

TAUKONAUTIN TAUKOKAHVIT

7.11.2024

ULKOSUOMALAISEN HUOLIA JA MURHEITA



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. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

Mitä odotat täältä kohtaamiselta?

→ kirjoita chattiin!



SISÄLTÖ

Kesto: 1 h

- Esittäydytään
- Ulkosuomalaisuuden haasteita
- Vaikuttamisen kehät
- Huolien jakamista pienryhmissä
- Ryhmäkeskustelujen anti jakoon
- Lopetus



TAUKONAUTIN MISSIO

- Maailmalla asuvien suomalaisten voimavarojen tukeminen muutoksessa
- Menetelmänä coaching: yksilöille, pariskunnille sekä ryhmässä

HELKA MÄKI

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

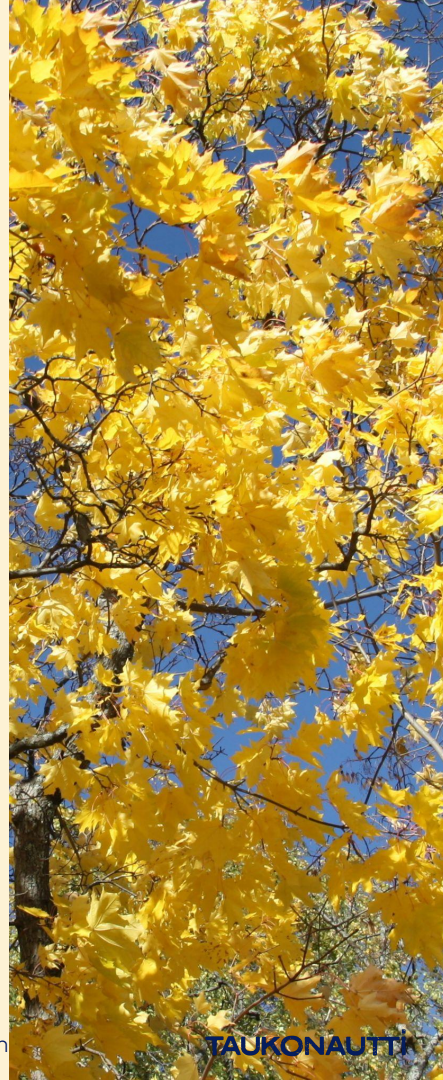
Sertifioitu coach ulkosuomalaisten tukena

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



ESITTÄYDYTÄÄN

- Oma nimi (jos se ei jo näy muille)
- Mistä tulet?





ULKOSUOMALAISEN SOSIAALISIA HAASTEITA

- yhteisöllisyyden puute, yksinäisyys
- uusien ystävyssuhteiden luominen ja vanhojen ylläpitäminen vaikeampaa
- verkostojen ja tukiverkon puute
- ulkopuolisuuden tunne
- sopeutumisvaikeudet
- kulttuurierot
- olla erilainen, vähemmistössä, rasismi
- “kakkosluokan kansalainen” (myös Suomessa)

ULKOSUOMALAISEN KÄYTÄNNÖN HAASTEITA

- muutos kuormittaa
- tietämättömyys, käytännön asioiden opettelu
- kielitaidon puute
- oma koulutus ei aina ole sopiva
- työllistymisen haasteet
- työ-/oleskelulupa, viisumi
- verotus, sosiaaliturva, eläke yms. monimutkaisempaa ja taloudellinen asema voi olla heikompi



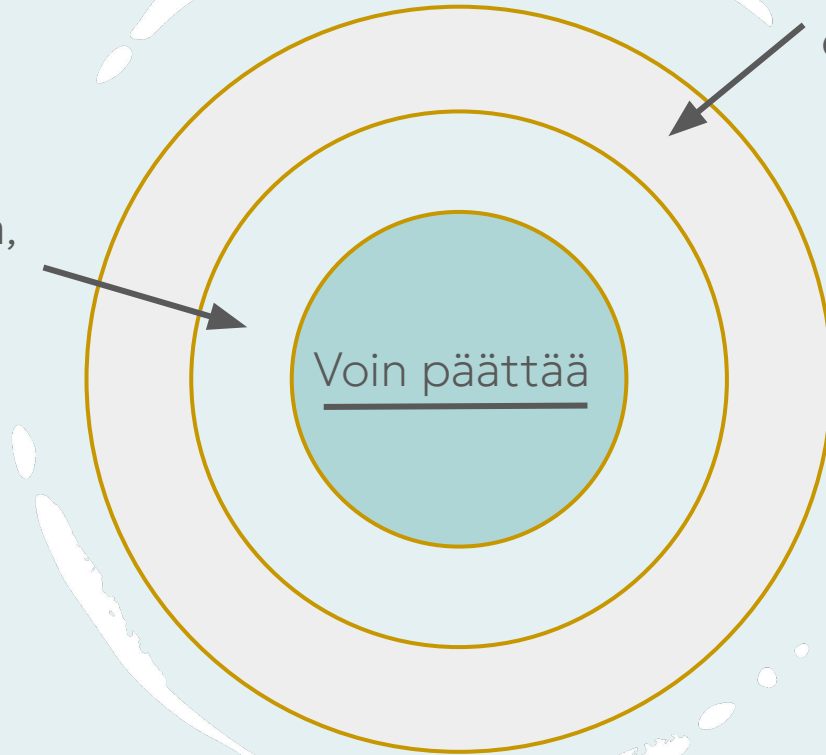


HAASTEITA SUHTEESSA SUOMEEN

- kaipuu, koti-ikävä Suomeen, “fomo”
- erossa olo suvusta/perheestä/ystävistä
- asuinmaassa ärsyttää asiat, jotka ei ole yhtä hyvin kuin Suomessa
- lomat kuluu Suomessa, mutta se ei ole aina lomailua
- asioiden hoitaminen Suomessa vaikeaa
- juurettomuus, epäselvä identiteetti, kahden maan välissä
- epätietoisuus tulevaisuudesta, asettumisen haasteet
→ Jäädä vai lähteä?
- paluumuutto on usein yllättävän haastavaa

VAIKUTTAMISEN KEHÄT

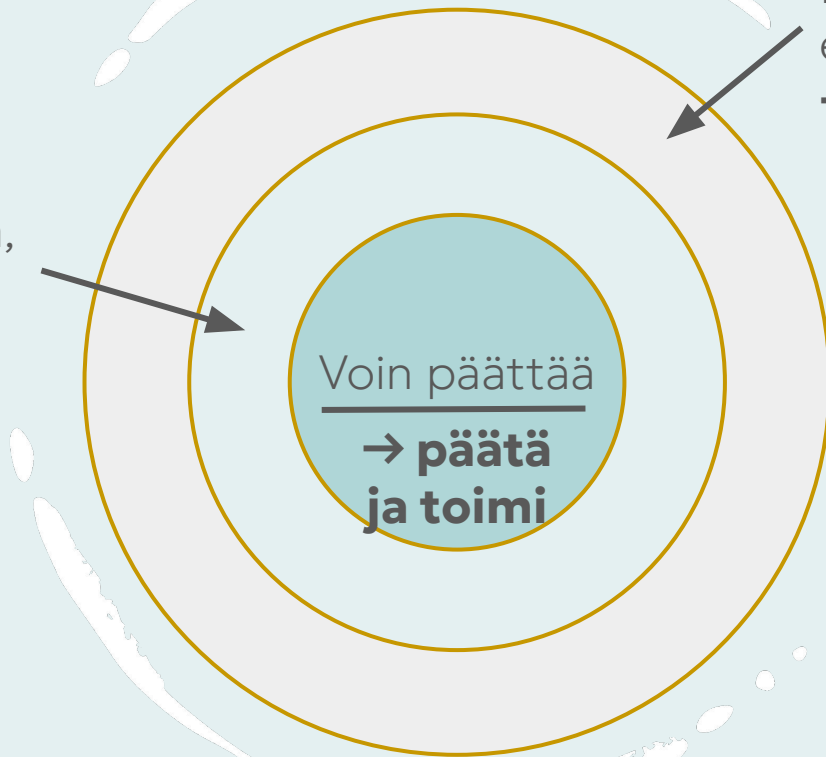
En voi päättää,
voin vaikuttaa



En voi päättää,
enkä edes vaikuttaa

VAIKUTTAMISEN KEHÄT

En voi päättää,
voin vaikuttaa
→ **vaikuta**



En voi päättää,
enkä edes vaikuttaa
→ **hyväksy**



KESKUSTELUA PIENRYHMISSÄ

Palaamme yhteiseen tilaan 15 vaille tasan

1. Kukin kertoo mitkä haasteet (1–3 kpl) ovat merkittävimpiä juuri nyt
2. Pohtikaa, mille kehälle haasteet asettuvat:
 - a. keskelle: voit päättää
 - b. väliin: et voi päättää, voit vaikuttaa
 - c. ulkokehälle: et voi päättää, etkä vaikuttaa

→ jos voit päättää tai vaikuttaa:

Mitä voisit tehdä helpottaaksesi haastetta?

→ jos et voi päättää tai vaikuttaa:

Voitko hyväksyä? Mikä auttaisi hyväksymään haasteen?

KESKUSTELUN ANTI 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. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

Mitä otat mukaasi?

→ kirjoita chattiin!

TAUKONAUTIN COACHING-PALVELUT

- Yksilöcoaching
- Coaching pariskunnille
- Coaching-ryhmät

Lisätietoja: www.taukonautti.fi > coaching

→ Aloita maksuttomalla Tutustumiskerralla



TUTUSTUMISKERTA KIRKASTAA AJATUKSIA



Tutustumiskerta

30 min

Maksuton

[Varaa nyt](#)

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

COACHING-RYHMÄ ELÄKKEELLE SIIRTYVILLE



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

SEURAAVAT TAUKOKAHVIT 4.12.



ke 04. jouluk. | Online, Google Meet

Ulkomaille sopeutumisen vaiheet

Tule keskustelemaan ulkomaille muuton
henkisestä prosessista

RSVP

<https://www.taukonautti.fi/event-details-registration/ulkomaille-sopeutumisen-vaiheet>

Kiitos!

Helka Mäki

helka@taukonautti.fi

www.taukonautti.fi

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

