

Maastamuutto ja hyvinvointi

Maastamuutto tarkoittaa sitä,
että henkilö vaihtaa kotimaata.
Maastamuutto voi olla vapaaehtoista.
Silloin henkilö päättää itse,
että hän haluaa muuttaa toiseen maahan.
Syy muuttoon voi olla seurustelu, avioliitto,
halu opiskella tai saada palkkaa enemmän.

Maastamuuttoa tapahtuu myös niin,
että henkilön on pakko poistua maasta
jonkun uhkan vuoksi.
Uhka voi olla sota, vaino, vankeus tai kidutus.
Silloin henkilöä kutsutaan pakolaiseksi.



Maahanmuuton vaiheet

- **Ensimmäinen vaihe** on se aika, kun henkilö valmistautuu muuttoon kotimaassaan. Hänellä voi olla taloudellisia ongelmia työn ja ammatin vuoksi. Häntä on voitu kohdella huonosti poliittisten mielipiteiden vuoksi. Häntä on voitu vainota uskonnon vuoksi.
- **Toinen vaihe** on siirtymisvaihe. Silloin henkilö matkustaa kotimaastaan uuteen maahan. Tällöin hänellä voi olla monia vaikeuksia. Matkan järjestämisen on usein hyvin hankalaa. Ehkä hänellä ei ole tarpeeksi rahaa matkakuluihin. Matkaan saattaa myös liittyä pelkoja, uhkia ja vaaroja.
- **Kolmas vaihe** on elämän aloittaminen uudessa maassa. Hänen on opiskeltava uutta kieltä ja turvattava toimeentulo ja asuminen. Hänellä ei ole sukulaisia ja ystäviä uudessa maassa. Monesti hän on huolissaan kotimaahan jääneistä sukulaisista ja ystävistä. Jos hän on pakolainen, hänellä voi olla vaikeuksia hakea ja saada turvapaikka.



Maastamuutto on usein terveysriski

Maasta toiseen muuttavalla voi olla monia tunteita. Hän voi olla ahdistunut, epävarma, avuton, jännittynyt. Hän voi tuntea surua, pelkoa, vihaa, syyllisyyttä. Hänellä voi olla vaikeuksia nukkua. Hänellä voi olla mielessään kauhukuvia kotimaan tapahtumista.

Maahanmuuttajan elämässä on paljon uutta. Hänen on opittava uusi kieli, uudet säännöt, lait ja tavat, joiden mukaan uudessa maassa eletään. Monet kaipaavat kotimaataan, tuttuja tapoja, ruokia, sukulaisia ja ystäviä. Monet tuntevat myös syyllisyyttä siitä, että jättivät kotimaansa.

Tämä voi auttaa sinua tuntemaan olosi hyväksi

- Anna tunteiden nousta mieleesi.
Mieti, miksi juuri nämä tunteet ja muistot nousevat mieleesi?
Keskustele tunteistasi sellaisten henkilöiden kanssa, jotka ymmärtävät sinua.
- Kuntoilu ja liikkuminen auttavat.
Voit mennä kävelylle, pyöräilemään tai kuntosalille.
Myös käsitöiden tekeminen auttaa.
- Tapaa muita ihmisiä.
Muiden ihmisten seura lieventää usein masennusta.
- Syö ja nuku säännöllisesti.
- Nauti siitä päivästä, jota juuri nyt elät.



Saat ammattiapua ottamalla yhteyttä:

Terveyskeskus

Pakolaislääkärikeskus - lähete terveydenhuollosta ja oma lähete