

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

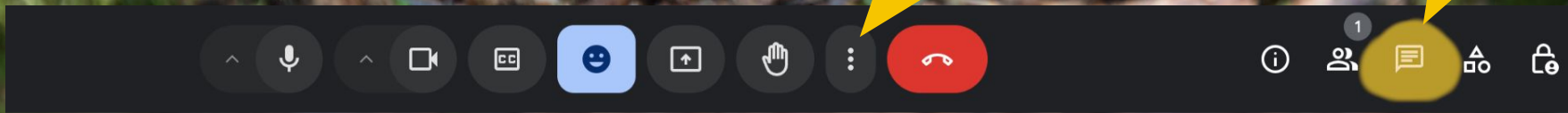
11.6.2025

ULKOMAILLE SOPEUTUMISEN VAIHEET



Mitä odotat täältä kohtaamiselta?

→ kirjoita chattiin!





SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäydytään
- Alustus: Ulkomaille sopeutumisen vaiheet
- Keskustelua pienryhmissä
- Ryhmäkeskustelujen anti jakoon
- Lopetus

HELKA MÄKI

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

Teen elämäsi ulkomailla helpommaksi

- Ulkosuomalainen
 - entinen paluumuuttaja
- Oppimisen asiantuntija
 - Kasvatustieteen maisteri
 - Käsityön ja tietotekniikan opettaja
 - Työpaikkaohjaaja
 - Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- Certified Business Coach® (ICF)
 - Group Coaching Diploma
- Yrittäjä





TAUKONAUTIN MISSIO

- Maailmalla asuvien suomalaisten voimavarojen tukeminen
- Menetelmänä kohtaamiset: coaching yksilöille ja pariskunnille sekä vertaiskeskustelut

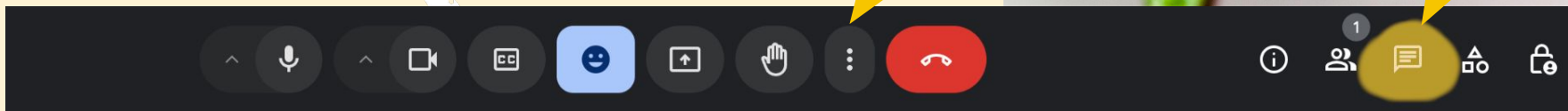
ESITTÄYDYTÄÄN

Muuttoa suunnittelevat:

- Missä asut nyt?
- Mihin olet muuttamassa ja milloin?

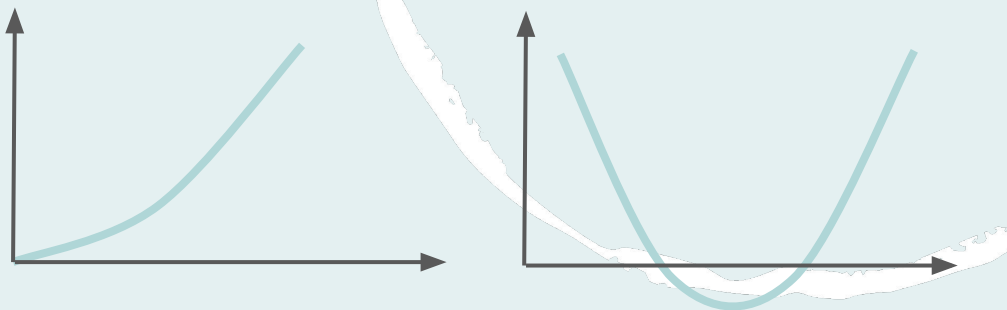
Jo muuttaneet:

- Missä asut nyt?
- Kauanko olet asunut siellä?



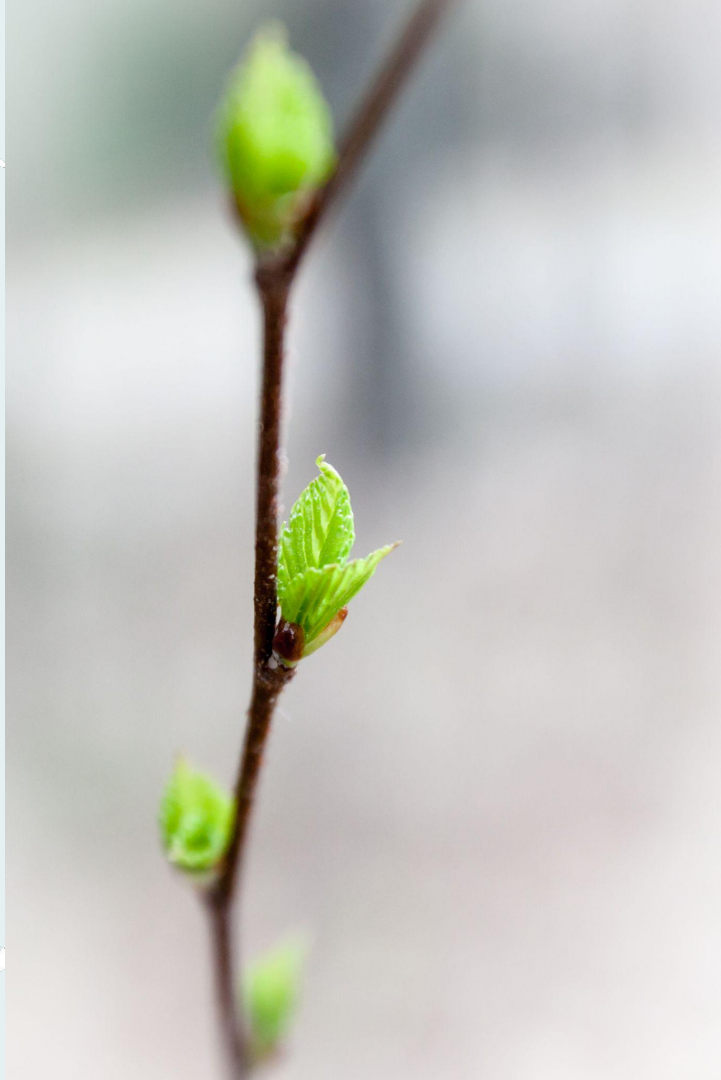
ULKOMAILLE SOPEUTUMISEN VAIHEET

- Valmistautuminen
- Kuherruskuukausi
- Kriisivaihe
- Sopeutuminen
- (Paluumuutto tai toiseen maahan muutto)



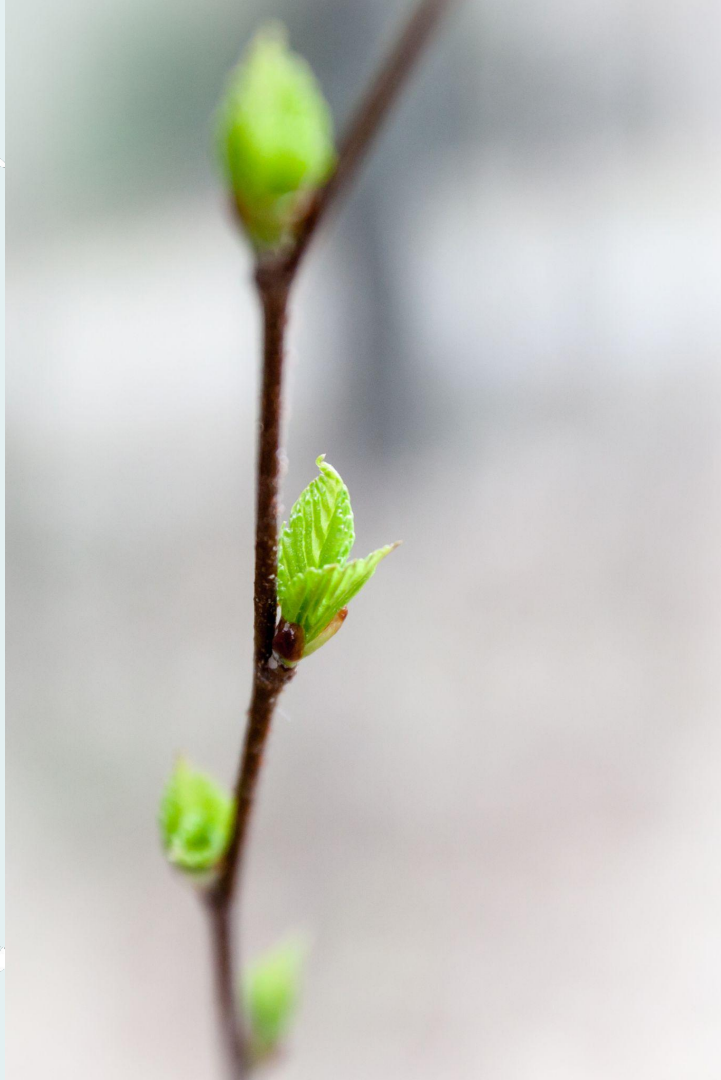
VALMISTAUTUMINEN

- Pohdinta ja hyvä harkinta → perusteltu päätös muuttaa
- Voimavarojen vahvistaminen
- Kulttuurintuntemus (tavat, historia, arvot, asenteet yms.) – myös oman kulttuurin!
- Kielitaito
- Ympäristön tuntemus (arki, harrastukset, liikkuminen yms.)
- Verkostoituminen
- Työllistyminen tai muu tärkeä rooli
- Vanhan hyvästely



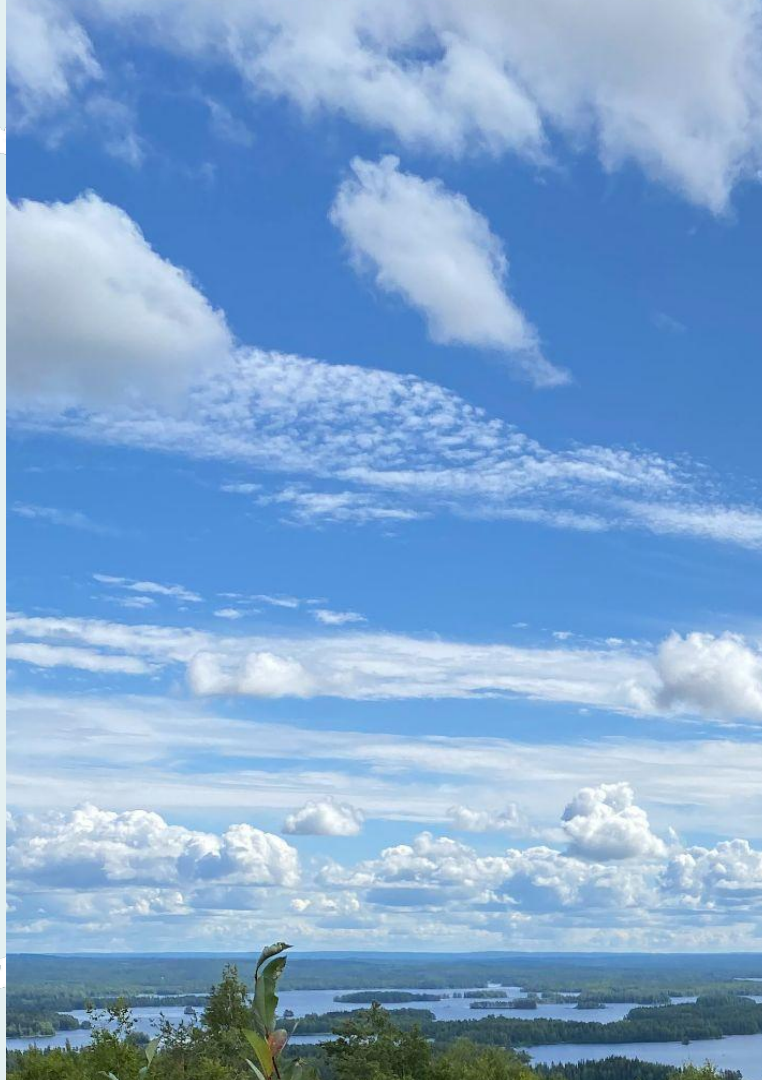
KYSYMYKSIÄ VALMISTAUTUMISEEN

- Miksi muutat?
- Onko muutto oikea ratkaisu kaikille?
- Mitä odotat innolla?
- Mitä ikävää joudut hyväksymään?
- Mikä tulee olemaan erilaista?
- Mikä säilyy muutosta huolimatta?
- Miten ylläpidät hyvinvointiasi?



KUHERRUSKUUKAUSI

- Muutamia viikkoja/kuukausia
- Alkuihastus- ja innostus
- Uusi on kiehtovaa, jännittävää tai huvittavaa
- Into oppia, selvittää, osallistua ja kokea
- Ympäristö tuntuu vastaanottavalta
- Liian kiire koti-ikäväälle
- Varoitukset kulttuurishokista liioittelua



KYSYMYKSIÄ KUHERRUSKUUKAUTEEN

- Millaisia rutiineja luot?
- Miten tukiverkkosi muodostuu?
- Miten pidät huolta hyvinvoinnistasi?
- Millainen on ihannearkesi tulevaisuudessa?
- Mitä haluat ja ehdit kokea ulkomailla asumisen aikana?



KRIISIVAIHE

- Kulttuurishokki ei ole shokki
- Paikallisen kulttuurin tulkinta ja ymmärrys puutteellista
- Hämmennys, jännitys, turhautuminen, ahdistus, väsymys, masennus
- Ulkopuolisuuden ja kyvyttömyyden tunne
- Päänsärky, unettomuus, ruuansulatusvaivat
- Ennustettavuus, vakaus, hallinnan tunne ja ymmärrettävyys puuttuvat
- Koti-ikävä, (katumus)
- Vertailu, erot nähdään negatiivisena, kapinointi
- Normaali reaktio uuden ympäristön aiheuttamaan stressiin, sopeutumisprosessin vaihe



KYSYMYKSIÄ KRIISIVAIHEESEEN

- Mikä tukee jaksamistasi?
- Mihin rutiineihin voit turvautua?
- Mitä jo osaat? Mikä on jo tuttua?
- Kuka voi auttaa sinua?
- Keneltä voit saada vertaistukea?
- + palaaminen valmistautumisvaiheen kysymyksiin!



SOPEUTUMINEN

- Toipuminen “shokista”, voimien palautuminen
- Tarkkailu, kysely, oppiminen → osallistuminen
- Erojen hyväksyminen
- Hitaasti ja huomaamatta
- Uudet arvot, asenteet ja käyttäytyminen → ihmisenä kasvaminen, itsetuntemuksen lisääntyminen
- Tottuminen, kotiutuminen
- Vanhan unohtuminen?



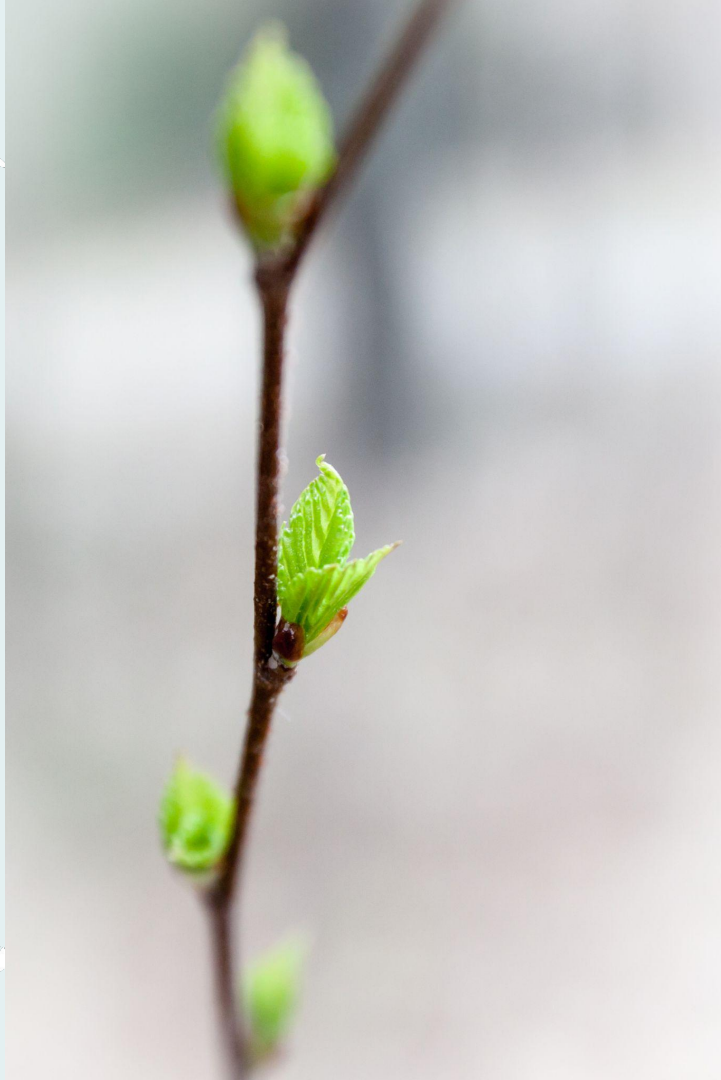
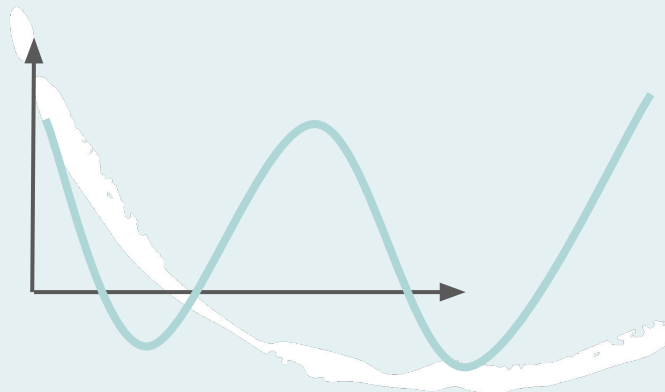
KYSYMYKSIÄ SOPEUTUMISEEN

- Mitä sopeutuminen sinulle tarkoittaa?
- Mikä on tavoitteesi sopeutumisen suhteen?
- Mikä edistää omaa sopeutumistasi?



PALUUMUUTTO

- Pohdinta
- Päätöksenteko
- Valmistautuminen
- Muutto
- Kuherruskuukausi
- Paluushokki
- Sopeutuminen



LUETTAVAA

Taukonautin blogi:

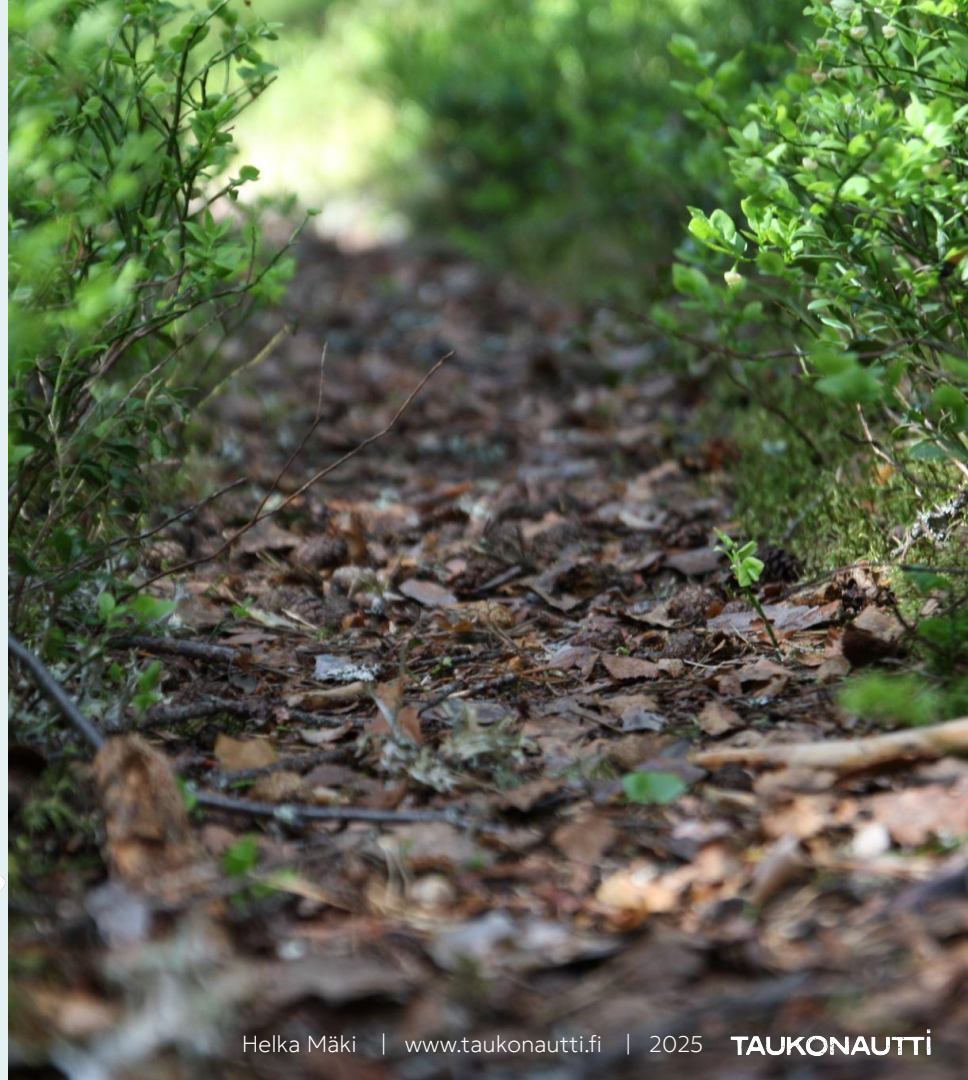
- [KULTTUURISHOKKI EI OLE SHOKKI](#)
- [JÄÄDÄ VAI LÄHTÄÄ?](#)
- [ELÄMÄ ULKOMAILLA YLLÄTTÄÄ – KOKEMUKSIA ULKOMAILLE MUUTTAMISESTA](#)
- [ONNISTUNUT MUUTTO ULKOMAILLE – MUISTILISTA](#)

[Ulkosuomalaisuus podi: “Haaveena työllistyminen ulkomaille”](#)

[Hartelin, Mirka. 2016. Toimiminen monikulttuurisessa ympäristössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu.](#)

[Korhonen, Jutta. 2018. Ulkomaille muutto on tunteiden vuoristorataa. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.](#)

Perhe Maailmalla -blogi: [Mikä kulttuurishokki! – Mikä kulttuurishokki?](#)





KESKUSTELUA PIENRYHMISSÄ

Palaamme yhteiseen tilaan 15 vaille tasan

Kysymyksiä keskustelun tueksi

- Mitä ajatuksia alustus herätti?
- Jos olet jo muuttanut: millainen oma fiiliskäyräsi on ollut?
- Jos olet vasta muuttamassa: mitä haluaisit kysyä jo muuttaneilta?
- Millaisia tunteita ulkomaille muutto herättää?
- Mikä pelottaa tai jännittää eniten?
- Mikä innostaa ja kiinnostaa?

KESKUSTELUN ANTI JAKOON

- Mitä opit?
- Mikä jäi päällimmäisenä mieleen keskustelustanne?

→ kirjoita chattiin!



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

Mitä otat mukaasi?

→ kirjoita chattiin!

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille

Lisätietoja: taukonautti.fi/coaching

→ Aloita maksuttomalla Tutustumishetkellä



TUTUSTUMISHETKI KIRKASTAA AJATUKSIA



Tutustumiskerta

30 min

Maksuton

Varaa nyt

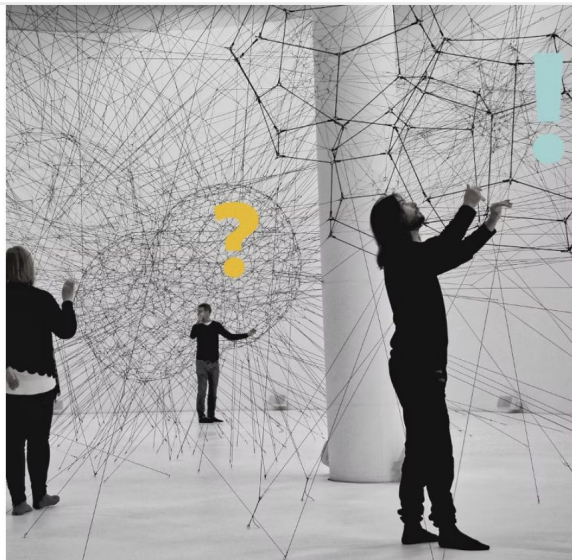
<https://www.taukonautti.fi/coaching#tutustumiskerta>

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT 9.9.2025

Verkostoitumisen taito

09.9.2025 klo 17.00 – 18.00 UTC+3

Ilmoittaudu



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/verkostoitumisen-taito>

UUSI KOHTAAMISALUSTA ULKOSUOMALAISILLE

- Kehitän ulkosuomalaisille uudenlaista palvelua, jossa maailmalla asuvat suomalaiset pääsevät kohtaamaan ja tukemaan toisiaan ulkomailla asumisen haasteissa
 - Suoritan Tuotekehitystyön erikoisammattitutkintoa Rastor Instituutissa ja tämä kehitystyö on osa opintojani
 - **Haluatko nähdä kohtaamisalustan ennen muita ja auttaa sen kehittämisessä testaajana?**
- Laita sähköpostia helka@taukonautti.fi

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

