



Maahanmuuton prosessi ja stressi

Tavoite: Käydä läpi maahanmuuton psyykkistä prosessia, stressiin vaikuttavia tekijöitä ja selviämiskeinoja.

Normalisoida kuormittavia tilanteita ja keskustella niistä.

Kenelle: Soveltuu prosessin eri vaiheissa oleville maahanmuuttajille, ei kuitenkaan aivan hiljattain Suomeen saapuneille.

Kesto: 2h

MAAHANMUUTTO



Maahanmuutto on aina suuri muutos,
jonka vaikutukset on käytävä läpi

Harva osaa etukäteen varautua
muutoksen stressaavuuteen

Suurin osa selviytyy muutoksesta hyvin,
mutta useimmiten sopeutuminen **vie aikaa**
ja on välillä **vaikeaa**



Maahanmuutto



Jokainen maahanmuuttaja käy läpi **prosessin**, jonka aikana hän käsittelee maahanmuuton vaikutuksia omalle elämälleen

Vaikutukset voivat olla voimakkaampia, jos kotimaa on kovin erilainen uuteen maahan verrattuna

Muutoksen käsittely etenee yksilöllisesti, vaikuttavina tekijöinä mm. lapsuus, ikä, sukupuoli, koulutus, kotimaan kulttuuri, muuton syyt, ympäröivän yhteiskunnan asenteet ja sosiaalisen tuen määrä



Maahanmuuton psyykkinen prosessi



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

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



1. Aika ennen saapumista Suomeen

oma elämänhistoria ei katoa muutossa

kaikki joutuvat lähtiessään luopumaan jostain

2. Kuherruskuukausi

toiveet ja odotukset korkealla, osin epärealistisia

vahva usko kielen oppimiseen ja työllistymiseen

myönteistä ja toivontäyteistä aikaa

3. Sökkivaihe

havainnot realistisempia – myös ongelmat

Suomessa aletaan nähdä myös huonot puolet, oma maa alkaa tuntua hyvältä

huono olla, fyysiset vaivat

Maahanmuuton psyykkinen prosessi



4. Reaktiovaihe

voimakkaat tunteet

tulevaisuuden epävarmuus ja jokaiseen asiaan keskittyminen vievät energiaa ja voimia

tunteiden voimakkuus voi pelottaa – kielteisetkin

tunteet ovat kuitenkin osa prosessia

5. Korjaamisvaihe

usko omaan selviytymiseen ja tulevaisuuteen alkaa palata

uskallus panostaa elämään uudessa maassa

Oma maahanmuuton prosessi



Piirrä oma maahanmuuton prosessisi

Eteneminen?

Merkittävät tapahtumat?

Missä olet nyt?

Keskustele ensin aiheesta parin kanssa

Valmistaudu sen jälkeen esittelemään piirros muulle ryhmälle siinä laajuudessa
kuin haluat

Stressi



Mistä sinä tunnet stressiä?

Miten tunnistat stressin?



Työttömyys



Työttömyyden on useissa tutkimuksissa todettu aiheuttavan stressiä ja huolta

Epävarmuus tulevasta ja toimeentulosta

Vaikutukset ihmissuhteisiin

Ahdistuksen, ulkopuolelle jäämisen, häpeän ja epäonnistumisen tunteet mahdollisia

Kokemus siitä, miten paljon voi vaikuttaa elämäänsä, voi vähentyä

Vaikutus riippuu siitä, miten iso osa työllä on ollut ihmisen elämässä

Parikeskustelu



Miten työttömyys vaikuttaa minuun?

Millaista apua tarvitsen? Mistä sitä saan?

Haluanko ja voinko palata entiselle alalleni?

Voinko vaihtaa ammattia?

Millaisena näen tulevaisuuteni?

Mitä haluan tulevaisuudelta?

Miten saavutan tavoitteeni?

Työnhaku

Miten ylläpidän motivaatiota hakea töitä?

Miten olen saanut aiemmat työpaikkani?



Maahanmuuttajan stressiä voivat lisätä



Kulttuurisen ympäristön muutos

Kieli

Ihmissuhteet

Oma rooli yhteiskunnassa

paluu ”koulun penkille?”

työn löytäminen, oman ammatin harjoittaminen?

Oma rooli perheessä

Kotimaa: Tilanne, tutut asiat, läheiset ihmiset

Selviämiskeinot



Kootaan pienissä ryhmissä fläpille parhaita keinoja stressistä selviämiseen, palautumiseen ja rentoutumiseen

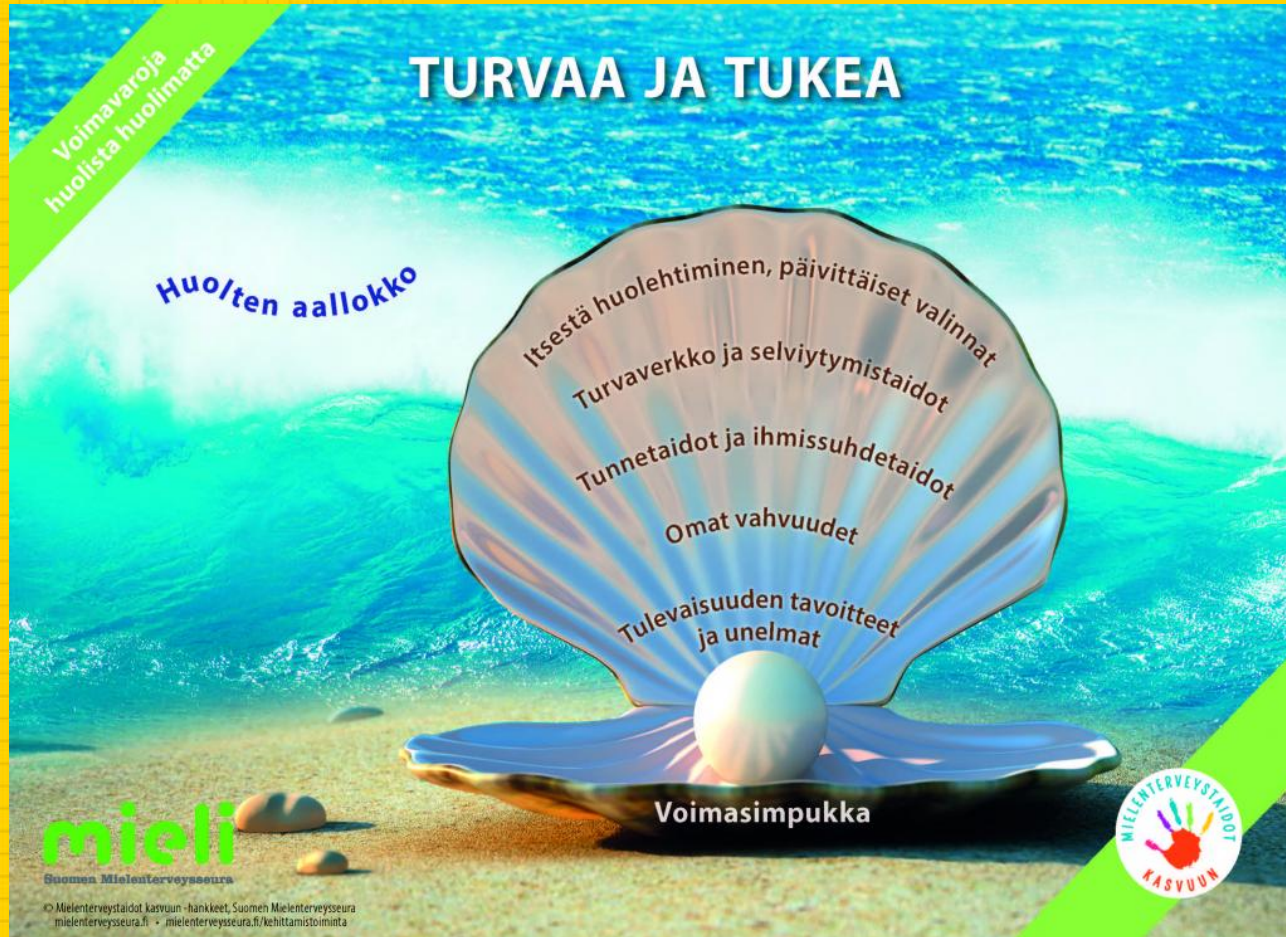
Ryhmien keinot käydään läpi yhdessä

Tuliko esiin uusia keinoja?

Mitä aiot kokeilla?



Voimavarat

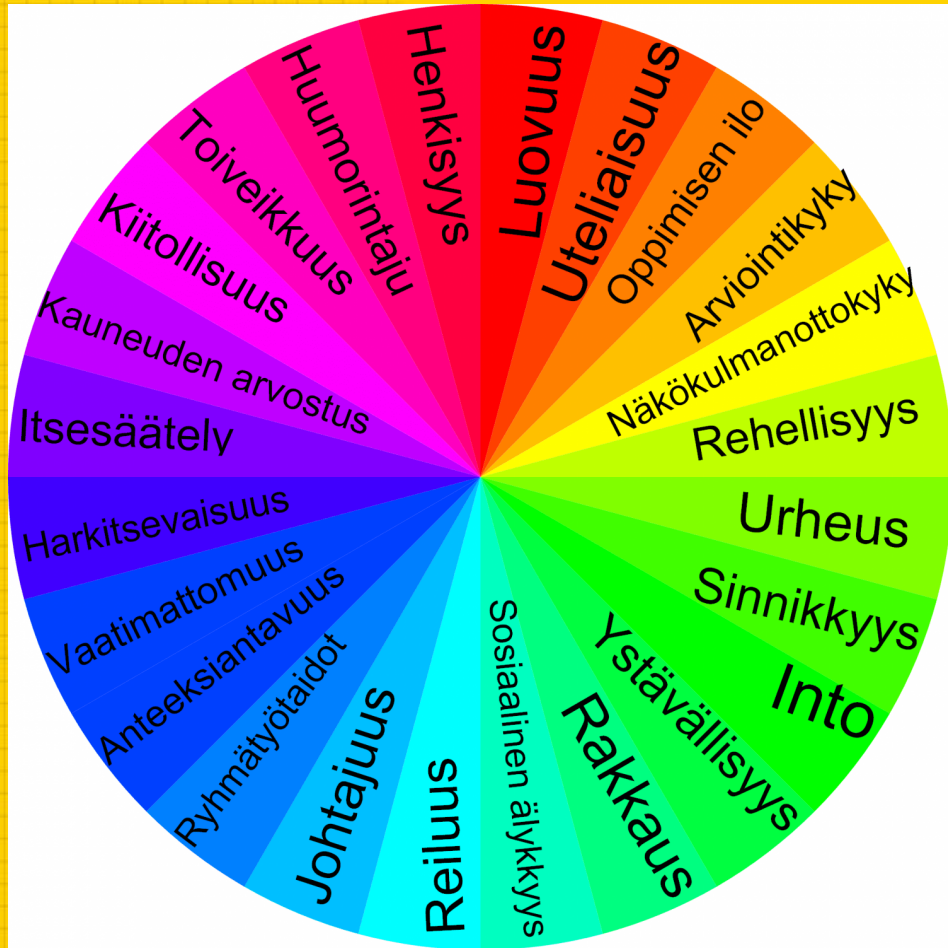


Omassa kotimaassa - Suomessa?

Aina läsnä?

Mikä heikentää,
mikä vahvistaa?

Vahvuudet



- Valitse 3 vahvuuttasi
 - Valitse 3, piirrettä joissa olet myös aika hyvä
 - Valitse 3 piirrettä, joita haluaisit kehittää
- Miten sen voisit tehdä?

Lähteet



www.mielenterveysseura.fi

www.mielenterveystalo.fi

Pylkkönen, Vuori & Kääriäinen (2010): Terveenä työttömyydestä, e-kirja: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena_tyottomyydesta.pdf

Kuvat: www.pixabay.com