

TUE MAAHAN MUUTTANUTTA MIELENTERVEYSOMAISTA

Mielenterveysomainen on henkilö, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti.

46 %

mielenterveys-omaisista on vaarassa masentua itse.

MIELENTERVEYSHÄIRIÖILLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ:

- syrjintä
- yksinäisyys
- stressi
- toimeentulo-ongelmat
- ero perheestä
- outo palvelujärjestelmä
- puutteelliset tiedot mielenterveydestä
- traumaattiset kokemukset



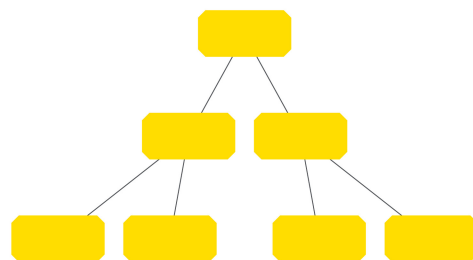
40 %

turvapaikanhakijoista kokee masennus- ja ahdistusoireita.

Maahanmuuttajataustaisilla on enemmän mielenterveysoireita, mutta he käyttävät vähemmän mielenterveyspalveluita.

KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Maahanmuuttajataustaisilla omaisilla on suurempi riski kuormittua, koska häpeä estää hakemasta ja saamasta apua.



MIELENTERVEYDEN ONGELMAT SIIRTYVÄT USEIN SUKUPOLVELTA TOISELLE.

Ylisukupolvisuuden riski korostuu erityisesti maahanmuuttajaperheissä, joissa lapset joutuvat kielitaitoisempina kantamaan kohtuutonta vastuuta vanhemmastaan ja perheen arjesta.

FINFAMI TARJOAA TUKEA JA TIETOA KAIKILLE, JOITA LÄHEISEN MIELENTERVEYS HUOLETTAA. [FINFAMI.FI](https://finfami.fi)

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä:

**YHTEISÖLLISYYS
TIIVIS PERHE
USKONTO**

MIKÄ AUTTAA MIELENTERVEYSOMAISTA?

- Ennaltaehkäisevä tuki
- Saavutettavat palvelut
- Tiedon lisääminen
- Keskusteluapu
- Mielekäs tekeminen
- Apu arkeen
- Osallisuus



**KOHTAA ENNAKKOLUULOSI.
ÄLÄ OLETA, VAAN KYSY!**