

Andrea: Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia aiheesta ajanhallinta. Studioissa kanssanne Andrea Lorenz-Wende ja kollegani Marjo Ring.

Marjo: Moikka vaan.

Andrea: Eli ajanhallinnasta ja miten se auttaa meitä jaksamaan. Puhutaan aluksi sellaisesta käsitteestä kuin rytmihäiriö ja rytmihäiriöt arjessa. Miten Marjo avaisit tätä teemaa?

Marjo: Rytmihäiriöt. Sitä voisi ehkä lähteä avaamaan sitä kautta, että meillä jokaisella on omassa elämässämme sekä yksilöinä että perheinä tietty rytmi. Meillä on päivärytmi, viikkorytmi ja kuukausirytm. Meidän arkemme etenee sitä kautta. Rytmihäiriö on asia, joka tulee sotkemaan meidän normaalia arjen kulkuamme. Esimerkiksi omaishoidossa näitä rytmihäiriöitä voi aiheuttaa vaikkapa palvelut, mitkä on tarkoitettu itseasiassa tukemaan omaishoitajia ja omaishoitoperheitä. Ne palvelut saattavatkin aiheuttaa sinne arkeen niitä rytmihäiriöitä. Palvelu tulee palveluntuottajan lähtökohdista ja aikatauluista, ne ei silloin istu ja asetu perheen normaaliin arkeen ja rytmiin. Silloin paradoksaalisesti käykin niin, että avusta saattaakin tulla yksi stressin aihe ja asia, joka sotkee sitä perheen omaa rytmiä ja ajanhallintaa.

Andrea: No se on tietenkin ymmärrettävää, että jos joutuu siinä omassa arjessa muuttamaan palveluiden tuottajien tarpeiden mukaisesti. Heillä on hyvinkin usein aika tiukka raami, että mihin kellonaikaan tai muuta, jossa sitten ei huomioida perheen ominaisuutta, perheiden yksilöllisiä tarpeita. Tietenkin tämä sitten saattaa juuri aiheuttaa rytmillisiä häiriöitä siellä arjessa

Marjo: Joo, kyllä. Ja aiheuttaa sellaista moniajon tunnetta ja painetta siitä, että ei voi itse vaikuttaa, vaan ulkopuolelta tulee paljon asioita ja mahdollisesti yhtä aikaa monia asioita.

Andrea: Tavoitteena tietenkin olisi tällainen rytmillinen sopusointu, mutta kun tämä meidän arkemme sitten pirstaloituu, niin me koemme juuri tämän stressin lisääntyvän. Sitten tulee helposti kokemus elämänhallinnan menetyksestä.

Marjo: Kyllä. Kun tulee tunne, että omaakaan aikaa ei voi hallita ja paljon on kaikkea, niin on ihan ymmärrettävää, että siinä tulee tunne, että elämä ei ole enää hallinnassa.

Andrea: Yksi asia mitä me olemme pohtineet, joka voisi auttaa rytmillisen sopusoinnun saavuttamisessa, olisi ennakointi. Tottakai tiedetään hyvin se, että kenenkään arki ei useinkaan suju ihan niin kuin se on ajateltu. Aika usein tulee tilanteita, johon pitää nopeastikin osata reagoida. Tämä on hyvin tyypillistä omaishoitoperheissä, että kun joku asia on saatu sujumaan ja siihen on sopivat rakenteet olemassa, niin eiköhän siellä nurkan takana taas ole jotain uutta mihin pitää pystyä sitten nopeasti ja joustavasti reagoimaan. Tietenkään näitä asioita ei pysty ennakoimaan, mutta se, että jollain tavalla ennakoit, antaa ehkä sitten sitä reagointitilaa paremmin.

Marjo: Kyllä, pystyt ikään kuin mukauttamaan ja sopeuttamaan sitä arkea siihen muuttuvaan tilanteeseen. Ennakointi liittyy mielestäni sellaiseen ajatukseen tulevaisuuden sanoittamisesta, eli ikään kuin myös sen tiedostaminen, että muutokset ovat koko ajan oven takana ja mahdollisia. Tietyllä tavalla ajattelen, että se jäsentää sen nykyhetken arjen ja sen

vaatimukset, niin on tärkeää siitä näkökulmasta, että sitten pystyy myös ehkä ennakoimaan niitä tulevia muutoksia ja ikään kuin sopeuttamaan ne siihen arkeen.

Andrea: Joo. Ajanhallintaan liittyy myös se ajatus, että meistä kukaan ei hallitse aikaa yksin. Tietyllä tavalla ajankäyttö on semmoista päätöksentekoa. Vaikka me emme hallitse sitä yksin, mutta siihen ajankäyttöön liittyy päätöksenteko. Sen kautta me järjestetään ja sopeutetaan ajankäyttöä muuttuviin olosuhteisiin. Aika on myös rajallinen resurssi.

Marjo: Kyllä, ja silloin omien ydintehtävien hahmottaminen ja omien keskeisten velvollisuuksien hahmottaminen on mielestäni tärkeää. Kun näemme ajankäytön päätöksentekona, se antaa meille myös ajatteluvälineitä siihen, että meidän täytyy tietyllä tavalla priorisoida ajankäyttöämme ja kyseenalaistaa arkea sekä niitä asioita, mitä arjessa teemme. Aika on rajallinen resurssi, joten jos jotain halutaan tilalle, niin jostain täytyy myös luopua. Tykkäsin kun sanoit, että kukaan ei hallitse aikaa yksin, näinhän se on. Se liittyy mielestäni myös siihen, että kun miettii sitä oman ajankäyttöä, pysähtyy myös miettimään sitä, että mitkä ovat niitä asioita mihin itse voi vaikuttaa ja sitten on paljon myös niitä mihin ei voi vaikuttaa. Eli keskittyy siihen mihin on mahdollisuus.

Andrea: Se on ihan totta. Aika hyvä kysymys on myös se, mitä kannattaa siinä priorisoinnissa miettiä, että mikä on riittävää ja kenelle?

Marjo: Vaaditaan helposti itseltämme aivan liikaa.

Andre: Kyllä. Me oletamme, että muut olettavat meidän tekevän sitä ja tätä ja tietyllä tasolla jotain asiaa, vaikka sitten paljon vähempikin riittäisi esimerkiksi hyvään hoivaan ja onnelliseen arkeen siellä hoiva-arjessa.

Marjo: Kyllä, juuri näin. Mikä on riittävää ja kenelle?

Andrea: Niin. Olemme hahmotelleet meidän opasvihko ykkösessä, joka keskittyy tähän ajanhallintaan, tämmöistä viikkokalenteria. Sen ajatus on oman työn näkyväksi tekeminen ja ehkä se auttaa siinä priorisoinnissa, kun huomaakin, että mitä kaikkea sitä tekee, onko kaikki asiat todellakin tärkeitä. Myös muut näkevät, että "Herranen aika, sinähän teet ihan valtavan työmäärän, voinko minä vaikka auttaa sinua tässä ja tässä asiassa?".

Marjo: Juuri näin. Meidän arkemme rakentuu pitkän aikavälin mukaan. Sinne tulee rutiineja mitä me emme ehkä edes huomaa tekevämme. Silloin kun asioita pistää ylös ja katselee niitä ikään kuin vähän sieltä ulkopuolisen silmin, saatetaankin huomata, että mitä kaikkea siellä on. Saatetaan ehkä huomata jotain niitä paikkoja, että tämän voisi ehkä tehdä mahdollisesti toisin ja saattaa huomata senkin, että sitä omaa aikaa ei ehkä olekaan huomannut kalenteroida itselleen.

Andrea: Niin, kalenteroida ja omaishoitajien arjessa aika usein on se, että sitä vapaa aikaa ei ole, ellei sitä suunnittele jollain tavalla. Siihen tarvitaan esimerkiksi jonkun muun apua, että saa sen pienenkin hetken, oli se vaikka puolen tunnin kävely talon ympäri tai jotain muuta pientä, niin se pitäisi kalentroida.

Marjo: Kyllä ja tavallaan tunnistaa ne asiat, mitkä tuottavat iloa elämässä ja miettiä, että voisiko sinne nipistää vähän enemmän aikaa niihin hetkiin.

Andrea: Niin juuri. Tärkeää olisi muistaa, että ajankäyttö on aina valintoja ja priorisointia.

Marjo: Kyllä. Jotenkin se, että voiko jonkun asian mahdollisesti jättää tekemättä tai pääsisikö samaan lopputulemaan jollain muulla tavalla, ehkä vähän helpommin kuin aiemmin on tehnyt ja missä kohti voisi ottaa apua vastaan.

Andrea: Niin, eli kun miettii tätä ajanhallintaa, siinä on todella monta kysymystä mitä pitäisi pystyä ja pysähtyä pohtimaan, jotta ajanhallintaa saisi paremmin toteutettua. Tästä oikeastaan huomaa, että minkä takia on aika vaikeaa omassa kiireisessä arjessa löytää aikaa pysähtymiselle, joten on vaikea sitten saada niitä lankoja pysymään kädessä.

Marjo: Kyllä. Ajatellaan, että aika on itsestäänselvyys.

Andrea: Niin, tuo on hyvä pointti myös. Me myös pyrimme tavoittelemaan tämmöistä rytmillistä sopusointia arkeemme ajanhallinnan avulla.

Marjo: Kyllä. Tuohon aikaan liittyy myös mielestäni tunteet, että sallitaanko itsellemme tunteita. Sallitaanko itsellemme se, että otamme sitä aikaa vaikkapa omalle hyvinvoinnille.

Andrea: Se on ihan totta. Tarvitsemme myös tunnetasolla rytmillistä sopusointua ja sekin auttaa ajanhallinnassa, että pystytään tämä saavuttamaan. Hyvä, lisää voitte lukea meidän oppaastamme ja kiitoksia teille kuuntelijoille!

Marjo: Kiitoksia!