

*Tyttö*  
SINÄ OLET  
*keski-*  
*ikäinen*



into

*Tyttö*  
SINÄ OLET  
*keski-  
ikäinen*

SAARA HENRIKSSON &  
AINO-MAIJA LEINONEN

Suomen tietokirjailijat ry ja Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö  
ovat tukeneet tämän kirjan kirjoittamista.

© Saara Henriksson, Aino-Maija Leinonen  
ja Into Kustannus 2026

**into**

Into Kustannus Oy  
[www.intokustannus.fi](http://www.intokustannus.fi)

Kansi: People's



ISBN 978-952-393-725-3  
Paino: Latgales Druka, Latvia 2026

# SISÄLLYS

## **JOHDANTO 9**

Keski-ikä elämänvaiheena 16

Nuoruuden ihannointi 20

## **OLET KESKI-IKÄINEN ETKÄ VIELÄKÄÄN (EDES) KESKITULOINEN 25**

Feikkiaikuisuus 29

Sukupolvet 32

## **TYÖSI ON VAKINAISTUNUT TILAPÄISRATKAISU 43**

Uranousu 46

Parempi työ 51

Lomien ja taukojen tarve 62

Stressi ja burnout 64

## **PAKKA JA PAKENE – UUDET KUVIOT 69**

Yritys omalle alalle 74

Eläkepäiviä odotellessa 77

## **NUORISO ON PILALLA 81**

Nuori työkaveri 84

Muista valta-asema 89

## **KEHOSI RAPISTUU 93**

Egokuolema hammaslääkärissä 98

Kaikkea ei voi panna kerralla kuntoon 100

Rappio elämäntapana 104

Henkinen hyvinvointi 107

Mihin uni katosi? 111

## **VANHUKSESI RAPISTUVAT 117**

Mitä keski-ikäisen pitää tietää vanhuspalveluista 122

Kun oletkin vanhin 126

## **RAKKAAT JA RASKAAT LÄHEISET 129**

Aikuistuvat lapset 133

Parisuhteen nousut ja laskut 137

Keski-ikäisenäkin voi opetella kaveritaitoja 141

Varo marttyyria 147

Teinin tavat eivät sovi keski-ikäiselle 149

Juhlissa omana parhaana itsenä 152

## **MUUTUT NÄKYMÄTTÖMÄKSI 157**

Keski-ikäinen ilo 160

Hyvännäköinen nelikymppisenä 164

**RAHA VALUU SORMIESI VÄLISTÄ 175**

Vapaa-aika ja matkailu 177

**SINÄ OLET YHTEISKUNTA 183**

Vesimiehen ajasta esimiehen aikaan 185

Viisas vallankäyttö 191

Oman viisauden jakaminen muille 194

**PARASTA AIKAA KESKI-ikäisenä 197**

Kiitokset 203

Viittaukset 205

Lähteet ja kirjallisuutta 206



## JOHDANTO

**E**räänä päivänä sen tajuaa. Ei ole enää nuori eikä nuorene, vaikka mitä tekisi. Keho rapistuu. Vanhemmat rapistuvat. Lapset vittuilevat – vaikka omia ei olisi, työpaikalta tai sosiaalisesta mediasta löytyy joku nuorempi kertomaan, miten olet aina tehnyt kaiken väärin. Kun katsoo peiliin, kasvoissa on joka päivä uusi ryppe. Silmäpussit kiipeilevät poskipäille. Eikä muutoksiin saa aikaa sopeutua.

Virallista määritelmää keski-ikäen alkamisen (tai päättymisen) ajankohdalle ei ole, mutta tässä kirjassa siihen astutaan neljänsykymppin korvilla. Keski-ikäen alkamista on viime vuosina pyritty siirtämään myöhemmäksi. Jos sitä pidetään elinkaaren lakipisteenä, se onkin siirtynyt. Yhdysvaltalainen Pew Research Center -tutkimuskeskus määrittelee ihmisen keski-ikäksi 40–65 vuotta. Tutkijat Lea Pulkkinen ja Katja Kokko käsittelivät tutkimuksessaan *Keski-ikä elämänvaiheena* etenkin 50 vuoden ikää, samoin Marjo Kaartisen ja Hannu Salmen toimittama *Keski-ikä. Kulttuurihistoria*. Kotiliesi-lehden lukijakyselyyn vastanneiden mukaan keski-ikä alkaa keskimäärin 45-vuotiaana.<sup>1</sup>

Ehdotamme määritelmää: Keski-ikä on se vaihe, jossa ensimmäistä kertaa tajuaa oman ikänsä. Yleisimmin sen huomaa siitä,

että keho alkaa rapistua. Tamperelainen kustannustoimittaja huomasi olevansa keski-ikäinen, kun hän 40 vuotta täytettyään kävi lääkärissä ja hänellä todettiin samalla käynnillä ruusufinni naamassa ja myooma kohdussa. Tamperelainen puutarhuri totesi eräänä aamuna selkensä tuntuvan jäykältä ja kipeältä. Neljässä vuodessa selkäsärky ei ole hävinnyt minnekään. Sitä voi jumpata, ettei se mene pahemmaksi, mutta eroon siitä ei nähtävästi pääse.

Nuorempana ihminen luulee, että elämä tulee olemaan samanlaista aina. Samat ruumiinvoimat, samanlaiset vastukset voitettavana ja apukädet käytettävissä. Mutta kun elämässä tulee vastaan avioero, henkilökohtainen konkurssi, teini-ikäisen lapsen vaikeudet tai krooninen selkäkipu, aika alkaa kulua. Muutokset pakottavat huomaamaan, että ennen oli toisin ja nyt on nyt. Tästä juontavat juurensa suurin osa keski-ikäisen sekoiluista ja kriiseistä.

Ajan virta saa ihmisen kiinni.

Kulttuurissa puhutaan nuoruuden pitenemisestä ja keski-ään siirtymisestä kauemmas, mutta tiettyjä lainalaisuuksia ei voi muuttaa. Vaikka varhaisaikuisuuden elämäntilanne venyisi, nelikymppisen kroppa ei ole parikymppisen kroppa.

Pari–kolmekymppinen elää hetkessä. Kolmekymppisenä nainen voi ajatella, että hänen arvoihinsa kuuluu olla kotona hoitamassa lapsia eikä miettiä sellaisia asioita kuin palkkakehitys ja eläkekertymä. Neli-

*Muutokset pakottavat huomaamaan, että ennen oli toisin ja nyt on nyt. Tästä juontavat juurensa suurin osa keski-ikäisen sekoiluista ja kriiseistä. Ajan virta saa ihmisen kiinni.*

kymppisenä toimeentulon todellisuus iskee vasten kasvoja. Kolmekymppinen kaupunkilainen toimistotyöläinen voi tehdä elämänmuutoksen ja muuttaa maalle suurperheen emännäksi. Nelikymppisenä hän ei enää ehdi, biologia tulee vastaan. Ellei jokin muuten valmis suurperhe sitten ole emäntää vailla.

Hautajaisvieraana tajuaa oman elämän rajallisuuden. ”Syöpä” ei ole abstrakti uhkakuva vaan omanikäisten keskuudessa ilmenevä tosiasia. Ammattiakin kannattaa vaihtaa tasan nyt, jos meinaa.

Keski-ikäistymisen voi huomata myös näistä seikoista: Vieraat nuoret teitittelevät kohteliaasti esimerkiksi asiakaspalvelussa. Joudut muistamaan, että ammattimaisessa yhteydessä tai muutoinkaan ei ole sopivaa tytötellä tai pojitella. Katsot itsestäsi kuvia pienten lastesi kanssa ja näytät niissä kauhean nuorelta ja aivan eri näköiseltä kuin nyt. Ja kauniskin olit kuin enkeli! Miksi ihmeessä sinulla oli ulkonäkökriisi, ja mitä ihmettä se mahtoi koskea? Uutta kriisiä pukkaa taas, mutta nyt siinä on sentään jotain järkeä.

Huomaat olevasi *old school*. Aikanaan omaksumasi työtavat alkavat olla vanhan koulukunnan työtapoja ja ammattikoulutuksessa saamasi opit muinaismuistoja. Työpaikalla saatat olla ainoa, joka osaa käyttää jotakin vanhempaa tietokoneohjelmaa tai muistaa, mikä on disketti. Sinulla on periaatteessa muistikuva maailmasta, jossa oli mahdollista pärjätä päiviä ja viikkoja ilman internetiä. Mainitset kuuluisan muusikon tai näyttelijän, eivätkä ihmiset ympärilläsi todellakaan tiedä kenestä puhut, katselevat vain hyväntahtoisen näköisenä niin kuin horisevia vanhuksia katsellaan.

Muutut mukavuudenhaluiseksi. Mukavuudenhalu koskee vaatekappausta, jalkineita, autoa, asuntoa. Et viitsi laittaa korkokenkiä juhliin. Pukeudut tuulipuvun housuihin lähtiessäsi kaupungille tapaamiseen. Et jaksa lähteä radalle – päinvastoin, saatat lopettaa päihteiden käytön kokonaan. Kahden alkoholiannoksen nauttimisesta nykyään seuraava kahden päivän krapula tuntuu kohtuuttomalta. Sinua ei myöskään haittaa, jos muut lähtevät ja jäät yksin omaan rauhaasi.

Ostat rumat Ugg-saappaat, joita käytät työpaikalla, jossa on kylmä lattia. Toimistolla kääriydyt ihanaan villapeittoon, kun ikkunanraosta käy kylmä huiku. Tuskin siellä kukaan ihailee tyylikästä toimistopaitaasi muutenkaan. Haaveilet, että töihin voisi tuoda ihan oikean makuupussin ja kääriytyä siihen, ainakin kylmimpien talvikuukausien ajaksi.

Hoidat vanhemman sukulaisesi pankkiasioita hänen puolestaan. Nuoret lapsesi ovat edelleen riippuvaisia sinusta, mutta toisin kuin rakkautta ja seuraa janoavat pikkulapset, he ovat lopen kyllästyneitä äitimizeesi. Silti joudut tätä vielä jonkin aikaa harjoittamaan, vähintään taloudellisesti. Harva vasta täysi-ikäistynyt nuori pärjää täysin omillaan.

Olet kahdella tavalla valta-asemassa: suhteessa paitsi nuoriin lapsiisi myös vanhoihin sukulaisiisi. Suvun harmaat matriarkat ja patriarkat eivät enää mahda sinulle mitään, kun kerrot, miten heidän pitää omaksi parhaakseen toimia. Samalla kirkassilmäiset 25-vuotiaat toisinaan ärsyttävät kohtuuttomasti. Voi olla, että koet uhkaa nuorempien taholta, mutta toisaalta voit kokea ärtymystä myös omaa nuorta itseäsi kohtaan. Silloin et ollut näin fiksu, mikä ärsyttää, ja tätä ärtymystä voit projisoida nykypäivän nuoriin aikuisiin.

Yleensä ärsyttävät nuorisolaiset ovat koko lailla samanlaisia kuin itse olit.

Muistat edellisen kierroksen, kun jokin asia oli muotia, esimerkiksi 1980-luvun korkeavyötäröiset farkut ja kampaukset. Ihmettelet, miten nuoret viitsivät käyttää sellaisia. Naurahdat, kun kuulet 2000-luvun alun vaatteista käytettävän sanaa ”vintage”. Sitten tajuat, että vuosituhannen vaihteeseen on tästä hetkestä yhtä pitkä matka kuin herkimmissä teini-iässäsi oli vuoteen 1970. Se tuntuu uskomattomalta. Ja nyt nämä kirjaimelliset lapset onnistuvat näyttämään tyylikkäältä niissä samoissa kamalissa rytkyissä ja tyylittömissä kampauksissa, joissa sinä ja kaverisi näytitte epävarmoilta ja melko kammotavilta. Miten ne ensinnäkin kehtaavat varastaa teidän sukupolvikokemuksenne, ja toisekseen, miten ne onnistuvat tekemään kaiken paremmin?

Sinusta uhkaa tulla se rasittava tyyppi, joka kerran erikoisliikkeeseen astuessaan ryhtyy muistelemaan asioineensa tässä liiketilassa jo silloin, kun siinä oli ruokakauppa Vikkula. Pitää valita seuransa, jossa puhuu siitä, miten Tampere oli ennen vanhaan nuhjuinen eikä Keskustorin bussiasemalla ollut katoksia. Nuoria ei kiinnosta.

Muutut näkymättömäksi. Näkymättömyyttä vastaan voi taistella Gudrun Sjöden -kaavuilla ja värikkäillä sukkahousuilla. Voi neuloa koko perheelle islannin villapaidat. Pienten lasten äidillä ei ole aikaa neuloa islannin villapaitaa, keski-ikäisellä voi jo ollakin.

Laitaoikeiston uhriutuminen on sekin usein keski-ikäinen ilmiö, samoin entisten jääkiekkoilijoiden möläytykset. Oma vanhenemistaan säikähtänyt entinen nuori panikoi, kun

huomion valokeila on siirtynyt hänestä johonkin nykyiseen nuoreen. Hän koettaa korjata tilannetta siten kuin algoritmien ja huomiotalouden aikana tapoihin kuuluu, eli olemalla rasittava somessa. Keski-ian kriisi voi olla myös jonkinlaista koti-ikävä, tunnetta siitä, että on eksynyt ja kaipaa todellista itseään. Tuntuu, että kohta sitä on tuhlanut koko elämänsä jossain sivuraiteella.

Tästäkin tiedät olevasi keski-ikäinen: Kaveriporukan nuorin täyttää neljäkymmentä. Pikkusisaruksesi täyttää neljäkymmentä. Valistat nuorisoa hyvästä kulttuurista: ennen oli hyvää musiikkia, kun taas nykyään kaikki kuulostaa samalta. Musiikkifestiivaalin julisteessa komeilee sinulle aivan tuntemattomia suuruuksia. Hankit erikseen ulkoiluvaatteet. Nuorena voi mennä sieneen vähän huonoissa kumisaappaissa, vanhempana pitää hankkia jotkut thermosaappaat. Teet pöytävarauksen ravintolaan. Nuorempana vain käveltiin seuraavaan paikkaan, jos ensimmäinen oli täynnä. Apteekissa pitää ostaa kerralla isompi paketti särky-lääkettä, kymmenen tablettia ei riitä mihinkään. Pataässässä alkaa karaoke liian myöhään, keski-ikäinen on silloin jo nukkumassa.

Heinäkuuisena hellepäivänä et kiirehdi rannalle kärventämään itseäsi vaan etsit pimennetyistä asunnosta mahdollisimman viileän nurkan ja pysyttelet siellä. Juttelet äitisi kanssa innostuneesti erilaisista linnuista, joita olette viime aikoina bonganneet. Sinulle tulee ensimmäistä kertaa mieleen pohtia, mitä hautapaikka mahtaa maksaa ja miten sellainen ylipäättään hankitaan.

Kroppa ei kestä enää mitään eivätkä totutut käytännöt toimi. Alkoholista menettää yöunet. Kahvista menettää yöunet. Huonolla patjalla nukkumisesta menee selkä jumiin. Ylipäättään

kaikenlaiset urheilusuoritukset ja ”minä vielä tähän kykenen” -ponnistukset ovat riskaabeleja. Ilman lukulaseja ei näe lukea tuoteselostetta kaupassa ja joutuu ongelmiin. Jos uskoo, että pystyy valvomaan yön ja menemään seuraavana päivänä töihin, joutuu ongelmiin. Jos bilettää nuorempien kavereiden tai sukulaisten kanssa, joutuu ongelmiin. Aurinkosuojaan pois jättäminen – ongelma odottaa. Kuulo alenee, ja kun teeskentelee, että näin ei ole, joutuu... tiedät jo, mihin joudut. Vuosikymmeniä suosimasi meikkaustyyli näyttää äkillisesti huonolta, samoin ikuisesti suosimassasi vaatetyylissä tuntuu olevan nyt jokin ongelma. Korvat vinkuvat sen jälkeen, kun kuuntelee musiikkia ja fiiliksissä kääntää äänenvoimakkuutta vähänkin kovemmalle. Keikalla ei näe istumapaikalta, mutta toisaalta ei kerta kaikkiaan tee mieli sulloutua eturiviin. Siellä voi saada kyynärpästä, eikä sellaistaakaan enää tahdo kestää.

Katsot lasten kanssa Disneyn *Pientä merenneitoa* ja ainoa hahmo, jolla mielestäsi on vähänkään järkeä päässä, on Arielin nihkeä isä. ”Mutta isä, minä olen jo kuusitoista!” Jeesus sentään. Rupeat salaa vähän vihaamaan kaveria, joka näyttää vuodesta toiseen yhtä nuorekkaalta ja hoikalta. Säilöt nuoruuden harrastuksesi kampeita nurkissa, vaikka tilaa ei olisi. Säilöt kirjahyllyssä Negrin & Hardtin *Imperiumia* ja kuvittelet, että vielä luet sen, vaikka se olisi lakannut olemasta relevantti 20 vuotta sitten. Mielessä välähtää pelko: et kai *sinä itse* ole lakannut olemasta relevantti?

Kaikesta huolimatta toteat, että tämä on kivaa. Keski-ikä voi olla elämän parasta aikaa. Maailma on täynnä hauskoja yllätyksiä ja uusia tapoja nähdä. Vanhat tutut asiat muuttuvat uusiksi