias poika
- 45-vuotias perheellinen mies
- 43-vuotias perheenäiti
- 33-vuotias yksinhuoltaja, jolla on kolme pientä lasta
- 75-vuotias isoäiti
- 8-vuotias poika

Tee etukäteen kartongista lappuja, joissa on täydennettäviä lauseita. Tee kartonkilappuja sen verran, että jokaiseen fläppipaperiin tulee saman verran kartonkilappuja. Jos esimerkiksi ryhmäläisiä on viisi ja fläppipaperihenkilöitä viisi, yhdelle ryhmäläiselle vähintään kymmenen kartonkilappua (kaksi jokaista fläppipaperihenkilöä kohti). Esimerkkilauseita:

- Minä tarvitsen...
- Minä haluaisin...
- Minua harmittaa...
- Minä pelkään...
- Minut tekee iloiseksi...

Ryhmäläisten tehtävänä on täydentää kartonkilapuissa olevat lauseet ja kiinnittää kartonkilappuja kutakin erilaista perheenjäsentä edustavaan fläppipaperiin.

### Harjoitus

Jaa ryhmäläisille kartonkilaput. Ryhmäläiset kirjoittavat mieleensä tulevia asioita ja kiinnittävät kartonkilapun sinitarralla tai teipillä fläppipaperiin. Mitä 17-vuotias tyttö kokee tarvitsevansa? Mitä hän pelkää? Mikä hänet tekee iloiseksi? Entä 75-vuotias isoäiti, 14-vuotias poika tai 45-vuotias perheellinen mies? Harjoituksen lopussa jokaisessa fläppipaperissa on kiinnitettynä saman verran kartonkilappuja.

Harjoituksen lopuksi ryhmänohjaaja keskusteluttaa ryhmää:

- Miksi teidän mielestänne henkilö kokee pelkäävänsä/ tarvitsevansa/haluavansa/iloitsevansa mainituista asioista? Miten tämä voi näkyä hänen toiminnassaan? Voisiko asia olla toisin?
- Miten keskustelisit hänen kanssaan, että hän voisi kokea tulevansa kuulluksi ja kohdelluksi yhdenvertaisesti?
- Miten keskustele omista toiveista ja tuntemuksista puolison kanssa? Entä lasten tai vanhempien kanssa?

## 6.4 KESKUSTELU

Millaista on sinun mielestäsi tasa-arvoinen perhe-elämä? Mitä ajattelet tasa-arvosta Suomessa? Toteutuuko tasa-arvo mielestäsi? Millaisin keinoin olet oppinut selviytymään tilanteista, joissa on tuntunut, että tasa-arvo ei toteudu? Onko mahdollista, että joku oman perheenjäsen kokisi vastaavanlaisia tunteita kotona?

## 6.5 KOTITEHTÄVÄ

Pyydä ryhmäläisiä havainnoimaan kotona sitä, miten eri kotityöt jakautuvat lasten/ aviopuolisoiden kesken. Millaisia oikeuksia, vapauksia ja velvollisuuksia kullakin on? Keskustele havainnoista ryhmässä seuraavalla kerralla.

## 6.6 ANNA MUKAAN

Ota selvää oman alueesi auttamisen muodoista ja mahdollisuuksista, jotta osaat tarvittaessa ohjata osallistujia avun piiriin. Tulosta netistä esitteitä ja oppaita sukupuolten tasa-arvosta tietoa palveluista, jotka auttavat perheitä ja nuoria.





### OPPAITA OVAT ESIMERKIKSI

- tasa-arvoisena Suomessa-esite (Sisäasiainministeriö 2010)
- **Infopankki.fi**-sivuston ”Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus Suomessa” - sivu
- Infopankki.fi-sivuston ”Perhe”-sivu
- tasa-arvovaltuutetun kotisivut ([tasa-arvo.fi](http://tasa-arvo.fi))

### PALVELUITA OVAT ESIMERKIKSI

- Varhaisen tuen perhetyö
- Lapsiperheiden kotipalvelu
- Perheasioiden sovittelu
- Miessakit ry:n Erosta Elossa-palvelu miehille
- Perheasiain neuvottelukeskukset
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton maahanmuuttajille suunnattu toiminta
- Lastensuojelun Keskusliiton [lastensuojelu.info](http://lastensuojelu.info) – sivusto (7 eri kieltä)
- Parisuhdeneuvonta, parisuhdepalvelut, Väestöliiton Parisuhdekeskus



## LASTENSUOJELUN PERIAATTEET JA JÄRJESTELMÄ SUOMESSA

### 7.1 TERVETULOA

Lastensuojelu on haastava aihe. On mahdollista, että ryhmään osallistuvilla on joitain ennakkokäsityksiä suomalaisesta lastensuojelusta. Aiheen käsittelyssä ja sitä seuraavissa keskusteluissa on tärkeää, että kaikkien ääni tulee kuulluksi ja mahdolliset väärinkäsitykset tai epätietoisuus oikaistua. On tärkeää, että suhtaudut kaikkeen ryhmässä kuulemaasi vakavasti. Älä vähättele tai mitätöi osallistujien kertomuksia missään vaiheessa. Jos sinulla ei ole riittävästi tietoa tai et osaa vastata johonkin esiin tulleeseen asiaan, kerro, että palaat asiaan seuraavalla kerralla. Pidä huolta siitä, että kaikkiin kysymyksiin vastataan ja kaikki esiin nousseet asiat käsitellään. Voit pyytää paikalle asiantuntijan esimerkiksi alueen lastensuojelusta tai Lastensuojelun Keskusliitosta. Jaa tarvittaessa teema kahdelle tapaamiskerralle, jotta olisi riittävästi aikaa keskustelulle.

### 7.2 TEEMA

Aloita kysymällä, mitä ryhmään osallistuvat tietävät lastensuojelusta. Kirjaa itsellesi muistiin mitä ryhmäläiset kertovat. On tärkeää, että ohjaajat saavat käsityksen siitä, millaisia ajatuksia tai uskomuksia ryhmään osallistuvilla on lastensuojelusta ennen kuin kerrotaan lastensuojelun perusteista Suomessa. Sano, että kerrot ensin lastensuojelun tärkeistä periaatteista ja sen jälkeen asioista keskustellaan.

Lastensuojelun tarkoituksena on turvata jokaisen lapsen oikeus hyvään hoitoon ja huolenpitoon sekä turvalliseen kasvuun ja koulutukseen. Jokainen äiti ja isä haluavat suojella omaa lastaan. Toisinaan perheessä kuitenkin tarvitaan apua lastenhoidossa tai kasvatuksessa. Voi olla, että vanhemmat ovat väsyneitä tai äiti/isä kasvattaa yksin lasta tai on jokin muu tilanne, minkä johdosta perhe tarvitsee apua. Silloin oman asuinalueen lastensuojelun sosiaalityöntekijöillä on velvollisuus auttaa perhettä.

Tutustukaa [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info)-sivustoon. Jos mahdollista, kuunnelkaa ryhmässä sivustolta osa ”Lastensuojelun perusta”. Jokaisen ihmisen on noudatettava suomalaista lastensuojelulakia. Laki koskee jokaista Suomessa asuvaa riippumatta siitä, asuuko

hän pysyvästi maassa vai onko hän vain käymässä Suomessa. Lastensuojelulaissa määritellään, missä asioissa viranomaisten on tarjottava tukea tai puututtava tilanteeseen. Joskus viranomaisten on lain mukaan puututtava tilanteeseen, vaikka vanhemmat eivät sitä haluaisi.

Vanhempien on hyvä sopia yhdessä lapsen kanssa erilaisista asioista ja kodin säännöistä. Etukäteen on tärkeää myös kertoa lapselle mitä seuraa siitä, jos hän ei noudata sovittuja sääntöjä. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa läksyjen tekeminen, tietokonepeleihin käytettävä aika ja kotiintuloaika. Kun asioista sovitaan yhdessä, lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan. Jos lapsi ei toimi sovittulla tavalla, vanhempien tehtävänä on ohjata lasta toimimaan jatkossa toisin. Äidin ja isän tehtävä on keskustelemalla tukea lasta käyttäytymään hyvin, yhteiskunnan ja perheen sääntöjen mukaisesti.

Suomessa lasta ohjataan jo pienestä pitäen osallistumaan keskusteluun ja kertomaan mielipiteensä. Lapsella on oikeus ilmaista oma mielipiteensä asioista, jotka koskevat häntä. Tällaisia asioita voivat olla vaikkapa koulun valinnaisaineisiin ja opiskeluun liittyvät asiat tai kysymys siitä, kumman vanhemman luona lapsi haluaa asua avioerotilanteessa. Myös monissa muissa asioissa kuullaan ja huomioidaan lapsen mielipide. Viranomaisten tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä häntä koskevissa asioissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi päättää asioista.

Lastensuojelulaissa kielletään lapsen kaikenlainen fyysinen kurittaminen ja väkivalta. Ruumiillisesti kuritetut lapset kärsivät muita todennäköisemmin mielenterveyden ongelmista. Tästä on runsaasti tutkimusnäyttöä eri puolilta maailmaa. Lastensuojelulaissa sanotaan, että lasta ei saa rangaista lyömällä, tukistamalla, nipistämällä eikä millään muulla fyysisesti kurittaen. Lasta ei saa myöskään nöyryyttää tai eristää muista ihmisistä pitkäksi aikaa. Kun vanhemmat noudattavat tätä lakia, he opettavat samalla omalla esimerkillään lapselle sääntöjen ja lain noudattamisen tärkeyttä.

#### **Miten lastensuojelu toimii?**

Jotta jaksaa paremmin vanhempana, on tärkeää saada apua ajoissa. Lastensuojelu voi auttaa ja tukea perhettä monella tavoin. Lastensuojeluviranomaisten kanssa voi keskustella siitä, millainen tuki auttaisi kaikkia perheenjäseniä jaksamaan paremmin. On tärkeää,

että vanhemmat ottavat tarjotun tuen vastaan ja toimivat aktiivisesti perheen tilanteen parantamiseksi. Yhteistyössä päästään usein hyviin tuloksiin ja lapsi ja vanhemmat saavat tarvitsemansa avun.

Perhe voi päästä lastensuojelun asiakkaaksi eri tavoin. Toisinaan vanhemmat itse pyytävät apua lastensuojeluviranomaisilta. Usein kuitenkin joku perheen ulkopuolinen aikuinen on huolissaan perheen tilanteesta ja tekee lastensuojeluilmoituksen. Jokaisella viranomaisella on velvollisuus tehdä ilmoitus, jos hän on huolissaan lapsen hyvinvoinnista. Huoli voi syntyä esimerkiksi siitä, että lapsi on paljon poissa koulusta tai siitä, että lapsi on yksin ulkona myöhään illalla. Joskus huoli syntyy siitä, että lapsella on usein haavoja ja mustelmia tai siitä, että lapsi kertoo ikäviä asioita kotioloistaan.

**Lastensuojeluilmoituksen jälkeen** on lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden tehtävänä selvittää lastensuojelun tarve. Se tarkoittaa, että sosiaalityöntekijät tapaavat vanhempia ja lasta yhdessä ja erikseen. Lisäksi viranomaiset käyvät perheen kotona. Jos keskusteluissa selviää, että jaksakseen peremmin perhe hyötyisi tuesta, laaditaan yhdessä perheen kanssa asiakassuunnitelma. Asiakassuunnitelmaan kirjataan työskentelyn tavoitteet ja se kuinka pitkään perheen kanssa työskennellään.

**Avohuollon tukitoimiksi** sanotaan esimerkiksi sitä, että perheen vanhemmilla on mahdollisuus säännöllisesti keskustella lasten kasvatuksesta koulutettujen ammattilaisten kanssa. Perheen lapsille voidaan nimetä tukihenkilö, joka auttaa lasta läksyjen tekemisessä tai harrastuksissa tai vaikka ulkoilee lapsen kanssa. Myös lasten harrastuksiin voi lastensuojelun kautta saada tukea. Toisinaan avohuollon tukitoimenakin lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle asumaan joksikin aikaa. Esimerkiksi, jos lapsi ei suostu lähtemään aamuisin kouluun, voidaan kokeilla, auttaisiko lasta käymään koulua se, että hän asuisi muutaman viikon lastensuojelulaitoksessa. Tästä sovitaan yhdessä vanhempien kanssa. Joskus avohuollon tukitoimia voidaan järjestää myös perhekuntoutuksena, jolloin koko perhe asuu sovitun ajan perhekuntoutuskeskuksessa ja saa päivittäin apua ja tukea arjen sujuvuuteen.

**Sijaishuoltoon** voidaan päätyä vain, jos avohuollon tukitoimet eivät riitä turvaamaan lapsen kasvua ja kehitystä perheessä. Jos vanhemmat eivät kykene huolehtimaan lapsesta riittävästi tai lapsi on toistuvasti vaarassa, voidaan lapsi sijoittaa muualle asumaan. Sijaishuoltopäätös

on aina vaikea asia perheelle. Suomessa sijaishuoltopäätös tehdään aina määräajaksi. Kun perheen tilanne muuttuu niin, että lapsen on turvallista olla kotona, lopetetaan sijaishuolto ja perheelle voidaan taas tarjota avohuollon tukitoimia.

**Jälkihuollolla** tarkoitetaan sellaista apua ja tukea, jota tarjotaan lapselle, joka on ollut sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Jälkihuoltoa voidaan tarjota myös aikuistuvalla nuorella, vaikka häntä ei olisi sijoitettu kodin ulkopuolelle. Jälkihuollon tavoitteena on tukea lapsen palaamista kotiin ja samalla estää sijoitukseen johtaneen tilanteen uusiutuminen perheessä. Nuorta voidaan tukea itsenäistymisessä, asunnon saamisessa ja tulevaisuuden suunnittelussa sekä monella muulla tavoin.

### Ilmoitusvelvollisuus

Kaikilla lapsilla on oikeus kertoa huonosta kohtelusta aikuiselle. Lapsella on myös oikeus kertoa aikuisille, jos häntä pelottaa, ahdistaa tai jos hän kokee olevansa vaarassa. Aikuinen voi olla oma äiti tai isä, sukulainen, opettaja, muu koulun työntekijä, harrasteohjaaja, sosiaalityöntekijä, poliisi tai vaikka naapuri. Aikuisella on aina velvollisuus auttaa lasta selviytymään vaikeasta tilanteesta. Jokainen aikuinen, jolle lapsi kertoo huonosta kohtelusta tai kokemastaan vaarasta on velvollinen ilmoittamaan asiasta lastensuojeluviranomaisille. Ilmoitusvelvollisuus on aina myös silloin, kun viranomainen havaitsee lapsen turvallisen kehityksen vaarantuneen, vaikka lapsi ei itse asiasta puhu. Esimerkiksi opettaja ei voi jättää tekemättä lastensuojeluilmoitusta, jos hän epäilee, että lasta kohdellaan huonosti tai lapsi ei saa tarvitsemaansa tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin.

## 7.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

**EHDOTUS 1:** Tuo mukanasasi lehdestä leikattu kuva perheestä esimerkiksi ruokapöydän ääressä. Valitse kuva, jossa on enemmän kuin yksi lapsi. Kerro, että kuvassa on suomalainen perhe.

Pyydä ryhmäläisiä vuorotellen kertomaan, miten heidän mielestään toimii perheen äiti, isä ja lapset seuraavassa tilanteessa:

Yksi lapsista heittää täyden ruokalautasen lattialle. Mitä tekee äiti?  
Mitä tekee isä? Mitä tekevät muut lapset?

Kirjoita post-it-lapuille tai paperille kaikki ehdotukset ja kiinnitä ne seinälle.

Kerro sen jälkeen, että sinä taisit erehtyä aikaisemmin ja nyt huomasitkin, että perhe on samasta kulttuuritaustasta kuin ryhmäläiset. Pyydä nyt jokaista vuorollaan kertomaan, miten hänen kotimaassaan olisivat perheenjäsenet mahdollisesti toimineet. Kirjoita myös nämä ehdotukset post-it-lapuille ja kiinnitä laput seinälle.

Jaa osallistujille kynät ja pyydä merkitsemään viiva niihin posti-it-lappuihin, joissa on kuvattu suomalaisen lastensuojelulain mukaisesti hyväksyttävä tapa toimia. Lue ääneen kaikki laput, joihin ei ole tullut merkintöjä. Lue sen jälkeen läpi kaikki laput, joihin on tullut yksi tai useampi merkintä. Keskustelkaa yhdessä hyvästä tavasta oikaista lapsen käyttäytymistä.

**EHDOTUS 2:** Avaa [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info)-sivusto.

Valitse yksi Tositarinoista, jonka kuuntelette yhdessä. Pyydä ryhmäläisiä miettimään, miten heidän kotimaassaan toimittaisiin, jos vastaava asia tapahtuisi perheelle.

Keskustelkaa siitä, miksi lapsia on tärkeää suojella. Keskustelkaa myös siitä, miksi Suomessa ajatellaan, että lapsen ääntä on tärkeää kuulla häntä koskevissa asioissa.

#### 7.4 KESKUSTELU

Palaa alussa kirjaamiisi ryhmäläisten ajatuksiin ja mietteisiin lastensuojelusta. Kysy ovatko ryhmäläiset saaneet lastensuojelusta jotakin uutta tietoa tai onko tämän päivän teema millään lailla muuttanut heidän käsitystään lastensuojelusta Suomessa. Keskustelkaa ryhmässä siitä, että kaikkialla maailmassa vanhemmat kasvattavat lapsiaan ohjaten heitä tekemään hyviä ja toimivia valintoja elämässään. Monet vanhemmat saavat tukea ja apua lastenkasvatukseen läheisiltä ja ystäviltä. Toisinaan perhe voi tarvita apua selviytyäkseen vaativasta tehtävästään lastenkasvatuksessa. Keskustelkaa yhdessä siitä, millaista apua perhe voi saada lastensuojelupalveluista.

Pyri siihen, ettet ota ohjaajana kantaa mihinkään yksittäiseen tapaukseen.

#### 7.5 KOTITEHTÄVÄ

Pyydä vanhempia tutustumaan kotona tarkemmin [www.lastensuojelu.info](http://www.lastensuojelu.info) -sivustoon.

## KUN PERHEESSÄ ON VAIN YKSI VANHEMPI

### 8.1 TERVETULOA

Tämän tapaamiskerran aikana puhutaan siitä, millaista on kasvattaa lasta yksin ilman puolison tukea. Voi olla hyvin monenlaisia syitä sille, ettei perheessä ole toista aikuista jakamassa vastuuta. Keskustellaan yhdessä myös siitä, miten meistä jokainen voi tukea sellaista vanhempaa, joka hoitaa perhettä yksin.

### 8.2 TEEMA

Suomessa on paljon perheitä, joissa on vain yksi vanhempi. Kaikista lapsiperheistä noin joka viidennessä perheessä (20 %) ei ole toista vanhempaa<sup>4</sup>. Toisinaan puhekielessä puhutaan yksinhuoltajasta silloinkin, kun lapsi asuu yhden vanhemman kanssa, mutta huoltajuus on juridisesti määritelty yhteishuoltajuudeksi. Oikeammat sanat ovat silloin lähivanhempi ja etävanhempi.

**ETÄVANHEMPI.** tapaajavanhempi eli se vanhempi, jonka luona lapsi ei asu (eli ei ole kirjoilla).

**LÄHIVANHEMPI:** se vanhempi, jonka osoitteessa lapsi asuu.

**YKSINHUOLTAJA.** Yksinhuoltaja on yksin vastuussa lapsen asioista ja tekee lasta koskevat päätökset (esim. koulu, päivähoito, terveydenhoito). Vain huoltaja saa tietoja lapsen asioista eri viranomaisilta. Yksinhuoltaja voi olla tilanteessa, jossa lapsen toisesta vanhemmasta ei ole tietoa (vanhempi on kadoksissa tai esim. isyyttä ei ole vahvistettu) tai vanhempi on leski. Lisäksi yksinhuoltajaksi voi määräytyä erotilanteessa, jos päädytään siihen, että vain toinen vanhemmista saa huoltajuuden.

**YHTEISHUOLTAJA.** Yhteishuollolla tarkoitetaan sitä, että vanhemmat päättävät yhdessä lapsen asioista ja kummallakin huoltajalla on oikeus saada viranomaisilta lapsen tietoja. Juridiseen yhteishuoltajuuteen päädytään usein myös niissä tilanteissa, joissa lapsi asuu vain toisen vanhemman luona.

**LASTENVALVOJA.** Jokaisessa kunnassa on lastenvalvoja. Lastenvalvojat tekevät sopimuksia lasten huollosta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta sekä elatuksesta. Lastenvalvojat hoitavat avioliiton ulkopuolella syntyneiden lasten isyyden selvittämistä koskevat asiat.

<sup>4</sup>SVT, Perheet 2013, Tilastokeskus 2014.

Suomessa lapsen toimeentulo on turvattu riippumatta siitä, onko lapsella yksi vai kaksi huoltajaa.

Elatuslain mukaan vanhemmat vastaavat lapsen elatuksesta kykynsä mukaan. Vanhemmalla on velvollisuus osallistua lapsen elatukseen, vaikka hän ei olisi virallisesti lapsen huoltaja. Vanhemmat sopivat keskenään tai kunnan lastenvalvojan luona, miten elatusmaksu suoritetaan. Jos vanhemmat eivät pääse sopimukseen asiasta, voi tuomioistuin määrätä elatusmaksun suuruuden.

Siinä tapauksessa, että lapsen toisesta vanhemmasta ei ole tietoa tai elatusvelvollinen vanhempi ei kykene suorittamaan elatusmaksua, on lapsi oikeutettu elatustukeen, jonka Kela maksaa. Elatustukea pitää hakea. Jos toinen vanhemmista on kuollut, maksetaan lapselle perhe-eläkettä. Lisäksi yksin lastaan kasvattava vanhempi voi saada monenlaista tukea selviytyäkseen arjessa.

#### **Vanhemman jaksaminen**

Lapsen kasvattaminen on aina vaativa tehtävä. Kun perheessä on vain yksi aikuinen, voi olla raskasta huolehtia kaikista perheen asioista yksin. Yksin lasta kasvattavalla vanhemmalla ei ole samanlaista mahdollisuutta keskustella omista kasvatusvalinnoistaan ja elämänratkaisuistaan kumppanin kanssa kuin kahden vanhemman perheessä. Toisinaan myös läheiset arvostelevat tilannetta tai esittävät omia mielipiteitään yksin lasta kasvattavasta vanhemmasta. Yhden vanhemman perheessä on useammin myös taloudellisesti raskaampaa kuin kahden vanhemman perheissä.

Lapsi saattaa kaivata sitä vanhempaa, jota ei perheessä ole tai johon ei ole yhteyttä. Hän saattaa ihmetellä, miksi hänen perheessään on vain yksi aikuinen. Vanhemman voi olla vaikea vastata lapsen kysymyksiin, erityisesti, jos toisen vanhemman puuttumiseen liittyy ongelmallisia kysymyksiä tai häpeää.

Yksin lastaan kasvattava vanhempi voi olla peloissaan tai epävarma siitä, miten läheiset ja ystävät suhtautuvat asiaan tai mitä suomalaiset naapurit ajattelevat. Suomessa joka viidennessä perheessä on vain yksi vanhempi, eikä asiaa tarvitse lainkaan hävetä. Lapsia ja yksin lastaan kasvattavia vanhempia kohdellaan tasavertaisesti ja tuetaan yhteiskunnan toimesta monilla tavoin. Yksinhuoltajuuteen ei liity Suomessa häpeää eikä vanhemman tarvitse pelätä jäävänsä ilman apua.



Kun yksin lasta kasvattava vanhempi asuu eri maassa kuin missä itse on kasvanut, on tärkeää, että vanhempi tietää, millaista tukea ja apua on saatavissa uudessa ympäristössä. Suomessa on paljon erilaisia mahdollisuuksia saada apua jaksamiseen. Yhden vanhemman perhe voi taloudellisen tuen lisäksi saada apua kotiin esimerkiksi kunnan lapsiperheiden kotipalvelun kautta tai lastensuojelun perhetyön kautta. Kasvatuksellisiin kysymyksiin voi saada apua perheneuvolasta ja erilaisista keskusteluryhmistä.

Pienen, uhmaikäisen lapsen tai murrosikäisen nuoren kanssa voi ainoa vanhempi tuntea itsensä voimattomaksi. Myös siinä tapauksessa, että vanhemmalla on monta lasta huolettavanaan, voi tilanne tuntua raskaalta yksin. On tärkeää olla aktiivinen ja etsiä mahdollisuuksia keskustella muiden vanhempien kanssa lapsen kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä.

Ystävien ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen on tärkeää vanhemman jaksamisen kannalta. Myös lapsen on hyvä tavata muitakin perheitä, joissa on vain yksi vanhempi, jotta hänelle muodostuu käsitys siitä, että asia on ihan tavallinen.

Monilla järjestöillä on toimintaa vanhemmille ja kaikkeen toimintaan ovat erityisen tervetulleita yksin lastaan kasvattavat vanhemmat. Joissain järjestöissä on erityisesti yksin lastaan kasvattaville vanhemmille suunnattua toimintaa. Jos ryhmässä on vanhempia, joiden tiedät kasvattavan lapsiaan yksin, kerro heille paikallisista yhdistyksistä järjestöistä, joista saa tietoa ja tukea jaksamiseen.

### 8.3 TOIMINNALLINEN HARJOITUS

Ota mukaasi tapaamiseen erilaisia aikakauslehdistä leikattuja kuvia tai muita kodin hoitoon, lapsista huolehtimiseen, ulkoiluun, ystävien tapaamiseen, virkistäytymiseen jne. liittyviä kuvia. Ota lisäksi myös joitakin abstrakteja kuvia mukaan.

Ota myös mukaan tai piirrä paperille kuva aikuisesta ja lapsesta. Aikuisen sukupuolella ei ole merkitystä, mutta voit halutessasi ottaa myös kaksi kuvaa, joista toisessa on nainen ja lapsi ja toisessa mies ja lapsi. Kerro, että tämä kuvassa oleva aikuinen kasvattaa yksin lastaan.

Pyydä ryhmäläisiä kuvittelemaan, että kuvassa esiintyvä aikuinen ja lapsi ovat heidän ystäviään. Pyydä nyt kutakin ryhmästä miettimään, mitä haluaisi antaa tälle yksin lastaan kasvattavalle aikuiselle ja valitsemaan sitä vastaavan kuvan tuomistasi lehtikuvista. Kun jokainen on valinnut yhden kuvan, pyydä jokaista vuorotellen kertomaan millaisen kuvan valitsi ja miksi.

#### 8.4 KESKUSTELU

Aloita keskustelu kysymällä, miten ryhmäläisten kotimaassa suhtaudutaan yksin lastaan kasvattavaan vanhempaan. Pyydä ryhmäläisiä kertomaan, millaista tukea yksin lastaan kasvattava vanhempi saa heidän lähtömaassaan.

Keskustelkaa siitä, miten yksin lastaan kasvattavaa vanhempaa voi tukea. Pohtikaa yhdessä, mikä on hyvä tapa suhtautua yksin lastaan kasvattavaan aikuiseen. Pohtikaa myös mikä on hyvä tapa suhtautua lapseen, jolla on vain yksi vanhempi.

Rohkaise ryhmäläisiä pohtimaan, mitä kukin heistä voisi tehdä omalla asuinalueellaan tai naapurustossaan asuvan yhden vanhemman perheen hyväksi. Ohjaa keskustela mahdollisimman konkreettiseen suuntaan esimerkiksi, jos ryhmäläinen sanoo auttavansa, kysy miten, millaisia asioita tekisit jne.

#### 8.5 KOTITEHTÄVÄ

Pyydä ryhmäläisiä miettimään, olisiko heillä lähipiirissä joku yksin lastaan hoitava vanhempi, jolle he voisivat antaa ”lahjakortilla” jonkun niistä konkreettisista asioista, joita keskustelussa nousi esiin. Jos ryhmässä on sellaisia vanhempia, jotka hoitavat lastaan yksin, voivat he sopia keskenään vaihtokaupoista.

#### 8.6 ANNA MUKAAN

Ota selvää oman kuntasi alueella tarjottavista palveluista pienperheille ja yksinhuoltajille. Ole tarvittaessa yhteydessä esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliittoon, Pienperheyhdistys ry:hyn tai Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:hyn etsiessäsi tietoa paikallisista palveluista.

Anna mukaan alueella tarjottavien palveluiden ja toiminnan esitteitä ja yhteystietoja.

## MUITA AIHEITA JA MATERIAALEJA

### **SEKSUAALISUUS, SEKSUAALIOIKEUDET JA SEKSUAALITERVEYS**

Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ovat monille ihmisille hyvin sensitiivisiä. Samaan aikaan kyseessä on äärimmäisen tärkeä aihepiiri. Seksuaaliterveyteen ja seksuaalisuuteen liittyvän tarpeeksi kattavan tiedon saaminen on monissa kansainvälissä sopimuksissa määritelty ihmisoikeus. Oikean tiedon saaminen takaa myös yksilön mahdollisuuden tehdä itselle positiivisia valintoja ja ennaltaehkäistä ongelmia. Väestöliitto on tuottanut ”Tasa-arvo- ja seksuaaliterveys-tietoa aikuisille maahanmuuttajille” – koulutusmateriaalin, jota voi hyödyntää vertaisryhmissäkin. Aineisto on ladattavissa ilmaiseksi Väestöliiton Monikulttuuriseen Osaamiskeskuksen internet-sivuilta.

### **LIIKUNTA JA HYVINVOINTI**

Säännöllisen liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on suuri. Taannoinen maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus, jossa tutkittiin Suomen venäläis-, kurdi-, ja somaliaalaustaustaisen väestön terveystottumuksia, toi esiin myös terveyseroja eri kieliryhmien välillä. Erityisesti iäkkäämpien ja somalinkielisten naisten liikkuminen on tutkimuksen perusteella vähäistä ja sitä tulee tukea. On hyvä, että ryhmässä ollaan tietoisia oman kunnan liikuntamahdollisuuksista mutta myös siitä, millaista on hyvä arkiliikunta. Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto Fimu ry sekä Liikuntaa ja kulttuuria kansainvälisesti (Liikkukaa ry) jäsenjärjestöineen tietävät monikulttuurisia urheiluseuroja, jotka voivat vieraila ryhmissä ja liikuttaa ryhmän jäseniä. Myös paikalliset liikuntaseurat saattavat olla kiinnostuneita. Liikuntaa ja terveyttä käsiteltäessä myös Väestöliiton TED-hankkeen videot voivat toimia oheismateriaalina ja keskustelun herättäjinä.

### **ASUMINEN SUOMESSA**

Suomen Pakolaisavun Kotilo-toiminnan Asumispakki-koulutuksessa käsitellään räätälöidysti niitä asumiseen liittyviä asioita, jotka askarruttavat Suomeen muuttaneita. Kotilo voi vieraila myös yksittäisissä maahan muuttaneiden vertaisryhmissä, ja Kotilossa on tuotettu asumiseen liittyvää materiaalia maahan muuttaneille. Kotilo toimii ennen kaikkea lähiöalueilla pääkaupunkiseudulla, Varsinais-Suomessa ja Pirkanmaalla. Asumiseen liittyvää materiaalia on kuitenkin ladattavissa ja tilattavissa Suomen Pakolaisavun kotisivuilta ja se on käytettävissä ympäri Suomen.

### VAPAAEHTOISTYÖN MAHDOLLISUUDET

Vapaaehtoistyö on yksi keino saada kontakteja suomalaisiin ihmisiin, päästä harjoittelemaan kielitaitoa käytännön tilanteissa sekä saada mielekästä tekemistä omalle vapaa-ajalle. Vapaaehtoistyö on hyvin yleinen harrastus Suomessa. Ota selvää omalla paikkakunnallasi toimivista vapaaehtoistyötä järjestävistä tahoista. Millaista vapaaehtoistyötä heillä on tarjolla? Miten maahan muuttaneet ihmiset voivat toimia tasavertaisina vapaaehtoisina syntysuomalaisten rinnalla? Muun muassa Suomen Punainen Risti on toteuttanut hankkeita joiden tavoitteena on maahan muuttaneiden yhdenvertainen osallistuminen vapaaehtoistyössä.

### VAIKUTTAMISMAHDOLLISUUDET SUOMESSA

Millaiset ovat vaikutusmahdollisuuteni ja oikeuteni Suomessa? Missä vaaleissa saan äänestää? Mitä puolueita on olemassa? Mitkä asiat ovat elämässäni tärkeitä, ja miten niitä voi Suomessa edistää? Selkokielistä materiaalia vertaisryhmiin on saatavilla Selkokeskuksen kotisivuilta, ja myös eduskunta on tuottanut selkokielistä videomateriaalia vaaleista. Moniheli ry:llä on ollut myös iCount-projekti, joka tähtää maahan muuttaneiden äänestysprosentin kasvuun.



Ryhmätoiminta on toimiva tapa auttaa maahan muuttanutta käsittelemään muuttoon liittyviä kysymyksiä, tunteita ja ajatuksia. Sosiaaliset verkostot ja keskustelu muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vahvistavat ymmärrystä ja antavat voimavaroja jaksaa. Tämä opas antaa käytännön välineitä vertaisryhmän suunnitteluun, perustamiseen ja ohjaamiseen.

Opas on kehitetty Väestöliiton Kotipuu-toiminnassa vastaamaan monenlaisten ryhmien ohjaamisen kysymyksiin. Ensimmäisessä osassa kerrotaan vertaisryhmätoiminnan periaatteista ja käytännöistä. Ohjeiden avulla ryhmätoimintaa voi aloittaa myös ilman aiempaa kokemusta. Toisessa osassa esitellään aiheita, joita ryhmätapaamisissa voidaan käsitellä. Aiheita ovat muun muassa muutto elämäkokemuksena, työ, parisuhde, tasa-arvo ja lastensuojelu. Kustakin aiheesta esitellään tietoaustaa, käytännön harjoituksia ja keskustelunaiheita.

Ryhmäohjaajan opasta voivat hyödyntää esimerkiksi järjestöt, kuntien toimijat, kielikurssien opettajat ja muut kouluttajat.



Kalevankatu 16 A  
PL 849, 00101 Helsinki  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

