

Maahanmuuton vaiheet ja tunteet

mieli

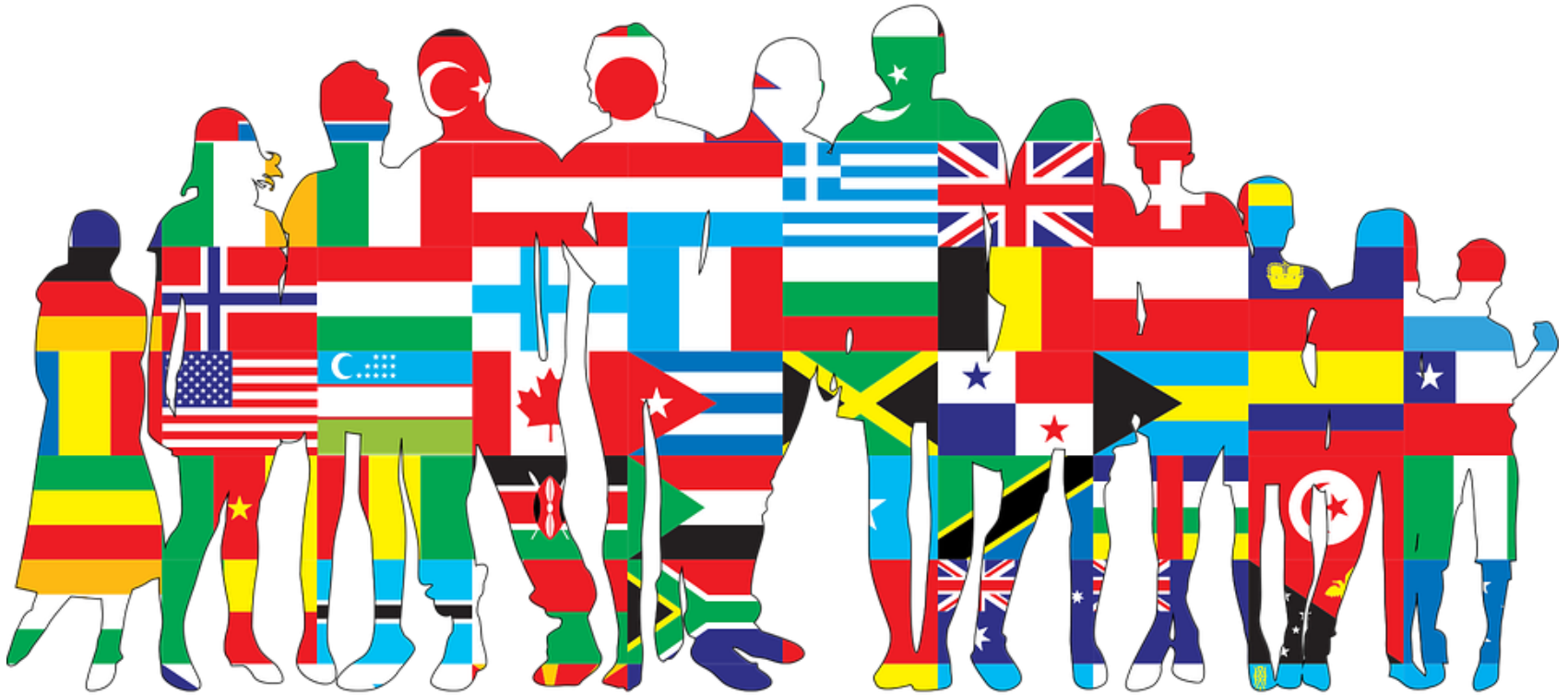
Lounais-Suomen
Mielenterveysseura



Serene[®]



Ulkomaalaisia Suomessa



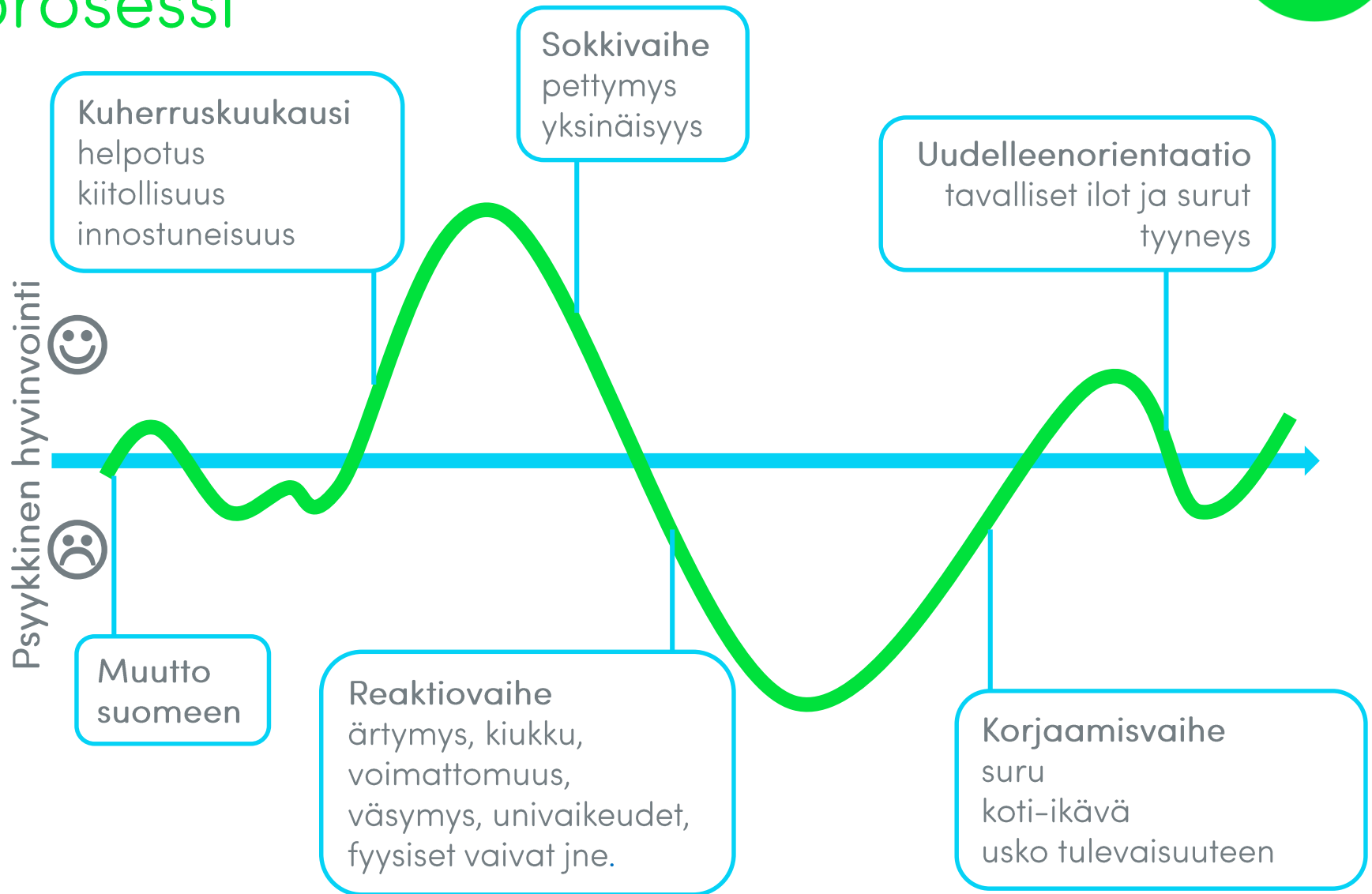
Väestömäärä (2017) 5,5 miljoonaa
Ulkomaalaistaustaisia n. 384 000

Iso elämänmuutos: tunteita ja reaktioita

Muutokseen reagoiminen
on normaalia



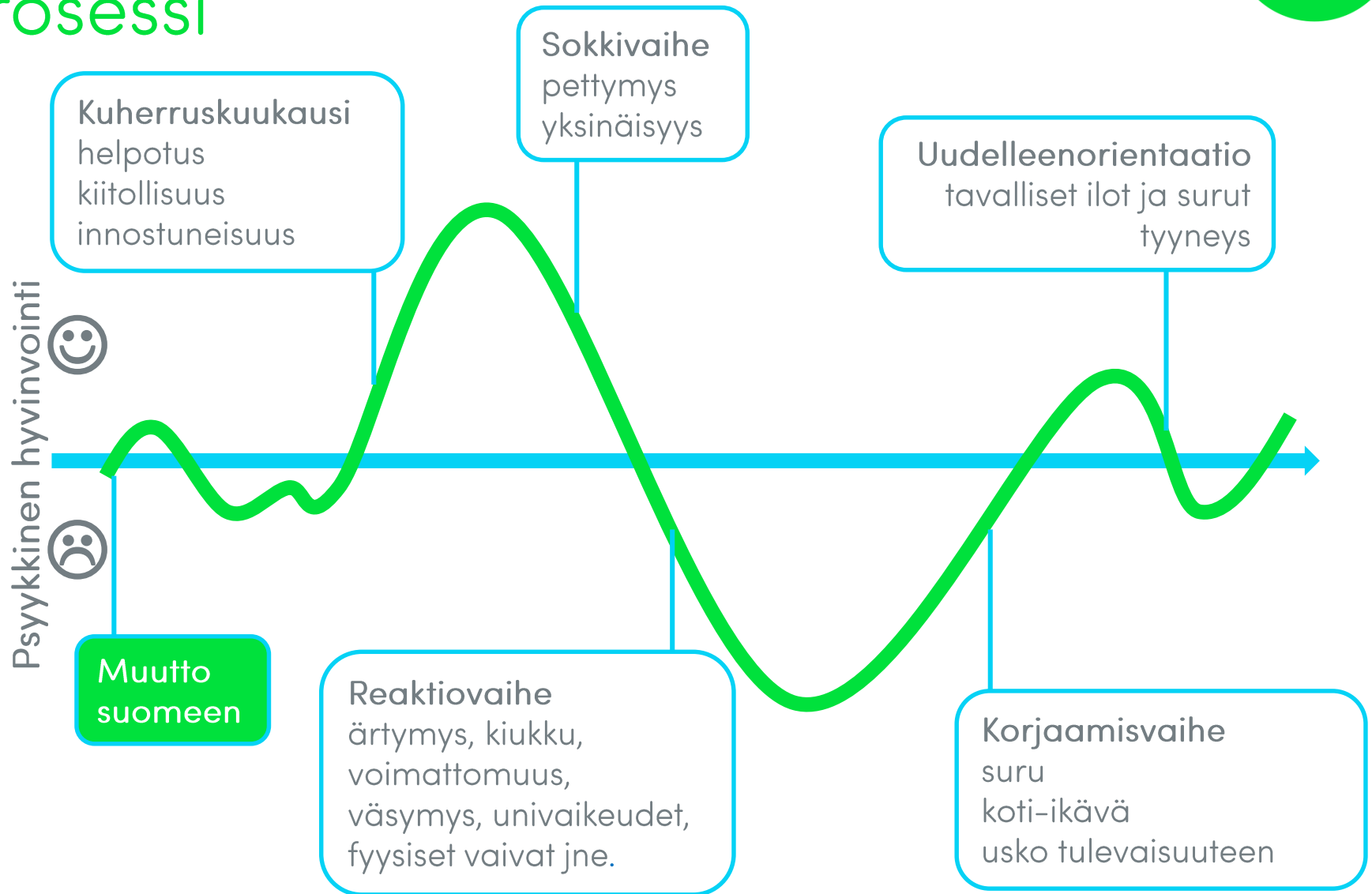
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



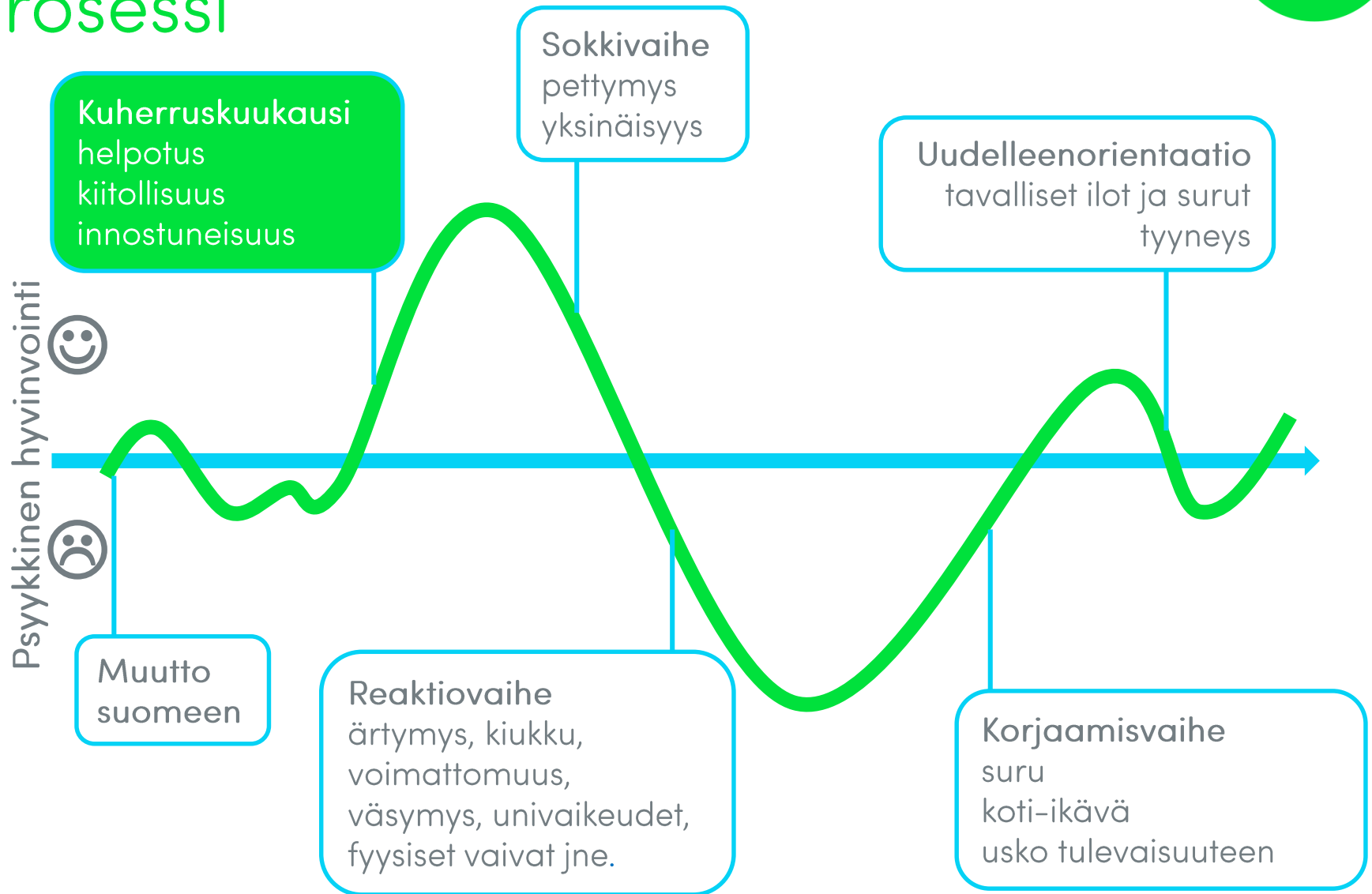
Aika ennen saapumista suomeen



Maahanmuuton psyykkinen prosessi



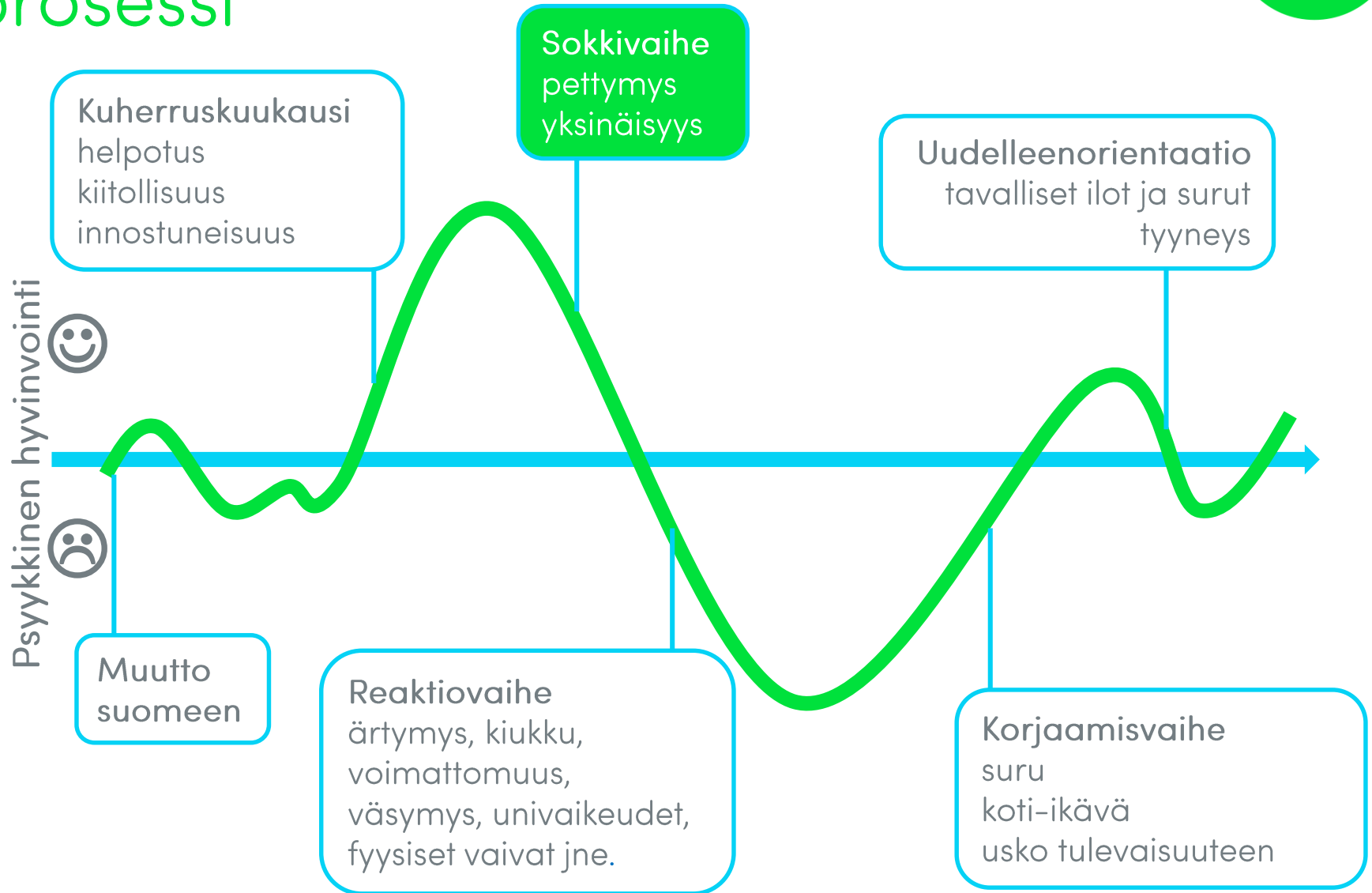
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Alkuvaihe



Maahanmuuton psyykkinen prosessi



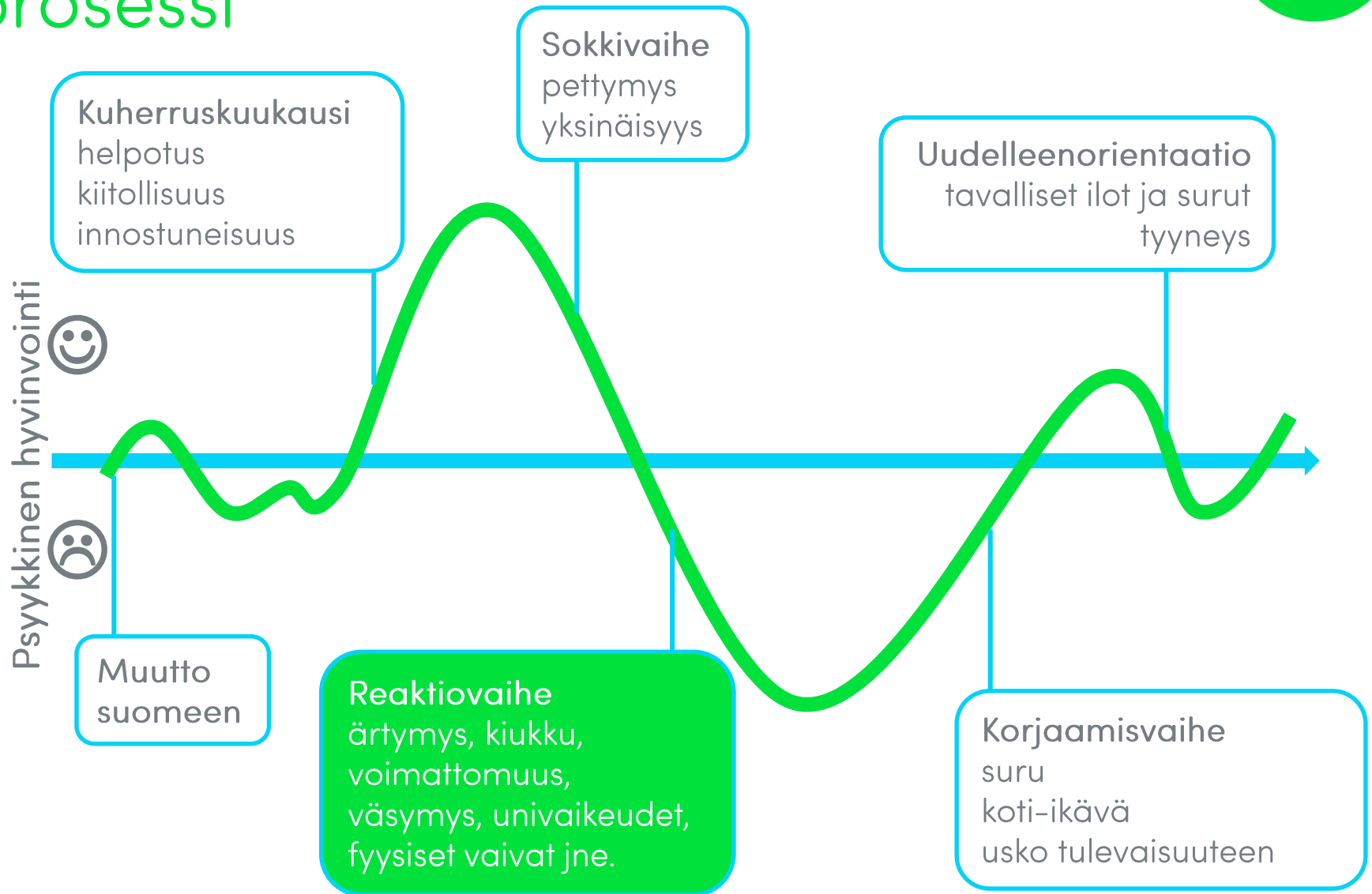
Suomessa on myös huonoja puolia

mieli



Teinkö oikean valinnan?

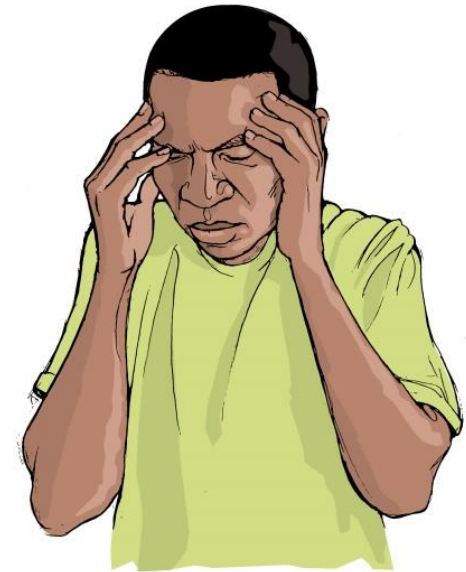
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Voimakkaat tunteet ja reaktiot **mieli**



Sopeutuminen vie voimia!



Vaikeista tunteista puhuminen



Älä jää yksin!



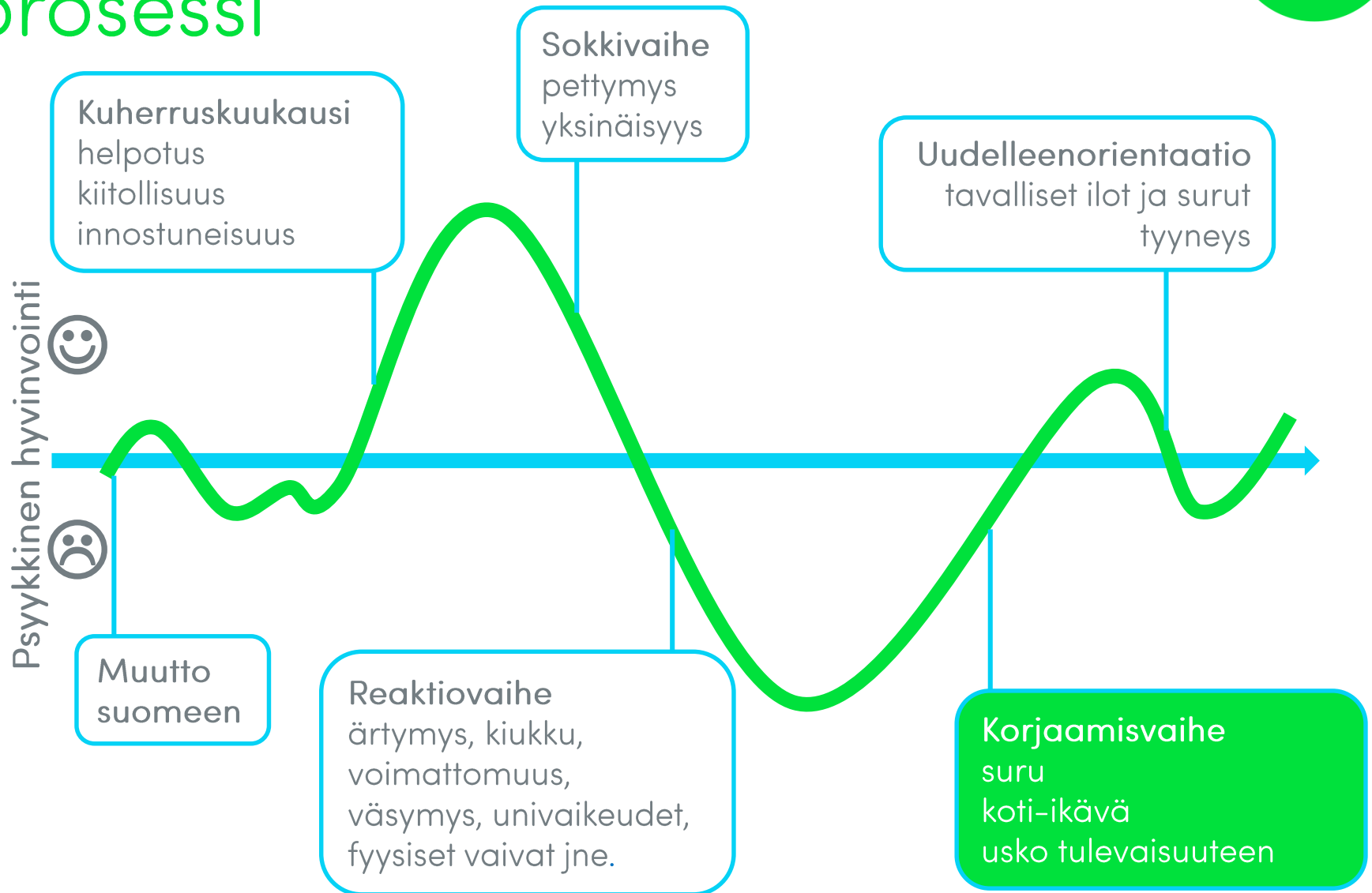
Vaikeiden tunteiden käsittely

mieli



Tunteita on tärkeä käsitellä
itselle sopivalla tavalla

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



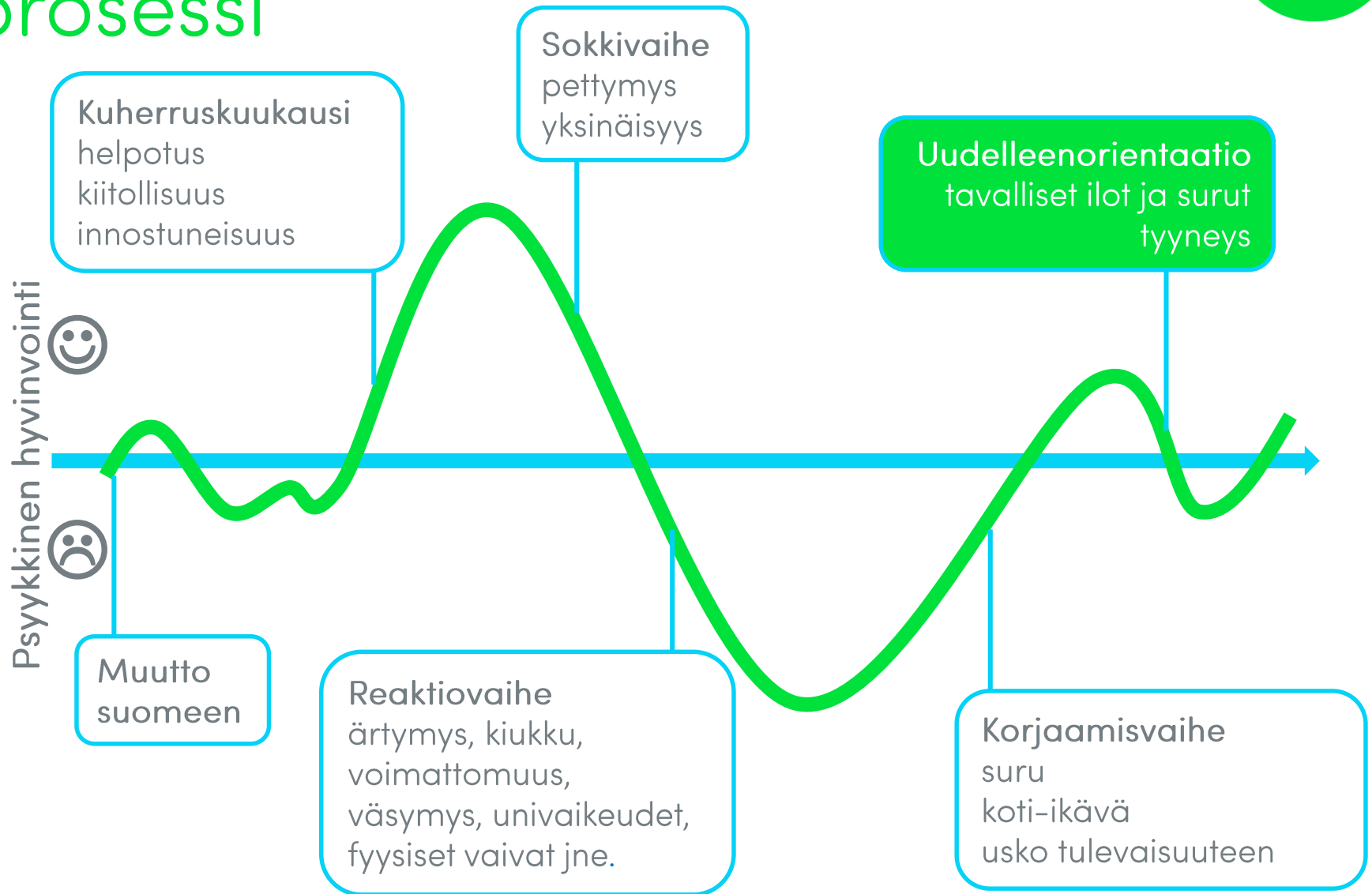
Vähitellen helpottaa. Suru.

mieli



Sureminen
on tärkeää

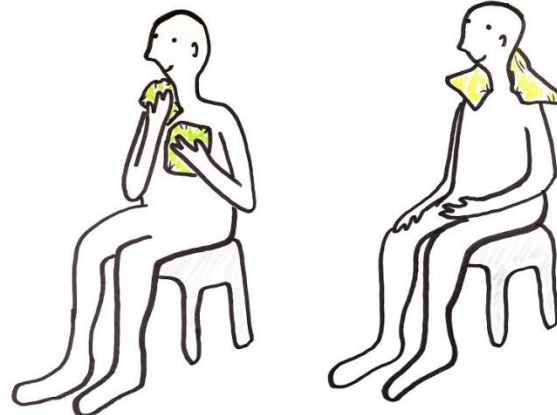
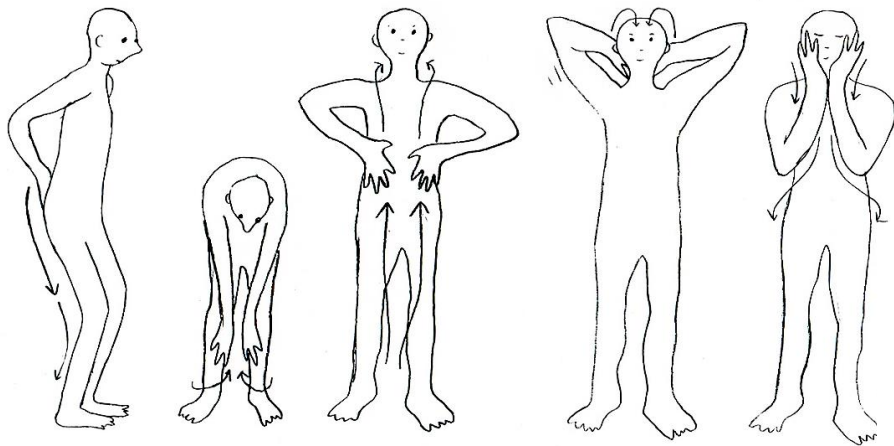
Maahanmuuton psyykkinen prosessi



Elämän tavalliset ilot ja surut. Kotoutuminen.



Väliharjoitus

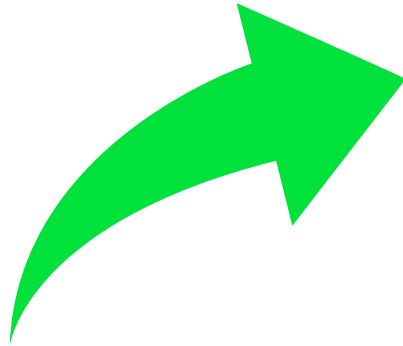


Sopeutuminen



Kotoutuminen

mieli



Pitääkö meistä tulla
samanlaisia, kuin
heistä?

Perheen roolit



Muutos on mahdollisuus oppia

Tieto auttaa kotoutumaan

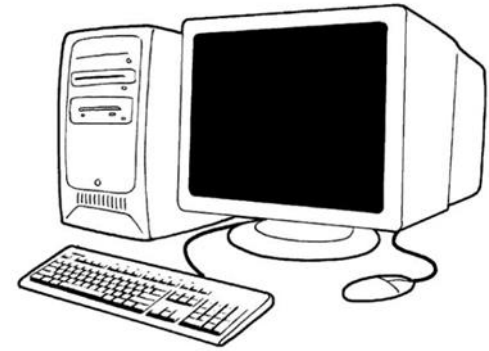
Tietoa maahanmuutosta ja Suomesta:

www.infofinland.fi/ (tietoa eri kielillä)
selko.fi/tietoa-suomesta/
www.pakolaisneuvonta.fi/

Tietoa hyvinvoinnista:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/kielet/

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/



Tietoa paikallisista palveluista: Turku

mieli

www.turku.fi/infotori

[Omakielisen neuvonnan
aikataulu](#)



Suomenkielen opettelu kannattaa

mieli

www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/suomen-kielta-internetissa



Mielekäs tekeminen auttaa

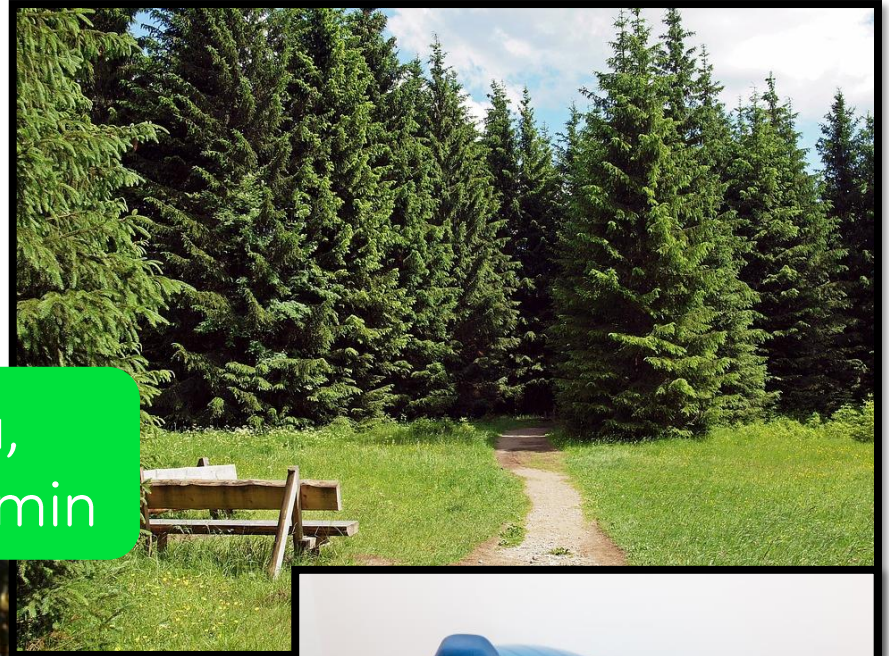
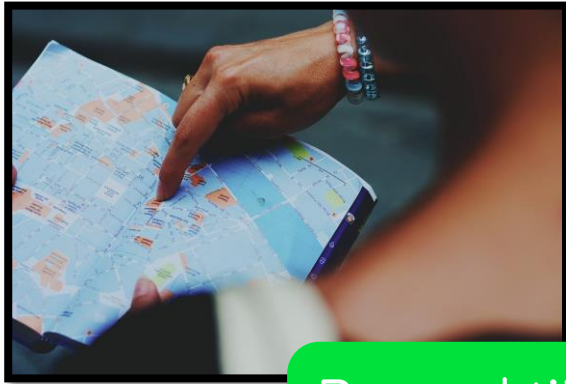
Työ, opiskelu, vapaaehtoistyö,
harrastukset... Keksi itsellesi
mielekästä tekemistä!



Mikä auttaa kotoutumaan: oma kulttuuri



Mikä auttaa kotoutumaan: harrastaminen



Pysy aktiivisena,
niin voit paremmin



Omat voimavarat, arvot ja tavoitteet



Mitä sinä toivot
tulevaisuudelta?

KIITOS!

