



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

You me
Mielenterveyden lähettiläät
kotoutumisen voimavarana

Valmennus 5

Lähettilään oma hyvinvointi

Alkuharjoitus

Orientoituminen ja kertaus

Käykää pienryhmässä läpi aikaisempien kertojen materiaaleja

- Palauttakaakaan mieleen mistä asioista viime kerralla puhuttiin
- Pohtikaa yhdessä, jäikö jotain epäselvää?
- Heräsikö kysymyksiä tai kommentteja
- Onko tullut mieleen jotain, mistä haluaisi kuulla/keskustella lisää



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Auttajanlauseet

MERKATAAN VIHREÄLLÄ HYVÄT LAUSEET, PUNAISELLA HUONOT JA KELTAISELLA SELLAISET, JOIDEN KÄYTTÖÄ KANNATTAÄ MIETTIÄ.

Kuulostaa, tosi raskaalta.
Ikävää, että olet joutunut
kokemaan sellaista.

Älä valita

Pitäiskö sun mennä lenkille?

Huomenna on varmasti parempi päivä

En tiedä, mutta ei kyse välttämättä ole mistään vakavasta.

Voi ei! Voitko kertoa siitä lisää?

Mulla olis aikaa kuunnella...

Onko tuollainen olo jatkunut pitkään?

Älä vatvo asioita

4. Mä olen kuullut,
että toi on aika tavallista,
jos on vaikea tilanne.

Sinun pitää nyt kyllä toimia
näin....

Kyllä kaikilla on joskus vaikeaa, minullakin, mutta sain
siihen apua

Oletko hakenut apua?

Et ole yksin!

Älä itke

Tiesitkö, että tohon voi saada
apua?

Onko tuo jatkunut pitkään? Kannattaisiko sinun puhua tästä lääkärille?

Haluaisitko lähteä kanssani ulos kävelyille.
Minun mieltäni se ainakin usein parantaa...

Keksikää
yhdessä lisää
hyviä lauseita :



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Lähettilään jaksaminen

Mitä empatia on?

Empatia on toisen kokemuksen, ajatusten ja tunteiden ymmärtämistä ja niihin eläytymistä: ”astumista toisen saappaisiin”.

Keskeinen osa elämää: valpastuttaa meidät toisten tarpeille ja saa reagoimaan niihin.

Empatia on syvästi kehollinen kokemus; se on *autonomisen hermoston tila, jolla on taipumus mukailta toisen henkilön autonomisen hermoston tilaa*

Tunteet ”tarttuvat”



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Empatia ja keho



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Tunteeseen liittyy aina kehollinen ilmentymä. Kaikilla tunteilla (suru, viha, pelko...) on niille ominaiset, universaalit somaattiset ilmentymänsä, jotka voi ulkoisesti havaita (esim. asento, ilme) sekä sisäinen, ulkoapäin havaitsematon elimistön toimintatapa (esim. pulssin kiihtyminen)

Läheisessä vuorovaikutuksessa tunteilla on taipumus siirtyä kokijasta havaittajaan: taipumus kopioida tiedostamatta toisen asentoja ja eleitä => myötätuntouupumisen ja sijaistraumatisoitumisen riski, etenkin jos peilausta ei tiedosteta

Aivoissa aktivoituvat samat alueet

EMPATIA JA KEHO

Somaattinen (kehollinen) empatia esim. vatsakivun, pääkivun
”tarttuminen”

Empatia on molemmansuuntaista: myös tuettavat omaksuvat tiedostamattaan kehomme asentoja ja sen mukaisia tunteitamme. Tästä syystä kasvo- ja asentotietoisuus on tärkeää kohtaamistyössä.

Ilmiötä voi myös käyttää tietoisesti hyödyksi kohtaamisessa, esim. oman hengityksen rauhoittaminen.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

PARIHARJOITUS

Kerro parillesi jostakin tilanteesta, jolloin sinulla oli kiire (n. 3 minuuttia)

Pari koittaa yhtä aikaa:

- kuunnella tarinaa
- kiinnittää huomiota omaan kehoonsa, hengitykseensä (pinnallinen? syvä?)



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MYÖTÄTUNTO

Myötätunto jalostaa empatian antaman ymmärryksen haluksi toimia

- Ero sympatiaan: Emme pyri ratkaisemaan ongelmaa ja kärsimystä, vaan ymmärtämään kärsimys ja olemaan ystävällisiä.

Myötätunto antaa toiselle enemmän kuin pelkkä empatia

Myötätunto tarjoaa ymmärrystä ja *lohdutusta* toisen kärsimyksen

Aivot tarvitsevat kokemuksia *huolenpidosta, välittämisestä ja ystävällisyydestä*

Myötätunto aktivoi aivoissa turvaa ja rauhoittumista

Myötätuntoa tarvitaan positiivisten tunteiden aktivointiin → auttaa kestäämään vastoinkäymisiä



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

SIJAISTRAUMA- TISOITUMINEN

Keskustelu traumatapahtumia
kohdanneiden ihmisten kanssa voi
traumatisoida myös kuulijan

Järkyttäviin kokemuksiin
eläytyminen vaikuttaa
kuulijan hermostoon

Muistuttaa kuulijaa omasta
haavoittuvuudestaan



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

SIJAISTRAUMATI- SOITUMINEN

Sijaistraumatisoituminen ilmenee:

- Traumaoireet: pelot, ylivireys, välttely, turtuneisuus
- Masentuneisuus, fyysiset reaktiot, työkyvyn huonontuminen, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen
- Kyynisyys, mikään ei kosketa, ”maailma on paha ja vaarallinen”

Vakavimmin sijaistraumatisoituneet kokevat usein työnohjauksen ja jaksamista edistävän toiminnan turhaksi

Usein apua haetaan vasta sitten, kun alkaa tulla fyysisiä oireita



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

MYÖTÄTUNTO- UUPUMUS



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Empatia ei ole loputon luonnonvara vaan vaatii voimia ja palautumisen

Kun ei enää jaksaa olla empaattinen puhutaan **myötätuntauupumuksesta**

- *Erityisesti kun haluaisi voida vaikuttaa toisen tilanteeseen, mutta ei voi*
- *Omien rajojen määrittely: mikä on minun tehtäväni, mitä minun ei tarvitse tehdä*

HUOMIOITAVAA:

- Myös toisen selviytymiskyky, sinnikkyys ja sisu tarttuvat
- Voimakkaatkin tunteet ovat vain tunteita, niillä on alku, tietty kesto ja loppu

KEHO JAKSAMISEN JA SELVIYTYMISEN TUKENA



Tapaamisen / puhelun aikana käytettäviä keinoja, joiden avulla voi purkaa somaattista empatiaa ja somaattista peilautumista:

Oman kehon huomioiminen, tietoinen läsnäolo tilanteessa: huomaa omat reaktiot paremmin
Asento, hengitys, kasvoniilmeet, istumisetäisyys, tuolin asento... voit tietoisesti muuttaa
Voi jännittää lihaksia, juoda vettä, liikkua, hakea uuden kynän tms.

- Mielikuvat: älä luo traumamielikuvia, mutta voit luoda suojaavia mielikuvia
- **Somaattinen empatia ja peilautuminen** on sitä, kun toisen kokema fyysinen tunne tuntuu samanlaisena tunteena omassa kehossamme

KEHO JAKSAMISEN JA SELVIYTYMISEN TUKENA

Tässä ja nyt: keskittyminen tähän hetkeen, kun mieli vaeltaa menneisyyteen ja tulevaisuuteen, kotimaan asioihin

Aistit: mitä kuulet, mitä näet, miltä tuoli tuntuu...?

Hengitys: erityisesti uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, joka rauhoittaa

Kehon maadoittaminen: jalat tukevasti lattiaa vasten, kehon rajojen tunnustelu painaen, puristaen

Jännityksen ja rentouden vuorottelu: lihasrentoutus, kehotietoisuuden lisääminen



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

KEHO JAKSAMISEN JA SELVIYTYMISEN TUKENA

- **Riittävä uni ja lepo**
- **Ravinto**
- **Liikunta:** kehon voimistaminen, ulos meneminen, aistien stimulaatio esim. kävellessä
- **Muu itselle mieluisa tekeminen:** esim. käsityöt, lukeminen, musiikki...

Itselle tärkeät asiat: uskonto, perhe, ystävät, itsensä kehittäminen esim. opiskelemalla...



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

HYVÄ PALAUTUMI- NEN KOOSTUU:

- Mielihyvä ja ystävällisyys itseä kohtaan
- Tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä
- Taukoja ja palautumisaikaa
- Lähettilään tehtäviin luodut struktuurit ja rajat
- Perustehtävän määrittely
- Työnkuvan vaihtelevuus
- Ryhmän sisäinen tuki
- Mentorointi ja valmennus



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

OMIEN HENKISTEN VOIMAVAROJEN YLLÄPITÄMINEN

Hanki / ylläpidä läheisiä ja tukea-antavia ihmissuhteita.

Pidä tavoitteesi realistisina. Tavoittele asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä, sen sijaan että toteuttaisit muiden toiveita.

Lepuuta aivojasi välillä ja anna niille monipuolisia virikkeitä.

Hyväksy turhautumiset, epäonnistumiset ja suru osaksi elämää.

Ole armollinen itsellesi, arvosta itseäsi - ole ystävä itsellesi.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Päiväkirjan täyttö

MIKSI PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖ ON TÄRKEÄÄ

- Lähettiläs saa mahdollisuuden pysähtyä hetkeksi pohtimaan kohtaamista, jolloin voi havainnoida omia oloiloja ja huomata asioita, jotka askarruttavat
- Mentori voi päiväkirjaa lukiessaan myös kiinnittää huomiota asioihin, jotka on hyvä ottaa käsittelyyn ryhmä- tai yksilömentoroinneissa.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MITEN PÄIVÄKIRJAA TÄYTETÄÄN ?

Kirjoita tiedot ylös heti kohtaamisen jälkeen, viimeistään saman päivän iltana

Täytä

- Päivämäärä
- Missä tilanteessa (lyhyesti)
- Mitä ajatuksia kohtaamisesta heräsi itselle

Jos kohtaamisia ei ole ollut, kirjaa lyhyesti miksi



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mentorointi

MITÄ MENTOROINTI ON?

- Ammattilaisilla työnohjaus
- Oman työn/vapaaehtoistyön tueksi
- Oman jaksamisen tueksi

Mentoroinnin tavoitteena on:

- Tiedon lisääntyminen
- Neuvojen kysyminen
- Oman hyvinvoinnin edistyminen

HUOM! Vaitiolovelvollisuus



MENTOROINNIT

Ryhmämentorointi

- Kokemuksien jakamista
- Ideoita
- Kannustusta
- Vahvistusta itsetunnolle

Yksilömentorointi

- Omien henkilökohtaisempien kokemusten jakamista
- Tukea omaan jaksamiseen
- Yksittäisiin tuen tarvitsijoihin liittyviin kysymyksiin apua



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MIKSI MENTOROINTEIHIN OSALLISTUMINEN ON TÄRKEÄÄ

Pääsee jakamaan kokemuksiaan, niitä ei tarvitse kantaa yksin

Saa kertoa onnistumisista ja saa itselle voimaa

Mentori seuraa lähettilään jaksamista

Viimeinen vastuu on työntekijällä, ei vapaaehtoisella

