

Maahanmuuton vaiheet ja tunteet

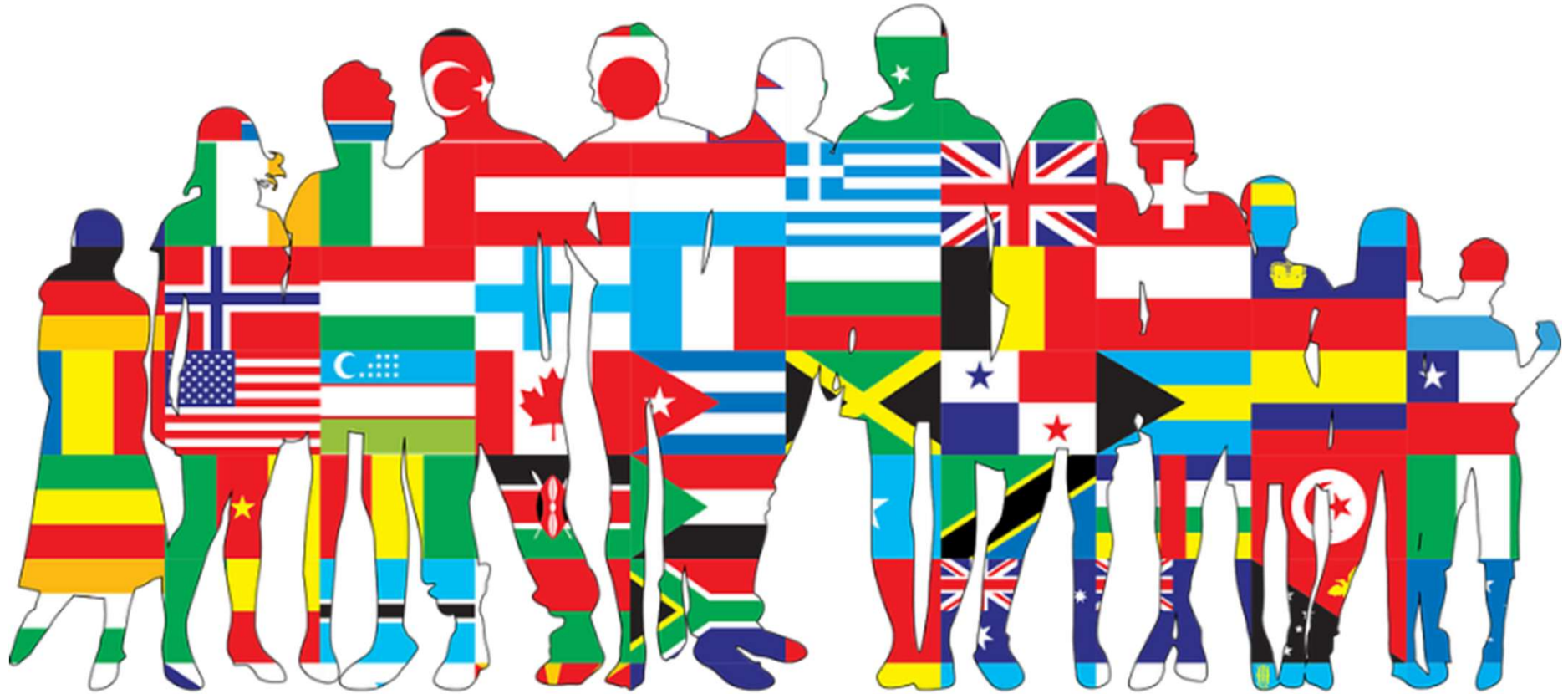
mieli

Lounais-Suomen
mielenterveys ry



Serene[®]

Ulkomaalaisia Suomessa



Väestömäärä (2022) 5,6 miljoonaa
Ulkomaalaistaustaisia 0,5 miljoonaa

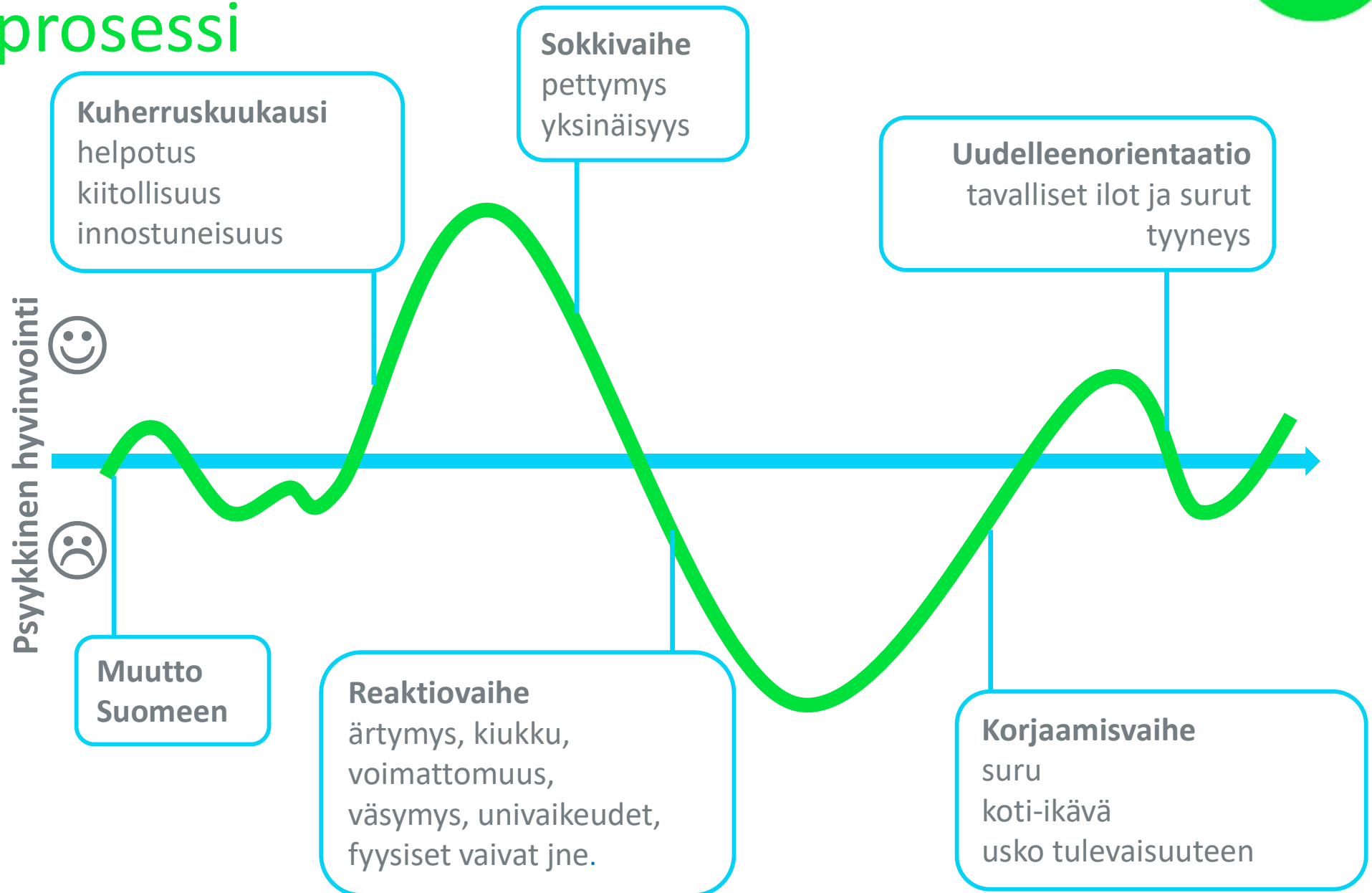
Iso elämänmuutos: tunteita ja reaktioita



Muutokseen reagoiminen on
normaalia



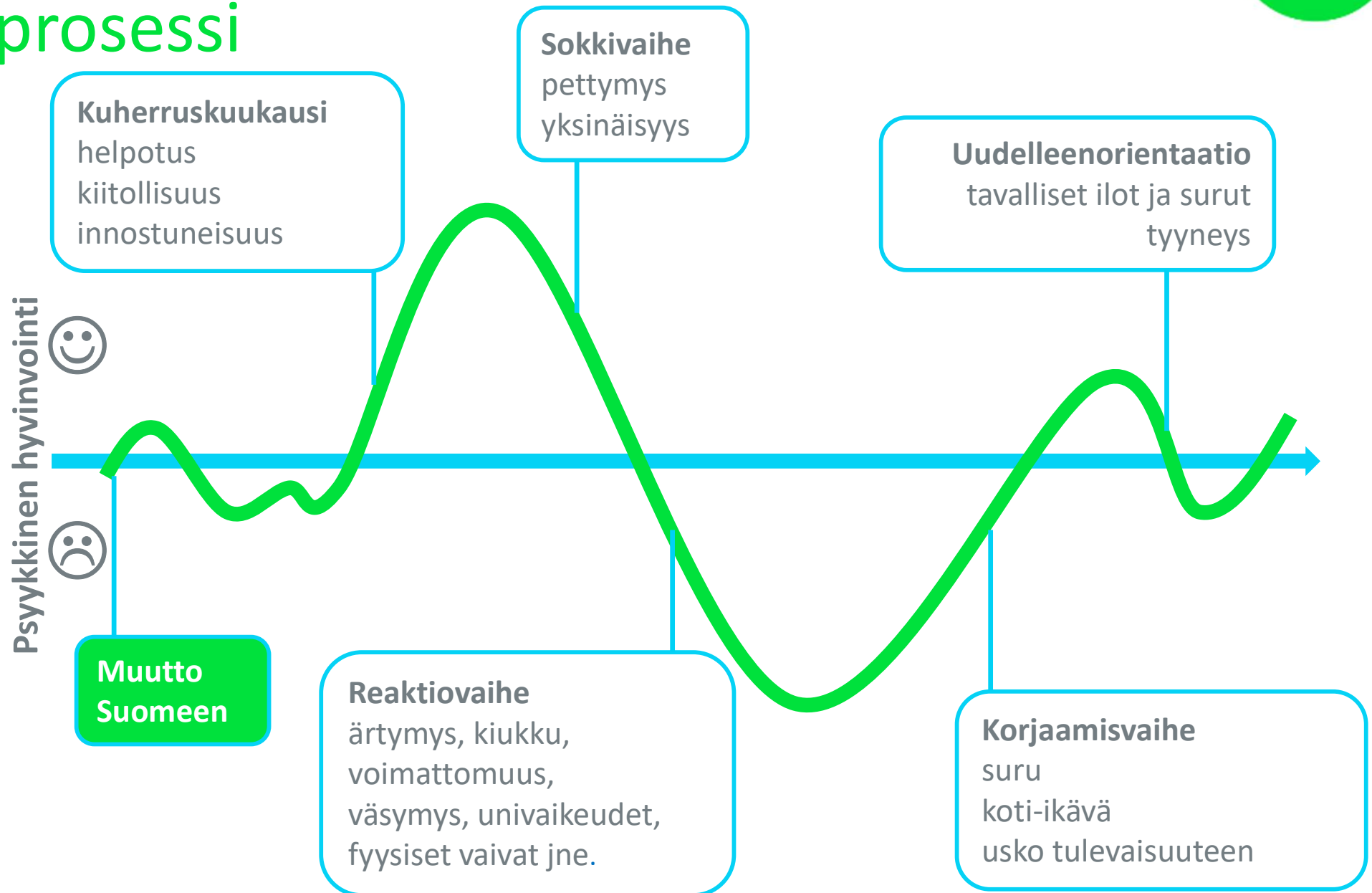
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



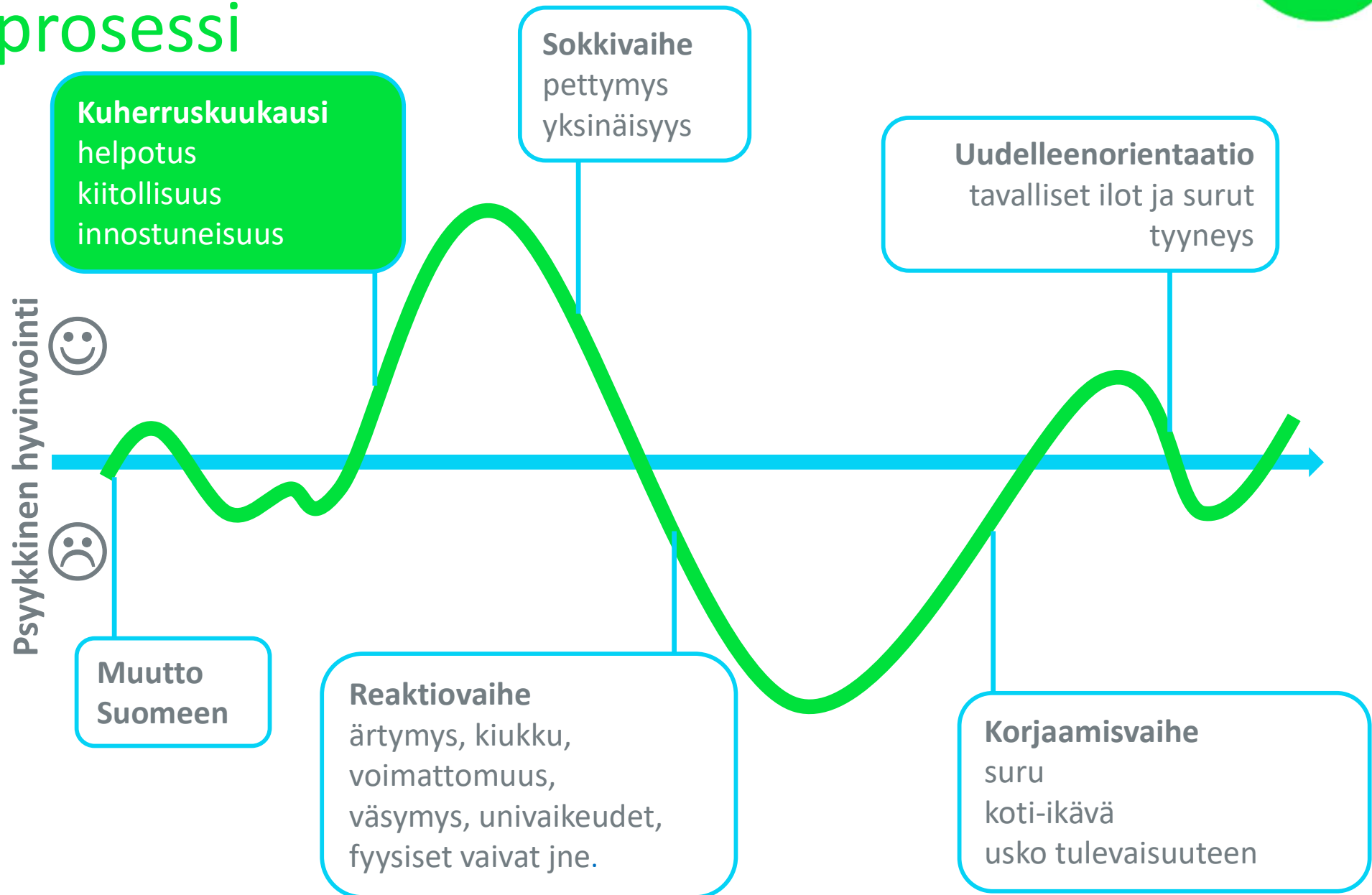
Aika ennen saapumista Suomeen



Maahanmuuton psyykkinen prosessi



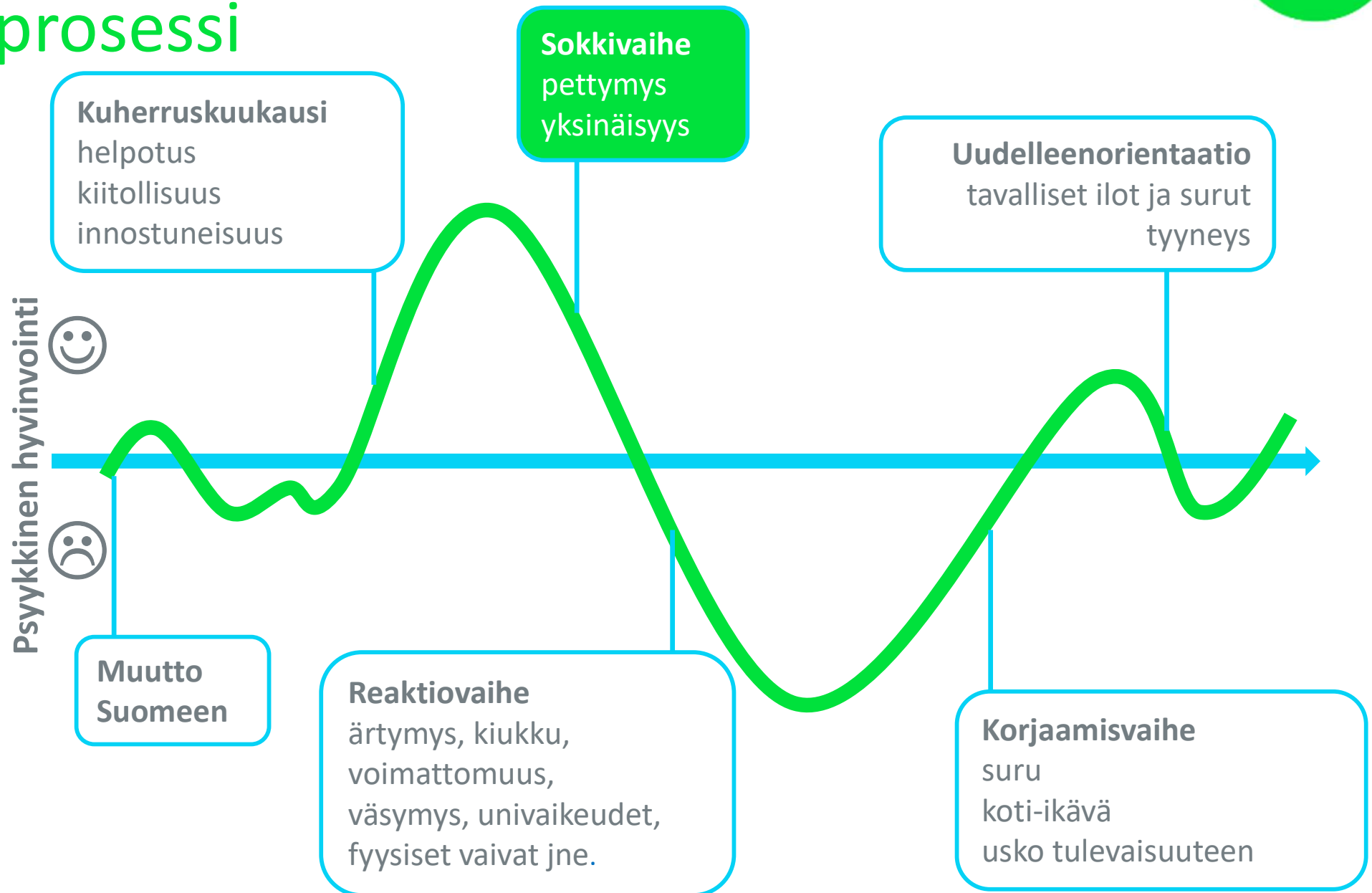
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Alkuvaihe



Maahanmuuton psyykkinen prosessi

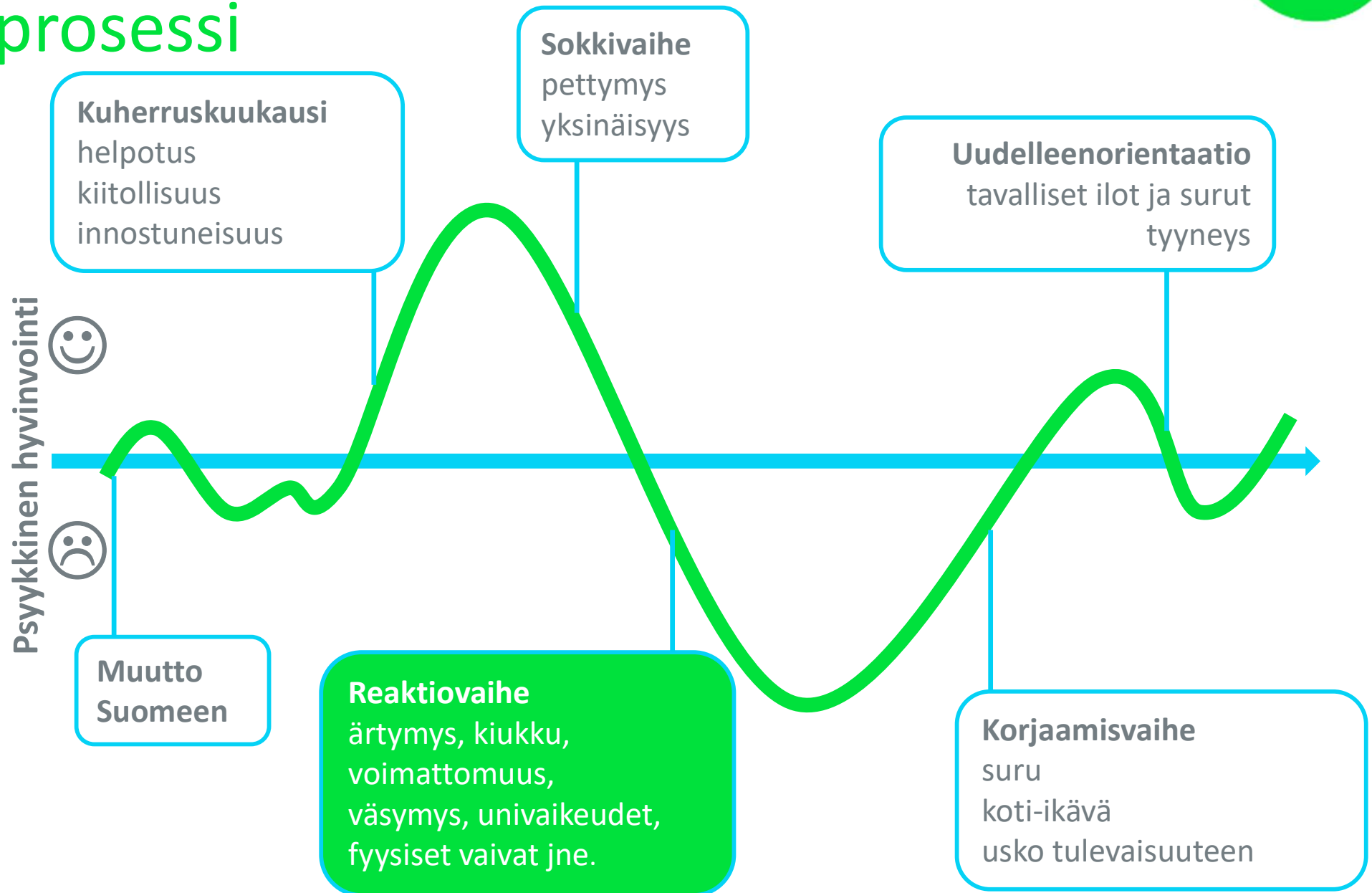


Suomessa on myös huonoja puolia



Teinkö oikean valinnan?

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Voimakkaat tunteet ja reaktiot



Sopeutuminen vie voimia!



Vaikeista tunteista puhuminen

Älä jää yksin!

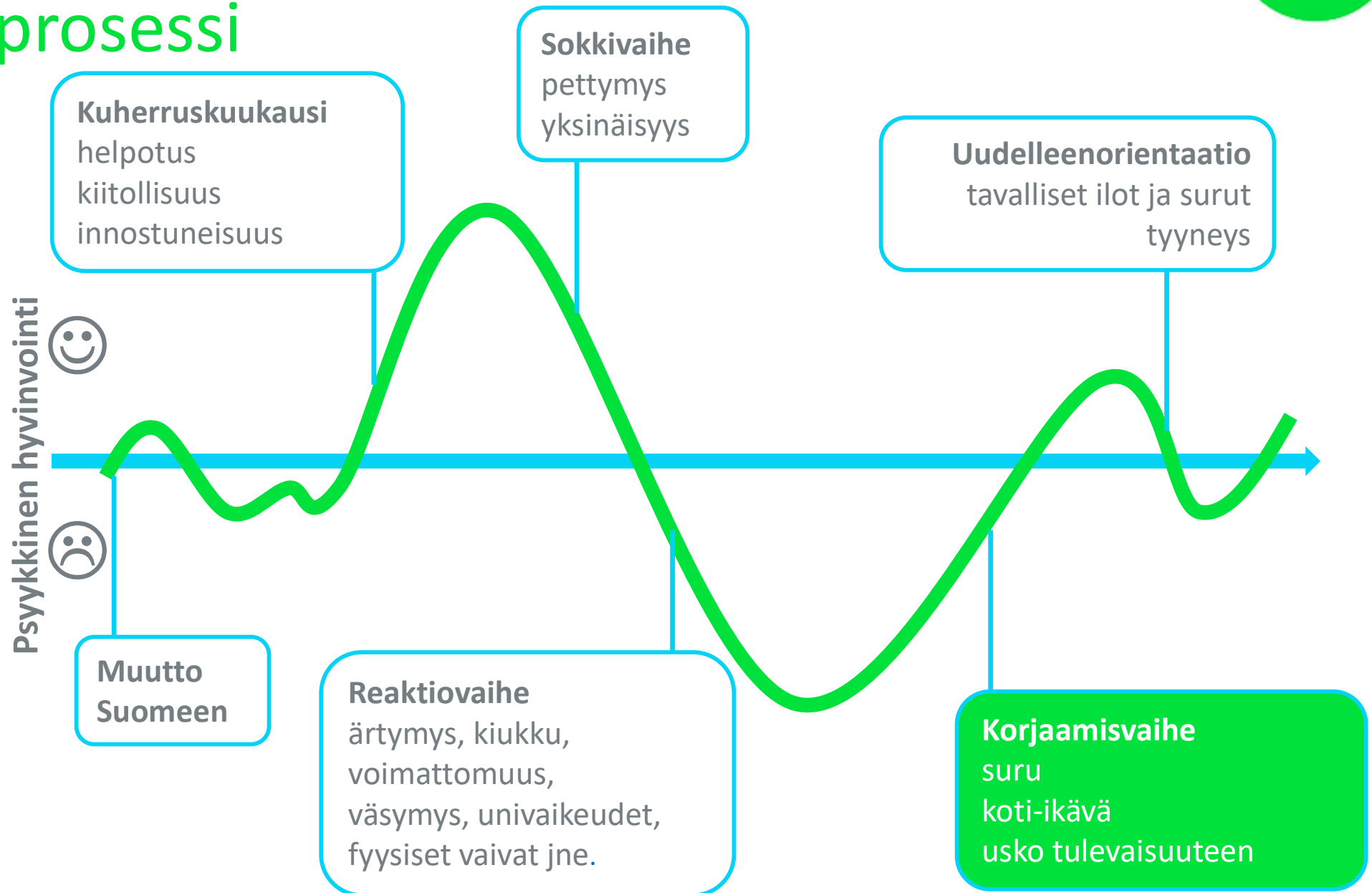


Vaikeiden tunteiden käsittely



Tunteita on tärkeä käsitellä
itselle sopivalla tavalla

Maahanmuuton psyykkinen prosessi

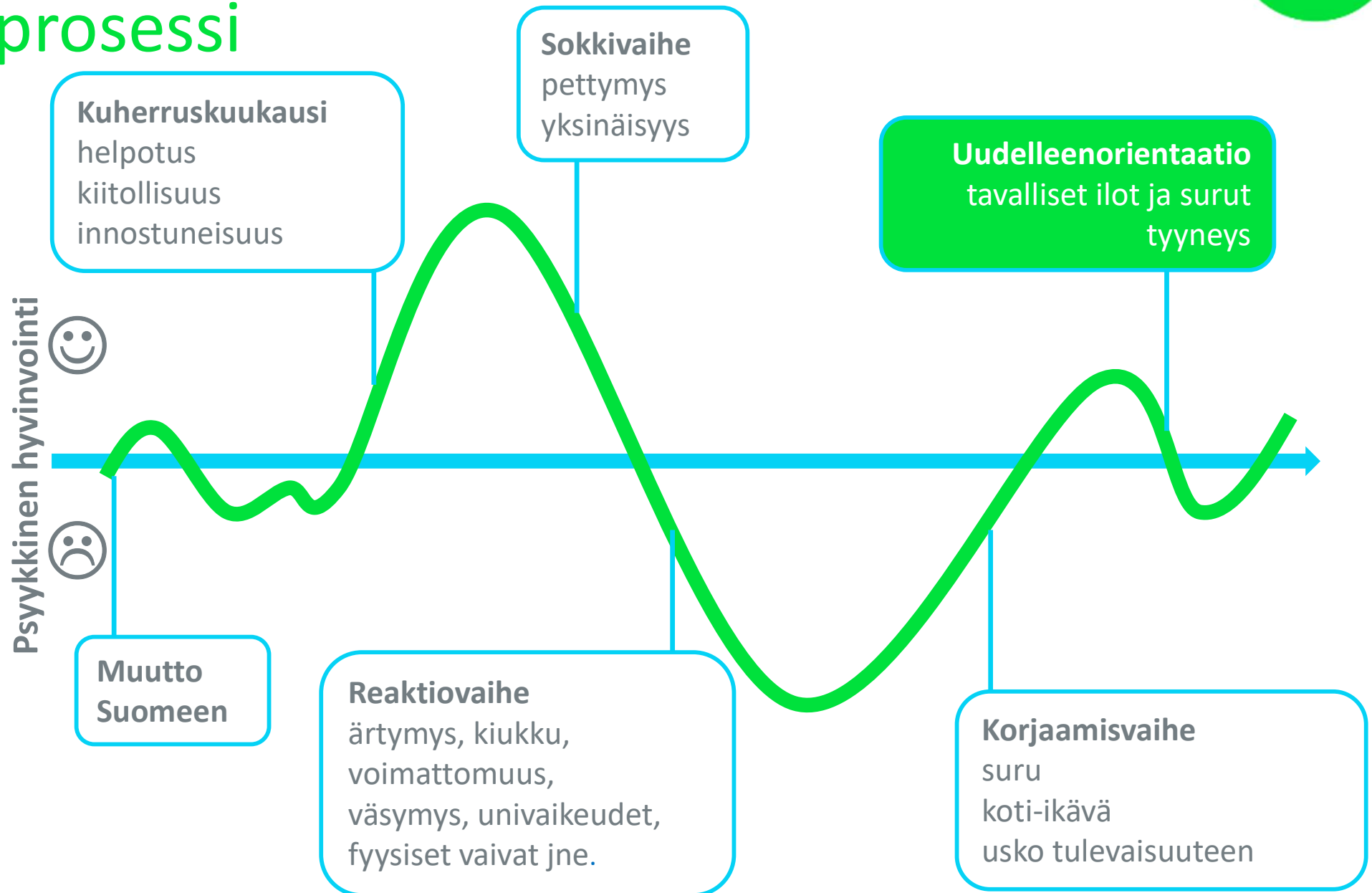


Vähitellen helpottaa. Suru.



Sureminen
on tärkeää

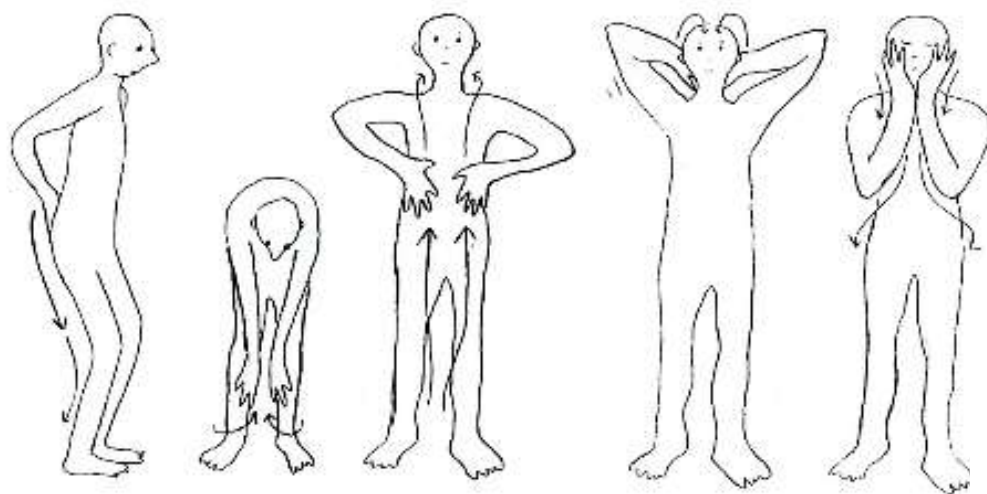
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Elämän tavalliset ilot ja surut. Kotoutuminen.



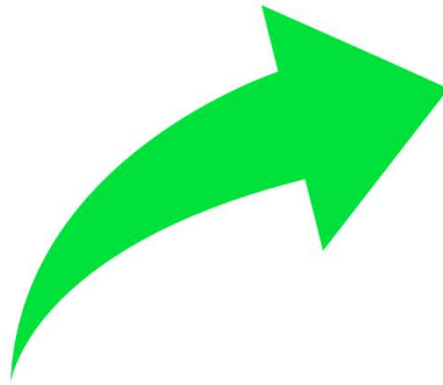
Väliharjoitus



Sopeutuminen



Kotoutuminen



Pitääkö meistä tulla
samanlaisia kuin
heistä?

Perheen roolit



Muutos on
mahdollisuus oppia

Tieto auttaa kotoutumaan

Tietoa maahanmuutosta ja Suomesta:

www.infofinland.fi

www.selkokeskus.fi/selkojulkaisut/selkokielliset-julkaisut-aiheen-mukaan/

Tietoa hyvinvoinnista:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/ki

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/its-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/

[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus. [CC BY-NC](#)



Tietoa paikallisista palveluista: Turku



www.turku.fi/monitori
www.ihturku.fi

Monikielisen ohjauksen ja
neuvonnan ajanvaraus



Suomen kielen opettelu kannattaa



www.infofinland.fi/fi/finnish-and-swedish/finnish-online



Mielekäs tekeminen auttaa

Työ, opiskelu, vapaaehtoistyö,
harrastukset... Etsi itsellesi
mielekästä tekemistä!



Mikä auttaa kotoutumaan: oma kulttuuri

mieli



Mikä auttaa kotoutumaan: harrastaminen



Pysy aktiivisena, niin
voit paremmin



Omat voimavarat, arvot ja tavoitteet



Mitä sinä toivot
tulevaisuudelta?

KIITOS!

