

Muistilista eläkkeelle jäävälle

Eläkkeelle jääminen on iso elämänmuutos. Siihen kannattaa varautua ja miettiä jo etukäteen, miten muutokseen sopeutuu.

1. Ajankäyttö

Moni odottaa eläkkeelle pääsyä ja sen tuomaa mahdollisuutta käyttää aikaa omien toiveiden mukaan. Eläkkeelläolon alkuvaihe voi mennä lepäämiseen, mutta sitä voi seurata tyhjä aika, josta ei tiedä, miten sen käyttäisi. Voi käydä niin, että joutenolo ei pidemmän päälle tunnu hyvältä.

On järkevää luoda itselle jonkinlainen päivä- ja viikkorytmi. Se rakentuu arjen rutiiniasioille, kuten esimerkiksi kotitöille, ja itselle mielekkäälle ja merkitykselliselle tekemiselle. Ota itseäsi kiinnostavia asioita systemaattisesti osaksi elämääsi. Mieti, mikä itsellesi tuottaa iloa ja antaa sisältöä elämään. Yhdelle se voi olla esimerkiksi kuntoilua, toiselle käsitöiden tekemistä ja kolmannelle blogin pitämistä.

Onko sinulla harrastuksia, joihin haluat uppoutua enemmän? Haluatko kenties aloittaa kokonaan uuden harrastuksen? Kiinnostaisiko vapaaehtoistoiminta? Haluatko olla enemmän läsnä lastesi ja lastenlastesi elämässä? Mahdollisuuksia on monia, mihin sinä haluat tarttua?

Älä lykkää asioita liikaa. Toteuta suunnitelmiasi heti, kun siihen on mahdollisuus.

2. Talous

Eläkettä saat vähemmän kuin olet saanut palkkaa. Myös verotus muuttuu. Käteen jäävän rahan määrä kannattaa selvittää etukäteen.

Käytettävissä olevat tulosi siis vähenevät. Jos olet työelämässä ollessasi tottunut käyttämään rahaa väljästi, voi olla, että eläkkeellä käyttörahat loppuvat ennen aikojaan. Jos olet tottunut tekemään heräteostoksia mielihalujesi mukaan, voit olla pulassa.

Menot pitää sopeuttaa tuloihin. Jos on hankalaa saada rahat riittämään, kirjaa jonkin aikaa kaikki tulosi ja menosi, niin näet, mihin rahasi oikeasti kuluvat. Pienistä puroista kasvaa isoja virtoja. Jos olet esimerkiksi tottunut ostamaan joka päivä iltapäivälehdet ja kupin kahvia, kustannus on sata euroa joka kuukausi.

- Eläkelaskuri: <https://www.tyoelake.fi/elakelaskurit/>
- Talouspäiväkirja: <https://www.penno.fi/home>
- Takuusäätiön talous- ja velka-asioissa auttava Velkalinja: <http://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta>

3. Ihmissuhteet

Eläkkeelle siirtyminen voi olla kriisi, jos työ on ollut keskeinen elämänsisältö ja ihmissuhteetkin ovat pitkälle sitoutuneet työhön. Työ on myös saattanut olla niin vaativaa, että sen ulkopuolisten ihmissuhteiden vaaliminen on jäänyt vähälle. Voi olla, että eläkkeelle siirtyessäsi joudut uudella tavalla etsimään ihmisiä ympärillesi.

Mikä sosiaalinen toiminta voisi tuottaa itsellesi iloa? Onko se yhdessäolo perheen kanssa ja yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin? Olisiko vapaaehtoistoiminta sinun juttusi? Suomi on yhdistysten luvattu maa, ja esimerkiksi eläkeläisyhdistyksiä on useita. Monella on myös jokin tietty harrastus juuri harrastukseen liittyvien ihmissuhteiden vuoksi.

Nuoret elävät sosiaalista elämäänsä myös netissä. Mikä ettei se sopisi myös vanhemmalle ihmiselle. Voit seurata esimerkiksi sosiaalista mediaa, keskustelupalstoja tai itseäsi kiinnostavan aihepiirin blogeja.

Sosiaaliseen elämään ja sosiaalisten suhteiden hoitoonkin pätee se, että mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. On myös ihmisiä, jotka viihtyvät muita paremmin itsekseen.

On hyvä tiedostaa, että eläkkeelle jääminen saattaa olla riskiaikaa myös parisuhteessa. Voi tuntua siltä, että aamukahvipöydässä pöydän toisella puolella istuu itselle vieras ihminen, jonka kanssa ei ole enää mitään yhteistä. Kuitenkin eläkeikä voi antaa mahdollisuuden myös etsiä uudenlaista yhteyttä omaan puolisoon.

- Vapaaehtoistyön mahdollisuuksia: <https://www.vapaaehtoistyö.fi/> ja <http://www.toimintasuomi.fi/vapaaehtoistoiminta>

4. Elämäntavat

Pidä eläkkeelläkin huolta hyvistä elintavoista: syö terveellisesti ja ravitsevasti, käytä alkoholia enintään kohtuudella, liiku riittävästi, lepää tarpeeksi ja pidä huolta mielen hyvinvoinnista.

Harrasta hyötyliikuntaa. Ota säännöllinen liikunta osaksi päivä- ja viikkorytmiäsi. Liiku tavalla, joka sinusta tuntuu hyvältä. Mieti, asuuko lähitöllä ihmistä, joka voisi lähteä kaveriksesi lenkille.

Eläkeikä voi antaa tilaisuuden myös uudella tavalla syventyä ruuanlaittoon. On enemmän aikaa suunnitella ja valmistella aterioita ja opetella uusia taitoja. Hyvä ruoka, parempi mieli! Ruokailustakin voi tehdä sosiaalisen tapahtuman ja kutsua ystävän luokseen syömään. Seuraavalla kerralla ehkä ystävä kutsuu sinut luokseen yhteiselle aterialle. Leivo ja vie naapurille lämpimäisiä. Laittamalla itse ruokaa säästät myös rahaa.

Ikääntyessä paino tahtoo nousta. Paras tapa pitää kilot kurissa on suhteuttaa syöminen kulutukseen ja nauttia herkuja kohtuudella.

Ikääntyvän elimistö kestää alkoholia huonommin kuin nuoremman ihmisen. Siksi ikääntyessä alkoholinkäyttöä on syytä vähentää tai miettiä, lopettaisiko sen kokonaan. Uusimpien tutkimusten mukaan alkoholinkäytöllä ei ole mitään terveyshyötyjä. Päinvastoin: nykytiedon mukaan jo ns. kohtuukäyttö lisää syöpäriskiä ja saattaa olla haitallista aivoille.

Liiallinen alkoholinkäyttö kuormittaa ihmissuhteita, kasvattaa sairauksien ja tapaturmien riskiä sekä aiheuttaa masennusta. Ikääntyvä kuitenkin hyötyy hoidosta siinä kuin nuorempikin. Masennuksesta tai päihteidenkäytöstä voi puhua vaikka terveysasemalla.

Jos mietit, juotko liikaa, voit tehdä testin netissä: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari>

Fyysistä terveyttä vähemmän puhutaan mielen hyvinvoinnista, vaikka se on yhtä tärkeä asia. Mielesi hyvinvoinnista huolehdi olemalla tietoinen siitä, mikä itsellesi tuottaa iloa ja mikä mieltäsi tyynnyttää, rauhoittaa ja mahdollisesti tuo lohdutusta. Joillekin se voi olla esimerkiksi liikkuminen luonnossa, toiselle taide-elämykset, kolmannelle (penkki)urheilu ja neljännelle lemmikkieläin.

Menetykset, luopuminen ja ajoittaiset alakulon ja surun tunteet kuuluvat elämään. Mutta jos on jatkuvasti alakuloinen, ahdistunut tai surullinen, omasta mielen hyvinvoinnista huolenpidon taitoihin kuuluu kyky turvautua toisiin ihmisiin ja hakea apua. Puhu asioistasi toisten kanssa.

- Ev.lut. kirkon keskusteluapu: <http://www.kirkonkeskusteluapua.fi/>
- Suomen Mielenterveysseuran Kriisipuhelin: <http://mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-el%C3%A4m%C3%A4n-kriiseihin>
- HelsinkiMission Senioripysäkki-ryhmät eri paikkakunnilla: <https://www.helsinkimissio.fi/senioripysakki>
- Ev.lut. kirkon perheneuvonta: <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta>

5. Lopuksi: nauti!

Vaikka eläkkeelle jäämisessä on paljon mietittävää, mahdollisuuksia on enemmän kuin uhkia. Useimmat löytävät ajan mittaan oman tapansa viettää eläkepäiviä. Kolmas ikä – ikäkausi keski-ikä ja vanhuuden välissä – voi olla antoisaa aikaa, vielä voit oppia uutta ja kehittyä. Voit myös tehdä niitä asioita, joita oikeasti haluat. Voit olla jaksamisesi mukaan hyödyksi toisille.

Olet taas kerran uudessa elämänvaiheessa, nauti siitä! Mieti, mistä kaikesta voit olla kiitollinen. Iloitse siitä, mikä on hyvin.

Tämä muistilista liittyy #Vanheneviisaasti-kampanjaan, joka nostaa esiin ikääntyvien ihmisten mielen hyvinvointia ja päihteidenkäytön vaikutusta siihen. Kampanja on A-klinikkasäätiön, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston, Kalliolan settlementin ja Suomen Mielenterveysseuran yhteistyötä. Katso kampanjan video osoitteessa <https://youtu.be/urqk-JUNNIQ>.