

Min berättelse



Min berättelse

© Stiftelsen Diakonissanstalten i Helsingfors sr

Centret för psykotraumatologi

Verksamhet för barn och ungdomar 2019-2021

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

Illustration: Ninka Reittu

Översättning: Annina Vartio



**Diakoniss-
anstalten**



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

**ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN**

Med stöd från Europeiska unionen

INFO OM MIG



Mitt namn

Födelseid

Medborgarskap

Modersmål / språk, som jag använder

Etniskt ursprung

Religion / livsåskådning

Min(a) vårdnadshavare



SÅDAN HÄR ÄR JAG

Mitt namn betyder

Sådan här är jag till min personlighet och
så här tänker jag om mig själv

I såna här situationer klarar jag mig bra

I såna här situationer behöver jag hjälp

Sådant här oroar mig

Jag kan berätta om mina bekymmer till

När jag är riktigt bekymrad, hjälper det mig bäst att



Till mina plikter och skyldigheter i familjen hör

De här sakerna bestämmer jag själv över

Mina närmaste tycker att jag är

Känslomätaren

Hur kändes det att prata om de här frågorna?





Fyll i ditt livs viktigaste händelser på tidslinjen – såväl trevliga som otrevliga minnen.

TIDSLINJEN



Känslomätaren – Hur kändes det att prata om de här frågorna?

MATERIALFODRAL

SYMPTOMKARTA

minnessvårigheter / glömska sjukdom / smärtor missbruk

koncentrationssvårigheter rastlöshet sömnlöshet

mardrömmar ilska irritation

nedstämdhet / hopplöshet inlärningsvårigheter gråtmildhet

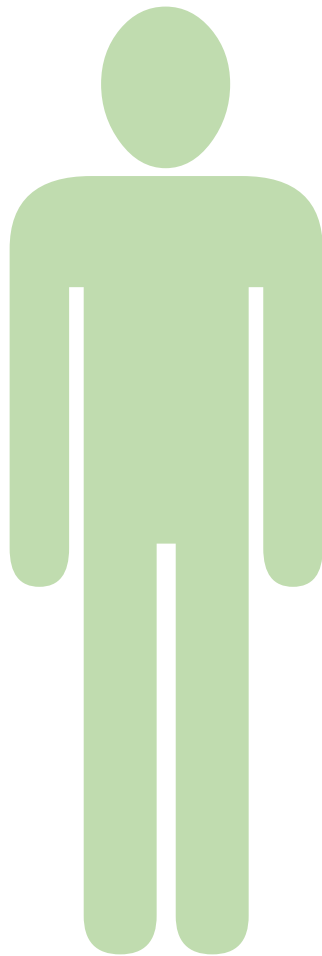
ångest rädslor känslor av hjälplöshet

spelberoende nedsatt funktionsförmåga

sexuell olust tvångssymptom

KROPPSKARTA

Namnge de känslor, som du känner av i kroppen som fysiska känningar. På bilden kan du också benämna de kroppsdelar, där du känner av smärta och/eller har skador.



MATERIALFODRAL

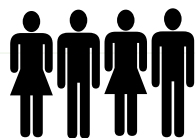


MITT HEMLAND / MINA HEMLÄNDER, DÄR JAG BOTT



Mitt hem, där jag bodde tillsammans med min familj

Till min familj hörde



Mina vänner var



Mina plikter var

Skolan, där jag studerade



Arbetsplatsen, där jag jobbade



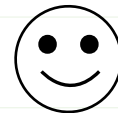


Mina hobbyn var



Otrevliga minnen/situationer var

De bästa stunderna var



Känslomätaren

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



RESAN TILL MITT NYA HEMLAND



Jag lämnade mitt hemland / landet där jag bodde

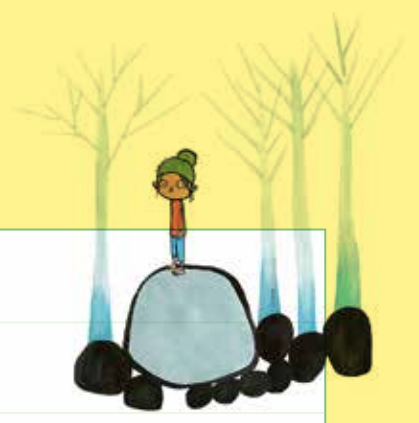
Med mig på resan tog jag

Från mitt hemland saknar jag

Under resan till mitt nya hemland fick jag och min familj hjälp av

Jag fick trygghet av

FORTSÄTT MENINGEN
Mitt sorgligaste minne...



Mitt mest skrämmande minne...

Mitt lyckligaste minne...

Mitt roligaste minne...

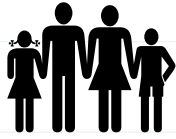
Känslomätaren
Hur kändes det att prata om de här frågorna?



I MITT NYA HEMLAND



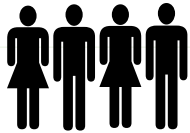
Mitt första minne från mitt nya hemland



Min familj i mitt nya hemland



Mitt hem i mitt nya hemland



Mina vänner i mitt nya hemland



Det här tycker jag inte om i mitt nya hemland

Det här tycker jag om i mitt nya hemland



Saker, som orsakar oro i min familj just nu

Saker, som är bra i min familj

FORTSÄTT MENINGEN
Jag tycker inte om, att...

Jag är rädd, att

Jag är ledsen för att ...

Jag tycker om, att...

Jag är glad när...

Jag hoppas, att...

Känslomätaren
Hur kändes det att prata om de här frågorna?



VIKTIGA MÄNNISKOR I MITT LIV

Skriv ditt eget namn i den mittersta cirkeln. Placera därefter i cirklarna de människor som står dig nära på basen av hur nära/viktiga du upplever dem vara dig (placera den närmaste/viktigaste människan närmast ditt eget namn).





MIN SKOLA

Läroämnen, som jag tycker om

I skolan får jag stöd

Dåliga saker i min skola

Bra saker i min skola



Mina hobbyn



Hobbyn, som jag skulle vilja prova på

Mitt drömyrke



Känslomätaren

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



FRAMTIDEN



Just nu är jag tacksam över

Jag får trygghet av

Nästa år är jag

Det bästa, som kunde hända mig inom den närmaste framtiden

Om fem år ser jag mig själv

PYSSLA DIN EGEN DRÖMKARTA

Klipp ut från tidningar bilder och ord, som tilltalar dig, är viktiga för dig eller som beskriver något som du drömmer om. Klistra de bilder du klippt ut på kartong och skriv nyckelord åt dig själv.

Återvänd regelbundet till din drömkarta så du kommer ihåg dina målsättningar, värderingar och drömmar.



Känslomätaren

Hur kändes det att prata om de här frågorna?



Saker, som jag ännu vill diskutera

människorelationer

sällskapande

sexualitet

preventivmedel

grundande av familj

omskärelse

alkohol/droger

livsåskådning/religion

familjens uppfattning gällande ära/skam

mitt förhållande till mina föräldrar

social media

att bli självständig

eget boende

skötsel av egen ekonomi

(sommar)jobb

studier

andra ämnen

MATERIALFODRAL

