



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# MAAHANMUUTTAJIEN ASUMISAPU JA VERTAISTUKIRYHMÄ KOTOUTU- MISEN EDISTÄJÄNÄ

## Opas vertaisryhmän ohjaajalle

Rosanna Lahtinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Rosanna Lahtinen  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2018/2018

Sairaanhoitaja (AMK)

Rosanna Lahtinen

**Maahanmuuttajien asumisapu ja vertaistukiryhmä kotoutumisen edistäjänä.  
Opas vertaisryhmän ohjaajalle.**Vuosi 2018 Sivumäärä 91

---

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin keväällä 2018. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien vertaisryhmän ohjaajille. Oppaassa kuvataan 12 teemaa vertaisryhmän tapaamisille, vinkkejä teemojen käsittelyyn sekä linkkejä lisätietojen saamiseksi. Oppaan teemat keskittyvät pääasiassa asumiseen liittyvien aiheiden ympärille. Toimeksiantajina työlle toimivat Sininauhasäätiö ja Vantaan kaupunki.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa työkaluja oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien asumisapua antavan vertaistukiryhmän ohjaajille ja edistää maahanmuuttajien kotoutumista vertaistuen avulla.

Opas suunnattiin Sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin yhteistyönä kerran kuukaudessa järjestettäviin maahanmuuttajien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden vertaistuellisiin, asumisapua antaviin iltoihin WALK IN-iltoihin, mutta sopii hyödynnettäväksi myös muihin vastaviin ryhmiin.

Oppaan laadinnassa hyödynnettiin jo olemassa olevaa teoretietoa, koulutustilaisuuksia, keskusteluja maahanmuuttajien parissa toimivien työntekijöiden kanssa sekä havainnointia joulukuun 2017-huhtikuun 2018 WALK IN illoissa. Opinnäytetyönä suunniteltiin oppaan tekstisisältö, oppaan visualisoinnista ja julkaisusta vastaa Sininauhasäätiö.

Toimeksiantajien palautteen mukaan opas koettiin hyödylliseksi työvälineeksi. Jatkossa opasta voidaan kehittää käytännön testauksen perusteella saatujen kokemusten pohjalta. Jatkotutkimusaiheena voisi olla asumisavun ja vertaisryhmän merkitys maahanmuuttajien kotoutumisen tukena.

Asiasanat: asumisapu, maahanmuuttaja, kotoutuminen, vertaistuki, vertaistukiryhmä

Rosanna Lahtinen

**Housing and Peer Support in Advancing Integration of Immigrants.  
A guide for mentors of peer support groups.**

Year 2018 Pages 91

---

The functional thesis was carried out with City of Vantaa and Sininauhasäätiö, and the purpose was to produce text material for the guide to be used in peer support group for immigrants, who have been granted residence permit in Finland. The guide describes 12 themes for the peer support group meetings, examples on how to handle themes and links for further information. The themes of this guide are mainly related to housing in Finland.

The aim of this thesis was to give tools for the mentors of peer support groups for immigrants with residence permit discussing housing issues and to promote the integration of immigrants with the help of peer support.

The guide was developed to be used by City of Vantaa and Sininauhasäätiö, who in co-operation arrange WALK IN -meetings on housing issues in Finland once a month for the immigrants and their volunteer support persons. However, this guide can also be used in other similar kind of peer support groups in the future.

This guide is based on existing theoretical literature, trainings, discussions with the employees, who work with the immigrants, as well as making observations during the WALK IN-evenings from December 2017 to April 2018. This thesis comprises the text content for the guide. Sininauhasäätiö is responsible for the visual image and the publication of the guide.

Based on the feedback received from the working life representatives, the guide was regarded as useful. In the future, the guide can be further developed when more experience and knowledge, of how it works in the peer group is available. Further studies could focus on the significance of housing and peer support group in advancing the integration of immigrants.

Keywords: housing support, immigrant, integration, peer support, peer support group

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Maahanmuutto ja pakolaisuus .....	7
2.1	Taustaa maahanmuutolle ja pakolaisuudelle .....	7
2.2	Maahanmuuttoon liittyviä käsitteitä.....	8
2.2.1	Maahanmuuttaja .....	8
2.2.2	Turvapaikanhakija .....	8
2.2.3	Pakolainen.....	9
2.2.4	Kiintiöpakolainen.....	9
2.3	Nykytilanne Suomessa ja EU:n alueella .....	9
3	Kotoutuminen ja kotouttaminen.....	11
3.1	Kotoutuminen.....	11
3.2	Kotouttaminen.....	11
3.3	Kotoutumislaki.....	12
3.4	Asumisapu kotoutumisen edistäjänä .....	13
4	Vertaistuki .....	14
4.1	Vertaistuen määritelmä.....	14
4.2	Vertaistuen historia .....	14
4.3	Vertaistukiryhmän hyödyt .....	15
4.4	Vertaistukiryhmän muotoja .....	16
4.5	Vertaistuki maahanmuuttajatyössä.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	17
6	Opinnäytetyön toteutus ja työvaiheet.....	18
6.1	Opinnäytetyön taustaa ja menetelmät .....	18
6.2	Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu .....	19
6.3	Opinnäytetyön toteutus.....	20
7	Pohdinta ja arviointi .....	22
7.1	Opinnäytetyön onnistuminen ja hyödynnettävyyden arviointi.....	22
7.2	Eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa .....	23
7.3	Oman oppimisen tarkastelua.....	24
7.4	Jatkokehittämissuositukset .....	25
	Lähteet .....	26
	Liitteet.....	30

## 1 Johdanto

Vuonna 2015 syksyllä turvapaikanhakijoiden määrä lisääntyi koko Euroopassa räjähdysmäisesti. Suomeen turvapaikanhakijoita saapui yli 32 000. Kasvu Suomessa oli valtava, sillä ennen vuotta 2015 Suomeen oli tullut 2000-luvulla hakijoita 1500-6000 henkilöä vuodessa. (Gothoni, Siirto 2016, 14; Pakolaisneuvonta ry.) Vastaanottokeskukset täyttyivät nopeasti ja uusia keskuksia avattiin nopeasti eri puolille Suomea. Myös monet järjestöt ja yksityiset vapaaehtoiset halusivat ryhtyä toimiin maahamme saapuneiden turvapaikanhakijoiden auttamiseksi.

Turvapaikanhakijoiden määrä on vuoden 2015 jälkeen vähentynyt tiukentuneen maahanmuuttopolitiikan seurauksena, mutta maassamme on yhä suuri joukko oleskelulupaa odottavia tai sen saaneita maahanmuuttajia. Vuonna 2016 Suomesta haki turvapaikkaa 5 657 henkilöä, joista reilu viidennes oli Irakin kansalaisia. Seuraavaksi eniten hakijoita oli Afganistanista, Syyriasta ja Somaliasta. (Helsingin kaupunki 2018).

Maahanmuuttajien kotoutuminen on usein pitkä prosessi ja sen edistämiseksi tarvitaan monialaista tukea ja yhteistyötä. Vuonna 2017 Vantaan kaupunki ja Sininauhasäätiö aloittivat yhteistyön liittyen maahanmuuttajien tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Vantaan kaupungin luoman Vantaa-mallin tavoitteena on yhdistää maahanmuuttajatyön eri tahot toimimaan saumattomasti yhteisen tavoitteen eteen. Vapaaehtoistyötä on koordinoimassa vapaaehtoistyön koordinaattori ja uusia vapaaehtoisia työskentelemään maahanmuuttajien tueksi koulutetaan säännöllisesti. Kristillisellä arvopohjalla toimiva Sininauhasäätiö on tarjonnut apua asunnottomien auttamiseksi jo vuodesta 1957 lähtien. Sininauhasäätiön perustehtävä on asunnottomuuden poistaminen ja asumislähtöisten palvelujen ja tuen kehittäminen. Merkittävä rooli työssä on vertaistuellalla ja vapaaehtoistyöllä. (Sininauhasäätiö.)

Ajanjakso vastaanottokeskuksesta omaan asuntoon muuttaessa on tärkeä vaihe maahanmuuttajan aloittaessa elämäänsä uudessa asuinmaassaan ja tätä vaihetta tuetaan viranomaisten avun lisäksi vapaaehtoisten tukihenkilöiden avulla. Asunnon hankkimisessa maahanmuuttajaa avustetaan Sininauhasäätiön työntekijöiden taholta ja vapaaehtoiset tukihenkilöt opastavat omaan asuntoon muuttajia muuttoon ja asumistaitoihin liittyvissä asioissa. Vapaaehtoistyöntekijöiden toiveesta Vantaalla aloitettiin vuoden 2017 lopulla sekä oleskeluluvan saaneille maahanmuuttajille että vapaaehtoisille avoimet WALK IN-illat. Iltojen tavoitteena on antaa vapaaehtoisille ja maahanmuuttajille sekä vertaistukea että asumisapua. (Vantaan kaupunki 2017.)

Opinnäytetyöprosessin käynnistyessä vuoden 2017 lopussa sovittiin Sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin vapaaehtoistyön koordinaattorien kanssa maahanmuuttajien oman, ohjatun vertaisryhmän käynnistämistä syksyllä 2018. Vertaisryhmätapaamisia järjestetään kerran

kuukaudessa avointen WALK IN-iltojen yhteydessä ja niissä käsitellään pääosin asumiseen liittyviä asioita. Tarkoituksena on ensivaiheen kotoutumisen tukeminen ja oman elämän alkuun saattamisen helpottaminen. Vertaistukiryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien selviytymiskeinoja ja voimavaroja ja jakaa tunteita, kokemuksia ja tietoa osallistujien kesken (Suomen Mielenterveysseura). Näihin vertaisryhmätapaamisiin laadittiin opinnäytetyönä opas, jossa kuvataan kuukausittaisiin tapaamisiin 12 Suomessa asumiseen liittyvää teemaa, annetaan ehdotuksia teemojen käsittelyyn sekä linkkejä kunkin teeman lisämateriaaliin.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tekstisisältö opaslehtiseen oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien asumisapu-painotteisen vertaistukiryhmän tapaamisiin. Opaslehtisen tavoitteena on antaa työkaluja oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien vertaisryhmän ohjaajille sekä tukea ja edistää maahanmuuttajien kotoutumista vertaisryhmän avulla.

Opinnäytetyönä toteutettava oppaan sisältö suunniteltiin Sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin yhteistyön pohjalta käynnistettävään maahanmuuttajien vertaistukiryhmään, joka keskittyy asumisapuun. Opas on jatkossa hyödynnettävissä myös muihin vastaavanlaisiin vertaistukiryhmiin työkaluksi ryhmän ohjaajille. Tulevaisuudessa opas voi toimia myös hyödyllisenä kannustimena muiden vertaisryhmien käynnistämiseen.

## 2 Maahanmuutto ja pakolaisuus

### 2.1 Taustaa maahanmuutolle ja pakolaisuudelle

Pakolaisuus Suomessa on verrattain uusi asia ensimmäisten pakolaisten tullessa 1970-luvulla Chilestä ja 1980-luvulla Vietnamista. Vasta 1980- ja 1990-luvun taitteessa maahanamme saapui turvapaikanhakijoita Somaliasta ja tietoisuus pakolaisuudesta kasvoi. (Gothoni, Siirto 2016, 9.)

Sodat, vainot, aseelliset selkkaukset ja ympäristökatastrofit ovat usein syynä siihen, miksi ihmiset pakenevat kotimaastaan muihin maihin turvaa etsimään. Suurimpia kriisejä ja eniten pakolaisuutta viime vuosina ovat maailmalla aiheuttaneet konfliktit ja epävakaat Irakissa, Somaliassa, Afganistanissa ja Syyriassa. Vuonna 2015 Eurooppaa kohtasi suurin pakolaiskriisi sitten toisen maailmansodan. Epävakaat olot ja pitkittyneet konfliktit aiheuttivat ennennäkemättömän turvapaikanhakijamäärän saapumiseen konfliktimaiden lähialueille sekä Eurooppaan. Suomeen turvapaikanhakijoita saapui vuonna 2015 yli 32 000. (Kuosma 2016, 1; Pakolaisneuvonta ry.)

Maahanmuuttoon on pakolaisuuden ohella myös muita syitä, kuten esimerkiksi perhesyyt, opiskelu, työ ja paluumuutto (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018). Tässä opinnäytetyössä maahanmuutto-osion teoreettinen viitekehys keskittyy turvapaikanhakijoina tai pakolaisstatuksella Suomeen tulleisiin maahanmuuttajiin.

## 2.2 Maahanmuuttoon liittyviä käsitteitä

Usein käsitteet maahanmuuttaja, pakolainen ja turvapaikanhakija sekoitetaan keskenään. Siksi on syytä määritellä lyhyesti nämä käsitteet.

### 2.2.1 Maahanmuuttaja

Maahanmuuttaja on yleiskäsite, kaikin eri perustein maasta toiseen muuttavalle henkilölle. (Työ- ja elinkeinoministeriö, Kotouttamisen osaamiskeskus 2014). Maahanmuuttajia ovat siis muun muassa pakolaiset, turvapaikanhakijat, ulkomailta adoptoidut ja työvoimasiirtolaiset.

Laissa kotoutumisen edistämisestä maahanmuuttajalla tarkoitetaan:

*”Suomeen muuttanutta henkilöä, joka oleskelee maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnetyllä luvalla tai jonka oleskeluoikeus on rekisteröity taikka jolle on myönnetty oleskelukortti”* (Finlex, 1386/2010).

### 2.2.2 Turvapaikanhakija

Turvapaikanhakijalla tarkoitetaan henkilöä, joka hakee kansainvälistä suojelua vieraasta valtiosta. Suomessa turvapaikkaa haetaan joko heti rajalla tai poliisilta maahantulon jälkeen. Turvapaikanhakijoita (Pakolaisneuvonta ry). Syinä turvapaikanhakijoiden lähtöön kotimaastaan ovat esimerkiksi turvattomuus, vaino, sodat ja konfliktit. Suurin osa turvapaikanhakijoista jää maansa lähialueille, mutta osa hakeutuu myös Eurooppaan. Kansainvälistä suojelua Suomen on annettava sitä tarvitseville Geneven vuoden 1951 pakolaisten asemaan koskevan yleissopimuksen, muiden kansainvälisten ihmisoikeussopimusten sekä EU:n lainsäädännön mukaisesti. (Sisäministeriö.)

Päätöksen turvapaikan myöntämisestä tekee Maahanmuuttovirasto. Jokainen hakemus tutkitaan ja hakijan yksilöllinen tilanne pyritään selvittämään. Samalla selvitetään oikeutta oleskelulupaan jonkin muun syyn, esim. perhesiteen tai työn perusteella. Hakemuksen käsittelyn ajan turvapaikanhakija asuu useimmiten siinä vastaanottokeskuksessa, johon hänet ohjataan. Käsittelyaikojen venyessä pitkiksi, turvapaikanhakija saattaa joutua elämään huomattavan pitkän ajan vastaanottokeskuksessa. Turvapaikanhakijalle voidaan myöntää turvapaikka tai oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella. (Suomen Pakolaisapu ry.) Turvapaikka toissijaisen suojelun perusteella voidaan myöntää, jos henkilöä uhkaa esimerkiksi kuolemanrangaistus tai kidutus eli muu vakava vaara kuin turvapaikan perusteena oleva vaino. Mikäli turvapaikanhakijalle ei myönnetä turvapaikkaa, hän joutuu poistumaan maasta joko viranomaisten palauttamana tai vapaaehtoisesti, johon hän saa Suomen valtiolta tukea. (Sisäministeriö.)



### 2.2.3 Pakolainen

YK:n vuonna 1951 laaditussa Geneven pakolaissopimuksessa ja vuonna 1967 siihen laaditussa lisäpöytäkirjassa pakolainen määritellään henkilöksi, joka on joutunut omassa maassaan vainon kohteeksi alkuperänsä, uskontonsa, kansallisuutensa tai poliittisen ja yhteiskunnallisen aktiivisuutensa vuoksi. Pakolaissopimuksen mukaan sopimusvaltioiden on suojeltava pakolaisia ja pakolaisasema on myönnettävä kaikille sitä tarvitseville poikkeuksena ainoastaan sotarikoksiin tai rikoksiin ihmisyyttä vastaan syyllistyneet. (Gothoni, Siirto 2016, 11.)

Puhuttaessa pakolaisesta arkikielessä tarkoitetaan usein turvapaikanhakijaa, joka on paennut omasta maastaan ja hakee toisen valtion alueelta vedoten pakolaissopimukseen. Pakolainen turvapaikanhakijasta tulee kuitenkin vasta siinä vaiheessa, kun hänelle myönnetään turvapaikka suojelun tarpeensa perusteella. (Gothoni, Siirto 2016, 12.)

Pakolaisuutta voi olla myös oman kotimaan sisällä ja silloin pakolaista kutsutaan maansisäiseksi pakolaiseksi eli evakoksi (Suomen Pakolaisapu ry).

### 2.2.4 Kiintiöpakolainen

Turvapaikanhakijoiden lisäksi Suomi ottaa myös vuosittain kiintiöpakolaisia noin 750 -1050 henkilöä vuodessa. Kiintiöpakolaisten määrän päättää eduskunta. Kiintiöpakolainen tarkoittaa henkilöä, joka on joutunut lähtemään koti- tai pysyvästä asuinmaastaan, mutta ei voi jäädä asumaan maahan, johon on paennut ja jonka YK:n pakolaisjärjestö UNHCR on määritellyt pakolaiseksi. Vuonna 2014-2015 kiintiöpakolaisten määrää nostettiin Syyrian vaikea tilanteen vuoksi ja vuosina 2014-2017 suurin osa kiintiöpakolaisista onkin tullut juuri Syyriasta. Turvapaikanhakijoista poiketen kiintiöpakolaiset eivät asun vastaanottokeskuksissa vaan heidät sijoitetaan suoraan kuntiin. (Maahanmuuttovirasto; Suomen Pakolaisapu ry.)

## 2.3 Nykytilanne Suomessa ja EU:n alueella

Tällä hetkellä elämme maailmassa, jossa pakolaisia on enemmän kuin koskaan toisen maailmansodan jälkeen. Merkittävimpiä syitä ihmisten liikkeelle lähtöön ovat väkivalta, epävakaus ja konfliktit. Tulevaisuudessa yksi keskeisimpiä pakkomuuttoa ja evakkoutta synnyttäviä tekijöitä on arveltu olevan ympäristökatastrofit ja ilmastonmuutos. (Parhiala, Raulo 2016, 21-14.)

Vuonna 2016 Suomesta haki turvapaikkaa 5657 henkilöä, joista reilu viidennes oli Irakin kansalaisia. Seuraavaksi eniten hakijoita oli Afganistanista, Syyriasta ja Somaliasta. ELY-keskuksen osoittaman kuntapaikan sai vuonna 2016 Suomesta 3 309 kiintiöpakolaista ja oleskeluluvan saanutta turvapaikanhakijaa. (Helsingin kaupunki 2018.) Tilastokeskuksen tietojen mukaan vuonna 2016 myönteisen päätöksen turvapaikasta sai 4586 henkilöä, ja oleskeluvan 3159 henkilöä. Oleskeluluvan saaneisiin on laskettu kiintiöpakolaiset, myönteisen päätöksen saaneet turvapaikanhakijat ja perheenyhdistämishojelman kautta vastaanotetut. Kielteisen päätöksen puolestaan sai vuonna 2016 14 282 henkilöä. (Tilastokeskus.)

Euroopassa, ja myös Suomessa, pakolaispolitiikasta käydään kiivasta keskustelua. Maahanmuuttopolitiikkaa on tiukennettu tilanteen hallitsemiseksi. Suomen Sisäministeriön verkkosivuilla kerrotaan EU:n etsivän keinoja turvapaikkapolitiikan uudistamiseksi, jotta vuoden 2015 tilanne hallitsematon tilanne ei toistuisi. Komissio on vuoden 2016 kevään ja kesän aikana antanut 7 ehdotusta jäsenmaidensa turvapaikkapolitiikan uudistamiseksi. Uudistuksilla pyritään esimerkiksi selkiyttämään ja nopeuttamaan turvapaikkamenettelyä. Nämä seitsemän ehdotusta ovat edelleen käsittelyssä EU:n toimielimissä. (Sisäministeriö.)

Vuonna 2016 Suomessa tehtiin muutoksia ulkomaalaislakiin. Maksuton oikeusapu lakkautettiin turvapaikkapuhuttelussa muuten kuin erityisen painavista syistä, lukuun ottamatta alle 18-vuotiata turvapaikanhakijoita. Myös kielteisen päätöksen valitusaikaa lyhennettiin siten, että hallinto-oikeuteen valitus on tehtävä 21 vuorokauden kuluessa päätöksen saamisesta ja korkeimpaan hallinto-oikeuteen 14 vuorokauden kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Valituksen korkeimpaan hallinto-oikeuteen voi tehdä ainoastaan, jos korkein hallinto-oikeus antaa siihen luvan. (Eduskunta 2016.)

Myös perheenyhdistämisehtoja tiukennettiin vuoden 2016 heinäkuussa. EU-direktiivi ei velvoita jäsenmaitaan perheenyhdistämiseen ja maissa onkin hyvin erilaisia perheenyhdistämiskäytäntöjä. Käytännössä Suomen ehtojen kiristäminen on vaikeuttanut erityisesti alle 18-vuotiaana yksintulleiden asemaa, sillä heidän on oltava alle 18-vuotiaita silloin kun perheenyhdistämispäätös tehdään. Käsittelyajat ovat usein pitkiä ja henkilöt saattavat ehtiä täyttämään 18-vuotta ennen päätöksen tekoa, jolloin oikeus perheenyhdistämiseen raukeaa. (Suomen Pakolaisapu ry 2016.)

Paperittomien terveydenhoito-oikeus on herättänyt vilkasta keskustelua. Paperittomalla tarkoitetaan henkilöä, joka elää Suomessa ilman laillista oleskelulupaa. Kunnilla ei ole velvollisuutta tarjota paperittomille henkilöille ilmaista terveydenhoitoa, mutta esimerkiksi Helsingissä on tehty poliittinen päätös, jonka mukaan paperittomille tarjotaan kiireellinen hoito samaan hintaan kuin helsinkiläisille. Raskaana oleville ja alle 18-vuotialle järjestetään laajat terveydenhuoltopalvelut. (Paperittomat-hanke 2018; Suomen Pakolaisapu ry.)

Vuoden 2018 tammikuussa ilmestyneen Turun yliopiston (TY) oikeustieteellinen tiedekunnan, Åbo Akademin (ÅA) ihmisoikeusinstituutin ja Yhdenvertaisuusvaltuutetun (YVV) toteuttamassa pilottitutkimuksessa tutkittiin kansainvälistä suojelua koskevissa päätöksissä tapahtuneita muutoksia. Tutkimuksen kohteensa olivat 18-34 vuotiaat Irakin kansalaiset, jotka olivat kahdena eri ajanjaksona vuosina 2015 ja 2017 saaneet myönteisen tai kielteisen kansainvälistä suojelua koskevan päätöksen. Tutkimuksen tuloksissa havaittiin Maahanmuuttoviraston antamien kielteisten turvapaikkapäätösten osuuden lisääntyneen selkeästi vuonna 2017 verrattuna vuoteen 2015. Muutos ei tutkimuksen mukaan selity lainsäädännöllisillä muutoksilla. (Saarikomäki ym. 2018, 29-35.)

### 3 Kotoutuminen ja kotouttaminen

#### 3.1 Kotoutuminen

Kotoutumisesta puhuttaessa tarkoitetaan sekä maahanmuuttajan että yhteiskunnan jatkuvaa, kaksisuuntaista kehitystä, jonka päämääränä on maahanmuuttajan sopeutuminen uuden asuinmaansa tapoihin ja kulttuuriin sekä arki- ja työelämässä tarvittavien tietojen ja taitojen omaksuminen. Tavoitteensa on, että maahanmuuttaja voi tuntea kuuluvansa yhteiskuntaan täysivaltaisena jäsenenä säilyttäen kuitenkin taakse jääneen kotimaan kielen ja kulttuurin. Samalla myös vastaanottavan maan yhteiskunta rikastuu ja monimuotoistuu maahanmuuttajan mukana tulleen kulttuurin vaikutuksesta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014.)

Kotoutuminen voi olla haastava ja pitkä, jopa loppuelämän kestävä prosessi, etenkin jos muuttoon uuteen maahan on liittynyt pelkoa ja uhkaa. Uuden maan lainsäädäntö, kieli, yhteiskuntarakenne, ilmasto ja palvelujärjestelmä ovat erilaisia ja kulttuurikin voi tuntua oudolta. Kotoutumista ja kiinnittymistä uuteen asuinmaahan auttaa perustarpeiden täytyminen ja kokemus osalliseksi ottamisesta ja mahdollisuuksien tarjoamista. Tässä tarvitaan palvelujärjestelmän lisäksi koko ympäröivää yhteisöä. (Hammar, Katisko 2016, 227-228.)

Teräs-Kuja-Halkola on Pro Gradu-tutkielmassaan (2017) on tutkinut, millaisista osatekijöistä jo pidemmän aikaa Suomessa asuneiden maahanmuuttajien hyvinvointi rakentuu. Aineisto on kerätty 9 maahanmuuttajan haastattelusta, joista seitsemän on jo aiemmin kerätty toiseen tutkimukseen. Arjen hyvinvointi ja kotoutuminen uuteen asuinmaahan koostuu monista eri tekijöistä. Yksi tutkimustuloksista oli maahanmuuttajien toive yhteisöllisemmästä yhteisöstä kotoutumisen tueksi. Aineistossa haastatellut kuvailivat saaneensa vertaistukea toisilta maahanmuuttajilta ja osa oli halukas myös auttamaan muita maahan tulleita, koska kokivat tietävänsä miten yksinäiseltä maahanmuuttajan olo voi tuntua. Teräs-Kuja-Halkola esittää tutkimuksessaan, että yhteisöstä voisi löytyä vielä paljon tuntematonta potentiaalia maahanmuuttajaväestön kotoutumista tukemaan.

#### 3.2 Kotouttaminen

*”Kotouttamisella tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka tukevat maahanmuuttajien elämää uudessa kotimaassaan.”* (Gothoni, Siirto 2016, 14.) Tavoitteena on, että maahanmuuttajat oppivat suomen tai ruotsin kieltä, huolehtimaan omasta toimeentulostaan sekä selviämään arkielämän haasteista. Kotouttamisella pyritään luomaan maahanmuuttajalle valmiudet itsenäiseen ja tasavertaiseen kansalaisuuteen. (Gothoni, Siirto, 2016,14; Fakta maahanmuutosta.)

Kotouttamista on säädetty myös laissa. Kotouttamisen sijasta laissa puhutaan kuitenkin kotoutumisesta, koska halutaan tuoda esiin maahanmuuttajien omaa roolia ja osuutta kaksisuuntaisessa kotoutumisessa. Kaikilla maahanmuuttajilla on oikeus saada alkuvaiheen opastusta ja

neuvontaa sekä perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta, mutta jokaiselle yksilölle laaditaan oma yksilöllinen kotoutumissuunnitelma. (Työ ja elinkeinoministeriö.)

Tilastokeskuksen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ja Työterveyslaitoksen (TTL) yhteistyönä toteutettu Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi -tutkimus (UTH) julkaistiin vuonna 2015 osana Tilastokeskuksen Työvoimatutkimuksen ulkomaalaistaustaisiin kohdistuvaa lisätutkimusta. Tutkimuksen tietosisältö koostuu tietosisältö työhön, koulutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä ja siihen osallistui 3 262 Suomessa pysyvästi asuvaa 15-64-vuotiasta henkilöä, joiden molemmat vanhemmat olivat ulkomailla syntyneitä. Tutkimuksesta on julkaistu useita erillisiä raportteja ja julkaisuja. Raportissa ”Ulkomaalaistaustaisten psyykinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus” on esitetty 20-64 vuotiaiden ulkomaalaistaustaisten henkilön (2 988 henkilöä) kokemuksia, esitelty taustatekijöitä ja verrattu saman ikäiseen Suomen väestöön. Tutkimuksessa ilmeni erityisesti pääkaupunkiseudulla asuvien nuorten aikuisten, Suomessa syntyneiden tai alle kouluikäisinä Suomeen muuttaneiden ulkomaalaistaustaisten kokevan enemmän turvattomuutta, yksinäisyyttä ja epäoikeudenmukaista kohtelua viranomaisten taholta. Kokemuksiin vaikutti myös taloudellinen tilanne hyvin toimeentulevilla kokemusten ollessa positiivisempia. Turvattomuuteen liittyviä kokemuksia esiintyi erityisesti pakolaistaustaisilla henkilöillä. Tutkimuksessa joka viides pakolaistaustainen kertoi tuntevansa itsensä melko usein tai lähes aina yksinäiseksi ja 23 prosentilla ei ollut yhtään suomalaista ystävää. Tutkimuksen perusteella voidaan havaita, että nuorten maahanmuuttajien - ja erityisesti pakolaistaustaisten henkilöiden tilanteeseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 4,11,37-38.) Kotoutumista suomalaisen yhteiskuntaan kannattaakin tukea mahdollisimman tehokkaasti käytettävissä olevin keinoin.

### 3.3 Kotoutumislaki

*”Kotoutumislain tarkoituksena on tukea ja edistää kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan (1 §)”* (Työ- ja elinkeinoministeriö, Kotouttamisen osaamiskeskus.)

Kotoutumislaisissa säädetyillä palveluilla ja toimenpiteillä pyritään takaamaan maahanmuuttajille mahdollisuus saavuttaa tasavertainen asema uuden asuinmaan yhteiskunnassa ja edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Kotoutumislaisissa säädetyt palvelut ovat mm. kielen opetus (suomen tai ruotsin), tiedon jakaminen yhteiskunnasta sekä työllistymis- ja opiskelumahdollisuuksista. Kotoutumislaisissa säädettyjen palvelujen ja toimenpiteiden tarjoaminen on erityisen tärkeää maassaolon alkuvaiheessa. Lakia sovelletaan Suomessa oleskeluluvan saaneisiin henkilöihin tai henkilöille, joilla on ulkomaalaislain mukaan myönnetty oleskelukortti tai rekisteröity oleskeluoikeus Suomessa. Myös EU:n ja Pohjoismaiden kansalaiset sekä heidän perheenjäsenensä ovat lain piirissä. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

### 3.4 Asumisapu kotoutumisen edistäjänä

*”Asumisavun tarkoituksena on edistää maahan muuttaneiden elämänhallintaa tukemalla omaan kotiin asettumista ja asuinympäristön palveluihin ja ihmisiin tutustumista”* (Suomen Punainen Risti, Vapaaehtoisen opas, 2009, 3.)

Moni asumiseen liittyvä käytännön asia voi tuntua maahanmuuttajasta oudolta tai vieraalta ja hän tarvitsee konkreettista tukea uusien tapojen oppimiseen. Asumisapua maahanmuuttajille järjestetään kuntien maahanmuuttajapalvelujen ja järjestöjen rekrytoimien vapaaehtoisten kautta. Asumisapu voi olla esimerkiksi kaupassa yhdessä käyntiä, kierrätyksen opettelua tai vuokrasuhteen ehtoihin tutustumista. Asumisapua saattaa olla myös vaikkapa huonekalujen yhdessä hankkimista tyhjiin asuntoon. (Suomen Punainen Risti, Vapaaehtoisen opas, 2009, 3.)

Viranomaisten tarjoamien kotouttamispalvelujen lisäksi maahanmuuttajien kotoutumista voidaan tukea monin tarjoamalla poliittista, yhteiskunnallista sekä sosiaalista osallisuutta lisääviä toimia. Maahanmuuttajien osallistuminen yhteiskunnan toimintaan on tärkeä osa kotoutumista ja edistää oman elämän arkirutiinien hallintaa. Järjestöjen ja seurojen lisäksi tukea maahanmuuttajille voivat antaa vapaaehtoiset. Vapaaehtoisten antama tuki voi olla esimerkiksi vertaistukiryhmätoimintaa, ystävätoimintaa, harrastustoimintaa tai vaikkapa asumisapua antavaa toimintaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

Sininahasaatiö ja Vantaan kaupunki käynnistivät vuonna 2017 yhteistyön asumisapua antavan vapaaehtoistyön organisoimiseksi. Sininahasäätiön palkkaama työntekijä auttaa oleskeluluvan saaneita maahanmuuttajia oman asunnon löytymisessä ja sekä Sininahasäätiön että Vantaan kaupungin rekrytoimat vapaaehtoiset tukihenkilöt ovat maahanmuuttajien tukena monissa eri asumiseen liittyvissä kysymyksissä. (Vantaan kaupunki 2017.)

Monilla maahanmuuttajilla on ennen omaan asuntoon muuttamista pitkä ajanjakso vastaanottokeskuksessa takanaan. Oleskeluluvan odottaminen epävarmassa tilanteessa kotoutumisen käynnistyminen on lähes mahdotonta ja kun oleskelulupa vihdoinkin saadaan, on usein aloitettava lähes alusta suomalaisiin tapoihin ja toimintamalleihin tutustuminen. Asumisapu helpottaa uuden elämän käynnistämistä ja suomalaiseen asumiskulttuuriin tutustumisessa. Asumisapu voi olla hyvä väylä myös ystäväystymiselle suomalaisten kanssa ja kielitaidon harjoittamiseen. (Suomen Punainen Risti, Vapaaehtoisen opas, 2009, 3.)

Tiia Viljakaisen kasvatustieteiden Pro Gradu-työssä (2007) tutkitaan turvapaikanhakijoiden elämänhallintaa ja sen tukemista koulutuksen avulla sekä monikulttuurisen työn vaatimuksia opettajan työssä. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja laadittu selvittämällä opettajana työskentelevien kokemuksia ja näkemyksiä turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelystä. Yksi

keskeinen tulos tutkimuksessa on opettajien ja kouluttajien näkemys siitä, että turvapaikanhakijoiden elämänhallinta liittyy paljolti arkielämän hallintaan ja arjen sujuvuuteen. Elämänhallinnan kokonaisuutena nähtiin koostuvan myös monista muista asioista, kuten kielitaidosta, suomalaisuuden ymmärtämisestä ja oman kulttuurin säilyttämisestä.

Asumiseen liittyvät tukitoimet voidaan nähdä tärkeänä osana arjen sujuvuutta ja arkielämän hallintaa. Asumisavun merkitys kotoutumisessa on nähty niin merkitykselliseksi, että Sininauhasäätiö ja Vantaan kaupunki päättivät käynnistää teemaan keskittyvän vertaistuki-ryhmän maahanmuuttajille kuukausittaisissa WALK IN-illoissa. Ryhmä toimii kahden ohjaajan vetämänä, jotka tukevat ohjaamistyössä hyödyntämään tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä opasta vertaistukiryhmän vetäjille.

## 4 Vertaistuki

### 4.1 Vertaistuen määritelmä

*”Vertaistuki on samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi käyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä vastavuoroiseen kommunikaatioon ja tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto”* (Heikkinen 2004, 180-181).

Vertaistuesta löytyy muitakin määritelmiä, joiden painotukset eroavat hiukan toisistaan. Kaikille määritelmille on kuitenkin yhteistä se, että vertaistuki liittyy osapuolten omiin kokemuksiin, tuen ja auttamisen vastavuoroisuuteen ja johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015.)

### 4.2 Vertaistuen historia

Ihmisillä on kautta aikojen ollut tarve olla yhteydessä toistensa kanssa. Olemme eläneet heimo- kylä - tai perheyhteisöissä, joiden jäsenet ovat tukeneet toisiaan. Varsinaisesta vertaisryhmästä alettiin kuitenkin puhua vasta 1930-luvulla, kahden yhdysvaltalaisen alkoholismiin Oxford-ryhmästä apua etsineen miehen, Bill Wilsonin ja Bob Smithin, tavattua toisensa. He päätyivät perustamaan oman ryhmän ja kirjoittamaan ajatuksistaan ja kokemuksistaan kirjan, jonka nimestä Alcoholics Anonymous (1939) tuli myös yhteisön nimi. Ensimmäiset Suomen AA-ryhmät juurtuivat Suomeen vuonna 1948. (Laimio, Karnell 2010, 10.)

Lama-aika 1990-luvulla sai vapaaehtoistoiminnan ja samalla myös vertaistukiryhmien määrän lisääntymään. Sosiaali- ja terveysalan järjestöt aktivoituivat ja erilaisia vertaistukiryhmiä perustettiin eri puolille Suomea. Suomessa ja muissa Pohjoismaissa vertaisryhmät ovat toimineet usein julkisten palvelujen osana tai niitä täydentävänä, toisin kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa, jossa vertaisryhmätoimintaa on pyritty ohjaamaan valtiollisten palvelujen ulkopuolelle. Tällä hetkellä Suomessa tilanne on muuttumassa ja kansalaisten itsensä perustamien vertaistukiryhmien määrä lisääntyy vähitellen. (Laimio, Karnell 2010, 10.)

Vertaisryhmistä puhuttaessa käytetään monia eri ilmaisuja, esim. vertaistukiryhmä, tukiryhmä, vertaisryhmä, itseapuryhmä jne. sekä vertaistukiryhmä että vertaisryhmä- ilmaisua kirjallisuudessa. Osa käsitteistä ei kuitenkaan vastaa vertaistoiminnan ajatusta. Suomenkielen on vakiintunut ilmaisu vertaisryhmä, jolla tarkoitetaan myös saman viiteryhmän tai vertaisten joukko. (Laimio, Karnell 2010, 12.) Tässä opinnäytetyössä olen valinnut käsitteen vertaistukiryhmä, koska se kuvaa mielestäni parhaiten vertaisryhmän antamaa tukea ryhmänsä jäsenille.

### 4.3 Vertaistukiryhmän hyödyt

Vertaistukiryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien selviytymiskeinoja ja voimavaroja ja jakaa tunteita, kokemuksia ja tietoa osallistujien kesken (Suomen Mielenterveysseura). Vertaistukiryhmässä keskiössä on ryhmäläisten keskinäinen toistensa tasavertainen tukeminen. Osallistujat saavat toisiltaan tukea ja neuvoja siitä, miten eri tilanteissa voi toimia. Tunne siitä, ettei ole yksin, vahvistuu. (Laimio, Karnell 2010, 14.)

Vertaistukiryhmässä osallistujien on mahdollista löytää omia voimavarojaan ja luovuttaa omia kokemuksiaan toisten käyttöön. Vertaistukiryhmä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja mahdollista omaa elämäntilannetta ymmärtävien ihmisten löytymisen. Parhaimmassa tapauksessa ryhmäläisten kesken voi syntyä myös aitoja ystävyys-suhteita. Vertaisryhmä vahvistaa yhteiskunnassa toimintaa sellaisella tavalla, jossa haluaa olla mukana ja joka sopii omaan elämäntilanteeseen. Kokemuksia jakaessa voidaan yhdessä vaikuttaa asioihin itselle mielekkäällä tavalla. (Jyrkämä, O 2010, 26.)

Kososen Pro Gradun -tutkielmassa (2010) tutkittiin vertaistoiminnan hyötyjä voimaantumisen, yhteisöllisyyden ja hyvinvointitutkimuksen näkökulmista. Tuloksissa vertaistuen hyödyiksi todetaan tiedollinen ja henkinen tuki, joilla on tärkeä merkitys elämänhallinnan ja jaksamisen tukijoina. Kosonen kuvaa tuloksissaan, että tiedollisella tuen avulla asioiden hoitaminen ja opettelu helpottuu vertaisilta saatavien vinkkien ja ideoiden ansioista ja henkinen tuki puolestaan tukee yksilön jaksamista. Vertaistuki voimaannuttaa, osallistaa ja auttaa selviytymään uudessa elämäntilanteessa.

Joenaho on perehtynyt Pro Gradu -työnään (2012) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla miten kasvokkain kokoontuvien vertaisryhmien vaikutusta on tutkittu ja mitä tutkimuksista on saatu selville. Kirjallisuuskatsaus on koottu 30 aihetta käsittelevästä tieteellisestä tutkimusartikkelista sekä rajatusta lisämateriaalista, jotka käsittelevät vertaisryhmän vaikutusta vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta. Joenahon tutkielmassa kuvatut tutkimustulokset vahvistavat käsitystä vertaisryhmien merkityksellisyydestä hyvinvoinnin lisääjänä. Tutkimuksen mukaan ryhmäprosessin tuomat mahdollisuudet oman identiteetin vahvistamiseen ja eheytymiseen parantavat yleensä jäsentensä elämänhallintaa.

#### 4.4 Vertaistukiryhmän muotoja

Vertaistuen antamiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa. Kahdenkeskisten tapaamisten lisäksi vertaistukea annetaan usein ryhmissä. Ryhmä voi olla joko toiminnallinen, keskusteleva, ohjattu tai avoin kohtaamispaikka. Vertaisryhmä voi myös olla suljettu, jolloin osanottajat ovat joka tapaamiskerralla samat tai avoin, jolloin ryhmän osanottajat voivat tapaamiskerroilla vaihtua. (Pajunen, Koivunen 2010, 6.) Vertaistuki voi tapahtua myös verkossa.

Avoimeen vertaisryhmään voi tulla uusia osanottajia pitkin vuotta ja usein kynnys tulla mukaan on matalampi. Avoimen ryhmän luonteen vuoksi ryhmä ei usein muodostu niin tiiviiksi kuin suljettu ryhmä, jossa osanottajat oppivat tuntemaan toisensa paremmin. (Pajunen, Koivunen 2010, 6.)

Vertaisryhmä voi toimia ilman ohjaajaa ja silloin ryhmäläisillä on vastuu ryhmän toiminnasta. Usein vertaisryhmät ovat kuitenkin ohjattuja. Oajuhjattu vertaisryhmä vaatii ohjaajan tai ohjaajaparin. Ohjaajan ei tarvitse olla taustaltaan ammattilainen, mutta häneltä edellytetään aitoa motivaatio sitoutua ryhmän ohjaamiseen ja riittäviä ryhmänohjaustaitoja. Hyvä ohjaaja on myös empaattinen, tasapuolinen ja kaikkia kohtaan kannustava. Kun ryhmänohjaajia on kaksi, voivat he jakaa tehtäviä ja antaa toisilleen tukea. Ryhmä ei myöskään ole niin haavoittuvainen kuin yhden ohjaajan varassa toimiva ryhmä. (Pajunen, Koivunen 2010, 6-7.)

Vertaisryhmän ohjaajalla voi olla omakohtaista kokemusta ryhmän aihepiiristä, mutta se ei ole edellytys ryhmän vetämiselle. Esimerkiksi koulutuksen kautta saatu riittävä tietämys aihealueesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä riittää. (Laimio, Karnell 2010, 16.)

Ohjaajan tehtäviä ryhmän käytännön järjestelyjen lisäksi voivat olla keskusteleavassa ryhmässä ns. keskusteluringin ohjaaminen. Ohjaaja huolehtii, että kaikki ryhmän jäsenet saavat tasapuolisen mahdollisuuden osallistua keskusteluun ja huolehtii siitä, että keskustelu pysyy sovittussa aiheessa. Toiminnallisessa ryhmässä ohjaajan tehtäviin puolestaan voi kuulua yhteisestä toiminnasta sopiminen. (Pajunen, Koivunen 2010, 7.)

On hyvä muistaa, että ohjatussa ryhmässä ohjaajat tekevät työtään omalla persoonallaan ja työskentelytavat muotoutuvat sen mukaan. Ryhmänohjaajien on kuitenkin tunnettava ryhmän eettiset periaatteet ja vastuut. Ryhmänohjaaja ei voi esimerkiksi esiintyä asiantuntijana, ellei hän sitä ole eikä ryhmässä tapahtuva keskustelu ole terapiaa. (Pajunen, Koivunen, 2010, 6.)

#### 4.5 Vertaistuki maahanmuuttajatyössä

Viime vuosien aikana vertaistukitoiminta on lisääntynyt huomattavasti maahanmuuttajien parissa työskentelevien tahojen parissa. Ryhmä voi toimia jonkin tietyn teeman ympärillä, olla suunnattu tietylle joukolle maahanmuuttajia (esim. maahanmuuttajaäidit) tai pyrkiä yleisesti



edistämään kotoutumista. Yhteistä ryhmille on vertaistuen kantava ajatus samassa elämäntilanteessa tai saman haasteen edessä olevien ihmisten joukko, joka antaa vertaistukea toisilleen.

Väestöliiton Monikulttuurinen osaamiskeskus on toiminut vuodesta 2003 ja se tarjoaa sekä tietoa että koulutusta liittyen maahanmuuttajien vertaistoimintaan ja kotoutumiseen. (Väestöliitto.) Osaamiskeskus on hyödyntänyt vuonna 2013 päättyneen vanhemmuutta ja maahanmuuttajien osallisuutta vahvistavan vertaisryhmätoiminnan arviointihanke ARVI:n tuloksia kehittämällä vertaistoiminnan mallia ja sitä tukevaa koulutusta, jotta maahanmuuttajayhdistykset voisivat ottaa vertaistoiminnan omaan toimintaansa ja tarjota sitä kotouttavana palveluna kunnille. (Väestöliitto 2013.)

Vertaisryhmätoiminnan jalkauttamisen ja ohjaajien koulutusten lisäksi Monikulttuurinen osaamiskeskus on järjestänyt myös itse maahanmuuttajien vertaistukiryhmiä. Vuoden 2015 toimintakertomuksessa todetaan vertaisryhmätoiminnan osoittautuneen toimivaksi tavaksi edistää maahanmuuttajien osallisuutta ja tukea omaehtoista selviytymistä. (Väestöliitto 2015.)

Yksi uraa uurtavista toiminnan kehittäjistä Suomessa on Suomen Pakolaisapu ry, jolla on useiden vuosien kokemus vertaistoiminnan järjestämisestä maahanmuuttajatyössä. Vuosien aikana kertyneet havainnot, ajatukset ja toimintamallit on koottu Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön-oppaaseen avuksi vertaisryhmien ohjaajille tai ryhmän käynnistämistä suunnitteleville. (Suomen Pakolaisapu ry 2008, 4-5.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia tekstisisältö maahanmuuttajien asumisapuun keskittyvään vertaistukiryhmään, joka kokoontuu kerran kuukaudessa Vantaan kaupungin ja Sininauhasäätiön järjestämissä WALK IN -illoissa. Vertaistukiryhmään laadittavasta oppaasta ryhmän ohjaaja saavat ehdotuksia ryhmässä käsiteltäviin teemoihin, keinoja teemojen käsittelyyn sekä hyödyllisiä linkkejä lisätietoja varten. Opinnäytetyön sisällöksi sovittiin toimeksiantajien kanssa oppaan tekstisisältö. Lopullisesta visualisoinnista ja julkaisusta vastaavat opinnäytetyön valmistumisen jälkeen toimeksiantajat.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa työkaluja oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien vertaisryhmän vetäjille sekä tukea ja edistää maahanmuuttajien kotoutumista vertaisryhmän avulla.

Vertaistukiryhmistä maahanmuuttajille on saatavilla kattavia oppaita mm. Suomen Pakolaisapu ry:n julkaisemana, mutta nimenomaan asumisen ympärille keskittyvää vertaistukiryhmän opasta ei ole aiemmin laadittu. Asumisapuun painottuvalle, maahanmuuttajien vertaistukiryhmän ohjaajille suunnatulle oppaalle on siis selkeä työelämälähtöinen tarve. Tämä opinnäyte-

työnä laadittu opas otetaan käyttöön syksyllä 2018 toimeksiantajien Vantaan kaupungin ja Sininauhasäätiön yhteistyönä käynnistettävässä maahanmuuttajien vertaistukiryhmässä. Jatkossa opasta voidaan hyödyntää myös muissa samaa aihetta käsittelevissä maahanmuuttajien vertaistukiryhmissä.

## 6 Opinnäytetyön toteutus ja työvaiheet

### 6.1 Opinnäytetyön taustaa ja menetelmät

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui maahanmuuttajatyöhön liittyvä aihe, sillä aihe on hyvin ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti tärkeä. Vuonna 2015 Suomeen saapui ennätysmäärä turvapaikanhakijoita ja tarve erilaisille maahanmuuttajapalveluille kasvoi nopeasti. Vaikka turvapaikanhakijoiden määrä on vuoden 2015 jälkeen vähentynyt tiukentuneen maahanmuuttopolitiikan seurauksena, on maassamme suuri joukko oleskelulupaa odottavia tai sen saaneita maahanmuuttajia, jotka tarvitsevat tukea kotoutumiseensa. Todennäköistä on, että myös tulevaisuudessa maahamme saapuu vuosittain uusia maahanmuuttajia, joiden integroituminen yhteiskuntaamme on tärkeää.

Opinnäytetyön toimeksiantajina toimivat Vantaan kaupunki ja Sininauhasäätiö, jotka vuonna 2017 aloittivat yhteistyön liittyen maahanmuuttajien tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Vantaan kaupungin Maahanmuuttajapalveluissa on kehitetty aktiivisesti maahanmuuttajien parissa tehtävää työtä. Kaupungin luoman Vantaa-mallin tavoitteena on yhdistää maahanmuuttajatyön eri tahot toimimaan saumattomasti yhteisen tavoitteen eteen. Vapaaehtoistyötä on koordinoimassa vapaaehtoistyön koordinaattori ja uusia vapaaehtoisia työskentelemään maahanmuuttajien tueksi koulutetaan vuosittain. Kristillisellä arvopohjalla toimiva Sininauhasäätiö puolestaan on tarjonnut apua asunnottomien auttamiseksi jo vuodesta 1957 lähtien. Sininauhasäätiön perustehtävä on asunnottomuuden poistaminen ja asumislähtöisten palvelujen ja tuen kehittäminen. Merkittävä rooli työssä on vertaistuellalla ja vapaaehtoistyöllä. (Sininauhasäätiö; Vantaan kaupunki 2018.)

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö, koska se vastasi parhaiten työelämän tarpeeseen. Toteutustavan valintaan vaikutti myös käytännönläheisyys, jonka koin ammattitaitoa kehittäväksi ja kiinnostavaksi menetelmäksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen ja koostuu tutkimusraportista sekä käytännön toteutuksesta. Valmiin opinnäytetyön tavoitteena on olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä tutkimuksellisella tasolla toteutettu. Sen tulee osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkka, Airaksinen 2003, 9-10.)

## 6.2 Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu

Vuoden 2017 syksyllä Tikkurilan Laureassa järjestettiin Vantaan kaupungin maahanmuuttajapalveluiden vapaaehtoistyön koordinaattorin vetämä yleinen infotilaisuus, jonka jälkeen pohdinta maahanmuuttajuuteen liittyvälle toiminnalliselle opinnäytetyölle käynnistyi. Vantaan kaupungin ja Sininauhasäätiön yhteistyö liittyen maahanmuuttajatyön tukihenkilötoiminnan kehittämiseen oli käynnistynyt samana syksynä ja opinnäytetyön ensimmäinen suunnittelukokous sovittiin järjestettäväksi molempien toimijoiden kanssa yhdessä.

Ensimmäisessä tapaamisessa toimeksiantajien kanssa joulukuussa 2017 käytiin läpi Vantaan kaupungin ja Sininauhasäätiön aloittamaa yhteistyötä, sen periaatteita ja käytäntöjä. Oleskeluluvan saaneille maahanmuuttajille oli asumisen tukea antavien vapaaehtoistyöntekijöiden toiveesta päätetty aloittaa maahanmuuttajille, vapaaehtoisille sekä kaikille asumisavusta kiinnostuneille vapaaehtoisille avoimet WALK IN-illat. Kerran kuukaudessa pidettävien kaksituntisten WALK IN-iltojen tavoitteena on antaa sekä vapaaehtoisille että tuettaville sekä vertaistukea että tietoa Suomessa asumiseen liittyvistä käytännöistä. (Vantaan kaupunki 2018.)

Koska Sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin yhteistyö on käynnistynyt vasta syksyllä 2017, eikä selkeää rakennetta WALK IN-illoille vielä ollut, oli iltojen sisältö mahdollista suunnitella yhdessä toimeksiantajien kanssa. Yhteisten keskustelujen pohjalta WALK IN-illoissa päätettiin käynnistää syksyllä 2018 oleskeluluvan saaneille maahanmuuttajille oma vertaistukiryhmä, jotta kotoutumista voitaisiin edistää myös vertaisilta saadun tuen avulla.

Vertaistukiryhmä käynnistyy suunnitellusti vuoden 2018 syksyllä ja toimii avoimena sekä ohjattuna. Vertaistukiryhmää ohjaa työpari, joista toinen on kantasuomalainen ja toinen maahanmuuttajataustainen. Vertaistukiryhmän ohjaajat osallistuvat Suomen Pakolaisapu ry:n järjestämään yleiseen vertaistukiryhmän ohjaajakoulutukseen, mutta sen lisäksi ohjaajille kättä vattiin vielä käytännönläheistä opasta teemoista ja teemojen käsittelystä.

Toimeksiantajien esittämän toiveen pohjalta päätettiin opinnäytetyönä laadittavan maahanmuuttajien asumisapuun liittyvä vertaistukiryhmän ohjaajien opas. Oppaan sisällöksi sovittiin Suomessa asumiseen liittyvät teemat ryhmätapaamisiin 12 kuukaudelle sekä ehdotuksia teemojen käsittelyyn.

Opas sovittiin tehtäväksi sähköiseen muotoon ja aikatauluksi valmistuminen kevään tai alkukesän 2018 aikana. Opinnäytetyön tuotokseksi sovittiin oppaan tekstisisältö verkkomateriaalina. Toimeksiantajien roolina oli toimia tarvittaessa ohjaajana. Oppaan laatimisen suunniteluun arvoitiin käytettäväksi tammihelmikuu 2018 ja toteutukseen maalishuhtikuu 2018. Oppaan lopullisesta visualisoinnista ja viimeistelystä vastaavat työn valmistumisen jälkeen toimeksiantajat.

Maahanmuuttajien vertaisryhmiin on aiemmin laadittu hyviä yleisoppaita, mutta asumisen teemoihin keskittyvää opasta ryhmänohjaajalle ei toistaiseksi ole tehty. Tämä pääosin asumisen teemojen ympärille keskittyvä vertaistukiryhmäopas vastaa siis hyvin työelämän tarpeeseen.

### 6.3 Opinnäytetyön toteutus

Vertaistukioppaan toteutus tapahtui kevään 2018 aikana. Opinnäytetyönä laadittu oppaan sisältö koottiin olemassa olevan teorian tiedon, koulutusmateriaalin, WALK IN-illoissa tapahtuvan havainnoinnin sekä Sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin maahanmuuttajatyön parissa työskentelevien kanssa käytyjen keskustelun perusteella. Prosessiin kuuluivat säännölliset tapaamiset ja keskustelut toimeksiantajien kanssa sekä osallistuminen maahanmuuttajien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden WALK IN-iltoihin.

Toimeksiantajien ja työn tekijän väliset tapaamiset tapahtuivat koko prosessin ajan säännöllisesti. Aluksi erillisiä tapaamisia järjestettiin Sininauhasäätiön toimistolla, loppuvaiheessa tapaamiset tapahtuivat WALK IN-illoissa ja koulutustilaisuuksissa. Toimeksiantajiin oltiin myös koko prosessin ajan sähköpostitse yhteydessä.

Työn aiheen tarkennuttua, aloitettiin teoreettisen viitekehyksen kokoaminen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu aihepiirin tutkimustiedosta sekä oleellisten käsitteiden määrittelystä. Aihepiirin tutkimuksia etsittiin sekä englanninkielisiä että suomenkielisiä. Hyödynnetyt tutkimukset ovat vähintään Pro Gradu-tasoisia. Teoriatietoa etsittiin myös kirjallisuudesta sekä maahanmuuttajatyössä ja/tai vertaistukitoiminnassa toimivien asiantuntijatahojen sivustoilta. Myös Eduskunnan ja Tilastokeskuksen sivustoilta etsittiin maahanmuuttajuudesta ajantasaista tietoa.

Keskeiset käsitteet olivat suhteellisen helppo hahmottaa, sen sijaan tuoreen tutkimustiedon löytyminen nimenomaan vertaistuen merkityksestä maahanmuuttajien kotoutumisen edistäjänä oli löydettävissä vähemmän. AMK-tasoiset tutkimukset rajattiin opinnäytetyöstä pois. Teoreettinen viitekehys opinnäytetyöhön valmistui pääosin ennen oppaan kokoamisen aloittamista.

Oppaan teemoja mietittiin yhdessä toimeksiantajien kanssa ja siihen käytettiin runsaasti aikaa, koska oppaan teemojen haluttiin palvelevan mahdollisimman hyvin työelämän tarpeita sekä suunnattua kohderyhmää. Teemoja hahmoteltiin toimeksiantajien kokemusten ja olemassa olevan tiedon pohjalta. Yhteisen työskentelyn tuloksena toimeksiantajille tehtiin maaliskuussa 2018 ehdotus teemoista, jolloin yksi teemoista vielä vaihdettiin. Lopullisiksi teemoiksi oppaaseen valikoituivat seuraavat aiheet:

1. Kela ja sosiaalitoimi
2. Vuokrasuhteen ehdot
3. Arkielämä Suomessa
4. Talousasiat
5. Asumisen säännöt ja asunnosta huolehtiminen
6. Kodin turvallisuus
7. Kodin puhtaus ja kierrätys
8. Naapuruus
9. Kotoutumisprosessi ja siihen liittyvät tunteet
10. Opiskelu ja työelämä
11. Vapaa-aika
12. Tavat ja kulttuuri Suomessa

Teemat keskittyvät pääosin asumiseen, mutta koska kotoutumisprosessin ja siihen liittyvien tunteiden läpikäymisen koettiin olevan suuressa roolissa maahanmuuttajien hyvinvointiin ja kotoutumisessa uuteen maahan, valittiin myös tämä aihe yhdeksi teemaksi.

Materiaalia oppaaseen koottiin useista eri tietolähteistä. Tunnettujen maahanmuutto- ja pakolaistyötä tekevien tahojen internetsivujen sekä asumiseen liittyvää tietoa antavien järjestöjen ja yhdistysten sivuilta oli löydettävissä runsaasti tietoa teemoista. Tietoa etsittiin myös erilaisista tutkimuksista, jo tehdyistä vertaistukioppaista sekä kirjallisuudesta. Koska oppaasta haluttiin selkeä ja helppolukuinen, oli materiaalin valinnassa käytettävä karsintaa. Oppaaseen pyrittiin kuvaamaan teemasta olennainen tieto ohjaajalle lyhyesti ja selkeästi. Lisämateriaalin löytämiseksi jokaisen teeman yhteyteen lisättiin myös linkkejä, joiden kautta on helppo löytää hyödyllistä lisätietoa. Myös toimeksiantajat osallistuivat materiaalin kokoamiseen toimittamalla tekijälle valmiita tiedostoja omista koulutuksistaan.

Opinnäytetyön tekijä osallistui sekä työn suunnittelu- että toteutusvaiheessa useisiin maahanmuuttajuuteen, asumisapuun ja vapaaehtoistyöhön liittyvään seminaariin/koulutustilaisuuteen. Koulutustilaisuuksista ja seminaareista saatu tieto näkyy opinnäytetyössä aihepiirin syvällisempänä ymmärtämisenä.

WALK-IN-illoissa tapahtuva havainnointi toimi yhtenä opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmä. Joulukuun 2017 ja huhtikuun 2018 välisenä aikana järjestettiin sininauhasäätiön ja Vantaan kaupungin toimesta 5 WALK IN-iltaa. Ensimmäisinä iltoina osallistujille kerrottiin mikä opinnäytetyön tekijän rooli illoissa on. Osallistujia ei haastateltu työtä varten, koska tekijän tarkoitus oli ainoastaan havainnoimalla ja yleisellä keskustelulla saada tietoa siitä, minkä tyyppiset teemat hyödyttävät ryhmän osallistujia ja minkälaisia teemojen käsittelytapoja kannattaa hyödyntää. Jokaiseen WALK IN-illan tapaamiseen oli sovittu etukäteen teema. Teemoja ei käsitelty tässä vaiheessa maahanmuuttajien vertaistukiryhmän avulla vaan sekä vapaaehtoiset tukihenkilöt ja että maahanmuuttajat kokoontuivat samaan tilaan. Paikalla oli osalla kerroista myös teeman asiantuntija.

Oppaan sisältöä koottiin maaliskuu- toukokuussa 2018. Tekstin elävöittämiseksi opasta kuvitettiin toteutusvaiheessa. Tekstisisällöstä keskusteltiin toimeksiantajien kanssa toteutusvaiheessa useamman kerran sähköpostitse, lähetettiin kaksi keskeneräistä versiota huhtikuussa 2018 sekä yksi viimeistelyä vaille oleva versio toukokuussa 2018, jotta työelämän tarpeet ja näkemys olisi riittävästi huomioitu. Tämän jälkeen sekä raportin että oppaan sisältö ja lähdeviitteet käytiin vielä läpi huolella. Toimeksiantajien positiivisen palautteen ja hyväksynnän jälkeen molemmille toimeksiantajille lähetettiin vielä lopullinen versio toukokuussa 2018.

## 7 Pohdinta ja arviointi

### 7.1 Opinnäytetyön onnistuminen ja hyödynnettävyyden arviointi

Opinnäytetyön aihe valikoitui työelämän tarpeesta maahanmuuttajien kotoutumisen edistämiseksi asumisavun ja vertaistuen avulla. Tavoitteena oli antaa työkaluja oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien asumisapua antavan vertaistukiryhmän ohjaajille ja edistää maahanmuuttajien kotoutumista vertaistuen avulla. Tarve työlle oli työelämälähtöinen ja aihe siten perusteltu.

Eri tasoista tutkimustietoa vertaistuesta ja maahanmuuttajien kotoutumisesta erillisinä aihepiireinä löytyi melko runsaasti, mutta vertaistuen vaikutusta maahanmuuttajien kotoutumiseen niukasti. Tämä johtuu ehkä osittain siitä, että Euroopan laajuinen maahanmuuton kasvu tapahtui vasta vuonna 2015, jonka jälkeen vertaistuen merkitys nousi yhtenä tärkeänä kotoutumisen edistäjänä. Tulevina vuosina tulemme toivottavasti saamaan lisää tutkimustuloksia vertaistuen merkityksestä maahanmuuttajien kotoutumisen tukena.

Aineiston keräämisvaihe oppaaseen onnistui suunnitelmien mukaan ja materiaalia löytyi teemoihin melko helposti. Oppaaseen kerättävää materiaalia oli runsaasti ja se oli ajantasaista. Kerätty aineisto tallennettiin huolellisesti ja opinnäytetyöhön valikoituneen aineiston valinnassa käytettiin huolellista harkintaa. Oppaaseen ei ollut tarkoituksenmukaista avata kaikkea

tietoa teemasta, vaan pitää se lyhyenä ja helppolukuisena. Tämän vuoksi jokaisen teeman yhteyteen on vielä lisätty linkkejä, joista ohjaajat saavat tarvittaessa lisätietoja teemaan liittyen.

Toiminnallisen opinnäytetyön onnistumisen arviointi suoritettiin pyytämällä kirjallista palautetta Vantaan kaupungin sekä Sininauhasäitiön vapaaehtoistyön koordinaattoreilta, jotka toimivat myös opinnäytetyön ohjaajina toimeksiantajien edustajina. Alun perin suunniteltu kasvokkain tapaaminen palautteen saamiseksi ei onnistunut aikataulullisten ongelmien vuoksi.

Kirjallisessa palautteessa oppaan tekstisisältöä kuvailtiin sanoilla ”Hyvä”, ”selkeä”, ”ytimestä” ja ”helppolukuinen”. Palautteessa kuvattiin oppaan olevan suuri apu toimeksiantajille ja auttavan rakentamaan WALK IN-iltojen sisältöä helpommin tulevaisuudessa.

Koska oppaan viimeistely jää sovitusti toimeksiantajille ja käyttöönotto tapahtuu vasta syksyllä 2018, ei vertaisryhmän kokemuksia ole mahdollista hyödyntää arvioinnissa. Lopullista käytännön toimivuutta on siis vaikea arvioida etukäteen.

Vertaistukioppaan tekstisisältö laadittiin Sininauhasäitiön ja Vantaan kaupungin esittämän tarpeen pohjalta, mutta pyrkii olemaan sosiaali- ja terveystieteiden maahanmuuttajatyössä jatkossakin hyödynnettävä. Tarjottava tieto pyrkii olemaan ajantasaista, mutta saattaa vaatia myöhemmin päivitystä esimerkiksi teemojen uusien ohjeistusten tai oppaassa mainittujen linkkien muuttuessa. Oppaan päivitys jää jatkossa työelämätahojen vastuulle.

## 7.2 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6).

Toiminnallisen opinnäytetyön vertaistukioppaan tekstisisällön ja opinnäytetyön raportissa pyrittiin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta. Sekä vertaistukioppaan sisältö että kirjallinen opinnäytetyöraportti laadittiin huolellisesti suunnittelemalla ja aineistoon perehtyen. Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja toteutusprosessin vaiheet kuvattiin rehellisesti ja asianmukaisesti.

Opinnäytetyön aihe oli työelämälähtöinen ja perusteltu, sillä Suomeen saapui vuonna 2015 ennennäkemättömän suuri joukko turvapaikanhakijoita, jotka tarvitsevat tukea kotoutumiseensa. Hyvin todennäköistä on, että maassamme tulee jatkossakin olemaan runsaslukuinen määrä maahanmuuttajia, joiden kotoutuminen osallisiksi toimijoiksi maahamme on koko yhteiskunnan kannalta tärkeää. Tarvitaan siis lisää keinoja kotoutumisen tukemiseen ja tutkimustietoa siitä, miten maahanmuuttajia voidaan eri elämänalueilla auttaa integroitumaan suomalaiseen yhteiskuntaan.

Opinnäytetyön vaatimat sopimukset ja tutkimuslupa Vantaan kaupungilta pyydettiin opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Sekä opinnäytetyön suunnittelu- että toteuttamisvaiheessa työn eri vaiheet hyväksytettiin toimeksiantajilla. Vertaistukioppaaseen kerättiin materiaalia monista eri lähteistä hyödyntäen toimeksiantajalta saatu materiaali ja ajankohtaiset aihepiirin koulutukset. Vertaistukioppaan aiheet ja materiaali koottiin siten, että se vastaa mahdollisimman hyvin työelämän tarpeisiin ja on hyödynnettävissä käytännön kotouttamistyöhön.

Lähteet sekä oppaassa että opinnäytetyöraportissa on merkitty selkeästi ja lähteiden valinnassa on käytetty kriittisyyttä. Käytettävät tutkimukset ovat vähintään PRO Gradu-tasoisia ja laadittu 2010-luvun jälkeen. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa pyrittiin varmistumaan siitä, että kirjattu tieto on virheetöntä. Maahanmuuttajien kotoutumiseen ja vertaistukeen liittyvä materiaali on pääosin melko tuoretta, joten kaikki työssä käytetty materiaali on ajantasaista. Kaikissa verkkolähteissä ei ollut löydettävissä lainatun tekstin julkaisu- tai päivitysvuotta, mutta myös näissä lähteissä on käytetty huolellista harkintaa ja tarkistettu, että lähde on tunnettu toimija, luotettava sekä säännöllisesti sivustoaan päivittävä asiantuntijataho.

WALK IN-illoissa tehtyä havainnointia käytettiin opinnäytetyössä ainoastaan yleisellä tasolla ryhmän toimintaan liittyen. Tilaisuuksiin osallistuneita ei haastateltu eikä heidän henkilötietojaan kerätty missään vaiheessa kerätty. Ryhmäläisille kerrottiin tapaamisissa opinnäytetyön tekijän rooli tapaamisissa.

Oppaan sekä opinnäytetyön raportissa pyrittiin välttämään tekijän omaa subjektiivista näkökulmaa käsiteltävään asiaan. Tekijä on kuitenkin tietoinen, että oma kiinnostus ja myönteinen suhtautuminen maahanmuuttajiin saattaa kuitenkin näkyä tehdyssä työssä.

Laadittavan oppaan ei ole tarkoitus muodostaa yhtä ehdotonta mallia vertaistukiryhmän aiheille ja teemojen käsittelytavoille. Pikemminkin opas toimii mahdollisena runkona tapaamiselle ja antamaan vinkkejä teemojen käsittelyyn. Opas on jatkossa siirrettävissä käytettäväksi myös muihin vastaaviin vertaistukiryhmiin.

### 7.3 Oman oppimisen tarkastelua

Koin opinnäytetyöprosessin kokonaisuudessaan erittäin mielekkääksi, antoisaksi ja ammatillisuutta lisääväksi. Ennen opinnäytetyön aihepiirin lopullista valintaa oli mieleissäni ollut monia eri aiheita, mutta päädyin kuitenkin itselleni henkilökohtaisesti tärkeään maahanmuuttajuus-aiheeseen. Tämä osoittautui hyväksi valinnaksi, sillä työn tekeminen oli koko prosessin ajan innostavaa ja motivoivaa.

Haasteelliseksi koin ajoittain yksin kotona työskentelyn ja aikataulussa pysymisen. Välillä tuntui, että olisi ollut hyvä päästä keskustelemaan jonkun kanssa työn vaiheista ja jakaa ajatuksia enemmän. Toisaalta minulla oli hyvä ja säännöllinen tuki toimeksiantajien puolelta. Tapasimme prosessin ajan säännöllisesti joko toimeksiantajan työpisteellä, WALK IN-illoissa tai



koulutuksissa. Sain myös palautetta ja kannustusta toimeksiantajilta koko prosessin ajan. Aikataulussa pysyminen osoittautui välillä haasteelliseksi, ehkä senkin takia, että itselle asetettu aikataulu on helpompi muuttaa kuin työparin kanssa sovittu.

Työn tekemisen aikana tieto maahanmuuttajuuteen liittyen kasvoi niin paljon, että välillä tuntui vaikealta erottaa, onko kuvaamani tieto peräisin jostain lähteestä vai sisäistettyä ja omaksuttua tietoa aiheesta ilman selkeää lähdettä. Kaikki olemassa olevat lähteet on kuitenkin pyritty merkitsemään mahdollisimman tarkasti.

Opinnäytepäiväkirjan pitäminen osoittautui hyödylliseksi välineeksi, sillä usean kuukauden mittaisessa prosessissa tapahtuneiden asioiden ja pohdintojen muistaminen olisi ollut mahdollista ilman dokumentointia. Opinnäytepäiväkirjaan kirjasin ylös toimeksiantajien kanssa käydyt keskustelut, löytämiäni lähteitä, ideoita ja ajatuksia työhön liittyen, seminaarit ja koulutukset, joihin osallistuin sekä työn eri vaiheita. Jälkeenpäin päiväkirjasta oli helppo nähdä aihepiirin tuntemuksen kasvu sekä työn rakenteen selkeytyminen.

Prosessin aikana opin valtavasti sekä vertaistuesta, maahanmuuttajien kotoutumiseen liittyvistä tekijöistä, että toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. Sain paitsi tietoa, myös kokonaiskuvan maahanmuuttotyön kentästä ja siellä toimivista verkostoista. Oman ammatillisen kehittymisen kannalta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisena prosessi oli merkityksellinen. Valmiudet toimia sosiaali- ja terveysalan kehittämistyössä kasvoivat huomattavasti. Myös projektiosaaminen lisääntyi.

#### 7.4 Jatkokehittämisehdotukset

Valmiin opinnäytetyön palauttamisen jälkeen toimeksiantajat vastaavat oppaan lopullisesta visualisoinnista ja julkaisusta. Opinnäytetyön tekijä antaa toimeksiantajille valtuudet muokata ja kehittää opasta haluamallaan tavalla. Myös oppaan päivitys jää toimeksiantajien vastuulle.

Kun oppaan toimivuudesta on saatu kokemuksia, on sen malli hyödynnettävissä myös muihin vastaaviin vertaistukiryhmiin. Pienillä muutoksilla oppaasta saadaan toimiva tuki myös kansuomalaisten asumisapua hyödyttäväksi työvälineeksi.

Tulevaisuudessa maahanmuuttajien kotoutumista ja sitä edistäviä keinoja on syytä tutkia lisää. Tutkimustyötä tarvitaan elämän eri osa-alueilta ja eri maahanmuuttajaryhmistä. Myös pitkän aikavälin tutkimuksia tarvitaan. Mielenkiintoinen ja hyödyllinen tutkimusaihe olisi myös sen kartoittaminen, kuinka sukupuoli tai maahantulosityy vaikuttavat henkilön kotoutumiseen.

## Lähteet

### Painetut

Gothoni, R., Siirto, U. 2016. Teoksessa Pakolaisuudesta kotiin. Toimittaneet Gothoni, R., Siirto, U. Tallinna: Gaudeamus.

Hammar, S., Katisko, M. 2016. Teoksessa Pakolaisuudesta kotiin. Toimittaneet Gothoni, R., Siirto, U. Tallinna: Gaudeamus.

Kuosma, T. 2016. Turvapaikka ja pakolaisasema. Kansainvälisen suojelun periaatteet. EU:Nordbooks.

Parhiala, P., Raulo, S. 2016. Teoksessa Pakolaisuudesta kotiin. Toimittaneet Gothoni, R., Siirto, U. Tallinna: Gaudeamus.

Vantaan kaupunki, Vantaa-malli, toimintakertomus vuodelta 2016.

Vantaan kaupunki, Vantaa-malli, toimintakertomus vuodelta 2017.

Vilkkä, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

### Sähköiset

Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 13.2.2018.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010. Vertaistoiminta kannattaa 2010. Viitattu 15.2.2018.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Eduskunta. 2016. Viitattu 9.4.2018. [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/EduskunnanVastaus/Sivut/EV\\_102+2016.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/EduskunnanVastaus/Sivut/EV_102+2016.aspx)

Faktaa maahanmuutosta. Viitattu 13.2.2018. <https://www.maahanmuutto.net/17>

Finlex, Laki kotoutumisen edistämisestä, 1386/2010. 1 luku, 3 pykälä. Viitattu 6.3.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386>

Heikkinen 2004. Teoksessa Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittavalle ryhmänohjaajalle. Pajunen, Koivunen, ADHD-liitto, 4. Viitattu 11.2.2018.

<http://docplayer.fi/3488462-Vertaisryhmätoiminnan-opas-kaytannon-vinkkejä-aloittelevälle-ryhmanohjaajalle-adhd-liitto-ry-anna-elina-pajunen-mirjami-koivunen.html>

Helsingin kaupunki. 2018. Kaupungin kanslia, kaupunkitutkimus- ja tilastot. Ulkomaalaistaustaiset Helsingissa. Pakolaiset ja turvapaikanhakijat. Viitattu 20.3.2018. <https://ulkomaalais-taustaisethelsingissa.fi/fi/pakolaiset>

Joenaho, H. 2012. VUOROVAIKUTUS KASVOKKAISISSA VERTAISTUKIRYHMISSÄ. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos. Viitattu 6.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40723/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201301191085.pdf?sequence=1>

Jyrkämä, O. 2010. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö Aspa. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Kosonen, K. 2010. ”Voimia ja virtaa vertaistuesta”- Tutkimus Invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan laitos. Viitattu 6.3.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81564/gradu04287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laimio, A., Karnell, S. 2010. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 13.2.2018 [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Maahanmuuttovirasto. Viitattu 15.2.2018. <http://migri.fi/kiintiopakolaiset>

Pajunen, A-E., Koivunen, M. 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittavalle ryhmänohjaajalle. ADHD-liitto RY. Viitattu 11.2.2018. <http://docplayer.fi/3488462-Vertaisryhmatoiminnan-opas-kaytannon-vinkkejä-aloittavalle-ryhmanohjaajalle-adhd-liitto-ry-anna-elina-pajunen-mirjami-koivunen.html>

Pakolaisneuvonta ry. Viitattu 7.2.2018. [http://www.pakolaisneuvonta.fi/index\\_html?lid=35&lang=suo](http://www.pakolaisneuvonta.fi/index_html?lid=35&lang=suo)

Paperittomat-hanke. 2018. Viitattu 18.2.2018. [http://www.paperittomat.fi/?page\\_id=347](http://www.paperittomat.fi/?page_id=347)

Saarikomäki, E, Oljakka, N, Vanto, J, Pirjatanniemi, E, Lavapuro, J, Alvesalo-Kuusi, A. 2018. Kansainvälistä suojelua koskevat päätökset Maahanmuuttovirastossa 2015 - 2017. Pi-lottitutkimus 18-34-vuotiaita Irakin kansalaisia koskevista myönteisistä ja kielteisistä päätöksistä. Turun yliopisto, Åbo Akademi, Yhdenvertaisuus-valtuutettu. Viitattu 9.4.2018. <http://www.utu.fi/fi/yksikot/law/tutkimus/katsauksia-ja-tutkimusraportte-ja/Documents/Kansainvalista%20suojelua%20koskevat%20paatokset%20Maahanmuuttovirastossa%2022.3.2018.pdf>

Sininauhasäätiö. Viitattu 18.2.2018. [https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme\\_ja\\_arvomaailmamme/historia-ja-perustehtava/](https://www.sininauhasaatio.fi/sininauhasaatio/sininauhasaatio-tyomme_ja_arvomaailmamme/historia-ja-perustehtava/)

Sisäministeriö. Viitattu 18.2.2018. <http://intermin.fi/maahanmuutto/eu-n-yhteinen-turva-paikkajarjestelma>

Suomen Mielenterveysseura, Viitattu 11.2.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat>

Suomen Pakolaisapu ry. Viitattu 7.2.2018. <http://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/sanasto/>

Suomen Pakolaisapu ry. 2016. Viitattu 18.2.2018. <http://pakolaisapu.fi/2016/06/07/10-faktaa-perheenyhdistamisesta/>

Suomen Pakolaisapu. Viitattu 18.2.2018. <http://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/pakolaisuus-suomessa/>

Suomen Punainen Risti. 2009. Vapaaehtoisen opas. Viitattu 14.2.2018. <https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/kotoutumisen%20tukena%20-%20vapaaehtoisen%20opas%20%28toimintamalleja%20osastoille%29.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ulkomaalaistaustaisten psyykinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ - ja hyvinvointi-tutkimus 2014 (UTH). Tampere. Verkkojulkaisu. Viitattu 20.3.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127023/URN\\_ISBN\\_978-952-302-535-6.pdf?sequence=2](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127023/URN_ISBN_978-952-302-535-6.pdf?sequence=2)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Vammaispalvelujen käsikirja. Viitattu 11.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki#merkitys>

Teräs-Kuja-Halkola, A. 2017. Arjen hyvinvoinnista kotoutumiseen. Pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Viitattu 5.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54696/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201706273074.pdf?sequence=1>

Tilastokeskus, Turvapaikanhakijat ja pakolaiset. Viitattu 20.3.2018. [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#turvapaikanhakijatjapakolaiset](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#turvapaikanhakijatjapakolaiset)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Viitattu 14.2.2018. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 7.2.2018. <http://tem.fi/ulkomaalaiset-suomessa>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Kotouttamisen osaamiskeskus. Viitattu 7.2.2018. <http://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Kotouttamisen osaamiskeskus. Viitattu 7.2.2018. <http://kotouttaminen.fi/laki-kotoutumisen-edistamisesta>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Kotouttamisen osaamiskeskus. Toimintakertomus 2015. Viitattu 13.2.2018. <http://kotouttaminen.fi/maat-toimenpiteet-ja-palvelut>

Suomen Pakolaisapu ry. 2008. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Viitattu 13.2.2018. <https://vetoverkosto-fi-bin.directo.fi/@Bin/31681b735e1bd4cf653e0cdf3c623bd/1518795578/application/pdf/173102/Vertaisryhmätoiminnan%20opas%20maahanmuuttajatyöhön.pdf>

Viljakainen, T. 2017. NÄKEMYKSIÄ ELÄMÄNHALLINNAN TUKEKEMISESTA KOULUTUKSEN AVULLA. Kouluttajien ja opettajien kokemukset työskentelystä turvapaikanhakijoiden kanssa. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto, kasvatustieteen laitos. Viitattu 5.3.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78207/gradu01973.pdf?sequence=1>

Väestöliitto. 2013. Viitattu 13.2.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/palvelut/vertaistuki/>

Väestöliitto. 2015. Monikulttuurinen osaamiskeskus. Viitattu 13.2.2018. [https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5610618/Toimintakertomus\\_2015.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5610618/Toimintakertomus_2015.pdf)

**Liitteet**

Liite 1: Maahanmuuttajien asumisapu ja vertaistukiryhmä kotoutumisen edistäjänä. Opas vertaistukiryhmän ohjaajalle.

Liite 1: Asumisapu ja vertaistukiryhmä maahanmuuttajien kotoutumisen edistäjänä. Opas vertaistukiryhmän ohjaajalle.



# Asumisapu ja vertaistukiryhmä maahanmuuttajien kotoutumisen tukena

OPAS VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJALLE

## ALKUSANAT

Tämä vertaistukiryhmän opas on laadittu avuksi maahanmuuttajien vertaisryhmän vetäjille. Opas sisältää teemat 12 tapaamiskerralle. Teemat oppaassa liittyvät Suomessa asumiseen ja suomalaiseen kulttuuriin. Jokaisen teeman yhteydessä on tietoa käsiteltävästä aiheesta, vinkkejä teemojen käsittelyyn sekä hyödyllisiä teemaan liittyviä linkkejä. Oppaan alussa on lyhyesti kuvattu myös vertaistuen eettisiä periaatteita, sääntöjä, vertaisryhmän ohjaajan tehtäviä sekä vertaisryhmätapaamisten kulkua.

Suomalainen asumiskulttuuri poikkeaa usein siitä, johon maahanmuuttajat ovat tottuneet kotimaassaan. Maahanmuuttajat tarvitsevat tietoa ja tukea suomalaisista tavoista ja kulttuurista, jotta he voisivat kotoutua osallisiksi jäseniksi yhteiskuntaamme. Tämän oppaan tavoitteena on myös edistää maahanmuuttajien kotoutumista suomalaiseen yhteiskuntaan.

Oppaan tekstisisältö on toteutettu Laurea-ammattikorkeakoulun hoitoalan opinnäytetyönä keväällä 2018. Oppaan viimeistelystä vastaavat Sininauhasäätiö ja Vantaan kaupunki, joiden käyttöön opinnäytetyö luovutetaan.

Antoisia hetkiä vertaisryhmän parissa!

Rosanna Lahtinen

Laurea AMK

Hoitotyön koulutusohjelma



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

| *Yhdessä*  
*enemmän* |



## Sisällysluettelo

Vertaistuen eettiset periaatteet, säännöt, ryhmänohjaajan tehtävät ja tapaamisten kulku.....	1
1.Kela ja sosiaalitoimi.....	5
2.Vuokrasuhteen ehdot.....	10
3.Arkielämä Suomessa.....	15
4.Talousasiat.....	20
5.Asumisen säännöt ja asunnosta huolehtiminen.....	27
6.Kodin turvallisuus.....	32
7.Kodin puhtaus ja kierrätys.....	32
8.Naapuruus.....	36
9.Kotoutumisprosessi ja siihen liittyvät tunteet.....	41
10.Opiskelu ja työelämä.....	46
11.Vapaa-aika.....	50
12.Tavat ja kulttuuri Suomessa.....	55

## VERTAISTUEN EETTISET PERIAATTEET, SÄÄNNÖT, RYHMÄN OHJAAJAN TEHTÄVÄT JA TAPAAMISTEN KULKU

### VERTAISTUEN EETTISET PERIAATTEET

- toisen ihmisen kunnioitus ja arvostaminen yksilönä
- vaitiolovelvollisuus
- luottamuksellisuus
- jokaisen itsemääräämisoikeus
- tasavertaisuus
- vastavuoroisuus

### VERTAISTUEN SÄÄNNÖT

- salassapitosäännöt
- sopimus ohjaajan ja ryhmäläisten rooleista
- sopimus jokaisen yksikön kertomuksen ja mielipiteen samanarvoisuudesta
- toimintaan liittyvät pelissäännöt, esim.
  - miten usein kokoonnutaan
  - pidetäänkö kännykät kiinni
  - ilmoitetaanko avoimessa ryhmässä osallistumisesta etukäteen tai suljetussa ryhmässä poissaoloista

## VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJAN TEHTÄVÄT

- käytännön sujuvuudesta ja ryhmätilan varaamisesta huolehtiminen
- ilmapiirin luominen avoimeksi, luottamukselliseksi ja turvalliseksi
- salassapitosääntöjen läpikäyminen
- tapaamisen aloittaminen
- ryhmäläisten tasapuolinen huomiointi
- huolehtiminen siitä, että tapaamisissa käytetään ryhmää hyödyttäviä menetelmiä ja aikataulussa pysyminen
- tapaamisen päättäminen

## VERTAISTUKIRYHMÄN TAPAAMISTEN KULKU

- virittyminen tapaamiseen
  - voi olla esimerkiksi lyhyt kuulumisten vaihto
- teeman käsittely ennalta sovitun aikataulun mukaisesti
- tapaamisen sulkeminen
  - voi olla esimerkiksi lyhyt arvio illasta tai tapaamisen herättämät tunnelmat. Tärkeää, että jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi.

Lähteet:

Jyrkämä O, Vertaistoiminta kannattaa 2010, 42-43, 44, 46, 49. Asumispalvelusäätiö ASPA. Verkkojulkaisu, viitattu 1.4.2018.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

## 1.KELA JA SOSIAALITOIMI

### KELA

Kela huolehtii mm. kansaneläkkeestä, lapsilisästä, perustyöttömyysturvasta, sairaus- ja vanhempainpäivärahoista, toimeentulotuesta ja kuntoutuksesta. Kela huolehtii myös niistä sairaanhoidon korvauksista, jotka maksetaan yksityisestä sairaanhoidosta.

### Oikeus Suomen sosiaaliturvaan

Suomessa vakinaisesti asuva oleskeluluvan saanut turvapaikanhakija on oikeutettu Suomen sosiaaliturvaan. Suomen sosiaaliturvaan kuulumista pitää hakea Kelasta sen jälkeen, kun oleskelulupa on myönnetty. Oikeus Kelan etuuksiin haetaan verkossa Kelasta tai postittamalla lomake ”Muutto Suomeen (Y 77)” Kelaan. Myönteisen päätöksen saaneille lähetetään sairausvakuutuskortti eli Kela-kortti. Kela-etuuksien piiriin kuulumisen edellyttää yleensä vähintään yhden vuoden oleskelulupaa. Oikeuden sosiaaliturvaan voivat saada myös ne henkilöt, joilla on työpaikka Suomessa.

Kelan tukien perusteet on määritelty laissa ja jokaista etuutta pitää hakea erikseen.

Huom! Koska hakijoiden elämäntilanne ja tuen tarve eroavat toisistaan, myös myönnettyjen tukien määrä ja perusteet vaihtelevat.

Kelan Kansainvälisten asioiden keskus palvelee kaikkia Suomeen tai ulkomaille muuttavia ja muissa kansainvälisissä tilanteissa olevia asiakkaita. Maasta- ja maahanmuuttoasioissa palvelee puhelinnumero 020 634 0200 sekä suomeksi että englanniksi. Ruotsiksi palvelee numerossa 020 634 0300. Molemmat numerot palvelevat klo 9-16.

### Työttömyysetuus

Työtön maahanmuuttaja voi saada työttömyysetuutta. Etuutta haetaan ilmoittautumalla TE-palveluihin työttömäksi työnhakijaksi. Ilmoittautumisen jälkeen, työttömyyskorvaus haetaan Kelasta. Kela arvioi oikeuden työttömyysetuuteen TE-palvelujen antaman työvoimapolitiittisen lausunnon perusteella. Työmarkkinatuki tai peruspäiväraha myönnetään aikaisintaan siitä päivästä, jolloin hakija on ilmoittautunut TE-palveluihin työttömäksi työnhakijaksi. (Kela)

### Asumistuki

Kelan asumistuki on tarkoitettu asumisesta aiheutuviin menoihin ja kattaa osan asumiskustannuksista.

### Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto. Toimeentulotuki muodostuu kolmesta osasta:

- perustoimeentulotuesta
- täydentävästä toimeentulotuesta
- ehkäisevästä toimeentulotuesta

Perustoimeentulotuki haetaan Kelasta. Toimeentulotuki on tarveharkintaista, ja sitä myönnetään yleensä kuukaudeksi kerrallaan. Tuki lasketaan asiakkaan tulojen, varojen ja tukeen oikeuttavien välttämättömien menojen mukaan. Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki kuuluvat kuntien vastuulle.

Toimeentulotukea saa henkilö tai perhe, joka on tuen tarpeessa ja jonka käytettävissä olevat muut keinot, kuten tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Kunta voi myöntää tukea myös omatoimisen suoriutumisen tukemiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Tietoa toimeentulotuesta löytyy myös Kelan sivulta

### Apua asiointiin:

Kelan kansainvälisten asioiden keskus (KV-keskus) Maasta- ja maahanmuutto 020 634 0200 (Ulkomailta +358 20 634 0200)

Sosiaaliturva ulkomaille tai Suomeen muutettaessa ja muissa kansainvälisissä tilanteissa. Numero palvelee suomeksi ja englanniksi.

Ruotsiksi palvellaan numerossa 020 634 0300 (Ulkomailta +358 20 634 0300).

Numeroissa palvellaan klo 9–16.

## SOSIAALITOIMI

### Maahanmuuttajapalvelut

Useissa kunnissa Maahanmuuttajapalvelut vastaa oleskeluluvan saaneiden maahanmuuttajien alkuvaiheen sosiaali- ja terveyspalveluista ja niihin liittyvästä perehdytyksestä sekä ohjauksesta.

- sosiaalityö
- kotoutumissuunnitelmien laadinta
- etuuksien hakemisessa opastaminen
- alkukartoitus
- terveystarkastukset ja terveysneuvonta

## Toimeentulotuki

Toimeentulotuesta vastaavat Kela ja kunnat yhdessä. Kelasta on haettava ensin perustoimeentulotukea ja kunta voi myöntää tukea menoihin, joita se ei kata.

Kunta voi myöntää täydentävää toimeentulotukea harkintansa mukaan sellaisiin menoihin, joita perustoimeentulotuki ei kata. Täydentävää toimeentulotukea voi hakea esimerkiksi lasten harrastuskuluihin, huonekaluihin tai uuden pesukoneen ostamiseen rikkoutuneen tilalle.

Lisäksi kunta voi myöntää ehkäisevää toimeentulotukea, jonka tarkoituksena on ehkäistä syrjäytymistä ja pitkäaikaista riippuvuutta toimeentulotuesta. Sitä voi hakea esimerkiksi silloin, kun taloudellinen tilanne huonontuu äkillisesti.

### *Vantaan maahanmuuttajapalvelut*

Uudet ja ilman ajanvarausta asioivat asiakkaat

Vernissakatu 8 C, 1. krs.

01300 Vantaa

maahanmuuttajapalvelut@vantaa.fi

Sosiaali- ja terveystyöpalvelut / Ajanvarausasiakkaat

Vernissakatu 6, 2. krs.

01300 Vantaa

maahanmuuttajapalvelut@vantaa.fi

### *Espoon maahanmuuttajapalvelut*

Pyyntie 3, 02230 Espoo

Palveluneuvonta avoinna maanantaisin ja torstaisin klo 9-11 ja 12-15, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 12-15 ja perjantaisin klo 10-12.

Puhelinaika sosiaalityöntekijöille maanantaista torstaihin klo 12-13. Vaihde 09 81621.

Verkkosivuilla työntekijöille suorat yhteystiedot. <https://www.espoo.fi/fi->

FI/Sosiaali\_ja\_terveyspalvelut/Maahanmuuttajapalvelut/Muutto\_Espooseen/Pakolaiset  
#yhteystiedot

### *Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden maahanmuuttoyksikkö*

Kalasadaman terveystieteiden ja hyvinvointikeskus

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

Sosiaalitoimen neuvontapuhelin 09 3103 7577 ma-pe klo 8.15-12 ja 13-16.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

### Asiantuntijavierailu

Tätä teemaa voi käsitellä esimerkiksi kutsumalla vieraan Kelasta ja /tai sosiaalitoimesta.

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Asiantuntijan lisäksi ryhmäläiset voivat jakaa keskustelemalla omia kokemuksiaan asioinnista Kelan ja sosiaalitoimen kanssa. Esim.

- minkälaisia haasteita asioinnissa on tullut eteen
- minkä on auttanut asioinnissa onnistumiseen
- mistä ryhmäläiset ovat saaneet tietoa Kelan ja sosiaalitoimen tarjoamista etuuksista

### Videot

Englanninkielinen video siitä, miten Kela-asiat etenevät oleskeluluvan saamisen jälkeen. <https://www.youtube.com/watch?v=gWpmesGMpcw&feature=youtu.be>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/vapaa-aika-arabic/toimeentulotuki/>

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

<http://www.kela.fi/kansainvaliset-tilanteet>

<http://www.kela.fi/toimeentulotuki-pikaopas>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/asumistuki>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/maahanmuuttajana-suomessa/suomen-sosiaaliturva>

<http://www.kela.fi/kv-keskus>

<https://elamassa.fi/tyo-ja-toimeentulo/toimeentulotukihakemus-kelaan/>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/asumistuki>

<https://elamassa.fi/tyo-ja-toimeentulo/toimeentulotukihakemus-kelaan/>

[http://www.vantaa.fi/hallinto\\_ja\\_talous/tietoa\\_vantaasta/maahanmuuttajille/sosiaali-ja\\_terveyspalvelut/maahanmuuttajapalvelut](http://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/tietoa_vantaasta/maahanmuuttajille/sosiaali-ja_terveyspalvelut/maahanmuuttajapalvelut)

### *Lähteet*

Espoon kaupunki. 2018. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Maahanmuuttajapalvelut. Viitattu 6.4.2018. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon\\_kaupunki/Tietoa\\_Espoosta/Kansainvalinen\\_Espoo/Maahanmuuttajapalvelut](https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Tietoa_Espoosta/Kansainvalinen_Espoo/Maahanmuuttajapalvelut)

KELA. 2018. Viitattu 6.4.2018. <http://www.kela.fi/>

Helsingin kaupunki. 2018. Maahanmuuttoyksikkö. Viitattu 18.4.2018. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalityo/maahanmuuttajat/>

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 6.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/maahanmuuttajana-suomessa/suomen-sosiaaliturva>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Viitattu 6.4.2018. <http://stm.fi/toimeentulotuki>

Vantaan kaupunki 2018. Maahanmuuttajapalvelut. Viitattu 8.4.2018. [http://www.vantaa.fi/hallinto\\_ja\\_talous/tietoa\\_vantaasta/maahanmuuttajille/sosiaali-ja\\_terveyspalvelut/maahanmuuttajapalvelut](http://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/tietoa_vantaasta/maahanmuuttajille/sosiaali-ja_terveyspalvelut/maahanmuuttajapalvelut)



## 2.VUOKRASUHTEEN EHDOT

### Vuokravakuus

Asuntoa vuokratessa maksetaan vuokranantajalle vuokravakuus, joka on enintään 3 kuukauden vuokramäärä. Maksetun summan saa takaisin pois muuttaessa, jos vuokrat on maksettu ajallaan ja asunto on kunnossa luovutusvaiheessa.

### Määräaikainen sopimus vai toistaiseksi voimassa oleva

Vuokrasopimus voi olla joko määräaikainen tai toistaiseksi voimassa oleva. Määräaikainen sopimus loppuu ilman erillisiä toimenpiteitä sopimuksen viimeisenä päivänä, kun taas toistaiseksi voimassa oleva sopimus päätetään normaalilla irtisanomismenettelyllä.

### Kotivakuutus

Useimmat vuokranantajat vaativat, että vuokralainen ottaa kotivakuutuksen, joka korvaa ehtojen mukaisesti huoneiston irtaimistolle aiheutuneet vahingot.

### Asuntoon liittyvät kustannukset

Vuokrasuhteessa on tärkeää maksaa vuokra ja mahdolliset muut maksut, kuten autopaikka-, pyykkitupa- ja saunavuoromaksut ajallaan.

### Avaimet

Vuokranantajan on annettava vuokralaiselle riittävä määrä avaimia. Jos vuokralainen hukkaa avaimet, hän voi joutua maksamaan kustannukset lukkojen uudelleen sarjoittamisesta.

### Kuka saa asua huoneistossa

Vuokralaisen perheellä on oikeus asua vuokratussa asunnossa, vaikka he eivät olisi vuokrasopimusta tehneet. Perheeksi luetaan vuokralaisen avio- tai avopuoliso sekä perheeseen kuuluvat puolisoiden omat ja yhteiset lapset. Myös vuokralaisen tai hänen puolisonsa ovat voivat käyttää asuntoa yhteisenä kotinaan vuokralaisen kanssa. Mikäli vuokralaisen puolisoista tai sukulaisista aiheutuu vuokranantajalle huomattavaa haittaa, on hänellä oikeus kieltää muiden kuin vuokralaisen asuminen huoneistossa.

### Alivuokraus

Vuokralaisella on oikeus alivuokrata enintään puolet huoneistosta, ellei siitä aiheudu vuokranantajalle huomattavaa haittaa. Alivuokralaisen vuokranantajan toimii tällöin päävuokralainen, joka maksaa vuokranmaksusta ja huoneiston kunnosta omalle vuokranantajalleen.

Alivuokrasuhde päättyy samaan aikaan kuin päävuokrasuhde. Alivuokralaisen irtisanomisaika on 14 vrk, ja vuokranantajalle se on 1 kk, jos vuokrasuhde on kestänyt

alle vuoden. Jos vuokrasuhde on kestänyt yli vuoden, irtisanomisaika vuokranantajalle on 3 kk.

### Huoneiston väliaikainen luovutus

Vuokralaisella on oikeus luovuttaa asunto väliaikaisesti toisen henkilön käyttöön enintään kahdeksi vuodeksi, jos hän esimerkiksi sairauden, opiskelun, työn, siviili- tai asepalvelun vuoksi asuu toisella paikkakunnalla. Vuokranantajalla ei ole oikeutta kieltää väliaikaista luovutusta, ellei hänellä ole perusteltua syytä. Vuokralaisen on kuitenkin ilmoitettava asiasta kirjallisesti vuokranantajalle viimeistään kuukautta ennen luovutusta.

Vuokraoikeutta ei saa kokonaan siirtää toiselle henkilölle ilman vuokranantajan erillistä lupaa.

### Vuokranantajan oikeus käydä huoneistossa

Vuokranantaja ei saa tulla huoneistoon ilman erityistä syytä ja käynnistä on pyrittävä sopimaan vuokralaisen kanssa etukäteen. Syytä, joiden vuoksi vuokranantajalla voi olla oikeus käydä asunnossa, ovat asunnon kuntoon ja hoitoon liittyvät syyt. Mikäli vuokralainen ei päästä vuokranantajaa huoneistoon, vaikka tällä on pätevä syy käyntiin, on vuokranantajalla oikeus pyytää poliisilta virka-apua.

### Ilmoitusvelvollisuus

Mikäli vuokralainen huomaa asunnossa jotain kunnossapitoon liittyviä puutteita, on hänen ilmoitettava niistä kirjallisesti vuokranantajalle mahdollisimman pian.

Jos vuokralainen jättää asunnon pitkäksi aikaa tyhjilleen, kannattaa siitäkin ilmoittaa vuokranantajalle kirjallisesti. Mikäli asunnossa sattuu jokin vahinko, eikä vuokralainen ole ilmoittanut pitkästä poissaolostaan vuokranantajalle, vastaa vuokralainen ilmoituksen laiminlyönnistä aiheutuneesta vahingosta.

### Vuokran tarkistaminen/korotus

Vuokran tarkistamisesta tulee sopia vuokrasopimuksessa. Vuokran tarkistamisesta ja korotetun vuokran voimaantuloajankohdasta on vuokralaiselle ennen korotuksen voimaantuloa ilmoitettava kirjallisesti.

### Vuokrasopimuksen päättyminen

Toistaiseksi voimassaolevan vuokrasopimuksen irtisanomisaika on vuokranantajan puolelta alle kuukauden kestäneessä vuokrasuhteessa 3 kuukautta ja yli vuoden kestäneessä vuokrasuhteessa 6 kuukautta. Vuokralaisen irtisanomisaika on molemmissa tapauksissa 1 kuukausi. Irtisanomisaika lasketaan tavallisesti sen kuukauden viimeisestä päivästä, jolloin kirjallinen irtisanomisilmoitus tehtiin.

Vuokranantajan on irtisanomisilmoituksessa mainittava irtisanomisen syy ja vuokrasuhteen päättymisaika. Hyväksyttäviä syitä ovat esimerkiksi asunnon tarvitseminen omaan tai perheen käyttöön tai asunnon myyntiaikeet. Myös erimielisyydet vuokrankorotukseen liittyen, mikäli vuokrankorotus ei ole kohtuuton, voi olla syy vuokrasuhteen irtisanomiseen.

Määräaikainen vuokrasopimus päättyy vuokrasopimuksessa kirjallisesti sovittuna ajankohtana. Vuokrasuhde voi kuitenkin päättyä aiemminkin, mikäli osapuolet keskenään näin sopivat. Mikäli määräaikaisen vuokrasuhteen päättää sovittua aiemmin, seuraa tästä yleensä taloudellinen korvaus toiselle osapuolelle. Joissain vuokrasopimuksissa on määritelty tietty summa, esim. yhden kuukauden ylimääräinen vuokra, määräaikaisen sopimuksen ennenaikaisesta päättämisestä.

Vuokrasopimuksen purkaminen tarkoittaa sopimuksen välitöntä purkamista ilman erillistä irtisanomisaikaa. Vuokrasopimus voidaan purkaa vain laissa erikseen määrättyissä tapauksissa. Vuokran maksamatta jättäminen on yksi pätevä syy purkamiselle. Käytännössä vuokra täytyy kuitenkin olla maksamatta useammalta kuukaudelta ennekuin purkuperusteet täyttyvät. Erillistä varoitusta ei tässä tapauksessa tarvitse antaa.

Jos vuokralainen lain vastaisesti luovuttaa huoneiston hallinnan toiselle tai vuokrasopimuksen toiselle, on vuokranantajalla oikeus purkaa vuokrasopimus ilman erillistä varoitusta.

Huoneistossa vietetty häiritsevä ja kovaääninen elämä ja piittaamattomuus naapureista toistuvasti voi olla syy vuokrasopimuksen purkamiselle. Häirinnäksi katsotaan erityisesti taloyhtiön järjestyssääntöjen mukaisen hiljaisuusajan jälkeinen metelöinti. Tässä tapauksessa vuokranantajan on annettava vuokralaiselle kirjallinen varoitus. Mikäli häiritsevä käytös loppuu varoituksen jälkeen, ei vuokranantajalla ole oikeutta purkaa vuokrasopimusta.

Mikäli vuokralainen hoitaa asuntoa huonosti tai tekee luvattomia muutostöitä voi vuokranantaja purkaa vuokrasopimuksen varoituksen jälkeen.

Muuttopäivä on vuokrasopimuksen päättymispäivää seuraava arkipäivä. Vuokralaisen on jätettävä puolet asunnosta vuokranantajan käyttöön muuttopäivänä ja tyhjennettävä se kokonaan sitä seuraavana päivänä.

### Loppusiivous

Vuokrasuhteen päätyttyä huoneisto on oltava tyhjä, hyvässä kunnossa ja siivottu. Vuokranantajan on hyvä antaa vuokralaiselle loppusiivouksen tasosta kirjalliset ohjeet vuokrasuhteen alussa. Yleensä ikkunoiden tai kattojen pesu ei kuulu loppusiivoukseen

## Neuvoja ja apua riitatilanteissa

Neuvoja ja apua riitatilanteissa Kuluttajaliitto - Konsumentförbundet ry antaa neuvontaa huoneenvuokra- suhteisiin liittyvissä asioissa sekä vuokralaiselle että vuokranantajalle.

Neuvontaa annetaan loma-aikoja lukuun ottamatta tiistaista perjantaihin

klo 10.00-12.00 numerossa 010 802 240

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN:

### Asiantuntijavierailu

Tälle tapaamiselle vieraaksi voi pyytää esimerkiksi vuokranantajapuolen asiantuntijan.

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Yhteinen keskusteluja kokemusten jakaminen vuokrasuhteeseen liittyen. Esim.

- mistä ryhmäläiset ovat saaneet tietoa vuokrasuhteeseen liittyen
- minkälaisia kokemuksia ryhmäläisillä on vuokralla asumisesta Suomessa
- onko jokin asia vuokrasuhteessa tuntunut epäselvältä
- onko mahdollisiin epäselvyyksiin löytynyt apua
- mitkä tekijät ovat auttaneet kommunikoinnissa vuokranantajan kanssa

### Videot

Suomi Taskussa- hankkeen noin kahden minuutin mittainen video vuokrasopimukseen liittyvistä ehdoista.

<http://suomitaskussa.eu/arabic/asuminen-arabic/vuokrasopimus-arabia/>

### Vuokrasopimuksen tarkastelu yhdessä

Vuokrasopimuksen tarkastelu yhdessä voi auttaa havainnollistamaan vuokrasuhteen ehtoja.

### HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

<https://vuokranantajat.fi/vuokraus/vuokrasopimus/>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/vuokra-asunto/vuokrasopimus>

[https://vuokranantajat.fi/wp-content/uploads/2014/11/hyva-\\_vuokratapa\\_suomi\\_NETTI.pdf](https://vuokranantajat.fi/wp-content/uploads/2014/11/hyva-_vuokratapa_suomi_NETTI.pdf)

### *Lähteet:*

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 1.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/vuokra-asunto/vuokrasopimus>

## 3.ARKIELÄMÄ SUOMESSA

### Puhelin

Puhelinliittymiä tarjoavat useat suomalaiset yritykset. Liittymän avaamisen tarvitaan suomalainen henkilötunnus, osoite Suomessa ja puhtaat luottotiedot.

Pre-paid-liittymän hankkimiseen ei vaadita suomalaista henkilötunnusta ja osoitetta Suomessa. Pre-paid-kortille on etukäteen ladattu tietty summa, jolla voi soittaa. Pre-paid-liittymiä voi ostaa esimerkiksi R-kioskeista, joistakin supermarketeista tai internetistä.

### Vakuutus

Suurin osa vuokranantajista vaatii, että vuokralainen ottaa kotivakuutuksen. Kotivakuutus saattaa korvata esim. mahdollisia irtaimistolle sattuneita vahinkoja.

Suomen lain mukaan auton omistajilla on oltava liikennevakuutus.

Henkilövakuutuksia varten edellytetään yleensä suomalainen Kela-kortti. Henkilövakuutuksia ovat esim. tapaturmavakuutus, hoitokuluvakuutus ja henkivakuutus.

### Internet

Suomessa monet asiat hoituvat internetin kautta ja internet-liittymä kannattaa avata mahdollisimman pian. Internet-palveluntarjoajia on useita ja hintoja kannattaa vertailla. Internetiä on mahdollista myös käyttää ilmaiseksi esim. kirjastoissa ja joissain kahviloissa.

### Ajokortti

Suomessa ajokortin voi saada 18-vuotta täyttänyt henkilö. Ajokortin saamisen edellytys on osallistuminen ajo-opetukseen ja kuljettajantutkinto. Ajo-opetusta voi antaa autokoulu tai joissain tapauksissa myös ajokokemusta omaava sukulainen tai tuttava. Tähän tarvitaan kuitenkin poliisilta opetuslupa. Myös moottoripyörällä ajamista varten tarvitaan moottoripyöräkortti. Joissain tapauksissa ulkomaisilla ajokorteilla saa ajaa myös Suomessa, mutta lupa kannattaa aina varmistaa poliisilta.

Lisätietoa ajokorteista löytyy poliisin ja Liikenteen turvallisuusviraston verkkosivuilta.

### Pankkitili

Suomessa asuvan kannattaa hankkia oma pankkitili niin pian kuin mahdollista. Pankkitilille maksetaan palkka sekä kaikki tuet. Pankki tarvitsee virallisen henkilöllisyystodistuksen tai muun selvityksen henkilöllisyydestä. Eri pankkien

käytännöt vaihtelevat. Palveluja, hintoja ja käytäntöjä kannattaa vertailla. Pankki tarvitsee tilin avaajalta nimen, henkilötunnuksen, osoitteen tiedot henkilöstä, jolla on oikeus käyttää tiliä. Myös verkkopankkitunnukset kannattaa hakea. Pankkiasioissa neuvoa antaa suomen, ruotsin ja englannin kielellä Vakuutus- ja rahoitusneuvontaa (FINE) numerossa 09 6850 120 ma-to klo 10–16.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

### Asiantuntijavierailu

Tähän teemaan sopii asiantuntijavierailu esimerkiksi pankista tai autokoulusta.

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Keskustelu ja kokemusten jakaminen teeman aiheista. Esim.

- mistä ryhmäläiset ovat löytäneet sopivia vakuutuksia, puhelin- ja internet-liittymiä
- onko pankkitilin avaaminen onnistunut helposti

### Videot

<http://suomitaskussa.eu/arabic/asuminen-arabic/kotivakuutus/>

### Kuvat

Papunetin oppaassa on kuvin havainnollistettu asumista, asiointia ja turvallisuutta:

[http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/haaksluoto\\_koivisto\\_uusi\\_koti.pdf](http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/haaksluoto_koivisto_uusi_koti.pdf)

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

<http://www.vakuutusfakta.com/vakuutusyhtiot/>

[http://www.finanssiala.fi/materiaalit/Ulkomaalaisen\\_pankkiasiat.pdf](http://www.finanssiala.fi/materiaalit/Ulkomaalaisen_pankkiasiat.pdf)

<http://www.vakuutusfakta.com/vakuutusyhtiot/>

<https://www.viestintavirasto.fi/internetpuhelin/puhelinjalaajakaistaliittymanhankinta.html>

### *Lähteet:*

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 4.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/maahanmuuttajana-suomessa/arkielama-suomessa>



## 4.TALOUSASIAT

### Laskut

Laskut on aina maksettava ajallaan. Jos laskua ei pysty ajallaan maksamaan, kannattaa heti ottaa yhteyttä laskun lähettäjään ja pyrkiä sopimaan laskulle uusi eräpäivä.

Jos lasku jää maksamatta, lähettää velkoja ensin maksumuistutuksen. Jos laskua ei silloinkaan makseta, voi asia siirtyä perintätoimistolle, joka lähettää 1-2 perintäkirjettä. Alkuperäisen eräpäivän jälkeen velkojalla on oikeus periä korkoa jokaiselta ylimääräiseltä maksamattomalta päivältä.

### Maksuhäiriömerkintä

Jos laskuja tai velkoja jättää pitkään maksamatta, voi se johtaa maksuhäiriömerkintään. Maksuhäiriömerkintä voi vaikeuttaa elämää huomattavasti, sillä se voi estää esim. luottokortin, puhelin- ja internetliittymän, lainan tai asunnon saamisen ja estää pankkikortin käytön. Maksuhäiriömerkintä säilyy rekisterissä yleensä 2-4 vuotta.

### Ulosotto

Jos maksukehotuksista huolimatta laskuja ei makseta, voi velkoja viedä maksamattoman laskun käräjäoikeuteen, jonka lopputuloksena velat voidaan periä ulosoton kautta. Ulosotto voidaan periä suoraan palkasta tai omaisuudesta.

Maksun perimisestä aiheutuneet kulut, oikeudenkäynti- ja ulosottokustannukset sekä viivästyskorkokulut peritään velalliselta, joten summa voi kasvaa alkuperäistä velkaa paljon suuremmaksi.

### Apua talousvaikeuksiin

Talousvaikeuksiin kannattaa hakea ajoissa apua, ennen kuin tilanne menee vielä vaikeammaksi.

Sosiaalitoimistosta voi saada apua mikäli palkka tai eläke ei riitä elämiseen. Sosiaalitoimisto voi maksaa sosiaalitukea tai rahoittaa välttämättömiä, yllättäen tulevia menoja.

Vaikeassa taloustilanteessa voi ajan varata myös oman kunnan talous- ja velkaneuvojalle. Neuvonta on ilmaista ja siellä mietitään yhdessä, miten laskut ja velat saadaan hoidettua. Joissain kaupungeissa myös seurakunnat tarjoavat ilmaista talousneuvontaa.

### Säästövinkejä:

- mieti ruokaostokset etukäteen ja tee tarvittavista ostoksista ostoslista
- tee ruokaa kerralla enemmän ja pakasta osa
- vertaile ruokakauppojen hintoja ja hyödynnä tarjouksia
- hyödynnä ruoantähteet
- osta vaatteita vain tarpeeseen ja suosi kestäviä ja laadukkaita materiaaleja.
- hyödynnä alennusmyynnit.
- osta käytettyjä vaatteita ja lainaa harvoin käytettäviä juhlavaatteita
- pese ja hoida vaatteita ohjeiden mukaan
- kilpailuta puhelinliittymät
- vältä palvelunumeroita, kilpailuja ja äänestyksiä
- suosi kävelyä, pyöräilyä tai joukkoliikennettä oman auton sijaan
- hanki sarjalippuja ja kuukausikortti kertalippujen sijaan

### VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

#### Asiantuntijavierailu

Tapaamiselle voidaan kutsua asiantuntijavieras esimerkiksi Marttaliitosta.

#### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Yhteistä keskustelua ja pohdintaa taloudenhallinnasta. Esim.

- mikä on auttanut ryhmäläisiä selviämään taloudellisesti
- minkälaisia kokemuksia ryhmäläisillä on kilpailuttamisesta
- mitä hyviä säästövinkejä ryhmäläiset voisivat jakaa toisilleen

#### Videot

<http://suomitaskussa.eu/arabic/asuminen-arabic/maksuhairiomerkinta/>

Maksukortilla maksaminen Selkosivuilla.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=Jxjdmz\\_RAFY](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=Jxjdmz_RAFY)

#### Kuvasarja

[http://papunet.net/pelit/tarinat/kuvakirja/lue/Näin\\_säästät\\_menoissa\\_1](http://papunet.net/pelit/tarinat/kuvakirja/lue/Näin_säästät_menoissa_1)

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

<http://www.ara.fi/fi->

[FI/Tietopankki/Maahanmuuttajien asumisen materiaalipankki/Raha](http://www.ara.fi/fi-Tietopankki/Maahanmuuttajien asumisen materiaalipankki/Raha)

<http://www.nal.fi/asumisen-abc/oman-talouden-hallinta/budjettilaskuri/>

<http://www.nal.fi/wp->

[content/uploads/2015/10/NAL Miten selvitan vuokraelkani A4 web.pdf](http://www.nal.fi/wp-content/uploads/2015/10/NAL_Miten_selvitan_vuokraelkani_A4_web.pdf)

<http://muntalous.fi/puhu-rahasta-2/puhu-rahasta-haasteen-materiaalit-2017/>

<http://muntalous.fi/wp-content/uploads/2017/11/Puhu-rahasta-tehtäväkirja-verkkoversio.pdf>

<https://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/talousoppaat/rahan-kayton-opas.pdf>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahatselvilla-sopimuksista/>

<http://selko.fi/artikkelit/rahankaytto/pyyda-apua-talousvaikeuksiin/>

## *Lähteet:*

Martat. Viitattu 23.4.2018. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahatselvilla-sopimuksista/>

Martat. Viitattu 23.4.2018. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahatsaastovinkit/>

Selko.fi. Viitattu 6.5.2018. <http://selko.fi/artikkelit/rahankaytto/pyyda-apua-talousvaikeuksiin/>

## 5.ASUMISEN SÄÄNNÖT JA ASUNNOSTA HUOLEHTIMINEN

Taloyhtiöissä ja järjestyssäännöt, joita jokaisen asukkaan on noudatettava. Järjestyssäännöt löytyvät yleensä rappukäytävän ilmoitustaululta sisääntulokerroksesta.

### Hiljaisuus

Taloyhtiöissä on määritelty aika, jonka jälkeen talossa ei saa pitää kovaa ääntä. Useimmiten tämä aika on klo 22 illalla.

### Lemmikit

Asunnossa on oikeus pitää lemmikkejä, ellei sitä ole erikseen kielletty. Lemmikit eivät saa kuitenkaan häiritä taloyhtiön muita asukkaita, eikä niitä saa ulkoiluttaa taloyhtiön piha-alueella.

### Pesutupa

Taloyhtiön yhteinen pesutupa voi olla joko maksuton tai maksullinen. Useimmiten käyttö on joko ilmaista tai maksaa vain pienen summan. Vuoro pitää varata etukäteen ja varattuja aikoja noudattaa. Pestyt pyykki on kerättävä ajallaan pois ja omat jäljet siivottava käytön jälkeen.

### Parkkipaikka

Useimmissa taloyhtiöissä on parkkipaikkoja yhtiön asukkaiden käyttöön. Ne varataan joko isännöitsijältä tai huoltoyhtiöltä ja ovat yleensä maksullisia.

### Sauna

Mikäli taloyhtiössä on yhteinen sauna, vuoro varataan joko isännöitsijältä tai taloyhtiöltä. Saunavuoro on yleensä kerran viikossa yksi tunti ja maksaa pienen summan. Joissain taloyhtiössä on ilmaisia lenkkisaunoja naisille ja miehille erikseen esim. juhlapyhinä. Käytön jälkeen sauna on muistettava siistiä.

### Matot

Mattojen kopisteluun tulee käyttää useimpien taloyhtiöiden pihalta löytyvää erillistä sille varattua matontamppaustelinettä.

### Tavaroiden säilytys

Polkupyöriä ja lastenvaunuja tulee säilyttää niille varatussa tilassa. Rappukäytävä on tärkeä pitää esteettömänä ja siistinä.

## Grillaus

Kaasu- ja hiiligrillin käyttö on kielletty kerrostaloissa. Joidenkin taloyhtiöiden parvekkeella on sallittua käyttää sähkögrilliä.

## Tupakointi

Etenkin uudemmissa taloyhtiöissä on tupakointi parvekkeella kielletty. Tämä kannattaa tarkistaa oman taloyhtiön järjestyssäännöistä.

## Mistä asioista asukkaan kuuluu huolehtia asunnossa

Asukkaan kuuluu itse huolehtia kylpyhuoneen lattiakaivon ja hajulukon puhdistuksesta säännöllisesti.

Pesukoneen hana on muistettava sulkea käytön jälkeen vesivahinkojen välttämiseksi. Pesukonetta ei tule käyttää asukkaan poissa ollessa.

Pattereiden tai saunan kiukaan päälle ei tule jättää pyykkejä kuivumaan.

Ilmanvaihtokanavan puhdistus säännöllisesti on tärkeää, jotta ilma pysyy sisällä puhtaana. Asukkaan on huolehdittava tästä itse. Puhdistus onnistuu esim. imurilla.

Palovaroittimen hankinta ja vaihto tarvittaessa on huoneiston asukkaan vastuulla.

Avainten huolellinen säilyttäminen on tärkeää, sillä avainten hävittäminen voi tulla kalliiksi. Huoltomies avaa oven tarvittaessa, mutta jos avaimet ovat kadonneet lopullisesti, voi vuokranantaja joutua vaihtamaan uudet lukot. Sekä huoltomiehen että mahdollisen lukkojen vaihdon kustannukset tulevat asukkaan itsensä maksettaviksi.

## Vuokranantajan, isännöitsijän ja huoltoyhtiön rooli taloyhtiössä

Vuokranantaja on taho, joka omistaa asunnon. Vuokranantaja ei välttämättä korjaa asunnon pieniä vikoja. Vuokranantajaan kannattaa olla yhteydessä, jos kun muuttaa asuntoon, esim. hella tai jääkaappi on rikki tai muuttaa pois asunnosta.

Huoltoyhtiö vastaa useimmiten nimikyltin asettamisesta oveen, vikailmoituksista, ovien avauksista sekä piha-alueiden hoidosta. Huoltoyhtiöön voi soittaa myös esim., jos wc-pönttö on tukossa ja tulvii, eikä tukosta saa itse auki tai lämpöpatteri ei toimi. Akuutteja ja äkillisiä vahinkotilanteita varten huoltoyhtiöllä on yleensä erillinen päivystysnumero.

Huoltoyhtiön yhteystiedot kannattaa tallettaa puhelimeen. Jos kotiavain unohtuu tai hukkuu, huoltoyhtiötä voi pyytää avaamaan oven. Tästä koituu yleensä kustannuksia, etenkin jos kyseessä on virka-ajan ulkopuolella tapahtunut vahinko.

Isännöitsijään otetaan yleensä yhteyttä, kun kyseessä on asuntotarkastus tai asuntoremontti. Jos asunnossa on jokin suuri vahinko, esim. vesivahinko, kannattaa olla yhteydessä isännöitsijään. Naapureihin kohdistuvasta valituksesta ollaan myös yhteydessä isännöitsijään.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Yhteistä keskustelua ja pohdintaa aiheesta. Esim.

- miten ryhmäläiset ovat saaneet tietoonsa taloyhtiön järjestyssäännöt
- onko ryhmäläisille selvää mitkä asuntoon liittyvät asiat kuuluvat itselle, mitkä isännöitsijälle ja mitkä huoltoyhtiölle
- mitkä asiat taloyhtiön säännöissä tai asunnon huolenpidossa ovat ihmetyttäneet tai tuntuneet vaikeilta. Mitkä on auttanut sisäistämään oikeat tavat toimia.

### Videot

Suomen Pakolaisavun VertaisKoto-hankkeessa on tehty useita videoita, jotka auttavat selkeyttämään kerrostalossa asumista.

Yörauha ja tavaroiden säilytys [https://www.youtube.com/watch?v=2uble\\_fE24E](https://www.youtube.com/watch?v=2uble_fE24E)

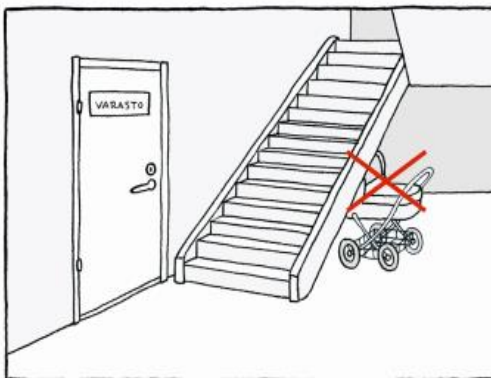
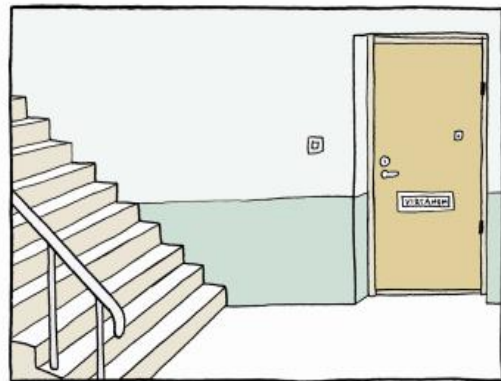
Lattiakaivo, lavuaari ja WC:n puhdistus  
[https://www.youtube.com/watch?v=1v6z\\_27ihXE](https://www.youtube.com/watch?v=1v6z_27ihXE)

Keittiön pesu ja roskien lajittelu <https://www.youtube.com/watch?v=JkEVo445NdI>

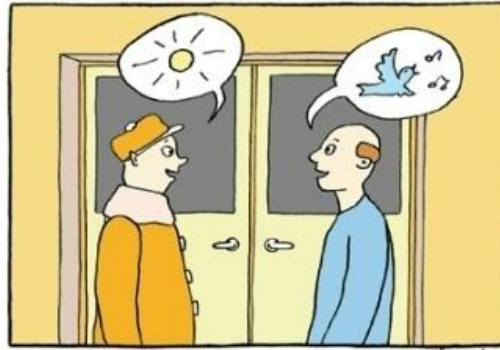
Pesutuvan käyttö [https://www.youtube.com/watch?v=YoVipTpIo\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=YoVipTpIo_o)

### Kuvat

Kuvalliset järjestyssäännöt auttavat ymmärtämään teemaa, vaikka kielitaito olisi vielä heikko.

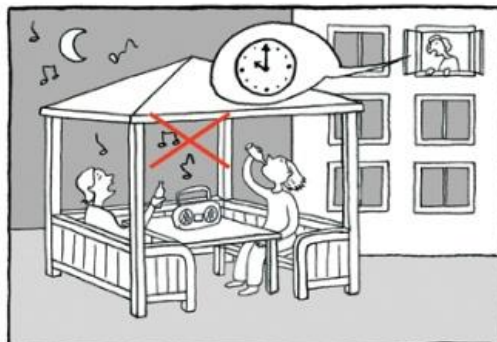


Hannu



hannu





Hannu

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Asumiseen liittyvä suomi-englanti sanasto [https://www.expat-finland.com/pdf/finnish real estate terms.pdf](https://www.expat-finland.com/pdf/finnish_real_estate_terms.pdf)

<https://www.kiinteistoliitto.fi/>

<https://www.kiinteistolehti.fi/isannoitsija/>

<https://ta.fi/asukasinfo/isannointi-ja-huolto>

### *Lähteet*

NAL- asunnot Oy. 2018. Viitattu 7.5.2018. <http://www.nal.fi/asumisen-abc/omassa-kodissa/asunnon-kunnossapito/>

Sininauhasäätiö, toimitettu materiaali. Kuvalliset järjestyssäännöt. Alkuperäinen lähde, Koljonen, H. Suomen Pakolaisapu ry.

Ta-yhtiöt. Viitattu 7.5.2018. <https://ta.fi/asukasinfo/isannointi-ja-huolto>

## 6.KODIN TURVALLISUUS

### Palovaroitin

Lain mukaan jokaisessa asunnossa on oltava palovaroitin. Palovaroitin voi pelastaa hengen tulipalon syttyessä. Vuokralaisen velvollisuus on hankkia asuntoon palovaroitin ja huolehtia sen toimivuudesta. Ellei asunnossa ole palovaroitinta, on vuokralaisen velvollisuus sellainen hankkia. Vuokralaisen velvollisuus on myös tarkistaa (esim. kerran kuukaudessa) palovaroittimen toimivuus ja vaihtaa tarvittaessa patterit. Yksi palovaroitin riittää 60 neliömetrille ja jokaisessa kerroksessa tulee olla oma palovaroitin. Palovaroittimia myydään rautakaupoissa ja useissa tavarataloissa.

### Hätänumero

Jos tulipalo syttyy, soitetaan hätänumeroon, suljetaan ovet ja ikkunat ja poistutaan asunnosta. Hätänumero 112 on maksuton eikä suuntanumeroa tarvita.

### Sammutuspeite

Vaikka sammutuspeitteen hankkimista ei määrätä laissa, voi olla hyödyllistä hankkia sellainen ja laittaa se näkyville, esim. keittiön seinälle. Sammutuspeitteellä voi sammuttaa pieniä tulipaljoja.

### Sauna

Saunan kiusa tulee aina sammuttaa saunomisen jälkeen. Kiukaan päälle ei saa laittaa mitään, esim. pyykkejä kuivumaan tulipalovaaran vuoksi.

### Liesi

Kuumalle liedelle ei kannata missään tilanteessa jättää ruokaa ilman valvontaa. Lieden päälle ei myöskään kannata jättää mitään tavaroita, sillä ne voivat helposti syttyä palamaan, jos liesi vahingossa jää päälle tai esim. perheen lapsi tai lemmikki kääntää tahattomasti liedon päälle.

Jos rasva syttyy palamaan ruokaa laittaessasi, älä käytä vettä vaan käytä sammutuspeitettä tai kattilan/paistoastian kantta palon tukahduttamiseen.

### Sähkölaitteet

Huonokuntoisia tai rikkinäisiä sähkölaitteita ei kannata koskaan käyttää. Sähkölaitteet on muistettava laittaa pois päältä käytön jälkeen. Turvallisinta on ottaa johto kokonaan irti pistorasiasta käytön jälkeen.

Television, mikroaaltouunin, jääkaapin ja pakastimen ympärille on hyvä jättää tilaa, eikä niitä saa peittää. Pakastimen ja jääkaapin takaritilä on hyvä puhdistaa pölystä esimerkiksi imuroimalla kerran vuodessa, jos se vain on mahdollista.

## Sähkötyöt

Sähkötöitä ei pieniä sähkötöitä lukuun ottamatta saa tehdä kuin alan ammattilaiset. Työt, joita jokainen voi itse tehdä, ovat esim. sulakkeen tai lampun vaihto.

## Sähköpatterit

Sähköpatterien tai lämmittimien päälle ei saa laittaa kankaita tai mitään muutakaan paloturvallisuuden takaamiseksi.

## Tupakointi

Sisätiloissa ei kannata tupakoida lainkaan. Osassa taloyhtiöistä tupakointi on kielletty myös parvekkeella.

## Kynttilät

Kynttilöitä ei kannata koskaan polttaa minkään helposti syttyvän, esim. verhojen lähellä. Kynttilöitä ei myöskään koskaan saa polttaa ilman valvontaa.

## Vesivahinkojen estäminen

Pesukonetta tai astianpesukonetta ei kannattaa jättää päälle ilman valvontaa. Käytön jälkeen hanat tulee sulkea. Jääkaapilla, pakastimella ja astianpesukoneella täytyy olla erillinen muovinen suoja-allas. Astianpesukoneen saa asentaa vain ammattilainen. Asennuksesta kannattaa säilyttää kuitti.

## Turvalukko

Mahdollista turvalukkoa kannattaa käyttää aina kun ei ole kotona. Kotona ollessa turvalukko kannattaa jättää auki, että hätätilassa esim. pelastusviranomaiset pääsevät asuntoon. Jos asuntoon murtaudutaan, on soitettava heti yleiseen hätänumeroon 112.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

Tätä teemaa voi käsitellä esimerkiksi videoiden, kuvien ja erilaisten tehtävien avulla. Alla esimerkkejä teemaan sopivista videoista sekä hätäilmoituksen tekeminen harjoitus. Teeman yhteydessä olevan kuvakokoelman on koornut Miina Kilpinen Sininauhasäätiöstä Papunetin kuvapankin avulla. Turvallisuusaiheista kuvamateriaalia löytyy myös osoitteesta

<http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/turvallisuusnastoa.pdf>.

Pirkanmaan Pelastuslaitoksen toteuttamissa maahanmuuttajille suunnatuissa opetusvideoissa kerrotaan keskeisiä paloturvallisuuteen liittyviä asioita. Videot on tehty kymmenelle eri kielelle. Näitä videoita voi hyödyntää teeman käsittelyssä. Opetusvideoita katsoessa kannattaa myös hyödyntää videoiden tukimateriaalia:

Pirkanmaan Pelastuslaitoksen videot (kaikki videot löytyvät myös englannin, ruotsin, arabian, darin, farsin, kurdin, somali, ranskan ja venäjän kielisinä).

[http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/js/upload/1486637309\\_Opetusvideoiden%20tukimateriaali.pdf](http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/js/upload/1486637309_Opetusvideoiden%20tukimateriaali.pdf)

Pelastuslaitos Suomessa <http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/Pirkanmaa-684>

Tulipalojen ehkäisy omassa asunnossa <http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/Pirkanmaa-705>

Kuinka toimin tulipalon sattuessa omassa asunnossa  
<http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/Pirkanmaa-702>

Poistuminen ja poistumisturvallisuuden tärkeys asunnossa  
<http://pirkanmaanpelastuslaitos.fi/Pirkanmaa-703>

Pakolaisavun VertaisKoto hankkeessa tehdyssä youtube videossa käsitellään sähköä, sulakkeita ja palovaroitinta [https://www.youtube.com/watch?v=iv\\_tUDcA](https://www.youtube.com/watch?v=iv_tUDcA)

Palovaroittimen käytöstä löytyy myös opastusvideo useilla eri kielillä KATTO-hankkeen verkkosivuilta <http://kattohanke.fi/vinkkivideot/>

Palovaroittimen käytöstä video Selkosivuilla <http://selko.fi/kodin-turvallisuus/>



## HÄTÄPUHELUN TEKEMINEN



**Harjoittele ilmoituksen tekemistä:**

Asunossani on tulipalo

Onnettomuus

NIMI: \_\_\_\_\_

OSOITE: \_\_\_\_\_

PAIKKAKUNTA: \_\_\_\_\_

**KERRO MITÄ ON TAPAHTUNUT**



AMBULANSSI  
SAIRAS



PALOKUNTA  
TULIPALO



POLIISI  
ESIM. VARKAUS TAI PAHOINPITELY

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

<http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/turvallisuusnastoa.pdf>

<http://tukes.fi/fi/Kuluttajille/Sisustus-ja-remontointi/Tee-se-itse--sahkotyot/>

<http://www.spek.fi/Suomeksi/Turvatietao/Paloturvallisuus>

<http://www.spek.fi/loader.aspx?id=6do87eao-1132-46e8-9ff6-4c7d1bd20dc3>

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

### *Lähteet:*

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 1.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/kodin-turvallisuus>

Sininauhasäätiö. 2017. Toimitettu materiaali. Häätäpuhelun tekeminen.

Tukes. Viitattu 1.4.2018. <http://tukes.fi/fi/Kuluttajille/Sisustus-ja-remontointi/Tee-se-itse--sahkotyot/>

## 7.KODIN PUHTAUS JA KIERRÄTYS

### KODIN PUHTAUS

#### Ilmanvaihto ja tuuletus

Kodin tuulettaminen päivittäin pitää huoneilman raikkaana. Ikkunaa ei kuitenkaan kannata jättää pitkäksi aikaa auki.

Ilmanvaihtojärjestelmän suodattimet on hyvä vaihtaa 1-2 kertaa vuodessa. Tulo- ja poistoilmaventtiilit puhdistetaan tarpeen mukaan.

#### Lattiapinnat

Kodin puhtaudesta kannattaa huolehtia säännöllisesti.

Lattiat kannattaa imuroida, mopata ja pyyhkiä säännöllisesti. Laminaattia ja parketti kannattaa pyyhkiä nihkeällä, sillä ne eivät kestä runsasta kastelua. Veden roiskuttamista lattialle on vältettävä. Kivi, laatta- ja muovilattiat kestävät kosteutta paremmin, mutta nekin on kuivattava huolella pesun jälkeen. Ainoastaan kosteissa tiloissa voi pyyhkiä pintoja märällä.

Hiekka ja roskat kannattaa puhdistaa lattialta mahdollisimman pian, ettei lattiapinta vahingoitu. Märkiä tavaroita ei kannata jättää lattialle. Eteisessä on hyvä pitää kynnysmattoa, johon suurin osa kenkien mukana tulevasta liasta jää.

Siivousaineet kannattaa valita puhdistettavan pinnan mukaan ja niitä kannattaa annostella ohjeiden mukaan.

#### Pesu- ja wc-tilat

Pesu- ja wc-tilat kannattaa puhdistaa vähintään viikoittain. Myös lattiakaivo ja hajulukko on syytä puhdistaa säännöllisesti.

Siivouksessa on hyvä käyttää eri liinoja wc-pöntölle, lavuaarille ja kaakeleille. Liinoiksi kannattaa valita eri värisiä liinoja, niin muistaminen liinan käyttötarkoituksesta on helpompaa. Wc-pöntölle on erillisiä puhdistusaineita, muuhun puhdistukseen sopii esimerkiksi käsiastapesuaine ja yleispuhdistusaine.

#### Keittiö

Keittiön puhtaudesta kannattaa huolehtia päivittäin. Pinnat on hyvä pyyhkiä kostealla ja liesi puhdistaa mahdollisimman pian käytön jälkeen. Keraamiselle liedelle ja induktioliedelle on omat puhdistusaineet, joilla lika lähtee helpommin.

Liesituulettimen rasvasuodatin kannattaa puhdistaa säännöllisin 2-3 kuukauden välein. Useimmiten taloyhtiön kansiossa on ohjeet liesituulettimen puhdistukseen.



## KIERRÄTYS

Useimmiten taloyhtiöissä kierrätetään jätteet. Kierrättämällä voidaan säästää luontoa ja käyttää jätteiden materiaalit uudelleen. Ohjeita kierrätykselle löytyy usein jätekatoksen luota tai taloyhtiön rappukäytävän seinältä. Jätteet on hyvä lajitella jo ennen jätekatokseen viemistä erikseen.

Huom. Jätteiden kierrätysohjeet voivat vaihdella alueittain. Ohjeet kannattaa tarkistaa omasta taloyhtiöstä.

### Useimmiten lajitellaan erikseen:

#### **Biojäte**

KYLLÄ: ruokajäte, myös pilaantunut ruoka, kahvinporot, talouspaperi, hedelmien kuoret jne.

EI: kemikaalit, lasi, metalli, kissanhiekka

Biojätteestä tulee kompostissa multaa. Jossain kunnissa biojätteestä erotetaan ensin biokaasua, josta saadaan sähköä ja lämpöä.

#### **Paperi**

KYLLÄ: lehdet, mainokset, kirjekuoret jne.

EI: märkä tai hyvin likainen paperi

Paperista tehdään sanomalehtiä tai wc-paperia.

#### **Kartonki**

KYLLÄ: maitopurkit, pahvi, paperipussit, kartonkipakkaukset

EI: märkä tai hyvin likainen kartonki

Kartongista tehdään esimerkiksi pahvirullia talouspaperirulliin. Pakkausten alumiini kierrätetään myös.

#### **Lasi**

KYLLÄ: lasipakkaukset (pullot ja ruokapurkit)

EI: lasiesineet, lasiastiat, peilit, posliini

Lasista tehdään uusia lasipakkauksia.

#### **Metalli**

KYLLÄ: metalliesineet tai pakkaukset, joista suurin osa on metallia

EI: sähkölaitteet, paristot

**Muovi**

KYLLÄ: muovijätteet

EI: muut kuin muovijätteet

**Sekajäte eli muu jäte**

KYLLÄ: Kaikki jäte, jota et voi tai et halua lajitella

EI: vaarallinen jäte

Sekajäte yleensä poltetaan jätevoimalassa, eli siitä saadaan lämpöä ja sähköä.

**Muuta:**

Viemäriin ei voi laittaa jätteitä tukkeutumisvaaran vuoksi.

Wc-pönttöön ei hiuksia, terveystiteitä, vaippoja, kissanhiekkaa, pumpulia tai jätteitä.

Vaarallinen jäte viedään erilliseen keräyspisteeseen.

**VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN****Asiantuntijavierailu**

Tapaamiseen voi kutsua kierrätysasioihin perehtyneen asiantuntijan. Kodin puhtauteen liittyvä asiantuntija voi löytyä esimerkiksi Marttaliitosta.

**Keskustelu ja kokemusten jakaminen. Esim.**

- mikä ryhmäläisille on tuntunut vaikealta kierrätyksessä
- miten ja mistä oikeat kierrätyspisteet ovat löytyneet
- miten kodin puhtaanapito eroaa oman maan puhtaanapitotavoista
- minkälaisia haasteita kodin puhtaanapitoon on liittynyt. Minkälaisia uusia ,

hyviä tapoja ryhmäläiset ovat oppineet.

**Videot**

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/lattiat/>

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/keittio/>

## Peli

Kierrätyskeskuksen sivuilta löytyvän lajittelupelin avulla voi konkreettisesti harjoitella lajittelua [https://www.kierratyskeskus.fi/files/3498/Lajittelukortit\\_verkko2014.pdf](https://www.kierratyskeskus.fi/files/3498/Lajittelukortit_verkko2014.pdf)

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Maahanmuuttajan ympäristöopas: [https://ekokumppanit.fi/wp-content/uploads/mamu\\_suomi.pdf](https://ekokumppanit.fi/wp-content/uploads/mamu_suomi.pdf)

<https://www.kierratys.info/>

<https://www.hsy.fi/fi/asukkaalle/lajittelujakierratys/jateopas>

[http://www.socca.fi/files/853/Arkea\\_Suomessa\\_videonkayttoopasOHJAAJILLEvihreaversio.pdf](http://www.socca.fi/files/853/Arkea_Suomessa_videonkayttoopasOHJAAJILLEvihreaversio.pdf)

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/jatehuolto-ja-kierratys>

Lounais-Suomen jätehuollon sivuilta lajitteluohjeet esitteet usealla eri kielellä: <https://www.lsjh.fi/fi/tuote/lajitteluohjeet-esite/>

Ekokumppaneiden julkaisema Maahanmuuttajan ympäristöopas usealla eri kielellä. <https://ekokumppanit.fi/julkaisut/>

## Lähteet:

Infopankki.fi. Viitattu 4.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/jatehuolto-ja-kierratys>

Marttaliitto. Viitattu 29.4.2018.

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/wc-ja-kylpyhuone/>

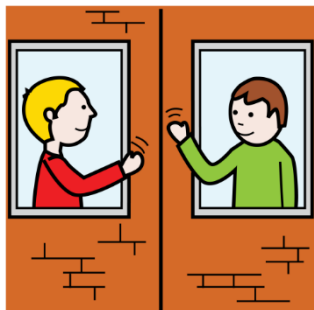
Marttaliitto. Viitattu 29.4.2018.

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/huolla-kotiasi-voi-paremmiin/>

Marttaliitto. Viitattu 29.4.2018.

<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/keittio/>

## 8.NAAPURUUS



(Kuva Papunetin kuvapankki, Papunet.net. Sergio Palao / CATEDU)

Naapureiden kanssa on hyvä olla ystävällisissä väleissä ja pyrkiä säilyttämään naapurisopu. Suomessa naapurit eivät välttämättä ole paljon tekemissä toistensa kanssa, mutta tervehtiminen on kohtelias tapa huomioda naapuri. Se, ettei suomalainen pysähdy aina vaihtamaan kuulumisia naapureiden kanssa, ei välttämättä ole töykeyttä, vaan kulttuuriin liittyvä piirre.

Jos naapurin käytös tai meteli häiritsee toistuvasti, yhteyttä voi ottaa isännöitsijään. Useimmiten isännöitsijät toivovat ilmoitusta kirjallisesti.

Jos ristiriitatilanne naapurin kanssa ei ratkea isännöitsijän avulla, voi apua hakea Naapuruussovittelun keskukselta tai isännöitsijältä. Naapuruussovittelussa naapurit keskustelevat ja keskustelua ohjaa ulkopuolinen sovittelija. Naapuruussovittelu on maksutonta.

### VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

#### Asiantuntijavierailu

Tälle tapaamiselle voi kutsua asiantuntijavieraaksi esimerkiksi Sininauhasäitiön naapurustotyöntekijän.

#### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Yhteinen keskustelu naapuruuteen liittyvistä kokemuksista Suomessa. Esim.

- Suomen ja oman maan eroja liittyen naapuruuteen
- minkälaisia kokemuksia ryhmäläisillä on naapuruuteen liittyen Suomessa
- miten ryhmäläiset voivat itse edistää hyvää naapuruutta

#### Videot

<http://suomitaskussa.eu/arabic/asuminen-arabic/naapureiden-kunnioittaminen-arabia/>

## Harjoitukset

Taloyhtiön muille asukkaille viestimisen harjoitus esimerkiksi tulevista juhlista.

## ESIMERKKI

# VIESTI RAPPUKÄYTVÄÄN ILMOITUSTAULULLE



**HEI NAAPURIT!**

MEILLÄ ON JUHLAT

Osoite

**Asunnossa 5 B 14**

Kellonaika

KELLO

**18-22.00**

PAHOITTELEMME JUHLISTA MAHDOLLISESTI  
AIHEUTUVAA HÄIRIÖTÄ

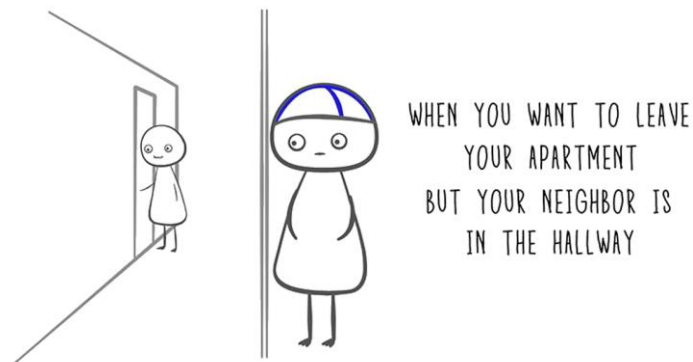
**TOIVOTTAVAT:**

Nimi

**Sari ja Esko**

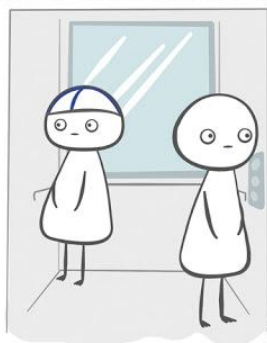
## Kuvat

Karoliina Korhonen luoma sarjakuva nimeltä Finnish Nightmares tarjoaa huumorilla höystettyä kuvamateriaalia naapuruudesta.



## FINNISH NIGHTMARES

[FINNISHNIGHTMARES.BLOGSPOT.FI](http://FINNISHNIGHTMARES.BLOGSPOT.FI) - [FACEBOOK.COM/FINNISHNIGHTMARES](https://FACEBOOK.COM/FINNISHNIGHTMARES) - [TWITTER.COM/FINN\\_MATTI](https://TWITTER.COM/FINN_MATTI)



SHARING AN ELEVATOR WITH A STRANGER

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

<https://www.naapuruusovittelu.fi/>

<https://www.naapuruusovittelu.fi/naapuruusovittelu/naapuruusovittelun-kasikirja/>

[https://www.omataloyhtio.fi/artikkelit/5590/takaavatko\\_jarjestyssaannot\\_rauhan.htm](https://www.omataloyhtio.fi/artikkelit/5590/takaavatko_jarjestyssaannot_rauhan.htm)

*Lähteet:*

Finnish Nightmares, blogisivut. Viitattu 7.5.2018.

[http://finnishnightmares.blogspot.fi/2015\\_11\\_01\\_archive.html](http://finnishnightmares.blogspot.fi/2015_11_01_archive.html)

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 1.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/asumisen-ongelmat>

Infopankki. 2015. Viitattu 1.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/asukkaan-oikeudet-ja-velvollisuudet>

Sininauhasäätö 2017. Asumistaitokurssi. Viesti rappukäytävään-harjoitus. Valmis materiaali.



## 9.KOTOOUTUMISPROSESSI JA SIIHEN LIITTYVÄT TUNTEET

Maahanmuutto on aina suuri elämänmuutos. Erityisen suuri se on silloin, jos uusi ympäristö on kovin erilainen kuin se, jossa on totuttu asumaan ja toimimaan. Uudet asiat, kuten kieli, ilmasto, kulttuuri ja tavat vaativat totuttelua ja sopeutumista. Jokainen maahanmuuttaja käy läpi prosessin, jonka aikana hän käsittelee psyykkisesti ulkoisten olosuhteiden aiheuttamia muutoksia. Prosessin kesto on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa moni tekijä, kuten esim. ikä, aiemmat kokemukset, sosiaaliset suhteet ja käytännön asioiden järjestyminen.

Prosessi voi olla psyykkisesti raskas ja sisältää voimakkaita tunteita. Epätoivon tunteet ja oman jaksamisen vaihtelu ovat tavallisia ja voivat aiheuttaa pelkoa ja hämmennystä. On hyvä muistaa, että tämä on täysin normaali reaktio muutokseen, jonka jokainen käy läpi omalla tavallaan. Sopeutuminen voi olla pitkä prosessi, mutta useimmat selviävät joko omin avuin tai ystävien tuella. Myös tiedon saannilla on suuri merkitys sopeutumisen kannalta.

Alla oleva kuvaus kotoutumisprosessin kulusta on lainattu Mielenterveystalo.fi-sivustolta, jonne on koottu laajasti tietoa liittyen maahanmuuttoon ja maahanmuuttajan psyykkiseen vointiin.

### MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI

Jokaisella on oma elämänhistoriansa, joka ei katoa, kun ihminen muuttaa. Ilot ja surut kuuluivat elämään jo ennen muuttoa.

Syyt maahanmuutolle ovat erilaisia, esimerkiksi siirtolainen on suunnitellut muuttoa -> menee jonnekin. Pakolainen jättää kotimaansa vainon vuoksi -> joutuu jonnekin.

Kaikki joutuvat luopumaan jostakin, kun lähtevät. Lähdön syistä riippumatta jokainen käy uudessa maassa läpi prosessin, jossa hän sopeutuu uuteen tilanteeseen.

#### Kuherruskuukausi: innostunutta odotusta

- Usein hyvin myönteistä ja toivontäyteistä aikaa.
- Kulttuurin erilaisuus ei häiritse, vaan kiehtoo.
- Toiveet ja odotukset usein korkealla ja osittain epärealistisia.
- Halu aloittaa normaali elämä mahdollisimman nopeasti.
- Vahva usko esimerkiksi kielen oppimiseen ja työpaikan löytämiseen.
- Uusi maa näyttää paremmalta kuin se on.
- Ongelmia ei haluta nähdä, että lähtö tuntuisi oikealta valinnalta.

*Tunne tässä vaiheessa usein: innostus, helpotus ja kiitollisuus.*

### **Sokkivaihe: toiveiden ja mahdollisuuksien ristiriita**

- Havainnot alkavat olla realistisempia: myös uudessa maassa on elämisen ongelmia ja vaikeuksia.
- Suomessa ja suomalaisissa aletaan nähdä myös huonoja puolia: asiat etenevät hitaasti, koulutukseen ja töihin on hankala päästä.
- Oma maa alkaa tuntua joka tavalla hyvältä ja uusi maa huonolta.
- Ihminen tuntee olonsa usein huonoksi, ja hänellä on erilaisia vaivoja.

*Tunne tässä vaiheessa usein: yksinäisyys ja pettymys. Ehkä tänne ei kannattanutkaan tulla? Teinkö oikean valinnan?*

### **Reaktiovaihe: voimakkaita tunteita ja reaktioita**

Epävarma tulevaisuus, rutiinien puute ja jokaiseen asiaan keskittyminen vievät paljon energiaa ja voimia. Ihmiset reagoivat tähän eri tavoin. Tavallisia reaktioita ja tunteita ovat

- ärtymys, katkeruus, kiukku, viha ja aggressiivisuus
- väsymys, voimattomuus, turhautuminen, epätoivo
- unettomuus, painajaiset, unohtelu, oppimis- ja keskittymisvaikeudet
- erilaiset fyysiset vaivat, kuten päänsärky ja vatsavaivat
- pelokkuus ja epäluuloisuus
- syyllisyyden tunne kotimaahan jääneistä
- passiivisuus tai yliaktiivisuus omien asioiden hoidossa.

*Usein omien tunteiden voimakkuus pelottaa. Kielteiset tunteet ovat kuitenkin osa normaalia sopeutumisprosessia. Myös tästä vaiheesta pääsee eteenpäin, kun ajatuksia ja tunteita käsittelee.*

### Korjaamisvaihe: pohjalta ylöspäin

- Usko omaan selviytymiseen alkaa palata.
- Tulevaisuus alkaa jälleen näyttää myönteisemmältä.
- Elämään uudessa maassa uskalletaan panostaa.
- Saattaa mennä pitkiä aikoja, että muuttoa ei edes ajattele.
- Esimerkiksi kotimaan tapahtumat saattavat aiheuttaa tilapäistä prosessin taaksepäin menoa, mutta matka eteenpäin jatkuu.

*Tunne tässä vaiheessa usein suru, joka tuntuu myös koti-ikäväinä. Sureminen on luonnollista ja jopa välttämätöntä. Vasta kun on surrut asioita, jotka on menettänyt, voi katsoa tulevaisuuteen ja niihin mahdollisuuksiin, joita uudessa maassa on. Oma elämänhistoria muuttuu voimaksi ja muistot rikkaudeksi.*

### Uudelleenorientaatio: elämän tavalliset ilot ja murheet jälleen osaksi elämää

- Ihminen alkaa huomata maahanmuuton positiiviset puolet.
- Hän hallitsee kaksi kulttuuria ja osaa toimia molemmissa.
- Kaksi kulttuuria rikastuttaa elämää ja antaa uusia mahdollisuuksia.
- Ihminen on sopeutunut.

*Elämään kuuluvat jälleen tavalliset ilot, surut ja tyyneys.*

### Miten omaa tai läheisen oloa voi parantaa?

Ole realistinen ennako-odotuksissa uudesta maasta ja sen ihmisistä.

Sure mennyttä, mutta käännä katseesi tulevaisuuteen.

Keskity elämään tätä hetkeä, vaikka suunnittelisit paluuta.

Panosta pysyviin asioihin.

Yritä oppia uutta kulttuuria, selviytymään uusissa rooleissasi ja välttämään ristiriitoja.

Opettele kieltä, aloita opinnot tai etsi työtä.

Aseta sopivan kokoisia tavoitteita ja pyri niitä kohti pienin askelin.

Pidä huolta säännöllisestä päivärytmistä.

Aloita uuteen maahan tutustuminen lähiympäristöstä.

Aloita itseäsi kiinnostava harrastus.

Osallistu tapahtumiin tai yhdistystoimintaan.

Nauti ruoasta, liiku, rentoudu ja lepää tarpeeksi.

Muista, että tunteesi ja reaktiosi ovat normaaleja.

### Milloin tarvitaan ulkopuolista apua

Toisinaan sopeutuminen uuteen maahan ei onnistu ilman ulkopuolista apua. Aiemmat traumaattiset kokemukset voivat hidastaa kotoutumista ja vaatia ammattiapua. Joskus toistuva ahdistunut olo, vaikeus hoitaa asioita ja olla muiden seurassa, usein esiintyvät voimakkaat pelot voivat aiheuttaa pahaa ja avutonta oloa. Vaikeiden kokemusten käsittelyyn kannattaa hakea ammattiapua. Traumojen kanssa voi oppia elämään.

**Valtakunnallisen kriisipuhelimen päivystysnumero:** 010 195202, arkisin 09-07, viikonloppuisin juhlapyhinä 15-07, Puhelimeen voi soittaa nimettömänä.

Suomen Mielenterveysseura ylläpitää myös arabian kielistä kriisipuhelinta. Lisätietoa löydät sivustolta <https://www.mielenterveysseura.fi/lang-opt/arabia>

### VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN:

#### Asiantuntijavierailu

Maahanmuuton psyykinen prosessi on hyvä käydä läpi, jotta kaikille syntyisi käsitys, että erilaiset voimakkaat tunteet kuuluvat prosessiin ja ovat tavallisia. Tätä teemaa käsittelemään on hyvä kutsua alan asiantuntija esim. Suomen Mielenterveysseurasta.

#### Oppaat ja videot

Mielenterveystalo.fi- sivustolle on koottu tietoa mielenterveyden aiheista, mielenterveyden ylläpitämisestä sekä maahanmuuton aiheuttamista muutoksista kielillä suomi, arabia, englanti, kurdi-sorani, somalia ja venäjä. Sivuille on koottu myös erilaisia teeman liittyviä oppaita, joita voidaan ryhmässäkin tulostettuna jakaa. Sivuilta löydät myös kokemusasiantuntijoiden videopätkiä, joita voi hyödyntää teeman käsittelyssä.

#### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Ryhmässä voidaan luottamuksellisessa ilmapiirissä käsitellä ryhmäläisten sopeutumiseen liittyviä tunteita. On hyvä muistaa, että vaikeista tunteista puhuminen ryhmässä voi osalle olla vaikeaa. Jokaisella on oikeus valita haluaako ryhmässä jakaa kokemuksiaan vai mieluummin kuunnella muita.

## Harjoitukset

Ryhmässä voi tehdä erilaisia harjoituksia, jotka auttavat ahdistavista tilanteista selviytymiseen. Esim. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/Itsehoitoa aistien avulla SUOMI.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Documents/Itsehoitoa_aistien_avulla_SUOMI.pdf)

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae\\_neuvoja\\_ja\\_apua/mista\\_saan\\_apua/Pages/default.aspx#symptomID=17](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_ja_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=17)

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri\\_ ja\\_mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ ja_mielenterveys.aspx)

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx)

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

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/tietoa\\_mielenterveyden\\_hairioista.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/tietoa_mielenterveyden_hairioista.aspx)

## Lähteet:

Mielenterveystalo.fi. ”Miltä maahanmuutto tuntuu”. Viitattu 1.4.2018.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta\\_maahanmuutto\\_tuntuu.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx)

## 10.OPISKELU JA TYÖELÄMÄ

### KOULUTUS JA OPISKELU

Suomessa esiopetus, perusasteen koulutus ja toisen asteen koulutus on maksutonta.

#### Esiopetus

Suomessa lapsen on osallistuttava esiopetukseen yhden vuoden ajan ennen oppivelvollisuuden alkamista. Yleensä esiopetus aloitetaan sinä vuonna, jolloin lapsi täyttää 6 vuotta. Esiopetus on maksutonta ja yleensä maanantaista perjantaihin 4 tuntia. Esiopetuksessa opetellaan kirjaimia, mutta ei vielä lukutaitoa.

#### Perusopetus

Perusopetus alkaa Suomessa samana vuonna, kun lapsi täyttää 7 vuotta. Kaikilla Suomessa vakituisesti asuvilla lapsilla on oikeus ja velvollisuus käydä koulua. Perusopetus on maksutonta ja kestää 9 vuotta. Jos lapsi on vasta muuttanut Suomeen, on hänen mahdollista saada perusopetukseen valmistavaa opetusta. Aikuiset maahanmuuttajat, joilla ei ole peruskoulun päättötodistusta omasta maastaan, voivat suorittaa peruskoulun aikuislukiossa.

#### Toisen asteen koulutus

Toisen asteen koulutuksella tarkoitetaan peruskoulun jälkeen alkavia opintoja. Niitä ovat esimerkiksi lukio tai ammatillinen oppilaitos. Useimmiten toisen asteen opiskelu on maksutonta. Lukiossa oppikirjat on kuitenkin ostettava itse.

#### Lukio

Lukiossa opiskellaan paljon samoja aineita kuin peruskoulussa, mutta opiskelu on vaativampaa ja itsenäisempää. Lukioon pyritään peruskoulun päättötodistuksella. Lukion päätteeksi suoritetaan ylioppilaskokeet. Lukiosta ei suoraan valmistuta mihinkään ammattiin, vaan sen jälkeen voidaan jatkaa opintoja muualla. Lukio kestää yleensä 2-4 vuotta.

Aikuiset voivat suorittaa lukion aikuislukiossa.

#### Lukioon valmistava koulutus

Lukiossa opiskelu vaatii jo hyvää kielitaitoa. Mikäli opiskelijan äidinkieli on jokin muu kuin suomi tai ruotsi, eikä kielitaito vielä riitä lukio-opiskeluun, on hänen mahdollista hakea lukioon valmistavaan opetukseen.

## **Ammatillinen koulutus**

Ammatillisessa koulutuksessa voi opiskella ammatillisen perustutkinnon noin kolmessa vuodessa. Ammatillisen perustutkinnon suorittamisen jälkeen opintoja voi jatkaa. Opiskeluun kuuluu osana työssäoppiminen, joka kestää vähintään puoli vuotta.

Ammatillisen koulutuksen voi suorittaa myös oppisopimuksella, jolloin opiskelu tapahtuu työssä ja siitä saa vähintään harjoitteluajan suuruista palkkaa.

### Ammatilliseen koulutukseen valmistava koulutus

Jos kielitaito tai opiskelutaidot eivät vielä riitä ammatilliseen koulutukseen, voi sitä ennen hakea ammatilliseen koulutukseen valmentavaan koulutukseen (VALMA).

### Korkeakoulutus

Toisen asteen opintojen jälkeen voi jatkaa korkeakoulutukseen. Korkeakoulutuksella tarkoitetaan Suomessa ammattikorkeakoulua tai yliopistoa. Opiskelu korkeakoulussa voi olla maksutonta tai maksullista.

- Ammattikorkeakoulut
  - Ammattikorkeakoulussa opetus on käytännönläheisempää kuin yliopistossa. Yleensä valmistumiseen menee 3,5-4,5 vuotta. Ammattikorkeakoulun suorittamisen jälkeen voi hankkia ylemmän ammattikorkeakoulu-tutkinnon, mutta yleensä täytyy ensin hankkia muutama vuosi työkokemusta.
- Yliopistot
  - Yliopistossa opiskelu perustuu tieteelliseen tutkimukseen ja se tapahtuu yleensä suomeksi tai ruotsiksi. Joissain koulutusohjelmissa opiskelua järjestetään myös englanniksi.

### Koulutukseen hakeminen

Koulutukseen hakemisesta löytyy tietoa esimerkiksi Infopankin sivuilta.

### Kielikoulutus

Suomessa suurin osa ihmisistä puhuu äidinkielenään suomea. Noin 5 prosenttia suomalaisista puhuu äidinkielenään ruotsia.

Suomen kansalaisuutta hakevien täytyy osata suomea, ruotsia tai suomalaista viittomakieltä. Suomen kansalaisuutta hakevan täytyy liittää mukaan todistus kielitaidosta.

Useimmissa työpaikoissa on osattava puhua suomea ainakin jonkin verran. Myös opiskelemiseen tarvitset lähes aina suomen kieltä.

Suomea voi opiskella monissa eri paikoissa. Te-toimisto järjestää suomen- ja ruotsin kielikursseja työnhakijoille.

Suomen kielen kursseja järjestetään esimerkiksi kansalaisopistoissa, työväenopistoissa ja kesäyliopistossa. Myös monet järjestöt tarjoavat kielen opetusta maahanmuuttajille. Kieliopetuksesta kannattaa kysyä esimerkiksi maahanmuuttajien neuvontapalveluista.



Kieltä voi opiskella myös omatoimisesti erilaisilla kursseilla tai verkossa.

Sivustolle <http://www.finnishcourses.fi/fi#> on koottu suomen kielen opiskelumahdollisuuksia Helsingin, Tampereen ja Turun seudulta.

## TYÖ

Suomessa sekä suurin osa naisista ja miehistä tekee töitä. Työpaikalla on säännöt, joita on noudatettava ja työntekijät, joista täytyy pitää kiinni. Työajan muutokseen on kysyttävä esimieheltä lupa. Poissaoloista on aina ilmoitettava ja usein poissaoloja varten on hankittava poissaolotodistus sairaanhoitajalta tai lääkäriltä. Työpaikalla ei saa koskaan olla päihtyneenä.

Työskentelyyn Suomessa tarvitaan verokortti, jonka saa verotoimistosta. Verokortin saamista varten tarvitaan passi tai henkilötodistus.

Työllistyminen Suomessa voi alussa olla vaikeaa, mutta kielitaidon kehittyessä usein työ saantikin helpottuu. Opiskelu ja vapaaehtoistyö voivat olla hyviä keinoja päästä kiinni työelämään.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN:

### Asiantuntijavierailu

Tapaamiseen voidaan kutsua vierailevaksi asiantuntijaksi esimerkiksi työelämävalmentajan tai jo työelämässä pidempään olleen ihmisen.

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Tapaamisessa voidaan jakaa kokemuksia liittyen työelämään ja opiskeluun Suomessa. Esim.

- millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on suomalaisesta työelämästä
- minkälaisia mahdollisuuksia työllistymiseen voi löytyä
- onko ryhmäläisillä tietoa eri koulutusmahdollisuuksista
- minkälaisia kokemuksia ryhmäläisillä on liittyen opiskeluun Suomessa

## Videot

Työterveyslaitoksen videoilla työllistyneet maahanmuuttajanuoret kertovat kokemuksistaan työelämässä. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/monikulttuurinen-tyoelama/videomateriaalia-ja-vinkkejä-tyopaikoille-ja-oppilaitoksiin/>

<http://hauskatavata.fi/> (maksuton oppi- ja harjoituskirja sisältäen alkeismateriaalia turvapaikanhakijoiden suomen kielen opetukseen)

<http://suomitaskussa.eu/> (mobiililaitteilla toimivia lyhyitä videoita, jotka kehittävät suomen kielen taitoa ja tuntemusta suomalaisista tavoista)

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/monikulttuurinen-tyoelama/toissa-suomessa-tietoa-maahanmuuttajalle-13-kielilla/>

<http://www.finnishcourses.fi/#>

<https://www.facebook.com/groups/finnishlanguagehelsinki/about/>

<https://www.kotus.fi/kielitieto/kielet/suomi>

<https://www.kotus.fi/kielitieto/kielet/ruotsi>

<http://luetaanyhdessa.fi/>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/suomen-kielta-internetissa>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/tarkeit-lauseita-suomeksi>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/kielikurssien-tasot>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/virallinen-todistus-kielitaidosta>

<https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/suomen-ja-ruotsin-kieli/tietoa-suomen-ja-ruotsin-kielesta>

## Lähteet:

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 1.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/koulutus/suomalainen-koulutusjarjestelma>

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 1.4.2018. <http://www.finnishcourses.fi/fi#>

Suomen pakolaisapu ry. 2011. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Viitattu 29.4.2018.

<file:///C:/Users/rosan/Downloads/Laurea%20AMK/Oppariin%20omatskua/Vertaisryhmätoiminnan%20opas%20maahanmuuttajatyöhön.pdf>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2011. Perustietoa Suomesta. Viitattu 1.4.2018.

[http://tem.fi/documents/1410877/2888440/SIS\\_MIN\\_FI\\_LoRes.pdf/91e21adf-75ff-4ebc-b733-0eb8194017fa/SIS\\_MIN\\_FI\\_LoRes.pdf.pdf](http://tem.fi/documents/1410877/2888440/SIS_MIN_FI_LoRes.pdf/91e21adf-75ff-4ebc-b733-0eb8194017fa/SIS_MIN_FI_LoRes.pdf.pdf)

## 11. VAPAA-AIKA

### Kirjastot

Kirjastossa voi lukea lainata kirjoja, lukea lehtiä, käyttää tietokonetta, kopioida ja tulostaa, opiskella ja osallistua erilaisiin tapahtumiin. Joissain kirjastoissa järjestetään myös suomen kielen opetustuokioita. Ilmoitus kokoontuvista kielikerhoista löytyy kirjaston ilmoitustaululta. Suomen kirjastojen yhteystiedot löytyvät verkkosivustolta <https://hakemisto.kirjastot.fi/>.

Lainaamista varten tarvitaan kirjastokortti, jonka saa kirjastosta kuvallisella henkilöllisyystodistuksella maksutta. Jos suomalaista henkilötunnusta ei vielä ole, kirjastokortin voi saada määräajaksi. Jos kirjastokortti hukkuu, uudesta kortista peritään maksu.

Helsingissä, Vantaalla, Espoossa ja Kauniaisissa on käytössä yhteinen kirjastokortti. Kirjoja voi lainata ja palauttaa mihin tahansa alueen kirjastoista. Mikäli henkilö muuttaa toiselle paikkakunnalle, on hankittava uusi kirjastokortti.

Laina-aika kirjoissa on yleensä kuukausi. Mikäli kirjoja ei palauteta ajoissa, niistä joutuu maksamaan sakkoa. Sakon suuruus riippuu siitä, kuinka paljon kirja on myöhässä.

Helsingin Pasilassa osoitteessa Kellosilta 9 sijaitsee Monikielinen kirjasto, jossa aineistoa on yli 60 kielellä. Aineistoa Monikielisestä kirjastosta voi tilata myös lähikirjastoon.

### Liikunta

Ohjattua liikuntaa järjestävät esimerkiksi urheiluseurat ja kunnat. Kuntien ylläpitämien liikuntapaikkojen lisäksi suuremmista kaupungeista löytyy runsaasti myös yksityisten palveluntarjoajien liikuntakeskuksia. Nämä ovat usein kustannuksiltaan kalliimpia kuin kuntien tarjoamat liikuntapaikat.

Kuntien ylläpitämät urheilukentät, jalkapallokentät, luistinradat, pururatojen varsilla olevat kuntoilupisteet, liikuntahallit ja uimahallit ovat kaikkien kuntalaisten käytössä. Useilta paikkakunnilta löytyy myös yleisiä uimarantoja.

### Luonto ja jokamiehen oikeudet

Jokamiehen oikeuksissa on määritelty mitä jokainen voi tehdä luonnossa liikkueensa.

#### Jokaisella on oikeus:

- liikkua luonnossa jalan, hiihtäen tai pyöräillen, lukuun ottamatta pihamaita ja sellaisia niittyjä, peltoja ja istutuksia, jotka voivat vahingoittaa kulkemisesta.

- oleskella tilapäisesti alueilla, joissa liikkuminenkin on sallittua. Esim. telttailta voi kohtuullisen vapaasti, kunhan ei teltaile liian lähellä ihmisten asuntoja.
- onkia mato-ongella ja pilkkiä
- poimia marjoja, sieniä ja kukkia muualta kuin ihmisten pihamailta
- uida, peseytyä ja veneillä vesistöissä sekä kulkea jäällä

#### **Kiellettyä on:**

- lintujen poikasien ja pesien, porojen ja riistaeläimien häiritseminen ja vahingoittaminen
- kasvavien puiden kaataminen tai vahingoittaminen
- avotulen tekeminen toisen maalle
- kotirauhan häiritseminen (esim. leirytyminen liian lähelle asuntoja tai meluaminen)
- ympäristön roskaaminen
- moottoriajoneuvolla ajaminen ilman maanomistajan lupaa
- kalastaminen muulla kuin mato-ongella ja metsästäminen ilman lupaa
- toisen maalta kuivan tai kaatuneen puun, häiriön tai haitan muille aiheuttaminen, sammalen tai varpujen ottaminen

#### **Musiikki**

Musiikkia voi opiskella esim. kansalaisopistoissa, jotka ovat avoimia kaikille. Kansalaisopistoihin ilmoittaudutaan keväisin ja syksyisin. Oppilaat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Musiikkia opettavat myös yksityiset musiikkikoulut- ja opistot sekä yksityishenkilöt, joiden ilmoituksia opetuksesta voi löytää esimerkiksi kauppojen ilmoitustauluilta.

Konsertteja järjestetään eri puolella Suomea runsaasti. Useimmiten konsertit ovat maksullisia. Kesäisin erilaiset musiikkifestivaalit ovat suosittuja. Useimmiten myös ne ovat maksullisia. Myös ilmaisia musiikkitapahtumia järjestetään esimerkiksi Helsingissä Esplanadin puistossa tai kaupunginosatapahtumien yhteydessä.

#### **Vapaaehtoistyö**

Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa, mutta siitä saattaa olla hyötyä palkkatyötä hakiessa. Työttömyysturvaa saavien kannattaa selvittää TE-toimistosta vaikuttaako vapaaehtoistyö työttömyysturvan saamiseen. Vapaaehtoistyöstä saa myös mielekästä tekemistä ja tutustuu uusiin ihmisiin. Vapaaehtoistyössä voi päättää itse kuinka usein haluaa osallistua toimintaan. Joissain tapauksissa vapaaehtoistyön voi saada osaksi kotoutumissuunnitelmaa.

## Teatteri ja elokuva

Useimmissa kaupungeissa on elokuvateatteri. Elokuvien ohjelmisto löytyy joko elokuvateatterista, lehdistä tai internetistä. Elokuvien lippumaksut vaihtelevat jonkin verran. Elokuvat esitetään yleensä alkuperäiskielellä. Lisäksi ne tekstitetään suomeksi ja ruotsiksi.

Suomessa useimmissa kaupungeissa on vähintään yksi teatteri. Tietoa ohjelmistosta ja lippujen hinnoista voi etsiä teatterien tai lipunmyyntipisteiden internet-sivuilta.

## Museot

Suomessa on paljon museoita, joista osaan on sisäänpääsymaksu ja osa on ilmaisia. Joihinkin museoihin järjestetään ilmaispäiviä-. Esimerkiksi Helsingin Kiasmaan on vapaa pääsy joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina.

Verkossa ja osassa museoita myydään Museokorttia, joka toimii pääsylippuna yli 260 eri museoon. Kortti maksaa vuonna 2018 68 euroa. Lisätietoa kortista sivulla <https://osta.museokortti.fi/>

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

### Asiantuntijan vierailu

Tähän tapaamiseen voi kutsua esimerkiksi alueen harrastusseuroista edustajia kertomaan harrastusmahdollisuuksista.

### Vierailu kohteeseen

Teemaan sopii myös vierailu jossain vapaa-ajan kohteessa, esim. kirjastossa.

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Yhteinen keskustelu ja kokemusten jakaminen erilaisista vapaa-ajan viettomahdollisuuksista.

- minkälaisia vapaa-ajan viettotapoja ryhmäläisillä on
- ovatko ryhmäläiset löytäneet helposti ystäviä ja harrastuksia
- mitä vinkkejä ryhmäläiset voisivat antaa toisilleen vapaa-ajan viettoon liittyen

## Kuvat

Papunetin kuvapankista löytyvät kuvat saattavat olla hyvä lisä teeman käsittelyssä.

<http://papunet.net/materiaalia/vapaa-aika>

<http://papunet.net/materiaalia/kuvilla-tuettua-tietoa-harrastuksista>

## Videot

Suomi Taskussa. fi- hankkeen sivuilla löytyy runsaasti aiheeseen sopivia videoita, esim.:

<http://suomitaskussa.eu/arabic/liikunta-arabic/kuntosali/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/liikunta-arabic/uimahalli-2/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/liikunta-arabic/talvilajit/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/liikunta-arabic/ulkoliikunta/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/vapaa-aika-arabic/kirjasto/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/vapaa-aika-arabic/kirjastokortti/>

<http://suomitaskussa.eu/arabic/vapaa-aika-arabic/lainaaminen/>

## HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

<https://www.punainenristi.fi/>

[http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot\\_ja\\_palvelut/Monikielinen\\_kirjasto](http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot_ja_palvelut/Monikielinen_kirjasto)

<https://museot.fi/museohaku/>

<https://www.kansallismuseo.fi/fi/>

<https://www.museovirasto.fi/fi/>

<https://museot.fi/nayttelykalenteri/>

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

<http://kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/>

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

<https://www.tinfo.fi/fi/Teatterihaku>

<https://vapaaehtoistyö.fi/>

<https://www.punainenristi.fi/tule-mukaan>

<https://evl.fi/etusivu>

[https://www.kierratyskeskus.fi/tietoa\\_meista/vapaaehtoiseksi\\_kierratyskeskukseen/ohjeita\\_vapaaehtoisille](https://www.kierratyskeskus.fi/tietoa_meista/vapaaehtoiseksi_kierratyskeskukseen/ohjeita_vapaaehtoisille)

*Lähteet:*

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 2.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/vapaa-aika>

Kiasma. Kansallisgalleria. Viitattu 26.4.2018. <https://kiasma.fi/tietoa-kiasmasta/yhteystiedot/>

## 12.TAVAT JA KULTTUURI SUOMESSA

### Tasa-arvo

Suomessa naiset ja miehet ovat tasa-arvoisia ja heillä on myös avioliitossa samat oikeudet. Naiset päättävät itse, kenen kanssa menevät naimisiin. Avioliittoon pakottaminen on Suomessa rikos. Sekä mies että nainen voivat myös hakea avioeroa. Väkivalta Suomessa on aina rikos.

On tavallista, että naiset Suomessa käyvät myös töissä, vaikka perheessä olisi lapsia. Työskentelyyn naiset eivät Suomessa tarvitse aviomiehen tai kenenkään muunkaan lupaa. Työelämässä naisia ja miehiä on kohdeltava tasa-arvoisesti.

Suomessa myös kaksi miestä tai kaksi naista voi solmia leskenään avioliiton.

### Yksityisyys

Suomalaiset arvostavat usein myös yksityisyyttä ja nuoret muuttavat useimmiten jo melko nuorina omaan kotiinsa. Suomessa sukulaiset eivät tavallisesti asun yhdessä vaan kaikilla on omat kotinsa.

Monet suomalaiset odottavat, että vierailusta toisen kotiin sovitaan etukäteen. Useimmiten sisätiloissa ei käytetä kenkiä.

Suomalaiset eivät yleensä helposti juttele vieraiden kanssa esimerkiksi bussissa. Tämä ei useimmiten ole epäkohteliaisuutta, suomalaiset eivät vaan ole tottuneita keskustelemaan vieraiden kanssa.

### Aikataulujen noudattaminen

Suomessa ihmiset odottavat aikataulujen täsmällistä noudattamista. Kun sovitaan tapaaminen tiettyyn aikaan, sovittua tapaamisaikaa noudatetaan tarkasti. Mikäli tapaamisesta myöhästyy, on hyvä ilmoittaa toiselle osapuolelle asiasta. Toistuvan myöhästymisen voidaan ajatella olevan merkki epäluotettavuudesta.

Jos myöhästyy esimerkiksi lääkärinajalta tai ei pääse tulemaan ollenkaan sovitulle vastaanottoajalle, on muistettava ilmoittaa myöhästymisestä tai peruutettava aika etukäteen. Peruuttamattomasta lääkärinajasta voidaan periä maksu.

### Suomessa puhutut kielet

Suomessa virallisia kieliä ovat suomi, ruotsi ja saame, jota puhutaan Lapissa. Suomessa on myös paljon erilaisia murteita, riippuen siitä missä päin Suomea ollaan.



## Sauna

Sauna on monille suomalaisille hyvin tärkeä osa kulttuuria ja monet suomalaiset käyvät saunassa viikoittain. Saunassa rentoudutaan ja rauhoitutaan. Joskus saunassa käydään myös syvällisiä keskusteluja. Saunassa voidaan käydä perheen tai ystävien kanssa. Saunassa ollaan yleensä ilman vaatteita ja miehet ja naiset käyvät saunassa eriaikaan. Saunassa voidaan käyttää vihtaa eli vastaa, joka on tehty koivunoksista. Vihtalla selkään lyömisen ajatellaan olevan hyväksi terveydelle.

## Lemmikkieläimet

Monissa suomalaisissa perheissä on lemmikkieläimiä. Yleisimmät lemmikkieläimet ovat koira tai kissa. Lemmikkejä pidetään perheenjäseninä. Eläinten vahingoittaminen on Suomessa rikos.

## Suomalainen ruokakulttuuri

Aamiaiseksi Suomessa syödään usein puuroa tai leipää. Ruisleivän syönti on Suomessa yleistä.

Suomessa on tavallista syödä kaksi lämmintä ateriaa päivässä, lounas ja päivällinen. Ruokakulttuuri Suomessa on eurooppalainen, mutta vaihtelee jonkin verran alueen mukaan. Ruoaksi syödään tyypillisesti lihaa, kalaa, perunoita, riisiä ja pastaa. Mausteita Suomessa ei käytetä kovin paljoa. Ruoan kanssa juodaan usein maitoa. Viime vuosina kasvisruokaa syövien osuus lisääntynyt Suomessa ja monissa kaupoissa on laajat valikoimat kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattaville.

Suomessa syödään myös paljon marjoja. Esimerkiksi mustikat ovat hyvin terveellisiä ja niitä saa jokainen poimia kesällä metsästä. Mustikoita myydään kaupoissa myös pakastettuina.

Lounasaika Suomessa on noin klo 11-12 ja päivällisaika noin klo 16-17.

Päiväkodeissa ja kouluissa tarjotaan lapsille ilmainen ruoka. Työpaikoilla usein työntekijöidensä lounasruokailua maksamalla osan ruokailusta.

Suomessa juodaan paljon kahvia. Myös teetä juodaan, mutta kahvinjuonti on Suomessa yleisempää.

Alkoholin ostamiselle on Suomessa ikäraajat ja niitä noudatetaan tarkasti. Nuorelle henkilölle alkoholin ostaminen on rikos. Autoa ei saa ajaa alkoholin vaikutuksen alaisena.

Ravintoloiden hintataso Suomessa vaihtelee paikasta riippuen, mutta etenkin alkoholijuomat ovat usein ravintoloissa kalliita. Juomarahaa Suomessa ei tarvitse jättää, ellei halua erityisesti kiittää hyvästä palvelusta.

Kauppojen valikoimat ruoka-aineista vaihtelevat. Laajempia valikoimia etnisistä ruoka-aineista löytyy erikoisliikkeistä.

## Juhlapyhät

Suomen viralliset juhlapäivät ovat: Uudenvuodenpäivä (1.1.) Loppiainen (6.1.) Pitkäperjantai, Pääsiäispäivä, Toinen pääsiäispäivä, Vappu (1.5.), Helatorstai, Helluntaipäivä, Juhannusaatto, Juhannuspäivä, Pyhäinpäivä, Suomen itsenäisyyspäivä (6.12.), Jouluaatto (24.12.), Joulupäivä (25.12.), Tapaninpäivä (26.12.).

Juhlapyhinä osa kaupoista saattaa olla suljettuna ja julkisessa liikenteessä poikkeusjärjestelyjä.

## Itsenäisyyspäivä

Itsenäisyyspäivä on suomalaisille hyvin tärkeä. Silloin kodeissa poltetaan kynttilöitä ja presidentti järjestää suuret juhlat kutsuvieraille, joita kaikki voivat seurata tv:n välityksellä.

## Joulu

Joulurauha julistetaan Suomessa aattona klo 12. 00. Joulurauhan julistaminen tapahtuu Turussa ja se näytetään televisiossa. Suomessa jouluaattona syödään juhla-ateria ja annetaan läheisille lahjoja. Jouluaatto vietetään usein perheen parissa tai lähisukulaisten kesken.

Jouluun liittyviä yleisiä ruokia Suomessa ovat riisipuuro, porsaanlihasta valmistettu joulukinkku, peruna- lanttu- ja porkkanalaatikot sekä joulutortut.

Osa ihmisistä käy hiljentymässä joulukirkossa.

Joulun aikaan julkinen liikenne pysähtyy jouluaattoiltana ja käynnistyy uudelleen joulupäivänä puolenpäivän jälkeen. Kaupat ovat usein osan jouta suljettuna.

## Pääsiäinen

Pääsiäinen on kristinuskoon liittyvä juhla, jota vietetään keväällä maalishuhtikuussa. Ihmisillä on silloin muutama ylimääräinen vapaapäivä koulusta ja töistä. Pääsiäisenä syödään paljon suklaamunia ja pääsiäisnoidiksi pukeutuneet lapset käyvät ovilla tuomassa koristelmiaan virpomisoksia herkkujen toivossa.

## Vappu

Vappu on kevään, ylioppilaiden ja työväen juhla ja silloin ihmiset juhlivat usein iloisesti ja räiskyvästi kaduilla. Vappuna juodaan simaa ja syödään munkkeja ja tippaleipiä. Perheet ja ystävät kokoontuvat usein yhteen ja myös kaupungeissa järjestetään paljon ohjelmaa. Vappupäivänä monet kokoontuvat Helsingin Kaivopuistoon piknikille.

## Juhannus

Juhannuksena useat suomalaiset matkaavat mökeille ja kaupungit hiljenevät. Juhannuksen kaupungissa viettävälle järjestetään kuitenkin usein ohjelmaa, jossa poltetaan kokko.

## VINKKEJÄ TEEMAN KÄSITTELYYN

### Keskustelu ja kokemusten jakaminen

Keskustelua ja kokemusten jakamista suomalaisesta kulttuurista ja suomalaisista tavoista. Esim.

- miten oman maan ja suomalaiset tavat ja kulttuuri eroavat toisistaan
- mitkä tavat Suomessa ovat tuntuneet mukavilta ja mitä ovat kummastuttaneet
- mikä ryhmäläisiä on auttanut suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa

### Videot

Maahanmuuttoviraston videossa kerrotaan suomalaisista tavoista selkeällä englannin kielellä. Nämä videot löytyvät myös esim. darin ja arabian kielisinä.

Beginner's guide to Finland, part 1. <https://www.youtube.com/watch?v=Lbea86mZpLA>

Beginner's guide to Finland, part 2.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=92&v=EbPJmLDeHo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=92&v=EbPJmLDeHo)

### Juhlapäivän viettäminen yhdessä

Tähän teemaan sopii myös ajankohtaan sopivan juhlapäivän viettäminen yhdessä ja suomalaisten tapojen omaksuminen rakentamalla juhla yhdessä.

### HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

<https://www.infopankki.fi/fi/tietoa-suomesta/suomalainen-yhteiskunta/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuus>

<https://www.tasa-arvo.fi/etusivu>

<https://finland.fi/life-society/a-guide-to-finnish-customs-and-manners/>

<http://www.visitfinland.com/article/iconic-finnish-foods-of-all-time/>

<http://seta.fi/>

<https://www.fonecta.fi/haku/etnisiä+ruokakauppoja>

### Lähteet:

Infopankki.fi. 2015. Viitattu 9.4.2018. <https://www.infopankki.fi/fi/tietoa-suomesta/perustietoa-suomesta/kulttuurit-ja-uskonnot-suomessa/suomalainen-tapakulttuuri>