

Näe ja opi vahvuutesi!

# Ajatuksia ja keinoja ajanhallintaan



## Aika on rajallinen resurssi

Asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen on tehtävä, jolle arkipäivän kiireistä huolimatta kannattaa antaa aikaa sekä voimavaroja.

Näin pystyt rakentamaan sellaista arkea, jossa omat toiveesi ja arvosi pääsevät esille ja saavat tilaa. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokea, että pystyy vaikuttamaan omaan ajankäyttöön. Aikataulujen hallitsemattomuus voi lisätä stressin tunnetta arjen kaaoksellisuuden keskellä.

Ydintehtävien ja velvollisuuksien hahmottaminen sekä rajaaminen on yksi tärkeimmistä ensiaskeista. Priorisointi on kyseenalaistamista ja myös luopumista. Jostain täytyy luopua, jotta tärkeimmät asiat saa suoritettua.

*Mieti mihin rahkeesi riittävät juuri nyt, mihin ei?*



## Rytmihäiriöt arjessa ja ajankäytössä

Arjen rytmit häiriintyvät, kun omia aikatauluja joutuu yhdistämään esimerkiksi perheen, työnantajan tai palveluntarjoajien aikatauluihin.

Esimerkiksi vaikka erilaisten palveluiden tavoitteena on helpottaa ihmisten arkea ja osaltaan tukea heidän hyvinvointiaan, vie niiden käyttö helposti aikaa muulta arjen toiminnalta.

## Vaatus joustavuudesta

Silloin, kun läheinen tarvitsee kasvavissa määrin hoivaa tai apua arjen toiminnoissa, ympäristö odottaa joustavuutta omaiselta riippumatta siitä, missä elämäntilanteessa hän on.

Oman arjen pirstaloituessa koetaan stressin lisääntyvän, kun syntyy tunne oman elämän hallitsemattomuudesta.

Jatkuvat keskeytykset, kuten esimerkiksi toistuvat pyynnöt läheiseltä, ajavat ihmisen elimistön taistele tai pakene -stressitilaan, josta seuraa tunne, ettei saa kiinni oikein mistään.

Rytmihäiriöt vaikeuttavat arjen sujuvuutta, mikä johtaa ajanhallinnan menetyksen kokemukseen. Rytmillisen sopusoinnun löytyminen on edellytys hyvinvoinnin kokemukselle ja toteutumiselle.

Tilanteen haltuun ottaminen vaatii sopeutumista. Tähän liittyy keskeytysten sietäminen ja sen ymmärtäminen, ettei kukaan pysty vaikuttamaan kaikkiin niihin asioihin, jotka omaa elämää muokkaavat.

***Yksi keino on pyrkiä tekemään omaa tekemistään näkyväksi.***

# Viikkokalenteri

Kirjaa vastuusi ja tehtäväsi mahdollisimman yksityiskohtaisesti, käytä eri värejä post-it-lappuja tai värikyniä kuvaamaan omia, eri perheenjäsenten sekä läheisten auttamiseen liittyviä tehtäviäsi. Tarkemmat ohjeet löydät seuraavalta aukeamalta.

Maanantai

---

---

---

---

Tiistai

---

---

---

---

---

---

---

Keskiviikko



---

---

---

---

---

---

---

Torstai



---

---

---

---

Perjantai

---

---

---

---

---

---

Lauantai

---

---

---

---

---

---

Sunnuntai

---

---

---

---



# Me kaikki teemme paljon näkymätöntä työtä

Tehtävä auttaa näkymättömän tekemisen näkyväksi – niin itselle kuin myös **muille!** Näkyväksi tekeminen auttaa ennakoimaan, antaa tilaa reagoida mahdollisiin yllätyksiin ja muutoksiin.

## Voit pohtia myös

- Miltä viikkoni näyttäisi, jos saisin itse päättää sen sisällöstä?
- Jaottele tehtäväsi myös sen mukaan, mihin rooliin ne liittyvät (esim. äidin rooli, ukin hoivaajan rooli, arjen pyörittäjän rooli). Voit itse nimetä roolikategoriasi.
- Miten voisın rakentaa viikkoani toisin?
- Kuinka paljon vapaa-aikaa minulla on? Ehdinkö palautua?
- Olenko pyytänyt apua tai turvautunut muihin taatakseni oman jaksamiseni?
- Käytkö myös ansiotyössä, toimit yrittäjänä tai opiskeletko? Miten sille riittää aikaa?

## Ryhtiliike oman ajan hallinnassa

Omien rajojen asettaminen on tärkeä keino ajanhallintaan. Kuka määrittelee, mikä on riittävää ja kohtuullista nykyisessä elämäntilanteessasi? Aina ei tarvitse olla tekijä, voit olla myös vain katselija tai ottaa askeleen taaksepäin.

Usein määrittelemme nykyhetkeä menneisyyden lähtökohtien ja vaatimusten kautta, mutta emme mieti, mikä tässä hetkessä on riittävää, itsellemme tai läheisillemme. Hyvin pienetkin arkipäiväiset asiat voivat tuoda läheisillemme ja itsellemme turvallisuuden ja hyvän olon tunnetta.

Mieti, mikä on riittävää itsellesi ja läheisillesi tässä hetkessä

Minulle



Autettavalle läheiselleni

Perheelleni



***Ajankäyttö on valintoja, joihin on pakko uskaltautua oman jaksamisen turvaamiseksi.***



Opasvihon voi maksutta ladata Omaishoitajaliiton sivuilta  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



[www.facebook.com/omaishoitajaliitto](http://www.facebook.com/omaishoitajaliitto)



[www.instagram.com/omaishoitajat](http://www.instagram.com/omaishoitajat)



**Tekijät:** Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

#### **Lähteet:**

Särkikangas, U. 2020. **Sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö erityisperheiden arjessa:** toiminnan ja ajankäytön näkökulma. Helsingin yliopisto.  
Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2018. **Tunne aivosi.** Otava.