



**Ihan rauhassa.** Keinot, joilla voi helpottaa arkeaan ja elämäänsä ovat Nina Pajanti-Rauduksen mukaan yksinkertaisia ja helppoja. Hengittämisen tasaus ja rauhoittaminen auttaa moneen pulmaan. – Ihmiset voivat helposti tehdä oman elämänsä raskaaksi, mutta myös pienin teoin helpottaa oloaan, hän sanoo.

# Uusia tuulia hakemaan

Nina Pajanti-Raudus jättää politiikan ja kokouksissa istumisen

**Kaisa Hynnen**  
FORSSAN LEHTI

**FORSSA** ”Nyt olen saanut ihan tarpeeksi politiikkaa, 12 vuotta riittää. En ole koskaan pitänyt itseäni varsinaisesti poliittikkona muutenkaan.

En mennyt siihen mukaan niin, että minulla olisi ollut suuria henkilökohtaisia tavoitteita. Halusin hoitaa yhteisiä asioita ja halusin vaikuttaa. Varsinkin alussa työtä oli paljon, kun piti perehtyä asioihin. Mutta tätä kautta pystyy kyllä vaikuttamaan, vaikka moni toisin miettiikin. Itseäni lähellä ovat aina olleet perusturvan asiat, erityisesti terveydenhuolto, ja pystyin kyllä vaikuttamaan kaikkeen, mihin halusinkin.

**Jokaisen ihmisen** on hyvä välillä tehdä omaa tilinpäätöstään elämässä ja katsoa, nauttiiko asioista, joita tekee, ja mitä on saavuttanut. Minusta tuntuu, että olen politiikan nähnyt ja nyt tiedän, mitä se on. En ole kokenut politiikkaa elämäni mittaiseksi intohimoksi, se oli vain yksi aikakausi elämässäni.

Se, mihin todella haluan vaikuttaa, on ihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointi. Oman työni kautta minulla on siihen suuri palo ja intohimo. Kun ne

”Uusia ovia ei voi avata, ellei sulje välillä vanhoja takanaan.”

löytää itsestään, niin töitä jaksaa tehdä täysillä. Uusia ovia ei voi avata, ellei sulje välillä vanhoja takanaan. En voi elää itseni kanssa, jos teen jotain asioita puoliteholla tai vähän räävin.

**Perustin oman** yritykseni viisi vuotta sitten. Tässä työssä saan yhdistää kaiken koulutus-, työ- ja urheilijataustani ja keskittyä ihmisten hyvinvointiin.

Kilpaurheilu on ollut minulle suuri opettaja. Koripallo on ollut intohimoni ja se täytti aiemmin elämäni täysin, kun pelasin sitä yhteensä 30 vuotta. Tätä nykyä työstäni on tullut minulle elämäntapa.

**Uskon, että** ihmisten tarve rauhoittumiseen ja pysähtymiseen kasvaa jatkuvasti. Monelle elämä on nykyään hyvin haasteellista. Asiat voivat olla oikeasti todella hu-

## KUKA?

### Nina Pajanti-Raudus

- ◆ Kotoisin Forssasta
- ◆ Syntynyt 16.8.1966
- ◆ Koulutus: Psykiatrinen sairaanhoitaja, rentoutusterapeutti, Life coach MB elämäntaidonvalmentaja
- ◆ Perhe: Mies ja 18-vuotias poika
- ◆ Luottamustoimet: Forssan kaupunginvaltuutettu, Forssan kaupunginhallituksen jäsen, FSTKY:n hallituksen varapuheenjohtaja ja FSOP:n hallituksen jäsen,
- ◆ Harrastukset: ”Työ on harrastukseni”
- ◆ Perusti Rentoutuskeskus Kehran vuonna 2007. Yritys tarjoaa hyvinvointi- ja liikunta- ja rentoutuspalveluita sekä urheilijoiden psyykkistä valmennusta.

nosti, eivätkä monet voi valita tekemisiään. Heidän on vain tehtävä. Silti pienillä asioilla voi yrittää parantaa jaksamistaan.

Kannattaa myös miettiä, pitääkö oikeasti saada se kolmas auto, mökki ja uusi talo. Materia ei tuo onnellisuutta ehkä kuin hetken. Jokaisen ihmisen on löydettävä hyvä olo itsensä sisältä, muualta sitä ei löydy. Se vain on niin.

Näiden asioiden käsittely ei ole välttämättä helppoa, jos niitä ei ole miettinyt koskaan aiemmin. Silloin voi tarvita jonkun, joka on apuna selkeyttämässä ajatuksia, innostamassa ja miettimässä uusia vaihtoehtoja.

**Politiikassa mukana** oleminen oli mielenkiintoinen jakso

elämässäni. Sinne mennessä ajattelin sen olevan joukkuepeliä, ja omanlaistaanhan se onkin. Sain hyvän opin siitä, miten kunnallinen päätöksenteko toimii.

Forssa on hyvän kokoinen kaupunki ja paikallisten sekä seutukuntalaisten pitäisi oppia arvostamaan tätä aluetta enemmän. Se on helppoa sanoa, että tuo ja tuo ei toimi. Ikävistä asioista puhuminen on kauhean helppoa, kun taas myönteinen ja oman kaupungin kehuminen ei ole meille niin luontaista. Hyviäkin asioita kyllä löytyy, kun vähän kaivelee.

Miksei voi sanoa toisista ihmisistäkin välillä jotakin hyvää, ei se ole sinulta itseltäsi pois. Kehu jotakuta edes kerran päivässä, sekin tekisi poikaa. Pitää elää hetkessä eikä sitkun.”