

*Maahanmuuttajataustaisille*  
**tietoa,  
joka lisää hyvinvointia**

**Aiheina ovat**

- ◇ mielen hyvinvointi ja voimavarat
- ◇ maahanmuuttoon liittyvät tunteet
- ◇ miten voi auttaa itseä ja läheisiä

**Valitse Sinua kiinnostavat aiheet  
ja ota yhteyttä!**

<http://hankkeet.mielenterveysseura.fi/ovi/koulutukset/>

## ***Olen kiinnostunut. Miten toimin?***

Valitse koulutusesitteestä sinua kiinnostavat aiheet ja ilmoittaudu valitsemaasi ryhmään.

Seuraa ilmoittelua netissä

<http://hankkeet.mielenterveysseura.fi/ovi/koulutukset>,  
Facebook-sivulla ja uutiskirjeessä.

## ***En osaa suomea vielä riittävästi.***

### ***Voinko silti osallistua?***

KYLLÄ VOIT! Kaikki muut koulutukset paitsi Mielenterveyden Ensiapu 1 voidaan toteuttaa tulkin kanssa. Kerää ryhmä ja järjestä tulkki, niin me tulemme paikalle.

***Ota rohkeasti yhteyttä puhelimitse tai lähetä sähköpostia, niin sovitaan missä ja miten koulutus järjestetään.***

**Koulutukset ovat osallistujille ilmaisia.**

# Miltä maahanmuutto tuntuu?

## teemakeskustelu

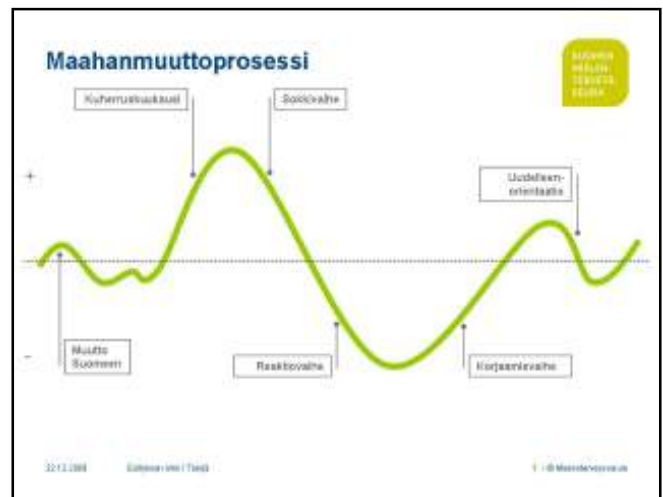
**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, joita kiinnostaa maahanmuuttoprosessin eri vaiheet ja tunteet

### Tavoitteet:

- Kuvata ihmisille maahanmuuton psyykkistä prosessia ja niitä tavallisia vaihteita, joiden kautta tasapaino yleensä lopulta löytyy
- Auttaa ihmisiä ymmärtämään, että erilaiset tunteet ja reaktiot ovat normaaleja ja tavallisia
- Antaa ihmisille toivoa sopeutumisesta

### Sisältö:

1. Maahanmuutto on aina iso elämänmuutos
2. Maahanmuuton psyykkinen prosessi
3. Miten eteenpäin ja milloin kannattaa hakea apua?



**Tilaisuuden kesto:** 3 tuntia

**Ryhmän koko:** 5-15 osallistujaa

**Ohjaajat:** OVI-hankkeen työntekijät

**Lokakuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tilaa!**

6.10. klo 16.30-19.30 (ilmoittautuminen 29.9. mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4.krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Farzaneh Hatami Landi 050-3031515 tai

[farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi](mailto:farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi)

# Mistä arjen hyvinvointi rakentuu? teemakeskustelu

**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, joita kiinnostaa oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin lisääminen

## Tavoitteet:

- ◆ Antaa perustietoja omista voimavaroista ja mielen hyvinvoinnista
- ◆ Antaa käytännön vinkkejä arjen elämään

## Sisältö:

1. Elämä on ilon aihe
2. Arvosta itseäsi
3. Toinen ihminen on tuki
4. Lepää ja huolehdi unestasi
5. Työn rinnalle harrastuksia
6. Nauti ruuasta
7. Liikunnalla terveyttä ja hyvää mieltä
8. Mistä saat elinvoimaa?



**Tilaisuuden kesto:** 3 tuntia

**Ryhmän koko:** 5-15 osallistujaa

**Ohjaajat:** OVI-hankkeen työntekijät

**Lokakuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tilaa!**

19.10. klo 16.30-19.30 (ilmoittautuminen 12.10.mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4. krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Olga Juntunen 040-3589700 tai  
[olga.juntunen@mielenterveysseura.fi](mailto:olga.juntunen@mielenterveysseura.fi)

# Kriisissä saat apua!

## teemakeskustelu

**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, joita kiinnostaa oman ja läheisten mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja kriisitilanteissa selviytyminen

### Tavoitteet:

- ◆ Antaa perustietoja erilaisista kriiseistä, niiden vaiheista, oireista ja tunteista
- ◆ Antaa käytännön vinkkejä kriisissä selviytymiseen ja läheisten auttamiseen

### Sisältö:

1. Mikä on kriisi?
2. Kriisejä on erilaisia
3. Asioita, jotka voivat aiheuttaa kriisin
4. Kriisin vaiheita
5. Kriisissä olevan ihmisen tukeminen
6. Apua ja tukea kriisissä



**Tilaisuuden kesto:** 3 tuntia

**Ryhmän koko:** 5-15 osallistujaa

**Ohjaajat:** OVI-hankkeen työntekijät

**Marraskuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tilaa!**

9.11. klo 16.30-19.30 (ilmoittautuminen 2.11. mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4. krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Olga Juntunen: 040-3589700 tai

[olga.juntunen@mielenterveysseura.fi](mailto:olga.juntunen@mielenterveysseura.fi)

# Mielenterveyden Ensiapu® 1 koulutus

**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita oman ja läheisten henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja mielenterveysosaamisen vahvistamisesta. Koulutus ei sovellu akuutissa kriisissä oleville, eikä se ole terapiaryhmä.

**Tavoitteina** on, että osallistujat

- vahvistavat omia voimavarojaan
- saavat voimia selviytyä elämään kuuluvista kriiseistä
- syventävät tietojaan mielenterveydestä ja mielenterveyden häiriöistä
- saavat rohkeutta tukea ja auttaa muita ihmisiä



**Käsiteltäviä aiheita** ovat mm.

- Mistä hyvä mielenterveys syntyy?
- Miten vahvistaa omia suojatekijöitä ja vähentää riskitekijöiden vaikutusta?
- Miten selviytyä elämän kriiseistä, surusta ja yksinäisyydestä?
- Mitä ovat yleisimmät mielenterveyden häiriöt ja miten ne vaikuttavat elämään?

**Koulutuksen kesto:** 14 tuntia

**Ryhmän koko:** 10-12 osallistujaa

**Kouluttajat:** OVI-hankkeen työntekijät

**Osallistujat** saavat Mielenterveyden ensiapukirjan ja todistuksen (1 opintopiste)

**Syyskuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tilaa!**

21-22.9. klo 9-16 (ilmoittautuminen 14.9. mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4.krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Farzaneh Hatami Landi 050-303 1515 tai

[farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi](mailto:farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi)

# Vapaaehtoistyö tienä kotoutumiseen teemakeskustelu

**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, joita kiinnostaa vapaaehtoistyö

## Tavoitteet:

- ♦ Antaa tietoa erilaisista vapaaehtoistyön muodoista Suomessa
- ♦ Kertoa, miten vapaaehtoistyö voi edistää kotoutumista
- ♦ Antaa uusia ideoita yhdistyksissä toimiville



## Sisältö:

1. Mitä on vapaaehtoistyö?
2. Mitä kotoutuminen tarkoittaa?
3. Mitä vapaaehtoistyö voi antaa maahanmuuttajataustaiselle?
4. Vapaaehtoistyön mahdollisuudet pääkaupunkiseudulla

**Tilaisuuden kesto:** 3 tuntia

**Ryhmän koko:** 5-15 osallistujaa

**Ohjaajat:** OVI-hankkeen työntekijät

**Marraskuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tilaa!**

23.11. klo 16.30-19.30 (ilmoittautuminen 16.11. mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4. krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Farzaneh Hatami Landi 050-3031515 tai

[farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi](mailto:farzaneh.hatamilandi@mielenterveysseura.fi)

# Suomen Mielenterveysseura tutuksi tiedotustilaisuus

**Kenelle:** Maahanmuuttajataustaisille ihmisille, joita kiinnostaa Suomen Mielenterveysseuran, SOS-kriisikeskuksen ja OVI-hankkeen toiminta ja palvelut

**Tavoitteet:** Antaa tietoja toiminnasta ja palveluista sekä vastata niihin liittyviin kysymyksiin

## Sisältö:

1. Suomen Mielenterveysseura järjestönä
2. SOS-kriisikeskuksen toiminta ja palvelut
3. OVI-hankkeen tavoitteet ja toiminta

**Tilaisuuden kesto:** 2 tuntia

**Ryhmän koko:** 5-15 osallistujaa

**Ohjaajat:** OVI-hankkeen työntekijät



**Joulukuun suomenkielisessä ryhmässä on vielä tila!**

9.12. klo 17-19 (ilmoittautuminen 2.12. mennessä)

SOS-keskus, Maistraatinportti 4 A, 4. krs.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:**

Olga Juntunen 040-3589700 tai

[olga.juntunen@mielenterveysseura.fi](mailto:olga.juntunen@mielenterveysseura.fi)