

## GROUP OF HOPE

Voimaannuttava ryhmä maahanmuuttajanaisten parissa  
Kyproksella

Tuija Kyrölä ja Anni Parikka  
Opinnäytetyö, kevät 2017  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Diakonisen sosiaalityön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK)  
+ diakonian virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Kyrölä, Tuija & Parikka, Anni.

Group of Hope – Voimaannuttava ryhmä maahanmuuttajanaisten parissa Kyproksella.

Kevät 2017, 47 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonian virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa monikulttuurinen ryhmä traumaattisia kokemuksia kohdanneiden maahanmuuttajanaisten parissa Kyproksella voimaannuttavaa menetelmää käyttäen. Tavoitteena oli lisäksi arvioida Suomessa luodun RAUTA-menetelmän käytettävyyttä kyseisen kohderyhmän parissa. Laajemmasta näkökulmasta katsottuna opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää traumatisoivia kokemuksia kohdanneiden maahanmuuttajataustaisten naisten selviytymistä ja hyvinvointia. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Suomen Evankelisluterilainen Kansanlähetys ja Emotio/Mari Lankinen.

RAUTA-menetelmän tavoitteena on lisätä henkilön hyvinvoinnin kokemusta oppimalla tunnistamaan myönteisiä tunteita ja omia luonteenvahvuuksia. Ryhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Ryhmään osallistujat olivat vapaaehtoisia maahanmuuttajanaisten päiväkeskuksen asiakkaita Kyproksella. Osallistujilla oli taustallaan traumaattisia kokemuksia kuten riiston, väkivallan tai ihmiskaupan kohteeksi joutuminen. Ryhmään osallistui seitsemän naista, jotka puhuivat äidinkielenään kuutta eri kieltä. Ryhmä toteutettiin englannin kielellä, mutta myönteisiä tunteita ja luonteenvahvuuksia kuvaavat sanat käännettiin kunkin osallistujan omalle kielelle.

Opinnäytetyö osoitti, että RAUTA-menetelmää voidaan käyttää hyvin myös monikulttuurisessa toimintaympäristössä. Menetelmä oli helppokäyttöinen ja sitä voidaan soveltaa kullekin kohderyhmälle sopivaksi. Ryhmään osallistuminen näytti vastausten perusteella lisäävän hyvinvointia ryhmään sitoutuneiden naisten kohdalla. Menetelmää tai osia siitä voi suositella käytettäväksi myös seurakuntien ryhmätoiminnassa.

Asiasanat: maahanmuuttajat, naiset, voimaantuminen, RAUTA-menetelmä

## ABSTRACT

Kyrölä, Tuija and Parikka, Anni.

Group of Hope –An empowerment method for women with an immigrant background in Cyprus. 47 p., 4 appendices. Language: Finnish. Spring 2017.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The objective of this study was to identify an empowerment method by a multicultural group of women in Cyprus. The empowerment method was in research use in a multicultural context for the first time. The RAUTA-method was developed in Finland. This study examined also if the method increased empowerment and subjective well-being by the participants with traumatic background. The partner in cooperation was a Finnish missionary association called Finnish Lutheran Mission and Emotio/Mari Lankinen.

The RAUTA-method was used to increase the subjective well-being by learning to identify person's positive emotions and character strengths. The method includes gathering five times as a group. The participants of the group were volunteers of a day centre clients of immigrant women in Cyprus. The participants had different traumatic backgrounds such as exploitation, violence and human trafficking. Seven women with six different mother tongues participated in the group. The group was held in English, but the words of positive emotions and character strengths were translated into their first language.

The results indicated that the method is a useful method in multicultural context. The instruction of the method is easy to follow and one can adapt the method in a suitable way depending of the participants. Participating in the group increased subjective well-being by the women who were bonded to the group. In conclusion, the method works well in multicultural groups and it increases positive spirit and empowerment. The method or a part of it could also be recommended to use in groups of different kind in the parishes.

Keywords: immigrants, women, empowerment, RAUTA-method

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	7
3 MAAHANMUUTTAJUUS JA VÄKIVALTAKOKEMUKSET .....	9
3.1 Pakolaisuus haavoittaa.....	9
3.2 Maahanmuuttajanaisen altistuminen väkivallalle.....	11
3.3 Väkivaltakokemukset trauman aiheuttajana .....	13
4 VOIMAVARALÄHTÖISYYS SOSIAALI- JA DIAKONIA TYÖSSÄ.....	16
5 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA RAUTA-MENETELMÄN TAUSTALLA .....	18
5.1 Myönteiset tunteet, hyveet ja luontevahvuudet osana positiivista psykologiaa .....	18
5.2 RAUTA-menetelmä ohjaa löytämään elämäniloa .....	20
6 MAAHANMUUTTAJANAISET VOIMAANNUTTAVASSA RYHMÄSSÄ KYPROKSELLA.....	22
6.1 Toimintaympäristönä päivätoimintakeskus Kyproksella .....	22
6.2 Kohderyhmänä maahanmuuttajanaiset.....	22
6.3 Ryhmien runko .....	23
7 VIISI VOIMAANNUTTAVAA RYHMÄKERTAA .....	25
7.1 Ryhmytyminen ja tutustuminen tunnesanoihin .....	25
7.2 Myönteinen mieliala, tunteet ja luovuus.....	26
7.3 Luontevahvuudet.....	27
7.4 Myönteisten tunteiden säännöllisyys .....	28
7.5 Retki ja asioiden loppuun saattaminen .....	29
8 VOIMAANNUTTAVAN RYHMÄN PROSESSIN ARVIOINTI.....	30
9 EETTISYYDEN HUOMIOIMINEN OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA ..	34
10 POHDINTA .....	36
LÄHTEET.....	39

## 1 JOHDANTO

Lähtökohtana tälle opinnäytetyölle oli kiinnostus sekä monikulttuuriseen työhön että menetelmään, jota pystyy hyödyntämään erilaisten ihmisten parissa niin diakonia- kuin sosiaalityössäkin. Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Toteutimme ryhmän voimaannuttavaa menetelmää käyttäen monikulttuurisessa ympäristössä. Kohderyhmänä olivat traumatisoituneet maahanmuuttajanaiset Kyproksella.

Tässä raportissa luomme katsauksen erilaisin perustein tapahtuvaan maahanmuuttoon. Pääosin tarkastelu kohdistuu naisiin, joilla on maahanmuuttajuuden ja siihen läheisesti liittyvien asioiden mukanaan tuomia traumaattisia kokemuksia taustallaan. Käsittelemme väkivallan tuomaa traumaa ja voimavaralähtöistä auttamista sosiaali- ja diakoniatyössä. Perehdymme positiivisen psykologian taustoihin ja siihen perustuvaan RAUTA-menetelmään. Kuvaamme raportissamme opinnäytetyöprosessin pääkohdat ja kerromme viiden ryhmäkerran sisällön. Lopussa arvioimme voimaannuttavan ryhmän toteutumista ja pohdimme menetelmän vaikuttavuutta ryhmäläisten voimaantumisessa ja menetelmän käytettävyyttä monikulttuurisessa kontekstissa. Kuvaamme myös eettisiä näkökulmia työn kannalta.

Elämme monikulttuurisessa maailmassa. Rajat ylittävä muuttoliike näkyy voimakkaasti sekä Suomessa että kansainvälisesti. Ihmisten liikkuvuus maiden välillä johtuu monesta syystä. Muutto ei aina ole vapaaehtoista, vaan osa on niin sanottua pakkomuuttoa. (Gothóni & Siirto 2016, 9.) Asettuminen vieraaseen kulttuuriin voi viedä kauan ja olla hyvin kivulias prosessi, etenkin jos tulija on turvapaikanhakija tai pakolainen. Sosiaalialan ammattilainen kohtaa työssään ihmisiä monista eri kulttuureista ja useilla heistä on taustallaan traumaattisia kokemuksia. Trauman syitä voivat olla yksilöön kohdistuneet loukkaukset kuten raiskaus, väkivalta tai kidutus tai yhteisöön kohdistuneena esimerkiksi vaino tai sotatila. Kaikissa tapauksissa traumaattinen kokemus vahingoittaa ihmistä eri tavoin ja loukkaa hänen koskemattomuuttaan. (Haavikko & Bremer 2009, 10.) Traumaattisen kokemuksen kohdannutta ihmistä voidaan auttaa monella tapaa.

Sosiaalialan työssä voimavara- ja ratkaisukeskeisyys on merkittävässä osassa. Menetelmän ja työotteen lisäksi sillä voidaan tarkoittaa myös ajattelumallia tai tapaa olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Ajattelussa korostetaan ihmisen voimavaroja ongelmien sijaan. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 118.)

Opinnäytetyömme perustuu voimavaralähtöiseen auttamiseen. Työn tarkoituksena on voimaannuttavan ryhmän avulla tukea ja edistää maahanmuuttajataustaisten eri tavoin traumatisoituneiden naisten hyvinvointia. Käytämme työssämme FM, terveystiedon opettaja Mari Lankisen kehittämää RAUTA-menetelmää. Se perustuu positiiviseen psykologiaan, ja menetelmän tavoitteena on ihmisen voimaantuminen ja myönteisen mielialan vahvistaminen. Menetelmää ei ole aikaisemmin käytetty monikulttuurisessa kontekstissa. Lankisen ajatus on, että menetelmää voisi tulevaisuudessa käyttää Suomessa maahanmuuttajien parissa (Lankinen 2015a).

RAUTA-menetelmää käyttäen toteutimme Group of Hope -nimisen ryhmän Kyp-roksella maahanmuuttajanaisten parissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli arvioida menetelmän sopivuutta tälle kohderyhmälle ja käytettävyyttä jatkossa muiden monikulttuuristen ryhmien parissa. Kirkon alan opiskelijoina arvioimme menetelmää myös diakoniatyön osalta. Diakoniatyössä kohdataan usein haavoittuneita ja eri tavoin traumatisoituneita ihmisiä, jotka voivat hyötyä tästä menetelmästä osana muuta auttamistyötä. Myös kirkon maahanmuuttajatyössä voidaan hyödyntää voimaannuttavia menetelmiä. Ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyö antoi valmiuksia voimaannuttavien menetelmien käyttöön sosiaalialan asiakastyössä sekä maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden kohtaamisessa. Sosionomin työn ydintä on vuorovaikutuksellinen tukeminen, ja tämän menetelmän avulla ihmisen selviytymistä ja voimaantumista voidaan edistää tuomalla esille hänen omia luontaisia vahvuuksiaan.

Yhteistyökumppaneina työssämme ovat Suomen Evankelisluterilainen Kansanlähetyt, joka rahoitti ja johti ihmiskaupan uhreille tarkoitettua päivätoimintakeskusta Kyp-roksella sekä positiiviseen psykologiaan perustuvien menetelmien tarjoaja Emotio/Mari Lankinen.

## 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Voimaannuttava ryhmä Kyproksella -idea lähti liikkeelle, kun olimme tutustuneet Mari Lankisen kehittämään Voimaneidot-menetelmään (Emotio i.a.). Heräsi ajatus, voisiko kyseistä menetelmää apuna käyttäen toteuttaa ryhmän päivätoimintakeskuksessa Kyproksella monikulttuurisen harjoittelun yhteydessä. Taustalla oli kiinnostus monikulttuurista työtä kohtaan.

Otimme syksyllä 2015 yhteyttä Mari Lankiseen, ja neuvottelut johtivat siihen, että päädyimme käyttämään Voimaneidot-menetelmän sijaan juuri kehitettyä RAUTA-menetelmää. RAUTA-menetelmän vahvuutena on sen pysyminen myönteisten asioiden ja tunteiden parissa. Tämän koimme hyväksi, koska kohderyhmänä oli traumaattisia kokemuksia kohdanneiden maahanmuuttajanaisten ryhmä. Ilmoitauduimme koulutukseen, ja hankimme tarvittavan materiaalin.

Kyproksella toimivasta päivätoimintakeskuksesta kysyimme mahdollisuutta toteuttaa voimaannuttava ryhmä RAUTA-menetelmää apuna käyttäen ja he suhtautuivat asiaan myönteisesti. Tutkimusluvan opinnäytetyötä varten saimme kirjallisena 22.1.2016 Suomen Evankelisluterilaisen Kansanlähetyksen aluekoordinaattorilta. Jätimme ideapaperin opinnäytetyöstä Diakonia-ammattikorkeakouluun tammikuussa 2016. Kun ideapaperi oli hyväksytty, aloimme tekemään suunnitelmaa opinnäytetyön sisällöstä, sen teoreettisesta viitekehystä ja lähteistä.

Hahmottelimme opinnäytetyömme tarkoitusta ja tavoitetta. Opinnäytetyön tarkoituksiksi tuli voimaantumisen kautta tukea ja edistää traumaattisia kokemuksia kohdanneiden maahanmuuttajanaisten hyvinvointia ja selviytymistä. Tavoitteena opinnäytetyöllä oli toteuttaa voimaannuttava ryhmä maahanmuuttajanaisten parissa Kyproksella RAUTA-menetelmää käyttäen ja arvioida saadun palautteen ja oman reflektoinnin kautta menetelmän käytettävyyttä kohderyhmän kanssa.

Tammikuun lopulla monikulttuurinen harjoittelumme alkoi. Anni teki harjoittelun kotimaassa ja Tuija Kyproksella. Päivätoimintakeskuksen asiakkaille aloimme puhua kevään aikana toteutuvasta ryhmästä, johon heidän on mahdollisuus osallistua. Kysyimme asiakkailta parasta ajankohtaa ryhmän toteuttamiseksi. Päivien selvittyä mainostimme ryhmää useamman viikon ajan ennen sen aloittamista. Samanaikaisesti teimme tarkat suunnitelmat jokaisen ryhmäkerran sisällöstä sekä talousarvion. Voimaannuttavat ryhmät toteutettiin maaliskuuhun aikana 2016 nimellä Group of Hope. Ryhmäkertojen toteutus esitellään kappaleessa 7. Pidimme päiväkirjaa, johon kirjasimme joka ryhmäkerran suunnitelman ja toteutuksen. Kävimme reflektointia keskustelua jokaisesta ryhmäkerrasta, siitä miten se oli toteutunut, mitä hyvää ja mitä huonoa siinä oli ollut sekä havaintomme ryhmäläisten kokemuksista.

Monikulttuurisen harjoittelun loputtua aloimme kirjoittaa opinnäytetyön raporttia. Teimme työnjaon, jossa Tuija kirjoitti ryhmän toteutuksesta ja Anni keskittyi teoreettiseen osuuteen. Johdannon ja pohdinnan kirjoitimme yhdessä. Opinnäytetyön esitimme seminaarissa maaliskuussa 2017.



### 3 MAAHANMUUTTAJUUS JA VÄKIVALTAKOKEMUKSET

#### 3.1 Pakolaisuus haavoittaa

Suomeen muutetaan pääasiassa perhesyistä, opiskelemaan tai työn vuoksi. Osa ulkomaalaistaustaisesta väestöstä viipyy Suomessa vain muutaman vuoden, osa taas hakee kansalaisuutta ja asettuu pysyvästi maahan. Ulkomaan kansalaisten osuus Suomen väestöstä on noin neljä prosenttia. (Sisäministeriö 2016c.)

Suomeen kohdistuu muuttoliikettä lisäksi turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten muodossa. Turvapaikanhakijamäärät ovat vaihdelleet Suomessa 2000-luvulla noin 1500 ja 6000 hakijan välillä. Vuoden 2015 aikana Suomeen saapui 32 476 turvapaikanhakijaa. Turvapaikanhakijoiden vastaanoton käytännön toimista, ohjauksesta ja suunnittelusta vastaa Maahanmuuttovirasto (Migri). (Sisäministeriö 2016d.)

Maahanmuuttajaan kohdistuu muuton kautta monenlaisia psykososiaalisia haasteita. Ongelmia voi ilmetä elämän eri alueilla ja niihin vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sukupuoli, koulutustausta ja ikä. Ongelmien laatuun ja suuruuteen suurimpana vaikuttimena näyttää olevan syy, jonka vuoksi henkilö on jättänyt kotimaansa. Esimerkiksi työhön tai parisuhteeseen liittyvässä maahanmuutossa kyseessä on vapaavalintainen lähtö kotimaasta, kun taas kotimaansa henkensä uhalla jättänyt pakolainen edustaa niin kutsuttua pakotettua maahanmuuttoa. Yleisesti ottaen kaikilla maahanmuuttajilla on yleensä todettu enemmän mielenterveysongelmia kuin valtaväestöllä, mutta pakotetun maahanmuuton läpikäyneiden henkilöiden mielenterveysongelmat ovat moninkertaiset toisiin maahanmuuttajiin verrattuna. (Schubert 2007, 186–187.)

Suomi on kansainvälisiin sopimuksiin perustuen sitoutunut antamaan kansainvälistä suojelua sitä tarvitseville henkilöille. Perustana tälle ovat Geneven vuoden 1951 pakolaisten oikeusasemaa koskeva yleissopimus (pakolaissopimus) ja muut kansainväliset ihmisoikeussopimukset sekä lisäksi EU-lainsäädäntö.

(Sisäministeriö 2016b.) Maahanmuuttovirasto määrittelee, onko turvapaikanhakija pakolainen tehdessään päätöksen hänen hakemukseensa. Pakolaisaseman saavat henkilöt, joille annetaan turvapaikka tai jotka otetaan Suomeen pakolaiskiintiössä. Turvapaikanhakija voi saada oleskeluluvan myös toissijaisen suojelun perusteella, mutta tällöin hän ei ole oikeutettu pakolaisasemaan. (Maahanmuuttovirasto 2016.)

Pakolaisuuden käsite määritellään Geneven pakolaissopimuksessa ja siihen vuonna 1967 laaditussa lisäpöytäkirjassa. Pakolaisen asemaa ei saa jokainen maastaan pakeneva, vaan sen voi saada henkilö, joka on joutunut omassa maassaan vainon kohteeksi alkuperänsä, uskontonsa, kansallisuutensa tai poliittisen ja yhteiskunnallisen aktiivisuutensa vuoksi. Jos oma valtio ei noudata ihmisoikeuksia ja suojele kansalaisiaan, kansainvälisen yhteisön velvoite on tarjota suojaa vainoa tai sen uhkaa pakeneville ihmisille. Pakolaisen asema pitää pääsääntöisesti myöntää kaikille sitä tarvitseville. Poikkeuksen tähän tekevät ne henkilöt, jotka ovat syyllistyneet sotarikoksiin tai rikoksiin ihmisyyttä vastaan. Millään valtiolla ei täten ole oikeutta rajoittaa pakolaisten pääsyä omien rajojensa sisälle. (Gothóni & Siirto 2016, 11.)

Maailmassa on pakolaisia tällä hetkellä enemmän kuin koskaan toisen maailmansodan jälkeen. Syitä pakolaisuuteen ovat muun muassa sodat, maiden sisäiset konfliktit ja yleinen näköalattomuus. Pakolaisuus myös kestää yhä pidempään. Yleisin yksittäinen syy pakolaisuudelle on väkivalta. Sodan ja turvattomuuden lisäksi myös ihmisoikeustilanteen heikkous ja ilmastonmuutoksen aiheuttama elinolojen kurjistuminen ovat syitä ihmisten pakenemiselle kodeistaan. (Parhiala & Raulo 2016, 21.)

Kristiina Berg (2012) on kuvannut pakolaisasiakkaan kohtaamista sosiaalityössä. Hänen mukaansa oikea ymmärtäminen ja aito kuuleminen korostuvat pakolaisten kanssa tehtävässä työssä. Työntekijän on osattava kysyä kysymyksiä, joiden avulla saa tietoa siitä, millaisia merkityksiä asiakas antaa käsiteltäville asioille, omille kokemuksilleen ja vaikeuksilleen ja millaisia keinoja hänellä itsellään on niistä selviytymiseen. Asiakastilanteessa vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttavat myös erilaisiin kulttuuripiirteisiin liittyvät käyttäytymis- ja ajatte-

lutapojen erot. Esimerkiksi suorapuheisuutta voidaan asiakkaan omassa kulttuurissa pitää epäkohteliaana käytöksenä, jolloin asiakas kertoo vaikeista asioistaan usein vähän kerrallaan, liittäen ne osaksi muuta elämänselitystään. Myös erilainen aikakäsitys voi näyttäytyä muun muassa suhtautumisessa aika- ja tiloihin ja tulevaisuuden suunnitteluun. Välttämättöminä edellytyksinä pakolaistyössä ovat Bergin mukaan työntekijän ennakkoluuloton asenne ja kulttuurisia eroja kunnioittava arvomaailma. Yksi tärkeimmistä taidoista on kyky oman työn reflektointiin ja oman kulttuurin normien ja itsestänselvyyksien kyseenalaistamiseen. (Berg 2012, 19, 31–32.)

### 3.2 Maahanmuuttajanaisen altistuminen väkivallalle

Naisiin kohdistuva väkivalta on ongelma, jota ilmenee kaikissa kulttuureissa. Ilmiönä se on rikos ja ihmisoikeusloukkaus sekä lisäksi este tasa-arvoiselle yhteiskunnalle. Kansainvälistyvässä maailmassa tämä ongelma on erityisen merkittävä, sillä maahanmuuttajataustaiset naiset ovat erityisen haavoittuvassa asemassa väkivaltaa kohdatessaan johtuen puutteellisesta tietämyksestä väkivallan vääryydestä tai esimerkiksi mahdollisista avunhankintakanavista. (Elloinen & Korhonen 2008, 163.)

Monika-Naiset liitto ry:n toteuttamassa hankkeessa vuosilta 2011–2012 ”Asiakkaana väkivaltaa kokenut maahanmuuttajanainen” selvitettiin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneiden maahanmuuttajataustaisten naisten elämäntilanteita, uhriutumista, väkivallan muotoja ja avun tarpeita heidän hakeutuessaan asiakkaiksi Monika-Naiset liiton ylläpitämään matalan kynnyksen ohjaus- ja neuvontapalveluun, Voimavarakeskukseen. Selvityksessä ilmeni, että avun hakemisen kynnyksen maahanmuuttajataustaisilla naisilla saattoi olla hyvinkin korkea. Tämä oli osaltaan vaikuttamassa siihen, että suurin osa asiakkaista oli ollut väkivallan uhriina pitkään; joidenkin kohdalla väkivalta oli pitkäkestoinen useisiin vuosiin tai jopa vuosikymmeniin. Perheen sisäisen väkivallan lisäksi maahanmuuttajanainen oli saattanut joutua väkivallan uhriksi myös koulussa, työpaikalla, kadulla tai konfliktin ja sodan aikana, matkalla pakolaisleirille tai siellä ollessaan. (Äärelä & Gerbert 2012, 3, 29.)

Naisiin kohdistuva väkivalta voi olla muun muassa fyysistä, henkistä, seksuaalista, taloudellista väkivaltaa ja se kohdistuu naiseen tai hänen itsemääräämisoikeuteensa. Väkivallassa on kyse sukupuolesta ja vallasta. Maahanmuuttajainaisiin kohdistuvia väkivallan erityispiirteitä ovat myös kunniaan liittyvä väkivalta, pakkoavioliitot ja tyttöjen ympärileikkaus. Myös naisiin ja tyttöihin kohdistuva väkivalta sodissa, konflikteissa ja pakolaisolosuhteissa sekä prostituutio ja ihmiskauppa ovat osa naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Seksuaalista väkivaltaa on erityisesti maahanmuuttajanaisten kohdalla esimerkiksi prostituutioon pakottaminen, nöyryyttäminen ja häpäiseminen sekä pornografisiin kuvauksiin pakottaminen. (Äärelä & Gerbert 2012, 12–13.)

Yksi naisiin kohdistuvan väkivallan muodoista on ihmiskauppa ja se voi liittyä prostituutioon ja seksiteollisuuteen, pakkotyöhön, työperäiseen kiskontaan, nais- ja lapsikauppaan tai elinkauppaan (Äärelä & Gerbert 2012, 14). Ihmiskauppalla tarkoitetaan tilannetta, jossa uhri alistetaan toisen määräysvaltaan yleensä taloudellisen hyödyn tavoittelun näkökulmasta. Ihmiskauppailmiöön kuuluu asteittainen uhrin alistaminen. Lopputuloksena uhri ei pysty toimimaan oman tahonsa mukaisesti. Ihmiskauppaa luonnehditaan myös nykypäivän orjuudeksi. (Sisäministeriö 2016a.) Osa opinnäytetyömme kohderyhmästä on ihmiskaupan uhreja.

Maahanmuuttajanaiset ovat Monika-Naiset liiton selvityksen mukaan väkivallan uhreina erityisen haavoittuvassa asemassa. Heihin kohdistuva väkivalta jää usein piilorikollisuudeksi, koska kynnys ilmoittaa rikoksesta on korkea johtuen kulttuurisista käsityksistä ja perustaitojen puutteesta avun hakemisessa. Olisikin tärkeää, että väkivallan uhrien erilaisuus huomioitaisiin suunniteltaessa uhreille tarkoitettuja palveluja. (Äärelä & Gerbert 2012, 38.)

Asiakastyössä on tärkeä huomioida maahanmuuttajaryhmien moninaisuus ja monietnisyys. Maahanmuuttajat eroavat taustoiltaan, tarpeiltaan ja toiveiltaan, ja maahanmuuttajanaisten kokemukset ovat yksilöllisiä. Erot eri kansallisuusryhmien välillä ja niiden sisällä voivat olla suuria. Samasta maasta muuttaneilla voi olla eroavaisuuksia monessa suhteessa. He voivat kuulua esimerkiksi eri etniseen ryhmään, heimoon tai kieliryhmään, heidän uskonnolliset ja poliittiset

näkemyksensä saattavat olla erilaiset ja he ovat voineet olla sisällissotaan liittyvissä kokemuksissa taistelun eri osapuolia. Myös heidän yhteiskunnallinen statusensa, koulutuksensa ja elinolosuhteensa ylipäätään voivat olla hyvin erilaisia. (Kanervo, Nurmi & Gerbert 2011, 173.)

Kulttuurierojen tuntemus auttaa ymmärtämään asiakkaan taustoja ja käyttäytymistä hänen joutuessaan kokemaan väkivaltaa. Maahanmuuttajanainen voi esimerkiksi ajatella velvollisuudekseen kestää väkivaltaista miestä, koska avioero ei omassa kulttuurissa ole hyväksytty vaihtoehto. Myös hyvin yhteisöllisen kulttuurin edustajana nainen voi jättää henkilökohtaiset tarpeet ja tavoitteet toissijaisiksi, koska hän kokee olemassaolonsa nimenomaan yhteisön kautta. Joskus tämä ilmenee esimerkiksi perheen ja suvun kunnian varjelemisena suurilla henkilökohtaisilla uhrauksilla, jotka kohdistuvat etenkin naisiin ja tyttöihin. Monet väkivaltaa kokeneet maahanmuuttajanaiset saattavat myös ajatella väkivallan kuuluvan normaaliin elämään. He eivät koe itseään väkivallan uhreina, vaan syyllistävät itseään tilanteesta. Monien maiden lainsäädännössä avioliitossa tapahtuvat pahoinpitelyt ja raiskaukset eivät ole rikoksia, ja perheväkivaltaa saattavat vähätellä erityisesti ne naiset, jotka ovat kokeneet tai todistaneet sotiin ja konflikteihin liittyvää erityisen raakaa väkivaltaa. (Kanervo ym. 2011, 173–174.)

### 3.3 Väkivaltakokemukset trauman aiheuttajana

Trauman käsitteellä viitataan tapahtumaan tai elämäntilanteeseen, joka on valtava ja kontrolloimaton ja joka saa aikaan äärimmäisen psyykkisen rasituksen. Traumalle ovat tyypillisiä avuttomuuden, voimakkaan kauhun, pelon tai vihan tunteet. Tapahtuneen koetaan rikkovan oman elämän eheyttä ja se saa kokijansa kyseenalaistamaan elämänsä inhimilliset arvot ja ihmissuhteet. Trauman kohdanneet henkilöt ovat kertoneet trauman saaneen heidät tuntemaan itsensä täysin hylätyiksi ja vieraisiksi, aivan kuin he olisivat joutuneet kokonaan ulkopuolelle ihmisyhteisön luomasta huolenpidon ja suojan järjestelmästä, jolle turvallisuus ja luottamuksen tunne rakentuvat. Trauman syntyminen riippuu siitä, millainen itse tapahtuma on, millaisia ihmisen aikaisemmat kokemukset ovat sekä

millaisia henkilökohtaisia edellytyksiä ja ominaisuuksia hänellä on. Tapahtuman merkitys yksilölle on ratkaisevaa trauman syntymisessä ja kaikki ihmiset eivät traumatisoidu järkyttävästä tapahtumasta riippuen muun muassa erilaisista biologisista, psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä. (Hedrenius & Johansson 2016, 27.)

Ihmisen kärsiessä traumaperäisestä stressireaktiosta tapahtunut palaa toistuvasti ja hallitsemattomasti mieleen esimerkiksi kuvina tai ajatuksina aiheuttaen ahdistuneisuutta. Jokin traumaattisesta tapahtumasta muistuttava ärsyke voi palauttaa mieleen tapahtuman voimakkaan uudelleen kokemisen. Tällöin ihminen yrittää välttää tilanteita, joissa tapahtumat palaavat mieleen. Tämä taas vaikeuttaa normaalin arjen sujumista. Traumaan liittyvää voi olla myös esimerkiksi vaikeus olla ihmisten seurassa ja erilaiset vireystason ja kognitiivisen toiminnan muutokset. Yleisiä ovat muun muassa unihäiriöt, muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet, jotka taas heijastuvat toiminta- ja oppimiskykyyn ja vaikeuttavat esimerkiksi kielen oppimista. Ihminen voi kokea myös vaikuttamismahdollisuuksiansa tulevaisuutensa suhteen kaventuneen ja hän saattaa tulkita ympäristön viestejä itselleen epäsuotuisasti. Traumatisoituneen henkilön voi olla hyvin vaikea luottaa muihin ja tästä syystä asiakassuhteen rakentuminen voi vaatia enemmän aikaa ja edellyttää erityistä hienotunteisuutta. Asiakkaan menneisyyttä ei voida muuttaa, mutta häntä voidaan tukea löytämään ja vahvistamaan keinoja, joiden varassa hän voi rakentaa elämänsä eteenpäin tuskallisista kokemuksistaan huolimatta. (Haavikko & Bremer 2009, 24.)

Pakolaisen elämä on ennen Suomeen tuloa ollut usein pitkään haasteellista: pakomatka ja mahdollinen aika pakolaisleirillä voivat olla täynnä väkivaltaisia kokemuksia, jotka aiheuttavat turvattomuuden tunnetta vielä pitkään maahantulon jälkeen. Monesti pakolainen on ollut keskellä sotaa tai joutunut näkemään ja kokemaan väkivaltaa eri muodoissa. Hän voi olla myös kidutuksen uhri. Nämä kokemukset ovat traumatisoivia ja jättävät pitkäaikaisia jälkiä ihmiseen sekä vaikeuttavat hänen sopeutumistaan ja uudelleen asettumistaan monin tavoin. Myös tieto sukulaisista tai tutuista, jotka ovat jääneet kotimaahan, voi tuottaa huolta, pelkoa, ahdistusta ja syyllisyyttä. (Schubert 2013, 68.)

Jos traumaattisten kokemusten aiheuttamia traumaoireita ei lasketa, on pakolaisten mielenterveysongelmien kirjo yhtä laaja kuin valtaväestön. Pakolaisista osa on oireillut psyykkisesti jo kotimaassa. Pakomatkan ja uudelleen asettumisen myötä seuraavien paineiden myötä psyykinen kunto voi romahtaa. Traumaattisten kokemusten aiheuttama psyykinen vaikutus voi tulla näkyväksi jopa vuosia traumaattisten tapahtumien jälkeen. Trauman vaikutus voi esiintyä myös esimerkiksi kroonisina kiputiloina. Koska trauman seuraukset vaikuttavat yksilön lisäksi koko perheeseen ja jopa seuraaviin sukupolviin, on pakolaisten mielenterveyden tukeminen tärkeä tavoite. (Schubert 2013, 68.)

Nykytutkimuksen mukaan maahanmuuttajatausta näyttää vaikuttavan erityisesti naisten mielenterveyttä heikentävästi. Nuoret naiset voivat kokea ristiriitoja lapsuuden perheensä taustakulttuurin ja uuden kulttuurin välillä, mikä voi aiheuttaa heille henkistä kuormitusta, josta juontuu esimerkiksi masennus- ja ahdistusoireita tai päihteiden käyttöä. Iäkkäiden naisten ongelmana taas voi usein olla, etteivät he ole voineet työstää menetyksiään tai traumaattisia kokemuksiaan, mikä voi aiheuttaa psyykkisiä ongelmia myöhemmin elämässä. (Schubert 2013, 73–74.)

#### 4 VOIMAVARALÄHTÖISYYS SOSIAALI- JA DIAKONIATYÖSSÄ

Sosiaalialan työssä korostuu työskentely ihmisten parissa, joiden elämää leimaa usein omien tavoitteiden, päämäärien ja voimavarojen vähäisyys sekä näköalattomuus omien mahdollisuuksien suhteen. Sosiaalialan asiakastyössä keskitytään olettamukseen, jossa lähes jokaisella on mahdollisuuksia etsiä ja löytää ratkaisuja ongelmiinsa. Työn haasteena on saada ihmiset löytämään omat voimavaransa, jotta paremman hyvinvoinnin saavuttaminen olisi mahdollista. Ihmisillä tulee olla myös valtaa vaikuttaa omaan elämäänsä. (Mäkinen ym. 2011, 132.)

Hokkanen (2009, 317) viittaa Robert Adamsin määrittelyyn empowermentin käsitteestä sosiaalityön näkökulmasta. Sen mukaan empowermentin avulla yksilöiden, ryhmien ja yhteisöiden on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä, saavuttaa haluamiaan asioita, parantaa elämänsä laatua ja auttaa myös muita näissä pyrkimyksissä. Yksilön kannalta tarkasteltuna empowerment liittyy ensisijaisesti elämänhallintaan, yksilön kompetenssiin ja vahvuuksiin. Tällä tarkoitetaan, että ihmisen sisäisessä elämänhallinnassa ja koettussa elämänlaadussa tapahtuva muutos on riittävä päämäärä sinänsä ja muutokset elinolosuhteissa tai yhteiskunnallisessa asemassa ovat toissijaisia.

Englanninkieliselle empowermentin käsitteelle on ollut vaikea löytää yksiselitteistä suomenkielistä vastinetta, joten käytössä on ollut useita eri käännöksiä. Suomennoksia ovat muun muassa valtaistaminen, valtaistuminen, valtautuminen, voimaantuminen, voimavaraistuminen, voimistaminen ja vahvistaminen. Eniten käytetty käänнос lienee voimaantuminen ja usein käytetään myös alkuperäistä englanninkielistä termiä. Eri suomennokset viittaavat usein myös erilaisiin teoreettisiin lähtökohtiin ja käytännön toimintaan sen mukaan, millaista ulottuvuutta halutaan painottaa. (Kuronen 2004, 277; Mäkinen ym. 2011, 132–133.) Tässä opinnäytetyössä käytetään suomennosta voimaantuminen.

Siitonen (1999) on tutkimuksessaan päätenyt siihen, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään eikä voimaa voi antaa toiselle. Voimaantuminen on sekä



henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi ja siinä tarvitaan aina yksilön omaa panosta. Voimaantumisprosessia voidaan kuitenkin edistää ja tukea, ja prosessin kannalta merkityksellistä voivat olla muun muassa ympäristön olot, kuten turvallinen ilmapiiri ja valinnanvapaus. Kun ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan käsin, voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. Näin ollen voidaan ajatella hyvinvoinnin kokemisen olevan yhteydessä voimaantumisen kokemiseen. (Siitonen 1999, 189.)

Diakoniatyössä sovelletaan erilaisia sielunhoidollisia menetelmiä ihmisen kohtaamisessa ja hänen auttamisekseen. Yksi sielunhoidollisista suuntauksista on voimavarakeskeinen sielunhoito. Tavoitteena voimavarakeskeisyydessä on Ruotsalaiseen viitaten positiivinen uudelleentulkinta, voimavaraistuminen ja myönteisten mahdollisuuksien näkeminen. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä etuna pidetään sen tapaa vahvistaa toiveikkuutta ja kiinnittää huomiota ihmisen omiin voimavaroihin. Ihmisen omia taitoja ja osaamista hyödyntämällä luodaan lisäksi positiivista kokemusta sielunhoidosta. (Gothóni 2014, 37–38.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko nostaa diakonian ja yhteiskuntatyön linjauksessaan esille muun muassa voimavaraalähtöisen auttamisen näkökulman. Linjauksen strategisissa suuntaviivoissa esitetään tavoitteena auttaa ihmisiä löytämään omat voimavaransa ja toimimaan yhdessä heidän kanssaan elinolosuhteiden parantamiseksi. Lisäksi suuntaviivat ohjaavat kirkkoa edistämään maailmanlaajuisista lähimmäisyyttä ja tukemaan erityisesti niitä ihmisiä, joita kansainvälinen talous, ilmastonmuutos sekä paikalliset kriisit pahiten koettelevat. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015.)

## 5 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA RAUTA-MENETELMÄN TAUSTALLA

### 5.1 Myönteiset tunteet, hyveet ja luontevahvuudet osana positiivista psykologiaa

Positiivisella psykologialla tarkoitetaan psykologian osa-aluetta, joka tutkii hyvän elämän ja hyvinvoinnin muodostumista sekä sitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoisen (Lankinen 2015b, 13). Positiivisessa psykologiassa tutkitaan ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä ongelmistaan ja edistää hyvinvointiaan. Positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteina ovat muun muassa aiheet, onko vaikeista traumaista toipuminen mahdollista, millaisia lahjakkuuksia ja voimavaroja ihmisillä on ja miten terapiassa hyödynnetään ihmisten myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia. (Ojanen 2014, 10–12.)

Positiivinen psykologia on saanut alkunsa vuosikymmenen vaihteessa havainnoista, joiden mukaan psyyken häiriöiden tutkimuksen korostuneisuuden vuoksi myönteisten ilmiöiden tutkimusta ei juuri ole ollut. Psykologia on perinteisesti keskittynyt tutkimaan mielen sairauksia ja niiden hoitoa. Positiivisen psykologian teemoja ovat yksilön myönteiset tunteet, yksilön myönteiset ominaisuudet ja myönteiset instituutiot. Positiivinen psykologia ei toistaiseksi muodosta yhteinäistä koulukuntaa vaan kyse on enemmänkin samantyyppisistä asioista kiinnostuneiden tutkijoiden muodostamasta yhteisöstä. (Lipponen 2015, 203.)

Myönteisillä tunteilla on viimeaikaisten tutkimusten mukaan laajoja terveyshyötyjä. Myönteisten tunteiden mukana elämään tulee sisältöä, iloa ja merkityksellisyyttä. Myönteiset tunteet myös lisäävät älyllisiä, kehollisia ja sosiaalisia voimavaroja ja kapasiteettia. Kriisissä ollessa myönteiset tunteet kasvattavat kykyä tilanteen käsittelyyn. Kymmenen yleisintä myönteistä tunnetta ovat rakastava (love), tyyni (serenity), anteeksiantavainen (forgiveness), mykistynyt (awe), iloinen (joy), kiinnostunut (interest), toiveikas (hope), ylpeä (pride), huvittunut (amusement) ja innostunut (inspiration). (Lankinen 2015b, 22.) Myönteiset tunteet auttavat myös purkamaan negatiivisia kokemuksia ja tunteita (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 48).

Kun myönteisiä tunteita esiintyy säännöllisesti, ne pitävät yllä myönteistä mielialaa. Tunteiden voimakkuudella ei sen sijaan ole suurta merkitystä mielialaan. Mitä useammin kokee pieniä ja arkisia myönteisiä tunteita, sitä tasaisempaa myönteinen mieliala säilyy. Tärkeää mielialan tavoitteellisessa nostamisessa on tietoisuuden vahvistaminen. Päivän aikana koettujen myönteisten tunteiden tunnistaminen auttaa näkemään ja lisäämään myönteisiä tunteita arjessa. Tämän avulla henkilö voi huomata, mikä aiheuttaa hänessä myönteisiä tunteita ja hän oppii hakeutumaan mielialaa kohottavan tekemisen pariin. (Lankinen 2015b, 23–25.)

Positiivisen psykologian suuntauksen kehittyessä hyveet ja luontevahvuudet ovat nousseet tarkastelun kohteiksi. Määritelmän mukaan hyveellä tarkoitetaan tavoiteltavaa, vahvuuksista nousevaa kokonaisuutta, eettisesti ja moraalisesti arvokasta ominaisuutta, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä. Nykyinen hyveajattelu on kehittynyt antiikin ajattelijoiden pohjalta ja edelleenkin viisaus, rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus ovat arvostettuja hyveitä, vaikka kulttuurisia eroavaisuuksia esiintyy. Hyveajattelunäkemyksen mukaan ihminen voi henkisesti hyvin tehdessään itsessään arvokkaita asioita eli harjoittaessaan hyveitä. Luontevahvuuksien käyttö taas on hyveiden toteuttamista. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 63–64.)

Brdarin ja Kashdan mukaan luontevahvuudet ovat ominaisuuksia, jotka tuntuvat ihmisestä kaikkein omimmilta ja joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32). Omien vahvuuksien nimeäminen voidaan katsoa voimaannuttavaksi jo itsessään ja näiden ominaisuuksien ja taitojen varaan henkilön on turvallista rakentaa ja niiden avulla kohdata uusia haasteita (Vuorinen i.a.).

VIA (Values in Action) eli hyveet toiminnassa -hanke on positiivisen psykologian tutkijoiden Christopher Petersonin ja Martin E. P. Seligmanin vuonna 2004 alulle panema hanke ja toimii pohjana monille positiivisen psykologian sovelluksille. VIA-idean ytimessä on kunkin ihmisen omien ydinvahvuuksien tunnistaminen. Ydinvahvuuksilla tarkoitetaan niitä yksilön parhaimpia puolia, jotka ovat hänelle kaikkein keskeisimpiä. Näiden vahvuuksien tuntemisesta on hyötyä elämässä

yleensä ja monissa konkreettisissa tilanteissa. Nämä vahvuudet voidaan havaita VIA-mittarin avulla, joka antaa tietoa henkilön toimivimmista ominaisuuksista. Käytännössä VIA-mittari sisältää 120 väittämää, joihin vastataan viisiportaisella asteikolla. Jokainen väittämä mittaa yhtä 24 luonteenvahvuudesta. Vastausten perusteella vastaajalle valikoituu viisi hänen keskeisintä ydinvahvuuttaan. Oleellista on, ettei VIA-mittarilla voi saada negatiivista tulosta, vaan ydinvahvuuksien ulkopuolelle jäävät 19 vahvuutta eivät nekään ole heikkouksia. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 65, 72–73.)

## 5.2 RAUTA-menetelmä ohjaa löytämään elämäniloa

RAUTA on Mari Lankisen kehittämä nuorten ryhmämalli erityisesti 13–20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Menetelmää voidaan soveltaa myös muille ryhmille. RAUTA-menetelmä pohjautuu positiivisen psykologian teoriaan ja sen tavoitteena on myönteisten tunteiden ja elämänilon löytäminen arkeen sekä omien vahvuuksien ja luovuuden käyttäminen eri tilanteissa. Menetelmä tukee lisäksi ryhmässä toimimisen taitoja. RAUTA-ryhmän ohjaamiseen Lankinen on luonut oppaan. (Lankinen 2015b.)

Mari Lankisen kehittämä RAUTA-menetelmä pohjautuu Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriaan. RAUTA-menetelmän ydintavoitteina ovat harjoitteiden avulla myönteisten tunteiden tunnesanojen oppiminen, hyvien hetkien havainnointi, omien ydinvahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen sekä myönteisten hetkien tavoitteellinen lisääminen arjessa. (Lankinen 2015b, 6–16, 81.) RAUTA-menetelmään on luotu opas, joka on julkaistu vuonna 2015. Menetelmän tueksi on saatavissa myös Hehku-tunnepalikoita ja luonteenvahvuuskortteja.

RAUTA tulee sanoista Rakkaus, Ankkuri, Usko, Tunne ja Ansiot. Rakkaus tarkoittaa läheisten ihmisten kuten perheenjäsenten ja kavereiden merkitystä elämässä. Ankkurilla tarkoitetaan ihmisen luovaa toimintaa, jolloin syventyminen tekemiseen voi olla niin voimakasta, että aika menettää merkityksensä. Puhutaan flow-kokemuksesta. Tällainen tekeminen on voimaa antavaa ja virkistävää.

Usko tarkoittaa tässä menetelmässä sitä, että uskotaan elämään ja että jokaisella on oma paikkansa siinä. Omien ydinvahvuuksien tunnistaminen ja käyttö on keskeisellä sijalla hyvinvoinnin kannalta. Ydinvahvuuksien käyttämisen uskotaan tuovan elämään tarkoituksellisuutta. Tunne ja tunnetaidot ovat hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä. Menetelmässä opetellaan tuntemaan ja etsimään myönteisiä tunteita. Ansiot merkitsevät asioiden loppuun saattamista. Ihminen kokee palkitsevaksi sen, kun hän saa jonkin asian valmiiksi. (Lankinen 2015b, 97—125.)

RAUTA-menetelmää toteutetaan 5–8 hengen ryhmässä. Yhtenä tavoitteena on vertaiskokemuksen jakaminen. Ryhmäprosessi kestää viisi viikkoa, ryhmätapaamisten ollessa kerran viikossa. Lisäksi voi olla yksi tutustumiskerta. Tapaa- misten ohjeellinen kesto on noin kaksi tuntia. Tapaa- misten sisältö koostuu erilaisista harjoitteista sekä välillä purkukysymyksistä ja keskusteluista. Harjoitteita on kolmenlaisia. Pohdintaharjoitteita ovat esimerkiksi tunnepalikoilla ja luontevahvuuskorteilla tehtävät harjoitteet. Luovissa harjoitteissa etsitään luovuutta ja väyliä sen toteutumiselle. Tarkoituksena on harjoitteiden avulla tarjota mahdollisuus erilaisten luovuuksien muotojen löytämiselle. Lisäksi on kehollisia harjoitteita, joissa liikkeen kautta pyritään saamaan aikaan hyvää oloa ja voimaantumisen tunnetta. Ryhmäkertojen lopussa puretaan jutellen harjoitusten ja keskustelun herättämät ajatukset. On mahdollista antaa myös kotona tehtäviä harjoitteita. (Lankinen 2015b, 81.)

Menetelmän perustana on turvallisuuden tunne. Turvallisessa ryhmässä on paljon myönteisiä tunteita ja mahdollisimman vähän häpeää, pelkoa, arvottomuuden tunnetta tai syyllisyyttä. Erilaisten harjoitteiden kautta luodaan ryhmään turvallisuussiteitä. Myönteisten yhteisten kokemusten kautta nopeutetaan turvallisuuden ja luottamuksen syntymistä. Huumori kuuluu osaksi turvallisuutta. Ihminen uskaltaa altistaa itsensä uusille kokemuksille, hassuttelulle ja erehtymiselle, kun ryhmässä voi kokea turvallista huumoria. Aluksi tehdään ryhmäytymisharjoituksia. Kun ryhmä kokee nämä harjoitteet turvallisiksi, voi siirtyä kohti omaa elämää tarkastelevia harjoitteita. (Lankinen 2015b, 55.)

## 6 MAAHANMUUTTAJANAISET VOIMAANNUTTAVASSA RYHMÄSSÄ KYP-ROKSELLA

### 6.1 Toimintaympäristönä päivätoimintakeskus Kyproksella

Toteutimme opinnäytetyössämme RAUTA-menetelmää apuna käyttäen voimaannuttavan ryhmän. Voimaannuttavan ryhmän toimintaympäristönä oli Kyproksella sijaitseva päivätoimintakeskus. Päivätoimintakeskuksen pääasiallinen asiakasryhmä ovat ihmiskaupan uhrin, mutta asiakkaina käy myös maahanmuuttajanaisia, jotka hyötyvät keskuksen tarjoamasta psykososiaalisesta tuesta. Asiakkaita yhdistävät elämän aikana koetut traumaattiset kokemukset kuten alistaminen, pahoinpitelyt ja seksuaalinen hyväksikäyttö.

Päivätoimintakeskus oli Suomen Evankelisluterilaisen Kansanlähetyksen rahoittama ja ylläpitämä vuosina 2014–2016. Se toimi yhteistyössä pääosin kristillisten järjestöjen kanssa. (Suomen ev.lut. Kansanlähetykset 2014, 12.) Tällä hetkellä keskus toimii Vapauta Uhri Ry:n ja paikallisen järjestön Wellspringin alaisuudessa (Vapauta Uhri 2016).

### 6.2 Kohderyhmänä maahanmuuttajanaiset

Voimaannuttavan ryhmän kohderyhmänä olivat päivätoimintakeskuksessa käyvät naiset. Yhteistä kohderyhmälle oli maahanmuuttajatausta, johon liittyy traumatisoivia kokemuksia. Heidän taustansa oli hyvin monikulttuurinen ja uskonoltaan he olivat kristittyjä tai islaminuskoisia. Ryhmäläiset olivat lähtöisin eri maista Euroopasta, Afrikasta ja Lähi-Idästä. Heidän äidinkieltensä ei ollut sama, mutta kaikki ymmärsivät jonkin verran puhuttua englantia. Latinalaisten aakkosten kirjoitus- ja lukutaito vaihteli ja yksi ryhmäläisistä ei osannut kirjoittaa eikä lukea.

Kohderyhmän ollessa hyvin haasteellisessa elämäntilanteessa oli kehittämissä prosessissa eettisyyteen kiinnitettävä erityistä huomiota. Eettisyys merkitsee

ryhmään osallistuvien kunnioittamista, tasa-arvoista vuorovaikutusta ja oikeudenmukaisuuden korostamista (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11).

Voimaannuttavaan ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja se tapahtui osallistujien vapaa-aikana. Aikaisempien projektien perusteella oli odotettavissa, että kohderyhmän sitoutuminen erilaisiin ryhmiin oli heikkoa. Tämä otettiin huomioon naisia ryhmään rekrytoitaessa. Heille pyrittiin antamaan mahdollisimman paljon tietoa ryhmästä ja sen tavoitteista sekä syistä, miksi ryhmässä kannattaa käydä.

### 6.3 Ryhmien runko

Voimaannuttavan ryhmän nimeksi annettiin Group of Hope. Lankinen (2015, 7) kannustaa oppaassaan luovaan työskentelyyn RAUTA-menetelmän parissa. Kaikkia osioita ei tarvitse kirjaimellisesti noudattaa. Tätä vapautta käytimme menetelmää sovellettaessa tämän ryhmän kohdalla.

Ryhmään ilmoittautui 12 naista. Se kokoontui viitenä kertana 14.3., 21.3., 28.3., 4.4. ja 22.4.2016. Neljä ensimmäistä kokoontumista tapahtuivat päivätoimintakeskuksessa peräkkäisinä maanantaina klo 14–16. Viides kerta oli retkikerta, jolloin päätettiin ryhmä ja tarjottiin siihen osallistujille hieno kokemus Kyproksen vuoristossa.

Kaikissa ryhmän kokoontumisissa Tuijalla oli vetovastuu ryhmästä. Apuna hänellä oli päivätoimintakeskuksen työstä vastaava työntekijä, joka on suomalainen psykologi. Hänen estyessään osallistumasta oli paikalla sosionomin koulutuksen saanut vapaaehtoistyöntekijä. He olivat mukana tukemassa, ohjaamassa ja osallistumassa keskusteluun sekä tekivät havaintoja ryhmän toimivuudesta.

Kokoontumiset alkoivat yhteisellä aterialla ja vapaamuotoisella keskustelulla. Pyrittiin siihen, että tapaamiskerrat olivat niin mukavia, että ne houkuttelivat tu-

lemaan paikalle uudelleen. Panostettiin ryhmähengen muodostamiseen, viihtyvyyteen, tarjoiluun ja uuden oppimiseen.

Ensimmäisellä kerralla ja aina kun uusia osanottajia tuli ryhmään, käytiin läpi kurssin tavoitteita ja pelisääntöjä. Ryhmäläisille kerrottiin, että kyseessä on Suomessa kehitetty RAUTA-menetelmä ja sitä ei ole vielä testattu vieraalla kielellä. Heille kerrottiin, että ryhmän toteutus on osa opinnäytetyötä. Tavoitteena on saada kokemuksia, miten menetelmä toimii monikulttuurisessa ympäristössä ja miten ryhmäläiset kokevat sen. Ryhmäläisille kerrottiin, että menetelmästä ja heidän kokemuksestaan tullaan kysymään palautetta, joka kirjataan ylös. Kerrottiin myös, että tästä tullaan tekemään kirjallinen raportti yhdessä opiskelijan kanssa, joka ei voi osallistua ryhmän toteutukseen, koska ei ole Kyproksella. Ryhmäläisille tehtiin selväksi saatavien tietojen ja keskustelujen luottamuksellinen käsittely ja se, että kaikilla ryhmäläisillä on vaitiolovelvollisuus.

Ohjaaja piti joka tapaamiskerrasta päiväkirjaa, josta ilmeni, mitä harjoitteita tehtiin ja miten ryhmäläiset niihin motivoituivat ja miten ne onnistuivat, minkälaista keskustelua käytiin ja mitkä olivat tunnelmat ryhmässä. Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi pyydettiin ryhmäläisiä vastaamaan kysymyksiin (LIITE 1) joko kirjallisesti tai suullisesti, jolloin ne kirjattiin ylös. Ryhmän jälkeen pyydettiin palautetta myös ryhmän toiselta ohjaajalta. Päiväkirjamuistiinpanot lähetettiin joka ryhmäkerran jälkeen Annille, jonka kanssa kävimme reflektoivaa keskustelua ryhmäkerrasta.



## 7 VIISI VOIMAANNUTTAVAA RYHMÄKERTAA

### 7.1 Ryhmäytyminen ja tutustuminen tunnesanoihin

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli ryhmäytyminen ja tunnesanoihin tutustuminen jokaisen omalla äidinkielellä. Ryhmään oli ilmoittautunut 12 naista. Ensimmäiseen ryhmäkertaan tuli kuitenkin vain kaksi naista.

Aloitimme ryhmän suunnitelman mukaisesti kevyellä ruokailulla ja jutustelulla. Seuraavaksi annoimme osanottajille listan myönteisistä englanninkielisistä tunnesanoista (LIITE 2). Kuvailimme sanojen merkitystä ja mietimme vastineita jokaisen omalle kielelle. Mukana oli etukäteen tehty lista, johon oli kirjattu jokaisen osallistujan omalla kielellä käänös positiivisista tunnesanoista. Käännökset oli tehty Google kääntäjä -ohjelman avulla, joten sanojen oikea käänös ei ollut täysin luotettava. Täydensimme osallistujien kanssa listaa siltä osin kuin osasimme ja ajattelimme käännöksen olevan väärä (LIITE 3). Lisäksi ohjaaja oli tehnyt laminoituja paperilappuja, joihin oli kirjoitettu englanninkielinen tunnesana. Näihin lappuihin kirjoitettiin kunkin omalla kielellä tunnesanan vastine. Näitä lappuja käytettiin tulevana kertoina. Luimme lopuksi vielä ääneen tunnesanat jokaisen omalla äidinkielellä.

Tämän jälkeen osallistujille jaettiin työvihko, johon jokainen voi liimata listan englannin ja oman äidinkielenä tunnesanoista. Heitä pyydettiin kirjaamaan tulevien viikkojen aikana kolme positiivista tunnesanaa jokaiselta päivältä. Kirjata voi myös sen, missä tilanteessa tunne on syntynyt.

Vihkoon kirjoitettiin myös kirjaimet N, F ja S. N-kirjain tarkoittaa tunteen huomaamista (notice an emotion), F-kirjain tarkoittaa tunteen löytämistä (find an emotion) ja S-kirjain tarkoittaa tunteessa pysymistä (stay in the emotion). Osallistujille kerrottiin, että ilonaiheen ei tarvitse olla suuri, jotta siitä voi tulla myönteinen tunne. Pitää vain oppia huomaamaan nuo tunteet. Sitten voi alkaa etsiä tunnetta tekemällä asioita, joista tulee positiivinen tunne. Tämän jälkeen voi opetella pysymään tunteessa.

Lopuksi pyysimme osallistujia vastaamaan kysymyksiin. Tämän jälkeen lähdimme tutustumaan lähistöllä olevaan näköalatorniin, josta näkyi kaupungin ylle. Ajatuksena oli tuoda osallistujille ajatus siitä, että asiat voivat muuttua meidän mielessämme kun niitä tarkastellaan eri näkökulmasta.

## 7.2 Myönteinen mieliala, tunteet ja luovuus

Toisen ryhmäkerran tavoitteena oli antaa teoritietoa siitä, mikä lisää hyvinvointia, tutustua tarkemmin tunnesanoihin, tehdä kehollinen harjoitus sekä miettiä, mitä luovuus voi olla. Tähän ryhmäkertaan tuli viisi naista. Kaksi heistä oli ollut myös ensimmäisellä kerralla.

Edellisellä kerralla olleiden naisten kanssa kävimme läpi tunnesanoja, joita heidän oli ollut määrä kirjata vihkoon edellisen viikon aikana. Samanaikaisesti uusien kanssa tutustuimme tunnesanoihin ja käänsimme niitä heidän omalle kielelleen. Tämän jälkeen heille kerrottiin hyvinvoinnista otsikolla subjective well-being. Taulua apuna käyttäen kerrottiin asioita, jotka tuovat ihmiselle hyvinvointia.

Tämän jälkeen teimme Onnen nelikenttä -harjoitteen (Lankinen 2015b, 106). Harjoitteessa maalarinteipin avulla pöydän pinta jaettiin neljään osaan, rentoutuminen (relax), luovuus (creativity), onnistuminen (success) ja kaverit ja perhe (friends and family). Ryhmäläisten tuli asettaa laput, joissa luki eri tunnesanoja, heidän mielestään oikeaan kohtaan nelikentästä. Ryhmäläiset saivat halutesaan kertoa, miksi laittoivat jonkin tunnesanan juuri siihen ruutuun. Tämän jälkeen keskustelimme vielä, mikä rentouttaa heitä ja mitä tapoja ihmisellä on rentoutua.

Kehollisen harjoitteen tarkoitus on rentouttaa ja osoittaa kehollisen liikkeen tuovan energiaa ja hyvää mieltä. Teimme kehollisen harjoitteen rytmikkään musiikin tahdissa. Musiikkina käytimme venäläisen Otava Yo:n musiikkia. Menimme piiriin seisomaan ja tamppasimme jalalla lattiaan omaa nimeämme. Sai myös liikkua vapaasti, jos halusi. Tämän jälkeen jatkoimme taas pöydän äärellä työs-

kennellen Go with a flow -harjoitteen (Lankinen 2015b, 108–109) kanssa. Paperille oli kirjoitettu sana luovuus (Creativity) ja pyysin ryhmäläisiä miettimään, mitkä asiat ovat luovuutta. Nämä kirjattiin ylös ja niistä keskusteltiin.

### 7.3 Luonteenvahvuudet

Tällä ryhmäkerralla oli tarkoitus tutustua luonteenvahvuuksiin ja miettiä, mitä luonteenvahvuuksia jokaisella on sekä ottaa käyttöön kehollista tunteiden ilmaisua. Paikalle tuli neljä naista. Kaksi heistä oli ollut alusta asti mukana ja yksi oli uusi.

Ruokailun ja vihkoon merkittyjen tunnesanojen kyselyn jälkeen siirryimme luonteenvahvuuksiin. Käytimme englanninkielistä sanaa strengths, koska sana character strengths, joka tarkoittaa luonteenvahvuuksia olisi saattanut olla ryhmäläisille vaikea ymmärtää. Teoriatieto pyrittiin pitämään hyvin selkeänä.

Tämän jälkeen naisille jaettiin lista 24 luonteenvahvuudesta englanniksi ja heidän omalla kielellään (LIITTEET 4–5). Lista oli tehty valmiiksi Google Kääntäjä -ohjelmaa käyttäen. Muutamaan sanaan ei löytynyt vastinetta ohjelman avulla. Luonteenvahvuuksia selitettiin esimerkkinä siitä, mitä ne tarkoittavat. Tämän jälkeen pyydettiin jokaista miettimään kolme luonteenvahvuutta, joita he tunnistavat itsessään ja niistä keskusteltiin.

Osallistujille annettiin oman luonteenvahvuuden kohdalle idea siitä, miten luonteenvahvuuttaan voi käyttää. Neuvot otettiin suoraan Via Institute on Character -nettisivuilta (Niemi 2015). Ryhmäläisille annettiin myös Via Institute of Character -nettiosoite, jossa he voivat halutessaan tehdä luonteenvahvuustestin (Via Institute of Character i.a.).

Tämän jälkeen siirryttiin lattialle ja tekemään kehollisia harjoitteita. Tämäkin kerta aloitettiin oman nimen tamppaamisella lattiaan musiikin tahdissa. Sitten siirryttiin tekemään Rio-harjoitetta (Lankinen 2015b, 107). Harjoitteessa käytetään ääntä ja kehoa. Kaikki eivät tuntuneet innostuvan tästä harjoitteesta, joten siir-

ryttiin seuraavaan osioon. Otettiin lattialle keskelle laput, joihin oli kirjoitettu tunnesanat. Jokainen vuorollaan esitti kehollaan jonkin tunteen ja toiset tekivät sen perään. Tähän harjoitteeseen lähdettiin innolla mukaan ja ryhmäläisille tuli hyviä ideoita siitä, miten jotain tunnetta voi esittää.

#### 7.4 Myönteisten tunteiden säännöllisyys

Neljännellä tapaamiskerralla oli tarkoitus vahvistaa osaamista myönteisten tunteiden osalta, tehdä kehollisia harjoitteita ja käyttää luovuutta. Naisia osallistui ryhmään yhteensä seitsemän. Yksi naisista ei ollut käynyt aikaisemmin ja hänkin tuli paikalle vasta puoli tuntia ennen ohjelman päätöstä.

Ryhmän kanssa tehtiin kaksi harjoitusta, jossa käytettiin myönteisiä tunnesanoja hyväksi. Ensimmäinen harjoite oli nimeltään Tärppikalat (Lankinen 2015b, 118–119). Harjoitteessa piirrettiin isolle paperille sisäkkäin renkaita ja sisimpään renkaaseen kirjoitettiin sana onnellisuus (happiness). Osallistujia pyydettiin laittamaan tunnesanoja renkaiden päälle. Arkisimmat onnen tunteet tuli sijoittaa lähemmäksi renkaiden keskipistettä ja harvinaiset onnen tunteet laitettiin uloimmalle kehälle. Keskusteltiin havainnoista, kumpia onnen tunteita on enemmän, arkisia vai harvinaisia. Kerrottiin, että keskellä olevat tunteet ovat parhaita, koska ne toistuvat usein. Säännöllisesti tulevat tunteet on hyvä oppia huomaamaan. Harvinaisemmat tunteet ovat vain mukavia lisämausteita.

Toinen harjoite oli nimeltään Onnen jalanjäljillä (Lankinen & Lankinen 2013, 34). Siinä pyydettiin ryhmäläisiä kirjoittamaan tai piirtämään kortille kolme myönteistä asiaa elämänsä varrelta ja miettimään, mitä myönteisiä tunteita liittyy näihin tapahtumiin. Kortit pyydettiin liimaamaan muistivihkoon, mutta korttien sisällöstä ei ajan puutteen vuoksi pystytty keskustelemaan.

Näiden harjoitteiden jälkeen teimme samoja kehollisia harjoitteita kuin edellisellä kerralla ja tällä kerralla myös Rio-harjoite (Lankinen 2015b, 107) sai osallistujat mukaan.

Kehollisen harjoitteen jälkeen jokaiselle jaettiin pieni canvas-taulu, johon heitä pyydettiin kirjoittamaan joko myönteisiä tunnesanoja tai omia luontevahvuuksia. Sai myös piirtää, jos ei halunnut tai osannut kirjoittaa. Naiset saivat taulut muistoksi kotiinsa.

### 7.5 Retki ja asioiden loppuun saattaminen

Viimeinen ryhmäkerta toteutettiin koko päivän retkenä. Retki suunnattiin kohti Kyproksen Throodos-vuoristoa. Siellä on Myllomeris-vesiputoukset, jonne oli autolla noin kahden tunnin matka. Tämän jälkeen mentiin syömään vanhaan Omodos-kylään. Retkelle pääsi osallistumaan vain kaksi naista.

Ennen retkeä naiset saivat kortteja ja heitä pyydettiin valitsemaan tunne, jonka he odottavat saavansa päivän aikana. Toinen naisista valitsi ainakin puolet kaikista valittavina olevista tunnesanoista. Toiselle valinta oli vaikeampi mahdollisesti hänen kieli- ja lukutaitonsa puutteiden takia. Hän valitsi yhden sanan, joka oli ilo (joy).

Perillä Omodos-kylässä haastateltiin kumpaakin naista yksitellen siitä, miten he ovat kokeneet voimaannuttavan ryhmän. Kotiin paluun yhteydessä pyydettiin jokaista naista valitsemaan toisilleen jokin myönteinen tunnekortti ja perustelemaan, miksi valitsi juuri tämän kortin. Mukana olivat myös ohjaajat. Tämä tehtävä tuntui olevan mieluisa kaikille ja kaikki lähtivät hyvillä mielin siihen mukaan. Se tuntui tuovan paljon iloa kaikille.

## 8 VOIMAANNUTTAVAN RYHMÄN PROSESSIN ARVIOINTI

Opinnäytetyömme oli prosessi, jonka tavoitteena oli toteuttaa voimaannuttava ryhmä monikulttuurisessa ympäristössä Kyproksella RAUTA-menetelmää käyttäen ja selvittää, miten ryhmäläiset kokivat RAUTA-menetelmän. Prosessin arviointi voi olla formatiivista ja summatiivista. Prosessiarviointi on luonteeltaan formatiivista eli siinä arviointi kohdistuu siihen, miten hanketta on tehty ja miten sen toimintaa voitaisiin parantaa. Summatiivinen arviointi kohdistuu lopputulokseen ja vaikuttavuuteen. Formattiivinen ja summatiivinen arviointi täydentävät toisiaan. Projektissa ei ole tärkeää pelkästään lopputulos vaan myös se, mitä tapahtuu projektin aikana ihmisten välisenä toimintana tai sen kautta. Formattiivista arviointia tehdään jatkuvasti ja sen menetelmä on tyypillisesti kvalitatiivista kun taas summatiivinen arviointi tehdään pääosin loppuvaiheessa ja se on lähinnä kvantitatiivista. (Seppänen-Järvelä 2004, 19–20.)

Arvioimme prosessin toimivuutta ja ryhmäläisten kokemusta formatiivisesti ja summatiivisesti kolmella eri tasolla. Tuija teki havaintoja ja tulkintoja ryhmäläisistä jokaisella ryhmäkerralla ja kirjoitti nämä muistiin. Ryhmäläisille esitettiin kysymyksiä joka kerran jälkeen ja he vastasivat niihin joko kirjallisesti tai suullisesti. Arviointia tapahtui myös käymällä reflektoivaa keskustelua ja viestien vaihtoa sekä Annin että ryhmässä mukana olleen toisen ohjaajan kanssa.

Ryhmään ilmoittautui 12 osallistujaa. Heistä seitsemän osallistui ryhmään vähintään kerran. Yksi naisista osallistui jokaiseen viiteen ryhmäkertaan. Neljä kertaa osallistui kaksi naista, joista toinen osallistui neljään päiväkeskuksessa tapahtuvaan toimintaan ja toinen kolmeen päiväkeskuksessa tapahtuvaan toimintaan ja retkikertaan. Kolme naisista osallistui kahtena kertana ja yksi naisista osallistui vain kerran. Selvitettäessä syitä poissaoloon selvisi, että kaikilla naisilla oli pääsääntöisesti hyvä syy olla poissa ryhmästä. Syitä olivat muun muassa työt, loppuvaiheessa oleva raskaus, rajoitettu liikkuminen valtion turvatalossa asumisen vuoksi sekä perhesyyt.

Kohderyhmän kykyä sitoutua ryhmään pohdittiin etukäteen. Ottaen huomioon ryhmäläisten hyvät syyt poissaoloihin, ei voida päätellä, että naiset eivät olisi olleet kiinnostuneita tai sitoutuneita ryhmään vaan ennemminkin on syytä pohtia ryhmän ajankohtaa ja sitä, olisiko se tavoittanut paremmin heitä jonain muuna ajankohtana. Ryhmän ajankohtaa oli tarkoin etukäteen mietitty ja naisten mieli- pidettä oli siihen kysytty. Ajankohta valikoitui olemaan maanantai-iltapäivisin. Tämä tarkoitti sitä, että naiset olivat kokoontuneet samana aamuna keskukselle aamupäiväksi, josta he olivat päässeet klo 12 kotiin. Tämä ryhmä alkoi klo 14. Koska monella naisella oli traumaattisia kokemuksia ja tästä syystä myös mie- lenterveysongelmia, oli näin pitkä päivä heiltä paljon vaadittu. Aamupäivä olisi saattanut olla heille parempi vaihtoehto, jos se olisi ollut mahdollista. Toisaalta naisille tyypillistä ovat sitoutumisen ja pitkäjänteisyyden haasteet, mikä olisi saattanut vaikuttaa heidän ryhmään osallistumiseensa vaikka ajankohta olisi ollut toinen.

Monet naiset tulivat myöhässä ryhmään ja siksi ryhmä pääsi joka kerta alka- maan myöhemmin kuin oli suunniteltu. Myöhästymiseen olivat syynä mahdolli- sesti edellä mainittu tiukka ja raskas aikataulu sekä kulttuurisista lähtökohdista johtuva suurpiirteinen asenne kellonaikoihin. Tämä myöhästely sai aikaan sen, että varsinainen ohjelma alkoi joka kerta myöhässä. Se toi ohjaajalle kiireen tuntemuksen, mikä tosin pyrittiin olemaan välittämättä osallistujille. Tästä syystä suunniteltu aikataulutus ei pitänyt paikkaansa ja joitakin etukäteen suunniteltuja harjoituksia ei ehditty pitää.

Ryhmäläisten innostuneisuus tehtäviin oli silminnähtävää. He lähtivät mukaan tekemään tehtäviä ja niistä syntyi vivahteikkaita keskusteluja. Joistakin ryhmä- läisten välisistä keskusteluista kävi ilmi, että he pyrkivät motivoimaan myös toi- nen toisiaan ajattelemaan elämässään olevia hyviä tuntemuksia eli he olivat sisäistäneet voimaannuttavan ryhmän idean. Usein paikalla olleet tuntuivat ole- van motivoituneempia ja halukkaampia oppimaan uutta kuin ne, jotka kävivät harvemmin. Tosin säännöllisimmin käyneistäkin huomasi, että usein iltapäivän alussa, ruokailun yhteydessä he olivat hyvin hiljaisia ja vetäytyneen oloisia. In- toa ja energiaa alkoi tulla kun päästiin tekemään harjoituksia. Jonkun kohdalla huomasi, että huono kielitaito vaikeutti tehtävän ymmärtämistä ja tehtävän te-

keminen tuotti vaikeuksia. Tällaisessa tilanteessa oli erityisen hyvä, että ohjaajia oli kaksi. Toinen pystyi antamaan enemmän aikaa ja tekemään yhdessä harjoitetta.

Keholliset harjoitteet tuntuivat motivoivan ja antavan voimauttavan kokemuksen. Naiset lähtivät harjoitteisiin pääsääntöisesti innolla mukaan ja nauru raikui. Eräs somalinainen oli selvästi elementissään näitä harjoitteita tehtäessä ja hän oli myös hyvä muiden innostaja. Ne olivat myös mukava piristys muiden tehtävien lomaan. Keholliset harjoitteet olivat ryhmäläisille tuttuja ja luontevia. He olivat osallistuneet aikaisemmin tanssiproduktioon, joka oli saanut heidät tuntemaan itsensä voimaantuneeksi liikkeen avulla ja heidän arvostuksensa omaa vartaloon kohtaan oli kasvanut.

Kunkin osallistujan omalle kielelle etukäteen käännetyt sanat tuntuivat toimivan pääsääntöisesti hyvin. Jos tätä työtä ei olisi tehty etukäteen, aikaa olisi mennyt liikaa ryhmässä sanojen kääntämiseen. Jotkut sanat olivat ehkä väärin tai väärässä muodossa ja niitä korjailimme yhdessä. Täyttä varmuutta sanojen oikeellisuudesta ei saatu. Oli kuitenkin hyvä, että niitä työstettiin ja että naiset kirjoittivat ne itse omiin muistivihkoihinsa ja tunnesanakortteihinsa. Tämä toi asiaa lähemmäksi ja tutummaksi heitä. Samalla he sanoivat oppineensa monia englanninkielisiä tunnesanoja.

Luonteenvahvuuksia käytiin läpi vain yhdellä ryhmäkerralla. Uusia sanoja ja ymmärrettävää asiaa oli paljon. Hyvää keskustelua syntyi erilaisista luonteenvahvuuksista. Tämä osio olisi kuitenkin kaivannut enemmän harjoitteita ja useammalla kerralla paneutumista, jotta siitä olisi ollut tarkoitettua hyötyä ja se olisi tullut sisäistettyä. Lankisen (2015) RAUTA-menetelmän oppaassa ei myöskään ollut tähän tarkoitettuja harjoitteita ja niitä jäimme kaipaamaan.

Ryhmässä annettiin osallistujille teorialietoa eri asioista. Huomasimme, että jos teoria oli vaikeaa, niin mielenkiinto katosi ja ryhmäläiset eivät jaksaneet seurata opetusta. Huomioitavaa on, että asioita on yksinkertaistettava niin, että jokainen ymmärtää. Parempi on, että on yksi asia, jonka ryhmäläiset pystyvät ymmärtämään ja sisäistämään, kuin monta asiaa, joita he eivät ymmärrä. Kotitehtäväksi



annettiin kolmen myönteisen tunnesanan kirjoittaminen muistivihkoon joka päivä. Tähän naiset osallistuivat hyvin vaihtelevasti. Pääsääntöisesti naiset eivät olleet tehtävää tehneet kovinkaan systemaattisesti. Nainen, joka osallistui jokaiseen ryhmäkertaan, teki tehtävän tunnesanojen kirjoittamisesta hyvin tunnollisesti. Hän oli joka päivä kirjoittanut tunnesanoja vihkoon. Hän koki myös oman kertomansa mukaan tämän vaikuttaneen häneen suuresti. Enää hän ei ajatellut elämässään olevia huonoja asioita, vaan pyrki ajattelemaan hyviä hetkiä. Hän oli toisinaan kirjoittanut muistivihkoon pitkän kertomuksen siitä, miten onnellinen hän on tästä ryhmästä ja miten paljon se on muuttanut hänen elämänsä ja tapansa ajatella asioista. Ryhmän viimeisellä kerralla hän kertoi, että hän on alkanut opettaa näitä asioita myös omille lapsilleen ja tämä on muuttanut koko heidän perheensä elämää.

Toinen nainen, joka oli alusta asti mukana, kertoi neljännellä kerralla niistä hyvistä asioista, joita hänelle oli tapahtunut lähiaikoina elämässään. Tapahtuma oli konsertissa käynti, joka ei ole niitä arkipäivän onnen tuojia, joten siinä mielessä voimaannuttavan ryhmän ajatus ei ollut aivan ymmärretty. Hyvää kuitenkin oli, että tämä oli ensimmäinen kerta kun hän ei puhunut elämässään olevista vaikeuksista. Tämän huomioivat myös toiset ohjaajat, jotka tunsivat hänet pidemmältä aikaväliltä.

Vastauksissaan, joita ryhmäläiset antoivat kirjallisesti tai suullisesti, he kehuivat ryhmää paljon. He olivat pitäneet erityisesti tunnesanoilla tehtävistä harjoitteista, keskustelusta ja kehollisista harjoitteista sekä siitä, että saivat oppia uusia asioita. Parannusehdotuksia he eivät löytäneet..

## 9 EETTISYYDEN HUOMIOIMINEN OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Eettisiä kysymyksiä pohdimme opinnäytetyöprosessin joka vaiheessa niin suunnittelussa, aiheeseen perehtymisessä, toteuttamisessa kuin raportoinnisakin. Opinnäytetyössämme noudatimme tiedeyhteisön yhteisesti hyväksymiä hyviä tieteellisen käytännön tapoja. Näihin kuuluvat muun muassa toimintatapoina rehellisyys ja yleinen huolellisuus sekä avoimuus (Jyväskylän yliopisto i.a.).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut ohjeistuksen humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista, joihin myös Diakonia-ammattikorkeakoulu on sitoutunut. Tutkimuksen koskiessa ihmistieteitä, on eettiset periaatteet jaettu kolmeen osa-alueeseen. Ne ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.) Näihin periaatteisiin myös tässä opinnäytetyössä sitouduimme.

Kehittämishankkeeseen osallistuvilta ja tietoja antavilta henkilöiltä kysimme etukäteen luvan opinnäytetyön tekemiseen. Kerroimme heille opinnäytetyöstä ja siitä mihin sitä käytetään. Pyysimme heiltä luvat muistiinpanojen tekemiseen, valokuvaamiseen ja raportointiin. Selvitimme heille, että heidän henkilöllisyytensä ei tule esille opinnäytetyön raportoinnissa. Ryhmän ohjaaja sitoutui aineiston käytössä ja säilyttämisessä huolellisuuteen ja siihen, että aineisto ei joutunut muuhun kuin sovittuun käyttöön. Opinnäytetyöstämme teimme sopimuksen toimeksiantajan ja opiskelijoiden välillä hyödyntäen Diakin valmista sopimusohjaajaa. Tutkimusluvan tehtävää varten saimme kirjallisesti 22.1.2016 Suomen Evankelisluterilaisen Kansanlähetyksen aluekoordinaattorilta.

Kehittämisprosessissa eettisyys tuli näkyviin ohjaajan tapana suhtautua työhön, ongelmiin ja henkilöihin, joiden kanssa toteutimme ryhmän. Eettisyys merkitsee toiminnalliseen ryhmään osallistuvien kunnioittamista, tasa-arvoista vuorovaikutusta ja oikeudenmukaisuuden korostamista (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11).

Rehellisyys ja avoimuus olivat periaatteina aineiston kokoamisessa, työn rajaamisessa, työstämisessä sekä menetelmissä ja lähteiden käytössä. Lähteisiin suhtauduimme kriittisesti. Niissä olevan tiedon luotettavuus, soveltuvuus ja motiivit tarkistettiin. Etiikka näkyi myös aikataulun ja kehittämistyön sovitussa sisällyksessä. Hyötyjä ja haittoja arvioitaessa tulee näkyä rehellisyys enemmän kuin minkään tahon odotukset tulosten suhteen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12). Tätä asiaa pohdimme, kun saimme runsaasti myönteistä palautetta ryhmäläisiltä ja parannusehdotuksia he eivät juuri löytäneet. Kaikkia heidän hyviä kokemuksiaan ei voi kuitenkaan tulkita suoraan johtuvaksi yksin tästä ryhmästä. He saattoivat puhua myös koko keskuksen toiminnasta tai he saattoivat vastata niin kuin ajattelivat ohjaajien toivovan heidän vastaavan.

Opinnäytetyöprosessin luotettavuuden arvioinnissa tulee myös huomioida ryhmän toteutus englannin kielellä, joka ei ollut ohjaajien eikä osallistujien äidinkieli. Kielitaidon puutteet voivat luonnollisesti vaikuttaa vuorovaikutukseen ryhmässä sekä aiheuttaa väärinymmärryksiä. Kieleen liittyvät erityispiirteet otimme huomioon ryhmäkertoja suunniteltaessa, toteutettaessa sekä palautteen arvioinnissa. Ryhmän harjoitteisiin liittyvät tunnesanat ja luonteenvahvuuksia kuvaavat sanat käännettiin etukäteen kunkin osallistujan omalle äidinkielelle sekä ne käytiin yhdessä läpi osallistujien kanssa. Ryhmäkerroista pyydetty palautekyselyt pyrittiin pitämään mahdollisimman selkeinä ja yksinkertaisina. Osallistujien puutteellisen kielitaidon vuoksi osa kyselyistä tehtiin suullisesti, jolloin heidän oli helpompi vastata kysymyksiin kuin kirjallisessa muodossa.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuus näkyy parhaillaan yhteiskunnallisessa keskustelussa. Asiakastyö maahanmuuttajien parissa on arkipäivää sekä sosiaalialalla että kirkon työssä. Kulttuurien tuntemus ja kulttuurisensitiivinen työote ovat onnistuneen kohtaamisen ytimessä. Maahanmuuttajat ovat taustaltaan monimuotoinen ryhmä, eikä yksittäisiä päteviä ohjeita maahanmuuttaja-asiakkaan kohtaamiseen ole olemassa. Ihminen on aina yksilö. Kuitenkin tilanteessa, jossa maahanmuuton taustalla on pakolaisuus tai siihen verrattava pakotilanteessa tapahtunut muutto uuteen maahan, voidaan maahanmuuttaja-asiakkaiden kohdalla nähdä yhdistäviä tekijöitä liittyen muun muassa pakolaisuuden aiheuttamiin traumaattisiin kokemuksiin. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Kyproksella asuvat maahanmuuttajanaiset, joilla on taustallaan haa-voittavia kokemuksia, kuten ihmiskaupan uhrina oleminen. Vuoden 2017 kirkon Yhteisvastuukeräyksen kotimaan kohteena on juuri ihmiskauppa joten opinnäytetyömme kohderyhmä on siinäkin mielessä ajankohtainen (Kirkkopalvelut i.a.).

Traumaattisia kokemuksia kohdanneen henkilön ammatillisessa auttamistyössä korostuu erityisesti eettinen herkkyys tunnistaa henkilön avuntarpeet ja tukea häntä tilanteen vaatimalla sensitiivisyydellä. Ammatillaisen etiikkaan kuuluu tunnistaa myös omat rajansa auttajana ja ohjata autettava tarvittaessa auttamisjärjestelmässä eteenpäin. Asiakkaan kokemat järkyttävät tapahtumat voivat herättää auttajassa vaikeita tunteita, joten työntekijän on huolehdittava myös omasta jaksamisestaan.

Kirkko on vuoden 2016 aikana ollut paljon esillä maahanmuuttajiin liittyvissä kysymyksissä. Opinnäytetyöprosessimme eri vaiheissa keskustelussa on ollut erityisesti kirkon ja paikallisseurakuntien tekemä työ turvapaikanhakijoiden parissa. Kirkko on saanut toiminnan vuoksi osakseen sekä myönteistä että kielteistä palautetta. Suhtautuminen turvapaikanhakijatyöhön on jonkin verran näkynyt myös kirkon jäsenistössä, sillä kirkkoon on sekä liitetty että erottu mielipiteenilmaisuna tälle työlle. Turvapaikanhakijoiden lämmin vastaanotto on osal-

taan ollut myös seurakuntalaisten tapa viestittää kristityn tavasta kohdata lähimmäinen. (Niemi & Siirto 2017, 50—51.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa voimaannuttava ryhmä naisten parissa ja arvioida menetelmän käytettävyyttä monikulttuurisessa ympäristössä. Kohde-ryhmä oli haastava, koska lähes kaikilla ryhmäläisillä oli eri äidinkieli. Tämä antoi realistisen kuvan siitä, mitä monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen todellisuudessa saattaa olla. Opinnäytetyöprosessin aikana tuli esiin monia havaintoja, jotka tulisi ottaa huomioon jatkossa vastaavien ryhmien kanssa. Aikataulua on huolellisesti mietittävä. Ryhmä kannattaisi yhdistää johonkin sellaiseen toimintaan, jossa se jo muutenkin on mukana. Ohjaajien työskentely parina nähtiin välttämättömäksi etenkin monikulttuurisessa ryhmässä, jossa on edustettuna eri äidinkieliä omaavia osallistujia. Ryhmää olisi suositeltavaa toteuttaa myös väljemmällä aikataululla, jolloin jäisi enemmän aikaa keskustelulle ja pohdinnalle. Usein varsinkin maahanmuuttajanaisilla on lapsia huolehdittavanaan. On mietittävä, mihin lapset menevät silloin kun äidit osallistuvat ryhmään.

Kehittämistyössä projektin vaikutukset tulevat usein näkyviin kauan projektin päättymisen jälkeen. Tulokset saattavat olla myös vaikeasti havaittavia, kuten parantunut vuorovaikutus, yhteistyö ja vastuullisuus. (Seppänen-Järvelä 2004, 39.) Maahanmuuttajanaisten voimaantumisen kokemusten voidaan ajatella vaikuttavan hyvinvointia edistävästi myös heidän lähipiiriinsä. Traumaattisilla kokemuksilla on vaara siirtyä ylisukupolisesti, jos traumatisoitumisen kierrettä ei päästä katkaisemaan (Schubert 2013, 68). Suomessa ja ympäri maailmaa on juuri nyt erityisen suuri määrä pakolaisuuden vuoksi maahan tulleita ihmisiä, joilla traumaattiset muistot kulkevat mukana elämässä. Pakolaisnaisten tukeminen psykososiaalisesti auttaa myös heidän lapsiaan ja perheitään, kuten yksi ryhmään osallistuneista naisista kertoo antamassaan palautteessa. Voimaannuttava ryhmätoiminta on yksi keino edistää hyvinvointia maahanmuuttajien keskuudessa.

Kirkon diakoniaan kuuluu ihmisen auttaminen ja tukeminen. Näemme RAUTA-menetelmän sopivan hyvin monenlaisten ryhmien käyttöön myös diakoniatyössä. Menetelmä on sovellettavissa kulloisiakin tarpeita vastaamaan. Menetelmän

avulla on mahdollista saada hyvää keskustelua niin eläkeläisten ryhmissä kuin nuortenkin parissa. Menetelmästä on irrotettavissa eri osioita, joita voi käyttää sellaisenaan eri ryhmissä tai vain yksittäisen ihmisen kohdalla, joka kaipaa mielialan vahvistamista. Erityisen innostavana haasteena näemme voimauttavan ryhmän toteuttamisen maahanmuuttajien keskuudessa osana diakoniatyötä. Tämä mahdollistaisi dialogin myös eri uskontokuntien edustajien välillä. Tämä olisi yksi menetelmä, jolla seurakunta voisi olla integroimassa kuntapaikan saaneita maahanmuuttajia omaan kotikuntaansa ja seurakuntaan.

Opinnäytetyössämme arvioimme RAUTA-menetelmän käytettävyyttä maahanmuuttajanaisten parissa Kyproksella. Lankisen ajatus tuoda menetelmä käyttöön myös Suomessa tehtävään maahanmuuttajatyöhön olisi mielestämme kannatettava. Jatkossa olisi kiinnostavaa saada kokemuksia ja tutkimustietoa menetelmän toimivuudesta englannin kielellä myös Suomessa asuvien maahanmuuttajien kanssa. Onko ryhmän toiminnassa eroavaisuuksia, kun toimintaympäristö on erilainen tai löytyykö muuta huomionarvoista? Menetelmää voisi myös arvioida esimerkiksi ryhmässä, jonka osallistujilla on keskenään sama äidinkieli. Millä tavoin tämä vaikuttaisi ryhmään ja sen ohjaamiseen? Koska menetelmä on alun perin suunnattu nuorille miehille, olisi myös mielenkiintoista selvittää ryhmän toimintaa kyseisen kohderyhmän parissa englannin kielellä esimerkiksi Suomeen tulleiden turvapaikanhakijoiden keskuudessa. Kirkon alan opiskelijoina toivomme myös, että menetelmää hyödynnettäisiin seurakuntien maahanmuuttajatyössä ja tätä myös arvioitaisiin tutkimuksellisin keinoin.

Ammatillisesti kasvoimme monella tapaa tämän opinnäytetyön parissa. Olemme perehtyneet maahanmuuttajuuteen ja traumoihin, joita maahanmuuttajanaiset saattavat kohdata. Olemme myös tutustuneet voimauttaviin menetelmiin aihepiiriä tutkiessamme ja siitä kirjoittaessamme. Monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen ja sen reflektointi on opettanut meille paljon. Tunnistamme nyt paremmin niitä haasteita, joita vastaavaan ryhmään liittyy. Olemme saaneet monipuolista kokemusta erilaisista kulttuureista ja tavoista, jotka vaikuttavat ihmisen arkeen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme itse sisäistäneet myönteisen mielialan vahvistamisen ja luonteenvahvuuksien löytämisen tärkeyden jokaisen ihmisen hyvinvoinnille.

## LÄHTEET

- Berg, Kristiina 2012. Insha Allah – sosiaalityötä pakolaisasiakkaiden kanssa. Teoksessa Minna Strömberg-Jakka & Teija Karttunen (toim.) Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisten arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–34.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Saatavana verkkojulkaisuna: <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkiva%20ammattikäytänää.pdf>.
- Ellonen, Noora & Korhonen, Kaija 2008. Maahanmuuttajanaiset väkivallan kohteena. Teoksessa Tuomas Martikainen ja Marja Tiilikainen (toim.) Maahanmuuttajanaiset. Kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 46/2007, 2. muuttamaton p., 163–189.
- Emotio i.a. Viitattu 31.1.2017. <http://www.emotio.fi/voimaneidot2>
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Gothóni, Raili & Siirto, Ulla 2016. Johdanto: Pakolaisuus muuttuvassa maailmassa. Teoksessa Raili Gothóni & Ulla Siirto (toim.) Pakolaisuudesta kotiin. Helsinki: Gaudeamus, 9–18.
- Haavikko, Ansa & Bremer, Lena 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Hedrenius, Sara & Johansson, Sara 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki: Tietosanoma.
- Hokkanen, Liisa 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315–337.
- Jyväskylän yliopisto i.a. Etiikka. Viitattu 13.1.2016. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>.

- Kanervo, Marianna; Nurmi, Reet & Gerbert, Natalie 2011. Maahanmuuttajanai-  
sen auttaminen. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola, Luru  
Natunen & Auli Ojuri (toim.) Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhde-  
väkivalta. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 173–196.
- Kirkkopalvelut i.a. Yhteisvastuu 2017 torjuu ihmiskauppaa. Viitattu 17.3.2017.  
[www.yhteisvastuu.fi/kampanja/](http://www.yhteisvastuu.fi/kampanja/)
- Kuronen, Marjo 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista – feministisiä nä-  
kökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä.  
Teoksessa Marjo Kuronen, Riitta Granfelt, Leo Nyqvist & Päivi Pet-  
relius (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen 3.  
vuosikirja 2004. Jyväskylä: PS-kustannus, 277–296.
- Lankinen, Mari 2015a. FM, terveystiedon opettaja Mari Lankisen puhelinhaas-  
tattelu 30.9.2015.
- Lankinen, Mari 2015b. RAUTA Myönteisen mielialan vahvistamiseksi. Helsinki:  
Terapeda.
- Lankinen, Mari & Lankinen, Kari 2013. Hehku tunnepalikat. Menetelmä myön-  
teisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda.
- Lipponen, Krisse 2015. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterä-  
piassa. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen  
psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 2. p., 200–221.
- Maahanmuuttovirasto 2016. Kansainvälistä suojelua ja turvapaikka Suomesta.  
Viitattu 6.12.2016. [www.migri.fi/turvapaikka\\_suomesta](http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta)
- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2011. Am-  
mattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.
- Niemi, Hanna & Siirto, Ulla 2017. Hätämajoituksesta Aleppon kelloihin: Evanke-  
lis-luterilaisten seurakuntien turvapaikkatyö Suomessa. Kirkon tut-  
kimuskeskuksen verkkojulkaisuja 49. Tampere: Kirkon tutkimuskes-  
kus. Saatavana verkkojulkaisuna:  
[http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/B2D9A839490F9885C22580DD003E3453/\\$FILE/KKH\\_Hatamajoituksesta\\_Aleppon\\_kelloihin\\_verkkojulkaisu.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/B2D9A839490F9885C22580DD003E3453/$FILE/KKH_Hatamajoituksesta_Aleppon_kelloihin_verkkojulkaisu.pdf)



- Niemiec, Ryan 2015. A Simple Phrase for Each Character Strength. Via Institute on Character. Viitattu 30.11.2016.  
<http://www.viacharacter.org/blog/a-simple-phrase-for-each-character-strength/>
- Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita. 2., uud. p.
- Parhiala, Pauliina & Raulo, Sylvia 2016. Pakolaiset maailmamme kuvana. Teoksessa Raili Gothóni & Ulla Siirto (toim.) Pakolaisuudesta kotiin. Helsinki: Gaudeamus, 21–39.
- Schubert, Carla 2007. Monikulttuurisuus mielenterveystyössä. Helsinki: Edita.
- Schubert, Carla 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Anne Alitolppa-Niitamo, Stina Fågel & Minna Säävälä (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto, 63–77.
- Seppänen-Järvelä, Riitta 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Opas käytäntöihin. Arviointiraportteja 4. Saatavana verkkojulkaisuna: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4\\_04.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf)
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Väitöskirja. Saatavana verkkojulkaisuna: [julti-ka.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf](http://ka.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf)
- Sisäministeriö 2016a. Ihmiskauppa. Viitattu 6.12.2016.  
[www.intermin.fi/fi/turvallisuus/ihmiskauppa](http://www.intermin.fi/fi/turvallisuus/ihmiskauppa)
- Sisäministeriö 2016b. Kansainvälisen suojelun tarve ja pakolaisasema. Viitattu 6.12.2016.  
[www.intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat/kansainvalisen\\_suojelun\\_tarve](http://www.intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat/kansainvalisen_suojelun_tarve).
- Sisäministeriö 2016c. Maahanmuutto ja maahanmuuttopolitiikka. Viitattu 6.12.2016. [www.intermin.fi/fi/maahanmuutto](http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto)
- Sisäministeriö 2016d. Turvapaikanhakijoita saapui viime vuonna ennätysmäärä. Viitattu 6.12.2016.  
[www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat](http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat).
- Suomen ev. lut. Kansanlähetys 2014. Vuosiraportti. Saatavana verkkojulkaisuna: [sekl.fi/wp-content/uploads/sites/49/2015/04/SEKL-Vuosiraportti\\_2014.pdf](http://sekl.fi/wp-content/uploads/sites/49/2015/04/SEKL-Vuosiraportti_2014.pdf)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015. Meidän kirkko – välittävä yhteisö.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Viitattu 23.1.2017.

[www.sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510](http://www.sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 13.1.2016.

<http://www.tenk.fi/fi/eettinenennakoarviointi ihmistieteiss%C3%A4>

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2015. Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 2. p., 63–84.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vapauta Uhri 2016. Kyproksen päiväkeskuksemme kuulumisia. Viitattu 7.12.2016. <http://www.vapautauhri.fi/?p=2907>

Via Institute of Character i.a. Take the Free Character Strengths Test. Viitattu 30.11.2016. <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Vuorinen, Kaisa i.a. VIA-vahvuusmittari. Viitattu 5.12.2016.

[www.kaisavuorinen.com/materiaalit/via-vahvuusmittari/](http://www.kaisavuorinen.com/materiaalit/via-vahvuusmittari/)

Äärelä, Eeva & Gerbert, Natalie 2012. Asiakkaana väkivaltaa kokenut maahanmuuttajanainen. Tutkimuksia 2012. Helsinki: Monika-Naiset liitto.

## LIITTEET

## LIITE 1 Kysymykset ryhmäläisille

14.3.2016

1. How did you find this afternoon?
2. Which part you liked the most?
3. What do you expect of this group?
4. What do you think about your life and your subjective well-being at the moment?

21.3.2016

1. What did you like this time?
2. Which experience you liked the most?
3. What do you think about your life and your subjective well-being at the moment? (Tämä kysymys on vain heille, jotka eivät ole aikaisemmilla kerroilla vastanneet kysymykseen.)

28.3.2016

1. What did you like this time in the group?
2. What was the best exercise today?
3. Is there anything that you did not like or would like to do another way?
4. What do you think about your life and your subjective well-being at the moment? (Tämä kysymys on vain heille, jotka eivät ole aikaisemmilla kerroilla vastanneet kysymykseen.)

4.4.2016

1. What did you like this time in the group?
2. What was the best exercise today?
3. Is there anything that you did not like or would like to do another way?
4. What do you think about your life and your subjective well-being at the moment? (Tämä kysymys on vain heille, jotka eivät ole aikaisemmilla kerroilla vastanneet kysymykseen.)

22.4.2016

1. How did you find this group?
2. What was good in the group?
3. What could be done better?
4. What have you learned?
5. Have you learned anything new about yourself?
6. Has something changed in your life or in your way of thinking compared to the time before the group?
7. What do you think about your life and your well-being at the moment?

## LIITE 2 Ryhmässä käytettävät positiiviset tunnesanat englanniksi ja suomeksi

<b>English</b>	<b>Finnish</b>
<b>Calm</b>	tyyni, rauhallinen
<b>Confident</b>	itsevarma, luottavainen
<b>Content</b>	tyytyväinen
<b>Courage</b>	rohkeus
<b>Delight</b>	ilo
<b>Dreamy</b>	haaveellinen
<b>Excited</b>	innostunut
<b>Faith</b>	usko, luottamus
<b>Friendly</b>	ystävällinen
<b>Funny</b>	hauska
<b>Glad</b>	iloinen
<b>Gratitude</b>	kiitollisuus
<b>Happy</b>	onnellinen
<b>Hope</b>	toivo
<b>Inspired</b>	innostunut
<b>Interest</b>	kiinnostus
<b>Joy</b>	ilo
<b>Kindness</b>	hyväntahtoisuus
<b>Love</b>	rakkaus
<b>Nice</b>	mukava, kiva
<b>Optimistic</b>	optimistinen
<b>Pleased</b>	iloinen, tyytyväinen
<b>Pride</b>	ylpeys
<b>Relaxed</b>	rento
<b>Respect</b>	kunnioitus
<b>Satisfied</b>	tyytyväinen
<b>Surprised</b>	yllättynyt
<b>Sympathy</b>	myötätunto
<b>Worship</b>	palvonta, ylistys

## LIITE 3 Positiiviset tunnesanat ryhmäläisten äidinkielellä

English	Arabic	French	Punjabi	Romania	Somali
<b>Calm</b>	هادئ	calme	ਅਡੋਲਤਾ	calm	xawaal
<b>Confident</b>	دال على الثقة	confiant	ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ	încrezător	isku kalsoon
<b>Content</b>	قانع	content de	ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ	conținut	nuxurka ?
<b>Courage</b>	شجاعة	courage	ਹਿੰਮਤ	curaj	dhiirranow
<b>Delight</b>	بهجة	délice	ਖੁਸ਼ੀ	delectare	ku farxaan
<b>Dreamy</b>	كثير الأحلام	rêveur		plin de vise	
<b>Excited</b>	بالاثارة	excité	ਜੋਸ਼	excitat	ugu faraxsanahay
<b>Faith</b>	ثقة تامة	foi	ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	credință	rumaysad
<b>Friendly</b>	ودي	amicale	ਦੋਸਤਾਨਾ	prietenos	saaxiibtinimo
<b>Funny</b>	مضحك	drôle	ਮਜ਼ਾਕੀਆ	amuzant	maad leh
<b>Glad</b>	سعيد	content de	ਖੁਸ਼	bucur	farxi
<b>Gratitude</b>	امتنان	gratitude	ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ	gratitudinea	ku Mahdisaan
<b>Happy</b>	سعيد	heureux	ਖੁਸ਼	fericit	faraxsan
<b>Hope</b>	الأمل	espoir	ਉਮੀਦ ਹੈ	speranță	rajaynayaa
<b>Inspired</b>	موحى	inspiré	ਪ੍ਰੇਰਿਤ	inspirat	waxyiga
<b>Interest</b>	مصلحة	intérêt	ਵਿਆਜ	interes	xiisaha
<b>Joy</b>	فرحة	joie	ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ	bucurie	farxadda
<b>Kindness</b>	لطف	la gentilles	ਦਿਆਲਤਾ	bunătate	roonaan
<b>Love</b>	حب	amour	ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ	dragoste	jeclahay
<b>Nice</b>	لطيف	agréable	ਹੀ ਚੰਗੇ	amabila	wangaasan
<b>Optimistic</b>	متفائل	optimiste	ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ	optimist	niyadsan
<b>Pleased</b>	مسرور	heureux	ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ	mulțumit	ka raalli
<b>Pride</b>	كبرياء	fierté	ਘਮੰਡ	mândrie	kibirka
<b>Relaxed</b>	استرخاء	détendu	ਨਿਸਚਿੰਤ	détendu	nasato
<b>Respect</b>	احترام	respect	ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ	respect	ixтираam
<b>Satisfied</b>	راض	satisfait	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	satisfăcut	dhergi
<b>Surprised</b>	مندهش	surpris	ਹੈਰਾਨ	surprins de	la yaabay
<b>Sympathy</b>	تعاطف	sympathie	ਹਮਦਰਦੀ	simpatie	jixinjixa
<b>Worship</b>	عبادة	adoration	ਭਗਤੀ ਦਾ	adorare	cibaadada

## LIITE 4 Luonteenvahvuudet englanniksi ja suomeksi

<b>English</b>	<b>Finnish</b>
<b>Wisdom and Knowledge</b>	<b>Viisaus ja tieto</b>
Creativity	Luovuus
Curiosity, interest	Uteliaisuus
Judgment, critical thinking	Arviointi
Love of Learning	Oppiminen
Perspective wisdom	Kokonaisuuden hallinta
<b>Courage</b>	<b>Luonteenlujuus</b>
Bravery, valor	Urhoollisuus
Perseverance, industriousness	Sinnikkyys
Honesty	Rehellisyys
Zest, vitality	Elämänvoima ja innokkuus
<b>Humanity</b>	<b>Humaanisuus</b>
Love	Rakkaus
Kindness	Ystävällisyys
Social Intelligence	Ihmissuhteet
<b>Justice</b>	<b>Oikeudenmukaisuus</b>
Teamwork	Tiimityö
Fairness	Tasapuolisuus
Leadership	Johtajuus
<b>Temperance</b>	<b>Kohtuus</b>
Forgiveness	Anteeksianto
Humility	Nöyryys
Prudence	Harkitsevaisuus
Self-Regulation, self-control	Itsehillintä
<b>Transcendence</b>	<b>Tarkoituksellisuus</b>
Appreciation of Beauty and Excellence	Kauneuden ja taituruuden arvostus
Gratitude	Kiitollisuus
Hope	Toiveikkaus
Humor	Huumori
Spirituality	Henkisyys

## LIITE 5 Luonteenvahvuudet ryhmäläisten äidinkielellä

English	Arabic	French	Punjabi	Romania	Somali
<b>Wisdom and Knowledge</b>	هادئ	calme	ਅਡੋਲਤਾ	calm	xawaal
Creativity	دال على الثقة	confiant	ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ	încrežător	isku kalsoon
Curiosity, interest	قانع	contenu	ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ	conținut	nuxurka ?
Judgment, critical thinking	شجاعة	courage	ਹਿੰਮਤ	curaj	dhiirranow
Love of Learning	بهجة	délice	ਖੁਸ਼ੀ	delectare	ku farxaan
Perspective wisdom	كثير الأحلام	rêveur		plin de vise	
<b>Courage</b>	بالاغاره	excité	ਜੋਸ਼	excitat	ugu faraxsanahay
Bravery, valor	ثقة تامة	foi	ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	credință	rumaysad
Perseverance, industriousness	ودي	amicale	ਦੋਸਤਾਨਾ	prietenos	saaxiibtinimo
Honesty	مضحك	drôle	ਮਜ਼ਾਕੀਆ	amuzant	maad leh
Zest, vitality	سعيد	content de	ਖੁਸ਼	bucur	farxi
<b>Humanity</b>	امتنان	gratitude	ਸ਼ੁਕਰਗਜ਼ਾਰੀ	gratitudinea	ku Mahdisaan
Love	سعيد	heureux	ਖੁਸ਼	fericit	faraxsan
Kindness	الأمل	espérer	ਉਮੀਦ ਹੈ	speranță	rajaynayaa
Social Intelligence	موحى	inspiré	ਪ੍ਰੇਰਿਤ	inspirat	waxyiga
<b>Justice</b>	مصلحة	intérêt	ਵਿਆਜ	interes	xiisaha
Teamwork	فرحة	joie	ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ	bucurie	farxadda
Fairness	لطف	la gentillesse	ਦਿਆਲਤਾ	bunățate	roonaan
Leadership	حب	amour	ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ	dragoste	jeclahay
<b>Temperance</b>	لطيف	agréable	ਹੀ ਚੰਗੇ	amabila	wangaasan
Forgiveness	متفائل	optimiste	ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ	optimist	niyadsan
Humality	مسرور	heureux	ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ	mulțumit	ka raalli
Prudence	كبرياء	fierté	ਘਮੰਡ	mândrie	kibirka
Self-Regulation, self-control	استرخاء	détendu	ਨਿਸਚਿੰਤ	détendu	nasato
<b>Transcendence</b>	احترام	respect	ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ	respect	ixtiraam
Appreciation of Beauty and Excellence	راض	satisfait	ਸੰਤੁਸ਼ਟ	satisfăcut	dhergi
Gratitude	مندھش	surpris	ਹੈਰਾਨ	surprins de	la yaabay
Hope	تعاطف	sympathie	ਹਮਦਰਦੀ	simpatie	jixinjixa
Humor	عبادة	adoration	ਭਗਤੀ ਦਾ	adorare	cibaadada
Spirituality	روحانية	spiritualité		spiritualitate	rumaysanaanta ruuxaanta