



**Elämänmuutoksista eteenpäin -keskustelukortit**

Keskustelukortit on tarkoitettu herättämään ajatuksia ja avaamaan keskustelua mielen taidoista ja myönteisistä näkökulmista erityisesti elämänmuutoksissa.

Ohjaaja voi valita kortit tapaamiskerran teeman mukaan tai antaa osallistujien valita itse kortit. Kortteja voi myös hyödyntää käyttämällä pelkästään kääntöpuolen sitaatteja.

Mielen taitoja elämänmuutokseen ikääntyessä –hanke on rahoitettu sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön järjestöavustuksella.

## Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointia rakentavat:

- myönteiset tunteet
- ihmissuhteet ja kohtaamiset
- kokemus merkityksellisyydestä
- mielekkääseen tekemiseen uppoutuminen
- aikaansaamisen tunne

**Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa sinulle?**



“Olen oppinut olemaan  
tyytyväinen itseeni ja  
elämäni.”

## Mielen hyvinvointi

Mielen taidoilla tarkoitetaan tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, ajattelun ja suhtautumisen tapoja sekä arjen haasteiden ratkaisemisen taitoja.

**Mikä pieni mielen taito auttaa sinua arjessa?**

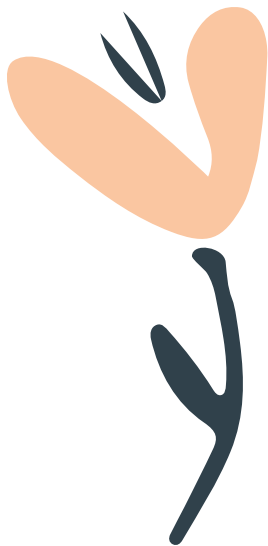


“Onhan neuvottelemalla  
aina kaikesta selvitty,  
ei tämä sen kummempaa  
ole.”

## Mielen hyvinvointi

Omien kykyjen tunnistaminen ja itselle mielekäs tekeminen auttavat arjessa eteenpäin.

**Millaiset asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?**



"Sain huomata kuinka  
minulla itselläni on vielä  
asiat hyvin."

## **Elämänmuutokset ikääntyessä**

Muutokset ovat luonteeltaan eräänlaisia elämän taitekohtia.

**Millaisia elämänmuutoksia sinä olet kokenut?**



"Ei maailma siihen kaadu,  
jos suunnitelmat eivät  
toteudu."

## **Elämänmuutokset ikääntyessä**

Elämänmuutokset kuuluvat elämään. Ne voivat olla haastavia, mutta myös kasvun ja oivallusten mahdollisuuksia.

**Minkälaisia keinoja sinulla on muutoksen kohtaamiseen ja siitä selviytymiseen?**



“Sopeutuminen  
muutokseen  
vie aikaa.”

## **Elämänmuutokset ikääntyessä**

Sopeutuminen muutokseen  
vie aikaa ja sen äärelle  
on hyvä pysähtyä.

**Miten yleensä suhtaudut  
eteen tuleviin muutoksiin?**



”On helpompaa asettaa realistisia tavoitteita, kuin tavoitella mahdottomia, ja sitten pettyä”.

## Arki ja itsestä huolehtiminen

Arki ja sen rutiinit tuovat turvaa muuttuvissa elämäntilanteissa.

**Millaiset rutiinit pitävät  
sinua kiinni arjessa?**



"Ne arkirutiinit on  
tärkeitä, että pystyy  
vielä itse toimimaan."

## Arki ja itsestä huolehtiminen

Elämänmuutoksen keskellä  
ei aina huomaa pitää  
huolta itsestä.

**Mikä juuri nyt auttaisi sinua  
jaksamaan paremmin?**



“Ei ole itsekästä  
mieltä omaa  
hyvinvointiaan.”

## Arki ja itsestä huolehtiminen

Pienet, itselle tärkeät asiat  
– kuten lepo, ulkoilu tai hetki  
rauhassa – vahvistavat jaksamista.

**Millaisilla pienillä teoilla  
huolehdit itsestäsi arjessa?**



"Kun sanotaan,  
että pitäkää huolta  
itsestänne – ottakaa  
aikaa, niin miten se  
oikein tehdään?"

## Voimavarat

Omien voimavarojen tunnistaminen edistää palautumista ja tilanteesta selviytymistä.

**Mitä hyviä ja arkea kannattelevia asioita tunnistat omassa arjessasi?**



"Täytyy olla sellaista tavallista, että sen pystyy hallitsemaan."

## Voimavarat

Jokaisella on voimavaroja ja kykyjä, joita voidaan tukea ja vahvistaa.

**Minkälaisista taidoista sinulle on ollut hyötyä?**



"Ilo pienistä  
asioista, mitä vielä  
pystyy tekemään."

## Voimavarat

Uusissa elämäntilanteissa voi tarvita tukea omien selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistamiseen.

**Mikä auttaisi sinua selviytymään nykyisessä tilanteessa?**

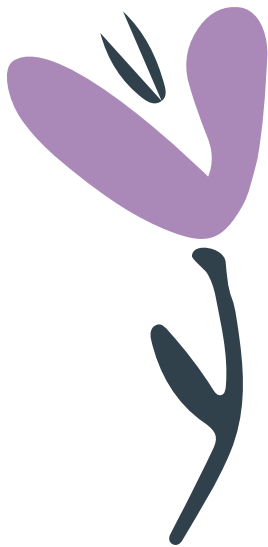


“Kyllä voimavarat  
vahvistuvat, kun  
huomaa, että on  
selvinnyt kaikesta.”

## Tunteet

Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen auttavat ymmärtämään itseä ja omaa tilannetta.

**Millaisia tunteita muutos sinussa herättää?**

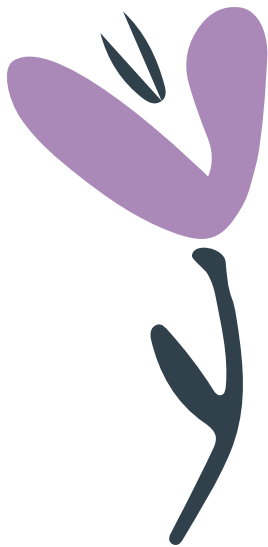


"Tunteetkin tulevat  
herkemmin esille."

## Tunteet

Tunteet kertovat siitä,  
mikä on tärkeää.  
Kaikilla tunteilla on  
paikkansa.

**Mistä saat lohtua  
vaikeissa hetkissä?**

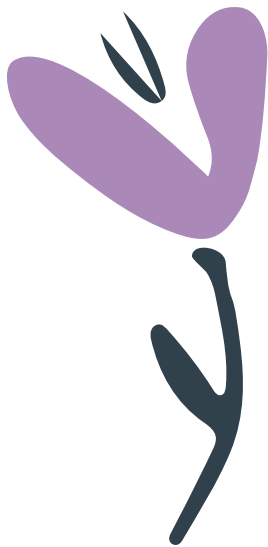


"Ei ennen puhuttu  
tunteista, piti olla hiljaa."

## Tunteet

Puhumalla omista kokemuksista muiden ihmisten kanssa voi saada oivalluksia, tukea ja apua omaan tilanteeseen.

**Kenen kanssa sinä haluaisit puhua tunteistasi?**



"Puhuminen auttaa,  
jotta saa puhua ajatukset  
tyhjiksi."

## Suhtautumisen tapa

Myönteistä suhtautumisen tapaa voi kehittää ja vahvistaa läpi elämän. Voit tietoisesti etsiä hyviä asioita itsessäsi, ympäristössä tai muissa ihmisissä.

**Mitä hyvää näet itsessäsi?**



“Ei hyvää tarvitse etsiä,  
se pitää nähdä.”

## Suhtautumisen tapa

Myönteinen suhtautuminen on hyvin olevien asioiden tunnistamista vaikeinakin hetkinä.

**Mitkä asiat ovat hyvin muutoksista huolimatta?**



"Hyväksyn kyllä tämän tilanteen, kun ei sitä vastaanakaan voi taistella."

## Suhtautumisen tapa

Luottamus ja myönteinen suhtautuminen tulevaan vahvistaa kokemusta siitä, että pärjää.

**Mikä auttaa sinua luottamaan siihen, että asiat järjestyvät?**



“Vaikka olisi kuinka hyvin, onko ihminen sittenkään tyytyväinen?”

## Ihmissuhteet

Yhteenkuuluvuuden tunne ja toisilta saatu tuki kannattelevat elämänmuutoksissa.

**Mikä yhdessäolossa on sinulle mieluisinta?**



"Ei saa jäädä kotiin.  
Pidä kiinni yhteisistä  
ystävistä."

## Ihmissuhteet

Hyvät ihmissuhteet  
tuovat turvaa ja lohtua  
muutoksen keskellä.

**Kenen kanssa voit  
olla oma itsesi?**



“Toivoa voi kannatella  
joku toinenkin.”

## Ihmissuhteet

Omien kokemusten jakaminen muiden kanssa voi antaa uusia oivalluksia omaan arkeen.

**Millaisista kokemuksista sinun on helppo kertoa toisille?**



"Se on vähän niin  
kuin puoli taakkaa pois,  
kun toiselle jakaa."

## Elämäkokemus

Elämänmuutoksista selviytyminen muuttuu voimavaraksi vastaisuuden varalle.

**Mistä elämäkokemuksesta olet kiitollinen?**



"Elämä on kiva ketju  
erilaisia kokemuksia,  
joissa kaikissa on ollut  
hyviä hetkiä."

## Elämäkokemus

Ikääntymisen myötä karttunut elämäkokemus auttaa näkemään muutokset osana elämää.

**Mitä kokemuksen kertyminen on tuonut sinulle tullessaan?**



"Muiden kokemukset  
auttoivat ymmärtämään,  
missä tilanteessa itse on."

## Elämäkokemus

Kokemus voi tuoda mukanaan tyyneyttä, kykyä suhtautua tilanteisiin harkiten ja luottamusta siihen, että muutoksista on mahdollista selvitä.

**Mitä mennyt on  
opettanut sinulle?**



“Realismi siitä, että ikää  
on ja kaikki tapahtuu  
ajallaan.”

## **Tulevaan suuntaaminen**

Toiveikkuus vahvistaa kykyä selviytyä, se luo tyytyväisyyden tunnetta ja auttaa eteenpäin kuormittavissa tilanteissa.

**Mikä luo sinulle  
toiveikkuuden tunnetta?**



“Toivo voi olla rankka sana, joka tuo mieleen kaiken sen mitä ei voi tietää ja on edessäpäin.”

## Tulevaan suuntaaminen

Itselle sopivan kokoiset tavoitteet ja pienet askeleet eteenpäin voivat synnyttää toiveikkuutta.

**Minkä pienen asian voisit tehdä tai kokeilla seuraavaksi?**



“Haluaisin kokea  
rakkautta ja läheisyyttä.”

## Tulevaan suuntaaminen

Taito ajatella elämänmuutosta aikanaan ohimenevänä tai muuntuvana vaiheena voi tuoda toiveikkuutta.

**Mistä asioista haluat pitää kiinni muutoksen jälkeen?**



"Uteliaisuus elämään pitäisi säilyttää, että eläisi 90-vuotiaaksi, niin näkisi paljon..."

## Luonteenvahvuudet

Kaikilla ihmisillä on paljon luonteenvahvuuksia. Niitä ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys ja sinnikkyys ja huumorintaju.

**Mitkä ovat sinun tärkeimmät vahvuutesi?**



"Osaan nauraa itselleni."

## Luontevahvuudet

Elämäkokemuksen myötä on kertynyt paljon vahvuuksia ja taitoja, joista voi olla apua nykyisessä elämänvaiheessa.

**Minkälaiset vahvuudet ovat aiemmin auttaneet sinua?**



"Vaikeissa hetkissä on pitänyt neuvotella ja olla luovimistaitoja."

## Luontevahvuudet

Lempeys ja myötätuntoinen suhtautuminen itseän ovat vahvuuksia, jotka voivat rauhoittaa mieltä ja tuoda tasapainoa.

**Millä tavalla osoitat myötätuntoa itseäsi kohtaan?**



"Olen optimistinen  
ihminen, se on ehkä  
auttanut."