

Psykologi Pirkko Lahti: Elämältä se maistuu – arjen voimavarat

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatesa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00-3:37 Pirkko Lahti esittelee itsensä ja kertoo omasta taustastaan.

3:38 – 7:15 Pohjustusta nivelsairauksista. Suhtautuminen sairastamiseen.

Keskustele:

Onko sinulla tai tuttavilla nivelsairauksia tai muita pitkäaikaissairauksia. Kuinka suhtaudutte niihin?

Miten sairaudet vaikuttavat omaan arkeen ja jaksamiseen?

7:16 – 10:10 Jatkuva särky ja kuinka se vaikuttaa ihmiseen. Särky voi olla henkistä tai fyysistä sekä kroonistua.

Keskustele:

Oletko kokenut pitkäaikaista särkyä tai kipua?

Onko sen lievittämiseen löytynyt keinoja?

10:11 – 17:17 Ahdistus ja masennus, mitä sanat tarkoittavat. Keinoja oman ahdistuksen säätelemiseen. Tunnekuohut ja tuska. Puhutaan myös akuutin kivun sietämisestä.

Keskustele:

Oletko tullut kuulluksi ja kuunnelluksi oman mahdollisen sairauden kanssa?

Mitä ajattelet elämästä/sairastamisesta?

17:18 – 21:13 Keinoja oman jaksamisen lisäämiseen. Keinoina puhuminen ja kokemuksien jakaminen. Erilaiset sairaudet ja näkymätön sairastaminen. Muiden ymmärtämättömyys sairastumiseen. Toisen huomioinen, kun sairaus hidastaa/estää liikkumista.

Keskustele:

Oletko kohdannut vähättelyä esimerkiksi sairauden vuoksi, kun se ei ole päälle näkynyt?

Kuinka ystäväsi/perheesi tukevat sinua? Kuinka sinä tuet heitä?

21:14 – 24:05 Erilaiset persoonat ja jaksaminen. Kuinka suhtautua muiden käyttäytymiseen? Jääkö sairauden vangiksi vai tulenko sen kanssa toimeen? Onko elämässä muutakin kuin sairastaminen?

Keskustele:

Kuinka suhtaudut omaan sairastamiseen/vanhenemiseen?

Mitä sisältöä sinulla on elämässäsi? Mitkä asiat tuovat hyvää mieltä?

24:06-30:48 Hyvät hetket elämässä. Arkinen elämä ja oman arjen arvostus. Arkea tukevat tekijät. Oman kodin merkitys itselle, lempipaikka. Varallisuus ja pärjääminen.

Keskustele:

Onko sinulla lempipaikkaa kotona?

Millainen on oma arkesi?

Mitä asioita arvostat arjessasi?

30:49 – 41:43 Tuki yhteiskunnalta. Ihmisten arviointi. Talous ja kriisitilanteista selviäminen. Sosiaaliset suhteet auttavat selviytymään arjessa. Oma heimo, johon kuulutaan. Omat luottoihmiset.

Keskustele:

Onko sinulla ihmisiä, joiden kanssa voi puhua mistä vaan? Oletko itse ollut tukipilari muille?

Milloin viimeksi otit yhteyttä kaveriisi?

41:44 – 44:35 Keinot selviytyä kriisitilanteista?

Keskustele:

Mitkä ovat sinun tapoja selviytyä kriisitilanteesta?

44:36 – 49:32 Mieltä hoitava kävely. Harrasteet hyvin vointia lisääviä. Miten ruoka vaikuttaa? Omat arvot antavat kivijalan elämälle. Tyytyväisyys ja sen ääneen sanominen.

Keskustele:

Mikä tekee sinut tyytyväiseksi? Oliko se pieni asia arjessa vai jotain isompaa?

49: 33 – 55:15 Toivon ylläpito, usko itseän. Valinnanvapaus elämässä. Onnellisuuden kolme pilaria: jotakin tehtävää, jotakin toivottavaa, jotakin rakastettavaa. Pysyväistä onnen tilaa ei ole olemassa.

Keskustele:

Toteutuvatko onnellisuuden osa-alueet elämässäsi?

Mikä saa sinut nauramaan tai hyvälle tuulelle?