



Huumori itseä ja maailmaa kohtaan auttaa uudessa elämäntilanteessa, toteaa psykologi Sirpa Taskinen.

Eläkeläinen tarvitsee uuden minäkuvan

Eläkkeelle siirtyminen on tärkeä muutosvaihe ihmisen elämässä.

Ihmisen ajattelutavasta kertoo paljon jo se, sanooko hän lähteneensä, päässeensä vai joutuneensa eläkkeelle.

Muutokseen kuuluu monenlaisia tunteita ja arjen muutoksia.

Filosofian tohtori, psykologi **Sirpa Taskinen** muistaa hyvin ensimmäisen oman eläkepäivänsä, sillä se oli vappupäivä. Mitään ihmeellistä päivässä ei ollut: hän kävi sukulaisten kanssa vappulounaalla ja katseli valoisesti tulevaan.

– Päälimmäisenä oli helpotuksen tunne. Olin saanut tehdyksi suunnittelemani asiat. Nyt koitti vapaus; ei turhanpäiväisiä seminaareja eikä pitkästyttäviä kokouksia. Takataskussa odottivat vielä erilaiset luottamustehtävät ja luentopyynnöt. Vappupäivästä alkoikin hänen liukumansa elä-

keelle. Helpotuksen tunnetta kesti pitkään. Kuukausien päästä mieleen hiipi kuitenkin haikeus.

Eläkkeelle jäädessä luovutaan työstä ja siihen kuuluvista oikeuksista, velvollisuuksista, iloista ja suruista sekä monista ihmisistä. – Vaikka eläkkeelle siirtymistä odottaisi

hyvillä mielin, se on niin iso elämänmuutos, että se voi keikauttaa kovapintaisenkin ihmisen tasapainoa. Sopeutuminen eläkkeellä oloon vie aikansa ja on yksilöllistä. Varsin usein sopeutuminen kestää vuoden verran, toteaa Taskinen.

Kaikille ei vuosi kuitenkaan riitä. Osa tarvitsee useamman vuoden löytääkseen elämäänsä uuden tasapainon.

ERILAINEN ARKI

Eläkkeelle siirtyminen edellyttää entisten tapojen ja ajatustottumusten tarkistamista: työssäoloajan rutiineista ja käytännöistä joutuu luopumaan ja kehittämään uudenlaisen arjen.

– Työ jäsentää päiviä, viikkoja ja vuosia. Kun tällainen ulkoa tuleva struktuuri jää pois, pitää osata rakentaa arki uudella tavalla, sanoo Taskinen.

Eläkeaikansa voi luonnollisesti viettää monin eri tavoin. Yksi tarvitsee ohjelmaa kiireeksi saakka, toinen vaipuu sohvanurkkaan ja viihtyy siinä päivät pitkät.

Eläkeläisellä on täysi oikeus muokata uudesta arjesta omannäköisensä. Silti kaikesta aktiivisuudesta luopuminen on lähes yhtä tuhoisaa kuin jatkuva kiire.

– Eräs tuttavani jätti vuodenvaihteessa eläkkeelle jäädessään kaiken. Tammikuussa oli pimeää, ja hän totesi, ettei hänellä ole mitään odotettavaa seuraavana päivänä, ei seuraavalla viikolla eikä seuraavina kuukausinakaan, kertoo Taskinen. Masennushan siitä seurasi.

Yksi arjen muutos on myös kodin ja työpaikan välisen matkan häviäminen. Osalle eläkeläisistä mökistä tulee aiempaa tärkeämpi. Mökki mahdollistaa uudelleen matkan kotoa pois.

Uudenlaiseen arkeen kuuluu parisuhteessa eläville opettelu päivittäiseen yhdessäoloon. Päivien aikana ollaan enemmän kasvokkain, mikä saattaa vaatia oman totuttelunsa.

Monille tulee yllätyksenä myös se, että eläke on tuntuvasti pienempi kuin palkka. Omia menojaan joutuu laskemaan tarkemmin, jotta rahat riittävät.

– Itse asiassa eläkeläinen joutuu rakentamaan kokonaan uudenlaisen minäkuvan. Hän joutuu kysymään, mitä eläältä toivoo, mitä haluaa opetella ja mitä jo osaa.

TUNTEITA LAIDASTA LAITAA

Eläkkeelle siirtymisen suurimmaksi asiaksi

Sirpa Taskinen nimeää kuitenkin tunteet. Tunteet ovat osittain ristiriitaisia. Mukana on niin helpotusta ja mielihyvää, mutta myös harmia, kaipausta ja suuttumusta. *Ei-kö minua enää tarvita mihinkään* -kysymykset ovat monelle eläkeläiselle tuttuja.

Eläkkeellä oleminen ei ole mustavalkoisesti ihanaa tai kamalaa. Tunteille on tyyppillistä se, että ne vaihtelevat aaltomaisesti positiivisista negatiivisiin. Eniten tunnetilat riepottelevat eläkkeelle jääneitä. Vähitellen ihminen asettuu uuteen olotilaan ja tunteet tasaantuvat.

Omaa työuraa voi olla haikeaa katsella. Työpaikalla eläkkeelle siirtynyt unohtetaan usein pian. Joillakin työpaikoilla eläkkeelle siirtyneitä kutsutaan vielä juhliin, mutta ajanoloon yhteydenpito alkaa usein hiipua.

– Näin käy meille kaikille, ja tämä on lohdullista. Unohtamisessa ei ole mitään henkilökohtaista, sitä ei pidä ottaa itseensä, sanoo Taskinen. Jossain vaiheessa on vain päästettävä irti. Meillä kaikilla on aikamme.

Historiattomuutta Sirpa Taskinen kuitenkin suree. Tähän päivään on tultu osaamisen kautta. Mikään ei ole syntynyt yhteiskunnassamme tyhjästä, vaan saavutusten takana on paljon työtä ja ponnisteluita, oivalluksia.

Vanhan ihmisen tietoja ja sosiaalisia verkostoja ei osata hyödyntää. Yhteiskunnassamme tuhlataan hirveästi osaamista. Tästä seuraa, että nuoremmat joutuvat opettelemaan asioita vaikeimman kautta.

NELJÄ ELÄMÄNTYILIÄ

Jokainen eläkeläinen muovaa arjestaan omannäköisensä. Muutamia yhteisiä nimitäjiä on kuitenkin olemassa.

Sirpa Taskisen mukaan eläkeläisten arjesta on löydettävissä neljä keskeistä sisältöaluetta, joiden mukaan hän nimeää neljä eläkeläisen elämäntyyliä.

Ensimmäinen elämäntyyli nojaa terveyden vaalimiseen: kuntoillaan, syödään terveellisesti ja hankitaan aivoille askarreltavaa. Ikääntyminen on mukavampaa, kun on hyvässä kunnossa. Liikunta lisää elinvoimaa ja vaikuttaa mielialaan sekä luo positiivista minäkuvaa.

Toinen elämäntyyli perustuu itsensä toteuttamiseen. Monille eläköityminen tarkoittaa sitä, että saa viimeinkin tehdä sitä, mitä itse haluaa. Osa etsii uusia kiinnostuksen kohteita, osa palaa nuoruuden harrastuksen pariin. Jotkut eläkeläisistä innostuvat matkailusta niin paljon, ettei heitä

tahto saada Suomesta kiinni. Ikääntyvällä on tärkeää saada elämäänsä mielekästä tekemistä.

– Edesmennyt mieheni hankki eläkkeelle jäätyään ratsuhevosensa, mistä hän oli aina haaveillut. Oli ilo seurata hänen onneaan, kun hän hoiteli hevostaan, Taskinen kertoo.

Kolmas elämäntyyli on resurssina toimiminen. Eläkeläisten työpanos on merkittävä, eikä nyky-yhteiskunta toimita ilman sitä.

Palkkatyön loputtua eläkeläiset tekevät mittaamattomasti määrät vapaaehtoistyötä, toimivat omaishoitajina ja auttavat sukulaisiaan tai ystäviään. Yksiäkään puolue ei pärjäs ilman eläkeläisiä eikä vaaleja pystyttäisi järjestämään, elleivät eläkeläiset toimisi vapaaehtoisina vaalivirkailijoina.

– On muistettava myös se, että monet suomalaiset eläkeläiset antavat taloudellista tukea lapsilleen ja lastenlapsilleen, toteaa Taskinen.

Neljäs elämäntyyli keskittyy ihmisenä kasvamiseen. Kun ei ole työelämän paineita, on mahdollisuus pohtia sellaisia kysymyksiä, joita on viimeksi miettinyt kenties murrosiässä: Kuka minä olen? Mitä elämäntäni odotan?

Oman eläkeläiselämäntyylin löytymistä auttaa se, jos jo hyvissä ajoin ennen eläkkeelle siirtymistä varautuu arjen muuttamiseen ja pohtii, mistä löytää uudessa elämäntilanteessa tarpeellisuuden tunteen ja arjen rytmin. Pelkkä sudokujen tekeminen riittää harvalle elämän sisällöksi.

Kirsti Lehtinen, teksti ja kuva

KUKA?

Sirpa Taskinen

Filosofian tohtori, psykologi

Jäänyt eläkkeelle
päätoimesta 2007, sivutoimesta 2009

Työura
kasvatusneuvolapsykologi, Sosiaalihuollituksen ja Stakesin erilaisissa tehtävissä, mm. kehittämisspäällikkönä ja tulosaluejohtajana
Kirjoittanut kirjan *Hyvillä mielin eläkkeelle* (2016) ja lukuisia muita kirjoja, mm. *Lastensuojelulain soveltaminen*, *Lapsen etu erotilanteessa*, *Lapsen seksuaalisen riiston ehkäisy ja hoito*, *Meille tulee vauva*

Kiinnostuksen kohteet
musiikki, kirjallisuus, ihmisten elämäntyyli
Motto
Paistaa se päivä vielä risukasaankin.