

Valmennus 3

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

You me
Mielenterveyden lähettiläät
kotoutumisen voimavarana

Valmennuksen 3 teemat:

- **Sopeutuminen ja kotoutuminen**
- **Maahanmuuton psyykkinen prosessi**
- **Kriisit**
- **Traumat**



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

SOPEUTUMINEN JA KOTOUTUMINEN



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

KOTOUTUMINEN

Kotoutuminen on muutoksia

- Kielessä
- Käyttäytymisessä
- Asenteissa
- Arvoissa

Ja oma hyvä olo näiden jälkeen!

Perheenjäsenet voivat kotoutua eri tahtiin. Koko perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että kaikki perheenjäsenet kotoutuvat Suomeen.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Sopeutumisen nelikenttä (Berry et al, 1992)

	Uusi kulttuuri +	Uusi kulttuuri -
Oma kulttuuri +	KOTOUMINEN/ INTEGRAATIO	ERISTÄYTYMINEN/ ISOLAATIO
Oma kulttuuri -	SULAUTUMINEN/ ASSIMILAATIO	SYRJÄYTYMINEN



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Mikä auttaa kotoutumaan?

- Kotouttamistyön ulottuvuudet:
- Tiedon jakaminen ja ohjaus
- Psykososiaalinen tuki
- Sosiaalisten oikeuksien välittäminen
- Kielellinen tuki
- Fyysinen huolenpito
- Kulttuuristen kohtaamisten järjestäminen
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MAAHANMUUTTAJUUS MAHDOLLISUUTENA

Uuteen kulttuuriin integroitumisen myötä maahanmuutto saattaa myös mahdollistaa monia asioita, joita kotimaassa ei ole ollut mahdollisuus saavuttaa. Esimerkiksi:

- Turvallisuus
- Työ
- Koulutus

Kahden kulttuurin tunteminen ja ymmärtäminen on rikkaus.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MAAHAN- MUUTTO ON ISO MUUTOS

Maahanmuutto on aina iso elämänmuutos

E erityisen iso muutos on silloin, jos ympäristö on täysin uusi ja erilainen.

Psyykkinen sopeutuminen:

- Miten muutos on vaikuttanut minuun
- Tottuminen ja hyväksyminen
- Tapahtuu eri tahdissa eri ihmisillä
- Mielelle raskasta, vie aikaa
- Suurin osa selviää hyvin
- Monet kokevat voimakkaita tunteita ja reaktioita – normaalia
- Tiedon saaminen auttaa ja helpottaa oloa



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Maahanmuuton psykkisen prosessin vaiheet

1. Kuherruskuukausi
2. Sokkivaihe
3. Reaktiovaihe
4. Korjaamisvaihe
5. Uudelleen suuntautumisen vaihe



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

1. KUHERRUSKUUKAUSI

Ihminen voi hyvin

Suomi ja suomalaiset tuntuvat kiinnostavilta

Toiveet ja odotukset ovat usein korkealla ja osittain epärealistisia.

Halutaan aloittaa normaali elämä mahdollisimman nopeasti

Uusi maa näyttää paremmalta kuin se on. Ongelmia ei nähdä, jotta uuteen maahan tulo tuntuisi oikealta valinnalta.

Tunne on tässä vaiheessa usein: innostus, helpotus ja kiitollisuus



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

2. SOKKIVAIHE

Sokkivaiheessa ihminen huomaa, että Suomi ei olekaan niin hyvä maa kuin hän luuli.

Suomessa ja suomalaisissa on myös huonoja puolia: Monet asiat etenevät Suomessa välillä hitaasti. Koulutukseen ja töihin on vaikea päästä ja kielen oppiminen voi olla haastavaa.

Oma kotimaa voi välillä tuntua joka tavalla hyvältä ja Suomi huonolta.

Ihminen voi tuntea olonsa yksinäiseksi tai pettyneeksi.

*Monet miettivät: Ehkä tänne ei kannattanutkaan tulla?
Teinkö väärän valinnan?*



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

3. REAKTIOVAIHE

Uuteen maahan sopeutuminen on raskasta.

Ihmiset reagoivat tähän eri tavoin. Tavallisia reaktioita ja tunteita ovat:

- Viha
- Syyllisyys
- Väsymys
- Unettomuus
- Erilaiset fyysiset vaivat kuten päänsärky ja vatsavaivat

Tunteiden voimakkuus voi pelottaa, mutta ne kuuluvat sopeutumiseen.

Kun ajatuksia ja tunteita käsittelee, pääsee eteenpäin



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

4. KORJAAMISVAIHE

Vihan ja pettymyksen jälkeen tulee yleensä suruvaihe. Suru voi tuntua myös koti-ikäväinä.

On tärkeää tuntea surua siitä, mistä on joutunut luopumaan.

Suru on normaalia ja välttämätöntä, jotta voi päästä eteenpäin.

Kotimaan tapahtumat tai muut elämän vaikeudet voivat aiheuttaa uusia voimakkaita reaktioita ja tunteita. Niiden jälkeen sopeutuminen jatkuu.

Surun jälkeen voi nähdä oman elämänhistorian tärkeänä ja rakkaana, ja saada siitä voimaa.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

5. UUDELLEEN ORIENTOITUMISEN VAIHE

Tässä vaiheessa elämä on tasaantunut, eivätkä arkiset asiat tuota enää jatkuvasti ongelmia.

Ihminen huomaa, että Suomeen muuttamisessa oli hyviä puolia.

Hän tuntee kaksi kulttuuria ja osaa toimia molemmissa.

- Kaksi kulttuuria rikastuttaa elämää ja antaa uusia mahdollisuuksia.

Tähän tilanteeseen päästyään ihminen on sopeutunut uuteen maahan.

Elämään kuuluvat jälleen tavalliset ilot, surut ja tyyneys.



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

MITEN TUNTEITA VOI KÄSITELLÄ?

Ihminen on rakennettu niin, että omista tunteita ja kokemuksista puhuminen helpottaa oloa.

Jos tunteita ei käsittele, ne pakkautuvat sisälle (vrt. painekattila).

Tunteiden jakaminen toisen ihmisen kanssa lohduttaa ja rauhoittaa.

Muita keinoja käsitellä tunteita:

- Kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, musiikki
- Liikunta, tanssi
- Luonnossa liikkuminen ja metsässä oleminen



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

KRIISIT

Pohdittavaksi:

Mitä teille tulee mieleen sanasta kriisi?

Minkälaisia erilaisia kriisejä voi olla?

Onko ”kriisi” aina negatiivinen, vai voiko se olla myös positiivinen asia



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Kriisi

Kriisi on uusi tilanne tai muutos, jossa ihmisen voimavarat eivät riitä tilanteesta selviytymiseen, sen ymmärtämiseen tai tilanteen hallintaan (Cullberg).

- Muutos elämässä vaatii energiaa ja aikaa sopeutua.

Onko jokin asia tai tilanne ”kriisi”, riippuu ihmisestä itsestään, ajankohdasta ja tilanteesta.

Mitä enemmän muutoksia ihmisen elämässä tapahtuu samaan aikaan, sitä enemmän voimia häneltä vaaditaan niistä selviytymiseen.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Kriisit

Kriisit voidaan jakaa

- **Kehityksellisiin kriiseihin**
 - jokainen uusi elämän kehitysvaihe on eräänlainen kriisi, joka edellyttää psyykkistä työtä ja muutosta.
 - Esim. vanhuusajan kriisi on ymmärtää, että tietyt asiat elämässä ovat ohi ja kuolema väistämättä lähestyy.
- **Elämänkriiseihin**
 - Voivat olla positiivisia tai negatiivisia ja silti kriisejä
 - Suuria muutoksia kuten naimisiinmeno, eläkkeelle jääminen
- **Traumaattisiin kriiseihin**
 - Yllättävä, järkyttävä tapahtuma
 - herättää pelon omasta tai toisten selviytymisestä



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Kehitykselliset kriisit

- Kaikilla ihmisillä
- Kaikki eivät reagoi samalla tavalla: joku reagoi suuresti, toinen ei edes huomaa muutosta.
- Jokaisen uuden kehitysvaiheen alku vaatii jonkin verran psyykkistä työtä:
 - elämän uudelleenarviointia, hyväksymistä, luopumista, identiteetin muutosta ja ajattelu- ja toimintatapojen muutosta.
- Ihmisen kehitysvaiheissa on tavoitteita, jotka voidaan saavuttaa kokonaan, osittain tai ei ollenkaan.
- Saavuttamatta jääneet tai vain osittain saavutetut tavoitteet voivat aiheuttaa ongelmia myöhemmin elämässä.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Elämänkriisit

- Useimmilla ihmisillä.
- Ihmiset reagoivat eri tavoin; osa kokee muutokset kriiseinä, osa ei.
- Suuret muutokset ihmisen tai hänen perheensä elämässä esim. kotoa muuttaminen, perhetilanteen muutokset, muutokset työelämässä.
- Tavallisia kasvun paikkoja, mahdollista varautua etukäteen.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Traumaattiset kriisit

- Kehityskriisit ja elämänkriisit kuuluvat elämään ja kasvattavat, traumaattiset kriisit ovat haavoittavat.
- Myös traumaattinen kriisi kasvattaa
- Monet kohtaavat elämässään jonkin traumaattisen kriisin, jotkut useampia.
- Järkyttävä tapahtuma, joka aiheuttaa traumaattista stressiä.
- Traumatisoiva tapahtuma voi olla mikä tahansa uhkaava tilanne, joka on sillä hetkellä liikaa ihmiselle. Useimmiten se
 - On ennustamaton
 - On kontrolloimaton
 - Tekee ihmisen tietoiseksi omasta haavoittuvuudestaan



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Kriisit

Usein kriiseissä on päällekkäisyyksiä, ei välttämättä selvää eroa onko kyseessä elämänkriisi, kehityskriisi vai traumaattinen kriisi.

Kaikki kriisit edellyttävät niiden käsittelyä ja läpikäymistä

Kaikki kriisit aiheuttavat stressiä.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Traumaattisen kriisin vaiheet:

1. Sokkivaihe
2. Reaktiovaihe
3. Käsittely/korjaamisvaihe
4. Uudelleen orientoitumisen vaihe

- Kriisin vaiheet käynnistyvät automaattisesti
- Joskus eteneminen pysähtyy ja siitä seuraa ongelmia
- Keskusteluapu auttaa



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD)

- Oireet:
 - Traumatapahtuman uudelleen eläminen (esim. takauamat, mieleen tunkeutuvat ajatukset, painajaiset)
 - Välttämiskäyttäytyminen traumasta muistuttavia asioita kohtaan ja tunteiden välttely/turtumus
 - Jatkuva kohonnut vireystila (ärtyneisyys, varuillaan olo, univaikeudet)
- Traumatisoituminen on erittäin raskasta ja tekee normaalista elämästä vaikeaa.
- Usein myös ahdistus- ja masennusoireita, sekä päihteiden väärinkäyttöä.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Traumaattinen stressi

- Kehon ja mielen hälytystila: Normaali reaktio järkyttävään tilanteeseen.
- Useimmilla ihmisillä on ollut järkyttäviä kokemuksia, mutta kaikki eivät ole ”traumatisoituneita”.
- Kun järkyttävän tapahtuman käsittely jää jumiin, puhutaan traumatisoitumisesta.
- Traumatisoitumiseen voi johtaa yksi järkyttävä tapahtuma tai toistuva, pitkäkestoinen tapahtuma (esim. sota, koulukiusaaminen).
- Traumatisoitumisesta voi toipua ja trauman voi käsitellä
- Maahanmuutto aiheuttaa stressiä ja se saa monet maahanmuuttajat oireilemaan erilaisin tavoin ja voimaan huonosti. Osalla huono vointi johtuu traumatisoitumisesta.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

PIENRYHMÄTEHTÄVÄ

SIJOITA OIKEISIIN RYHMIIN

Isovanhemman kuolema

lapsen saaminen

työpaikan menettäminen yllättäen

tulipalo omassa kodissa

äidin sairastuminen yllättäen

vakavan liikenneonnettomuuden näkeminen

parisuhteen päättyminen

maahanmuutto

RYHMÄT

KEHITYSKRIISIT

TRAUMAATTISET KRIISIT

ELÄMÄNKRIISIT