

Isovanhemman elämä voi olla kiireistä, kun hän on työkäinen

Tässä tekstissä kerrotaan isovanhemmasta, joka on työkäinen.

Tässä tekstissä on myös kysymyksiä, joihin voit miettiä vastauksia. Vastausten avulla huomaat ehkä niitä asioita, jotka vievät liikaa aikaasi ja voimiasi.



KUVA: RISKÄ / ISTOCK

Monet asiat vaikuttavat isovanhemman elämään silloin, kun hän käy palkkatyössä

Kaikki isovanhemmat eivät ole eläkkeellä. Osa heistä käy palkkatyössä.

Silloin kun isovanhempi käy palkkatyössä, hänestä voi tuntua siltä, että liian moni haluaa häneltä apua.

Tämä tunne voi johtua monesta eri asiasta. Töiden lisäksi isovanhempi auttaa ehkä aikuisen lapsensa perhettä.

Hän voi myös hoitaa omaa vanhempansa, joka on jo vanha ja sairas. Samaan aikaan hänellä voi olla hankalat vaihdevuodet. Tai voi olla, että isovanhemman parisuhde on huono.

Hän voi myös nukkua huonosti tai olla väsynyt, koska työ on liian raskasta.

Onneksi vain harvalla isovanhemmalla on elämässään näitä kaikkia asioita yhtä aikaa.

Ovatko nämä asiat aiheuttaneet sinulle paljon huolta?



Isovanhemman ajasta ja voimista kilpailee neljä asiaa

Jos käyt töissä,
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 hyvinvointi, vapaa-aika ja harrastukset

Miten hyvin rentoudut
työpäivän jälkeen?
Onko sinulla elämässäsi asioita,
jotka kuuluvat vain sinulle?
Millainen on mielialasi yleensä?

2. Elämäsi kodin ulkopuolella eli työ, opiskelu, ystävät ja sukulaiset

Onko nykyinen työpaikkasi se,

josta haluat jäädä eläkkeelle?

Oletko ollut työttömänä?

Jos olet ollut työttömänä,
miltä työttömyys on tuntunut?

Miten työttömyys on vaikuttanut elämääsi?

Onko sinulla ystäviä?

3. Tärkeät suhteesi eli parisuhde, läheinen ystävä ja lemmikki

Mitä tärkeät suhteet merkitsevät sinulle?

Miten pidät huolta suhteestasi?

Mitä teette yhdessä?

4. Vanhemmuus, isovanhemmuus ja muiden hoitaminen

Pyydetäänkö sinulta liikaa apua?

Saatko apua muilta?

Saatko levätä tarpeeksi?

Mikään näistä neljästä osasta

ei saa yksin viedä

kaikkea aikaasi ja voimiasi.

On tärkeää,

että sinulla on aikaa ja voimia

tehdä elämässäsi erilaisia asioita.

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

