



## **Meidän tarinamme- työkirjan opas**

**Meidän tarinamme** – työkirja on suunniteltu kotoutumisen tueksi pakolaisperheille, sekä työvälineeksi perheiden kanssa työskenteleville terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisille.

Työkirjatyöskentely auttaa tutustumaan perheeseen ja perehtymään heidän kokemuksiinsa kotimaassaan, pakomatkan eri vaiheissa ja Suomeen kotoutumisessa.

### **Historia, nykyhetki ja tulevaisuus**

Kirjan avulla historia, nykyhetki ja tulevaisuus sekä muistot ja kokemukset muodostavat yhteisen tarinan. Yhdessä jaettuna se auttaa perhettä asettumaan uuteen kulttuuriin ja kotimaahan, sekä suuntaamaan ajatuksia tulevaisuuteen. Työskentely vanhempien ja koko perheen kanssa auttaa lapsia sopeutumaan suurten muutosten keskellä. Työkirjaa voidaan käyttää myös yksilötyöskentelyyn.

### **Kokemukset eri elämänvaiheissa**

Työkirjan aihealueita voidaan tutkia aikajärjestyksessä, tai rajata työskentely vain tietyn teeman ympärille. Työkirjan ensimmäisessä ja toisessa osassa tarkastellaan muistoja kotimaasta ja pakomatkasta. Työskentelyyn on hyvä liittää tietoa erilaisista selviytymiskeinoista sekä yli- ja alivireystilojen tunnistamisesta.

On hyvä olla yhteydessä myös muihin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin, mikäli perhe tarvitsee esimerkiksi käytännön apua arjessa.

### **Lasten ääni**

Kirjassa on monia eri teemoja, joiden käsittelyyn lapset voivat osallistua. Tavoitteena on tuoda esiin lasten kokemukset yhtä tärkeinä kuin heidän vanhempiansa kokemukset ovat. Se auttaa vanhempia huomaamaan ja ymmärtämään lasten huolia, kokemuksia ja tarpeita.

### **Vanhempien kokemukset**

On tärkeää tarjota vanhemmille tilaisuus kertoa kokemuksistaan ilman lasten läsnäoloa. Sota- ja kidutustraumoista puhuminen vaatii luottamuksellisuutta puolin ja toisin, sekä saattaa vaatia useita tapaamiskertoja. Kirjaaminen paperille voi herättää pelkoa ja epäluuloa. Työkirjatyöskentelyn tavoite ja merkitys onkin hyvä sanoittaa selkeästi. Kirjaamisen voi tehdä vanhempi itse tai työntekijä, yhdessä vanhemman kanssa neuvotellen. Työskentelykerran lopussa työntekijä lukee kirjaukset ja tarkistaa onko korjattavaa.

### **Turvalliset rakenteet**

Vaikeita muistoja ja teemoja käsiteltäessä on huolehdittava ja sanoitettava tapaamisen turvallisuutta vahvistavat rakenteet sekä työskentelyn oikea-aikaisuus. On huomioitava myös työntekijän oma vakauden ja turvallisuuden tunne. On hyvä, mikäli työntekijällä on mahdollisuus työnohjaukseen.

### **Tunteiden ilmaisu**

Kirjassa käytetään erilaisia tunnemittareita. Niiden avulla voi olla helpompi ilmaista millaisia tunteita työskentely on herättänyt. On tärkeää

varata riittävästi aikaa potilaan vakauttamiseen ja huolehtia, että hän palaa nykyhetkeen, ennen tapaamisen päättämistä.

## **Tulkkivälitteinen työskentely**

On suositeltavaa työskennellä tulkin välityksellä, mikäli yhteistä kieltä perheen kanssa ei ole, tai jos kielitaito ei ole riittävää tunteiden ja ajatusten ilmaisuun. Tulkkia on hyvä informoida työskentelyn terapeutisesta luonteesta ja parhaassa tapauksessa työskennellä saman tulkin kanssa koko prosessin ajan.



## **Aikajana**

Aikajana-menetelmä on hyödyllinen ja monipuolinen tapa koostaa perheen historiaa. Sitä voidaan käyttää myös arviointimenetelmänä. Tarinaa eri elämän vaiheista voi visualisoida valokuvien, piirroksien ja lehtileikkein. Toiminnallinen menetelmä voi auttaa perheenjäseniä kertomaan vaikeista ja surullisista, mutta myös iloisista tapahtumista. Pakomatkaan liittyvät muistikuvat voivat olla hauraita ja epäloogisia. On hyvä varata työskentelyyn riittävästi aikaa. On myös hyvä tarkistaa, millaisia tunteita, muistoja edellisen tapaamisen jälkeen on herättänyt.

Aikajanaa voi tehdä yhdessä koko perheen kanssa. On kuitenkin hyvä varata vanhemmille myös oma tapaaminen teeman äärellä. Tällöin on

mahdollisuus puhua myös kaikkein vaikeimmista kokemuksista ja pohtia yhdessä mahdollisesti tarvittavia tukitoimia.

Lasten kokemukset ja muistot ovat arvokkaita kuulla ja jakaa yhdessä vanhempien kanssa.

On tärkeää nostaa esiin kaikkien perheenjäsenten rohkeutta, selviytymisen taitoja ja ilon hetkiä, joita tarinaan sisältyy.

## **Sukupuu**

Sukupuupiirroksen avulla on mahdollista havainnollistaa perheen juuria; lähiverkostoa, perheen suhteita, suvun elämänvaiheita, sekä kartoittaa verkoston riski- ja suojaavia tekijöitä. Perheenjäsenille on tärkeää saada puhua myös kotimaahan tai matkan varrelle jääneistä läheisistä. Sukupuupiirrokseen voi lisätä myös valokuvia, tarinoita tai muuta materiaalia.



## **Vaikeat kokemukset ja traumaoireet**

Käsiteltäessä traumamuistoja on varmistettava, että potilaalla on riittävästi tietoa selviytymiskeinoista ja työntekijään luottamuksellinen suhde. On hyvä sopia siitä, miten aihetta käsitellään, jos todetaan työskentelyn olevan oikea-aikaista elämäntilanne huomioiden.

Toisinaan vanhemmille on parempi

järjestää yksilötapaamiset erikseen.

Jokaisella perheellä, perheen jäsenellä, on omat uskomuksensa ja kulttuuriset tapansa, jotka vaikuttavat heidän psyykkiseen joustavuuteensa ja vaikeista kokemuksista selviytymiseen.

On tärkeää nostaa esiin positiivisia, kannattelevia muistoja ja elämänkokemuksia. Perheenjäsenillä voi olla myös erilaisia taitoja ja vahvuuksia, jotka ovat auttaneet selviytymään.

Oirekarttaan on nimetty yleisimpiä traumakokemusten aiheuttamia oireita. Lista voi helpottaa tunnistamaan jokapäiväistä elämää häiritseviä vaikeuksia. Samalla voi kartoittaa ja pohtia keinoja, joilla oireita voi lievittää ja selviytyä vaikeina hetkinä. Samassa yhteydessä on luontevaa myös neuvoa, miten hallinnan tunnetta ja itsesäätelyä voi vahvistaa vakauttavilla kehollisilla menetelmillä.

Kehokartan avulla voi havainnollistaa kehon ja mielen yhteyttä, sekä tunteiden heijastumista kehossa. Kuvaan voi merkitä eri värein fyysisiä vammoja ja kipukohtia. Samalla voi kartoittaa hoidettuja ja hoitoa tai tutkimuksia vaativia kehon osia.

Teemaa voidaan käsitellä yksilötapaamisilla ja kartta voidaan irrottaa perheen työkirjasta erilleen, mikäli siihen sisältyy vanhemmasta tietoja, joita ei ole syytä jakaa perheen kesken sellaisenaan.

Traumatisoivia kokemuksia käsiteltäessä muistikuvat tapahtumista saattavat muuttua työskentelyn aikana. Edelliseen työvaiheeseen on hyvä palata ja tarkistaa ovatko muistikuvat edelleen samat. Tapaamisella on hyvä edetä kiireettömästi, sopia mahdollisuudesta pitää taukoa, keskeyttää työskentely tai muilla tavoin huolehtia turvallisesta ilmapiiristä. Potilaan psykofyysisiä merkkejä on hyvä seurata ja tarvittaessa toimia vakauttavasti.



## Roolit perheessä ja arjen rakenteet

Kirjan kolmannessa osassa tarkastellaan perheessä tapahtuvia muutoksia, sopeutumista uusiin rooleihin ja uuteen

kulttuuriin. Perheenjäsenten kotoutuminen voi tapahtua hyvin eri tahtiin.

Naisen ja miehen roolit parisuhteessa ja vanhemmuudessa, lasten asema perheessä voivat aiheuttaa ristiriitaisia odotuksia, hämmennystä ja väärinymmärryksiä.

Arjen vahvuuksien ja vaikeuksien kartoitus herättää keskustelua perheen omista selviytymisen keinoista ja vahvistaa vanhemmuuden taitoja. Kartoitus voi selkeyttää myös kunkin perheenjäsenen avun tarpeita, palveluntarpeen arviointia ja mahdollisten tukitoimien suunnittelua.

Arjen kartoitusta on hyödyllistä tehdä koko perheen kanssa yhdessä. Kuvalliset symbolit auttavat hahmottamaan teemaa.



Muiden perheen ympärillä olevien toimijoiden, sekä apua tarjoavien tahojen kartoitus verkostokartan avulla, kuten myös ohjaus palveluihin edesauttaa kotoutumista. Avun kohdentuminen oikea-aikaisesti ja selkeä vastuunjako on tärkeää huomioida.



## **VANHEMMUUS**

Lasten kasvatus uudessa kulttuurissa ilman yhteisön tukea voi vanhemmille olla outoa ja raskasta. Myös lapselle tilanne on uusi ja aiempien mahdollisesti hyvin tärkeiden kiintymyssuhteiden menetys aiheuttaa surua ja ikävöintiä. Lasten vahvuuksien kartoitus, toisaalta heidän haavoittuvien puoliensa esiin nostaminen, auttaa selkiyttämään vanhemmille ja työntekijälle lasten ja koko perheen mahdollisesti tarvitsemia tukitoimia.

On hyvä tarjota myös lapsille mahdollisuus keskustella ilman vanhempia omista kokemuksistaan. Työvälineenä voi toimia esimerkiksi Minun kirjani-työkirja tai nuorisoikäisille Mun tarinani-työkirja.

## **TULEVAISUUS**

Tulevaisuuden pohtiminen voi sotatraumatisoituneen pakolaisen mielessä olla mahdotonta, kun voimat on täytynyt keskittää hengissä selviytymiseen. Toisaalta ajatukset halutaan siirtää vain tulevaisuuteen – menneet pyritään unohtamaan.



Rohkaisemme etsimään pieniäkin asioita, joita tulevaisuudelta voisi toivoa. Kotoutumista eteenpäin kantava voima on edelleen toivo turvallisemmasta elämästä.

Unelmakarttaa suosittelemme koko perheen yhteiseksi tehtäväksi, jolloin myös lasten toiveet ja unelmat tulevat näkyviksi.

Työskentelyn päättyessä työkirja jää perheelle itselleen.

Kirjan sisältämät taskulehdet mahdollistavat erilaisten materiaalien säilyttämisen. Sellaisia voivat olla esimerkiksi valokuvat, piirrookset, kartta, perheelle tärkeän laulun tai lorun sanat tai perinneruuan resepti.

Psykotraumatologian keskuksen Lasten ja nuorten toiminnan julkaisemia työkirjoja:

**Minun tarinani**- työkirja 3–13-vuotiaille lapsille

**Mun tarinani**- työkirja 14–24-vuotiaille nuorille

**Työkirjojen Pdf-versiot löytyvät :**

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

**Meidän tarinamme -työkirjan opas:**

Perhepsykoterapeutti Mari Mäkinen-Halttunen, työryhmä

Kuvat: Ninka Reittu

**Palautetta työskentelystä:**

Projektipäällikkö Marjo Neste: marjo.neste@hdl.fi



**Meidän tarinamme – työkirjassa ja oppaassa lähteinä on käytetty mm. :**

American Psychiatric Association. Kulttuurisen haastattelun perushaastattelua täydentävät lisähaastattelut. 2013

Bäärnhielm S., Scarpinati Rosso M., Patti L. Kulttuuri ja psykiatrinen diagnostiikka. suom. Tapio Halla (WS Bookwell Oy Porvoo 2010)

Duodecim. PTSD-dg.kriteristö DSM-5:n mukaan

THL. PALOMA 2018

THL. TERTTU-tutkimus. 2019

Tukiainen Sirkku. Sukupuu. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus Perheterapiakoulutukset 1981- (Kuva ja Mieli)

Vakauttavia menetelmiä mm.:

Rothchild Babette. Apua auttajalle. Traumaterapiakeskus (Kalevaprint Oy, Oulu 2010)

Punkanen, Marko 2015. Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Julkaisussa: Suokas-Cunliffe, Anne (toim.). Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Kopio Niini Oy, 163–183.

