

Elämäkokemuksen voima

Hyvinvointimielessä-sarjan jakso 3

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 mielen taitojen tunnistamiseen ja toivomme, että pysähdyt hetkeksi kanssamme mielentaitojen äärelle.

Musiikkia.

00:01:02 Kirsi Sihvo

Tässä podcast-jaksossa keskustellaan elämänmuutoksista ja siitä, miten ne heijastuvat ikääntyneiden arkeen, ja miten löytää niiden elämänmuutosten keskellä voimavaroja siihen arkeen ja miten selviytyä elämässä eteenpäin.

Minä olen Kirsi Sihvo Ikäinstituutista ja kanssani täällä on keskustelemassa mun työparini Tiina.

00:01:30 Tiina Mattila

Hei vaan, kiva olla mukana tässä jaksossa!

00:01:35 Kirsi Sihvo

Joo, me ollaan työskennelty täällä Ikäinstituutissa tällaisessa Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa. Ja me ollaan kohdattu tässä meidän työssä useita elämänmuutoksen keskellä olevia iäkkäitä henkilöitä. Nämä kohtaamiset on herättäneet ihan valtavasti ajatuksia meissä - toki myös meidän keskustelukumppaneissa - mutta ajatuksia on noussut elämänmuutoksista kuin ylipäättään elämästä ja myös sitten iäkkäiden tämmöisestä valtavan suuresta selviytymiskyvykkyydestä.

00:02:16 Tiina Mattila

Elämänmuutoksia on valtavan paljon, ja me ollaan kohdattu erityisesti heitä, joita muistisairaus on koskettanut joko oman tai läheisen sairastumisen kautta. Ja tämän lisäksi me ollaan keskusteltu niiden ihmisten kanssa, jotka on menettäneet kumppaninsa tai läheisen ihmisen. Ja näissä kohtaamisissa on pysähtynyt tosi isojen kysymysten äärelle.

Mitä se on, kun itse tai läheinen sairastuu tai mitä se tarkoittaa, kun menettää itselleen tärkeän ihmisen? Tämmöinen elämänmuutoksen kanssa eläminen haastaa arkea tosi monella tavalla. Ja moni miettiikin, miten jaksaa pitää itsestään huolta ja miten suhtautuu tapahtuneeseen.

Mielessä on paljon isoja kysymyksiä ja epävarmuuttakin siitä, millä tavalla se arki nyt järjestyy ja jääkö tilanteeseen yksin vai saako jostain apua. Minkälaisia ajatuksia Kirsi sinä haluaisit nostaa esille näistä elämänmuutoksista?

00:03:25 Kirsi Sihvo

Joo, hyvä kysymys Tiina ja oikeastaan semmoinen, että elämänmuutoksiahan on isoja ja pieniä. Ja meidät tässä meidän työn alkuvaiheessa pysähdytti eräs leskirouva tämän elämänmuutosteeman äärelle miettimään, että mitä se elämänmuutos itse asiassa on. Hän oli leskeytynyt ja me ajateltiin, että keskustellaan siitä leskeytymisestä elämänmuutoksena. Ja hän totesikin, että mistä elämänmuutoksesta oikeasti me nyt keskustellaan, kun elämähan on yhtä muutosta.

Tämä oli aika herättelevä ajatus siinä meidän työn alkuvaiheessa, että niin, näinhän se on. Elämä harvoin on sellaista tasaista, vaan siinä on paljon muutoksia ja niitä muutoksia voi tulla myös limittäin. Ja se on tärkeä muistaa, että jokainen kokee nämä elämänmuutokset yksilöllisesti omalla kohdallaan. Kukaan ulkopuolinen ei voi määrittää, miten se vaikuttaa tämän henkilön arkeen, joka sen keskellä on.

00:04:40 Kirsi Sihvo

Ja olisi tärkeä muistaa, että me ei oleteta, että joku vaikka selviytyy siitä tilanteesta hyvin, kun hän on aiemmin selviytynyt elämästä hyvin. Se on hyvä muistaa ihan

meidän lähipiirissä kun me kohdataan ihmisiä, jotka on kenties kuormittavassa elämänvaiheessa, mutta se on myös tärkeä viesti ammattilaisille, jotka auttaa elämänmuutostilanteissa olevia ihmisiä.

Ja se vielä, mitä tähän elämänmuutosteemaan haluaisin tässä alussa nostaa, on se, että selviytymiskeinojahan on ihan valtavan paljon. Ne on hyvin yksilöllisiä nekin ja myös tämmöinen suhtautumisen tapa vaikuttaa paljon, miten elämässä lähtee selviytymään eteenpäin. Onko se elämä ollut semmoista, että siellä on ollut paljonkin muutoksia? Onko kokenut ne myönteisesti vai katseleeko elämää kovin synkin silmin ja kenties vähän kielteisestikin?

Ja yksi vielä minkä haluan tähän alkuun sanoa, on se, että myös selviytymiskeinoista, niin merkittävää on se, että onko sitä lähipiiriä, joka tukee siinä tilanteessa. Onko niitä ihan vaikka perheessä läheisiä tai joitakin muita henkilöitä, jotka voi auttaa. Ja on hyvä muistaa, että kaikki meistä, niin me voidaan, me ollaan yhtä haavoittuvia näissä tämmöisissä vaikeissa elämänvaiheissa.

00:06:12 Tiina Mattila

Niin, puhuit tuosta haavoittuvuudesta, että mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan?

00:06:19 Kirsi Sihvo

No, siitä puhutaan aika paljon, mutta tässä meidän tässä elämänmuutosteemassa, niin me on se nähty tällä tavalla, että - mitä äskenkin viittasin tuossa - että on myös henkilöitä, jotka on elämässä pärjännyt tosi hyvin aiemmin. On vaikka toiminut hyvin semmoisessa vaikutusvaltaisessa ammatissa ja tehnyt isoja päätöksiä tai on ollut itse auttamistyössä.

Ja sitten kun tulee ikää ja tulee vaikka siinä omassa elämäntilanteessa jotakin semmoista, joka pysähdyttää sen arjen, niin voidaan joskus ajatella, että se ihminen pärjää tosi hyvin. Mutta hän on ihan yhtä haavoittuva kuin kuka tahansa muu. Että ei oletettaisi sitä, että kaikki selviytyy sen oman niin kuin aiemman elämän- tai vaikka työkokemuksen pohjalta. Että kaikilla meillä on ihan samanlainen tarve vaikka puhua tilanteista.

Mutta nyt minä aika paljon olen tässä puhunut näistä elämänmuutoksista, niin mitä Tiina sinä haluaisit nostaa esille, että mitä elämänmuutos sulla herättää mieleen?

00:07:35 Tiina Mattila

Etenkin ikääntyneitä ihmisiä kun kohtaa, niin hyvin usein kuulee, että se luopuminen on se hankalin ja se jopa vähän pelottaakin. Että siihen asiaan ei totu, vaikka sen tiedostaa, että luopuminen on luonnollinen osa elämää ja jokainen meistä sen kohtaa jossain vaiheessa, eikä siihen voi aina edes oikein valmistautua.

On monenlaisia luopumisia ja tässä nyt muutamina esimerkkeinä tulee mieleen, että luopuminen työurasta, eläkkeelle jääminen, omasta terveydestä luopuminen; vähitellen tulee pientä kremppea ja sairautta. Läheisistä, ystävistä luopuminen on kova paikka, tai se voi olla ihan ajokortista luopuminenkin. Se kuitenkin on semmoinen asia, mikä niin kuin tarkoittaa sitä, että ei pääse liikkumaan etkä tapaamaan enää ihmisiä.

00:08:35 Tiina Mattila

Se on iso paikka monelle ihmiselle. Ja se että joutuu muuttamaan omasta kodistaan pois toiselle paikkakunnalle. Nämä on nyt vaan muutamia esimerkkejä ja nämä on sellaisia, joita ei aina voi itse valita, että ne vaan tulee eteen yllättäen tai niin että niitä on voinut vähän odotella. Ja nämä isot elämänmuutokset haastaa meidän mielen hyvinvointia ja kysyy kyllä melkoista selviytymiskyvykkyyttä sekä sopeutumisen taitoa.

Näistä elämänmuutoksista voi jälkikäteen löytää jotain hyvääkin, mutta siihen menee usein aikaa, ja se on oikein erityistä mielen taitoa, jos pystyy näkemään hyvää tämän muutoksen keskellä tai niiden jälkeen.

00:09:27 Kirsi Sihvo

Joo, toi on mielenkiintoinen näkökulma, että jotakin hyvää voi löytää myös semmoisista vaikeista elämänmuutoksista. Mutta mitä se voisi olla, se semmoinen hyvä? Onko sinulla jotain esimerkkiä tähän, minkä nostaisit esille?

00:09:44 Tiina Mattila

Mieleen tulee nyt erään iäkkään miehen kokemus siitä, että miten elämänmuutoksessa on mahdollista nähdä jotain myönteistä, kunhan siitä on kulunut riittävästi aikaa ja omat ajatukset on jo selkiytyneet siitä muutoksesta eteenpäin.

Tämä henkilö kenestä nyt kerron, niin hän oli elänyt pitkän ja mielenkiintoisen elämän ja ehti olla avioliitossakin jo yli 60 vuotta puolisonsa kanssa. Ja he oli yhteisen elämän aikana paljon matkustaneet ja liikkuneet yhdessä. Ja vaimo oli ollut hyvin sosiaalinen ja puhelias, ja hän oli ilmeisesti sitten saanut vähän semmoisen roolin, että hän hoitaa kaikki asiat ja puhumiset. Ja tämä iäkäs mies oli sitten jäänyt sivuun siinä sosiaalisessa elämässä ja niissä tilanteissa.

00:10:43 Tiina Mattila

Mutta hän, tämä mies oli hyväksynyt sen, että he vaan olivat niin erilaisia, että hän oli luonteeltaan varmasti hiljaisempi, hyvin sopeutuvainen ja joustava mieltään, ja oli varmasti koko elämänsä ajan antanut enemmän tilaa muiden mielipiteille ja puheille kuin mitä sitten oli itse omia mielipiteitään halunnut tuoda esille.

Viimeiset yhteiset vuodet mies toimi vaimonsa omaishoitajana, ja sitten kun vaimo menehtyi, oli edessä ihan uusi elämänvaihe, jolloin piti opetella elämään arkea yksin

eteenpäin. Siitä surusta selviytyttyään pikkuhiljaa hän onneksi rohkeni lähteä mukaan läheisen palvelukeskuksen toimintaan, jossa sai tavata muitakin samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja muitakin leskeytyneitä. Hän sai uusia ystäviä, vertaistukea ja pääsi osallistumaan myös monenlaiseen toimintaan.

00:11:51 Tiina Mattila

Ja tämä toimintaan osallistuminen oli hänelle ollut tosi tärkeitä. Hän usein kertoi siitä, miten paljon se antoi hänelle voimaa arkeen. Ja kun se kotoa lähtemisen kynnyks oli ylitetty, niin elämään oli tullut sitten uudenlaista sisältöä ja merkitystä ja se oli hänen omaa mielen hyvinvointiaan kohentanut huomattavasti.

Ja hän kerran totesikin, että hänellä on nyt aivan uusi elämänvaihe, jossa hän oikeastaan ensimmäistä kertaa elämässään sai tulla kuulluksi, nähdyksi ja kokea vertaistuen voimaa. Ja se, että tämä mies kertoi, että hänen sanomisillaan oli merkitystä ja hänen kokemukset otettiin todesta, ja mikä oli niin kuin parasta, että hänellä oli lupa näyttää tunteitaan. Ja hän itsekin totesi, että nykyään ne tunteet tuleekin herkemmin esille.

Tämä kokemus on jäänyt minulla hyvinkin mieleen, koska tämä hyvin iäkäs ja elämää nähnyt ihminen itse oivalsi sen, että elämänmuutoksessa voi nähdä jotain hyvää, mutta se vaatii pysähtymistä ja asioiden hyväksymistä. Siinä kysytään mielen taitoa hyväksyä ne asiat, jotka kaikesta huolimatta ovat hyvin.

00:13:20 Tiina Mattila

Me ollaan usein kysytty iäkkäiltä vertaisryhmiin osallistujilta Kirsin kanssa yhdessä, että mitä te sanoisitte vastaavassa tilanteessa oleville ihmisille, jotka ovat kohdanneet luopumisen tai ovat olleet ison elämänmuutoksen keskellä. Ja voisi sanoa, että järjestän sen. Neuvo on ollut aina se, että kotiin ei saa jäädä, vaan pitää yrittää tavata muita ihmisiä ja lähteä sieltä kotoa pois. Siihen tarvitaan kyllä sinnikkyyttä ja rohkeutta, mutta se kannattaa.

Ja nämä viisaat iäkkäät ihmiset ovat todenneet myös sen, että heillä on ollut aina vahva luottamus siihen, että elämänmuutoksesta ja luopumisesta kyllä selviää ja eteenpäin mennään. Semmoista arjen realismia on saatu kuulla.

Mutta nyt minä kysyisin Kirsi sulta vielä, että miten sitä sitten ihminen osaisi ajatella, että moni asia on vielä hyvin kaikista muutoksista huolimatta?

00:14:26 Kirsi Sihvo

Joo se onkin iso kysymys, kiitos Tiina tuosta mitä kerroit. Tuo esimerkki, se oli hyvin koskettava tarina tästä herrasta ja siinä oli monta semmoista tärkeää asiaa, mitä kerroit tai millä voi selviytyä siitä elämänmuutoksesta eteenpäin. Ja oikeastaan tuo kysymys, että miten voisi sitten ajatella, että moni asia on vielä hyvin, niin se tuli tuossa sunkin

esimerkissä aika hyvin esille. Että silloin, kun siitä tilanteesta on kulunut jo jonkun verran aikaa, niin pystyy ehkä näkemään siinä myös jotakin hyvää.

Että elämänmuutos tai niin kuin ylipäättään kun elämässä tapahtuu tilanteita, niin niissähan on usein niitä eri vaiheita eli ajan kanssa tulee niitä sopeutumisen vaiheita, mutta jos ollaan ihan siinä akuutissa hetkessä, kun jotakin muutosta on tapahtunut, voidaan jopa puhua kriisin hetkestä. Niin niin silloinhan on aika herkästi oltava kuulolla siinä tilanteessa ja tulee mieleen, että siinä ei kyllä kannata, tai pitää olla hyvin hienotunteinen, jos menee sanomaan jollekin, että hei, ajan kanssa sä huomaat tässä jotakin hyvää.

00:15:49 Kirsi Sihvo

Ja tuo sun tarina mitä kerroit, niin siinä tuli hyvin se, että elämäkokemus on iso asia. Se vaikuttaa niin, että selviytymiskyky vahvistuu. Siellä on monenlaisia muutoksia ehditty kokea ja tullut ehkä sitäkin kautta luottamusta siihen selviytymiseen. Ja mainitsit tuossa siitä, että se tällainen itsensä aktivointi on tärkeää. Se onkin semmoinen yhdistävä sanoma ollut monella, että pakottaa itsensä liikkeelle ja tehdä niitä rutiineita. Ja sitten on myös kuultu tätä, että pitää olla valmis myös uusille ihmissuhteille.

Myös vaikka joskus kuulee sitä, että ei kun minulla on kaikki ystävät jo menneet tai ei ole enää niitä tuttuja vanhoja kavereita. Mutta se että koskaan ei ole liian myöhäistä solmia uusia ihmissuhteita. Mutta siinä... Ehkä se vaatii sitä rohkeutta ja avoimuutta siihen, valmiutta, kuten myös se itsensä liikkeelle laittaminen.

00:17:04 Kirsi Sihvo

Ja tuossa mitä puhuit äsken Tiina, niin kerroit näistä tunteista, ja jos ajatellaan tällaisia elämänmuutostilanteita, on ne sitten semmoisia ihania elämänmuutostilanteita tai sitten näitä odottamattomia tilanteita, niin tunteiden määrähän on valtava niissä. Ja puhuit, että tällä herralla oli niin kuin tunteet herkistynyt siinä elämänmuutosvaiheessa. Usein puhutaankin siitä, että ikääntyessään niin tunnetaidot on jo kehittyneet ja voi paremmin vaikka justinsa miehetkin herkistyä niin kuin tässä esimerkissä.

Mutta mulla tulee mieleen semmoinen tästä tunnepuolesta, että sekin on aika iso asia - puhuit tuosta vertaistuesta, että se on tärkeää - mutta sitten on semmoisiakin tilanteita, että aina se vertaistuki ei kaikille vaan kolahta. Että voi olla niin, että tällainen ryhmämuotoinen tuki ei olekaan paras, se mikä vastaa siihen, mitä ihminen tarvitsee. Että esimerkiksi surun käsittelyhän on iso asia tuommoisessa läheisen menettämisessä.

Mulla tulee mieleen eräs rouva, jonka kohtasin ja hän kertoi, että hän oli elämän varrella kokenut monia menetyksiä, ihan lapsena, että oli perhepiirissä kuolemia usean vuoden... Useita muutaman vuoden sisällä ja hänellä suhtautuminen kuolemaan oli luonnollista.

00:18:44 Kirsi Sihvo

Ja sitten, hänen mies oli häntä jo vähän iäkkäämpi ja mies sitten sairastui etenevään sairauteen ja tämä rouva tiesi, että tai oletti, että mies menehtyy ennen häntä. Ja kun mies sitten menehtyi, niin hän halusi semmoista ryhmämuotoista, jossa niin kuin, tai hänen tukemista, jossa hän sitten pääsee keskustelemaan tästä ihmisestä, kenet hän oli menettänyt. Hän halusi muistoista keskustella ja myös tunteista. Hän ei halunnut mennä ryhmään, jossa lähdettiin pohtimaan itse kuolemaa, koska se oli hänelle ihan luonnollinen se kuolemaan suhtautuminen.

Että joskus tällaisessa tilanteessa, kun on kohdannut ison menetyksen niin ihan parasta voi ollakin se, että jonkun kanssa pääsee kahden kesken juttelemaan. Muutaman kerran kohtaaminen tai vaikka kerrankin kohtaaminen, niin se voi auttaa elämässä eteenpäin. Ja se, että tulee mieleen tällainen, jossa olin keskustellut taas yhden henkilön kanssa ja hänellä oli myös läheisen menettämistä siellä taustalla. Hän sitten totesi näin, että se keskustelu, hän sai siitä keskustelusta sitä tukea siihen, että hän luottaa selviytymiseen elämässä eteenpäin. Hän kuvasi tätä tilannetta näin: "Olin vaan surun keskellä ikään kuin surukuplassa ja tajusin että on jotakin muutakin kuin surua ja voin päästä ulos tästä surun kuplasta."

Tämä oli oikeastaan niistä meidän keskusteluista, joita hänen kanssaan kävin, niin se oli niin kuin paras palaute siitä, että hän oli saanut siitä keskustelusta luottamusta mennä elämässä eteenpäin.

00:20:43 Tiina Mattila

Joo, kiitos Kirsi. Tämä kuulosti jotenkin tosi ihanalta, miten hän osasi sanoittaa tämän oman suruprosessinsa ja miten siitä pääsi eteenpäin, että tästä keskustelusta on ollut paljon apua hänelle. Ja me tiedetään, että on paljon myös niitä ihmisiä, joiden voi olla vaikea puhua asioistaan surustaan kellekään ihmisille. Voi olla, että ei ole ympärillä ketään ihmistä tai sitten vaan ei ole luonteeltaan semmoinen, että haluaisi puhua avoimesti asioistaan.

Ja ollaan usein mietitty sitä, että mikä muu voisi auttaa, jos ei ole mahdollisuutta puhua tilanteestaan muiden kanssa, jos on vaikka sitova elämäntilanne kotona: et pysty lähtemään, et saa sitä kautta keskusteluapua tai niitä ystäviä ei ole ympärillä, joille voisi puhua niin silloin voi yrittää itsekseen näitä asioita käsitellä ja niitä voi käsitellä myös tekemisen kautta näitä tunteita, tunteita ja ajatuksia.

00:21:55 Tiina Mattila

On todettu, että on tosi tärkeitä pitää kiinni arjen rutiineista. Ihan ne tavalliset arjen asiat mitä tekee, niin saa vähän ajatukset muualle siitä surusta ja niistä hankalista ajatuksista. Kaikki käytännön tekeminen. Eräs rouva sanoi, että hän hakkaa kangaspuita

ja sitten saa ajatukset ihan muualle, että ihan tämmöistä konkreettista tekemistä. Tai sitten jotain uusien rutiinien tai harrastusten löytämistä arkeen.

Ja hirmu tärkeää on se itsensä lempeä kohtelu. Silloin kun elämäntilanne on hankala, niin ei saa itseltään vaatia liikaa, että semmoinen... Me puhutaan itsemyötätunnosta. Me ihmiset ollaan hyvin erilaisia, osa haluaa vetäytyä kuoreensa ja olla rauhassa ja osa käsittelee asioita tekemisen kautta, joku haluaa puhua. Hyvin, hyvin erilaisia tapoja käsitellä tunteita.

Ja ehkä se elämänviisaus mitä näiltä iäkkäiltä ihmisiltä on saatu kuulla, jotka on sopeutuneet ja hyväksyneet näihin omiin tilanteisiinsa, että elämä on nyt tällaista ja se sopeutuminen auttaa hyväksymään ja käsittelemään myös niitä omia tilanteitaan ja ajatuksiaan.

00:23:27 Kirsi Sihvo

Kyllä. Joo, tuossa puhuit tästä elämänviisaudestakin ja sen hyväksymisestä, että elämä on nyt tällaista ja tässä ollaan, ja me ollaan tässä meidän työssä saatu kerättyä ihan valtavan iso määrä näitä meidän kohdattujen ihmisten ajatuksia ja oivalluksia elämästä.

Ja minkä Tiina vielä haluaisit nostaa tämmöisen ajatuksen tai oivalluksen niin kuin matkan varrelta tähän? Me ollaan aika paljon nyt puhuttu surusta ja oltu tässä läheisen menettämisen teemassa. Mutta minkä ottaisit tähän esille vielä?

00:24:09 Tiina Mattila

No eräs omaishoitajana ollut henkilö totesi, että pitää olla taitoa valita hyvät muistot. Eihän kukaan kaipaa niitä ikäviä aikoja. Ja hän osasi hirmu kauniisti kertoa siitä. Häinkin oli yli kymmenen vuotta hoitanut puolisoaan ja jäänyt sitten leskeksi ja sanoi, että hän saa siitä hyviä tunteita ja palaa mielessään niihin menneisiin hyviin aikoihin. Hän osasi hirveän hyvin tuoda sen esille, ettei kannata miettiä niitä ikäviä asioita, vaan niitä hyviä tapahtumia ja asioita mitä elämän varrella on ollut, että ne auttaa ihan tässä päivässäkin eteenpäin.

Ja se on ihan todettu asia, että myönteinen muistelu tuo positiivisia tunteita nykyhetkeen ja se on semmoinen asia mitä meistä jokainen voi tehdä, että jos harmittaa ja on surua niin kannattaa siirtää ajatukset sinne jonnekin menneisyyteen ja napata sieltä niitä hyviä muistoja ja niitä tunteita kaivaa esille omaa mieleensä. Sitä voi tehdä ihan päivittäin sopivassa hetkessä.

Ja itselle tärkeät ja hyvät muistot vahvistavat meidän mielen hyvinvointia ja myönteisiä tunteita. Ja positiiviset tunteet jää ihmisen muistiin ja näinhän tapahtuu myös päinvastoin. Että nämä ikävät muistot tarttuu toki matkaan samalla tavalla, mutta pyritään tähän myönteisyyteen.

Mutta mitä sulle Kirsi on jäänyt mieleen? Mitä haluaisit nostaa esille näistä meidän kaikista sitaateista ja kommenteista matkan varrella?

00:26:00 Kirsi Sihvo

Joo kiitos, tuo oli hyvä tuo, että pitää niin kuin valita ne hyvät muistot. Ja juuri tuosta muistelusta vielä sen verran, että kyllähän sitä muisteluakin voi tehdä monella tavalla, vaikka valokuvien avulla, että katselee niitä ja tai menemällä ajatuksissa paikkoihin, jotka on ollut niitä hyvien muistojen paikkoja. Ja mikäs vielä parasta, jos pystyy jonkun toisen ihmisen kanssa jakamaan niitä yhteisiä muistoja. Niin tosi tärkeä asia.

Oikeastaan tämä minun tämmöinen ajatelma tai viisaus, jonka haluan tähän vielä ottaa sieltä meidän kohtaamisista niin tämä liittyy vähän tuohon äskeiseen. Mutta tämä oli tämmöinen, joka kuvaa minusta aika hyvin elämää ja sitä... No minä kerron tämän. Tämä on tämmöinen: Elämä on kiva ketju erilaisia kokemuksia, joissa kaikissa on ollut hyviä hetkiä.

00:27:02 Kirsi Sihvo

Tämähän liittyy tuohon äskeiseen mitä sinäkin sanoit, että voi niin kuin muistelulla mennä niihin hyviin hetkiin, saada sitä kautta tähänkin arkeen ja päivään niitä hyviä fiiliksiä sieltä. Ja sitten toisaalta tämä, että tässä kun oli ”Elämä on kiva ketju erilaisia kokemuksia, joissa kaikissa on ollut hyviä hetkiä”, niin sekin, että vaikka siellä on niitä kokemuksia, joissa on ollut kenties vähän niitä haasteitakin arjessa, niin myös niistä voi löytää sitten niitä pienempiäkin hyviä hetkiä.

Ja kaikilla on myös niitä mukavia muistoja elämänvarrelta, joiden avulla saa hymyn huulille ja se arki tuntuu vaikka hetken aikaa kevyemmältä. Niin tosi tärkeä on, että tietoisesti hyödyntää näitä positiivisia tunteita ja pyrkii sitä kautta saada siihen arkeen vähän sitä irtiottoa arjen huolista.

Me ollaan nyt aika paljon puhuttu näistä elämänmuutoksista, mutta mitä Tiina vielä haluaisit, että jäisi nimenomaan nyt tästä podcast-jaksosta kuulijoille mieleen?

00:28:16 Tiina Mattila

No varmaan sen, että jokainen meistä kohtaa elämänsä varrella vaikeita elämäntilanteita omalla yksilöllisellä tavallaan. Ja näistä elämänmuutoksista on mahdollista päästä eteenpäin.

00:28:30 Kirsi Sihvo

Joo. Kiitos. Ja kiitos kun kuuntelitte tätä meidän podcast-jaksoa, ja lisää elämänmuutoksista ja mielen taidoista seuraavissa Hyvinvointimielessä-podcast-sarjan jaksoissa.

Musiikkia.