



LÖYDÄ PAIKKASI ELÄMÄSSÄ

TYTTI PIETILÄ, KM

Itä-Helsingin seniorit ry Jäsentilaisuus 12.1.2023

Helena Anhava: KYSY HILJAISUUDELTA ITSEÄSI

- Naapurin tytöltäkö mallin kysyt, naapurin työllä on oma tausta ja olot.

Sait toiset perintötekijät, suunnista niiden mukaan, oma lukunsa on jokainen, oman biologiansa, psykologiansa, sosiologiansa kolmiyhteisyys itse kukin.

- Älä yritä miellyttää muita, hukut muiden virtaan, joskus ajastaan jäljessä oleva voi olla edellä aikaansa.

Pahinta mitä ihminen itselleen teki on että hän väärensi itsensä.

- Ei elämäntaitoa voi opettaa, se on opetettava itse hitaina hitaina vuosina, ja kun jotain luulet oppineesi, vuodet käyvät lentämään. Kai se on niin tarkoitettu: juuri kun vieras alkaa viihtyä, tulee hyvästelyn aika.
- Kysy hiljaisuudelta itseäsi, kysy vielä sittenkin kun olet kyselemisestä uupunut, se vastaa kyllä kun maltat odottaa, joskus vuosien, joskus vuosikymmenien perästä.

LÖYDÄ PAIKKASI

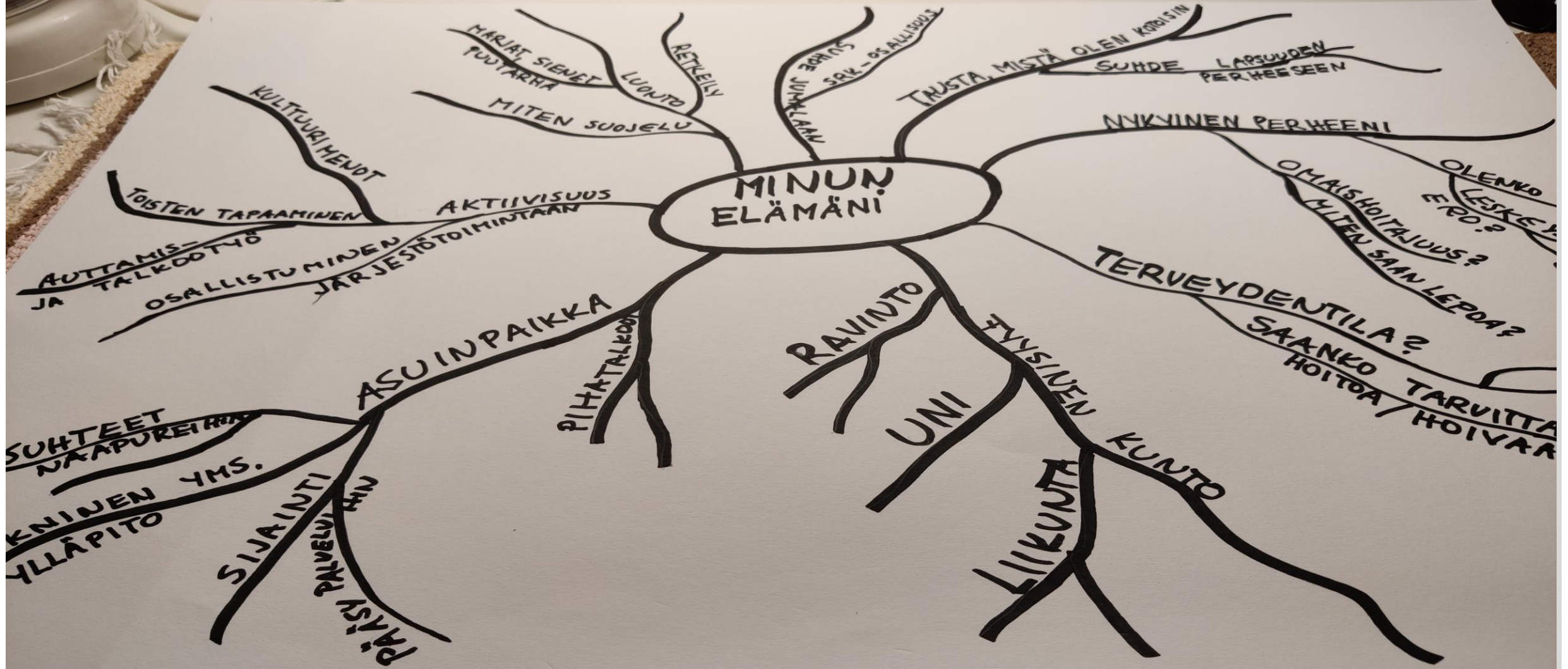
Oman elämän kokeminen merkitykselliseksi, arvokkaaksi ja hyväksi.

- **Suhteessa itseesi**
- **Suhteessa toisiin ihmisiin; sisarusten väliset roolit, vanhempi - lapsi -suhteet; suhteet lähellä oleviin muihin ihmisiin**
- **Suhteessa luontoon**
- **Suhteessa Jumalaan / korkeampaan voimaan**
- **Suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan / yhteisöihin**

ELÄMÄ JA MAAILMA ON MUUTOKSESSA

- **Ikää karttuu, voimavarat ja terveydentilanne voi muuttua**
- **Perhetilanteet voivat muuttua; lapsilla jo oma elämä, leskeys, omaishoitajuus, yksinäisyys**
- **Suhteet perheenjäseniin ja sukuun**
- **Kun työelämä / ura jää taakse, löydätkö mielekästä tekemistä päiviisi?**
- **Millä tavalla itse näet asemasi asuinyhteisössä, paikkakunnallasi, tai vaikkapa vapaaehtoistyössä?**
- **Muutokset yhteiskunnassa ja maailmanlaajuisesti**

MINUN ELÄMÄNI



MIHIN VOIT ITSE VAIKUTTAA?

- **Mitä voit itse tehdä oman paikkasi löytämiseen ja hyvän elämän eteen?**
- **Mistä asioista saat voimaa ja motivaatiota hyvään elämään?**
- **Mitkä asiat / tilanteet / ihmissuhteet vain ovat, mitä ovat ja joiden on vain annettava olla, sulatettava, hyväksyttävä?**
- **Kannattaa elää, jos mahdollista, oman näköistä elämää "täyteen mittaan" kunkin päivän voinnin ja mahdollisuuksien mukaan.**
- **Mikä ilahduttaa, voimaannuttaa, rytmittää päivääsi / elämääsi?**
- **"Minä olen ihme, suuri ihme ja kiitän Sinua siitä" Psalmi 139**

ONKO YKSINÄISYYS OLOTILA VAI MIELENTILA?

- **Suomalaisista useampi kuin joka toinen on viimeisen vuoden aikana kokenut olonsa yksinäiseksi, ainakin joskus. Yksinäisyyttä kokeneista yli puolet kertoo sen jatkuneen yli vuoden.**
- **Koronavuodet ovat omiaan lisäämään yksinäisyyttä, mutta pitkittynyt yksinäisyys ei selity pelkästään sillä.**

Pieni ote Suomen Punaisen Ristin barometristä (näkemyksiä ja suhtautumista kartoittava tutkimus tai selvitys)

Yhteisöllisyys ja toivo

- **Tulevaisuus tarvitsee toivoa. Jokainen ihminen voi osaltaan vaikuttaa maailmassa.**
- **Jokainen on toivon lähde: on tärkeää, että voisi kokea löytävänsä oman vahvuutensa.**
- **Ihmeistä tärkein tapahtuu silloin, kun ihminen ojentaa toiselle kätensä.**
- **Kuorolaulun ja elämän resepti on sama - yhdessä kaikki kuulostaa paremmalta**

ELÄVIÄ SANOJA:

- **”Tänäänkin lukemattomat, meille nimettömiksi jäävät ihmiset lähellä ja kaukana suuntautuvat pienillä teoillaan kohti tulevaisuutta. Kylvävät melkein näkymättömiä paremman tulevaisuuden siemeniä”.**

**Johanna ja Juha Tanska:
”Silitä kissaa”, 2010**

- **”Kauneinta, mitä voit nähdä on toisen ihmisen hyväksyvät katse. Synnymme ihmiseksi toisten katseiden alla”.**
Johanna ja Juha Tanska.
- **Joskus valmiin muotin sijaan kannattaa muovata elämä itselle sopivaan muotoon.**

**Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen, kehun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.**

- Eeva Kilpi -