

Kulttuurishokki on määritelty tunnetilaksi, joka seuraa suuren elämänmuutoksen kokemisesta ilman tavanomaisia tukimekanismeja. Se on prosessi, jonka useimmat käyvät läpi muuttaessaan uuteen maahan ja totuttautuessaan uusiin elämäntapoihin: uuteen kulttuuriin, käytöstapoihin, ruokaan ja kavereihin.

Kulttuurishokki koostuu useasta erillisestä vaiheesta:

Alussa nautimme

”kuherruskuukaudesta”: parin ensimmäisen viikon tai kuukauden aikana kaikki uusi tuntuu mielenkiintoiselta ja jännittävältä.

Parin kuukauden jälkeen koittaa ”eroaminen”: monet uuden kulttuurin ja maan tavat alkavat tuntua vaikeilta ja turhauttavilta. Usein tulee mieleen, miten paljon paremmin asiat olivat kotimaassa. 3-6 kuukauden jälkeen vuorossa on ”yhdentyminen”: päätämme ottaa härkää sarvista ja määrätietoisesti sopeutua uuteen kotimaahan.

Noin 6 kuukauden olemme tottuneet paikallisiin tapoihin ja päivittäinen elämä sujuu ylipäättänsä ongelmitta.

Noin 9 kuukauden jälkeen alamme

jo ymmärtää paremmin uuden kotimaan kulttuuria. Näemme hyviä puolia sekä uudessa että vanhassa asuinmaassamme, ja ylipäättänsä nautimme elämästämme uudessa maassa. Jokainen meistä sopeutuu eri tahtia, ja usein voimme käydä



samoja tottumisvaiheita läpi useampaankin kertaan.

Kulttuurishokin oireisiin kuuluvat usein myös aiheeton kriittisyys uuden maan kulttuuria ja ihmisiä kohtaan; koti-ikävä ja kotiin muuton suunnittelu; ärtynisyys; yksinäisyys; tai stressin fyysisetkin oireet.

Lapset käyvät läpi samat vaiheet tottuessaan uuteen maahan, mutta voivat olla liian nuoria tai muusta syystä kykenemättömiä kertomaan tunteistaan vanhemmilleen. Heillä tunteet purkautuvat usein käytöksen kautta, tai voivat jopa johtaa sairauden tyyppisiin oireisiin: esim. unettomuuteen, päänsärkyyn, ruokahalun menettämiseen tai vatsatautiin.

Kulttuurishokkiin löytyy monia ”lääkkeitä”, mukaan lukien:

- Keskustele asiasta muiden suomalaisten kanssa. He ovat käyneet läpi saman prosessin ja voivat kertoa omista kokemuksistaan, ja antaa hyviä vihjeitä ja neuvoja.
- Tutustumalla maan kulttuuriin ja tapoihin voit välttää pettymyksiä ja väärinkäsityksiä
- Mieti, mitä asioita kaipaavat eniten kotimaasta ja miten voisit nauttia niistä myös Singaporessa
- Väsyneenä kaikki on vaikeampaa, joten yritä nukkua tarpeeksi
- Käy läpi, mitä odotit muuton tuovan mukanaan. Olivatko odotuksesi realistisia? Ehkä joudut arvioimaan uudelleen mikä on sinulle tärkeää. Ole avoin oppimaan uusia asioita ja tapoja.
- Keskity asioihin, joista nautit uudessa maassa
- Pidä yhteyttä sukulaisiin ja kavereihin Suomessa – heiltäkin voit saada tukea
- Kuntoile säännöllisesti ja syö terveellisesti – pidä huolta itsestäsi!

- Luo itsellesi säännöllinen arkirutiini. Vältä pitkiä aikoja yksin.
- Jatka harrastuksiasi uudessa maassa, tai käytä tilaisuutta uusien asioiden kokeiluun.
- Ota osaa SiSun yms. tapahtumiin – tapaa uusia ihmisiä ja pidä hauskaa!

Lastesi sopeutumista voit auttaa seuraavilla tavoin:

- Keskustele lastesi kanssa heidän tunteistaan ja ongelmistaan. Kun asiat on käyty puhumalla läpi, tilanne ei usein enää tunnu yhtä pahalta.
- Muuta mahdollinen shokki jännittäväksi seikkailuksi: tutustukaa yhdessä uuteen kotikaupunkiin ja kokeilkaa uusia asioita.
- Älä huolestu, jos lapsesi ovat joskus surullisia tai vihaisia – tämä kuuluu osana prosessiin
- Yritä luo da lapsillesi tutulta tuntuva koti uudessa maassa, esimerkiksi tuomalla Suomesta mukana huonekaluja tai valokuvia. Noudattakaa samoja ruokailu- ja iltarutiineja

MacRitchie kävely

16.11. klo 9-12

Ilmoittautumiset Sannalle puh. 94369238 viimeistään edellisenä päivänä. Tervetuloa mukaan!

- muuton jälkeenkin.
- Pidä perheessäsi samat ”pelisäännöt” voimassa kuin kotimaassakin. Kulttuurishokkikaan ei ole syy huonoon käyttökseen.
- Kannusta lapsiasi sekä pitämään yhteyttä kavereihin kotimaassa että myös löytämään uusia ystäviä täällä Singaporessa.
- Muista, ettei vanhemman roolia voi ”ulkoistaa” palkkaamalla jonkun muun hoitamaan lapsia. Lapsesi tarvitsevat sinua enemmän uudessa maassa kuin ennen muuttoa. Voi olla, että joudut itse luopumaan joistain harrastuksista viettäaksesi enemmän aikaa heidän kanssaan.

Lisätietoja kulttuurishokista sekä myös mielen terveysongelmista löytyy englanniksi nettisivulta <http://www.jane.tuomola.org/resources>.

Dr Jane Tuomola on kliininen psykologi Englannista, joka on asunut Singaporessa viimeisen kolmen vuoden ajan. Hän luennoi psykologiaa James Cook-yliopistossa ja toimii psykoterapeuttina Fernhill Counselling-praktiikassa (www.fernhill.com.sg) - valittavasti kuitenkin vain englanniksi.

Shop-houses/ Singapore history through its colourful Architecture

Ke 9.11.2011 klo. 8.45 -12.30 (max 13.00) Suomi-Seuran sponsoroima retki Geraldinen opastuksella. Retki järjestetään SWA:n kanssa ja maksaa Sisun jäsenille 35 sgd. Muutama paikka vapaana! Ilmoittautumiset: kulttuuri@sisusi.com

Geraldine opastaa meidät värikkäiden shophouse-talojen historiaan. Vierailemme neljässä yksityiskodissa ympäri kaupunkia. Liikumme pikku bussilla ja matkan hintaan sisältyy virvoketarjoilu.

Lähtöpaikka on ”Dempsey / Holland rd bus park”, jonne kokoonnumme klo. 8.45. Parkkipaikalle voi pysäköidä oman auton 3 sgd / koko päivä. Pistä jalkaan helposti riisuttavat kengät ja ota kamera mukaan!

Kerään retkimaksun mielellään tasarahana ennen bussin lähtöä.

Bussista voi nousta pois retken päätyttyä Tanglin Mallin kohdalla.