

Tietoa vastaanottokeskuksesta



Tässä tietopaketissa saat yleistä tietoa vastaanotto-keskuksen toiminnasta, vastaanottokeskuksen palveluista sekä ohjeita ja neuvoja vastaanotto-keskuksessa toimimiseen ja itsestäsi huolehtimiseen.

Saat vastaanottokeskukselta ja Maahanmuutto-
virastolta myös muita sinua koskevia tiedotteita ja
ohjeita. Niissä on tärkeää tietoa sinulle. Perehdy niihin.

Sisällys

Tietoa vastaanottokeskuksen toiminnasta

Vastaanottokeskuksen työntekijät auttavat sinua
Ole aktiivinen ja osallistu asioidesi hoitamiseen
Pidä yhteystietosi aina ajan tasalla
Käyttäydy aina asiallisesti vastaanottokeskuksessa
Palautteen antaminen

Majoittuminen vastaanottokeskuksessa

Noudata yhteisiä asumisen sääntöjä
Majoittuminen yksityismajoituksessa
Siirtyminen toiseen vastaanottokeskukseen

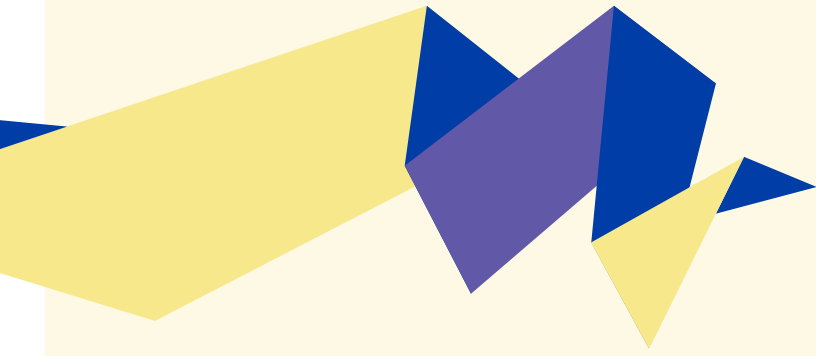
Tietoa vastaanottokeskuksen palveluista

Yleinen ohjaus ja neuvonta
Sosiaalipalvelut
Terveystieteiden palvelut
Vastaanottopalveluista perittävä maksu
Vastaanottoraha
Maksukortti
Suomalaisen yhteiskunnan kurssi
Työ- ja opintotoiminta
Tulkkaukset
Vapaaehtoisen paluun tuki
Vastaanottokeskus käsittelee tietojasi
Kuntaan siirtyminen

Ohjeita ja neuvoja vastaanottokeskuksessa toimimiseen ja itsestäsi huolehtimiseen

Asioiminen vastaanottokeskuksessa
Toiminta hätätilanteessa
Ilmoita poistumisesta ja poissaolosta vastaanottokeskukselle
Lapset ja lapsiperheet
Oman toimintakyvyn, omatoimisuuden
ja hyvinvoinnin edistäminen
Opiskelu vastaanottokeskuksen ulkopuolella
Työnteko
Harrastukset
Talouden suunnittelu

Lisätietoja



Tietoa vastaanotto-keskuksen toiminnasta

Vastaanottokeskuksen työntekijät auttavat sinua

Vastaanottokeskuksessa työskentelee erityisesti sosiaalipalvelujen, terveydenhuoltopalvelujen ja ohjaus- ja neuvontapalvelujen työntekijöitä.

Vastaanottokeskuksen työntekijät ovat paikalla sinua varten ja voit aina kysyä heiltä, jos tarvitset apua tai joku asia mietityttää sinua.

Vastaanottokeskuksen työntekijät toimivat puolueettomasti ja kohtelevat kaikkia asiakkaita yhdenvertaisesti.

Vastaanottokeskuksen työntekijät eivät tee oleskelulupia koskevia päätöksiä eivätkä voi vaikuttaa oleskelulupiin tai turvapaikkapäätöksiin. Luvista päättää Maahanmuuttovirasto.



Noudata aina vastaanottokeskuksen työntekijöiltä saamiasi ohjeita.



Ole aktiivinen ja osallistu asioidesi hoitamiseen

Osallistu omien asioidesi hoitamiseen osaamisesi ja voimavarojesi mukaan. Tarkoitus on, että vastaat omien asioidesi hoitamisesta mahdollisimman itsenäisesti.

Tee aina hyvää yhteistyötä vastaanottokeskuksen työntekijöiden kanssa.

Pidä yhteystietosi aina ajan tasalla

Huolehdi, että vastaanottokeskuksella on aina tiedossa nykyiset toimivat yhteystietosi (puhelinnumero, osoite ja sähköpostiosoite), jotta työntekijät saavat sinuun yhteyden tarvittaessa.

Käyttäydy aina asiallisesti vastaanottokeskuksessa

Vastaanottokeskuksen tulee olla kaikille turvallinen paikka asua ja tehdä töitä.



Kunnioita muita asiakkaita, vastaanottokeskuksen työntekijöitä ja vastaanottokeskuksen omaisuutta.

Vastaanottokeskuksessa on säännöt, joita sinun pitää noudattaa. Kaikenlainen väkivalta ja häiritsevä käyttäytyminen vastaanottokeskuksessa on ehdottoman kiellettyä. Jos havaitset vastaanottokeskuksessa väkivaltaa tai muunlaista häirintää, ilmoita siitä keskuksen työntekijälle.

Joissakin vastaanottokeskuksen yleisissä tiloissa on kameravalvonta. Sinun huonettasi ja WC-sekä suihkutiloja ei kuvata.





Voit antaa vastaanotto-
keskukselle palautetta.

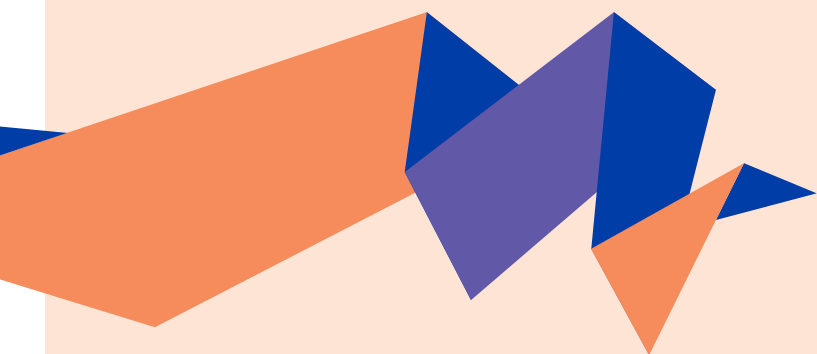


Palautteen antaminen

Kerro vastaanottokeskuksen työntekijälle, jos olet tyytyväinen, jos jokin asia vaivaa sinua tai jos haluat ehdottaa jotain. Antamasi palaute auttaa vastaanottokeskusta ja myös Maahanmuuttovirastoa arvioimaan ja kehittämään toimintaansa.

Voit tehdä Maahanmuuttovirastolle hallintokantelun, jos epäilet, että vastaanottokeskus tai sen työntekijä on menetellyt lainvastaisesti tai jättänyt velvollisuutensa täyttämättä. Ennen kuin teet hallintokantelun, keskustele, jos vain on mahdollista, ensin vastaanottokeskuksen tai sen työntekijän kanssa. Jos on tapahtunut virhe, asia voi selvitä ja korjaantua keskustelun jälkeen nopeammin.

Maahanmuuttoviraston internet-sivuilla on ohje hallintokantelun tekemiseen. Saat tarvittaessa apua kantelun tekemiseen vastaanottokeskuksesta.



Majoittuminen vastaanottokeskuksessa

Majoittuminen vastaanottokeskuksessa on yhteismajoitusta muiden kanssa. Vastaanotto-keskus järjestää sinulle huoneen tai asunnon, jonka jaat muiden asiakkaiden kanssa. Huoneesi ja asuntosi vastaanottokeskuksessa saattaa vaihtua majoituksesi aikana.



Noudata yhteisiä asumisen sääntöjä

Vastaanottokeskuksissa asuu ihmisiä monista eri kansallisuuksista, kulttuureista ja taustoista. Asumisessa on säännöt, joita kaikkien on noudatettava. Kunnioita muita asukkaita ja toisten uskontoa, kulttuuria ja tapoja.

- Kaikilla on oikeus tunnustaa ja harjoittaa uskontoa, oikeus ilmaista vakaumus ja oikeus kuulua tai olla kuulumatta uskonnolliseen yhteisöön. Älä harjoita uskontoasi vastaanottokeskuksen yhteisissä tiloissa, jotta se ei häiritse muita.
- Et saa säilyttää tai käyttää aseita tai huumeita vastaanottokeskuksessa. Huumeiden käyttö ja hallussapito on Suomessa laitonta. Jos sinulla on sellaisia välineitä hallussasi, joilla voidaan aiheuttaa haittaa tai vaaraa, voidaan ne ottaa sinulta pois.
- Huoneen ja asunnon varusteet ja kalusteet kuuluvat vastaanottokeskukselle. Niitä ei saa myydä, vaihtaa, purkaa tai viedä ulos. Ilmoita keskuksen henkilökunnalle, jos huoneessasi tai asunnossasi ovat varusteet ja kalusteet menevät rikki. Voit tuoda vastaanottokeskukseen omia huonekaluja vain työntekijän luvalla.
- Noudata vastaanottokeskuksen ja asuinkumppaneidesi kanssa sovittuja aikatauluja esimerkiksi ruoanlaittoon, vaatteiden pesuun ja kaikille yhteisten tilojen käyttöön liittyen.



- Älä tupakoi sisätiloissa. Tupakointi on sallittu vain ulkona siihen tarkoitettulla tupakkapaikalla.
- Huolehdi paloturvallisuudesta. Valvo sähkölaitteiden käyttöä. Pyydä keskuksen työntekijältä apua, jos sähköt tai laitteet eivät toimi. Älä säilytä liedan päällä mitään.
- Saat vastaanottokeskuksesta käyttöösi muun muassa petivaatteet, siivousvälineitä ja wc-paperia. Huolehdi omalta osaltasi asunnon tai huoneen siisteydestä. Siivoa aina jälkesi ja siivoa esimerkiksi keittiö ruoanlaiton jälkeen. Vie roskat niille tarkoitettuun keräyspisteeseen.
- Käytä vettä säästeliäästi. Lyhennä suihkuaikaa, sulje suihku saippuoinnin ajaksi ja käytä vettä sopivalla lämpötilalla.
- Huolehdi huoneen ja asunnon avaimista.
- Hiljaisuuden aikana, yleensä kello 22.00–07.00, muita asukkaita häiritsevä kovaääninen puhe, musiikki ja muu metelöinti on kielletty.
- Vieraat eivät voi yöpyä vastaanottokeskuksessa.
- Vastaanottokeskuksen työntekijä voi tarkistaa säännöllisesti ja tarpeen mukaan huoneen tai asunnon kunnon.



Majoittuminen yksityismajoituksessa

Voit halutessasi järjestää majoittumisesi itse keskuksen ulkopuolella. Tätä kutsutaan yksityismajoitukseksi. Voit majoittua esimerkiksi sukulaisen, puolison tai tuttavien luona. Voit myös vuokrata asunnon itse tai asua alivuokralaisena.

Huomioi seuraavat asiat, kun asut yksityismajoituksessa:

- Majoituspaikan pitää olla asumiseen tarkoitettu tila, jonka osoitteeseen voit vastaanottaa postisi.
- Sinun pitää majoittua ilmoittamassasi osoitteessa.
- Tee postille muuttoilmoitus uuteen asuinosoitteeseen.
- Ilmoita kirjallisesti itse järjestämäsi majoituksen osoite vastaanottokeskukselle. Ilmoita aina myös mahdolliset muutokset.
- Tämä on tärkeää, jotta oikeutesi muihin vastaanottopalveluihin ovat voimassa ja Maahanmuuttovirasto voi olla sinuun yhteydessä hakemukseesi liittyvissä asioissa.

Siirtyminen toiseen vastaanottokeskukseen

Vastaanottokeskuksen asiakkaana olo on tilapäistä. Et välttämättä voi asua samassa vastaanottokeskuksessa koko sitä aikaa, kun olet vastaanottojärjestelmässä asiakkaana.

Mahdollisuuteen jäädä tai siirtyä johonkin vastaanottokeskukseen vaikuttaa se, miten keskuksissa on tilaa. Vapaita paikkoja ei ole välttämättä juuri sillä paikkakunnalla, jossa haluaisit asua. Et siis voi itse valita ja päättää, missä keskuksessa majoitut.

Sinut voidaan siirtää toiseen vastaanottokeskukseen, jos se on tarpeen tilanteesi, vastaanottokeskuksen tai viranomaisten toiminnan tai hakemuksesi käsittelyn vuoksi. Sinut voidaan siirtää toiseen keskukseen myös, jos vastaanottokeskuksesi toiminta loppuu tai olet aluksi, maahan saapumisen yhteydessä, vain lyhytaikaiseen majoitukseen tarkoitettussa kauttakulkukeskuksessa eli transit-keskuksessa.

Voit myös itse kysyä omasta vastaanottokeskuksesta onnistuuko siirto toiseen vastaanottokeskukseen, jos:

- olet saanut työpaikan toiselta paikkakunnalta
- olet saanut opiskelupaikan, joka johtaa tutkintoon toisella paikkakunnalla tai
- lähiperheesi asuu toisessa vastaanottokeskuksessa. Lähiperheeseen kuuluu isä, äiti, puoliso tai alaikäinen lapsi.

Vastaanottokeskus vastaa siirtoon liittyvistä käytännön toiminnoista ja järjestelyistä.



Tietoa vastaanotto-keskuksen palveluista

Vastaanottokeskus järjestää sinulle tarvitsemasi vastaanottopalvelut. Laki määrittää, millaisiin palveluihin sinulla on oikeus.

Vastaanottokeskuksen palveluita ovat:

- majoitus
- sosiaalipalvelut
- terveydenhuoltopalvelut
- vastaanottoraha
- työ- ja opintotoiminta
- tulkkaukset ja
- vapaaehtoisen paluun tuki.

Saat lisäksi vastaanottokeskuksesta tietoa esimerkiksi:

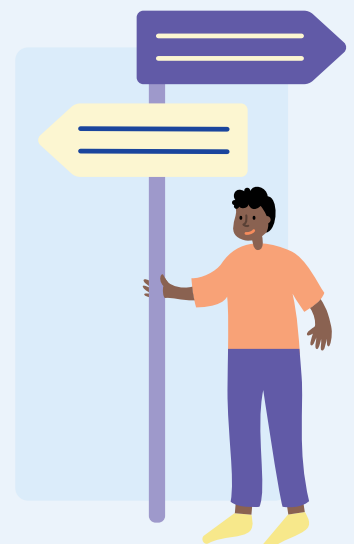
- asiakkuuteen liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista
- vastaanottokeskuksen säännöistä ja
- suomalaisesta yhteiskunnasta.

Lisäksi vastaanottokeskus antaa sinulle muuta ohjausta ja neuvontaa erilaisissa arjen asioissa.

Jos asut yksityismajoituksessa, majoituksesta syntyviä kustannuksia, kuten vuokra, sähkö ja vesimaksu, ei korvata sinulle. Asumista tai sen järjestämistä ei tueta taloudellisesti.

Yleinen ohjaus ja neuvonta

Vastaanottokeskuksen ohjaajalta saat ohjausta ja neuvontaa erilaisiin arjen tilanteisiin ja vastaanottokeskuksessa majoittumisen käytännön kysymyksiin.





Sosiaalipalvelut

Voit saada vastaanottokeskuksen sosiaalityöntekijältä tai sosiaali-ohjaajalta ohjausta ja neuvontaa sekä tukea seuraaviin asioihin:

- lasten ja nuorten kasvatus ja vanhemmuus
- koulunkäynti ja opiskelu
- oma jaksaminen ja hyvinvoinnin edistäminen
- elämänhallinta ja itsenäinen selviytyminen
- psyykkiset ongelmat tai päihdeongelmat
- ikääntymisestä johtuvat erityistarpeet
- vammaisuudesta johtuvat erityistarpeet.

Jos tarvitset apua, ole yhteydessä vastaanottokeskuksen sosiaalipalvelujen työntekijöihin.

Terveydenhuoltopalvelut

Vastaanottokeskuksen sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja huolehtii terveydenhuoltopalvelujen järjestämisestä sinulle.

Vastaanottokeskuksen hoitaja arvioi hoidon tarpeesi, antaa hoitoa ja ohjaa sinut tarvittaessa keskuksen ulkopuolisiin terveydenhuollon palveluihin.

Kun saavut ensimmäisen kerran vastaanottokeskukseen, sinulle tarjotaan alkuterveys-tarkastusta, joka on vapaaehtoinen. Alkuterveystarkastuksessa selvitetään terveyden-tilaasi ja millaisia palveluja mahdollisesti tarvitset. Ota terveystarkastukseen mukaan mukanaasi olevat terveystietosi tai kerro hoitajalle niihin liittyvät tiedot. Hoitaja voi ohjata sinut jatkotutkimuksiin kuten esimerkiksi tiettyihin tartuntatautien seulontatutkimuksiin.

Jos tarvitset apua, ole yhteydessä vastaanottokeskuksen terveydenhuoltopalvelujen työntekijöihin.

Vastaanottopalveluista perittävä maksu

Jos majoitut vastaanottokeskuksessa ja käyt palkkatöissä, sinulta voidaan periä maksu vastaanottopalveluista. Maksu voidaan periä myös, jos sinulla on varallisuutta. Ilmoita vastaanottokeskukselle, jos käyt töissä tai jos sinulla on käytössäsi muuta varallisuutta.



Vastaanottoraha

Voit saada vastaanottorahaa, jos sinun tai perheenjäsenesi tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin, kuten ruokaan ja vaatteisiin. Voit hakea vastaanottorahaa vastaanottokeskuksesta.

◈ Vastaanottoraha on tarkoitettu sinun välttämättömiä perustarpeitasi varten.

Vastaanottorahaa ei myönnetä automaattisesti, vaan sinun pitää hakea sitä. Sinun pitää ilmoittaa vastaanottokeskukselle tulosi ja varasi, jos haet vastaanottorahaa. Myös kaikki ulkomailta saatavat tulot ja varat vaikuttavat vastaanottorahan suuruuteen, jos ne ovat käytössäsi Suomessa.

Vastaanottoraha jakaantuu perusosaan ja täydentävään vastaanottorahaan. Vastaanottorahan perusosa on tarkoitettu esimerkiksi vaatteisiin, vähäisiin terveydenhuoltokustannuksiin, paikallisliikenteen lippuihin ja puhelimen käytöstä aiheutuviin maksuihin.

Vastaanottorahan perusosa on tarkoitettu myös ruokakustannuksiin silloin, kun vastaanottokeskuksessa ei tarjota aterioita.

Vastaanottorahan perusosan lisäksi voit hakea täydentävää vastaanottorahaa erityisiin tarpeisiin, esimerkiksi opiskeluun keskuksen ulkopuolella tai lastentarvikkeisiin.



Maksukortti

Vastaanottoraha ja mahdollisesta ansio-työstä saatava palkka maksetaan erityisesti Maahanmuuttoviraston maksukortille tai suomalaiselle pankkitilille. Koko perheen vastaanottoraha maksetaan yhdelle kortille. Maahanmuuttoviraston maksukortti toimii vain Suomessa. Saat keskukselta ohjeet kortin käytöstä.



Työ- ja opintotoiminta

Vastaanottokeskus järjestää keskuksessa majoittuvalla asiakkaalle työ- ja opintotoimintaa. Työ- ja opintotoiminnasta kieltäytyminen tai laiminlyönti voi johtaa vastaanottorahan vähentämiseen.

Opintotoiminta on suomen tai ruotsin kielen opiskelua. Työtoiminta on erityisesti oman majoitustilan siivoamista ja siistinä pitämistä.



Suomalaisen yhteiskunnan kurssi

Vastaanottokeskus järjestää sinulle Suomalaisen yhteiskunnan kurssin. Kurssi antaa sinulle tärkeää perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta, lainsäädännöstä, historiasta ja suomalaisista tavoista.

Kurssiin kuuluu itseopiskelumateriaali ja verkkokurssi. Jokaisen vastaanottokeskuksen asiakkaan odotetaan suorittavan kurssi.



Tulkkaus

Vastaanottokeskuksen työntekijät voivat järjestää tulkin avuksi tilanteisiin, joissa käsitellään sinua koskevia tärkeitä asioita.

Tulkkaus järjestetään useimmiten esimerkiksi vastaanottokeskuksen sosiaalityöntekijän, sosiaaliohjaajan tai terveydenhoitajan tapaamiseen sekä tapaamiseen lääkärin luona. Tulkkausta ei aina välttämättä tehdä äidinkielellesi, jos ymmärrät riittävästi myös jotakin toista kieltä.

Vastaanottokeskuksen arkiset tilanteet pyritään hoitamaan ilman tulkkia.



Tulkeilla on aina salassapitovelvollisuus.

Vapaaehtoisen paluun tuki

Vastaanottokeskus antaa säännöllisesti tietoa avustetusta vapaaehtoisesta paluusta sekä paluuneuvontaa. Avustettu vapaaehtoinen paluu tarkoittaa apua ja tukea kotimaahan palaamiseen. Jos haluat kuulla ja saada tietoa avustetusta vapaaehtoisesta paluusta, ota yhteyttä vastaanottokeskuksen työntekijään.



Vastaanottokeskus käsittelee tietojasi

Henkilötietojen käsittely liittyy vastaanottokeskuksen lakisääteiseen tehtävään. Vastaanottokeskus käsittelee henkilötietojasi tietoturvallisesti ja lainmukaisesti.

Tietojasi saa jakaa vastaanottokeskuksen ulkopuolella vain niille tahoille, joilla on lain perusteella oikeus käsitellä tietojasi toiminnassaan tai joille olet antanut suostumuksen antaa tietojasi.



Jos siirryt toiseen vastaanottokeskukseen, tietosi siirretään sinne automaattisesti.



Sinulla on oikeus pyytää saada nähtäväksi sinusta tehdyt kirjaukset ja tiedot.



Kuntaan siirtyminen

Jos saat oleskeluluvan ja oikeuden hakea kotikuntaa, odotetaan sinun hakevan kotikuntaa ja siirtyvän vastaanottokeskuksen asiakkuudesta pois.

Saat vastaanottokeskuksen työntekijöiltä opastusta kuntaan siirtymisessä ja apua oman asunnon löytämiseen.

Ohjeita ja neuvoja vastaanottokeskuksessa toimimiseen ja itsestäsi huolehtimiseen

Asioiminen vastaanottokeskuksessa

Tarkista vastaanottokeskuksen toimiston aukioloajat sekä työntekijöiden yhteystiedot ja yhteydenottotavat keskuksestasi.

Vastaanottokeskuksen työntekijä kertoo miten voit varata ajan keskuksen sosiaali- palveluihin tai terveydenhuoltopalveluihin ja kuinka näissä palveluissa asioidaan.

Saavu tapaamiseen aina ajoissa. Jos et pääse tapaamiseen, ilmoita siitä mahdollisimman pian. Jos vastaanottokeskus varaa sinulle ajan keskuksen ulkopuolisen palveluntuottajan terveydenhuoltopalveluihin, esimerkiksi lääkärille, saavu myös niihin tapaamisiin aina ajoissa. Ilmoita aina mahdollisimman pian keskukselle, jos et pääse niihin tapaamisiin.

Joissakin vastaanottokeskuksissa on erityisesti ilta- ja yöaikaan päivystäjä, johon voit olla yhteydessä kiireellisissä asioissa. Päivystäjä auttaa akuuteissa ongelmissa, kuten oven avaamisessa, jos avain on jäänyt sisälle tai silloin, jos asunnossa on vakava vika. Esimerkiksi ovenkahvan korjaus tai lampun vaihto eivät ole akuutti yöaikana tehtävä päivystysasia.



Toiminta hätätilanteessa

Saat vastaanottokeskuksen työntekijöiltä tietoa siitä, miten pitää toimia, jos tulee tulipalo. Jos hälytyssireenit tai palovaroittimet alkavat soida, varmista ettei huoneessa tai asunnossa ole muita, sulje ovi ja poistu rakennuksesta.

Jos henki, terveys tai turvallisuus on vaarassa, soita suoraan hätäkeskukseen: 112. Yleinen hätänumero 112 (ambulanssi, palokunta ja poliisi) on tarkoitettu vain hätätilanteisiin.

Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, ja et saa vastaanottokeskukseesi yhteyttä, soita Päivystysavun numeroon 116117. Päivystysavussa terveydenhuollon ammattilaiset kertovat suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä. Puhelu on maksuton.

 Yleinen hätänumero 112
Päivystysavun numero 116117



Ilmoita poistumisesta ja poissaolosta vastaanottokeskukselle

Vastaanottokeskus tarkistaa tietyin väliajoin, että olet edelleen Suomessa ja tarvitset vastaanottopalveluita. Jos vastaanottokeskus ei tavoita sinua, et välttämättä saa enää vastaanottopalveluita ja asiakkuutesi vastaanottokeskuksessa voidaan päättää.

Ilmoita vastaanottokeskukselle etukäteen, jos aiot poistua Suomesta pysyvästi. Ilmoitus on tehtävä, vaikka majoittuisit keskuksen ulkopuolella.

Jos poistut Suomesta pysyvästi, sinun pitää myös peruuttaa tilapäisen suojelun hakemuksesi tai lupasi tai turvapaikkahakemuksesi.

Sinun ei tule poistua Suomesta, jos turvapaikkahakemuksesi käsittely on kesken. Jos poistut, turvapaikkahakemuksesi raukeaa eli sen käsittely päättyy.



Lapset ja lapsiperheet

Vanhemmilla on velvollisuus kasvattaa ja huolehtia lapsistaan myös vastaanotto-keskuksessa.

◊ Suomessa kaikenlainen lapsen fyysinen kurittaminen on kielletty.

Taloyhtiön leikkipaikat ja julkiset leikkipuistot ovat vapaasti käytettävissä ilman maksua. Pieniä lapsia ei saa jättää yksin kotiin tai pihalle ilman aikuisen valvontaa.

Voit hakea lapsellesi varhaiskasvatuspaikkaa eli päiväkotipaikkaa kunnasta, jos käyt töissä tai opiskelet kokopäiväisesti tai lapsellasi on erityistarpeita.

6-vuotiailla lapsilla on oikeus esiopetukseen ja 7–17-vuotiailla lapsilla on oikeus perusopetukseen. Oppivelvollisuusikäiset, 7-17 vuotiaat, osallistuvat mahdollisuuksien mukaan valmistavaan opetukseen tai perusopetukseen. Lapsen koulunkäynti kannattaa. Tavoitteena on, että kaikki lapset käyvät koulua Suomessa.

Vastaanottokeskuksen työntekijät auttavat perheitä varhaiskasvatus- ja kouluhakemusten tekemisessä.



Oman toimintakyvyn, omatoimisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen

Voit itse tehdä paljon asioita, jotka edistävät toimintakykyäsi, oma-toimisuuttasi ja hyvinvointiasi. Voit liikkua ja oleskella keskuksen ulkopuolella. Ympäristön tunteminen, aktiivisuus sekä mielekkäiden ja itseä kehittävien asioiden tekeminen vahvistavat elämänhallintaa ja hyvinvointia.

Opiskelu, työnteko ja harrastukset auttavat oppimaan uutta ja tukevat hyvinvointiasi. Ne tuottavat päiviin mielekästä tekemistä. Käymällä palkkatyössä voit myös huolehtia itse omasta elatuksestasi.

- Tutustu vastaanottokeskuksen ympäristöön.
- Kontaktit muihin ihmisiin parantavat mielialaa.
- Huolehdi terveellisistä elämäntavoista.
- Nuku tarpeeksi ja huolehdi säännöllisestä vuorokausirytmistä.
- Liiku säännöllisesti.
- Syö monipuolista ruokaa ja juo tarpeeksi vettä joka päivä.
- Pukeudu sään mukaan.
- Pese kädet huolellisesti saippualla keskuksen tullessa, wc-käynnin jälkeen ja ennen ruokailua.
- Suunnittele rahakäyttöäsi.
- Osallistu järjestöjen toimintaan.





Opiskelu vastaanottokeskuksen ulkopuolella

Jos haluat opiskella vastaanottokeskuksen ulkopuolella, on se mahdollista. Voit hakea opiskelupaikkaa ja ottaa vastaan opiskelupaikan, jos se on oppilaitoksen omien säännösten ja ohjeiden mukaan mahdollista.

Sinulla ei ole yleisesti oikeutta opiskelijoille myönnettyihin tukiin kuten opintotukeen. Voit tarvittaessa hakea opiskelun tukemiseen täydentävää vastaanottorahaa.



Opiskelupaikan saaminen ei välttämättä kuitenkaan tarkoita, että saat jäädä Suomeen.



Työnteko

Jos haluat hakea palkkatyöhön, varmista, että sinulla on työnteko-oikeus Suomessa. Jos olet turvapaikanhakija, et voi toimia yrittäjänä.

Jos saat tilapäistä suojelua, sinulla on oikeus työllisyyspalveluihin. Vastaanottokeskus ohjaa sinut lähimmän työllisyysalueen palveluihin. Turvapaikanhakijoilla ei ole oikeutta saada näitä kunnan tarjoamia työllisyyspalveluita.



Pimeää työtä ei saa tehdä. Pimeä työ on laitonta toimintaa, jossa jätetään maksamatta verot ja muut lakisääteiset maksut.

Kaikkia Suomessa työtä tekeviä koskevat samat työehdot. Työntekijällä on oikeus seuraaviin asioihin:

- kirjallinen työsopimus ja työehdot
- työehtosopimuksen ja työsopimuksen mukainen palkka, työaika ja palkallinen loma
- säädetyt tauot työpäivän aikana
- ylityöstä maksettavat korvaukset
- turvallinen työympäristö
- työterveyshuolto ja sairausloma
- työhön perehdytys
- oikeus järjestäytyä ja kuulua ammattiliittoon
- mahdollisuus ilmoittaa työssä kohtaamista ongelmista työnantajalle tai työsuojeluviranomaiselle.



Harrastukset

Saat vastaanottokeskuksestasi tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista ja liikuntapaikoista.

Joissain vastaanottokeskuksissa on omat kuntoilu-, harrastus- tai vapaa-ajan tilat tai välineitä, joita voit käyttää.

Voit tarvittaessa hakea täydentävää vastaanottorahaa erityisesti lasten harrastusmaksuihin tai -välineisiin.

Talouden suunnittelu

Sinun kannattaa suunnitella rahan käyttöäsi, jotta rahat riittävät. Rahan käyttö kannattaa suunnitella, vaikka tekisit palkkatöitä.

Määrittele, kuinka paljon rahaa sinulla on käytettävissä ja mihin asioihin sinun pitää se käyttää. Käytä rahaa suunnitelmallisesti, vertaile hintoja, pohdi ostostesi tarpeellisuutta, tarkista miten paljon sinulla on rahaa käytettävissä ja mihin saakka sen tulee riittää.

Hyödynnä tarjouksia ja alennuksia. Illalla monet tuotteet ovat alennuksessa. Isommat kaupat ovat yleensä edullisempia kuin pienet kaupat. Suosi kaupan omia merkkejä.

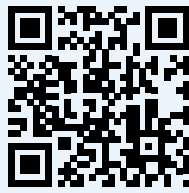
Hanki käytettyjä tavaroita. Käytettyjä vaatteita ja muita tarvikkeita voit löytää edullisesti kirpputoreilta ja kierrätyskeskuksista.



Lisätietoja



**Arki vastaanotto-
keskuksessa**
(Migri.fi)



**Vastaanotto-
keskukset**
(Migri.fi)



**Sinun oppaasi
Suomessa**
(InfoFinland.fi)