



Teksti: Kirsi Sihvo
hankekoordinaattori,
Ikäinstituutti

Kirjoittaja työskentelee
Ikäinstituutissa Mielen taitoja
elämänmuutoksiin ikääntyessä
-hankkeessa (2023–2025).
Hän on koulutukseltaan
erikoissosiaalityöntekijä ja
yhteiskuntatieteiden maisteri.

Elämänmuutoksista eteenpäin

Tasainen hyvä arki luo turvallisuutta. Elämä on kuitenkin yllätyksellistä. Kuormittavissa elämäntilanteissa tarvitaan resilienssiä mielen tasapainon palauttamiseen ja ylläpitämiseen. Resilienssi on sitä, miten kohtaamme haastavia asioita, elämme niiden kanssa sekä selviydymme niistä. Ajan myötä vaikeat tilanteet voi nähdä myös oppimisen ja kasvun mahdollisuuksina.

Oletko ajatellut, mitkä asiat ovat kannatelleet itseäsi vaikeissa elämäntilanteissa? Ja löydätkö kenties haastavista vaiheista myöhemmin jotakin myönteistä?

Elämä yllättää

”Eihän niitä asioita etukäteen kirjoiteta”, totesi iäkäs leskirouva keskustellessamme elämänmuutoksista. Tämä lausahdus kuvastaa hyvin elämän luonnetta.

Elämään mahtuu monia erilaisia tapahtumia, jotka tuovat mukanaan muutoksia arkeen. Osa näistä on ihania hetkiä, joita muistelemalla saamme valtavasti voimaa ja iloa vuosienkin jälkeen. Muistot voivat liittyä paikkoihin, joissa oli hyvä olla. Tai ihmisiin, joilta saimme rakkautta.

Elämä voi yllättää myös toisella tapaa. Tapahtuu jotakin odottamatonta ja ikävää, joka muuttaa arjen rutiineja ja luo epävarmuutta. Esimerkiksi oma tai läheisen sairastuminen tai itselle merkityksellisen ihmisen menettäminen. Tällaiset elämänmuutokset haastavat hyvinvointia ja vaativat mielen taitoja kuten joustavuutta, oman ajattelun ja tunteiden kuuloa sekä niiden käsittelyä.

Pysähtyminen asian äärelle

Keskellä kuormittavaa elämäntilannetta mielessä pyörii erilaisia kysymyksiä. Miten minä pärjään? Millais-

ta arkeni on tästä eteenpäin? Järjestyvätkö asiat, vaikka elämä on erilaista kuin aiemmin?

Näiden kysymysten äärelle on hyvä pysähtyä ja rauhoittua. Merkittävää on, että tapahtunutta pystyy käsittelemään. Olennaista on löytää luottamus siihen, että elämä kantaa ja että muutoksista voi selviytyä. Vähitellen arki lähtee soljumaan.

Myönteisellä suhtautumistavalla on tutkimusten mukaan resilienssiä edistävä vaikutus. Myönteisyys on sitä, että pyrkii vaikeuksienkin keskellä näkemään jotakin hyvää ja toimivaa. Se on myös sitä, että voi kokea haasteista huolimatta myönteisiä tunteita, kuten kiitollisuutta, tyytyväisyyttä ja iloa.

Selviytymiskeinojen kirjo

Omia selviytymiskeinoja ei ehkä tule ajatelleeksi silloin, kun arki on tasaista. Kun elämäkokemuksesta on jo kerätynyt, keinoja voi oivaltaa menneisyydestä. Voi pohtia sitä, mitkä omat kyvyt, taidot ja luonteenvahvuudet auttoivat kuormittavassa elämänvaiheessa aiemmin. Ja sitä, ketkä ihmiset olivat tärkeitä ja auttoivat eteenpäin. Tai sitä, mikä tekeminen rentoutti ja toi hyvää oloa.

Jokaisen elämä on ainutlaatuinen, ja selviytymiskeinotkin ovat yksilölliset. Joku pohtii asioita itseksensä rauhoittuen tai sanoittaa niitä kirjoittamalla. Toinen suuntaa ajatuksia muualle tekemisen ja luo-

vuuden avulla, esimerkkeinä käsityöt, kulttuurita-
pahtumat, valokuvaaminen, liikkuminen ja luonto.
Jollekin on tärkeää lähteä etsimään tietoa ja hakea
ymmärrystä sitä kautta.

Muut ihmiset voimanlähteenä

Yksi selviytymiskeino nousee aiheesta keskustelta-
essa yli muiden: toisilta ihmisiltä saatu tuki ja apu.
Ihmisten kohtaamiset ja tuki ovat kullannarvoisia sil-
loin, kun on murheita. Kuinka huojentavaa onkaan
sanoa ääneen mieltä askarruttavia kysymyksiä ja aja-
tuksia. Joskus riittää, että toinen vain kuuntelee.

Tukea antavat ihmiset ovat usein perheenjäseniä,
ystäviä ja tuttavvia. Odotettu puhelu, tapaaminen tai
yhteinen tekeminen pitävät kiinni arjessa. Yhteyden-
pito saattaa auttaa siirtämään ajatuksia hyviin asioi-
hin elämässä. Lapsenlapset voivat luoda kiitollisuu-
dentunnetta elämän jatkuvuudesta.

Joskus paras kuuntelija ja kannattelija on saman-
kaltaisessa tilanteessa oleva tai aiemmin vastaavaa
kokenut henkilö. On helpottavaa puhua asioista avoi-
mesti ja kaunistelematta samalla kielellä. Peilaamal-
la omia ajatuksia toisten kokemuksiin voi saada eri-
laisia näkökulmia tai vahvistusta omiin tuntemuk-
siin. Vertaistuen tarve voi olla lyhytaikainen tai rin-
nalla kulkijoista voi jäädä elinikäisiä ystävyysuhteita.

Entä jos ei ole läheisiä, keiden kanssa jakaa aja-
tuksia? On tärkeää tarttua erilaisiin mahdollisuuksiin
hakeutua muiden ihmisten pariin. Jo pelkästään koh-

taamiset arkisissa paikoissa, kuten kaupoissa, voivat
lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta muihin. Rohkais-
tuminen uusiin ympäristöihin ja harrastusten pariin
voi auttaa solmimaan uusia ihmissuhteita.

Itsensä kuuntelun taito

Omia selviytymiskeinoja tarkastellessa voi oivaltaa
elämänkokemuksen merkityksen ja vuosien aikana
kertyneet taidot. Kuinka paljon erilaiset vastoinkäy-
miset ovatkaan nostaneet itsessä voimavaroja. Ja mi-
ten joustavan mielen avulla on oppinut sietämään
epävarmuutta ja sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin.

Itsetutkiskelu vaatii rohkeutta ja rehellisyyttä,
mutta myös lempeyttä itseä kohtaan. Silloin kun elä-
mä koettelee, on hyvä olla vaatimatta itseltään liiko-
ja. Jos on aina tottunut pärjäämään omin avuin, ei
ehkä ole helppoa huomata ja myöntää tarvitsevana
apua. Avun pyytäminen, vastaanottaminen ja tarjoa-
minen ovatkin taitolajeja, joissa voimme kaikki ke-
hittyä. Yksinkertainen kysymys: ”Mitä sinulle kuu-
luu”, voi pelastaa jonkun toisen päivän.

Kuormittavista elämänvaiheista voi jälkikäteen
löytää myös myönteisiä puolia. Omat arvot ovat saat-
taneet kirkastua, ihmissuhteet syventyä ja omasta
hyvinvoinnista huolehtiminen lisääntyä.

Vaikeat tilanteet voivat havahduttaa huomaamaan
elämästä nauttimisen merkityksen. Hyvin pienetkin
arjen asiat ja hetket luovat iloa ja hyvää oloa. Elämäs-
tä on lupa nauttia vaikeuksienkin keskellä.

MIELIPYSÄKKI

Selviytymisen avaimia

Jokainen meistä kohtaa elämänsä varrella vaikeita tilanteita omalla tavallaan. Elämänkokemus sy-
ventää ymmärrystä elämään, kasvattaa itsetuntemusta ja vahvistaa selviytymiskykyä. Kuormitta-
vassa elämäntilanteessa on tärkeää pysähtyä omien voimavarojen äärelle. Voit oivaltaa omia selviy-
tymiskeinoja muistelemalla elämässä aiemmin ollutta vaikeaa vaihetta.

Pohdi esimerkiksi

- Mitkä asiat pitivät sinut liikkeellä?
- Keiltä sait apua ja tukea?
- Mikä auttoi sinua jaksamaan ja pitämään huolta itsestäsi?
- Mikä sinulle ominainen tapa toimia arjessa auttoi?
- Oliko joku elämänviisaus, joka piti toiveikkuutta yllä?

Lisää harjoituksia mielen hyvinvoinnin taitopankista – lkäopisto.fi!