Alkuinfo vastaanottokeskuksille 1: Turvapaikanhakijan selviytymiskeinoja kriisissä

TILAISUUDEN VETÄJÄLLE

- Tämä selviytymiskeinoja käsittelevä info voidaan toteuttaa maahan vähän aikaa sitten tulleille turvapaikanhakijoille.
- Infon voi pitää esimerkiksi työntekijä, joka järjestää tulijoille kielenopetusta, työllistämistoimintaa tai ensivaiheen sosiaali- ja terveyspalveluja.
- Toisinaan infoissa kuulijoilla on paljon kysymyksiä monenlaisista asioista. Tilaisuuden vetäjän ei tarvitse osata vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta on tärkeä huomioida kysymykset ja kysyjät sekä heidän huolensa. Kysyjälle on hyvä kertoa, mistä hän voi saada lisää tietoa.
- Erityisen tärkeää on myös validoida ja normalisoida osallistujien mahdollisesti esiin tuomia kokemuksia ja tunteita. Validoinnilla tarkoitetaan tunteiden ja mielipiteiden kuulemista, hyväksymistä ja kunnioittamista, riippumatta omasta mielipiteestä. Normalisoinnilla tarkoitetaan sitä, että osallistujien esiin tuomat tunteet, tuntemukset ja ajatusten kerrotaan olevan normaaleja vaikeassa tilanteessa ja vaikeiden kokemusten jälkeen. Että oireilu ja vaikeudet eivät ole viesti ”hulluudesta” tai ”sairaudesta” vaan täysin normaaleja ja ymmärrettäviä. Normalisointi helpottaa monia, sillä oireet ja voimakkaat tunteet ovat usein pelottavia.
    - Lisää tietoa mm. traumoista, sijaistraumatisoitumisesta ja myötätuntouupumuksesta sekä löytyy esimerkiksi teoksesta Apua auttajalle (Babette Rotschild).

- Tilaisuus on mahdollista toteuttaa suoraan tämän materiaalin pohjalta, käyttäen lisänä Alkuinfokuvia, jotka löytyvät Serenen materiaalipankista ja Dropbox-kansiosta. On kuitenkin toivottavaa, että vetäjä tutustuu materiaaliin etukäteen, jotta se on ”omaan suuhun sopiva” ja infossa käsitellyt asiat ovat itselle selvät.
- Tilaisuuden kesto on noin 60–75 minuuttia, riippuen puhujasta, tulkeista ja kysymyksistä. Tilaisuuden loppuun on hyvä varata aikaa kysymyksille.
- Halutessasi voit tulostaa mukaan viimeisellä sivulla olevia lappuja, joihin on kirjoitettu tässä esityksessä mainitut linkit. Tällaisen lapun voi antaa kuulijoille mukaan esityksen lopussa.
- Voit myös tulostaa Serenen sivuilta eri aiheiden psykoedukaatiotekstejä osallistujien kielillä.
- Kysymyksiä infosta voi lähettää Serenen työntekijöille.

ALOITUS dia nro: 1 (Otsikkodia)

- Hyvää iltapäivää, minun nimeni on _____. Olen koulutukseltani _____ ja olen töissä _____.
- Tänään haluan puhua teille siitä, miten voi parantaa omaa oloa ja terveyttä.
- Osa puheesta saattaa olla teille tuttua asiaa, mutta toivottavasti saatte jotain uutta tietoa.
- Osa asiasta voi myös tuntua raskaalta, mutta yritän puhua eniten siitä mikä auttaa.
- Jos et ymmärrä jotain, niin kysy minulta. En kuitenkaan osaa vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin, koska en tunne teitä.
- Puheen lopuksi on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille. (Täällä on paikalla myös _____ , joka voi vastata kysymyksiin.)
- Puhutaan ensin yleisesti maahanmuuton vaiheista sekä siihen liittyvistä tunteista ja sitten sellaisista asioista, jotka auttavat. Puhun yleisellä tasolla, eli kaikki tässä puhutut asiat eivät kosketa jokaista teistä.

VAIHDA DIA!

MAAHANMUUTTO ON AINA ISO MUUTOS ELÄMÄSSÄ dia nro: 2

- Turvapaikan hakeminen aiheuttaa usein pelkoa, koska tulevaisuus on epävarma.
- Voi tuntua siltä, että muut ihmiset tekevät päätökset puolestasi.
- Turvapaikanhakija on yleensä joutunut jättämään taakseen paljon tärkeitä asioita, kuten kodin, perheen, työn ja ystävät. Näiden tuttujen ja turvallisten asioiden menettäminen huonontaa oloa.
- Vaikka tilannetta ei voi muuttaa, huonoa oloa on mahdollista vähentää toiminnalla. Olo helpottuu, kun on aktiivinen ja liikkuu.

VAIHDA DIA!

MIKÄ ON KRIISI? dia nro:3

- Kriisi tarkoittaa erityisen vaikeaa tilannetta elämässä. Kaikki ihmiset kohtaavat elämässään kriisejä.
- Kriisitilanteessa on tavallista, että ihminen ei *heti* tiedä miten tästä tilanteesta selviäisi.
- Kriisi voi syntyä jostakin suuresta muutoksesta elämässä, tai siitä että kokee jonkin vaikean, järkyttävän tapahtuman.
- Kriisiin voi liittyä voimakkaita oireita, kuten ahdistusta, ärtymystä ja univaikeuksia. Myös erilaiset fyysiset kivut, kuten vatsakivut ja pääkipu voi johtua kriisistä.
- Kriisi etenee yleensä kuin aalto; välillä vointi on parempi, välillä huonompi.
- Kaikki ihmiset ovat erilaisia ja jollain huono olo kestää kauemmin kuin toisella.

VAIHDA DIA!

KRIISISTÄ TOIPUMINEN dia nro:4

- Kaikkiin oireisiin on mahdollista saada helpotusta. Ja kaikista kriiseistä on mahdollista toipua.
- Apua ja tukea voi saada läheisiltä, tutuilta tai ammattilaisilta.
- Toipuminen ei tarkoita oman historian tai tapahtuneiden asioiden unohtamista. Se tarkoittaa sitä, että oireet vähenevät ja olo tulee paremmaksi.
- Kuten vaikka haava – aluksi haava on punainen ja kipeä ja sen muistaa koko ajan. Haava on koko ajan mielessä eikä sitä voi olla ajattelematta.

Lopulta kuitenkin haava paranee ja jäljelle jää arpi. Arpi on aina olemassa, mutta ajan myötä se haalistuu, eikä sitä enää muista koko ajan.
- Kun on selvinnyt kriisistä, on aina oppinut jotain uutta. Esimerkiksi uuteen maahan muutto on aina niin uusi tilanne, että se on kriisi. Mutta sitten kun muutos on ohi ja on sopeutunut uuteen maahan, osaa kahta kieltä ja tuntee kaksi kulttuuria. Kahden kulttuurin tunteminen ja taitaminen ovat ihmiselle etu ja vahvuus.
- Usein ihminen on kriisin jälkeen vahvempi ja viisaampi kuin ennen kriisiä.

VAIHDA DIA!

HARJOITUS: RAVISTELU dia nro: 5

- Noustaan nyt kaikki ylös ja ravistellaan ensin käsiä. Sitten jalkoja, ensin yhtä. Sitten toista jalkaa.
- Miltä tämä tuntui? Yleensä kun vähän liikkuu, niin olo kevenee. Niin kuin huomasitte, pienikin liikkuminen auttaa.

VAIHDA DIA!

TIEDON LISÄÄMINEN LISÄÄ HALLINNANTUNNETTA dia nro: 6

- Turvapaikanhakijana voi tuntua, että omaa elämää ei voi hallita. Se aiheuttaa usein huonoa oloa. Oloa voi helpottaa etsimällä tietoa.
- Kannattaa ottaa selvää minkälaisia *oikeuksia* sinulla on Suomessa. Esimerkiksi on oikeus toimeentulotukeen ja lasten koulutukseen. Nämä oikeudet tuovat mukanaan myös velvollisuuksia – pitää täyttää lomakkeita ja noudattaa sovittuja tapaamisaikoja.
- Kuvassa näkyviltä nettisivuilta löytyy tietoa myös eri kielillä. Alemmat linkit ovat nettisivuille, joista löydät tietoa oman hyvinvoinnin tukemiseen.
- Ota selvää, mitä tapahtuu, jos saat kielteisen päätöksen. Kielteisestä päätöksestä voi valittaa. Selvitä, miten valitus tapahtuu. Ota selvää mitä tapahtuu, jos kielteinen päätös jää voimaan. Miten karkotus tapahtuu? Tarkoittaako karkotus aina paluuta kotimaahan? Onko jokin toinen suunnitelma mahdollinen?
- Näitä kysymyksiä pohtimalla ja selvittämällä voit vähentää pelkoa ja lisätä hallinnantunnetta. Kannattaa tehdä monta suunnitelmaa ja selvittää etukäteen, mistä saa apua ja tukea, kun tilanne muuttuu.
- Muista myös, että vastaanottokeskuksissa liikkuu aina monia huhuja oleskelulupaprosessista, jotka eivät välttämättä ole totta.

VAIHDA DIA!

TIETOA PERHEILLE dia nro: 7

- Uudessa maassa roolit perheen sisällä voivat muuttua. Esimerkiksi työtä ei välttämättä löydy sille, joka on ennen elättänyt perheen. Tai lapset oppivat kielen ja tavat nopeammin ja tuntuvat osaavan enemmän kuin vanhemmat.
- Perheen merkitys on myös uudessa maassa erityisen suuri ja siksi muutos perheen sisällä voi tuntua pelottavalta.
- Roolien muutos perheen sisällä ei välttämättä kuitenkaan ole huono asia. Muutokset perheen sisällä voivat olla myös mahdollisuus oppia uutta.
- Puhukaa muutoksesta ja voitte löytää uuden tavan olla yhdessä. Kun olette itse joustavia ja tuette toisianne, myös perheestä tulee entistä vahvempi. Yhteisen haasteen voittaminen tekee teistä vahvemman perheen.

VAIHDA DIA!

OMAN MAAN KULTTUURIN YLLÄPITÄMINEN dia nro: 8

- Uuteen maahan muuttaessa on tärkeä ylläpitää omaa kulttuuria. Esimerkiksi kotimaan tavat, ruoat ja musiikki tuovat turvan tunnetta vieraassa paikassa.
- Kulttuuriyhdistykset järjestävät paljon tapahtumia ja tapaamisia, jossa voi tutustua muihin Suomeen muuttaneisiin. Kysy työntekijöitä apua oman kulttuuriyhdistyksesi löytämiseen.
- On myös tärkeä tutustua suomalaiseen kulttuuriin, tapoihin, lakeihin ja sääntöihin. Sillä tavoin vieras maa alkaa pikkuhiljaa tuntua tutummalta.
- Kaikki maat ja kulttuurit ovat erilaisia ja kaikissa on sekä hyviä, että huonoja puolia.
- Kysy, jos et ymmärrä miksi Suomessa toimitaan tietyllä tavalla ja kerro suomalaisille omasta kulttuuristasi. Keskustelemalla voidaan vähentää pelkoja, ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä puolin ja toisin.

VAIHDA DIA!

SOSIAALISET SUHTEET JA UUDEN OPPIMINEN dia nro: 9

- On hyvä pitää yllä SOSIAALISIA YHTEYKSIÄ ystäviin ja sukulaisiin ympäri maailmaa. Kannattaa myös yrittää tutustua sekä suomalaisiin, että muualta kotoisin oleviin ihmisiin.
- OPISKELU on aina hyödyllistä. Suomen kielen perusteiden opettelu lisää omia mahdollisuuksia vaikuttaa. Se on tulevaisuuden kannalta tärkeää. Lisäksi muidenkin asioiden opiskelu on hyödyllistä siksi, että saat välillä muuta ajateltavaa ja aivot virkistyvät. Opiskelun avulla voi saada arkeen tekemistä ja rytmiä, jolloin myös nukkuminen helpottuu.
- Kaikenlainen UUDEN OPETTELEMINEN kannattaa, koska se aktivoi aivoja ja lisää hyvinvointia. Opettele vaikka laittamaan ruokaa, pelaamaan shakkia tai tekemään käsitöitä.
- Harrastukset auttavat monia rauhoittumaan. Aktiivisuus päivällä auttaa myös nukkumaan paremmin.

VAIHDA DIA!

HARJOITUS dia nro: 10

- Tehdään toinen lyhyt harjoitus: Painetaan käsiä lujasti yhteen [rinnan edessä]. Käsissä voi tuntua lämpöä ja ne voivat alkaa täristä.
- Miltä tämä tuntui? Tämä on nopea harjoitus, joka voi herätellä kehoa ja tuoda ajatukset takaisin tähän hetkeen. Tätä voi myös käyttää, jos on vaikea keskittyä.

VAIHDA DIA!

LIIKUNTA JA ULKOILU TEKEVÄT HYVÄÄ dia nro: 11

- Kaikki LIIKUNTA auttaa vähentämään stressiä ja lisäämään voiman tunnetta omassa kehossa. Kun keho rauhoittuu, niin mieli rauhoittuu ja päinvastoin, kun mieli rauhoittuu, niin keho rauhoittuu. Valitse sellainen liikuntamuoto, mistä itse pidät. Esimerkiksi kävely, pyöräily, jalkapallo, kuntosali, tanssi tai uinti. Jos et ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa, voit aloittaa esimerkiksi kävelylenkeillä.
- Kannattaa tehdä asioita, jotka tuottavat sinulle NAUTINTOA, eli mistä sinulle tulee hyvä olo. Jokapäiväiset rutiinit tai rituaalit auttavat jaksamaan. Esimerkiksi teen tai kahvin juominen muiden kanssa, tai uskonnollisiin tapahtumiin osallistuminen.

- ULKONA LIIKKUMINEN on hyväksi fyysiselle terveydelle ja sen lisäksi se antaa mahdollisuuden tutustua uuteen lähiympäristöön ja kaupunkiin. Kun ympäristö tulee tutummaksi, se lisää turvallisuuden tunnetta. Kannattaa opetella käyttämään busseja ja etsimään itselle mieluisia paikkoja.
- LUONNOSSA LIIKKUMINEN tekee hyvää terveydelle. Jo 15 minuutin oleskelu metsässä rauhoittaa paljon kehoa ja mieltä.
- Kannattaa osallistua vastaanottokeskuksessa JÄRJESTETTÄVÄÄN TOIMINTAAN. Silloin tutustut muihin, opit uutta ja saat tekemistä. [Tässä voi antaa esimerkkejä kyseisen vastaanottokeskuksen toiminnasta].

VAIHDA DIA!

VAIKEISTA KOKEMUKSISTA SELVIÄMINEN dia nro: 12

- Nyt puhun siitä, miten ihmiset yleensä selviävät vaikeista kokemuksista.
- Alussa sanoin, että kriisi voi syntyä myös siitä, että ihminen kokee tai näkee jotakin järkyttävää.
- Kun ihminen kokee tai näkee jotain järkyttävää, voi se vaikuttaa kehoon ja mieleen vielä pitkään tapahtuman jälkeen. Vaikka ihminen TIETÄÄ, että on turvassa, olo ei kuitenkaan TUNNU siltä. Ihminen voi tuntea itsensä pelokkaaksi, hätääntyneeksi ja jännittyneeksi.
- Monella on esimerkiksi vaikeuksia nukkua, vaikeuksia keskittyä, kipuja ja ärtynyt, kireä olo.
- Muistot tapahtumista voivat pyöriä jatkuvasti mielessä, vaikka kuinka yrittäisi olla ajattelematta niitä.
- Joskus pelko on niin suurta, ettei uskalla poistua huoneestaan ja jää yksin.
- Jos on paljon tällaisista oireita, kannattaa siitä kertoa henkilökunnalle, lääkärille tai terveydenhoitajalle.
- Nämä oireet eivät tarkoita, että ihminen on HULLU tai SAIRAS. Tällaiset oireet ovat NORMAALI reaktio vaikeaan tilanteeseen.

VAIHDA DIA!

HARJOITUS: KEHON TAPUTTELUT dia nro: 13

- Noustaan nyt välillä ylös ja tehdään yhdessä harjoitus.
- Aseta jalat tukevasti lattiaa vasten, niin että tunnet lattian jalkapohjaasi vasten. Lämmitetään sitten käsiä toisiaan vasten. Käydään nyt keho läpi taputtelemalla. Kuunnellaan samalla taputtelusta kuuluvia ääniä. Aloitetaan kämmenselästä ja taputellaan toinen käsivarsi aina hartiaan asti. Sitten toinen. Taputellaan sitten vatsa. Ja selkä. Muista kuunnella myös taputtelun ääniä. Taputellaan toinen jalka. Huomaa kuinka erilainen ääni kuuluu eri kehon osien taputtelusta. Sitten toinen jalka. Sitten taputellaan pää sormilla. Ja lopuksi pyyhitään kasvot sileiksi. [Älä taputa rintaa. Se on jossain kulttuureissa surun merkki.]
- Voitte käydä taas istumaan. Miltä tuntui?
- Tämän harjoituksen tarkoitus on tuoda meidät takaisin tähän hetkeen silloin kun ajatukset alkavat harhailla menneessä tai tulevassa. Tätä voi myös tehdä, jos huomaa että keskittyminen alkaa herpaantua ja olisi hyvä vähän herätellä itseään ja omaa kehoaan.
- Taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa.

VAIHDA DIA!

KEHO JA MIELI dia nro: 14

- Keho ja mieli ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi jos on hermostunut tai stressaantunut, tulee usein myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä tai vatsakipuja.
- Joskus kivuille ja muille oireille ei löydy selvää syytä tutkimuksissa. Silloin ne saattavat johtua esim. stressistä.
- Kivut ovat kuitenkin todellisia myös silloin, kun syytä ei löydy tutkimuksissa ja ne johtuvat vaikeista kokemuksista tai vaikeasta elämäntilanteesta.
- Moniin kipuihin ja vaivoihin pystyy itse vaikuttamaan. Liikunta auttaa moniin vaivoihin ja parantaa mielialaa. Jos lähdet ulos kävelylle, sinulle tulee ainakin vähän parempi mieli.

VAIHDA DIA!

APUA MUISTA IHMISISTÄ dia nro: 15

- Silloin kun meillä on vaikeaa, paras apu saadaan toiselta ihmiseltä.
- Voimakkaiden huonojen kokemusten jälkeen voi kuitenkin olla vaikea luottaa muihin ihmisiin.
- Ihminen voi alkaa käyttäytyä vihamielisesti muita ihmisiä kohtaan.
- Tämä voi johtaa huonoon kierteeseen: ihminen tarvitsee toisen ihmisen turvaa ja läheisyyttä parantuakseen, mutta ei pysty luottamaan toisiin ihmisiin ja jää yksin.
- Mutta on erittäin tärkeää, että et jää yksin. Vaikka olisi vaikeaa olla muiden ihmisten seurassa, niin muut ihmiset ovat tie parempaan vointiin ja parempaan tulevaisuuteen.
- Jos muiden seurassa oleminen tuntuu vaikealta, kokeile vähän kerrallaan. Mene ensin muiden seuraan, vaikka katselemaan tv:tä. Tai osallistu vastaanottokeskuksen toimintaan. Aluksi ei tarvitse edes puhua muille, jos se tuntuu liian vaikealta. Pääasia on, ettei jää yksin.

VAIHDA DIA!

ASIOISTA PUHUMINEN dia nro: 16

- Silloin kun on huono olo, voi tuntua siltä, ettei halua puhua kenellekään omista tunteista tai vaikeista asioista.
- Asioiden salaaminen muilta ihmisiltä lisää pelkoa ja huonoa oloa. PUHU sinua vaivaavista asioista, sillä se helpottaa oloa.
- Joskus on helpompi puhua ulkopuoliselle, vieraalle ihmiselle.
- Mielen asioihin ja ongelmiin voi hakea apua, ja se ei Suomessa tarkoita, että on hullu. Avun hakeminen tarkoittaa, että haluaa itse vaikuttaa omaan oloon ja haluaa voida paremmin.
- Hakemalla apua ja auttamalla itseäsi voimaan paremmin, autat myös läheisiäsi. Kun voit paremmin, jaksat paremmin myös huolehtia muista ihmisistä.

- Kun on huono olo, on tärkeää alkaa tehdä itsensä hyväksi jotain.
- Jos et tee mitään, niin mikään ei muutu. Sinulla on enemmän valtaa oman elämäsi ja tilanteesi helpottamiseksi kuin miltä ehkä nyt tuntuu!
- Oloa kannattaa yrittää helpottaa JUURI NYT eikä vasta myöhemmin. Kun teet itsesi hyväksi jotain, vointisi voi helpottua, vaikka tilanne pysyisi samana. Pienetkin asiat ovat merkittäviä, kun tilanne on vaikea!
- Vastaanottokeskuksen työntekijät, kuten terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, psykologi tai ohjaaja voivat olla tukenasi.

- Tarjolla ei tietenkään ole ihmelääkettä, jonka avulla kaikki ongelmat ratkeavat. Tärkeintä on vahvistaa sitä, mistä sinä saat voimaa.

VAIHDA DIA!

TUNTEIDEN ILMAISU dia nro: 17

- Jos et voi tai et halua *puhua* tunteista, kannattaa ne ilmaista jollakin toisella tavalla.
- Voi *kirjoittaa* mitä tunnet, esimerkiksi päiväkirjaan tai kirjeeseen.
- Voi *maalata* tai *piirtää* mitä tunnet.
- Voit puhua metsälle tai merelle, jossa muut ihmiset eivät ole kuulemassa. Asioiden ääneen sanominen voi auttaa selvittämään ajatuksia.
- Usein kun on vaikeaa, tunteita kertyy sisälle paljon. Kun tunteita ilmaisee millä tahansa keinolla, saa niitä tuotua ulos. Se helpottaa sisäistä painetta.
- Kaikilla tunteilla on jokin merkitys ja tarkoitus: viha auttaa meitä puolustamaan itseämme, suru auttaa käsittelemään menetyksiä. Voimakkaat tunteet kertovat meille, mitkä asiat ovat meille tärkeitä.
- Voimakkaita tunteita on tärkeä myös oppia sietämään. Vaikka tunne olisi kuinka voimakas, niin se on vain tunne: se kestää jonkin aikaa ja sitten vähenee.

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ JA ILMAISTA TUNNETTA SURU dia nro: 18

- Surua voi ilmaista eri tavoin. Jollekin itkeminen on paras tapa, toinen taas hiljenee omiin ajatuksiinsa. Joku haluaa puhua toiselle ihmiselle ja toinen maalaa tauluja.
- Kun olemme surullisia, kaipaamme hoivaa ja lämpöä. Eniten meitä lohduttaa hoiva ja lämpö toiselta ihmiseltä.
- Voimme myös hoivata itse itseämme.
- Itseä voi hoivata tekemällä mukavia, hyvältä tuntuvia asioita. Voi ottaa lämpimän kylvyn tai suihkun, voi kuunnella rauhoittavaa musiikkia tai tehdä itselle jotain hyvää ruokaa.
- Ihmisen kosketus rauhoittaa meitä. Siksi silittäminen tai halaaminen rauhoittaa. Aivot eivät erottele sitä, kuka sinua koskee ja siksi myös oma kosketus rauhoittaa oloa.
- Voit kokeilla silittää tai halata itseäsi. Voit kokeilla vaikka käsivarren silittämistä rauhallisesti silmät kiinni.
- Jos sinä tai joku läheisistäsi on niin masentunut tai surullinen, että suunnittelee itsemurhaa, niin on tärkeä olla yhteydessä ammattilaiseen. On normaalia, jos tällaisia ajatuksia on toisinaan, mutta jos koet, että olet itse tai läheisesi on vaarassa, on parempi hakea apua.

VAIHDA DIA!

HARJOITUS: KEHON LÄPIKÄYMINEN PYYHKIEN dia nro:19

- Tehdään seuraavaksi harjoitus, jonka avulla voi hoivata kehoa ja sitä kautta mieltä.
- Noustaan seisomaan. Aseta jalat tukevasti lattiaa vasten, niin että tunnet lattian jalkapohjaasi vasten. Pidä koko ajan painosi tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Käydään keho läpi pyyhkimällä kädellä.
- Aloitetaan hartian takaa pyyhkäisten pitkin käsivartta, kuin pyyhkisi vettä pois. Samoin jalat, keskivartalo, kasvot.

- Tehdään sitten vielä kehon pyyhkiminen kahdeksikon muotoisena rauhallisena, keskittyneenä jatkumona. [Ohjekuva harjoituksesta on diassa 19 ja se löytyy myös Serenen Dropbox-kansiosta.]

- Nyt aloitetaan alaselästä alaspäin pitkin jalkojen takaosaa, sen jälkeen kädet kiertävät jalkojen sisäsyrjälle ja pyyhkivät ylöspäin jalkojen sisäsyrjää pitkin, vatsasta ylös, rintakehän päältä niskan taakse, ylös takaraivoa pitkin ja pään yli, alas kasvoja pitkin. Rintakehän päältä, kainaloiden edestä, kylkien yli kädet palaavat takaisin selkään, josta kierros alkaa uudelleen. [Tee kierros esim. 2-3 kertaa.]
- Voitte istua. Miltä tuntui? Tämä harjoitus toimii hyvin myös ennen nukkumaan menoa rauhoittavana / rentouttavana harjoituksena.
- Harjoituksen tarkoitus on rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä tuoda ajatukset tähän hetkeen, pois harhailemasta menneessä tai tulevassa.

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ JA ILMAISTA TUNNETTA VIHA dia nro: 20

- Viha on tarpeellinen tunne: se auttaa meitä puolustamaan itseämme ja itsellemme tärkeitä asioita.
- Eri kulttuureissa on erilaisia tapoja ilmaista vihaa.
- Toisen ihmisen tai itsen satuttaminen ei ole ikinä oikein. Joskus vihantunnetta on vaikea hallita ja silloin voi tehdä tai sanoa jotain, mitä myöhemmin katuu. Jos näin käy usein ja varsinkin, jos olet suuttuessasi väkivaltainen, kannattaa sinun harjoitella keinoja hallita vihaa.
- Joskus tilanteessa auttaa parhaiten se, että lähtee hetkeksi ulos raittiiseen ilmaan.
- Urheileminen auttaa, koska se purkaa vihan energiaa. Voit kokeilla tehdä 20 etunojapunnerrusta tai lähteä lenkille ja huomaat, kuinka viha vähenee.
- Muista, että vihalla on alku, kesto ja loppu.
- Suuttuessa yritä siksi muistaa, että voimakkain tunne kestää vain hetken, ja sitten se vähenee. Jos pystyt hillitsemään itseäsi sen ajan tai lähdet hetkeksi pois tilanteesta, on sinun helpompi toimia oikein myöhemmin.

VAIHDA DIA!

MITEN SIETÄÄ SITÄ TUNNETTA, KUN ON AHDISTUNUT JA HERMOSTUNUT dia nro: 21

- Kun olo on ahdistunut tai hermostunut, voi tehdä asioita, jotka rauhoittavat kehoa ja mieltä.
- Ahdistuneeseen oloon voi auttaa esimerkiksi muiden ihmisten seura, jokin käsillä tekeminen tai sellaisen asian tekeminen, johon pitää keskittyä.
- Jos olosi on hermostunut, kävely ulkona auttaa. Silloin ikään kuin huomaa, ettei ole vankina vaan pääsee ulos.
- Kehoa voi rauhoittaa myös keskittymällä hengitykseen. Voit tehdä esimerkiksi näin:
  Istu alas ja laita toinen käsi rintakehän päälle ja toinen käsi mahalle. Voit sulkea silmät jos haluat. Keskity tunnustelemaan hengitystäsi. Tunne miten kädet nousevat ja laskevat hengityksen mukana. Tunne miten ilma virtaa nenästäsi sisään ja suun kautta ulos. Voit laskea kolmeen, kun hengität sisään, pidättää hengitystä laskien kolmeen ja puhaltaa ulos jälleen kolmeen laskien. Kokeillaan tätä hetki omassa tahdissa.
  [MALLINNA OMALLA HENGITYKSELLÄ]
- Voit myös kuunnella rentoutusharjoituksen.
- Voit kuunnella rauhoittavaa musiikkia tai kirjoittaa ajatuksia paperille
- Jos mahdollista, niin tee jotain, mistä pidät.

VAIHDA DIA!

JOS TILAISUUDESSA ON AIKAA JA PAIKALLA ON VAIN YHDEN KIELIRYHMÄN EDUSTAJIA, VOIDAAN LOPUKSI KUUNNELLA RENTOUTUSHARJOITUS: WWW.YOUTUBE.COM →TURUN KRIISIKESKUS.

KIITOS! dia nro: 22

- Tänään puhuimme siitä, miten voi parantaa omaa oloa ja terveyttä.
- Toivottavasti saitte uutta tietoa ja ajateltavaa.
- Meillä on nyt vielä muutama minuutti aikaa, jos teillä on kysyttävää.
- (Täältä edestä voitte hakea monisteita, jossa on tietoa ja linkkejä nettisivuille)

- Kiitos kysymyksistä ja kommenteista. Nyt meidän on aika lopettaa.

Kiitos huomiostanne!

LÄHTEET/LUE LISÄÄ:

- Babette Rothschild, Marjorie L. Rand : Apua Auttajalle: Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologiaa. Traumaterapiakeskus 2010.
- Haavikko A. & Bremer L.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen.
- SMS-Tuotanto Oy 2009.
- https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/
- www.mielenterveystalo.fi: aikuiset -> omahoito ja oppaat -> oppaat -> tietoa maahanmuuttajille
- www.mieli.fi
- www.mielenterveysseurat.fi/turku

Tekstien sisältöä tuottaneet: Elina Haasjoki (PsM), Antti Klemettilä (PsM), Katri Manelius-Eriksson (PsM)

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

- infofinland.fi (tietoa eri kielillä)
- migri.fi
- pakolaisneuvonta.fi

- mielenterveysseurat.fi/turku/kielet
- mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/