

# Tee, tunne, oivalla -ryhmät maahanmuuttajille



## Tapaatko työssäsi asiakkaita, jotka saisivat iloa hyvinvointiryhmistä?

Ryhmän osallistujat saavat vertaistukea ja mielekästä tekemistä sekä tutustuvat mielen hyvinvointiin ja omaan alueeseensa asiantuntevassa ohjauksessa.

Lisätietoja alueellasi toimivasta ryhmästä saat paikallisesta mielenterveysseurasta.

Suomen Mielenterveysseurassa on Euroopan sosiaalirahaston tuella aloitettu kolmivuotinen maahanmuuttajien mielen hyvinvointia ja osallisuutta edistävä MIOS-hanke. Tavoitteemme on tuottaa maahanmuuttajille merkityksellisyyden kokemuksia, joiden kautta kotoutuminen edistyy.

## Voisiko MIOS-toiminta auttaa myös sinun tavoitteiden saavuttamisessa?

Järjestämme ympäri Suomea 15 paikallisessa mielenterveysseurassa TOIVO – tee, tunne, oivalla – hyvinvointiryhmiä maahanmuuttajille. Ensimmäiset ryhmät pidetään syksyllä 2018 ja ne jatkuvat kevääseen 2020 asti. Toivomme laajaa yhteistyötä maahanmuuttajien parissa toimivien tahojen kanssa ryhmien toteuttamisessa ja osallistujien löytämisessä. Kuulisimme mielellämme, miten tällainen mielen hyvinvointia ja osallisuutta vahvistava ryhmätoiminta voisi tukea teidän organisaation tavoitteiden saavuttamisessa.

Onko teillä esimerkiksi jo valmis ryhmä maahanmuuttajia, joille haluaisitte lisää mielekästä toimintaa? Tai onko teillä asiakkaina maahanmuuttajia, joille voisitte välittää tietoa alueellisesta TOIVO-ryhmästä? Vai pystyisittekö tarjoamaan ryhmäläisille mielekkään vierailu- tai toimintakohteen?

## Mitä organisaatioltasi odotetaan?

Lähinnä toivomme aktiivista tiedottamista TOIVO-ryhmistä toiminnassanne mukana oleville maahanmuuttajille, sekä mahdollista yhteistyötä mielekkään toiminnan järjestämisessä.

## Mitä ryhmäläisiltä odotetaan?

Ryhmään osallistuminen edellyttää riittävän tasapainoista elämäntilannetta, koska näitä ryhmiä ei ole tarkoitettu traumojen käsittelemiseen. Toivomme myös valmiutta sitoutua noin 8 tapaamiskertaan. Ryhmien toiminnallinen kieli on selkosuomi. Tapaamiset on räätälöity mahdollisimman toiminnallisiksi, joten aivan alkeiden osaamisella pystyy jo osallistumaan näihin ryhmiin. Meillä on myös mahdollisuus tulkkien käyttöön, erityisesti ryhmäläisten alkuhaastattelussa, jotta varmistamme, että kaikki ymmärtävät mihin ovat lähdössä mukaan.

Ryhmämallin lisäksi kehitämme maahanmuuttajien käyttöön digitaalisen mielen hyvinvoinnin oma-apusovelluksen, joka pohjautuu Mielenterveyden Ensiapu® -koulutuksiin. Sovellus tukee kotoutumisprosessissa nousevien mielenterveyden haasteiden käsittelyä. Se tarjoaa välineitä tunteiden kohtaamiseen, yleistä ymmärrystä mielenterveydestä ja siihen liittyvistä riski- ja suojatekijöistä sekä harjoituksia. Lisäksi käyttäjät oppivat tunnistamaan kriisin vaiheita ja omia selviytymismallejaan.

## Mielen hyvinvointia & osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa MIOS-hanke 2018–2020

Lisätietoja:

Johannes Parkkonen  
Projektipäällikkö  
Suomen Mielenterveysseura  
johannes.parkkonen@mielenterveysseura.fi  
0400 402 130

[www.mielenterveysseura.fi/mios](http://www.mielenterveysseura.fi/mios)