

ASiantuntijan vinkit töihin paluuseen – seuraavan loman suunnittelu auttaa jaksamaan



Töihin on helpompi palata, kun tietää mitä ihanaa seuraava loma tuo tullessaan. Kuva © [Rawpixel / Unsplash](#)

Onnistuneen loman merkki on se, että työasiat ovat päässeet oikein kunnolla unohtumaan – esimerkiksi työkoneen salasanan unohtumisesta kannattaa hieman riemastuakin. Lento- ja hotellihakukone [momondo.fi](#) selvitti kansainvälisessä matkailututkimuksessaan vastaajien kokemuksia lomalta töihin paluusta.

Tutkimukseen vastanneista suomalaisista hieman yli puolet (52 %) ei kokenut oloaan lainkaan surkeaksi lomalta palattuaan. Surullisuutta ja alakuloa töihin paluusta koki kuitenkin 39 % vastaajista.

Lomalta töihin paluun aiheuttamaa ahdinkoa voi helpottaa monin eri tavoin. Tavallista pidemmistä yöunista voimaa saa noin kolmasosa suomalaisista vastaajista (29 %), seuraavaa matkaa suunnittelee noin viidennes (18 %) ja noin kuudesosa (17 %) syö terveellisemmin. Jututtamamme asiantuntijan mukaan näistä toimista tärkein on seuraavan matkan suunnittelu.

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – myös töihin paluussa

Ennen lomalle lähtöä kannattaa tehdä lista asioista, jotka ovat töissä kesken lomalle lähdeettäessä ja jotka ovat kiireellisiä lomalta palattaessa. Lomalla on helpompi irrottautua töistä, kun tietää, että palatessa palaset on helppo loksautella taas paikoilleen.

”Tärkeimmät projektit ja työtehtävät on hyvä hahmottaa itselleen heti töihin palatessa. Näin syntyy hallinnan kokemus omasta työstä, joka on yksi keskeisimmistä työhyvinvointiin vaikuttava tekijä. Kun on selkeä näkemys siitä, mitä pitää saada aikaiseksi ja millä aikataululla, töihin on helppo ryhtyä,” sanoo Mehiläisen vastaava työpsykologi **Maaret Punto**.

Kaikkien töihin palaavien kannattaa varata aikaa takaisin työhön orientoitumiseen. Tulevan hahmottaminen on tärkeää oman elämänhallinnan kannalta ja siksi siihen kannattaa käyttää aikaa. Tulevan suunnittelun ei myöskään kuulu rajoittua vain työaikataulujen rukkaamiseen – myös harrastuksille ja lähipiirille on varattava aikaa siten, että niihin käytettävä aika tuntuu hallittavissa olevalta. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että omaan arkeen aikatauluttaa itselle tärkeitä ja mieluisia asioita.

”Suositushan on, että kerran kvartaalissa pitäisi pystyä viettämään pidennetty viikonloppuvapaa. Näitä viikonloppuja kannattaa suunnitella ja mahdollisia matkoja ja muuta kiva tekemistä varata jo etukäteen, sillä pienenkin reissun odottaminen lisää hyvinvointia. Jos arki ehtii imaista mukaansa ilman, että tulevia vapaita on ehtinyt suunnitella, niin silloin helposti työkkin menee pelkäksi selviytymiseksi eikä lopulta olekaan energiaa miettiä omaa hyvinvointiaan pidemmällä tähtäimellä,” sanoo Punto.

Kannattaa myös pitää mielessä, että vaikka loma on loppunutkin, niin vielä on kesää jäljellä. ”Ei kannata ajatella, että töihin palatessa myös kaikki kiva loppuu. Kesäjuttuja voi tehdä myös työn ohessa, ja siten parantaa omaa hyvinvointiaan,” jatkaa Punto.

TIETOA TUTKIMUKSESTA:

Lento- ja hotellihakukone momondo toteutti kansainvälisen kyselyn ihmisten matkailutottumuksista ja matkailun trendeistä online-tutkimuksena Cint-paneelin kautta. Kysely toteutettiin 9.–17. tammikuuta 2018, ja siihen osallistui 1015 iältään 18–65-vuotiasta suomalaista. Kysely on maantieteellisesti sekä ikä- ja sukupuolijakaumaltaan väestöedustava. Suomen lisäksi kysely toteutettiin 26 muussa maassa: Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Saksassa, Itävallassa, Sveitsissä, Ranskassa, Iso-Britanniassa, Italiassa, Hollannissa, Belgiassa, Espanjassa, Portugalissa, Puolassa, Romaniassa, Turkissa, Venäjällä, Yhdysvalloissa, Kanadassa, Brasiliassa, Kiinassa ja Australiassa.

Lisätiedot:

Jenna Jauhiainen

Miltton

jenna.jauhiainen@miltton.fi

040 836 1188

momondosta

momondo.fi on ilmainen ja inspiroiva kansainvälinen matkahakusivusto, joka vertailee lento-, hotelli- ja matkahintoja. **momondo** on voittanut lukuisia palkintoja, ja sitä ovat suosittelleet useat johtavat kansainväliset mediat, kuten CNN, Frommer's, The New York Times ja The Daily Telegraph. **momondon** pääkonttori sijaitsee Kööpenhaminassa, ja yritys palvelee matkustajia yli 30 kansainvälisellä markkina-alueella. momondon mobiilisovellukset ovat saatavilla ilmaiseksi [iPhone](#)- ja [Android](#)-laitteille. momondoa hallinnoi KAYAK, joka on Booking Holdings Inc:in itsenäinen tytäryhtiö.

Liite 1.

Faktat lyhyesti

Suomalaiset helpottavat lomalta paluutaan seuraavilla tavoilla

- 29 % vastaajista nukkuu tavallista pidempään
- 18 % vastaajista suunnittelee seuraavaa lomaansa
- 17 % yrittää syödä terveellisemmin
- 9 % harrastaa enemmän liikuntaa
- 8 % syö enemmän
- 8 % ostaa uusia asioita itselleen (esim. vaatteita, koruja tai sähkölaitteita)
- 3 % soittaa töihin/kouluun kertoakseen, että on sairastunut