

Elämän muutostilanteet ikääntyessä



Vanhustyön keskusliitto

Muutos voi kuormittaa, haavoittaa ja herättää monenlaisia tunteita.

Muutosjoustavuus eli resilienssi tarkoittaa muutoksesta selviytymistä ja vaikeuksien kautta oppimista.

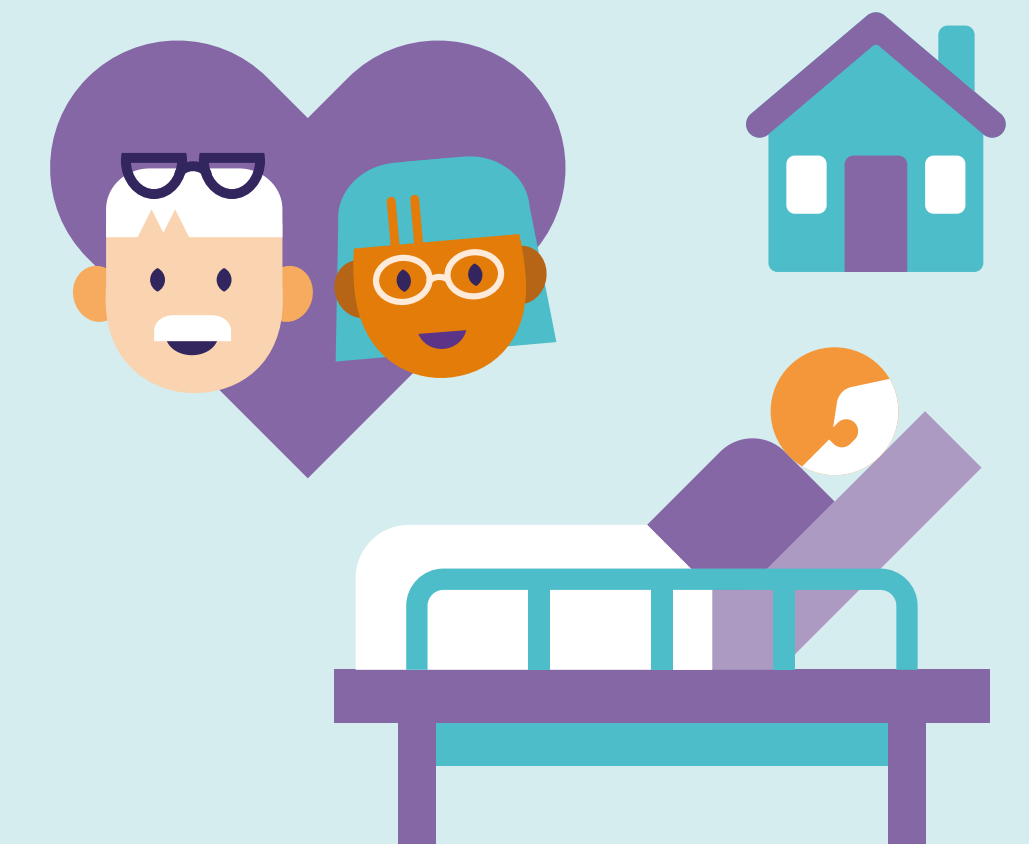


MUUTOKSET VOIVAT AIHEUTTAA MONENLAISIA TUNTEITA:

- Epävarmuutta
- Kuormitusta
- Pettymystä
- Huolta
- Iloa
- Helpotusta

MUUTOSTILANTEITA OVAT ESIMERKIKSI:

- Ajokortista luopuminen
- Muutto uuteen kotiin
- Uuden elämänkumppanin löytäminen
- Oma tai läheisen toimintakyvyn muutos
- Oma tai läheisen vakava sairastuminen
- Läheisen kuolema



MUUTOKSET VOI OTTAA PUHEEKSI:

- Mistä elämän muutostilanteet huomaa?
- Miltä muutos tuntuu?
- Miten lähipiiri kokee muutoksen?
- Minkälaisia asioita on ratkaistavana?

