



Eläkkeellä pitää olla jotain tehtävää, toivottavaa ja rakastettavaa

Eläkkeelle siirtyminen on suuri muutos. Siihen pitää varautua henkisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti, jo kauan ennen eläkeikää. Eläkeikäisistä puhuttaessa puhutaan lähes poikkeuksetta hoivasta, vaikka kysymyksessä on pitkstä, aktiivisesta ja moniulotteisesta elämänvaiheesta, joillekin jopa kolmanneksesta koko elinajasta. Useimmille mielekkäästä ajasta.

Päättäjille, asiantuntijoille ja alan toimijoille 3.4.2019 suunnatussa **Mielellään eläkkeelle? - keskustelutilaisuudessa**, eläkkeelle jäämisen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin keskustelivat KELA:n pääjohtaja **Elli Aaltonen**, Takuusäätiön toimitusjohtaja **Juha A. Pantzar**, eläkeläinen, psykoterapeutti **Heljä Haltsonen** Turusta, koko Suomen terapeutti, tunnettu mielenterveyden vaikuttaja, psykologi **Pirkko Lahti**, Suomen Mielenterveysseurasta johtava asiantuntija **Meri Larivaara** ja Gerontologian tutkimuskeskuksen dosentti **Kirsi Lumme-Sandt**. Tilaisuuden juontajana oli toimittaja **Jussi-Pekka Rantanen**.

Taloustilanne heilahtaa

Panelistit näkivät eläkkeelle jäämisen taloudellisen puolen merkittävänä muutoksena ja toisaalta asiana, josta ei välttämättä tiedetä tällä hetkellä riittävästi. Työelämän epävarmuus ja erityisesti eläkeikää lähestyvien pätkätyöt ja työttömyysjaksot hankaloittavat eläkkeelle lähtöön varautumista. Kelan pääjohtaja Elli Aaltonen ja Takuusäätiön Juha Pantzar korostivat taloudellisen varautumisen tärkeyttä.

”Meillä on ilman kunnollista työeläkepohjaa takueläkkeen varassa eläviä, varsinkin naisia, yllättävän paljon. Heidän toimeentulonsa on todella heikko”, totesi Aaltonen. Hän oli huolissaan myös varhennetun eläkkeen valitsevista pienituloisista henkilöistä. *”Eläkkeelle siirtymisen aikaistaminen merkitsee myös sitä, että eläketuloa ei saa täysimääräisenä. Jos tulot ovat jo lähtökohtaisesti olleet alhaiset, eläkkeen varhentaminen voi olla taloudellisesti suuri riski”,* Aaltonen varoitti.

Pantzar on tutkinut eläkeläisten velkaantumista. Yli 55-vuotiaat ovat kasvava joukko velkaantuneiden joukossa. Hänen mielestään eläkkeelle jäämistä pitäisi alkaa miettiä vähintään kymmenen vuotta aiemmin. *”Nyt on eläkkeelle jäämässä kuluttamaan tottunut sukupolvi, joka on määritellyt itseään pitkälti kuluttajana ja jolla voi olla paljonkin esimerkiksi velkaa. Kun eläkkeelle jäädessä tulot putoavat, velkojen maksu ei onnistukaan ja voi tulla kokonaisvaltainen romahdus”.* Taloudellinen turvattomuus vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin.

Eläkeläisen identiteetti ja uusi rooli

Kaikki keskustelijat korostivat eläkkeelle siirtymisen sosiaalista puolta. Kun työidentiteetti jää pois, ihminen voi joutua etsimään identiteettiään uudelleen. Kymmenen vuotta sitten eläköitynyt psykoterapeutti Heljä Haltsonen vertasi eläkkeelle jäämistä uuteen murrosikään. Haltsonen itse muutti toiselle paikkakunnalle ja painotti sosiaalisten verkostojen luomisen tärkeyttä. *”Muuten jää yksin. Ei voi jatkaa entiseen tapaan. Kaikki muuttuu ja elämä täytyy järjestää ihan uudelleen.”*

Suomen Mielenterveysseuran Meri Larivaara muistutti samoin, että eläkkeelle jäämiseen varautuminen on muutakin kuin taloudellisen selviytymisen pohtimista. Hänen mukaansa eläkevalmennuksissa mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin rakentaminen on iso elementti. *”Pitää pohtia, mikä on arvokasta elämässä ja löytää mielekästä tekemistä. Pitäisi puhua siitä, että ikääntyminen on pitkä elämänvaihe, johon kuuluu muutakin, kuin hoiva. Jos on hyvä mielenterveys, pysyy muutenkin terveenä kauemmin”*, Larivaara totesi.

Dosentti Kirsi Lumme-Sandt on tutkinut ikääntyneiden mediakuvaa. Se on uutisoinnissa usein ongelmalähtöinen, mutta aikakauslehdissä, kuten ET-Lehdessä eläkeläisistä kertovat jutut ovat selvästi muuttuneet. Hänkin painotti sosiaalisen verkoston merkitystä. *”Aikaisemmin, kun jäi eläkkeelle, ihmiselle jäi ammatillinen identiteetti ja jutut olivat entisen työelämän muistelemista. Nyt voi vaihtaa identiteettiä ja jutuissa puhutaan tulevaisuudesta ja tavoitteista.”* Hänen viestinsä on lisäksi se, että *”Kannattaa myös olla eri-ikäisiä ystäviä. Jos elää 90-vuotiaaksi, alkavat ikätoverit olla vähissä.”*

Mittavan uran mielenterveyden edistämiseksi tehnyt Pirkko Lahti tekee edelleen töitä, harrastaa ja matkustelee, mutta on myös miehensä omaishoitaja. Hänen mukaansa Suomessa jäädään mielellään eläkkeelle. *”Aletaan jo 50 ikävuoden jälkeen pakkailla tavaroita, vaikka yhteiskunta haluaa meidän jatkavan työssä 68-vuotiaiksi.”* Hän uskoo, että *”kun eläköitynyt ihminen on saanut olla vuodenkin vapaa ja levätä kunnolla, alkaa työnteko ja oman ammattitaidon hyödyntäminen taas kiinnostaa.”*

Lahden mukaan tärkeintä eläkkeellä on, *”että on jotain tehtävää, toivottavaa ja rakastettavaa.”* Hän kannustaakin aktiivisimpia ottamaan yksinäisen naapurinsa mukaan toimintaan ja velvoitti järjestötoimijoita miettimään, miten he ottavat uuden ihmisen vastaan. Annetaanko heidän tutustua toimintaan hyvin esim. useammalla tapaamiskerralla.

Mielen hyvinvointia vapaaehtoisuudesta ja yhteisöistä

Ehdotukseen vapaaehtoisena toimimisesta annettaisiin henkilökohtainen verohelpotus, suhtauduttiin varauksellisesti. Kaikki olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että toiminnasta ei saa koitua auttajalle kuluja ja verottaja voisi hieman joustaa joissain tapauksissa.

Eläkkeellä olevien merkittävästä vapaaehtoispanoksesta keskusteltaessa puheenvuoron sai myös sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAn erityisasiantuntija **Elina Varjonen**. STEAn uudessa strategiassa tavoitellaan kohtaamisia, voimaantumista ja yhdenvertaisuutta. Varjonen toivoi alan toimijoilta verkostoitumista ja kertoi, että lainsäädäntöä pyritään uudistamaan kevyemmäksi siten, *”että aina ei tarvitsisi olla rekisteröitynyt yhdistys, saadakseen muutaman tonnin avustusta pienimuotoiseen, paikalliseen toimintaan.”*

Elli Aaltonen muistutti tässä yhteydessä, *”että kaikki eivät valitse auttamista vapaaehtoisesti. Meillä on yli 100 000 omaishoitajaa, pääasiassa naisia, joilla ei ole vapautta valita, miten he eläkepäivänsä viettävät.”*

Mielellään-yhteistyöverkoston muodostavien liittojen toiminnanjohtajat toivat omissa kommentissaan esiin muun muassa seuraavaa; **Timo Kokko** (EKL) – *”Julkiset tilat on avattava kansalaistoiminnan käyttöön, niissä tuettaisiin ikääntyneiden sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Eläkeläisköyhyyden poistamiseksi tulee myös tehdä paljon enemmän, mm. oma toimenpideohjelma, sillä korotukset pelkästään takuu-eläkkeeseen eivät poista eläkeläisköyhyyttä.”* **Virpi Dufva** (Valli) – *”Eläkeikäisten ja ikääntyvien toimintakyvyn tukeminen on ollut ja tulee jatkossakin olemaan järjestöjen yhteistyön paikka.”* Myös **Anssi Kemppi** (EL) Korosti kommentissaan eläkeläisköyhyyden poistamista ja järjestöyhteistyön edistämistä.

Sari Aalto-Matturi (SMS) – *”Keskustelussa esiin nousseita, ikäihmisten mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edellytyksiä rakennetaan joka päivä lukemattomissa yhdistyksissä. On tärkeää, että kansalaisyhteiskuntaa vaalitaan itseisarvoisena - rahoittajienkaan ei pidä edellyttää, että jokaisessa kohtaamisessa syntyy jotain itseään enemmän, jotain mitattavaa tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta tai palvelua. Niissä syntyy elämään merkityksellisyyttä ja sisältöä, ihmissuhteita ja toimintakykyä ylläpitävää liikkeellä oloa. Jos tämä menetetään, esimerkiksi alkoholi nousee aika helposti tyhjyyden täyttäjäksi.”*

Odotuksia työnantajille ja päättäjille

Työelämän kova tahti ja työnantajien asenteet ikääntyneitä työntekijöitä kohtaan keskusteluttivat nekin.

Panelistit peräänkuuluttivat työnantajan vahvempaa roolia eläkeikää lähestyvien työntekijöiden tukemisessa. Joustavampi työelämä toisi jaksamista työuran loppupäähän eikä eläkkeelle olisi pakko päästä pakoon liian hektistä työelämää. Työn järjestelyillä ja osa-aikatyöllä voitaisiin pidentää työuria, parantaa ikääntyvien työntekijöiden jaksamista ja mahdollisesti vähentää ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä mielenterveysongelmien vuoksi.

Keskustelussa korostettiin sitä, että mielenterveyden edistäminen/ikäntyvien mielenterveyden vahvistaminen on priorisoitava osaksi kaikkea hallintoa. Se on huomioitava niin hallitusohjelmissa, suosituksissa kuin toimeenpano-ohjeissa.

Tilaisuuden rennosta tunnelmasta vastasi mainio **Kalevauva**-yhtye, joka kävi Vauva.fi - palstalta poimittujen sanoitusten kautta läpi ihmisen kehityskaarta ja sai salillisen kuulijoita paitsi nauramaan, jopa laulamaan mukana.



Teksti: Kristiina Hanhirona ja Anu Kuikka

Kuvat: Karoliina Randelin ja Päivi Tiittula

Mielellään -yhteistyöverkoston muodostavat Eläkeliiton (EL) TunneMieli-toiminta, Eläkkeensaajien Keskusliiton (EKL) Elinvoimaa-toiminta, Suomen Mielenterveysseuran (SMS) Ikäihmisten mielenterveyden edistäminen sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto (Valli) Etsivän vanhustyön verkostokeskus.

Mielellään-yhteistyöverkosto sai ensimmäisen **Dialogiteko 2018 -tunnustuksen** vahvasta työstä Erätauko-keskustelun edistämiseksi. Eri puolilla Suomea, ikääntyvien kanssa, järjestetyt Erätauko-keskustelut (9) johtivat Mielellään eläkkeelle? -keskustelutilaisuuden toteuttamiseen.

Mielellään

- verkosto kiittää mukana olleita.