

Positiiviset rutiinit mielen terveyden avuksi

Muutto ulkomaille ja ulkomailta asuminen kuormittavat psyykettä ja kärjistävät olemassa olevia ongelmia. Kaikissa isoissa elämänmuutoksissa on muistettava huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Positiiviset rutiinit ja terve itsekkyyttä auttavat suoriutumaan arjesta.

Psykologi **Timo Kojosen** vinkit henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat yksinkertaisilta ja elämänläheisiltä.

- Luo itsellesi positiivisia rutiineja, joita voit päivittäin tehdä missä vain olinpaikastasi riippumatta, Timo Kojonen opastaa.

Hän vierastaa näkemystä psykologista norsunluutornissa ratkaisemassa ihmisten ongelmia ylhäisessä yksinäisyydessä.

- Tiedän, että ohjeeni saattavat vaikuttaa naiiveilta ja simppeleiltä, mutta pienillä asioilla on merkitystä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, Kojonen vakuuttaa.

Kovin yksityiskohtaisia yleispäteviä ohjeita on mahdotonta antaa, koska jokainen on oma yksilönsä. Kojonen kehottaa jokaisesta miettimään, mikä on ”se oma juttu”, joka tuo mielekkyyttä elämään.

- Joku harrastaa joogaa tai meditoi päivittäin, jollekulle toiselle on tärkeää saada lukea sanomalehteä ja istua katukahvilassa.

Kojonen muistuttaa, että jokaisella olisi hyvä olla harrastuksia, joista voi pitää kiinni myös ulkomailta. Uudesta maasta voi myös löytää kokonaan uusia harrastuksia.

- Harrastustoiminta on myös oivallinen paikka uusiin ihmisiin tutustumiseen.

Kuka kontrolloi elämääsi?

Asuinmaata vaihdettaessa ihmisen tuttu ar-



Psykologi Timo Kojosta voi varauksetta kutsua monikulttuurisuuden asiantuntijaksi. Hän on toisen polven ulkosuomalainen, asunut lähes 10 maassa ja elää monikulttuurisessa parisuhteessa.

kinen sosiaalinen turvaverkosto katoaa; ystävät, sukulaiset ja entiset työtoverit ovat hyvässäkin tapauksessa vain sähköpostin tai skypen päässä.

Ulkomaille lähtijää Kojonen kannustaa terveeseen itsekkyyteen.

- Elämässä suojelee mielekkyyden kokemus. Pyri tekemään asioita, jotka koet mielekkäiksi. Mieti, kuka kontrolloi elämääsi. Mitä itsenäisempi olet, sitä tasapainoisempi olet, Kojonen lataa.

Periaatteessa samat kysymykset ovat tärkeitä jokaisen henkiselle hyvinvoinnille elämäntilanteesta ja asuinmaasta riippumatta.

Myös parisuhteessa eläviä Kojonen kehoittaa terveeseen, positiiviseen itsekkyyteen.

- Suojele itseäsi, jotta voit olla oma itsesi myös parisuhteessa. Ole terveellä tavalla itsekäs, mutta silti joustava.

Puolison työn mukana ulkomaille lähteminen on kuormittava tekijä parisuhteelle. Kojonen muistuttaakin, että olisi aina syy-



"Perussuomalainen vakava suoraviivaisuus, joskus jopa tosikkomaisuus, saattaa aiheuttaa monille suomalaisille törmäystilanteita ulkomailla ja erityisesti ihmissuhteissa."

tä miettiä etukäteen myös sitä, mitä mukaan lähtevä puoliso uudessa asuinmaassa tekee.

- Kaikissa maissa työnteko ei ole edes mahdollista. Jos kotiin jäävä puoliso on kotimaassa tottunut olemaan ansiotyössä, hänellä voi olla vaikeuksia saada päivänsä kulumaan ilman työtä. Vieraassa elinympäristössä itsenäisyys saattaa kadota ja parisuhteen ongelmat kärjistyä.

Ulkomailla työkomennukselle lähtevän palkka- ja elintaso on uudessa asuinmaassa

yleensä melko hyvä ja monelle lähtijälle tämä voi olla yksi tärkeimmistä ulkomaille muuton motiiveista.

- Raha ei tee onnelliseksi. Loistava elintaso ei tuo sisältöä arkeen, Kojonen muistuttaa.

Kulmia voi pyöristää

Psykologi Timo Kojonen uskoo perussuomalaisen vakavan suoraviivaisuuden, joskus jopa tosikkomaisuuden, aiheuttavan monille suomalaisille törmäystilanteita ulkomailla ja erityisesti ihmissuhteissa. Suomalainen lyhytputheisuus ja suoraan asiaan meneminen koetaan monessa kulttuurissa epäkohteliaana ja hyökkäävänä.

- Monessa maassa elämä ei ole yhtä järjestäytynyttä kuin Suomessa. Etenkin aikakäsitykset vaihtelevat paljonkin, mistä saattaa tulla ongelmia, Kojonen muistuttaa.

Hän kehottaa luomaan henkilökohtaisia strategioita törmäystilanteista selviämiseen.

- Jos suomalainen mies on tottunut syömään aina kello 18, hänen on syytä varata vaikkapa välipalaa itselleen, sillä harvassa

maassa päivällinen on pöydässä tasan kello 18.

Kojonen kehottaa miettimään, miten itse kukin voi hioa omia ja tottumustensa teräviä kulmia pyöreämmiksi. On hyvä pysähtyä pohtimaan, minkä verran voi ja kannattaa muuttaa omaa asennoitumistaan ympäristöönsä.

- Osan asioista voi muuttaa, kaikkea ei. Mutta kulmia voi aina pyöristää, Timo Kojonen toteaa. ■

Teksti: Päivi Arvonen

"Pyri tekemään asioita, jotka koet mielekkäiksi. Mieti, kuka kontrolloi elämääsi. Mitä itsenäisempi olet, sitä tasapainoisempi olet."

Terapiaa chatilla, sähköpostilla tai skypeillä

Verkossa toimiva Ulkopsykologit -yritys tarjoaa psykologipalveluja ja psykoterapiaa netissä. Apua saa itselleen mieluisella tavalla joko kirjoittamalla tai puhumalla. Monista muista verkkoterapiasta tarjoavista yrityksistä poiketen kaikki Ulkopsykologien toiminta on avointa, laillista ja luottamuksellista.

Meillä tiedät, kenen kanssa asioit. Voit tutustua psykologeihimme ja psykoterapeutteihimme verkkosivuillamme. Jokainen psykologimme ja psykoterapeuttimme on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen eli TEO:n laillistama. Lisäksi heillä on taustallaan vankka ja laaja-alainen ammatillinen kokemus, kertoo Ulkopsykologit-yrityksen toimitusjohtaja, psykologi **Timo Kojonen**.

Kojonen on harmissaan siitä, että kuka tahansa voi kutsua itseään terapeutiksi ja etenkin verkossa monet ”terapeutit” toimivat anonyymeinä.

Verkossa toimiva psykologi- ja psykoterapiapalvelu sopii paitsi nettiä käyttämään tottuneille, myös kaikille, jotka eivät asuinpaikkansa tai elämäntilanteensa vuoksi pysty käyttämään perinteisempiä palveluja.

Asiakkaan ehdoilla

- Haluamme kehittää toimintaa asiakkaittemme ehdoilla. Asiakas voi valita itselleen sopivan asioimistavan. Otamme myös mielellämme vastaan kehittämisideoita, Kojonen kertoo.

Kaksi vuotta sitten perustettu yritys palvelee asiakkaita sähköpostitse, lankapuhelimella, kännykällä tai nettipuhelimella – joko nettikameralla tai ilman. Uusin toimintamuoto on etenkin nuorison paljon käyttämä chat.

Kaikkiin palveluihin tarvitaan ajanva-

raus. Palvelu on maksettava etukäteen. Yrityksen verkkosivuilta löytyvät selkeät ohjeet palvelujen käyttämiseen.

Kojonen tietää monien asiakkaiden miettivän pitkään yhteyden ottamista.

- Vähän sama juttu kuin hammaslääkärille meneminen. Ihan pienimmästä vihlaisusta ei kukaan vielä tilaa aikaa, mutta jatkuvaan särkyyn on jo pakko hakea apua, Kojonen analysoi.

Hän alleviivaa palvelun avoimuutta.

- Mieluiten menemme lääkärille, josta tiedämme jotain tai olemme kuulleet hyvää. Meillä yhteydenottoon vastaa juuri se psykologi tai terapeutti, kehen asiakas ottaa yhteyttä. Juuri tässä eroamme kaikista muista vastaavista verkkopalveluista. Tieto meistä kulkee tyytyväisten asiakkaittemme kautta eteenpäin, Kojonen toteaa.

Ilmainen tilannekartoitus

Ulkopsykologien palveluiden hinnat ovat varsin kohtuulliset. Sähköpostikonsultaatio maksaa 20 euroa kerralta. Puolen tunnin chattisessio maksaa 30 euroa ja varttitunnin puhelu nettipuhelimeen, kännykkään tai lankapuhelimeen maksaa 40 euroa. Tilannekartoitus on kuitenkin ilmainen.

- Annamme myös tietoa asiakkaalle ja ohjaamme tarvittaessa hänet eteenpäin muiden palvelujen pariin. Tilannekartoituksesta emme veloita mitään, minkä toivomme rohkaisevan yhteydenottoon ja madaltavan kynnystä avun etsimiseen, Timo Kojonen kertoo.

Kojonen muistuttaa, että usein asiantuntijan tärkein tehtävä voi olla ohjata asiakasta löytämään perspektiiviä tilanteelleen. Monen ihmisen tilannetta saattaa selkiyttää jo pelkästään omien ongelmien kirjoittaminen, koska kirjoittaessa asiat jäsenyvät usein uudella tavalla, jolloin oman tilanteensakin voi nähdä uudesta näkökulmasta.

Ulkopsykologit toimii yhteistyössä ulkosuomalaisyhdistysten kanssa. Yhteistyökumppaneita on tällä hetkellä jo tusiina. Yhteistyökumppanien yhdistysten jäsenet saavat palveluista kymmenen prosentin alennuksen.

- Uudet yhteistyökumppanit ovat aina tervetulleita, Kojonen lähettää terveisiä erityisesti ulkosuomalaisyhdistyksille.

Milloin ammattiapua?

Ulkopsykologien puoleen kääntymiseen pätevät samat perussäännöt kuin ammatin hakemiseen yleisestikin.

- Kun omat konstit eivät enää riitä, jos olet jatkuvasti masentunut ja ahdistunut ja koet, että elämäsi on jatkuvaa kärsimystä, Kojonen summaa.

Hän muistuttaa, että verkkopalvelu ei sovi akuutteihin hätätilanteisiin, esimerkiksi jos ihminen on vaarassa vahingoittaa itseään tai lähellä oleviaan. Tällöin on aina parasta kääntyä paikallisen kriisipalvelun puoleen.

Ulkopsykologien asiakkaat asuvat Suomessa ja maailmalla. Useimmiten asiakas on kolmekymppinen tietotekniikkaa käyttämään tottunut nainen. Naisasiakkaiden enemmistöä Kojonen perustelee sillä, että naiset ovat yleensä miehiä valmiimpia käsittelemään ongelmiaan puhumalla tai kirjoittamalla. Viime aikoina myös yhä useammat miehet kuten myös nuoret ovat löytäneet palvelun.

- Meihin voi ottaa yhteyttä missä tahansa ongelmatilanteessa. Psykologeillamme ja psykoterapeuteillamme on pitkä työkokemus ja myös runsaasti elämäkokemusta, suurimmalla osalla on kokemusta myös monikulttuurisuudesta, Kojonen sanoo.

Useimmat Ulkopsykologien ratkomat ongelmatilanteet liittyvät masennukseen, ahdistukseen, stressiin, uupumukseen, parisuhdeongelmiin, kulttuurishokkiin ja ulkomaille muuttoon ja muihin elämänmuutoksiin. Ulkopsykologit palvelee suomen lisäksi myös ruotsiksi, englanniksi ja espanjaksi.

- Koskaan ei ole liian aikaista hakea apua mieltä askarruttavaan ja ahdistavaan ongelmaan. Jo yksikin konsultaatio asiantuntijan kanssa voi auttaa selkiyttämään tilannetta. Ei kannata jäädä odottamaan, että ongelmasta tulee vielä suurempi. On parempi hakea apua liian aikaisin kuin liian myöhään, Timo Kojonen sanoo.

www.ulopsykologit.fi
www.latpsi.com (espanjaksi)

Lisätietoja verkkoterapiasta Editan loka-kuussa 2007 julkaisemasta Uudet teknologiat terapiassa –kirjasta.

Liity joukkoon!

Expatrium.fi on ylivoimaisesti suosituin ulkosuomalaisten verkkoyhteisö. Jäseniä on lähes 15 000, 115 eri maasta. Mukaan pääset rekisteröitymällä. Osa Expatrium.fi:n sisällöstä on maksutonta ja osa varattu Expatrium-lehden tilaajille.

Gallup

Kuukausittain vaihtuvassa gallupissa kysytään mielipiteitä ja kokemuksia ulkomailla asuimiseen liittyvissä kysymyksissä. Aiheet vaihtelevat sairaanhoidosta kotieläimiin ja lomaviettotavoista raha-asoiden hoitamiseen. Vastanneiden kesken arvotaan kuukausittain kolme suomalaista dvd-elokuvaa.

Tietopankki

Artikkeleita muutosta, viihtymisestä, työskentelystä ja ulkomailla asumisen arjesta asiantuntijoiden ja ammattitoimittajien kirjoittamina. Juttujen hakemista helpottava sanahaku-toiminto.

Klubi

Keskustelufoorumi tiedon ja kokemusten vaihtoon ja yhteydenpitoon eri maissa asuvien suomalaisten välillä. Kysymykset ja mielipiteet sinakoilevat klubilla ympäri vuorokauden ja kaikkina viikonpäivinä. Keskustelun asiallinen taso on saanut käyttäjiltä erityistä kiitosta. Sanahaku-toiminnon avulla voi etsiä kommentteja jo käytyistä keskusteluista. "Maailman paras neuvontapalvelu."

Uusin Expatrium-lehti
Expatrium.fi:n kautta voi tilata neljä kertaa vuodessa ilmestyvän 84-sivuisen Expatrium-lehden. Tilaus-hinta on 50 euroa/12 kk tai 90 euroa/24kk ja se sisältää postitus-kulut kaikkialle maailmaan. Expatrium seuraa ulkosuomalaisen puolesta tätä koskettavia lainsäädännön muutoksia ja kertoo uusista palveluista. Mukana on aina koko joukko mm. mielenkiintoisia henkilöhaastatteluita, kulttuurielämän uutisia ja nimitysuutiset. Vientiautohinnasto julkaistaan kaksi kertaa vuodessa.

Osallistu gallupiin!

EXPATRIUM

ULKOMAILLA ASUVAN SUOMALAISEN LEHTI

EXPATRIUM

etusivu

rekisteröityneille:

klubi

tapahtumat

ilmoitustaulu

gallup

lehden tilaajille:

neuvontapalvelu

expatriatin ura

puoliso ja lapset

muutto ja asuminen

verotus

laki ja oikeus

auto

eläminen ulkomailla

hakemistot

linkit

laki ja oikeus

Ulkomailla asuvaa koskevat lait

■ Suomen lainsäädännöstä löytyy yllättävän suuri määrä säädöksiä, jotka koskevat ulkomailla asuvia kansalaisia. Kokosimme peruslakitietoa mm. verotuksesta, perintö- ja lahjaverosta, tullista, vaaleista, passeista ja ajokortteista.

> lue lisää

puoliso ja lapset

Kielitaitoa voi ylläpitää

■ Vanhempien halu antaa lapsille suomalaiset juuret on yksi tärkeimmistä syistä palata Suomeen. Samalla toivotaan, että lapset säilyttäisivät ulkomailla hankkimansa kielitaidon.

> lue lisää

TILAA EXPATRIUM UUTISKIRJE!

Expatrium uutiskirje ilmestyy max 10 kertaa vuoden aikana. Se sisältää ajankohtaista tietoa, josta ulkosuomalaisen on hyvä olla perillä. Voit tilata sen suoraan sähköpostiisi veloituksetta. Expatrium-lehden tilaajat saavat luonnollisesti muita tuhdimmat uutiskirjeet.

Tilaa tai peruuta Expatrium uutiskirje

EXPATRIUM

LUOVASSA

Tilaa Expatrium

■ KLUBI | uusimmat keskustelunavaukset

Lapset Suomessa? - Gummaya, Irlanti

suomalainen valkua voissa paistaisi - Paivi K, Kanada

Asumis ym kuluista USA vs Suomi - reinoa, Suomi

eläkeläisen Usaan muutto? - reinoa, Suomi

Paluumuuttajan (p)ähkällä - aikaihminen, Suomi

> kaikki keskustelut

haku

Sivukartta | Palaute | Tietoa Expatriumista | Mediatiedot | Toimitus

käyttäjätunnus

salasana

> rekisteröidy

> tilaa Expatrium

> unohtuiko salasana?

Tilaa uutiskirje

■ TAPAHTUMAT

21.10. Amsterdam

Maija Ruuskanen & Katja Maria, Singer-Songwriter konsertti

> kaikki tapahtumat

> kerro tapahtumasta

■ ILMOITUSTAULU

Vientimyyjäksi kansainväliseen pörssiyritykseen (Espoo)

HV: Yksio (Pärnu/Haapsalu)

AV: Kätevä kalustettu yksio (Helsinki)

HV: Iso talo rauhallisella paikalla (Geneve)

Au pairiksi Haagiin (Den Haag)

> kaikki ilmoitukset

> jätä ilmoitus

Rekisteröityminen

Verkkopalvelun käyttö vaatii aina rekisteröitymisen ja käyttäjälisenssin hyväksymisen. Valitset itse itsellesi käyttäjätunnuksen ja meiltä saat heti rekisteröitymislomakkeen lähetettyäsi salasanan. Tunnuksilla pääset kirjautumaan palveluun. Käyttäjätunnus ja rekisteröitymislomakkeella annettu asuinmaa näkyvät kaikille käyttäjille, kun jätät kommentin klubille.

Uutiskirje

10 kertaa vuodessa ilmestyy uutiskirje postitetaan sen tilanneen rekisteröityneen käyttäjän sähköpostiosoitteeseen. Uutiskirje kertoo ulkomailla asuvaa kansalaista koskettavista tärkeistä ja ajankohtaisista asioista. Tilaa itsellesi ilmaiseksi.

Tapahtumat

Jokainen kävijä voi jättää tietoa oman alueensa suomalaistapahtumista olivatpa ne sitten yhdelle päivälle osuvia konsertteja, vappu-juhlia ja pikkujouluja tai pidemmälle aikavälille osuvia taidenäyttelyitä, viikonlopun yli kestäviä myyjäisiä tai säännöllisesti lukukauden ajan kokoontuvia lukupiirejä. Tarkista mitä tapahtumia omassa asuinmaassasi on tarjolla seuraavaksi.

Ilmoitustaulu

Neljä ilmaista ja helppokäyttöistä ilmoitustaulua: osto ja myynti, vuokraus, työpaikat ja tutkimusprojekti. Ilmoitus on luettavissa kuukauden ajana sen julkaisemisesta. Tuntu tarjoukseen tai tee oma ilmoituksesi.

■ Kaikille rekisteröityneille avoin palvelu ■ Expatriumin tilaajien lisäpalvelu

EXPATRIUM

www.expatrium.fi

Suosituin ulkosuomalaisten verkkoyhteisö