

EUAA:n animaatioelokuva psykologisesta ensiavusta tietämyksen lisäämiseksi



**Ohjeet ammattilaisille animaation käytöstä
koulutukseen psykologisesta ensiavusta**

Elokuu 2023

Euroopan turvapaikka-asioiden tukivirastosta (EASO) tuli 19. tammikuuta 2022 Euroopan unionin turvapaikkavirasto (EUAA). Kaikki viittaukset EASOon, EASOn tuotteisiin ja elimiin tulee ymmärtää viittauksiksi turvapaikkavirastoon.

Vastuuvapauslauseke

Toimivaltaiset kansalliset viranomaiset eivät ole tehneet tälle käännökselle laatutarkastusta. Jos havaitset, että käännös ei ole kansallisen terminologian mukainen, ota yhteyttä [EUAA:han](#).



Käsikirjoitus valmistui elokuussa 2023

Jos haluat vastauksia kysymyksiin, jotka koskevat EUAA:n psykologista ensiapua käsittelevää animaatioelokuvaa ja näitä ohjeita, tai tarvitset niihin selvennystä tai haluat antaa palautetta, ota yhteyttä vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Euroopan unionin turvapaikkavirasto (EUAA) tai kukaan virastolle työskentelevä henkilö ei ole vastuussa tämän julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

© Euroopan unionin turvapaikkavirasto (EUAA), 2023

Jäljentäminen on sallittua, jos lähde mainitaan. Sellaisten valokuvien tai sellaisen muun materiaalin käyttöön tai jäljentämiseen, joihin EUAA:lla ei ole tekijänoikeutta, on pyydettävä lupa suoraan tekijänoikeuden haltijalta.



Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	3
Johdanto	4
Kohderyhmä	4
Yleisiä näkökohtia ja suojatoimia	6
1. Mitä psykologinen ensiapu on ja mihin sitä käytetään	7
1.1. Miten EU:n turvapaikkaviraston animaatio lisää tietoa psykologisesta ensiavusta ..	7
1.2. Ryhmätilaisuuksien runko	9
2. Vinkkejä kuuden tapaamiskerran avuksi	10
2.1. Tapaamiskerta 1: Tutustuminen.....	10
2.2. Tapaamiskerta 2: Psykologisen ensiavun esittely.....	10
2.2.1. Mitä psykologinen ensiapu on ja mitä se ei ole?	11
2.2.2. Miksi psykologinen ensiapu on hyödyllistä?	11
2.2.3. Psykologisen ensiavun rajoitukset.....	12
2.2.4. Ahdistus ja trauma	12
2.3. Tapaamiskerta 3: Animaation katselu.....	16
2.3.1. Viiden periaatteen selittäminen	16
2.3.2. Toleranssi-ikkunan käsite	19
2.4. Tapaamiskerta 4: Animaation katsominen uudelleen	19
2.4.1. Tietämyksen lisääminen psykologisesta ensiavusta, jos jää ylimääräistä aikaa 20	
2.5. Tapaamiskerta 5: Itsestä huolehtiminen	21
2.5.1. Henkilökohtainen itsehoitosuunnitelmani.....	22
2.6. Tapaamiskerta 6: Arviointi ja päättäminen	23
3. Liite I: Psykologinen ensiapu pähkinänkuoressa	24



Johdanto

Osana mielenterveyttä ja hyvinvointia koskevaa työtään haavoittuvuutta käsittelevä EUAA:n tiimi on laatinut **animaation psykologisesta ensiavusta**. Se on suunnattu erityisesti saapumisvaiheessa hakijoiden kanssa tekemisissä oleville työntekijöille näiden tietämyksen parantamiseksi psykologisen ensiavun käsitteestä. Nämä **ohjeet** täydentävät animaatiota, ja ne on tarkoitettu ensivaiheen virkailijoiden tueksi **tiedon jakamiseksi psykologisen ensiavun käsitteestä** uusille työntekijöille ja vapaaehtoistyöntekijöille.

Animaatio ja nämä ohjeet ovat hyödyllinen työkalu tiedon jakamiseksi psykologisesta ensiavusta uusille työntekijöille tai vapaaehtoisille. Psykologisen ensiavun käsitteen tunteminen tukee sellaisten henkilöiden päivittäistä työtä, jotka ovat suorassa kontaktissa hakijoihin ja kun pyritään tunnistamaan tukea tarvitsevat henkilöt ja antamaan heille perustarpeisiin liittyvää tukea. Näin voidaan tavoittaa useampia avun tarpeessa olevia hakijoita inhimillisesti, lämpimästi ja mielekkäästi. Tästä on apua myös juuri maahan saapuneiden henkisen tilan tasapainottamisessa.

Eurooppaan saapuvat hakijat ovat saattaneet joutua epätoivoisiin, väkivaltaisiin ja turvattomiin tilanteisiin. Joillekin henkilöille on saattanut kertyä traumoja vuosien ajan kestäneistä koettelemuksista. Toisille taas haastavan Euroopan-matkan aiheuttama ahdistus voi olla ylivoimainen. Siksi on tärkeää, että lähestymistavassa otetaan huomioon myös saapujien mielenterveys.

Välitöntä tukea tarvitsevien hakijoiden varhainen tunnistaminen heti saapumisen jälkeen on ratkaisevan tärkeää, jotta tarpeisiin (myös terveyteen ja mielenterveyteen liittyviä tarpeisiin) voidaan vastata ja lieventää tehokkaasti oireita ennen kuin ne pahenevat. Tämän seurauksena myös käsittelyjärjestelmää voidaan yksinkertaistaa.

Kohderyhmä

Nämä **ohjeet** täydentävät EU:n [turvapaikkaviraston animaatiota](#)⁽¹⁾ ja **tukevat ammattilaisia**, joille **psykologinen ensiapu** on jo tuttua. Ohjeista hyötyvät myös uudet kollegat tai vapaaehtoistyöntekijät, joille käsite tehdään tutuksi. Psykologisen ensiavun käsite perustuu viiteen periaatteeseen, jotka tulevat esiin myös videolla. Näissä ohjeissa on lisätietoja psykologisen ensiavun käsitteestä sekä joitakin esimerkkejä, jotka voivat tukea oppimista ja keskustelua.

¹⁾ Animaatio osa laajempaa ohjepakettia, joka tukee kansainvälistä suojelua hakevien henkilöiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Kaikki tämän hankkeen yhteydessä tuotettu materiaali on myös EUAA:n verkkosivustolla [haavoittuvuutta käsittelevällä verkkosivulla](#). Se on yhdistetty myös turvapaikka- ja vastaanottoalan ammattilaisille tarkoitettuun [Let's Speak Asylum](#) -tiedotusalueeseen, jolla on ohjeita ja käytännön työkaluja tietojen antamisesta kansainvälistä suojelua hakeville henkilöille.



Yleisesti ottaen ensivaiheen virkailijat, vapaaehtoiset ja pakolaisyhteisön jäsenet voivat tarjota psykologista ensiapua saatuaan asiantuntijoiden antaman peruskoulutuksen. Animaation kehittämisen tarkoituksena oli tehdä psykologisen ensiavun käsite tutummaksi kaikille **vastaanottaville ensivaiheen virkailijoille sekä muille hakijoiden kanssa tekemisessä oleville henkilöille** erityisesti saapumisvaiheessa. Tämä voi tarkoittaa maahanmuuttopoliisia, lääkintähenkilöstöä, turvallisuushenkilöstöä ja esimerkiksi henkilöitä, jotka työskentelevät pisteissä, joiden kautta ihmisiä kulkee paljon (kuten hotspot-alueet), mairinnousuun liittyvissä tehtävissä, EU:n ulkorajoilla tai mahdollisesti ylikuormitetuissa vastaanottotilanteissa.

Ihannetapauksessa kaikilla kansainvälistä suojelua hakevien henkilöiden kanssa tekemisissä olevilla työntekijöillä tulisi olla perustiedot vaikeasti ahdistuneen henkilön tarpeista. Siksi mairinnousun, rajanylityspaikkojen tai vastaanottokeskusten tiimeissä pitäisi kussakin olla muutama työntekijä, joka voi toimia psykologisen ensiavun yhteyshenkilönä ja tukea tarvittaessa kriittisessä tilanteessa.

Psykologinen ensiapu voi auttaa vähentämään hakijoiden jännitystä, ahdistusta ja turhautumista saapumisen jälkeen. Tämä voi auttaa hakijoita tekemään järkevää yhteistyötä viranomaisten kanssa etenkin turvapaikkamenettelyn kannalta ratkaisevassa vaiheessa.

Animaatio toimii myös muistutuksena niille työntekijöille, joille psykologisen ensiavun käsite ja sen käyttöönotto ovat jo tuttuja. Animaatiota yhdessä näiden ohjeiden kanssa voidaan käyttää lisäämään tietoa psykologisesta ensiavusta uusille työntekijöille tai vapaaehtoisille, kun maahantulijoita on paljon tai olot ovat muuten haastavat.



Yleisiä näkökohtia ja suojatoimia

Vaikka psykologinen ensiapu on matalan kynnyksen toimi, on olennaisen tärkeää, että sitä annetaan tietystä operatiivisesta kehyksestä.

Kun tilanteessa on mukana **tulkkeja** tai **kulttuurivälittäjiä**, heidät tulee perehdyttää psykologisen ensiavun käsitteeseen, ja heille olisi mahdollisuuksien mukaan tarjottava henkilöstön hyvinvointia tukevia toimia loppuun palamisen riskin vähentämiseksi.

Kun kyse on psykologisen ensiavun tarjoajista, on otettava huomioon seuraavat näkökohdat ja suojatoimet.



Psykologisen ensiavun tarjoajiin sovellettavat vaatimukset ja suojatoimet

- Henkilö on saanut **psykologisen ensiavun peruskoulutuksen tai aiheeseen perehdyttävää tietoa** alan ammattilaiselta.
- Hänellä on valmius vastata hakijoiden **perustarpeisiin**, kun ne on tunnistettu. Niitä ovat esimerkiksi ruoka, juoma- ja pesuvesi, vaatteet, istumis- ja nukkumapaikka.
- Hänellä on pääsy käytössä olevaan perustason **ohjausjärjestelmään**.
- Hän pystyy tarjoamaan psykologista ensiapua ympäristössä, joka on hänelle itselleen ja hakijoille **turvallisin**.
- Henkilö voi mahdollisuuksien mukaan käyttää tarkoitukseen varattua tilaa, jossa voi istua rauhallisemmin muiden alkuvaiheen tukea tarvitsevien ihmisten kanssa. Psykologista ensiapua **ei** kuitenkaan pitäisi tarjota suljettujen ovien takana etenäkään silloin, kun mukana on lapsia. Tämä johtuu lasten pelottelun välttämisestä, mutta myös turvatoimiin ja vastuuvollisuuteen liittyvistä seikoista.
- Hakijalla on oltava eri kielillä ja eri muodoissa tiedotusmateriaalia, joka voidaan tarvittaessa antaa hakijoille. Materiaalin olisi tarjottava **relevanttia tietoa** hiljattain maahan saapuneille hakijoille, ja sen olisi oltava ikäkaudelle sopivaa (suositellaan lapsiystävällisiä versioita).
- Muut ensivaiheen virkailijat, vapaaehtoiset ja hakijat **tunnistavat** hänet (esim. merkin tai vaatetuksen perusteella, josta ilmenee rooli psykologisen ensiavun tarjoajana).
- Hän saa tukea** työuupumuksen, sekundaarisen trauman ja uudelleen traumatisoitumisen välttämiseksi, erityisesti, jos hän on pakolainen, joka on koulutettu antamaan psykologista ensiapua.
- Henkilöä muistutetaan siitä, **ettei hän ole mielenterveysalan ammattilainen**. Tarvittaessa psykologisen ensiavun tarjoajan on ohjattava henkilö asianomaisten palvelujen piiriin.



1. Mitä psykologinen ensiapu on ja mihin sitä käytetään

Psykologisessa ensiavussa tuetaan ihmisiä erittäin stressaavien tapahtumien tai tilanteiden jälkeen ja autetaan heitä rauhoittamaan mielensä ja selviämään kohtaamistaan haasteista. Psykologisen ensiavun käsite kehitettiin 2000-luvun alussa. Sen jälkeen useat kansainväliset organisaatiot ⁽²⁾ ovat hyväksyneet käytännön ja kehittäneet materiaalia ja koulutusta sitä varten.

Psykologisesta ensiavusta tehdyssä animaatiossa esitellään ensilinjan virkailijoille, joille psykologisen ensiavun käsite on uusi, **viisi peruseriaatetta** ⁽³⁾, jotka auttavat hakijoita löytämään turvallisuudentunteen, rauhoittumaan ja vakauttamaan mielialaansa.

Viisi periaatetta ovat

- turvallisuus
- rauhallisuus
- omakohtainen ja kollektiivinen tehokkuus
- yhteenkuuluvuus
- toivo

Animaatio kattaa seuraavat aiheet:

- ymmärrys siitä, että hakijat voivat olla ahdistuneita saapuessaan
- lyhyt selvitys viidestä periaatteesta ja siitä, miten ne liittyvät psykologiseen ensiapuun
- perustoimet, jossa ensivaiheen virkailijat voivat olla tukena
- muutamia perusnäkökohtia, joilla varmistetaan hakijoiden suojele.

1.1. Miten EU:n turvapaikkaviraston animaatio lisää tietoa psykologisesta ensiavusta

Turvapaikkavirasto ehdottaa lisäämään tietämystä psykologisen ensiavun käsitteestä **kuudessa lyhyessä koulutusjaksossa, jotka kestävät yhteensä kaksi tuntia**. Ryhmän koosta ja osallistujien koulutustaustasta riippuen kutakin kuutta istuntoa varten voidaan varata enemmänkin aikaa, ja istunnot voidaan pitää myös eri aikaan yhden päivän tai kahden puolikkaan päivän aikana.

⁽²⁾ Esimerkiksi Maailman terveysjärjestö, Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten kansainvälinen liitto sekä Pelastakaa lapset.

⁽³⁾ Ks. Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.





Organisoituminen ja ryhmän kokoonpano

Jotta keskustelu olisi mielekästä, ryhmässä ei saisi olla enempää kuin **15 osallistujaa**.

On suositeltavaa, että kahdesta **ohjaajasta toinen** johtaa keskustelua ja **toinen** pysyttelee taustalla ja tekee muistiinpanoja.

Molemmilla **ohjaajilla** olisi oltava **selkeä käsitys** psykologisesta ensiavusta. Toinen ohjaaja seuraa myös ryhädynamiikkaa. Jos esimerkiksi osallistujissa ilmenee psykologiseen ensiapuun liittyvää jännitettä tai muita tunteita, hän viestii siitä tarvittaessa toiselle ohjaajalle.

On suositeltavaa varmistaa, että psykologisen ensiavun koulutukseen valitaan tasapuolisesti eri sukupuolten ja ikäryhmien edustajia. Psykologisen ensiavun tarjoajien moninaisuus voi tavoittaa kohderyhmän laajemmin ja monipuolisemmin.



Aika, kokoonpano ja laitteisto

Psykologista ensiapua käsittelevään animaatioelokuvaan liittyvän tietämystä lisäävän istunnon kesto riippuu osallistujista ja siitä, miten hyvin he tuntevat aiheen. Animaation kesto on noin 4 minuuttia. Jotta psykologiseen ensiapuun voitaisiin perehtyä kunnolla, aiheen käsittelyä varten tulisi varata noin **kaksi tuntia**. Näin jää aikaa keskustella viidestä periaatteesta ja katsoa animaatio kahdesti, jotta sen ymmärtää paremmin.

Jotta voitaisiin edistää hedelmällistä keskustelua animaation sisällöstä, on parasta järjestää **kahdenkeskeisiä keskusteluja** ja esitellä animaatiota myös laajakangastelevisiosta tai laajakangasnäytöltä. Tarvittaessa voi aina järjestää etäistuntoja vaikeasti tavoitettavilla alueilla oleville osallistujille.

Laitteiden osalta tarvitset kannettavan tietokoneen animaation toistamiseen sekä projektorin tai vaihtoehtoisia näytönjakoratkaisuja, valkoisen seinän tai laajakuvanäytön. Huoneessa pitäisi voida keskustella ilman häiriöitä. Digitaaliset tai paperiset lehtiötaulut sekä muistikirjat, joihin osallistujat voivat tehdä muistiinpanoja, ovat hyödyllisiä. Jos käytettävissä ei ole paperisia lehtiötauluja, voit kirjoittaa ikkunalaseihin kirjoitustaulukynällä.



Menetelmät

- Esittely
- Animaation esittäminen
- Ryhmätyö
- Keskustelu



1.2. Ryhmätilaisuuksien runko

Kokoontumis kerta	Käytetyt menetelmät	Käsitelty aihe	Käytetty aika
Tapaaminen nro 1	Harjoitus/tutustumisleikki	Tutustuminen osallistujiin	10 minuuttia
Tapaaminen nro 2	Keskustelu psykologisen ensiavun mahdollisuuksista, jota täydentää ohjaajan esitys/selvitys.	<i>Mitä psykologinen ensiapu on?</i> <i>Mitä se ei ole?</i> <i>Mitä hyötyä siitä on ja mitkä ovat sen rajoitukset?</i>	20 minuuttia
Tapaaminen nro 3	Videon ensimmäistä katselukertaa seuraa ryhmäkeskustelu ja ohjaajan esitys psykologisen ensiavun aikana toteutettavista vaiheista ja viidestä periaatteesta.	Pohdiskelua animaatiosta. <i>Luuletko, että olet jo aiemmin antanut psykologista ensiapua?</i>	30 minuuttia
Tapaaminen nro 4	Videon toinen katselukerta	Keskustelu suojaustoimista ja haittavaikutusten välttämisen periaatteesta psykologista ensiapua toteutettaessa.	30 minuuttia
Tapaaminen nro 5	Esitys/harjoitus	Henkilöstön hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen.	20 minuuttia
Tapaaminen nro 6	Keskustelu/harjoitus	Istuntojen päättäminen ja arviointi.	10 minuuttia



2. Vinkkejä kuuden tapaamiskerran avuksi

2.1. Tapaamiskerta 1: Tutustuminen

Ohjaaja esittelee itsensä ja kokoontumisen tarkoituksen. Lämmittelyksi ehdotamme **esittelyharjoitusta** parityönä. Kukin osallistuja kertoo parilleen,

- mikä on hänen lempiruokansa ja mistä elokuvasta tai kirjasta he ovat äskettäin pitäneet
- mistä hän on kotoisin, nimensä, harrastuksensa jne.

Muutaman minuutin kuluttua kukin osallistuja esittelee kumppaninsa kertomalla hänestä sen, mitä tästä muistaa.



Noin 10 minuuttia

2.2. Tapaamiskerta 2: Psykologisen ensiavun esittely

Ohjaaja kysyy ryhmältä joitakin kysymyksiä, kuten

- *mitä psykologinen ensiapu on ja mitä se ei ole?*
- *miksi psykologisesta ensiavusta on hyötyä ja mitkä ovat sen edut ja rajoitukset?*
- *mitä tarkoittavat psykologinen ahdistuneisuus ja trauma?*

Osallistujat vastaavat näihin kysymyksiin joko ryhmässä tai pareittain ja jakavat vastaukset sitten ryhmän kanssa. Ohjaaja hyödyntää alla olevaa sisältöä kertoakseen alueista, joita osallistujat eivät ole käsitelleet tai jotka vaativat selvennystä.



Noin 20 minuuttia



2.2.1. Mitä psykologinen ensiapu on ja mitä se ei ole?

Psykologisen ensiavun tavoitteena on tunnistaa hädässä olevat ihmiset ja vastata heidän tarpeisiinsa. Psykologista ensiapu voivat tarjota ammattilaiset mutta myös henkilöt, joilla on siitä perustiedot. On ensiarvoisen tärkeää, että psykologisen ensiavun tarjoajat tunnistavat hädässä olevat henkilöt ja

- takaavat heidän turvallisuutensa,
- luovat rauhallisen ilmapiirin,
- lohduttavat niin paljon kuin tilanteessa on mahdollista,
- tunnistavat tarpeet ja ohjaavat ihmiset asiaankuuluviin palveluihin.

Psykologinen ensiapu on tätä	Psykologinen ensiapu ei ole tätä
Tunkeilematonta ja käytännönläheistä huolenpitoa ja tukea.	Jotakin, mitä vain ammattilaiset voivat tehdä.
Huomion kiinnittäminen hädässä olevien henkilöiden huolenaiheisiin ja tarpeisiin.	Neuvontaa tai terapiaa.
Ihmisten perustarpeisiin vastaamista (ruoka, majoitus, tieto).	Yksityiskohtaista keskustelua hätätilanteeseen johtaneesta tapahtumasta.
Ihmisten kuuntelemista painostamatta heitä puhumaan.	Analyysin pyytämistä siitä, mitä henkilöille on tapahtunut, tai ajankohtien ja tapahtumien asettamista järjestykseen.
Ihmisten lohduttamista ja rauhoittamista.	Ihmisten painostamista kertomaan tunteistaan ja reaktioistaan tapahtumassa.
Ihmisten auttamista saamaan tietoa, palveluja, pääsemään menettelyihin, sosiaalisiin tukiverkostoihin (perhe ja ystävät, myös etänä) ja pitämään kiinni oikeuksistaan.	Vastausten saamista kaikkiin kysymyksiin tai kaiken järjestämistä.

2.2.2. Miksi psykologinen ensiapu on hyödyllistä?

Psykologisessa ensiavussa on kyse inhimillisyydestä ja niiden huomioimisesta, joilla näyttää olevan tunneperäisiä, fyysisiä tai käytännön tarpeita. Hakijat ovat saapuessaan usein vaikeassa psykologisessa ahdingossa. Innostuneisuus siitä, että on vihdoinkin perillä, ja toive turvaan pääsystä sekoittuvat ahdistukseen siitä, mitä on edessä, ja tiedon puutteeseen uudesta maasta, jossa on erilainen kulttuuri, kieli ja tavat. Mahdollinen perheenjäsenten menettäminen matkan varrella pahentaa tilannetta ja saattaa aiheuttaa ahdistusta.

Alkuvaiheen **musertavuutta** tilanteessa on mahdollista vähentää ystävällisellä eleellä tai sanalla ja muutamalla perustiedolla. Hakijoiden on esimerkiksi hyödyllistä tietää, minne mennä ja keneltä pyytää apua tietyn tarpeen täyttämiseksi, selventää, mitä seuraavaksi tapahtuu, tai yksinkertaisesti myöntää, että asiat eivät aina ole helppoja.



Psykologinen ensiapu pyrkii myös toimimaan lenkinä muihin ihmisiin, kuten perheeseen. Tunne yhteyden löytämisestä ja siitä, että ei ole yksin, voi auttaa voittamaan alkuvaiheen ahdistuksen. Myös realistisen toivon antaminen siitä, että asiat voivat kohentua, voi olla hyödyllistä.

Jo pelkkä **ihimillinen lähestymistapa voi vaikuttaa myönteisesti** ja antaa tunteen huomatuksi tulemisesta ja kohtelusta vakavasti otettavana kanssaihmisenä. Juuri tätä on psykologinen ensiapu.

2.2.3. Psykologisen ensiavun rajoitukset

Psykologinen ensiapu ei ole neuvontaa eikä terapiaa. Toisinaan hakijat ovat saattaneet kärsiä vakavasta psyykkisestä uupumuksesta useita viikkoja. He eivät ehkä pysty hyötymään toimenpiteistä, kuten tiedottamisesta ja perusterveydenhuollosta, tai kommunikoimaan muiden (myöskään perheenjäsenten) kanssa. Tällöin on suositeltavaa ohjata hakija sellaisen henkilön puoleen, joka voi auttaa syvällisemmin stressitason vähentämisessä. Jotta tunnistettaisiin henkilöt, jotka tulee ohjata neuvontapalveluihin, on tärkeää ymmärtää, miten traumat konkretisoituvat.

2.2.4. Ahdistus ja trauma

Eri ihmisten reaktiot samoihin tapahtumiin ilmenevät eriasteisena **hätänä** ja **selviytymiskyynä**. Trauma voi ilmetä erilaisina oireina ja vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn eri tasoilla. Reaktiot traumaattiseen tapahtumaan voivat vaihdella ja riippua traumaattisen tapahtuman luonteesta, käytettävissä olevasta tukijärjestelmästä ja kielteisten tapahtumien kestosta.



Esimerkkejä **traumaattisista tapahtumista** ovat hyväksikäyttö, sota, onnettomuudet, läheisten menettäminen tai vanhemman epämät emotionaaliset tarpeet. Tällaiset tapahtumat koetaan usein henkeä uhkaaviksi, ja ne saattavat tuntua hallitsemattomilta, mikä on joskus totta.

Hakijat, jotka ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia, kuten **hyväksikäyttöä, riistoa, sotaa, turvattomuutta** ennen lähtöä tai matkan aikana tai jotka ovat selvinneet **haaksirikosta**, saattavat osoittaa ahdistuneisuuden, aggressiivisuuden, vetäytymisen tai vastaavan käyttäytymisen merkkejä.






Trauman voi ymmärtää **psykologisena haavana**. Siihen voivat johtaa useat tapahtumat, ja siihen liittyy usein hämmennyksen tunteita. Tilanne voi tuntua suuremmalta kuin on voimia käsitellä tai että tapahtuman vaikutusta on mahdotonta ymmärtää.

Psyykkisten haavojen paraneminen vaatii aikaa. Vaikka pelot voivat jäädä, useimmiten tapahtumille altistunut henkilö pystyy toimimaan ja jatkamaan elämäänsä, jos häntä tuetaan oikeaan aikaan sopivalla tavalla.



Tietyt laukaisimet voivat **avata haavat uudelleen**. Laukaisevat tekijät liittyvät usein **viiteen aistiin** (näkö, kuulo, haju, maku, kosketus), jotka voivat muistuttaa henkilöä aiemmista kokemuksista.

Aistit ovat aina valppaina. Yleensä aistit auttavat meitä tunnistamaan vaaran, joten ne suojaavat siltä. Kun ne yhdistyvät kielteisiin kokemuksiin, ne voivat kuitenkin aiheuttaa reaktioita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan ja käyttäytymiseen tietyssä tilanteessa.

				
Näkö	Kuulo	Haju	Maku	Tunto

Kun muisto traumaattisista tapahtumista aktivoituu, **impulsseja** ei ehkä voi säädellä normaalisti (esim. kyky sietää turhautumista on alentunut). Se voi vaikuttaa myös kykyyn **viestiä** (esim. ei löydy oikeita sanoja, jotka selittäisivät, mitä on tapahtunut, tai henkilön puhe voi olla hapuilevaa ilman selvää syytä). Lisäksi **muisto** tietyistä tapahtumista saattaa kadota (tilapäisesti tai pitkäksi aikaa). Laukaisimen voimakkuudesta riippuen henkilö ei ehkä toimi normaalisti sinä aikana, jona hän on voimakkaasti ahdistunut.

Tässä yhteydessä on myös tärkeää huomata, että laukaisevat tekijät ja reaktiot eivät välttämättä ole lineaarinen yhtälö, jonka tekijät ovat muuttumattomia. Kaikki ihmiset eivät reagoi samalla tavalla traumaattisen tapahtuman jälkeen. Saman tapahtuman voi kokea traumaattisena, mikä johtaa käyttäytymisen ja toiminnan muutokseen, tai sen voi kokea epämiellyttävänä, surullisena tai kivuliaana, mutta silti hallittavana tapahtumana. Tämä johtuu tapahtuman kokeneen henkilön resilienssistä.

Se tarkoittaa kykyä selviytyä kielteisestä kokemuksesta ja sopeutua sen jälkeen uuteen tilanteeseen. Se perustuu taitoihin, tietämykseen, kokemukseen, toimintaan ja käyttäytymiseen. Yksinkertaistettuna **resilienssi on kykyä päästä takaisin jaloilleen**.

Kansainvälistä suojelua hakevien henkilöiden selviytymiskykyä voidaan tukea seuraavilla tavoilla:

- häntä lähestytään inhimillisesti, rauhallisesti ja huolehtivasti
- otetaan vastaan tietoa siitä, mitä voidaan tehdä tuen (tilanteen mukaan oikeudellisen, terveydellisen tai psykologisen tuen) antamiseksi
- annetaan aikaa tunteiden hallintaan saamiseen ilman lisästressiä (esim. annetaan juuri saapuneelle hakijalle mahdollisuus nukkua yönsä kunnolla turvallisessa paikassa ja tarjotaan hänelle ruokaa ja vettä)
- perheen ja/tai ystävien tuki
- yhteyden pitäminen perheeseen/ystäviin Euroopassa tai kotona.

Ahdistavassa tilanteessa (mukaan lukien stressitekijät, kuten säilöönotto, maahantulon jälkeen) asianomaiselle henkilölle voi kehittyä kielteisiä selviytymiskeinoja, esimerkiksi itsensä vahingoittamista, itsemurhayrityksiä, itselääkitystä ja päihteiden käyttöä.



Seuraavassa on joitakin esimerkkejä siitä, miten saadaan yhteys hakijaan, jolla on merkkejä ahdistuneisuudesta ⁽⁴⁾.

Hakijan reaktio/käyttäytyminen	Psykologisen ensiavun tarjoajan asianmukainen osallistuminen
Selvästi kiihtynyt, hermostunut ja ärtyisä henkilö	Lähesty henkilöä ja kerro hänelle, että olet paikalla auttamassa . Voit tarjota lasin vettä, istumapaikan tai vain kuunnella . Jos henkilö on erittäin kiihtyneessä mielentilassa, istumaan pyytamisestä voi olla haittaa. Puhuminen kävellessä voi toimia paremmin.
Sekava, poissaoleva, ajatuksissaan kiinni ⁽⁵⁾	Yritä palauttaa henkilö tähän hetkeen ja paikkaan sanomalla esimerkiksi: <i>"Hei, olen xxx, tänään on xxx (maanantai), olet xxx (maassa)" jne.</i> (painotus on ajassa, henkilössä, paikassa, tilanteessa). Voit myös yrittää sanoa jotain asiayhteyteen kuulumatonta , kuten <i>"Tänään on hyvin kuuma."</i> Tai <i>"Minua janottaa, taidan hakea itselleni lasillisen vettä, voinko tuoda sinullekin?"</i> Nämä odottamattomat kysymykset tai toteamukset tulevat yllättäen ja saattavat palauttaa henkilön nykytilanteeseen.
Toivoton tai masentunut	Tarkista, voiko henkilö pitää yhteyttä yhteisön jäseniin ja osallistua johonkin jäsenneltyyn toimintaan . Kävelyn ja puhumisen yhdistämisestä voi olla hyötyä, kun haetaan kontaktia masentuneelta vaikuttavaan henkilöön. Usein toivottomuuden ja masennuksen tunne johtuu siitä, että ihminen tuntee olevansa jumissa ilman ratkaisua näköpiirissä. Kun kirjaimellisesti liikuttaa kehoaan, voi syntyä tunne siitä, että tilanteen voi saada takaisin hallintaan. Henkilöä ei kuitenkaan missään tapauksessa pidä patistella kävelemään, vaan sitä ehdotetaan ystävällisesti.
Aggressiivinen ja kiihtynyt	Kun turhautuminen on suurta , kehoitus rauhoittua johtaa usein päinvastaiseen reaktioon. Kävellessä puhuminen voi auttaa, samoin kuin se, että antaa henkilön purkaa turhautumistaan turvallisesti. Voit esimerkiksi ehdottaa aggressiivisuuden uudelleen suuntaamista (esim. potkimalla seinää tai muita esineitä sen sijaan, että lyö omaa päätänsä tai otsaa seinään; vihaa voi purkaa myös huutamalla muutamaan otteeseen niin kovaa kuin mahdollista).
Esittää kommentteja, kuten <i>"En halua elää enää"</i> tai <i>"Toivon, että kuolisin"</i> , tai itsemurhayritykset	Reagoi suoraan ja varmista, että henkilö ymmärtää, että suhtaudut hänen ajatuksiinsa vakavasti , ja tunnistat hänen tuskansa . Ohjaa keskustelu käytännön turvallisuusvinkkeihin ja mainitse henkilö(t), johon voi ottaa yhteyttä kriisitilanteessa. Yritä löytää toimintaa, joka hillitsee henkilön itsemurha-ajatuksia. Usein itsemurhasta puhuvat ihmiset eivät oikeastaan halua kuolla, mutta eivät tiedä, miten jatkaa elämää. Tämä tarkoittaa sitä, että he tarvitsevat tukea etsiessään tapoja ja merkitystä jatkaa elämää.

On tärkeää, että psykologisten ensiapupalvelujen tarjoaja on **selvillä** mahdollisista laukaisevista tekijöistä ja tilanteista, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta. Niiden aiheuttamiin reaktioihin on tärkeää kiinnittää huomiota paitsi kriisitilanteiden välttämiseksi myös hakijoiden tietämyksen ja sen seurauksena myös hallinnan tunteen kehittämiseksi. Tämä voi puolestaan

⁽⁴⁾ Taulukossa esitetään vain tavanomaisia esimerkkejä. Työskenneltäessä vakavasti ahdistuneen hakijan kanssa on varmistettava, että noudatetaan haittavaikutusten välttämisen periaatetta. Psykologisesta ensiavusta voi olla hyötyä, mutta se ei korvaa erityispalveluja, joita hakija saattaa tarvita jatkotoimena. Osaa tässä asiakirjassa jaetusta sisällöstä on muokattu [Trauma Company B.V.](https://www.113.nl/english):n antamien tietojen perusteella. Lisätietoja itsemurhien ehkäisemisestä <https://www.113.nl/english>.

⁽⁵⁾ Näin voi käydä tiettyjä tapahtumia muistellessa, esimerkiksi henkilökohtaisen haastattelun aikana.



vahvistaa selviytymiskykyä. On ensiarvoisen tärkeää, että hakijalla on **aikaa ja tilaa** tulla kuulluksi ja keskustella henkilöstön kanssa.



2.3. Tapaamiskerta 3: Animaation katselu

Ohjaaja kertoo, että animaatio kestää neljä minuuttia, ja pyytää ryhmää seuraamaan sitä tarkasti. Sitten ohjaaja kysyy:

- *”Mieti, mitä olet nähnyt? Luuletko, että olet jo aiemmin antanut psykologista ensiavua tietoisesti tai tiedostamatta joko työssä tai muissa yhteyksissä?”*

Jos ryhmän jäsen haluaa jakaa ryhmän kanssa henkilökohtaisen kokemuksen psykologisen ensiavun hyödyntämisestä, kehota häntä kertomaan asiasta.

Huomautus: Osallistujien suojelemiseksi henkilökohtaisia traumaattisia kokemuksia ei jaeta. Työpaikan tapahtumista voidaan keskustella, mutta on tärkeää huomata, että tämä ei ole tukitilaisuus, jossa keskustellaan yksityiskohtaisesti kriittisistä tapahtumista tai muista kriisitilanteista. Jos osallistuja yrittää kertoa tällaisen esimerkin, ohjaajan on muistutettava häntä siitä, että kyseinen keskustelu voidaan käydä tämän psykologisen ensiavun lisäämiseen tähtäävän harjoituksen ulkopuolella.

- *Mikä osa animaatiosta teki suurimman vaikutuksen? Minkä osan animaatiosta muistat parhaiten?*

Huomautus: Vääriä tai oikeita vastauksia ei ole, osallistujat voivat jakaa ajatuksiaan vapaasti.

- *Mitkä **periaatteet viidestä** muistatte? Miksi? Mitä mielestänne tarkoitetaan sanalla **toleranssi-ikkuna**?*
- *Tekikö jokin asia erityisen vaikutuksen? Esimerkiksi jokin **uusi** tai erityisen **kiinnostava** asia?*

Osallistujat vastaavat näihin kysymyksiin joko ryhmässä tai ensin pareittain ja jakavat sitten joitakin keskustelunsa tärkeimpiä kohtia ryhmän kanssa. Ohjaaja muistuttaa osallistujia siitä, etteivät he saa toistaa sitä, mitä muut ovat jo sanoneet.

Ohjaaja selittää alla olevan sisällön avulla alueita, joita ei ehkä ole käsitelty tai jotka saattavat tarvita selvennystä.



Noin 30 minuuttia

2.3.1. Viiden periaatteen selittäminen

Ennen periaatteiden yksityiskohtaista selittämistä ohjaaja voi pyytää osallistujia kertomaan kokemuksistaan psykologisesta ensiavusta, muistelemaan toteuttamiaan toimia sekä ideoita mahdollisista toimista, joista voisi olla hyötyä kunkin periaatteen osalta. Tässä vapaaehtoisessa harjoituksessa on otettava huomioon ikä, sukupuoli ja monimuotoisuus (harjoituksen toteuttamiseen vaikuttavat osallistujien tarpeet ja tietämyksen taso).






Jälkeenpäin ohjaaja voi viitata animaatioissa esiin tulleisiin ajatuksiin ja kannustaa osallistujia lukemaan aiheesta lisää ⁽⁶⁾.

Periaate 1 – Turvallisuus	Selvennyksiä ja esimerkkejä
 <p>Principle 1 safety</p>	<p>Turvallisuudentunnetta voi tarjota eri tasoilla: yksilö-, ryhmä-, organisaatio- ja yhteisötasolla. Turvallisuudentunteen luomiseksi on hyvä edetä siten kuin ihmiset tavanomaisesti kohtaavat tai esittäytyvät. Esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ”Nimeni on Sylvie. Työskentelen xxx:n palveluksessa. Olet täällä hetkellä paikassa xxx.” - ”Voinko jotenkin auttaa sinua? Jos tarvitset tietoa tai vain jonkun, jonka kanssa puhua, olen tässä.” <p>Voit auttaa henkilöä ymmärtämään, että hän on selviytynyt ja turvassa (esim. katastrofin/kriisin jälkeen) tarjoamalla hänelle yösijan, ruokaa, vettä ja perustietoja siitä, missä hän on ja miten hän saa apua.</p> <p>Hakijan näkökulmasta turvallisuudentunne voi tarkoittaa: <i>Kun alan tuntea oloni turvallisemmaksi, annan itseni avata silmät ja nähdä, missä olen... kun istun alas... ymmärrän vähitellen, etten enää kamppaile selviytymiseni puolesta.</i></p>
Periaate 2 – Rauhallisuus	Selvennyksiä ja esimerkkejä
 <p>Principle 2 calm</p>	<p>Kun annat psykologista ensiapua, muista, että mitä rauhallisempi olet, sitä rauhallisempi edessäsi oleva henkilö on. Rauhallisuuden, kiinnostuksen ja sitoutumisen osoittaminen hädässä olevalle henkilölle auttaa häntä ymmärtämään, että voit käyttää aikaa häneen ja hänen tarpeisiinsa tässä ja nyt.</p> <p>Kun henkilö näyttää saavan paniikkikohtauksen ja alkaa hyperventiloida, varmista, että hänen hengityksensä rauhoittuu.</p> <p>Tietoisien yhteishengittämisen ehdottaminen voi auttaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ”Vedetään yhdessä syvään henkeä. Hengitä sisään nenän kautta – yksi, kaksi, kolme, neljä – ja hengitä hitaasti ulos suun kautta – yksi, kaksi, kolme, neljä.” <p>Lasten kanssa voi soveltaa muita vaihtoehtoja, kuten hengittää kuvioita, muotoja tai vastaavaa. Keskittyminen hengitykseen ja laskeminen samanaikaisesti hidastaa hengitystä ja auttaa alentamaan sykettä.</p> <p>Tietyissä tilanteissa hengitysharjoituksesta voi olla haittaa. Näin on silloin, jos henkilö kärsii paniikkikohtauksista esimerkiksi sellaisen kidutuksen seurauksena, johon on kuulunut tukehduttamista tai vesikidutusta, tai jos henkilö on melkein hukkunut tai nähnyt, kun muita on hukkunut. Siksi on oltava varovainen ja varmistettava, että haittavaikutusten välttämisen periaatetta noudatetaan, ja oltava tarkka sen suhteen, milloin ja miten hengitysharjoituksia käytetään. Tällaisissa tapauksissa voidaan keskittyä vain laskemaan hengittämisen sijaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ”Olen täällä auttaakseni sinua rauhoittumaan. Lasketaan nyt hyvin hitaasti kymmeneen. Teemme tämän yhdessä. Yksi, kaksi ...” <p>Tarvittaessa voit toistaa harjoituksen tai jatkaa laskemista 15:een asti.</p>

⁽⁶⁾ Katso myös Hobfoll et al, [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



	<p>Kun lasket hitaasti, syke voi tasaantua, jolloin hengitys muuttuu säännöllisemmäksi. Vaihtoehtoisesti voit osoittaa tai nimetä yhdessä esineitä, joita tilassa on (esim. tämä on pöytä, se on valkoinen, pöydän vieressä on tuoli, tuolin takana on harmaa seinä jne.). Keskittyminen välittömään ympäristöön voi auttaa rauhoittumaan ja siirtymään pois paniikkilasta tai paniikkia edeltävästä tilasta.</p> <p>Hakijan näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa seuraavaa: <i>Huomaan rauhoittuvani, kun annan itselleni luvan hengittää ja täyttää keuhkot ilmalla, enkä tunne stressiä tai pelkoa.</i></p>
Periaate 3 – Omakohtainen ja kollektiivinen tehokkuus	Selvennyksiä ja esimerkkejä
	<p>On tärkeää, että tukemasi henkilö saa kiinni itsekontrollin tunteesta, jotta hän pystyy auttamaan itseään ja siten myös muita.</p> <p>Anna hakijan tehdä omia päätöksiä perusasioista, kuten siitä, missä hän istuu huoneessa, sinulle puhumisesta, päivittäisistä rutiineista jne. Tämä voi olla hänelle suureksi avuksi.</p> <p>Hakijan näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa seuraavaa: <i>Tunnen taas pystyväni huolehtimaan itsestäni. Kun mieleni vähitellen selkenee, ajatukseni kirkastuvat ja keskityn paremmin. Ne eivät vie minua vain paikkoihin, joissa olen kamppailut ... saatan tuntea voivani taas alkaa välittää muista ...</i></p>
Periaate 4 Yhteydenpito muihin	Selvennyksiä ja esimerkkejä
	<p>Tarjoa tietoa siitä, miten ottaa uudelleen yhteyttä perheeseen (esim. perheen jäljittäminen). Kuitenkin myös yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin kotimaassa voi olla hyödyllistä.</p> <p>Yhteyden luominen muihin hakijoihin ja kokemusten jakaminen turvallisesti voivat auttaa hakijaa käsittelemään taakkaansa, selviytymään traumaattisista tapahtumista ja saamaan niille jonkinlaisen selityksen. Tässä myös korostuu se, ettei hakija ole yksin.</p> <p>Hakijan näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa seuraavaa: <i>Alan tuntea, että voin yrittää luoda uusia yhteyksiä ja antaa itselleni luvan suhtautua uteliaasti olinpaikkaani tai muihin ihmisiin ... Tätä tapahtuu myös silloin, kun annan itseni hymyillä ja alan tarkastella ympäristöäni vähemmän huolissani.</i></p>
Periaate 4 Toivo	Selvennyksiä ja esimerkkejä
	<p>Kun annat psykologista ensiapua, ole realistinen mutta kannusta ihmisiä toiveikkuteen. On olennaisen tärkeää antaa järkeviä ehdotuksia ja tietoja, jotka voivat auttaa hakijaa saamaan elämänsä takaisin raiteilleen. Tähän voi sisältyä esimerkiksi majoituspaikan tarjoaminen, tietoa menettelystä ja sen aikataulusta, jotta hakija tietää, mitä on odotettavissa, tietoa työ- tai koulutusmahdollisuuksista jne. Kuten kuka tahansa muukin, hakija tarvitsee jotain, mitä odottaa.</p> <p>Hakijan näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa seuraavaa: <i>Alan uskaltaa nähdä ainakin huomisen ... pian ehkä tulevaisuudenkin.</i></p>

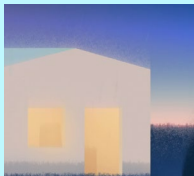


2.3.2. Toleranssi-ikkunan käsite

Toleranssi-ikkunan rajoissa voimakkaat emotionaaliset tilat voidaan käsitellä terveellä tavalla, jolloin stressiä tai ahdistusta on mahdollista käsitellä tehokkaasti. Mitä vakavammasta ja pitkäkestoisemmasta stressitilanteesta on kyse (sota, turvattomuus, köyhyys, hyväksikäyttö ja riisto, suru ja menetys, katastrofi jne.), sitä vaikeampaa on varmistaa, että toleranssi-ikkuna pysyy auki ja että ihminen selviytyy tällaisista tapahtumista terveellä tavalla. Katso vertailun vuoksi myös traumaa koskeva osa [edellä](#).

2.4. Tapaamiskerta 4: Animaation katsominen uudelleen

Ryhmä katsoo animaation toisen kerran. Ohjaaja pyytää ryhmän jäseniä kirjaamaan ylös kaikki kohtaukset, jotka saattavat olla heille epämiellyttäviä tai aiheuttaa huolta. Huomautus: tämä ei välttämättä koske kaikkia osallistujilla.



Jos huolta aiheuttavia aiheita tai kohtauksia ei ole ilmennyt, ohjaaja siirtyy keskustelun käynnistämiseksi animaation **periaatteeseen 2** (2.25 minuutin kohdalla kohtaus, jossa ensivaiheen virkailija koskettaa lasta) ja siirtyy sitten **periaatteeseen 3** (3.05 minuutin kohdalla kohtaus, jossa ensivaiheen virkailija koskettaa naista).

Ohjaaja esittää ryhmälle kysymyksen:

- *Keskustelkaa pareittain, onko teillä ollut kokemuksia, joissa fyysinen kosketus hakijaan (esim. olkapäälle taputtaminen) on voitu ymmärtää väärin. Jos sinulla ei ole omakohtaista kokemusta, oletko koskaan havainnut kollegasi tekevän näin ja huolestunut asiasta? Keskustelkaa siitä, mikä mielestänne sopii ja missä menee raja. Antakaa esimerkki:*

Huomautus: selvitä osallistujille, että heidän ei yleensä pidä ottaa fyysistä kontaktia tukemaansa henkilöön. Voi kuitenkin olla tilanteita, joissa hädässä olevaa lasta tai hakijaa on lohdutettava kulttuuriin ja sukupuoleen sopivalla tavalla. Animaatiossa ensivaiheen virkailija laittaa kätensä hetkeksi hakijan olkapäälle ja auttaa lasta tuntemaan oman hengityksensä. Molemmat eleet tehtiin kunnioittavasti ja julkisesti. Joka tapauksessa on aina pyydettävä hakijan lupa ennen fyysistä kontaktia.

Ohjaaja siirtyy **periaatteeseen 5** (4.05 minuutin kohdalla kohtaus, jossa poliisi pitää lasta kädestä keskustellessaan naisen kanssa). Ohjaaja selittää, että tässä kohtauksessa ensivaiheen virkailija antaa auttavan kätensä ilman huoltajaa juuri maahan saapuneelle lapselle ja esittelee lapselle ympäristöä, jotta tämä tuntisi olonsa turvalliseksi. Sillä välin naispuolinen hakija lähestyy ensivaiheen virkailijaa ja esittää kysymyksen. Lapsi ja nainen eivät ole sukua toisilleen.

Ohjaaja pyytää osallistujia katsomaan kuvaa ja kysyy:

- *Voidaanko tämä kohtaus ymmärtää väärin? Jos voidaan, niin miten?*

Osallistujia pyydetään osallistumaan aivoriiheen:



- *Miltä sinusta tuntuisi, jos lapsi olisi naisen poika, jolle ensivaiheen virkailija puhuu? Miten se vaikuttaisi siihen, miten näet tämän kohtauksen?*

Huomautus: Osallistujien on tärkeää ymmärtää, että ensivaiheen virkailijat eivät koskaan saa yrittää ottaa vanhemman roolia itselleen. Ystävällinen kohtaaminen on tärkeää, mutta läheisen ystävän esittäminen on haitallista ja epäammattimaista. Tietty ammatillinen etäisyys on tarpeen, mutta lähestymistavan on silti oltava empaattista, kunnioittavaa ja inhimillistä.



Noin 30 minuuttia

2.4.1. Tietämyksen lisääminen psykologisesta ensiavusta, jos jää ylimääräistä aikaa

Siinä tapauksessa, että psykologisen ensiavun kysymyksiin jää käytettäväksi enemmän aikaa, ohjaaja voi hyödyntää sitä seuraavin tavoin:

- **Psykologisen ensiavun animaatiota voi käyttää eri tavoin tietämyksen lisäämisen välineenä.**

Riippuen osallistujien taustasta ja siitä, kuinka mukavana ohjaaja pitää kokeilua ryhmän kanssa, animaatio voidaan näyttää kolmena versiona: ensin ilman ääntä ja sitten ilman kuvaa (vain ääni). Näiden kahden kerran välissä ohjaaja esittää kysymyksiä, jotka liittyvät ahdingon tunnistamiseen yleensä, viestintään, suojausmekanismiin, jotka ovat yhteydessä myös ikään ja sukupuoleen, inhimillisen ja eettisen kohtaamisen merkitykseen ja vastaavanlaisiin aiheisiin. Osallistujat kertovat näkemyksistään.

Kysymys viestinnän merkityksestä psykologisessa ensiavussa voisi olla esimerkiksi:

- *Mikä sinun mielestäsi on hyvä viestintätapa ja mitä siinä pitäisi välttää?*
- *Mieti muutama minuutti ja keksi mitä pitäisi ja mitä ei pitäisi tehdä.*

Lopuksi ryhmä katsoo animaation alkuperäisen version. Ohjaaja ja osallistujat selventävät mahdollisia ratkaisemattomia kysymyksiä.

Mitä viestinnässä **EI SAA** tehdä, kun psykologista ensiavua annetaan (7):

- ✗ Älä keskeytä hakijaa.
- ✗ Älä käännä huomiotasi toisaalle tai tarkista puhelintasi, kun hakija puhuu.
- ✗ Älä keskeytä hakijaa tai anna viitteitä siitä, että asialle varattu aika on päättynyt (esim. vilkuilet kelloa tai otat keskustelun haltuun kertomalla omasta samanlaisesta kokemuksesta).
- ✗ Älä lupaa jatkotoimia, jos et ole 100-prosenttisen varma siitä, että voit pitää lupauksesi.
- ✗ Älä kyseenalaistaa tai epäile sitä, mitä hakija sanoo.

(7) Lisätietoja: World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013.



- **Tapaustutkimukseen perustuva harjoitus**

Ohjaaja voi teettää harjoituksen, jota varten hän on laatinut tapaus selvityksen, joka liittyy osallistujien toimintaympäristöön. Harjoituksen avulla voidaan ohjata yleistä keskustelua. Siinä tulisi olla myös tilanne, jossa hiljattain saapuneista hakijoista jotkut saattavat olla ahdistavassa tilanteessa. Tapaustutkimuksen pitäisi sisältää perustiedot äskettäin saapuneiden hakijoiden taustasta, saatavilla olevista palveluista sekä muista asiayhteyteen liittyvistä näkökohdista.

Osallistujia pyydetään tutustumaan tapaustutkimukseen ja erittelemään, miten he etenisivät havaitessaan hädässä olevia hakijoita ja tukeakseen heitä, mitä suojatoimia he ottaisivat käyttöön ja yleisesti ottaen, mitä toimia ensivaiheen virkailija voi tai mitä hänen pitää toteuttaa antaakseen tarkoituksenmukaista tukea.

2.5. Tapaamiskerta 5: Itsestä huolehtiminen

On tärkeää, että ohjaaja käsittelee työntekijöiden itsestä huolehtimista. Työskentely vakavasti traumatisoituneiden hakijoiden kanssa on stressaavaa ja voi viedä voimia. Työmäärä on suuri, olosuhteet ovat usein haastavat ja työssä altistuu hakijoiden kokemille traumaattisille tapahtumille. Kaikki tämä voi vaikuttaa työntekijöiden tunteisiin ja käyttäytymiseen. Krooninen työstressi voi johtaa uupumukseen ja sekundaariseen traumaan.

Työnantajan (turvapaikka- ja vastaanottoviranomaisten) vastuulla on tarjota tukea henkilöstölleen. Tätä varten sen olisi toteutettava henkilöstön hyvinvointia koskeva suunnitelma⁸ ja varmistettava, että ensivaiheen työntekijöiden työ- ja yksityiselämä on asianmukaisessa tasapainossa, jotta he voiva elää terveinä ja turvassa.

Harjoitus: ryhmä jakaa esimerkkejä siitä, mitä he tekevät selviytyäkseen päivittäisestä työstään mielekkäällä ja terveellä tavalla. Keskustelun jälkeen ohjaaja jakaa osallistujille tyhjän lomakkeen [Henkilökohtainen itsehoitosuunnitelmani](#) ja pyytää heitä täyttämään sen.

Huomautus: Osallistujan ei tarvitse jakaa mitään henkilökohtaisessa suunnitelmassaan mainittuja asioita. Se on heidän yksilöllinen itsehoitosuunnitelmansa, joten sitä ei ole tarpeen julkistaa.

Jos ohjaaja huomaa, että harjoitus on aikaansaanut jännitteisyyttä tai epämukavuutta jossakin osallistujassa, on tuotava esiin, että ne, jotka haluavat keskustella ohjaajan kanssa yksilöllisesti, voivat tehdä sen ryhmäistunnon jälkeen.



Noin 30 minuuttia

⁽⁸⁾ Tutustu EUAA:n kolmiportaiseen henkilöstön hyvinvoinnin tukipakettiin: EASOn Käytännön opas turvapaikka- ja vastaanottohenkilöstön hyvinvoinnista, [Osa I: Standardit ja toimintaperiaatteet](#); [Osa II: Henkilöstön hyvinvoinnin välinevalikoima](#); [Osa III: Seuranta ja arviointi](#), 2021



2.5.1. Henkilökohtainen itsehoitosuunnitelmani

Itsestä huolehtimisen kohde	Aloitettava tai jatkettava itsehoitokäytäntö	Toistuvuus	Muita kokeiltavia käytäntöjä
Fysiikka (säännölliset ateriat, liikunta, itsestä huolehtiminen).	Esimerkki: <i>Vuosittaisen lääkärintarkastuksen aikataulutus.</i>		
Tunteet/henkisyys/mieli (panostaminen asioihin, jotka rauhoittavat ja tasapainottavat elämää).	Esimerkki: <i>Meditoinnin aloittaminen, ajan viettäminen luonnossa, harrastuksen jatkaminen, tietoinen tunnuksen antaminen saavutuksista, neuvontaan hakeutuminen tarvittaessa.</i>		
Ammatti (työ- ja yksityiselämän tasapainon ylläpito, ajanhallinta, valmiuksien kehittäminen jne.).	Esimerkki: <i>Etsin aktiivisesti koulutustilaisuuksia ja hakeudun niihin.</i>		
Yksityselämä (ystävien ja perheenjäsenten tapaaminen tai heille soittaminen säännöllisesti; ajan varaaminen tähän tarkoitukseen).	Esimerkki: <i>Yritän mennä brunssille joka sunnuntai.</i>		
Talous (talousarvion tekeminen elämänlaadun parantamiseksi jne.).	Esimerkki: <i>Säästän uutta mukavaa nojatuolia varten.</i>		

Alla on lisää itsehoitoehdotuksia, joista voi keskustella ryhmässä.

- Ala pitää päiväkirjaa purkaaksesi jännitystä ja pohtiaksesi tietoisesti elämäntapahtumia.
- Kirjoita itsellesi kirje, joka liittyy esimerkiksi työtyytyväisyyteen tai yksityiselämään. Kuvaille, mikä toimii ja mitä on muutettava. Avaa kirje tietyn ajan jälkeen (esim. puolen vuoden tai vuoden kuluttua), ja pane merkille myönteiset muutokset sekä alueet, joihin on kiinnitettävä enemmän huomiota.
- Löydä uudelleen vanhat, unohtuneet harrastukset (esim. ruoanlaitto/kirjoittaminen/tanssi).
- Katso elokuva, jonka olet aina halunnut katsoa.
- Lepää ja nuku riittävästi.





Käytä teknologiaa (esim. sosiaalista mediaa) keskustellaksesi säännöllisesti sellaisten ystävien/perheenjäsenten kanssa, jotka eivät ole lähellä tai joita on vaikea tavoittaa muiden syiden vuoksi (esim. pandemian, toisessa maassa työskentelyn tms. syyn takia).



2.6. Tapaamiskerta 6: Arviointi ja päättäminen

Harjoitus 1: Ohjaaja pyytää osallistujia käyttämään hymiökorttia (piirretty ja leikattu ennen kokousta) ilmaistakseen mielialansa istunnon jälkeen. Kortit ovat lähellä lehtiötaulua, jossa lukee *"Psykologista ensiapua koskevan tietämystä lisäävän koulutuksen arviointi – Tunteeni tänään koulutuksesta lähtiessäni on ..."*.

Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvaa parhaiten senhetkistä tunnetta, ja kiinnittävät sen lehtiötaululle. Jos kortteja ei ole, hymiökuvan voi piirtää. Osallistujat voivat halutessaan lisätä kommentin emojiin viereen.

			
Erittäin tyytyväinen	Tyytyväinen	En osaa sanoa	Hieman pettynyt

Harjoitus 2: Ohjaaja pyytää osallistujia ilmoittamaan, missä määrin he ovat samaa mieltä alla olevasta, toiselle lehtiötaululle kirjoitetusta lauseesta rastittamalla itseensä soveltuvan vaihtoehdon.

"Jaettu sisältö oli hyödyllistä ja käytännöllistä, ja se antaa itseluottamusta tarjota mielekästä tukea apua tarvitseville hakijoille."

SAMAA MIELTÄ	JOSSAKIN MÄÄRIN SAMAA MIELTÄ	EN OLE SAMAA MIELTÄ
--------------	------------------------------	---------------------

Harjoitus 3: Ohjaaja pyytää osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan ja mahdollisia lisähuomautuksia poistumisreitillä olevalle lehtiötaululle seuraavien otsikoiden alle:

- *Mieleenpainuvin asia, jonka opin/kuulin tänään*
- *Haluaisin kuulla/oppia lisää tästä alueesta*

Ohjaaja kiittää osallistujia aktiivisesta osallistumisesta ja jakaa kaikille asiakirjan [Liite 1: Psykologinen ensiapu pähkinänkuoressa](#) kopion ennen lähtöä.



Noin 30 minuuttia

Tapaamisen jälkeen: Ohjaaja ottaa huomioon loppuarvioinnissa annetun palautteen sekä toisen ohjaajan tekemät muistiinpanot. Mahdollinen kritiikki otetaan huomioon seuraavan koulutustilaisuuden suunnittelussa parannusten tekemiseksi ja sen varmistamiseksi, että osallistujien hyödyllisiksi arvioimat harjoitukset toistetaan tai niitä laajennetaan havaittujen tarpeiden mukaan.



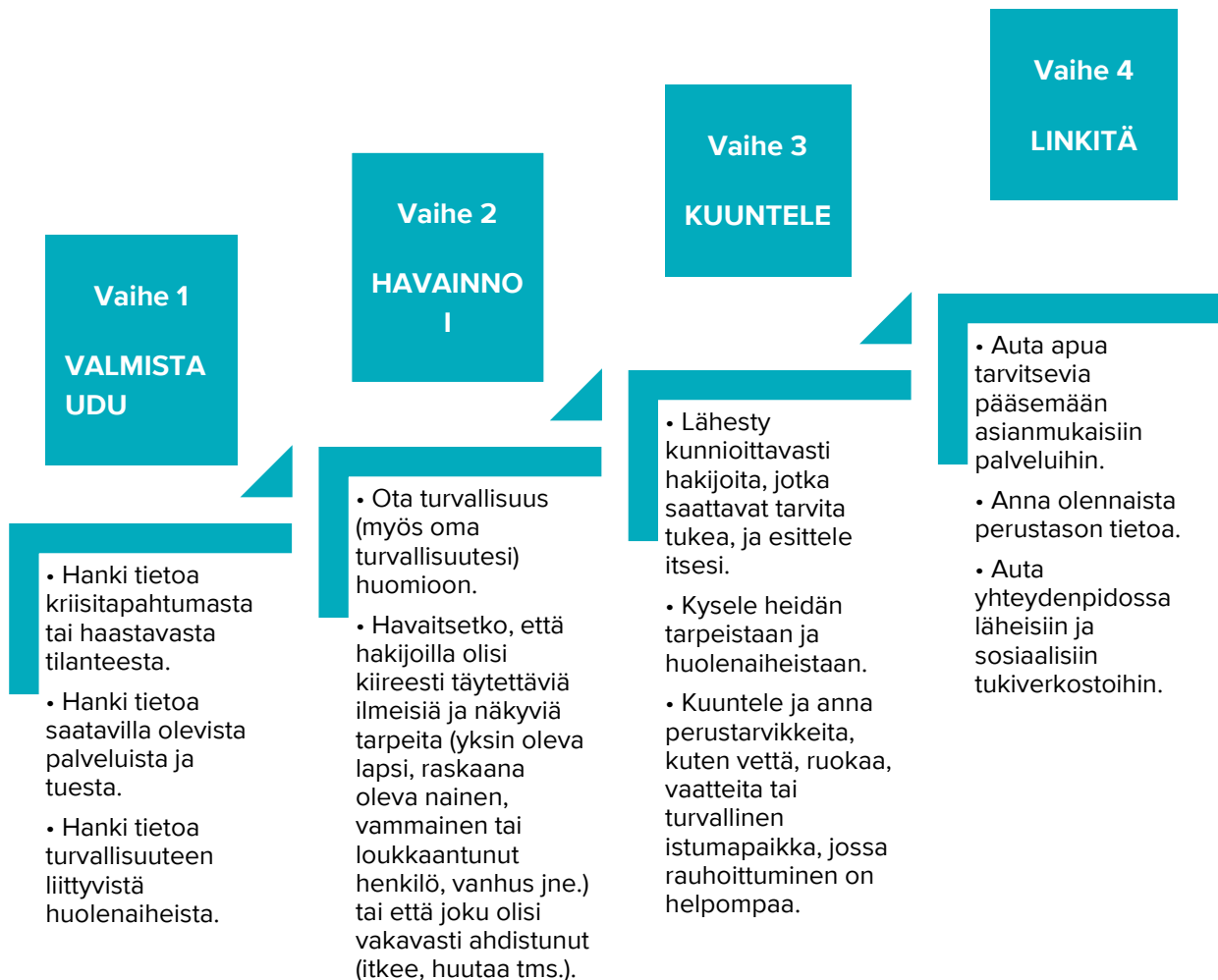
3. Liite I: Psykologinen ensiapu pähkinäkuoressa



[EUAA:n animaatiossa psykologisesta ensiavusta](#)

esitellään **keskeiset vaiheet**, jotka auttavat tunnistamaan hädänalaisen henkilön ja ohjaamaan hänet asiaankuuluviin jatkopalveluihin, jotta voidaan vastata hänen akuuteimpiin tarpeisiinsa ja mahdolliseen haavoittuvuuteen (esim. terveydenhoito, vesi,

ruoka, perheen jäljittäminen). Videossa käsitellään myös ensivaiheen virkailijan itsestä huolehtimista.





Jotkin organisaatiot lisäävät edellä olevaan luetteloon myös **Vaiheen 5 ELÄ**, joka liittyy resilienssiin ⁽⁹⁾.

Selviytymiskyvyn vahvistamiseksi on tärkeää tuoda esiin terveitä selviytymistapoja.

Kansainvälistä suojelua hakeville henkilöille psykologista ensiapua tarjoavien työntekijöiden on varmistettava, että kaikkia hakijoita, mukaan lukien ne, joilla on vakavaa ahdistuneisuutta, suojellaan koko prosessin ajan.

Lisäksi ensivaiheen virkailijoiden olisi huolehdittava itsestään voidakseen jatkaa psykologisen ensiavun antamista niille, jotka saattavat kokea neuvottomuutta tai surua trauman jälkeen.

⁹ Ks. Kanadan Punainen Risti, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.

