

tuumma

LAURA HANNOLA, JULIA ISONIEMI,
JOHANNA KALLIOMÄKI, LINDA RAUTANEN,
LAURA RÖNNHOLM & RIINA SALMIVALLI

Ruuhka- vuosi- opas

RAKENNA HYVÄ ARKI
JA KUKOISTA TÖISSÄ

tuumma

Näytesivut

tuummakustannus.fi/Laura-Hannola/Ruuhkavuosiopas-Rakenna-hyvä-arki-ja-kukoista-toissa



Sisällys

Lukijalle.....	9
Kirjoittajat.....	17

TUNNE ITSESI JA ROOLISI

Oma tarina – ei kenenkään muun.....	25
Tehtävä: Elämäsi vaiheet.....	28
Omat ja muiden odotukset.....	29
Tehtävä: Mitta.....	33
Kuinka puhut itsestäsi?.....	35
Tehtävä: Voimالاuseet.....	38
Sytytä sisäinen motivaatiosi.....	39
Tehtävä: Mistä motivoituit?.....	42
Arvojen mukaiset teot.....	44
Tehtävä: Isot kivet.....	47
Hällä väliä vai tosi olennaista?.....	49
Tehtävä: Vaikuttamisen kehä.....	51

HUOLLA HYVINVOINTISI PERUSTA

Lapset.....	57
Tehtävä: Yhteinen kiitollisuuspäiväkirja.....	61
Parisuhde.....	63
Tehtävä: Ihmekysymys.....	67
Läheiset ja ystävät.....	69
Tehtävä: Roolikartta.....	72

Uni ja lepo.....	73
Tehtävä: Hyvän unen teot.....	76
Ravinto.....	79
Tehtävä: Ikiruokalista.....	82
Liikunta.....	83
Tehtävä: Lisää liikuntaa arkeen.....	86
Harrastukset.....	89
Tehtävä: Aarrekartta.....	91
Seksi.....	93
Tehtävä: Kosketuksen voima.....	95
Sinun hyvinvointisi rakennusaineet.....	97
Tehtävä: Hyvinvoinnin verkko.....	99

JÄRJESTELE ARJEN NALLEKARKIT

Priorisointi.....	105
Tehtävä: Priorisoinnin nelikenttä.....	107
Rutiineilla lisää aikaa.....	109
Tehtävä: Rutiinikalenteri.....	112
Työnjako kotona.....	113
Tehtävä: Kotitöiden suosikit ja inhokit.....	116
Tunnista metatyö.....	117
Tehtävä: Näkymätön esiin!.....	120
Tukipiirit ja turvaverkot.....	121
Tehtävä: Piirrä omat piirisi.....	127
Apua tarjolla.....	129
Tehtävä: Apua!.....	131
Raha.....	133
Tehtävä: Tili tuli, tili meni?.....	137

Vaatteet ja pukeutuminen.....	139
Tehtävä: Vaatekaappi järjestykseen.....	143
Kun arjen haastekerroin kasvaa.....	145
Tehtävä: Vinkejä vuorotyöarkeen tai yksinhuoltajalle.....	148
Arjen aikavarkaat.....	151
Tehtävä: Ota kiinni aikavaras.....	153
Kun hyvätkin suunnitelmat hajoavat.....	155
Tehtävä: Kaikki järjestyy kyllä.....	157

TAVOITTELE SOPIVAA TASAPAINOA

Ajanhallinnasta energianhallintaan.....	163
Tehtävä: Aikaympyrät.....	165
Elämää autopilotilla ja läsnäolon taito.....	167
Tehtävä: From mind full to mindful.....	170
Armollisuus ja riittävän hyvä.....	171
Tehtävä: Täydellinen on hyvän pahin vihollinen.....	175
Omat rajat.....	177
Tehtävä: Viiden sekunnin sääntö.....	179
Stressi, uupuminen ja vaaran merkit.....	181
Tehtävä: Tunnista uupumus.....	183
Työn ja muun elämän sopiva tasapaino.....	185
Tehtävä: Keinulauta.....	187
Pyhä paha läikkyminen.....	189
Tehtävä: Lainaa tunti.....	192

KUKOISTA TÖISSÄ

Työelämän kiipeilytelineillä.....	197
Tehtävä: Kerro, mitä uraltasi haluat!.....	200
Kasvun asenne.....	201
Tehtävä: Kasvuidolit.....	206
Työuran erilaiset vaiheet ja tauot.....	207
Tehtävä: Uuden työn tai töihinpaluun suunnitelma.....	209
Pidä osaamisesi ajan tasalla.....	211
Tehtävä: Oppimissuunnitelma.....	214
Valjasta vahvuutesi.....	217
Tehtävä: Vahvuuskartoitus.....	221
Tee asiantuntijuutesi näkyväksi.....	223
Tehtävä: Ikigai.....	227
Hio hissipuheesi.....	229
Tehtävä: Näin luot itsellesi hissipuheen.....	231
Kenen apua tarvitset urallasi?.....	233
Tehtävä: Etsi itsellesi mentori.....	236
Kirkasta, priorisoi, karsi.....	237
Tehtävä: Käsi puu.....	246
Lopuksi: Ole muutos, jonka haluat nähdä.....	247
Kiitokset.....	253
Lukupiiri.....	255
Ryhmätehtävä: Kehu itseäsi!.....	257
Lähteet ja lisäluettavaa.....	259

Lukijalle

Ruuhkavuodet ovat yksinkertaistetusti elämänvaihe, jolloin olet vastuussa itsesi lisäksi myös muista. Usein ruuhkavuodet osuvat aikaan, kun työurallakin tapahtuu ja on paljon saavutettavaa. Arki tuntuu ruuhkaiselta erilaisten vastuiden ja vaatimusten paineessa eri elämänalueilla. Ruuhkavuodet näyttävätkin monille pitkänä, syvänä ja loskaisena polkuna, jonka läpi on vain tarvottava hampaat irvessä. Jopa syntyvyyden vähenemistä on selitetty sillä, että negatiivinen puhe pikkulapsiajasta saa nuoret lykkäämään perheellistymistä tai valitsemaan mieluummin lapsettomuuden. Tähän puhetapaan on aika tehdä muutos.

Ruuhkavuosia pidetään usein lapsiperheiden yksinoikeutena: tässä elämänvaiheessa arki pyörii kodin, työpaikan sekä lasten harrastusten kehällä. Ruuhkavuodet tunnistaa siitä, että omaa aikaa on vähemmän kuin ehkä aikaisemmin. On totta, että kun kuvioissa on mukana lapsia, joiden hyvinvointi on turvattava, emme ole vastuussa vain itses-tämme. Tilanne voi kuitenkin olla haastava myös ilman lapsia. Hoi-vavastuu voi koskea ikääntyviä vanhempia, puolisoa tai ystävää. Ti-lanteet ovat yksilöllisiä ja samoin kokemus arjen kuormittavuudesta.

Elämä ei ole projekti, joka tulisi valmiiksi, eivätkä ruuhkavuodet-kaan ole hanke, joka valmistuisi. Arki ei ole tuhannen palan palapeli, jonka rakentamisen voi lopettaa, kun kaikki palaset ovat paikoillaan.

Ruuhkavuosiopas

Arjen palapeli -vertaus on muistakin syistä ontuva: Mitä tapahtuu, kun palapeliin pitäisikin lisätä uusi palanen? Entä jos jokin paloista katoaa – onko arjen palapeli nyt ikuisesti epätäydellinen? Tässä kirjassa puhumme mieluummin siitä, että voit johtaa itseäsi ja ohjata omaa elämääsi ja arkeasi haluamaasi suuntaan.

Muutos ruuhkavuosiopuheeseen lähtee sinusta, lukijamme, ja omas- ta halustasi aktiivisesti rakentaa itsellesi hyvä arki. Tämä ei ole selviytymisopas, sillä elämän ei tule olla pelkkää selviytymistä päivästä toiseen edes läpi ruuhkavuosien. Elämästä tulee voida nauttia. Sinun tulee voida olla onnellinen.

Tärkein sanomamme on, että voit saada ihan kaiken.



Ajattele tilannetta, jossa saavut onnistuneen työpäivän jälkeen kotiin energisenä ja hyvillä mielin. Perhe aistii positiivisen mielialasi, ja itsekin annat ensimmäisenä huomiota lapsille iloisesti tervehtien sen sijaan, että kiinnität huomiosi tyhjään jääkaappiin ja korkeaan tiskivuoreen. Koko loppuilta etenee tavallista mukavammin, lapset käyttäytyvät paremmin, olet itse paremmalla mielellä ja nukkumaanmeno- kin sujuu ilman taistelua. Aamulla heräät levänneenä ja viet positiivisen energian mukana työpaikalle. Jos taas työpäivä ei ole onnistunut, koko tapahtumaketju kotona kulkee todennäköisesti eri tavoin.

Sama toimii myös toisin päin. Kun kotona on paketti pääosin ka- sassa – rutiinit säästävät aikaa ja energiaa, vuorovaikutussuhteet toi- mivat ja tarjolla on tukea ja rakkautta – se kantaa monen myrskyn tai stressaavan vaiheen yli myös töissä.

Parhaimmillaan työ ja perhe vahvistavat ja rikastuttavat toisiaan. Vanhemmat myöntävät jaksavansa paremmin lasten kanssa, kun he käyvät työssä kodin ulkopuolella. Työnteon merkitys jaksamiselle ko- rostuu erityisesti alle kolmivuotiaiden lasten äideillä. (Työolotutkimus 2013.)

Hyvinvointi työssä tuo positiivista virtaa kotiin, ja hyvinvointi kotona auttaa jaksamaan töissä. Tätä ilmiötä kutsutaan rikastamisvai-
kutukseksi. Töissä tai kotona saadut positiiviset kokemukset, osaa-
minen, taidot ja tunteet parantavat koettua elämänlaatua ja elämään
sisältyvistä tehtävistä suoriutumista kokonaisvaltaisesti. Monilla on
henkilökohtainen kokemus siitä, että esimerkiksi lapsia hoitaessa ke-
hittyvät priorisointi- ja projektinhallintataidot, joista on hyötyä myös
töissä. Kaikki eivät liitä tällaisten taitojen karttumista vanhemmuu-
teen, mutta tämäkin on yksi konkreettinen esimerkki rikastamisvai-
kutuksesta.



Elämme ajassa, jossa on mahdollista viettää enemmän vapaa-aikaa
kuin olla töissä. Saatavillamme on hyvinvointiyhteiskunnan tuki ja
markkinatalouden loppumattomat palvelut. Silti yhä useampi tuntee,
ettei ole tarpeeksi jotain – tarpeeksi läsnä, tarpeeksi menestynyt, tar-
peeksi hyvä. Paineita voivat luoda erilaiset roolit ja tehtävät, muiden
odotukset (olivatpa ne oikeita tai oletettuja) sekä itse asetetut tavoit-
teet.

Olet esimerkiksi saattanut kuulla joko hyvää tarkoittavia tai ripauk-
sella marttyyriääntä maustettuja tarinoilta siitä, kuinka vanhemmat
ennen kasvattivat lapsensa mukisematta läpi vaikeiden vuosien. Ver-
tailu menneeseen ei kuitenkaan ole kovin hedelmällistä, sillä *silloin
ennen* elämä oli monilla mittapuilla tarkasteltuna kovin toisenlaista.
Ei ollut sähköllä toimivia kodinkoneita eikä yhtä paljon mahdolli-
suuksia tehdä näin monia yksilöllisiä, omannäköisiä valintoja. Joku
saattaa jopa kadehtia sukupolveamme valinnanvapauksista.

Kohtaamme lisäksi jatkuvasti menestystarinoita, siloteltuja uutis-
virtoja ja neuvoja toistensa perään siitä, miten kukakin on ratkaissut
omat haasteensa. Ei ole aivan helppoa olla vertaamatta omaa elä-
määnsä näihin tarinoihin. Toisinaan ei voi olla ihmettelemättä, miten

Ruuhkavuosiopas

jollekin näennäisesti samanlaisessa elämäntilanteessa olevalle tuttavalle voi olla mahdollista tehdä nousujohteista uraa ja viettää jatkuvasti äärimmäisen aktiivista vapaa-aikaa perheen ja ystävien kanssa niin arkena kuin lomalla, kun itse hengästyy pelkästä tällaisesta elämästä kertovan Instagram-tilin seuraamisesta.

Itsensä vertaaminen muihin ja jopa kateus voivat olla eteenpäin ajavia ja innostavia voimia – tai sitten ne voivat lamaannuttaa tai katkeoittaa. On hyvä muistaa, että näemme toisten elämästä vain pienen, usein tarkkaan valikoidun osan.

Kirjoitimme tämän kirjan kertoaksemme, että omaa arkea niin töissä kuin vapaa-ajallakin voi johtaa toivomaansa suuntaan myös ruuhkavuosien aikana. Oman elämänsä ohjat voi ottaa omiin käsiin missä tahansa elämänvaiheessa. Se kuitenkin vaatii tietoisia valintoja ja itsetuntemusta, ja juuri siihen tämä kirja tarjoaa tukea ja hyväksi havaittuja neuvoja.

Haluamme jakaa niitä näkökulmia, joiden parissa työskentelemme päivittäin. Olemme valmennuksissamme tavanneet lukuisia ruuhkavuosivaihetta eläviä naisia ja miehiä, yrittäjiä, palkkatyössä olevia, työtä etsiviä ja opiskelijoita. Olemme huomanneet, että jokainen tilanne on yksilöllinen, mutta toisaalta ihmisten tarinoissa toistuvat usein samankaltaiset teemat.



Lähestymistapamme ruuhkavuosien haasteisiin ja kehitysmahdollisuuksiin on ennen kaikkea ratkaisukeskeinen. Läpi kirjan kannustamme asettamaan pieniä mutta konkreettisia muutostavoitteita sekä ottamaan askeleita tavoitteiden saavuttamiseksi. Uskomme, että tavoitteita luomalla pääsee pidemmälle kuin pelkästään ongelmia analysoimalla. Ongelmia ei tarvitse sivuuttaa ja niistä saa puhua, mutta pelkkään ongelmaan keskittymisen sijaan on hyödyllisempää ajatella toivottua tavoitetilaa ja keinoja päästä siihen.

Tavoitteet löytyvät usein ideoista, unelmista, haaveista ja suunnitelmista – siitä, mitä halutaan saavuttaa. Kirjassa voimavarat ja toiveikkuus nostetaan keskipisteeseen. Sinulla on jo olemassa tarvittavia voimavaroja, joilla voit saada aikaan itsellesi tärkeitä muutoksia. Tarkoituksemme ei ole lisätä rivejä ruuhkavuosiesi tehtävälistaan, vaan päinvastoin auttaa sinua kirkastamaan ja karsimaan listaasi.

Tavoitteet voivat olla myös irrallisia tai jopa ihan yksittäisiä mikrotavoitteita. Tarkkaan tutkittaessa jokaisen tavoitteen takana on kuitenkin unelma tai arvo, johon se liittyy – emme vain aina ole tietoisia niistä. Tärkeää on lähestyä omia unelmia ja tavoitteita askel kerrallaan. Pienikin askel on merkittävä.

Jotta tavoitteet olisi aidosti mahdollista saavuttaa, tarvitaan muutostarpeen oivaltamisen ja tavoitteiden asettamisen lisäksi myös paljon uuden oppimista ja vanhoista tavoista luopumista. Tärkeitä ovat myös motivaatio kurottua kohti tavoitteita ja taito saada itsensä lopulta vielä toimimaan tavoitteen saavuttamiseksi. (Ruutu & Salmimies, 2015.)

Tämä kaikki vaatii sitä, että pysähdyt kerta toisensa jälkeen tarkastelemaan, missä olet nyt, minne olet menossa ja mitä se vaatii seuraavaksi. Hidastamalla tahtia ja analysoimalla muutosta sekä sen vaikutuksia varmistat, ettet päädy tekemään muutoksia umpimähkään, vaan kehitymisellä on aidosti suunta ja kohde, joita voit jälkepäin myös arvioida.

Muutos, tavoitteiden saavuttaminen ja kehittyminen vaativat toisinaan vaikeitakin valintoja, isoja päätöksiä ja joskus epämurkavuusalueelle menemistä. Ennen kaikkea ne vaativat sinulta myös myötätuntoa ja armollisuutta itseäsi kohtaan. Kukaan ei tunne sinua paremmin kuin sinä itse. Myönteisyys, keveys ja luovuus tuottavat paremmin tulosta kuin ajatuksia kangistava vakavuus tai virheiden pelko. Jokaisella on oma tapansa nähdä asioita. Kun hyväksyt erilaisia vaih-

Ruuhkavuosiopas

toehtoisia näkemyksiä ja suuntia, sinulle avautuu mahdollisuus löytää oma polkusi elämässä ja juuri nyt, näissä ruuhkavuosissa.



Ruuhkavuosioppaan luonteeseen kuuluu, että saat itsetuntemusta ja omien tavoitteiden saavuttamista tukevien ajatusten ja harjoitusten lisäksi myös konkreettisia käytännön vinkkejä hyvän, sujuvan arjen rakentamiseen. Olemme koonneet niitä järjestämiemme valmennusten opeista, omista kokemuksistamme, laajojen verkostojen avulla sekä tietenkin perehtymällä aiheeseen monipuolisesti. Kaikki vinkit tai ehdotukset eivät sovi kaikille, eikä se ole tarkoituskaan. Uskomme kuitenkin, että jokaiselle löytyy jotain. Lastenkasvatusopas tämä ei ole, mutta moneen muuhun ruuhkavuosien haasteeseen saat apuja.

Olemme tehneet kirjasta ytimekkään, jotta löytäisit ruuhkavuosiesi keskellä mahdollisimman helposti ajan sen lukemiseen. Olennainen osa kirjaa ovat erilaiset tehtävät ja harjoitukset. Älä kuitenkaan kuvittele, että tekisit kirjan tehtävät yhden illan aikana. Ne kaikki vaativat aikaa ja omaa rauhaa. Niitä on paras jakaa pitkälle ajalle, jotta niiden anti todella siirtyy arkeesi. Suosittelemme, että luet kirjaa osion kerrallaan ja pysähdyt pohtimaan kutakin aihetta syvällisemmin.

Jotta saat kirjasta mahdollisimman paljon irti, kannustamme ehdottomasti tekemään myös tehtäviä. Ole silti tässäkin armollinen itsellesi: itsensä kehittämisessä valmista ei tule kerralla. Jos jokin tehtävä ei tunnu juuri nyt hyvältä tai tarkoituksenmukaiselta, kuuntele, mistä tämä viesti kertoo. Elämässä – erityisesti ruuhkavuosissa – on väistämättä hetkiä, jolloin kuormitus on itsensä kehittämiseen aivan liian suurta tai mielessä on niin isoja asioita, etteivät voimat riitä mihinkään ylimääräiseen. Kenties olet toipumassa isosta kriisistä, olet liian stressaantunut tai sitten jostain muusta syystä tietty aihe ei puhuttele sinua juuri nyt. Siinä tapauksessa palaa kirjaan ja sen harjoituksiin myöhemmin.

Toivomme lämpimästi, että tehtävät ja kirjan herättämät ajatukset saavat sinut palaamaan kirjan pariin myös myöhemmin yhä uudelleen. Todennäköisesti löydät kirjan esimerkeistä ja tehtävistä joka kerta uudenlaisia merkityksiä ja ne puhuttelevat sinua hieman eri tavalla. Ota vapaus tehdä kirjaan merkintöjä, muistiinpanoja, korostuksia ja huomioita. Pidä kirjan rinnalla vaikkapa omaa ajatusvihkoasi. Haasta, komppaa, kommentoi puolesta ja vastaan. Anna kirjalle mahdollisuus toimia oppaanasi juuri sillä tavalla kuin se on sinulle juuri nyt tärkeintä.



Hyvä lukija, sinä, joka koet eläväsi ruuhkavuosia. Toivomme sinulta rohkeutta tarttua esittämiimme näkökulmiin ja heittäytyä avoimin mielin pohtimaan, millaiseksi sinä haluat rakentaa oman työsi ja arkesi. Läpi kirjan kannustamme sinua miettimään, mikä tällä hetkellä mahdollisesti on onnistumisesi esteenä, sekä tekemään rohkeita päätöksiä. Usein jo pieni muutos päättäväisesti ja johdonmukaisesti toteutettuna saa aikaan perhosvaikutuksen lailla etenevän positiivisen muutoksen.

Kirjan sisältö noudattaa valmennuksissamme hyväksi havaittua rakennetta. Kaiken lähtökohta on hyvä itsetuntemus, joka luo pohjan kirjan myöhemmille teemoille: omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtimiselle, hyvän arjen rakentamiselle sekä oman työn ja uran johtamiselle. Kirja on kokonaisuus, jonka otsikoiden alta voit myös lukea täsmävinkkejä eri tilanteisiin. Tämä toivottavasti helpottaa kirjan käyttöä kiireisissä ruuhkavuosissa. Emme suosittele ainakaan kokonaan ohittamaan itsetuntemusta käsittelevää osaa, jos haluat pika-voittojen lisäksi pitkäkestoisen vaikutuksen elämääsi.

Kirja itsessään tarjoaa sinulle vertaistukea, mutta suosittelemme myös, että keskusteleet aiheista muiden kanssa vaikkapa lukupiirissä. Sitä varten olemme koonneet vinkkejä kirjan loppuun.

Ruuhkavuosiopas

Me kirjoittajat olemme itsekin ruuhkavuosiarjen rakentajia. Sanoimme aluksi, että voit saada ihan kaiken. Kaikella tarkoitamme oman itsesi näköistä elämää. Voit saada sekä antoisan perhe-elämän että mielekkään työuran, mitä ikinä se juuri sinulle tarkoittaakaan. Sinun ei tarvitse valita tai elää muiden odotusten mukaan. Voit olla oma tulkintasi hyvästä vanhemmasta, hyvästä työntekijästä ja hyvästä ihmisestä.

Helsingissä 6.1.2019

*Laura Hannola, Julia Isoniemi, Johanna Kalliomäki, Linda Rautanen,
Laura Rönnholm ja Riina Salmivalli*