

# Miksi jatkaisin – työn merkitys eläkeiän lähestyessä



Marja Saarenheimo  
FT, psykologi, tutkija  
Vanhustyön keskusliitto

# Mikä yllätys: lähestyn eläkeikää

---

- ❧ Miksi jatkaisin työssä?
  - ❧ Koska en ole tähän asti tullut ajatelleeksi eläkkeelle siirtymistä
  - ❧ Koska en keksi syitä ryhtyä hankkiutumaan eläkkeelle, vaikka nyt tulinkin ajatelleeksi sitä
  - ❧ Koska työni on innostavaa, vaihtelevaa ja merkityksellistä
  - ❧ Koska saan työskennellä suurenmoisten ihmisten kanssa
  - ❧ Koska saan siitä rahaa

# Työssä vai eläkkeellä?



... 60 -vuotiaan työssäkäyvän, terveen ja työkykyisen henkilön sielusta taistelee kaksi mallia, joista toinen vetää eläkkeelle, toinen pitää työssä. (Julkunen & Pärnänen 2005)

# Monet ikääntyvät haluavat pois työelämästä - miksi

---



- ☞ Työ on raskasta ja kiireistä
- ☞ Terveys on heikentynyt
- ☞ Työ ei tuota tyydytystä eikä ole mielekästä
- ☞ Kontrolli koetaan ahdistavana
- ☞ Palkka on joka tapauksessa liian pieni suhteessa työn määrään ja rasittavuuteen
- ☞ Työpaikan ilmapiiri on keuhno
- ☞ Työpaikalla kiusataan
- ☞ Pitäisi oppia nopeasti uusia taitoja ja valmiuksia

# Eläkeajan imu



- ☞ Kolmannen iän lupaus vapaudesta, omaehtoisesta arjen hallinnasta ja mahdollisuudesta toteuttaa itseään
- ☞ Halu pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja nauttia eläkkeellä olosta vielä suhteellisen terveenä
- ☞ Halu viettää yhteistä aikaa jo eläkkeellä olevan kumppanin tai ystävien kanssa

# Eläkkeelle siirtyminen elämänmuutoksena

---



- ☞ Voi olla kriisi, jopa häpeän tai nolouden aihe, jos kulttuurinen työnteon ja ahkeruuden normi koetaan voimakkaana ja jos elämän merkityksellisyys on sidoksissa yksinomaan työhön ja sen tuomaan asemaan
- ☞ Voi olla valtava huojennus, jos työ on ollut hyvin stressaavaa ja jos eläkkeelle siirtyvä osaa nauttia väljästä aikataulusta
- ☞ Eläkkeelle meno voi joskus olla kuin siirtyminen uuteen työhön mutta freelancer -pohjalta

# Elämänkulku muutoksessa



- ❧ Eliniän pitenemisen myötä elämänkulku on etenkin länsimaisissa kulttuureissa venynyt ja vaiheistunut uusilla tavoilla – erityisen selvästi tämä näkyy nuoruuden pidentymisessä ja vanhuuden monivaiheistumisessa
- ❧ Elämänkulkumuutokset koskevat sekä opiskelun, työelämän, perhe-elämän ja vapaa-ajan jäsentymistä että sitä, miten ihmiset ajattelevat, tuntevat ja ilmaisevat itseään
- ❧ Elämänkulun yksilöllistyminen on tuonut mukanaan uusia vapauksia mutta myös uusia riskejä ja huolen aiheita

# Kehitysvaiheajattelun murtuminen

---



- ❧ Odotukset siitä, mitä elämässä tapahtuu missäkin vaiheessa, ovat monimutkaistuneet
- ❧ Elämänkulku – myös myöhäisvaiheessaan - sisältää enemmän uusia alkuja, risteyskohtia ja valinnan paikkoja kuin aikaisemmin
- ❧ Kronologinen ikä ei välttämättä samassa määrin kuin ennen määritä sitä, millaisia kokemuksia ihmiset jakavat keskenään
- ❧ Kuitenkin ihmisiä askarruttavat kysymykset siitä, missä jokin vaihe alkaa ja jokin päättyy ja mitä ikä merkitsee
- ❧ Esimerkiksi se, milloin vanhuus alkaa, on muodostunut tärkeäksi kysymykseksi sekä eläkepolitiikan että palveluiden näkökulmasta

# Iän ja työnteon suhde

(Julkunen 2008)



- ☞ ”Työnteon lopettaminen iän perusteella on yksi 1900-luvun suuria keksintöjä”
- ☞ Sekä sosiaalinen saavutus että ikääntyneiden syrjäyttämistä ja taloudelliseen riippuvuuteen asettamista
- ☞ 1980-luvulla käyttöön otettiin yksilöllinen varhaiseläke => vanhuuseläkeikää varhaisempi työnteon lopettaminen vakiintui sosiaalipoliittiseksi järjestelmiksi, kulttuuriseksi normiksi sekä yritysten työvoimastrategioita ja työntekijöiden valintoja ohjaaviksi odotuksiksi.

# Uusi ikäsopimus

(Julkunen 2009)



- ∞ Ikäpolitiikan täyskäännös 1990 -luvulta lähtien
- ∞ Työurien pidentäminen
- ∞ Kansallinen ikäohjelma 1998 - 2002 => uusi ikä ja työ -paradigma
- ∞ Eläkeuudistus
- ∞ Huoli työssä jaksamisesta => työhyvinvointipuhe

# Uusia/vanhoja käsitteitä



- ☞ Aktiivinen ikääntyminen työelämässä
- ☞ Työn imu (Hakanen) ja työn ilo (Manka) esimerkkeinä positiivisen psykologian tarjoamasta vaihtoehdosta vanhalle jaksamispuheelle
- ☞ Työuupumuksen (burn-out), stressin ja työssä jaksamisen käsitteet lähestyvät työntekoa negatiivisesta suunnasta, kun taas työn imu ja työn ilo korostavat hyvinvointia

# Työn imu



- ☞ **Työn imussa oleva työntekijä on**
  - ☞ tarmokas
  - ☞ omistautunut
  - ☞ uppoutunut
  - ☞ sinnikäs vastoinkäymisissä
  - ☞ ylpeä työstään.
  - ☞ **Työn imussa oleva työntekijä kokee työnsä**
  - ☞ merkitykselliseksi
  - ☞ haasteelliseksi
  - ☞ inspiroivaksi.
- (Hakanen ym. 2009)

# Työn ilo



- ☞ Organisaation menestystekijä ja yksittäisen työntekijän hyvinvoinnin tae
- ☞ Sosiaalinen pääoma - vastavuoroisuus, luottamus, yhteisölliset arvot ja normit, aktiivinen toiminta yhteiseksi hyväksi
- ☞ Psykologinen pääoma - itsetuottamus, toiveikkaus, optimismi ja sitkeys

Lähde: Manka ym. 2010

# Työhön ja työpaikkaan liittyviä asioita, jotka lisäävät työn imua



- ☞ Hyvä johtaminen
- ☞ Työpaikan yhteishenki
- ☞ Avoin ristiriitojen käsittely
- ☞ Rakentava palaute
- ☞ Vastuun ja vapauden sopiva suhde
- ☞ Valmiuksien ja vaatimusten tasapaino
- ☞ Työn riittävä joustaminen työntekijän tilanteen mukaan

# Miten minä voin edistää työn imua?

---

- 🌀 Ylläpidä optimismia tiukoissakin tilanteissa
- 🌀 Tue työtovereitasi ja tarjoa apua tarvittaessa
- 🌀 Ole aloitteellinen
- 🌀 Ole avoin työtehtäviin liittyvissä asioissa
- 🌀 Ota vastuu omasta käyttäytymisestä ja toiminnastasi
- 🌀 Kunnioita ja arvosta työtovereitasi
- 🌀 Ole luottamuksen arvoinen
- 🌀 Suhtaudu ristiriitoihin rakentavasti
- 🌀 Osoita kiitollisuutta kun on sen paikka
- 🌀 Anna anteeksi
- 🌀 Ole ystävällinen ja huomaavainen työtovereillesi

Lähde: Voiman lähteet. Jari Hakanen ym. 2009, Työterveyslaitos

# Kirjallisuutta



- ❧ Hakanen Jari. Työn imun arviointimenetelmä (Utrecht Work Engagement Scale). Työterveyslaitos 2009.
- ❧ Julkunen Raija: Ihmisen mittainen työ. Kirjassa kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. (toim. Asta Suomi ja Sinikka Hakonen), 2009
- ❧ Julkunen Raija & Pärnänen Anna: Uusi ikäsopimus. 2005
- ❧ Manka M-L., Hakala L., Nuutinen S. & Harju R. 2010. Työn iloa ja imua – työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Tampereen yliopisto, STM, Esr & Kuntoutussäätiö.

# Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuosi



Teemavuosi Työterveyslaitoksen sivuilla  
[http://www.ttl.fi/partner/aktiivinen\\_ikaa  
ntyminen/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/partner/aktiivinen_ikaa_ntyminen/Sivut/default.aspx)

EU-komission sivut suomeksi  
<http://europa.eu/ey2012/>

Elämänkulku ja ikäpolvet -hankkeen sivut:

[www.ikapolvet.fi](http://www.ikapolvet.fi)

**JOS IKÄ EROTAA, TOIMINTA YHDISTÄÄ!**