



PAMFLETTI

Kirjallista vertaistukea vanhoille naisille

2025

HELENA HIILA-O ´ BRIEN
LEE PAIJA
RITVA JAKKU-SIHVONEN
HELENA TAPPER
AUNI-MARJA VILAVAARA

KIRJALLISTA VERTAISTUKEA VANHOILLE NAISILLE

Pamfletti

Helena Hiila-O ´ Brien

Leea Paija

Ritva Jakku-Sihvonen

Helena Tapper

Auni-Marja Vilavaara

ISBN 978-952-88-0368-3 (pehmeäkantinen)
ISBN 978-952-88-0369-0 (PDF)

Taitto: Merja Lankinen

Sisällysluettelo

Lukijalle	6
Oikeus olla vanha	7
Paljon on koettu	9
<i>Et ole yksin</i>	9
<i>Vanhaksi tunnistettu</i>	11
<i>Edessä eläköityminen</i>	12
<i>Mikä on täyttä elämää?</i>	14
<i>Yksinäisyys</i>	16
Edelleen täysivaltainen	18
<i>Hoiva ennen, nyt ja tulevaisuudessa</i>	18
<i>Oppia ikä kaikki</i>	22
<i>Onko työllä tulevaisuutta?</i>	25
<i>Näkymätön ja näkyvä nainen</i>	28
<i>Vanhuus ja varallisuus</i>	31
Katse vuoteen 2035	34
<i>Tavoitteena pitkä elämä</i>	34
<i>Elämänohjeita</i>	36
<i>Elämääni kymmenen vuoden kuluttua, vuonna 2035</i>	41
<i>Tarvitsenko apua arkeen tulevaisuudessa</i>	43
<i>Vanhuus ei katoa koskaan</i>	45
Lopuksi	47
<i>Ystävyydestä</i>	47
<i>Rakkaudesta</i>	49
Kirjoittajaesittelyt	51

Lukijalle

Pitelet kädessäsi ainutlaatuista pamflettia. Pamfletin tekstit kertovat, millaista on olla vanha nainen tämän päivän Suomessa. Mitä 75-vuotias voi odottaa tulevaisuudelta, vuodelta 2035? Tämän pamfletin teksteissä käsitellään rohkeasti ja koskettavasti ikääntymistä, työtä, koulutusta, hoivaa, muutosta, varallisuutta, tasa-arvoa, naiseutta, ystävyyttä ja rakkautta.

Minulla on ollut kunnia olla myötävaikuttamassa Kirjallista vertaistukea vanhoille naisille -pamfletin syntyyn. Olemme kokoontuneet pamfletin kirjoittajien kanssa syksystä 2023 lähtien kahdeksi tunniksi joka toinen viikko kirjoittamaan ja keskustelemaan. Olen ohjannut heille kirjoitusharjoituksia ja antanut kotitehtäviä. Kirjoittajat ovat lukeneet tekstejään ääneen tapaamisissamme. Tekstit ovat synnyttäneet syvällisiä ja merkityksellisiä keskusteluja.

Nyt on sinun vuorosi vaikuttua.

Kirjailija Tiina Katriina Tikkanen
Helsingissä 15.5.2025

Oikeus olla vanha

Auni-Marja Vilavaara

Milloin vanhuus alkaa? Samaan hengenvetoon voi kysyä, milloin nuoruus loppuu ja mitä siihen väliin mahtuu? Kaikkien ihmisten kohdalla elämä on alkanut syntymästä. Syntymisen tilannetta ei ihminen itse muista. Parhaiten sen muistaa synnyttäjä eli lapsen äiti. Meidät kaikki ihmiset on joku nainen synnyttänyt, pääsääntöisesti vauvan biologinen äiti. Vauvan elämässä voi olla paljon muitakin henkilöitä, jopa niin, että synnyttäneellä äidillä ei ole lapsen elämässä mitään roolia, että lapsi erotetaan äidistään siinä syntymän herkkinä ensi tunteina.

Väheksymättä mitään sukupuolta, naisen elämässä lapsen saaminen on sukupolvien ketjun jatkamista. Siinä naisen keho mukautuu jälkeläisen tuottamiseen. Tästä luonto on pitänyt huolen ihmisen kehittyessä nykyiseen muotoonsa. Naisen keho muuttuu, kun tytöllä alkavat kuukautiset. Asia, josta vain vähän keskustellaan, mutta joka on ihmiskehoon kuuluva järjestelmä. Tämä on jossain kulttuureissa edelleen häpeän aihe, mutta ei se ole meilläkään laajasti puhuttu. Kivuliaat kuukautiset ovat monen naisen riesa, joka kestetään.

Sitten naisen keho jatkaa muuttumistaan, kuukautiset jäävät lopullisesti pois, alkaa vaihdevuosien nimellä tunnettu ilmiö. Naisen kehon muutosten lisäksi muutokset saattavat näkyä myös naisen tunne-elämässä. Tämä on konkreettinen muistutus siitä, että keho vanhenee, halusipa tai ei. Toisaalta tämän vaiheen voi kokea myös vapauttavana. Tätä kaikkea ei nuorena tiennyt, eikä ollut kokenut, mutta vanhana tietää.

Näitä samoja kehon muutoksia eivät miehet läpikäy, mutta heidänkin kehonsa kokee muutoksia, samoin tunne-elämänsä, kehon vanhetessa. Olisi hyvä, jos ihmiset pystyisivät keskenään puhumaan vanhenemisen mukanaan tuomista muutoksesta, jotka ovat väistämättömiä ihmiselämässä vanhenemisen myötä. Puhuminen auttaisi ymmärtämään ja hyväksymään tilanteen.

Hyvässä tilanteessa äiti työntää jälkikasvun hienovaraisesti kohti elämän suuria seikkailuja sukupolvesta toiseen. Äidin vanhetessa lapsesta tulee keski-ikäinen. Ihminen, vielä eilen lapsi ja nuori, on valmis keski-ikään, valmis olemaan puolestaan äiti ja vastuunkantaja. Samaan aikaan ensimmäinen synnyttäjä siirtyy keski-ikästä vanhuuteen, ihan huomaamatta. Henkiset ja fyysiset ominaisuudet alkavat lakastua. Ensimmäisenä kyky synnyttää katoaa itsestään ilman ihmisen erityistä toimintaa. Kehossa tapahtuva muutos muistuttaa ihmisen roolien vaihtumisesta, mekanismi on ihmisen sisään rakennettu. Isoäitiys ei tarkoita, että nainen ei saisi enää elää täyttä omaa elämäänsä. Se tarkoittaa, että hän on jonossa vanhin. Varsinkin siinä tilanteessa, kun isoäidin omat vanhemmat ovat siirtyneet ajasta ikuisuuteen, niin kuin kaikki edeltävät sukupolvet vuorollaan.

Lapsuudessa pelkäsi tulevaisuutta, nuoruudessaakin pelkäsi tulevaisuutta, mutta keski-ikässä alkoi pelätä vanhuutta, että enää ei ole tulevaisuutta. Kunnes huomasi, että siellähän se elämä jatkuu kolmannessa ja neljännessä sukupolvessa.

Samanaikaisesti huomasi, että oli kiire siirtää kaikkia sitä kokemustietoa, jota pitkän elämän varrella oli kertynyt, seuraaville sukupolville. Samalla tavalla oli itse saanut

omalta isoäidiltään hyviä neuvoja naisena olemisen haasteista. Sillä niitä haasteita oli aina ollut. Eikä oma aikamme ole niin paljon muuttanut naisen asemaa, että kaikki naisena olemisesta opittu voitaisiin heittää romukoppaan. Ei ollenkaan. Edelleen on pidettävä huolta seuraavasta sukupolvesta. Se, että isoäidin aikaan ei ollut lankapuhelinta kummempaa yhteydenpitovälinettä, ei ole suuremmin vaikuttanut sukupolvien väliseen työnjakoon. Internetin ja tekoälyn aikana työnjako jatkuu samanlaisena, kun lapsenlapsi ottaa vastuuta tulevaisuudesta.

Aina on ollut ihmisiä, jotka halusivat muille hyvää ja niitä, joiden elämän kokemukset tekivät heistä haasteellisia kanssaihmiä. He olivat ehkä niitä, joiden lapsuudessa huolenpidosta ei huolehdittu. Oli puuttunut äiti, oli puuttunut isoäiti, oli puuttunut luotettava aikuinen.

On suuri etuoikeus olla vanha. On suuri etuoikeus, että saanut kokea lapsuuden, nuoruuden ja keski-ikä ja päässyt vanhuuteen asti. Vanhuus on eletävä ilolla. Kun se tulee omalle kohdalle, niin on muistettava, että ne, jotka elävät lapsuutta, nuoruutta ja keski-ikää, ovat vasta matkalla, heiltä puuttuu vanhuuden tuoma elämän kokemus. Kun he eivät tiedä, he pelkäävät. Mutta ei vanhuutta pidä pelätä. Se on yksi vaihe ihmisen elämässä, eikä sitä kukaan voi toiselta viedä.

Paljon on koettu

Et ole yksin

Helena Hiila O'Brien

Hyvä kaukainen ystävä, tai voit olla lähelläkin. En tunne sinua. Miksi sitten haluan olla tukenasi tässä vanhenemisen ryteikössä? Olemme toki monessa suhteessa erilaisia. Eläkeläiset eivät ole yhtenäinen massa, vaan samalla tavalla kuin muutkin ihmiset keskenään erilaisia. Mutta on meillä yhteistäkin, oletko sinäkin kiitollinen eletystä elämästä? Aina ei ollut helppoa, mutta monesti hauskaa ja ylipäänsä mielenkiintoista. Mutta samanaikaisesti kiitollisen mielen kanssa sinuakin huolestuttaa ja suoranaisesti pelottaa?

Oletko sinäkin elänyt suhteellisen aktiivista elämää, ulkoillut, pitänyt huolta kunnostasi, mutta nyt et oikein uskalla lähteä kodistasi, ainakaan talvella? Entäpä jos kaadut liukkaalla kadulla, kun aurattuna on vain ajotiet etkä halua tulla autojen yliajamaksi? Tai et vain uskalla yksin, kun ei tiedä kuinka pitkälle jaksat. Yllättävän moni paikka on korkeiden portaiden päässä. Liukuportaat ovat korjattavina ties monennettako kuukautta. Ehkä niistä vastaava ajatteli olevansa kansanterveydelle hyödyksi, kun panee ihmiset nousemaan omin jaloin. Se vain, että kaatumista pelkäävät eivät uskalla nousta, eivätkä nivelrikkoiset pysty laskeutumaan.

Olet varmaan jo tottunut siihen, että kukaan ei bussissa tarjoa paikkaansa. Ulkomailla käydessäsi ihmettelet, kun nuoret automaattisesti nousevat, kun joku vanhempi ihminen tulee bussiin tai junaan. Ei meillä, mikäs pakko se vanhuksen on tunkea liikennevälineeseen, pysyköön kotonaan.

Tunnetko sinäkin itsesi ihan idiootiksi, kun yrität tilata vastaanottoaikaan terveyskeskuksesta? Toivottavasti sinulla on älypuhelin. Toivottavasti osut näppäimille, kun robotti pyytää painamaan, yksi, jos haluat peruuttaa ajan, kaksi, jos tarvitset kiireellistä aikaa, ja kolme, jos soitat ihan muuten vaan. Toivottavasti sinulla ei sinä päivänä ole mitään tärkeää tekemistä, että joudat odottamaan takaisinsoittoa, vaikka iltaan asti. Mene vaan vessaan, jos tarve vaatii, parempi vastata sieltä kuin ei vastata ollenkaan. He eivät soita uudestaan.

Jos kuitenkin joku soitti, rauhoita mielesi, että osaisit vastata oikein hoidontarpeen arviointikyselyyn. Muistathan sotutunnuksesi, ilman sitä peli on menetetty jo alkuunsa. Vastaa lyhyesti esitettyihin kysymyksiin. Älä missään nimessä ala vähätteleämään vaivojasi, äläkä ainakaan sano, että etköhän sinä pärjää. Mieluummin liioittele hieman. Jos selviät testistä, voit päästä tapaamaan lääkäriä korkeintaan kolmen kuukauden päähän. Olihan sinulla esillä kynä ja paperia, että voit panna muistiin vastaanottoajan?

Kun sitten pääset lääkärin vastaanotolle, olet kiitollinen, että hän ottaakin vaivasi vakavasti, voi jopa määrätä laboratoriotutkimuksiin. Ja jopa erikoissairaanhoidon poliklinikalle. Sinua jännittää, ehkä pelottaakin, mutta suureksi yllätykseksi, siellä sinua kohdellaan ystävällisesti ja asiantuntevasti. Puhkeat kiitollisuudesta melkein kyyneliin ja hetken mietit, pitäisikö ihan kirjoittaa yleisönosastoon siitä, miten hyvin sinua kohdeltiin. Mieti kuitenkin

vielä, pitäisihän hyvän hoidon olla itsestäänselvyys.

Tiedäthän, että pankkiasiat hoituvat näppärästi netissä. Onhan sinulla tietokone tai vähintään älypuhelin? Ja pankkikortti. Etkö oikein uskalla käyttää sitä? Silloin ei auta kuin käyttää käteistä. Voit tilata asiointiajan pankistasi muutaman viikon päähän. Jos tarvitset rahaa nopeammin, menet vain jonoon. Helsingissä Nordealla on yksi ja Osuuspankillä peräti kaksi pankkia, jossa voi asioida ilman ajanvarausta. Älä pelkää jonon pituutta, nykyään voi jonottaa sisätiloissa mikä on valtava parannus. Älä turhaan muistele niitä vanhoja aikoja, jolloin pankkiasioita pystyi hoitamaan yksinkertaisesti pankin auki ollessa. Muistathan, että silloin jo rikas pankin omistaja totesi, että asiakkaat eivät tuo pankille muuta kuin hiekkaa kengissään.

Pelottaako sinuakin, miten selviät, kun ikää karttuu ja henkiset ja fyysiset voimat vähenevät? Olet varmaan tietoinen, että nyt Suomessa pannaan taloutta kuntoon. Vanhuksille ei enää löydy hoitopaikkaa eikä voi luottaa siihen, että jokainen saisi hyvän vanhuuden. Mutta, jos olet varakas, niin onnittelen! Voit ostaa hyvää hoitoa vaikka Villa Vuosaaresta, 8500 euroa/kk. Eikö eläke riitä? Voin lohduttaa, että harvalla riittää. Silloin pitää vain sinnitellä kotona, kotisairaanhoidaja tai joku muu hyvinvointialueen henkilö käy muutaman kerran vilkaisemassa vointiasi.

Onnittelen, jos sinulla on lapsia, jotka auttavat hoitoviidakossa. Niinhän me luulimme, että hyvinvointiyhteiskunnassa vanhusten hoivaa ei enää panna lasten harteille. Mutta, kuten suomalainen sananlasku niin oivaltavasti toteaa, luulo ei ole tiedon väärä.

Tässä pikku pamfletissa käsitellään kaikkia edellä mainittuja asioita ja monia muita. Et siis ole yksin muistinesi, toiveinesi, tai huolinesi. Monesta olemme selvinneet, eihän elämä ole ollut kuin silkkiä kenellekään. Tarkoitus on yhdessä vastustaa tätä nykymeininkiä, joka tuntuu tietävän kaiken hinnan, liian kallis, mutta ei anna arvoa millekään, ei etenään inhimillistä. Käynnistetään keskustelu, vaaditaan muutosta.

Vaadimme sitä, että meitä vanhenevia ihmisiä kohdellaan täysivaltaisina kansalaisina, joilla on oikeus tarvitsemiinsa palveluihin. Vuosikymmenien työpanos ja verot oikeuttavat, että nyt palvelutarpeistamme huolehditaan. Maksammehan me eläkkeistämmeikin aimo summan veroa. Vaadimme, että meidän mielipiteillämme on merkitystä. Kymmenet vuodet elettyä elämää antaa tietopohjan, jota nuorempien on syytä arvostaa. Ihan oman etunsa vuoksi. Hekin vanhenevat. Minkä taakseen jättää sen edestään löytää.

Vanhaksi tunnistettu

Ritva Jakku-Sihvonen

Budapestissä noin kymmenen vuotta sitten havahduin vanhuuteeni ensimmäistä kertaa. Sateennuhjuisena syysiltana noustessani bussiin minulle kerrottiin, että julkisessa liikenteessä ”old people” (vanhukset) voivat liikkua maksutta. Minua hymyilytti. Istuuduin alas. Mutta sen sijaan, että olisin kurkistellut bussin ikkunasta ohikiitäviä maisemia, päässäni pyörivät sanat: old people.

Mieltäni alkoi askarruttaa kysymys: Mistä kuljettaja tiesi ikäni? Ulkonäöstäni? Ryhdyin tarkastelemaan itseäni: Mustat matalakorkoiset kävelykengät, mustat villakangashousut, musta hupullinen kosteutta pidättävä välikausitakki, tavallista siistimpi musta keskikokoinen nahkasalkku sekä pieni musta olkalaukku. Ei päähinettä. Muistin kampaajani ihmetelleen, että hiuksissani ei ollut harmaata. Meikkinä minulla oli vain aamupäivällä laitettu huulipuna, joka oli tainnut kulua näkymättömiin pitkän esitelmäni ja sitä seuranneen lounaan ja ryhmäpalaverien aikana. En itse ollut noteerannut kovinkaan merkittäviä ryppyjä kasvoissani. Liukuin käsittääkseni ihan normaalisti.

Huvitus muuttui ensin lieväksi hämmennykseksi ja sitten huoleksi. Minutko tosiaan erottaa jo vanhukseksi? Ensimmäinen tuumailuni tulos oli se, että olin tosi tylsästi pukeutunut. Mutta eihän se voi määritellä minua vanhukseksi. Mustat vaatteethan ovat arkipäivää virkakunnassa, jota seminaarissa edustin. Toinen tuumaukseni liittyi ylipainooni. Onhan ylipainoisia nuoriakin. Taidan olla ryppyinen. Alkoi jo ärsyttää. Poistuessani bussista yritin miettiä kävelytyyliäni. Hotellin aulan isosta seinäpeilistä vilkuilin sivusilmällä, oliko askellukseni hidasta, kömpelöä tai laahaavaa. Se oli tosiaan myönnettävä, että olin äärimmäisen ankean näköinen mustissa tamineissani.

Hymy palasi huulilleni, kun odottaessani hissiä olkapäälleni laskeutui lempeästi siro käsi, ja kuulin kuiskauksen ”Ritva, would you like to join us?” Nuori kollega viittasi aulan pöytäseurueeseen, joka oli pysähtynyt pohtimaan viinilasin ääreen päivän seminaarin antia. Sehän sopi minulle! Ajatukset siirtyivät koulutusjärjestelmien vertailuun ja koulutuspolitiikkaan. Parituntinen innostunut keskustelu palautti identiteetiksi asiantuntijuuden. Nukahdin tyytyväisenä herätäkseni seminaarin päätöspäivään.

Aamulla, vilkaistessani peiliin, muistin uuden identiteettini. En ole enää ruuhkavuosiäiti vaan vanhus. Totta se oli. Kasvoissani oli selvästi syvät uurteet suupielistä vinosti alaspäin. Huulten ympärillä oli pieniä vakoja. Molempien silmien ulkoreunoilla oli lukuisia lyhyitä juonteita. Ja kyllähän leuanaluskin vähän roikkui. Vanhus, totta se on.

Kuten tavallista, lentomatalla kotiin ajatukset palasivat nähtyyn, kuultuun, koettuun ja opittuun. Kirjoiteltuani työpaikalle matkaraporttini melkein valmiiksi muistin jotakin tärkeitä. Henkilökohtaisesti merkittävin matkakokemus oli kirjattava raportin loppuun. Viimeisten lauseiden viestin sisällöstä ei ollut epäilystäkään. Diagnosoitu vanhuus. Uutinen ei kollegoitani sen paremmin kuin kotiväkeäkään liikuttanut. Minulle se oli merkityksellinen. Siitä saakka, kun olin saanut lapsia, olin toivonut, että eläisin vanhaksi, jotta saisin nähdä lasteni varttuneen aikuisiksi. Tavoite saavutettu, kiitos reilusta arvioinnista bussikuskille!

Edessä eläköityminen

Leea Paija

Hän istuu ajatuksissaan työhuoneessaan tietokoneen näyttövalon vilkkuessa ja paperikasat pöydällä. Mietteet siirtyvät lähestyvään eläkeikään. Työn imu ja kehittämisen kiinnostavuus vetävät edelleen uusiin hankkeisiin ja haasteisiin. Toisaalta mietityttää se, että vaikka työkyky on juuri nyt hyvä, kuka voi taata mitä lähivuosien aikana tulee eteen. Miten ja millä perusteilla voisi fiksusti valita kolmen eläkevaihtoehdon välillä? Lähteäkö heti, kun se on mahdollista, valitako ihanne-eläkeikä vai ollako niin sanotusti loppuun saakka?

Hän haluaa jatkaa asiantuntemuksensa, koulutuksen ja kokemuksen, kehittämistä ja soveltamista edelleen. Pohdituttaa kuitenkin, joutaako työnantaja tulevien vuosien muuttuvissa tilanteissa. Kymmenen ja kahdentoista tunnin työpäivät eivät ole tulevaisuudessa mahdollisia. Työkyvyn ylläpitoon tarvitaan mahdollisesti työterveydenhuollon toimia aiempia vuosikymmeniä enemmän. Näkeekö työnantaja nämä ainoastaan kulujen kannalta vai arvostaako osaamista ja sen käyttöä edelleen?

Kymmenien vuosien työkokemus ja jatkuva ammatillinen kehittäminen tuntuvat liian merkityksellisiltä sivuutettavaksi ja ikään kuin poispyyhityksi, kun viimeisen työpaikan ovi sulkeutuu selän takana. Siksi hän päättää selvittää vaihtoehtoisia tapoja asiantuntemuksensa käyttämiseen. Yrityksen perustaminen tarjoaa mahdollisuuden sovittaa tehtävät ja niihin käytetyn ajan omiin voimavaroihin tai niiden vaihteluun. Yrittäjyyden taloudelliset riskit kuitenkin huolettavat. Riittääkö tehtäviä toimeentulon turvaamiseen? On selvitettävä, millaisilla järjestelyillä toimeentuloa voi varmistaa.

Toimeentulon turvaaminen huolettaa häntä päivittäisten asumis-, ravinto- ja muiden säännöllisten menojen osalta ja erityisesti yllättävien menojen kohdalla. Entä jos asumisen kulut nousevat ratkaisevasti, sairastuu pitkäaikaissairauteen tai tapahtuu muuta kustannuksia lisäävää? Keskitason eläkekin voi olla riittämätön erityisesti pääkaupunkiseudulla mahdollisesti tulevaisuudessa yksin asuvalle naiselle.

Hänen pohdintaansa vaikuttaa monta muutakin tekijää työelämän muutoksen ohella. Perhe, puoliso, aikuiset lapset, pienet lapsenlapset ja omat vanhemmat ovat tärkeimmät ihmiset. Usein näkee ja kuulee keskusteluja siitä, miten isovanhempia pidetään automaattisesti lastenlasten hoitajina, ainakin varalla. Omat iäkkäät vanhemmat tarvitsevat enenevästi tukea asiointiin ja apua arkeen. Sama koskee puolisoa vuosikymmenten karttuessa. Häntä mietityttää se, miten sovittaa yhteen erilaiset elämäntilanteet ja kiinnostukset. Kuitenkin olisi hyvinvoinnin kannalta tärkeää osata rajata omaa tilaa ja aikaa näissä eri sukupolvien ketjuissa.

Toimintakyvyn heikkeneminen on väistämätöntä. Suvun geeneissä kulkevat sairaudet, reuma ja muut tukieliinsairaudet, diabetes tai sydänsairaudet, ovat oma lukunsa. Elinikäinen monipuolinen liikunnan harrastaminenkaan ei suojele kaikilta sairauksilta. Liikkumista on tietysti hyvä jatkaa ja valita lajeja, joita voi harrastaa nivelvaivaisenakin. Näkökyky alenee iän myötä ja kaihi kasvaa kaikille riittävän vanhaksi eläville. Kuulo alenee ja kuulonkuntoutus on tärkeä erityisesti muistisairauden yhteydessä. Kaikkiin edelle mainittuihin hän tietää olevan hoitoa ja kuntoutusta sekä apuvälineitä korvaamaan

toimintakyvyn vajeita. Se, mikä mietityttää, on henkinen sopeutuminen muutoksiin, kun aiemmin toimimaan tottuneena joutuu rajoittamaan tai valitsemaan toisenlaisia tapoja.

Työelämästä vapautuminen antaa enemmän aikaa ja tilaisuuksia harrastaa ja toimia. Hän miettii, mitä on aina halunnut tehdä, sitten kun siihen on mahdollisuus. Lapsuuden, kouluvuosien, opiskeluajan ja työpaikkojen aikaiset ystävydet herätetään aiempaa tiiviimmiksi. Ihmisten väliset suhteet korostuvat lähisuhteiden ohella. Hänelle on tärkeää tuntea kuuluvansa joukkoon ja olla osana yhteisöä. Vanhojen ja uusien ystävien kanssa on mahdollisuus tutustua uusiin harrastuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Kolmas sektori tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia merkitykselliseen toimintaan ja osallistumiseen. Palkaton vapaaehtoistyö on paitsi merkittävä panos kansantaloudessa myös arvokas hyvinvoinnin luoja niin vapaaehtoiselle kuin palvelun käyttäjälle. Vähimmillään osallisuus ja osallistuminen on ajankohtaisten tapahtumien seuraamista ja niistä keskustelua.

Moni tuttu on aktiivinen vapaaehtoinen, yksi toimii lukumummona, toinen senioriliikunnan ohjaajana ja kolmas ystäväpalvelun ystäväenä. Vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset ja niihin sopeutuminen mielessään, hän haluaa selvittää, löytyykö tieteellistä tutkimusta tai artikkeleita hyvästä vanhenemisestä. Erityisesti kiinnostaa, voiko vanhenemiseen jotenkin valmentautua. Hyvää vanhenemistä, vanhuuden onnellisuutta tai onnettomuutta, on pohdittu antiikin ajoista alkaen. Ensimmäiset lääketieteelliset määritelmät on esitetty Duodecimin mukaan 60-luvulla. Toki silloinkin todettiin, että käsite on häilyvä ja vaihtuva ajan myötä. Keskeisiksi hyvän vanhenemisen tekijöiksi nähtiin tuolloin ihmisen toimintakyky ja sairauksien välttäminen, fyysisten ja kognitiivisten toimintojen ylläpitäminen ja aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan. Ikäpyramidin nurinkurisuuden vuoksi viime vuosikymmenien aikana on nostettu esiin aiempien tekijöiden ohella ikääntyvien työkyvyn vahvistaminen, jotta jaksamme pidempään työelämässä. Uusimmista teksteistä hän löytää toisenlaisia hyvää vanhenemistä kuvaavia ilmaisuja, kuten aktiivinen vanheneminen, terve vanheneminen ja tuottava vanheneminen.

Hänen oma tavoitteensa on selkeä. Hän toivoo voivansa elää mahdollisimman pitkään toimintakykyisenä ja pyrkii pitämään toimintakyvyn heikentymisen tai toimintavajauksien jakson mahdollisimman lyhyenä elämän loppupäässä. Ohjeita ja suosituksia hyvään ikääntymiseen valmentautumiseen hän löytää muun muassa THL:n, Ikäinstituutin ja Vanhustyön keskusliiton palveluista. Hän jää pohtimaan muuttuuko saatavilla oleva tieto, hyvää tarkoittavat ohjeet ja valistus hyvää vanhenemistä edistäviksi arjen teoiksi.

Mikä on täyttä elämää?

Helena Tapper

Pohdiskelin jonkin aikaa, mikä on täyttä elämää, täyttä elämää yli 70-vuotiaana. Käteeni osui muutama vuosi sitten Espanjan lomallani kirjahyllyssä tutkimus yli 100-vuotiaiden Okinawan lähellä asuvien japanilaisten pitkän iän salaisuudesta. Tutkijat vierailivat kylässä ja haastattelivat näitä ikäihmisiä. Kiteytettynä korkean iän salaisuuden syyt olivat seuraavat: joka aamu he aloittavat päivän kiittämällä auringon noususta ja rauhoittavat aamuhetken. Usein aamu alkaa juomalla vihreää tai muuta yrttiteetä. Monet heistä asuvat yksin, mutta viettävät joka päivä aikaa yhdessä. He syövät terveellisesti pääosin kasvis- ja kalaruokaa. Päivittäin he tekevät fyysisiä harjoituksia, joko arkisia askareita tai joogaa tai muuta fyysistä harjoitusta. Pelit ovat heille tärkeitä siten, että heillä on hauskaa. He pelaavat pelejä tai pitävät tietokilpailuja. Ja viettävät aikaa ulkona useita tunteja päivässä. He kuuluvat ns. ”sinisten vyöhykkeiden” väestöön. Näitä vyöhykkeitä on eri puolilla maailmaa: Okinawa Japanissa, Ikaria Kreikassa, Sardinia Italiassa, Nicoya Costa Ricassa ja Loma Linda Kaliforniassa. Näissä paikoissa ilmasto on lämmin ja paljon auringon valoa. Meillä valoa ja lämpöä on puolet vuodesta, mikä vaikuttaa meihin.

Tästä tutkimuksesta sain ajatuksen katsoa omaa elämääni yli 70-vuotiaana naisena Suomessa. Tosin tuossa tutkimuksessa tarkasteltiin pitkän iän syitä, minkä tulkitSEN myös täydeksi elämäksi. Minulle täyttä elämää merkitsee, että herään rauhallisena ja tyytyväisenä arkeeni. Pyrin joka päivä rauhoittamaan aamuni esimerkiksi istumalla kuistilla ja katselemalla luontoa, maisemaa, samalla kun syön aamiaisen, johon kuuluu olennaisesti kahvi. Tämä on mahdollista lähes puolet vuodesta, kun aurinko valaisee ja lämmittää kuistin. Pyrin lopettamaan aamuisen sähköpostien ja sosiaalisen median katselun. En ole siinä onnistunut, mutta harjoittelen somen selailun vähentämistä.

Yksinolo voi olla haaste. Koen olevani onnekas: vaikka asun pääosan vuodesta yksin, minulla on puoliso, jonka kanssa vietän paljon aikaa päivittäin ja kesät asumme pääosin yhdessä. Minulle ja meille hyvää elämää oli viime kesä: meillä oli paljon kesävieraita ja he viipyivät luonamme useita päiviä. Olen pitänyt ikään kuin B & B:tä, ja nauttinut siitä. Aamuisin olen tarjoillut aamiaisen, olemme jutelleet suurista ja pienistä asioista ja puuhastellet yhdessä, tehneet retkiä ja päättäneet päivän yhteisellä aterialla viinilasin ääressä. Meillä oli useita ammattimuusikoiden konsertteja pihapiirissä. Tämä on tuonut minulle paljon iloa.

Olen viettänyt aikaa luonnossa ja puuhastellut ulkona useita tunteja päivässä, ja kesän säät ovat suosineet tätä. Pidän uinnista ja olen uinut paljon. Olen siirtynyt jo kauan sitten kasvisruokaan ja kalaan.

Terveys ei ole itsestään selvyys ja siitä pitää huolehtia. Tästä minua muistutti pitkään jatkunut keuhkoputkentulehdus ja siitä johtunut väsymys. Kaikki voi myös muuttua hetkessä. Kaadu in purjeveneessä ja löin pääni veneen hytin portaiden reunaan. Selvisin onneksi lievällä aivotärähdyksellä ja pääni kuvattiin. Onneksi kaikki on hyvin. Minun terveysongelmani on huonosti nukkuminen. Herään usein aamulla väsyneenä. Mutta kun talossa nukkuu useita ihmisiä, nukun paremmin.

Täyttä elämää on jokaisen oma elämä. Jokainen meistä tarvitsee yhteisöä. Tässä kylässäni

ihmiset auttavat toisiaan. Tapaamme ajoittain ja juomme kahvia tai tapaamme sattumoisin. Mutta perusajatus on se, että pidämme huolta toisistamme, suomalaisen tapaan. Tärkeä osa täydessä elämässäni on hyvä suhde puolisooni ja omaan perheeseen. Perhe on mielestäni edelleen oman elämän ja yhteiskunnan perusta. Jos perheet voivat hyvin, myös yhteiskunta voi hyvin. Hyvinvointivaltio tarjoaa meille turvaa silloin, kun itse emme selviydy. Nykyisin hyvinvointiyhteiskunta on vaarassa. Pitäkäämme huolta toisistamme, niin voimme hyvin.

Yksinäisyys

Auni-Marja Vilavaara

Sana sisältää monia merkityksiä ja sitä voi tarkastella monesta näkökulmasta. Ihminen voi olla yksin, mutta ei ole yksinäinen. Ihminen voi olla toisen ihmisen kanssa tai muiden joukossa, mutta tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on mielentila, jossa ihminen tuntee olevansa unohdettu, hylätty taikka syrjitty. Tilanne, josta hän ei löydä ulospääsyä. Yksinäisyys ei lopu, eikä yksinäiseksi itsensä tunteva löydä keinoa muuttaa tunnetilaansa.

Sitten on ihminen, joka on yksin, mutta tulee hyvin toimeen itsensä kanssa, eikä tunne itseään yksinäiseksi. Näin siitä huolimatta, että läheiset, työkaverit ja muut osalliset voivattelevat yksin elävän kohtaloa. Se ei yksin elävää haittaa.

Sitten on se todellinen vanhuksen tarina, se yksinelämisen todellisuus, jossa on yksin pakosta. On elänyt pitkän elämän, josta viimeiset vuosikymmenet yksin. On auttanut lähimmäisiään, on käynyt kylässä, vienyt kukkia ja ruokaa. On huolehtinut. Matkan varrella on saatellut haudan lepoon lapsensa ja puolisonsa. Ja on sitten jatkanut eteenpäin katsomatta taakseen. Vuosikymmenet ovat vain vierineet.

Sitten tulee kohdalle se hetki, kun fyysinen terveys alkaa heiketä. Ensin kävelykyky heikkenee. Enää ei pyöräillä eikä kiivetä kukkulalle. On vain tyydyttävä kävelemään lähikirjastoon ja kahvilaan ja tietysti niitä vielä heikommassa asemassa olevia tapaamaan. Niitä, joiden luona eivät käy terveet ja hyvinvoivat. Heillä ei ole aikaa, on kiire. Nuorisolta ei vierailuja voi vaatiakaan, he elävät jo toisessa maailmanajassa. Sitten alkaa näkö heiketä. Siitä vain silmälääkärille. Lääkäri toteaa, että näkö voi mennä ainakin kipeästi silmästä. Mutta onhan toinen silmä. Tässä välissä asennetaan sydämen tahdistin kardiologin käynneillä. Vieläkään ei tule tunnetta, että on hätä. Vielä jaksaa tehdä ruokaa kaasuhellalla. Jopa leipoa. Vaatteetkin tulevat pestyä. Matot jäävät pesemättä. Mutta ei niitä kukaan likaakaan.

Joulu seuraa syksyä ja juhannus kevättä. Ne ovat parhaita aikoja. Saa antaa lahjoja ja saa kauniita kortteja. Saa nauttia kukkivasta luonnosta ja istuttamistaan taimista, jotka versovat joka kevät kukkimaan. Sitten tulee kevät, kun alkaa tuntua oudolta. Mies ilmestyy uniin ja tulee sitten kahville. Ja poikakin. Sitten alkavat tavarat katoilla. Jotain on nyt tapahtunut aivoissa. Jostain syystä. Asunto jää siivoamatta. Enää ei jaksaa mennä suihkuun. Lähinaapuri soittaa sosiaalihuoltoon. Tulevat katsomaan. Kyllä hän vielä pärjää. Kotihoito käy katsomassa, että lääkkeet tulevat otettua. Sitten kotihoito ei pääse enää asuntoon. Tulee palokunta, joka rikkoo ulko-oven. Sitten viedään pois, jonnekin. Kukaan ei kastele enää kukkia, ei siivoa, ei katso, mitä laskuja tulee, ne menevät perintään. Ei niitä kukaan kaipaakaan. Ja yksin asunut ei enää niitä osaa ajatella. Lääkärin diagnoosi, pitkälle kehittynyt muistisairaus.

Sitten sosiaalitoimi ja terveystoimi miettivät, pitäisikö vielä kotiuttaa. Ei voida. Muisti on kadonnut ja ote arkielämästä. Kotihoidon laskut ja asunnon vuokralaput tippuvat postiluukusta. Ne menevät ulosottoon. Se ei enää yksin elänyttä vahingoita. Joku on onneksi osannut hakea edunvalvojaa. Edunvalvoja alkaa selvittää papereita. Edunvalvoja ei koskaan tapaa valvottavaansa. Asunto odottaa ovi rikkonaisena puoli vuotta. Sitten on se ympärivuorokautisen hoivan koti. Sinne. Siellä on oma huone ja wc. Siellä on

oltava sängyssä. Jos pääsee pyörätuoliin, siihen sidotaan, että ei putoa. Vaippa on koko vuorokauden. Lapsuus ja nuoruus tulevat mieleen. Kaikki ärsyttää, hoitajat pelkäävät haurasta kiroilevaa vanhusta. Kukaan ei puhu, ei syötä, ei pidä kädestä. Sitten ei anneta nestettä. Kaksi viikkoa ja ihminen kuolee. Sinne huoneeseen. Kukaan ei pitänyt kädestä, neljäkymmentä vuotta työelämässä, perhe, sisarukset ja heidän perheensä. Kukaan ei ollut läsnä. Yksin elämisen valinnut joutui lähtemään myös yksin, eikä kukaan kysynyt, näinkö halusi.

Miten sen sanoisi. Lopetetaan liian itsenäisyyden ihailu, pidetään yhteyttä, vaikka toinen ei aina niin uskaltaisi tai kehtaisi haluta taikka ystävällinen olisikaan. Pidetään ystävät ja kaverit elämässä, omassa elämässä kiinni. Puhelinsoitto, postikortti, kahvihetki, kävelyretki. Ei elämä ole yksinäisten kilpajuoksu. Se kaikkien ihmisten yhteinen maraton. Jos tarkasti katsot ympärillesi, niin mitä kaikkea olet itse tehnyt ja mitä kaikkea muut ovat tehneet. Miljoonat kädet ympäri maailma. Ihmisten kädet. Koko ajan.

Edelleen täysivaltainen

Hoiva ennen, nyt ja tulevaisuudessa

Leea Paija

Hoivassa ajatellaan yleisesti olevan kyse eri-ikäisen ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisesta, arjen sujumisesta mahdollisimman itsenäisesti. Hoito- ja hoivatyö voi sisältää henkilöiden avustamista päivittäisissä toiminnoissa, tutkimus- ja hoitotoimenpiteitä, keskustelua sekä potilaiden ohjausta ja neuvontaa, joko jotain näistä tai kaikkia yhdessä henkilön palvelutarpeen mukaan.

Aiempien vuosikymmenten ja -satojenkin aikana lasten, nuorten, sairaiden, vammaisten ja vanhusten hoiva toteutui pitkälle kotioloissa. Perheet ja suvut, niissä pääsääntöisesti naiset, vastasivat hoivasta palkattomana työnä. Syytinkijärjestelmä toimi eräänlaisena perhehoitona ja ruotujärjestelmä avohuoltona tämän ajan käsitteillä kuvattuna. Perustavanlaatuinen muutos tapahtui, kun naiset siirtyivät enenevästi koulutukseen ja työelämään. Tuolloin kehittyivät hoito- ja hoivapalvelut aluksi yksittäisinä perheiden ratkaisuin. Perheet saattoivat palkata kotiapulaisia varallisuutensa mukaan. Samaan aikaan kehittyivät kolmannen sektorin järjestöjen ja vapaaehtoisten palvelut vanhuksille. Samaan aikaan palvelujärjestelmässä käynnistettiin laitosmuotoisia palveluja.

Ikääntyvän väestön asumisratkaisut ovat vuosikymmenten kuluessa kulkeneet vaivaiskodeista kunnalliskotien kautta vanhainkoteihin. Suurimmat muutokset tapahtuivat 60-, 70- ja 80-lukujen aikana palvelujärjestelmän kehittyessä. Kansanterveyslaki siirsi ikääntyvän väestön hoidon terveyskeskuksien vuodeosastoille ja vanhainkodesissa asuivat paljon apua tarvitsevat vanhukset. Ikääntyvän väestön osuus koko väestöstä kääntyi kasvuun ja laitosmuotoisia ratkaisuja ei ollut tarjolla kaikille tarvitseville. Vanhainkotien ohella kehitettiin erilaisia palveluasumisen muotoja ja ryhmäkoteja ratkaisuiksi vanhusten kotihoidon kehittämisen ohella. Painopiste siirtyi vanhusten toimintakyvyn tukemiseen esimerkiksi kuntoutumisen ja apuvälineratkaisujen avulla. Keskeinen tavoite oli turvata vanhusten itsenäinen kotona asuminen mahdollisimman pitkälle. Palvelutarpeen arviointiin otettiin käyttöön menetelmiä, joiden tuloksien perusteella tehdään päätöksiä hoivan ja palvelujen tarpeesta.

Tilastojen mukaan Suomessa on tällä hetkellä 1,4 miljoonaa vanhusta ja heidän osuutensa väestöstä kasvaa edelleen. Päätöksiä tekevillä tahoilla on ollut saatavilla tutkimustietoa yhtäältä väestökehityksestä ja toisaalta vaihtoehtoisista vanhusten palvelujen ratkaisuista. Vaikutelmaksi muodostuu, ettei edellä mainittua tietoa olla valmiita käyttämään päätöksenteon perusteena. Viimeaikaisessa keskustelussa on havaittavissa arvoista lähtevä painotus, jossa tuottavat ja ei-tuottavat kansalaiset ovat ikään kuin eri kastia. Ikääntyvät kansalaiset vaikuttavat olevan syyllisiä lisääntyviin kustannuksiin ja huoltosuhteen rasitteisiin. Keskustelussa unohtuu se tosiasia, että tämän hetken vanhukset ovat sukupolvia, jotka ovat työllään rakentaneet maamme sotavuosien kurimuksesta hyvinvointivaltioksi. He ovat kasvattaneet ja kouluttaneet jälkikasvuun, tehneet vuosikymmeniä töitä ja maksaneet veronsa odottaen saavansa tarvitsemiaan palveluja. Useimmat näistä vanhuksista vieroksuvat laitosmuotoisia palveluja ja kysyttäessä toivovat saavansa asua omassa kodissaan kuolemaansa saakka. Näistä ikäluokista ei

löydy palvelusurffaajia tai kaikkien mahdollisten etujen kalastajia. Tarpeellinenkin apu ja apuvälineet otetaan usein vastahakoisesti vastaan. Usein syntyy vaikutelma siitä, että on kunnia-asia selviytyä itsenäisesti ja suomalaista sisua nostetaan arvoonsa vaikeuksia kohdattaessa.

Nykyisen palvelurakenteen toistuvat organisaatiomuutokset, joita on perusteltu muun muassa palvelujen paremmalla saatavuudella, eivät ainakaan toistaiseksi ole vakuuttaneet. Väistämättä tulee mieleen, onko sittenkään toteutettu parannuksia vai heikennyksiä vähentämällä lähipalveluja ja etäännyttämällä palvelut isoihin yksiköihin. Aikanaan meillä toimi kunnanlääkäreitä ja sairaanhoitajia haja-asutusalueilla. He tunsivat alueen toimintaympäristön ja asukkaat vauvasta vaariin tai mukelosta mummoon. Vanhusten ja erityisesti muistisairauksia sairastavien vanhusten kannalta merkityksellistä on se, että hoitajat, lääkärit, avustajat ja muut heidän kanssaan toimivat, eivät vaihdu toistuvasti.

Palvelujärjestelmän toiminnan etääntyessä maantieteellisesti suurempiin yksiköihin ja palveluja digitalisoitaessa, nousee vanhuksien lähipiirin merkitys heidän arkensa sujumisen kannalta. Vanhuksen itsenäinen asioiminen terveyden- ja sosiaalihuollon asiakkaana on erittäin haastavaa. Kela-taksien palveluja tarvitaan toistuvasti vanhuksien siirtymiseen kotoaan palveluihin ja takaisin. Palveluista tiedottaminen on pitkälle keskitetty nettipalveluihin, joita kaikki vanhukset eivät koe hallitsevansa. Kaikilla ei suinkaan ole kotonaan tietokonetta tai älylaitetta, ja vaikka olisikin, jokaisella vanhuksella ei ole valmiuksia käyttää laitteita. Yksin asuva vanhus on hyvin avuton tarvitessaan palveluja, ellei lähipiirissä ole henkilöitä, jotka voivat asioida verkossa heidän puolestaan. Suomi.fi, Vero.fi, Kanta.fi, Kela ja lukuisat muut palvelut edellyttävät vanhukselta verkkopankkitunnuksia, joita kaikilla ei ole tai joiden käyttämistä he eivät hallitse.

Edunvalvontavaltuutus on yksi ratkaisu digitalisoitujen palvelujen käyttämiseen vanhuksen apuna. Valtuutuksen saaminen edellyttää lääkärin kannanottoa vanhuksen oman harkinta- ja arviointikyvyn heikentymisestä. Lääkärin lausunnon ohella tarvitaan vanhuksen allekirjoittama edunvalvontavaltuutus, jossa hän määrittelee, mitä asioita ja millä tavoin hän haluaa valtuutetun hoitavan asioitaan. Valtuudet vahvistetaan Digi- ja väestövirasto kautta ja valtuutettu saa oikeudet vanhuksen asioiden hoitamiseen esimerkiksi terveydenhuollon, Kelan ja verottajan palveluissa.

Vanhusten itsenäisen selviytymisen tukena toimii tällä hetkellä tuhansia, pääasiassa ikääntyneitä, omaishoitajia. Monet omaishoitajista ovat itsekin iäkkäitä henkilöitä ja heidän oma toimintakykynsä ja jaksamisensa ovat usein huolestuttava. Toisenlaisia pulmia joutuvat ratkaisemaan työelämässä toimivat vanhempiensa tai isovanhempiensa omaishoitajat. Heillä saattaa olla samanaikaisesti hoivavastuu omista lapsistaan omaishoitajana toimimisen ohella. Työelämä edellyttää työntekijöiltään täysimittaista panostamista eikä joustoa useinkaan löydy vanhuksien omaishoitajan tilanteeseen. Näissäkin tilanteissa päädytään usein kestokyvyn rajoille. Kysymyksiä herättää se, että nykyisin monen vanhuksen jälkikasvu ja muut lähisukulaiset asuvat satojen kilometrien päässä tai toisessa maassa. Omaishoitajuus etäpalveluna ei ole ratkaisu vanhuksen arjen sujumiseen. Edunvalvontakin edellyttää säännöllistä asioihin perehtymistä ja palvelujen toteutumisen seuraamista. Yhteydenotot ja selvitykset eri viranomaisahoille vievät valtuutetun aikaa.

Vanhuksen arjen palvelujen järjestämiseen tarvitaan edellä mainittujen omaishoidon ja edunvalvonnan ohelle kotona asumisen tuen palveluja, ateriapalveluja, lääkeannostelijoita, kotihoitoa ja erilaisia apuvälineratkaisuja. Vanhuksen toimintakyvyn heikentyessä tulevat palveluasumisen lyhyt- ja pitkäaikaiset ratkaisut ajankohtaiseksi. Vaativimmissa tilanteissa vanhus tarvitsee ympärivuorokautista hoivaa turvallisen asumisen varmistamiseksi. Palvelutarpeen arviointi on työkalu, jota käytetään vanhuksen tarvitsemien palvelujen määrittelyyn. Muistisairaus, dementia ja neurologinen sairaus, kuten Alzheimerin tauti, vaikuttavat vanhuksen omaan arviointiin tarvitsemistaan palveluista. Arviointitilanteeseen on aiheellista kutsua mukaan henkilö tai henkilöt, jotka tuntevat vanhuksen ja hänen arkensa tilanteen.

Viime vuosina olemme saaneet lukea kauhutarinoita vanhusten palveluyksiköiden todellisuudesta. Yleisimmin on otettu esiin henkilöstömitoitus, henkilöstön määrä ja ammattitaito. Omaiset ovat kertoneet, miten heidän läheisensä, vanhukset, on lääkitty unisiksi ja asetettu nukkumaan hyvin aikaisin illalla. Turvajärjestelmät ovat saattaneet pettää ja muistisairaat vanhukset ovat päässeet eksymään asunnoistaan. Aiempaa hälyttävämpiä ovat tuoreimmat tiedot hyvinvointialueiden säästöistä, hoitajien irtisanomisista ja palvelujen karsimisesta. Päätöksentekijät ottavat esiin kolmannen sektorin julkista palvelujärjestelmää täydentävänä palveluna. Haasteeksi tulee se, että myös kolmannen sektorin resursseja karsitaan, joten palvelujen kasvattaminen ei ole mahdollista toteuttaa. Vapaaehtoisten ja läheisten tuki eivät mitenkään voi olla ratkaisu vanhusten palvelujen toteuttamiseksi heidän tarvitsemallaan tavalla.

Suomalaisen vanhustenhoidon tilaa ja tulevia näkymiä kuvataan lauluelokuvassa Armotonta menoa –hoivatyön lauluja. Elokuvasa hoitajat toteavat, että vanhuksille on liian vähän aikaa, koska resursseja on liian vähän. Vanhukset kokevat, ettei oikein ketään kiinnosta, miten heidän arkensa sujuu. Vanhus pitää itseään onnekkaana, mikäli hänellä on omaisia, jotka ovat selvillä heidän tilanteestaan ja huolestuvat, ellei vanhuksen arki toimi. Edellä kuvatun perusteella syntyy mielikuva historian toistumisesta ja paluusta hyvinvointiyhteiskunnasta oma-apujärjestelmiin. Riittävän varallisuuden avulla voi hankkia yksityisiä terveys-, hoiva- ja asumispalveluja. Vaihtoehto ei ole kuitenkaan vanhuksien enemmistölle mahdollinen.

Tulevaisuuden tutkijoiden mukaan ratkaistavana ovat tutkijoiden mukaan seuraavat viisi kysymystä hoivan ja huolenpidon tulevaisuudesta. Kysymykset ovat 1. Miten lisätään ja parannetaan suhteita, joissa vastuu toisen terveydestä ja hyvinvoinnista voi kasvaa? 2. Miten vapautetaan aikaa huolenpidolle? 3. Miten yhtäläisen hyvinvointivaltion periaate sovitetaan yksilöllisten voimavarojen kanssa? 4. Miten laajentuneet huolenpidon vastuut jaetaan? 5. Miten luomme huolenpidon rakenteita ja välineitä palvelujärjestelmän ja yksilön väliselle, sosiaaliselle, alueelle? Lähde: Demos Helsinki (2024) Hoivan uusi aika – viisi kysymystä huolenpidon resursoinnista.

Tulevaisuuden hoivatyössä tarvitaan kokonaisvaltaista näkökulmaa ja matalan kynnyksen palveluihin panostamista. Haasteena on riittävän ja osaavan henkilöstön saaminen hoivan toteuttamiseen talouden paineiden alla. Koulutusvaatimuksia on alennettu ja alennetaan riittävän henkilömäärän saamiseksi tehtäviin. Ikääntyneiden arjen sujumisen, turvallisen asumisen, terveyden ja hyvinvoinnin pulmat haastavat henkilöstöä, joten kelpoisuusvaatimuksien alentaminen ei helpota tilannetta vanhuksen eikä

hoitohenkilökunnan kannalta.

Talousajattelussa hoiva nähdään ensisijaisesti uusintavana eikä tuottavana.

Talouspolitiikassa tuskaillaan terveystalouden kuluja, mutta voisi olla mielekästä pohtia, mitä kustannuksia ammatillisen hoiva-, hoito-, sosiaali- ja kasvatustyön ehtymisestä koituu taloudelle ja yhteiskunnalle. Lyhytnäköinen resursseista leikkaaminen syventää välitöntä hoivakriisiä ja tuottaa pitkän aikavälin kustannuksia koko taloudelle ja yhteiskunnalle. Esimerkiksi ihmisten työssäkäynti tai muu toimeliaisuus vaikeutuu heikentyvän kansanterveyden ja kasvavan pahoinvoinnin vuoksi. Lähde: Hoivan ehtyminen on hyvinvointivaltion kohtalonkysymys. Heini Kinnunen, Emma Lamberg ja Hanna Ylöstalo 7.12.2022.

Oppia ikä kaikki

Ritva Jakku-Sihvonen

Suomessa elinikäinen oppiminen nousi keskeiseksi koulutuksen tavoitteeksi jo 1970-luvulla. Silloin havahduttiin, että meillä oli käytössä monia sellaisia aikuiskoulutusmuotoja, jotka toteuttivat Unescon piirissä esille nostettua elinikäisen oppimisen periaatetta. Kirjekursseilla, kansalaisopistoissa ja iltaoppikouluissa opiskeli runsas joukko aikuisia. Suomen liittyttyä Euroopan Unioniin aikuiskoulutusjärjestelmämme herätti paljon ihailua. Erityisesti kansalaisopisto-opiskelun hyvä tavoitettavuus ja opintokeskuksien monipuoliset toimintamahdollisuudet keskusteluttivat paljon. Asia ei ihmetytä, kun perehtyy vapaan sivistystyön toiminnan tavoitteisiin. Opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2024 sivustojen mukaan vapaan sivistystyön tavoitteena on muun muassa edistää ihmisten monipuolista kehittymistä ja hyvinvointia. Vuosittain esimerkiksi kansalaisopisto-opiskelijoita on noin puoli miljoonaa. Heistä noin kolmannes on eläkeläisiä.

Yhdessä opiskelu lisää hyvinvointia

Mitä enemmän tietää ja osaa, sitä helpompi on seurata monipuolisesti yhteiskuntakehitystä. Opiskelemalla voi muun muassa päivittää digitaitojaan, parantaa kielitaitoaan ja kädentaitojaan, kartuttaa yleissivistystään tieteiden ja taiteiden aloilta tai opetella uudenlaisia tansseja.

Opintoryhmät ovat sekä kaupungeissa että haja-asutusalueilla vaikuttaneet vuosikymmenet myönteisesti osallistujien elämänlaatuun tarjoamalla inspiroivaa vuorovaikutusta ihmisten kesken. Opintoryhmissä kohtaamiset ovat monille eläkeläisille likimain ainoita säännöllisesti toistuvia sosiaalisia tapahtumia. Erityisen tärkeitä kohtaamiset ovat yksinasujille ja niille, joiden ympäriltä läheiset ja ystävät ovat menehtyneet tai muuttaneet toiselle paikkakunnalle. Opintomahdollisuuksia hyödyntämällä voi ylläpitää mielenvireytään ja päästä mukaan kiinnostaviin sosiaalisiin verkostoihin.

Pelko ikäihmisten muodostumisesta terveydenhuollon taakaksi tarvitsee vastapainokseen näkemyksiä ikäihmisistä voimavarana. Tarjoamalla ikääntyville mahdollisuuksia huolehtia fyysisestä kunnostaan ja kognitiivisista taidoistaan sekä henkisen ja sosiaalisen pääomansa kartuttamisestaan edistetään kaikkien hyvinvointia. Ruuhkavuosiaan elävät työikäiset sukulaiset voivat keskittyä perheidensä hyvinvointiin sen sijaan, että joutuisivat huolehtimaan liikaa ikääntyvien vanhempiensa avuntarpeista. Pirteä vanhus voi olla perhepiirissään, suvussaan tai asuinympäristössään arvokas tukihenkilö lapsiperheille ja lähiyhteisölleen.

Tuoreessa kansainvälisessä aikuisten perustaitojen tutkimuksessa vertailtiin eri maiden 16–65-vuotiaiden lukutaitoa, numerotaitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Tutkimuksen ensituloksien raportoinnin yhteydessä todetaan muun muassa näin: ”Suomessa perustaitojen hallinta oli voimakkaassa positiivisessa yhteydessä koettuun terveyteen, sosiaaliseen luottamukseen ja tulotasoon. Lisäksi hyvät perustaidot antavat edellytykset jatkuvalle oppimiselle, jolla on suuri merkitys paitsi yksilön hyvinvoinnille ja menestymiselle myös myönteiselle yhteiskunnalliselle kehitykselle. Siten tiedonkäsittelyn perustaitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen kannattaa panostaa

niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla”. (PIAAC II). <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165967>

Aikuiskoulutuspalvelujen tarjonnan säilyttäminen on tärkeää

Valtio tukee koulutusta taloudellisesti. Viimeaikaiset koulutusjärjestelmään kohdistuvat valtion säästötoimet ovat herättäneet koulutusalan ammattilaisissa ja aktiivisissa opiskelijoissa laajaa huolta. Kasvatusalan ammattilaiset ovat huolissaan siitä, että niin sanotut matalan kynnyksen koulutuspalveluiksi koetut kansalaisopistojen palvelut ovat supistuneet. Esimerkiksi vuonna 2024 valtion tukea kansaisopistotoiminnalle on leikattu yli 12 miljoonaa euroa, mikä merkitsee Opettaja-lehden (2024/9) mukaan käytännössä noin 250 opettajan vuosipalkkauksen vähenemistä. Tämä on vakava isku opetustarjonnalle. Se tulee väistämättä heijastumaan opiskelijamääriin.

Kehityssuunta on erityisen harmillista ikäihmisten kannalta siksi, että useimmiten säästöt kohdennetaan nimenomaan harrastustavoitteiseen koulutukseen. Opiskelijaryhmissä syntyvät sosiaaliset verkostot voimaannuttavat ja uuden oppimisen kokemukset kannustavat ikäihmisiä ylläpitämään toimintakykyään. Ryhmässä opiskelu luo monille rohkaisevan osallisuuden kokemuksen, mikä parhaimmillaan kanavoituu aktiivisuutena omassa elinympäristössä. Elämäkokemusta omaavat politiikan tekijät ja kansalaisaktivistit tuovat suuren määrän sellaista tietoa päätöksentekoon, jota hyödyntämällä lisätään ylisukupolvista ymmärrystä ja yhteisöjen hyvinvointia.

Aikuiskoulutuspalvelujen merkitys pitäisi huomata nyt, kun keskustelu ikäihmisten määrän lisääntymisestä on vilkastunut. Pitämällä huolta vanhusväestön henkisestä ja fyysisestä toimintakyvystä säästetään yhteiskunnan varoja. Opettajalehden 9/2024 haastattelussa professori Juha Manninen toteaa aikuiskoulutuksen olevan monin tavoin kannattava investointi. Hänen näkemyksensä aikuiskoulutuksen rahoituksesta päättäjille onkin ytimekäs: ”Lypsävää vähäruokaista lehmää ei kannattaisi teurastaa”.

Oppia ja avartavia keskusteluja harrastusryhmissä

Eläkeikäni lähestyessä ryhdyin haaveilemaan opiskelusta kansalaisopistossa. Heti ensimmäisenä vuonna pyrin opiskelemaan luovaa kirjoittamista, mutta kurssipaikat olivat täyttyneet jo ensimmäisen ilmoittautumisvuorokauden aikana. Sinnikäs yrittämiseni päästä opiskelemaan kansalaisopistoon palkittiin, kun pääsin kolmantena eläkevuotenani varasijalta elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssille. Kurssin innostama kirjoitin lastenlasteni käyttöön kirjasen, jossa kerron lapsuudenperheeni arkielämästä, nuoruudestani ja työurastani. Toivon sen auttavan lapsiani ja lastenlapsiani muodostamaan kuvaa siitä, millaista oli elää pohjoisessa pikkukaupungissa 1950- ja 1960-luvuilla ja millaisia käännteitä elämäнкаareeni sisältyi.

Elämäkerrallinen kurssi herätti mielenkiintoni sukututkimukseen, josta on tullut minulle tärkeä harrastus. Tätä harrastustani varten olen osallistunut sukututkimusseurojen ja paikallisten yhdistysten koulutustilaisuuksiin. Kotomaamme historiakin on auennut uudella tavalla, kun olen kierrellyt kotiseutuyhdistyksien tilaisuuksissa kuuntelemassa paikallishistoriaan liittyviä esitelmiä. Omien aiemmin tuntemattomiksi jääneiden sukulaisten kohtaamiset koulutustilaisuuksissa ovat olleet unohtumattomia.

Kirjoittamista pääsin opiskelemaan Helsingin Akateemisten Naisten järjestämässä

ohjatun kirjoittamisen Tarinat talteen -kirjoittajaryhmässä. Ohjattu kirjoittaminen on ollut antoisaa siksi, että kotona kirjoitetuista teksteistä pääsee keskustelemaan ja saamaan palautetta. Ryhmässä keskustelua käydään sekä tekstin rakenteesta että sisällöstä. Ohjaajan ja ryhmäläisten tekemät huomautukset tekstin rakenteeseen ja tyyliin ovat opettavaisia. Sisällölliset keskustelut vaihtelevat tekstin teemasta riippuen. Toisinaan keskustelut nostavat esille kysymyksiä, joiden tuulettaminen ryhmässä tuntuu suorastaan terapeuttilta. Välillä taas tuntuu siltä, että jonkun teksti sisältää niin paljon tietoa ja uudenlaisia näkökulmia, että käydystä keskustelusta riittää ajateltavaa vielä seuraaviksikin päiviä. Arvostan suuresti sitä, että voin käytyjen keskustelujen perusteella patistaa itseäni paneutumaan uusiin aihepiireihin laajemmin. Joskus havahdun siihen, että omat asenteeni kaipaavat päivitystä. Toisinaan koen, että sisällöllinen ymmärrykseni käsiteltävästä aihepiiristä karttuu roimasti, kun kuulen jonkun toisen tekstiin sisällyttämiä ajatuksia. Tutustuminen uusiin ihmisiin on luontevaa yhteisiä teemoja käsiteltäessä. Ilmapiiri rakentuu luottamukselliseksi, kun näkemyksiään ja voi tuoda avoimesti yhteiseen keskusteluun.

Olen kokenut kirjoittamisen erittäin merkitykselliseksi tavaksi vaalia henkistä vireyttäni. Tiedän, että en ole lainkaan yksin ajatuksineni kirjoittamisen mielekkyydestä eläkeiässä. Selaillessani vapaan sivistystyön kurssitarjontaa eri paikkakunnilla, huomaan kirjoittajakurssien olevan hyvin suosittuja. Jotkut kunnat jopa tarjoavat ikäihmisille erityisiä kirjoittajakursseja, saadakseen ikäihmisiä ylläpitämään henkistä terveyttään ja virkeyttään. Koen aivoterveydelleni ja sosiaaliselle hyvinvoinnilleni merkityksellisiksi ne ryhmät, joissa tapaan opinnollisesti orientoituneita ihmisiä.

Kun eläkeiässä elämästä puuttuvat työpaikan päivittäiset työtoverien kohtaamiset, ryhmässä opiskelu tuntuu entistäkin tärkeämmältä. Oman kokemukseni pohjalta toivon, että opinnollisin tavoittein järjestettyä toimintaa olisi tarjolla kaikille halukkaille eläkeläisille. Elämäkokemusta omaavien ja ahkerasti maailmanmenoa seuraavien eläkeläisten perusteltuja näkemyksiä yhteiskuntakehityksen suunnasta ja hyvinvointipalvelujen järjestämisestä olisi hyvä saada päättäjien pöydille myös kirjoitelmien muodossa.

Onko työllä tulevaisuutta?

Helena Hiila-O ´Brien

”Otsasi hiessä pitää sinun leipäsi syömän”, sanoi Jumala karkottaessaan ihmisen paratiisista, koska ihminen oli syönyt hyvän ja pahan tiedon puusta.
Raamattu.

”Sparta oli vahva sotiessaan, mutta rauhassa heikko, koska he eivät osanneet olla jouten.”
Aristoteles.

”Työtä, työtä, työtä tehdään, jotta leipää syödään. Työnteko se ihmiselle suo mielen niin iloisen.”
Lastenlaulu.

”Mikään ei ole niin mukavaa kuin työnteko.”
Penttilän mummo

Katsoin vähän aikaa sitten Yle Areenasta kaksi dokumenttia. Toinen oli Otanmäki ja toinen After Work. Olen itse kotoisin Vuolijoen alueilta, jonka alueella Otanmäki, kaivosyhdyskunta ja keskikouluni sijaitsi. Minun kotini oli kirkonkylässä, joka sai elantonsa maataloudesta.

Otanmäen kaivoksen malmiesiintymät oli löydetty jo ennen talvisotaa, mutta itse kaivosta alettiin rakentamaan 1950-luvulla. Koskemattomaan korpeen, soiden keskelle, syntyi kokonainen pieni yhdyskunta kerrostaloineen ja ostoskeskuksineen. Tähän kaikkeen tarvittiin raakaa miestyövoimaa ja tietysti myös insinöörien ja suunnittelijoiden osaamista. Kaivoskuilut yltivät syvälle kallion uumeniin samaan aikaan kuin 7-kerroksiset asuintalot kohosivat kohti taivasta. Rautatie rakennettiin, samoin koulu. ”Täällä tytöt kouluttautuvat perheenemännänniksi ja pojat kaivosmiehiksi tai insinööreiksi, kukin taipumustensa mukaan”, todetaan dokumentissa. Kummallakin sukupuolella oli selkeä tulevaisuuden näkymä, elämä Otanmäessä joko perheenemäntänä tai kaivosmiehenä. Katselen tätä työn sankaruutta ihailen. Tuolloin olivat miehet rautaa, malmia louhittiin, taloja pystytettiin ja rautateitä rakennettiin. Mieleen tulee Suo, kuokka ja Jussi. Alkutuotannon Suomesta siirryttiin teollisuus-Suomeen.

After work- dokumentti käsittelee työn merkitystä tekijälle itselleen. Miten työ muuttuu, kun tekoälyä aletaan käyttää apuna yhä useammassa tehtävässä. Vapautuuko ihminen kokonaan työn tekemisestä, ja mitä se merkitsee. Elon Musk totesi, että keinoälyn vaikutusten edetessä olisi luotava jonkinlainen universaali kansalaispalkka.

Kuwait on rikas öljyvaltio, jonka kansalaisille taataan työpaikka ja palkka. Työtä ei ole loputtomasti, niinpä normaalisti yhden työntekijän vaatima tehtävä voidaan jakaa kahdelle kymmenelle ihmiselle. Dokumentissa seurataan kahden työntekijän, miehen ja naisen vaiheita. Toinen ohjataan työpaikan kellariin, jossa on työpöytiä, mutta ei tietokoneita. Muutaman kuukauden kuluttua mies oivaltaa, ettei häneltä odoteta muuta kuin läsnäoloa ja alkaa tuoda töihin kirjoja ja oman tietokoneen, josta katselee kolmekin elokuvasa päivässä. Turhauttavaa, mutta palkka on hyvä, eikä parempaakaan ole tarjolla. Naispuolinen työntekijä kertoo, että kuuden tunnin työpäivä kuluu omia kirjoja lukien, kolmen kuukauden sisällä hän oli saanut suorittaakseen yhden työtehtävän. Moitteita ei

saa, vaikka myöhästyisi kolmekin tuntia.

Öljyvaltion järjestely koskee luonnollisesti vain kansalaisia. Varsinainen työ, fyysisessä merkityksessä, on delegoitu melkein orjan asemassa oleville vierastyöläisille. Edes kotitöitä ei tuolla hyvin palkatulla naisella enää ole. Kotiapulaiset siivoavat, tekevät ruuan, kaitsevat lasta, jos sellainen on. Miten sitten saa ajan kulumaan? Dokumentin mukaan käymällä ostoksilla ja pelaamalla.

Tällainenko paratiisi meitä odottaa, kun keinoälyä sovelletaan yhä useammille aloille? Lapsenlapseni, lukiolainen, kysyi mitä järkeä on opiskella, kun töitä ei saa kuitenkaan.

”Totta kai töitä löytyy, tietenkin riippuu alasta mitä aiot opiskella”, vastaan hänelle.

”Et ymmärrä, mummi, tekoäly on vallannut kaikki alat ennen kuin ehdin valmistua yhtään mistään”, poika vastaa.

”Opiskele vaikka lääkäriksi, tai juristiksi, niin varmasti töitä löytyy, ja hyväpalkkaisia”, vastaan.

”Sinä et ole enää kartalla, juristien työ hoituu hyvin nopeasti tekoälyllä, sen kun syöttää sille lakikirjan ja oikeustapaukset, niin ongelma on ratkaistu sekunneissa. Ja lääkärin työ, nyt jo robotit leikkaavat ja keinoäly tekee diagnooseja, mihin siinä enää lääkäriä tarvitaan.” Menen melkein sanattomaksi.

”No ehkä ihmistä vielä tarvitaan ohjaamaan sitä robottia”, yritän kannustaa poikaa.

Keinoälystä toivotaan ratkaisua terveydenhuollon työvoimapulalle. Se pystyy vaikkapa kirjoittamaan lääkärin sanelun, etsimään diagnoosiin sopivan lääkityksen. Antamaan ennusteen potilaan sairaudesta. Ja paljon muuta. Sanomalehtien artikkelit ja kuvat saattavat olla jo nyt keinoälyllä tuotettuja. Ainakaan itse en pystynyt arvioimaan, mikä kuva pääsiäisenä 2024 Hesarissa oli keinoälyn, mikä valokuvaajan tuotosta. Onko ihailemani romaani kirjailijan luomus, vai keinoälyn? Onko hieno maalaus taidemaalarin vai keinoälyn tekemä? Mihin enää ihmistä tarvitaan? Mihin nuori työllistyy aikuisena? Mitä me teemme, kun emme tee enää työtä? Miten ihminen kestää sitä, että on tarpeeton?

Vaivun yhä synkimpiin aatoksiin ihmiskunnan tulevaisuudesta. Mutta sitten tajuan, meillä eläkeläisillä on kokemusta työn jälkeisestä elämästä. Mitä minä teen, kun en tee enää työtä? Kaipaanko 1950-lukua, jolloin Suomea rakennettiin kovalla fyysisellä työllä? Koulutuksen avulla pääsin siisteihin sisätoihin, toisenlaisiin kuin vanhempani. En kaipaakaan.

Yksi etu suomalaisilla on joutilaisuuden kestämisessä. Kesämökit. Siellä saa uurastaa ilman, että keinoäly sotkee kuvioita. Edellyttäen, että kyseessä on vaatimaton mökki ilman mukavuuksia. Veikkaan, että niiden kysyntä tulevaisuudessa tulee kasvamaan.

Keinoäly on uhka ja mahdollisuus. Mutta kenelle? Suurimman hyödyn keräävät amerikkalaiset yritykset. Entä uhka? Atomipommi voi tuhota kaiken elollisen maan päältä. Keinoäly elämän merkityksellisyyden ja sosiaalisen verkoston, joka syntyy työssä ja työstä. Työ on paljon enemmän kuin palkka. Työ antaa mielekkyyttä ja tarkoitusta elämään, työssä olemme tarpeellisia, työssä meillä on työtovereita, työ myös määrittää asemamme yhteiskunnassa. Onnellinen on se, joka voi katsoa työnsä tuloksia ylpeänä: tuon minä sain aikaiseksi.

Spartalaiset olivat hyviä sotilaita, mutta eivät kestäneet joutilaisuutta. Ateenalaiset vapaat

miehet eivät tehneet työtä vaan keskittyivät filosofiaan, runouteen ja taiteisiin. Sekä sirkushuveihin. Mitä eläkeläiset tekevät? Hoitavat puutarhaa, tekevät käsitöitä, hoitavat lapsenlapsiaan, tekevät vapaaehtoistyötä. Ja ylläpitävät teattereita ja konserttisaleja.

Ehkä se tekoäly ei niin pelottava olekaan! Edellyttäen, että toimeentulo on turvattu. Ymmärrän hyvin, että kehitystä ei voi kääntää taaksepäin. Automaatio hävitti monia ruumiille raskaita töitä. Tekoäly haastaa asiantuntijatyötä, juuri sitä, mihin on tarvittu monivuotista koulutusta. Tekoälyä ei pitäisi jättää vain teknokraattien huoleksi. Koko yhteiskunnan pitäisi keskustella ja päättää mihin tekoälyä käytetään, mitkä ovat sen rajoitukset, mitkä ovat eettiset koordinaatit. Erityisen tärkeää olisi keskustella siitä, miten tekoäly muuttaa koulutusta, ja miten sen pitäisi muuttaa. Millaiseen maailmaan koulutamme lapsiamme ja nuoriamme.

Kuten ennen vanhaan sanottiin, pitää opiskella elämää ei vain hyväpalkkaista työtä varten, joka mahdollisesti häviää. Päättän vastata Leon huoleen: ”Opiskele sitä mistä olet aidosti kiinnostunut. Vaikka et saisikaan loistavaa uraa voit ainakin saada eväitä mielekästä elämää varten.”

Näkymätön ja näkyvä nainen

Helena Tapper

Onko koskaan oikea aika olla näkyvä nainen, jolla on paikka yhteiskunnassa, yhteisössä ja tässä maailmassa? Mitä näkymätön nainen tarkoittaa: tarkoittaako se näkymättömyyttä, jonka itse on valinnut vai näkymättömyyttä, johon ei ole voinut vaikuttaa. Edelleen: milloin ja missä tilanteissa haluamme tulla näkyviksi. Jos haluan tulla näkyväksi, teenkö tuolloin kompromisseja minulle tärkeistä asioista. Määrittelen näkymättömyyden omassa elämässäni vaiheiksi, jolloin koin voimattomuutta vaikuttaa omaan elämään ja minuun kohdistuneeseen vallan käyttöön. Omaan toimintaani tietysti vaikuttavat arvot ja kasvatus.

Pohdiskelin näitä omien kokemusteni kautta nuoruudesta tähän päivään. Pitää tietysti muistaa, että olen ja olemme osa yhteiskunnan muutosta ja oma asemani heijastaa myös yhteiskunnan arvojen muutosta. Nämä riippuvuudet ovat näkyviä ja monimutkaisia. Miten näkymättömyyteni ja nähdyksi tulemiseni on muuttunut vuosikymmenien aikana? Millaisia tunnetiloja kokemani minuun kohdistunut näkymättömäksi tekeminen on aiheuttanut? Olen poiminut tähän muutamia näkymättömäksi tekemisen kokemuksia. On syytä todeta, että kaikissa tapauksissa lausuntojen ja arvioiden antajat ovat olleet miehiä. Toisaalta myös tukijani ovat olleet miehiä.

Aloitan kouluajoista: olin ujo ja tunnollinen tyttö. Tein vaadittavan ja olin keskinkertainen oppilas. En haastanut opettajia tai oppitunteja vaikeilla tai radikaaleilla kysymyksillä. Olin koulun koripallojoukkueessa, mutta muuten olin ujo ja hiljainen. En ollut koulutovereiden keskipiste. Kerran lukiossa esitin kysymyksen koulumme rehtorille niin sanotulla kyselytunnilla: Miksi koulussamme ei opeteta ranskaa tai espanjaa? Hän vastasi minulle tiukasti: Jos tämä koulu ei riitä sinulle, voit hakeutua Tampereen kouluihin, siellä varmaan tarjotaan noita kieliä. Ei kovin rakentava vastaus ja jatkoin ilman noita kieliopintoja. Tunsin, että minut asetettiin riviin: älä haasta meitä. Olin lukiovuosina näkymätön nainen.

Yliopisto-opinnot avasivat uuden avaran vaiheen elämässäni. Olin innokas opiskelija ja opiskelin yhteiskuntatieteitä ymmärtääkseni maailmaa paremmin. Ja opinkin ymmärtämään. Pidin viestinnän opinnoista ja kansantaloustieteistä. Olin kesäharjoittelijana Aamulehdessä ja tein opiskeluaikoina Radio- ja TV-sivuja Aamulehteen. Olin menossa toista kesää Aamulehteen toimittajaksi, kun sain kirjeen Aamulehden jo nyt edesmenneeltä päätoimittajalta, että emme tarvitse palveluitasi. Kirjeessä hän totesi, etten ole pätevä toimittaja. Tämä oli ravisuttava kokemus nuorelle naiselle. Järkytyin ja jouduin kokoamaan itseni. Olin ollut toimittajana eri lehdissä eikä tällaista palautetta ollut tullut. Tämän kirjeen aikaan olin juuri valmistunut maisteriksi pääaineena lehdistö- ja tiedotusoppi. Yliopiston viestinnän professorit olisivat halunneet viedä asian julkisuuteen sen vääryyden takia. Torjuin ehdotuksen, koska se olisi vaikuttanut pienessä maassa tulevaisuuteeni. Pyysin kuitenkin vastausta Aamulehdestä tuohon epäpätevyYTEEN. Sitä ei tullut, mutta minulle kerrottiin myöhemmin, että toimitukseen piti saada joku muu henkilö, jolla oli läheiset suhteet lehden johtoon. En jatkanut haastamista, vaan lähdin Grenoblen yliopistoon opiskelemaan ranskaa. Pois tunkkaisuudesta. Minusta tehtiin näkymätön käyttämällä valtaa.

Jatkoin opintoja Helsingin yliopistossa metsätieteissä ja tein pro gradutyöni puunkorjuun tuottavuudesta Suomessa, Ruotsissa ja Kanadassa. Tutkimusmenetelmä oli ekonometrinen

analyysi. Työ oli haasteellinen nimenomaan ekonometristen tutkimusmenetelmien vuoksi, mutta opin siitä paljon. Tuohon aikaan metsäekonomiassa oli harvoja professoreita arvioimassa opinnäytteitä. Metsäntutkimuslaitoksen professorilta pyydettiin lausunto pro gradustani ja se oli murskaava: tämä työ on tiedekunnan huonoin opinnäytetyö. Olin murskautunut, ja siksi hain vastausta yliopiston alan professoreilta ja sain sen: työni ei ollut tiedekunnan huonoin ja minulle kerrottiin arvion syy. Syynä oli lausunnon antajan terveydentila, muutkin olivat kokeneet samaa. Olin vallankäytön kohteena. Tuohon aikaan naisia vuosikurssilla oli vain muutamia. Kaikki professorit ja arvioijat olivat miehiä. Sain kuitenkin tukea kahdelta professorilta epäoikeudenmukaisuutta vastaan. Pro graduni hyväksyttiin arvosanalla hyvä.

Olin eri opetus- ja tutkimustehtävissä yhteensä 19 vuotta Helsingin yliopistossa ja Suomen Akatemiassa. Jatko-opintoni aihe oli tietotalous ja tietoyhteiskunta. Tuohon aikaan 1980-luvun alussa tietotalouden tutkimus oli maailmalla alussa ja Suomessa erityisesti alkumetreillä. Halusin kuitenkin tutkia asiaa ja sain ASLA-Fulbright-apurahan Yhdysvaltoihin. Yhdysvalloissa tietotalouden tutkimus oli jo edennyt. Tuona aikana opiskelin tohtoriopintoja University of Southern Californiassa (USC) ja University of California Los Angelesissa (UCLA). Erityisesti UCLA:ssa sain teoreettisen pohjan tietotalouden ja tietoyhteiskunnan jatko-opinnoilleni. Olin myös vieraileva tutkija MIT:n Sloan School of Managementissa.

Oliko helpompi tulla nähdyksi uusilla tutkimusaloilla? Uusilla aloilla tai tutkimussuunnilla on kriittinen ja ratkaiseva vaikutus alan teoriaan ja tutkimukseen. Alojen uutuus luonnostaan tarkoittaa sitä, että asiantuntemus on vielä suhteellisen ohutta. Onko näissä olosuhteissa helpompi tulla nähdyksi, mutta samaan aikaan haastetuksi? Vastaan, että uudella alalla tutkimustyö on haastavaa, koska perinteinen teoreettinen ajattelu hallitsee tutkimusalaa. Minulle sanottiin, että kai ymmärrän, että työni arvioidaan tiukemmin, koska työni sijoittuu viestinnän ja kansantaloustieteen välimaastoon. Tein lisensiaattityöni tietoyhteiskunnasta riskiyhteiskuntana vuosia myöhemmin. Väittelin tietoyhteiskuntapolitiikasta ja kehityksestä 70-vuotiaana. Kysymykseni on, miksi jonkun tutkimusalan asiantuntijat torjuvat tai vaikeuttavat uuden ajattelun avaajia. Uutta teoreettista ajattelua ja tutkimusta pitäisi tukea. Minut yritettiin tehdä näkymättömäksi akateemisesti, Suomessa.

Siirryin kansainvälisiin tehtäviin 13 vuodeksi eri maanosiin. Monikulttuurisessa ympäristössä on syytä miettiä toimintatapojaan. Selviydyt parhaiten, jos ymmärrät tämän ajoissa. Se vaatii kärsivällisyyttä ja kuuntelua. Olen eri maissa työskennellessäni oppinut johtajuudesta ja johtajista. Olin itse asiassa johtajuuskoulutusohjelman johtaja Afrikassa. Johtajuus on ammatti kuten muutkin, mutta siihen yhdistyy alan osaaminen, organisaation tunteminen ja organisaatiokulttuuri. Johtajan pitäisi osata priorisoida ja delegoida. Tämä ei ole helppoa. Hyvä johtaja luottaa alaisiinsa ja antaa heidän oppia työssään, learning by doing. Mitä hierarkkisempi organisaatio, sitä haastavampi on johtajuus. Ongelmat johtajuudesta syntyvät usein johtajan epävarmuudesta ja luottamuksen puutteesta. Tästä syntyy väittelyjä ja konflikteja, jotka ovat usein turhia.

Afrikassa minusta tuli näkyvä monella tavoin. Oma työelämän kokemukseni ja kasvuni tekivät minusta näkyvän. Olin arvostettu asiantuntija ja johtaja. Afrikassa arvostetaan asiantuntemuksen ohella kokemusta ja senioriteettia. Arvostus on ansaittava ja kun se on

tehty, työtehtävät sujuvat. Minulla on edelleen useita kollegoja eri Afrikan maissa. Entä nyt Suomessa? Koen olevani näkyvä omissa yhteisöissäni. Olen ja olemme parhaillamme olemalla oma itsemme. Tässä iässä moni asia helpottuu, kun voin olla oma itseni. Ei tarvitse olla millainen muut haluavat. Voiko tulla nähdyksi, jos ei tunne tai näytä itseään? Voiko nainen nyky-yhteiskunnassa olla anteeksiantamattomasti oma itsensä ja tulla nähdyksi? Vastaan tähän, että kyllä osittain, mutta vielä on lasikattoja rikkomatta ja vastavoimia. Minulle sanottiin organisaatioissa eri maissa, kai sinä Helena tiedät, kuka on täällä johtaja. Nämä johtajat olivat miehiä.

Mutta lopuksi vielä miehistä henkilökohtaisessa elämässäni. Kun olin nuori nainen, olin ujo ja näkymätön myös miehille. Pääosan nuoren naisen elämästäni vietin opiskelemalla ja matkustamalla. En kuvitellutkaan meneväni naimisiin tai parisuhteeseen. Koin sen ahdistavana. Opiskelu, tutkiminen ja matkat toivat minulle vapauden. Tätä eivät miehet kestäneet ja sitä, etten halunnut naimisiin. He valitsivat melko pian ja viisaasti toisen naisen. Nuoruuden vuosina miehet halusivat muuttaa minua, tehdä minusta toisenlaisen. Se ei onnistunut. ”Hymyilisit enemmän!” ”Miksi olet niin vakava?” Olin siis näkyvä heille nuorena ehkä viehättävänä naisena, mutta en omana itsenäni. Näin jatkui vuosikymmeniä. Sitten tapasin miehen, joka ei ole yrittänyt muuttaa minua, vaan pitää minusta tällaisena. Yritin itse olla erilainen, en oma itseni, mutta se ei onnistunut. Olen näkyvä hänelle tässäkin iässä. Hiljaisella ja arkisella tavalla.

Olen kirjoittanut näkymättömäksi tekemisen kohteena olemisen kokemusteni pohjalta. Olen toki ollut myös näkyvä. Lopulta korkeassa iässä meillä on paljon annettavaa ja rohkaistavaa uusien sukupolvien naisille. Joskus näkymättömyys voi olla strateginen valinta, mutta jos näkymättömyys on vallan käytön tulos, se on tuomittavaa. Silloin on toimittava.

Vanhus ja varallisuus

Auni-Marja Vilavaara

Ikääntyvän naisen elämää kannattaa tarkastella monelta kantilta. Työn, perheen, terveyden, sosiaalisten kontaktien ja varallisuuden näkökulmista, ainakin muutaman mainitakseni. Suomessa tilastojärjestelmä toimii. Tilastokeskuksen, Eläketurvakeskuksen ja verottajan tilastot ovat hyvä lähde varallisuuden selvittämisessä. Lähtökohtana on yleinen tieto siitä, että naisen palkka on vielä tänäkin päivänä noin 84 senttiä, jos miehen palkka on euron.

Eläke on aina ollut riippuvainen palkkatuloista. Joten ne naiset, jotka ovat nyt vanhuuseläkkeellä, ovat tienanneet vanhuuseläkettä pienemmistä tuloista kuin oman ikäluokkansa miehet. Lisäksi on hyvä todeta, että lakisääteinen kokonaiseläke muodostuu joko pelkästä työeläkkeestä, kansaneläkkeestä tai näistä molemmista sekä mahdollisesta takuueläkkeestä. Tässä kerrotut keskimääräiset eläkkeet ovat vain työuraan perustuvia vanhuuseläkkeitä. Eläketurvakeskuksen mukaan miesten keskieläke kuukaudessa vuonna 2024 oli 2 349 euroa. Naisten keskieläke oli 1 893 euroa. Yli 3 000 euron kuukausieläkettä sai viime vuonna 15 prosenttia eläkkeensaajista. Miehistä näin suurta eläkettä sai joka viides ja naisista joka kymmenes. Pieniä eläkkeitä on silti yhä paljon. Noin joka kolmas eläkkeensaaja sai viime vuonna alle 1 500 euroa kuukaudessa.

Aikaisempina vuosina eläkkeen kertyminen alkoi vasta 23 vuoden iässä, kun se alkaa nykyisin jo 17 vuoden iässä. Samoin lasten hoitaminen kotona tai muut vapaat eivät ole aina kerryttäneet eläkettä. Mutta sehän oli tiedossa naisilla silloin aikoinaan. Useimmat eivät sitä silloin nuorena miettineet, eläke oli kaukainen asia. Pääasia, että sai töitä ja elätti ainakin itsensä. Opiskeluihin haettiin lainaa, mutta ei liikaa, laina pelotti. Opintotukea ei vielä ollut. Valtion takaamaa lainaa sai vuodesta 1969, opintorahaa vuodesta 1972 ja asumislisää vuodesta 1977. Opinnoista ei vielä kertynyt eläkettä, se alkoi vasta 2017.

Koulutetun naisen mahdollisuus yhdistää lapset ja työ oli yhteiskunnassa uusi vaatimus. Saatiin aikaan vuoden 1973 päivähoitolaki. Se oli yleinen ja sen piti taata kaikille lapsille pääsy julkisin varoin kustannettuun päivähoitoon. Todellisuus oli toisenlainen. Poliittinen ilmapiiri alkoi kuitenkin muuttua 1970–1980-luvuilla. Kun aiemmin vasemmistopuolueet olivat ajaneet julkisten päivähoitopaikkojen lisäämistä ja oikeistopuolueet olivat päiväapulaisten ja kotiapulaisten suosimisen kannattajia, muuttui tilanne koulutettujen naisten vallatessa työmarkkinoita.

Päivähoitoa käsiteltiin eduskunnassa useaan otteeseen, ja vaikka lakia 1985 muutettiin, tosiasiallinen oikeus kaikkien lasten oikeudesta julkisin varoin tuettuun päivähoitoon ei kunnolla toteutunut. Äidit etsivät päivähoitopaikkoja ”reippaille vauvoille” kauppojen ja porraskäytävien ilmoitustauluilla. Monissa kunnissa päivähoitopaikkojen määrä siis pysyi riittämättömänä niin kuin nykyisinkin.

Saatiin aikaan subjektiivinen oikeus päivähoitopaikkaan. Laki hyväksyttiin vasta vuonna 1996. Siitä alkaen 3–6-vuotiaiden lapsilla on ollut oikeus päivähoitoon silloinkin, kun vanhemmat ovat kotona työskenteleviä yrittäjiä, opiskelijoita tai työttömiä.

Aikoinaan ei osattu edes uneksia, että sosiaalietuuksista, kuten vanhempainvapaalta maksettavasta etuudesta, kertyisi eläke. Maailma muuttui. Erityisesti se muuttui naisten osalta. Tämä kaikki tuli vaikuttamaan naisten vanhuuseläkkeisiin, joihin he olisivat oikeutettuja työelämän jälkeen.

Naisten palkkatasoon vaikuttivat yhteiskunnan arvot. Samanarvoisesta työstä samanarvoinen palkka, oli juhlapuheiden tavoite. Käytännössä lasten kasvattaminen tai terveyden hoitaminen on nähty vähäarvoisempana kuin vaikka laivan hitsaus. Lasten kasvattamisen on katsottu olevan naisten luontainen velvollisuus, eikä sitä ole pidetty yhteiskunnan investointina kansakunnan tulevaisuuteen. Kotona tehtävää lastenhoitoa ei lasketa bruttokansantuotteeseen, mutta jos lapsi hoidetaan päiväkodissa, päiväkodin työ lasketaan bruttokansantuotteeseen. Laivan hitsaaminen lasketaan siihen aina.

Naiset ovat lukumääräisesti tänä päivänä yhtä suuri joukko eläkkeensaajina kuin miehet. Naisten työllisyysaste ohitti miehet vuonna 2023. Tämä tarkoittaa sitä, että naiset ovat palkkatyössä tai yrittäjinä enemmän kuin miehet. Jo keskiajalta lähtien naimattomat naiset Pohjoismaissa ovat saaneet pitää palkkansa ja 1800-luvun lopulla avata oman pankkitilin. Maaomaisuuden hallinta siirtyi naisten oikeudeksi vuodesta 1930 ja myös naimisissa olevat naiset saivat täyden omistusoikeuden. Näin naisten oikeudet vähitellen etenivät. Naisten varallisuus alkoi kertyä.

Suurin osa suomalaisista asuu omistusasunnossa, noin 65 prosenttia. Nämä asunnot omistetaan yleensä puoliksi, joten naisten varallisuusasema on tätäkin kautta parantunut. Naiset ovat myös säästäväisiä. Se näkyy pankeissa olevina miljardeina. Lisäksi naiset ovat ryhtyneet sijoittajiksi. Viimeaikaisten sijoittajatilastojen mukaan naisten sijoitukset tuottavat enemmän kuin miesten. On sijoitettu asuntoihin, osakkeisiin ja rahastoihin. Suomalaisilla oli vuonna 2022 tileillä noin 110 miljardia, osakkeissa 50 miljardia ja rahastoissa sama määrä. Ja tähän päälle tulevat kiinteä maaomaisuus, metsät, kesämökit ja omistetut osakehuoneistot. Tämä tarkoittaa, että myös naisille on kertynyt omaa varallisuutta, mikä on suuri muutos aikaisempiin sukupolviin verrattuna. Nyt eläkkeelle siirtyvät naiset ovat eri asemassa kuin heidän isoäitinsä.

Samanaikaisesti on syntynyt suuri joukko yksineläviä, vanhoja naisia, joille on kertynyt varallisuutta. Miten heidän elämänsä viimeiset vuodet kuluvat ja miten omaisuuden käy? Sosiaalihuollon eri palveluissa maksut on sidottu tuloihin ja omaisuuteen. Tätä asiaa ei ole paljon selvitetty. Kuka varojen käyttöä valvoo? Eri säätiöt ja järjestöt markkinoivat eläkeläisille testamenttilahjoitusten tekemistä. Jos ajatellaan vanhuuseläkkeellä olevien määrää ja pankkien tileillä olevien miljardien määrää, niin kuka valvoo näiden yksin tai yhdessä elävien eläkeläisten etuja? Ja mikä on heidän etunsa? Jos henkilöllä ei ole sellaisia sukulaisia, joilla on oikeus periä, niin ilman testamenttia, varallisuus siirtyy valtiolle. Valtio voi ohjata sen esimerkiksi varallisuuden haltijan kotikunnalle.

Kokonaan oma juttunsa on vanhojen ihmisten varallisuuteen kohdistuvat petokset tai kavallukset. Pankkitilille murtaudutaan, kun on epähuomiossa antanut tietonsa valehtelevalle huijarille. Se on suuri häpeä. Vaikka paremmin voisi kysyä, miten yhteiskunta suojaa tosissaan pankkitileillä olevia rahoja digitalisaation väärinkäyttäjiltä.

Suomessa ei ole suuremmin tutkittu sukupolvien välillä liikkuvan varallisuuden määrää. Se saattaisi tuottaa mielenkiintoista tietoa. Olisiko eläkkeellä olevien naisten aika nostaa nämäkin asiat enemmän julkiseen keskusteluun?

Katse vuoteen 2035

Tavoitteena pitkä elämä

Leea Paija

Olen seurannut läheltä muutaman iäkkään sukulaisen ja läheisen viimeisiä vuosia. Viisi, seitsemän, kymmenen tai enemmänkin vuosia elämää muistamattomana, jatkuvien kipujen, yksinäisyyden ja pääosin hoitajien avun varassa. Tämä on saanut miettimään, onko vuosien määrä arvokasta vai pitäisikö ennemmin panostaa vuosien sisältöön, elämänlaatuun, vaikkapa Erik Allardtin klassisen jäsennyksen mukaan: having – loving – beeing. Yritän löytää täyttää elämää ikääntyneenäkin -elementit edellä mainitun jäsennyksen avulla.

Meillä on tarjolla runsaasti pitkän elämän ja hyvinvoinnin takuiksi lukuisia hyvää tarkoittavia ohjeita. Joitakin esimerkkejä näistä seuraavassa. Yhden mukaan kymmenen minuuttia kävelyä päivässä riittää sydänterveyden näkökulmasta. Toinen kannustaa suorittamaan tietyt viisi liikettä päivässä, ja nämä pitävät ihmisen toimintakykyisenä. Kolmannen mukaan kuusi niskaliikettä päivässä pitää niskahartiaseudun kivuttomana ja aivojen verensaanti toimii sujuvasti.

Ravitsemusohjeita on todella paljon. Yleinen ohje on ”syö hyvin ja voit paremmin”. Kalaa on hyvä syödä kaksi tai kolme kertaa viikossa, ei kuitenkaan liian usein samaa kalaa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä vähintään puoli kiloa ja mielellään kilo päivässä. Hyvä ja riittävä uni on todettu tärkeäksi aivoterveydelle ja koko hyvinvoinnille. Suositeltavaa on nukkua kyljellään ja mieluusti oikealla kyljellä, jolloin sydän ei kuormitu. Edelleen ikääntyviä kannustetaan osallistumaan ja harrastamaan välttääkseen sosiaalisen eristymisen. Harrastaminen tarjoaa myös mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen.

Allardtin määrittelyssä Having-ulottuvuus kattaa elintason, joka turvaa ihmisen toimeentulon. Ikääntymisen myötä elintason ja sen turvaaman toimeentulon sisältö vaihtuu asunto- ja opintovelkaisuudesta, lasten hoitokuluista heidän koulunkäyntinsä ja harrastuksien tukemisesta muun muassa erilaisten terveyden- ja hyvinvointipalvelujen kuluihin. Tilastojen valossa maamme ikääntyvistä enemmistö on naisia, joiden eläke on keskimäärin 70 prosenttia miesten eläkkeestä (Eläketurvakeskus 2023). Yksin elävän ikääntyvän naisen toimeentuloa kuormittavat asumisen kustannuksien lisäksi päivittäiset kulutusmenot. Sairastumisesta aiheutuvat kulut, kuten lääkäri-, sairaala-, lääke- ja kuntoutusmenot saattavat nousta merkittäväksi kulueräksi vuosien karttuessa.

Loving-ulottuvuus kattaa ihmisten väliset suhteet ja asettumisen yhteisöön. Tämäkin alue muuttuu vuosikymmenten kuluessa. Toki lähes elämänikäisiä ihmissuhteita ja ystävyyskäsiä löytyy, mutta lapsuus- ja nuoruusvuosien, opiskeluaikojen, eri työpaikkojen työkavereiden tai harrastusryhmien ystävyys-suhteet vaihtuvat vuosien ja vuosikymmenten kuluessa. Moni seitsemän-, kahdeksan ja yhdeksänkymmenvuotiaan ystävistä ja tutuista lepää haudan rauhassa tai on hoivakodissa enemmän tai vähemmän muistamattomana. Lähiperhe ja sukulaiset, lapset ja lapsenlapset, ovat monelle ikääntyvälle naiselle merkityksellisimmät ihmissuhteet. Onnekkaita ovat ikääntyneet, joilla on pitkäaikaisia ystävyys-suhteita elämänpolun varrelta, koulusta, opiskeluvuosilta ja eri työpaikoista. Yksinäisyys on liian yleinen vaiva ja siihen ainoa ratkaisu ovat ihmissuhteet.

Beeing-ulottuvuuden olennainen sisältö liittyy itsensä toteuttamiseen. Keskeistä on elämän kokeminen merkitykselliseksi, oman arvon tunnistaminen. Aktiivinen kansalaisuus siinä määrin ja ihmisen haluamallaan tavalla on keskeinen merkityksen ja arvon tunnistamiseksi. Arvostus koetaan siinä, miten voi tulla kuulluksi ja nähdyksi, kokea mahdollisuuksia ottaa osaa ja vaikuttaa vähintäänkin itseään koskeviin ratkaisuihin. Kulttuuri ja itsensä kehittäminen myöhemmilläkin vuosikymmenillä on erityisesti being-ulottuvuuden keskeinen elementti. Kaikenlaisen osallistuminen edellyttää mahdollisuutta liikkua, siirtyä osallistumisen paikkoihin. Julkisen liikenteen kustannukset ovat ratkaisevia kulkemisen kannalta. Kulttuuritapahtumien lippujen kustannukset ovat toinen mahdollisuuksia rajaava tekijä. Teatteri-, konsertti- ja muiden tapahtumien lippujen hinnat ovat monelle eläkeläiselle este osallistumiseen.

Omaakohtainen näkemykseni tulevasta perustuu edellä kuvaamaani Allardtin teoreettiseen jäsenyykseen ja käytännön kokemuksiin sekä havaintoihin lähipiirin ikääntyneiden elämästä. Tulevaisuuskuvassa asun taloyhtiössä, joka on eri sukupolvien asumisyhteisö. Asukkaat ovat eri alojen osaajia. Heistä yksi osaa tehdä pieniä remontteja, toinen hallitsee uuden teknologian mahdollisuudet, kolmas tuntee sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän, neljäs on hoitoalan osaaja, viides on mainio kokki, kuudes on paneutunut asuntojen viihtyisyyteen, seitsemäs puurtaa puutarhavihjelyä parissa. Tärkein asukkaiden valintaperuste on sitoutuminen yhteisöllisten arvojen mukaiseen elämäntapaan ja asumisyhteisön vahvistamiseen. Osa asukkaista on ikääntyneitä ja heistä muutama tarvitsee kotipalvelua tai -hoitoa. Kotipalvelu ja -hoito on mahdollista järjestää niin, että sama tuttu työntekijä käy talon palvelua tarvitsevien luona. Kotipalvelun ja -hoidon työntekijän siirtymiin paikasta toiseen menevä aika säästyy, mikäli näin voidaan toimia. Osa asukkaista on työssäkäyviä tai opiskelevia. Ikääntyneistä muutama on aktiivinen kansalaistoimija, seuraa kansallista ja kansainvälistä kehitystä, ottaa kantaa ja pyrkii vaikuttamaan asioihin yhteisön arvojen mukaisesti. Yhteistä kaikille on naapuri- tai kaveriavun periaatteen mukainen ja yhteisöllisyyttä arvostava elämä.

Kymmenen vuoden kuluttua toivon, että silloinen eläkkeeni riittää perusasioiden turvaamiseen. Lämmin ja mukava koti, ravinto ja puhtaanapito, terveydenhuolto, mahdollisesti tarvittavat lääkkeet, vaatteet ja vapaa liikkuminen vaikkapa harrastuksiin tai kulttuurikohteisiin. Riittävä toimeentulo ja kohtuullinen hyvinvointi ovat tavoitteeni Having-akselilla. Tärkeimmät ihmissuhteet ovat puoliso, lapset ja lapsenlapset sekä sisarukset. Heidän lisäksi asumisyhteisö on vahva tuki ikääntyvälle. Periaate ”toinen toistansa tukien” toteutuu käytännössä oikeastaan kaikissa arkipäivän toimissa, yhteinen ruuanlaitto ja ruokailu, siisteys, asioiden hoitaminen, toiminnalliset ryhmät, parantavat elämänlaatua. Kokemus omasta roolista ja arvosta yhteisössä on erittäin merkityksellinen tekijä Loving-akselilla. Näen itseni kymmenen vuoden päästä edelleen kulttuurin monipuolisena kuluttajana ja harrastajana. Teatterit ja konsertit, taidenäyttelyt ja museot, kirjallisuus sekä erilaiset tapahtumat kiinnostavat jatkuvasti. Koen vahvasti kulttuurin ihmisyyttä rikastavan arvon. Se liittää meidät osaksi sivistyksen pitkää ketjua. Kulttuuri ja sivistys ovat minulle Being-ulottuvuuden ytimessä. Toivon olevani kymmenen vuoden kuluttuakin edelleen maailman tapahtumista kiinnostunut ja kantaa ottava, tilanteiden mukaan osallistuva ja vaikuttava kansalainen. Ilmastoisovanhemmat, kestävä kehitys laajasti ajateltuna mukaan lukien sosiaalinen kestävyys ja rauhan puolustaminen saavat minut toimimaan.

Elämänohjeita

Helena Hiila-O´Brien

Kesällä lapsenlapseni Joel pääsi ripiltä. Hänelle antamassani onnittelukortissa luki seuraava ohje:

Katso taaksepäin ja kiitä,
Katso eteenpäin ja luota,
Katso ylöspäin ja usko
Katso ympärillesi ja rakasta

Nämä ohjeet sopivat hyvin 15-vuotiaalle, joka miettii elämänsä suuntaa ja elää kiihkeitä nuoruusvuosia. Mutta sopivatko ne 75-vuotiaallekin?

KATSO TAAKSEPÄIN JA KIITÄ

Menneisyyteen voi suhtautua kahdella tavalla, kiitollisena tai katkerana. Uskon, että useimpien elämään sisältyy elementtejä molempiin suuntaan. Päätän valita kiitollisuuden. Monia pettymyksiä ja kohtalon kolauksia olen saanut osakseni, mutta katkeruus pilaisi vain oman elämäni ja siinä sivussa läheisteni. Rehellisesti sanottuna, olen saanut paljon, ja toivon, että olen jotain pysynyt antamaankin.

Synnyin sodasta toipuvaan Suomeen maanviljelijäpariskunnan esikoiseksi. Isä oli itse rakentanut talon oman metsän puista, toki veljensä ja ystäviensä auttamana. Talon rakentamiseen liittyy mielenkiintoinen enne. Isä oli nukahtanut vielä keskeneräisen talon lattialle, kun hän kuuli ulko-ovelta koputusta. Oven takana seisoj pitkä hameeseen pukeutunut nainen. ”Te taidattekin olla se kunnan uusi kättilö”, oli isä kysynyt. ”En ole kättilö vaan tämän paikan haltia, tulin vain sanomaan, että tällä talolla on siunaus”, nainen oli sanonut, hymyillyt ja kääntynyt pois.

Perheeseen syntyi neljä lasta. Kaksi tyttöä ja kaksi poikaa, joista nuorimmainen lievästi kehitysvammainen. Isä oli edistyksellinen, taloon saatiin sähkövalo ja vesijohdot ensimmäisten joukossa. Navettaan ostettiin maatiaislehmien lisäksi rotulehmä, Ayrshirelainen, ja muutamassa vuodessa suomalaiset vaatimattomat nupopäät olivat korvautuneet näillä isoilla sarvipäillä. Navetan vintille perustettiin sadan munijan kanala. Työtä ja hommaa riitti myös lapsille.

Työnteko on miehen kunnia ja naisen kaunistus, eikä mikään ollut niin mukavaa kuin työnteke, jos mummuni mielipidettä kysyttiin. Äitini oli kuuluisa ahkeruudestaan. Työntekoon myös meidät lapset valjastettiin. Pitkät, kuumat päivät heinäpellolla opettivat, että työ ensin, huvi sitten. Uimaan ei lähdetty ennen kuin sarka oli seipäillä. Ei se lapsena aina tuntunut kivalta, mutta kaikkien panosta tarvittiin, ja yhdessä työ eteni joutuisasti. Koko kylän perunannostotalkoot opettivat, miten yhdessä raskaskin työ saattaa olla hauskaa. Saattoipa näistä kokemuksista olla myöhemmin työelämässäkin hyötyä. Toki myös leikimme, joka talossa oli paljon lapsia, joten leikkitovereita riitti. Valoisat pitkät kesäillat leikimme piilosta, kirkonrottaa tai kymmentä tikkua laudalla, nyt jo unohtuneita leikkejä.

Ei ollut televisiota eikä kännyköitä, olimme onnekkaita.

Nuoruudessani koulunkäynti ei ollut itsestäänselvyys. Kansakoulu tietysti koski kaikkia,

mutta oppikouluun oli pyrittävä. Kotikunnassani oli kunnallinen keskikoulu, joka oli ilmainen koulukirjoja, kouluruokaa ja koulukyytiä myöten. Tuskinpa muuten olisin koulutielle päässyt. Lähin lukio olikin sitten Kajaanissa ja se oli maksullinen ja lisäksi tuli hankkia koulukortteeri. Aloitin lukion Kajaanin tyttölyseossa 15-vuotiaana alivuokralaisena asuen. Me kolme sisarusta saimme käydä koulua ylioppilaiksi asti. Vanhemmat luopuivat omasta elintasostaan lastensa hyväksi. He halusivat helpompaa elämää lapsilleen ja koulutus oli avain siihen.

Pääsin opiskelemaan sitä mitä halusinkin, yhteiskuntatieteitä. Työllistyminen ei ollut itsestäänselvyys 70-luvun energiakriisin Suomessa. Sain ensin määräaikaisia ja sitten pysyviä pestejä. Ennen kaikkea olen saanut tehdä urallani mielenkiintoista työtä, olen ollut rakentamassa hyvinvointiyhteiskuntaa. Ensin vammaisten sitten perheiden, nuorten ja maahanmuuttajien aseman parantamiseksi. Sain jäädä eläkkeelle 65-vuotiaana, terveenä.

Elämäni suurin ilo ja suru liittyy perheeseen. Ensimmäinen avioliitto kajaanilaisen Tapsan kanssa, kaksi tyttöä, elämä vanhassa omakotitalossa katkesi yllättäen onnettomuuteen helatorstaina 31 vuotta sitten. Se päivä on elämäni räsymaton musta, paksu sururaita. Selviäminen yksinhuoltajana, muutto omakotitalosta keskustaan. Ne eivät olleet helppoja vuosia, mutta niistäkin selvittiin. Yksin en olisi pärjännyt, saan kiittää vanhempiani ja sisaruksiani heidän tuestaan, ystäviä ja työtovereita, jotka auttoivat läpi raskaiden vuosien.

Työt vaihtuivat, tytöt kasvoivat, avioituivat, saivat lapsia. Yhteensä viisi lastenlasta, iältään neljästä kahdenkatoista vuotta. Kaikki terveitä ja hyvinvoivia. Turhaan ei sanota, että lapsenlapset ovat elämän jälkiruoka!

Yksinäisten vuosien jälkeen suuri rakkaus tuli elämääni odottamattomasta suunnasta, Australiasta. Kokeiltiin asumista Australiassa, mutta päädyttiin Suomeen. Nyt eläkkeellä pimein syksy ja kylmin talvi vietetään meren takana. En voi kyllin kiittää, että rinnallani on jo yli kaksikymmentä vuotta ollut rakas puolisoni. Vanhenemme yhdessä. Olemme yhdessä isovanhempia kummankin lapsenlapsille.

Kun katson elämääni taaksepäin näin 75-vuotiaana, en voi muuta kuin kiittää! Suurin kiitos kuitenkin siitä, että olen saanut koko elämäni elää rauhan ajassa. Isäni meni 19-vuotiaana suorittamaan asevelvollisuutta, ja siitä suoraan rintamalle. Tämä tuli mieleeni, kun tyttärenpoikani Leo kertoi innoissaan osallistumisestaan kutsuntoihin. Toivottavasti sinua ei komenneta suoraan rintamalle, ajattelin, mutta en halunnut pelotella poikaa. Onnellinen elämä, hyvinvointi, niin henkilökohtainen kuin kansainkin, pohjautuu perimiltään rauhaan ja oikeudenmukaisuuteen.

Kiitos siis rauhasta ja oikeudenmukaisuuteen pyrkivästä yhteiskunnasta.

KATSO ETEENPÄIN JA LUOTA!

Suoraan sanottuna, minua pelottaa. Eniten pelottaa maailman tilanne. Kaksi hullua miestä johtamassa maailmaa, jossa luonnon katastrofit seuraavat toistaan. Olemmeko tosiaan valmistautumassa sotaan, kysyn itseltäni, kun kuuntelen uutisia. Pelottaa myös terveydenhuollon kriisi, poliitikkojen ja päättäjien kylmä katse ja erityisesti kauna meitä kauan eläneitä kohtaan.

Voin itse jossain määrin vaikuttaa siihen millaisessa kunnossa olen, mutta lääkärin

määräämien lääkkeiden nauttiminen, terveellinen ravinto ja kohtuullinen liikunta eivät takaa, ettenkö sairastu vakavasti. Jos sairastun, pääsenkö hoitoon vai siirretäänkö iän perusteella ”palliativiseen” hoitoon, jos siihenkään. Miksi mietin näin synkeitä, olenhan saanut hyvää hoitoa vielä viime vuosina. Selkäni ja suonikohjuni on leikattu, verenpaine- ja kolesterolilääkkeet on määrätty. Valtiovarainministeri sakset kädessään, hallituksen itsepäisyys olla antamatta hyvinvointialueille lisää aikaa saada asiansa kuntoon, jatkuva velkapuhe, ystävien kokemukset ja median sisältö. En minä oikein voi luottaa. Kuka voi?

Sunnuntain Hesarissa (13.10.2024) haastateltiin Kelan entistä pääjohtajaa Elli Aaltosta. Hän totesi, että suomalaiset eivät enää luota siihen, että heillä on hyvä vanhuus. Luottaako hän itse? Ei välttämättä yhteiskuntaan, mutta hänellä on kaksi poikaa, jotka eivät äitiään jättäisi. Hänellä on hyvä eläke ja säästöjä, joilla voi ostaa palveluja jonkin aikaa, mutta pidemmän päälle ei kenenkään säästöt riitä hoivan ostamiseen. Siihen tarvitaan veronmaksajia.

Suomen hienoimman palvelutalon Villa Vuosaaren toimintaa esiteltiin hiljakkoin mediassa. On tilavat huoneet, huoneistokohteiset saunat, merinäköala, fysioterapeutin ja geronomin palvelut. Hyvät ateriat monta kertaa päivässä. Kallein palvelupaketti on 10 000 euroa kuussa, suosituin 8000 euroa. On toki muitakin paikkoja, kuten Wilhelmiina, jossa vastaava täyden hoivan paketti maksaa 7500 euroa. Wilhelmiina on Miina Sillanpää-säätiön ylläpitämä laitos, joka ei tavoittele voittoa. Mitähän Miina Sillanpää, palvelijattarien edusnainen, ajattelisi nykymenosta?

Missä ajattelen olevani kymmenen vuoden kuluttua, 85-vuotiaana? Sehän riippuu kokonaan siitä, millaisessa kunnossa olen. Toivon tietenkin, että kuntoni on niin hyvä, että voin olla kotona. Ja vielä, että saamme olla kotona yhdessä mieheni kanssa. Hän on pitkäikäistä sukua, minun suvussani ihmiset ovat kuolleet eri ikäisinä. Kumpikaan vanhemmistani ei elänyt 85-vuotiaaksi, mutta Maija-tätini eli 90-vuotiaaksi ja Matti-enoni on vielä 92-vuotiaana elossa, joskin muistinsa on alkanut hapertua.

Talossamme ei ole hissiä ja asuntomme on kolmannessa kerroksessa. Mutta meillä on parveke, meri ja metsä lähellä, hyvä bussiyhteys metrolle ja kaupunkiin. ”Sitten muutetaan palvelutaloon”, kun ei enää jakseta nousta portaita, naureskelimme, kun ostimme nykyisen asunnon. Enää ei naurata. Enää ei tosiaankaan voi luottaa siihen, että yhteiskunta pitää huolta. Täytyy itse varautua vanhuuteen. Onneksi sentään olen ollut pitkään työelämässä ja saan hyvää eläkettä. Mutta en niin hyvää, että voisin muuttaa Villa Vuorantaan tai edes Wilhelmiinaankaan eläketuloillani. Harva kai pystyy.

Yritän pitää itseni hyvässä kunnossa, jotta palvelutarve siirtyisi ja vähenisi. Olen kuitenkin tietoinen, että loppupeleissä kaikki tarvitsevat hoivaa, elleivät koe äkkikuolemaa. Miksihän ennen vanhaan rukoihti, että ”varjele pahalta äkkikuolemalta”. Sehän tuntuisi siunaukselta. Syön tunnollisesti verenpaine- ja kolesterolilääkkeeni, käyn vesijuoksemassa muutaman kerran viikossa, käytän alkoholia erittäin kohtuullisesti, en tupakoi. Mutta olen ylipainoinen, suomeksi sanottuna lihava. Miten siinä niin pääsi käymään, minuahan haukuttiin lapsena ja nuorena luuviuluksi.

Omasta kunnosta huolen pitäminen on ensiarvoisen tärkeää. Toinen on taloudellinen varautuminen eli säästäminen. Se olisi tietysti pitänyt aloittaa pari vuosikymmentä sitten,

mutta silloin olin vielä asuntovelkainen. No, onhan minulla asunto, jonka voin sitten myydä hoivaa vastaan. Mutta kuinka pitkäksi ajaksi sekään riittää? Ystäväni omisti Munkkiniemessä kolmion, myi sen ja muutti yksityiseen hoivakotiin. Hän laski, että raha riittää kymmeneksi vuodeksi. ”Mutta jos elän pitempään, miten minulle käy? Joudunko kadulle?”, hän kysyy ahdistuneena. Hänellä ei ole lapsia eikä siis ketään puolia pitämässä.

Entä eutanasia, olisiko se ratkaisu ongelmiin? Sietämättömiin kipuihin kyllä, kun toivoa paranemisesta ei ole. En voi kuitenkaan luottaa, etteikö sitäkin käytettäisi säästökeinona, jolla lakaista vanhukset, vammaiset ja muut tuottamattomat yksilöt yhteiskunnasta. Minulla ei ole tästä varmaa mielipidettä, mutta toivon, että asiasta mahdollisesti päätettäessä sitä harkitaan huolellisesti myös riskit huomioon ottaen. Vammaisaktivisti Kalle Könkkölä vastusti eutanasiaa, koska pelkäsi sen kohdistuvan juuri vammaisiin.

Omaan sairastumiseen ja kuolemaan on myös syytä varautua tekemällä edunvalvontavaltuutus, testamentti, hoitotahto ja suorittamalla kuolinsiivous. Muut olen tehnyt, mutta hoitotahto on tekemättä. En oikein osaa muuta tahtoa kuin, että hoitaisivat mahdollisimman hyvin ja panisivat villasukat jalkaani, jos en itse kykene. Minulla on kylmät jalat. Kuolinsiivousta en aiokaan tehdä, tuokoon perikunta pihalle ison lavan ja kärrätköön sille kaiken, mikä ei heille kelpaa.

Kiitollinen olen siitä, että minulla on kaksi tyttöä. Heillä on tietysti oma elämänsä, lapsensa ja huolensa, mutta olen varma, että he kyllä pitäisivät minun puoliani hoivaviidakossa. Hyvinvointiyhteiskunta on ottanut taka-askeleita kohti läheisten hoivavelvollisuutta. Kuka ajaa niiden vanhusten puolia, joilla ei ole lapsia? Saamme melkein päivittäin lukea lehdistä yksin asuvista vanhuksista, jotka hortoilevat ulkona vähissä vaatteissa tai kengittä, ja pahimmassa tapauksessa tuupertuvat lumihankeen. Mutta hoitokotipaikkaa ei heltiä, kotihoito käy neljäkin kertaa päivässä 15 minuuttia kerrallaan, siinä jää vielä 23 tuntia yksinäisyyttä.

En luota yhteiskuntaan, mutta keinoni maksaa hoivasta ovat rajalliset. En toki kaipaa Villa Vuorannan kaltaista luksusta, ihan perusjuttukin riittäisi. Mitä sen pitäisi olla? Oma huone, jos mies vielä elossa, niin saman katon alle hänen kanssaan, ihan tavallista, ravitsevaa kotiruokaa, viikonloppuna lasi punaviiniä ruuan kanssa ja pullapala kahvilla. Olisi hienoa, jos paikassa olisi jotain yhteistä tekemistä, kirjasto, sauna, piha ja ennen kaikkea ystävällinen henkilökunta, ei haittaisi, vaikka puhuisivat murtaen suomea. Onkohan tämä kaikki liikaa vaadittu? Haluaisin muuttaa tuohon paikkaan, kun itsestä tai läheisistäni alkaa tuntua, etten enää pärjää kotona, kun pelottaa, missä kunnossa aamulla herään, kun en enää pääse omin avuin vessaan tai pesulle. Ennen kuin alan kaatuilla, enkä pääse omin avuin ylös.

Siihen asti yritän elää täysillä, matkustaa, käydä säännöllisesti kampaajalla värjäyttämässä tukkani, panna huulipunaa, ostaa joskus uusia vaatteita ja kauniit uudet kengät. Käydä konserteissa, joskus ravintolassa syömässä, ostaa uutuuskirjan, järjestää hulppeat 80-vuotissynttärät suvulle ja ystäville, ihailla auringonlaskua ja -nousua, ihmetellä vuoden kiertoa. Miten kaunis tuo vaahtera onkaan, kun se on pukeutunut syysviittaansa, olla ylpeä lapsenlapsista, reippaista pojista ja kauniista tytöistä. Olla kiitollinen elämästä.

KATSO YLÖSPÄIN JA USKO

Kun katson ylös, näen auringon, sinisen taivaankannen, pilviä, yöllä tähdet ja kuun. Niiden takanako se taivaan valtakunta on? Johan neuvostoliittolaiset kosmonautit kertoivat, ettei siellä mitään Jumalaa näkynyt. Siellä on ääretön avaruus, galaksimme, jossa planeetat, asteroidit, komeetat ja kuut pyörivät. Minua pyörryttää, kun ajattelenkin sitä. Mutta eihän taivas ja Jumala olekaan siellä tai tuolla, vaan kaikessa. Hänessä me elämme, olemme ja liikumme. Näinkin Raamatussa sanotaan.

Minua puhuttelee saksalaisen vastarintataistelijan, Dietrich Bonhoeferin sanat, jotka hän kirjoitti keskitysleirillä ja jotka löytyvät suomalaisesta virsikirjasta numerolta 600.

”Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan olemme kaikki hiljaa kätkeyt. Me saamme luottaa uskolliseen Luojaan, yhdessä käydä uuteen aikaan nyt. Hyvyyden voiman uskollinen suoja piirittää meitä, kuinka käyneekin. Illasta aamuun kanssamme on Luoja. Häneltä saamme huomispäivänkin.”

KATSO YMPÄRILLESII JA RAKASTA

Näen puolisoni, lapseni, lapsenlapseni, siskon, veljet ja heidän lapsensa ja lapsenlapset. Näen ystäväni, ne, jotka olen tuntenut jo kouluajoista asti. Ne, jotka opiskelu ja työ on tuonut elämääni. Ne, jotka ovat jo kuolleet. Näen naapurit, nuorenparin, jolla on koira, syyrialaisen naisen, joka on aina ystävällinen ja auttavainen, ja toisen naapurin, joka ei ikinä ole tyytyväinen. Näen bussin, joka kuljettaa minut keskustaan, bussikuskin, joka odottaa, kun juoksen viime tingassa kyytiin. Näen Lauttasaaren, jota kutsutaan onnellisten saareksi, merenlahden ja pienen metsikön. Sen läpi kulkevaan polkuun ihastuin, kun kävin ensimmäisen kerran katsomassa nykyistä kotiani. Näen oranssin metron, joka vie minut kuudessa minuutissa kaupungin keskustaan. Helsingin rakennuksineen, katuineen, kauppoineen ja puistoineen. Näen Oodin, kaupunkilaisten olohuoneen, jossa minulle tärkeä kirjoittajaryhmä kokoontuu. Minä rakastan tätä kaikkea ja päätän olla valittamatta. Rakastan Suomeakin, pientä urheaa isänmaatani.

Nythän minä jo runoilan kuin mikäkin Topelius. Kun katson ympärilleni, näen paljon hyvää ja kaunista, paljon sitä, mistä pitää huolta. Tarina alkoi konfirmaatiopäivän onnittelukortin hyvistä neuvoista aikuistuvalla nuorella. Kyllä kortin neuvot ovat käypiä niin 15-vuotiaalle kuin 75-vuotiaallekin.

Elämäni kymmenen vuoden kuluttua, vuonna 2035

Helena Tapper

Aluksi pohdiskelu omasta elämästä kymmenen vuoden kuluttua tuntui vaikealta, jopa pelottavalta. Miten voin, olenko terve ja missä olen, nämä ajatukset heräsivät ensimmäisenä. Millainen on maailma, Suomi ja hyvinvointivaltio vuonna 2035?

Kymmenen vuoden kuluttua Suomen väestörakenne on vinoutunut hurjasti vanhempiin ikäluokkiin. Tosin asiantuntijat sanovat, että koska Suomi vanhentui nopeasti ja etuajassa muihin Euroopan maihin nähden, meidän on ollut pakko löytää ratkaisuja vanhusten hoitoon ja työväestön ikärakenteen muutokseen. Vanhustenhoidon puutteisiin pitää löytää ratkaisuja nopeasti. Samanaikaisesti teknologinen kehitys on ottanut huikeita askelia ja tekoälyä käytetään laajasti eri aloilla ja meidän kaikkien arjessa. Hoitaako minua robotti ja kykenenkö hoitamaan asioitani tietoverkkojen kautta? Tekoäly hoitaa asioitani ja on jo nyt osa arkeani.

Teknologia on sekä uhka että mahdollisuus, erityisesti ikääntyvälle väestölle. Pääosa palveluista toimii jo nyt teknologisilla alustoilla ja teknologia kehittyy nopeasti. Tänäpäivän osaan päivittää sovellukseni ja pitää laitteiden tietoturvan ajan tasalla, mutta miten selviydyn kymmenen vuoden päästä. Tietotekniikka vaatii jatkuvasti uutta osaamista ja uusia laitteita. Todennäköisesti hoidan kaikki palveluasointini kuten jo nytkin tietoverkon kautta ja uusilla kehittyneillä laitteilla. Tekoäly on viimeistään tuossa vaiheessa tehnyt valintoja puolestani: mitä ruokaa syön, mistä sen ostan, mitä vaatteita käytän, mitä musiikkia kuuntelen, mitä uutiskanavia käytän ja jopa optimoinut kulkureittini ja asumiseni. Puhumattakaan terveydenhoidosta. Tekoäly ehdottaa minulle päivittäisen agendani. En enää käy lääkärissä, koska nettilääkäri hoitaa terveyttäni, kuten jo nytkin, mutta haluan edelleen tavata oikean lääkärin. Lääkeannostukseni tekee robotti, joka vierailee kodissani katsomassa minua. Toinen robotti tuo ruokatilaukseni. Autoni on sähköllä toimiva älyauto, jolle kerron minne haluan mennä, ja se hoitaa kuljetuksen. Minuun on todennäköisesti asennettu siru, jolla terveydenhoitojärjestelmä voi tarkkailla olenko elossa.

Elän todennäköisesti teknologian avulla valvotussa yhteiskunnassa. Minusta tiedetään enemmän kuin itse tiedän. Teknologia voi helpottaa elämäni, mutta haluanko elää tällaisessa maailmassa. Voin saada paljon apua, mutta haluan myös inhimillistä kosketusta. Me emme ole tasa-arvoisia teknologian käyttäjiä. Miten selviävät ne, joilla ei ole teknologista tukea etsiä palveluita eikä osaamista käyttää teknologisia laitteita. Miten heidän käy? Syntyykö teknologisesti syrjäytynyt väestö ja kuka hoitaa heidän asioitaan?

Kymmenen vuoden päästä olen luultavasti muuttanut kerrostaloon, jossa on helppo liikkua ja hoivaa saatavilla joko robotin tai palkatun henkilökunnan kautta, siis älytaloon. Tällaisia asumismuotoja kutsutaan nykyisin hybridipalvelutaloiksi, joissa voin valita yksilöllisen hoivan asumisen tai ympärivuorokautisen hoidon. Jälkimmäisen silloin, kun en enää kykene liikkumaan.

Asun todennäköisesti Suomessa, vaikka ajatus etelän lämmössä elämisestä tuntuu paremmalta. Haluankin ehkä toisenlaiseen maailmaan, jos se on mahdollista. Juttelin pari vuosikymmentä sitten Nicaraguassa asuvan kollegani kanssa. Hän suunnitteli tulevaisuutta

Nicaraguassa: meillä olisi talo meren rannalla ja pari apulaista. Koska emme enää kykenisi hoitamaan asioitamme ja ajattelumme olisi ehkä hidastunut, istuisimme päiväkausia patiolla tuijotellen merelle ja vaihtaisimme ajatuksia kirjallisuudesta, taloudesta ja maailmanmenosta lempeässä tuulella ja auringon lämmössä. Ja muistelisimme omaa elämäämme huumorin ja haikeuden kautta. Tämä visio herää eloon aina syksyllä ja talvella. Tarve auringon valosta ja lämmöstä kasvaa.

Kolmas visio olisi talo Suomessa, vaikkapa Kangasalla. Meillä olisi talo, johon palkkaisimme hoitajan tai hoitajia ja nauttisimme arjen yksinkertaisesta kulusta. Aika ajoin tilaisimme taksin Tampereelle ravintolaan, elokuviin tai nuoruutemme rockbändin konserttiin. Joka tapauksessa pyrkisimme nauttimaan elämästä ja yksinkertaistamaan sitä. Tämä tarkoittaa, että olisin suhteellisen terve ja liikuntakykyinen.

Mutta hetkinen, kymmenen vuoden päästä minun pitäisi olla terve ja liikuntakykyinen. On siis pidettävä huolta lihaskunnosta, älyllisistä harjoituksista ja yhteisöstä. Näitä kaikkia täytyisi pitää yllä joka päivä. Haluan olla omatoiminen ja nauttia elämästä. Tähän tarvitaan rauhoittumista ja elämän tahdin hidastamista, hyvää unta ja terveellistä ravintoa. Ja liikuntaa. Mutta tulevaisuus on arvaamaton. Siksi on hyvä elää tätä päivää.

Kymmenen vuoden päästä toivoisin edelleen istuvani syksyisin uunin tulen lämmössä ja kesäisin puuhastelevani pihapiirissä ja nauttivani grillin tulen tuoksusta. Pihallani seisoo Afrikasta tuomani jiko, laite, joka lämpiää puilla, lämmittää ja toimii grillinä. Haluaisin istua sen lämmössä kesäisin ja syksyisin. Toivon jaksavani uida ja liikkua. Ennen kaikkea toivon, että ajatteluni pysyy selkeänä ja kun muisti hidastuu, jaksaisin nauraa avaimien, puhelimen ja silmälasien jatkuvalle etsimiselle ja löytäisin ne lopulta.

Toivoisin, että minua kohdellaan normaalisti eli tasa-arvoisesti. Toivottavasti en tarvitse erityiskohtelua eli hoivaa. Silloinkin toivon, että minua kohdellaan ihmisarvoisesti. Elämä on yllättävän lyhyt.

Tarvitsenko apua arkeen tulevaisuudessa

Ritva Jakku-Sihvonen

Eläkepäivieni alussa haaveilin teatteri- ja kulttuuririennosta ystävättärieni kanssa, tähtitieteen ja luovan kirjoittamisen opiskelusta ja yhteydenpidosta myös niihin ystäviin, joita ruuhkavuosina ehdin tavata vain vähän. Jäissä olleen järjestöaktiivisuuteni ajattelin virittää uudelleen. Haaveilin puuhailusta lastenlasteni kanssa ja omaan lapsuuteeni kuuluneiden luonto- ja käsityöharrastuksien välittämisestä heille. Minulla ei ollut epäilystäkään siitä, ettenkö voisi elää täyttä elämää: hoivailla lapsia, opiskella, harrastaa ja olla aktiivinen kansalainen. Ihan kaikkia haaveitani en ole kyennyt toteuttamaan, vaikka eläkepäiväni ovat toden totta olleet täyttä elämää.

Toivon, että vielä vuonna 2035 jaksan jatkaa harrastuksiani ja maalla puuhastelua kuten nykyisinkin. Kesäisin kasvatan perunoita, porkkanoita ja mansikoita. Luonnonyrttejä keräilen talvivarastoksi asti. Omenoita ja marjoja tuottava puutarhani työllistää syyskesät. Maalaismaisema viehättää toki ympäri vuoden. Nautin luonnon tarkkailusta. Harmaapäätikka, joka vierailee lintujen ruokintapaikalla, on pesinyt jo vuosia pihapiirissämme. Tuon linnun piilottelevan elämäntyylin seurailu virkistää mieltäni toivottavasti pitkään. Metsäneläimien jälkiä on kiva tarkkailla kävelyretkillä.

Jos kuntoni alkaa vaatia tyystin kaupunkiympäristössä asumista, mutta muistini ja liikuntakykyni ovat tallella, toivon voivani asua ympäristössä, jossa ruokakauppa, kampaaja, jalkahoitola, apteekki ja terveyskeskus olisivat kävelyetäisyydellä. Ylellistä olisi, jos kirjasto ja parhaassa tapauksessa kansalaisopisto olisivat helposti tavoitettavissa. Mahdollisuus lukemiseen ja uusien taitojen ja aihealueiden opiskeluun on minulle tärkeää. Paljon puhutun digiloikan sallimien palvelujen ansiosta toivon pystyväni seuraamaan ainakin oman alani tieteen tuloksiin liittyvää akateemista keskustelua ja taustoittamaan tietojani yhteiskunnallisista asioista. Sähköinen välineistö auttaa varmasti pitämään yhteyttä myös sukulaisiin ja ystäviin. Miten ihanaa olisikaan, jos voisin osallistua edelleen vaikkapa kirjoittajaryhmään tai kirjallisuuspiiriin. Teatteriin ja taidenäyttelyihin toivoisin pääseväni kohtuuhintaisella taksikyydillä. Jos olisin erityisen onnekas, pääsisin omin avuin uimaan luonnonvesiin. Metsämaisemiin menisin haukkamaan happea. Toivottavasti kädentaitoni säilyvät, jotta voin viihdyttää itseäni kutomalla ja kuuntelemalla radiota ja äänikirjoja. Järjestöaktiivisuuteni haluan hoitaa uskollisena jäsenmaksujen maksajana ja järkevien kansalaisaloitteiden allekirjoittajana.

Elän siinä toivossa, että saan kodinhoitoapua kohtuullista korvausta vastaan. Ilahtuisin kovasti, jos tarjolla olisi siivous- ja pyykkäyspalvelua. Jos mahdollisuuteni terveellisen ruoan valmistukseen kotonani heikkenevät, osallistuisin mielelläni arkisin vaikkapa lähikoulussa tarjolla olevaan ruokailuun ikätoverieni kanssa. Olisi hienoa, jos julkinen terveydenhoito kykenisi tarjoamaan minulle omalääkäripalveluja tarpeen mukanaan lähi- ja etäpalveluina.

Jos voimani hiipuvat ja terveys pettää, olen valmis siirtymään hoitokotiin, jossa puhtaudestani, ulkoiluistani sekä henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistani huolehtimista auttaa ammattihenkilöstö. Ulkoilun suhteen minulla on aivan erityinen toivomus: Haluaisin päästä ulos säästä riippumatta ainakin kerran päivässä. Harras toiveeni on se, että saisin hoitokodissakin asua niin, että käytössäni olisi ainakin omalla keinutuolillani ja

suosikkitauluillani sisustettu huone, jossa olisi kukkiva huonekasvi, kiinnostavaa luettavaa ja tietokoneyhteys. Puhelin olisi tärkeä. Toivoisin, että voisin pitää yhteyttä puolisooni, lapsiini ja lastenlapsiini, vaikka vain puhelimitse. Varmasti iloitsisin niistä hetkistä, jolloin he saapuisivat tervehtimään minua tuoden mukanaan herkullisen leivoksen ja tuoretta kahvia.

Ehdoton hoitotahtoni on se, että en halua puolisoni sen paremmin kuin lastenikaan joutuvan kokopäiväiseksi omaishoitajakseni. Se olisi mielestäni kohtuuton taakka heille. Pidän oikeutenani sitä, että jos muistini heikkenee niin, etten tunnista edes puolisoani ja omia lapsiani, voin saada armokuoleman.

Olen ollut näihin päiviin saakka hyvin luottavainen hyvinvointiyhteiskunnan kykyyn tarjota hyvä vanhuus meille, jotka olemme antaneet oman työpanoksemme sen kehittämiseen. Viimeaikainen julkinen keskustelu on saanut minut kuitenkin pohtimaan, mahtaako toiveilleni olla katetta vuoteen 2035 tähytessäni. Juuri nyt näyttää siltä, että ajatukseni saattavat olla turhaa hyväuskoisuutta. Siksikin armokuolema on tärkeä: mieluummin kuollut kuin kituva ja haiseva vanhus työtaakkaansa uupuvien hoitajien murheena.

Vanhuus ei katoa koskaan

Auni-Marja Vilavaara

Vanhuus on yksi elämänvaihe. Se on sitä tänään ja se on sitä huomenna. Niin kauan kuin ihmisiä on olemassa. Ihminen on osa luonnon kiertokulkua. Onneksi sitä vanhankaan ei tarvitse joka päivä ajatella. Arki vie ajatukset. Ihmisen arjessa henkilö lopettaa palkkatyön taikka yrittämisen ja siirtyy ansaitulle vanhuuseläkkeelle. Eläkelainsäädäntö on turvaamassa eläkkeelle siirtyvän vanhan elämää. Elämäntilanne ihmisen vanhetessa on monisyinen ja jokaiselle omanlaisensa.

Yhteiskunta on varautunut ihmisten elinkaareen vähän eri tavoin eri aikoina. Jos on paljon lapsia ja nuoria, kukaan ei edes huomaa vanhoja. Mutta jos tilanne on toisinpäin, niin vanhat joutuvat silmätikuksi ja ihmisten tulevaisuus tuntuu uhatulta. Kysymys ei ole vain siitä, että mistä tulee se raha, jolla vanhan ihmisen olisi selvitävä arkielämän tarpeista, kuten asumisesta, ruuasta, puhtaudesta ja ehkä pienistä iloista. Kysymys on paljon suuremmasta, kysymys on ihmiskunnan tulevaisuudesta. Johon kuitenkin aina kuuluvat kaikki sukupolvet.

Onko vanha ihminen eri ihminen kuin sama ihminen nuorena? On ja ei. Riippuu paljon ihmisen elämän vaiheista. Ihminen itsessään ei miksiään muutu. Jos eilen oli työpaikan kahvipöydässä ja tänään on sitten kotona kahvipöydässä. Isompi muutos on, että ei ole enää työkavereita, eikä niitä tehtäviä, joihin työaika piti käyttää. Kotona sen sijaan jatkuvat samat työt kuin ennen eläkkeelle jäämistä. Miksi se eläkkeelle jääminen sitten pelottaa monia? Ehkä siksi, että nyt joutuu ihan itse päättämään ajankäytöstään ja kavereistaan. Ihminen itsenäistyy lopullisesti.

Kun työpaikan oven sulkeutumisesta on kulunut 5–10 vuotta, suurin osa on kerennyt hankkia itselleen uusia askareita ja kavereita. Ehkä vanhat ystävydetkin ovat säilyneet. Varsinkin, jos terveys pysyy hyvänä, niin kuin nykyisin usein pysyy, on vanhuuseläkettä saava kerennyt täyttää kalenterinsa uudella toiminnalla. Vanhus ei tunne itseään vanhaksi, vaikka vanha onkin, koska vanhuus ei ole muodissa.

Tämän päivän vanhus Suomessa ja useimmissa teollisuusmaissa on virkeä toimija, joka ei oikeastaan haluaisi olla edes vanhus. Mutta se biologia. Ihmisen keho kuihtuu kuin kukka syksyllä. Sen henkiin herättämiseen ei ole vielä keksitty keinoja, vaikka joku sellaisesta haaveilisikin. Tästä kehon muutoksesta huolimatta, aivot saattavat toimia edelleen virkeästi. Uuden oppiminenkin on edelleen helppoa. Ja sitä mahdollisuutta tuhannet ja taas tuhannet vanhukset hyödyntävät. Samoin kuin liikuntaa, mikä edistää aivojen toimintaa ja pitää vanhan ihmisen toimintakykyisenä. Toimintakykyinen vanhus hoitaa omat asiansa vielä 80-vuotiaana. Toiset aina elämänsä loppuun, vaikka olisivat yli 100-vuotiaita.

Tämä tieto helpottaa omaakin ajattelua. Muistelen isovanhempiani, jotka olivat syntyneet 1870-luvulla, siis Venäjän suuriruhtinaskunnassa. He viettivät virkeinä viimeiset vuotensa poikansa perheen eli isäni ja äitini taloudessa. Tosin heillä oli erillinen asunto ja oma huusholli. Näin totuin lapsena siihen, että monta sukupolvea voi elää saman katon alla yhtä aikaa kaikki kuitenkin omaa elämäänsä. Kumpikin eli pitkään. Vanhempieni osa oli toinen. Toinen oli sotainvalidi, joten elämä oli haasteellista loppuun asti osin kotona, osin

vanhusten hoivakodissa. Hänen elämänsä oli päättynyt lääkärin virhediagnoosiin, kun lääkäri ehdotti, että otetaan nesteytys pois, niin hän siirtyy ajasta ikuisuuteen kahdessa viikossa. Silloin soitin valvovalle viranomaiselle ja kysyin, että onko eutanasia Suomen arkipäivää. Vastaus oli, että on ja ei. Toisen vanhemman kohtalo oli vielä karumpi, hoitovirhe. Sellaista kohtaloa en toivo kenellekään enkä koskaan.

Näistä kaikista tapahtumista on vuosikymmeniä. Nyt minä ja minun sukupolveni, me olemme vanhoja. Meistä on enää osa jäljellä. Vanhuus on nyt kaikkien huulilla, ikään kuin se olisi ihmisen vika. Jos haluaa elää pitkään, vanhenee. Luonnonlaki.

Palaan vielä yhteiskunnassa käytävään keskusteluun, mikä tuijottaa tähän aikaan, eikä näe tulevaisuutta. Taloustieteilijät puhuvat vanhusten aiheuttamasta kestävyysvajeesta. Ne ovat varmaan unohtaneet, että kaikki edeltävät sukupolvet ovat vuorollaan tulleet vanhoiksi. Ja niin tulee tapahtuman tulevillekin sukupolville, myös taloustieteilijöille. Kestävyysvajeen perimmäinen syy on väestörakenteen vinouma verrattuna aikaisempiin vuosikymmeniin. Ensimmäisen vinouman aiheutti sotien jälkeinen suuri syntyvyys, niin nyt sen aiheuttaa suuri suhteellinen vanhusten lukumäärä. Ei ole lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia. Silloin väestön ikäsuhteet muuttuvat. Tämän kaiken olisi pitänyt olla tieteen tekijöiden ja heidän kauttaan päättäjien tiedossa jo ainakin parin vuosikymmenen ajan. Suomessa syntyvyys laski jo 50 vuotta sitten. Eikä mitään tehty. Ja nyt edessä on suorastaan romahdus, kun vuodessa syntyy 45 000 lasta ja kuolee 60 000 ihmistä, niin pelkällä yhteenlaskulla selviää, mihin ollaan menossa.

Ihmisiä, sen enempää naisia kuin miehiä, ei kannata syyllistää. Koska sekin on tiedetty aina, että vain osa ikäluokasta saa lapsia. Syytä on monia. Syytkin ovat olleet tiedossa. Ihmiset haluavat tulla elämässään toimeen, voida hyvin. Ja se mitä hyvinvointi tarkoittaa ihmisen arjessa, sen ovat kertoneet markkinointi ja mainosmiehet sekä lääketeollisuus. Heitäkään ei voi syyllistää. Syyllistää voi vain ne päättäjät, jotka ovat sulkeneet silmänsä ja toivoneet, että kyllä kaikki korjaantuu. Tämä päättäjien ryhmä kattaa niin poliittiset päättäjät kuin ammattiyhdistysliikkeen sekä yritykset ja muut yhteisöt.

Tiedeyhteisöt ovat olleet ihan liian hiljaa. Ehkä syy on ollut se, että on nähty, että maapallon kantokyky on rajallinen ja väestö on lisääntynyt muissa maanosissa, tällä hetkellä lähinnä Afrikan valtioissa. Ja että on parempi koko maapallon kannalta, että Suomessa ja muissa teollistuneissa maissa syntyvyys laskee. Kukaan ei vain ole tullut ajatelleeksi, että väestön ikäsuhteiden vinouma voi aiheuttaa ongelmia yhteiskunnan palveluiden hoitamisessa, jopa demokratian toimivuudessa.

Minun ikäluokkani voi vielä joutua näkemään sen, että meille tarjotaan mahdollisuutta matkustaa niihin maihin viettämään elämän viimeiset vuodet, joissa hoivaajia riittää. Toiset taas hankkivat useiden sukupolvien asuntoja, joissa huomaamatta hoidetaan niin vanhukset kuin lapsetkin. Jotkut perustavat vanhusten kommuuneja, joissa paremmin voivat hoivaavat heikompia. Yhteisesti hankitaan ulkoiset palvelut. Sen sijaan kuntien ja hyvinvointialueiden kykyyn hoitaa kaikkia vanhoja ja sairaita ihmisiä, on vaikea uskoa. Niiden organisaatorakenteet ovat liian joustamattomia. Sen sijaan uskon, että sairauksien hoito kehittyä, ja ihmiset elävät yhä pitempään, jos vain rauha valtioiden välillä säilyy.

Lopuksi

Ystävyydestä

Helena Hiila-O'Brien

Koko kansan mielenterveyden edistäjä psykologi Pirkko Lahti on sanonut, että ihmisellä pitäisi olla kuusi läheistä ystävää, arkunkantajaa. Lisäksi olisi hyvä, jos he olisivat eri ikäisiä. Ainakin arkunkantajiksi tarvitaan myös nuoria, samanikäiset ystävät tuskin jaksavat enää kantaa ystäväänsä hautaan. Moni sanoo, että puoliso on paras ystävä. Hyvä niin, mutta toivottavasti ei kuitenkaan ainoa. Ylipäänsä yhden ystävän varassa ei kenenkään pitäisi olla. Ne kuusi arkunkantajaa ovat myös ystävän huolien kantajia. Kuusi läheistä ystävää on kuitenkin aika paljon vaadittu. Ainakaan minulla ei ole niin montaa läheistä ystävää. Tuttavia kyllä ja kavereita. Mutta sellaisia ihmisiä, joihin voisin tukeutua vaikeina hetkinä, tai joille voisin kertoa iloisen uutisen, ei ole montaa. Parhaat ystäväni ovat lukioajalta, kumpikaan ei asu pääkaupunkiseudulla. Tapaamme harvoin, mutta joka kerta on kuin olisimme eronneet eilen. Vanhojen ystävien seurassa on helppo olla. Olemme kokeneet yhdessä monet ilot ja jakaneet monet murheet. Olen kiitollinen, että he molemmat ovat elossa ja hyvässä kunnossa. Voin milloin tahansa soittaa heille. On oikeastaan pieni ihme, että ystävyys on kestänyt yli puoli vuosisataa!

Työelämässä ihmissuhteita tuntui joskus olevan liikaakin. Ystävät saivat jäädä toiseksi, kun päälle painoivat työmatkat, ylityöt ja vielä perhe-elämän vaatimukset. ”En ehdi tällä kertaa, mutta palataan asiaan”, muistan torjuneeni liian usein ystäväni tapaamispyynnöt. Onneksi tästä huolimatta jotkut ystävyys-suhteet säilyivät. Nyt eläkkeellä olisi aikaa, mutta onko enää ystäviä. Olisi kannattanut pitää kiinni ystävästä myös kiireisinä työvuosina. Tämän neuvon haluaisin antaa vielä työelämässä oleville. Ystävät ovat elämän varsinainen pääoma, jota kannattaa kartuttaa. Sillä mitä se auttaa ihmistä, vaikka hänellä olisi kaikki maailman rikkaus, mutta ei ketään kenen kanssa siitä nauttisi. Osa ystäväistäni on jo kuollut, vähän aikaa sitten osallistuin ortodoksisiin hautajaisiin. Yllättävästi pappi sanoi siunaustilaisuuden lopuksi: ”Hyvä saattoväki, teidän tehtävänne on elää ja nauttia siitä mitä elämä itse kullekin antaa, eläkää täysillä!” Perheen ohella ystävät kuuluvat täyteen elämään.

Ei vain kuolema vaan myös sairaus voi siirtää ystävyys-yhteyden vain muistoihin. Paras työelämän aikana syntynyt ystävyys-suhde on surullisessa vaiheessa; ystävä, joka oli minulle esikuva ja joka esimerkillään näytti, miten haastavista tilanteista selviydytään, sairastaa parantumaton tautia. Meillä oli tapana kävellä Töölönlahden ympäri ja panna samalla maailmaa järjestykseen. Ensiksi hidastui kävelyvauhti, sitten järkkyi tasapaino niin, että ystäväni tarvitsi rollaattorin, lopulta pyörätuolin. Hän ei enää selviytynyt kotona, vaan joutui siirtymään palvelutaloon. Lupasin, että käyn hänen luonaan joka viikko. Häpeän, että en pystynyt pitämään lupaustani. Toisaalta emmehän ennenkään tavanneet viikoittain. En tiedä, mistä puhuisimme, istumme vastakkain, kysyn jotain ja hän vastaa lyhyesti kuiskaamalla. Ääni ei enää toimi. Vein käsivoidetta ja hieroin hänen käsiään, siitä hän piti. Nykyään käyn häntä tapaamassa kerran kuussa, vietän siellä iltapäivän. Katsomme valokuvia. Juttelemme. Juomme pullakahvit. Hänellä on sukulaisia, joten ei hän ole vain minun varassani. Joku heistä sanoi: ”Hienoa, että jaksat käydä täällä häntä tapaamassa.”

Hän on ystäväni. Kun olemme olleet ystäviä hyvinä aikoina niin voimme olla ystäviä huonoinakin aikoina. Jonkun täällä pitää käydä. Jos en minä, niin kuka? Vastaavassa tilanteessa minäkin haluaisin, että vanha ystävä, jonka tunnen, kävisi luonani.

Monet järjestöt, vaikkapa SPR tai Helsinki Missio järjestävät ystäväpalvelua ja moni eläkeläinen toimii ystäväenä, käy tapaamassa yksinäistä ihmistä tai toimii palvelevassa puhelimesta. Tämä järjestetty ystävyys on yhtä arvokasta kuin spontaanisti syntynyt, siinä ihminen kohtaa ihmisen. Järjestön rooli on tuoda nämä ihmiset yhteen, antaa vapaaehtoiselle valmiuksia erilaisten ihmisten kohtaamiseen ja motivoida häntä ylläpitämään suhdetta. Muutama vuosi sitten olin itse mukana Helsinki Mission Aamukorvassa, puhelinpalvelussa, joka on auki klo 05–08 kaikkina päivinä. Useimmat soittajat olivat yksinäisiä vanhuksia, joille tämä puhelu saattoi olla päivän ainoa ihmiskontakti. Toiminnan ylläpitäjä järjesti meille koulutusta ja kerran vuodessa joulun aikaan joulukonsertin. Se oli hieno palkinto siitä, että olin jaksanut nousta kerran kuukaudessa olemaan läsnä ihmiselle. Nyt näidenkin järjestöjen toiminnan rahoitusta kiristetään ja puhutaan halventavasti vapaaehtoistyöstä. Ei vapaaehtoinenkaan työ toimi ilman organisointia. Kun yksinäisyys on kansantauti, yhteiskunnan kannattaisi tukea niitä, jotka haluavat tätä ongelmaa helpottaa.

”Mistä tunnet sä ystävä, onko oikea sulle hän? Anna meren sen selvittää, kuka vierelles jää. Kun on sinulla vaikeaa ja kun tarvitset auttajaa, silloin ystävyys punnitaan”, lauloi Vesa-Matti Loiri vuosia sitten. Hädässä ystävä tunnetaan, auta miestä mäessä, älä mäen alla, toteaa suomalainen sananlasku. Ystäväälle voit kertoa huolesi ja odottaa, että hän kuuntelee ja tukee sinua. Mutta iloitseeko ystäväsi myös menestyksestäsi, vaikkapa työelämässä, parisuhdemarkkinoilla tai perhe-elämässä? Osaatko itse iloita vai kaihertaako kateus, miksi tuo onnistuu, mutta minä en? Kateus on vain tunne, joka on aika yleisinhimillinen. Sen vuoksi hyvää ystävyyttä ei kannattaisi katkaista. Entäpä, jos sanoisit ” Olen iloinen menestyksestäsi, mutta en mahda mitään sille, että käy vähän kateeksi”.

Erityisen iloinen olen siitä, että minulla on pari hyvää ystävää myös Australiassa, jossa nyt eläkkeellä ollessa vietän osan vuodesta. He ovat suomalaisia naisia, joihin ystäväystyyn asuessani maassa parikymmentä vuotta sitten. Tapaamme, kun he käyvät Suomessa ja minä Australiassa. Heidän kauttaan olen päässyt sisälle australialaiseen elämänmenoon.

Olisi hienoa, jos minulla olisi vaikkapa nuori opiskelija, pienten lasten äiti tai juuri työelämään pyrkivä nuori ystävinä. Mutta niin ei ole. En minäkään ollut kenenkään vanhuksen ystävä nuorena, muuta kuin sukulaisten. Pidän kiinni näistä olemassa olevista ystävistäni. He ovat samanikäisiä kuin minä.

Voiko ystäviä saada enää vanhana? Se on paljon vaikeampaa kuin nuorena. Mutta ei kaikkien tarvitse olla sydänystäviä, ihan tavallinen kavereuskin riittää. Olen huomannut, että jokin yhteinen kokemus, vaikkapa matka tai harrastus luo alustan kavereudelle, josta voi kasvaa syvempikin ihmissuhde.

Päätän olla avoin kaikille kohtaamisille, tuttaville, kavereille, uusille ystäville, ja kiitollinen vanhoille ystäville, olivat he minkä ikäisiä vain. Eiköhän se arkku saada kannettua hautaan sukulaispoikien toimesta. Ystäviä tarvitaan elämää ei niinkään hautajaisia varten.

Rakkaudesta

Helena Tapper

Rakkaus on vaikea laji. Siitä on kirjoitettu paljon, sävelletty kauniita melodioita, tehty elokuvia, filosofoitu ja tehty taideteoksia. Rakkautta opiskellaan koko elämän ajan. Nuorena rakkaus on hentoa ja huikeaa, väittäisin ainutkertaista. Iän myötä rakkaus tasoittuu, mutta ainutkertaisuus ei katoa. Siihen tulee uusia ulottuvuuksia, kuten toiseen tutustuminen ja arkisuus. Mutta rakkautta pitää vaalia ja antaa sille mahdollisuus kasvaa ja kasvattaa meitä.

Kirjoitan tässä omasta kokemuksestani rakkaudesta, mitä olen saanut ja menettänyt ja missä olen nyt. Nuorena naisena olin ujo ja henkisesti ikäisiäni nuoria vanhempi. Kävin harvoin kesäisin tansseissa ja onneksi en käynyt, koska kärsin lavatanssien näytteillä olostani. Minua haettiin harvoin tanssimaan. Lukioaikoina monilla luokkatovereilla oli poikaystäviä, minulla ei. Vasta yliopistoaikoina minulla oli poikaystäviä. Olin edelleen ujo. Ihmettelin, että mistä ikäiseni nuoret naiset olivat saaneet vahvan itsetunnon. Minulle opiskelu ja matkat ulkomaille tarjosivat vapauden, jota halusin. Opiskeluaikoina rakastuin vakavasti ensimmäisen kerran mieheen, joka kuitenkin hylkäsi minut.

Maailmanvalloitukseni alkoi opiskelujen jälkeen: opiskelin ja tein töitä maailmalla. Rakkaus oli satunnaista, ohimenevää ja ohutta. Rakkaus ei kuitenkaan tasoittunut, vaan jatkui satunnaisina kohtaamisina. Rakastuin poikani isään, mutta sekin päättyi aikoinaan. Rakkauden kohtaaminen tuntui vuosien jälkeen jo unohtuneen. En ollut onneton, minulla oli perhe, ystäviä ja paljon tekemistä myös työvuosien jälkeen, erityisesti olin yhdistystoiminnassa mukana. Elämä oli asettunut kotimaahan ja tuntui hyvältä sellaisenaan. Olin asunut ympäri maailmaa ja palasin Suomeen yksin. Poikani oli jo asettunut omaan elämäänsä. Olin tottunut elämään yksin, mutta en ollut yksinäinen. Sitten elämäni muuttui sattumalta.

Minut oli kutsuttu juhlaan pitämään puhe kotipitäjäimme kansakoulun aloittamisen 60-vuotisjuhlassa koulutovereilleni. Luokkajuhlan ohjelma jatkui koko päivän. Istuin kahvitauolla luokkatoverini Pekan kanssa vaihtamassa kuulumisia. Samassa pöydässä istui mies, jonka tunsin luokkakuvasta, ja hänen vieressään kaunis nainen. Luulin heitä pariskunnaksi.

Yllättäen mies kysyi:

- Helena, ootko sä sinkku?
- Kyllä, vastasin ohuella äänellä.

Keskusteluni Pekan kanssa jatkui ja melko pian sain uuden kysymyksen samalta mieheltä.

- Alakko sä seikkaan mun kaa?
- Joo, vastasin jostakin kumman syystä.

Keskustelu Pekan kanssa jatkui. En vielääkään tiedä, mikä sai minut vastaamaan noin, eikä sillä ole merkitystä. Päivän ohjelma jatkui.

Seuraavaksi ohjelmassa oli Arja Korisevan konsertti. Mies sai jotenkin järjestettyä, että istuimme vierekkäin. Lähdimme väliajalla pois ja pieni ryhmä luokkalaisiamme lähti paikalliseen ravintolaan. Hän ja minä muiden mukana. Siitä se alkoi.

Olemme nyt olleet yhdessä tuon kysyjämiehen kanssa kohta seitsemän vuotta. Olemme saman sukupolven lapsia, samanlaisesta ympäristöstä. Olimme neljä vuotta samassa luokassa, mutta kumpikaan meistä ei muista toista. Oppikoulussa olimme eri luokilla. Ylioppilaaksi tulon jälkeen lähdin opiskelemaan ja myöhemmin maailmalle töihin ja opiskelemaan. Palasin kotiseudulleni 46 vuoden jälkeen. Mies oli perustanut perheen ja toiminut yrityksen johtajana. Hän oli pysytellyt kotiseutemme tuntumassa. Kun tapasimme, hän oli myös sinkku. Yllättäen tiemme kohtasivat.

Rakkaus on vaikea laji, mutta ilman sitä elämä olisi yksinäistä ja ehkä yksiulotteisempaa. Olen saanut kokea haasteita, kuten tilan antaminen toiselle, elämää erilaisten riippuvuuksien maailmassa ja rajan vetäminen, mitä haluan ja mitä en. Rajan vetäminen on vaikeaa kiltti tyttö -syndroomasta kärsivälle, mutta välttämätöntä.

Olen saanut kokea paljon iloa ja hauskuutta. Urheilemme, järjestämme juhlia, joissa on elävää musiikkia ja hulluttelemme, ainakin joskus. Huumori auttaa monessa tilanteessa. Olen oppinut paljon myös itsestäni ja vapauttanut itseni joistakin voimia vievistä asenteista ja vaatimuksista. Ihmissuhteen rakentaminen on ylä- ja alamäkeä. Olen myös saanut toisen perheen omani lisäksi. Sekin on tuonut iloa elämäni. Olemme edelleen tämän vaikean lajin, rakkauden, oppimisen ja kokemisen tiellä.

Kirjoittajaesittelyt

Helena Hiila-O ´Brien

s.1949

Koulutukseltaan VTM, EMRA.

Työskennellyt Väestöliiton toimitusjohtajana, sitä ennen Kehitysvammaliiton toiminnanjohtajana, sekä eri tehtävissä sosiaalihuoltolain mukaisesti ja sosiaali- ja terveysministeriössä.

Luottamustehtäviä: Nykyiset: Eläkeliiton Helsingin yhdistyksen hallituksen jäsen, VARMA työeläkeyhtiön eläkkeensaajien neuvottelukunnan jäsen .

Harrastaa lukemista, kirjoittamista, vesijuoksua ja brittisarjojen seuraamista.

Motto: Aina kannattaa yrittää!

Leea Pajja

s. 1956

Koulutukseltaan FM, kasvatustiede, sosiaalipolitiikka, soveltava psykologia, sosiologia.

Aiemmin työskennellyt: Koulutuksen ja kehittämisen, laadun ja arvioinnin tehtävissä.

Luottamustehtäviä: Järjestöjen paikallisyhdistysten ja liittojen hallitusjäsenen sekä puheenjohtajan tehtäviä, tällä hetkellä Ruskiksen frendit ry:n puheenjohtaja.

Harrastaa kirjallisuutta, teatteria, elokuvia, taidenäyttelyitä, konsertteja, vaelluksia, pitkiä lenkkejä koiran kanssa, pilatesta, joogaa.

Motto: Vierivä kivi ei sammaloidu.

Ritva Jakku-Sihvonen

s.1949

Koulutukseltaan FT.

Aiemmin työskennellyt: koulutuksen suunnittelun ja arvioinnin tehtävissä.

Harrastaa sukututkimusta, käsitöitä ja lukemista.

Motto: Katso eteenpäin!

Helena Tapper

s. 1951

Koulutukseltaan Valt.tri, MMM.

Aiemmin työskennellyt: kehitysyhteistyö-asiantuntija: innovaatiotoiminta, koulutus ja ICT; afrikkalaisten naisryhmien mentori; yliopiston lehtori.

Luottamustehtäviä: Kivennapaseuran hallituksen jäsen, Kivennavan Ahjärveläiset ry:n varapuheenjohtaja.

Harrastaa kuntosalia, uintia, puutarhanhoitoa ja kirjoittamista.

Motto: Tuleen ei saa jäädä makaamaan.

Auni-Marja Vilavaara

s. 1951

Koulutukseltaan juristi, FM ja ratkaisukeskeinen valmentaja.

Aiemmin työskennellyt asiantuntija- ja johtotehtävissä.

Luottamustehtäviä: puheenjohtaja useammassa yhdistyksessä, Helsingin vanhusneuvoston puheenjohtaja.

Harrastaa nuorten ja vanhojen auttamista, liikuntaa perheen kanssa.

Motto: Sellaiset, jotka murehtivat asioista etukäteen, joutuvat murehtimaan niistä kahteen kertaan.

