

Hyvät käytännöt

TUNNETAITORYHMÄ

Tavoite ja idea lyhyesti

Tunnetaitoryhmä oli Finnsin tukiasuntolassa Espoossa järjestetty avoin ryhmä nuorille, jossa käsiteltiin erilaisia elämässä esiintyviä onnistumisia ja haasteita sekä tunnistettiin yhdessä keskustelemalla niihin liittyviä tunteita. Ryhmään osallistui 2-8 tukiasuntolassa asuvaa nuorta ja sitä ohjasi nuorille tuttu ohjaaja.

Taustaa

Tunnetaitoryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2017 ja jatkui kevääseen 2018 saakka Finnsin tukiasuntolassa. Tarve erilaisia tunteita käsittelevälle ryhmälle nousi esiin ohjaajan ja nuorten välisistä kahdenkeskisistä keskusteluista, jotka käsitelivät usein erilaisiin tunteisiin liittyviä teemoja.

Tunnetaitoryhmä aloitettiin hyvin matalalla kynnyksellä. Nuoret kertoivat ryhmässä useasti ääneen, että eivät ole kotimaassaan puhuneet asioista tällä tavoin. Nuorten kokemus mielenterveyteen liittyvistä asioista oli hyvin vähäistä. Nuorten käsitys rajoittui usein esimerkiksi kokemukseen kotikylässä olleesta lääkäristä, joka hoiti nuorten kertoman mukaan "hulluja". Sellaisia henkilöitä, jotka kärsivät nuorten kuvauksen mukaan pitkäaikaisista mielialaoireista ja esimerkiksi eristäytymisestä, hoiti usein imaami. Nuorilla ei usein ollut käsitteitä mielenterveyteen liittyvien asioiden kuvailemiseen äidinkielellään. Yhtenä ryhmän tarkoituksena oli nimetä näitä käsitteitä sekä niihin liittyviä tunteita.

Käytännön arviointia

Tunnetaitoryhmään osallistuneille nuorille oli uutta puhua psyykkisestä hyvinvoinnista. Nuoret kertoivat useasti ääneen, että eivät ole kotimaassaan puhuneet asioista tällä tavoin ja kokivat asioiden käsittelyn outona. Tunnetaitoryhmässä nuorilta ei suoranaisesti kysytty mitään, vaan asioista pyrittiin keskustelemaan yleisellä tasolla, mutta se johti usein siihen, että nuoret halusivat kertoa omista kokemuksistaan ja he esittivät paljon kysymyksiä. Nuoret antoivat suullista palautetta tapaamiskerroilta ja kiittivät ohjaajaa keskustelusta jokaisen kerran jälkeen. Keskustelu ryhmässä oli vilkasta. Nuoret kertoivat kokeilevansa ryhmässä opittuja taitoja esimerkiksi ahdistuksen hallintaan, silloin kun se on tarpeellista.

Ohjaajan näkökulmasta ryhmässä oli lämmin, välittävä ja toisia kunnioittava tunnelma. Nuoret kuuntelivat toisiaan ja heidän oli mahdollista oppia myös muiden kokemuksista. Osa nuorista jakoi samanlaisia kokemuksia ja osalla kokemukset olivat hyvin erilaisia verrattuna muihin nuoriin. Ryhmän ohjaaminen vaati kiinnostusta ja motivaatiota käsiteltäviin teemoja sekä kykyä itsereflektioon, jotta käsiteltävien teemojen esiin nostamat tunteet on mahdollista käsitellä ja hallita ryhmätilanteissa.

Osallistujat

Tunnetaitoryhmässä oli yksi ohjaaja sekä kaikkina kertoina nuoria osallistui 2-10. Tulkkia ei ensimmäisen kerran jälkeen käytetty, koska se selvästi haittasi ryhmän toimintaa. Nuoret eivät luottaneet vieraaseen henkilöön. Lisäksi haasteena tulkin käytössä oli se, että nuoret puhuivat useita eri kieliä, joten tulkkeja olisi tarvittu useita. Avoimessa ryhmässä nuoret myös vaihtuivat, jolloin ei ollut varmuutta siitä, minkä kielen tulkki olisi tarvittu kullekin ryhmäkerralle.

Ryhmän ohjaaja oli kaikilla kerroilla sama ja hän oli motivoitunut ja kokenut ryhmänohjaaja. Hän oli nuorille tuttu ohjaaja, joka pystyi muuttamaan jo suunnitellun ryhmäkerran sisältöä, rytmitystä sekä aihealueiden käsittelytapaa sen mukaan, keitä nuoria oli paikalla. Muu työryhmä tuki ryhmää positiivisella asenteella sekä reflektoimalla ryhmässä käsiteltäviä teemoja yhdessä ryhmän ohjaajan kanssa tapaamiskertojen välissä. Esimiehen tuki ja ryhmän ohjaajalle tarjottu mahdollisuus reflektoida käsiteltäviä teemoja oli myös tärkeää.

Tunnetaitoryhmän toteutus ja vaiheiden kuvaus

Lähtötilanne

Nuoria kunnioittava ja lämmin ilmapiiri oli onnistuneen ryhmätoiminnan edellytys. Onnistuneet ryhmän edellytykset luodaan ryhmän ulkopuolella jo ennen ryhmän virallista alkua. Nuoret, joiden on vaikea luottaa uuteen ihmiseen, eivät kovin helposti avaudu tai keskustele omista asioistaan vieraan ihmisen kanssa. Ryhmän toteutuminen edellytti tukiasuntolan arjessa tehtyä työtä. Kaikkia niitä lukemattomia kohtaamisia, lyhyesti ja näennäisesti merkityksettä miä tervehtimisiä, katseita ja ohimennen vaihdettuja kuulumisia, joista välittyi kuitenkin aito kiinnostus nuoren arkea ja vointia kohtaan, pohjustivat luottamuksen syntymistä ohjaajan ja nuorten välille ja täten edesauttoivat ryhmän onnistunutta toimintaa.

Ohjaajan kanssa käyty pitkät keskustelut, ja kolmivuorotyötä tekevän ohjaajan tarjoama apu kaikkina vuorokauden aikoina, myös yöaikaan, loi turvaa nuorille. Tämä antoi nuorille kokemuksen siitä, että heitä ei jätetä yksin vaikeissa tilanteissa. Luottamus syntyy hitaasti, mutta kun se on saavutettu ja sitä on vaikeistakin tilanteista huolimatta pidetty yllä, myös ryhmätoiminta on mahdollista. Tämä vaihe on onnistuneen ryhmätoiminnan suurin edellytys kohderyhmän nuorten keskuudessa.

Toteutus

Ryhmätoiminnasta tiedotettiin nuorille sekä paperisella ilmoituksella ilmoitustaululla, että pyytämällä heitä henkilökohtaisesti osallistumaan ryhmään. Ryhmätoiminnan toteuttamisen lähtökohtana olivat hyvin joustavat käytännöt. Koskaan ei voinut tietää etukäteen, että tuleeko ryhmään kaksi tai kymmenen nuorta. Nuoret elävät hyvin hetkessä ja heidän olisi ollut vaikea sitoutua säännöllisiin tapaamisiin. Ryhmä oli avoin, koska sitoutumisen "pakko" olisi rajannut nuoria ulkopuolelle. Ryhmäkerran sisältö oli myös valittu joustavasti ja aihealueen valintaan vaikutti myös se, keitä nuoria oli paikalla. Nuorista riippuen ryhmäkerran tempo ja rytmitys saattoivat myös vaihdella. Ryhmäkertojen sisältö oli suunniteltu, mutta siihen oli aina erilaisia vaihtoehtoja.

Ohjaajana oli nuoret hyvin tunteva ohjaaja, joka pystyi säätelemään ryhmän toimintaa siihen osallistuvien nuorten mukaan. Ohjaajan odotukset oli asetettu sille tasolle, että jos yksikin poika osallistuu, se on hyvä. Tarkoituksena oli tarjota mahdollisuus nuorelle kokeilla ryhmää, antaa heille positiivinen kokemus ja madaltaa kynnyistä osallistua ryhmätoimintaan myöhemmin.

Ohjaaja puhui ryhmän tapaamisissa selkokieltä, rauhallisesti ja yksinkertaistetusti asioista. Ohjaaja ei vaatinut tai painostanut nuoria puhumaan asioistaan, näkemyksistään tai mielipiteistään, vaan puhui yleisellä tasolla esimerkkien kautta esim. ahdistuksenhallintaan liittyvistä teemoista. Tämä tuki sitä, että nuoret halusivat kertoa omista kokemuksistaan ja he esittivät paljon kysymyksiä. Ryhmän ohjaaja käytti paljon aikaa mielenterveyteen liittyvän häpeän poistamiseen ja sen avaamiseen, mitä psyykinen hyvinvointi tarkoittaa. Mitä pienempi ryhmä oli, sen syvemmälle nuoret keskusteluissa menivät.

Ryhmässä käsiteltiin esimerkiksi ahdistusta ja sen hallintaan liittyviä menetelmiä, mielenterveyttä, surua ja pelkoa. Jokaisella tapaamiskerralla ohjaaja piti lyhyen alustuksen aiheeseen, joka sai aikaan paljon kysymyksiä nuorilta ja niiden myötä aihetta käsiteltiin yhdessä keskustellen. Jokaisella tapaamiskerralla ryhmän ohjaaja myös perusteli nuorille, miksi käsiteltävästä teemasta on tärkeä puhua ja miksi siihen liittyviä tunteita on tärkeä tunnistaa. Käytännön esimerkit selkeyttivät nuorille teemoja, esimerkiksi sen myötä, kuinka käsittelemättä jäävät tunteet saattavat näkyä myöhemmin parisuhteessa tai omien lasten kasvatuksessa. Käytännön esimerkkien myötä oli mahdollista löytää nuorten oma motivaatio ja sekä selkeyttä asioiden syysuraussuhdetta. Tapaamiskertojen lopuksi ryhmän ohjaaja ohjasi keskustelun aina kevyempiin teemoihin.

Päätäminen

Ryhmä järjestettiin joka kolmas viikko vähintään kerran kuukaudessa, jolloin kolmivuorotyötä tekevä ryhmän ohjaaja pystyi ohjaamaan ryhmää. Tällöin myös nuorille jäi aikaa pohtia ryhmän teemoja. Ryhmä järjestettiin arki-iltana kello 17 tai klo 18 alkaen ja siihen oli varattu 1,5 h aikaa. Ryhmän päätyttyä ryhmän ohjaaja jäi vielä hetkeksi juomaan teetä ja keskustelemaan muista teemoista yhdessä nuorten kanssa. Ryhmän päättymisestä keskusteltiin nuorten kanssa, ja ryhmän toiminta loppui luonnollisesti käytännön syistä keväällä 2018, koska kesällä nuorten aikataulut olivat erilaisia ja toiminnalle olisi ollut hankala löytää sopivaa aikaa. Nuoria rohkaistiin kuitenkin jatkamaan ryhmän teemoista käytyjä keskusteluja ohjaajien kanssa.

Muuta huomioitavaa

Ryhmätoimintaa varten tarvitaan sopiva ja rauhallinen tila. Finnsin tukiasuntolassa tarjolla oli myös aina jotakin välipalaa, mikä saattoi joillakin nuorilla olla motiivi tai kannustin tulla ryhmään. Nälkäisinä nuorten voi olla myös vaikea keskittyä ryhmän toimintaan. Varsinaisen ryhmätoiminnan toteuttamisen lisäksi työaikaa on varattava sekä toiminnan suunnittelulle että kokoontumiskertojen purkamiselle.

Tunnetaitoryhmän ohjaajalla oli ART-ryhmänohjaajakoulutus (lisätietoja: <http://www.suomenart.com/>), josta oli hyötyä ryhmän toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa, esimerkiksi aggressiota käsitellessä. Kuitenkaan tunnetaitoryhmässä ei toteutettu varsinaista ART-ryhmämallia, vaan keskusteltiin enimmäkseen erilaisista tunteista, sillä nuoret eivät olleet vielä valmiita käsittelemään tilanteita ARTissa esitellyllä tavalla.

Finnsin tukiasuntola/Pelastakaa Lapset ry

Tunnetaitoryhmää toteutettiin Pelastakaa Lapset ry:n ylläpitämässä Finnsin tukiasuntolassa. Tukiasuntola on perustettu vuonna 2015 ilman huoltajaa Suomeen saapuneiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden vastaanottoyksiköksi. Tukiasuntolan aloittaessa toimintansa asukkaita oli 40. Sen toiminta muuttui vuonna 2016 loppuvuodesta oleskeluluvan saaneiden nuorten hoidosta ja kasvatuksesta vastaavaksi tukiasuntolaksi. Tällöin sen asiakkaina oli 38 poikaa, jotka olivat iältään 16-17-vuotiaita. Finnsin tukiasuntolan toiminta päättyi lokakuussa 2018. Samassa pihapiirissä toimiva jälkihuoltoyksikkö Olga on perustettu vuonna 2016 yli 18-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat erityistä tukea jälkihuollossa ollessaan. Olga-yksikön toiminta päättyy vuoden 2018 lopussa.

Yhteystiedot:

Pelastakaa Lapset ry. Finnsin tukiasuntola, Espoo v. 2015-2018, Karoliina Hallenberg, vastaava ohjaaja/ohjaaja

”TUKENA-hankeen yhtenä tavoitteena on kartoittaa ja dokumentoida perheryhmäkotien hyviä käytäntöjä. Hanke on kerännyt tiedon hyvistä käytännöistä haastattelemalla käytäntöä toteuttavia työntekijöitä, esimiehiä, lapsia ja nuoria sekä muulla tavoin käytännössä mukana olevia tahoja ja koostanut haastattelujen pohjalta kuvauksen hyvästä käytännöstä.”



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

