

## Arkea kuormittavat omat ja maailman murheet, mutta myös hyvät asiat pitää osata nähdä

”Jo omasta arjesta selviäminen on tänä päivänä jonkinlainen teko.”

Tällainen ajatus heitettiin ilmoille Lahden kaupunginkirjaston keskustelutilaisuudessa, jossa käsiteltiin epävarmuudessa elämistä.

Viime vuodet epävarmuutta ihmisten elämään ovat tuoneet niin koronapandemia kuin sotakin. Energian ja ruuan hintojen nousu vaikuttaa arkeen konkreettisesti, minkä lisäksi taustalla häilyy epävarmuus siitä, mitä soteuudistus tai ilmastonmuutos ihmisten eteen vielä heittää.

Ei siis mikään ihme, että pelkkä ”arjesta selviäminen” tuntuu ihan riittävältä.

Pääkirjastossa 9. toukokuuta pidetyn keskustelutilaisuuden osallistujat toivat esiin myös muita epävarmuutta ja huolta aiheuttavia asioita, kuten tuoreet hallitustunnustelut.

”Vaikka ei olisi huolissaan, se on uusi ja odottamaton kokoonpano, jos tulee hallitukseksi asti. On niin outo tilanne, ei osaa arvioida mitä tapahtuu.”

Monien elämässä on niin paljon kuormittavia asioita, että kaiken maailman murheiden murehtimiseen ei aina riitä paukkuja.

”Jotenkin tässä on jo niin paljon miettimistä, ettei jaksakaan miettiä ilmastonmuutosta tai muuta.”

”On lähipiirissä niin paljon epävarmuustekijöitä ja haasteita, ei riitä paukut isomman kuvan miettimiseen niin paljon.”

Toisaalta keskustelijat näkevät, että omilla pienillä teoilla voi vaikuttaa myös isoihin asioihin: hintojen nousu kannustaa muun muassa vähentämään sähkönkäyttöä ja kuluttamaan vähemmän.

”Pakon edessä tulee tehtyä ilmastotekoja myöskin.”

”Toisaalta niistä joutuu luopumaan, jos vaikka haluaisi luomua ja se on paljon kalliimpaa.”

### Ei liikaa sota uutisten seuraamista

Keskustelijat kokevat joskus tuntevansa myös syyllisyyttä siitä, että he valittavat omista murheistaan.

”Jotkut elää sodan keskellä. Joiltain puuttuu ruoka kokonaan, meillä se on kallista mutta sitä sentään on.”

Keskustelijat toivovatkin lisää armollisuutta itselleen ja toisilleen. Esimerkiksi hyväntekeväisyyteen lahjoittaminen, oman lähipiirin tukeminen tai toisten puolesta rukoilu ovat pieniä mutta tärkeitä tekoja.

Omaa jaksamista keskustelijat pyrkivät parantamaan muun muassa säännöstelemällä median kulutusta.

”Jos Putin ilmestyy ruutuun, vaihdan kanavaa. Ei tee hyvää mielenterveydelle sotakuvia tai muuta kattoa.”

Toiset seuraavat sekä sosiaalista että perinteistä mediaa, mutta vastapainoksi tarvitaan kevyempääkin sisältöä.

”Somessa on onneksi kissavideot. Just mietin, että mitä mä tekisin, jos ei olisi kissavideoita.”

Keskustelijat pohtivat, että etenkin sosiaalisen median kohdalla medialukutaito on tärkeää: asiat on hyvä tarkistaa useammasta lähteestä ja esimerkiksi kuvien kohdalla on hyvä miettiä, onko ne oikeasti otettu esimerkiksi sodasta vai vaikkapa tietokonepelistä.

### Toivo elää nuorissa

Toivoa keskustelijat löytävät muun muassa sen tiedostamisesta, että kaikkiin asioihin ei vain voi vaikuttaa. Rutiinit auttavat jaksamaan arkea myös epävarmoina aikoina, minkä lisäksi kevät ja kesä vaikuttavat mielialaan positiivisesti.

Toivoa voi tuoda myös sen muistaminen, että kaikki loppuu aikanaan – myös huonot ajat.

”Myös se, että se kaikki hyvä ei lopu. Jotain hyvää on aina.”

”Nyt joutuu ihan muistuttamaan itseä siitä, että on myös hyviä asioita.”

”Epävarmuus myös muuttuu vuosien varrella. Ne asiat, joista oli epävarma parikymppisenä, ei ne enää vaikuta. Se tuo sitä toivoa, että jos mä nyt kriiseilen, niin kaksykt vuotta eteenpäin sillä ei enää ole väliä.”

Eikä epävarmuus ole aina edes huono asia.

”Oon mieluummin epävarma kuin varma mutta väärässä. Jotenkin sellainen olo, että mieluummin epäileväinen ja epävarma, kuin että se varmuus suunnataan johonkin väärään suuntaan.”

Toivoa tuo myös usko siihen, että maailma muuttuu paremmaksi tulevien sukupolvien myötä.

”On ihanaa, että pääsen näkemään päivittäin lapsia ja nuoria, jotka osaa tämän kaiken, ne ei ole epävarmoja ---. On panostettu tunnekasvatukseen, medialukutaitoon, kasvatetaan lapsista terveellä itsetunnolla varustettuja ihmisiä. Niissä on toivo, kunhan me ei pilata niitä.”

*Lahden pääkirjastossa pidetty keskustelutilaisuus oli osa Kansallisia dialogeja, eli valtakunnallista keskustelujen sarjaa. Dialogien aiheena oli epävarmuudessa eläminen ja niitä järjestettiin kevään aikana eri puolilla Suomea.*

*Lahden tilaisuus oli myös osa kirjastojen Minun kuntani -demokratiahanketta, jonka tavoitteena on muun muassa vuorovaikutuksen lisääminen kuntalaisten välillä.*