



MAAHAN-
MUUTTAJAT

Maahanmuuttajat

Apu ja tukea maahan muuttaneille.

- **Kriisiapua**
- **Tietoa Suomessa elämisestä**
- **Tukea pakolaisille**
- **Tietoa mielenterveydestä**
- **Tietoa työ- ja perheasioista**
- **Vertaistukea ja ryhmätoimintaa**

KRIISIAPUA

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112 (24 h)

Mielenterveysseuran sos-kriisikeskus / Crisis service for foreigners

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

Helsingissä sijaitseva SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisin kohdanneille. Kriisivastaanotolla voit asioida suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sekä tarvittaessa tulkin avulla.

p. 09 4135 0510

Apua ja turvaa väkivaltaa kohdanneille naisille – Monika-Naiset liitto ry (24 h)

<https://monikanaiset.fi/>

Palvelu tarjoaa kriisiapua väkivaltaa kokeneille tai sen uhatta eläville maahanmuuttajanasille. Monika-Naisilla on kriisipuhelin ja turvakoti.

Auttava puhelin p. 0800 05058, ma–pe klo 9–16.

Turvakoti Mona p. 045 639 6274 palvelee 24h vuorokaudessa.

Väkivaltaisille miehille – Miehen linja

<http://94.199.60.11/web/guest/olen-muuttanut-suomeen>

Miehen Linja Leppävaarassa on suunnattu Suomeen muuttaneille miehille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa perheessään. Palveluun voit soittaa tai sopia tapaamisen suomeksi, englanniksi, ruotsiksi, ranskaksi, kreikaksi ja muilla kielillä tulkin avulla.

p. 09 2766 2899

TIETOA SUOMESSA ELÄMISESTÄ

Espoon kaupungin maahanmuuttajapalvelut

https://www.espoo.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Tietoa_Espoosta/Kansainvalinen_Espoo/Maahanmuuttajapalvelut

Espoon kaupungin maahanmuuttajapalveluista saat opastusta esimerkiksi työhön, asumiseen, koulutukseen, oleskelu- ja työlupiin, sosiaaliturvaan sekä terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Neuvontaa on saatavilla eri kielillä. Lisäksi Espoon kaupungin verkkosivuille on kerätty maahanmuuttajille tarkoitettua tietoa muun muassa neuvonnasta, kielen opetuksesta, työstä ja vapaa-ajanvietosta.

Terveysneuvontaa saat sosiaali- ja terveyspalvelujen omista neuvontapalveluista. Muihin asioihin liittyvää neuvontaa yhteispalvelupisteistä.

Trapesan neuvontapalvelu maahanmuuttajille – Filoksenia ry

<https://www.trapesa.com/?x118281=189409>

Trapesan neuvontapalvelu auttaa esimerkiksi asumiseen, työelämään, opiskeluun, toimeentuloon ja oleskeluun liittyvissä asioissa sekä erilaisissa virastoasioissa. Apua voit saada lisäksi lomakkeiden täyttämiseen. Palvelua saat suomeksi ja venäjäksi.

Tietoa Suomessa elämisestä – Infopankki

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

Infopankissa on tietoa Suomeen muutosta, asumisesta, terveydestä ja suomen kieleen liittyvistä asioista. Infopankin verkkosivut ovat seuraavilla kielillä: suomi, ruotsi, englantia, venäjä, viro, ranska, somali, espanja, turkki, kiina, persia ja arabia.

Perustietoa Suomesta – Työ- ja elinkeinoministeriö

<https://tem.fi/tervetuloa-suomeen>

Oppaassa on tietoa asumisesta, oleskeluluvasta, työstä ja opiskelusta. Opas on seuraavilla kielillä: suomi, ruotsi, englantia, venäjä, viro, ranska, espanja, kiina, thai, arabia, persia ja somali.

TUKEA PAKOLAISILLE

Pakolaisille suunnattua neuvontaa saa Maahanmuuttajapalveluiden pakolaisten vastaanoton yksikössä.

https://www.espool.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Sosiaalityo_ja_toimeentulo/Pakolaiset

Maanantaisin ja torstaisin klo 9–11 ja 12–15 (vuoronumerolaite käytössä 14.45 asti),
tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 12–15 (vuoronumerolaite käytössä 14.45 asti),
perjantaisin klo 10–12.

Puhelinaika sosiaalityöntekijöille on maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 12–13.

Maahanmuuttajapalvelut: Pyyntitie 3, Matinkylä.

Tietoa oleskeluluvasta ja turvapaikasta – Maahanmuuttovirasto

<https://migri.fi/etusivu>

Maahanmuuttoviraston sivuilla on tietoa oleskeluluvasta ja turvapaikasta. Sivusto on suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tekstit voit myös kuunnella näillä kaikilla kielillä.

Oikeudellista apua - Pakolaisneuvonta ry

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

Pakolaisneuvonta ry järjestää Suomeen tulleille pakolaisille, turvapaikanhakijoille ja muille maahan tulleille oikeudellista neuvontaa.

TIETOA MIELENTERVEYDESTÄ

Tietoa mielenterveydestä – Mielenterveystalo.fi

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

Mielenterveystalo.fi:n sivuilla on tietoa mielenterveydestä sekä maahanmuuton aiheuttamista haasteista mielenterveydelle.

Tietoa mielenterveyden ongelmista – Mielenterveysseura

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisiapua-maahanmuuttajille>

Sivustolla on tietoa mielenterveyden ongelmista maahanmuuttajille Tietoa mielenterveyden ongelmista maahanmuuttajille venäjäksi, somaliksi, soraniksi ja arabiaksi.

TIETOA TYÖ- JA PERHEASIOISTA

Tukea koulutettujen maahanmuuttaja naisten työllistymiseen - Väestöliitto

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/womento/>

Womento-mentorointi tukee koulutettujen Suomeen muuttaneiden naisten kotoutumista, kielitaitoa ja työllistymistä.

Neuvontaa työ- ja perheasioissa – Väestöliitto

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/palvelut/neuvonta-ja-konsultaatio/>

Väestöliitolta saat neuvontaa työ- ja perheasioissa puhelimitse. Perhekysymyksiin saat neuvontaa seuraavilla kielillä: suomi, kurdi (soran), dari, englanti, venäjä. Työkysymyksiin neuvontaa saat seuraavilla kielillä suomi, venäjä, latvia, englanti. Lisäksi Väestöliiton sivuilla on kotouttamista tukevia materiaaleja.

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

YSTÄVIÄ JA KOHTAAMISPAIKKOJA

Kulttuurikeskus Caisa

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

Kulttuurikeskus Caisa tukee etnisten vähemmistöjen kulttuurin harrastamista. Caisa järjestää erilaisia kursseja ja tapahtumia, joihin voit osallistua. Caisa sijaitsee Kalliossa ja avautuu syksyllä 2018.

Ystävä maahanmuuttajaäidille – Mannerheimin lastensuojeluliitto

<http://uudenmaanpiiri.mll.fi/vapaaehtoisille/ystavaksi-maahanmuuttajaaidille/>

Maahanmuuttajaäiti voi löytää Mannerheimin lastensuojeluliiton kautta suomea puhuvan naisen ystäväksi.

Asukastalo Kylämaja

<https://www.kalliola.fi/vapaaehtoisty/asukastalot-ja-kohtaamispaikat/asukastalo-kylamaja-espoo/>

Asukastalo Kylämajassa Espoon Matinkylässä järjestetään viikoittain erilaisia maahan muuttaneille suunnattuja ryhmiä ja kerhoja.

Kohtaamispaikka Trapesa - Filoksenia ry

<https://www.trapesa.com/toiminta/>

Trapesan kohtaamispaikalle voit tulla tutustumaan uusiin ihmisiin ja juttelemaan kahvi- tai teekupin äärellä. Kohtaamispaikka sijaitsee Espoon keskuksessa.

VERTAISTUKEA JA RYHMÄTOIMINTAA

Vertaistukiryhmiä – VeTo-verkosto

<https://vertaistoimijat.fi/>

VeTo-verkoston sivuilta löydät maahan muuttaneille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä, jotka toimivat pääkaupunkiseudulla.

Espoon seurakuntien monikulttuuriset ryhmät

Katso juuri sinua kiinnostavat ryhmät ja kerhot nettisivuilta.

<https://www.esponseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo>

Jumlanpalvelukset / Worhips Services

<http://www.esponseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/jumalanpalvelukset/-worship-services>

Suomen kielen kerhot / Finnish Language Groups

www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/suomen-kielen-kerhot/-finnish-language-clubs

Ryhmät / Groups

www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/kerhot/-clubs-espoo-tuomiokirkkoseurakunta

Kerhot / Clubs

<https://www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/kerhot-clubs>

Retket / Excursions

<http://www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/retket/-excursions>

Leirit / Camps 2018

<http://www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/leirit-2018/-camps-2018>

Kerhot / Clubs Espoon tuomiokirkkoseurakunta

www.espoonseurakunnat.fi/osallistu/colourful-espoo/kerhot/-clubs-espoo-tuomiokirkkoseurakunta

Vertaistoimintaa naisille – Irakin Naisten Yhdistys ry (INY)

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

Irakin naisten yhdistyksen tavoitteena on voimaannuttaa Suomeen muuttaneita naisia. Yhdistys järjestää kurseja, kerhoja, vertaisryhmätoimintaa sekä seminaareja.

Tukea kotoutumiseen – Suomen Punainen Risti

<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/suomeen-kotoutumiseen>

Punainen Risti järjestää paljon toimintaa, joka auttaa maahan muuttaneita kotoutumaan Suomeen. Punainen Risti järjestää esimerkiksi ystävätoimintaa, kielikerhoja, läskykerhoja sekä asumisapua.