

# Mun tarinani



Mun tarinani

©Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr

Psykotraumatologian keskus

Lasten ja nuorten toiminta 2019–2021

Sami Rekonen, Mari Levander, Mari Mäkinen-Halttunen, Marjo Neste

Kuvitus: Ninka Reittu



**Diakonissa-  
laitos**



**TURVAPAIKKA-  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# TIETOJA MINUSTA



Nimi

Syntymäaika

Kansalaisuus

Äidinkieli/ kielet, joita käytän

Etninen tausta

Uskonto

Huoltaja (-t)

## TUTUSTUMINEN

MINÄ



Nimeni tarkoittaa

Tällainen olen luonteeltani ja ajatusmaailmaltani

Näissä asioissa onnistun

Näissä asioissa tarvitsen apua

Minua huolestuttavat nämä asiat

Voin kertoa huolistani

Kun olen oikein huolestunut, minua auttaa parhaiten



Velvollisuuksiini perheessäni kuuluvat

Näistä asioista päätän itse

Läheistenni mielestä olen

Fiilismittari

Miltä työskentely sinusta tuntui?



## AIKAJANA



Merkitse aikajanalle elämäsi merkittävimmät tapahtumat, hyvät ja huonot muistot.

Fiilismittari – Miltä työskentely sinusta tuntui?



# MATERIAALITASKU

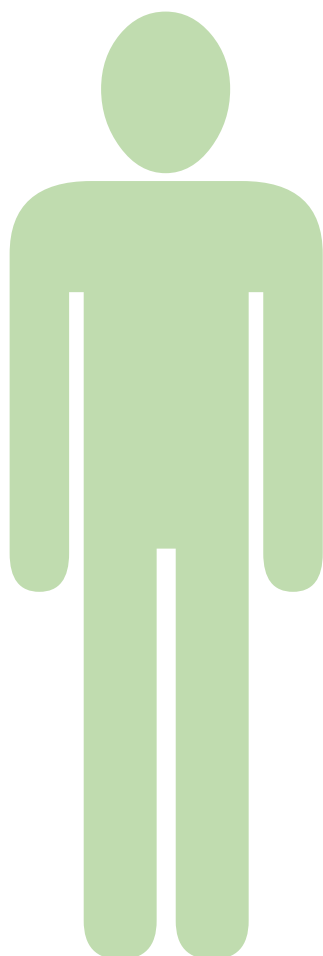


## OIREKARTTA

muistiongelmia / unohtelua	sairautta / kipuja	päihdeongelmia
keskittymisvaikeuksia	levottomuutta	unettomuutta
painajaisunia	kiukkuisuutta	ärtyneisyyttä
alakuloisuutta / toivottomuutta	oppimisvaikeuksia	itkuisuutta
ahdistusta	pelkotiiloja	avuttomuuden tunnetta
peliriippuvuutta	toimintakyvyttömyyttä	
seksuaalista haluttomuutta	pakko-oireita	

## KEHOKARTTA

Nimeä kuvaan tunteita, jotka koet fyysisinä kokemuksina kehossasi. Voit merkitä kuvaan myös niitä kohtia, jossa sinulla on kipuja ja/tai vammoja.



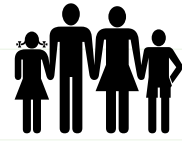
# MATERIAALITASKU



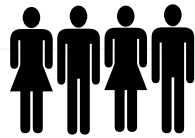
## KOTIMAANI / MAA (T), JOSSA ASUIN



Kotini, jossa asuin perheeni kanssa



Perheeseeni kuuluivat



Ystäviäni olivat



Velvollisuuksiani olivat

Koulu, jota kävin



Työpaikka, jossa työskentelin



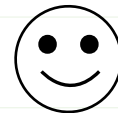


Harrastuksiani olivat



Ikäviä muistoja olivat

Parhaimpia hetkiä olivat



Fiilismittari

Miltä työskentely sinusta tuntui?



## MATKA SUOMEEN



Jätin kotimaani tai maan, jossa asuin

Otin matkalle mukaan

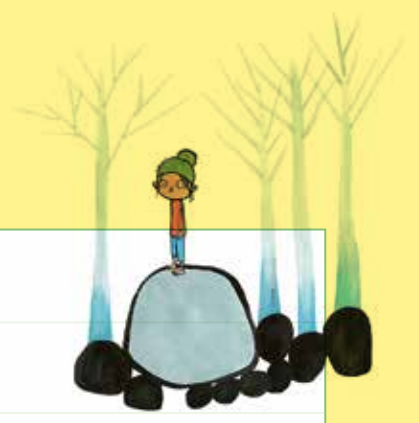
Kaipaani kotimaastani



Minua ja perhettäni matkalla Suomeen auttoivat

Minulle turvallisuuden tunnetta toivat

JATKA LAUSETTA  
Surullisin muistoni...



Pelottavin muistoni...

Onnellisin muistoni...

Hauskin muistoni...

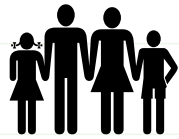
Fiilismittari  
Miltä työskentely sinusta tuntui?



# SUOMESSA



Ensimmäinen muistoni Suomesta



Perheeni Suomessa



Kotini Suomessa



Ystäväni Suomessa





Näistä asioista en pidä Suomessa

Näistä asioista pidän Suomessa



Asiat, jotka huolestuttavat perheessäni tällä hetkellä

Asiat, jotka ovat hyvin perheessäni

JATKA LAUSETTA

En pidä, että...

Pelkään, että...

Olen surullinen, koska...

Pidän siitä, että...

Olen iloinen silloin, kun...

Toivon, että...

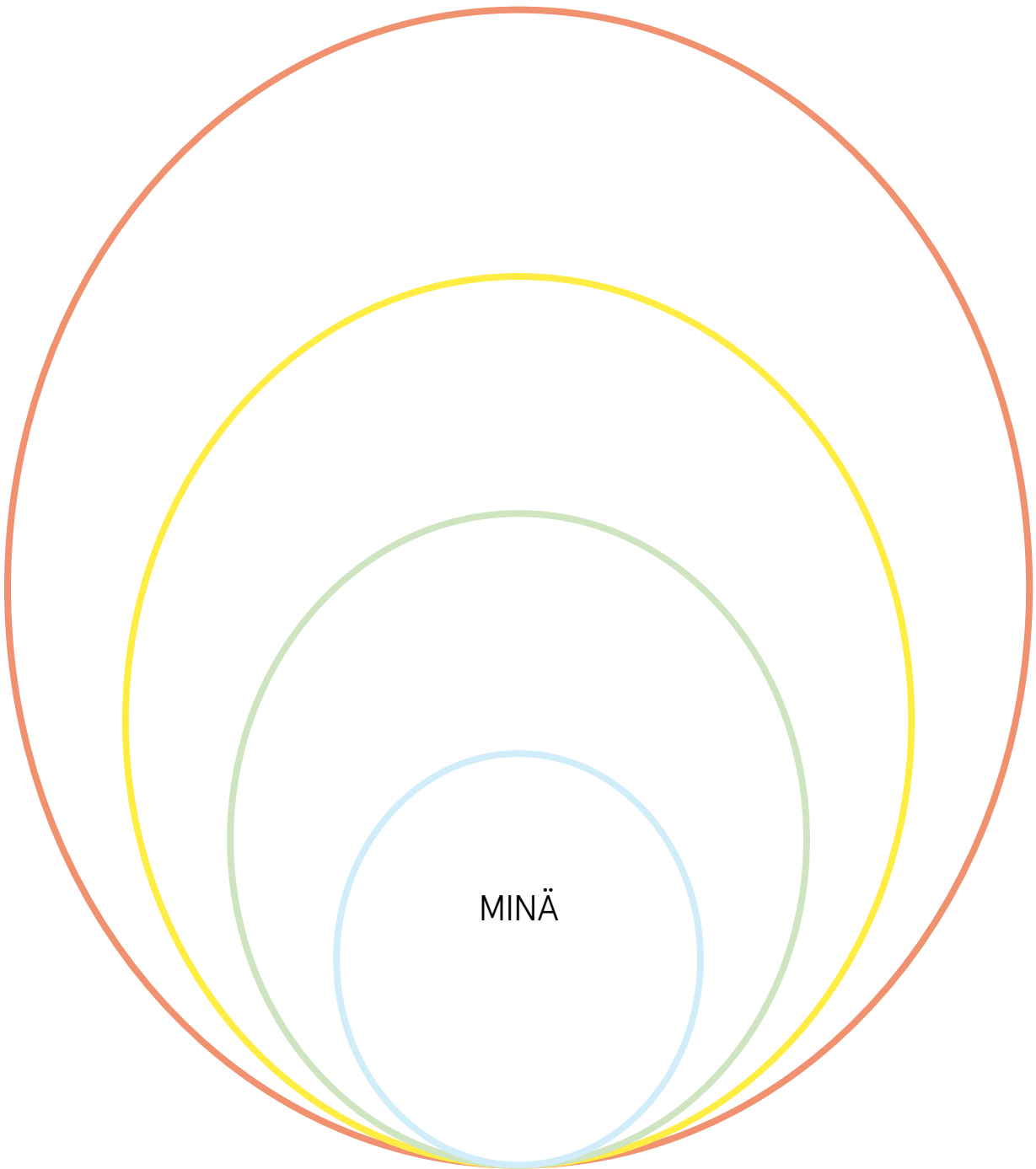
Fiilismittari

Miltä työskentely sinusta tuntui?



## TÄRKEITÄ IHMISIÄ ELÄMÄSSÄNI

Kirjoita ensin oma nimesi keskimmäisenä olevaan ympyrään.  
Sijoita kehälle sen jälkeen sinulle läheiset ihmiset  
sen mukaan, miten läheiseksi koet heidät  
(läheisin ihminen lähimpänä omaa nimeäsi).





KOULUNI

Mieleisiä oppiaineita

Saan tukea koulussani

Huonoja asioita koulussani

Hyviä asioita koulussani



Harrastukseni



Harrastuksia, joita haluaisin kokeilla

Toiveammattini



Fiilismittari

Miltä työskentely sinusta tuntui?





# TULEVAISUUS



Tällä hetkellä olen kiitollinen

Turvallisuuden tunnetta tuovat

Ensi vuonna olen

Parasta, mitä minulle voisi tapahtua lähitulevaisuudessa

Viiden vuoden päästä näen itseni

## ASKARTELE UNELMAKARTTA

Leikkaa lehdistä kuvia ja sanoja, jotka puhuttelevat sinua, jotka ovat sinulle tärkeitä asioita tai joista haaveilet. Liimaa leikkaamasi kuvat kartongille ja kirjoita itsellesi avainsanoja.

Palaa säännöllisesti unelmakarttaasi ja muistat tavoitteesi, arvosi ja unelmasi.



### Fiilismittari

Miltä työskentely sinusta tuntui?



## Asioita, joista haluan vielä keskustella

ihmissuhteet seurustelu seksuaalisuus

ehkäisy perheen perustaminen ympärileikkaus

alkoholi/päihteet elämäkatsomus/uskonto

perheen kunnia-/häpeä käsitys

suhde vanhempiini some-maailma

itsenäistyminen oma asunto raha-asioiden hoito

(kesä)työ opiskelu

muut aiheet

