

Paluukin vaati sopeutumista

Jo lyhytkin ulkomailla vietetty aika muuttaa ihmistä ja antaa hänelle uusia näkökulmia kotimaahan. Muutos on vielä syvempi, kun kyseessä on muutto ja asuminen ulkomailla. Paluu kotimaahan paljastaa muutoksen luonteen tavalla, jota usein on hyvin vaikeaa ennakoita. Vaikka kansainvälisille muuttajille suunnatussa koulutuksessa käsiteltäisiinkin paluuseen liittyviä asioita, niihin ei yleensä tuossa vaiheessa kiinnitetä niin paljon huomiota kuin ulkomaiseen kulttuuriin sopeutumiseen liittyviin kysymyksiin.

Paluun yhteyteen liittyvät ilmiöt ovat saman tyyppisiä kuin vieraassa kulttuurissa. Prosessia voi kuvata U:n muotoisella käyrällä. Alussa on miellyttävä ylivirittyneisyyden ja energisyyden sävyttämä ”kuherruskuukausivaihe”. Sitä seuraa lamaantumisvaihe, johon saattaa liittyä voimakastakin turhautumista. Prosessin luonne vaihtelee yksilöllisesti, mutta tämän psyykkisen siirtymävaiheen on arvioitu kestävän noin vuodesta kolmeen vuoteen.

Paluustressinä ilmetessään oireet ja sopeutumisvaikeudet yllättävät: kotiinpaluunhan pitäisi olla myönteinen, rentouttava elämys. Tutkimuksen mukaan noin 70–80 prosenttia ihmisistä kokee sekä kulttuuri-että paluushokin tai voimakkaita stressioireita tässä yhteydessä.

Hyvästäkin ennakoinnista huolimatta paluun yhteyteen näyttää liittyvän tietty siirtymäaika, jolloin sopeutuminen muuttuneeseen tilanteeseen vie normaalia enemmän voimia. Ympäristön havaitseminen ja kulttuuriin liittyvien merkitysten tulkinta sekä käyttäytyminen mielekkäällä tavalla vaativat huomattavasti enemmän ponnisteluja kuin tutussa ympäristössä.

Reviirin raivaaminen ja uudelleen verkostoituminen

Paluukokemuksiin liittyy yleensä sosiaalisten verkostojen muuttuminen, niiden rapautuminen tai uudelleenmuotoutuminen. Suhteet muihin ihmisiin ovat saattaneet poissaolon aikana kaventua tai kadota. Reviirin raivaaminen ja uudelleen verkostoituminen vaativat ponnisteluja.

Sopeutumista helpottaa olennaisesti, jos tulijalla palatessaan asunto, työpaikka sekä sellaisten ihmisten tukiverkko, joiden kanssa voi jakaa sekä paluuseen että ulkomailla elettyyn elämään liittyviä kokemuksia. Paluun kannalta on tärkeää pyrkiä turvaamaan sosiaalisten yhteyksiensä säilyminen. Vastaanottavien ihmisten kiinnostus ulkomaankokemuksiin näyttää aluksi hyvinkin intensiiviseltä, mutta se on yleensä lyhytaikaista. Varsinkin sopeutumisvaikeuksista puhumiselle ei löydy kovin paljon tilaa arjen keskellä. Kokemuksia on helpointa jakaa saman kokeneiden kanssa tai sellaisten ystävien ja sukulaisien kanssa, jotka ovat käyneet vierailulla ulkomailla olevan luona.

Jotkut ulkomailla työskentelevät pitävät hyvinkin tiiviisti yllä yhteyksiään kotimaahansa. Tämän ajattelaaan auttavan pysymään selvillä kotimaan tapahtumista ja näin ollen helpottamaan kotimaahan sopeutumista. Tiiviskään yhteydenpito ei kuitenkaan poista paluuseen liittyviä ongelmia. Se tärkeä taso, joka liittyy arkiseen elämään, joka koetaan välittömimmin ja itse fyysisesti läsnä ollen, on keskeinen tekijä paluusopeutumisessa. Tällä tasolla tapahtuu paljon sellaista muuttumista sekä muuttajassa että kotimaahan jääneissä, että se yllättää molemmat osapuolet.

Paluu kotimaan työelämään on tärkeä tekijä sopeutumisessa. Ulkomailla asiantuntijatehtäviin sijoittuminen ja mielenkiintoisten, usein laaja-alaisten tehtävien hoitaminen tuo mukanaan paljon kokemusta ja osaamista. Se yhdessä muun kokemuksen kanssa saattaa johtaa jonkinlaiseen yliveritaisuuden tunteeseen. Kotimaassa taas tämän osaamisen merkitystä ja arvoa ei aina riittävästi huomata ja tunnusteta. Työnantajan huomio saattaaakin kohdistua niihin puoliin, jotka voidaan tulkita menetyksiksi, ammatilliseksi jälkeenjääneisyudeksi ja ammattitaidon rapistumiseksi tai kapeutumiseksi. Kansainvälinen kompetenssi saatetaan kokea kulttuurisesti hyödyttömäksi kotimaan kontekstissa. Olisikin tärkeää ennen lähtöä tiedostaa tämä näkökulma ja pyrkiä ennalta ehkäisemään poissaolon mahdollisia haittoja työ-

elämän kannalta. Parhaassa tapauksessa työntekijä pystyy hyödyntämään kansainvälistä kompetenssiään entistä haastavammissa tehtävissä.

Lasten ja vanhempien erilaiset näkökulmat

Ulkomailla asuneiden perheiden lapset joutuvat kohtaamaan paluusopeutumiskitkaa kuten aikuisetkin. Perheen lasten ja aikuisten kokemukset poikkeavat toisistaan, varsinkin jos ulkomailla vietetty aika on pitkä. Mikäli lapset ovat viettäneet lapsuutensa ulkomailla, se tekee heidän tapansa hahmottaa omaa identiteettiään ja suhdettaan ympäröivään kulttuuriin toisenlaiseksi kuin vanhempiensa. Vanhempien kotimaa voi tuntua paluumuuttajalapsesta vieraalta. Se mikä vanhemmille on paluu, voi näille lapsille olla muutto uuteen ja outoon kulttuuriympäristöön. Vanhempien on syytä varautua kärsivällisesti tukemaan lapsia sopeutumisessa.

Koulussa paluumuuttajalapset saattavat kokea, että heidän on parempi vaieta ulkomaakokemuksestaan. Se saattaa nostaa heidät tietynlaiseen erityisasemaan tai heidät koetaan outoina heidän kulttuuristen virhearviointiensa tai tietämättömyytensä takia. Toisessa kulttuurissa opitut asiat eivät tunnu toimivan tässä kulttuurissa. Tämän erilaisuuden ilmetessä he saattavat joutua syrjinnän kohteeksi, jopa kiusatuksi. Heitä – kuten saman kokeneita aikuisiakin – on kutsuttu piilomaahanmuuttajiksi.

Joissain kansainvälisissä organisaatioissa on palaaville työntekijöille ja heidän perheilleen järjestetty orientoivia tukitoimia. Koulutustapahtumat, joissa voi jäsentää muuttunutta identiteettiä ja kokemuksia sekä työnohjaus, tutorointi, perheneuvonta ja terapia, joka ottaa huomioon monikulttuurisen näkökulman, ovat viime vuosina myös Suomessa lisääntyneet.

Markku Salakka
Lehtori
KASOPE, Oulun yliopisto

Lisätietoja:

www.returnticket.net

Helsingissä oleva yritys, joka kouluttaa maasta ja maahan muuttavia

www.utu.fi/erill/instmigr/fin/f3_moving.htm#Tieto

Tietoa juridisista, käytännön ym. asioista ulkomaille tai Suomeen muutettaessa