

# Näe ja opi vahvuutesi!

- ✓ Ajatuksia ja keinoja ajanhallintaan
- ✓ Selätä stressi
- ✓ Itsemyötätunnosta voimaa
- ✓ Tunteiden ristiaallokossa
- ✓ Löytömatkalla mielen hyvinvointiin



# 1. Ajatuksia ja keinoja ajanhallintaan

## Aika on rajallinen resurssi

Asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen on tehtävä, jolle arkipäivän kiireistä huolimatta kannattaa antaa aikaa ja voimia.

Näin pystyt rakentamaan sellaista arkea, jossa omat toiveesi ja arvosi pääsevät esille ja saavat tilaa. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeä kokea, että pystyy vaikuttamaan omaan ajankäyttöön. Aikataulujen hallitsemattomuus voi lisätä stressin tunnetta arjen kaoksen keskellä.

Ydintehtävien ja velvollisuuksien hahmottaminen sekä rajaaminen on yksi tärkeimmistä ensiaskelista. Priorisointi on kyseenalaistamista ja myös luopumista. Jostain täytyy luopua, jotta tärkeimmät asiat saa suoritettua.

**Mieti mihin rahkeesi riittävät juuri nyt, mihin eivät.**

## Rytmihäiriöt arjessa ja ajankäytössä

Arjen rytmit häiriintyvät, kun omia aikatauluja joutuu yhdistämään perheen, työnantajan tai vaikkapa palveluntarjoajien aikatauluihin.

Vaikka esimerkiksi erilaisten palveluiden tavoitteena on helpottaa ihmisten arkea ja osaltaan tukea heidän hyvinvointiaan, vie niiden käyttö myös aikaa.

## **Vaatus joustavuudesta**

Kun läheinen tarvitsee kasvavissa määrin hoivaa tai apua arjen toiminnoissa, ympäristö odottaa joustavuutta omaiselta, riippumatta siitä missä elämäntilanteessa hän on.

Oman arjen pirstaloituessa koetaan stressin lisääntyvän, kun syntyy tunne oman elämän hallitsemattomuudesta.

Jatkuvat keskeytykset, kuten toistuvat pyynnöt läheiseltä, ajavat ihmisen elimistön taistele tai pakene –stressitilaan. Tästä seuraa tunne, ettei saa kiinni oikein mistään.

Rytmihäiriöt vaikeuttavat arjen sujuvuutta, mikä johtaa ajanhallinnan menetyksen kokemukseen. Rytmillisen sopusoinnun löytyminen on edellytys hyvinvoinnin kokemukselle ja toteutumiselle.

Tilanteen haltuun ottaminen vaatii sopeutumista. Tähän liittyy keskeytysten sietäminen ja sen ymmärtäminen, ettei kukaan pysty vaikuttamaan kaikkiin niihin asioihin, jotka omaa elämää muokkaavat.

**Yksi keino on pyrkiä tekemään omaa tekemistään näkyväksi.**

## **Viikkokalenteri**

Kirjaa vastuusi ja tehtäväsi mahdollisimman yksityiskohtaisesti, käytä eri värejä post-it -lappuja tai värikyniä kuvaamaan omia, eri perheenjäsenten sekä läheisten auttamiseen liittyviä tehtäviäsi.

## **Me kaikki teemme paljon näkymätöntä työtä**

Tehtävä auttaa tekemään näkymättömän näkyväksi – niin itselle kuin myös muille! Näkyväksi tekeminen auttaa ennakoimaan, antaa tilaa reagoida mahdollisiin yllätyksiin ja muutoksiin.

### **Voit pohtia myös**

- Miltä viikkoni näyttäisi, jos saisin itse päättää sen sisällöstä?
- Jaottele tehtäväsi myös sen mukaan, mihin rooliin ne liittyvät (esim. äidin rooli, ukin hoivaajan rooli, arjen pyörittäjän rooli). Voit itse nimetä roolikategoriasi.
- Miten voisin rakentaa viikkoani toisin?
- Kuinka paljon vapaa-aikaa minulla on? Ehdinkö palautua?
- Olenko pyytänyt apua tai turvautunut muihin taatakseni oman jaksamiseni?
- Käytkö myös ansiotyössä, toimit yrittäjänä tai opiskeletko? Miten sille riittää aikaa?

## **Ryhtiliike oman ajan hallinnassa**

Omien rajojen asettaminen on tärkeä keino ajanhallintaan. Kuka määrittelee, mikä on riittävää ja kohtuullista nykyisessä elämäntilanteessasi? Aina ei tarvitse olla tekijä. Voit olla joskus vain katselija tai voit ottaa askeleen taaksepäin.

Usein määrittelemme nykyhetkeä menneisyyden lähtökohtien ja vaatimusten kautta, mutta emme mieti, mikä tässä hetkessä on riittävää, itsellemme tai läheisillemme. Hyvin pienet arkipäiväiset asiat voivat tuoda läheisillemme ja itsellemme turvallisuuden ja hyvän olon tunnetta.

**Mieti, mikä on riittävää itsellesi ja läheisillesi tässä hetkessä**

**Ajankäyttö on valintoja, joita on pakko uskaltaa tehdä oman jaksamisen turvaamiseksi.**

## 2. Selätä stressi

### **Stressi – jokapäiväinen seuralaisemme?**

Stressaavissa elämäntilanteissa kehomme jännittyy, samoin mielemme. Tällöin myös henkinen joustavuutemme kärsii. Jännittyneenä reagoimme haasteisiin tavallista herkemmin ja dramaattisemmin.

Pakko tehdä monta asiaa yhtä aikaa hektisessä ja alati muuttuvassa työympäristössä, mutta myös yksityiselämässä, kasvattaa helposti epävarmuutta ja stressintunnetta.

Mitä kiireisempää ja stressaavampaa arki on, sitä tärkeämpää on pysähtyä hetkeksi tarkastelemaan ja arvioimaan stressin lähteitä. Pysähtyminen auttaa vahvistamaan tietoisuutta ja siten myös kyseenalaistamaan niitä tekijöitä, jotka stressiä mahdollisesti aiheuttavat.

**Tunnistatko tapasi reagoida stressiin? Pohdi niitä hetki ja kirjoita ne muistiin.**

### **Aivot ja stressi**

Lyhytaikainen ja maltillinen stressi edistää luovuutta ja parantaa esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja sekä keskittymiskykyä.

Aivomme ovat hyvin joustavat eli stressin vähentymisen myötä aivot pystyvät palautumaan. Pitkäkestoisen stressin aiheuttamat muutokset eivät siis aina ole pysyviä tai välttämättä edes peruuttamattomia.

Voimme treenata aivoja toimimaan tavoilla, jotka auttavat hallitsemaan stressiä ja myös palautumaan siitä.

## **Epätyypillisen tyyppillistä**

Ihmiselle on tyyppillistä, että epänormaalin vaativia tilanteita aletaan pitää normaalina. Tämä hidastaa stressin tunnistamista.

### **Stressireaktiot voivat olla:**

- fysiologisia, jolloin autonominen hermosto on aktivoitunut ja stressihormoneja erittyy, tämä näkyy kehossa esimerkiksi kohonneena verenpaineena ja sydämen sykevaihteluina
- psykologisia reaktioita, kuten mielialamuutokset, ärtymys, ahdistus ja masentuneisuus
- käyttäytymiseen liittyviä, jolloin stressi ilmenee muun muassa muistin, keskittymiskyvyn tai päätöksenteon heikkenemisenä

## **Irrottautuminen stressin kahleista**

Työstä tai auttamisesta palautuminen tarkoittaa sitä, että antaa mielen, kehon ja aivojen irrottautua päivän tapahtumista.

Onnistuessaan irrottautuminen tukee elpymistä ja auttaa jaksamaan elämään tasapainoista ja kokonaista arkea.

Jos töissä viihtyy, myös se tukee palautumista, etenkin hoivavelvoitteista. Työpaikalla saatu sosiaalinen tuki ja mielekkäät työtehtävät auttavat palautumisessa jo työpäivän aikana. Huono työilmapiiri yhdessä kiireen, epävarmuuden ja hallitsemattomuuden tunteen kanssa heikentää palautumista.

## **Sosiaalinen yhteenkuuluvuus!**

**Läheisiin ihmissuhteisiin kannattaa panostaa. Voimaa saa niistä ihmisistä, joiden seurassa voi olla oma itsensä. Sosiaalisissa suhteissa laatu on määrää tärkeämpi.**

## **Kohti stressin hallintaa**

Jotta stressiä ja siihen liittyviä fysiologisia ja psyykkisiä oireiluja voidaan lähteä purkamaan, pitää siis oppia tunnistamaan sekä ymmärtämään stressin aiheuttajat ja niiden vaikutukset omaan toimintaamme.

Elimistön fyysistä palautumista stressistä helpottavat erilaiset rentoutusharjoitukset.

Psykologista palautumista auttaa mahdollisuus tehdä asioita, joissa kokee olevansa hyvä ja joista nauttii.

Uuden taidon opettelu on myös keino hallita stressiä: mitä uutta taitoa voisit harjoitella, joka ei liity työhösi tai normaaliin arkeesi? Voisiko uusi taito olla käsityöt? Kielenopiskelu? Liikunta? Jotain sellaista, mistä saat onnistumisen kokemuksia? Taitoa ei tarvitse oppia hallitsemaan. Riittää, kun itse nauttii yrittämisestä ja itsensä haastamisesta!



## Opi rentoutumaan

Rentoutumisharjoitukset ovat hyödyllisiä, koska

- rentoutuminen rauhoittaa hermostoa
- stressihormonin erityys vähenee
- mielihyvähormonien erityys lisääntyy
- rentoutuminen vähentää hankalia tunteita.

Stressinhallintatietous ja hengitysharjoitusten tekeminen vaikuttavat positiivisesti stressiin ja kykyyn vähentää sen negatiivisia vaikutuksia.

Rentoutushetki voi olla pieni ja niin nopea tehdä, että voit toistaa sen useita kertoja päivässä. Se voi olla pidempi syvärentoutus, jonka opettelet tekemään ennen nukkumaanmenoa.

## Rentoutusharjoitukset osaksi arkea

Aktiivinen rentoutuminen on valinta, joka kannattaa tehdä, koska ulkoisia oloja voi harvoin hallita.

Sinä teet ratkaisun, henkäisetkö syvään, pudotatko alaleuan vapaaksi ja annatko vatsan ja hartioiden rentoutua. Onko pikainen maadoittuminen tähän hetkeen mahdollista?

Paina jalkapohjat maahan ja aisti maa jalkojen alla ja liikuttele varpaitasi maata vasten.

Se, että opettelet tunnistamaan jännittymisen ensimerkit ja pyrit vaikuttamaan niihin tietoisella rentoutumisella, voi toimia palauttavana ja voimaannuttavana tekijänä. Kannattaa tutkailla eri vaihtoehtoja ja pohtia, mikä rentouttaa juuri minua? Sauna, kävelylenkki vai sohvalla loikoilu? Joskus on niinkin, että fyysinen tekeminen auttaa kuormittumiseen fyysistä lepoa tehokkaammin.

## **Mikä on sinun keinosi?**

## 3. Itsemyötätunnosta voimaa

### Kohti itsemyötätuntoa

Kun matkaamme kohti itsemyötätuntoa, on hyvä miettiä ensin, mitä myötätunto on?

- Rinnalla kulkemista?
- Kohtaamista arvioimatta ja hyväksyvästi?
- Ystävällistä suhtautumista?
- Mahdollisuutta olla kokonainen ihminen?

Myötätunto on kaikkia edellä mainittuja asioita ja paljon muutakin. Se on arjen pieniä hymyjä ja ymmärtäviä katseita, joita saamme ja jaamme kohdatessamme muita ihmisiä ja heidän tilanteitaan. Myötätunto toisia kohtaan rakentaa myös itsemyötätuntoa, jota tarvitsemme sisäisen eheyden kokemukseen.

### Voimavarojen ammentaminen läheissuhteista

Omien voimiemme lisäksi myös ympärillämme olevat voimavarat ja läheisten tuki auttavat rakentamaan sitä kokonaisvaltaista voimavarantoa, joka auttaa sisäisen vahvuuden ja pärjäämisen kokemuksen muodostumisessa.

Oman osaamisen tunnistaminen ja käyttäminen ovat sisäisen vahvuutemme rakennuspalikoita.

Mieti joku vaikea hetki tai ajanjakso elämässäsi. Listaa muistiin viisi asiaa, jotka tukivat sinua silloin. Mitä teit. Mikä auttoi sinua eteenpäin.

## **Huomasitko, sinulla on jo olemassa voimavaroja, joita voit käyttää jatkossakin.**

Omaa sitkeyttä, sisua ja pystyvyyttä voi tunnistaa, kun palauttaa mieleensä kaiken sen, mistä on jo tähän mennessä selvinnyt.



Voimavarojen vahvistaminen vaatii ymmärrystä arjen vaatimuksista ja erilaisista hallitsemisen keinoista. Elämän luonne on arvaamattomuus, mutta avoin ja myönteinen asenne opettaa suhtautumaan vaikeuksiin ymmärtäväisesti. Vaikeudet ja vastoinkäymiset kuuluvat elämään. Ne ovat kasvunpaikkoja, jotka kehittävät mielen joustavuutta ja ajattelun ketteryyttä sekä lisäävät kykyä ratkaista ongelmia.

**Onko asioita, joista ennen et olisi selvinnyt, mutta nyt selviätkin?**

**Osaatko ottaa apua vastaan?**

## **Itsemyötätunto on kyvykkyyttä**

Itsemyötätunto vahvistaa yhteyttä omaan itseemme ja auttaa meitä kohtaamaan epäonnistumisia lannistumatta. Itsemyötätunto tukee sinnikkyyttä ja motivoi muutoksiin, lisää tyytyväisyyttä omaan arkeen ja elämään sekä antaa toivoa. Se luo uskoa kohdata rohkeasti uudet elämänpolullemme heitetyt haasteet.

Synnynnäinen sisäinen kyvykkyytemme muovautuu elämäkokemuksen myötä ja sen kehittäminen on elämänsäkaaren pituinen matka. Omaa kyvykkyyttään voi tietoisesti kasvattaa.

Kyvykkyyden kasvu on jatkuvasti kehittyvä ja muuttuva vuorovaikutusprosessi yksilön ja ympäristön välillä. Keskeistä on, miten ihminen osaa hyödyntää ja tunnistaa mahdollisuuksiaan kasvattaa omaa kyvykkyyden kokemustaan.

Itsemyötätunnon, kyvykkyyden ja joustavuuden vastakohtia ovat mm. lamaantumisen ja luovuttaminen. Lamaantumisen hetkellä muistuta itseäsi: epätäydellisyys on inhimillistä, se on jotain, mikä yhdistää meitä kaikkia.

## **Itsemyönteisen ajattelun haastavuus**

Kun havainnoimme ja käsittelemme arjessamme kokemiamme myönteisiä tunteita, vahvistaa se kohtaamaan erilaisia vaikeuksia. Kielteiset tunteet puolestaan kapeuttavat ajatteluamme.

Ajattelun muutos ei tarkoita sitä, että ongelmamme poistuu, mutta kyky pysähtyä tarkastelemaan asiaa tai arjen haastetta hieman eri näkökulmasta auttaa näkemään voimavaroja itsessämme ja ympäristössämme.

Myönteistä ajattelua tarvitaan vaikeuksista selviämiseen, sillä vaikeudet voidaan nähdä joko haasteina, joita eteemme tulee ratkaistaviksi, tai esteinä, joiden ylittäminen on mahdotonta.

## **Myönteiset tunteet lisäävät ajattelun joustavuutta ja luovuutta!**

Itsemyötätunto ei ole helppoa. Usein meidän on helpompi olla myötätuntoisia muita kuin itseämme kohtaan.

Ystävien hädälle ja vaikeuksille osoitamme myötätuntoa ja pysähdymme kuuntelemaan niitä. Miksi emme osaa oman itsemme kohdalla toimia samoin? Ainakaan ilman, että aktiivisesti muistuttaisimme itseämme kyseisestä taidosta.

### **Itsemyötätunto on**

- kykyä ottaa vastaan myötätuntoa
- kykyä hakea ja ottaa vastaan apua
- pyrkimystä kohdata muut ihmiset ennakkoluulottomasti
- kykyä olla arvottomatta muita
- kuuntelua, oman itsensä ja muiden
- pysähtymistä

**Itsemyötätunto on armollisuutta itseään kohtaan.**

## 4. Tunteiden ristiaallokossa

### **Tunteet on tarkoitettu koettaviksi, ei hallittaviksi**

Omaishoito on täynnä moninaisia ja vastakkaisia tunteita, kuten vihaa ja rakkautta, iloa ja surua, luopumista ja jatkamista. Se voi olla hämmentävää, mutta kaikki tunteet ja tunteiden variaatiot kuuluvat elämään. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita.

Esimerkiksi usein häpeämme omaa vihan tunnettamme, jota saatamme kokea montakin kertaa päivässä tai viikossa. Se on kuitenkin yhtä tärkeä tunne kuin mikä tahansa muukin meidän tunteistamme, kuten ilo, rakkaus ja kaiho.

Usein vihan tunteen taustalta löytyy vaikeita tunteita, esimerkiksi pelkoa, häpeää, surua. Läheistään auttavalle ihmiselle pelko läheisen hyvinvoinnista, kokemus omasta riittämättömyydestä, pelko menetyksestä sekä epävarmasta tulevaisuudesta voivat herättää vihan tunnetta. Vihan tunteen kanssa työskenteleminen on samanlaista kuin minkä tahansa muun tunteen, jota koemme elämämme aikana.

Käytöksessämme saatamme heijastaa tunteitamme vihaa monin eri tavoin ymmärtämättä aina itsekään, että olemme vihan tunteen sitomia ja ohjaamia. Tiedostamalla ja ymmärtämällä erilaisiin oman elämän tilanteisiin liittyviä tunteita, voi niitä oppia hallitsemaan ja säätelemään.

**Jos tunnetta yrittää hallita,  
käy helposti niin, että se vain voimistuu.**

## **Ristiriitaiset tunteet kuuluvat elämään**

Koemme elämässämme paljon erilaisia odotuksia ja velvollisuuksia. Pysähtyminen itsensä äärelle ei ole helppoa, kiireinen arki ja sen mukanaan tuomat velvollisuudet vievät helposti mennessään ja omat tarpeet jäävät muiden jalkoihin.

Omaishoidossa tunteiden ristiriita saattaa liittyä esimerkiksi kysymykseen omasta ajasta. Aina joku asia odottaa tekemistä tai jokin murhe painaa mieltä. Silloin ajatus siitä, mitä itse haluaa tai tarvitsee, voi olla kadoksissa.

- Onko minulla oikeutta omaan aikaan, kun läheinen tarvitsee apuani?
- Kummalle minun pitäisi antaa enemmän painoarvoa ja aikaa, läheiseni hoivalle vai omille tarpeilleni?
- Onko minulla omaishoitajana edes oikeutta ajatella omia tarpeitani?

## **Mihin kaikkeen minun pitää riittää?**

### **Tunteet ovat monivahahteisia viestintuojia**

Tunteet kehottavat meitä huomioimaan asioita ja toimimaan tietyllä tavalla. Myös negatiiviset tunteet yrittävät olla avuksi, vaikka ne koetaankin raskaina. Tunteiden kanssa voi oppia elämään, kärsimys kertoo ihmisyydestä.

Et ole valinnut omia tunnereaktioitasi, mutta se ei tarkoita sitä, ettetkö voisi tehdä jotain omalle tavallesi reagoida. Omia reaktioitaan voi tarkastella ja niistä voi oppia. Kannattaa pysähtyä ja pohtia, millaiset vaihtelevat tunteet ovat itsellesi tyypillisiä?

Kun koet epämiellyttäviä tunteita, ei se ole sinun vikasi. Tunteiden heräämisen taustalla on monia asioita.



Tunnistaessasi negatiivisia tunteita voit opetella ottamaan niihin etäisyyttä harjoittelemalla armollisuutta.

Voit esimerkiksi neutraalisti todeta niiden läsnäolon sekä opetella myötätuntoista suhtautumista itseesi vaativuuden ja kritiikin sijaan. Kun tunnistat negatiivisen tunteen, huomioi se sanomalla: ”Selvä, nyt puhuu itsekriittisyys”. Sinun ei tarvitse tehdä sen enempää kuin todeta tunne ja antaa sen olla.

Tunteiden huomioiminen auttaa sinua myös tekemään asioita eri tavoin, jos niin haluat ja päätät.

## **Puheeksi ottaminen vaatii rohkeutta**

Uskallammeko ottaa tunteitamme ja niihin liittyviä ajatuksiamme puheeksi läheistemme kanssa? Usein tunteisiin liittyy myös odotuksia muita kohtaan. Mitä odotamme itseltämme ja mitä oletamme muiden odottavan minulta?

Voisiko asian ottaa puheeksi, voisiko ollakin niin, ettei toinen pahoittaisikaan asiasta mieltään? Asioiden esiin nostaminen ei ole moitetta tai ilkeyttä toista kohtaan, vaan se on yritys hakea ratkaisua tilanteeseen.

Voimakkaiden tunteiden vallassa puhumisesta ei tule yleensä mitään. Sen vuoksi itselleen voi ennakkoon jäsentää asioita, joihin toivoisi muutosta. Tämän jälkeen niistä voi olla helpompaa puhua rakentavasti, syyttämättä ja syyllistymättä.

## Hyväksy omat ja toisen tunteet

On tärkeää muistaa, että kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja, mutta on myös sallittua päästää tunteista irti. Yritys sulkea tunteet pois tai taistelu niitä vastaan yleensä vain lisää pahaa oloa.

Jos ajatus tunteista irti päästämisestä tuntuu vieraalle, voit myös pyrkiä tietoisesti keskittämään tarkkaavaisuuttasi myönteisiin kokemuksiin. Jokaisessa hetkessä on jotain, mistä voit olla kiitollinen ja mistä voit kokea iloa. Yleensä ne asiat ovat pieniä ja niitä on vaikeaa nähdä.

On ymmärrettävää, että synkkien ja vaikeiden hetkien keskellä on vaikeaa muistaa tai havaita jotain myönteistä, mutta säännöllisen harjoittelun avulla mieli oppii. Se on joustava ja halukas oppimaan ja sopeutumaan uusiin haasteisiin.

Millainen ihminen haluaisit olla? Millainen ihminen olet tällä hetkellä? Onko näiden puolien välillä ristiriitaa? Mitä voisit tehdä tai muuttaa, jotta saavuttaisit tavoittelemasi tilan?

Tunteiden ristiaallokon hallintaa auttaa, kun pääsemme lähemmäksi ajatustamme ideaaliminästämmme, Sen saavuttaminen jää yleensä haaveeksi, mutta onnellisuutta koemme, mitä lähemmäksi pääsemme toiveitamme ja unelmiamme. Voi olla, että riittävästä muodostuu lopulta oman onnellisuutemme tavoitela.

## 5. Löytömatkalla mielen hyvinvointiin

### Elämän merkityksellisyys

#### Mielen hyvinvointia kannattelevat:

- Elämän merkityksellisyyden löytäminen
- Muutoksista selviytyminen
- Omien voimavarojen ja kyvykkyyden tunnistaminen
- **Oman ainutlaatuisuuden ymmärtäminen ja itsensä arvostaminen**

Kokemus siitä, että elämällä on joku merkitys, on keskeistä mielen hyvinvoinnissa.

Elämän merkityksellisyys löytyy yleensä läheltä, omasta arjesta. Tarkoituksellisuuden voi löytää esimerkiksi muita auttamalla tai toimimalla yhteisen hyvän puolesta.

Merkityksellisyyttä elämään voivat tuoda myös moninaiset puhuttelevat elämykset kuten taide, musiikki tai luonto.

## **Ainutlaatuinen minämme**

Elämäntilanteet rakentuvat henkilökohtaisten kokemusten pohjalle ja ne saavat erilaisia merkityksiä erilaisissa tilanteissa.

Kokemus omasta ainutlaatuisuudesta tarvitsee vastavuoroisuutta ja peilausta yhdessä muiden kanssa. Hyväksyvä ja vastaanottava asenne auttaa kehittämään myös omaa minuutta ja huomioimaan ne asiat, jotka omassa elämässä ovat hyvin.

## **Menneisyys voi rajoittaa merkityksellisyyden kokemusta**

Katkeruus tehtyihin vääriin valintoihin, tapahtuneisiin vastoinkäymisiin tai pettymysten vatvominen voivat estää elämästä nykyisyydestä ja ne voivat myrkyttää omaa hyvinvointia tulevaisuudessa.

Kaikki kokemamme on muokannut meitä, tehnyt meistä sitä mitä me olemme. Epäonnistumisiin ja muihin negatiivisiin tapahtumiin kiinni jääminen on kuluttavaa ja helposti ahdistusta lisäävää. Tämä voi heijastua myös fyysisenä oireiluna.

## Anteeksiantoa

On sanottu, että anteeksiantoa on ”päästämistä irti mielen hyvinvointia heikentävistä kielteisistä tunteista.”

Kielteisten kokemusten varjo on usein pidempi kuin itse tapahtuman kesto, sillä emme osaa aina päästää irti tapahtuneesta. Irti päästäminen ei useinkaan onnistu ilman vilpittömää anteeksiantoa; anteeksiantoa, joka ei odota minkäänlaista vastavuoroisuutta. Se ei tarkoita, että tapahtuneelle antaa hyväksyntänsä. Se tarkoittaa, että on valmis päästämään irti vihasta ja avaamaan itsensä tulevaisuudelle ja myötätuntoisille tunteille.

Vilpittömällä anteeksiannolla on voimaannuttava vaikutus. On rohkea ja sisukas, kun on oppinut olemaan armelias itselle ja muille. Anteeksiantoa on useimmiten sisäisen vahvuuden merkki. Se mahdollistaa myönteisten tunteiden vastaanottamista ja auttaa suuntaamaan katseen kohti tulevaisuutta.

**Pohdi, onko elämässäsi asioita, joista voisit päästää irti ja antaa anteeksi, itsellesi tai muille?**

## Läsnäoloa hetkessä

Mielekkyyden kokeminen niin tekemisessä kuin ylipäätään elämässä on mielen hyvinvoinnin lähde. Arjen kaaoksellisuuden keskellä on usein haasteellista löytää niitä asioita, jotka ovat merkityksellisiä itselle. Ne voivat unohtua, kadota tai menettää merkityksensä.

Arjen haasteita kohtaavat kaikki. Ratkaisujen löytäminen vaatii voimaa ja sitkeyttä. Välillä on osattava pysähtyä hetkeen ja miettiä, miten oman elämäntilanteensa näkee.

Mitkä asiat tuovat merkityksellisyyden kokemuksen? Antavan tunteen siitä, että elämässä mennään eteenpäin? Vai estävätkö ympäristön odotukset ja asenteet toteuttamasta omia tai yhteisiä haaveita?

## **Voimavaroja vahvistavassa asennoitumisessa on kyse kyvystä katsoa eri näkökulmista, muun muassa**

- Itseään
- Muita ihmisiä
- Olosuhteita
- Menneisyyttä ja tulevaisuutta
- Elämään liittyviä ilmiöitä

Kuuntelemalla toisten kokemuksia huomaa paremmin, kuinka eri tavoin muut ihmiset asioita lähestyvät tai tilanteisiin reagoivat. Voisiko kyseinen rakentava tai myönteinen tapa olla mahdollista minullekin?

Läheisesi auttajana ja hoivaajana tunne oman elämänpolun hallinnasta voi kadota toisen tarpeiden alle.

## **Mieti hetken**

### **Miten haluat elää omaa elämääsi?**

Millaisten, omien sekä muiden, ajatusten ja näkemysten annat vaikuttaa oman elämänpolkusi muotoutumiseen?

## **Pysähdy hetkeksi oman minuutesi äärelle!**

## Haaveita

Omaishoitajuus voi rikastuttaa sekä rajoittaa elämäämme. Omaishoitajan on tärkeä pitää kiinni itselleen merkityksellisistä asioista, joista ammentaa iloa ja voimaa.

Elämän tarkoituksellisuutta ei ole hyvä rakentaa vain yhden pilarin varaan. Mitä enemmän niitä on, sitä paremmin voimme, riippumatta siitä, miten kaaoksellista tai raskasta arkemme hetkittäin on.

Haaveita pitää olla, suuria sekä pieniä. Hulluja sekä järkeviä. Haaveet tuovat voimaa ja inspiraatiota, vaikka ne eivät ehkä koskaan toteutuisikaan.

Tyytyväisyys elettyyn elämään, nykyisyyteen ja tulevaisuudennäkymiin on vahva tukipilari mielen hyvinvoinnille.

**Pidetään kiinni haaveistamme! Hankitaan uusia!**

Tekijät: Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

Lähteet:

1. Ajatuksia ja keinoja ajanhallintaan: Särkikangas, U. 2020. Sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö erityisperheiden arjessa: toiminnan ja ajankäytön näkökulma. Helsingin yliopisto. Huottilainen, M. & Peltonen, L. 2018. Tunne aivosi. Otava.
2. Selätä stressi: MIELI Suomen Mielenterveys ry. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) Yli-Kaitala, K.; Toivanen, M.; Viljanen, O. ja Janhonen, M. 2016. Fokus kateissa, aika palasina? Ajanhallinnasta asiantuntijatyössä. Työterveyslaitos.
3. Itsemyötätunnosta voimaa: Juote, M., Rasanen, L., Heimonen, SL ja Björkqvist, T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Ikäinstituutti. Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Duodecim. Nytyi ry. [www.nytyi.fi](http://www.nytyi.fi)
4. Tunteiden ristiaallokossa: Harris, R. 2016. Working with Anger. Some Powerful Practical Tips. Mieli ry. Tunnetaitojen perusteet. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) Lahtinen, A. ja Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä.
5. Löytömatkalla mielen hyvinvointiin: Laine, M. 2013. Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäinstituutti. Pietikäinen, A. 2010. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim

**Opasvihon voi ladata maksutta Omaishoitajaliiton sivuilta**

***[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)***



[www.facebook.com/omaishoitajaliitto](https://www.facebook.com/omaishoitajaliitto)



[www.instagram.com/omaishoitajat](https://www.instagram.com/omaishoitajat)