

Täyttä elämää eläkkeellä -valmennus

– Miten arki muuttuu?



Kuvat: Jarkko Mikkonen, Tatu Blomqvist

Mitä on Täyttä elämää eläkkeellä -valmennus?

- Tietoa, luottamuksellista keskustelua ja vertaisoppimista siitä, miten arki muuttuu eläkkeelle siirryttäessä.
- Ahaa-elämyksiä eläkeläisyydestä ja kolmannesta iästä, sekä omasta elämästä, hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta.
- Vaihtoehtoja mielekkääseen osallistumiseen eläkkeellä.





Punainen Risti

"Helpotti kovasti, kun huomasi että eläkkeelle siirtymiseen liittyy pohdittavaa toisillakin, ei pelkästään itsellä."

"Eläkkeelle jäämiseen pitää valmistautua, pelkkä tunne, että vapautuu jostakin, ei kanna kovin pitkälle."

"Tuoreena eläkeläisenä vähän naureskelin valmennukselle, mutta siihen osallistuttuani suosittelen!"

"Eläköityminen on uusi mahdollisuus, uusi vaihe elämässä."

"Eläkkeelle jääminen osoittautuikin isoksi muutokseksi ja mielen myllerrykseksi."

"Tieto ei ole koskaan pahasta, tuli paljon sellaista, mitä ei ole tullut ajatelleeksi. Tällainen valmennus pitäisi jokaiselle eläkkeelle siirtyvälle olla."



Kuva: Tatu Blomqvist

ELÄKEVALMENNUKSEN SILTA



Eläkkeelle siirtyminen elämänmuutoksena

- Elämänkulun luonnollinen muutosvaihe: Elämäntapahtumien stressaavuuden asteikolla kymmenentenä (Vartiovaara 2006).
- Voi vaikeutua, jos tapahtuu odottamatta, työnteon normi koetaan voimakkaana tai identiteetti sidoksissa työhön.
- Huojennus, jos työ on ollut fyysisesti tai henkisesti raskasta.



Mitä eläkkeelle siirtyminen muuttaa?



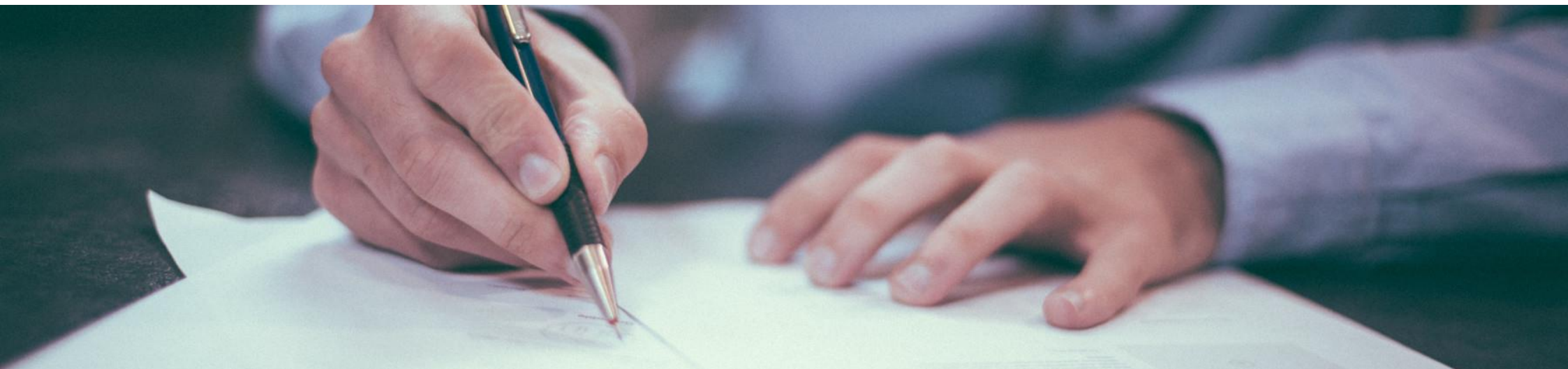
Eläkkeelle siirtyminen tuo mukanaan käytännön muutoksia taloudelliseen tilanteeseen

Tulot vähenevät eläkkeelle siirryttäessä

- Selvitä eläkevakuutusyhtiöltäsi, paljonko tulet saamaan eläkettä
- Kartoita, mitä etuuksia tulet saamaan ja mitä menettämään (mm. ammattiliiton edut päättyvät)
- Suunnittele talouttasi eläkkeen rajoissa

Haasteena on kulutustottumuksien muuttaminen

- Aikaa on, mutta raha vähenee
- Lasten ja lastenlasten avustaminen
- Kulut voivat lisääntyä (esim. sairauskulut), mutta myös vähentyä (esim. työmatkakulujen pois jääminen)



Eläkkeelle siirtyminen tuo mukanaan käytännön muutoksia asumiseen ja terveydenhuoltoon

Uusi asuinpaikkakunta, kun työ ei enää rajoita?

- Synnyinseudulle, lähemmäs lapsia, lastenlapsia tai ystäviä?

Miten asua ja mitä ottaa huomioon?

- Minkälainen asumismuoto sopii parhaiten?
- Asumismukavuus ja kunnossapito, esteettömyys, ympäristö, palvelut, liikenne- ja kulkuyhteydet

Ei enää työterveyshuoltoa

- Terveydenhuolto terveyskeskuksessa tai omalla kustannuksella yksityisellä lääkäriasemalla.
- Hyödynnä työterveyspalveluja, kun vielä voit. Selvitä mahdollisuus eläkkeelle jäävän terveystarkastukseen.



Eläkkeelle siirtyminen muuttaa arjen rutiinit ja aikataulut

- Miten hallita ajankäyttöä, kun on vuosikymmenten ajan tottunut työn ohjaamaan rytmiin? Uusi vapaus voi tuntua tyhjältä ja herättää myös syyllisyyden tunteita. Miten voisin vain olla jouten?
- Työn ”pakon” sijaan itseohjautuminen. Uuden arjen ja rytmin löytäminen on yksilöllistä ja vie aikaa.



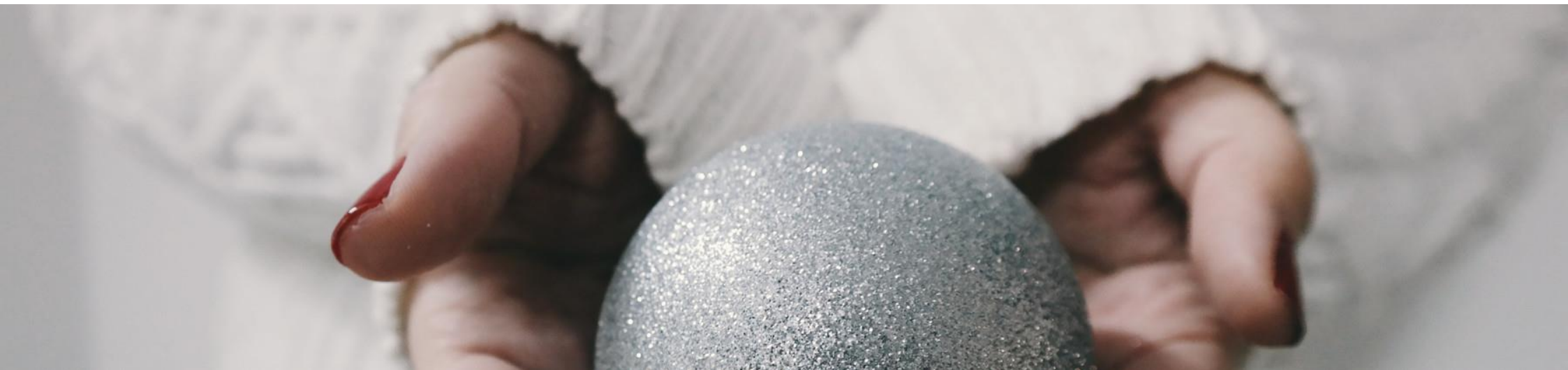
Eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa rooleihin ja minäkuvaan

- Työroolin menetys: olenko edelleen entisen ammattini edustaja vai keksinkö tilalle jotakin uutta?
- Roolien väheneminen voi johtaa hyvinvoinnin vähenemiseen. Useassa roolissa toimimisen on taas havaittu ehkäisevän stressiä.
- Aiempia, joskus syrjään siirrettyjä kiinnostuksen kohteita voi myös etsiä uudelleen.



Eläkkeelle siirtyminen voi kaventaa sosiaalista verkostoa

- Monet sosiaaliset suhteet liittyvät työhön. Nyt vastuu sosiaalisten verkostojen ylläpitämisestä tulee itselle.
- Sosiaalisten verkostojen väheneminen voi johtaa syrjäytyneisyyteen ja yksinäisyyteen.
- Oikeus määrittää itse, minkälaisen sosiaalisen verkoston ympärilleen haluaa rakentaa. Ihmisellä on myös oikeus yksinoloon, mikäli katsoo sen itselleen sopivaksi.



Muutokset parisuhteeseen tai yksin elävien arkeen

Parisuhde

- Eläköityminen tapahtuu pariskunnilla harvoin samaan aikaan ja voi tuoda mukanaan ristiriitoja. Enemmän kaivattua yhdessäoloa tai tukalaa oman ajan puuttumista?
- Toisen tai molempien eläkkeelle jäämiseen kannattaa valmistautua.
- **Keskustelkaa, miten sovittaa yhteen molempien toiveet ja odotukset. Miten varautua lisääntyvään yhdessäoloon?**

Yksin elävä

- Eläkkeelle siirtyminen voi tuoda yksin asuvalle lisää yksin oloa, jos sosiaaliset suhteet keskittyvät lähinnä työpaikalle.
- Eläkkeelle siirtymiseen voi liittyä riski lisääntyneestä yksinäisyyden kokemuksesta.
- **Pohdi sosiaalisten suhteiden merkitystä ja riittävyttä jo etukäteen. Miten varautua lisääntyvään yksinoloon?**

Eläkkeelle siirtyminen muuttaa ruokailua

- Työpaikkaruokala ja työn tuoma ruokailurytmi jää pois.
- Mitä on maukas, monipuolinen ja terveellinen ruoka, joka sopii juuri minulle?
- Mikä taas ei sovi minulle ja on terveydellinen haitallista?

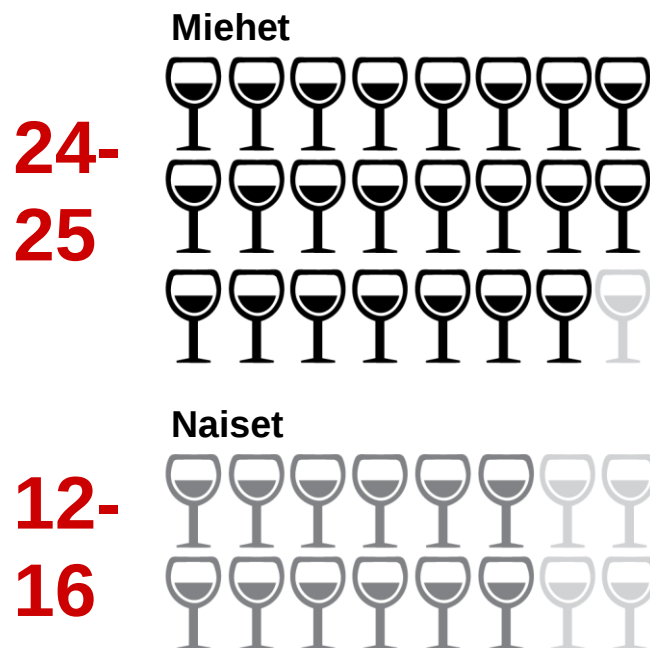


Eläkkeelle siirtyminen muuttaa suhdetta alkoholiin

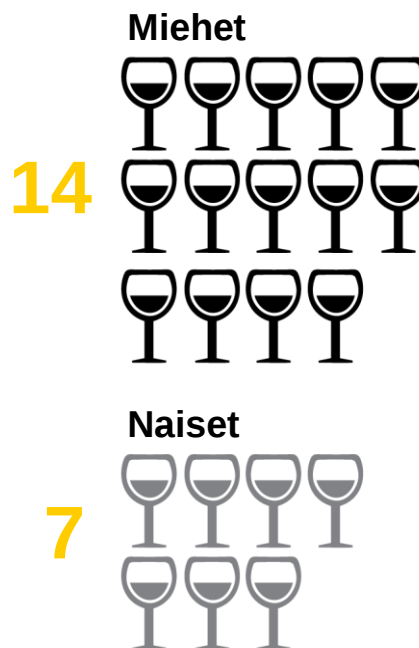
län myötä ihmisen keho muuttuu ja aineenvaihdunta hidastuu. Samalla alkoholin vaikutukset voimistuvat.

Korkean riskin raja 18-65 vuotta

Sairastuvuus ja kuolleisuusriski kasvaa



Kohtalaisen riskin raja 18-65 vuotta



Riskiraja 65 vuotta +

Perusterveet, ei säännöllistä lääkitystä



Pohjatuun Käypä hoito -suositukseen (2015) ja National Institute of Alcohol, Abuse and Alcoholism -instituutin suositukseen.

Eläkkeelle siirtyminen on mahdollisuus lisätä liikuntaa

- Terveysten näkökulmasta tärkeintä on säännöllinen, päivittäinen kohtuullinen liikunta, joka tuntuu hyvältä.
- Lihasvoima, tasapaino ja notkeus pitävät yllä toimintakykyä ja hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan arjessa.
- Eläkkeelle siirtyminen on mahdollisuus lisätä liikuntaa. Alkuun pääsee vähemmälläkin ja pienikin määrä reipasta liikuntaa on parempi kuin ei ollenkaan.



Eläkkeelle siirtyminen vaikuttaa uneen ja lepoon

- Unen tarve ei vähene iän myötä.
- Uni voi muuttua kevyemmäksi, jos liikunta tai muu fyysinen rasitus vähenee.
- On tärkeää rentoutua ja rauhoittua myös muilla tavoin päivän aikana.



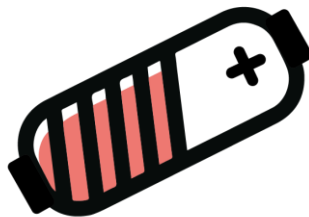
Eläkkeelle siirtyminen voi tuoda lisää aikaa nautinnolle – suhde seksuaalisuuteen ei muutu

- Perusvoimavara, joka vaikuttaa hyvinvointiin monin tavoin.
- Halu ja kyky nauttia seksuaalisista aktiviteeteista ei muutu paljoakaan ikääntymisen seurauksena.
- On moninaistunut – myös ikäihmisten keskuudessa.



Kohti omaa eläkeläisyyttä

Suunnittele hyvän eläkeiän eväät



Tunnista arvot ja itselle tärkeät asiat

Asiat, joita pidät tärkeinä.

Näyttävät suuntaa muutoksen keskellä.

Tunteet ja ajatukset vaihtelevat, arvot
usein pysyvämpiä.



Miksi arvojen mukaista eläkeläiselämää?

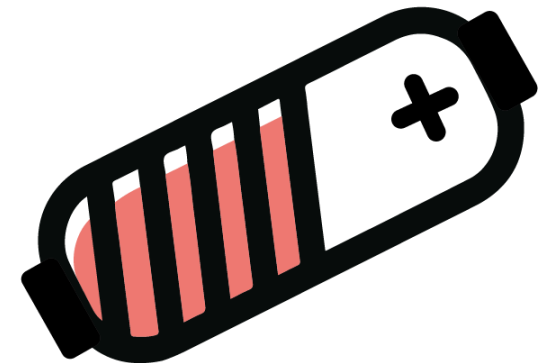
- Vahvasti oman näköistä elämää, joka tuo hyvinvointia arkeen.
- Teot antavat arvoille sisällön, mutta elämättäkin jäänyt arvo on aina mahdollisuus, jos sen tunnistaa: *"Oma hyvinvointini on minulle tärkeää. Mitä teen tai tulen tekemään sen eteen?"*
- Kun tiedät, mikä sinulle on tärkeää, tiedät mihin käytät aikasi.



Kartoita voimavarat

Voimavara = vahvuus, kyky, toimintamahdollisuus, resurssi tai keino.

Henkilökohtaisia tai ympäristöstä riippuvaisia.



Miksi voimavarat käyttöön?

- Auttaa tyydyttämään tarpeet ja saavuttamaan tavoitteet sekä tekemään elämästä mielekästä.
- Meillä kaikilla on voimavaroja – vaikkakin erilaisia.
- Henkilön voimavarojen kokonaisuus muodostuu sisäisten ja ympäröivien voimavarojen yhdistelmänä.





Mielen hyvinvoinnista tukea eläkkeelle siirtymiseen

- Mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus.
- Ei kaikille samaa määritelmää, vaan kysymys: *Mikä tuo sinulle mielen hyvinvointia ja iloa?*



Mielen hyvinvointia koskevat sisällöt pohjautuvat Suomen Mielenterveysseuran aineistoon Ikääntyvä mieli (2014).

Mielen hyvinvointia tukevat tunteetaidot

- Tunteiden tiedostaminen, ilmaiseminen, säätely ja hyväksyvä kohtaaminen.
- Omia kielteisiä ajatusmalleja ja tunteita on mahdollista oppia huomaamaan ja korvaamaan niitä rakentavammilla vaihtoehtoilla.
- Tunteiden käsittelyn taidot kehittyvät iän myötä, kun tunne-elämä tasoittuu.

(Suomen Mielenterveysseura 2017b.)



Mielen hyvinvointia tukee myönteinen suhtautuminen

- Näkökulman muuttaminen
- Armollisuus
- Kiitollisuus
- Menneen elämän hyväksyminen
- Anteeksiantaminen
- Nykyhetkestä iloitseminen
- Itsensä ja muiden arvostaminen
- Huumori
- Ei tarkoita yltiöpositiivisuutta



Mielen hyvinvointia tukevat selviytymiskeinot

- Selviytymiskeinojen kirjo on yksilöllinen.
- Eläkeikään mennessä jokaisella yksilöllä on käytössään joukko erilaisia ja aiemmin hyväksi havaittuja selviytymisen tapoja.



Mielen hyvinvointia tukevat elämäntapa ja elämäntaidot

Ikääntyminen ja elämäntapa kartuttavat elämäntaitoja, jotka helpottavat muutoksista selviytymistä.

- näkemysten avartuminen
- suhteellisuudentaju
- itsetuntemus
- kärsivällisyys
- joustavuus



Mielen hyvinvointia tukevat aivojen ja mielen huoltaminen

- Uteliaisuus uutta kohtaan pitää mielen virkeänä.
- Oppimisen kautta syntyvistä oivalluksista tulee hyvää mieltä pitkäksi aikaa.
- Asioiden opettelu ja tehtävien ratkaisu aktivoi muistitoimintoja.
- Iäkkäät aivot sisältävät nuorempia enemmän tietoa, jota yhdistellä.



Mielen hyvinvointia tukevat kulttuuri ja luonto

- Synnyttävät elämyksiä, jotka edistävät hyvinvointia.
- Auttavat työstämään ja tiedostamaan kokemuksia, toiveita ja ristiriitoja.
- Kohentavat itsessään mielen hyvinvointia.
- Luonnonympäristöt lieventävät masentuneisuutta ja yksinäisyyden kokemista, sekä aktivoivat muistitoimintoja ja lisäävät psyykkisiä voimavaroja.



Mielen hyvinvointia tukevat ihan tavalliset asiat

- *Hymy. Kahvi. Ystävällisyys. Auringonpaiste. Huomioiminen. Parranajo. Lemmikki. Kuuntelu. Lämmin ruoka. Kohtaaminen. Penkkiurheilu. Mukava yllätys. Ulkoilma. Musiikki. Virkistävät päiväunet. Kampaus. Hyvä kirja.*
- Monet pienet ja arkiset asiat tuovat hyvää mieltä.
- Tunnista, suunnittele, tee ja toista.



Mielen hyvinvointia tukee yhdessä tekeminen

- Vaikuttaa tutkitusti mielen hyvinvointiin eläkeiässä. Arki rytmittyy ja jäsentyy aikatauluiksi ja sisällöiksi.
- Mahdollisuuksia on lukemattomia: tärkeintä on löytää itseä kiinnostavaa toimintaa.
- Antaa mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta.



Osallisuudesta tukea eläkkeelle siirtymiseen

Vapaaehtois- ja harrastustoiminnasta
mieluisa yhteisö ja hyvinvointia

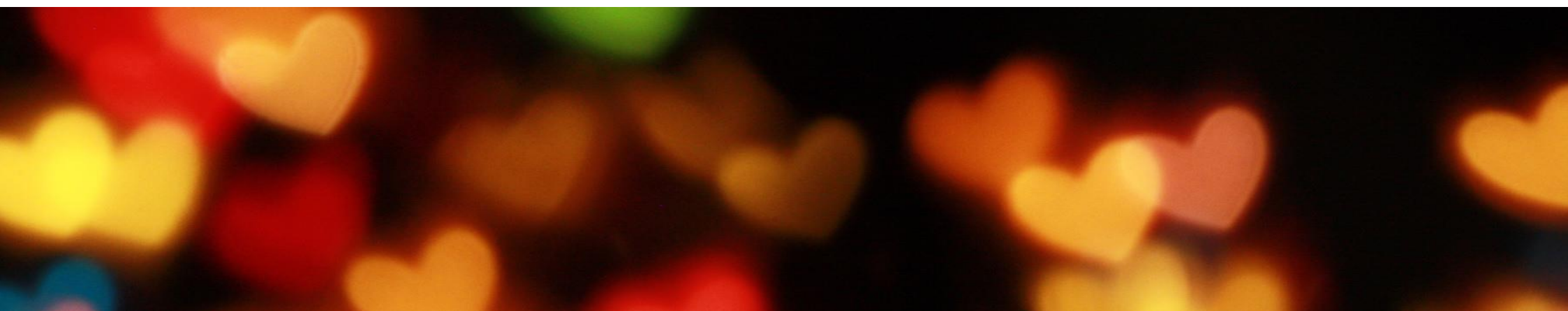
Vapaaehtoistoiminta Suomen
Punaisessa Ristissä



Iloa osallistumisesta: Vapaaehtoistoiminta

- Vapaaehtoistoiminnassa et vain auta tärkeäksi kokemiesi asioita vaan voit tavata uusia ihmisiä, oppia uutta ja luoda viikkoosi rytmiä.
- Vapaaehtoistoiminta lisää tutkitusti hyvinvointia eläkeiässä
 - hidastaa koetun terveyden ja toimintakyvyn huononemista
 - vähentää masennusoireita
 - lisää tyytyväisyyttä ja onnellisuutta ja kohottaa itsetuntoa

(Ikänsitituutti 2016.)



Vapaaehtoistoiminnasta mielekäs harrastus

Kaikille löytyy mielenkiintoista toimintaa valtavaltajärjestökentältä

”Paras tapa lisätä omaa onnellisuutta on tehdä joku toinen onnellisemmaksi.” –

Frank Martela, hyvän elämän tutkija

Minkälainen toiminta kiinnostaisi juuri sinua?



10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle

1. Rakenna oma käsityksesi eläkeläisyydestä.
2. Elä arvojesi mukaan ja aseta tavoitteita.
3. Noudata päivä- ja viikkorytmiä.
4. Sitoudu johonkin tehtävään edes kerran viikossa.
5. Pidä huolta itsestäsi – sekä mielestä että kehosta.
6. Ole utelias ja opettele uutta.
7. Löydä itsellesi yhteisö tai useampia.
8. Arvosta ystäviä, mutta hanki myös tuttavvia.
9. Ole avoin uudelle elämänvaiheelle ja sen tuomille mahdollisuuksille.
10. Ajattele positiivisesti. Viljele hyväntahtoisuutta ja iän mukanaan tuomaa viisautta.

(Mukaillen Juhela 2011, Merenmaa 2013 ja Pylkkänen 2015.)

Lähteet

Eläkkeelle – Paljon tietoa eläkkeistä ja eläkkeelle siirtymisestä. [Web.](#)

Eläkeliitto. 2017. Oman elämänkulun ja tarkoituksen tiedostaminen voimavarana. [Web.](#) Lainattu 22.3.2017.

Elämäntaidon eväät -hanke. 2016. Mielipakka -kortit. Ikäinstituutti.

Ikä-ESKO -hanke. Virtaa eläkevuosiin – tietoa eläkkeelle siirtyville. [Web.](#)

Ikäinstituutti. 2016. Vapaaehtoiseksi seniorina. [Web.](#)

Juhela, P. 2011. Oloneuvos: Miten varaudun eläkkeelle siirtymiseen?. Ekonomi, 1/2011.

Koivu, T. ja Sandhu, S. 2015. Elämisen arvoista. Päivä Osakeyhtiö.

Kontula, O. 2016. Ikääntyvän ihmisen seksuaalisuus. Esitys Vanhustyön messuilla 10.2.2016, Finlandia talo.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Lainattu 22.8.2016. [Web.](#)

Koskinen, S. 2009. Elämän tarkoituksellisuuden kokemisen merkitys ikääntyville ihmisille. Luento 2. Lapin mielenterveys- ja päihdepäivät 5.11.2009. Rovaniemi.

Koskinen, S. 2011. Ikääntyvien voimavarat ja niiden merkitys hyvinvointipalveluille. Ikääntyminen voimavarana -seminaari. Kauhava 3.5.2011. [Web.](#)

Koskinen, S. 2013. Voimavarat hyvän vanhenemisen edellytyksenä. Ikääntyvien yliopiston keskustelutilaisuus ”Ikä on mahdollisuus”. Tieteen päivät 2013. Helsinki.

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma. 2008. KKI-Kunto-opas 60+. [Web.](#)

Käypä hoito. 2015. Alkoholiongelman hoito. [Web.](#)

- Lahikainen, A-R. ja Pirttilä-Backman, A-M. 2000. 163 – 165. Sosiaalipsykologian perusteet. [Web.](#)
- Laitinen, J. 2016. Jo yli miljoona asuu yksin. Helsingin Sanomat. 16.4.2016
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2003. Vinkkejä vanhempainilta - ASK-projektin vanhempainilta-toiminnan taustaa ja kokemuksia. [Web.](#)
- Merenmaa K. 2013. Eläkeläisen 10 käskyä. Teoksessa Töytäri, J. 2013. Positiivisen eläkeläisen käsikirja. Markprint Oy, Lahti.
- Moberg, T. 2007. Eläköityminen voi olla suuri kriisi, jos siihen ei ole valmistautunut. Turun Sanomat, 9.7.2007.
- Mäensivu, K. 2013. Eläkkeelle siirtyminen - niin monta uutta peiliä - Omakohtaisia kokemuksia ja tukea kirjallisuudesta. Esitys 3.9.2013.
- National Institute of Alcohol, Abuse and Alcoholism. 2017. Special populations and co-occurring disorders: older adults. [Web.](#) Lainattu 20.3.2017.
- Niemelä, H. 2014. Pieni eläkekirja : eläkkeelle työstä, ei elämästä. Maahenki. Porvoo, Bookwell.
- Pesonen, J. 2011. Arki eläkkeellä – taloustietoa muuttuvaan arkeen. Kuluttajaliitto. [Web.](#)
- Pietikäinen, A. 2013. Kohti arvoistasi: suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim, Helsinki.
- Pylkkänen, A. 2015. Eläkeikäisen hyvinvointi ja eläkkeelle siirtymiseen valmistautuminen -esitys. Täyttä elämää eläkkeellä – hankkeen aloitustapahtuma. Pori. 11.2.2015.
- Pynnönen, K. 2011. Aktiivinen ikääntyminen. Mitä suomalaiset tutkimukset ovat siitä sanoneet. Cuporen verkkojulkaisuja 6.
- Rantala I. 2014. Minäkö eläkkeelle. Lainattu Tehy-Lehti 11/2014.
- Rauhala, M. 2015. Myötätuntoinen kirje itselle. 14.10.2015. [Web.](#)
- Saarenheimo, M. 2012. Miksi jatkaisin – työn merkitys eläkeiän lähestyessä. Esitys iAreena 2012 Työtä ja elämää - työssä ja eläkkeellä -seminaari.

- Saarenheimo, M. 2014. Mitä vanhuudelle on tapahtunut?. [Web.](#)
- Sandhu, S. 2015 Elätkö arvojesi mukaan? [Web.](#) Lainattu 15.10.2015.
- Suomen mielenterveysseura. 2014. Ikääntyvä mieli – Mielen hyvinvointia vanhetessa. Toim. Ilka Haarni. [Web.](#)
- Suomen mielenterveysseura. 2017a. SELMA - selviytymismatka kriisistä eteenpäin. Selviytymiskeinot osa 1. [Web.](#)
- Suomen mielenterveysseura. 2017b. Tunnetaitojen perusteet. [Web.](#) Lainattu 22.3.2017.
- Tampereen yliopiston avoin yliopisto. 2016. Roolit sosiaalisuuden kuvaajana. [Web.](#) Lainattu 10.2.2016
- Torstila, P. 2015. Haastattelu Talouselämä-lehden Elinvoimainen Suomi -liitteeseen. 23.1.2015. Suomen Punaisen Ristin keskustuimisto.
- Turun Ammattikorkeakoulu. 2009a. Alkoholien käytön vaikutukset ikääntyvän muistihäiriöihin. [Web.](#)
- Turun Ammattikorkeakoulu. 2009b. Ikäihmisten liikunnan vaikutus toimintakykyyn. [Web.](#)
- Turun Ammattikorkeakoulu. 2009c. Voimavarana positiivinen mielenterveys. [Web.](#)
- Tiihonen, A. 2015. Täyttä elämää eläkkeellä – Koulutusmateriaali eläkevalmennuksen vetäjille/valmentajille. Aineisto laadittu Suomen Punaiselle Ristille. 8.1.2015
- Töytäri, J. 2013. Positiivisen eläkeläisen käsikirja. Markprint Oy, Lahti.
- UKK-Instituutti. 2016. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. [Web.](#)
- Vance Peavy, R. 2001. Suhdeverkostot merkitysten luojana. Teoksessa Elämäni työkirja. Psykologien kustannus Oy, Helsinki.
- Harjoitus mukaillen [A-URA](#), muokannut Rantala, I. 2015, Täyttä elämää eläkkeellä –hankkeen aloitustilaisuus, 9.2.2015, Kuopio.
- Vartiovaara, I. 2006. Elämänmuutosten stressaavuus. Eustressi. 16.1.2006. Duodecim terveyskirjasto. [Web.](#)
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma. 2017. Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma. [Web.](#)