

Muuttoon valmistautuminen

Pysyvään muuttoon valmistautuminen

Kiintiöpakolaisena sinulle ja UNHCR:n asiakirjoissa mukana olleille Suomeen esitetyille ja hyväksytyille henkilöille on myönnetty pakolaisasema, jatkuvaluonteinen oleskelulupa ja oikeus tehdä työtä Suomessa. Pysyvää muutosta ja sen merkityksestä on tärkeä keskustella perheenjäsenten kesken, ja matkaan on hyvä valmistautua yhdessä. Edessäsi on uudenlainen elinympäristö, uusia ihmisiä, joilla on erilaiset tavat ja tottumukset, ja jotka puhuvat sinulle uutta kieltä.

Matka-asiakirjat

Muista ottaa mukaan matkallesi kaikki olemassa olevat matkustusasiakirjasi ja henkilötodistuksesi. Alkuperäiset todistukset auttavat rekisteröitymisprosessissa ja jatkossa uusien matkustusasiakirjojen saamisessa.

Koulu- ja työtodistukset

Jo heti ensimmäisen koulutustarvekartoituksen yhteydessä maahanmuuttajalta kysytään koulutukseen ja työhön liittyviä todistuksia. Siksi on tärkeää, että maahanmuuttaja ottaa lähtömaasta mukaansa kaikki opintoihin, tutkintoihin ja työntekoon liittyvät todistukset alkuperäisinä mukaan Suomeen. Todistukset on hyvä todistaa oikeaksi, ja jos mahdollista, käännettävä englannin kielelle ja hyväksyttävä julkisella notaarilla jo lähtömaassa.

Todistusten olemassaolo on tärkeää myös siksi, että muualla kuin Suomessa suoritettut tutkinnot, opinnot ja työkokemus ovat pohjana koulutuksen suunnittelulle ja täydentämiselle Suomessa. Työtodistukset auttavat myös työn saannissa.

Koulutus- ja työnhakusuunnitelma

Saadakseen työtä maahanmuuttajat hankkivat useimmiten lisäkoulutusta Suomessa. Varmistaaksesi itsellesi sopivat opinnot Suomessa tee jo nykyisessä olinpaikassasi ensimmäinen suunnitelma koulutuksestasi ja työhön sijoittumisesta. Kirjaa suunnitelmaasi milloin, missä ja mitä olet opiskellut, mitä tutkintoja olet suorittanut ja missä työskennellyt. Lisäksi kirjaa omat erityistaitosi ja suunnitelmasi sekä mihin työhön olisit soveltuva. On myös erittäin hyödyllistä tehdä taidoistasi ja

kokemuksestasi valmis ansioluettelo (Curriculum Vitae). Löydät internetistä ohjeita CV:n kirjoittamiseen.

Lapset pääsevät pian Suomeen muuton jälkeen maahanmuuttajalasten perusopetuksen valmentavalle luokalle opiskelemaan. Vanhempien on hyvä valmistaa lapsia uuden kouluympäristön kohtaamiseen. Tämä itseopiskelumateriaali tarjoaa perustietoa koulusta, ja lisäksi suomalaisesta koulusta saa tietoa muiden internet-linkkien kautta (kts. hyödylliset internetlinkit)

Lääkärin määräämät lääkkeet

Jo terveydenhoitajan haastattelussa maahanmuuttajan kanssa selvitetään mm. aikaisemmat sairaudet, lääkitykset ja rokotukset. Siksi on tärkeää ottaa mukaan lähtömaasta vanhat reseptit, ja lääkärinlausunnot ja mahdolliset rokotuskortit. Nämä nopeuttavat oikea hoidon ja lääkityksen määrittämistä uudessa kotikunnassa. Ota myös mahdollisten välttämättömien lääkkeittesi kuukauden annos mukaasi.

Henkinen valmistautuminen muuttoon

Maahanmuuttajan on tärkeää valmistautua sekä mahdollisuuksiin että haasteisiin, joita hän ja hänen perheensä tulee kohtaamaan uudessa elinympäristössä.

Uusi alku uudessa maassa tarjoaa uudet mahdollisuudet oppia uutta, onnistua ja menestyä. Alussa kaikilla perheenjäsenillä onkin uutta oppimista ja selvitettävää. Lapset menevät kouluun ja vanhemmat hakeutuvat kotoutumiskoulutukseen. Kaikki opiskelevat suomen kieltä. Perhe tutustuu uusiin ihmisiin ja uuteen elinympäristöön.

Uusi ympäristö vaikuttaa eri tavalla eri perheenjäseniin ja muuttaa perheenjäsenten rooleja. Kaikki perheenjäsenet, vanhemmat ja lapset, joutuvat opiskelemaan uuden kielen ja oppimaan uusia tapoja. Useimmiten lapset oppivat uuden kielen nopeammin kuin heidän vanhempansa. Lapset voivatkin osata toimia paremmin kodin ulkopuolella kuin heidän vanhempansa. Tämä voi vaikuttaa lasten rooliin perheessä.

Suomessa naiset opiskelevat sekä tekevät aktiivisesti töitä kodin ulkopuolella. Maahanmuuttajanaisen opiskelu ja työssäkäynti voi myös muuttaa perheen aikaisempia rooleja. Voi myös käydä siten, etteivät perheen vanhemmat jaksa omien haasteidensa vuoksi tukea lapsiaan. Perheen tilanteesta voi keskustella luottamuksellisesti mm. sosiaalityöntekijän kanssa. Tilanteen tiedostaminen ja avoin

keskustelu perheen ulkopuolisten ihmisten kanssa auttavat perhettä ratkaisemaan muutoksista nousseita ristiriitoja.

On tärkeää olla tietoinen, että sopeutuminen uuteen kulttuuriin tuntuu usein voimakkaina mielialan vaihteluina. Välillä maahanmuuttajasta tuntuu hienolta elää turvallisessa Suomessa. Välillä oman suvun poissaolo, uudet elämäntavat, arvomaailma ja uskonnon erilaisuus aiheuttavat yksinäisyyden ja koti-ikävä tunteita.

Sopeutumiseen liittyvistä mielialoista voi luottamuksellisesti keskustella terveydenhoitajan, lääkärin tai sosiaalityöntekijän kanssa. Myös tutut maahanmuuttajat osaavat jakaa näitä kokemuksia ja tunteita. Tunteita ei voi välttää, mutta avoimuus niille auttaa hahmottamaan omaa tilannetta.

Onnistuakseen saavuttamaan tavoitteensa uudessa elinympäristössä maahanmuuttaja joutuu tekemään paljon töitä. Onnistumista tukee se, että omat opintoihin ja työllistymiseen liittyvät suunnitelmat ovat realistisia. Suunnitelmiin voi hakea tukea työvoimaneuvojalta ja sosiaalityöntekijältä.