

# Odotukset eläkeiässä

## Työkaluja tunnistamiseen ja hallintaan

Eläkkeelle jäädessä vapautuu työajan verran aikaa. Merkityksen hakeminen olemassaololle ja kiinnostavan tai mukavan puuhan löytäminen päivien täyteeksi kannattaa tehdä rauhassa, itseään kuunnellen. Läheiset ihmiset kuuluvat tavalla tai toisella näihin kuvioihin, ja toiveita ja odotuksia täytetään puolin ja toisin. Yksi toivoo apua lapsen hoitoon tai koiran ulkoiluttamiseen. Toinen on vakuuttunut siitä, että hänen harrastuksensa on juuri oikea muillekin.

Ei kuitenkaan kannata hypätä suin päin vastaamaan muiden odotuksiin. Pelisääntöjä tarvitaan, ja uusiin, vapauden tuomiin tilanteisiin voisi suhtautua ikään kuin koeajalla, ennen lopunikäisiä sitoumuksia. Antoisia asioita ei kannata pilata marttyrinkruunuilla.

### A. Pohdi rauhassa odotuksia

#### Lähipiirin avun tarpeet ja toiveet

- Keitä kuuluu siihen lähipiiriisi, joka odottaa tai toivoo sinulta apua?
- Mitä nämä toiveet ovat? Oletko varma? Voisitko vielä kysyä ja tarkistaa?
- Mitkä näistä tarpeista ja toiveista ovat sellaisia, joissa voisit eniten olla avuksi?
- Mitä tekisit oikein mielelläsi?  
Voitko tarjoutua tekemään asioita, jotka tuottavat sinulle suurta iloa ja ovat muille iso apu?
- Minkä verran haluat tai jaksat auttaa? Millaisissa tilanteissa:  
satunnaiset tarpeet, säännölliset ja sovitut tilanteet, miten usein, millä varoitusajalla?
- Voitko auttaa löytämään muun ratkaisun niihin tarpeisiin,  
joihin sinun resurssisi tai intosi eivät riitä?

#### Yhdessäolo ja harrastukset

- Mikä on vanha tai uusi juttu, jota pääsette nyt tekemään  
puolisosi tai läheisesi kanssa enemmän, kun molemmilla on aikaa?  
Mikä taas on oma juttusi, jolle haluat turvata mahdollisuudet?
- Onko muita yhteisöjä tai ihmisiä, jotka odottavat sinulta jotain?  
Tuntuuko sinusta siltä, että yhdistys, jossa toimit, ei pärjää ilman sinua?  
Mitä kohteita on vaanimassa vapautuvaa aikaasi?
- Mihin ja miten asetat rajasi?  
Mistä menoista, tavoista tai vapauksista et halua luopua?



## B. Eläkkeelle jäävän sidosryhmäanalyysi

### 1. Tunnista sidosryhmäsi

Sidosryhmiin kuuluvat ihmiset, joilla on kanssasi jotain tekemistä, joiden suhteen sinulla on odotuksia ja joilla on odotuksia sinun suhteesi. Esimerkiksi puoliso, lapset, omat vanhemmat, lähimmät ystävät, asuinalueesi ihmiset, harrastusporukka, organisaatio, jossa toimit vapaaehtoisena, ja miksei yhteiskunta.

### 2. Mieti sidosryhmäsi toiveita

Sidosryhmät odottavat sinulta arkista huoltoa, lapsenvahdintaa, päivälliskutsuja, huolien kuuntelua, tai muuta sellaista. Yritä taas tunnistaa hyvin konkreettisiakin asioita.

### 3. Pohdi odotuksiasi

Odotat sidosryhmiltä tukea ja turvaa, hauskaa seuraa, kehittymismahdollisuutta ja virikkeitä, motivaation tukea harrastukseen, tai muuta sellaista. Merkitse alla olevaan taulukkoon mahdollisimman konkreettisia asioita.

### 4. Arvioi muiden odotukset

Kun olet kirjannut odotuksia puolin ja toisin, voit arvioida niitä. Aloita siitä, mitä muut odottavat sinulta. Merkitse keskimmäiseen sarakkeeseen **mieluiset asiat (M)**, **todelliset velvollisuudet (V)** ja **hankalat asiat (H)**.

### 5. Etsi ristiriitoja ja luovia ratkaisuja

Arvioi sitten omia odotuksiasi. Onko oikeanpuoleisessa sarakkeessa odotuksia, jotka täyttyvät mukavasti samalla kun itse täytät jonkin sinuun kohdistuvan odotuksen? Entä löytyykö ristiriitoja tai hankalia yhdistelmiä? Keskustelussa voitte löytää luovia ratkaisuja.



Tämä analyysi kannattaa tehdä porukalla. Kutsu mukaan perhe, ystäväpiiri tai harrastusporukka. Käykää yhdessä läpi odotuksianne. Näin päästään kuvittelemasta olemattomia odotuksia, ja löydetään ehkä yllättäviä uusia asioita. Tärkeitä henkilöitä voit haastatella yksitellen, jos ryhmätyö ei tunnu luontuvan.

Sidosryhmäanalyysi		
Sidosryhmä	Mitä sidosryhmä odottaa sinulta	Mitä sinä odotat sidosryhmältä
<b>ESIM:</b> omat lapset	lastenlasten vahdintaa, henkistä tukea	V iloista seuraa, apua raskaisiin kotihommiin
ystävä N.N.	jumppaseuraa	M matkaseuraa



## C. Ajankäyttö- ja sitoumusmalli

Jos jonkin sidosryhmän kanssa on merkittäviä odotuksia puolin ja toisin, tärkeimmistä asioista kannattaa sopia yhdessä. Luonnostelee oma ajankäyttö- ja sitoumusmallisi.

<b>Sidosryhmä</b> _____
<b>Mitkä odotukset täytät ilomielin?</b>
<b>Missä voit olla tukena, kunhan sinulle sopii ja ajoissa sovitaan?</b>
<b>Mihin kannattaisi etsiä muita ratkaisuja kuin sinun tukeesi perustuvia?</b>
<b>Mitkä ajat haluat varjella itsellesi (esimerkiksi tietyt vuorokaudenajat, viikonpäivät tai kuukaudet)?</b>



Palaa näihin pohdintoihin esimerkiksi vuoden kuluttua.

Oletko löytänyt tasapainon odotuksien keskellä?

Onko omiin ja sidosryhmien odotuksiin ja tarpeisiin tullut muutoksia?

