



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Yhdessä
enemmän
MAAHANMUUTTAJAT OSANA YHTEISÖÄ

JYVÄSKYLÄ



MATERIAALEJA MIELENTERVEYSTYÖN TUEKSI MONIKULTTUURISEEN TYÖHÖN

ANNI VIINIKAINEN

YHDESSÄ ENEMMÄN - MAAHANMUUTTAJAT OSANA YHTEISÖÄ -HANKE
anni.viinikainen@kyt.fi

SISÄLLYS

1 OPPAITA JA MATERIAALEJA (myös eri kieliversioita).....	2
Potilasesitteet mielenterveyden häiriöistä eri kielillä (masennus, traumaperäinen stressihäiriö).....	2
Mielenterveystyön tueksi (mm. rentoutusharjoituksia, psykoedukaatiot eri kielillä: keho ja mieli, kipu, rentoutuminen, uni, viha).....	2
Mielenterveyttä ylläpitäviä itsehoitoharjoituksia eri kielillä	2
Käytännön neuvoja siihen, miten arjen toimilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja parantaa sitä (uni, rentoutuminen, sosiaaliset suhteet)	2
Lastenkasvatusvihkoset vanhemmuuden tukemiseen.....	2
2 ARABIANKIELISIÄ MATERIAALEJA JA OPPAITA	3
Tietoa masennuksesta	3
Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä	3
Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: keho ja mieli	3
Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: kipu.....	3
Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Tietoa mielenterveydestä	3
Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Itsehoitoa aistien avulla	3
Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Mielenterveyden käsi.....	3
Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Selviytyjän purjeet	3
Mielenterveystalon hyvinvointimateriaalia (uni, rentoutuminen, sosiaaliset suhteet).....	3
2 NETTISIVUJA JA JULKAISUJA	4
Käsikirja kulttuuriseen haastatteluun psykiatriassa	4
Suomen mielenterveysseuran sivut mielenterveydestä seitsemällä eri kielellä	4
Tietoa maahanmuuttajien terveydestä ja hyvinvoinnista	4
Tunnista tuska – opas hoitohenkilökunnalle kidutustrauman tunnistamisesta (opinnäyte)	4
Kulttuurisen haastattelun menetelmä tutkimus -ja potilastyöhön	4
Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät palvelut.....	4
Hoitotyöntekijöiden kulttuurinen kompetenssi (pro gradu, 2013)	4
Yleistietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja palveluista (mm. terveys, mielenterveys).....	4
THL:n sivut/ tietoa Paloma-hankkeesta.....	4
Oulun kidutettujen kuntoutuskeskus	4

1 OPPAITA JA MATERIAALEJA (myös eri kieliversioita)

Potilasesitteet mielenterveyden häiriöistä eri kielillä (masennus, traumaperäinen stressihäiriö)

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html>

Mielenterveystyön tueksi (mm. rentoutusharjoituksia, psykoedukaatiot eri kielillä: keho ja mieli, kipu, rentoutuminen, uni, viha)

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit>

Mielenterveyttä ylläpitäviä itsehoitoharjoituksia eri kielillä

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/harjoituksia.aspx>

Käytännön neuvoja siihen, miten arjen toimilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja parantaa sitä (uni, rentoutuminen, sosiaaliset suhteet)

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx

Lastenkasvatusvihkoset vanhemmuuden tukemiseen

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/aineistot/lastenkasvatusvihkoset/>

Ilman huoltajaa tulleiden alaikäisten psykososiaalinen tukeminen perheryhmäkodissa ja tukiasumisyksikössä

<http://kotouttaminen.fi/alaikaisen-tukemisen-kasikirja>



2 ARABIANKIELISIÄ MATERIAALEJA JA OPPAITA

Tietoa masennuksesta

https://www.tampere.fi/liitteet/53SxUKTZ7/arabia_tm.pdf

Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä

https://www.tampere.fi/liitteet/53SxWYx1v/arabia_2.pdf

Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: keho ja mieli

http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/08/Keho_serene_arabia.pdf

Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: kipu

http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/08/Kipu_serene_arabia.pdf

Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: rentoutuminen

http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/08/Rentoutuminen_serene_arabia.pdf

Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: uni

http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/09/Uni_serene_arabia.pdf

Mielenterveysseura: Psykoedukaatio: viha

http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/08/Viha_serene_arabia.pdf

Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Tietoa mielenterveydestä

<https://www.mielenterveysseura.fi/lang-opt/arabia>

Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Itsehoitoa aistien avulla

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/Itsehoitoa_aistien_avulla_ARABIA.pdf

Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Mielenterveyden käsi

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/mielenterveyden_k%C3%A4si_Arabia.pdf

Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Selviytyjän purjeet

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/selviytyjan_purjeet_Arabia.pdf

Mielenterveystalon itsehoito ja oppaat: Voimasimpukka

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/voimasimpukka_Arabia.pdf

Mielenterveystalon hyvinvointimateriaalia (uni, rentoutuminen, sosiaaliset suhteet)

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/Arjen_hyvinvointi_Arabia.pdf



2 NETTISIVUJA JA JULKAISUJA

Käsikirja kulttuuriseen haastatteluun psykiatriassa

https://www.tampere.fi/liitteet/k/5urs2njD3/kulttuuri_ja_psykiatrinen_diagnostiikka.pdf

Suomen mielenterveysseuran sivut mielenterveydestä seitsemällä eri kielellä

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi> (kielivalikko vasemmasta yläreunassa)

Tietoa maahanmuuttajien terveydestä ja hyvinvoinnista

<https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi>

Tietoa pakolais -ja turvapaikanhakijalasten ja -nuorten oppimisen tueksi

<http://www.traumajaoppiminen.fi/>

Tunnista tuska – opas hoitohenkilökunnalle kidutustrauman tunnistamisesta (2012)

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49605/Tunnista%20tuska-%20opas.pdf>

Kulttuurisen haastattelun menetelmä tutkimus -ja potilastyöhön

http://www.psy.fi/psykiatria_tyovalineita

Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät palvelut (2015)

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/temjul_40_2015_web_09062015.pdf?sequence=1&isallowed=y

Hoitotyöntekijöiden kulttuurinen kompetenssi (pro gradu, 2013)

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84885/gradu06955.pdf?>

Yleistietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja palveluista (mm. terveys, mielenterveys)

www.infopankki.fi

THL:n sivut/ tietoa Paloma-hankkeesta

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/paloma-kehittaa-pakolaisten-mielenterveyspalveluita>

Oulun kidutettujen kuntoutuskeskus

https://www.odl.fi/fi/odl_saatio/kidutettujen_kuntoutus/

Serene-toiminta

<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/?s=serene>

