



Kohtaamisista voimavaroja

Hyvinvointimielessä-sarjan jakso 2

Musiikkia.

0:00:03 Kirsi Sihvo

Tervetuloa kuuntelemaan Hyvinvointimielessä-podcast-sarjaa, jonka kuudessa eri jaksossa puhutaan elämänmuutoksista mielen hyvinvoinnista ja mielen taidoista ikääntyessä.

Podcasteissa keskustelemme siitä, kuinka omia voimavaroja voi kannatella ja miten mielen hyvinvointia voi vahvistaa muutoksia kohdatessa.

Tämä podcast-sarja on tuotettu Ikäinstituutin Mielentaitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa, jossa on kohdattu muutostilanteessa olevia ikäihmisiä ja keskusteltu heidän kanssaan selviytymiskeinoista arjessa.

Haluamme herätellä kuulijoiden kiinnostusta mielentaitojen tunnistamiseen ja toivomme, että pysähdyt hetkeksi kanssamme mielentaitojen äärelle.

Musiikkia.

00:01:03 Kirsi Sihvo

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan podcastia. Tässä jaksossa puhutaan kohtaamisista ja voimavaroista pohtien erityisesti elämän muutosvaiheita.

Minä olen Kirsi Sihvo Ikäinstituutista ja kanssani tänään täällä on podcast-jaksossa keskustelemassa Riitta. Tervetuloa Riitta!

00:01:22 Riitta

Kiitos.

00:01:23 Kirsi Sihvo

Ja lähdetään liikkeelle siitä Riitta, että kerrotko hiukan itsestäsi ja minkälaisessa elämäntilanteessa sinä olet tällä hetkellä.

00:01:32 Riitta

No minähän olen Ikäinstituutin kohderyhmää, 73-vuotias. Mä oon ollut eläkkeellä kymmenisen vuotta, ja mulla on perhe, on mies ja kaksi lasta ja kolme lastenlasta.

Ja se yksi iso elämänmuutos tietenkin on se eläkkeelle jäänti ja toiveita hirveästi mitä kaikkea kivaa sitten tehdään, kun ollaan eläkkeellä: matkustetaan ja pelataan golfia ja kaikkea mukavaa. Mutta meillä tuli sitten vielä suurempi muutos, kun puolisoilla todettiin muistisairaus. Minä oon nyt sitten käytännössä hänen omaishoitajansa, vaikka virallisesti en vielä ole, mutta aika todennäköisesti se on edessä.

00:02:33 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä. Kuinka pitkä aika siitä on nyt, kun on sinun puolisoilla tämä muistisairaus todettiin?

00:02:39 Riitta

Siitä on nyt 4,5 vuotta.

00:02:42 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä. Että ei ihan tuore asia, mutta niin kuin kuitenkin. Haluaisitko kertoa jotakin siitä tilanteesta tällä hetkellä, että minkälainen se, mikä sinun rooli on siinä teidän perheessä ja suhteessa sinun puolisoon ja miten se hänen sairaus, miten se näyttäytyy tällä hetkellä teidän arjessa?

00:03:06 Riitta

No se näyttäytyy kyllä tosi konkreettisesti. Esimerkiksi se, että kun minä tänne olin lähdössä, niin kyllä hän aamun aikana varmaan 3-4 kertaa kysyi, että mikä on päivän ohjelma ja mihin oot nyt menossa.

Ja sitten se, että kun kaikki niin kuin semmoinen... Oma toiminta on vaikeutunut ja semmoinen, esimerkiksi pukeutumisessa minä joudun auttamaan. Kyllä hän saa useimmiten vaatteet päälle, voi mennä paita väärinpäin ja housut nurinpäin, mutta se, että kyllä minun pitää ne vaatteet katsoa valmiiksi. Ja nyt oon oppinut jo sen, että ei riitä, että katson ne siihen sängyn pätyyn valmiiksi ja sanon että tuossa paita, tuossa housut, laitat tuossa järjestyksessä. Vaan kyllä mun pitää jäädä siihen lähelle tekemään jotakin, että pystyn seuraamaan, että ne oikeasti kanssa menee. Muuten voi tulla ihan hassuja ratkaisuja.

00:04:11 Riitta

Että se on niin kuin jotenkin ehkä kaikkein raskainta se, että huomaa, että toiselta kaikki taidot häviää. Kahvin keittäminen alkaa olla ylivoimaista, ja juuri se, että kun oon nyt ollut kuitenkin jonkin verran pois kotoa niin ja laittanut ruoat valmiiksi jääkaappiin ja kirjoittanut rasian päälle lapun, että hänen ruokansa. Mutta sitten kun minä tulen takaisin, niin mä huomaan, että ei hän ole syönyt. Hän kyllä löytää syötävää. Jos ei löydä niin hän osaa käydä kaupassa ja ostaa herkkuja, mutta se ruoka mitä oon varannut, niin se ei vaan löydy.

00:04:54 Kirsi Sihvo

Joo. Kyllä, että tämmöisiä arjen asioita, mitkä tuota ei sitten mene niin niin kuin on ajateltu, että se että vaikka kuinka yrittää, niin se varmasti myös ehkä sitten välillä turhauttaa sitten, että kun niin kuin kerroit, että itse valmistaudut siihen ja hoidat, mutta tuota, mutta se ei sitten menekään niin, niin kuin on suunniteltu.

00:05:18 Riitta

Mutta siihenkin siis, siihen oppii tai jos... En mä tiedä, oppii on ehkä väärä sana, mutta sopeutuu, että kun se toistuu ja toistuu niin kuin esimerkiksi just se, että se pukeutuminen ei itsenäisesti onnistukaan, niin tottuu sitten siihen, että minä järjestän omat tekemiseni niin, että voin seurata sitä siitä vierestä, ja sitten todeta, että nyt tämä on valmis. Nyt voin mennä tekemään jotain muuta.

00:04:54 Kirsi Sihvo

Niin kyllä, kyllä, että se tottuminen, sopeutuminen siihen, että ne asiat meneekin nyt vähän toisella tavalla sitten siinä arjessa ja...

00:05:55 Riitta

Tai paljon!

00:06:03 Kirsi Sihvo

Tai paljonkin, niin. Kyllä, joo. Joo.

Tässä jaksossa tosiaan niin on... Puhutaan niin kuin toisten ihmisten merkityksestä ja kohtaamisista, niin miten tämä sinun puolison sairastuminen, että onko se vaikuttanut miten sinuun tai teidän ihmissuhteisiin ja läheisverkostoon ja jos sitten on muutoksia niin millä tavalla?

00:06:21 Riitta

No onhan ylipäätään niin kuin kaikki ihmisten tapaaminen on vähentynyt tosi paljon. Koska tuota, no hän ei oikeastaan haluakaan enää kauheasti lähteä mihinkään ja just se, että se matkustaminen on jäänyt, niin ei tule sellaisia niin kuin uusia kontakteja ja...

Ja hänellä ei oikeastaan koskaan ole ollut omia ystäviä, että ne on niitä työkavereita ollut, mutta nekin on aika lailla nyt sitten ne tapaamiset jääneet.

Mutta ei tähän niin kuin ehkä ihan näihin lähimpiin, niin ei ole vaikuttanut kyllä juurikaan, että kyllä tämä oma perhe on hyvin mukana ja osaa suhtautua. Ja jopa ne, niin kuin isot lapsenlapset, teinit, niin aika nätisti kyllä osaa. Ne, ne sitten kyllä, kun ei isoisä ole näkemässä, niin kyllä ne suree sitä että miksi...miksi näin mutta, että sitten kun ollaan kontaktissa, niin kyllä he osaa tosi nätisti ottaa sen.

00:07:46 Kirsi Sihvo

Joo kyllä, että perhe on se tärkeä, tärkeä verkosto siinä, että teillä on hyvät suhteet. Ymmärrätkö oikein?

00:07:55 Riitta

Joo joo, kyllä joo. On, on. Ja sitten just se, että kyllä tämä viimeisin perheenjäsen nyt, vielä vauva, mutta kohta taapero, niin hän on kyllä ollut semmoinen supervoima, että kun me ollaan saatu häntä paljon hoitaa. Niin kyllä se on, se on isoisälle ollut ihan hirveän tärkeä. Ja hän oikein odottaa, että milloin se tulee ja, ja niin kuin itsekin sanoi, että se virkistää häntä niin paljon.

00:08:32 Kirsi Sihvo

Joo, joo, kyllä eli...

00:08:34 Riitta

Mutta se on kyllä tosi iso juttu.

00:08:36 Kirsi Sihvo

Joo, niin yksi lapsenlapsista. Aika pieni joo.

00:08:40 Riitta

Hän on ihan nyt vasta ryömimään oppinut.

00:08:50 Kirsi Sihvo

Niin, kyllä, joo. Joo mutta tuo on kiva mitä kerroit, että se pieni ihminen siinä niin virkistää sitä arkea ja siitä saa sitten voimavaroja koko perhe. Joo, kyllä.

No tästä sitten se kysymys, kenen kanssa sinä sitten voit jakaa niitä arjen tunnelmia, tunteita ja tilanteita. Että onko se justinsa tämä perhe, kenen kanssa voit omia ajatuksia tuulettaa esimerkiksi niin kuin tähän sairauteen liittyen, joka sun puolisoilla on?

00:09:16 Riitta

No mä jotenkin koen kuitenkin, että kyllä minä suojelen niitä sillä, että en halua kaataa niille kaikkea. Että ehkä joskus jotain, ja näkeehän nyt isot ihmiset itsekin, mutta en minä koe sitä silleen, että he olisi se minun tuuletuskanava. Ei, se tuntuisi väärältä.

00:09:42 Kirsi Sihvo

Niin. Kenen kanssa sitten voit tuuletella?

00:09:46 Riitta

No ihan paras on samassa elämäntilanteessa oleva ystävä, joka asuukin lähellä ja jonka kanssa yritetään tavata oikeastaan mahdollisimman usein, koska molemmilla on se tuulettamisen tarve. Ja se, että kun sen tietää, että toinen ymmärtää niin satasella, että mitä sä tunnet, mitä sä ajattelet, mitä sulla on meneillään, niin se on niin kuin, se on ihan hirmu tärkeä.

Ja sitten mulla on tietenkin, mulla on sisaruksia, jotka on sitten kuitenkin niin kuin sopivan etäisiä ja sopivan läheisiä, että heidän kanssaan voi kyllä sitten myös aika vapaasti puhua ja he ymmärtää. Sehän on kuitenkin...Kaikkihan me nyt ikäännyttään ja jokaisella on omat vaivansa, niin jokaisella on lupa niistä sitten kertoa. Eikä sitä koeta semmoiseksi, että miksi se nyt minulle haluaa tuota puhua että.

00:10:55 Kirsi Sihvo

Joo.

00:10:56 Riitta

Ja heidän kanssaankin on ihan hyvät välit, että ne on enemmän tietysti puhelimen ja muiden viestivälineiden varassa, kun ei asuta niin lähellä, mutta että se on tärkeä ryhmä kyllä myös.

00:11:11 Kirsi Sihvo

Joo, joo kyllä, kuulostaa hyvältä, että on niin kuin monenlaisia niitä ihmisiä, että kenen kanssa voi jakaa, ja toisaalta se, että varmaan sen perheen kanssa saa sitä muuta virkistystä ja elämäniloa. Ja sitten mitä kerroit niin se, että sitten taas vertaistuki on tullut samankaltaisessa tilanteessa olevan ihmisen kautta, niin tosi tärkeää.

Ja no, miten, ootko ollut missään tällöisessä ryhmässä? Kun usein vertaistuesta puhutaan ja että ryhmä on semmoinen missä pääsee myös jakaa ajatuksia ja kokemuksia, niin onko sulla ryhmästä kokemuksia?

00:11:48 Riitta

On. Silloin alkuun me oltiin semmoisessa ryhmässä, jossa oli sekä nämä sairastuneet että sitten läheiset, ja siinä oli osa ohjelmasta yhdessä ja osa sitten niin, että jakaannuttiin eri ryhmiin.

Ja se, tuota, mä koin sen aika raskaaksi ehkä silleen, että kun siinä oli niin eri vaiheissa olevia, ja silloin meillä oli kuitenkin vielä aika helppo se alkuvaihe ja sitten siellä kuuli niitä muita, joilla oli sitten jo tosi vaikeitakin kokemuksia. Niin sitten mä ajattelin, että haluanko minä kuulla tätä kaikkea ja niin kuin tavallaan valmiiksi ruveta kauhistelemaan sitä, että mitä voi olla tulossa, kun ei se välttämättä kuitenkaan. Eihän ne mene samalla tavalla.

Ja sitten siinä oli ehkä se, että mä olin vähän tyytymätönkin siihen vetäjien toimintaan tai varsinkin just sen läheisten vetäjien toimintaan. Että se jäi liian paljon siihen, että me vuoron perään niin kuin koulussa, nostetaan rivissä vuoron perään ylös vastaamaan johonkin kysymykseen, niin kerrotaan sitten, että no miten teillä nyt menee. En minä kokenut, että olisin saanut siitä niin paljon. Ja samoin puoliso koki siinä omassa ryhmässään, ettei hän vaan tykännyt siitä, niin se oli silloin helppo päätös, että ei meidän ole pakko sinne mennä.

00:13:40 Kirsi Sihvo

Joo kyllä. Joo tuo mitä nostit esille sitä, että mitä ryhmästä odottaa, minkälaista se sitten on, niin varmasti juuri jokaisella on ne yksilölliset tarpeet ja jollekin se ehkä sopii, että siinä vuorollaan mennään. Mutta ehkä se, että kaikillahan meillä on erilaisia päiviä ja ajatuksia ja haluaako sitten joskus olla enemmän kuuntelijana silläkin tavalla saa ryhmästä.

Mutta sitten taas se, että vähän samankaltaista olen kuullut, että joku voi jopa kokea sitten painetta, että jos on vaikka vähän hiljaisempi niin sitten, että ryhmässä, että milloin se minun vuoro tulee kun pitää puhua. Ja että jos ei ole tarvetta. Mutta tosi tärkeä huomio, jonka sitten varmaan ammattilaisetkin voi miettiä sitä, että minkälainen on sitten se hyvä semmoinen ryhmä tai mikä palvelisi ketäkin niin joo, kyllä.

Joo. Puhuit tuosta niin kun vertaistuen merkityksestä ja että olet löytänyt, sulla on ollut tosi hyvä onni, että olet löytänyt samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön ja ootte päässyt jakaa ajatuksia. Ja se että jakaa ajatuksia, puhuu kokemuksista, niin sehän vaatii aika paljon semmoista avoimuutta. Niin onko sun helppo puhua ajatuksistasi ja tunteistasi? Niin mitä siitä, minkä... Oletko tottunut siihen, että asioista puhutaan vai et. Onko helppo puhua?

00:15:09 Riitta

No nyt tässä, tässä tämän sairauden myötä luulen, että mä oon oppinutkin paljon. Aluksi se oli tosi vaikeata ja se oli myös niin kuin puolison toivomus, että ei hän halua, että siitä puhutaan. Mutta sitten kun hän itse rupesi tunnistamaan niitä tilanteita, jotka oli vähän ehkä ulkopuolisesta hassuja tai ei mennyt niin kuin tavallisesti, niin sitten hän itse rupesi sanomaan, että mä oon muistisairas. Ja se ehkä auttoi sitten muakin siinä, että mäkin uskalsin. Ja tavallaan koin, että munkin on lupa puhua siitä. Ja sen jälkeen on tuntunut, että on aina helpompi ihmisten kanssa toimiakin, kun kertoo sen avoimesti.

00:16:02 Kirsi Sihvo

Joo joo, ja toi mitä sanoit tuossa, että silloin kun saa tältä läheiseltä ihmiseltä sen luvan puhua siitä, niin sitten se helpottaa. Että jonkun verran sitä puhettahan kuulee, että kun ei sen sairauden tai sairastumisen kanssa ehkä ole itse vielä sinut ja tuota, niin sitten ei halua puhua siitä, niin kyllähän se asettaa sitten vähän semmoisia vaikeaan tilanteeseen läheiset.

Vaikka usein sitten varmasti niin ulkopuoliset saattaa jo olla, ounastella sitä, että onko jotakin nyt semmoista, kun käytös vaikka on muuttunut tai näin, mutta sitten sitä avoimuutta. Se vaatii sitä, että on ikään kuin se lupa, ja miettii vielä niin kuin parisuhdetta, että varmasti se lojaalisuus myös toista kohtaan, että milloin voi puhua sitten toisen asioista tai niistä omista tunteista, jotka liittyy niin kyllä, joo.

Joo, mutta se on hieno. Hieno asia, siinä mielessä että ei tarvitse pitää sisällään kaikkia ajatuksia. Joo.

00:17:07 Riitta

Niin ja sen minä oon huomannut kyllä, että ventovieraiden kanssa on oikein helppo puhua. Ja sitten, silloin kun tulee jotenkin, niin mulla on ollut semmoisia ihan siis mukavia näillä lyhyilläkin junamatkoilla semmoisia kohtaamisia, joissa joku on alkanut kertoa jotain omaa juttua, josta on päästy sitten siihen, että mä oon kertonut tätä mun juttua. Ja ne on niin kuin, ne on jotenkin kauhean hyvän tuntuisia, että niistä tulee vaan semmoinen olo, että no en mä nyt yksin ole näiden juttujeni kanssa.

00:17:44 Kirsi Sihvo

Joo joo. toi onkin tärkeä mitä nostit esille, ne semmoiset arjen kohtaamiset mitä meillä ihan kaikilla tulee, kun mennään just, vaikka liikutaan julkisilla tai kaupassa käydään tai jotakin. Että tulee niitä kivoja kohtaamisia ja jotenkin se yhteenkuuluvuuden tunne siitä, että jokaisella elämässä on jotain varmaan, niin että ei ole niin kuin yksin. Tässä monta kertaa kuulee sitä, että se helpottaa, kun tuntee sen, että minä en ole ainut, jolla on tällaisia asioita arjessa. Joo kyllä.

No ihan tämmöisenä, jos ajattelee näistä arjen kohtaamisista, niin joskus tilanne on niin, että kun toinen sairastaa, niin, tai on sairastunut, niin puheessa usein sitten se huomio kiinnittyy häneen ja hänen asioihin, vointiin ja sitten että toinen jää vähän vähemmälle. Niin miten, minkälainen tunne sulla on siitä, että kysytäänkö sinulta kuinka usein, että mitä sinulle kuuluu, miten sinä jaksat vai lähteekö kuulumiset usein sun puolison tilanteen kysymisen kautta?

00:18:59 Riitta

En mä silleen koe, kyllä minultakin kysytään. Nyt lähinnä ajattelen, just vaikka nyt näitä sisaruksia, niin kyllä ne nyt ensin kysyy minulta, että miten sinä jaksat ja sitten ne kysyy, että miten se mies voi. Miten sillä menee nyt. Joo.

00:19:22 Kirsi Sihvo

Että ei ole tämmöisiä kokemuksia, että myös sinut huomioidaan siinä ja se sun jaksaminen.

00:19:29 Riitta

Kyllä joo.

00:19:30 Kirsi Sihvo

Joo, se on tärkeä, tärkeä asia. Sinä tuossa vähän mainitsitkin siitä, että ne arjen kohtaamiset on semmoisia mukavia, niin oletko aina ollut semmoinen, että sun on helppo alkaa vaikka vieraampien kanssa puhumaan? Vai onko se muuttunut nyt? Onko se jotenkin iän myötä muuttunut tai tämän tilanteen myötä?

00:19:54 Riitta

Mun mielestä se on muuttunut iän myötä. Kyllä mä oon ollut nuorempana, hyvin nuorena hyvin niin kuin varovainen ja semmoinen ujo, jotkut on luullut ylpeäksi, kun mä oon ollut ujo. Mutta ehkä oon jotenkin niin kuin... No elämä opettaa ja sitten ehkä jossain kohtaa päättänytkin myös sen ja todennut, että kun sä puhut ihmisille, kun avaudut ihmisille, niin sä saat aina takaisin.

Ja nyt tuota pari vuotta sitten, kohta tulee kolme vuotta sitten, kun me muutettiin tuohon uuteen kotiin kerrostaloon, niin jotenkin silloin päätin, että minä puhun hississä ihmisille. En rupea katselemaan seinille ja ihmettelemään, että koska täältä pääsee pois! Ja mun mielestä se toimii aika hyvin. Ei kaikki, kaikki ei halua puhua. Ne ei, just ja just murahtaa sen tervehdyksen. Mutta sitten monien kanssa se matka loppuu ihan kesken, kun tulisi niin paljon juttua ja se on mun mielestä tosi kivaa.

00:21:05 Kirsi Sihvo

Joo joo. Tuo on kyllä kiva mitä sanoit, se että se on niin kuin tietoinen myöskin semmoinen valinta voi olla, että onkin sitten se ihminen, joka aloittaa sen keskustelun.

Ja silloin myös rohkaisee ja kutsuu muita siihen juttelemaan itselleen. Ja että, toi mitä mainitsit, että osahan ihmisistä voi olla vielä ehkä varttuneemmallakin iällä ujon puoleisia tai jostakin syystä sitten on vaikea aloittaa puhetta niin toi on kyllä kiva mitä kerroit, että siitä se juttu lähtee liikkeelle, kun itse avaa suun. Joo.

00:21:40 Riitta

Se voi olla joku ihan hauskakin, niin kuin eilen, kun mentiin illalla kotiin, ja sitten hissiin tuli mies ja hän oli selvästi käynyt kaupassa ja hänellä oli jäänyt hintalappu tarttunut jostakin tuohon hihaan. Ja mä sanoin, että hei sulla on hintalappu jäänyt hihaan.

Ja hän nappasi sen pois ja sanoi: Vesimeloni!

Naurua.

00:22:00 Kirsi Sihvo

Joo.

00:22:04 Riitta

Sitten hymyssä suin jäätiin kaikki, hän lähti pois ja me naurettiin vielä hississä, niin sitten...

00:22:11 Kirsi Sihvo

Joo joo, arjen tilanteet on niitä hauskoja, joista sitten saa myös iloa siihen päivään!

00:22:18 Riitta

Eihän siihenkään olisi ollut pakko puuttua mitenkään, mutta ei pysynyt suu kiinni!

00:22:24 Kirsi Sihvo

Joo, kyllä. No mitem ylipäättään, kun puhutaan elämästä ja elämänmuutoksista, ja niitähän mahtuu kaikille valtavasti elämän varrella, niin niitä ihania kuin sitten niitä vähän semmoisia odottamattomia, yllättämättömiäkin, niin mikä sinua on yleensä auttanut elämän varrella muutoksissa? Osaatko sanoa, mitkä on sinun semmoiset selviytymiskeinot?

00:22:55 Riitta

No varmaan siinä on aluksi tietenkin aina, varsinkin kun on näitä ikäviä juttuja, niin silloinhan se on niin kuin... Surettaa ja suututtaa ja raivostuttaa ja tulee se, että miksi aina minä ja sen kanssa pitää velloa aikansa ja sitten, sitten pitää vaan nähdä se, että tämä on nyt näin, minä en voi tätä muuttaa, tämän kanssa on opittava elämään ja sitten pitää ruveta löytää niitä keinoja. Eihän se mitään helppoa ole. Sehän on ihan kamalaa. Mutta näköjään ihminen on kuitenkin aika sopeutuvainen, että monenlaista saa tulla ja kun sitä aikaisemmin märehit, niin sitten se rupeaa olemaan jo arkipäiväistä.

00:23:52 Kirsi Sihvo

Joo, joo, tuo mitä kerroit siitä, että aluksi on niin kuin, siinä on ihan valtava se tunnemyllerrys, mikä tulee siihen ja se... Varmasti tunneskaala vaihtelee ja jotenkin se kuvaa ehkä sitäkin, että kun tämmöisessä muutosvaiheessa niin on niin kuin eri vaiheita siinä muutoksessa. Että tulee semmoinen, puhutaan vaikka ihan melkein kriisivaiheesta ja se että kyllähän siinä täytyy ne tietyt vaiheet käydä läpi, että sitten vasta jotenkin ehkä pääsee eteenpäin.

Että, mutta kuvasit tosi hyvin sitä mitä se on, ja varmasti aika monelle yleinen se kysymys, että miksi just mulle nyt tämä käy näin ja sitten...Että se vaatii varmaan semmoista pysähtymistä sitten siinä hetkessä, että hetkinen, että mikä tämä nyt on ja miten tästä eteenpäin. Kyllä.

No miten sitten näet omat tämmöiset luontevahvuudet tai luonteenpiirteet, niin onko ne sitten sinua auttanut tämmöisissä elämänmuutosvaiheissa?

00:24:56 Riitta

Mä voisin kuvitella, että yksi on se, että oon niin kuin semmoinen käytännön tekijä, että rupeen sitten puuhaamaan. Minä voin ruveta leipomaan tai pesemään ikkunoita tai sahaamaan moottorisahalla tai vääntämään multakasoja tai jotain semmoista mikä... varsinkin silloin, jos se on mieluista tekemistä, niin silloinhan siinä unohtaa sitten sen, että on ikäviäkin asioita. Mutta semmoinen, niin kuin vaikka se raskas ruumiillinen työ, ja kun sä selviät siitä, niin siitä tulee semmoinen voittajaolo ja semmoinen, että minä pystyn ja jotain sentään hallitsen tässä. Musta ne on tärkeitä kyllä.

Ja sitten yksi on se, että tuossa kun niistä kohtaamisista puhuttiin, niin mä jotenkin ajattelin, että kirjojen lukeminen on tavallaan myös niin kuin sellaisia kohtaamisia kun... Ne on siis tietynlaisia kirjoja, joissa... Nehän on tarinoita ihmisistä, ja oon tykännyt paljon semmoisista, joissa niin kuin siellä tulee sitten ystävyyttä ja selviytymistä ja semmoista niin kuin lämpöä ja jotain varmaan mitä tarvitsee itsekin, niin sitten kirjojen kauttakin sitä saa.

00:26:45 Kirsi Sihvo

Joo, toi olikin mielenkiintoinen mitä toit esille, mitä ei välttämättä nyt tule ajatelleeksikaan, että kirjoista myös löytyy tosiaan niitä ihmisten tarinoita ja selviytymistä ja just niitä ihmissuhteita ja jotenkin, että toi oli mielenkiintoinen. Ja tuo mitä kuvasit, että tekemisen kautta, niin se on varmasti monelle se, että saa, näkee niitä aikaansaannoksia joita tulee, kun alkaa tekemään ja saa ajatukset suunnattua ihan muualle kuin siihen, mikä kenties on myllertänyt päässä. Niin oot kovin puuhakas ja touhukas tekijä, että kyllä!

00:27:26 Riitta

Se on varmaan selviytymiskeino.

00:26:28 Kirsi Sihvo

Joo, se on tosi semmoinen iso selviytymiskeino, että ei niin kuin lamaannu, vaan oikeastaan sisuuntuu sitten tekemään ja tekee monenlaista. Mutta toi kirjat oli kiinnostava, mitä tuossa otit esille.

00:27:43 Riitta

En nythän ole vielä yksi semmoinen uusi juttu, mikä ei ole uusi, mutta tietoisuuteen tuli jostain. Se oli joku juttu mitä mä luin, kun siellä puhuttiin tällaisista glimmereistä, joka on niin kuin triggerin vastakohta eli semmoinen iloa ja hyvää mieltä tuottava juttu.

Ja sitten yritin oikein ajatella sitä, että mitkä voisi olla semmoisia pieniä iloa tuottavia hetkiä, niin voisi tietoisesti hakea niitä ja niitähän on vaikka kuinka hirveän paljon. Ja erityisesti tähän aikaan vuodesta, kun luonnossa tapahtuu niin kamalan paljon, mutta silloin kun menee vauhdilla vaan, niin sitä ei näe, mutta kun pysähtyy johonkin näkemään jotain kaunista tai tuoksuttelemaan jotain ihanaa tai jotain semmoista.

00:28:41 Riitta

Tai sitten oli tämä cappuccino-juttu semmoinen. Että kerran kun mulla oli hetki ylimääräistä, minun piti tappaa hetki aikaa ja minä ajattelin, että minäpä menenkin nyt kahvilaan ja otan itselleni cappuccinon ja sitten sen pikkusuklaamakeisen mikä siihen tulee ja istun kaikessa rauhassa ja mietin että onpa tämä ihanaa. Ja se oli, se oli oikeasti, se oli, mä nautin siitä niin suunnattomasti, että sen jälkeen sitten tapaamilleni ihmisille sanoin, että olin niin kuin minilomalla!

Ja se ei ole kuin se kymmenen minuuttia, mutta nekin on ehkä semmoisia, että ne pitää vaan tunnistaa ne hyvät hetket ja asiat, että niistä saa itselleen sen voiman kestää taas sitten kaikkea muuta.

00:29:37 Kirsi Sihvo

Joo kyllä, toi oli mielenkiintoinen mitä kerroit just siitä, että ne on niitä pieniä hetkiä, pysähtymisiä ja sitten se että oikein keskittyy varmaan just siihen hetkeen ja siitä saa sitten voimaa.

Ja joo, toi on hyvä vinkki varmaan muillekin antaa just se, että oikeasti mitkä on niitä kivoja itselle tärkeitä asioita ja pienet pysähtymisen hetket ja ikään kuin olla tosiaan hetken aikaa matkoilla tai jossakin että joo, joo hyvä huomio. Kyllä.

No oikeastaan tästä kun sanoin että toi oli hyvä vinkki tai neuvo muille. Mutta olisiko sinulla jotakin semmoista neuvoa tai ohjetta tai vinkkiä muille meidän kuulijoille, joilla on samantapainen elämänvaihe menossa, että on tullut perheeseen sairautta? Ja tuota

kenties siinä ei vielä, se elämä on lähtenyt asettumaan, niin mitä sä haluaisit neuvoa tai sanoa? Onko se tämä mitä äsken kerroit vai olisiko sinulla joku muu semmoinen neuvo tai vinkki, että mikä auttaisi siinä löytämään sitä uskoa tulevaan vielä elämässä.

00:30:53 Riitta

No ei varmaan ole neuvoa, mutta että jotenkin minä yritän aina ajatella silleen, että tänään on hyvä päivä ja niin kauan, kun on näin, on hyvä ja en halua niin kuin ajatella sitä, että mihin tämä nyt tästä johtaa. Tämähän me tiedetään kaikki, mihin se jokaisen meidän kohdalta johtaa, mutta tänään on hyvä päivä ja eletään tätä niin hyvin kuin voi ja haetaan siitä niitä hyviä hetkiä.

Ei se välttämättä aina mene niin, mutta vähän pitää aina itseensä huijata myös ja löytää just ne pienet nätit kukat sieltä pihalta tai jonkun linnun liverrys ja osata ajatella, että tämäpä onkin hieno.

00:31:47 Kirsi Sihvo

Joo, kiitos Riitta. Tämä oli hyvä neuvo ja vinkki. Ja oikeastaan myös semmoinen, mikä tässä me haluttaisiin tässä podcastin tekijöinä antaa sitten myös tästä jaksosta, että jäisi kuulijoille mieleen, muistipaikalle on myöskin se, että myös rohkeus pyytää tukea ja tarjota toiselle ihmiselle vahvistaa mielen hyvinvointia elämänmuutoksessa. Että kuten sullakin paljon Riitta, ollut näitä tai on ihmissuhteita, niin myöskin se, että olla avoin ihmisille ja aloittaa itse sitä puhetta niin kuin tuossa kerroit, niin semmoinen meillä on myös tässä kuulijoille viesti.

Kiitos Riitta erittäin kiinnostavasta mukavasta keskusteluhetkestä. Ja kiitos myös meidän jakson kuulijoille!

00:32:37 Riitta

Kiitos minunkin puolestani.

Musiikkia.