

Isovanhemman jaksaminen, kun hän on eläkkeellä

Tässä tekstissä kerrotaan isovanhemmasta,
joka on jo eläkkeellä.

Tässä tekstissä on myös kysymyksiä,
joihin voit miettiä vastauksia.

Vastausten avulla
huomaat ehkä niitä asioita,
jotka vievät liikaa aikaasi
ja voimiasi.

Isovanhempi tarvitsee omaa aikaa myös eläkkeellä

Kun isovanhempi on eläkkeellä,
hän voi toivoa,
että hänellä olisi aikaa
ja voimia tehdä muutakin
kuin hoitaa lastenlapsia.

Hänestä voi tuntua,
että lastenlasten hoitaminen on raskasta.
Mitä vanhempi isovanhempi on
sitä raskaampaa hoitaminen voi olla.

On tärkeää,
että isovanhempi päättää itse,
miten paljon auttaa lapsiperhettä.



KUVA: ISTOCK



Isovanhemman kannattaa kuunnella itseään.
Joskus voi olla vaikea myöntää itselleen,
ettei enää jaksaa tehdä asioita
yhtä paljon kuin ennen.

Joskus isovanhempi toivoo,
että lapsiperhe ei pyydä niin paljon apua.
Isovanhemman voi olla kuitenkin vaikeaa puhua tästä.
Hän saattaa toivoa,
että lapsiperhe huomaisi,
ettei hän enää jaksaa.

Isovanhemman ei myöskään kannata
verrata itseään muihin isovanhempiin.
Kaikki isovanhemmat ovat erilaisia.
Toiset auttavat enemmän
ja toiset vähemmän lapsiperhettä.

Isovanhemman ajasta ja voimista kilpailee neljä asiaa

Vaikka olet jo eläkkeellä,
sinun elämässäsi on asioita,
jotka vievät sinun aikaasi ja voimiasi.

Nämä asiat voidaan jakaa neljään osaan.
Seuraavaksi kerromme
näistä osista.

Jokaisessa osassa on kysymyksiä.
Voit miettiä niihin vastauksia.
Vastausten avulla
huomaat ehkä niitä asioita,
jotka vievät liikaa aikaasi
ja voimiasi.

1. Sinä itse eli oma hyvinvointisi

Mitä ikääntyminen sinulle merkitsee?
Miten ikääntyminen on muuttanut sinua?
Kuuluitko riskiryhmään koronakevään 2020 aikana?
Jos kuuluit, miltä tämä sinusta tuntui?

2. Elämäsi kodin ulkopuolella eli harrastukset, ystävät ja sukulaiset

Mitä ajattelit silloin,
kun jäit eläkkeelle?

Mistä luovut?

Mitä sait tilalle?

Mitkä muut asiat kuin lastenlapset saavat sinut rentoutumaan?

Onko sinulla tarpeeksi rahaa tehdä asioita, joita tahdot?

3. Tärkeät suhteesi

eli parisuhde, läheinen ystävä ja lemmikki

Onko sinulla jokin erityisen tärkeä suhde tällä hetkellä?

Se voi olla suhde puolisoon, ystävään tai lemmikkieläimeen.

Mitä tämä suhde merkitsee sinulle?

Mitä teette yhdessä?

4. Vanhemmuus, isovanhemmuus

ja muiden hoitaminen

Kun jäit eläkkeelle,

odottiko lapsiperhe sinulta enemmän lastenhoitoapua?

Onko sinulla riittävästi aikaa tehdä omia asioita?

Saatko sinä apua muilta,

jos tarvitset?

Isovanhempien elämäntilanteet ja vointi ovat erilaisia

Isovanhempien elämäntilanteet

ja vointi ovat hyvin erilaisia myös eläkkeellä.

Toiset heistä ovat terveitä,
ja he pitävät itsestään hyvää huolta.
Heillä on vielä paljon hyviä elinvuosia jäljellä.

Toisilla heistä on sen sijaan paljon sairauksia.
He voivat olla myös jo vanhoja.
Tällöin he eivät enää jaks
tehdä samoja asioita kuten ennen.

Jokaisen isovanhemman elämä on erilainen.
Siksi ei kannata verrata omaa elämää
muiden saman ikäisten elämään.

Tämä artikkeli on
kymmenes artikkeli kokoelmassa
Isovanhemman elämää.
Kokoelmaan kuuluu
kymmenen artikkelia.

