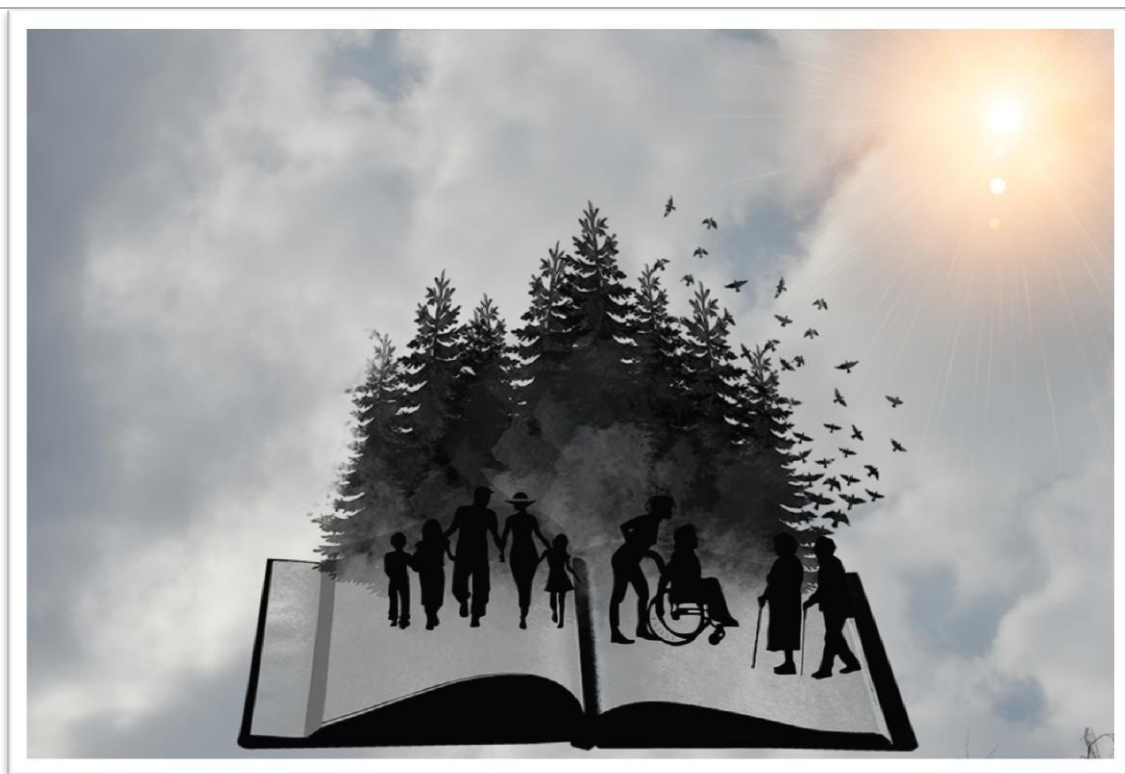




MAASEUDUN  
SIVISTYSLIITTO

# ELÄMÄNKAARI -OPINTOAINEISTO



## Elämänkaari -opintoaineisto ryhmille

Pia Mustonen

### Johdanto

Elämänkaari-opintoaineistossa ihmisen elämä on jaettu yhteentoista seitsenvuotisjaksoon, jolloin yksi seitsenvuotiskausi on aina yhden kokoontumisen aiheena. Ryhmä voi myös itse päättää kokoontumiskerroista ja viipyä niin halutessaan jossakin elämänkaaren vaiheessa useammankin kokoontumisen ajan. Käsittelytavan kukin ryhmä voi valita itse. Elämänkaari-aineisto antaa kuitenkin asioiden käsittelyjärjestykselle hyvän pohjan. Ryhmän jäsenten omat muistot elävöittävät kokoontumisia ja tuovat niihin lisää kiinnostavuutta. Suositeltavaa olisi, että ryhmä hankkisi jokaiselle jäsenelleen oman Elämänkaari-aineiston, johon kukin voisi tällöin tutustua ennen seuraavaa ryhmäkokoontumista.

Toivotamme antoisaa ja kiinnostavaa Elämänkaari-opiskelua kaikille!

Copyright © Maaseudun Sivistysliitto ry 2009

### Sisällysluettelo:

1. Varhaislapsuus	s. 2
2. Kouluikä	s. 4
3. Nuorisoikä	s. 6
4. Varhaisaikuisuus	s. 8
5. Jäsentymisen vaihe	s. 10
6. Varhaiskeski-ikä	s. 12
7. Keskinen keski-ikä	s. 14
8. Uuden luovuuden vaihe	s. 16
9. Sisäänpäin kääntymisen, arvioinnin vaihe	s. 18
10. Kypsyyden ikävaihe	s. 20
11. Vanhuus	s. 22
Kirjoittamisvinkki	s. 24
Lähteet ja kirjallisuutta luettavaksi	



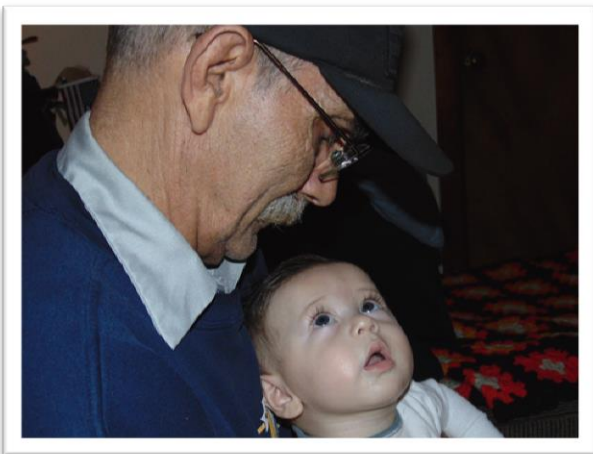
## 1. kokoontuminen

### **Varhaislapsuus - ikävuodet 0-7**

Varhaislapsuus on yksi ihmiselämän merkityksellisimmistä vaiheista. Se millaiseen perheeseen ja kotiin synnymme, luo perustan sille, miten suuntaudumme ympäröivään maailmaan. Lapsi peilaa itseään ympäristöönsä heti syntymästään lähtien. Jo pieni vauva aistii, kuinka vanhemmat ja perhe häneen suhtautuvat. Se, minkälaista palautetta saamme ympäristöltämme, muodostaa pohjan varhaiselle minäkäsityksellemme.

Merkittävä vaihe varhaislapsuudessa on lapsen liikkumaan oppiminen. Liikkuminen mahdollistaa uusien paikkojen tutkimisen, ja lapsen toimintaympäristö laajenee huimasti. Lapsi koettelee taitojaan ja koskettelee esineitä ja tavaroita. Kaikki on uutta ja ihmeellistä. Hajut, maut ja tuntemukset täyttävät maailman. Ensimmäiset muistikuvamme ajoittuvat usein juuri näihin hetkiin. Tutut tuoksut ja hajut saattavatkin kirvoittaa muistoja hyvin kaukaa lapsuudesta.

Perhe on lapsen ensimmäinen ja tärkein ryhmä. Perhe ja koti ovat ensisijaisia määritellessämme keitä olemme ja mistä tulemme. Vanhemmat ja sisarukset, kuten myös heidän puuttumisensa, vaikuttavat koko elämäämme. Merkitystä on myös sillä, mikä on asemamme sisarussarjassa. Onhan usein niin, että asenteet ja odotukset perheen esikoista ja kuopusta kohtaan eroavat. Sisarusten keskinäisiin suhteisiin puolestaan vaikuttaa se, muodostuuko sisarussarja tytöistä, pojista vai molemmista.



Myös isovanhemmat muodostavat tärkeän tukiverkoston lapsuudessa. Monille isovanhempien kanssa vietetyt hetket ovat niitä, joita vielä vuosienkin päästä rakkaudella muistellaan. Vierailut mummon tai vaarin luona sekä heidän suoma erityiskohtelunsa tuovat vaihtelua normaalielämään ja ovat tärkeitä kokemuksia sekä lapsille että isovanhemmille. Lapsen ja vanhuksen välille syntyykin usein hyvin vahva yhteys. Ollaan eri päissä elämää, mutta elämän jatkumo koetaan vahvana.

Varhaislapsuus on erityisesti leikin aikaa. Lapsen mielikuvitus onkin lähes rajaton. Kauppaleikissä kivet toimivat perunoina ja kuravesi kahvina. Saattaapa kotona asustaa muutama

mielikuvitusystäväkin. Leikin avulla lapsen ajattelu kehittyy ja leikki toimii siltana todelliseen maailmaan. Leikin avulla muodostuvat myös ensimmäiset kodin ulkopuoliset ystävyysuhteet. Ensimmäiset leikit ja leikkikaverit säilyvät muistoissa usein läpi elämän. Monille tärkeä esine saattaa olla lapsuudesta säilynyt lempilelu, jota vielä vuosienkin päästä lapsille ja lapsenlapsille esitellään.



### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Muistele ja kuvaile lapsuudenkotiasi ennen kouluikää. Minkälaisessa talossa asuitte, missä päin Suomea? Millainen talo oli sisältä? Kuvittele huoneet, matot ja esineet. Minkälaisia näkymiä ikkunoista avautui? Koe uudelleen tuoksut ja hajut sekä tunnelmat ja kosketusaistimukset.
2. Varhaisin muistikuvasi. Liittykö siihen perheesi jäseniä tai muita ihmisiä? Entä tuoksuja tai tunnelmia?
3. Ensimmäinen leluni. Milloin sait sen ja keneltä? Minkälaisia leikkejä leikit sillä ja kenen kanssa? Onko lelu tallessa vai tapahtuiko sille jotain? Voit myös kertoa tai kirjoittaa lempilelustasi ennen kouluikää.
4. Muistele ja kuvaile jotain tapahtumaa tai paikkaa, joka kuvastaa sitä kulttuuria ja perinnettä, jossa olet kasvanut: sukujuhlaa, vuodenajan juhlaa, kyläilyä, lomamatkaa tai vaikkapa kesämökillä oloa.
5. Kirjoita esimerkiksi valokuvan pohjalta muistoja sinulle tärkeästä lapsuusajan ihmisestä. Oliko se joku perheestäsi (äiti, isä, sisko..) vai kenties joku muu? Kerro mitä teitte yhdessä ja miksi se oli tärkeää juuri sinulle.



## 2. kokoontuminen

### ***Kouluikä - ikävuodet 7-14***

Aloittaessaan koulun lapsi siirtyy kodin helmasta uuteen jännittävään maailmaan. Sosiaaliset verkostot kasvavat ja uusia ystävyssuhteita solmitaan. Tähän asti perheen vaikutus on ollut suuri, mutta koulun alkamisen myötä se pikku hiljaa vähenee.

Koulun alkaminen avaa oven oppimisen ja tiedon maailmaan. Lapsi kohtaa uudenlaisia haasteita oman osaamisensa ja kykyjensä riittävyyden kanssa. Parhaimmillaan koulu tarjoaa onnistumisen elämyksiä, pahimmillaan karvaita pettymyksiä.

Kouluvuosien alussa lapsen ajattelu on vielä lapsenomaista ja auktoriteettejä uskotaan sokeasti.

Vähitellen tiedonhalu lisääntyy ja lapsi itsenäistyy sekä muuttuu kriittisemmäksi. Opettajalta vaaditaan jo kunnan perustelut. Perheen merkitys vähentyy entisestään ja ystävyssuhteista tulee yhä tärkeämpiä. Kun aiemmin lapsi ihanoi perheenjäseniään, nyt ihailu siirtyy ystäviin ja idoleihin.



Kouluiässä myös harrastukset tulevat osaksi lapsen elämää. Joku keräilee perhosia, toinen liittyy kuoroon ja kolmas pelaa jalkapalloa. Harrastusten merkitys on suuri, sillä niiden kautta lapsi löytää kiinnostuksen kohteensa, tutustuu uusiin ihmisiin ja kokee onnistumisen iloa.

Kaiken kaikkeaan koulun aloittamisen vuodet ovat uuden oppimisen aikaa. Toisille kouluvuodet muistuvat mieleen lämmöllä, toisilla niihin liittyy paljon ikäviä muistoja. Moni tulee kiusatuksi tai osallistuu jopa itse kiusaamiseen. Uusia ystävyssuhteita solmitaan paljon, mutta niitä myös kariutuu esimerkiksi muuton tai koulun vaihtamisen yhteydessä. Suhde vanhempiin muuttuu etäisemmäksi, mutta lapsi kaippaa edelleen aikuisen tarjoamaa tukea ja hyväksyntää.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Muistele ensimmäistä koulupäivääsi. Millainen ilmapiiri vallitsi koulussasi ja luokallasi? Minkälainen oli ensimmäinen opettajasi? Saitko uusia ystäviä koulustasi?

2. Kuvaile ensimmäistä opettajaasi tai muuta sinulle merkityksellistä kodin ulkopuolista auktoriteettihahmoa. Miltä hän näytti, miten hän kohteli toisia? Mitä haluaisit sanoa hänelle tänään?

3. Kerro tilanteesta tai tapahtumasta, jossa koit yhteistä iloa vertaisryhmässä. Tapahtuiko se sisarusten tai vaikkapa harrastuskavereiden parissa?

4. Muistele tilannetta, jossa koit karvaan pettymyksen. Kiusattiinko sinua kenties koulussa vai epäonnistuitko kokeessa? Miltä se tuntui? Millä tavoin pääsit yli pettymyksestäsi?

5. Millaisia asioita ja kysymyksiä mielessäsi heräsi 9-vuotispäiväsi taitteessa? Mitä ajattelit tulevaisuudestasi noin 12-vuotiaana (jos mahdollista, ota päiväkirjat avuksi)?



### 3. kokoontuminen

#### ***Nuorisoikä - ikävuodet 14-21***

Nuorisoikä on usein varsinaista sisäisen myllerryksen aikaa. Kehon ja fyysisen minän lisäksi myös ajatukset ja mielipiteet muuttuvat. Kontaktit ulkomaailmaan lisääntyvät ja ystävyys- ja parisuhteet astuvat kodin tilalle. Maailmankuva alkaa jäsentyä ja suhde ympäröivään maailmaan muuttuu.

Nuorisoikä on erityisesti rajojen etsimisen ja koettelun aikaa. Nuori kapinoi vanhempiaan sekä muita auktoriteetteja vastaan. Mielipiteet voivat olla hyvinkin rajuja suuntaan tai toiseen. Itselle asetetaan vaativiakin ihanteita, joiden mukaan halutaan elää. Nuorisoikässä liitytäänkin järjestöihin tai osallistutaan aktiivisesti esimerkiksi oman seurakunnan toimintaan. Itselle tärkeään ryhmään kuulumisen sekä yhdessä muiden nuorten kanssa toimiminen auttavat nuorta käsittelemään muuttuvia ajatuksiaan ja tunteitaan.



Nuorisoikään ajoittuvat myös ensimmäiset omaa elämää koskevat suuret valinnat. Jatkanko opiskelua vai menenkö töihin? Nuori pohtii, mitä hän ylipäänsä elämältään haluaa.

Toisilla valinnanmahdollisuuksia on enemmän, toisilla vähemmän. Etenkin entisaikaan työelämään siirtyminen on ollut monelle ainoa mahdollisuus vaikka koulunkäyntiä olisi haluttu jatkaa.

Ikävuosia 14-21 voisi kutsua etsikkoajaksi. Rajoja koetellaan ja auktoriteetteja kohtaan kapinoidaan. Välillä koko elämä on yhtä tunnevyöryä. Ensimmäiset parisuhteet astuvat kuvaan ja omaan kotiin muuttaminen tulee ajankohtaiseksi. Moni pohtii vielä omia kiinnostuksen kohteitaan, matkustelee tai kokeilee erilaisia opiskelu- ja työpaikkoja. Elämä on täynnä ristiriitoja, mutta myös haaveita ja mahdollisuuksia!

#### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Mikä tai mitkä asiat sytyttivät sinut nuoruusvuosina? Olitko kiinnostunut ympäristönsuojelusta, rock-musiikista tai vaikkapa jostain uskonnosta? Mitkä olivat ihanteesi? Kerro jokin niihin pohjautuva muisto.



2. Ensirakkautesi. Kerro ensirakkaudestasi ja miltä se tuntui. Voit myös kirjoittaa kirjeen nuoruuden rakkaudellesi tämän hetken näkökulmasta.
3. Opiskelemaan vai töihin? Kerro minkä valinnan teit ja oliko sinulla ylipäänsä valinnan mahdollisuuksia. Miltä opiskelu- tai työelämä maistui nuorena?
4. Ensimmäinen työpaikkani. Mikä ja missä oli ensimmäinen työpaikkasi? Miltä tuntui ansaita omaa rahaa?
5. Itsenäistyminen. Miltä tuntui muuttaa pois vanhempien luota? Entä miltä tuntui huolehtia asioista itse? Oliko se vaikeaa vai helppoa? Minkälaisia tunteita itsenäistyminen ylipäänsä herätti?
6. Ensimmäinen matkani. Kerro ensimmäisestä ilman vanhempia tehdystä koti- tai ulkomaanmatkastasi. Minne se suuntautui ja kenen kanssa matkustit? Miltä tuntui liikkua itsenäisesti paikasta toiseen?





#### 4. kokoontuminen

##### **Varhaisaikuisuus - ikävuodet 21-28**

Varhaisaikuisuus on suurten päätösten aikaa. Opintojen loppuunsaattaminen, ammatinvalinta ja oman perheen perustaminen tulevat ajankohtaisiksi. Vastuu omasta itsestä ja omista valmnoista kasvaa vuosi vuodelta.

Rakkaussuhteet ovat uudella tavalla läsnä varhaisaikuisuudessa. Kun nuorisoiän ihastumiset ja vihastumiset jäävät taakse, aletaan usein haaveilla sitoutumisesta ja elämänkumppanin löytämisestä. Elämälle halutaan jatkumoa oman perheen muodossa. Kumppanin löytyminen onkin monelle yksi elämän tärkeimmistä käännekohtista, josta kerrotaan tarinoita vielä vuosikymmenienkin jälkeen. Moni muistaa esimerkiksi tarkalleen, mitä kumppanilla oli päällään tapaamishetkellä tai mitä tuoksua hän käytti.



Merkittävä käännekohta elämässä on myös oman lapsen syntymä. Siirrytään kasvatettavasta kasvattajaksi. Lapsen syntymä herättääkin monenlaisia tunteita uusissa vanhemmissa sekä muistoja omasta lapsuudesta. Usein myös suhde omiin vanhempiin paranee. Ymmärrys omia vanhempia kohtaan kasvaa ja heidän tarjoamansa tuki koetaan tärkeäksi voimavaraksi.

Varhaisaikuisuudessa elämä saa usein uuden suunnan ammatinvalinnan ja oman perheen perustamisen myötä. Elämä asettuu ikään kuin uomiinsa. Näin ei kuitenkaan aina ole. Pettymyksiä aiheuttavat työpaikan tai kumppanin puuttuminen. Moni haaveilee omasta perheestä, mutta lapsia ei toiveista huolimatta tule. Yhteiselämä toisen kanssa ei myöskään aina ole mitä toivottiin.

Pettymykset elämän eri saroilla ohjaavat ihmisen elämää kuitenkin uusille vesille. Mielekkyyttä elämään etsitään muista asioista. Moni aloittaa uuden harrastuksen, vaihtaa työpaikkaa tai matkustelee.

#### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Missä ja miten sinä tapasit elämänkumppanisi? Oliko se "rakkautta ensi silmäyksellä" vai ihastuitteko toisimne vasta myöhemmin? Kerro miltä sitoutuminen toiseen tuntui.

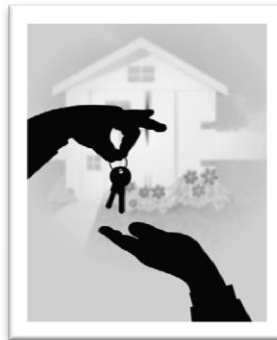
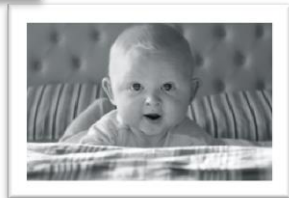
Tai

2. Etkö löytänytään elämänkumppania varhaisaikuisuudessa. Miltä se tuntui? Oliko se tietoinen päätös vai ei? Jos menit myöhemmin naimisiin tai löysit elämänkumppanin, voit pohtia miltä se tuntui odotuksen jälkeen. Oliko sitoutuminen vaikeampaa, kun olit jo tottunut kenties elämään ja asumaan yksin? Peilaa ajatuksiasi varhaisaikuisuuden toiveisiin ja haaveisiin.

3. Nuoruuden unelmat ja kuvitelmat. Millaisia tulevaisuudenhaaveita ja -toiveita sinulla oli? Ovatko ne toteutuneet?

4. Ensimmäisen lapsen syntymä. Kerro minkälaisia tunteita oman lapsen syntymä herätti. Iloa, onnea, pelkoa? Miten elämäsi muuttui lapsen syntymän myötä?

5. Identiteetin muodostuminen. Pohdi tekijöitä, jotka vaikuttivat identiteettisi muodostumiseen varhaisaikuisuudessa. Oliko asioita, joita jouduit selvittämään vielä varhaisaikuisuudessa? (ammatinvalinta, suhde omaan sukupuoliin, sitoutumiseen tai omiin vanhempiin)



## 5. kokoontuminen

### **Jäsentymisen vaihe - ikävuodet 28-35**

Tähän ikään mennessä moni on jo perustanut perheen tai ainakin kokeillut parisuhteessa elämistä.



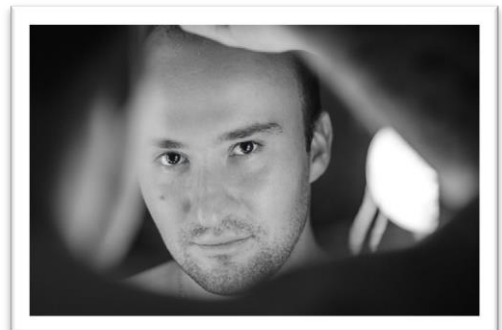
Opiskelut on yleensä saatu päätökseen ja työelämä alkanut. Osa on ehtinyt kokeilla jo useampaa työpaikkaa tai ammattia. Nämä ikävuodet ovatkin usein kiireistä aikaa perheen ja työkiireiden parissa.

Usein sanotaan, että 30. ikävuoden lähestyessä kohtaamme myös arvomaailmamme uudella tavalla. Nuoruusiän ihanteet väistyvät ja monet asiat laitetaan uuteen tärkeysjärjestykseen. Ihminen kaipaa elämäänsä vakautta niin perheen kuin työelämänsä suhteen. Jos omaa paikkaa ei tunnu löytyvän, ympäristön sosiaaliset paineet alkavat tuntua.

Perhekeskeisessä kulttuurissamme perheettömät joutuvatkin usein selittelemään tilannettaan muille. Osalle sinkkuus tai lapsettomuus on kuitenkin myös tietoinen valinta. Perheen sijaan merkitystä ja haasteita elämään haetaan työn tai harrastusten parista. Kyseinen ikäjakso onkin vahva toteennäyttämisen aika myös työelämässä. Varsinkin monella miehellä kiintymys työhön korostuu, kun taas naiset ovat enemmän sidoksissa kotiin lasten takia. Perheen ja työelämän yhteensovittaminen sekä parisuhteen ylläpitäminen ovatkin kyseisen ikäjakson haasteellisimpia kehitystehtäviä.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Kohti kolmenkymppin kriisiä. Muistele tuota aikaa elämässäsi ja kysymyksiä, jotka olivat sinulle silloin ajankohtaisia ja jotka askarruttivat sinua. Voit myös kirjoittaa omakuvasi kolmekymppisenä, joko reaalikuvan (todellinen minäsi) tai kolmesta eri näkökulmasta: *idealisoitu* - ihannekuva jollainen olisit toivonut olevasi; *luulokuva* - sellainen ideaaliminä, jollainen uskoit olevasi ja jollaisena halusit muiden sinut näkevän ja *alennettu kuva* - itseä alentava, jopa harhainen kuva; pelko omasta huonoudesta.



2. Kehosi tila 30. ikävuoden tienoilla. Puhkesiko sinulla jokin sairaus, joka muutti ruumiinkuvaasi tai sai sinut tajuamaan elämän rajallisuuden?

3. Identiteettiä naisena tai miehenä? Mitkä asiat vaikuttivat identiteettiisi näinä ikävuosina? Minkälaisia vaikutuksia äitiydellä tai isyydellä oli identiteettiisi?

4. Kerro jokin hauska muisto lapsistasi. Voit myös kirjoittaa jostain perheen yhteisestä hetkestä, jota muistelet lämmöllä. (Ota avuksi valokuvat tai lasten vanhat leikkikalut)

5. Vai joutuiko avioliittosi kriisiin näinä vuosina? Mitkä asiat vaikuttivat siihen? Miten ratkaisitte kriisin?

6. Kutsumuksen löytäminen ja elämään asettuminen. Löysitkö oman paikkasi 30. ikävuoden tienoilla? Mitä kautta löysit sen? Perhe, työ, harrastukset?

#### Vaihtoehtoisia kirjoitustehtäviä:

1. Minä nyt. Kirjoita elämästäsi tällä hetkellä. Kuvaile itseäsi ja ulkoista olemustasi, perhettäsi, ystäviäsi ja muita tärkeitä ihmisiä elämässäsi. Kerro myös työstäsi ja harrastuksistasi ja asioista, jotka merkitsevät sinulle eniten. Pohdi myös arvostuksiasi ja arvojasi elämässä. Millä värillä kuvailisit tämänhetkistä elämäntilannettasi?

2. Minä huomenna. Pohdi ensin seuraavaa seitsenvuotisjaksoasi. Missä olet, mitä teet, keitä ihmisiä on ympärilläsi? Suuntaa sitten katseesi kauemmas tulevaisuuteen viisikymppisestä kahdeksänkymmppiseen. Kirjoita elämästäsi juuri sellaisena, kuin toivot sen silloin olevan.



3. Keksi itsellesi vaihtoehtoinen elämäntarina. Miten elämä olisi mennyt, jos et olisi perustanut perhettä / olisit lähtenyt ulkomaille / olisit mennyt ensirakkautesi kanssa naimisiin? Voit myös pohtia sitä, miksi oli hyvä, että kävi juuri niin kuin kävi.

## 6. kokoontuminen

### **Varhaiskeski-ikä - ikävuodet 35-42**

Varhaiskeski-ikään ajoittuu yksi elämän mielenkiintoisimmista ajanjaksoista. Haasteita elämään tarjoavat parisuhteen ja työn yhteensovittaminen sekä usein jo murrosikään ehtineet lapset. Elämä on ajoittain varsinaista "härdeä", mutta pienistä arkisista asioista opitaan nauttimaan uudella tavalla.

Keski-ikäen kynnyksellä herää usein vahva yksilöitymisen tarve. Kiinnostus henkisiin asioihin kasvaa ja elämälle haetaan syvempää tarkoitusta. Toisilla alkaa hurja, jopa raivoisa etsinnän ja kokeilun vaihe. Toiset puolestaan rauhoittuvat sohvan nurkkaan tai lähtevät pitkälle kävelylenkille.



Tunteita herättävät myös murrosikään kasvaneet lapset. Kuin hetkessä äidin kiltistä tytöstä tai pojasta kasvaa ovia paiskova teini ja rauhallinen koti-idylli muuttuu sotatantereeksi. Mikään ei ole niin kuin ennen. Arjen ja mielen myllerrys vaikuttavat myös parisuhteeseen. Toiset lähentyvät uudestaan kolmenkymppien ruuhkavuosien jälkeen, toisilla yhteinen tie päättyy.



Vaikka elämä keski-ikäen kynnyksellä tarjoaa paljon haasteita, alkaa ihminen kuitenkin hyväksyä elämäntilanteensa sellaisena kuin se on. Samalla elämään tulee uudenlaista rentoutta ja tekemisen iloa. Asiat ja tilanteet eivät jännitä samalla tavalla kuin nuorempana ja itseän ollaan tyytyväisempiä kuin koskaan. Varsinkin naisilla nuoruuden ulkonäköpaineet hellittävät ja itsetunto on korkeimmillaan. Parhaimmillaan elämä koetaan rikkaaksi ja nautinnolliseksi!

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Varhaiskeski-ikäen haasteet. Kuvaille elämäsi varhaisessa keski-ikässä. Mitkä asiat olivat erityisen haasteellisia? Löysitkö jotain uusia puolia itsestäsi?

Tai

2. Neljänkymppin kriisi. Kuvaile miten se ilmeni sinun elämässäsi ja miten ratkaisit sen?
3. Rakkauden ja rakastamisen uudet tasot nelikymppisenä. Mitä rakkaussuhteessasi tapahtui keski-ään kynnyksellä? Mitä tunteuksia henkiset ja fyysiset muutokset aiheuttivat?
4. Kuvaile, miltä oman lapsen kasvaminen teini-ikään tuntui? Herättikö se tunteita omasta lapsuudestasi? Voit myös pohtia omia kasvatustapojasi suhteessa vanhempiesi kasvatustapoihin.





## 7. kokoontuminen

### ***Keskinen keski-ikä - ikävuodet 42-49***

Tätä ajanjaksoa elämässä kuvaillaan yleensä seesteiseksi. Aineellinen hyvinvointi on korkeimmillaan, asema työelämässä vakiinnutettu ja lapset ovat aikuistumassa. Ulkoinen elämä on pääosin kunnossa ja kiinnostus henkisiin asioihin voimistuu edelleen.



Toisaalta keskinen keski-ikä on myös hyvin työkeskeistä aikaa. Etenkin miehillä uralla etenemisen huippu ajoittuu näihin vuosiin. Monella herää kiinnostus lisäopintoihin ja työstä myös nautitaan uudella tavalla. Työelämän mahdollisuudet tuntuvat rajattomilta, mutta myös paineet ovat kovat. Joskus vauhti kiihtyykin liikaa ja vaarana on uupuminen.

Suurin muutos tässä vaiheessa on elämän rajallisuuden kohtaaminen. Psykkiset ja fyysiset muutokset alkavat näkyä ja tuntua. On pakko myöntää itselleen, että ei ole enää nuori. Myös oman vanhemman kuolema saatetaan joutua kohtaamaan.

Ikääntymisen kokemus synnyttääkin hyvin erilaisia reaktioita ihmisissä. Toiset hyväksyvät tilanteen sellaisenaan ja nauttivat elämästään enemmän kuin koskaan. Toiset puolestaan lamaantuvat, jopa masentuvat. Elämä ei ehkä ole mennyt niin kuin toivottiin ja ikääntyminen nostattaa pintaan karvaita pettymyksen tunteita. Nyt jos koskaan olisi saavutettava jotain. Oman sisäisen maailmansa kohtaaminen onkin todellinen haaste. Pettymykset ja elämän rajallisuus on pystyttävä kohtaamaan, jotta elämässä pääsisi eteenpäin.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Miltä työelämä tuntui näinä vuosina? Pääsitkö ylenemään työpaikallasi vai vaihdoitko kenties kokonaan alaa? Miltä työelämässä jaksaminen tuntui?

Tai

2. Kohtasitko kenties työttömyyttä keski-iässä. Miltä se tuntui?

3. Pohdi keski-ikänsä dramatiikkaa: uuden synnyttämisen ja lamaantumisen välistä ristiriitaa. Jos tunsit kateutta tai katkeruutta, voit käsitellä sitä kirjoituksessasi. Kerro miten selviydyit sisäisen maailmasi kamppailusta.



4. Arvosi ja arvostuksesi keskisessä keski-iässä. Mitä asioita käsität arvostavasi eniten? Muuttuivatko arvostuksesi tähän ikään tullessa ja mikä sai ne muuttumaan?

5. Elämän rajallisuuden kohtaaminen. Pohdi, mitä asiat saivat sinut tajuamaan elämän rajallisuuden? Sairastuitko tai menetitkö jonkun läheisesi? Miten käsittelit asiaa?

Tai

6. Jaksaminen keski-iässä. Mitkä asiat tuntuivat raskailta juuri näinä ikävuosina sinun elämässäsi. Entä mitkä asiat toivat iloa elämään ja auttoivat jaksamaan?

7. Aikuistuva lapseni. Kerro, miltä oman lapsen aikuistuminen tuntui. Mitä tunteita se herätti?



## 8. kokoontuminen

### ***Uuden luovuuden vaihe - ikävuodet 49-56***

Viidenkymppin taite tuo tullessaan yhä enemmän muutoksia niin henkisellä kuin fyysisellä tasolla. Viisikymppiset saattavat myös olla kiireisempiä kuin koskaan aiemmin elämässään. Työelämän vaatimukset alkavat tuntua, ja apua tarvitsevat niin omat vanhemmat kuin pesästä lentävät lapset. Elämä on yhtä aikaa irtipäästämistä ja uuden oppimista.

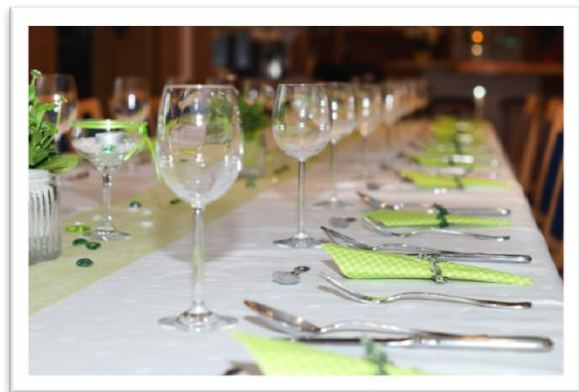
Eri ihmiset kokevat ruumiin muutokset eri tavalla. Naisilla vaihdevuodet ravistelevat usein ruumiillisten muutosten lisäksi myös päänsisäistä elämää. Mielialat vaihtelevat kiukusta hämmennykseen ja arkisetkin asiat saattavat tuntua vaikeilta. Tullakseen käsitellyiksi asiat vaativat usein aikaa ja yksinoloa.

Myös miehet kokevat samantapaisia vaihdevuosioireita kuin naiset. Miehillä ruumiilliset muutokset ja suorituskyvyn aleneminen aiheuttavat usein valtaisan nuoruuden kaipuun. Kun pikkupojasta lähtien ollaan opittu vaikenemaan tunneasioista, saattaa niiden käsittely muodostua vaikeaksi myös tällä iällä ja apua mielen myllerykseen lähdetään usein hakemaan uudesta ja nuoremasta kumppanista. Näyttäisikin siltä, että vaikka edellisissä ikävaiheissa parisuhteen haasteista olisi selvitty, odottaa viidenkymppin tietämällä uusi kriisi, jonka johdosta joko lähennytään entistä enemmän tai lähdetään uusille teille.

Huolimatta rankoista muutoksista koetaan tämä ikävaihe usein kuitenkin valtavan antoisaksi. Kokemustietoa on ehtinyt karttua vuosien varrella ja sitä opitaan käyttämään uuden oppimisen apuna. Nuoruuden kiire ja hosuminen jäävät taakse ja tilalle tulevat kärsivällisyys ja kuuntelemisen taito. Ollaan uuden luovuuden lähteillä.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. 50-vuotisjuhlani. Kerro miten sinä juhlistit viidenkymppin täyttymistä. Keitä oli paikalla? Missä tilaisuus pidettiin? Millaisilla lahjoilla sinua muistettiin? Mitkä asiat sinulle jäivät eniten mieleen päivästä? Miltä juhlien jälkeen tuntui?



2. Ulkoiset ja sisäiset muutokset 50-vuotistaitteessa. Miten vaihdevuodet vaikuttivat sinuun? Olivatko ne vaiva vai vapautus? Miten sait arjen järjestettyä ja selvisit henkisistä haasteista?
3. Vaihdevuodet vai viihdevuodet? Koitko viidenkymppin tietämällä kaipuuta nuoruuteen? Miten se ilmeni? Tunsitko esimerkiksi halua tehdä uusia asioita tai tavata uusia ihmisiä? Jos elit parisuhteessa, millaisia vaikutuksia sillä oli siihen?
4. Pohdi suhdettasi joko äitiisi tai isääsi 50-vuotistaitteessa. Peilaa sitä myös suhteeseesi omiin lapsiisi, heidän lapsiinsa tai lähelläsi varttuvaan nuoreen sukupolveen.
5. Kerro miltä tuntui, kun omat lapset/lapsi muuttivat pois kotoa ja perustivat kenties oman perheen. Pohdi minkälaisia tuntemuksia se herätti?
6. Mitä uusia puolia löysit itsestäsi 50-vuotistaitteessa? Heräsikö sinulla jotain uusia kiinnostuksen kohteita tai aloititko jonkin uuden harrastuksen?



## 9. kokoontuminen

### ***Sisäänpäin kääntymisen, arvioinnin vaihe - ikävuodet 56-63***

Tämän ikäjakson kehityssuunta riippuu vahvasti siitä, miten edellisessä seitsenvuotisjaksossa ollaan käsitelty esille nousseita asioita ja kysymyksiä. Edessä on luopumista ja luopumisharjoituksia työelämästä sekä työtovereista. Jos omaan ikääntymiseen liittyviä kysymyksiä on pohtinut jo aiemmin, saattaa se helpottaa tämän vaiheen läpikäymistä.

Usein tässä iässä herää vahva inventaarion tarve. Vanhat asiat nousevat pintaan ja suorastaan huutavat ja vaativat käsittelyä. Monella meneekin pitkälle aikuisikään ennen kuin esimerkiksi lapsuudessa tapahtuneet asiat selviävät ongelmien perimmäisiksi syiksi. Usein onkin niin, että monien asioiden yksinkertaisuus paljastuu vasta, kun on tarpeeksi kokemusta ja ikää. Myös omien vanhempien valintoja ja elämää on helpompi ymmärtää, kun on itse saapunut myöhäisempään ikävaiheeseen. Elettyä elämää kyetään arvioimaan uudella tavalla. Samalla mahdollistuu myös anteeksianto itselle, kun ymmärtää ettei aikoinaan olisi voinut toimia toisin sen tiedon ja tunteiden varassa, jotka silloin olivat käytössä.



Itsensä hyväksyminen ja irrottautuminen fyysis-materiaalisista asioista saattaa vapauttaa suuria henkisiä voimavaroja tässä ikävaiheessa. Asioiden turhan tarkka suorittaminen jää taakse ja voimia vapautuu itsensä tutkiskeluun ja omien tarpeiden tunnistamiseen ja täyttämiseen. Ihminen innostuu ja kiinnostuu uusista asioista ja kykenee suuntaamaan voimavaransa niihin kokonaan uudella tavalla.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Elämäni inventaario. Kerro minkälaisia ajatuksia ja tunteita jouduit käsittelemään kuudenkymppin lähestyessä. Mitkä asiat askarruttivat sinua? Löysitkö selityksiä elämässäsi tapahtuneille, ehkä vaikeillekin asioille? Miten käsittelet pintaan nousevia tunteita ja miten se vaikutti elämäkatsomukseesi?

2. Kirjoita asioista, jotka tekisit nyt toisin elämässäsi. Pohdi sitä, mitä asiat vaikuttivat siihen, että toimit niin kuin toimit ja miksi et kenties olisi voinut tehdä silloin toisin. Lopuksi voit vielä pohtia sitä, miksi kuitenkin oli hyvä, että kävi niin kuin kävi. Seurasiko tekemistäsi virheistä kenties jotain hyvää elämääsi?

3. Ammatti-identiteetin muutokset 60-vuotistaitteessa. Miltä työelämä maistui tässä ikävaiheessa? Vai jäitkö pois töistä varhaiseläkkeelle tai jouduitko kenties työttömäksi? Miltä muutokset tuntuivat?

4. Sisäinen voimaiseni/voimamieheni. Mitä uusia voimavaroja löysit itsestäsi 60-vuotistaitteessa? Kuvaile löytymisen prosessi kokonaisuudessaan: mikä sai sen liikkeelle, miltä se tuntui ja mihin se johti. Saiko se aikaan muutoksia elämässäsi?



## 10. kokoontuminen

### ***Kypsyyden ikävaihe - ikävuodet 63-77***

Yleisesti tämän ikäjakson suurin elämänmuutos on eläkkeelle siirtyminen. Toiselle eläkeiän saavuttaminen on kauan odotettu tapahtuma ja uuden elämän alku, kun taas toinen pohtii ihmeissään, mihin kummaan kaiken vapaa-ajan saisi kulumaan. Varsinkin silloin, kun työ on ollut merkittävä osa elämää, jopa elämäntapa, voi siitä irtautuminen olla vaikeaa.



Tämän ikävaiheen suurin haaste onkin aktiivisena pysyminen. Työn sijaan elämään pitäisi löytyä uutta sisältöä ja mielekästä tekemistä. Sopeutuminen tähän elämäntilanteeseen riippuukin paljon siitä, millaisia ihmissuhteita ja sosiaalisia verkostoja ihmisellä on käytössään. Läheiset suhteet lapsiin ja lapsenlapsiin tuovat kuin luonnostaan sisältöä elämään ja lasten

kanssa touhuaminen pitää mielen virkeänä. Monelle tärkeäksi muodostuvat myös harrastukset ja vapaaehtoistoiminta.

Kaikille eläkeikä ei kuitenkaan ole yhtä auvoa. Fyysistä ja henkistä terveyttä voivat koetella niin sairaudet kuin yksinäisyys. Onkin todellinen haaste, löytää elämään mielekkyyttä, jos lähisukulaisia ei ole ja sairaudet rajoittavat tekemistä ja olemista.

Eläkeiän mukanaan tuomista haasteista selvitessään ihminen saattaa kuitenkin löytää aivan uudenlaista merkitystä elämälleen. Vihdoin on aikaa tehdä ja kokeilla asioita, joita on aina halunnut, mutta ei ole ehtinyt tai voinut. Varsinkin nykypäivänä eläkeläiset harrastavat, matkustavat ja tekevät paljon erilaisia asioita.

### **Kirjoitustehtäviä:**

1. Kerro miltä eläkkeelle siirtyminen tuntui? Minkälaisia tunteita työyhteisöstä ja työtovereista luopuminen herätti? Oliko eläkkeelle siirtyminen odotettu vai pelätty tapahtuma?

Tai

2. Eläkkeelle siirtymä: vapautta vai tyhjiä tunteja. Pääsitkö vihdoin tekemään asioita, joita olit aina halunnut tehdä, mutta joihin ei koskaan aiemmin ollut aikaa? Vai tuntuivatko päivät sinusta

pitkiltä, etkä tiennyt mitä tehdä? Jos näin oli, miten löysit uutta sisältöä elämääsi?

3. Yksinäisyyttä ja sairauksia. Toiko tämä ikävaihe tullessaan yksinäisyyttä tai sairauksia? Miltä oman henkisen tai fyysisen terveyden heikkeneminen tuntui? Mitkä asiat helpottivat tai toivat lohtua?

4. Vanhemmuudesta isovanhemmuuteen. Minkälainen suhde sinulla syntyi tässä vaiheessa lapsenlapsiisi? Peilaa suhdettasi lapsenlapsiisi suhteessa omiin lapsiisi. Mitä asioita teet toisin kuin omien lastesi kanssa? Voit myös pohtia, millainen merkitys isovanhemmilla on lapsenlapsille.

5. Ystävyssuhteet kypsässä iässä. Vieläkö tapaat nuoruusiän ystäviäsi? Kerro jokin mukava muisto nuoruudesta, kun teitte jotain yhdessä (matka, mökkireissu). Mitä teette nykypäivänä?

6. Parisuhde seniorina.





## 11. kokoontuminen

### ***Vanhuus - ikävuodet 77 →***

Vanhuus tuo mukanaan usein kipeitäkin muutoksia. Sairaudet ja puolison menetys koettelevat, oma kunto heikkenee ja avun tarve lisääntyy. Jos vanhus kokee olevansa taakka läheisilleen tai yhteiskunnalle, saattaa avun vastaanottaminen olla hyvin vaikeaa. Helppoa ei myöskään ole omasta kodista pois muuttaminen. Varsinkin silloin, kun kyseessä ei ole oma valinta, saattaa uuteen ympäristöön sopeutuminen olla vaikeaa. Haasteista selviäminen riippuukin siitä, miten vanhus kokee itseään koskevat muutokset ja vaikutusmahdollisuutensa omiin asioihinsa. Niin kauan, kun pystyy osallistumaan erilaisiin harrastuksiin ja tuntemaan itsensä hyödylliseksi, muutoksiin on helpompi sopeutua.

Myös puolison menetys koettelee ihmisiä eri tavoin. Tutkimusten mukaan esimerkiksi naislesket selviävät usein miesleskiä paremmin. Tätä voidaan selittää sillä, että naiset ovat perinteisesti olleet



vastuussa perheen sosiaalisesta elämästä ja yhteydenpidosta sukulaisiin ja ystäviin. Yksinäisyys ja arkisten askareiden hoitaminen saattavatkin koetella miehiä rajummin. Kun puoliso nukkuu pois, läheisten ja ystävien merkitys korostuu entisestään. Jokainen ystävä on suuri ilo tässä vaiheessa.

Henkinen tila ja asenne elämään tulevat yhä tärkeämmäksi vanhuuden haasteiden edessä. Asenteen merkitys korostuu sitä mukaa, mitä enemmän

hämmentäviä ja pelottavia muutoksia ja menetyksiä ihminen kohtaa. Hengellisiin ja uskonnollisiin asioihin syventyminen tuokin lohtua ja turvaa monelle. Elämän rajallisuuden kohtaaminen on usein helpompaa, kun voi tukeutua johonkin- Jumalaan, jälleennäkemiseen tai sielun kuolemattomuuteen.

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä useammin mieleen nousevat lapsuuden ja nuoruuden muistot ja kokemukset kysymyksineen. Ihminen ikään kuin palaa elämänsä alkuun sen loppupuolella. Ehkä tällöin myös aukeavat vastaukset mieltä kaihertaviin kysymyksiin. Jos omaa elämäänsä kykenee tarkastelemaan osana sukupolvien jatkumoa, on helpompi löytää ymmärrystä ja armahtavaisuutta niin itseään kuin myös toisia kohtaan. Tie onnellisuuteen ja sisäiseen eheyteen käykin anteeksiannon kautta. Onnellinen on se, joka on tehnyt sovinnon menneisyytensä kanssa. Ihmisen sisäinen kehitys ei pääty koskaan. Se jatkuu elämänkaaren alusta loppuun saakka.

**Kirjoitustehtäviä:**

1. Kerro mitä muutoksia sinä olet joutunut kohtaamaan tullessasi vanhemmaksi. Oletko menettänyt läheisiäsi? Miltä esimerkiksi puolison menetys tuntui ja miten olet selviytynyt siitä? Jos olet joutunut muuttamaan pois omasta kodistasi, kerro mitä tunteita se herätti. Voit myös kertoa siitä, miltä tuntuisi muuttaa pois kotoa, jos et vielä ole sitä joutunut kokemaan.

2. Suhde uskontoon ja henkisiin asioihin. Onko suhteesi henkisiin asioihin muuttanut tullessasi vanhemmaksi? Peilaa tämänhetkisiä näkemyksiäsi nuoruutesi ajatuksiin uskonnosta ja henkisestä elämästä.

3. Vanhus: tärkeä voimavara vai taakka? Miten sinä itse koet oman vanhuutesi? Oletko läheillesi suuri voimavara vai taakka? Entä miten ympäristö sinuun suhtautuu?



4. Elämän rajallisuuden kohtaaminen. Kerro mitä ajatuksia elämänkaaren lähestyminen loppuaan herättää? Tunnetko pelkoa, rauhaa, iloa tai surua? Mitkä asiat auttavat sinua käsittelemään kuolemaa?

5. Hyvä vanhuus. Mitä on mielestäsi onnellinen vanhuus? Mitä on arvokas vanheneminen?

6. Elämänkaareni. Kirjoita tiivistetty elämänkaaresi. Valitse jokaiselta seitsenvuotisjaksolta korkeintaan kaksi asiaa, joilla on ollut suuri vaikutus elämääsi, niin hyvässä kuin pahassa, ja jotka ovat tuoneet sinut siihen, missä nyt olet. Kerro miten nämä asiat ovat vaikuttaneet siihen, kuka ja millainen olet tänä päivänä.



### Kirjoittamisvinkki

Elämänkaarikirjoittamisen ja muistelun apuna voi käyttää vaikkapa vanhoja valokuvia tai kirjeitä. Halutessaan ryhmän jäsenet voivat myös tuoda mukanaan kokoontumisiin esineitä tai valokuvia, joihin liittyy muistoja heidän elämästään, vanhemmistaan tai suvun esi-isistä.

### Elämänkaarikirjoittamista tukevia asioita ja esineitä:

- valokuvat
- päiväkirjat
- kirjeet
- sukulaisten ja ystävien tarinat
- perheraamattu
- vanhat esineet
- omat muistiinpanot



### Lähteet ja kirjallisuutta luettavaksi

Dunderfelt, T. 1999. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo: WSOY.

Reinikainen, P. 2007. Elämänkaarikirjoitus ja ihmisen vuodenaajat. Helsinki: Kirjapaja.

Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kysymysten pohjana käytetty tohtori Eeva Lehtovuoren luentoja.

