

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

20.1.2026

PALUUMUUTTAJA TUNTEIDEN VUORISTORADASSA



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

Mitä tunteita tämä
kuva herättää?





TAUKONAUTIN MISSIO

- Suomalaiset ovat kotonaan maailmalla
- Menetelmänä kohtaamiset: coaching yksilöille ja pariskunnille sekä vertaisryhmät

HELKA MÄKI

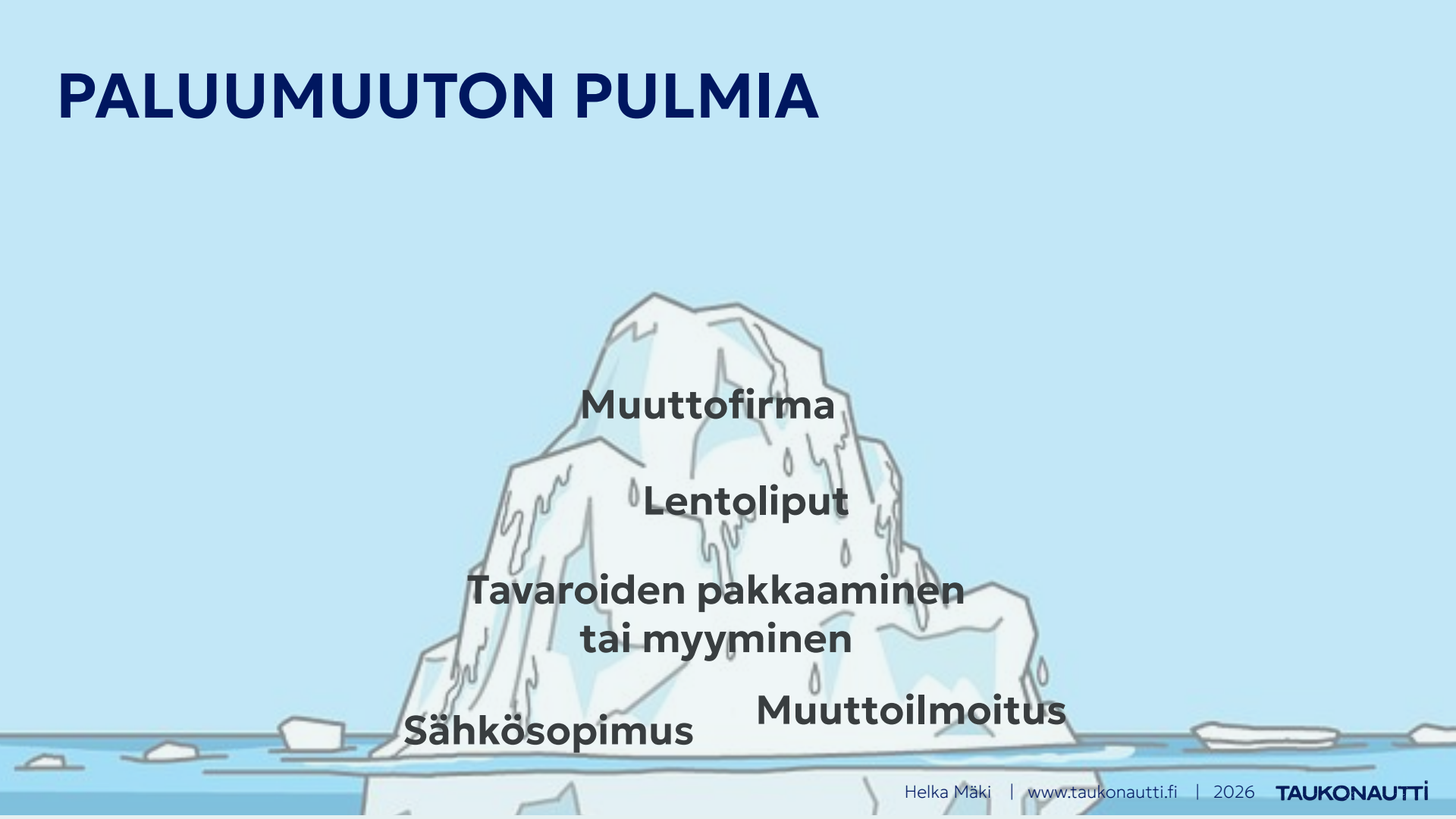
[linkedin.com/in/helkamaki](https://www.linkedin.com/in/helkamaki)

Teen elämäsi ulkomailla helpommaksi

- Ulkosuomalainen ja paluumuuttaja
 - Sveitsissä 2014–2023 ja 2024–2026
- Oppimisen asiantuntija
 - Kasvatustieteen maisteri
 - Käsityön ja tietotekniikan opettaja
 - Työpaikkaohjaaja
 - Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- Certified Business Coach® (ICF)
 - Group Coaching Diploma
- Yrittäjä, Taukonautin perustaja 2023–



PALUUMUUTON PULMIA



Muuttofirma

Lentoliput

**Tavaroiden pakkaaminen
tai myyminen**

Sähkösovimus

Muuttoilmoitus

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 töykeitä?

Miten Suomessa pitää toimia?

Miksi ketään ei kiinnosta?

Haluanko jäädä?

Löydätkö töitä?

Viihdynkö?

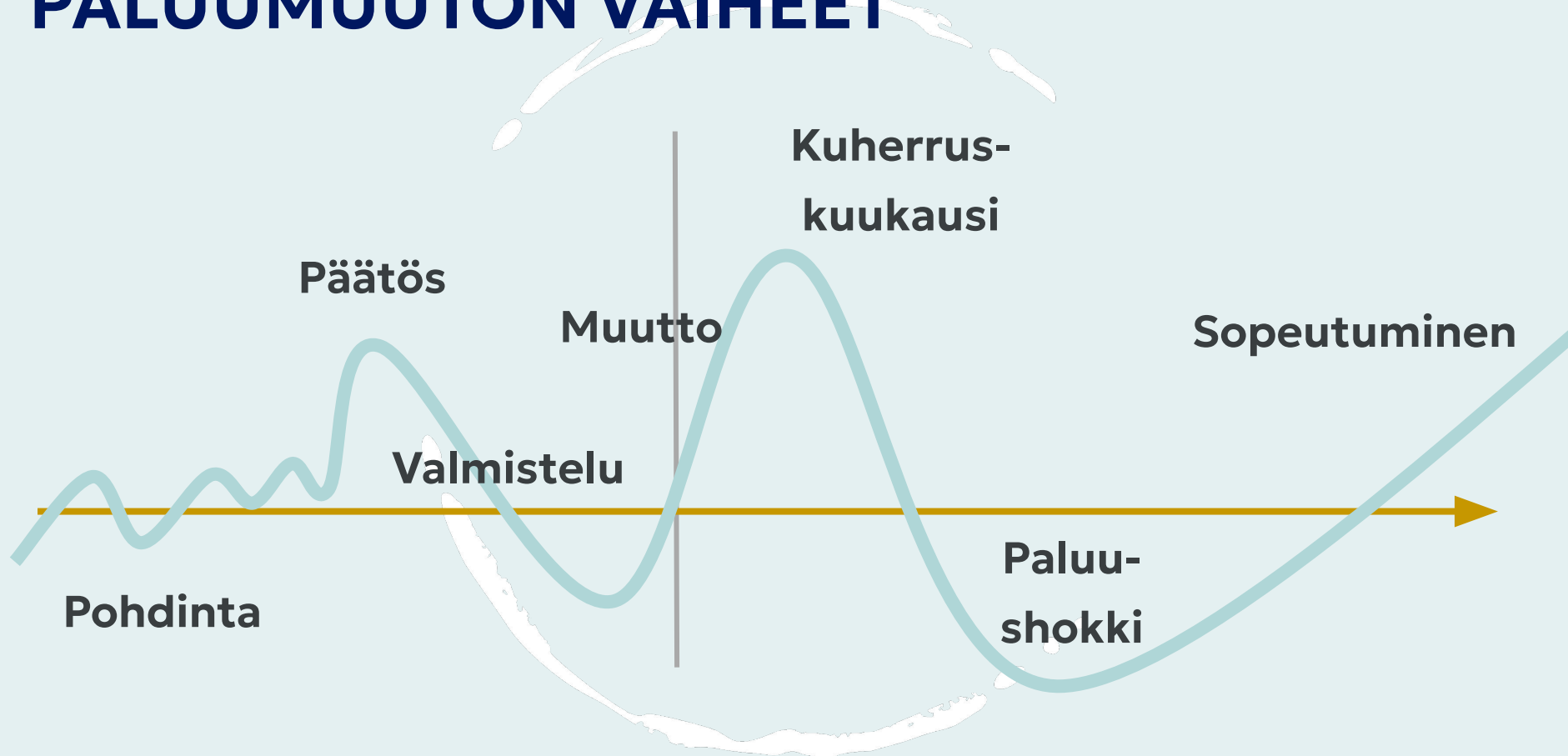
Jaksanko?

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

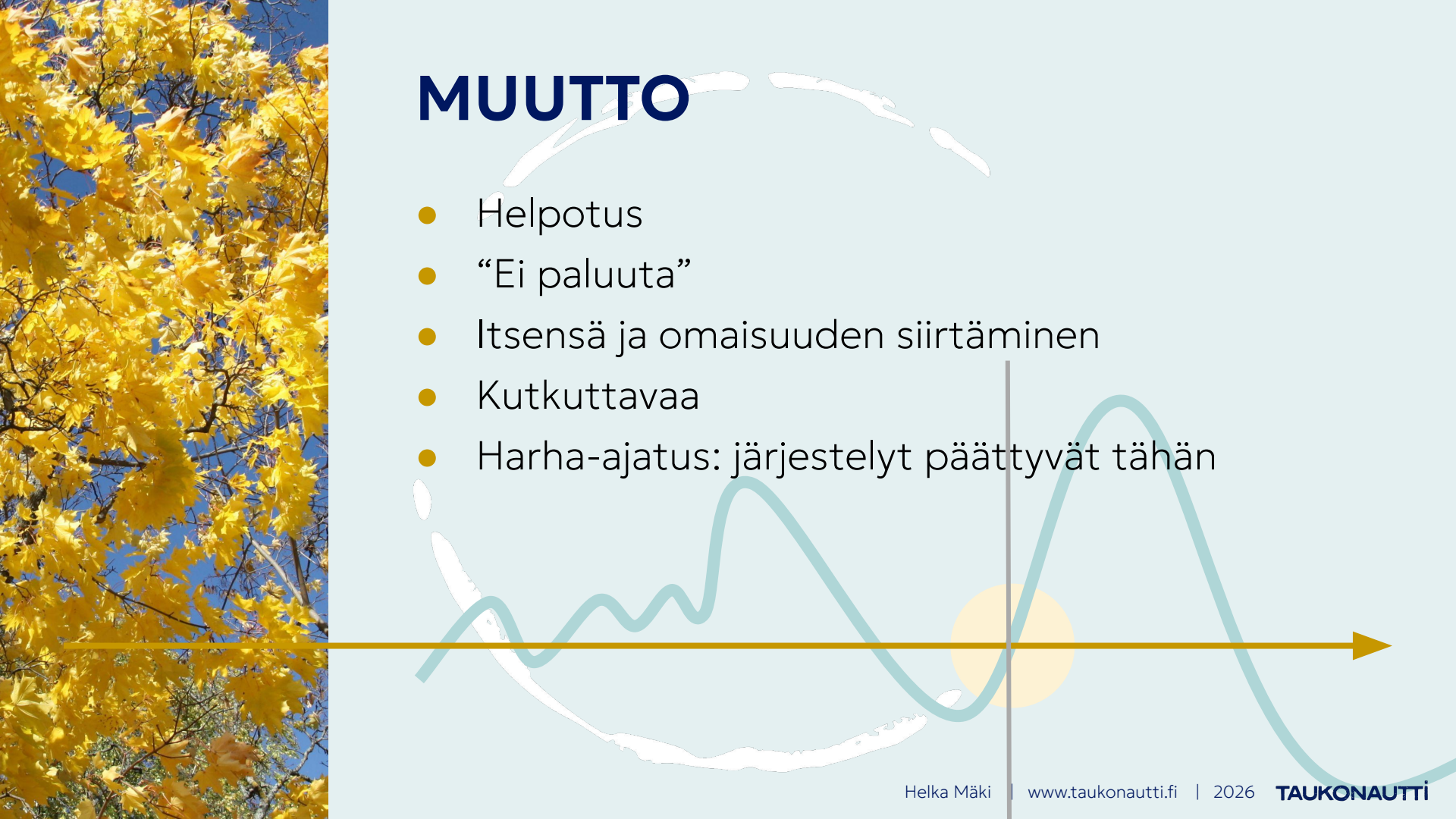
PÄÄTÖS

- 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
- Harha-ajatus: järjestelyt päättyvät tähän



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.

LISÄÄ LUETTAVAA

Helsingin Sanomat 23.4.2025: "Jos paluumuuttaja ei löydä töitä, syy voi olla oma asenne, sanoo heitä auttava yrittäjä"

Taukonautin blogi: MIKÄ YLLÄTTÄÄ PALUUMUUTTAJAN?

Taukonautin blogi: VIISI VINKKIÄ ULKOSUOMALAISELLE TYÖNHAKIJALLE

Taukonautin blogi: PALUUMUUTTO – JÄÄDÄ VAI LÄHTEÄ?



Varmista
paluumuuton
onnistuminen
ja sopeutuminen
Suomeen!

TAUKONAUTIN PALUUMUUTTOPARVI



Vertaisryhmä tapaa tiistaisin

- Ainutlaatuinen vertaisryhmä, jossa jaetaan tietoa, kokemuksia ja vertaistukea
- Paluumuuttoa suunnitteleville
- Seuraava tapaaminen **tiistaina 27.1. klo 18–20 Suomen aikaa** – teemana työllistyminen

→ Lisätietoa ja ilmoittautuminen
(sunnuntai-iltaan mennessä):

taukonautti.fi/paluumuuttoparvi

- Toinen vertaisryhmä jo paluumuuttaneille? Kerro kiinnostuksestasi [tällä lomakkeella!](#)

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

Yksilöille ja pariskunnille

- Päätöksenteon tueksi
- Työllistymistä vauhdittamaan
- Identiteetin, arvojen ja vahvuuksien kirkastamiseen
- Halutun muutoksen toteuttamiseen tai ei-toivotun muutoksen hyväksymiseen
- Hyvinvoinnin vahvistamiseen

Lisätietoja: [taukonautti.fi/coaching](https://www.taukonautti.fi/coaching)

→ Aloita maksuttomalla Tutustumishetkellä



TUTUSTUMISHETKI KIRKASTAA AJATUKSIA



Tutustumishetki Helkan kanssa

Aloita tästä maksutta

30 min

Maksuton

Varaa nyt

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

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT 12.2.

Helmikuun Kahvila

to 12.2. | Online, Google Meet

Jutellaan rennosti ilman määrättyä teemaa

Ilmoittaudu



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/helmikuun-kahvila>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

