

Alkuinfo kiintiöpakolaisille 1: Sopeutuminen Maahanmuuton vaiheet ja tunteet

TILAISUUDEN VETÄJÄLLE

- Alkuinfoja voivat pitää esimerkiksi työntekijät, jotka järjestävät tulijoille kielenopetusta, työllistämistoimintaa tai ensivaiheen sosiaali- ja terveyspalveluja.
- Tilaisuuden on toivottavaa olla keskusteleva, jos vetäjä on ammattihenkilö ja kokee kykenevänsä vastaanottamaan osallistujien vaikeita kertomuksia ja tunteita. Mikäli vetäjänä toimii esim. vapaaehtoinen tai aloitteleva työntekijä, voidaan tilaisuus toteuttaa antamatta erityistä tilaa keskustelulle ja omakohtaisille kokemuksille.
- Tilaisuuden vetäjän ei tarvitse osata vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta on tärkeä huomioida kysymykset ja kysyjät sekä heidän huolensa. Kysyjälle on hyvä kertoa, mistä hän voi saada lisää tietoa.
- Tärkeää on validoida ja normalisoida osallistujien mahdollisesti esiin tuomia kokemuksia ja tunteita. Validoinnilla tarkoitetaan tunteiden ja mielipiteiden kuulemistä, hyväksymistä ja kunnioittamista, riippumatta omasta mielipiteestä. Normalisoinnilla tarkoitetaan sitä, että osallistujien esiin tuomat tunteet, tuntemukset ja ajatusten kerrotaan olevan normaaleja vaikeassa tilanteessa ja vaikeiden kokemusten jälkeen. Että oireilu ja vaikeudet eivät ole viesti "hulluudesta" tai "sairaudesta" vaan täysin normaaleja ja ymmärrettäviä. Normalisointi helpottaa monia, sillä oireet ja voimakkaat tunteet ovat usein pelottavia.
- Lisää tietoa mm. traumaista, sijaistraumatisoitumisesta ja myötätuntouupumuksesta löytyy esimerkiksi teoksesta Apua auttajalle (Babette Rotschild).
- Tässä materiaalissa on kirjattuna joitain keskustelunavauksia, mikäli ryhmä ei itse ala tuottaa keskustelua. Keskustelunavauksia voi tehdä missä tahansa sopivassa välissä. Keskustelunavauksien on hyvä olla avoimia kysymyksiä sekä sellaisia, etteivät ne edellytä osallistujilta yksityisasioiden jakamista (omia vaikeita kokemuksia tai vaikeita tunteita).
- Tilaisuus on mahdollista toteuttaa suoraan tämän materiaalin pohjalta, käyttäen lisänä Alkuinfokuvia, jotka löytyvät Serenen materiaalipankista ja Dropbox-kansiosta. On kuitenkin toivottavaa, että vetäjä tutustuu materiaaliin etukäteen, jotta se on "omaan suuhun sopiva" ja infossa käsitellyt asiat ovat itselle selvät.
- Tilaisuus kestää noin 2 tuntia, sisältäen tauon.
- Tilaisuuden pitäjä voi halutessaan tulostaa mukaan viimeisellä sivulla olevia lappuja, joihin on kirjoitettu tässä esityksessä mainitut linkit. Serenen nettisivuilta voi myös tulostaa eri aiheiden psykoedukaatiotekstejä osallistujien kielillä.
- Kysymyksiä infosta voi lähettää Serenen työntekijöille.

ALOITUS dia nro: 1 (Otsikkodia)

- Hyvää iltapäivää, minun nimeni on _____. Olen koulutukseltani _____ ja olen töissä _____.
- Tänään haluan puhua teille uuteen maahan muuttamiseen liittyvästä prosessista sekä siitä, miten se voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.
- Osa puheesta saattaa olla teille tuttua asiaa, mutta toivottavasti saatte jotain uutta tietoa.
- Osa asiasta voi tuntua raskaalta, mutta yritän puhua eniten siitä mikä auttaa.
- Jos et ymmärrä jotain, niin kysy minulta.
- Puhutaan ensin yleisesti maahanmuuton vaiheista sekä siihen liittyvistä tunteista ja sitten sellaisista asioista, jotka auttavat. Ottakaa huomioon, että puhun yleisellä tasolla: kaikki tässä puhutut asiat eivät kosketa jokaista teistä.

VAIHDA DIA!

ULKOMAALAISIA SUOMESSA dia nro: 2 (Lähde: Tilastokeskus)

- Suomeen muuttaa koko ajan ihmisiä muualta maailmasta. Suomessa maahanmuutto on suhteellisen uutta, mutta pikkuhiljaa myös Suomesta on tulossa monikulttuurisempi.
- Väestönkasvu perustuu kokonaan maahanmuuttoon. Eli jos Suomeen ei muuttaisi ketään muualta, väestömäärä alkaisi vähentyä.
- Suomen väkiluku oli vuoden 2021 lopussa noin 5,5 miljoonaa.
- Ulkomaalaistaustaisia on Suomessa noin 470 000
- Suurimmat kieliryhmät olivat vuonna 2021 venäjä, viro, arabia, englantia, somali, persia, kurdi, kiina ja albania.

VAIHDA DIA!

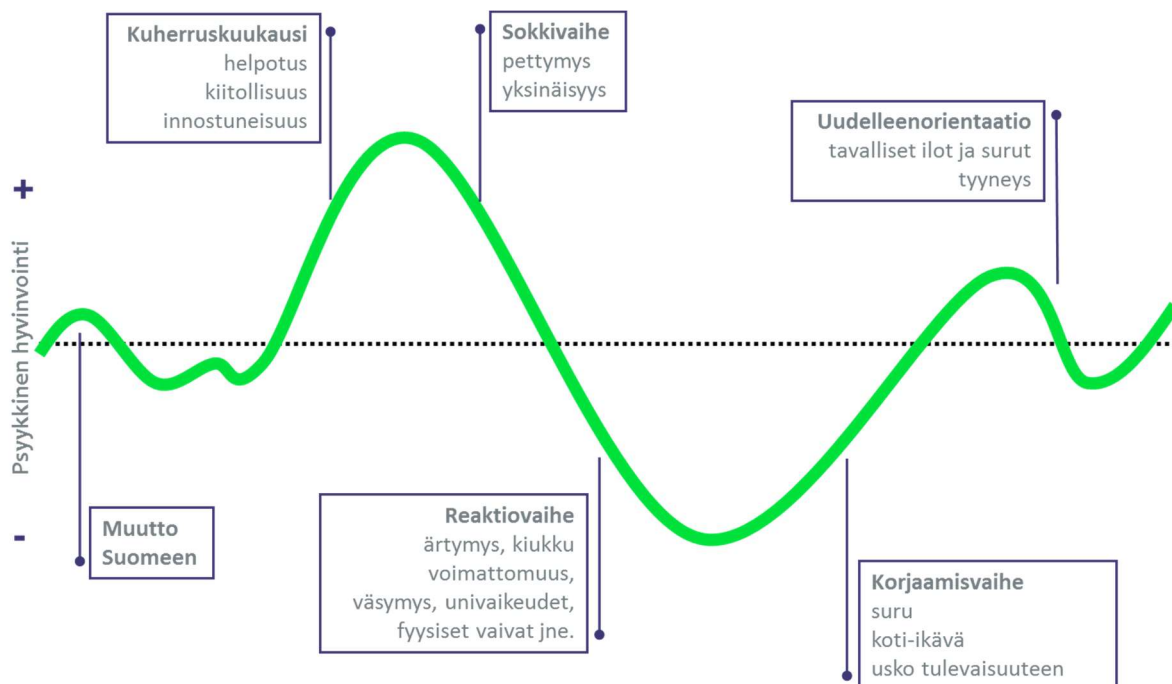
ISO ELÄMÄNMUUTOS AIHEUTTAA IHMISSÄ ERILAISIA TUNTEITA JA REAKTIOITA dia nro: 3

- Uuteen maahan muuttaminen on aina iso elämänmuutos, riippumatta siitä mistä syystä se tehdään.
- Erityisen iso muutos on silloin, jos ympäristö on täysin uusi ja erilainen: uuden maan tavat, kieli, ilmasto ja ihmiset vaativat totuttelua.
- Uuteen asuinpaikkaan tottuminen vaikuttaa ihmiseen ja hänen elämäänsä.
 - Ns. sopeutuminen uuteen maahan tarkoittaa sitä, että ihminen on tottunut uuteen tilanteeseen ja hyväksynyt sen.
- Sopeutuminen tapahtuu eri ihmisillä eri tahdissa. Sopeutumiseen vaikuttavat esimerkiksi aiemmat kokemukset, ikä sekä käytännön asioiden järjestyminen ja muut ihmiset.
- Osittain sopeutuminen tapahtuu kaikilla samalla tavalla.
- Maahanmuutto on mielelle (psykkisesti/henkisesti) vaativa prosessi. Harva osaa etukäteen varautua siihen, miten stressaavaa sopeutuminen voi olla.
- Suurin osa ihmisistä selviytyy muutoksesta hyvin.
- Useimmiten sopeutuminen kuitenkin vie paljon aikaa ja on välillä vaikeaa.
- Monet myös kokevat välillä voimakkaita tunteita ja reaktioita, jotka saattavat hämentää ja pelottaa.
- Kyseessä on täysin normaali reaktio muutokseen ja jokainen käy sen jollain tavalla läpi.
- Tiedon saaminen auttaa ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteet. Se helpottaa oloa ja auttaa pääsemään eteenpäin.

VAIHDA DIA!

MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI dia nro: 4

- Tässä on kuvattu maahanmuuttoon liittyvää psyykkistä/mielen prosessia ja siihen liittyviä tunteita.
- Kuvassa viiva kuvaa ihmisen mielen hyvinvointia. Viivan yläpuolella voidaan paremmin ja alapuolella voidaan huonommin.
- **Vihreä käyrä** kuvaa niitä vaiheita, jonka kautta tasapaino uudessa maassa usein löytyy.
- Kuvio on esimerkki. Se ei tarkoita sitä, että prosessi etenee kaikilla samalla tavalla. Eri vaiheet voivat jollain kestää vain hetken ja toisella hyvinkin pitkään. Lisäksi erilaiset tilanteet ja tapahtumat, kuten uutiset kotimaasta tai perheenjäsenen muuttaminen, voivat vaikuttaa prosessin kulkuun. Vaihteitten väliset erot eivät myöskään aina ole selvät.
- Käydään kuvio läpi nyt vaihe vaiheelta.



Lähde: Bremer L. & Haavikko A.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.

AIKA ENNEN SAAPUMISTA SUOMEEN dia nro: 5

- Jokaisella on oma elämänhistoria, joka ei katoa, kun ihminen muuttaa.
- Iloit ja surut kuuluivat elämään jo ennen muuttoa.
- Syyt maahanmuutolle ovat erilaisia. Joku muuttaa etsimään työtä, joku löytää rakkaan ihmisen ja joku joutuu lähtemään kotimaastaan etsimään turvaa.
- Kaikki joutuvat luopumaan jostakin, kun lähtevät.
- Lähdön syistä riippumatta jokainen käy uudessa maassa läpi prosessin, jossa hän sopeutuu uuteen tilanteeseen.

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: MUUTTO SUOMEEN dia nro: 6

- Erilaisten syitten seurauksena ja erilaisten – vaikeidenkin – vaiheiden jälkeen ihminen on muuttanut Suomeen.

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: KUHERRUSKUUKAUSI dia nro: 7

- Tässä vaiheessa ihminen on muuttanut Suomeen ja alkaa tutustua uuteen asuinpaikkaansa.
- Käytämme tästä vaiheesta sanaa ”kuherruskuukausi”, joka tarkoittaa sitä aikaa, kun pariskunta on juuri mennyt naimisiin ja kaikki on vielä ihanaa ja helppoa.
- Tässä vaiheessa päällimmäisinä tunteina ovat usein helpotus, kiitollisuus ja innostuneisuus.

VAIHDA DIA!

KUHERRUSKUUKAUSI: INNOSTUNUTTA ODOTUSTA – ALKUVAIHE dia nro: 8

- Alkuaika uudessa maassa on usein hyvää ja täynnä toivoa.
- Suomalaiset tavat ja perinteet tuntuvat kiinnostavilta. Se, että Suomessa on erilaista kuin kotimaassa, ei vielä häiritse vaan kiehtoo.
- Monesta tuntuu, että kaikki ongelmat ovat nyt ohi. Ihmisellä on paljon toivoa, että kaikki menee hyvin.
- Moni haluaa aloittaa normaalin elämä mahdollisimman nopeasti ja uskoo oppivansa uuden kielen ja löytävänsä työpaikan helposti.
- Tämä on vähän epärealistista.
- Uusi maa näyttää paremmalta kuin se oikeasti on.
- Suomen ongelmia ei haluta nähdä, koska silloin tuntuu, että oli hyvä muuttaa Suomeen.

➔ *Tunnistatko tällaista vaihetta? Millaisia kokemuksia teillä oli ensimmäisinä päivinä Suomessa?*

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: SOKKIVAIHE dia nro: 9

- Kuherruskuukauden jälkeen vointi alkaa yleensä laskea. Usein tämän sokkivaiheen alkamiseen vaikuttavat erilaiset elämisen ja kotiutumisen haasteet.
- Ihminen voi tuntea olonsa yksinäiseksi tai pettyneeksi. Monet pohtivat omaa ratkaisuaan: Ehkä tänne ei kannattanutkaan tulla? Teinkö oikean valinnan?

VAIHDA DIA!

SUOMESSA MYÖS HUONOJA PUOLIA dia nro: 10

- Myös uudessa maassa on usein elämisen ongelmia ja vaikeuksia. Työn tai opiskelun löytäminen sekä kielen oppimisen vaikeus voivat tuntua todella isoilta ongelmilta. Ne voivat tuntua pahemmalta, kuin aikaisemmat traumaattisetkin kokemukset.
- Koska arki on vaikeaa, moni jää kokonaan ilman mielekästä tekemistä. Toimettomana oleminen on ihmiselle todella raskasta.

- Alkuvaiheen jälkeen ihminen huomaa, että Suomessa ja suomalaisissa on myös huonoja puolia. Asiat etenevät hitaasti, joutuu täyttämään paljon papereita ja kaikkeen tarvitaan virallinen todistus.
- Oma maa voi välillä tuntua joka tavalla hyvältä ja uusi maa huonolta.

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: REAKTIOVAIHE dia nro: 11

- Sokkivaihetta seuraa reaktiovaihe. Tässä vaiheessa monille tulee voimakkaita tunteita ja reaktioita.

VAIHDA DIA!

VOIMAKKAAT TUNTEET JA REAKTIOT dia nro: 12

- Uuteen maahan sopeutuminen vie paljon voimia.
- Ihmiset reagoivat tähän eri tavoin. Moni tuntee vihaa ja surua ja kokee itsensä väsyneeksi. Monella on vaikeuksia nukkua ja keskittyä, sekä erilaisia kipuja ja fyysisiä vaivoja.
- On myös tavallista tuntea syyllisyyttä kotimaahan jääneitä kohtaan
- Nämä suuret tunteet ja reaktiot voivat olla pelottavia.
- Ne ovat kuitenkin normaaleja silloin, kun ihminen yrittää sopeutua uuteen maahan.
- Tästäkin vaiheesta pääsee eteenpäin, kun tunteita ja ajatuksia käsittelee.

VAIHDA DIA!

VAIKEISTA TUNTEISTA PUHUMINEN dia nro: 13

- Miten vaikeita tunteita ja ajatuksia sitten voi käsitellä?
- Tunteista ja ajatuksista puhuminen on yleensä hyvä tapa.
 - Ihminen on rakennettu niin, että puhuminen helpottaa oloa.
 - Muilla voi olla samantapaisia tunteita ja ajatuksia kuin sinulla.
 - Jos joku kertoo sinulle vaikeista tunteista tai kokemuksista, on tärkeää kuulla se mitä hän kertoo avoimin mielin ja tuomitsematta.
- Puhua voi läheisille tai ammattilaiselle, kuten psykologille, sosiaalityöntekijälle, lääkärille tai hoitajalle). Joskus ulkopuoliselle ihmiselle puhuminen on helpompaa.
- Avun hakeminen ei ole häpeä. Etsi rohkeasti ammatillista apua, jos
 - et halua tai et voi puhua tutun ihmisen kanssa,
 - ei ole ketään, kenelle voit puhua tai
 - sinulla on ollut pitkään paha olla.
- Ammattilaiselle puhumisessa on monia hyviä puolia.
 - Ammattilaisella on aina vaitiolovelvollisuus. Hän ei saa puhua asioistasi muille.
 - Ammattilaisen kanssa tilannettasi pohditaan yhdessä: asiantuntija ei määrää mitä sinun pitää tehdä.
 - Ammattilainen osaa katsoa tilannettasi ulkopuolelta ja antaa ehkä erilaisia näkökulmia tilanteeseen. Tämä voi olla läheisille vaikeaa.
 - Ammattilainen on tavannut monia ihmisiä, joilla on vaikea elämäntilanne. Hän osaa antaa tietoa ja neuvoja, miten vaikeassa tilanteessa voi selvitä.

VAIHDA DIA!

MITEN VAIKEITA TUNTEITA VOI KÄSITELLÄ? dia nro: 14

- Uuteen maahan muuttamiseen, ja elämään yleensäkin, kuuluu välillä myös vaikeilta tuntuvia ja voimakkaitakin tunteita. Mitkään tunteet eivät kuitenkaan ole huonoja, vaan niillä on tärkeä tehtävä osana ihmisten elämää.
- Tunteita on tärkeää ilmaista jollakin itselle sopivalla tavalla.
- Tunteet eivät häviä, vaikka niitä yrittäisi pitää sisällään. Joskus salatut tunteet räjähtävät esille aiheuttaen paljon lisää murhetta ja huonoa oloa.
- Suru pitää surra, jotta voisi jatkaa elämässä eteenpäin.
- Jos olet vihainen, on hyvä jotenkin ilmaista se. Älä kuitenkaan vahingoita itseäsi tai muita. Paras tapa on puhuminen.
- Muista että, tunteet tulevat ja menevät: pahin hetki kestää yleensä vain muutaman sekunnin tai minuutin, sitten helpottaa

Hyväksi havaittuja keinoja käsitellä vaikeita tunteita, jos puhuminen ei onnistu:

- Liikunta
- Taide, kirjoittaminen, piirtäminen, lukeminen, musiikki...
- Luonnossa liikkuminen ja metsässä olominen. Ei välttämättä tarvitse edes tehdä mitään. Voit vaikka vaan istua.

➔ *Mikä teitä on auttanut, silloin kun teillä on ollut voimakkaita tunteita? Mikä on auttanut kotimaassa, mikä nyt Suomessa?*

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: KORJAAMISVAIHE dia nro: 15

- Pikkuhiljaa olo alkaa kuitenkin helpottaa.
- Tässä vaiheessa suurimpina tunteina voivat olla suru ja koti-ikävä, mutta myös usko tulevaisuuteen.

VAIHDA DIA!

VÄHITELLEN HELPOTTAÄ dia nro: 16

- Yleensä pettymyksen ja vihan jälkeen tulee aika surra. Sureminen on luonnollista ja jopa välttämätöntä. On surtava sitä, mitä on jättänyt taakseen.
 - Suru kertoo meille siitä, mikä on ollut meille tärkeää.
- Suru voi tuntua myös koti-ikävänä.
- Vasta kun on surrut asioita, jotka on menettänyt, voi katsoa tulevaisuuteen ja niihin mahdollisuuksiin, mitä uudessa maassa on.
- Esimerkiksi kotimaan tapahtumat voivat aiheuttaa sen, että oma vointi heikkenee uudestaan. Se ei tarkoita, että sopeutuminen ja toipuminen olisi loppunut tai että kaikki alun vaikeat vaiheet alkaisivat uudestaan. Prosessi etenee aaltomaisesti; välillä olo on heikompi, mutta sitten taas parempi.
- Prosessin tässä vaiheessa ihmisellä alkaa olla enemmän voimia. Oma elämänhistoria muuttuu voimavaraksi ja muistot rikkaudeksi. Ihminen on kokenut vaikeita asioita ja selvinnyt niistä. Sellainen ihminen on vahva.

VAIHDA DIA!

KÄYRÄKUVA: UUDELLEENORIENTAATIO dia nro: 17

- Tässä vaiheessa vointi on jossain määrin tasaantunut. Se ei kuitenkaan tarkoita, että aina olisi hyvä olo.
- Elämään kuuluvat jälleen tavalliset ilot ja surut. Elämään kuuluu yleinen tyyneys, eli jatkuva voimakkaiden tunteiden myllerrys on tasaantunut.

VAIHDA DIA!

ELÄMÄN TAVALLISET ILOT JA MURHEET JÄLLEEN OSAKSI ELÄMÄÄ dia nro: 18

- Arki alkaa sujua omalla painollaan.
- Ihminen alkaa huomata maahanmuuton positiiviset puolet.
 - Hän hallitsee kaksi kulttuuria ja osaa toimia molemmissa.
 - Kaksi kulttuuria rikastuttaa elämää ja antaa uusia mahdollisuuksia.
- Tällöin voidaan sanoa, että ihminen on sopeutunut ja kotiutunut uuteen maahan.

→ *Kuulostiko tämä vaihekuvaus tutulta? Löydätkö itsenne jostain kohtaa käyrältä?*

VAIHDA DIA!

VÄLIHARJOITUS dia nro: 19

- Väliharjoitus voi olla mikä tahansa mukava, helppo ja ohjaajille sekä osallistujille sopiva harjoitus, jossa saadaan pieni tauko "luentoon". Ideoita harjoituksiin voi myös katsoa esimerkiksi Serene-hankkeen materiaaleista (www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/ → Keho ja mieli -harjoitukset).

Harjoitus voi olla esimerkiksi:

- **Kaurapussirentoutus:** Ennen tilaisuuden aloitusta vilja/kaurapussit on lämmitetty mikrossa. Lämmittäminen vaatii muutaman minuutin jokaista pussia kohti, ja ne pysyvät melko lämpiminä n. tunnin, jos ne pakkaa hyvin esimerkiksi sanomalehdillä ja kankaalla vuorattuun koriin. Harjoitus aloitetaan kertomalla mihin tarkoituksiin pusseja voi käyttää (kivut, jännitykset, univaikeudet, kehoa rajaavana/rauhottavana silloin kun on stressiä tai ahdistusta...) ja eri tapoja, miten niitä voi käyttää (istuen, maaten, hartioiden selän, vatsan, pään päällä, kipeän kehonosan päällä, toinen ihminen apuna, kuumana, kylmänä). Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja himmentää valoja. Kerrotaan, että osallistujat saavat rauhassa kokeilla ja rauhoittua esimerkiksi kymmenen minuutin ajan ja ohjaajat kertovat, kun lopetetaan. Ohjaajat avustavat tarvittaessa pussien käytössä.
Tai
- **Kehon läpikäyminen pyyhkien :** Pyydetään osallistujia maadoittamaan jalat tukevasti lattiaa vasten; tuntemaan lattian koko jalkapohjalla. Kaikki liike tapahtuu jalkojen päällä, paino keskilinjassa. Keho voidaan käydä läpi pyyhkien kevyesti kädellä. Aloitetaan hartian takaa pyyhkäisten pitkin käsivartta, kuin pyyhkisi vettä pois. Samoin jalat, keskivartalo, kasvot. Kehon pyyhkiminen voidaan tehdä myös kahdeksikon muotoisena rauhallisena, keskittyneenä jatkumona. Tällöin aloitetaan alaselästä alaspäin pitkin jalkojen takaosaa, sen jälkeen kädet kiertävät jalkojen sisäsyrrjälle ja pyyhkivät ylöspäin jalkojen sisäsyrrjää pitkin, vatsasta ylös, rintakehän päältä niskan taakse, ylös takaraivoa pitkin ja pään yli, alas kasvoja pitkin. Rintakehän päältä, kainaloiden edestä, kylkien yli kädet palaavat takaisin selkään, josta kierros alkaa uudelleen.

Osallistujille kerrotaan, että harjoitus toimii hyvin myös ennen nukkumaan menoa rauhoittavana / rentouttavana harjoituksena

- Harjoituksen jälkeen voi tarpeen mukaan pitää lyhyen tauon.
- VAIHDA DIA!

SOPEUTUMINEN dia nro: 20

- Sopeutuminen, eli kotoutuminen tai uuteen maahan tottuminen voi tapahtua monella tavalla. Toiset tavat ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta parempia kuin toiset.
- Tässä kuvassa on kuvattu neljä erilaista tapaa.
 - [Voi olla hyvä käydä lyhyt keskustelu, mitä kulttuuri kuulijoille tarkoittaa ja kertoa, mitä sillä itse tässä yhteydessä tarkoittaa: *Aloitetaan ensin siitä, että mitä teille tarkoittaa sana "kulttuuri"? Onko sille teidän kielellänne jotain sanaa? Tässä ajatellaan, että kulttuuri tarkoittaa tietyn ihmisryhmän tapoja. Esimerkiksi ruoka, pukeutuminen, uskonto, arvot ja asenteet voivat olla kulttuurille tietyntaolaiset. Tämä ei tarkoita, että kaikki saman kulttuurin edustajat ajattelisivat asioista samalla tavalla.*]
 - Ihminen voi suhtautua omaan kulttuuriinsa positiivisesti tai negatiivisesti ja suomalaisiin positiivisesti tai negatiivisesti.
 - Silloin kun suhtautuminen omaan kulttuuriin on negatiivinen, mutta suomalaiseen kulttuuriin hyvin positiivinen, saattaa käydä niin, että oma kulttuuri hylätään kokonaan. Tämä on tavallisempaa esimerkiksi nuorilla. Nuoret haluavat olla samanlaisia, kuin muut nuoret eli tässä tapauksessa samanlaisia, kuin suomalaiset. Oman taustan kunnioittaminen on kuitenkin tärkeää, sillä se on osa ihmisen identiteettiä – sitä kuka hän on.
 - Jos suhtautuminen omaan kulttuuriin on positiivinen, mutta suomalaiseen kulttuuriin negatiivinen, saattaa kotoutuminen olla vaikeaa. Tällöin ihminen ei välttämättä ole missään tekemisissä suomalaisten kanssa. Suomesta ei luoda uutta kotia ja tällöin voi olla vaikea jatkaa elämää tavallisella tavalla.
 - Jos suhtautuminen on negatiivinen molempia kulttuureja kohtaan, puhutaan syrjäytymisestä. Tällöin ihminen on kaikin puolin yksin. Syrjäytynyt ihminen voi usein huonosti.
- *Paras lopputulos* on, jos suhtautuminen molempiin kulttuureihin on positiivinen. Tällöin ihminen voi itse valita, mitkä tavat ja tottumukset ovat kummastakin kulttuurista hänelle sopivia ja yhdistää ne itselleen sopivalla tavalla. Hän voi valita parhaat puolet molemmista kulttuureista (rusinat pullasta, niin kuin suomeksi sanotaan).

VAIHDA DIA!

SOPEUTUMISEN KARTTA

	Suhtautuminen suomalaisiin ☺	Suhtautuminen suomalaisiin ☹
Suhtautuminen omaan kulttuuriin ☺	KOTOUTUMINEN	ERISTÄYTYMINEN
Suhtautuminen omaan kulttuuriin ☹	SULAUTUMINEN	SYRJÄYTYMINEN

MITÄ KOTOUTUMINEN TARKOITTAA? dia nro: 21

- KOTOUTUMINEN on muutoksia kielessä, käyttäytymisessä, asenteissa ja arvoissa
 - ja *oma hyvä olo* näiden muutosten jälkeen.
- Perheenjäsenet voivat kotoutua eri tahtiin: toinen nopeammin, toinen hitaammin. Muutos voi yllättää, mutta ajan myötä perhe löytää uuden tasapainon.
- Koko perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että kaikki perheenjäsenet kotoutuvat Suomeen.
- Lapsille on tärkeää, että molemmat vanhemmat pääsevät osaksi suomalaista yhteiskuntaa ja pystyvät hoitamaan lasten asioita. Lapsen ei esimerkiksi ole hyvä toimia vanhempien tulkkina. Vanhempien on tärkeä oppia kieli, jotta he voivat hoitaa omia asioitaan itse.
- Perheen lapset ja nuoret saattava hyvinkin nopeasti kotoutua suomalaiseen elämänmenoon koulun ja harrastusten myötä, ja tämä on tärkeää heille.
- Parhaiten voivat ne lapset ja nuoret, joiden perheessä toisaalta arvostetaan perhettä, mutta lapset saavat myös sopivista asioista päättää itse (eli kunnioitetaan lasten itsemääräämisoikeutta).
- Lapsen kotoutumista helpottaa se, että vanhempi suhtautuu sekä oman kulttuurin ylläpitämiseen, että uuden kulttuurin opetteluun positiivisesti. Lapsi ottaa mallia vanhemmasta.
- [kuvassa on kaksi erilaista perhettä. Välillä voi olla vaikea hahmottaa, mikä oma ja oman perheen rooli on uudessa kulttuurissa.]

➔ *Mikä teitä on auttanut kotoutumisessa? Mikä lapsianne on auttanut? Mitä toivoisitte, jotta voisitte paremmin kotoutua?*

VAIHDA DIA!

LISÄÄ PERHEEN ROOLEISTA dia nro: 22

- Uudessa maassa perheen merkitys itselle on erityisen suuri, koska ei vielä tunneta muita ihmisiä. Muutos perheen sisällä voi siksi tuntua pelottavalta.
- Esimerkiksi voi olla, että mies ei saa heti töitä ja ei siten pysty toimimaan perheen elättäjänä. Tai voi olla, että lapset oppivat kielen ja paikalliset tavat nopeammin ja tuntuvat olevan osaavampia, kuin vanhemmat.
- Kuitenkaan roolien muutos perheen sisällä ei välttämättä ole huono asia, eikä sitä tarvitse pelätä. Muutokset perheen sisällä voivat olla myös mahdollisuus oppia uutta.
- Puhukaa muutoksesta ja voitte löytää uuden tavan olla yhdessä. Kun olette itse joustavia ja tuette toisianne, myös perheestä tulee entistä vahvempi.

VAIHDA DIA!

MIKÄ AUTTAA KOTOUTUMAAN: TIETO dia nro: 23

- Hanki tietoa Suomesta ja maahanmuutosta sekä oman hyvinvoinnin tukemisesta.
- Ota selvää minkälaisia OIKEUKSIA ja VELVOLLISUUKSIA sinulla Suomessa.
 - Oikeudet tuovat mukanaan velvollisuuksia – esim. lomakkeiden täyttööä ja sovittujen tapaamisaikojen noudattamista. Suomessa ollaan näistä asioista hyvin tarkkoja.

- Muodosta VUOROPUHELUA viranomaisten kanssa, eli kysy jos et ymmärrä ja kerro mitä itse ajattelet asioista. Mitä enemmän ymmärrätte toisianne, sitä vähemmän väärinkäsityksiä syntyy ja on helpompaa löytää kompromisseja ongelmatilanteissa.
- Tietoa löytyy esimerkiksi näiltä sivuilta, jossain myös monella eri kielellä.

VAIHDA DIA!

TIETOA PAIKALLISISTA PALVELUISTA: TURKU dia nro: 24

- [Tähän kohtaan voit lisätä tietoa oman paikkakuntasi palveluista, tai poistaa sen]

VAIHDA DIA!

MIKÄ AUTTAA KOTOUTUMAAN: SUOMEN KIELI dia nro: 25

- SUOMEN KIELEN perusteiden opettelu lisää omia vaikutusmahdollisuuksia arkipäivän tilanteissa. Se on myös tulevaisuuden kannalta erittäin tärkeää.
- Kielen oppimisessa on paljon eroja – jotkut oppivat helpommin kuin toiset. Ei pidä lannistua, jos ei opi yhtä nopeasti kuin joku muu – kannattaa jatkaa harjoittelua. Suomi on vaikea kieli, mutta perusasiat voi oppia nopeasti.
- Jos ei pääse heti suomen kielen kurssille, kieltä voi opetella myös muilla tavoilla:
 - Internetistä löytyy kielen harjoitteluun materiaaleja. Infofinlandin sivuilla on linkkejä useampaan palveluun.
 - Voit katsella suomenkielisiä tv ohjelmia. Niitä löytyy myös tekstitettyinä, jolloin ymmärtäminen voi olla helpompaa.
 - Kirjastosta voit lainata kirjoja tai lukea niitä siellä. Lastenkirjat, sarjakuvat ja lehdet ovat helpoimpia aloittaa. Kysy kirjastonhoitajalta vinkkejä sinua kiinnostavista helpoista kirjoista.
 - Voit kuunnella radiota, musiikkia ja äänikirjoja suomeksi.
 - Käytä sanakirjaa asioidessasi ja kun törmäät uuteen sanaan, etsi mitä se tarkoittaa.
 - Arkisissa tilanteissa, kuten kaupassa, kirjastossa, lääkärissä...

VAIHDA DIA!

MIELEKÄS TEKEMINEN AUTTAA dia nro: 26

- Jos on toimeton pitkän aikaa, niin alkaa voida huonosti.
- On tärkeää, että voi tuntea kuuluvansa yhteiskuntaan ja tekevänsä jotakin hyödyllistä
- Työ tekeminen on usein ihmisille tärkeää. Se auttaa pysymään aktiivisena ja antaa tunteen, että tekee jotain hyödyllistä. Kun saat työpaikan, tee aina kirjallinen työsopimus ja varmista, että sopimus on oikeudenmukainen ja laillinen. Epäoikeudenmukaiset työsuhteet lisäävät voimattomuuden tunnetta ja pahaa oloa.
- Suomessa suurin osa töistä edellyttää virallista koulutusta. Pidemmän päälle kouluttautuminen on erittäin kannattavaa, jotta voi saada hyvän työpaikan. Suomessa yhteiskunta tukee kouluttautumista, ja suuri osa koulutuksesta on maksutonta. Lisäksi on tarjolla lyhyempiä maksullisia kursseja eri aiheista. Suomen kielen opiskelusta on hyvä aloittaa.
- Suomessa tehdään myös paljon vapaaehtoistyötä. Aktiivinen osallistuminen yhteisössä tukee hyvinvointia. Vapaaehtoistyön kautta saa myös uusia kontakteja.

- Kaikenlainen uuden opetteleminen kannattaa, koska se aktivoi aivoja ja lisää hyvinvointia. Opettele vaikka laittamaan ruokaa, pelaamaan shakkia tai tekemään käsitöitä. Nämä harrastukset auttavat monia myös rauhoittumaan.

➔ *Mikä on teille mielekästä tekemistä, tekemistä josta tulee hyvä olo?*

VAIHDA DIA!

MIKÄ AUTTAA KOTOUTUMAAN: OMA KULTTUURI dia nro: 27

- Yritä pitää yllä omaa kulttuuriasi niin paljon kuin voit. Järjestä kulttuuritapahtumia ja osallistu oman kulttuurisi yhdistysten toimintaan.
- Mieti mitä omaan kulttuuriin liittyviä asioita haluat pitää yllä täällä Suomessa? Kieli? Ruoka? Musiikki? Sosiaalinen kanssakäyminen? Arvot? Perheen väliset suhteet? Miten näitä asioita voi soveltaa suomessa, jos ei voi toteuttaa sellaisenaan?
- Samalla yritä ymmärtää ja päästä osaksi suomen kulttuuria. Mikä sinua kiinnostaa suomalaisessa kulttuurissa?
- Tutustu paikallisiin tapoihin, lakeihin ja sääntöihin. Kysy, jos et ymmärrä miksi Suomessa toimitaan tietyllä tavalla ja kerro suomalaisille omasta kulttuuristasi. Tieto auttaa meitä ymmärtämään toisiamme paremmin.
- Pidä yllä sosiaalisia suhteita ystäviin ja sukulaisiin ympäri maailmaa. Yritä myös tutustua uusiin ihmisiin Suomessa. Toisen muualta kotoisin olevan ihmisen kanssa voitte tukea toisianne kotoutumisessa. Myös ystäväystyminen suomalaisten kanssa helpottaa kotoutumista.

VAIHDA DIA!

LÖYDÄ ITSELLESI MIELUISA HARRASTUS dia nro: 28

- Liikunta on monelle mieluisa harrastus. Liikunta voi olla mitä tahansa, mistä itse pidät. Oletko kokeillut esimerkiksi kävelylenkkejä, pyöräilyä, kuntosalilla käyntiä, jalkapalloa, tanssia tai uintia. Liikunta auttaa kehoa voimaan paremmin ja vähentää stressiä. Myös rentoutumistekniikat auttavat. Niitä löytyy mm. youtubesta eri kielillä.
- Harrastaminen on tärkeää sekä lapsille, nuorille että aikuisille.
- Luonnossa liikkuminen on erityisen hyödyllistä. Jopa istuminen metsässä vähentää stressiä, alentaa verenpainetta ja laskee sykenopeutta. Talvella Suomessa on hyvä yrittää ehtiä ulos päivällä, jolloin on valoisaa. On hyvä käydä ulkona joka päivä.
- Tee asioita, jotka tuottavat sinulle nautintoa. Jokapäiväiset rituaalit auttavat jaksamaan: esimerkiksi teen tai kahvin juominen, kodin sisustaminen kodikkaasti, kukkien kasvattaminen, tanssiminen ja uskonnollisiin tapahtumiin osallistuminen ovat monelle tärkeitä asioita.
- Lähde ulos tutkimaan lähiympäristöäsi ja uutta kotikaupunkiasi. Opettele käyttämään busseja ja etsi sinulle mieluisia paikkoja. Kun opettelet liikkumaan ja tutustut ympäristösi, se alkaa tuntua kotoisammalta.
- Etsi jotain tekemistä jokaiselle päivälle. Tekemisen ei tarvitse olla isoja asioita. Kutsu vaikka naapuri kahville tai kävelylenkille.

VAIHDA DIA!

OMAT VOIMAVARAT, ARVOT JA TAVOITTEET dia nro: 29

- Tarjolla ei ole ihmelääkettä, jonka avulla kaikki ongelmasi ratkeavat, vaan tärkeintä on vahvistaa sinun omia voimavarojasi – sitä mistä sinä saat voimaa.

- Keskity omiin tavoitteisiisi ja suunnitelmiisi: millainen ihminen haluaisit nyt ja tulevaisuudessa olla. Elvytä omia vanhoja toiveitasi ja luo uusia unelmia.
- Vaali omia henkilökohtaisia arvojasi, elämäkatsomustasi sekä erityisiä muistoja, ne ovat tärkeitä osia sinua itseäsi, joita ei voida viedä sinulta.

VAIHDA DIA!

KIITOS! dia nro: 30

- Tänään puhuimme maahanmuuttoon liittyvistä tunteista ja reaktioista.
- Toivottavasti saitte uutta tietoa ja ajateltavaa.
- Kiitos kysymyksistä ja kommentteista. Nyt meidän on aika lopettaa.

Kiitos huomiostanne!

LÄHTEET/LUE LISÄÄ:

Babette Rothschild, Marjorie L. Rand : Apua Auttajalle: Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologiaa. Traumaterapiakeskus 2010.

Haavikko A. & Bremer L.: Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen.

SMS-Tuotanto Oy 2009.

www.mielenterveystalo.fi: aikuiset -> omahoito ja oppaat -> oppaat -> tietoa maahanmuuttajille

www.mieli.fi

www.mielenterveysseurat.fi/turku

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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

Rentoutusharjoitukset:
www.youtube.com → Turun kriisikeskus

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

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