



'Oppia ikä kaikki'

Liisi Rossi-Azevedo
likyro4800@gmail.com

2023

Nuori – vanha – vanhempi – ikäloppu?

‘Vanhempana ymmärrät tämän’

‘No, milloin se vanhempi aika alkaa
ja minä ymmärrän?’

‘Kun olen tuplasti vanhempi kuin nyt?’

6-vuotias päätti olla aikuinen tuplasti
vanhempana. Mikä pettymys 12-vuotispäivän
aamuna.





Kuka on vanha ja mitä se merkitsee?

‘Kuka tahansa, joka on vanhempi kuin minä

Muiden näkemys >< oma käsitys

Tosiasioita vai tuntemuksia

Kulttuurin vaikutus

Odotuksiin sopeutuminen

Sisäinen kuva vanhasta ihmisestä

Itseä rajoittavat uskomukset

Ristiriita henkisen ja fyysisen iän välillä

Ikääntyminen työpaikalla (oletukset)

Vaikeus oppia käyttämään uusia IT-laitteita ja -ohjelmia (nyt; entä tulevaisuudessa?)

Pettävä muisti

Energiatasot: korkea >< alhainen

Yhteistyö >< yksin työskentely

Tarpeeton vai tarpeellinen tieto

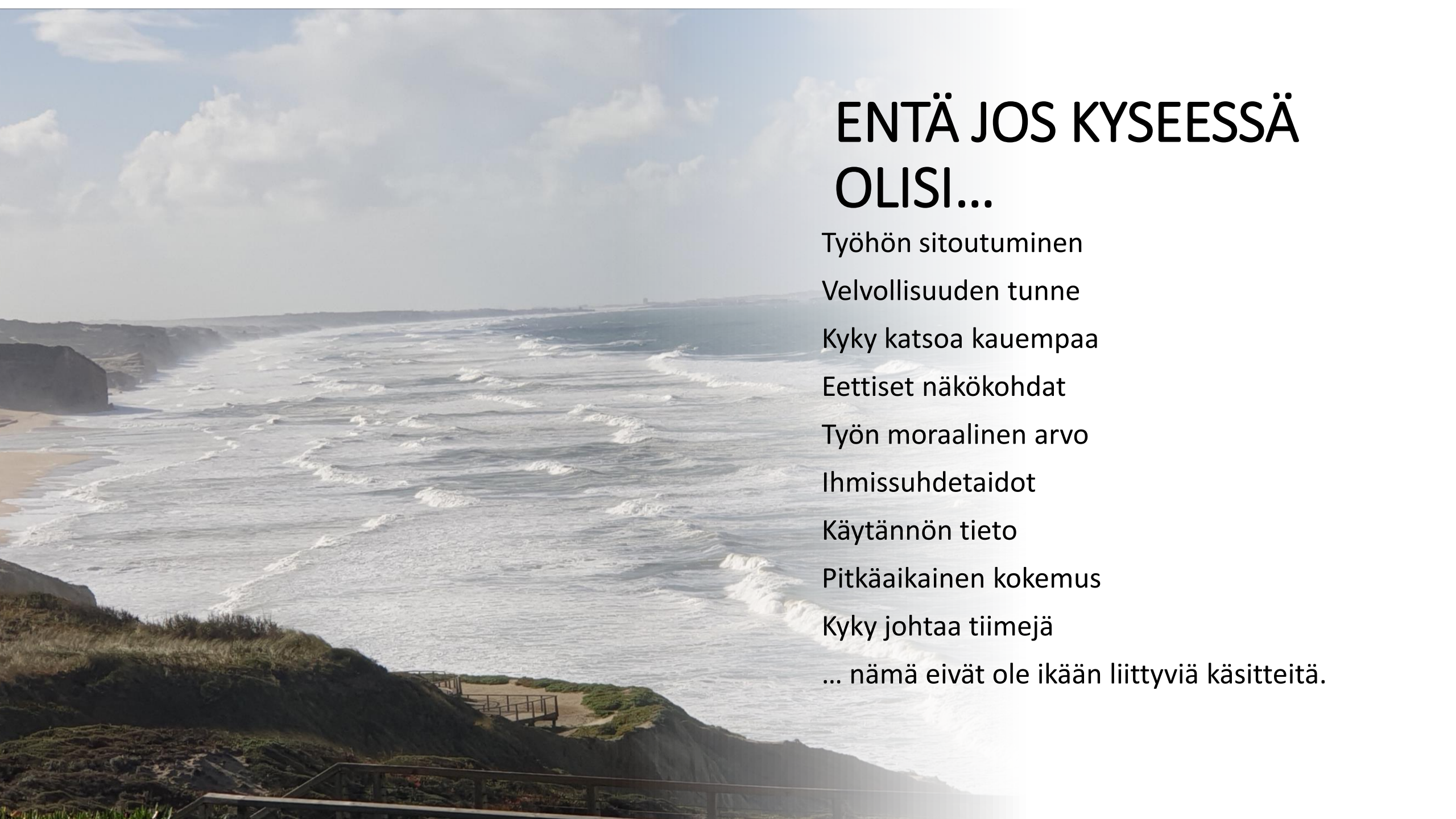
Oppimistyyli : yksityiskohdista laajempaan vai päinvastoin

Suhtautuminen tehtäviin, joilla ei varsinaista merkitystä tulevaisuuden kannalta.

Omat oletukset ikääntymisestä.



	OLETUKSET: MINÄ, IKÄÄNTYVÄ	OLETUKSET: TYÖPAIKAN IKÄÄNTYVÄT HENKILÖT
AJATTELU	Minulla on yhä kykyjä	Ovat hitaampia kuin nuoret
TUNTEET	Haluan tuntea arvostusta, kunnioitusta ja sitoutumista työhön	He luovuttavat
KÄSITYS TODELLISUUDESTA	Minulla on vielä muutama vuosi edessä	He lähtevät joka tapauksessa
KÄYTTÄYTYMINEN	Tuntevat organisaation ja sen kirjoittamattomat säännöt ja navigoivat vaivatta	He eivät muutu ja estävät muutoksen
SUHDEVERKOT	Tunnen avainhenkilöt, joiden kanssa työskentelen, ja osaan hoitaa näitä suhteita	Heillä on vanhentuneet yhteydet ihmisiin ja he ovat osa 'vanhojen verkostojen'



ENTÄ JOS KYSEESSÄ OLISI...

Työhön sitoutuminen

Velvollisuuden tunne

Kyky katsoa kauempaa

Eettiset näkökohdat

Työn moraalinen arvo

Ihmissuhdetaidot

Käytännön tieto

Pitkäaikainen kokemus

Kyky johtaa tiimejä

... nämä eivät ole ikään liittyviä käsitteitä.



ENTÄ JOS EI AJATELLA TYÖELÄMÄÄ?

Identiteetti: Kuinka minä olen
nyt? Kuka minä olen sitten?

Kuinka käytän aikani? Kuinka
täytän päiväni?

Meistä riippumattomat fyysiset muutokset

Taipumus erottaa fyysinen olemus
työstä ja fyysisiin muutoksiin
sopeutuminen lääkkeiden avulla.

Fyysisitä muutoksista voidaan
laskea leikkiä, muttei käydä
vakavaa keskustelua.

Sekä naiset että miehet muuttuvat
fyysisesti.

Puberteetin hormonaaliset
muutokset > vaikutukset mieleen

Myöhemmät hormonaaliset
muutokset > ei vaikutusta.
Todella?





VOISIKO ÄÄNENSÄVYÄ MUUTTAA?

Voimmeko keskustella iästä
ilman häpeää?

Voimmeko keskustella iästä
syyllistämättä?

Voisimmeko olla armollisia
itsellemme?



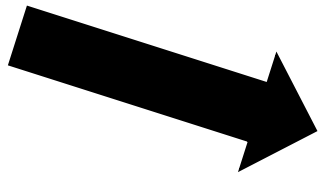
SIIRTYMÄVAIHEET

Aktiiviväestö > ikäihmiset

Paremmen terveydenhuollon, kevyemmän työn ja paremman ravinnon ansiosta:

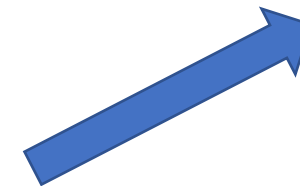


Aktiiviväestö



yhä aktiiviset mutta
eivät enää työelämässä

Ikäihmiset



Mielenrauha aiempien päätösten suhteen:

Alkaa tavallisesti 40:n jälkeen, kun
lapsuudenunelmien annetaan mennä.

50 vuoden rajapyykki tai uran
kohokohta

Aiemmat urapyrkimykset

Ammattiuran valinta

Työssä vietetyn ajan pituus verrattuna
muuhun elämään

Työni ei määritä minua. Minä en ole
sama kuin ammattini.





VOINKO HYVÄKSYÄ?

Terveysongelmat (50 vuotta täyttäneistä miehistä 50 prosentilla on jokin pysyvä sairaus, 1990-luvun arvio)

Henkisten kykyjen muuttuminen

Fyysisten voimien muuttuminen

Perheenjäsenten ja ystävien katoaminen

Asemasta luopuminen

‘Kollegat unohtavat meidät kahden viikon kuluessa.’



VOINKO HYVÄKSYÄ ETTÄ ON OK:

Tehdä työtä toisella tavalla

Ottaa riittävästi aikaa työn tekemiseen

Luoda uusia mielenkiinnon kohteita

Jakaa oppimaamme ja ohjata nuorempia

Ottaa takaisin elintila ja aika

Siirtää huomio seuraaviin 30 vuoteen

Katsoa taaksepäin ja nauttia saavutuksista

Katsoa eteenpäin ja innostua

‘Jotkut tulee, toiset menee.’

“Aivot eivät koskaan jää eläkkeelle”

Ruoki mieltäsi:

- Opettele uusia asioita.
- Opettele uusia taitoja.
- Ole utelias.
- Kyseenalaista itseäsi ja vahvoja mielipiteitäsi.

Henkilökohtainen ja ammatillinen kehityksesi eivät ole päätepisteessään.



Miten autamme mieltämme?

- Ruokkimalla ajatteluamme toisin: ota romaani ja lue, vaihda maisemaa, huomaa uusia ihmisiä...
- Nimeä käyttäytymistäsi: tee käyttäytymisesi ja ajatuksesi tietoisiksi omalle mielellesi (kysymällä kysymyksiä)
- Hidasta prosessia: automaattinen ajattelu on nopeaa eikä aika tule tietoisesta mielestä vaan 'kiirehtii suoraan selkäytimestä'
- Älä yritä päästä eroon ajatuksistasi, vaihda ne toisiin.
- Sen sijaan että keskittyisit negatiiviseen: Voisitko sanoa jotain myönteistä itsellesi? Mitä se olisi?





Miltä tulevaisuus näyttää?

‘Suomalaisten työpäivät ovat liian lyhyitä. Heidän lomansa ovat liian pitkiä, he sairastavat liikaa ja he elävät liian kauan.’

‘Jotain on tehtävä.’

‘Tässä olisi ratkaisu. Ikääntyvät ihmiset jatkavat työntekoa, joten vanhusten hoitopaikkoja ei tarvita. Työterveyshuolto käy vaihtamassa vaipat kahdesti päivässä.’

(HS 2017, englannin kautta suomeksi)

Ulkosuomalaisien todellisuus - ehkä

- Tukiverkot – onko niitä?
- Vuosien keskittyminen työhön ja työyhteisöön
- Ajankäyttö – miten täytän liikenevän ajan? Sallinko tekemättömyyttä?
- Nuoruuden unelmat ja harrastukset – mahdollisia täällä ja nyt?
- Uuden aloittaminen – mitä jos aloittaisin heti ja jatkaisin eläkkeelläkin? (Silta kahden elämänvaiheen välillä)



A photograph of a grassy field with a small wooden windmill in the background and a large purple flower in the foreground. The windmill is made of light-colored wood and has four blades. The field is green with some yellow flowers. The purple flower is in the foreground, on the right side, and is very tall with many small flowers. The background is a line of trees and bushes.

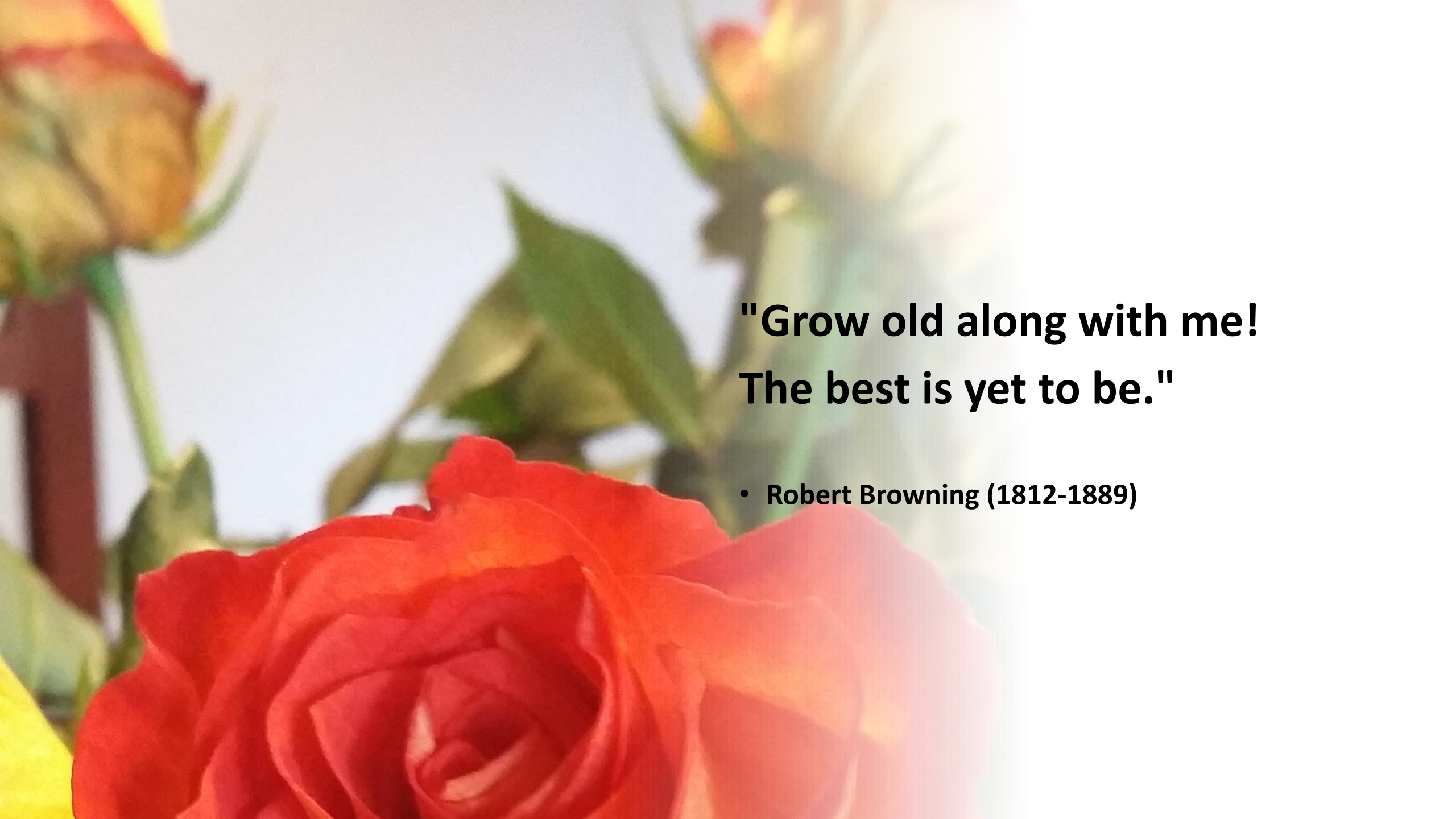
Paluu Suomeen?

- Joka ei ole sama Suomi, jonka joskus jätin.
- Voi olla samanlainen kulttuurishokki kuin lähtiessäni ulkomaille.
- Idealisoiniko elämäni Suomessa, jossa olen käynyt vain lomilla?
- Valmistaudunko pettymykseen: ystävät ja sukulaiset ovat eläneet omaa elämänsä ja menneet eteenpäin? Hekin ovat muuttuneet.
- Olenko huolehtinut ihmissuhteistani poissaoloni aikana?
- Pettymys, kun ystäviä ei kiinnosta tapaaminen (stereotyyppiset näkemykset EU-urasta, joka meillä oli)



Minä ja puolisoni – Minä ja perheeni

- Mitä tapahtuu, kun puoliso ja itse mennään eteenpäin eri tahtia?
- Joustaako jompikumpi vai ei kumpikaan? Puhumattomat ongelmat tulevat vastaan.
- Kuinka huolehtia vanhenevista vanhemmista tai tukea tarvitsevista lapsista? Jaksanko vielä? (*‘Ei siitä ole mitään hyötyä, kun on ulkomailla’*)
- Mitä tarkoittaa oma elämä?
- Kuinka sovitamme yhteen vastakkaiset toiveeni, toistemme odotukset ja todellisuuden?



**"Grow old along with me!
The best is yet to be."**

• Robert Browning (1812-1889)