

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön



Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön

2.painos Toim. Kristiina Toivikko, Elina Halme ja Mirjami Rustanius

Kansi:

Sibel Kantola: Mind Does Function in Space, 2006. ©

Muut piirroksset:

Hanna Koljonen, 2008. ©

Taitto : **Saara Kuoppala**

Paino : **Trinket Oy,** Helsinki 2011

Kirjoittajat:

Kristiina Toivikko työskentelee hankejohtajana Suomen Pakolaisavun Kasvokkain -toiminnassa.

Anne Korppinen työskentelee Kasvokkain-hankkeen aluekoordinaattorina Pohjois-Karjalassa.

Binar Mustafa työskentelee Kasvokkain -hankkeen aluekoordinaattorina pääkaupunkiseudulla.

Dlovan Muhammed on työskennellyt Kasvokkain -hankkeen aluekoordinaattorina Turussa vuodesta 2005.

Elina Halme työskenteli Kasvokkain -toiminnassa vuosina 2007 -2011.

Petri Öhman työskenteli vertaistoiminnan koordinaattorina Suomen Pakolaisavussa 2006 -2008.

Yasmin Sharifi työskenteli vuosina 2006 -2008 vertaistoiminnan harjoittelijana sekä Tyttöjen tueksi -hankkeen vertaisohjaajana.

Kene Truve on virolainen ryhmäterapeutti (Certified Practitioner of Psychodrama), joka työskentelee erityisryhmien parissa. Hän on ollut mukana kouluttamassa Suomen Pakolaisavun vertaisohjaajia Suomessa.

Mohsen Zakeri on työskennellyt Suomen Pakolaisavun Järjestöhautomohankkeessa kouluttajana ja vertaisohjaajana vuosina 2001 – 2008.

Suomen Pakolaisavun Kasvokkain - toiminnan yhteystiedot :

Pääkaupunkiseutu :

Kristiina Toivikko

hankejohtaja

kristiina.toivikko@pakolaisapu.fi

045-1100 768

Pohjois-Karjala :

Anne Korppinen

aluekoordinaattori

anne.korppinen@pakolaisapu.fi

040-580 4639

Binar Mustafa

aluekoordinaattori

binar.mustafa@pakolaisapu.fi

045-1209 036

Turku :

Dlovan Muhammed

aluekoordinaattori

dlovan.muhammed@pakolaisapu.fi

(vuorotteluvapaalla 25.8.2012 asti)



Sisällysluettelo

Alkusanat

4

1. Vertaistuki

6

1.1. Mitä on vertaistuki?

6

1.2. Miksi vertaisryhmätoimintaa maahanmuuttajille?

7

1.3. Kasvokkain -toiminnan vertaisryhmämalli

8

2. Ryhmän käynnistäminen ja ohjaaminen

12

2.1. Suunnittelu ja alkuvalmistelut

12

2.2. Tiedottaminen

13

2.3. Ryhmän kulku

14

2.4. Ryhmädynamiikka

16

2.5. Ilmapiiirin luominen

19

2.6. Pelisäännöt ja luottamuksellisuus

22

3. Vertaisohjaaja

24

3.1. Millainen on hyvä vertaisohjaaja?

24

3.2. Ohjaajan tukiverkostot ja jaksaminen

25

3.3. Tiimityö ohjaajan tukena

28

4. Teemat

31

4.1. Teemojen käsittely

31

4.2. Vanhemmuus

36

4.3. Työelämä

40

4.4. Koulutus

43

4.5. Suomalainen kulttuuri

46

4.6. Vapaa-aika

50

4.7. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

53

4.8. Identiteetti ja integraatio

57

4.9. Rasismi

62

5. Resurssit ja yhteistyökumppanit

64

5.1 Toimintatilat

64

5.2 Asiantuntijat

65

6. Periaatteet ja säännöt Suomen Pakolaisavun vertaisryhmissä

66

7. Toiminnallisia harjoituksia

68

Lähteet

77

Suomen Pakolaisapu on vuodesta 2001 asti järjestänyt maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaa. Tämä opas on kirjoitettu avuksi vastaavaa toimintaa suunnitteleville tahoille tai yksityisille henkilöille, jotka haluavat toimia vertaisohjaajina maahanmuuttajaryhmissä. Oppaaseen on koottu perustietoa vertaistoiminnasta ja niistä erityispiirteistä, jotka liittyvät nimenomaan maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaan. Oppaasta on julkaistu edellinen painos vuonna 2008 ja sille on ollut suuri kysyntä vertaisryhmätoimintaa järjestävien tahojen parissa. Uuden päivitetyn oppaan tavoitteena on olla entistä selkeämpi ja käyttökelpoisempi työväline maahanmuuttajien vertaisryhmien tueksi.

Lähtökohtana maahanmuuttajien vertaisryhmätoiminnalle ovat alun perin olleet tietystä jaetusta ongelmasta selviytymiseen ja toipumiseen keskittyneet oma-apuryhmät, esimerkiksi AA-vertaisryhmät. Pakolaisavun vertaisryhmätoiminta on suunnattu niille maahanmuuttajille, jotka tarvitsevat erityistä tukea kotoutumisessaan. Osa ryhmistä on perustettu tietyn teeman, kuten vanhemmuuden, työnsaannin tai ikäänymisen ympärille. Ryhmät ovat tavoitteellisia ja omakielisiä pienryhmiä. Työparina toimii omakielinen ohjaaja sekä suomenkielinen ohjaaja. Tämän on todettu olevan ihanteellisin toimintatapa kotouttamisen tueksi perustetuissa ryhmissä.

Toiminnan alkuvuosina Pakolaisavun rooli keskittyi ryhmätoiminnan toteuttamiseen eri alueilla. Ryhmiä oli määrällisesti paljon ja niistä saatiin paljon arvokasta käytännön tietoa sekä kokemusta. Vuonna 2009 toiminnan painopiste muutettiin

ryhmiä järjestävästä tahosta toimintaa levittäväksi asiantuntijatahoksi. Myös nimi muutettiin keväällä 2009 Kasvokkain-toiminnaksi.

Vertaisryhmätoiminta on yksi kotouttamista tukeva toimintamuoto, jonka rinnalla tarvitaan kuntien eri toimijoiden sekä kolmannen sektorin yhteistyötä. Kasvokkain-toiminnan omissa ryhmissä keskitytään jo maassa pidempään olleiden maahanmuuttajien ja pakolaisten ryhmätoimintaan. Niissä korostuu keskustelu tietyn teeman ympärillä ja ilmiöiden syvällisempi ymmärtäminen. Kotoutumisen alkuvaiheessa olevia henkilöitä taas palvelee parhaiten informatiivinen ryhmätoiminta, jossa kerrotaan suomalaisesta palvelujärjestelmästä.

Oman haasteensa maahanmuuttajien vertaisryhmätoiminnan järjestämiselle aiheuttaa kentän monimuotoisuus. Vertaistukea järjestäviä tahoja on paljon. Osa toimii vapaaehtois pohjalta ja osa on alan ammattilaisia. Kokemus on osoittanut että tavoitteellinen, etukäteen suunniteltu ryhmätoiminta tuottaa useimmiten parhaita tuloksia.

Suomen Pakolaisavussa maahanmuuttajat otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen tasavertaisina kumppaneina, ei toiminnan kohteina. Maahanmuuttajat ja maahanmuuttajien yhdistykset ovat parhaita kotoutumisen asiantuntijoita. Heidän kokemuksistaan nousevat ideat ja kehitystarpeet yhdistettynä suomalaisen yhteiskunnan tuntemuksella luovat hyvän pohjan maahanmuuttajien kotoutumiselle.

Kristiina Toivikko

1. Vertaistuki

1.1. Mitä vertaistuki on?

Yasmin Sharifi ja Kristiina Toivikko

Vertaistuki tulee sanoista vertainen ja tuki. Vertainen tarkoittaa tässä henkilöä, joka on samassa elämäntilanteessa kuin toinen tai hänellä on samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuen ydinajatus on, että samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset auttavat toisiaan puhumalla omista kokemuksistaan. Kokemus siitä, ettei ole yksin elämäntilanteessaan, on voimaannuttava. Vertaistuki on siis *”samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halu jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiiressä”* (Nylund 2005).

Vertaistuessa ihminen ei ole hoidon ja toimenpiteiden kohde, vaan itse oman elämänsä ja ongelmiansa paras asiantuntija. Ajatuksena on, että samanlaisia kokemuksia omaava ihminen saattaa olla paljon parempi tuki ja ymmärtäjä kuin esimerkiksi alan ammattilainen. Vertaistuki voi tapahtua kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa tai isommassa ryhmässä.

Vertaistuen lähtökohtana ovat olleet tietyistä jaetusta ongelmasta selviytymiseen ja toipumiseen keskittyvät oma-apuryhmät, esimerkiksi Anonyymit Alkoholistit (AA-ryhmät). Tämä toiminta alkoi Yhdysvalloissa 1930-luvulla ja on varmasti edelleen tunnetuin vertaistuen muoto. Samalla vuosikymmenellä mallia alettiin käyttää myös mielenterveysongelmista toipumisen tukemiseen. Sen jälkeen vertaisryhmätoiminta on tullut tunnetuksi ympäri maailman erilaisten elämäntilanteiden tukimuotona.

1.2. Miksi vertaisryhmätoimintaa maahanmuuttajille?

Sopeutuminen uuteen kotimaahan vie aikaa. Vanhat totut toimintatavat eivät välttämättä riitä ja arki voi tuntua hämmentävältä. Maahanmuutto ja pakolaisuus eivät automaattisesti merkitse kriisiä, mutta ne voivat laukaista sen varsinkin jos tukiverkot puuttuvat.

Uudet asiat kuten kielen oppiminen, lasten kasvatus uudessa ympäristössä ja yleensäkin uuden kulttuurin ymmärtäminen ovat monelle maahan tulleelle haasteellisia. Näiden käsitteilyssä tarvitaan erilaisia työkaluja, joista yksi toimivaksi koettu on vertaisryhmätoiminta. Monessa kulttuurissa tukiverkostot sekä toisista ihmisistä huolehtiminen tapahtuvat arjessa luonnollisesti ja vapaaehtoisesti. Vertaisryhmä käsitteenä onkin monelle maahanmuuttajalle vieras, koska entisessä kotimaassa sukulaiset, ystävät ja naapurit ovat toimineet luonnollisena tukiverkostona.

Maahanmuuttajien vertaisryhmät voivat olla monenlaisia. Niissä voidaan käsitellä esimerkiksi kulttuurieroja, lasten kasvatusa, vanhemmuutta, työttömyyttä tai koulutusta. Oleellista on, että aihe perustuu ryhmäläisten tarpeeseen. Oman ja suomalaisen kulttuurin eroja on hyvä pohtia luottamuksellisessa ryhmässä yhdessä toisten kanssa. Toiset samassa tilanteessa olevat ymmärtävät mistä on kysymys ja ryhmän ohjaaja voi tuoda uusia näkökulmia ryhmäläisen akuuttiin tilanteeseen. Jo omista tunteista puhuminen ja niiden tunnistaminen

auttaa sopeutumisessa. Tämä helpottaa myös negatiivisten tunteiden käsittelyä ja menetettyjen asioiden hyväksymistä.

Maahanmuuttajien oma vertaisryhmätoiminta on tarpeellista niille maahanmuuttajille, jotka tarvitsevat vielä tukea kotoutumisprosessissaan tai muussa erityistilanteessa. Tämä ei kuitenkaan sulje pois muuhun ryhmä- ja harrastustoimintaan osallistumista, jossa maahanmuuttajuus sinällään ei ole toiminnan keskiössä.

1.3. Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmämalli

Kristiina Toivikko

Suomen Pakolaisavun Kasvokkain-toiminnan ryhmät pohjautuvat keskustelulle. Lähtökohtana onkin, että ryhmät pidetään osallistujien äidinkielellä. Tuttujen käsitteiden kautta on mahdollista päästä käsiksi asioihin, joiden täsmällinen ilmaiseminen, syvällinen käsitteleminen ja palautteen sisäistäminen suomeksi olisi vielä liian vaikeaa. Kasvokkain-ryhmiä vetävät ohjaajaparit, joista ainakin toinen puhuu ryhmäläisten kanssa samaa äidinkieltä. Omakielinen ohjaaja toimii ryhmässä ”kulttuuritulkkina” ryhmäläisten kulttuurin ja suomalaisen kulttuurin välillä. Ohjaaja on aktiivinen, jo omassa kotoutumisessaan pidemmällä oleva maahanmuuttaja, joka on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen. Vertaisohjaajakoulutuksia maahanmuuttajatyöhön järjestävät muun muassa Suomen Pakolaisapu ja Väestöliitto. Toinen ohjaajista on usein suo-

malainen, esimerkiksi sosiaalialan ammattilainen. Tämä on todettu toimivaksi työskentelytavaksi.

Yhteistyö maahanmuuttajien omien yhdistysten kanssa on ollut hedelmällistä ryhmiä suunniteltaessa, sillä niiden kautta on löydetty vertaistuen tarpeessa olevia ryhmäläisiä. Yhdistysten avulla on perustettu monia toimivia ryhmiä ja yhdistykset ovat saaneet pienimuotoista taloudellista tukea toiminnalleen vertaisohjaajan palkkioista.

Ryhmät räätälöidään aina osallistujien tarpeista käsin. Ennen toiminnan aloittamista on tärkeää määritellä teema, jonka ympärille ryhmä muodostetaan. Ryhmän pääteema voi olla esimerkiksi työnhaku, vanhemmuus tai ikääntyminen. Tarvittaessa ryhmään voidaan kutsua asiantuntijavieraita alustamaan keskustelua erityisistä aiheista. Ryhmissämme on vierailleet asiantuntijoita esimerkiksi lastensuojelusta, ulkomaa-

laspoliisista ja sosiaalitoimistosta.

Maahanmuuttajien ryhmätoiminnassa ryhmän kokoamiseen, ryhmäläisten sitoutumiseen sekä luottamuksen rakentamiseen pitää varata aikaa. Tästä johtuen emme suosittele alle kymmenen kerran ryhmäkauden aloittamista. Ryhmien käynnistäminen on usein helpointa syksyllä tai alkuvuodesta koulujen lukukausirytmien mukaan. Ryhmät kokoontuvat yleensä kerran viikossa yhteensä 12–16 kertaa kauden aikana. Kauden jälkeen arvioidaan onko ryhmää tarpeellista jatkaa pidempään. Tyypillisimmillään Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmät ovat jatkuneet kaksi tai kolme kautta. Vertais-

ryhmät ovat pienryhmiä ja osallistujamäärät voivat vaihdella neljästä hengestä maksimissaan kymmeneen henkeen. Isommissa ryhmissä luottamuksen rakentaminen on haasteellisempaa ja hiljaisemmat ihmiset jäävät helposti sivuun.

Ryhmiä voidaan perustaa eri ikä -ja kohderyhmille alueellisen tarpeen mukaan. Vuodesta 2009 Pakolaisavun Kasvokkain-toiminnan omissa ryhmissä on keskitytty maahanmuuttajavanhusten - ja miesten parissa tehtävään työhön. Näille kahdelle kohderyhmälle on perustettu pilottiryhmiä, joista kerätään kokemuksia ja hyviä käytäntöjä toiminnan kehittämistä varten¹. Vanhukset ja miehet valittiin toiminnan kohderyhmiksi siksi, että näille maahanmuuttajaryhmille on tarjolla vähemmän vertaistoimintaa kuin esimerkiksi maahanmuuttajaisille tai -nuorille. Kasvokkain-toiminnan yhteistyötahot eri alueilla voivat perustaa vertaisryhmiä kohderyhmille, joille on alueella arvetta.

¹ Kasvokkain-toiminnassa on julkaistu oppaat Veljiä vertaisia, työkaluja maahanmuuttajamiesten ryhmätoimintaan (2011) sekä Ikätovereita ja ilon hetkiä, näkökulmia ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaan (2010).



2. Ryhmän käynnistäminen ja ohjaaminen

2.1. Suunnittelu ja alkuvalmistelut

Kristiina Toivikko ja Dlovan Muhammed

Vertaisryhmän suunnitteluun kannattaa varata riittävästi aikaa. Toimintaa suunnittelevan tahon tulisi kysyä jatkuvasti itseltään "Miksi tätä teen?" On olennaista pohtia mikä ryhmä omalla alueella tarvitsee vertaisryhmää. On hyvä miettiä esimerkiksi miksi tarvitaan ryhmä juuri kurdiäideille tai ikääntyville somali-miehille? Kohderyhmän tarpeet on hyvä kartoittaa jo suunnitteluvaiheessa yhteistyössä kyseisen ryhmän edustajan kanssa.

Yleinen virhe ryhmiä perustettaessa on, että "Miksi?" kysymys sivuutetaan ja mennään suoraan ryhmän käynnistämiseen liittyviin käytännön kysymyksiin. Asiakslähtöiseen työskentelytapaan kuuluu, että kaikki käytännön kysymykset ratkaistaan "Miksi?" kysymyksen pohjalta. Ei ole perusteltua perustaa ryhmää, mikäli sille ei ole oikeasti tarvetta. Kohderyhmältä itseltään on hyvä tiedustella etukäteen, mikä on sopivin ajankohta tapaamisille. Samoin ryhmän kokoontumistila kannattaa valita huolella. Useimmiten hyvien liikenneyhteyksien varrella sijaitsevat keskeiset kokoontumispaikat ovat toimivimpia. Esimerkiksi ikääntyvien tai kotiäitien ryhmän kokoontumistilan on hyvä sijaita mahdollisimman lähellä kohderyhmän asuinalueita. On hyvä miettiä mihin kohderyhmä integroituu luontevasti ryhmän loppumisen jälkeen ja valita tila sen mukaan. Hyviä kokemuksia on nuorten ryhmistä nuorisotaloilla tai ikääntyvien ryhmistä palvelutaloissa. Ilmaisia tiloja voi tiedustella eri järjestöiltä, seurakunnilta ja kaupungilta.

Ohjaajapari tekee yhdessä ryhmän toimintasuunnitelman ja sopii keskinäisestä työnjaosta. Sovittavia vastuualueita ovat muun muassa se, miten vetovastuu hoidetaan kullakin kokoontumiskerralla ja milloin tarvitaan tulkkausta. Monissa kulttuureissa länsimainen aikakäsitys ei ole tuttu ja siksi usein tarvitaan muistutuspuheluja ennen ryhmän alkua. Etukäteen kannattaa myös sopia se, kumpi ohjaajista muistutuspuhelut hoitaa.

Ennen ryhmän alkamista ohjaajapari huolehtii yhdessä siitä, että tarjoilut ja tilajärjestelyt ovat kunnossa. Ohjaajaparin on hyvä sopia yhteistyössä järjestävän tahon kanssa, kuinka paljon rahaa on käytettävissä ryhmän toimintakuluihin. Toimintakuluihin on hyvä laskea mukaan ainakin tarjoilukulut, materiaalit, ohjaajien mahdolliset palkkio - ja matkakulut sekä puhelinkulut ryhmäläisten tavoittamiseksi. Ryhmän toimintasuunnitelmaa ja tavoitteita on hyvä päivittää jatkuvasti ryhmän tarpeiden mukaan.

2.2. Tiedottaminen

Ennen ryhmän ensimmäistä tapaamiskertaa ohjaajapari laatii ryhmästä lyhyen esitteen suomeksi sekä kohderyhmän omalla äidinkielellä. Nämä on hyvä laittaa samalle paperille. Esitteessä tulee olla selkeästi ainakin ryhmän kokoontumispaikka - ja aika, osoite sekä ohjaajien yhteystiedot. Esitteeseen olisi hyvä laittaa myös järjestävän tahon ja yhteistyökumppanien logot. Kirjallisen tiedotteen lisäksi viestiä ryhmän alkamisesta täytyy levittää myös suullisesti, esimerkiksi soittamalla mahdollisille ryhmäläisille. Myös erilaisia tilaisuuksia, joissa maahanmuuttajat kokoontuvat, kannattaa hyödyntää kertomalla vertais-

ryhmätoiminnasta sekä keräämällä kiinnostuneiden ihmisten yhteystiedot. Maahanmuuttajataustainen ohjaaja on usein keskeisessä roolissa ryhmäläisten tavoittamisessa.

Vaikka tieto ryhmästä leviäisi keskusteluiden kautta, tarvitaan myös kirjallinen tiedote yhteistyökumppaneita ja viranomaisia ajatellen. Kirjallinen viestintä on suomalainen tapa hoitaa asioita. Tiedotetta on hyvää jakaa mahdollisimman monelle taholle; alueen sosiaalityöntekijöille -ja ohjaajille, suomenkielen opettajille, työvoimatoimistoihin, maahanmuuttajien omiin yhdistyksiin sekä neuvontapisteisiin. Joskus myös paikallislehdet ja radiot ovat kiinnostuneita tiedottamaan ryhmistä ilmaiseksi. Isoimmissa kaupungeissa on myös maahanmuuttajien omakielisiä radio-ohjelmia, joita kannattaa hyödyntää.

2.3. Ryhmän kulku

Elina Halme

Ryhmällä on alku ja loppu. Jokaisella kokoontumisella on alku ja loppu, samoin jokaisen teeman käsittelyllä on alku ja loppu, ja koko kaudella on alku ja loppu. On tärkeää, että ohjaaja on suunnitellut ryhmän kulun alustavasti ennen kuin ryhmä käynnistyy. Se selkeyttää ja jämäköittää ryhmätyöskentelyä sekä auttaa saavuttamaan tavoitteet. Ryhmän aikana otetaan huomioon ryhmäläisten tarpeet ja muokataan ryhmän ohjelmaa sen mukaan.

Ohjaaja esittelee ensimmäisellä kerralla ryhmän aikataulun. Se tuo ryhmäläisille turvallisuuden tunnetta. On helpompi orientoitua ryhmätyöskentelyyn, kun lopettamisajankohta on tiedossa. Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmät kokoontuvat ta-

vallisesti kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan, 12 - 16 viikon ajan. Kauden jälkeen arvioidaan tavoitteiden saavuttaminen ja ryhmän jatkumisen tarve. Maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaa ei ole tarkoitettu jatkuvaksi toiminnaksi, vaan tueksi erityisiin vaiheisiin. Tavoitteiden saavuttamisen jälkeen ryhmä päättyy.

Ryhmään on helpompi sitoutua silloin kuin normaalit arkiruutiinit pyörivät. Loma-aikoina ryhmät pidetään tauolla. Ryhmän alussa selvitetään, osuuko ryhmäkaudelle ryhmäläisten uskonnollisia juhlapäiviä ja sovitaan yhdessä, pidetäänkö niiden aikana taukoa. Esimerkiksi osa muslimeista toivoo taukoa ryhmästä paastokuukauden ramadanin ajan.

Kokoontumisen aloittaminen ja lopettaminen

Ohjaajapari saapuu kokoontumispaikalle ensimmäisenä, järjestää tilan ja käy kokoontumisen kulun läpi ennen ryhmäläisten tuloa. Ohjaajan rooli jokaisen kokoontumisen aloittamisessa ja lopettamisessa on tärkeä. Alussa ohjaaja toivottaa ryhmäläiset tervetulleeksi ja käy lyhyen kuulumiskierroksen läpi esimerkiksi toiminnallisen harjoituksen avulla. Vinkkejä toiminnallisiin harjoituksiin löytyy oppaan luvusta 7. Ohjaaja esittelee päivän teeman ja alustaa keskustelun. Yhteinen aloitus luo yhteishengen kokoontumiselle ja orientoi tavoitteeseen.

Aiheen käsittelyn aikana ohjaaja antaa ryhmäläisten puhua mahdollisimman paljon ja on itse taustalla keskustelun ohjaajana. Ensimmäinen kokoontuminen kannattaa varata kokonaan tutustumiseen ja ryhmähengen luomiseen.

Jokaisen kokoontumisen lopussa kootaan yhteenveto keskustelusta, arvioidaan mitä on opittu ja muistutetaan seuraavan

kerran aiheesta. Myös lopetuksessa kannattaa käyttää toiminnallisia harjoituksia.

2.4. Ryhmädynamiikka

Elina Halme

Ryhmädynamiikan kehitysvaiheet

Ryhmädynamiikka kertoo ryhmäläisten suhteista, ryhmän kiinteydestä ja ryhmähengestä. Ne kehittyvät yleensä alla kuvattujen vaiheiden kautta. Luokitus on teoreettinen, eivätkä kaikki vaiheet näy selvästi kaikissa ryhmissä. Tyypillisten vaiheiden tunteminen kuitenkin auttaa ohjaajaa ymmärtämään mitä ryhmässä tapahtuu, ja miten ryhmädynamiikkaan voi vaikuttaa. Luottamuksen kehittyminen vie aina aikaa, ja joissakin ryhmissä ei koskaan päästä toteuttamisvaiheeseen asti.

1. Muotoutumisvaihe

Alussa ryhmäläiset kokevat epävarmuutta ja moni miettii "Onko tämä minulle oikea ryhmä?" Ohjaaja on alussa ratkaisevassa asemassa. Ohjaajalta odotetaan selkeitä ohjeita. Hänen tärkein tehtävänsä alussa on turvallisuuden tunteen luominen. Ohjaajan on alussa otettava johtajuus ja esiteltävä itsensä, tavoite, puitteet sekä rajat. Tutustumiseen kannattaa varata paljon aikaa.

2. Kuohuntavaihe

Ryhmäläisten tutustuessa toisiinsa, herää ryhmässä kysymys "Mikä on minun asemani?" Ryhmässä alkaa tavallisesti muodostua alaryhmiä ja nousta kritiikkiä. Ohjaajan tehtävänä

kuohuntavaiheessa on ottaa vastaan kritiikkiä, pitää itsensä alaryhmien ulkopuolella ja sekoittaa alaryhmiä. Antamalla arvostavaa palautetta kaikille ja vetämällä kaikki mukaan keskusteluun ohjaaja huolehtii, että jokainen saa ja joutuu ottamaan tilaa ryhmässä.

3. Yhdenmukaisuusvaihe

Kun kuohuntavaiheesta on selvitty, syntyy me-henki. Ohjaajan tehtävänä on pitää huolta ryhmän perustehtävästä ja päämäärästä, jotta viihtymisestä ei tule pääasia.

4. Toteuttamisvaihe

Yhteistyö toimii ja ryhmäläiset luottavat toisiinsa. Ryhmäläiset ovat tietoisia ja ottavat vastuun ryhmän perustehtävästä. Ohjaajan tehtävänä on astua askel sivuun, toimia yhtenä joukossa, olla käytettävissä ja neuvoa tarvittaessa.

5. Lopetus

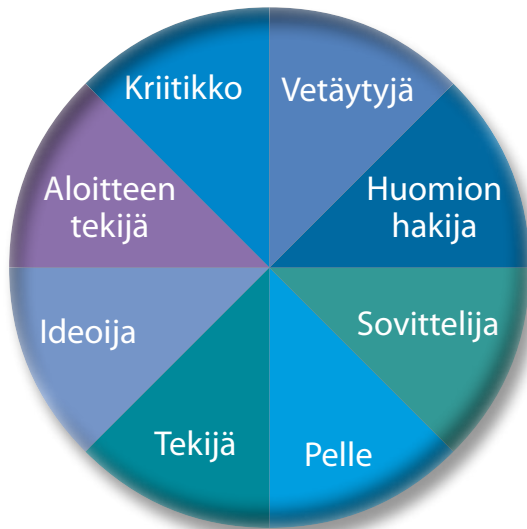
Kuten aloitukseen, myös lopetukseen on tärkeä panostaa. Lopettaminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, ei vasta viimeisellä kerralla, varsinkin jos yhdessä on kuljettu kauan. Ohjaajan tehtävänä on antaa palautetta ja tunnustusta ryhmäläisille. Jakamalla omia tunteitaan ja ajatuksiaan ohjaaja auttaa myös ryhmäläisiä käsittelemään ryhmän loppumiseen liittyviä tunteita. Ennen viimeistä kertaa arvioidaan mitä on opittu, mitä ryhmä on merkinnyt ja miten tyytyväisiä ryhmäläiset ovat omaan panokseensa. Tulevaa ajatellen keskustellaan myös siitä, miltä tahoilta ryhmäläiset voivat jatkossa saada tukea.

Lähde: Raimo Niemistö: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot (2000).

Roolit ryhmässä

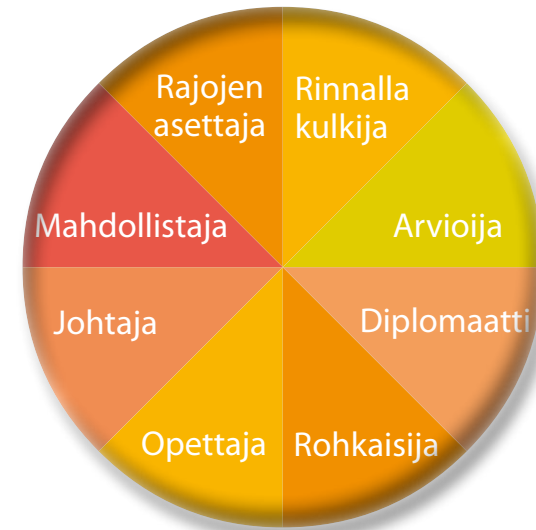
Rooli on toimintatapa suhteessa toisiin ihmisiin. Ryhmätöinnässä jokaisella ryhmäläisellä on rooli. Ylikehittyneet roolit kytkeytyvät automaattisesti päälle. Ryhmäläinen saattaa ottaa itselle tutun roolin, esimerkiksi pellen roolin, kaikissa ryhmissä. Alikehittyneissä rooleissa on vielä opettelemista. Roolien tunnistaminen auttaa ohjaajaa ymmärtämään, mitä ryhmässä tapahtuu. Mieti, tunnistatko seuraavia rooleja ryhmässäsi.

Esimerkkejä ryhmärooleista



Ohjaaja tarvitsee erilaisia rooleja ryhmän eri vaiheissa ja suhteessa erilaisiin ryhmäläisiin. Mieti, mitkä ovat sinulle tuttuja, mitkä vaikeita rooleja. Roolit kehittyvät harjoittelemalla.

Esimerkkejä ohjaajan rooleista



2.5. Ilmapiirin luominen

Kene Truve

Ryhmän hyvinvoinnin edellytykset

1. Jokainen voi tuntea itsensä ryhmän tasavertaiseksi jäseneksi.
2. Jokainen voi ilmaista itseään ja tulla kuulluksi.
3. Jokainen haluaa, että hänen mielipiteisiinsä suhtaudutaan vakavasti.
4. Jokainen haluaa, että hänestä pidetään.

Ryhmänohjaaja sopii ryhmässä säännöistä, jotka mahdollistavat näiden edellytysten toteutumisen.

Ryhmänohjaajan tehtävänä on ryhmästä riippumatta

- luoda vapaa ja turvallinen ilmapiiri
- auttaa ryhmän jäseniä pääsemään selville omista tarpeistaan, kiinnostuksen kohteistaan ja odotuksistaan
- selittää ryhmälle, että osallistujat voivat hyväksyä tai olla hyväksymättä hänen ehdotuksiaan.
- kunnioittaa ryhmän jäsenien periaatteita ja näkökulmia sekä ottaa huomioon heidän ehdotuksensa.
- arvostaa ryhmän jäsenien panosta ryhmän yhteistoimintaan.

Ryhmän tapaamisilla on oltava tavoitteet, jotka ovat myös ryhmän jäsenille ymmärrettävät ja selkeät ja joista he ovat kiinnostuneita. Ryhmän sisäinen yhteistyö on tärkeää. Joskus voi työskennellä pienissä ryhmissä ja joskus tehdä parityötä. Tärkeää on, että jokainen saisi mahdollisuuden aktiivisesti osallistua toimintaan tai keskusteluun.

Vinkkejä toimintaan

On hyvä aloittaa ja lopettaa ryhmätyöskentely piirissä istuen. Piirissä keskustellessa ei keskeytetä puhujaa eikä kommentoida toisia, vaan annetaan jokaisen ryhmäläisen sanoa sanottavansa. Aina ei kuitenkaan ole pakko puhua, vaan piirissä saa myös istua hiljaa jos siltä tuntuu.

Aivoriihi on hyvä mahdollisuus ryhmän aktivointiin. Sen avulla voidaan myös kannustaa osallistumaan niitä ryhmäläisiä, jotka eivät usein ota osaa keskusteluun. Aivoriihtä järjestäessä kannattaa panostaa ideoiden ja ehdotusten määrään - mitä enemmän, sitä parempi! Kaikki esille tulevat ideat kirjataan suurelle paperiarkille joko niin, että yksi ryhmäläisistä toimii kirjurina tai niin että jokainen käy kirjaamassa itse ideansa. Mitään ideoita ei tässä vaiheessa karsita, vaan kaikki kirjataan. Seuraavassa

vaiheessa ideat käydään yhdessä läpi ja valitaan joukosta ryhmälle sopivimmat vaihtoehdot.

Jos ryhmän jäsenet työskentely- tai keskusteluvaiheessa näyttävät väsyneiltä ja aktiivisuustaso on laskenut, kannattaa tehdä jokin pieni muutos. Joskus riittää pieni keskusteluaiheen muutos, mutta usein esimerkiksi istumapaikkojen vaihtamisesta tai liikkumisesta huoneessa on eniten apua.

Joskus asiat eivät suju suunnitelmien mukaisesti, osallistujia on liian vähän tai tarpeellisia välineitä ryhmätyöskentelyyn puuttuu. Mahdollisista esteistä tai ongelmista on hyvä keskustella ryhmän kanssa. Ryhmän sisältä voi syntyä ajatuksia siitä, miten jatkossa toimitaan, jotta samojen tilanteiden toistuminen voidaan välttää.

Ryhmätyöskentelyyn rohkaiseminen

Avoimuus ja huomio

Ihmisen kehonkieli kertoo paljon tämän tunnetilasta. Annamme koko ajan kehonkieleemme kautta merkkejä itsestämme ja tunteistamme. Kehonkielen avulla voimme myös rohkaista muita ihmisiä keskustelemaan. Ole puhujan kanssa kontaktissa. Esimerkiksi vähän eteenpäin nojautuen annat merkkejä siitä, että kuuntelet häntä. Jos havaitset ryhmässä paineita tai jännittyneyttä oloa, on hyvä tehdä jokin rentoutumisharjoitus.

Kysymykset

Avoimet kysymykset, joihin ei voi vastata "kyllä" tai "ei" tai "ihan hyvin", toimivat ryhmässä parhaiten. Jos esimerkiksi kysyt lapselta "Miten sinulla menee koulussa?" hän usein vastaa "Ihan hyvin". Ihmiset tajuavat vaistomaisesti, jos kysymyksiä kysytään

vain kysymisen vuoksi, ja kysyjä ei ole asiasta kiinnostunut. Silloin keskustelua ei synny.

Mahdollisuus tunteiden turvalliseen ilmaisuun

Jos havaitset, että joku ryhmäläisistä kokee turvattomuutta tai jos ryhmässä on ristiriitoja, joita et pysty ratkaisemaan, voit käyttää seuraavaa menetelmää. Anna ryhmäläisten kirjoittaa papereille, mikä häntä ryhmässä häiritsee tai mistä hän on huolissaan. Kaikki laput laitetaan koriin. Laput ovat nimettömiä, eli kirjoittaja ei ole siitä tunnistettavissa. Jokainen ottaa korista yhden paperin ja lukee sen ääneen ryhmälle. Ryhmänohjaajan on kerrottava etukäteen, että jos ottaa itse kirjoittamansa paperin, pitää lukea se samalla tavalla, kertomatta muille että se on hänen oma viestinsä. Ryhmän jäsenet kertovat jokaisen asian kohdalla, mitä mieltä he ovat asiasta. Jostakin aiheesta voi syntyä syvällisempi keskustelu, jolloin ristiriitatilanteisiin voidaan saada uusia näkökulmia.

2.6 Ryhmän pelisäännöt ja luottamuksellisuus

Kene Truve

Seuraavat neuvot koskevat sekä ryhmänohjaajaa että ryhmän muita jäseniä. Neuvot olisi hyvä antaa ryhmälle ennen ryhmäntyöskentelyn aloittamista.

- Ryhmässä on hyvä alusta lähtien sopia luottamuksellisuudesta. Ryhmän ulkopuolella voimme puhua siitä, mitä opimme tai mistä keskustelimme, mutta emme voi puhua ryhmän jäsenten henkilökohtaisista asioista.

- Luottamus ryhmässä ei synny itsestään, se luodaan ja jokaisella on siinä olennainen rooli. Jos turvallisuuden tunteesi ryhmässä häiriintyy, on siitä hyvä keskustella kaikkien läsnä ollessa.
- Ryhmässä on olennaista puhua ennen kaikkea siitä, minkälainen vaihe sinun omassa elämässäsi on meneillään juuri nyt ja miten se liittyy tämänhetkiseen keskusteluun ryhmässä.
- Päätät itse miten paljon puhut ryhmässä henkilökohtaisista asioistasi. Jos et puhu itsestäsi mitään, muut eivät opi tuntemaan sinua. Jos sinun on vaikea kertoa itsestäsi, voit aloittaa vaikka ilmaisemalla muille, miksi itsestäsi puhuminen on sinulle vaikeaa.
- Ilmaise tunteitasi sen suhteen, mitä ryhmässä tapahtuu. Jos sinulla on pelkoja tai tunnet itsesi torjutuksi, kerro tunteistasi. Siitä on olennaista keskustella ryhmässä, ei sen ulkopuolella.
- Jos vain neuvot muita ja et kerro itsestäsi, se lisää etäisyyttä sinun ja muiden ryhmäläisten välillä.
- Jos haluat sanoa jostakin ryhmän jäsenestä jotakin, sano se suoraan hänelle, ei muille.
- Jos pystyt eläytymään toisten ryhmäläisten tunteisiin, se auttaa koko ryhmää jatkossa ilmaisemaan tunteita ja ajatuksia.
- Harjoittele ryhmässä vapaata ja spontaania käyttäytymistä. Anna itsesi tuntee tunteita, joita tavallisesti olet painanut alas. Muutokset eivät tapahdu hetkessä, mutta anna tunnustusta itsellesi pienistäkin edistymisistä.
- Jokaisella ihmisellä on tarve suojella itseään. Kunnioita sitä. Älä tee mitään, mitä et todella halua tehdä.
- Ole tarvittaessa muiden ryhmän jäsenten tukena ja uskalla ilmaista välittämistä ja myötätuntoa.

3. Vertaisohjaaja

3.1. Millainen on hyvä vertaisohjaaja?

Kristiina Toivikko ja Dlovan Muhammed

<http://www.ela.fi/>

Maahanmuuttajien vertaisryhmissä on tärkeää, että ohjaaja on omassa kotoutumisprosessissaan pidemmällä kuin ryhmäläiset. Suomalaisen kulttuurin tuntemus ja riittävä suomenkielen taito on ehdoton edellytys ryhmän onnistumiselle. Joskus ohjaajana toimiminen omien maanmiesten parissa voi olla haastavaa ja siksi on tärkeää, että ohjaaja osaa ottaa ammattimaisen roolin ryhmässä. Samankaltaisten kokemusten läpikäyneenä vertaisohjaaja pystyy samaistumaan ryhmäläisen elämäntilanteeseen ja rohkaisemaan heitä. Lisäksi jo kotoutumisessaan pidemmällä oleva vertaisohjaaja toimii positiivisena roolimalina ryhmäläisille. Ohjaajan suhtautumisella on suuri vaikutus ryhmäläisiin ja ryhmän ilmapiiriin, joten ohjaajan oma asenne suomalaista yhteiskuntaa kohtaan on avainasemassa. Ohjaajan on sitouduttava ryhmänohjaamiseen vähintään yhdeksi kaudeksi kerrallaan.

Ohjaajan ei tarvitse tietää kaikkia asioita, mutta on tärkeää, että hän on valmis etsimään vastauksia ryhmäläisten kysymyksiin. Ohjaajan rooli on toimia eri ammattilaisten ja ryhmäläisten välissä ”kulttuuritulkkina”. Jos vertaisohjaajalla on elämässään akuutti kriisi, on suositeltavaa, että hän pitää taukoa ryhmän ohjaamisesta.

Vertaisohjaaja on:

- vaihtoehtoinen
- kuuntelija ja ymmärtäjä
- uuden näkökulman tarjoaja
- saman kokenut
- tilan antaja
- mukana oppija
- rohkaisija
- tiedon jakaja

Vertaisohjaaja ei ole:

- terapeutti
- ystävä
- vastuussa ryhmäläisten elämästä
- käytettävissä ryhmän ulkopuolella
- oikean ja väärän määrittelijä
- arvostelija
- käytökseltään epäasiallinen
- yksityisyyden loukkaaja

Lähteet:

Janne Pöyhtäri, Tukiasema,
www.tukiasema.net

Voimaa vertaistuesta, Kokemuksia Suomen Pakolaisavun Tukena -projektista 2003–2005

3.2. Ohjaajan omat tukiverkostot ja jaksaminen

Yasmin Sharifi ja Petri Öhman

Vertaisohjaaja voi työssään kohdata rankkoja asioita. Siksi on tärkeää, että ohjaajapari keskustelee jokaisen tapaamiskerran jälkeen keskenään ryhmässä käsitellyistä asioista. Työnohjauk-

sessä ohjaaja voi keskustella jaksamisestaan työssä, ajankäytöstä ja ongelmatilanteista. Työnohjaaja auttaa kysymyksillä ohjaajaa analysoimaan työtään ja löytämään itse ratkaisuja. Vertaisohjaajan jaksamista voidaan tukea myös ohjaajien ryhmätapaamisilla. Niissä on mahdollisuus jakaa käytännön kokemuksia, uusia menetelmiä ja ideoita, ja kehitellä niitä edelleen yhdessä toisten kanssa. Vertaisohjaajan jaksamista voidaan tukea myös jatkokoulutuksella sekä virkistystoiminnalla.

Ohjaajan hyvinvointiin vaikuttaa ohjaajan terveys ja elämäntilanne, työn puitteet, osaaminen ja suhde ryhmän vetämiseen. Jos ohjaaja ei voi hyvin, vaikuttaa se koko ryhmän hyvinvointiin. Ryhmänohjaajan on tärkeää tuntea itsensä ja omat rajansa.

Ohjaajan on tehtävä rajansa selväksi myös ryhmälleen. Ohjaaja ei elä pelkästään ryhmää varten, eikä ohjaajan tarvitse olla ryhmäläisten käytettävissä ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan ei myöskään tarvitse olla kaikkien alojen asiantuntija, vaan hän voi yhdessä ryhmän kanssa ottaa selvää asioista.

Ryhmän toiminta täytyy suunnitella niin, että odotukset ja toiveet sen suhteen ovat realistiset. Ryhmän täytyy ymmärtää, mitä tarkoitusta varten ryhmä on olemassa. Ohjaajan täytyy pitää huolta siitä, että ryhmä pysyy tavoitteessaan. Kun sekä ohjaaja, että ryhmä ymmärtävät tämän, on väärinkäsityksiä vähemmän ja voidaan keskittyä varsinaiseen asiaan.

Ryhmänohjaajan kannattaa antaa vastuuta myös ryhmäläisille itselleen. Ryhmän jäsenten osaamisen hyödyntäminen helpottaa vetäjän vastuuta ja vähentää ryhmäläisten riippuvuutta ohjaajasta ja sitouttaa ryhmän toimintaan. Jaettu vastuu myös lisää jäsenten aktiivisuutta oman elämänsä parantamisessa ja sitoutumista ryhmän toimintaan. Lisäksi tasavertaisessa ryh-

mässä, jossa vastuuta on jaettu, on paremmat mahdollisuudet käsitellä ristiriitoja. Kun vastuuta jaetaan, on tärkeä sopia konkreettisesti, mitä tehdään, milloin tehdään ja kuka tekee. Tiedollisissa kysymyksissä ohjaajan ei tietenkään tarvitse osata kaikkea, vaan ryhmä voi etsiä vastauksia yhdessä ohjaajan kanssa.

Omien rajojensa tuntemisen lisäksi ryhmänohjaajan on hyvä tunnistaa omat voimavaransa - ne asiat joista hän itse saa voimaa. Silloin hän voi auttaa muita ryhmässä löytämään voimavarojaan. On myös tärkeää, että etenkin kipeimpiä elämäkokemuksia käsiteltäessä ohjaaja itse on jo jättänyt taakseen kriisivaiheen. Kun ohjaajalla itsellään on riittävästi etäisyyttä omaan selviytymisprosessiinsa, hän voi toimia tukena muille ahdistumatta itse uudelleen.

Ohjaajan on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan. Uupumisen merkkejä ovat esimerkiksi turhautuminen, ärtymys, välinpitämättömyys ryhmäläisiä kohtaan, keskittymisvaikeudet, huumorintajuttomuus ja erilaiset fyysiset oireet. Uupumiselle on usein muitakin syitä kuin ohjaajantyön vaatimukset, mutta mikäli tunnistaa useampia yllämainituista oireista itsessään, asiasta on syytä puhua ryhmätyönohjauksessa ja ryhmiä järjestävän tahon kanssa.

Lähteet:

Tuula Heiskanen ja Seija Hiisijärvi: Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen

www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL): Vertaistoiminnan perusteet

www.stkl.fi/vertsi-j.html#sis0

3.3. Tiimityö ohjaajan tukena

Kristiina Toivikko ja Mohsen Zakeri

Vertaisohjaajan tiimi

Maahanmuuttajien vertaisryhmätoiminnassa ohjaaja tarvitsee tiimityötä. Hänen tulee olla joustava työskentelemään tiimin kanssa ja kehittämään työtaitojaan tiimin yhteisiin tavoitteisiin.

Tiimiin kuuluvat: ohjaajapari, muiden ryhmien ohjaajat, ryhmiä järjestävä taho, asiantuntijavieraat, työnohjaaja ja tiloista vastaava taho.



Kokemusten vaihto

Vertaisryhmätoiminnassa ohjaaja ei välttämättä ole ammatillinen. Hän saa vertaisohjaajan peruskoulutuksen ja niiden

pohjalta lähtee tekemään työtään. Hän kerää ajan myötä kokemuksia ja kehittyy ryhmäohjaajana. Kokemusten vaihto muiden vertaisohjaajien kanssa ja ryhmistä vastaavan tahon työntekijöiden kanssa auttaa vertaisohjaajaa jaksamaan työssään.

Jatkuva arviointi

Vertaisohjaaja arvioi työtään yhdessä sekä ryhmäläisten että muun tiimin kanssa. Ryhmäläisiltä kerätään palautetta suullisesti koko ryhmän ajan ja lopussa erillisellä palautelomakkeella. Myös järjestävän tahon vastaava pitää vertaisohjaajien kanssa säännöllisiä palavereita, joissa arvioidaan ryhmän toimintaa ja tavoitteita alussa, ryhmän puolivälissä sekä loppuvaiheessa. Työparin kanssa arvioidaan ryhmän toimintaa jokaisen tapaamiskerran jälkeen.

Verkosto vertaisohjaajan tukena

Vertaisohjaaja tarvitsee yhteistyöverkoston tukea onnistuakseen työssään. On helpompaa järjestää ja markkinoida vertaisryhmiä kun taustalla on esimerkiksi järjestö tai kaupungin organisaatio. Organisaation tuki antaa toiminnasta myös ulkopuolisille ihmisille luotettavan ja ammattitaitoisen kuvan. Lisäksi vertaisohjaaja hyötyy jo kokeneempien vertaisohjaajien ja ammattikseen vertaistyötä tekevien ammattitaidosta, jolloin ryhmän onnistuminen on varmemmalla pohjalla.

Asiantuntemus ja ammatillisuus

Ryhmän vetäjän osaaminen ei ole itsestään selvää eikä sitä voida määrittellä tyhjentyvästi. Vertaisohjaajan peruskoulutuksessa saa perustiedot ryhmän ohjaamiseen, mutta ammattitaito kehittyy ryhmien ohjaamisen työtä.



Vertaisohjaajan on tärkeää tuntea sekä oma kulttuuri että suomalainen kulttuuri. Ammatillisuus työssä tarkoittaa sitä, että ohjaaja on vaitiolovelvollinen ryhmäläisten asioista ja on aidosti kiinnostunut ryhmäläisistä. Vertaisohjaajan ei tarvitse itse olla kaikkien alojen ammattilainen, joten ryhmään on tarvittaessa hyvä kutsua asiantuntijavieraita. Vertaisohjaajan on hyvä osallistua jatkokoulutuksiin, joissa osaaminen eri teemoista syventyy. Jatkokoulutuksia järjestävät esimerkiksi useat vertaistyötä tekevät tahot pääkaupunkiseudulla.

Työnohjaus

Vertaisohjaaja tarvitsee työssä jaksakseen työnohjausta. Ennen ryhmäkauden käynnistymistä työnohjauskerroista on hyvä sopia etukäteen työnohjaajan kanssa. Työnohjaukseen olisi hyvä olla mahdollisuus vähintään 1-2 kertaa kauden aikana. Jos alueella työskentelee useita vertaisohjaajia, suosittelemme yhteistä ryhmätyönohjausta kaikille ohjaajille samanaikaisesti. Ryhmätyönohjaus on edullisempi vaihtoehto kuin yksilötyönohjaus ja ohjaajat hyötyvät muiden ohjaajien kokemuksista. Lisäksi työnohjaus menetelmänä tulee tutuksi myös niille ohjaajille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet työnohjauksiin.

Luovuus

Ryhmätoiminnassa ohjaajalta vaaditaan luovuutta. Ryhmä ja varsinkin vertaistukiryhmä, joka perustuu keskusteluun, on muokattava ryhmäläisten mukaan. Tämä ominaisuus edellyttää ohjaajalta kykyä reagoida ryhmässä tapahtuviin muutoksiin. Tiimityöskentelystä ohjaaja saa välineitä käsitellä ryhmätilanteita ja tukea työhönsä ryhmää järjestävän tahon vastaavalta tai muilta ohjaajilta.

4.1. Teemojen käsittely

Elina Halme

Vertaisryhmän teemat ja käsittelyn tapa valitaan kohderyhmän mukaan. Vaikka osa teemoista, kuten työelämä, identiteetti ja kasvatuskulttuuri olisivat samoja, niitä käsitellään kohderyhmän näkökulmasta. Tässä esitellään joitakin tavallisimpia maahanmuuttajien vertaisryhmissä esiin nousevia teemoja yleisellä tasolla.

Teemojen ohessa on mainittu joitakin lähteitä, yleensä internet-sivustoja, joilta voi hakea lisätietoja aiheesta. Tarkemmat tiedot painetuista lähteistä löytyvät tämän oppaan lopun lähdeluettelosta. Perustietoa suomalaisen yhteiskunnan eri osaluista voi hakea osoitteesta www.infopankki.fi, joka palvelee jo 15 eri kielellä.

Mitä ryhmässä voidaan tehdä?

Vertaisryhmät eivät keskity harrastustoimintaan, kuten liikuntaan tai kulttuuriin. Uskonnollinen ja poliittinen toiminta eivät myöskään kuulu vertaisryhmään. Jos ryhmäläisillä on tarpeita, jotka eivät kuulu vertaisryhmätoimintaan, auttaa ohjaaja heitä löytämään oikean tahon näiden tarpeiden toteuttamiseen.

Ryhmän tavoite on ryhmäläisten arkielämän tukeminen ja tärkein toimintamuoto on keskustelu. Harrastusmahdollisuuksiin voi kuitenkin tutustua osana ryhmän toimintaa. Esimerkiksi jos teemana on vapaa-aika, voidaan vieraila kirjastossa ja ryhmä-

läiset voivat hankkia kirjastokortit. Osalla kokoontumiskerroista ryhmä voi kutsua asiantuntijan vieraakseen.

Kun ohjaaja on itse vakuuttunut siitä, mitä ryhmässä voi tehdä ja mitä ei, on se helpompi perustella ryhmäläisille. Ryhmä antaa osallistujille enemmän, kun keskusteluissa keskitytään asioihin, joihin ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa. Eniten voidaan yleensä vaikuttaa omaan asenteisiin ja omaan arkielämään. Ryhmä ei esimerkiksi voi vaikuttaa yksittäiseen perheenyhdistämispäätökseen, mutta se voi tukea ryhmäläistä prosessin aikana. Keskusteluissa saatetaan sivuta lähtömaan poliittista tilannetta, mikäli se vaikuttaa ratkaisevasti ryhmäläisen sen hetkiseen jaksamiseen arjessa. Ohjaajan tehtävä on kuitenkin pitää koko ajan esillä ryhmän tavoitteet, eli hyvinvointi arjessa. Hyvä nyrkkisääntö on, että ryhmäläisellä tulisi olla keskustelun jälkeen parempi olo kuin ennen keskustelua.

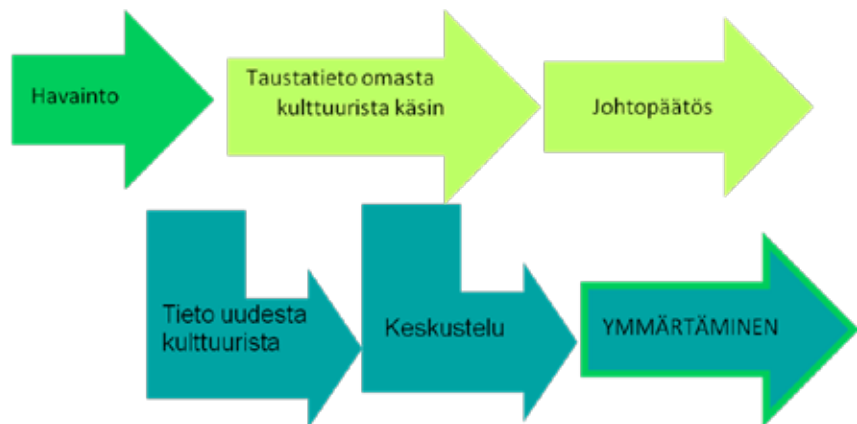


Ohjaaja suunnittelee osan ryhmäkertojen teemoista etukäteen, kuunnellen myös ryhmäläisten tarpeita. Yhtä teemaa voidaan käsitellä tarpeen mukaan 1–4 kokoontumisen ajan. Esimerkiksi kotiäitien ryhmässä keskustellaan yhdellä kerralla rajojen asettamisesta lapsille Suomessa ja kartoitetaan ryhmäläisten kokemuksia. Seuraavalla kerralla kutsutaan asiantuntija vierailulle ryhmään, ja esitetään hänelle edellisellä kerralla heränneitä kysymyksiä. Kolmannella kerralla voidaan mennä tutustumiskäynnille äiti-lapsi-kerhoon tai avoimeen päiväkerhoon. Näin ryhmäläiset voivat tutustua kotiäideille suunnattuihin palveluihin ja jatkossa ottaa niihin itsenäisesti osaa.

Ihmiset oppivat eri tavoin, yksi kuulemalla, toinen näkemällä ja kolmas tekemällä. Siksi teemoja kannattaa käsitellä mahdollisimman monipuolisilla menetelmin. Voidaan katsoa aiheeseen liittyviä videoita, etsiä yhdessä tietoa internetistä, tehdä ryhmätöitä ja paritöitä sekä käydä opintokäynneillä. Teemojen käsittelyssä kannattaa käyttää myös toiminnallisia harjoituksia, joita löydät oppaan lopusta luvusta 7. Harjoituksia voi soveltaa minkä tahansa teeman käsittelyyn.

Havainnosta ymmärtämiseen

Vertaisryhmän tavoite ei ole vain tiedon jakaminen vaan myös ilmiöiden syvällisempi ymmärtäminen. Teemme johtopäätöksiä asioista niillä taustatiedoilla, joita meillä on omasta kulttuuristamme. Uudessa kulttuurissa näemme ja kuulemme paljon asioita, joista teemme johtopäätöksiä oman kulttuurimme perusteella. Käsittelemme ilmiöistä eivät välttämättä vastaa alkuperäistä. Vertaisryhmässä saa oikeaa tietoa ilmiöistä. Pelkkä uusi tieto ei riitä, vaan keskustelemalla ilmiöstä ja peilaamalla niitä omaan kulttuuriimme voimme ymmärtää ilmiötä. Tässä on perinteisen tiedonjaollisen kotoutumiskurssin ja keskustellun vertaisryhmän oleellisin ero.



Lähde: Mohsen Zakeri : Vertaisryhmätöiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Suomen Pakolaisapu (2008).

Esimerkiksi lapsen vanhemmalle kerrotaan, että lapsen ruumiillinen kurittaminen on Suomessa kielletty. Hän tekee asiasta johtopäätöksen omasta kulttuuristaan käsin ja asia jää ymmärtämättä. Jos hän on tottunut ajattelemaan, että lapsen hyvään kasvatukseen kuuluu myös lapsen kurittaminen, saattaa hän ajatella että Suomessa lapsille ei aseteta rajoja ja asiaa on vaikea hyväksyä. Vertaisryhmässä asiasta voi saada oikeaa tietoa, esimerkiksi millaisia seurauksia tutkimusten mukaan lapselle on ruumiillisesta kurittamisesta. Ryhmässä väärinkäsityksiä voidaan myös oikoa sekä keskustella millä muilla keinoin rajoja voitaisiin asettaa.

Seuraava kuvio kuvaa ymmärtämisprosessin etenemistä. Esimerkkinä on suhtautuminen papereiden täyttämiseen. Moni maahanmuuttaja, joka on tottunut hoitamaan asioita suullisesti, turhautuu kun Suomessa viranomaisen kanssa asiat on hoidettava paperilla. Ensin papereiden täyttäminen nähdään ongelmana eikä sitä hyväksytä. Myöhemmin ymmärretään, että on pakko täyttää papereita, jotta saa asiansa



Lähde: Mohsen Zakeri : Vertaisryhmätöiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Suomen Pakolaisapu (2008).

4.2. Vanhemmuus

Yasmin Sharifi ja Elina Halme

Maahanmuuttajat tulevat Suomeen usein perheidensä kanssa. Maahanmuuton jälkeiset kotoutumisvuodet ovat monesti haastavaa aikaa perheille. Kielitaito puuttuu, uusi yhteiskunta on vieras ja perheen ulkopuoliset sosiaaliset suhteet vähäisiä. Vanhemmat, jotka esimerkiksi kielitaidottomuuden tai työttömyyden takia ovat syrjäytyneitä, tuntevat avuttomuutta ohjattaessaan lapsia heille tuntemattomassa yhteiskunnassa.

Ketä perheeseen kuuluu?

Käsitykset perheestä, perheenjäsenten rooleista ja normeista ovat erilaisia eri kulttuureissa. Suomessa perhe merkitsee yleensä ydinperhettä, kahta vanhempaa ja lapsia. Monissa muissa kulttuureissa perheeseen kuuluvat myös isovanhemmat, sedät, tädit ja serkut.

Perhetyypit voidaan jakaa **katto-** ja **juuriperheisiin**. Suomalaisessa kulttuurissa tyypillinen perhe on **kattoperhe**. Perheenjäsenet ovat itsenäisiä yksilöitä, jotka tekevät päätöksiä kysymättä sukulaisten mielipiteitä. Vanhemmat kasvattavat lapsiaan ottamaan varhain vastuun valinnoistaan, ja välttävät tunkeutumasta aikuisten lastensa yksityisasioihin. Miehet ja naiset ovat Suomen lain mukaan tasa-arvoisia, ja heillä on perheessä samat oikeudet ja velvollisuudet.

Juuriperhekulttuureissa suvun merkitys on vahva. Ihminen on ensisijaisesti sukunsa jäsen eikä yksilö. Suvun jokainen jäsen vaikuttaa toistensa elämään. Juuriperheessä vanhemmilla ja isovanhemmilla on suvussa valta vielä lasten mentyä naimisiin.

Kasvatus

Joskus oman kasvatuksen kautta opitut kasvatukseen eivät toimi tai ne ovat ristiriidassa suomalaisten kasvatuskäsitysten kanssa. Esimerkiksi lasten ruumiillinen kurittaminen on Suomessa laitonta. Maahanmuuttajan tulee luoda uutta kasvatuksen kulttuuria valitsemalla hyvät asiat omasta kulttuuristaan ja suomalaisesta kulttuurista. Vanhemmat voivat parhaiten säilyttää kontrollin ja vanhemmuutensa, kun he opiskelevat kieltä ja yrittävät päästä mukaan suomalaiseen yhteiskuntaan koulutuksen, työn, harrastusten ja ihmissuhteiden kautta. Näin he voivat vähitellen ymmärtää uutta yhteiskuntaa ja kulttuuria sekä osaavat myös ohjata lapsiaan tässä ympäristössä.

Kysymyksiä perheestä:

- Ketä perheeseen kuuluu ryhmäläisten kotimaassa?
- Miten isän ja äidin roolit eroavat kotimaassa ja Suomessa?
- Mitä tasa-arvo merkitsee ryhmäläisille?
- Miten lapselle asetetaan rajoja kotimaassa?

Tukiverkosto

Tukiverkosto tarkoittaa ihmisiä, joilta saa tukea elämässä. Usein maahanmuuttajan vanhassa kotimaassa on ollut enemmän sosiaalista tukea ja apua. Sukulaiset ja naapurit ovat auttaneet lasten hoitamisessa ja kasvattamisessa. Entisen tukiverkoston puuttuessa vanhemmat joutuvat usein kantamaan vastuun yksin.

Voitte tutustua jokaisen ryhmäläisen tukiverkostoon. Tukiverkosto voi koostua ihmisten omista läheisistä ihmisistä ja viranomaisista. Siihen voivat kuulua esimerkiksi sukulaiset, ystävät,



naapurit, työkaverit, vertaisryhmä ja ammattiapu. Tukiverkoston voi piirtää paperille, jonka jälkeen jokainen esittelee verkostonsa ryhmälle. On tärkeää esittelyn yhteydessä keskustella siitä, miten tukiverkosto tukee heitä.

Kysymyksiä tukiverkostoista:

- Millaista tukea vanhemmillä oli omassa kotimaassaan?
- Miten tilanne on nyt erilainen?
- Miksi tukiverkostat ovat tärkeitä?
- Miten uusia sosiaalisia suhteita voisi muodostaa vanhojen tilalle?
- Mitä hyviä palveluita vanhemmat ovat löytäneet omilta asuinalueiltaan?

Lapsen varhainen vuorovaikutus

Lapselle on tärkeä tunkea olonsa turvalliseksi ja huomioiduksi. Luottamuksen tunne auttaa lasta tulevaisuudessa monissa elämän tilanteissa. Ensimmäinen läheinen suhde syntyy vauvan ja hoitajan välillä. Vauvan ja hoitajan suhde luo pohjan kaikille myöhemmille ihmissuhteille.

Kun lapsi kasvaa, vuorovaikutus muuttuu muotoaan. Leikkiikäisen kehitystä tukee puhuminen lapsen kanssa, leikkiminen ja lapsen ottaminen mukaan kotiaskareisiin. On tärkeää, että vanhemmat puhuvat lapselle omaa äidinkieltään. Hyvin kehittynyt äidinkieli on pohja sille, että lapsi oppii esimerkiksi suomenkielen. Kielen kautta lapsi oppii käsittelemään omia tunteitaan, ja hyvä kielitaito heijastuu lapsen koulumenestykseen.

Lapsen sosiaalisen kehityksen tukeminen

Lapsen kehitykselle on tärkeää oppia tulemaan toimeen muiden lasten kanssa. On hyvä, että lapsi opettelee sosiaalisia taitoja jo ennen päiväkotii tai koulun menoa. Lapsi oppii ottamaan muita huomioon, odottamaan vuoroaan, jakamaan tavaroita ja tekemään yhteistyötä muiden lasten tai aikuisten kanssa.

Vanhempi voi opettaa lapsiaan nimeämään tunteitaan ja kertomaan niistä. Sanoilla lapsi voi hallita omia tunteitaan. Aikuiset ovat mallina lapselle siitä, miten tunteita hallitaan niin, että ne eivät vahingoita tai loukkaa ketään.

Jos lapsen käyttäytyminen on jatkuvasti häiritsevää siitä huolimatta, että hänelle on opetettu sosiaalisia taitoja, on hyvä selvittää mistä tämä voi johtua.

Päiväkodin henkilökunnan, opettajan, lääkärin tai psykologin kanssa keskusteleminen voi olla hyödyllistä lapsen käyttäytymisongelmien selvittämiseksi. Mitä aikaisemmin asia selvitetään sitä nopeammin lasta voidaan auttaa. Tarkoituksena on auttaa ja tukea lasta, ei leimata häntä tai eristää häntä muista lapsista.

Kysymyksiä lapsen sosiaalisesta kehityksestä:

- Mitkä ovat vanhempien mielestä tärkeitä sosiaalisia taitoja?
- Millaista käyttäytymistä lapselta odotettiin lähtömaassa?
- Odotetaanko vanhemmilta erilaisia kasvatus tapoja Suomessa?

Lähteet:

Väestöliiton Kotipuu: Monikulttuuriset vertaistuenryhmät. Ohjaajan opas (2006)..

Kirkkopalvelut: Moni pari Monikulttuuristen parisuhteiden vertaistukimateriaali(2006).

4.3 Työelämä

Binar Mustafa ja Elina Halme

Työelämään pääseminen on useille maahanmuuttajille haasteellista. Heikko suomen kielen taito ja vähäinen työkokemus lisäävät haasteellisuutta. Kaikki maahanmuuttajat eivät pääse sille alalle tai siihen asemaan, mikä heillä oli kotimassaan. Vieras kulttuuri, vähäisempi tieto maan historiasta, nykytilanteesta ja tavoista saattavat vähentää vuorovaikutustilanteita kantaväestön työntekijöiden kanssa. Haasteista huolimatta on tärkeää kannustaa ryhmäläisiä työnhakuun ja yleensä sitkeä työnhaku tuottaa lopulta tulosta.

Useimmiten tietyt alat ja sektorit, joilla ei tarvita ammatillista tutkintoa, ovat monelle maahanmuuttajalle ensimmäinen kosketus työelämään. Samoin opiskelujen kautta tapahtuvat työharjoittelut, työelämävalmennukset ja palkkatukityöllistämisen ovat hyviä väyliä työelämään. Oleellista on hankkia työkokemusta, sillä työkokemuksen kartuttua moni onnistuu löytämään työpaikan omalta alaltaan. Moni on työllistynyt myös olemalla aktiivinen järjestöissä ja vapaaehtoistyössä.

Työelämään pääseminen tuo maahanmuuttajalle paljon iloa ja uutta sisältöä elämään. Tulevaisuuden suunnitteleminen on helpompaa, koska taloudellinen tilanne on parempi työnteon ansiosta. Työelämässä mukana oleva maahanmuuttaja pääsee myös paremmin sisälle suomalaiseen kulttuuriin, koska suomalainen työskulttuuri tulee tutuksi työpaikan kautta luonnollisella tavalla.

Työelämä ja suomalainen työskulttuuri ovat teemoja, jotka nousevat lähes aina esiin vertaisryhmissä. On hyvä, jos vertaisohjaaja itse on mukana aktiivisesti työelämässä ja toimii näin rohkaisevana esimerkkinä ryhmäläisille. Vertaisohjaaja voi teemaa käsiteltäessä kertoa omista hyvistä kokemuksistaan työelämässä. Keskusteluissa on hyvä vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia työn etsimisestä, hakemuksen ja ansioluettelon laatimisesta, työhaastatteluista sekä omista kokemuksistaan työelämässä.

Myös suomalaisen työelämän pelisäännöistä on hyvä keskustella. Suomessa esimerkiksi työ- ja vapaa-aika ovat enemmän erillään kuin monissa yhteisöllisissä kulttuureissa. Suhteet alaisten ja esimiesten välillä ovat yleensä epämuodollisia eikä korkeaa hierarkiaa ole. Myös suomalaisesta aikakäsityksestä ja täsmällisyydestä sekä kirjallisen viestinnän korostumisesta voidaan keskustella.

Kaikkia työelämän osa-alueita ei vertaisryhmissä välttämättä ehditä käydä läpi, mutta ainakin alla olevat teemat olisi hyvä käsitellä:

- suomenkielen taito
- työnhaku
- verotus
- eläke
- työttömyys
- tuettu työllistyminen
- työharjoittelu
- yrityksen perustaminen
- vapaaehtoistyö järjestöissä

Työllistyminen on kotoutumisen kannalta erittäin tärkeä ja olennainen osa-alue. Siksi aihetta kannattaa käsitellä vertaisryhmissä ja kannustaa ryhmäläisiä aktiiviseen työnhakuun. Ryhmään voidaan pyytää vieraksi esimerkiksi ryhmäläisten maanmiehiä, jotka ovat työllistyneet omalle alalleen tai ryhmässä voidaan harjoitella draaman kautta työhaastattelutilanetta. Yksi ryhmäkerta voidaan käyttää jokaisen ryhmäläisen oman ansioluettelon tekemiseen.

Kysymyksiä työelämän käsittelyyn ryhmässä:

- Osaavatko ryhmäläiset tehdä työhakemuksen ja ansioluettelon?
- Mitä työhaastattelussa yleensä kysytään?
- Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on suomalaisista työelämästä?
- Mitä eri mahdollisuuksia on työllistymiseen, mikäli ei löydä heti koulutusta vastaavaa työtä

4.4. Koulutus

Anne Korppinen

Suomessa arvostetaan koulutusta. Koulutetulla ihmisellä on paremmat mahdollisuudet saada työtä ja toimia yhteiskunnassa. Jokaiselle ihmiselle halutaan Suomessa antaa mahdollisuus opiskella.

Peruskoulu

Suurin osa lapsista käy Suomessa esikoulun. Esikoulu on maksuton ja vapaaehtoinen. Esikoulu voi olla päiväkodin tai koulun yhteydessä. Tavoitteena on yhdessä kodin kanssa edistää lapsen kehitys- ja oppimisedellytyksiä sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. Toisena tavoitteena on ajoissa havaita lapsen kehitykseen ja oppimiseen vaikuttavat ongelmat. Näin ongelmiin voidaan puuttua ja lapsi saa tukea ennen varsinaisen koulun alkua.

Peruskoulu kestää Suomessa yhdeksän vuotta. Ensin käydään kuusivuotinen alakoulu ja sen jälkeen kolme vuotta yläkoulua. Peruskoulussa opetetaan oppilaille tiettyjä opetussuunnitelman mukaisia taitoja, mutta myös tuetaan oppilaiden kasvua ihmisinä ja yhteiskunnan jäseninä. Peruskoulun tehtävä on siis opetuksen lisäksi kasvattaa lapsia ja nuoria yhteistyössä kodin kanssa. Kouluissa onkin tietyin väliajoin vanhempainiltoja ja vanhempainvartteja, joissa opettaja voi keskustella vanhempien kanssa.

Koulujärjestelmät ovat erilaisia eri maissa ja siksi on hyvä saada tietoa siitä, miten peruskoulu Suomessa toimii. Vertaisryhmissä voidaan käydä läpi koulun arkeen liittyviä asioita.

Ryhmässä pohdittavaa:

- Miten Suomen peruskoulu eroaa lähtömaan peruskoulusta?
- Miten lähtömaan koulussa rajoitetaan lapsia? Miten Suomessa?
- Miksi kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää?
- Pohditaanko lähtömaassa koulussa lasten kehitykseen ja oppimiseen liittyviä ongelmia?
- Mitä tunteita niiden käsittely voi vanhemmissa tuoda esiin?

Toisen asteen koulutus ja muu ammatillinen koulutus

Suomessa peruskoulun jälkeen tavallisin vaihtoehto on jatkaa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa. Tämän jälkeen opiskelua voi jatkaa korkeakoulussa, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Ks. lisää tietoa koulutusmahdollisuuksista http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot

Maahanmuuttajat voivat suorittaa peruskoulun ja lukion opinnot esimerkiksi aikuislukiossa tai kansanopistossa. Ammatillisessa aikuiskoulutuskeskuksessa aikuiset voivat hankkia itselleen ammatin tai täydentää aikaisempaa tutkintoa. Maahanmuuttajat voivat ennen ammatillista koulutusta parantaa opiskelutaitojaan valmistavilla opinnoilla.

Pysyvästi Suomessa asuva ulkomaalainen saa päätoimiseen opiskeluun opintotukea, jos hän on asunut Suomessa muusakin kuin opiskelutarkoituksessa vähintään kaksi vuotta. Myös pakolaiset voivat saada opintotukea, vaikka eivät olisi asuneet Suomessa kahta vuotta. Lisätietoa opintotuesta saa Kansaneläkelaitoksesta, www.kela.fi.

Ryhmässä voidaan yhdessä miettiä tarkemmin jokaisen koulutustaustaa ja toiveita koulutuksen suhteen. Eri oppilaitokset ottavat myös vastaan ryhmiä tutustumaan omaan koulutustarjontaansa joko yksittäin tai tiettyinä tutustumispäivinä. Tästä kannattaa kysyä lisää oman paikkakunnan oppilaitoksista. Apua oman koulutusalan pohdintaan saa työvoimatoimistosta. www.mol.fi/avo/urasuunnittelu/

Ryhmässä pohdittavaa:

- Mitä toiveita ryhmäläisillä on koulutuksen suhteen?
- Onko Suomessa tarvetta samoille ammateille kuin kotimaassa? Mitä eroja löytyy?
- Onko koulutuksen arvostus samanlainen kotimaassa ja Suomessa?
- Onko ryhmäläisillä tietoa paikkakunnan koulutusmahdollisuuksista?

Ulkomailla suoritettu tutkinto Suomessa

Ulkomailla suoritettuihin korkeakoulututkintoihin voi hakea suomalaiseseen tutkintoon tunnustamista tai rinnastamista Opetushallitukselta www.oph.fi. Opetushallitus antaa myös vastaavauslausuntoja muusta ulkomailla hankitusta koulutuksesta. Jos opiskelija haluaa täydentää aikaisempaa tutkintoaan suomalaisessa oppilaitoksessa, oppilaitos arvioi itse aiemman tutkinnon kelpoisuuden uuden tutkinnon pohjaksi.

Erilaisin opinnoin, työkokemuksella tai harrastuksissa hankittu osaaminen voidaan virallisesti tunnustaa ja tunnustuttaa myös näyttötutkinnoilla. Ennen näyttötutkintoa opiskelijat käyvät tutkintoon valmentavan koulutuksen, jossa saa lisää tietoja ja taitoja. Varsinaisten näyttöjen jälkeen opiskelija saa tutkintotodistuksen.

Kysymyksiä aiheen käsittelyyn ryhmässä:

- Mikä koulutus ryhmäläisellä oli entisessä kotimaassa?
- Miten samaan ammattiin koulutetaan Suomessa?
- Mitkä ovat ryhmäläisen vahvuudet työntekijänä?
- Miten voi kehittää omaa osaamistaan?

Lähteet: Työministeriö 2002, Tasa-arvoisena Suomessa, Opetushallituksen internet-sivut: www.oph.fi

4.5 Suomalainen kulttuuri

Anne Korppinen

Jokaisessa maassa ja kulttuurissa on tiettyjä omia tapoja ja normeja. Niiden perusteella kuhunkin kulttuuriin kuuluvat ihmiset tietävät miten heidän pitäisi käyttäytyä eri tilanteissa.

Suomalainen kulttuuri on muuttunut paljon viime vuosina. Yhteisöllinen elämäntapa on muuttunut yksilökeskeisemmäksi. Vielä sata vuotta sitten Suomessa asuttiin pienissä kylissä ja ihmiset tunsivat toisensa sekä auttoivat toisiaan. Nykyään ihmiset asuvat isommissa kaupungeissa ja ovat vähemmän yhteydessä naapureihin sekä muihin lähellä oleviin ihmisiin. Jopa saman perheen jäsenet voivat arvostaa eri asioita.

Suomalaisilla on arkielämässä monenlaisia rooleja. Ihmiset myös käyttäytyvät näissä rooleissa hyvin eri tavoin. Esimerkiksi suomalaisen naisen arkipäivään voi kuulua työrooli, äidin rooli, harrastustoverin rooli sekä vaimon rooli.

On helpompi ymmärtää suomalaisia, jos tietää jotain perinteisestä suomalaisesta tapakulttuurista. Se auttaa myös ymmär-

tämään itseen kohdistettuja odotuksia. Jos ei ymmärrä jotain, kannattaa kysyä rohkeasti. Avoin keskustelu kulttuurieroista vähentää väärinkäsityksiä.

Monen suomalaisen mielestä on kohteliasta ja toisen kunnioittamista antaa hänelle oma rauhansa. Suomalaiset eivät yleensä puhu julkisella paikalla, esimerkiksi bussissa, tuntemattomille ihmisille. Naapureita yleensä tervehditään, mutta monet suomalaiset pitävät kohteliaana naapurin jättämistä muutoin rauhaan.

Suomessa ei ole samanlaista small talk- perinnettä kuin esimerkiksi amerikkalaisilla. Yleensä puhutaan kun on asiaa. Hiljaisuutta ei pidetä negatiivisena asiana, ja keskustelussa saattaa olla taukoja. Joissakin kulttuureissa toisen puheen keskeyttämistä pidetään osoituksena siitä, että on kiinnostunut aiheesta, mutta Suomessa keskeyttämistä pidetään yleensä epäkohteliaana. Suomalaiset katsovat puhuessa toista silmiin. Jos katsot muualle puhuessasi, se saatetaan tulkita epärehellisyydeksi. Jos ei tunneta hyvin, on epäkohteliasta kysyä palkasta, uskonnosta tai poliittisesta kannasta. Säästä puhuminen on yleensä turvallinen aihe.

Tuntemattomia ihmisiä ei yleensä kosketeta muuten kuin kätelemällä. Kättelyä käytetään esimerkiksi ensimmäistä kertaa tavattaessa, kylään mentäessä tai onnitellessa. Läheiset ystävät myös halaavat toisiaan. Poski- tai käsisuudelmia suomalaiset eivät useimmiten käytä.

Suomalaiset pitävät täsmällisyyttä hyveenä. Monet haluavat suunnitella ajankäytön järkevästi ja noudattavat aikatauluja. Myöhästymistä pidetään yleisesti epäkohteliaana. Suomalaiset käyvät nykyisin aiempaa harvemmin toistensa luona kylässä.

Tavallisesti vieraat kutsutaan kahville. Yleensä vain lähimmille ystäville voi mennä kutsumatta kylään. Suomalaiset saattavat kutsua vieraat saunomaan. Kutsusta voi kieltäytyä jos ei halua saunoa. Saunaan mennään yleensä miehet ja naiset erikseen. Monella suomalaisella on kesämökki, jossa he rentoutuvat perheen kanssa. Mökkikulttuurissa luonto on tärkeää. Mökkielämään kuuluu perinteisesti saunominen, uiminen, kalastaminen, sienestäminen ja marjastaminen.

Kysymyksiä teeman käsittelyyn ryhmässä:

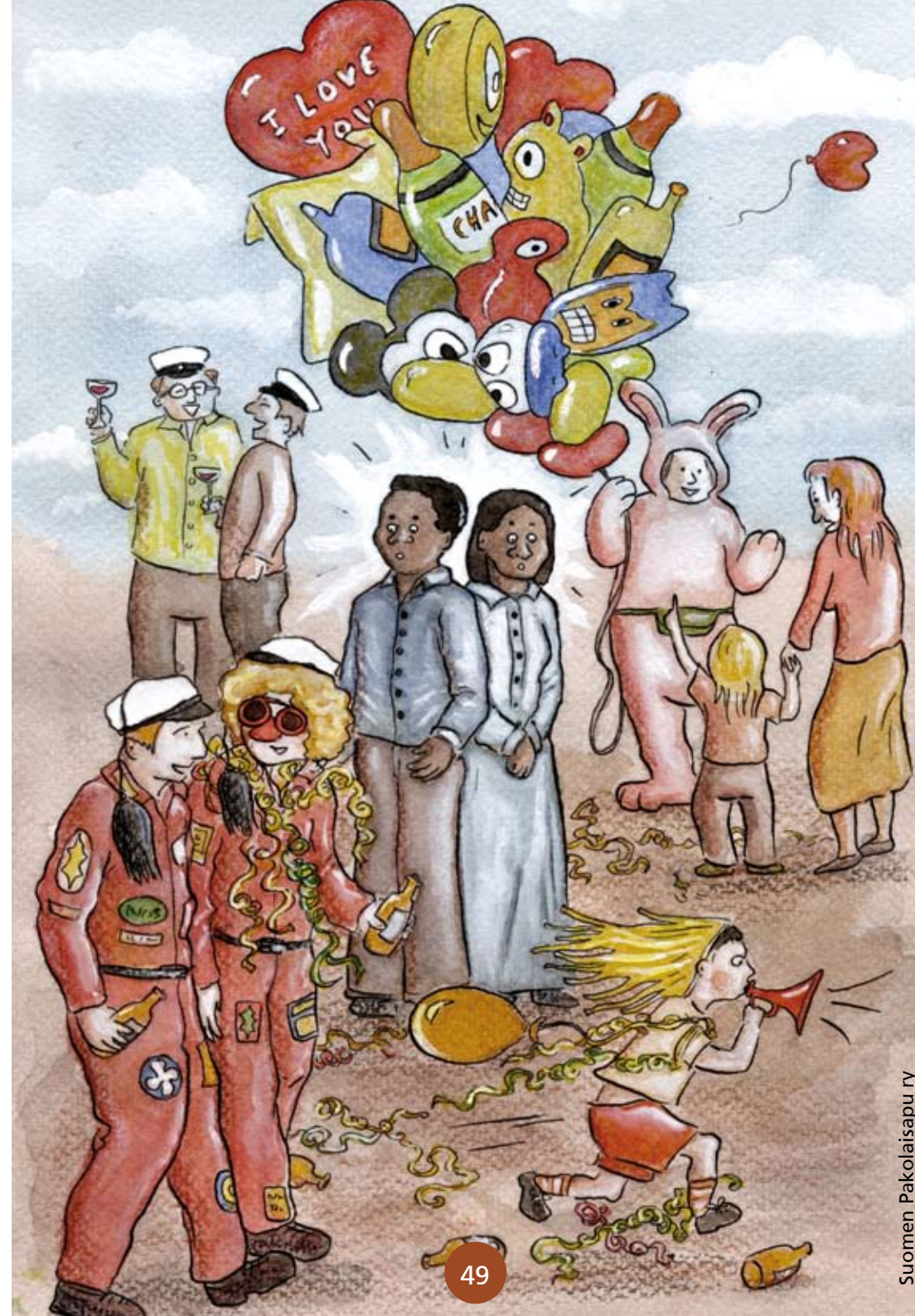
- Mitä ryhmäläiset ovat ihmetelleet suomalaisessa kulttuurissa?
- Millaisia väärinkäsityksiä ryhmäläiset ovat kokeneet?
- Mistä asioista suomalaisten kanssa voisi aloittaa keskustelun?
- Mitä asioita ryhmäläiset haluaisivat opettaa suomalaisille omasta kulttuurista?

Vertaisryhmissä voidaan tutustua myös ajankohtaisiin juhliin, kuten pääsiäiseen, vappuun, juhannukseen, itsenäisyyspäivään, jouluun ja uuteen vuoteen. Osa juhlista on alun perin uskonnollisia, osa ei. Ryhmässä voidaan käydä läpi perinteiden taustaa, esimerkiksi miksi palmusunnuntaina lapset virpovat ja mikä on joulupukki.

Suomen Pakolaisapu on koonnut Tupa-infopaketin suomalaisista juhlapäivistä, tavoista ja perinteistä. Se on käytettävissä osoitteessa www.pakolaisapu.fi/kasvokkain

Kysymyksiä:

- Mitä oman kulttuurin juhlia ryhmäläiset haluavat viettää Suomessa?



- Miltä tuntuu ja mitä tehdään kun muilla suomalaisilla on joku itselle vieras juhla?
- Mitä suomalaisten juhlapäivien perinteistä ryhmäläiset ovat ottaneet omaan elämäänsä?

Lähteet:

Infopankki www.infopankki.fi

Kirkkopalvelut: Moni pari Monikulttuuristen parisuhteiden vertaistukimateriaali (2006).

Niiranen Mari ja Nupponen Anne-Maria, Suomiopas

<http://cc.joensuu.fi/~anupponen/>tapakulttuuri>

Suomen Pakolaisapu: Tukena-projektin Tupa-infopaketti (2004).

4.6. Vapaa-aika

Anne Korppinen ja Petri Öhman

Vapaa-aika on aikaa, jonka voi käyttää miten haluaa. Monet suomalaiset harrastavat vapaa-ajallaan jotain. Maahanmuuttajalle harrastukset ovat hyvä keino oppia tuntemaan uuden kotikaupungin ihmisiä ja ympäristöä. Kaikki harrastukset eivät välttämättä maksa paljon, ja osa voi olla hyvinkin edullisia. Eri kaupungeissa on vaihtelevasti tarjolla harrastustoimintaa. Osa harrastuksista on suunnattu vain maahanmuuttajille. Niiden kautta ei kuitenkaan välttämättä tutustu syntyperäisiin suomalaisiin. Tärkeintä on löytää jokaiselle oma harrastus, jossa voi toteuttaa itseään ja tutustua muihin. Tässä vertaistukiryhmä voi olla apuna.

Kirjasto

Isoimpien kaupunkien kirjastot tarjoavat kirjallisuutta nykyään jo monilla kielillä. Ne myös ottavat vastaan toiveita hankittavasta kirjallisuudesta. Vertaistukiryhmissä voidaan käydä yhdessä

tutustumassa kotipaikkakunnan kirjastoon ja samalla vaikka hankkia kaikille kirjastokortit. Kirjastojen virkailijoilta voi kysyä apua ryhmän ohjaamiseen kirjastossa, he voivat auttaa myös esimerkiksi hakukoneiden käytössä.

Kulttuuri

Kulttuuritarjonta on etenkin kesäisin vilkasta ja monipuolista. Osin kulttuuriharrastukset voivat olla kalliita, mutta etsimällä voi löytää monenhintaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi Helsingin kaupungin museot ovat ilmaisia kaikille kävijöille. Myös erilaisissa kulttuurikeskuksissa, kirjastoissa, museoissa ja festivaaleilla on tarjolla ilmaista kulttuuritoimintaa. Museoiden tarjoaa, aukioloaikoja ja hintoja voit etsiä niiden Internet-sivuilta. Suomen museoliiton sivuilta (www.museot.fi) voi hakea tietoa yli tuhannesta museosta eri puolilla Suomea.

Maahanmuuttajataiteilijoita tukevat erilaiset projektit ja yhdistykset, muun muassa kansainvälinen taidekeskus Cassandra ry järjestää erilaista toimintaa ja koulutusta. Maailman musiikin keskus (www.globalmusic.fi) kerää tietoa Suomessa asuvista maahanmuuttajamusikoista ja –yhtyeistä.

Liikunta

Liikunta on yksi hyvän ja terveellisen elämäntavan perusasioista. Liikuntaa voi harrastaa hyvin monella tavalla, esimerkiksi yksin tai ryhmässä. Jotkut harrastukset ovat kalliita, mutta luonnossa liikkumisesta voi nauttia ilmaiseksikin.

Kaupungit järjestävät edullisia liikuntamahdollisuuksia eri kohderyhmille. Maahanmuuttajat on eri kaupungeissa pyritty tarpeen mukaan ottamaan huomioon niin, että esimerkiksi

musliminaiset voivat käydä uimassa aikana jolloin uimahalliin ei päästetä muita asiakkaita. Maahanmuuttajien liikuntapalveluiden järjestämisessä on kuitenkin paljon eroja eri paikkakunnilla. Palveluista saa parhaiten tietoa oman kaupungin liikunnasta vastaavilta työntekijöiltä. Myös oman paikkakunnan liikuntajärjestöiltä kannattaa kysyä lisää tietoa.

Ryhmissä keskusteltavaa:

- Tietävätkö ryhmäläiset missä omalla paikkakunnalla voi harrastaa liikuntaa?
- Mitkä liikuntalajit ovat samoja lähtömaassa ja Suomessa?
- Millaisesta harrastamisesta ryhmäläiset olisivat kiinnostuneita?
- Mitä eri harrastusvaihtoehtoja Suomessa on?
- Tietävätkö ryhmäläiset mistä voisi etsiä tietoa harrastuksista?
- Millaista kirjallisuutta kotimaassa arvostetaan?
- Onko ryhmäläisillä kotona omankielisiä kirjoja?
- Onko suomalainen musiikki tuttua?
- Millaisissa suomalaisissa kulttuuritapahtumissa ryhmäläiset ovat käyneet?
- Millainen kulttuuri on arvostettua kotimaassa?

Hyödyllisiä nettilinkkejä :

Tietoa erityisesti nuorille suunnatuista harrastusmahdollisuuksista löytyy muun muassa Nuorten akatemian sivuilta: www.nuortenakatemia.fi.

Hämeenlinnan kaupunginkirjaston Makupalat-palvelussa www.makupalat.fi on runsaasti linkkejä, joiden kautta löydät tietoa kulttuuritarjonnasta Suomessa. Kulttuuri.net sivustolla on paljon tietoa erilaisista kulttuurita-

pahtumista, näyttelyistä ja koulutuksista eri puolilla Suomea

www.festivals.fi sivustolla on tietoa kuudella eri kielellä eri taideteen alojen festivaaleista ja tapahtumista eri puolilla Suomea.

Suomen liikunta ja urheilu SLU ry on tehnyt LIIKUNTAA JA URHEILUA SUOMESSA – Liikuntaoppaan maahanmuuttajille. Se on tarkoitettu maahanmuuttajille ja ulkomaalaisille oppaaksi, miten harrastaa ja organisoida liikuntaa ja urheilua Suomessa. Siihen voi tutustua vaikka yhdessä vertaistukiryhmässä: http://www.slu.fi/reilu_peli/monikulttuurisuus/liikuntaopas_maahanmuuttajille/

4.7. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Elina Halme

Jokainen voi vaikuttaa asioihin. Asiat eivät muutu, jos ei käytä vaikutusvaltaansa. Maahanmuuttaja voi olla aktiivinen omassa perheessään, omalla asuinalueellaan, koulussa, työpaikalla, yhdistyksissä ja politiikassa.

Arjen valinnat

Vaikutamme joka päivä arjen valinnoillamme. Esimerkiksi vaikutamme ympäristökysymyksiin valitessamme, menemmekö kauppaan autolla vai bussilla tai lajittelemmekö roskat. Vaikutamme myös ostovalinnoillamme, esimerkiksi ostammeko Reilun Kaupan tuotteita tai luomutuotteita vai monikansallisten yhtiöiden tuotteita.

Lisätietoa esimerkiksi: www.ymparisto.fi >minä ja ympäristö >osallistuminen ja arki www.kansanvalta.fi/Etusivu/Kansalaisvaikuttaminen/Arjenvalinnat



Vaikuttaminen omassa elinpiirissä

Oman asuinympäristön asioihin voi vaikuttaa osallistumalla taloyhtiön kokouksiin, talkoisiin, omakotiyhdistyksen tai asukas-yhdistyksen toimintaan. Lasten vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa asioihin osallistumalla päiväkodin ja koulun vanhempainiltoihin ja vanhempainyhdistykseen. Koululaiset voivat osallistua oppilaskuntaan ja -yhdistykseen. Työpaikkaansa voi kehittää ottamalla kokouksissa kantaa asioihin sekä osallistumalla ammattiyhdistysten toimintaan.

Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö on työtä, jota tehdään itselle tärkeän asian hyväksi ilman palkkaa. Vapaaehtoistyöstä saa työkokemusta ja kontakteja kantaväestöön.

Yhdistystoiminta on Suomessa ollut perinteinen vapaaehtoistyön muoto. Yhdistysten piirissä voi harrastaa monenlaisia asioita. Tunnetuimpia yhdistystoiminnan muotoja ovat urheiluseurat, harrastajateatterit sekä poliittinen toiminta puolueiden aluejärjestöissä. Muutkin aatteelliset järjestöt sekä seurakunnat toimivat pitkälti vapaaehtoisten voimin.

Myös Suomeen tulleet maahanmuuttajat ovat muutamassa vuosikymmenessä oppineet yhdistysmuotoisen toiminnan merkityksen. Eri maahanmuuttajaryhmillä onkin Suomessa jo satoja rekisteröityneitä yhdistyksiä, joiden kautta he järjestävät esimerkiksi liikunta-, kulttuuri-, virkistys- ja koulutustoimintaa. Omien yhdistysten lisäksi kannattaa lähteä mukaan myös muuhun vapaaehtoistyöhön yhdessä kantaväestön kanssa. Samalla voi oppia paljon suomalaisen yhteiskunnan toiminnasta. Vapaaehtoistyöstä voi pyytää myös todistuksen, josta on apua työnhaussa.

Politiikka

Suomi on tasavalta, jossa on edustuksellinen demokratia. Se tarkoittaa, että kansalaiset valitsevat keskuudestaan johtajat päättämään asioista. Eduskunta valitaan neljän vuoden välein. Presidentti valitaan suoralla kansanvaalilla joka kuudes vuosi. Valtiollisen hallinnon lisäksi on myös paikallistason hallinto. Kunnallisvaaleissa valitaan kaupungille tai kunnalle valtuusto joka neljäs vuosi. Suomi kuuluu Euroopan Unioniin. EU-parlamentin edustajat valitaan viiden vuoden välein.

Kunnallisvaaleissa saa äänestää myös maahanmuuttaja, joka on täyttänyt 18 vuotta ja jolla on ollut kotikunta Suomessa vähintään kahden vuoden ajan. Muissa vaaleissa saavat äänestää kaikki 18 vuotta täyttäneet, joilla on Suomen kansalaisuus.

Päätöksentekoon voi vaikuttaa äänestämällä vaaleissa, tekemällä kansalaisaloitteita, osallistumalla puolueiden toimintaan tai asettumalla ehdokkaaksi. Julkiseen keskusteluun voi osallistua myös esimerkiksi kirjoittamalla lehtien yleisönosastoille.

Monet maahanmuuttajat eivät tunne poliittisia oikeuksiaan ja mahdollisuuksiaan tarpeeksi. Jotkut pakolaistaustaiset maahanmuuttajat voivat pitää politiikkaa vaarallisena toimintana, jos ovat joutuneet lähtemään kotimaastaan poliittisista syistä. Kuitenkin viime vuosina monet maahanmuuttajat Suomessa ovat lähteneet mukaan esimerkiksi kunnallispolitiikkaan ja voineet vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin omassa asuinkunnassa.

Kysymyksiä aiheen käsittelyyn ryhmässä:

- Tuntevatko ryhmäläiset oikeutensa?
- Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on vaikuttamisesta?
- Mikä jarruttaa ryhmäläisiä vaikuttamasta?
- Mihin asioihin ryhmäläiset haluaisivat muutosta?

Vaaleista ja puolueista saat tietoa osoitteista:

www.vaalit.fi/

www.kansanvalta.fi/Etusivu/Puolueet

Suomen laista saat helposti ja ymmärrettävästi tietoa esimerkiksi osoitteesta www.laki24.fi

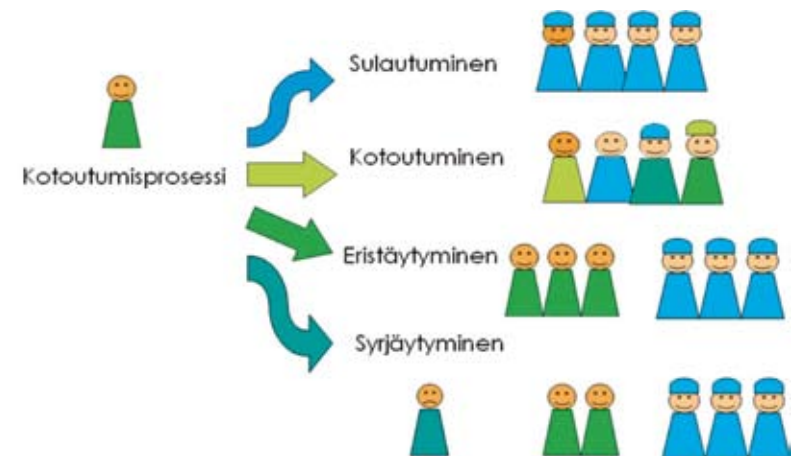
4.8. Identiteetti ja integraatio

Elina Halme

Oman kulttuurin piirteet tuntuvat usein kotimaassa itsestään selviltä, mutta kun ihminen muuttaa vieraaseen kulttuuriin, hän näkee itsensäkin uusin silmin. Jotkut maahanmuuttajat alkavat vieraassa kulttuurissa korostaa omaa kulttuuriaan, ja pitävät esimerkiksi uskonnosta kiinni tiukemmin kuin kotimaassaan. Toiset taas haluavat mahdollisimman paljon sulautua valtaväestöön. Maahanmuuttaja ei kuitenkaan voi jatkaa elämäänsä Suomessa täysin samalla tavalla kuin lähtömaassa, eikä hän voi myöskään olla syntyperäinen suomalainen. Elämä on tasapainoilua näiden tosiasioiden välillä.

Maahanmuuttaja saattaa kokea myös vanhassa kotimaassa käydessään, ettei kuulu enää sinne. Lähtömaassa saatetaan sanoa suomalaisiksi ja Suomessa ulkomaalaiseksi.

Omaa alkuperäistä kulttuuria ei tarvitse hylätä, vaan omasta taustasta saa olla ylpeä. Samalla on löydettävä tapa, miten toteuttaa omaa kulttuuriaan Suomessa. Prosessi on ihmisillä eri mittainen ja se voi kehittyä eri suuntiin.



Sulautuminen eli **assimilaatio** tarkoittaa, että maahanmuuttaja vaihtaa kulttuurikseen enemmistön kulttuurin ja sulautuu siihen, luopuen alkuperäisestä kulttuuristaan. Eristäytyminen eli **separaatio** tarkoittaa, että maahanmuuttaja säilyttää lähtömaan kulttuurinsa, mutta välttää yhteyttä valtakulttuuriin. Syrjäytyminen eli **marginalisaatio** tarkoittaa, että ihminen on ulkopuolinen sekä omassa että uuden kotimaan kulttuurissa.

Suomessa sopeutumisprosessin tavoitteena pidetään **integraatiota** eli kotoutumista. Se tarkoittaa, että maahanmuuttaja säilyttää piirteitä omasta kulttuuristaan, mutta toimii samalla aktiivisena uuden yhteiskunnan jäsenenä. Integraation tulisi olla kahdensuuntainen, mikä tarkoittaa, että myös kantasuomalaiset kasvavat monikulttuurisuuteen.

Lähde:

Maarit Marjeta, Opetushallitus: Kotimaassa tiedettiin kuka minä olen. Selvitys maahanmuuttajien kotoutumisesta (1998).

Karmela Liebkind (toim.) Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa. (2000).

Kysymyksiä aiheen käsittelyyn ryhmässä

- Mitä identiteetti merkitsee ryhmäläisille?
- Kokevatko ryhmäläiset itsensä suomalaisiksi?
- Millaisissa tilanteissa ryhmäläiset kokevat yhteenkuuluvuutta suomalaisten kanssa?
- Ovatko ryhmäläiset käyneet kotimaassa? Miltä se tuntui?
- Mistä asioista ryhmäläiset ovat ylpeitä lähtömaansa kulttuurissa?

Nuorten identiteetti

Nuoruus on identiteetin kehittymisen aikaa. Maahanmuuttajien lapset kasvavat kahden kulttuurin välissä. Joskus lasten ja vanhempien välille muodostuu kielellinen ja kulttuurinen kuilu. Joskus ristiriidat perheessä saattavat johtua siitä, että eri perheenjäsenten kotoutumisprosessi on kehittynyt eri suuntiin. Jos esimerkiksi vanhemmat ovat eristäytymässä valtakulttuurista, he saattavat pelätä valtakulttuurin pilaavan heidän lapsensa ja asettavat rajoja jopa tiukemmin kuin lähtömaassa. Jos samaan aikaan perheen nuori samaistuu voimakkaasti muihin samanikäisiin, hän saattaa esimerkiksi hävetä äidinkieltä puhumista kavereidensa kuullen.

Nuorten vertaisryhmässä nuoret saavat tukea identiteettinsä kehittämiseen kahden kulttuurin välillä. Jos ohjaaja esimerkiksi tunnistaa nuoren yrittävän sulautua valtakulttuuriin, hän voi kysymyksillään auttaa nuorta tunnistamaan lähtökulttuurinsa hyviä puolia. Ohjaaja voi kysymyksillään myös auttaa nuorta ymmärtämään omia vanhempiaan.

Kysymyksiä nuortenryhmään:

- Millaisia väärinkäsityksiä nuorilla on vanhempiensa kanssa?
- Miten ryhmäläiset haluaisivat kasvattaa lapsensa sitten kun heillä on lapsia?
- Millaisia väärinkäsityksiä ryhmäläisillä on saman ikäisten suomalaisten kavereiden kanssa?
- Mitä samanikäisten hyväksyntä merkitsee ryhmäläisille?
- Mitkä vahvuuksia kaksikulttuurisuus antaa nuorille?
- Mitkä ovat ryhmäläisten mielestä tärkeimpiä asioita, joista heidän identiteettinsä muodostuu?
- Mitä ikätoverit samasta etnisestä ryhmästä merkitsevät ryhmäläisille?

Kotoutumiskaari

Punaisen Ristin Kotopolku-projektin kehittämä Kotoutumiskaari kuvaa maahanmuuttajan kotoutumista prosessina, jossa esiintyy yksilöllisiä nousuja, hyviä ja huonoja kokemuksia.

Kaaren tarkoitus on auttaa maahanmuuttajaa oppimaan omista kokemuksista uudessa yhteiskunnassa. Tarkoituksena on rohkaista ihmistä tarttumaan aktiivisesti omaan elämäänsä ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan.

Kotoutumiskaari piirretään paperille viivana, jossa on nousuja ja laskuja. Siihen merkitään Suomeen saapumisen ajankoh- ta ja sen jälkeiset tapahtumat aikajärjestyksessä. Ohjaaja voi aloittaa esittelemällä ensin oman kotoutumiskaarensa. Sen jälkeen jokainen saa itse työstää omaa kaartaan, ja esitellä sen ryhmälle. Ohjaajan tehtävä on kyselemällä auttaa ryhmäläistä löytämään itse vastauksia elämästään. Kaarta tutkimalla ryhmäläinen ymmärtää kokemuksiaan, mikä on johtunut mistäkin ja miten kannattaa tulevaisuudessa toimia.

Kotoutumiskaari löytyy seitsemällä kielellä Punaisen Ristin sivuilta osoitteesta:
<http://www.redcross.fi/apuajatuske/maahanmuuttajientuki/toiminta/kotoutuminen>

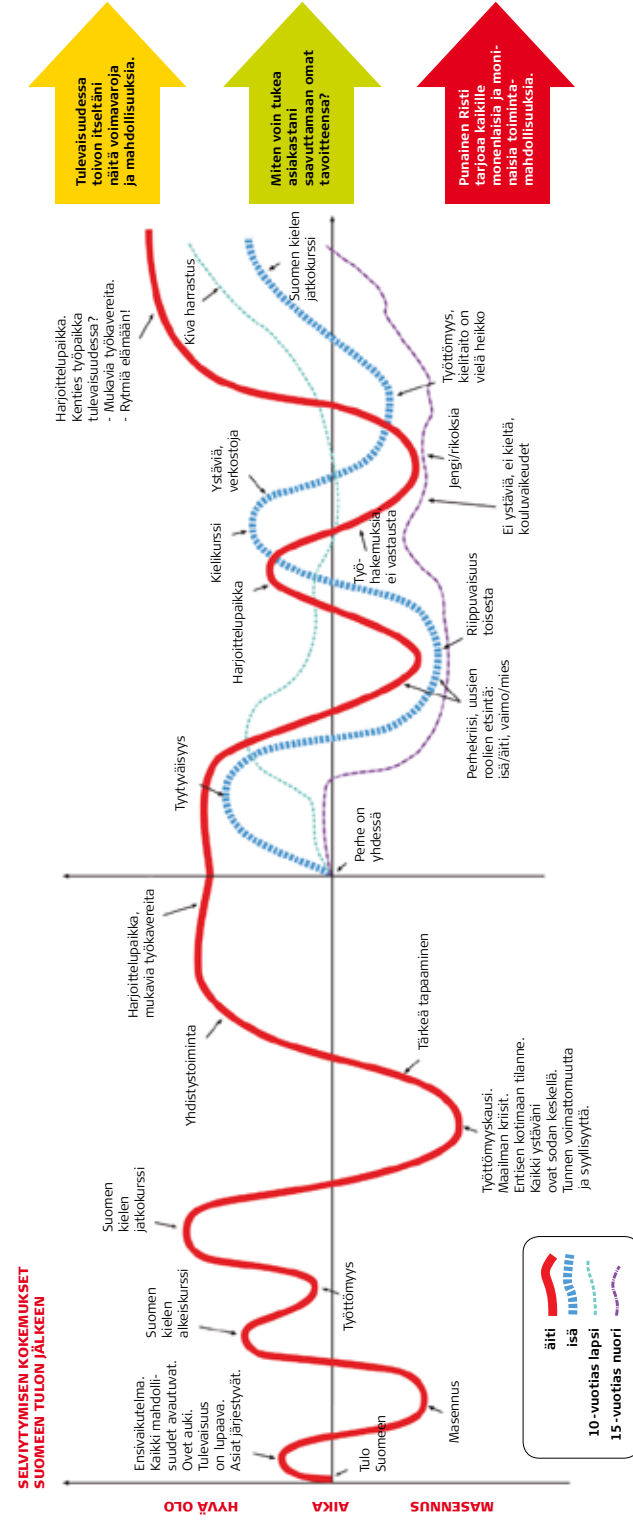
SPR Kotopolku 2001 – 2007.



 Punainen Risti

KOTOUTUMINEN ON PROSESSI

KOTOUTUMISKAARI



4.9. Rasismi

Yasmin Sharifi ja Elina Halme

Rasismi tarkoittaa ideologiaa tai toimintaa, jossa ihmisiä kohdellaan eriarvoisesti erilaisuuden takia. Rasistisia asenteita on ollut Suomessa kuten muuallakin maailmalla aina. Syrjintä on Suomessa kielletty perustuslaissa ja yhdenvertaisuuslaissa. Rasismia voi esiintyä myös eri maahanmuuttajaryhmien välillä.

Vertaisohjaajan rooli on erittäin tärkeä puhuttaessa rasismista. Toiset tulkitsevat herkästi rasistiseksi sellaisenkin kohtelun, joka ei todellisuudessa liity mitenkään rasismiin. Ryhmässä on hyvä keskustella siitä, mikä on todellista rasismia ja mikä ei. Vertaisryhmässä asenteet, niin negatiiviset kuin positiiviset, tarttuvat helposti. On tärkeää, ettei negatiivisiin kokemuksiin jäädä rypemään vaan pohditaan myös, miten ne voidaan kääntää voimavaraksi. Keskeisin tavoite on osallistujan voimavaroistaminen ja havainto siitä, että asioille voidaan tehdä jotain ja omien oikeuksien ajamiselle löytyy väyliä. Oleellista on myös pohtia sitä, mistä rasismi johtuu sekä tunnistaa omat ennakkoluulonsa. Ryhmässä on hyvä vertailla kokemuksia myös siitä, mitä jokainen voi tehdä omassa arjessaan rasismin vähentämiseksi.

Vähemmistövaltuutettu seuraa ulkomaalaisten asemaa ja oikeuksia Suomessa ja neuvoo kysymyksissä, jotka liittyvät oikeusturvaan ja syrjintään. Vähemmistövaltuutetulta varataan aika etukäteen.

Työsyrjinnästä voi ilmoittaa **työsuojeleviranomaiselle**. Johonkin ammattiliittoon kuuluvat voivat syrjintää kokiessaan ottaa yhteyttä myös omaan liittoonsa.

Rikoksen uhriksi joutunut voi tehdä **rikosilmoituksen** lähimmällä poliisilaitoksella tai internetissä.

Konkreettisen syrjinnän, uhkailun tai väkivallan lisäksi on arkipäivän rasismia, joka ilmenee vuorovaikutuksessa ja jota on vaikeampi todistaa. Arkipäivän rasismia voivat olla ilmeet, eleet, vitsit ja välttely.

Kysymyksiä rasismin käsittelyyn ryhmässä:

- Mistä rasismi johtuu?
- Millaisia asioita tai ihmisiä kohtaan ryhmäläiset ovat itse ennakkoluuloisia?
- Onko joskus hyvä olla suvaitsematon?
- Millaisia vääriä käsityksiä ryhmäläiset arvelevat suomalaisilla olevan maahanmuuttajista?
- Millaisissa tilanteissa ryhmäläiset ovat kokeneet ei-rasistisenkin kohtelun rasistisena?
- Mitä voi itse tehdä rasismin vähentämiseksi?

Lisätietoa:

Etnisestä yhdenvertaisuudesta työelämässä löytyy tietoa sivulta: www.etna.kaapeli.fi/

Infopankista löydät informaatiota rasismista viidellätoista kielellä: www.infopankki.fi/fi-FI/rasismi_ja_syrjinta/

Työsuojelepiirit: www.tyosuojele.fi/fi/

Vähemmistövaltuutettu: www.vahemmistovaltuutettu.fi

Harjoituksia rasismin käsittelyyn löydät esimerkiksi kirjasta *Kulttuurienvälinen kasvatus. Ideoita, harjoituksia, leikkejä ja roolipelejä. Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry, 2000.*

5. Resurssit ja yhteistyökumppanit

5.1 Toimintatilat

Kristiina Toivikko

Kokoontumistilan olisi hyvä sijaita ryhmäläisten omalla asuinalueella tai paikassa, johon pääsee julkisilla kulkuvälineillä. Kokoontumistiloiksi sopivat esimerkiksi leikkipuistot, asukaspuistot, kerhotilat ja toimintakeskukset. Tila kannattaa valita kohderyhmän mukaan; esimerkiksi ikääntyville vanhusten palvelukeskuksesta, nuorille nuorisotalolta tai kotiäideille leikkipuistosta. Näin ryhmäläiset voivat halutessaan jatkaa kokoon-tumista ryhmän päättymisen jälkeen ja he voivat integroitua samalla jo olemassa oleviin palveluihin.

Tila kannattaa järjestää niin, että ryhmäläiset voivat istua piirissä, jolloin kaikki näkevät toisensa. Jos ryhmässä järjestetään lastenhoito, sen olisi hyvä olla samassa rakennuksessa mutta mielellään eri huoneessa.

Ohjaaja saapuu paikalle ensimmäisenä ja lähtee viimeisenä. Tila ja tarjoilut on järjestettävä valmiiksi ennen ryhmäläisten saapumista. Kokoontumisen jälkeen tila on siivottava. Tila on ohjaajan vastuulla. Tilaan liittyvistä käytännön asioista on hyvä sopia tiloista vastaavan kanssa ennen ryhmän aloittamista.

Huomioi kun valitset tilaa:

- sijainti
- tilan koko
- mahdollisuus olla piirissä
- mahdollisuus tarjoiluun

5.2 Asiantuntijat

Kristiina Toivikko

Vertaisryhmään voi kutsua asiantuntijoita puhumaan eri teemoista ja kertomaan palveluista. Vertaisryhmässä voi myös keskustelussa nousta esiin kysymyksiä, joihin tarvitaan asiantuntijan vastauksia. Jotta vierailu palvelisi ryhmäläisiä mahdollisimman hyvin, voi ryhmäläisiä pyytää tekemään kysymyksiä asiantuntijalle etukäteen. Vierailijalle on hyvä kertoa etukäteen ryhmän toiveista ja muista erityispiirteistä, jotka liittyvät juuri tähän ryhmään. Esimerkiksi ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmässä on tärkeää, että asiat käsitellään rauhallisessa tahdissa ja mahdollisimman selkeästi.

Useimmissa maahanmuuttajien ryhmässä esimerkiksi sosiaalityöntekijän ja ulkomaalaispoliisin vierailut ovat olleet suosittuja. Asiantuntijavieraisiin kannattaa ottaa yhteys hyvissä ajoin, sillä moni voi olla kiireinen omissa perustyössään. Riippuen budjetista, asiantuntijavieraille voi tarvittaessa maksaa palkkion, mutta useimmat ammattilaiset pystyvät tulemaan ryhmään osana omaa työtään.

Ehdotuksia vieraiksi:

- työvoimatoimiston edustaja
- neuvolan perhetyöntekijä
- kaupungin sosiaalityöntekijä
- maahanmuuttoviraston työntekijä
- nuorisotyöntekijä
- terveydenhoitaja
- ammattiliiton edustaja
- ulkomaalaispoliisi
- eri järjestöjen työntekijät

6. Periaatteet ja säännöt Suomen Pakolaisavun vertaisryhmissä

Omien vertaisryhmien ylläpitämisen lisäksi Suomen Pakolaisapu tarjoaa koulutusta ryhmien ohjaamisesta eri tahoille, jotka haluavat järjestää vertaisryhmiä. Seuraavat periaatteet ja säännöt on luotu Suomen Pakolaisavun **omia ryhmiä** varten. Ryhmiä järjestävät tahot eri yhteistyökunnissa voivat soveltaa näitä periaatteita ja sääntöjä joustavasti omien tarpeidensa mukaan.

1. Ohjaaja tekee ennen ryhmän alkamista vertaisryhmän alustavan suunnitelman järjestävän tahon kanssa.
2. Vertaisryhmän pääsisältönä ei voi olla liikuntaa, kulttuuria tai muuta harrastustoimintaa. Erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin voi kuitenkin tutustua osana vertaisryhmän toimintaa.
3. Vertaisryhmien lähtökohta on jäsentensä arkielämän tukeminen. Toiminnan pääsisältö on keskustelussa. Keskusteluissa voidaan käsitellä erilaisia suomalaisen yhteiskunnan kysymyksiä. Osalla kokoontumiskerroista ryhmä voi vieraila tutustumassa tärkeinä ja kiinnostavina pitämissään paikoissa tai kutsua asiantuntijan vieraakseen.
4. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan, 10–15 viikon ajan.
5. Vertaisryhmissä on pääsääntöisesti 4-10 jäsentä.
6. Jos ryhmään ei tule ketään, ohjaaja odottaa puoli tuntia mahdollisia myöhästyneitä. Sen jälkeen hän voi lähteä ja hänelle maksetaan yhden tunnin palkka. Jos kolmella peräkkäisellä kerralla ryhmään ei tule osallistujia, asiasta täytyy keskustella ryhmiä järjestävän tahon kanssa. Hänen kanssaan päätetään, lopetetaanko ryhmä, vai yritetäänkö

jotain uutta tapaa tavoittaa kohderyhmä.

7. Palkan maksamista varten ryhmänohjaaja toimittaa joka kuun lopussa **osallistujalistan, kulukorvauslomakkeen ja tuntiraportin**. Arviointipalaveria varten täytetään **arviointiraportti**. Palkka maksetaan vain raportoidusta toiminnasta. Järjestävä taho auttaa raportoinnissa, mutta ei tee sitä ohjaajan puolesta.
8. Vertaisohjaajille annetaan tarvittaessa rahaa ryhmätoimintoihin. Kulut eivät pääsääntöisesti saa ylittää 5€/viikko. **Kuluista on oltava kuitit**, jotka toimitetaan ryhmiä järjestävälle taholle kuukausittain kuluselvityksen liitteenä.
9. Pakolaisavun ryhmänohjaajan peruskoulutuksen käyneelle vertaistukiohjaajalle maksetaan jokaiselta ryhmätunnilta palkkaa 17€/tunti (syksy 2011). Hänelle maksetaan suunnittelukorvausta maksimissaan kolmelta tunnilta kuukaudessa. Suunnittelusta tulee raportoida ryhmätoiminnasta vastaavalle taholle.
10. Ohjaaja kerää osallistujilta yhteystiedot omaa ryhmätiedotusta varten.
11. Vertaistukiohjaaja tekee yhteistyötä ryhmätoiminnasta vastaavan tahon kanssa ja saa tältä tukea ja neuvoja. Lisäksi hänellä on mahdollisuus ryhmätyönohjaukseen (2-3 kertaa vuodessa) sekä jatkokoulutuksiin (1-2 kertaa vuodessa). Näistä ei makseta palkkaa.
12. Vertaisohjaaja noudattaa vaitiolovelvollisuussopimusta. Tämä tarkoittaa, että hän ei saa koskaan, ei edes ohjaustyön loppumisen jälkeen paljastaa ryhmänsä osallistujien asioita muille.

7. Toiminnallisia harjoituksia

Elina Halme

Toiminnallisten harjoitusten käyttö

Toiminnalliset harjoitukset ovat työkaluja, eivät itse tarkoitus.

Valitse, mitkä harjoitukset palvelevat ryhmäsi tarpeita.

Harjoituksia voi soveltaa ryhmälle ja tilanteelle sopiviksi.

Ohjaajan on alustettava ja purettava harjoitukset.

Ryhmäläisten on harjoituksia tehtäessä tunnettava olonsa turvalliseksi.

1. Tutustumisharjoituksia

Nimilaput

- Istutaan ringissä. Jokainen kirjoittaa nimensä lapulle.
- Jokainen esittelee itsensä vuorollaan näyttäen lappuaan ja sanoen nimensä. Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä painamaan toisten ryhmäläisten nimet mieleen.
- Ohjaaja kerää nimilaput, ja jakaa ne eri järjestyksessä ryhmäläisille.
- Jokainen etsii vuorollaan nimelle omistajan ja vie lapun hänelle. Lopuksi katsotaan, saivatko kaikki ryhmäläiset oman nimensä.
- Nimen lisäksi jokainen voi sanoa itsestään yhden asian, jonka muut yrittävät muistaa nimen yhteydessä.
- Halutessa kierroksia voidaan tehdä monia, jolloin kaikki nimet tulevat tutuiksi.

- Ohjaaja voi tehdä etukäteen esimerkiksi hakaneulalla kiinnitettäviä nimilappuja, ja niitä voidaan pitää rinnassa koko ensimmäisen kokoontumisen ajan.

Pallo kiertää

- Istutaan ringissä tai pöydän ympärillä.
- Ryhmäläinen, jolla pallo ensimmäisenä on, sanoo oman nimensä ja heittää pallon valitsemalleen ryhmäläiselle, joka taas sanoo nimensä ja heittää pallon seuraavalla. Muut painavat nimet mieleensä.
- Kun pallo on käynyt kaikilla, yritetään muistaa toisten nimet.
- Pallo heitetään ryhmäläiselle, jonka nimi muistetaan, ja sanotaan hänen nimensä. Jos muistetaan väärin, pallon saaja korjaa nimensä oikein.
- Halutessa nimien opettelun jälkeen voidaan kertoa itsestä muitakin asioita, esimerkiksi toisella kierroksella jokainen sanoo pallon saadessaan kuinka kauan on ollut Suomessa.

Olenko ainoa?

- Istutaan ensiksi piirissä. Jokainen nousee vuorollaan seisomaan ja kertoo itsestään yhden asian esim. "Olen naimisissa. Olenko ainoa?"
- Kaikki, joita sama asia koskee, nousevat seisomaan ja sanovat: "Minäkin olen."
- Kierroksia jatketaan niin kauan kuin on tarvetta. Itsestä kerrotut asiat voivat olla esimerkiksi perheestä, koulutuksesta, työstä, harrastuksista tai kielitaidosta.
- Lopussa annetaan mahdollisuus kertoa, miltä tuntui kun kukaan muu ei noussut seisomaan tai kun kaikki nousivat seisomaan.

Kartta

- Sopii monikulttuurisiin ryhmiin.
- Lattialle levitetään iso paperi, esimerkiksi yhteen teipattu- ja fläppipapereita.
- Paperille piirretään niin iso maailman kartta kuin siihen mahtuu.
- Jokainen menee synnyinmaansa ja kaupunkinsa kohdalle. Jokainen kertoo vuorotellen nimensä, synnyinpaikkansa ja milloin on tullut Suomeen.
- Joidenkin maiden kohdalla voi olla tungosta mutta läheisyys murtaa jäätä.

Kuva elämästäni

- Jokaista pyydetään tuomaan ryhmään yksi valokuva, joka kertoo jotakin osallistujan elämästä.
- Kuvasta kerrotaan muille kertomuksena esimerkiksi: "Tämä kuva otettiin, kun olin perheeni kanssa..."

2. Harjoituksia tunnelman jakamiseen

Kortit kertovat - Tutustuminen ja tuntemuksien jako

- Asetutaan istumaan rinkiin. Ohjaaja levittää lattialle tai pöydälle paljon erilaisia postikortteja.
- Ryhmäläiset saavat katsella jonkin aikaa kortteja. Kukin valitsee sellaisen kortin, joka kuvaa parhaiten itseä tai tuntemuksia pyydetystä asiasta. Sen jälkeen jokainen kertoo miksi valitsi kortin. Ujojen on helpompi puhua kortista kuin itsestä. Postikorttien
- tilalla voidaan käyttää erilaisia pikkuesineitä tai lehtikuvia.

Ilmekortit – Tunnelman jakaminen

- Pöydälle levitetään kortteja, joissa on erilaisia ilmeitä.
- Jokainen valitsee yhden kortin sen mukaan, millaisella tuulella tänään on ja miltä tuntuu tulla ryhmään.
- Jokainen kertoo vuorollaan valinnastaan.
- Voidaan käyttää myös kokoontumisen, vierailukäynnin tai kauden arvioimiseen

3. Ryhmädynamiikkaharjoituksia

Sosiometriset valinnat – Ryhmädynamiikka, roolit

- Kuljetaan tilassa vapaasti. Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan ryhmäläisistä sen, kenet on tuntenut pisimpään, ja laittamaan kätensä tämän olkapäälle. Jokainen kertoo valinnastaan. Myös valitut saavat kommentoida.
- Valintoja voidaan tehdä monta kierrosta vaihtaen kriteeriä esimerkin :
 - kenet lähettäisit neuvottelemaan presidentin kanssa
 - ketä pyytäisit lastenhoitajaksi
 - kenet valitsisit selvittämään riitaa

Ydinsosiometria – Ryhmädynamiikka

- Harjoitus sopii ryhmään, jossa ryhmäläiset ovat jo tutustuneet toisiinsa hyvin ja luottamus on kehittynyt pitkälle.
- Tilan keskelle merkitään piste, joka määrittää ryhmän ytimeksi.
- Jokainen saa etsiä paikkansa suhteessa ytimeen.
- Jokainen kertoo, miten kokee paikkansa ryhmässä.
- Harjoitus voidaan toistaa siten, että valitaan missä haluaisi olla.

- Menetelmä auttaa ryhmäläisiä havainnoimaan, analysimaan ja muuttamaan asemaansa ryhmässä.
- Harjoitusta voidaan toistaa eri kerroilla ja seurata ryhmän kehitystä.

Kertomus - Ryhmän ilmapiiri

- Muodostetaan piiri, otetaan kiinni käsistä ja suljetaan silmät. Kerrotaan yhdessä kertomus. Jokainen kertoo vuorollaan muutaman lauseen, jonka jälkeen vuoro vaihtuu.
- Joku kirjoittaa tarinan ylös ja lopuksi se luetaan.
- Purku: Mitä tarina kertoo ryhmän tämän hetkisestä tunnelmasta? Oliko helppoa lähteä mukaan? Tuntuiko turvalliselta kertoa asioita toisille silmät kiinni?

4. Läheisysharjoituksia

Läheisyyskeinu – Luottamus

- Ei sovi kaikille ryhmille. Sopii esimerkiksi tyttöjen ryhmään.
- Seistään ringissä. Kukin menee vuorollaan seisomaan keskelle, sulkee silmänsä ja rentoutuu. Keskellä seisova pitää jalkansa samassa kohdassa, mutta antaa muiden keinoittaa häntä puolelta toiselle.
- Muut ottavat hänet käsillään pehmeästi vastaan.
- Keinutettava on usein ensin varautunut, mutta alkaa pikkuhiljaa luottaa muihin.

Hartiakävely - Fyysinen kontakti, luottamus

- Ei sovi kaikille ryhmille.
- Pareittain kuljetetaan toista hartioista selkäpuolelta. Kuljettava on sokea; hänellä on silmät kiinni tai huivi silmien edessä. Etummainen määrää nopeuden ja takimmainen

suunnan. Osia vaihdetaan.

- Puretaan miltä tuntui.

Ihmispasianssi – Kevennys

- Ei sovi kaikille ryhmille. Sopii esimerkiksi tyttöjen ryhmään.
- Istutaan piirissä. Ohjaaja jakaa jokaiselle yhden pelikortin: pata, ässä, hertta tai risti. Ohjaaja ottaa korttipakan ja luettelee kortteja siinä järjestyksessä kuin ne ovat.
- Aina kun kuulee oman maansa, on siirryttävä yksi tuoli oikealle, istui siinä joku tai ei.
- Seurauksena on hauskoja ihmispinoja, vauhtia ja naurua.
- Harjoitus vähentää jännitystä, rentouttaa ja lähentää ryhmäläisiä.

5. Itsetuntemusharjoituksia

Ominaisuudet kaupan

- Omien ominaisuuksien tunnistaminen ja tutustuminen muihin.
- Jaetaan jokaiselle kolme korttia, joissa jokaisessa on yksi ominaisuus.
- Kierretään vapaasti ympäri tilaa, vertaillaan ja vaihdellaan kortteja ja yritetään saada itselle kortit, jotka kuvaavat itseä.
- Lopuksi istutaan piiriin ja jokainen esittelee ominaisuutensa.

Minä pikakuvana

- Jokaiselle jaetaan paperi johon kirjoitetaan oma nimi yläreunaan.
- Piirretään omaa kuvaa kaksi minuuttia ja siirretään paperi seuraavalle.

- Seuraava jatkaa kuvaa, ja antaa paperin eteenpäin.
- Kun oma kuva tulee takaisin itselle, sitä voi vielä muokkaila pari minuuttia.
- Jokainen esittelee kuvansa ja kertoo, vastaako kuva omaa käsitystä itsestä.
- Keskustellaan yhdessä.
- Harjoitus voidaan tehdä vaihtoehtoisesti kirjoittamalla kyseisen henkilön ominaisuuksia piirtämisen sijasta.

Sektorit – Omien roolien tunnistaminen

- Piirretään fläppitaululle, liitutaulelle tai isolle paperille ympyrä joka on jaettu sektoreihin, joista jokaiseen on kirjoitettu yksi rooli.
- Pyydetään jokaista pohtimaan, missä roolissa on vahvimillaan, missä taas heikoimmillaan.
- Jokainen merkitsee nimensä roolien kohdalle esim. kahdella erivärisellä tarralapulla, joihin molempiin on kirjoitettu oma nimi.
- Lopuksi tarkastellaan rooleja yhdessä.
- Ohjaajan on hyvä korostaa, ettei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia, vaan jokaisen on tarkoitus arvioida omia roolejaan. Roolit on hyvä tiedostaa ja niitä voi myös harjoitella.

6. Palauteharjoituksia

Palautepeli

- Sopii lopetukseen tai väliarviointiin.
- Nostetaan korttipakasta vuorotellen kortti. Mustat kortit merkitsevät kehitettäviä asioita, punaiset positiivisia. Numerot 1-6 merkitsevät itseä, 7-13 ryhmää yleisesti.
- Vuorollaan kukin kertoo omalta kohdaltaan kortin mu-

kaan palautetta. Esimerkiksi nostaessaan punaisen kortin numero 5 ryhmäläinen kertoo positiivisen asian itsestään.

- Jatketaan niin kauan kuin tarvetta on ja huolehditaan, että jokainen saa sanoa jotain.

Tuolipalaute – Palautteen antaminen ja kiittäminen

- Tehdään tuolirinki, jossa on yksi tuoli liikaa.
- Se, jonka vasemmalla puolella on tyhjä tuoli, kutsuu siihen jonkun ja antaa tälle myönteistä palautetta tai kiittää jostain hyvästä asiasta. Palautteen saaja kiittää.
- Se, jonka viereen on jäänyt tyhjä tuoli jatkaa.

Selän Kehunta - Myönteisen palautteen antaminen ja saaminen

- Yksi istuu selkä muihin päin. Selän takana olevat keuhuvat istujaa. Kehuttava voi poistua, kun haluaa ja muut lopettavat tällöin kehumisen.

Paperi selässä - Myönteisen palautteen antaminen ja saaminen

- Jokaisen selkään kiinnitetään paperi, ja kuljetaan tilassa ympäriinsä.
- Jokainen kirjoittaa jokaiselle vähintään yhden positiivisen palautteen tai kiitoksen koskien hänen osallistumistaan ryhmään.
- Istutaan piiriin, ja jokainen lukee vuorollaan oman paperinsa ääneen ja kertoo miltä palautteen saaminen tuntuu.
- Ryhmäläiset saavat pitää oman paperinsa muistona.

Roskakori – Lopetus

- Sopii lopetukseen erityisesti jännitteisten tilanteiden purun jälkeen.
- Istutaan ringissä, jonka keskelle tuodaan roskakori.

- Jokainen saa käydä vuorollaan kuvainnollisesti heittämissä koriin väsymyksensä tai tyytymättömyytensä sanoen samalla asian joka turhautti.
- Kierroksia jatketaan niin kauan, että kaikki ovat saaneet sanottua sanottavansa.
- Lopuksi roskakori voidaan kuvainnollisesti ”tyhjentää” ikkunasta ulos.

Jana – Arviointi

- Jokainen kertoo päivän tunnelmansa asettumalla huoneessa määritetyille janelle.
- Janan ääripäiksi voidaan valita esim. tyytyväinen – tyytymätön.
- Menetelmällä voidaan myös arvioida työskentelyä esim. helppo – vaikea, hyödyllinen – turha.

Alitolppa-Niitamo Anne, Moallin Mohamed ja Novitsky Anita: Monikulttuuriset vertaisryhmät. Ohjaajan opas. Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Väestöliitto 2006.

Asola Aki: Vaikuttajan tietopankki, Oikeusministeriön demokratian vastuualue, www.kansanvalta.fi

Anttila Jorma: ”Käsitykset suomalaisuudesta – traditionaalisuus ja modernisuus”, teoksessa Mitä suomalaisuus on, toimittanut Teppo Korhonen. Suomen Antropologinen Seura ry. 1995.

Erilaisuus sallittu – opas, www.sak.fi > Hae: Erilaisuus sallittu

Heiskanen Tuula ja Hiisijärvi Seija: Vertaisryhmä ja sen ohjaaminen, www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php

Monikielinen infopankki suomalaisesta yhteiskunnasta maahanmuuttajille, www.infopankki.fi

Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry. Kulttuurienvälinen kasvatus. Ideoita, harjoituksia, leikkejä ja roolipelejä. 2000.

Marjeta Maarit: Opetushallitus. Kotimaassa tiedettiin kuka minä olen. Selvitys maahanmuuttajien kotoutumisesta. 1998

Mutalahti Silvana: Moni pari. Monikulttuuristen parisuhteiden vertaistukimateriaali. Kirkkopalvelut / Kristillinen opintokeskus, 2006.

Niemistö Raimo: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 2000.

Pöyhtäri Janne: Ilmainen mielenterveyden tukipalvelu, www.tukiasema.net (Sivusto korjataan)

Sallinen-Gimpl Pirkko: "Karjalaisuus suomalaisuuden osana", teoksessa Mitä suomalaisuus on, toimittanut Teppo Korhonen. Suomen Antropologinen Seura ry. 1995.

Saukkonen Pasi: "Porvari ja talonpoika – Kansanluonteen 'kanssa' Zachris Topeliuksella ja Robert Fruinilla", teoksessa Kansallisvaltion kielioppi, toimittanut Marja Keränen. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto. 2001.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL): Vertaistoiminnan perusteet <http://www.stkl.fi/vertsi-j.html#sis0>

SPR Kotopolku 2001 – 2007, www.redcross.fi/apuajatukea/maahanmuuttajientuki/kotoutuminen

Tasa-arvoisena Suomessa. Tietoa maahanmuuttajanaيسelle ja -miehelle. Työministeriö. 2002

Tupa-infopaketti (2004). Suomen Pakolaisapu, Tukena-projekti: <http://www.pakolaisapu.fi/kasvokkain>.

Voimaa vertaistuesta. Kokemuksia Suomen Pakolaisavun Tukena -projektista 2003-2005. Suomen Pakolaisapu. 2005.

Kärki Elina, Sharifi Yasmin & Öhman Petri, (toim.). Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön, Suomen Pakolaisapu. 2008.

Korpela Maiju & Pietarinen Kati, (toim.). Veljiä ja vertaisia-työkaluja maahanmuuttajamiesten ryhmätoimintaan. Suomen Pakolaisapu. <http://www.pakolaisapu.fi/kasvokkain>. 2011.

Vainio Sanna & Pietarinen Kati (toim.). Iloa ja ikätovereita-näkökulmia maahanmuuttajamiesten ryhmätoimintaan. Suomen Pakolaisapu. <http://www.pakolaisapu.fi/kasvokkain>. 2010.

Oletko käynnistämässä ryhmätoimintaa maahanmuuttajille? Kaipaatko lisää tukea tavoitteellisen ryhmätoimintaan? Millainen on hyvä vertaisohjaaja? Mitä aiheita maahanmuuttajien ryhmissä olisi hyvä käsitellä? Entä miten saada ryhmäläiset tulemaan paikalle ensimmäisillä kerroilla?

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön on tarkoitettu kaikille ryhmätoiminnan käynnistämistä kiinnostuneille tahoille. Se tarjoaa käytännön tietoa, ideoita ja menetelmiä tavoitteelliseen ja ammatilliseen vertaisryhmätoimintaan. Opas antaa tietoa maahanmuuttajien vertaisryhmätoiminnan erityispiirteistä ja hyvistä käytännöistä.

Maahanmuuttajien vertaisryhmätoiminta on tehokkaaksi koettu kotouttamisen työkalu, joka sopii hyvin täydentämään esimerkiksi kuntien kotouttamistyötä. Kokemukset maahanmuuttajien vertaisryhmistä ovat osoittaneet, että samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten ryhmätapaamiset ennaltaehkäisevät syrjäytymistä ja ovat voimaannuttavia.

Tämä opas on osa Suomen Pakolaisavun Kasvokkaintoimintaa, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

www.pakolaisapu.fi

