

Inclusion activity cards for integration-promoting work

The activity cards are a jointly developed output by the employees of the Parents Involved in School and Working Life Project (Vamu), created as part of Iina Stenvall's Master's thesis in the Community Pedagogue (Master's Degree) programme at HUMAK University of Applied Sciences: Promoting inclusion and integration through regional activities in the Parents Involved in School and Working Life Project (2024).

Instructions for Using the Activity Cards

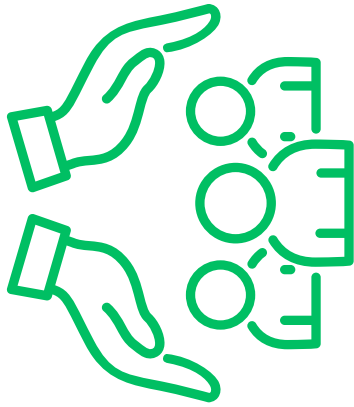
Illustrated inclusion activity cards were also created from the inclusion tool that was co-developed by the Vamu project team. The inclusion tool and the activity cards have the same color-coded sections and numbered statements.

- **Inclusion in one's own life** – 25 statements
- **Inclusion as a parent** – 22 statements
- **Inclusion in sex and intimate relationships** – statements
- **Inclusion in a group** – 16 statements
- **Inclusion in studies and working life** – statements
- **Inclusion in society** – 29 statements

The purpose of the activity cards is to spark discussion and increase awareness of themes related to inclusion through participatory methods. The activity cards enable a more versatile use of inclusion themes. They can be used at different stages of the activity period when addressing topics related to the different areas. The cards can be used, for example, to open a discussion, to express opinions, or in individual guidance. With the cards, participants can also play games such as pantomime or word-guessing/explanation. The different areas can be used for small-group work, where participants can reflect on challenges to inclusion or share experiences of inclusion related to the theme in question.

The activity cards increase dialogue about inclusion and encourage participants to express experiences of inclusion or exclusion. Without awareness of inclusion, people may not be able to recognize their own needs or rights. The activity cards support the use of the inclusion tool and ensure that inclusion is also taken into account in the organizing party's activities.

I feel safe in my life.

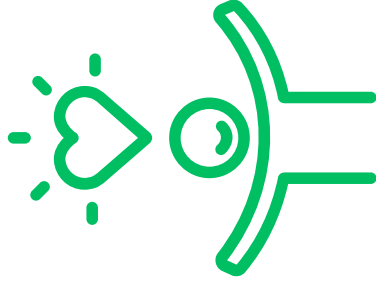


3.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am satisfied with my life.

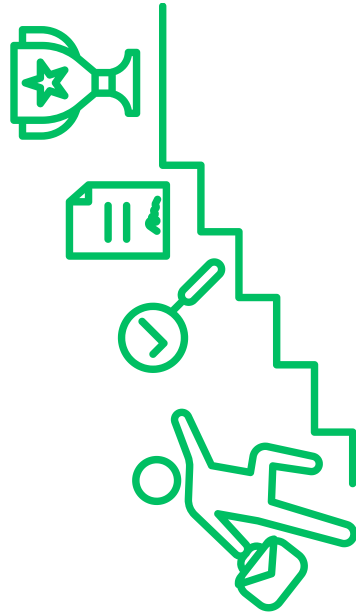


1.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I plan my life.



4.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I feel well.

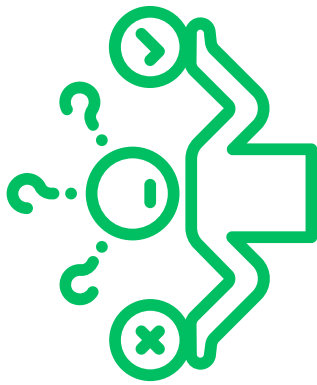


2.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I make decisions about things
that are important to me.**



7.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I have dreams.

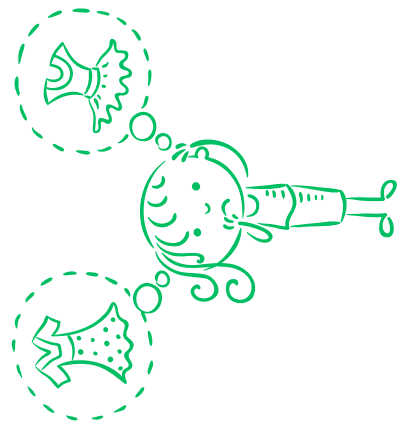


5.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I decide how I dress.

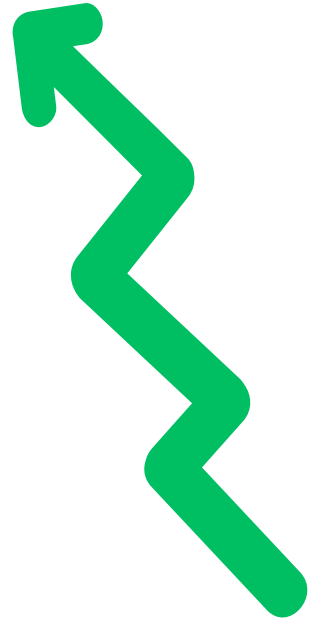


8.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



My future looks positive.

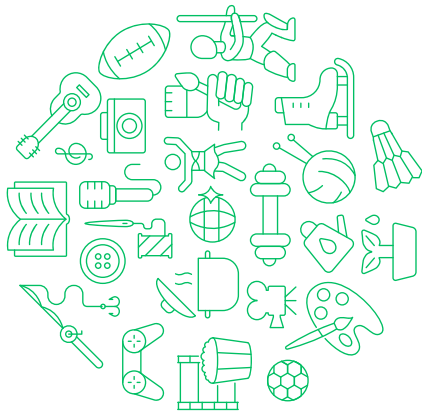


6.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



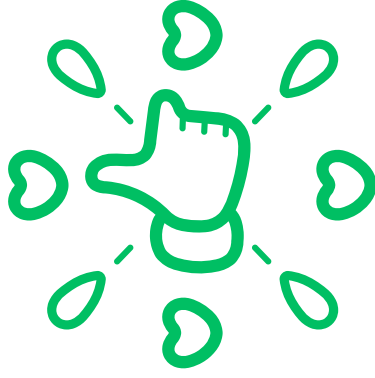
I have a hobby.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

11.

I do things that interest me.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

9.

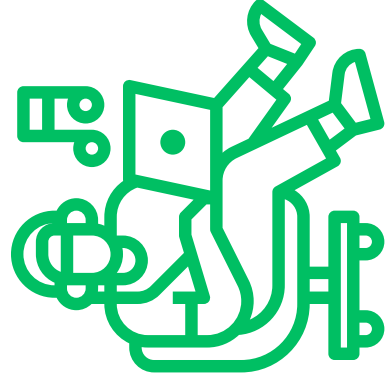
I would like to have a hobby.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

12.

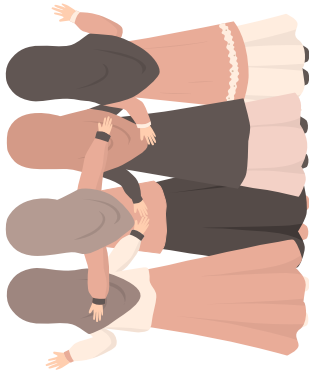
I have free time.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

10.

**I have friends only from
my own culture.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

15.

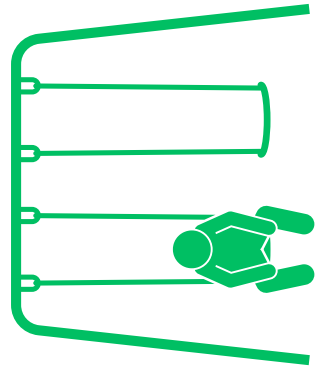
I have a friend in Finland.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

13.

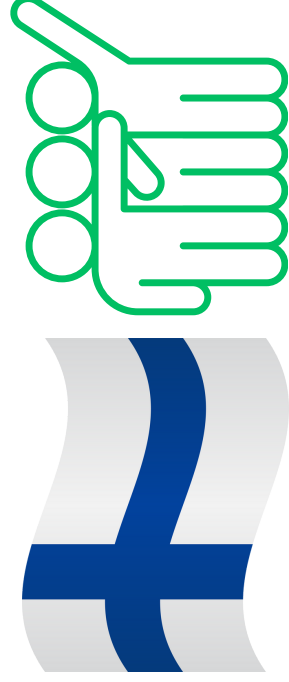
**I have felt lonely during
the past year.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

16.

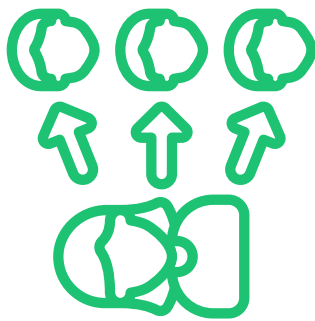
I have a Finnish friend.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

14.

**I am listened to, and my
opinions are heard.**

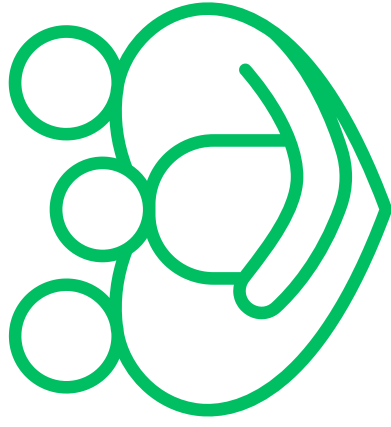


19.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am important to others.



17.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**Other people care
about my well-being.**

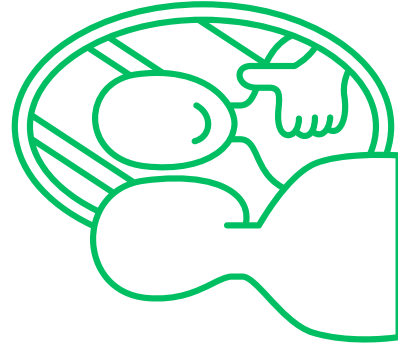


20.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am accepted as I am.

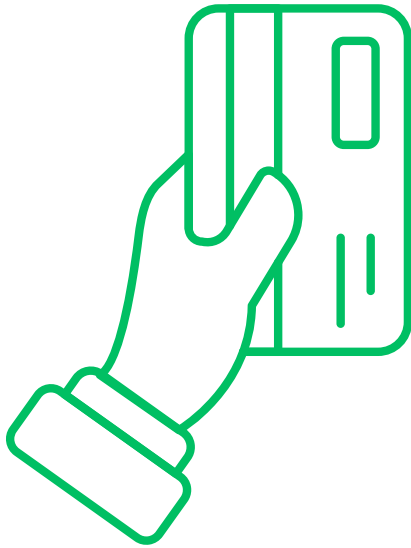


18.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I have a bank card.

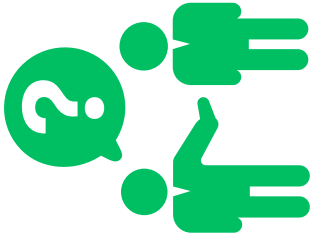


23.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**If I have a problem, I know
where to get help.**

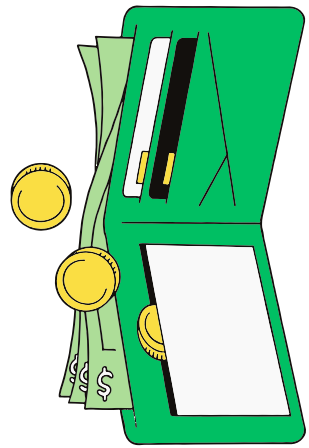


21.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I have my own money and can
decide how to use it.**



24.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am able to help other people.

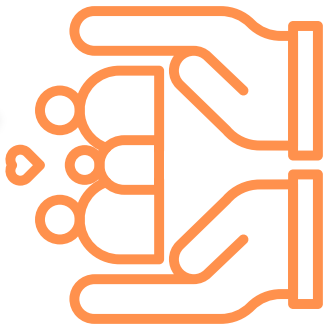


22.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I know where to get
support for parenting.**

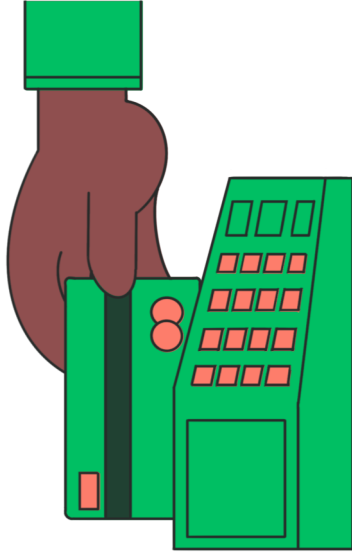


2.-

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I manage my own finances.



25.-

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I know where to get
help for my child.**



3.-

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I speak my native
language with my child.**



1.-

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



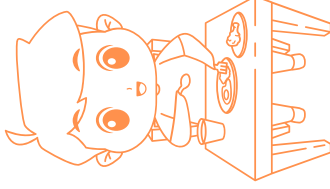
**I know what my child
studies at school.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

6.

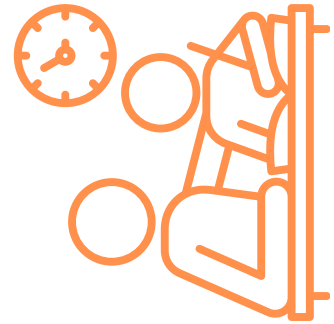
**I know what my child
eats at school or daycare.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

4.

**I help my child with
homework.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

7.

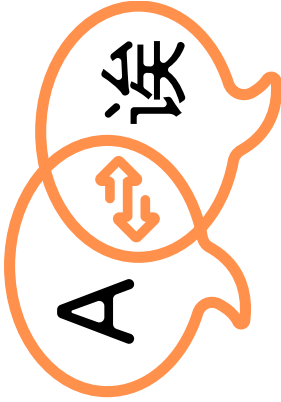
**I know what my child does
and learns in daycare.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

5.

**I have been provided with an
interpreter to handle matters
related to my child.**



10.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I contact my child's teacher
when needed.**



8.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know my child's friends.

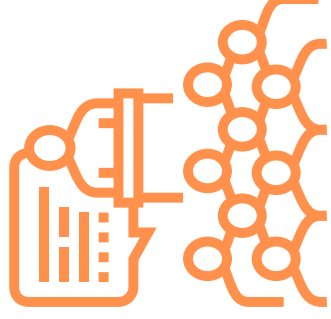


11.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I have attended a parents'
evening at the school or daycare.**



9.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**My family has friend families
who have children.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

14.

**I know the parents of
my child's friends.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

12.

I play with my child.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

15.

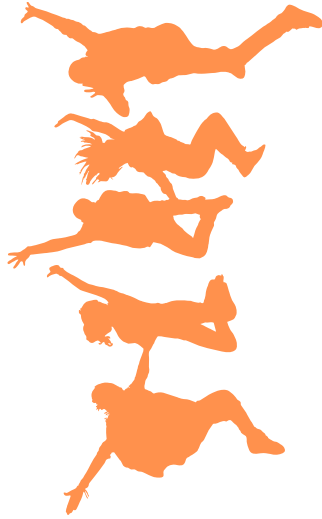
**I have seen my child playing
with other children.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

13.

**I know what my child
does in their free time.**

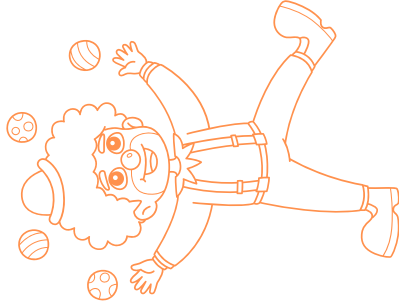


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



18.

I go to events with my child.

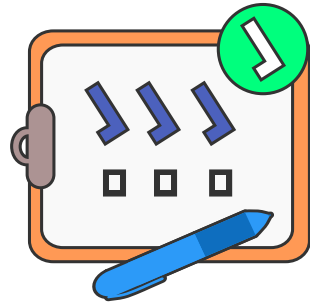


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



16.

**Our family has rules that we
have agreed on together.**

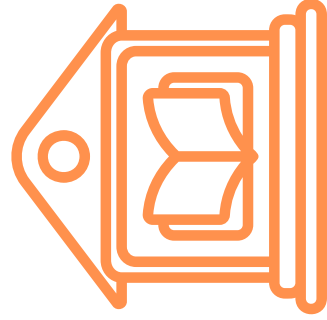


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



19.

**I go to the library
with my child.**

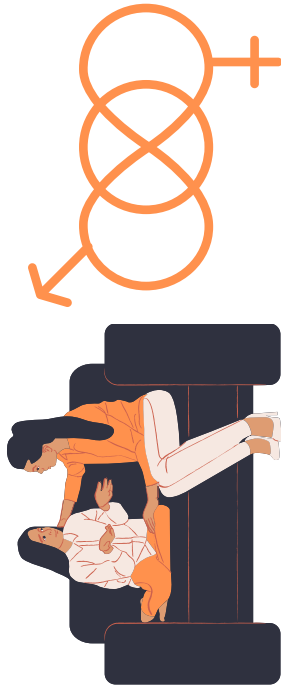


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



17.

**I talk with my child about
relationships and sexuality.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

22.-

My family eats together.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

20.

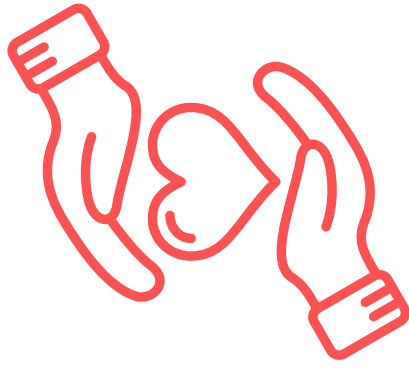
**It is easy for me to talk with my
child about different things.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

21.

I feel safe in my relationship.



1.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know where to get help if there are problems in the relationship.

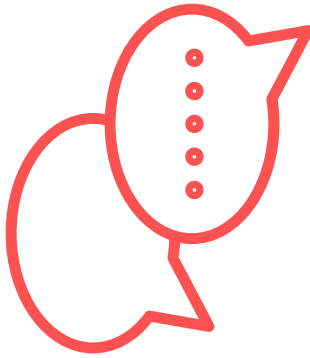


2.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know a person I can talk to about sex.

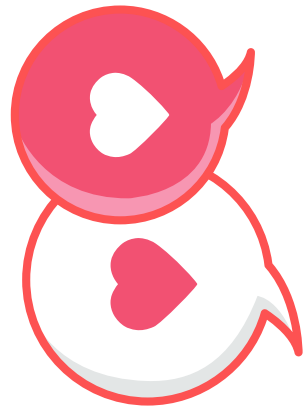


3.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



Talking about sex in a relationship is easy.



4.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know what I like in sex.

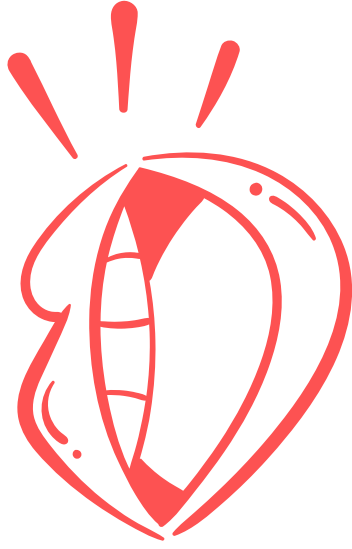


7.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I can say when I want sex.

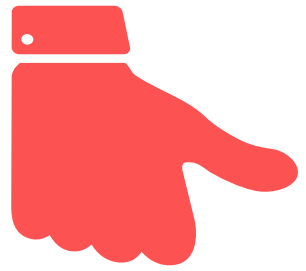


5.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I know what I don't
want in sex.**



8.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I can refuse sex.



6.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know where to get help
if sex is painful.



11.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

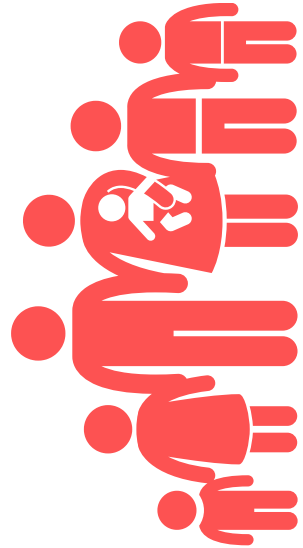
I can tell my partner what my
wishes are regarding sex.



9.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

I can influence how many
children my family has.



12.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

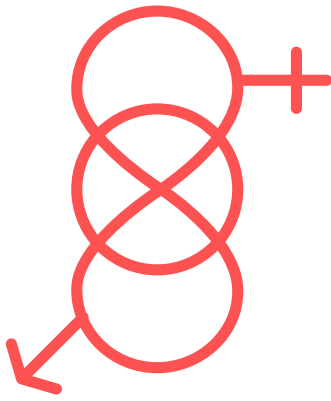
I listen to my partner's wishes.



10.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

I am allowed to express my sexual orientation.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

15.

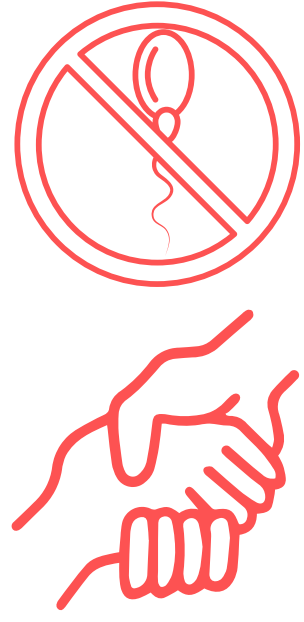
I can choose whether to use contraception (birth control).



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

13.

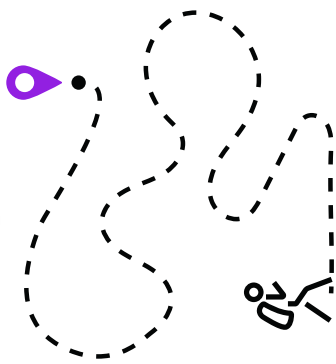
I know where to get help with contraception.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

14.

Getting to the group
is easy for me.

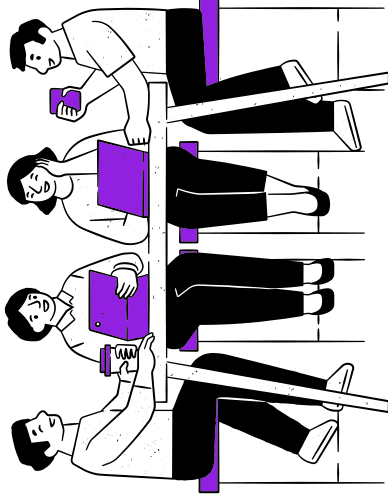


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



3.

I belong to a group.

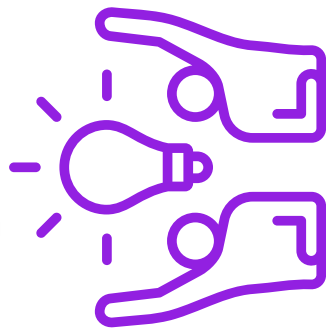


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



1.

I participate actively in
the group's activities.

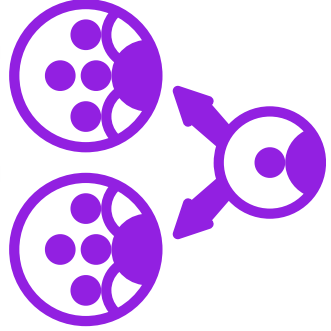


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



4.

I belong to more than
one group.

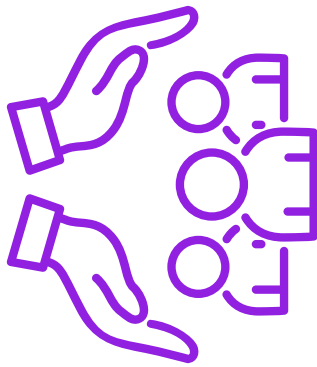


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



2.

**I feel safe and accepted
in the group.**

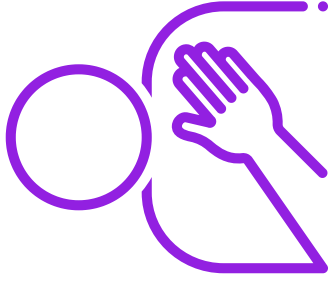


7.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I am committed
to the activities.**



5.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I have gotten to know other
participants in the group.**



8.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I can influence the planning
of the group's activities.**

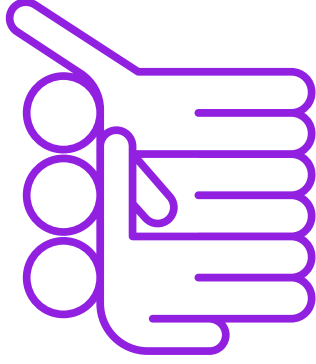


6.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I have made friends
in the group.**

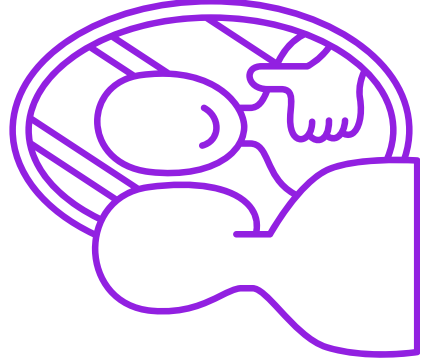


9.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I can be myself.

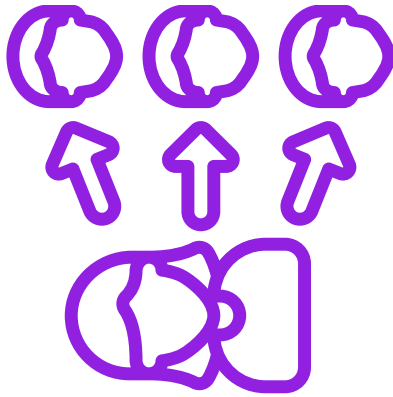


10.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am listened to.



11.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I listen to others and
take part in discussions.**

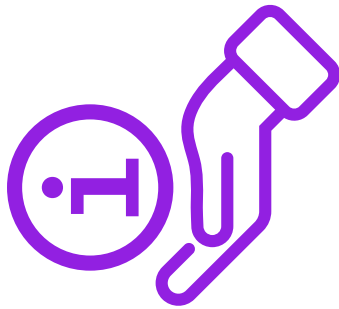


12.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



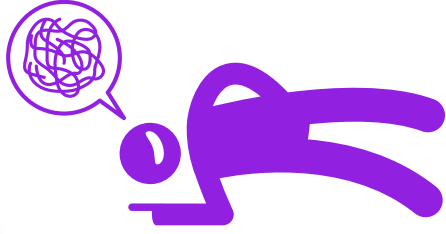
**I receive information
about life in Finland.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

15.

I can express my opinion.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

13.

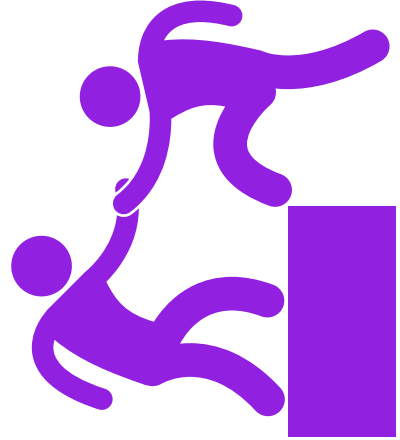
**I receive support for
planning my future.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

16.

I can help others.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

14.

I have friends in my studies.

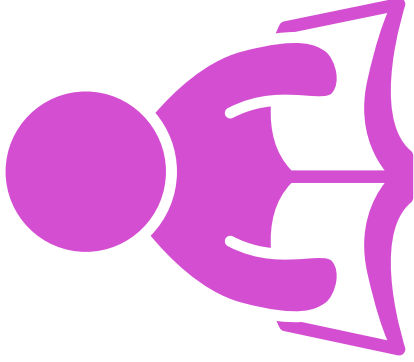


3.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I study.



1.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know where I can get support for studying.

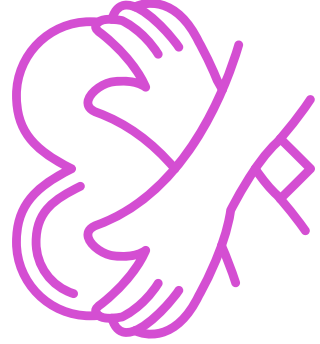


4.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I feel accepted in the study community.



2.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



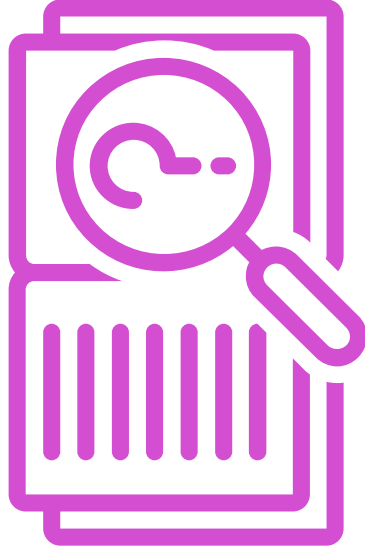
**I know who I can get help from
to apply for a study place.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

7.

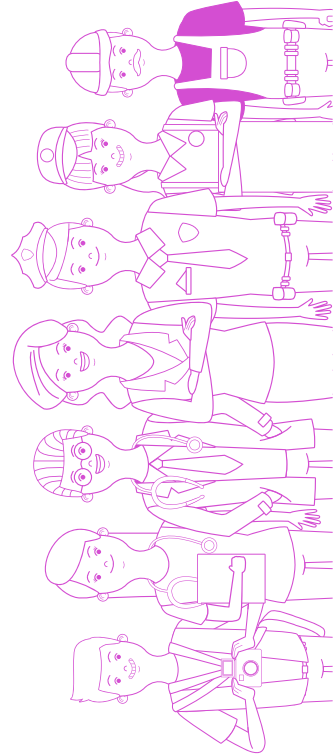
I know what I want to study.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

5.

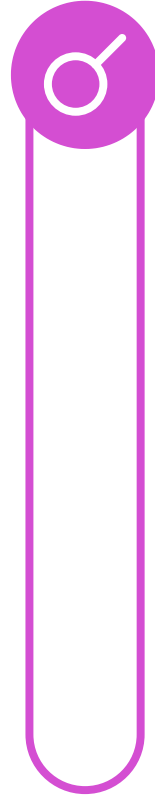
I have a profession/occupation.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

8.

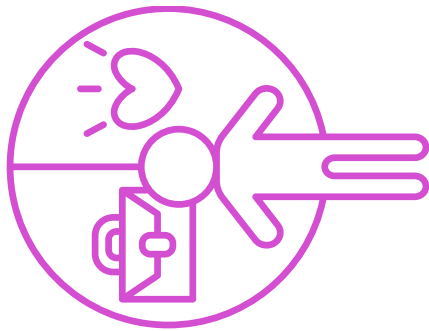
**I know where I can look
for places to study.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

6.

I find my work meaningful.

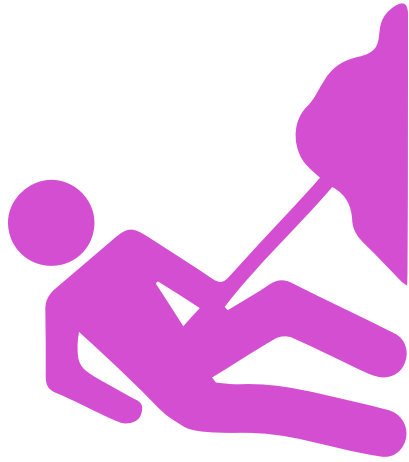


11.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I am employed.

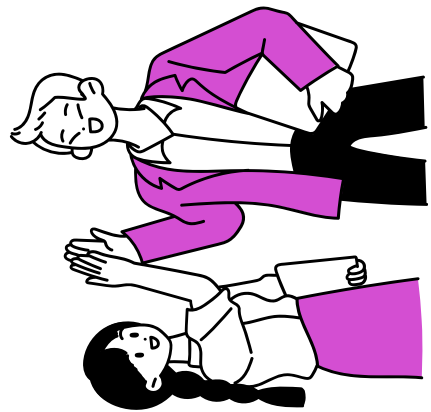


9.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I have friends at my workplace.



12.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I feel accepted in the work
community.**



10.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



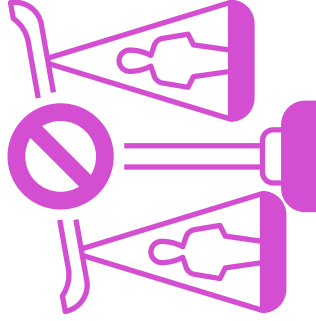
**I apply for jobs on my
own initiative.**



15.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

**I have not been discriminated
against at work.**



13.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

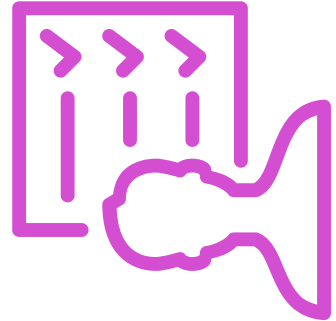
**I manage in everyday
life using Finnish.**



1.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

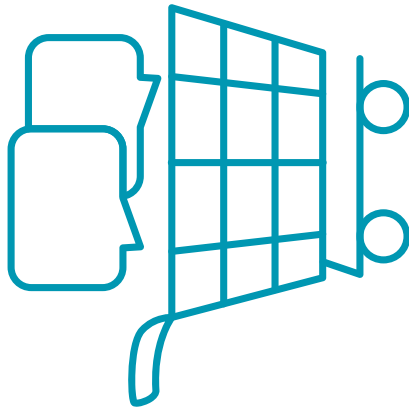
**I know what kind of
work I want to do.**



14.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

I speak Finnish at the store.



4.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I speak Finnish every day.



2.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I can tell a doctor in Finnish
what symptoms I have.**



5.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I speak Finnish every week.

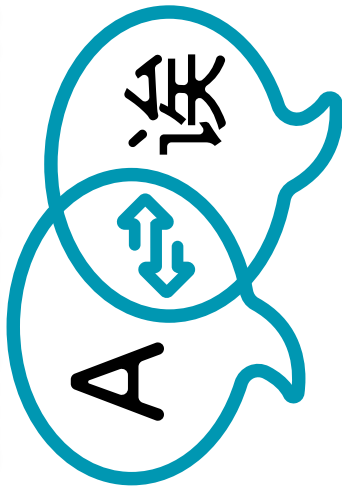


3.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I can use an interpreter
in different services.**

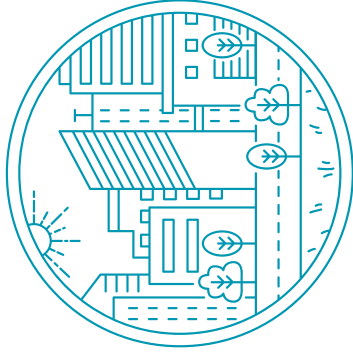


8.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I am familiar with the services
in my residential area.**



6.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I have a library card.



9.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I know how to book an
appointment at a health station.**

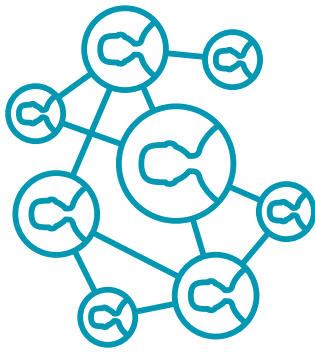


7.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I have friends in my residential area.



12.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I get around independently in my residential area.



10.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I know my neighbours.



13.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



I get around independently outside my residential area.



11.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024



**I attend events organized by groups
from my own cultural background.**

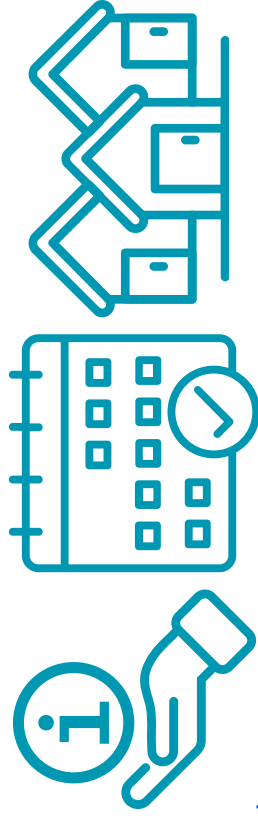


Vantaa

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

16.

**I know where to find information
about events in my residential area.**



Vantaa

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

14.

**I know how I can influence
matters in my residential area.**

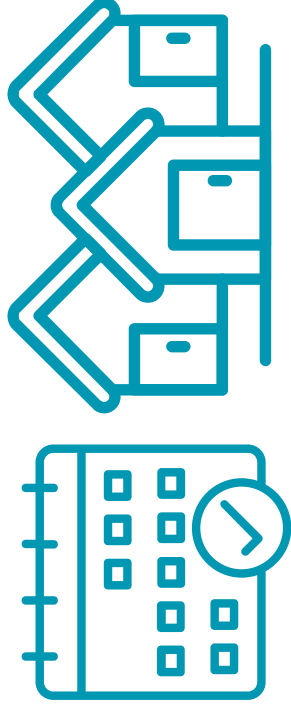


Vantaa

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

17.

**I attend events in my
residential area.**

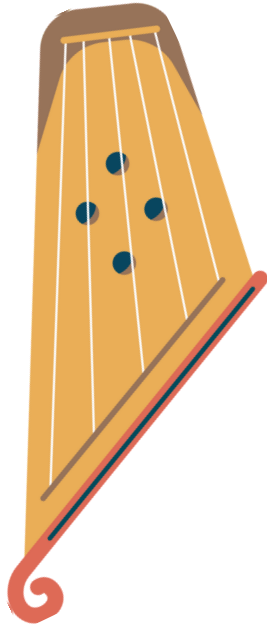


Vantaa

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

15.

**I am interested in
Finnish culture.**



20.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

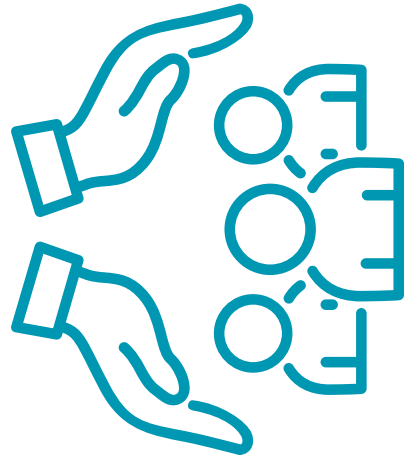
I like living in Finland.



18.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

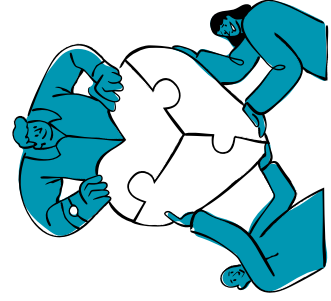
I feel safe in Finland.



21.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

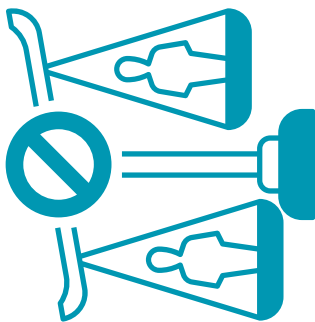
**I am familiar with Finnish
values and customs.**



19.

Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

**I have not been discriminated
against in Finland.**

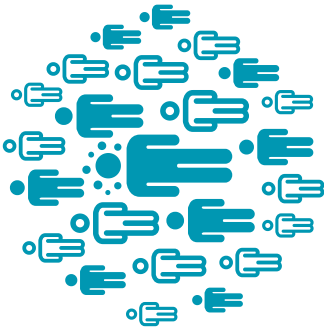


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

24.



**I feel that I belong to
Finnish society.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

22.



I pay taxes.

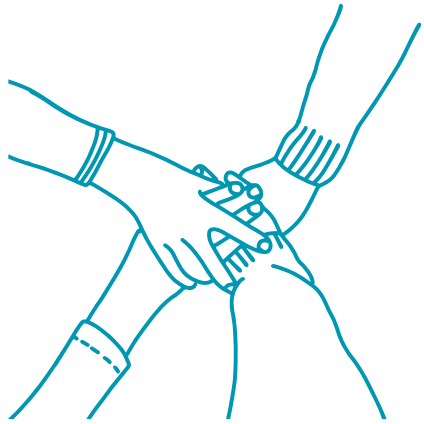


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

25.



I feel useful to society.

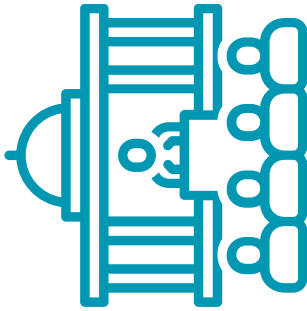


Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

23.



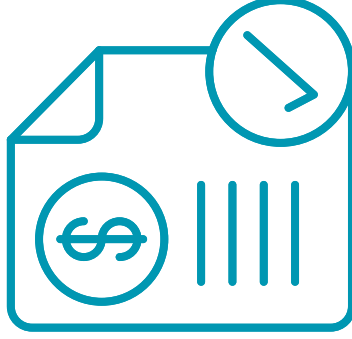
**I am interested in
Finnish politics.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

28.

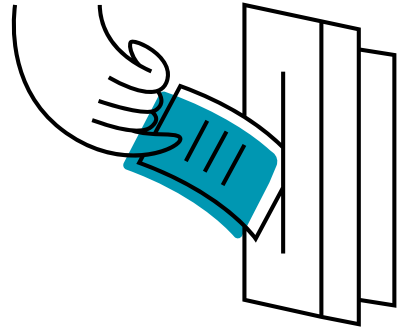
**I handle my Kela (Social Insurance
Institution of Finland) matters myself.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

26.

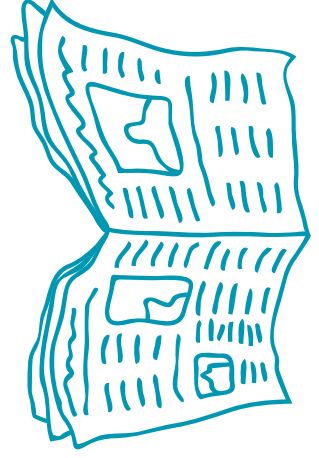
I vote in elections.



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

29.

**I listen to or watch
news from Finland.**



Vanhemmat mukaan kouluun ja työelämään -hanke 2024

27.