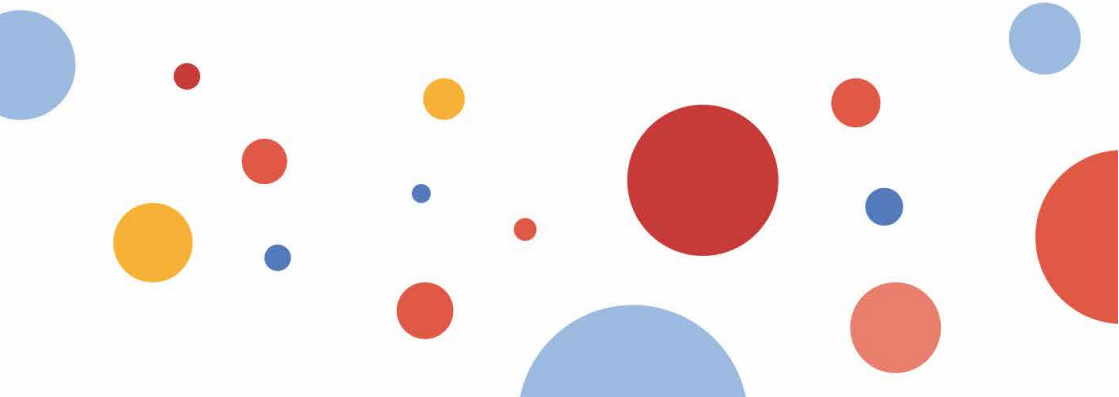


An illustration featuring a diverse group of people of various ages and ethnicities arranged in a circle. The background is a warm orange color, and the central area is white, creating a bright, inclusive atmosphere. Scattered throughout the scene are numerous colorful circles in shades of red, yellow, blue, and orange. The individuals are depicted in a stylized, friendly manner, with some waving and others smiling. The overall composition conveys a sense of community and shared experience.

KOKO PERHE KOTOUTUU

Sisältö

Alkusanat	3
Miksi pitää kotoutua	4
Kotoutuminen on prosessi	6
Motivaatio	10
Tavoite	11
Kieli – avain yhteiskuntaan	12
Minä suomalaisen yhteiskunnan jäsenenä	14
Suomalainen työkuulttuuri	16
Verotus	18
Oma talous	19
Hyvinvointi ja vapaa-aika	20
Vapaaehtoistyö	21
Identiteetti	22
Verkosto	24
Perhe	26
Kotoutumistarinoita	28



ALKUSANAT

Olet muuttanut uuteen maahan. Suomessa on moni asia erilaista, kuin kotimaassasi. Asiat voivat tuntua oudoilta. Uutta on muun muassa kieli, kulttuuri, tavat, ilmasto, ruoka, ja ihmiset. Tutustu kaikkeen uuteen rohkeasti ja avoimin mielin!

On tärkeää, että koko perhe – sen jokainen jäsen kotoutuu. Jokaisella on myös oikeus kotoutua. Olkaa kiinnostuneita siitä, miten toinen kotoutuu ja tukekaa toisianne. Tehkää siitä perheen yhteinen projekti.

Tässä kirjasessa käymme läpi, mitkä asiat auttavat sinua ja perhettäsi kotoutumisessa.

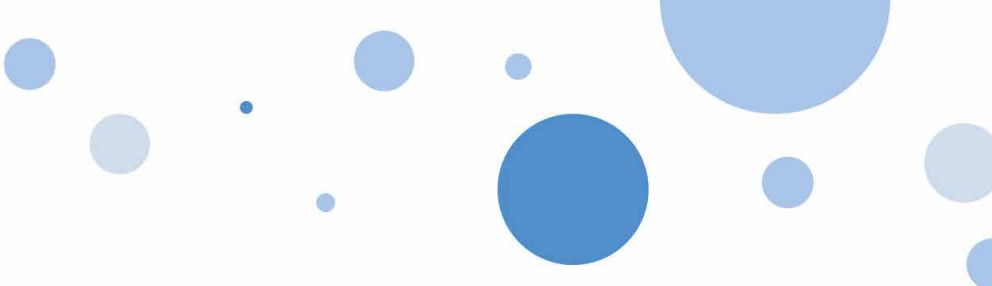
Tervetuloa Suomeen!



MIKSI PITÄÄ KOTOUTUA?

Kotoutuminen on uuteen maahan sopeutumista ja sitä, että saa yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Kotoutuminen ei tarkoita sitä, että sinun pitää unohtaa oma kieli ja kulttuuri. On hyvä, että perheen kotikieli on oma äidinkieli. Oma kulttuuri on olennainen osa identiteettiä ja on tärkeää, että pääset osaksi suomalaista yhteiskuntaa ja voit samalla ylläpitää omaa kieltä ja kulttuuria. Kotoutuminen tapahtuu jokapäiväisessä elämässä, kuten koulussa, töissä, harrastuksissa tai vaikkapa ruokakaupassa.





Kotoutuminen uuteen maahan on tärkeää, jotta voit elää itsenäistä elämää ja voit kokea, että osaat ja pärjää. Suomalaisten arvostus sinua kohtaan lisääntyy, kun olet aktiivisesti mukana ja yrität tehdä osasi. Voit tuntea Suomen omaksi kodiksesi paremmin, kun pärjää arjen asioissa itsenäisesti ja ymmärrät ympäröivää yhteiskuntaa.

Päävastuu kotoutumisesta on sinulla itselläsi. Kukaan ei voi kotoutua sinun puolestasi. Kannattaa olla aktiivinen ja rohkea, sillä tavalla opit parhaiten. Arvosta itseäsi niin paljon, että teet asioita itse ja vaikutat kaikkiin niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa.



KOTOUTUMINEN ON PROSESSI

Uuteen maahan asettuminen ja sopeutuminen saattaa aiheuttaa monenlaista psyykkistä kuormitusta. Kotoutumiseen kuuluu paljon erilaisia tunteita kiitollisuudesta koti-ikävään ja pelkoon. Muista, että kaikki tunteesi ovat normaaleja. Tunteista puhuminen on tärkeää ja se helpottaa omaa oloa.



Sopeutumista uuteen maahan voidaan kuvata prosessina, jossa on kolme vaihetta:

- Alussa kaikki on uutta ja erilaista: ystävät, koti, maisemat ja kieli. Tämä vaihe voi tuntua pelottavalta, sillä olet menettänyt kaiken tutun. Saatat tuntea olosi hämmentyneeksi ja avuttomaksi.
- Seuraavassa vaiheessa alat havainnoida uuden maan olosuhteita ja saatat vertailla niitä kotimaahan. Kun opit suomen kieltä, suhde uuteen maahan muuttuu ja kotoutumisprosessi etenee.
- Kolmannessa vaiheessa pystyt yhdistämään kotimaasi kulttuuria uuden maan kulttuuriin ja tunnet Suomen kodiksesi.



Hyvät ihmissuhteet ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta kotoutumisprosessissa. Tapaa ystäviäsi ja läheisiäsi. Puhu muille ja kerro, miltä sinusta tuntuu. Heillä voi olla samantapaisia tunteita ja ajatuksia kuin sinulla.

Sopeutumisessa uuteen maahan auttaa se, että opettelet kielen, olet utelias ja kiinnostunut, tutustut uusiin paikkoihin ja ihmisiin. Älä jää kotiin, vaan etsi kontakteja ja astu ulos tutusta ja turvallisesta. Tutustu kaikkeen uuteen rohkeasti ja avoimin mielin!





MOTIVAATIO

Sisäisen motivaation löytäminen on tärkeää. Päätös siitä, että haluat kotoutua uuteen maahan, on sinun omasi.

Mieti, mikä motivoi sinua kotoutumaan ja mistä saat motivaatiota esimerkiksi uuden kielen oppimiseen. Motivoiko se, että voit hoitaa asioitasi itse vai se, että on helpompi saada töitä? Vaiko se, että on helpompi keskustella suomalaisten kanssa ja saada ystäviä? Motivaatiota voi tuoda myös se, että voit lukea suomalaisia lehtiä sekä ymmärtää ympäröivää yhteiskuntaa. Jokaista motivoi eri asiat ja on hyvä miettiä, mikä se on juuri sinulle.



TAVOITE

Motivaation löytymistä voi helpottaa se, että asettaa itselleen tavoitteita. Voit esimerkiksi ajatella, että vuoden päästä aloitat ammattiopinnot, työllistyt, ostat asunnon tai osaat hoitaa omia asioitasi itsenäisemmin. Omasta polusta kannattaa keskustella ammattilaisen kanssa.

Kysy itseltäsi:

Mikä on minun tavoitteeni ja mahdollisuuteni päästä sinne, minne haluan?

Onko minulla 10 vuoden päästä oma asunto ja kaikki perheenjäsenet ovat edenneet elämässä omien toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti?

Onko meillä yhteisiä koko perheen tavoitteita?

Miten voimme päästä tavoitteisiimme?

Voit tehdä myös pieniä välitavoitteita – esimerkiksi että opit 10 uutta sanaa joka päivä. Tavoite voi olla myös, että joka viikolle löydät vähintään viisi tilaisuutta puhua jonkun kanssa suomea.



**Mitä on edessä
viiden vuoden
päästä?**

Unelmoi rohkeasti ja
tee suunnitelmia.

KIELI – AVAIN YHTEISKUNTAAN

Kielen oppiminen on avainasemassa kotoutumisessa. Jotta voit tuntea olevasi osa suomalaista yhteiskuntaa, tulee sinun oppia suomen kieli.

Kieli luo sinulle monia mahdollisuuksia: voit rakentaa uusia verkostoja, tutustua uusiin ihmisiin, päästä töihin tai kouluun sekä elämässä eteenpäin. Kielen avulla voit ymmärtää uutta maata ja kulttuuria paremmin, seurata suomenkielisiä uutisia ja muita televisio-ohjelmia. Sinun jokapäiväinen elämäsi tulee sujuvammaksi ja työ- ja uramahdollisuudet monipuolistuvat.

Lapset oppivat kielen usein nopeasti. Myös aikuinen oppii, kun tekee töitä sen eteen ahkerasti.



Miten voit oppia kieltä?

Käytä kieltä rohkeasti, ole kuin papukaija ja toista kuulemasi. Ole avoin ja ime itseesi sanat ympäristöstä. Älä pelkää virheitä. Pidä hauskaa, kun opiskelet. Ole utelias ja kiinnostunut uudesta kielestä. Harjoittele kieltä ahkerasti.

Opiskele kurssilla ja koulussa, ole aktiivinen vapaa-ajallasi. Käytä internetiä, YouTubea, erilaisia kielisovelluksia ja kirjoja. Katso suomenkielisiä tv-ohjelmia, selkouutisia ja lastenohjelmia. Kuuntele radiota sekä suomenkielistä musiikkia ja mene harrastamaan. Juttele rohkeasti ihmisten kanssa, vaikka osaisit vasta muuttaman sanan. Lue erilaisia tekstejä, lasten kirjoja, lehtiä, mainoksia ja sisällysluetteloita.

Käytä uuden kielen oppimiseen sinua kiinnostavia aiheita ja materiaalia! Etsi itsellesi sopivat tavat opiskella, mahdollisuuksia on tarjolla paljon.

Opettele ulkoa ja opettele kirjoittamaan:

oma nimi, henkilötunnus, osoite ja puhelinnumero.

MINÄ SUOMALAISEN YHTEISKUNNAN JÄSENEENÄ

Kaikilla on Suomessa samat oikeudet, velvollisuudet ja mahdollisuudet. Tutustu niihin tarkasti. Suomessa uskonto ei vaikuta päätöksiin tai ihmisten kohteluun.

Suomi on vapaa maa, täällä on vapaus moniin asioihin. Suomessa sinulla on esimerkiksi uskonnonvapaus ja sananvapaus, vapaus valita oma asuinpaikka ja puoliso. Täällä jokainen saa elää omannäköistä ja yksityistä elämää.

Suomessa ajattelemme, että olemme yhdessä rakentaneet tämän yhteiskunnan ja olemme myös yhdessä vastuussa siitä. Pidämme huolta ympäristöstä, olemme rehellisiä toisillemme ja yhteiskunnalle.



Suomessa sinun velvollisuutenasi on noudattaa lakia. Laki on sama kaikille ja kaikki ovat tasa-arvoisia. Ketään ei saa kohdella eri tavalla sukupuolen, iän, uskonnon, vammaisuuden tai muun ominaisuuden takia. Vanhempien velvollisuutena on huolehtia omista lapsistaan. Muita velvollisuuksia ovat esimerkiksi oppivelvollisuus, korvausvelvollisuus ja velvollisuus auttaa onnettomuudessa tai hädässä olevaa.



SUOMALAINEN TYÖKULTTUURI

Työelämässä arvostetaan rehellisyyttä ja ahkeruutta. Kerro, jos et ymmärrä jotain, äläkä epäröi kysyä uudestaan samaa asiaa. On tärkeää, että tiedät mitä teet ja ymmärrät, mitä sinulta pyydetään. Kukaan ei suutu, vaikka kysyt monta kertaa. Esimiehet ja työkaverit ovat sinua varten – heille voi mennä puhumaan ja heiltä voi kysyä.



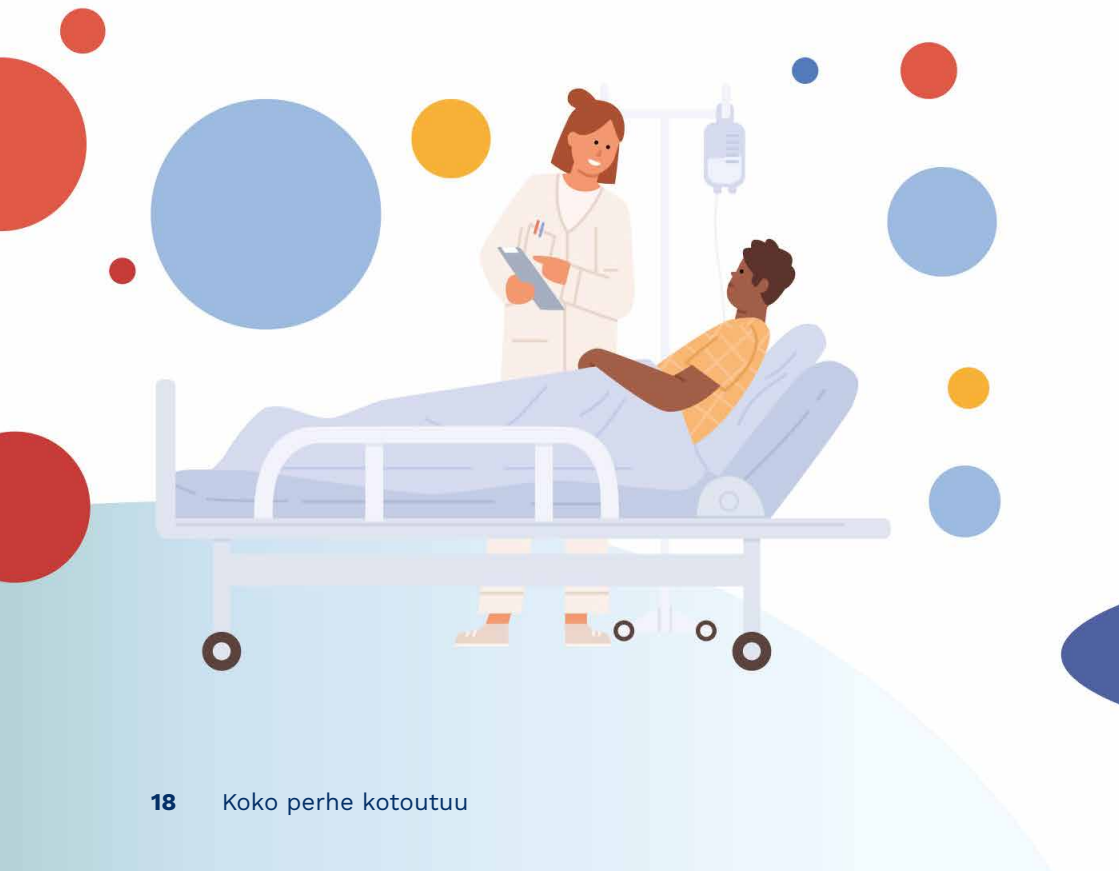
Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ovat tärkeitä arvoja myös työelämässä. On tärkeää, että olet oma-aloinen, vastuullinen ja luotettava. Aikataulujen kanssa kannattaa olla täsmällinen. Jos myöhästyit tai olet sairaana, täytyy siitä aina ilmoittaa esimiehelle. Töistä ei voi olla pois ilman hyvää syytä. Poissaoloista tulee aina keskustella esimiehen kanssa. Suomessa uskontosi tai kulttuurisi eivät saa häiritä työn tekemistä. Töissä noudatetaan työpaikan yhteisiä sääntöjä, vapaa-aika on erikseen.



VEROTUS

Kaikista tuloista maksetaan veroa valtiolle. Veroja maksetaan myös tavaroista ja palveluista. Lähes aina, kun raha vaihtaa omistajaa, maksetaan veroja. Koska Suomessa maksetaan veroja, on kaikilla yhteiskunnan jäsenillä oikeus peruspalveluihin ja turvalliseen elämään. Sinun ei tarvitse esimerkiksi maksaa isoja sairaalalaskuja. Suomessa on hyvä ja ilmainen koulutusjärjestelmä, joka taataan verovaroin. Myös lapsilisät, perustoimeentulotuki ja eläkkeet kustannetaan verovarolla.

Verojen maksaminen on tärkeää ja jokaisen kansalaisen velvollisuus, koska moni itsestään selvältä tuntuva asia tai palvelu kustannetaan verovaroin.



OMA TALOUS

Omista raha-asioistasi on tärkeä huolehtia hyvin. Kannattaa tehdä budjetti, suunnitella rahankäyttöä ja miettiä, miten rahat riittävät koko kuukaudeksi. Maksa ensin pakolliset menot, kuten vuokra ja sähkö. Sen jälkeen voit arvioida, paljonko rahaa jää käyttöön kuukauden muihin menoihin.

Kulutusluottoja, osamaksuja tai pikavippejä on helppo saada, mutta vaikea maksaa takaisin. Niiden vuoksi voit joutua taloudellisiin ongelmiin. Vältä ottamasta näitä. Jos tarvitset jotain, vertaile hintoja ja muista, että kirpputoreiltakin löytyy paljon hyviä tavaroita ja vaatteita edullisesti.



HYVINVOINTI JA VAPAA-AIKA

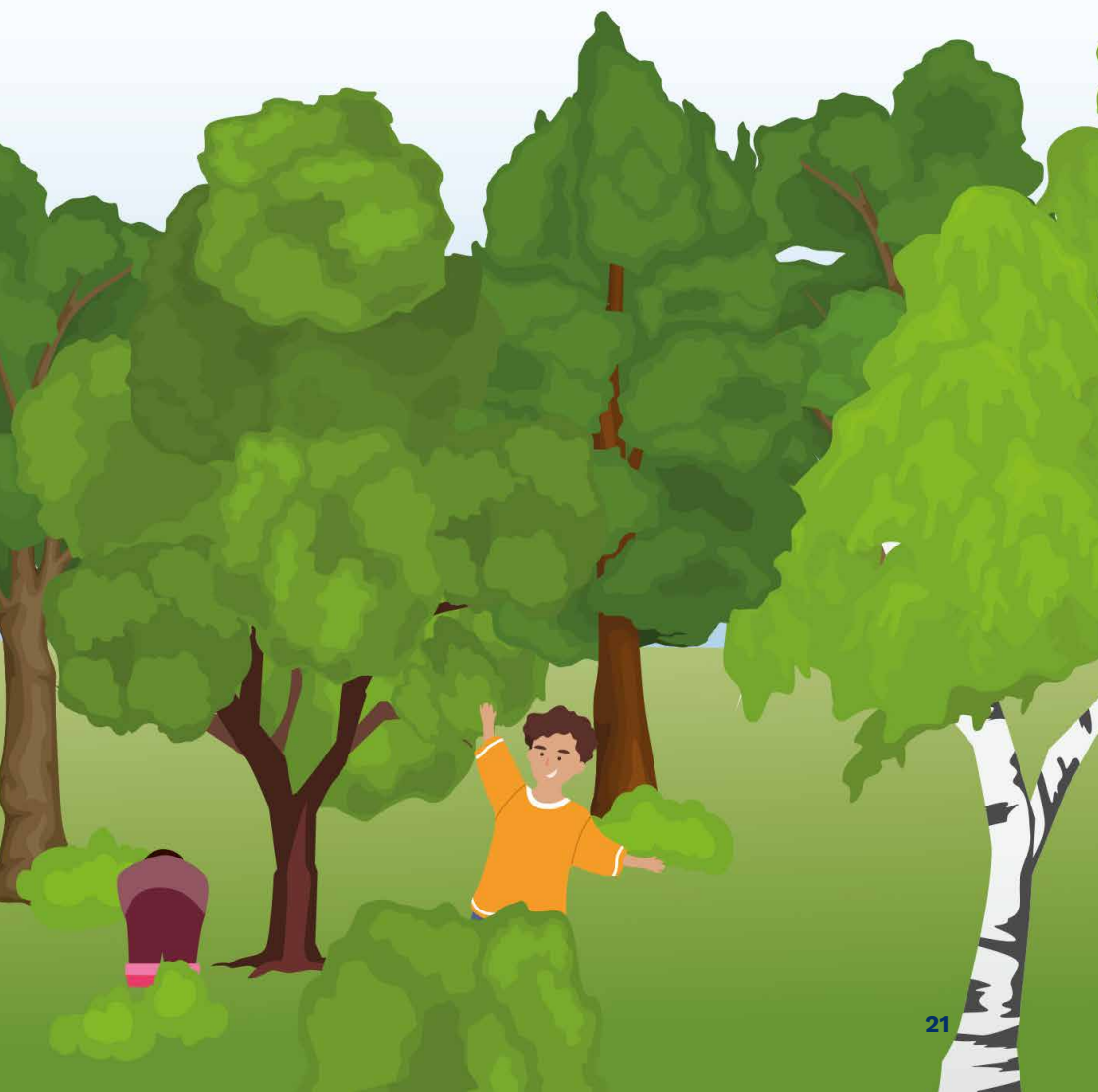
Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Liikunnallinen harrastus ja terveellinen ruokavalio pitävät sinut kunnossa ja auttavat jaksamaan. Ystävät ja virkistävä tekeminen vapaa-ajalla ovat tärkeitä henkisen jaksamisen kannalta.

Olisi hyvä löytää itselle ja muille perheenjäsenille mieluinen harrastus, joka tukee hyvinvointia. Harrastus tarkoittaa jotakin mukavaa tekemistä vapaa-ajallasi. Se voi olla esimerkiksi jotain liikunnallista, taiteellista, käsitöitä, tai muuta mikä tuo hyvää mieltä ja kiinnostaa sinua. Luonnossa liikkuminen, retkeily, marjastus, kalastus ja sienestys ovat myös hyviä harrastuksia, jotka rentouttavat sekä hoitavat kehoa ja mieltä.



VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistyö tarkoittaa, että teet työtä ilman palkkaa. Töitä voi löytää omien kiinnostusten pohjalta esimerkiksi järjestöistä tai vanhustenkodeista. Se on mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, joka tuo sinulle hyvää mieltä. Vapaaehtoistyö auttaa sinua saamaan suomalaisia kontakteja, oppimaan suomen kieltä sekä suomalaista työkulttuuria.

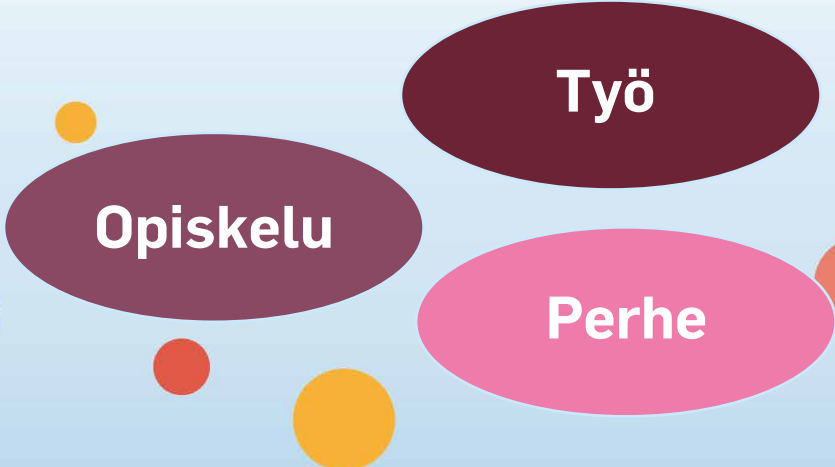


IDENTITEETTI

Identiteetti tarkoittaa sitä, mitä ajattelet itsestäsi ja minkälaiseksi koet itsesi. Jokaisella on oma identiteetti ja sen muodostumiseen ei ole oikeita vastauksia. Enemmän on kysymyksiä, joita jokaisen perheenjäsenen on hyvä miettiä omassa rauhassa ja myös yhdessä keskustellen. Identiteetti myös muuttuu ja kehittyy ajan kuluessa ja olosuhteiden vaihtuessa.

Kysymyksiä, joita sinun on hyvä miettiä muuttaessasi uuteen maahan:

- Mikä on minun identiteettini ja paikkani Suomessa?
- Miten yhdistän suomalaisen ja oman maan kulttuurin? Mitä säilytän ja mistä luovun?
- Miten yhdistän työn tai opiskelun ja perhe-elämän?
- Annanko lapseni löytää oman identiteettinsä ja polkunsä? Hyväksynkö sen, jos he mukautuvat suomalaiseen yhteiskuntaan paremmin kuin minä? Olenko lasteni elämässä jarru vai mahdollistaja?



Työ

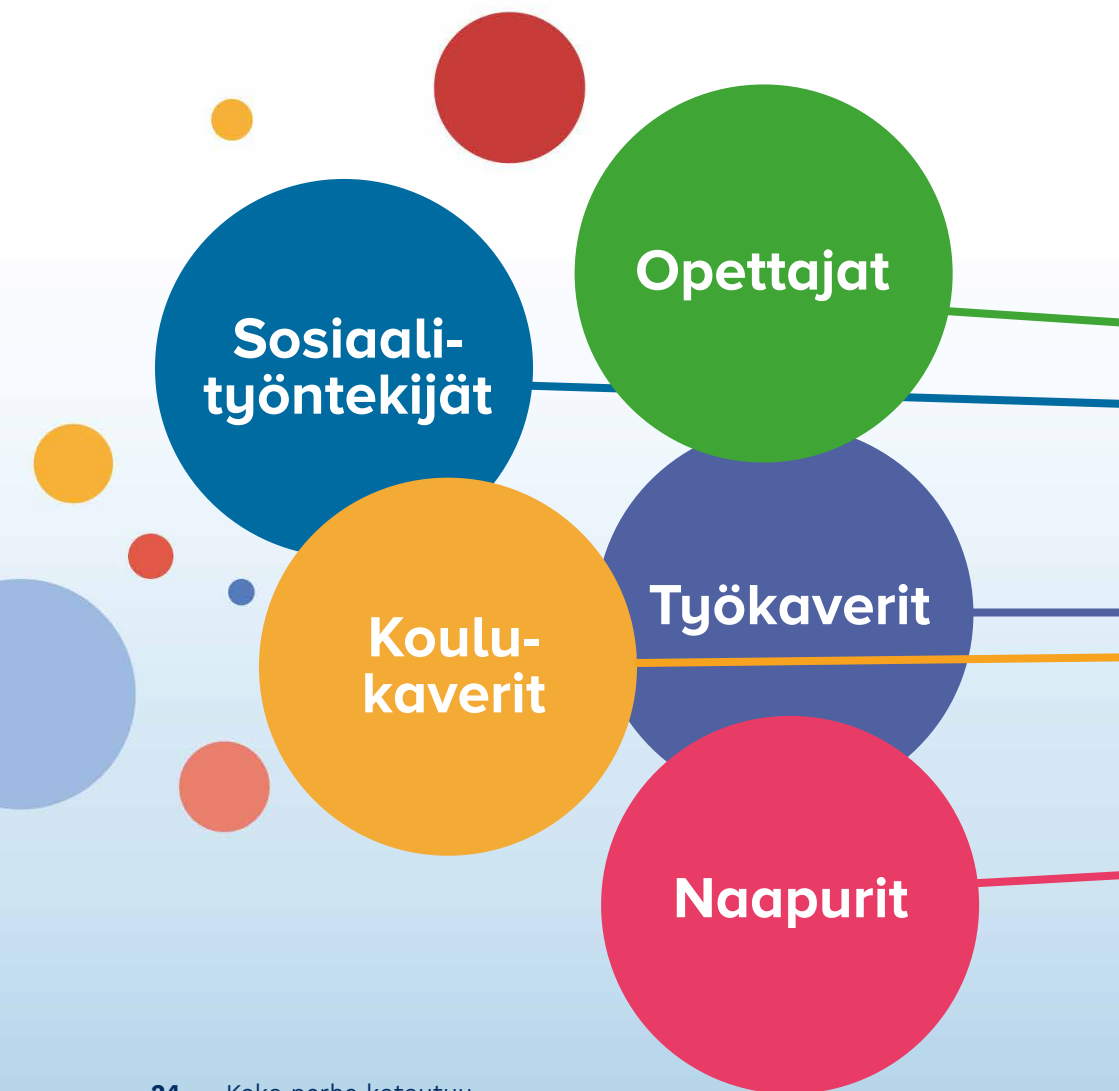
Opiskelu

Perhe



VERKOSTO

Suomessa sinun ei tarvitse jäädä yksin. Ympärilläsi olevat ihmiset ja ammattilaiset muodostavat verkoston.



Sukulaiset ja ystävät



PERHE

Suomessa mies ja nainen ovat tasa-arvoisia ja molemmat ovat yhdessä vastuussa perheestä, lapsista sekä perheen talouden hoitamisesta. On tärkeää, että molemmat puoliset osaavat hoitaa perheen asioita ja perhettä koskevat päätökset tuleekin tehdä yhdessä. Lasten tehtävä ei ole huolehtia vanhemmille kuuluvista asioista. Tukekaa toisianne ja olkaa kiinnostuneita toistenne elämästä. Auttakaa toisianne arjessa, sillä oma perhe on tärkein.

Kotoutumisprosessi on yksilöllinen. Lapset ja nuoret kotoutuvat usein nopeammin. On kuitenkin tärkeää, että myös vanhemmat sopeutuvat ja kotoutuvat uuteen kotimaahansa. Tällöin koko perhe voi paremmin. Lapsilla on omat asiat ja oma polku kuljettavana – tue lastasi hänen asioissaan. Ole kiinnostunut lapsen elämästä aidosti. Kysele, kuuntele ja kannusta lastasi kaikissa elämän vaiheissa.



Päivärytmi, arjen selkeät rutiinit ja erilaiset aktiviteetit auttavat koko perhettä sopeutumaan uuteen maahan. Ne tuovat turvallisuutta ja selkeyttä jokapäiväiseen elämään. Huolehdi riittävästä unesta, levosta ja ravinnosta. Aikuisen tehtävä on asettaa rajat ja huolehtia lapsen turvallisesta kasvusta ja kehityksestä.

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta yhteistyö varhaiskasvatuksen ja koulun kanssa on tärkeää. Yhteisenä tavoitteena on kasvattaa hyvinvoivia ja osaavia lapsia. Lue huolella paperit, jotka lapsi tuo kotiin. Osallistu vanhempainiltoihin ja keskusteluihin opettajien ja hoitajien kanssa. Jos sinulla on kysymyksiä tai huoli lapsestasi, ole rohkeasti yhteydessä opettajaan. Opettajaa ei tarvitse pelätä. Hän haluaa tietää mitä teille kuuluu.



KOTOUTUMISTARINOITA

ARABIMIEHEN TARINA

Tulin Suomeen turvapaikanhakijana seitsemän vuotta sitten. Tajusin, että täällä elän loppu elämäni. Ajattelin, että nyt teen kaikkeni, jotta sopeudun ja löydän oman paikkani tässä uudessa ja oudossa yhteiskunnassa. Minä sain mahdollisuuden aloittaa elämän alusta. Uusi maa – uudet mahdollisuudet! Aloin heti opiskella kieltä. Nyt kun olen asunut Suomessa seitsemän vuotta, olen opiskellut uuden ammatin ja minulla on vakituinen työ. Minulla on suomalaisia ystäviä ja tunnen että minua arvostetaan. Kaikkein tärkein asia on ollut se, että olen oppinut suomen kielen. Joka päivä opin lisää uusia sanoja ja asioita. Kielen oppiminen on ollut avain ihan kaikkeen.





AFRIKKALAISEN NAISEN TARINA

Tulin Suomeen viisi vuotta sitten perheeni kanssa. Olen perheen äiti ja minulla on kolme pientä lasta. Alkuun kaikki tuntui vaikealta ja uudelta Suomessa. Nyt opiskelen lähihoitajaksi ja teen samalla henkilökohtaisen avustajan töitä. Unelmanani on saada valmistumisen jälkeen työpaikka. Haluan olla aktiivinen yhteiskunnan jäsen, joka käy töissä ja elää, kuten muutkin suomalaiset. Omassa kotoutumisessa on auttanut se, että olen ollut ahkera ja motivoitunut. En ole antanut periksi, vaikka usein uuden kielen, kulttuurin, koulun ja perheen yhdistäminen on tuntunut raskaalta.

ETELÄAMERIKKALAISEN NAISEN TARINA

Muutin mieheni perässä Suomeen kaksi vuotta sitten. Aluksi olin kotona poikani kanssa ja opiskelin suomen kieltä itsenäisesti. Myöhemmin poikani aloitti päiväkodin ja minä pääsin suomen kielen kurssille. Opiskelen suomen kieltä koulun lisäksi kotona ja menen paikkoihin, missä saan käyttää kieltä. Teen myös siivoojan töitä. Koen, että oma aktiivisuuteni on ollut tärkein asia kotoutumisessa uuteen maahan. Menen rohkeasti uusiin paikkoihin, osallistun tilaisuuksiin ja käytän suomen kieltä rohkeasti arjessa. Kieli on ollut avain kotoutumiseeni.



AFRIKKALAISEN NAISEN TARINA

Muutin Suomeen kolme vuotta sitten perheeni kanssa. Olen opiskellut kieltä ahkerasti koko Suomessa asumiseni ajan. Olen aktiivinen ja rohkea arjessa ja pyrin siihen, että en ole ainoastaan kotona. On tärkeää lähteä pois kotoa, vaikka väsyttäisikin. Kotoutumisessani on ollut tärkeää motivaation löytäminen ja tavoitteiden asettaminen sekä oma aktiivisuus ja rohkeus. Haaveenani on opiskella Suomessa itselleni lähihoitajan ammatti sekä päästä alan töihin. Tällä hetkellä olen työharjoittelussa vanhustenkodissa ja toivonkin, että olen täällä töissä tulevaisuudessa. Suomi on antanut minulle paljon, tämä on minun uusi rakas kotimaani!



ARABIMIEHEN TARINA

Tulin Suomeen kahdeksan vuotta sitten. Omassa kotoutumisessani tärkeässä roolissa on ollut omat harrastukset, joiden kautta olen saanut suomalaisia ystäviä sekä oppinut kieltä ja kulttuuria. Myös internetistä olen löytänyt paljon apua kielen opiskeluun.

Saatuani turvapaikan, pääsin opiskelemaan sähköalaa. Kotimaassani perheelläni oli sähköalan yritys, joten halusin jatkaa tätä uraa myös uudessa kotimaassani. Nyt olen valmistunut ammattikoulusta ja saanut oman alani työpaikan. Kotoutuminen on ollut minulle pitkä prosessi, joka on sisältänyt ylä- ja alamäkiä. On ollut tärkeää, että olen voinut puhua minulle tärkeiden ihmisten kanssa mieltäni painavista asioista.

Toivola-Luotolan Settlementti

ROHKEASTI IHMISEN PUOLELLA

Tämä opas on tehty Aito-hankkeen (2021-2023) lopputuotoksena.

Koko perhe kotoutuu -opas löytyy sähköisenä
versiona osoitteesta www.toivola-luotola.fi
(suomi, arabia, englanti, venäjä, swahili, somali)

Julkaisija:

Toivola-Luotolan Settlementti ry.
Monikulttuurinen työ/Aito-hanke. Kemi.

Rahoittajat: Euroopan Sosiaalirahasto (ESR),
Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, Sosiaali- ja
terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA)

Kirjoittajat:

Elina Vettenranta, Piia Vottonen ja Kirstia Majuri.

Piirroskuvat:

Jan Åqvist, Nomon Oy

Ulkoasu ja taitto:

Nomon Oy



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020