

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

9.10.2024

PALUUMUUTTAJA TUNTEIDEN VUORISTORADASSA



Helka Mäki | helka@taukonautti.fi | www.taukonautti.fi

Mitä tunteita tämä
kuva herättää?





SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäydytään
- Paluumuuton henkisen prosessin vaiheet
- Keskustelua pienryhmissä
- Keskustelun anti jakoon
- Lopetus



TAUKONAUTIN MISSIO

- Ulkomailla asuvien suomalaisten mielen hyvinvoinnin tukeminen
- Menetelmänä coaching: yksilöille, pariskunnille sekä ryhmässä

HELKA MÄKI

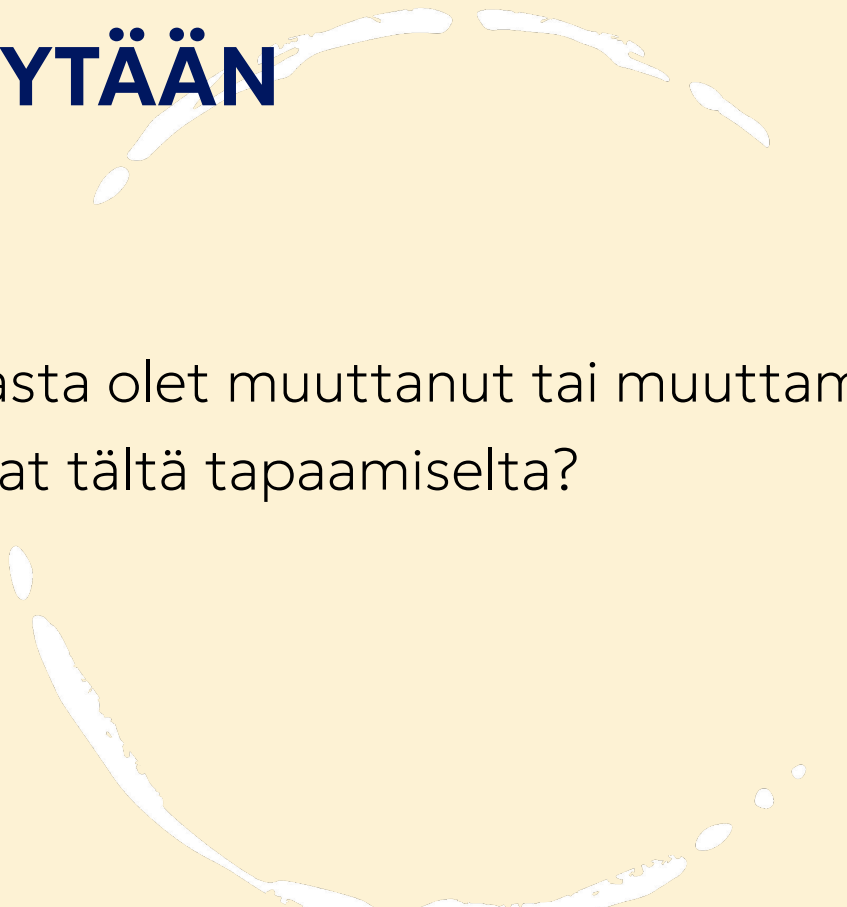
[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

Sertifioitu coach ulkosuomalaisten tukena

- 2024 Group Coaching Diploma
(ja muutto Sveitsiin)
- 2023 Certified Business Coach®
(ja paluumuutto Suomeen)
- 2022 Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- 2017 Työpaikkaohjaaja
- 2014 Muutto Sveitsiin
- 2012 Kasvatustieteen maisteri



ESITTÄYDYTÄÄN



- Oma nimi
- Mistä maasta olet muuttanut tai muuttamassa ja milloin?
- Mitä odotat tältä tapaamiselta?

PALUUMUUTON PULMIA



A large iceberg floating in blue water. The visible tip of the iceberg contains five text labels representing visible moving costs. The submerged part of the iceberg, which is much larger, contains one text label representing hidden moving costs. The water is a light blue, and there are several small ice floes floating around the base of the iceberg.

Muuttofirma

Lentoliput

**Tavaroiden pakkaaminen
/myyminen**

Muuttoilmoitus

Sähkösojimus

PALUUMUUTON ISOJA KYSYMYKSIÄ

Onko muutto oikea päätös?

Haluanko luopua vanhasta?

Sopeudunko?

Kelpaanko?

Miten perhe sopeutuu?

Miten selviydyn kaamoksesta?

Entä jos en sopeudu?

Miksi kaikki ovat niin tyytyväisiä?

Miten Suomessa pitää toimia?

Miksi ketään ei kiinnosta?

Haluanko jäädä?

Löydätkö töitä?

Viihdytkö?

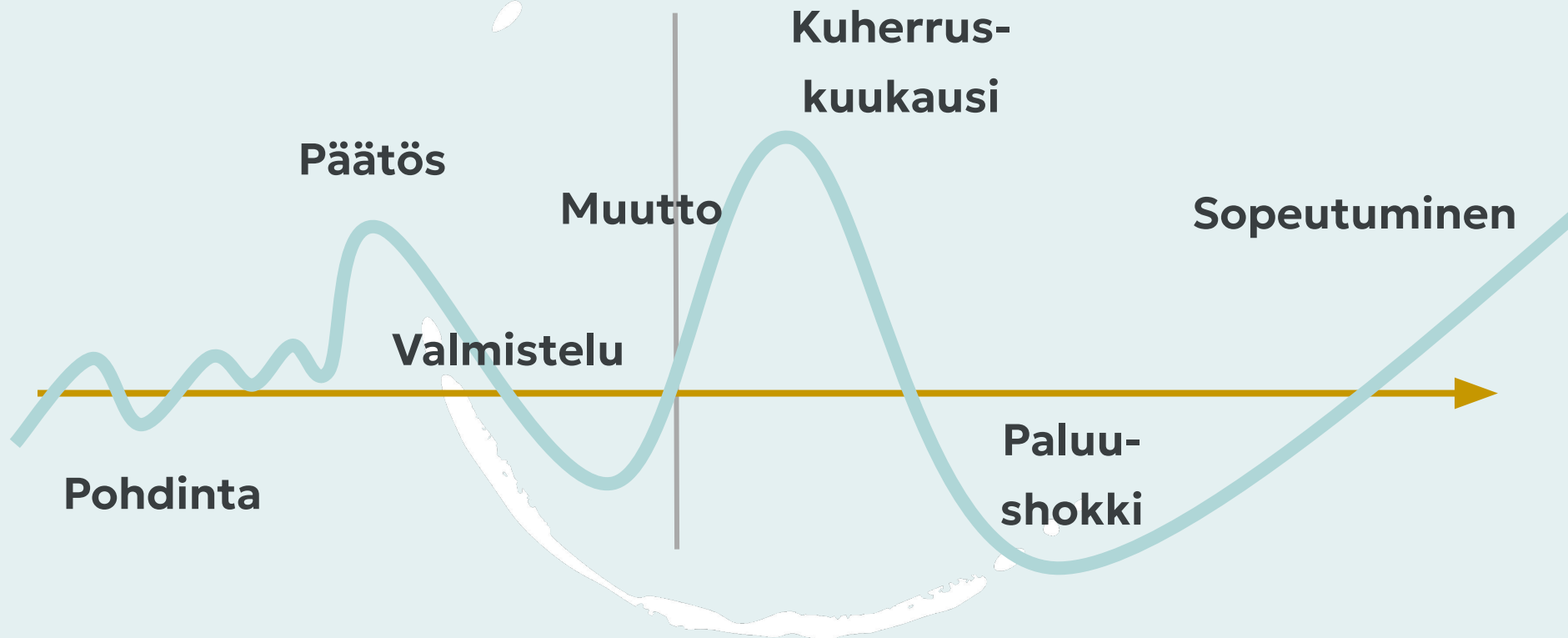
Jaksanko?

Miten pärjään?

Mihin kuulun?

Mikä tekee minut onnelliseksi?

PALUUMUUTON VAIHEET





POHDINTAVAIHE

- Alitajuinen piina tai raastava jahkailu
- Mitä haluat? Mikä sinulle on tärkeää? Arvot?
- Perheenjäsenten mielipide ja hyvinvointi
- Neuvottelu
- Pakenetko vai menetkö jotakin kohti?
- Miksi muutat? Mitä olet valmis hyväksymään?
- Mistä joudut luopumaan?
- Aikaraja päätökselle
- Täydellisen ja lopullisen päätöksen jahtaaminen
- Tulevaisuus on aina tuntematon
- Kuormittunut mieli vs. hyvä vire

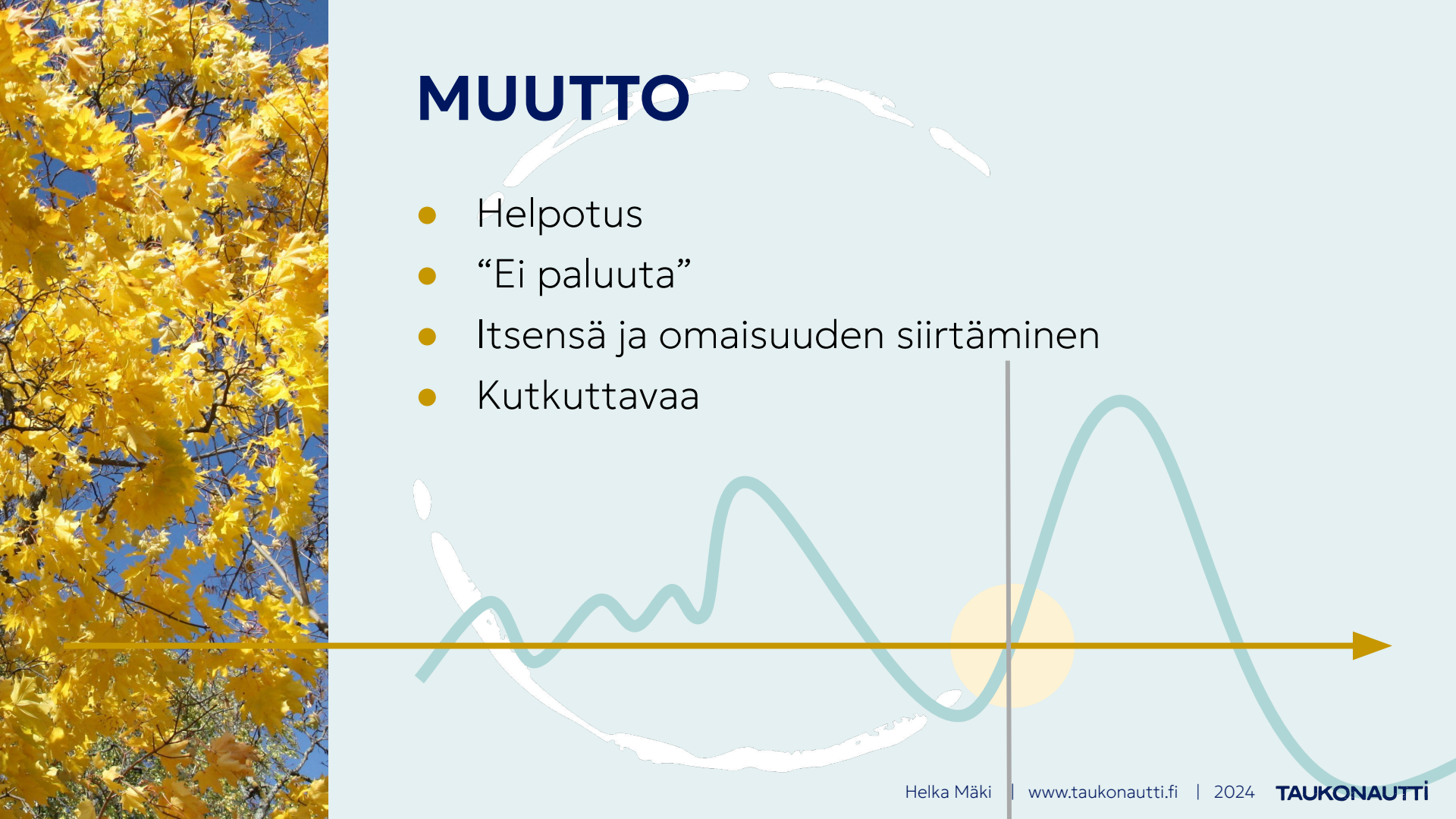
PÄÄTÖS

- Tehdään tunteella, perustellaan järjellä
- Kokeilu vai lopullinen muutto?
- Helpotus
- Päätöksestä kertominen
- Suru, luopuminen
- Muutos on aina pelottavaa
- Motivaatio toimintaan



VALMISTELU

- Muuttoprosessin selkeys, riittävä valmistautuminen
- Projektinhallinta, järjestelyt
- Epävarmuus: mitä kaikkea pitää hoitaa?
- Stressi kasvaa, kuormittavaa
- Jäähyväiset vanhalle
- Oma identiteetti: ulkosuomalaisesta paluumuuttajaksi
- Työllistyminen
- Mikä kaikki muuttuu muuttaessa? Mikä säilyy?
- Mikä on muuttunut poissaolon aikana?
- Paluushokin loiventaminen



MUUTTO

- Helpotus
- “Ei paluuta”
- Itsensä ja omaisuuden siirtäminen
- Kutkuttavaa



KUHERRUSKUUKAUSI

- Kaikki uusi ja erilainen on kiehtovaa ja hauskaa
- Arvostus kotimaata kohtaan
- Innostus ja energia
- “ikuinen Suomi-loma”



PALUUSHOKKI

- Stressi, levottomuus, ylikierrokset
- Turhautuminen, ärsytys
- Fyysiset oireet: unettomuus, päänsärky, kivut, vatsavaivat
- Ulkopuolisuus
- Epävarmuus, epätietoisuus, arjen vaikeus, opettelu
- Masennus, väsymys
- Vertailu, epäily ja katumus, kaipuu vanhaan
- Suomi on muuttunut, sinä olet muuttunut
- Tiedät käyttäytyväsi väärin, mutta et tiedä mikä olisi oikein
- Et ole enää erityinen
- Suomalaisten negatiivisuus ja sisäänpäinkääntyneisyys, epäkiinnostus ja arvostuksen puute
- Miksi muutit? Mitä olet valmis hyväksymään?



SOPEUTUMINEN

- Vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä
- Koko perheen sopeutuminen
- Mielekäs uusi (työ)rooli
- Vanhan ja uuden tasapaino
- Kuulumisen tunne → omana itsenä oleminen
- Oma identiteetti: paluumuuttajasta sisäsuomalaiseksi
- Asettuminen, tyytyväisyys, tuttuus, helppous, kotiutuminen
- Voimien palautuminen, rentoutuminen
- Mitä sopeutuminen sinulle tarkoittaa?
- Sopeutuminen ei aina onnistu

LÄHTEET

Satu Rommi. 2018. Loskalauluja — Nurinkurinen matkakirja paluumuuttajille. Viisas Elämä.

Elina Järvinen. 2007. ITSENÄISESTI ULKOMAILLE HAKEUTUNEIDEN PALUUSOPEUTUMINEN JA JATKOURA. Johtamisen ja organisaatioiden pro gradu -tutkielma.

Susanna Alves. 2020. Mikä ihmeen pamu? Paluumuuttajien tarve kotouttamispalveluihin. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö.

Kirsi Nieminen. 2007. Suomalaisten repatriaattien paluusopeutuminen ja elämäntyytyväisyys. Pro gradu. Tampereen yliopisto.

Paganus, Solja. 1999. Ulkomaankomennukselta palaavien sopeutuminen – repatriaatin paluu kotimaahan. Siirtolaisuus-Migration 3/1999.

Schubert, Carla. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Julkaisija: Väestöliitto.



KESKUSTELUA PIENRYHMISSÄ

Palaamme yhteiseen tilaan 15 vaille tasan

- Mitä ajatuksia alustus herätti?
- Millaisia tunteita paluumuutto herättää?
- Tunnistatko paluumuuton vaiheet?
- Missä vaiheessa olet nyt?

KESKUSTELUN ANTI JAKOON

- Mitä huomasit?
- Mitä uutta ymmärsit?
- Mikä jäi päällimmäisenä mieleen keskustelustanne?

A photograph of a forest path covered in brown leaves, flanked by green bushes. The text is overlaid in the center.

Mitä otat mukaasi?

→ Kirjoita chattiin!

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

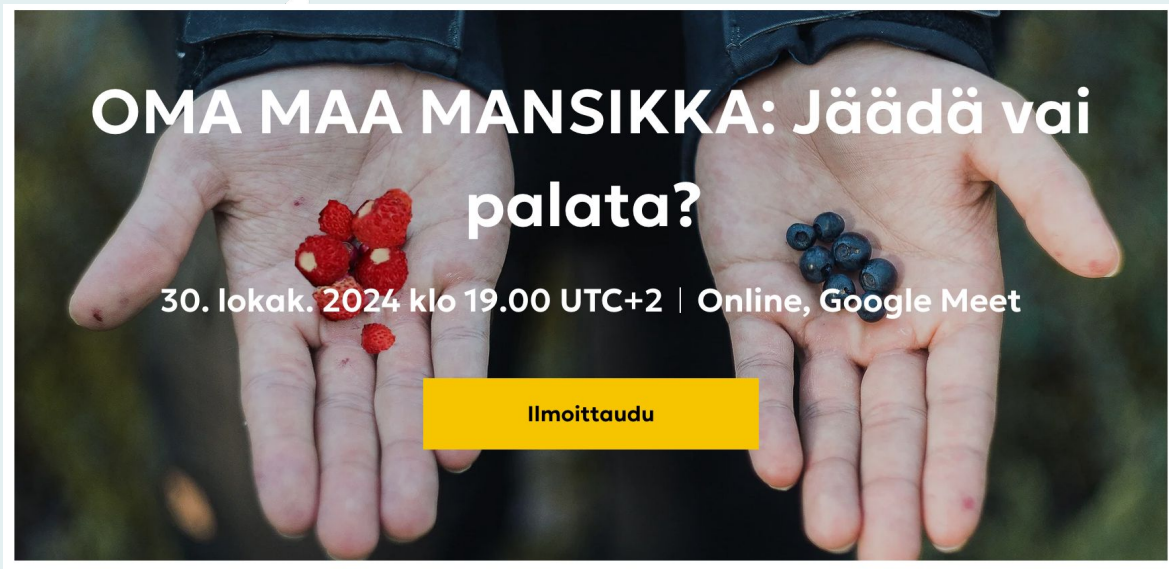
- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille
- Coaching-ryhmät

Lisätietoja: www.taukonautti.fi > coaching

→ Aloita maksuttomalla Tutustumiskerralla



YHDEN KERRAN RYHMÄCOACHING



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/oma-maa-mansikka-jaada-vai-palata>

COACHING-RYHMÄ ELÄKKEELLE SIIRTYVILLE



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/coaching-ryhma-tyosta-vapauteen>

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT

to 07. marrask. | Online, Google Meet

Ulkosuomalaisen huolia ja murheita

Vertaistukea ja keinoja käsitellä ulkomailla elämisen kipukohtia

RSVP



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/ulkosuomalaisen-huolia-ja-murheita>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

