

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

22.8.2024

PALUU – SHOKKI VAI SOPEUTUMINEN?



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



SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäytytään
- Paluumuuton vaiheet
- Sopeutumista edistäviä tekijöitä
- Keskustelua pienryhmissä
- Parhaat vinkit jakoon
- Suomi-Seuran puheenvuoro
- Lopetus



TAUKONAUTIN MISSIO

- Ulkomailla asuvien suomalaisten henkisen 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
- 2023 Certified Business Coach®
- 2022 Työ- ja organisaatiopsykologian perusopinnot
- 2017 Työpaikkaohjaaja
- 2012 Kasvatustieteen maisteri

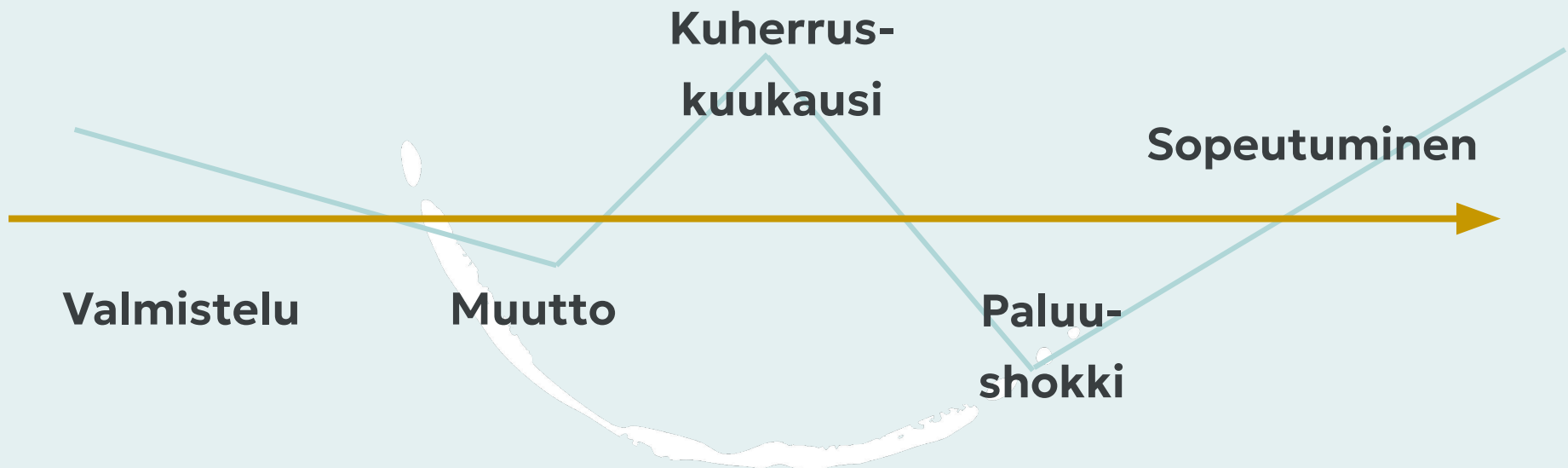


ESITTÄYDYTÄÄN



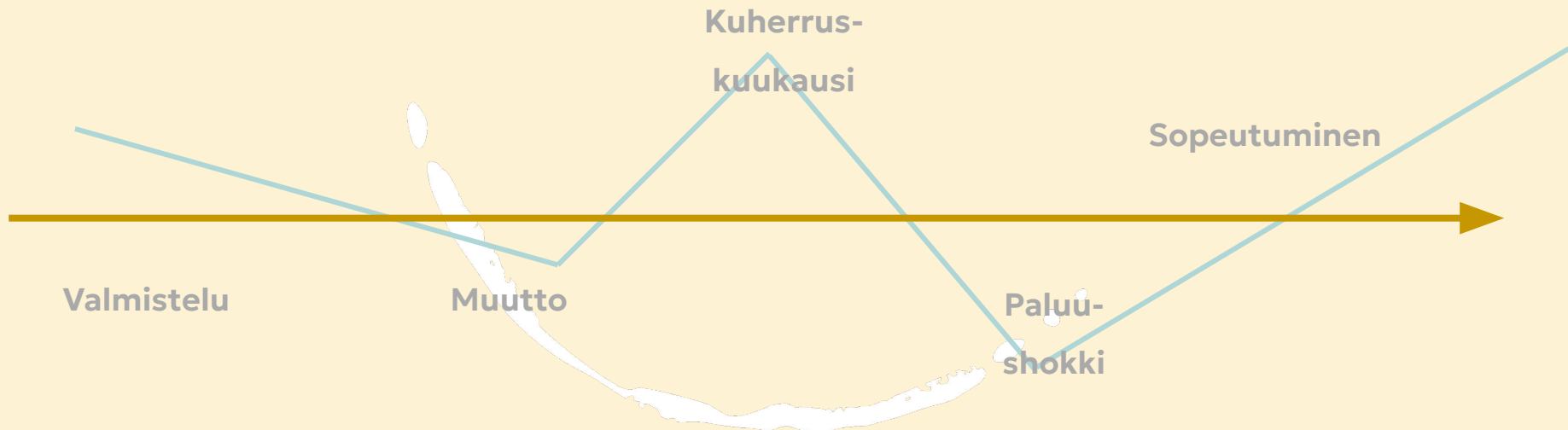
- Oma nimi
- Mistä maasta olet muuttanut tai muuttamassa ja milloin?
- Mitä odostat tältä tapaamiselta?

PALUUMUUTON VAIHEET



TUNNISTATKO VAIHEET?

- Missä paluumuuton vaiheissa olet ollut?
- Missä vaiheessa olet nyt?





SOPEUTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ 1/4

- Muutto on oma päätös
- Muuton syy positiivinen
- Positiiviset odotukset
- Tarkoitus jäädä pidemmäksi aikaa
- Keski-ikäisyys (vanhuksilla ja nuorilla haastavampaa)
- Muuttoprosessin selkeys
- Riittävä valmistautuminen
- Mielekäs uusi (työ)rooli
- Koko perheen sopeutuminen



SOPEUTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ 2/4

- Opi toimimaan ja asioimaan uudessa ympäristössä
- Tuttu → turvallinen → rentous → vähentää stressiä
→ enemmän voimia
- Rutiinit (vanhat ja uudet) → ennustettavuus,
kontrollin tunne → aivokapasiteetin riittäminen



SOPEUTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ 3/4

- Jäähyväiset vanhalle
- Vanhan ja uuden tasapaino
- Kuulumisen tunne (paikat ja ihmiset) → omana itsenä oleminen
- Harrastukset → yhteisöllisyys, sosiaalisuus, jatkuvuus, rytmi, oma rooli



SOPEUTUMISTA EDISTÄVIÄ TEKIJÖITÄ 4/4

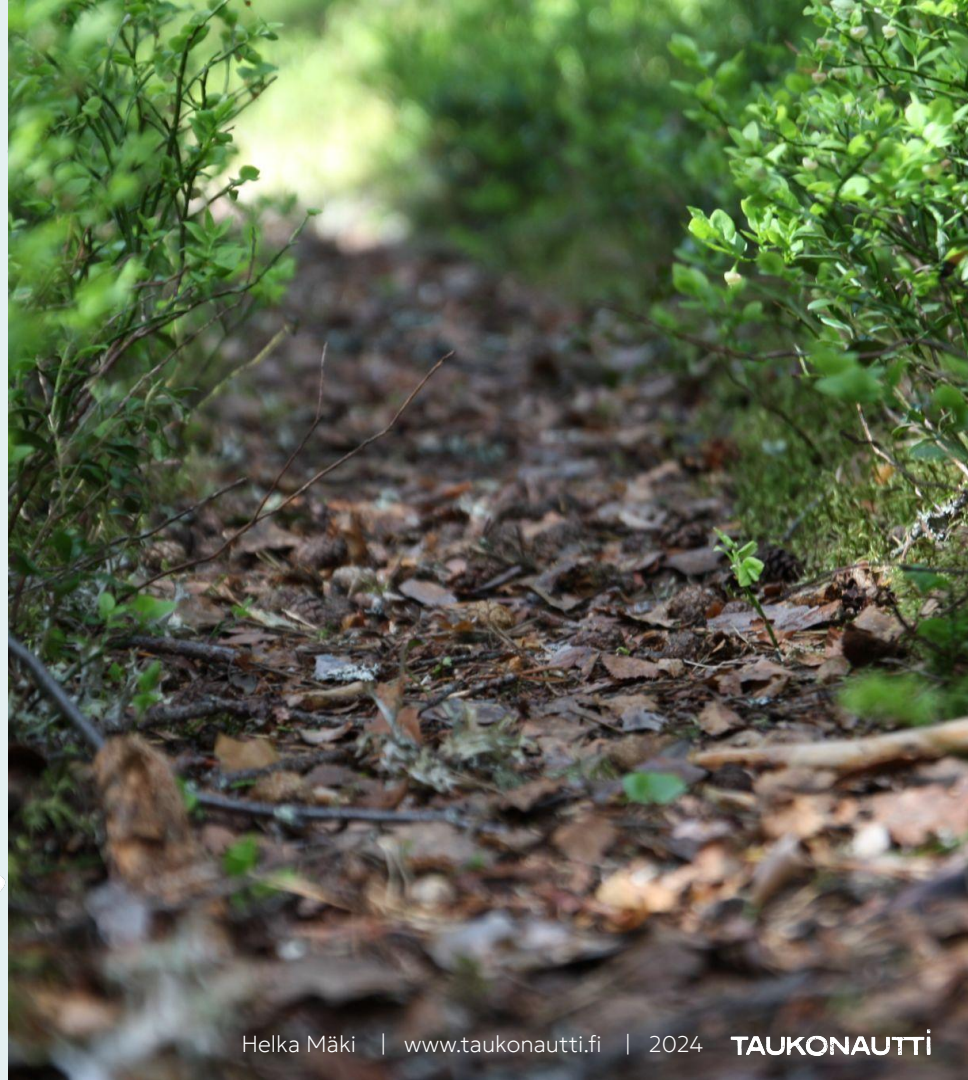
- Paluustressin käsittely ja purku
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Kärsivällisyys, perfektionismista luopuminen
- Tuki ja vertaistuki

LÄHTEET

[Loiva, Hanna. 2019. Paluumuuttajalasten arki ja tukeminen koulussa. Kasvatustieteen kandidaatintyö. Oulun 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 20 vaille tasan

- Mitä ajatuksia alustus herätti?
- Miten valmistaudu(i)t paluumuuttoon?
- Mikä edistää omaa sopeutumistasi?
- Millaisia tunteita paluumuutto herättää?
- Mikä paluumuutossa yllätti?

PARHAAT OIVALLUKSET JAKOON

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

A photograph of a forest path. The path is covered in brown, fallen leaves and small twigs. On either side of the path are dense green bushes and trees, some in focus and some blurred. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

**Minkä neuvon tai lupauksen annat
itsellesi?**

→ Kirjoita chattiin!

SUOMI-SEURAN NEUVONTAPALVELUT



- Suomi-Seura: <https://suomi-seura.fi>
- Suomi-Seuran Neuvontapalvelu:
<https://suomi-seura.fi/yleisneuvonta>
- Muutto Suomeen:
<https://suomi-seura.fi/muutto-suomeen>
- Muutto Suomeen – (paluu)muuttajan infotilaisuus
(youtube.com):
<https://www.youtube.com/watch?v=i24rUYUC8bs>

BLOGIPOSTAUKSIA

[Jäädä vai lähteä? – Helka Mäki](#)

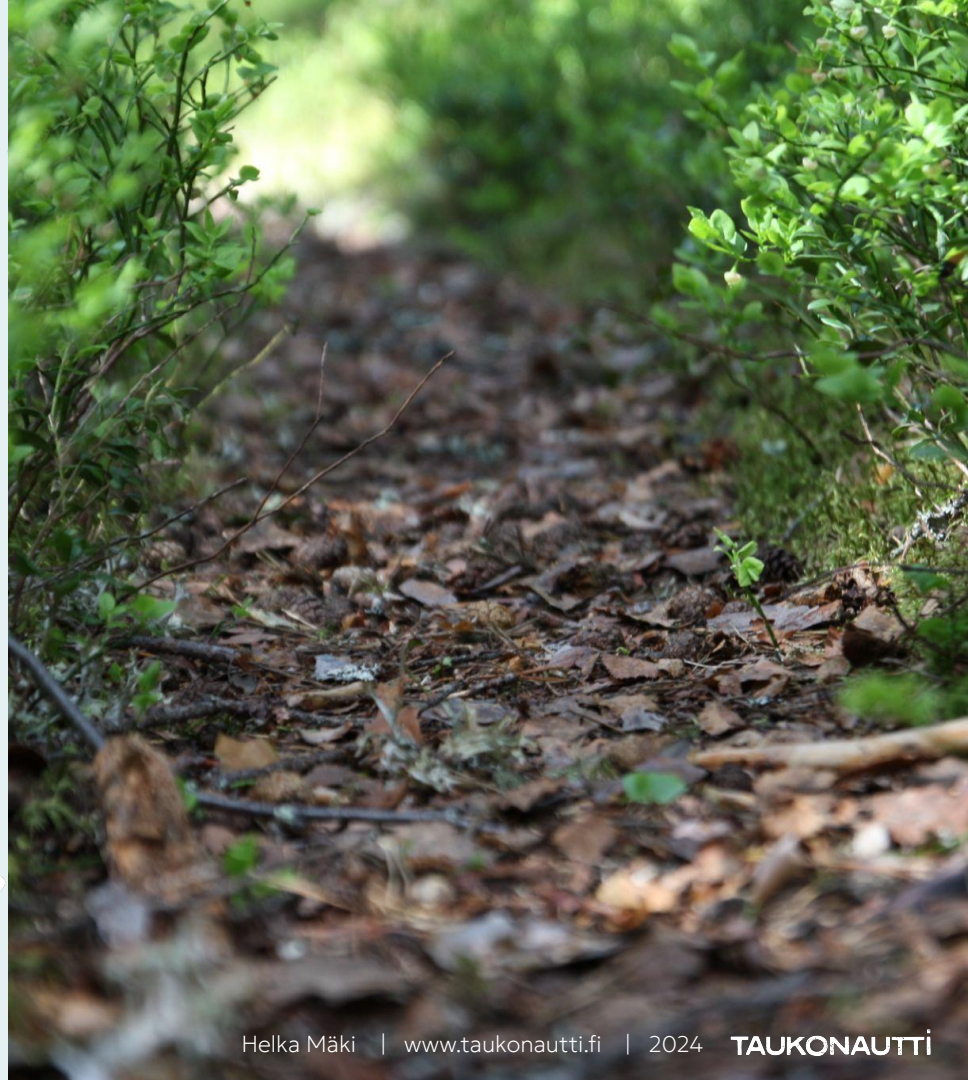
[Murmeli Suomenlahdessa eli erään paluumuuttajan tarina - Helka Mäki](#)

[Perheen \(paluu\)muuttopäätös – itsestäänselvyys vai harkinnan arvoinen mahdollisuus - Perhe maailmalla](#)

[Takapihalta luistinradalle – paluumuuttajan ensimmäinen talvi - Perhe maailmalla](#)

[Vuosi paluumuutosta: toinenkin jalka kynnyksen yli - Perhe maailmalla](#)

[Paluumuutto ja identiteetti – katse sisäänpäin - Perhe maailmalla](#)



TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille
- Coaching-ryhmät
 - Kerro alustavasta kiinnostuksesta [tällä lomakkeella](#) ja olen sinuun yhteydessä kun seuraava sopiva ryhmä on alkamassa!

Lisätietoja: <https://www.taukonautti.fi/coaching>

→ Aloita maksuttomalla Tutustumiskerralla:

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

Suomi-Seuran jäsenille ensimmäinen coachingkerta -50 %



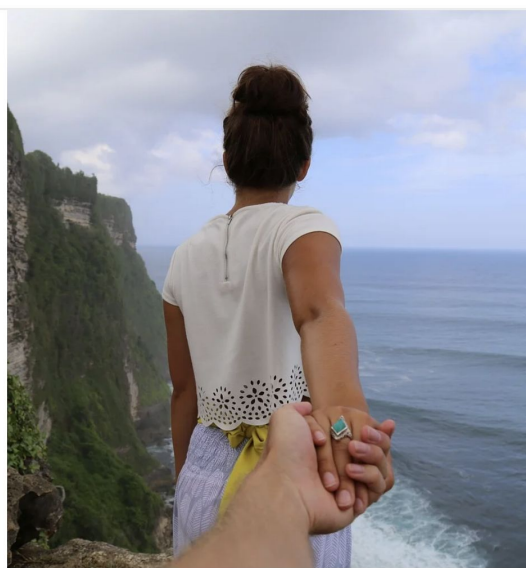
SEURAAVAT TAUKOKAHVIT

ke 18. syysk. | Online, Google Meet

Ihana kamala muutos

Mikä ulkomaille muutossa pelottaa?

RSVP



<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/ihana-kamala-muutos>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

