



Toiminnanjohtaja Kirsti Lehtiselle täyteen tasavuosia

Vanheneminen on elämän täydentymistä

Senioriopettaja-lehti pyysi Kirsti Lehtiseltä ajatuksia ikävuosien karttumisesta.



Kirsti Lehtinen

- *Filosofian maisteri, pääaineena suomen kieli, sivuaineina kirjallisuus ja viestintä*
- *OSJ:n toiminnanjohtaja 1.1.2008 alkaen*
- *Työskenteli aiemmin lehtorina harjoittelukoulussa, kasvatustieteen laitoksella ja kauppakorkeakoulussa*
- *Ollut mukana tekemässä oppimateriaaleja ja toimi runsaat viisi vuotta myös YTL:n sensorina*
- *Nuoruudessaan useita vuosia uutistoimittajana sekä Yliopistonlehtorien liiton Lectio-lehden toimitussihteerinä ja päätoimittajana*
- *Naimisissa, kaksi aikuista lasta*

Vuosi 2019 on ollut minulle monella tavalla erityislaatuinen. Kaksi tyttärentäni menivät naimisiin, uusi kotimme valmistuu syksyllä ja vielä syyskuussa tuli 60 vuotta täyteen.

Mihin kaikki vuodet ovat kuluneet? Tosiasia on, että minulla on elämää enemmän takanapäin kuin edessä.

Löysin hiljattain työpöytäni laatikosta lehtileikkeen, jonka oli kirjoittanut pitkän uran sosiaali- ja terveysministeriössä tehnyt **Markku Lehto**. Olin jo heittämissä leikettä paperikeräykseen, kun silmäni osuivat muutamii erittäin ajan-kohtaisiin lauseisiin.

Lehto pohtii kirjoituksessaan sitä, milaista tarinaa yhteiskuntamme kertoo vanhenemisesta. Lehdon mukaan kuvasta on tullut yksipuolinen ja epärealistinen. Tarinoiden keskiössä ovat vireät ja toimeliaat ikääntyvät, jotka käyttävät suurimman osan ajastaan toimintakykynsä parantamiseen.

Toimintakyvystä huolehtiminen on luonnollisesti tärkeää, jotta ote omasta elämästä säilyy. Mutta riittääkö tämä elämän mielekkääksi kokemiseen?

Useimmat meistä tarvitsevat yhteyttä toisiin ihmisiin ja tarpeellisuuden tunnetta, sitä, että pystyy tekemään jotain toisten hyväksi.

Meillä työelämässä mukana olevilta unohtuu helposti se, että jokainen meistä vanhenee. Ja jos elinpäiviä riittää, vanhuus tulee kuin tuleekin, ja vanhuuteen liittyy luopumista.

Minusta yhteiskunnan pitäisi hyväksyä myös se, että vanhuus voi olla sairauksien leimaamaa. Näissäkin tapauksissa vanhuuden tulisi olla ihmisarvoista ja lohdullista.

Markku Lehto puhuu vanhuudesta täydentyvänä elämän kertomuksena. Tämä on minusta hyvä kiteytys.

Kertomus vanhenemisesta alkaa meillä jokaisella heti syntymästä, ja jokainen päivä on täydentänyt sitä ja täydentää edelleen. Elämän varrella kertynyt kokemuksemme ei menetä arvoaan, vaikka toimintakykymme heikkenisi. Vanheneminen ei ole olemattomiin hiipumista, vaan elämän täydentymistä.

Olen pohdiskellut paljon sitäkin, mikä tahot määrittelevät vanhenemisen kertomusta. Ehkä markkinavoimat ja päättäjät, jotka kantavat huolta yhteiskunnan menoista. Energinen ikääntyvä on potentiaalinen kuluttaja, joka ei rasita vaivoillaan yhteiskunnan taloutta.

Viimeksi kuluneena kesänä törmäsin vanhenemisen paineisiin. Muutamia vuosia eläkkeellä ollut opettajaystäväni purki sydäntään ja kertoi tuntevansa riittämättömyyttä. Ystävä ei omien sanojensa mukaan "osaa enää mitään". Tämä jäi mietityttämään minua. Miten todella monitaitoinen ystäväni saattoi tuntea noin?

Oli pakko puhua seuraavana päivänä ystäväni kanssa. Kysyin häneltä, mitä hänen pitäisi vielä suorittaa ja miksi. Kenen toiveita hän ei ole täyttänyt?

Ystäväni tuntemusten taustalla lienee

monenlaisia syitä. Osana voi olla sotien jälkeinen kasvatus, mutta osansa on varmaan silläkin, miten ikääntymisestä yhteiskunnassa puhutaan. Ympärillämme on jatkuvasti negatiivisia uutisia vanhenemisesta ja vanhoista ihmisistä. Kun hokemia toistetaan tarpeeksi kauan, ne muuttuvat todeksi – tällaisesta mielenmuokkaamisesta on tutkimusnäyttöäkin.

Ehkä nyt olisi viimeinen hetki päivittää kuva vanhenemisestä, koska pian elämme maailmassa, jossa yli 65-vuotiaita on paljon aiempaa enemmän. Tähän savottaan tarvitsemme kaikkia ikäluokkia, niin nuoria, keski-ikäisiä kuin vanhoja.

Haluaisin viedä eteenpäin sanomaa ikävuosista elämän täydentäjinä. Tämän viestin sisäistäminen on merkityksellistä niin vanhoille kuin nuorille. Jokainen vuosirengas on arvokas lisä elämään.

Vanhenemisestä on tarjolla monenlaista puolivillaista tietoa ja etenkin kaukallisia viestejä. Tosin myös tutkittua tietoa ja ilmaisia vinkkejä on olemassa.

Minusta yksi hyvä vinkki on esimerkiksi peräisin psykologi **Pirkko Lahdelta**. Lahti neuvoa opettelemaan joka päivä yhden uuden asian, vaikka mitättömänkin. Sekin osaltaan täydentää elämää.

Olen itse yrittänyt noudattaa vinkkiä – mutta en ole kokeillut, muistanko kaikki tietoisesti opettelemanani muutaman kuukauden kuluttua.

Teksti: **Kirsti Lehtinen**

Kuvat: **Jarmo Lehtinen**