



Ikäinstituutti

Mielen hyvinvointia miettimässä

Opas varttuneiden vertaisryhmille

Ilka Haarni ja Suvi Fried



Mielen hyvinvointia miettimässä

Opas varttuneiden vertaisryhmille

Ilka Haarni ja Suvi Fried



Ikäinstituutti



Mielen hyvinvointia miettimässä

© Tekijät ja Ikäinstituutti, Helsinki 2017

Taitto Studio Lume

Kannen kuva Pixabay

Paino Trinket Oy

ISBN 978-952-5968-89-7

ISBN 978-952-5968-90-3 (PDF)

www.ikainstituutti.fi

Sisällys

| | |
|---|-----------|
| Mielen hyvinvointi on jokaisen oma taitolaji | 5 |
| Seitsemän aihepiiriä | 5 |
| Ryhmän käynnistäminen ja toimintatapa | 6 |
| Tapaamisten kulku pähkinänkuoressa..... | 8 |
| Ryhmän toimintaperiaatteet | 9 |
| Ensimmäisellä kerralla..... | 10 |
| Tutustuminen..... | 10 |
| Keskustelu työskentelytavoista | 10 |
| Kokoontumisista sopiminen..... | 10 |
| Aiheista päättäminen..... | 10 |
| Kierrostyöskentely valintojen tukena | 10 |
| Mielen hyvinvoinnin aihepiirit | 11 |
| 1. Myönteiseen suuntautuminen | 11 |
| 2. Myötätunto itseä kohtaan..... | 13 |
| 3. Tunteiden kanssa toimeen tulemisen taidot..... | 16 |
| 4. Etäisyyttä huoliin ja murheisiin | 19 |
| 5. Muutokseen sopeutuminen..... | 22 |
| 6. Hyvä ikä..... | 24 |
| 7. Minun hyvinvointini..... | 26 |
| Tutustu lisää | 29 |
| Nettisivustoja..... | 30 |

Mielen hyvinvointi on jokaisen oma taitolaji

Tämä opas on laadittu varttuneille ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita mielen hyvinvoinnista ja mielen taitojen kehittamisestä. Opas mahdollistaa pysähtymisen omien ajatusten ääreen, miettimään hyvinvointia ja keskustelemaan siitä sekä sen vaalimisesta. Mielen hyvinvoinnilla ei ole ikärajaa.

Opas on tehty ennen kaikkea omatoimisia eli itseohjautuvia vertaisryhmiä varten, iäkkäiden keskinäisten keskustelujen käynnistämiseksi ja innostamiseksi. Itseohjautuvuus ja omatoimisuus tarkoittavat, että osallistujat huolehtivat yhdessä ja toisiaan

tukien ryhmän toiminnasta. Ryhmän toiminnalle on tarjolla ohjeet ja pelisäännöt, joita osallistujien on helppo soveltaa.

Mielen hyvinvointia miettimässä -oppaassa esitellään aihepiirejä, kysymyksiä ja harjoituksia, jotka suuntaavat pohtimaan ja vahvistamaan mielen hyvinvointia. Opasta voi käyttää myös itsenäisesti, mutta usein on antoisaa jakaa ajatuksia muiden kanssa, sillä silloin saa lahjana myös muiden näkemyksiä ja kokemuksia omien rinnalle.

Hyvää mielen hyvinvoinnin matkaa!

Seitsemän aihepiiriä

Oppaassa on seitsemän mielen hyvinvointiin liittyvää aihepiiriä, jotka voi käydä kaikki läpi yksi kerrallaan tai valita niistä muutamia, itseä tai ryhmäläisiä kiinnostavia teemoja. Kutakin aihepiiriä pohjustaa lyhyt johdatusteksti.

Mielen hyvinvoinnin aihepiireinä ovat

- myönteiseen suuntautuminen
- itsemyötätunto
- tunnetaidot
- huolien ja murheiden kanssa toimeen tuleminen
- muutostaidot
- ikääntymisen myönteiset piirteet
- yksilöllinen hyvinvointi.

Ryhmän käynnistäminen ja toimintatapa

Ryhmän käynnistäminen on yksinkertaista: kootkaa sopiva määrä ihmisiä ja perustaa ryhmä. Jos teillä on jo keskustelupiiri, porukka tai vertaisryhmä, pohtikaa löytyisikö tämän oppaan mielen hyvinvoinnin aihepiireistä teitä kiinnostavia teemoja keskusteltaviksi tai harjoituksia kokeiltaviksi. Voitte tutustua keskusteluryhmän ideaan ja toteutustapaan sekä keskustelunaiheisiin tämän oppaan avulla. Kaikille osallistujille voi jakaa sähköisen linkin oppaan tulostamiseen, jolloin jokainen voi tutustua aihepiireihin ennalta (www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/mielen-hyvinvointi).

Ryhmän kokoonkutsujan kannattaa lukea opas ja ohjeet huolellisesti, jotta hän pystyy tarvittaessa vastaamaan osallistujien kysymyksiin. Ryhmän kokoonkutsujan tai muun oppaaseen huolella perehtyneen osallistujan kannattaa myös toimia ensimmäisen tapaamiskerran vastuuhenkilönä. Yhdessä voidaan päättää esimerkiksi niin, että jatkossa kukin osallistuja huolehtii vuorollaan vastuuhenkilön tehtävistä.

Tapaamiset voi järjestää kahvilassa, erilaisissa muissa kokoontumistiloissa tai vuorotellen osallistujien kotona. Kokoontumisaikaa on hyvä varata noin kaksi tuntia osallistujien määrästä riippuen. Tapaamisen kestolle ei ole vähimmäisaikaa vaan lyhytkin tapaaminen voi olla antoisa. Tapaamisia ei kannata venyttää. Tärkeintä on, että osallistujat saavat keskustella mielestään tarpeeksi.

Toimiva ryhmän koko on 4–8 henkilöä. Sitä pienempi ryhmä on helposti haavoittuva, jos joku jää pois. Selvästi suurempi

ryhmä puolestaan saattaa rajoittaa toimintaa jo pelkästään ajan riittävyyden kannalta. Ryhmään ei yleensä kannata ottaa uusia jäseniä kesken matkan. Uuden osallistujan mukaantulo vaikuttaa monella tavalla jo käynnistyneen ryhmän etenemiseen. Osallistujat voivat halutessaan sopia toisinkin.

Ryhmän toimintatapa rakentuu **keskustelukierroksille ja yhteisvastuullisuudelle**. Ryhmä ei tarvitse vetäjää, kun ryhmä yhdessä ja jokainen vuorollaan huolehtii toiminnan etenemisestä. Keskustelukierrokset tuovat tapaamisiin rauhallisuutta ja yhdenvertaisuutta ja antavat tilaa jokaiselle osallistujalle. Jokaisen kokoontumiskerran alussa käydään erityinen **mitä kuuluu -kierros**. Ensimmäisen kokoontumisen mitä kuuluu -kierroksella osallistujat voivat kertoa ryhmään kohdistuvista odotuksistaan tai ajatuksistaan. Toisesta kerrasta alkaen mitä kuuluu -kierros pääsee muuttumaan nimensä mukaisesti kuulumisten jakamiseksi, mutta edelleen siinä voi pohtia myös ryhmään liittyviä tunnelmia. Mitä kuuluu -kierros kuuluu olennaisena työskentelytapaan, sillä se auttaa siirtymään arjen muista tunnelmista ryhmän aiheeseen.

Tapaamisen alkuun käydyn mitä kuuluu -kierroksen jälkeen siirrytään varsinaiseen keskustelunaiheeseen. Jokainen osallistuja saa **ensimmäisellä keskustelukierroksella** vuoron perään puheenvuoron, jossa voi kertoa kokoontumiskerran aiheen ja keskustelukysymysten herättämistä ajatuksista tai kuvata niihin liittyviä kokemuksiaan. Keskustelukierros-

työskentelyyn kuuluu olennaisena osana, että puheenvuoroja kuunnellaan keskeyttämättä. Oman puheenvuoron aikana voi sitten kommentoida toisten puheenvuoroja. Ensimmäisen keskustelukierroksen jälkeen **jatketaan toisella tai useammalla kierroksella**, joissa osallistujat voivat jatkaa ja palata ensimmäisellä kierroksella esiin nousseihin teemoihin, edelleen kuitenkin kierroksittain jokaisen puheenvuoroa kunniottaen.

Vastuuhenkilö huolehtii siitä, että jokainen osallistuja saa kierroksilla yhtäläisesti puhe-aikaa. Vilkkaasti keskusteleavassa tai keskenään erityyppisten puhujien ryhmässä voidaan halutessa pitää ajastamalla huolta puheenvuorojen tasapuolisuudesta.

Joskus kuunteleminen on tärkeintä omien ajatusten tai oivallusten tukea. Osallistuja voikin halutessaan myös jättää oman puheenvuoronsa jollakin kierroksella väliin, jos tuntuu siltä, ettei halua sanoa mitään, ja tarjota puheenvuoron seuraavalle.

Lopuksi käydään vielä **miltä nyt tuntuu -kierros**, jossa voi pohtia miltä aiheesta keskusteleminen on tuntunut tai mitä keskustelu on antanut. Samalla voi kuvailla mitä ideoita tai ajatuksia kukin vie tapaamisesta mukanaan itsenäisesti pohdittavaksi. Oivallusten ja myönteisten kokemusten jakaminen vahvistaa yhteisen työskentelyn etene mistä ja tukee jokaisen osallistujan omia pohdintoja.

Kokoontumisen lopuksi voi lisäksi tehdä yhteisen **mindfulness-harjoituksen**, joka on suunniteltu aihepiiriin liittyväksi. Mindfulness-harjoituksilla tavoitellaan mielen, ajatusten ja tunteiden rauhoittamista ja mielen hyvinvoinnin vahvistamista.

Oppaan harjoitukset ovat sovelluksia olemassa olevista mindfulness-harjoituksista. Harjoitukset on tarkoitettu ääneen rauhalliseen tahtiin luettaviksi. Ryhmä sopii ennalta, kuka kullakin kerralla lukee mindfulness-harjoituksen. Lukija voi olla esimerkiksi kunkin tapaamisen vastuuhenkilö tai seuraavan kerran vastuuhenkilö, jolloin kyseisen kerran vastuuhenkilö pääsee osallistumaan harjoitukseen. Lukijan on hyvä tutustua harjoitukseen ennalta ja lukea se läpi myös ääneen ainakin kertaalleen, jotta kokonaisuus hahmottuu ja rauhallinen ääneen lukeminen tuntuu luontevalta. Jokainen voi vapaasti valita haluaako tehdä mindfulness-harjoituksen vai ei. Kaikkia ne eivät kiinnosta eikä harjoitusten väliin jättämiseen ryhmässä tarvitse perusteluja.

Oppaassa on mukana myös kuhunkin aihepiiriin liittyviä muita harjoituksia arjessa kokeiltaviksi. Niiden herättämistä ajatuksista voidaan keskustella ryhmässä, mutta näidenkin harjoitusten kokeileminen on jokaisen oma valinta.

Kun osallistujille kertyy kokemusta ryhmän toimintatavasta ja yhdessä keskustelemisestä, voi ryhmä halutessaan valita pohdittavaksi myös muita aiheita. Esimerkiksi Ikäinstituutin Mieliapakassa on lisää mielen hyvinvointiin liittyviä keskustelukysymyksiä ja kokeiltaviksi tarkoitettuja harjoituksia. Materiaalia voi löytyä monelta taholta ja oppaan lopussakin on vinkkejä erilaisiin tietolähteisiin. Osallistujia kiinnostavia aihepiirejä kannattaa muutenkin hyödyntää ryhmän toiminnan räätälöimiseksi osallistujille parhaiten sopivaksi.

Tapaamisten kulku pähkinänkuoressa

- 1** Vastuhenkilö toivottaa tervetulleeksi ja käynnistää tapaamisen
- 2** Mitä kuuluu -kierros
- 3** Ensimmäinen keskustelukierros
- 4** Jatkokierrokset
- 5** Miltä nyt tuntuu -kierros
- 6** Mindfulness-harjoitus
- 7** Seuraavasta tapaamisesta ja vastuuhenkilöstä sopiminen

Ryhmän toimintaperiaatteet

Jotta ryhmässä on turvallista ja miellyttävää keskustella, on aluksi hyvä yhteisesti sopia toiminnan pelisäännöistä. Hyviksi periaatteiksi tällaisissa ryhmissä on havaittu luottamuksellisuuden ja osallistujien yhdenvertaisuuden lisäksi keskinäinen arvostus ja kuunteleminen.

Luottamuksellisuus

Ryhmän jäsenten yksityisyyttä kunnioitetaan ja suojataan. Osallistujien kertomista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Osallistujat saavat myös itse valita mitä itsestään haluavat kertoa.

Yhdenvertaisuus

Jokaisen osallistujan ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja jokaisella on yhtä paljon aikaa olla äänessä. Puheenvuorojen tasapuolisuuden turvaamiseksi hyödynnetään järjestyksessä eteneviä keskustelukierroksia, jolloin jokainen saa varmasti vuoron. Oman vuoronsa voi myös jättää käyttämättä, jos ei halua sanoa mitään. Jos tasapuolisuus puheenvuoroissa koetaan vaikeaksi toteuttaa, voidaan käyttää kelloa puheenvuorojen pituuden säätelemiseen. Kukin ryhmän jäsen toimii vuorotellen kelloon katsojana.

Jakaminen ja kuunteleminen

Ryhmän keskustelukierrokset poikkeavat rauhallisuudessaan tavallisesta keskustelusta, sillä jokaisen puheenvuoroa kuunnellaan keskeyttämättä. Omalla vuorolla voi sitten omien kokemusten lisäksi kertoa ajatuksista, joita toisen puheenvuoro on herättänyt. Toisten huomioiminen vahvistaa hyväksyvää ilmapiiriä.

Arvostaminen ja arvostelemattomuus

Jokaisen ryhmäläisen kertomiin kokemuksiin, ajatuksiin ja näkemyksiin suhtaudutaan neutraalisti, arvostelematta. Kannustusta, arvostamista ja myötätuntoa on toki sallittua ja kannattavaakin ilmaista. Hyväksyvän ja rakentavan ilmapiirin vaaliminen on jokaisen ryhmän jäsenen tehtävä. Näkemysten erilaisuudelle annetaan tilaa, sillä osallistujien moninaisuus on ryhmän rikkaus.

Ensimmäisellä kerralla

Tutustuminen

Mikäli ryhmässä on toisilleen entuudestaan tuntemattomia ihmisiä, kannattaa ryhmän ensimmäinen kerta aloittaa tutustumisella. Tutustumisessa voi käyttää vain etunimiä. Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan etunimensä sekä jonkin asian, joka on itselle tärkeä tai joka nyt on ajankohtainen – vapaasti sen mukaan mitä haluaa sanoa tai kertoa. Ryhmään liittyvät odotukset ovat mielekäs aihe.

Keskustelu työskentelytavoista

Ensimmäisellä kerralla on tärkeä käydä yhdessä läpi ryhmän toimintaperiaatteet: luottamuksellisuus, keskustelijoiden ajankäyttöllinen yhdenvertaisuus, omista kokemuksista ja ajatuksista kertomisen puhetapa ja kuuntelemisen sekä keskeyttämättömyyden tärkeys sekä muiden ryhmäläisten näkemyksiä koskeva arvostelemattomuus. Toimintaperiaatteet listataan yhdessä, ja niiden tarkoituksesta keskustellaan jotta kaikki ymmärtävät ne samalla tavoin. On myös tärkeä sopia, että kaikki osallistujat sitoutuvat ryhmän toimintaperiaatteisiin, kierrostyöskentelytapaan sekä toiminnasta huolehtimisen yhteisvastuullisuuteen.

Kokoontumisista sopiminen

Ensimmäisellä kerralla on tarpeen myös sopia miten ryhmä toimii käytännössä – missä ja milloin kokoonnutaan sekä otaanko ryhmään lisää jäseniä myöhemmin. Kokoontumiskertojen kestosta on myös

järkevä keskustella. Yhden tapaamisen kesto on hyvä suunnitella noin kaksi tuntia. Ryhmän koko vaikuttaa tarvittavaan aikaan.

Aiheista päättäminen

Ensimmäisellä kerralla kannattaa päättää aiheiden valintatavasta. Ryhmä voi esimerkiksi päättää tapaamisen loppuksi seuraavan kerran aiheen. Jos tavoitteeksi asetetaan kaikkien oppaan aiheiden läpikäyminen, voidaan keskustella myös niiden käsittelyjärjestyksestä. Oppaassa aiheet on esitelty järjestyksessä, joka soveltuu sellaisenaan käsittelyjärjestykseksi.

Muutamien tapaamisten jälkeen voi syntyä myös uusia ajatuksia ja ideoita tai jopa uusia aihepiirejä, joihin ryhmäläiset voivat itse etsiä sopivaa materiaalia. Joku alussa innostavalta tuntunut oppaan aihepiiri voi myös alkaa vaikuttaa vähemmän kiinnostavalta. Ryhmän kannattaakin edetä joustavasti, osallistujien kiinnostuksen kohteet huomioon ottaen.

Kierrostyöskentely valintojen tukena

Miltä nyt tuntuu -kierroksia ja kierroskeskustelutapaa ylipäänsä voi ja usein kannattaakin käyttää kaikissa näissä ryhmän toimintatapaa koskevissa neuvotteluissa. Niitä voi hyödyntää myös ryhmän myöhemmissä tapaamisissa, jos esiin nousee keskustelua herättäviä näkemyseroja ryhmän työskentelyssä. Kierrokset ylläpitävät kuulluksi tulemisen kokemuksia ja rakentavat rauhallisen mahdollisuuden keskustella ja löytää vastauksia myös ristiriitatilanteissa.

Mielen hyvinvoinnin aihepiirit

1. MYÖNTEISEEN SUUNTAUTUMINEN

Johdatus aihepiiriin

Mielen hyvinvoinnin vaalimisessa on yksinkertaisimmillaan kyse siitä, että ymmärretään mitkä tekijät saavat ihmiset voimaan hyvin. Mielen **hyvinvoinnin** näkökulma ilmentää ymmärrystä siitä, että huomiota kannattaa kohdistaa yksilöiden vahvuuksiin, voimavaroihin ja mahdollisuuksiin. Tiedetään myös, että mieltä voi näissä asioissa harjoittaa.

Yksi tämän tyyppisen tutkimuksen keskeinen havainto koskee myönteisen voimaa: suuntaamalla huomiota myönteiseen syntyy yleensä lisää hyvää. Kyse ei ole siitä, että ikävät asiat pantaisiin syrjään tai kiellettäisiin, vaan siitä, että niiden rinnalle nostetaan tasapuolisuuden vuoksi myös myönteisiä havaintoja. Erityisen mielekästä tämä on erilaisissa kuormittavissa elämäntilanteissa.

Huomion antaminen myönteiselle ei tarkoita positiivista ajattelua sinänsä. Omaa näkökulmaa asioihin ei tarvitse pakolla vääntää myönteiseksi. Sen sijaan tietoinen huomion tarjoaminen myös myönteisille asioille monipuolistaa ja tasapainottaa kuvaa todellisuudesta. Elämässä on yleensä sekä valoa että varjoa, ja samastakin asiasta voi löytyä useimmiten sekä ikäviä että myönteisiä puolia.

Säännöllinen huomion antaminen myönteiselle vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Parhaimmillaan syntyy myönteinen kierre, mikä tarkoittaa hyvän yhä helpommin havaitsemista sekä positiivisissa kokemuksissa pysähtymistä ja viipylyä, mikä

entisestään vahvistaa myönteistä mielialaa ja hyvän huomaamista. Harjoittelun myötä myönteiseen suuntautuminen kohentaa mielialaa pysyvämmiin.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavien kysymysten tuella:

A. Millaisia arjen ilon tai tyytyväisyyden lähteitä löydän nykyisin omasta arjestani?

B. Voisinko viettää niiden äärellä nykyistä enemmän aikaa? Entä voisinko tietoisesti hakeutua uudenlaisten iloa ja tyytyväisyyttä vahvistavien asioiden ääreen?

Käydään miltä nyt tuntuu -kierros

Tapaamisen lopuksi luetaan mindfulness-harjoitus.

Kokeiltavaksi

Kokeile kirjata kahden viikon ajan joka ilta muistiin niitä asioita, jotka tänään ovat menneet hyvin tai jotka ovat ilahduttaneet sinua. Kirjaa myös tapoja, joiden avulla voit kiinnittää huomiota enemmän hyviin asioihin ja onnistumisiin elämässäsi. Havainnoi harjoituksen vaikutusta mielialaasi.

Mindfulness-harjoitus:

Pysähtyminen

- > Ota hyvä asento tuolissa ja sulje kevyesti silmäsi. Anna hartioiden laskeutua ja kasvojenkin rentoutua.
- > Kiinnitä sitten huomiosi hengitykseen sellaisena kuin se on. Salli hengityksen olla sellainen kuin se juuri nyt on.
- > Seuraa hengittämistäsi muuttamatta siinä mitään. Anna huomiota hengityksellesi sen koko matkalta, sieraimista aina vatsaan saakka. Havainnoi sen kulkua ja virtaamista. Miltä se tuntuu. Miten huomaat sen sieraimissa. Entä vatsassa. Missä tunnet sen selvimmin?
- > Pane merkille myös mielen halu vaeltaa hengityksen seuraamisesta johonkin muualle. Huomaa ajatukset ja tunteet joita mieleesi nousee, mutta jatka sen jälkeen taas hengitykseen keskittymistä.
- > Voit seuraavaksi kokeilla mielessäsi seuraavia lauseita hengittäessäsi rauhallisesti sisään ja ulos: "Hengitän sisään levollisuutta." "Hengitän ulos keveyttä"
- > Levollisuutta. Keveyttä.
- > Ajatukset ja tunteet voivat harhailla, ja se on luonnollista. Mieli vaeltaa mielellään. Pane se vain rauhassa merkille.
- > Lempeä huomion suuntaaminen toistuvasti hengittämiseen auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Voit aina palata hengityksen seuraamiseen.
- > Jatka levollisuuden ja keveyden hengittämistä vielä muutaman hengitysliikkeen ajan.
- > Lopuksi hengähdä syvään ja ota pieni hymy kasvoillesi. Avaa silmäsi. Voi hyvin.

2. MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN

Johdatus aihepiiriin

Myötätunto itseä kohtaan on ystävällisyyttä ja huolenpitoa. Se tarkoittaa, että huomaa tilanteet, jolloin kaipaa lohdutusta ja lempeää suhtautumista. Myötätunto itseä kohtaan on myös tietoisuutta: sitä että tunnistaa tunteensa, jotta voi auttaa itseään suhtautumaan niihin myötätuntoisesti.

Myötätunto itseä kohtaan on tärkeä mielen hyvinvoinnin tukipilari. Se tarjoaa armollisuutta. Myötätunto itseä kohtaan auttaa elämän murroksissa ja vaikeissa tilanteissa ja tukee rauhoittumista.

Myötätunnon osoittaminen itselle ei välttämättä ole kaikille tuttua. Myötätunto muita kohtaan sen sijaan herää kyllä lähes luontaisesti. Nähdessämme toisen kärsivän – ajatellaan vaikkapa lasta joka itkee riidellyään ystävänsä kanssa, tai leskeksi jäänyttä ystävää – tunnemme yleensä myötätuntoa. Itseen kohdistuva myötätunto ei kuitenkaan välttämättä syty yhtä helposti.

Olemme tottuneempia arvostelemaan itseämme kuin huomaamaan omaa myötätunnon, lohdutuksen ja kannustamisen kaipausta. Moni tuntee harmia ja jopa epätoivoa epäonnistuttuaan, soimaa itseään tehtyään virheen taikka tuntee itsensä huonoksi. Omia kielteisiä tuntemuksia ei välttämättä edes tunnista sellaiseksi kärsimykseksi, jonka vastapainoksi kaipaa myötätuntoa. Sanotko sinä itsellesi epäonnistumisen hetkellä kuten sanoisit läheiselle: ei se mitään, ei se haittaa, tai pajaatko olkapäästäsi lohdutukseksi?

Myötätunto itseä kohtaan on tärkeää vastapainoa sisäiselle arvostelijalle, sättijälle, moittijalle, syyttäjälle ja vaatijalle, joka meissä asuu.

Voi tuntua oudolta suunnata myötätuntoa itseensä. Voi myös olla vaikeaa lakata kuuntelemasta sisäistä kriitikkoa, sillä sen ääni on niin tuttu. Myös jotkut tunteet, kuten suru tai häpeä, voivat tuottaa eristyneisyyden tai yksinäisyyden tuntemuksia. Erityisesti silloin myötätunto itseä kohtaan saattaisi auttaa.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavia kysymyksiä hyödyntäen:

A. Miten itselleen voi olla myötätuntoinen?

B. Onko myötätunto itseä kohtaan minulle helppoa?

Miltä nyt tuntuu -kierros

Mindfulness-harjoitus

Kokeiltavaksi

Myötätuntoa itseä kohtaan voi löytää monella tavalla. Voit kysyä itseltäsi mitä kaipaat itsesi sanovan ilmaistaksesi itsellesi ystävällisyyttä: millaiset sanat sinua puhuttelevat tai miten ystäväsi sinua lohduttaisi. Voit myös pohtia miten voisit käytännössä olla itsellesi lempeä ja tarjota itsellesi selaista huolenpitoa, jota kaipaat. Kokeile esimerkiksi kosketuksen lohduttavaa voimaa itse itseesi: sivele itseäsi rauhoittavasti tavalla, joka sinulle sopii. Tai rauhoita itseäsi jollakin muulla sinulle sopivalla tavalla.

Mindfulness-harjoitus:

Pieni hymy

- > Ota mukava asento ja sulje silmät kevyesti.
- > Keskity sitten seuraamaan kehosi tuntemuksia juuri nyt. Tunnustele jalkapohjiesi aistimusta lattiasta. Entä miltä reisissä tuntuu kun istut tuolilla? Mitä selkä aistii tuolin selkänojaa vasten? Entä miltä hartioissa ja olkapäissä tuntuu? Keskity aistimaan kehoasi eri puolilta. Huomaa sen lämpö. Onko jossain jännitystä tai kireyttä? Pane merkkeille kehosi aistimukset, olivatpa ne miellyttäviä, ikäviä tai neutraaleja. Huomaa ne ja anna niiden vain olla.
- > Vie seuraavaksi huomiosi hengitykseen. Hengitä kolme kertaa syvään päästääksesi irti päivän jännityksistä.
- > Jatka sitten tavallisesti hengittämistä. Hengitys sujuu itsekseen, sitä ei tarvitse kontrolloida tai säädellä. Anna vain hengityksen olla ja kuulostele, missä tunnet sen voimakkaimmin. Tunnetko hengityksen selvimmin sieraimissa? Tai kenties rintakehässä? Vai tuntuuko se voimakkaimmin vatsassa?
- > Jos huomaat, että mielesi on lähtenyt vaeltamaan, pane se merkkeille. Huomaa mielen vaellus ja palauta lempeästi huomiosi takaisin hengitykseen.
- > Kuvittele seuraavaksi pienen pieni hymy. Asettele pieni hymy kasvoillesi, nosta vain hiukan suupieliä kuin kokisit jotain miellyttävää. Kuulostele miltä hengitys nyt tuntuu, kun hiukan hymyilet. Miltä hymy tuntuu kun hengität sisään ja ulos.
- > Kuvittele nyt, että hengitys sisältää sinusta välittämistä. Aisti hengitys sinusta välittävänä, lämpöisenä. Ajattele, että hengitys sisältää ystävällisyyttä sinua kohtaan.
- > Jos mielesi on lähtenyt vaeltamaan, muista että se on sille luonnollista. Pane vain merkkeille vaellus ja palauta huomiosi lempeästi takaisin hengitykseen.
- > Tunne hengityksessä seuraavaksi ystävällisyyttä myös kohtalotovereita kohtaan – me kaikki koemme elämässä kärsimyksiä eikä kukaan ole kärsijänä yksin vaan kohtalotovereiden joukossa.
- > Laita seuraavaksi kätesi sydämelle ja tunne sen lämpö. Tunne miten sydän sykkii ja hengitys sisältää myötätuntoa kaikkia meitä kanssakärsijöitä kohtaan.

- > Palaa vielä seuraamaan hengitystäsi sellaisena kun se on.
- > Hengitä lopuksi vielä kolme kertaa syvään. Kiitä itseäsi tämän harjoituksen läpi käymisestä ja avaa silmäsi.

3. TUNTEIDEN KANSSA TOIMEEN TULEMISEN TAIDOT

Johdatus aihepiiriin

Kaikkia tunteita tarvitaan elämässä. Ne kertovat meille omaa viestiään. Tunteiden kuunteleminen ja tunnistaminen on tärkeää. Osa tunteista tuntuu miellyttäviltä, osa epämiellyttäviltä. Epämiellyttävät tunteet ovat olleet evoluutiossa hyödyllisiä: esimerkiksi huomion kiinnittäminen kielteiseen, riskeihin ja huoliin on ollut tarpeen. Stressiin liittyvät tuntemukset ovat kehittyneet, jotta selviytyisimme ja pysyisimme hengissä. Esimerkiksi pelko on auttanut pakenemaan haitallisista tilanteista ja suojautumaan niiltä; viha puolestaan on auttanut toimimaan: suojelemaan itseä ja läheisiä sekä puolustamaan omaa etua; ja ahdistus on kertonut tilanteen uhkaavuudesta.

Myös nykyihminen tuntee näitä epämiellyttäviksi kokemiaan tunteita, vaikkei kyse enää olisikaan hengissä selviytymisestä. Niiden vangiksi ei kuitenkaan tarvitse jäädä, vaan mieltä voi johdatella ja rauhoittaa. Tunteiden tukahduttaminen ei yleensä auta, vaan voi olla haitallista. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen antaa niihin rauhoittavaa etäisyyttä. Tunteet tulevat ja menevät, sen on moni ikääntyessä ehtinyt havaita.

Tunteiden kanssa toimeen tulemiseen on monia keinoja. Tunteista puhuminen ja tunteiden jakaminen muiden kanssa on helpottavaa. Iän myötä tunteiden säätelyn taidot yleensä vahvistuvat. Tunteiden kanssa voi pyrkiä ystäväystymään, ottamaan ne vastaan ja tutkiskelemaan niitä. Epämiellyttäviä tunteita voi rauhoittaa suunnitelmalla ajatuksia välillä niille vastakkaisiin tuntemuksiin. Voi muistaa ihmisiä, jotka välittävät, ja asioita, jotka ovat kunnossa. Voi muistella aiempia tilanteita, joista on selviy-

tynyt. Voi tarkoituksella rentouttaa kehoa, vaikka jännittääkin. Ikääntyessä ristiriitais-tenkin tunteiden sietäminen käy usein helpommaksi.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavia kysymyksiä hyödyntäen:

- A.** Millä keinoilla rauhoitan mieltäni kun tunteet mylläävät?
- B.** Millaiset asiat tai tekeminen tuovat stressaavassa tilanteessa tai tunnelmassa mielenrauhaa?
- C.** Ovatko keinot muuttuneet iän myötä?

Miltä nyt tuntuu -kierros

Mindfulness-harjoitus

Kokeiltavaksi

Kun epämiellyttävät tunteet tuntuvat tempaisevan sinut kokonaan mukaansa, pysähdy hetkeksi ja palauta itsesi takaisin nykyhetkeen ja ympäristöön alkamalla havainnoida, mitä tapahtuu juuri nyt. Huomaa aluksi miltä epämiellyttävä tunne tuntuu kehossasi. Paina samalla jalkasi lujasti lattiaa tai maata vasten ja aisti maa jalkojesi alla. Huomaa asento jossa olet ja ympäröivä tila. Huomaa mitä ääniä voit kuulla, mitä värejä näet ja tuoksuja voit haistaa. Kokeile voitko huomata tunteesi, kehosi ja tilan ja vain olla yhdessä kaikkien näiden kokemustesi kanssa. Havainnoi kaikkea ja vain ole.

Mindfulness-harjoitus:

Minä olen puu

- > Kuvittele mielessäsi iso, tukeva puu. Puu, joka on juurtunut vahvasti kasvupaikkaansa. Kuvittele sitten, että sinä olet tuo tukevasti paikoilleen juurtunut puu.
- > On kevät. Auringon lämpö on herätellyt sinut alkavaan kasvukauteen. Maa ja ilma ympärilläsi lämpenevät ja tunnet kuinka keväinen kasvuvoima kohisee suonissasi. Viimeiset lumikasat sulavat ympärilläsi, linnut pyrähtelevät kepeästi ja laulavat keväisiä laulujaan oksillasi. Jos olet lehtipuu, lehtien silmut alkavat tulla esiin. Jos olet havupuu, kerkät tekevät alkujaan. Keväinen tuuli heiluttelee oksistoasi. Koittaa kesä. Auringon lämpö läpäisee runkosi ja lehdet tai uudet neulaset kasvavat täyteen mittaansa. Satunnainen sade kastelee maaperän juurtesi ympärillä ja sadepisaroiden kosteus viipyilee oksilla, lehdillä ja neulasissa. Aurinko valaisee ympäristösi nyt aamuyöstä myöhäiseen iltaan ja voit seuraila ympäristössäsi eläinten vilkkaita kesäisiä touhuja. Kuumalla säällä eläimet pysähtyvät hetkeksi varjoosi.
- > Syyskesällä lämpö viilenee vähitellen. Syksyiset tuulet puhaltavat navakammin ja oksat narisevat liitoksissaan. Illat ja yöt viilenevät, lehtien väri saa keltaisen ja punertavan sävyjä. Lokakuun aurinkoisina päivinä valon kirkkaus kellastuvassa luonnossa häikäisee ja tunnet vielä keskipäivän auringon lämmön rungollasi. Sateisenä päivänä satunnainen ohikulkija hakeutuu hetkeksi suojaasi kuuron aikana. Ensimmäisten yöpakkasten jälkeen maa hohtaa huurteisena ja tiedät valmistautua talvikauden pakkasiin ja pyryihin.
- > Talviaikaan kuuluu ankarien olosuhteiden sietäminen, mutta samaan aikaan voit nauttia pitkistä levollisista hetkistä. Pyryn ja viiman jälkeen maisema rauhoittuu ja hankien keskellä vallitsee rauha. Aurinkoisen talvipäivän valo kestää vain hetken, mutta on sitäkin kirkkaampi. Lumi ja huurre kertyvät oksillesi, maa ympärilläsi on kinoksien pehmentämää. Talvikauden pimeydessä vietät yksinäisiäkin hetkiä. Toisinaan saatat epäillä kestävyttäsi, mutta lopulta löydät aina luottamuksen vankkaan ytimeesi.
- > Vuodesta vuoteen olet elänyt, tuntenut ja kasvanut vuoden kierron. Toisinaan muistelet kuluneita vuosia ja kokemiasi muutoksia. Omaa kasvua ja kehitystä. Ympäristön muutoksia. Sinä olet muuttunut monella tapaa ja niin on ympäristösikin. Yhtäältä kaikki kokemasi on kietoutunut ympäristöön, toisaalta tiedät osan kokemuksistasi koskeneen vain sinua. Tunnet suurta levollisuutta kaiken keskellä. Juuresi ovat vahvat, runko kestävä ja vuosien karaisema. Oksat kurottavat eri suuntiin vakaina. Latvasta on näkymät laajalti. Joka vuosi tavoitat hieman laajemmat näkymät ympäristöösi.

- > Vuosi vuodelta olet tullut vankemmaksi. Vuosi vuodelta tunnet myös jokaisen vuosikasvun painon. Joskus muistelet haikeudella aikoinaan katkennutta oksaa tai vaurioitunutta juuren haaraa. Kerran työkone teki suuren haavan kuoreesi. Toisella kertaa rakastunut pariskunta koversi nimikirjaimet kuoreesi. Kaikki nämä ja monet muut muistot ovat osa elämääsi puuna. Tukevana ja vahvana puuna.
- > Kuvittele lopuksi miten tuuli hyväilee oksiasi aamun sarastaessa. Voit puhaltaa kevyesti uloshengitysten aikana ja palata vähitellen tähän huoneeseen ja tähän hetkeen sekä avata sitten silmäsi.

4. ETÄISYYTTÄ HUOLIIN JA MURHEISIIN

Johdatus aihepiiriin

Jokaisen elämässä tapahtuu joskus ikäviä asioita. Ne voivat satuttaa syvästi, ja arkinenkin asioiden pieleenmeno voi joskus harmittaa vietävästi. Moni murehtii tapahtunutta ja huolehtii myös tulevasta. Välillä tuntuu että ajatukset ja tunteet alkavat kiertää samaa rataa liikaa.

Huolet voivat kuitenkin olla myös hyödyllisiä. Ne saattavat auttaa omien arvojen kirkastamisessa tai huomaamaan muutoksia elämän tärkeysjärjestyksessä. Valitettavasti kaikkia ongelmia ei voi ratkaista eikä kaikkia tilanteita muuttaa. Sen sijaan oma suhtautuminen asioihin on omissa käsissä ja siihen voi vaikuttaa. Myönteisten ajatusten ja tunteiden pariin hakeutuminen tuo voimavaroja myös huolten kantamiseen.

Näkökulman avartaminen on yksi niistä keinoista, joilla voi päästää hiukan irti mieltä vaivaavista asioista tai tunteista. Voi esimerkiksi kysyä mitä myönteistä ikävässä tapahtumassa voisi nähdä tai mitä merkitystä tapahtumalla on kymmenen vuoden kuluttua. Ikävien ajatusten tai tunteiden kiertäessä kehää on hyödyllistä katkaista vavtominen ja palata tähän hetkeen ja siinä tapahtuvaan toimintaan.

Sisäisen puheen muuttaminen on toinen keino. Itselleen voi puhua rauhoittavasti ja luoda huoliajatuksille vasta-ajatuksia, joita lausuu mielessään. Ikävään tunteeseen tuo etäisyyttä kun siirtää huomionsa murehtimisen tunteesta siihen, että kertoo itselleen ”kas, mieleeni on noussut murehtimisajatuksia”.

Anteeksi antaminen on monen mielestä tärkeä murehtimisesta irti pääsemisen keino. Anteeksi antaminen kuihduttaa kaunaa ja katkeruutta ja vapauttaa voi-

mavaroja nykyisyyteen. On tärkeää osata antaa anteeksi myös itselleen, sillä pitkittynyt katumuskin sitoo voimavaroja, joita voisi hyödyntää tämän hetken tarpeisiin.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavia kysymyksiä hyödyntäen:

A. Millä tavoin viime aikoina olen päästänyt irti jostakin harmittavasta, huolettavasta tai ikävästä asiasta?

B. Mikä tilanteessa on auttanut, voinko tehdä jotain huolen helpottamiseksi?

Miltä nyt tuntuu -kierros

Mindfulness-harjoitus

Kokeiltavaksi

1. Kun huomaat ajatusten kiertävän samaa epämiellyttävää kehää, sano itsellesi STOP
2. Siirrä huomiosi johonkin muuhun tekemiseen. Runsas 10 minuuttia muuta puuhaa tasaa yleensä murehtivaa mieltä.
3. Yöllä voit kokeilla huolivihkoa, johon kirjoitat huolen ja päätät antaa sille aamulla 10 – 20 minuuttia huomiota. Muun ajan voi käyttää mukavampaan tekemiseen.

Mindfulness-harjoitus: *Epämiellyttävän tunteen kanssa*

- > Ota hyvä asento ja sulje silmäsi kevyesti. Tunnustele hetki asentoasi ikään kuin katsoisit itseäsi ulkopuolelta. Anna kehon ja mielen rauhoittua. Keskity aistimaan hengitystäsi sellaisena kuin se on.
- > Laajenna sitten huomiotasi kehon eri osiin, kuten hartioiden, kaulan, käsivarsien ja pään alueelle, vatsaan, selkään ja jalkoihin aina varpasiin saakka. Aisti millaiselta eri kehon osissa tuntuu.
- > Suuntaa sitten tarkkaavaisuuttasi sydämen alueelle ja hengitykseen. Anna kehon ja mielen tyyntyä. Jos tarkkaavaisuutesi on liukunut muihin asioihin, palauta se lempeästi takaisin sydämeen ja hengityksen ympärille.
- > Kysy sitten hiljaa itseltäsi nouseeko mieleesi jokin viime päivien arkinen tilanne tai asia, joka herättää tunteita ja tuntemuksia? Jos nousee, yritä muistella tuota tilannetta hetken. Jos mieleesi nousee monia tilanteita ja tunteita, valitse niistä yksi, jonka äärellä päätät viivähtää hetken. Asian tai ajatuksen ei tarvitse olla mikään erityinen. Ehkä se on joku väärinkäsitys tai rasittava tilanne, jokin keskeneräiseksi jäänyt asia tai kenties ratkaisemattomalta tuntuva pulma – jotain, mikä edelleen virittää sinussa epämukavuutta, ärtymystä, huolta, syyllisyyttä tai surua.
- > Kun nyt ajattelet tai muistelet valitsemaasi asiaa, tunnustele, herättääkö se samalla reaktioita kehossasi. Miten kehosi vastaa kun tämä asia tai tilanne on mielessäsi? Missä tunnet sen selvimmin tai voimakkaimmin? Jos haluat, voit tarkastella kehoa päältä jalkapohjiin saakka pysähtyen niihin kohtiin, joissa huomaat jännitystä tai epämukavuutta.
- > Voit yrittää nimetä havaitsemiasi tuntemuksia, vaikkapa ”painon tunne hartioissa”, ”pallean jännittyminen”, ”kuristava tunne kurkussa”. Salli tuntemus ja tarkastele sitä, anna sen olla juuri sellaisena kuin se nyt on. Jos tuntemus käy epämukavaksi, suuntaa huomiosi takaisin hengitykseen kunnes tunnet, että voit taas suuntautua löytäämääsi tuntemukseen.
- > Nyt voit tutkia voitko antaa kyseisen kehon osan tai alueen vapautua ja pehmentyä, pakottamatta. Voit sanoa mielessäsi: ”Mikä tahansa tämä asia onkaan, voin antaa sen olla. Voin päättää sallia kaikki tämänhetkiset tuntemukseni.” Hyväksyvällä ja rakastavalla suhtautumisella voit antaa ylimääräisen jännityksen ja kireyden helittää kehossa.

- > Siirrä sitten levollisesti huomio takaisin hengitykseesi ja käy noutamassa sieltä itsellesi lisää mielenrauhaa.
- > Laajenna sitten vähitellen huomiosi kohti kehon reunoja, jotka koskettavat lattiaa tai tuolia. Laajenna tietoisuuttasi ympäröivään tilaan, huoneeseen jossa nyt olet, niin että olet valmis palaamaan takaisin ulkoiseen maailmaan ja käsillä olevaan hetkeen. Hengähdä vielä kerran syvään ja kiitä itseäsi harjoituksesta. Voit nyt avaa silmäsi.

5. MUUTOKSEEN SOPEUTUMINEN

Johdatus aihepiiriin

Muutokset ovat vääjäämättömiä elämässä, ja ikääntyessä joidenkin muutosten todennäköisyys kasvaa. Muutosten kanssa pärjääminen ja muutoksista selviytyminen ovat tärkeitä elämäntaitoja. Monesti ajatus muutoksesta tuntuu aluksi epämiellyttävältä. Mieli tulkitsee muutoksen ensin usein uhkaavaksi ja muutos saattaa herättää kielteisiä tunteita ja ajatuksia. Myönteinen ja avoin lähestymistapa yleensä keventää muutosta.

Muutoksen mittasuhteet ovat jälkikäteen tarkasteltuina usein erilaiset kuin ennalta katsottuina tai sen aikana. Oma suhtautuminen muutokseen merkitsee usein enemmän kuin itse muutos. Muutoksen myötä jotain jää taakse, mutta muutoksesta myös oppii ja saa jotakin. Muutoksen antia voi pohtia moneen otteeseen. Esimerkiksi muutoksen merkitysten arviointia ja sen myönteisten ulottuvuuksien tarkastelua voi tietoisesti harjoittaa muutoksen kaikissa vaiheissa.

Jokaisella on erilaisia, itselle sopiviksi havaittuja selviytymiskeinoja muutostilanteissa. Kun yksi lähtee metsään, toista helpottaa musiikin kuuntelu, kolmas etsii lohtua näkökulman vaihtamisesta huumorin keinoin ja neljäs kirjoittaa päiväkirjaa. Selviytymiskeinoja voi myös löytää lisää. "Moottorisahasta tuli minulle uusi ja järkevä terapeutti" kertoi eräs 63-vuotias nainen elämänmuutoksestaan. Vesakonraivaus tarjosi mielekästä tekemistä muutoksen keskellä.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavien kysymysten tuella:

A. Millaisia muutoksia olet kohdannut viimeisten vuosien aikana? Miten olet niihin suhtautunut?

B. Mikä on auttanut muutosten hyväksymisessä ja niihin sopeutumisessa?

Miltä nyt tuntuu -kierros

Mindfulness-harjoitus

Kokeiltavaksi

Pohdi tai listaa itsellesi millaisia selviytymiskeinoja hyödynät vastoinkäymisten tai muutosten yhteydessä. Ovatko ne muutuneet iän myötä? Mikä on sinulle mieluisin ja toimivin?

Fysiologia: Rentoutan itseni, lenkkeilen tai harrastan lempilajiani, nukun, syön hyvin

Henkisiä: Valitsen tietoisesti asenteen, rukoulen, mietiskelen, hiljennyn

Älyllisiä: Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, ratkaisen ongelmia

Luovia: Etsin uusia toimintatapoja, käytän mielikuvitusta

Tunteellisia: Ilmaisen itseäni eri tavoin, nauran, itken, kerron tunteistani

Sosiaalisia: Jaan kokemuksia, vietän aikaa muiden kanssa, keskustelen.

Mindfulness-harjoitus: *Muutos*

- > Maailmassa pysyvää on muutos. Kaikki muuttuu ympärillämme. Sinä voit olla se, joka havainnoi muutosta ympärilläsi – ja itsessäsi. Tästä tässä harjoituksessa on kyse.
- > Sulje kevyesti silmäsi ja ota hyvä asento. Käännä huomiosi hengitykseen ja päästä irti kaikesta muusta. Seuraa rauhassa hengitystä sisään – ja ulos. Omassa tahdissasi. Hengitä rauhallista hengitystä seuraten ilman kulkua. Seuraa vatsan kohoamista ja laskemista. Ilman virtaamista sisään ja ulos.
- > Tarkkaile sitten ajatuksiasi ja tunteitasi. Huomaa ne. Seuraa rauhassa ajatusten ja tunteiden nousemista. Jos haluat, voit kuvitella kuinka kansi avautuu kun ajatuksia tai tunteita kohoaa mieleesi. Tule niistä tietoisiksi. Huomaa kun ne muuttuvat ja katoavat seuraavan ajatuksen tai tunteen tieltä. Havainnoi rauhassa, vierestä tarkkaillen ajatusten ja tunteiden nousemista, muuttumista ja poistumista mielestäsi.
- > Tunnustele sitten kehosi aistimuksia. Aisti kehosi lämpö. Viileys. Kutitus tai kihelmöinti. Kireys ja pehmeys. Seuraa kehosi aistimuksia yksi kerrallaan. Pane ne vain merkille. Vain huomaa ne sellaisina kuin ne ilmenevät. Seuraa niiden muuttumista ja katoamista yhteen kerrallaan keskittyen.
- > Jos huomaat mielesi vaeltavan johonkin muualle, palauta se lempeästi takaisin havainnoimaan kehosi muuttuvia aistimuksia. Ole vain tietoinen aistimuksista. Tarkkaile niitä hiljaa. Niiden tulemista. Ja menemistä.
- > Muutos virtaa tietoisuuden ympärillä. Ei tarvitse reagoida, vain seurata ja havainnoida muutosta.
- > Lopuksi palaa hengitykseen ja kiitä itseäsi tästä harjoituksesta. Voit avata silmäsi.

6. HYVÄ IKÄ

Johdatus aihepiiriin

Elämäkokemusta ja elämäntaitoja. Kremppeja tai vaivoja. Mitä kaikkea ikä tuo mukanaan... Ainakin lukuisia vivahteita ja sävyjä. Varttuneesta iästä ja vanhenemisesta on puhuttu kaksikasvoisina: niihin sisältyy sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä. Vanhenemiseen liitetään usein huolia monenlaisista ongelmista ja niiden ratkaisemisen tarpeista. Nykyisin tarkastellaan useammin myös sitä mikä iän myötä tuo ja ylläpitää hyvinvointia ja terveyttä.

Vanhenemisen myönteisten piirteiden tunnistaminen vahvistaa mielen hyvinvointia. Ikä on vain yksi ihmisen piirre. Sekään ei ole yksiselitteinen. Iän ja vanhenemisen kokemukset ovat jokaiselle ainutkertaisia, oman elämänsä ja lähiympäristön muokkaamia sekä yksilöllisesti hahmottuvia ja aistittavia. Jokainen vanhenee omalla tavallaan ja omassa tahdissaan.

Ikääntyminen ei myöskään ole jotain, mikä tapahtuu vain jossakin tietyssä hetkessä tai tulisi joskus valmiiksi. Ikääntyminen etenee kerroksittain, ja vuosien myötä huomaamme erilaisia vanhenemisen tunteita. Osa iän myötä tulleista vaivoista menee ohi, kun hoidamme itseämme. Osa vaivoista jää ja niiden kanssa on opeteltava elämään. Tämäkin on tärkeä vanhenemiseen liittyvä taito. Vanhetessa koemme myös toipumisia, oivalluksia, helpotuksia ja monia muita myönteisiä tuntemuksia. Moniin iän myötä tuleviin muutoksiin osaamme varautua. Osaamme niistäkin, jotka tulevat yllätyksinä, totumme ajan myötä.

Tutkimuksetkin kertovat, että ihmisenä kasvu jatkuu vanhuudessa. On myös huomattu, että elämän kuluessa kohdatut

haasteet ja niiden myötä opitut asiat voivat lisätä iäkkäiden onnellisuutta. Elämäkokemus siis kannattelee hyvää elämää myöhempinä vuosina.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros.

Keskustelukierrokset seuraavia kysymyksiä hyödyntäen:

A. Mikä sinulle on tässä iässä tärkeää?

B. Mitä myönteistä vanhenemisessä mielestäsi on?

Miltä nyt tuntuu -kierros.

Mindfulness-harjoitus.

Kokeiltavaksi

Pohdi tai kirjaa täydennystä seuraaviin lauseiden alkuihin:

Tässä iässä parasta on...

Tässä iässä voin vihdoin...

Tässä iässä ei enää tarvitse...

Iän tuomia taitoja ovat...

Tässä iässä nautin...

Mindfulness-harjoitus:

Ikä ja minä

- > Sulje silmäsi ja laskeudu harjoitukseen.
- > Kiinnitä aluksi huomio hengitykseen sellaisena kuin se kulkee. Sisään, ulos. Aseta kätesi vatsalle ja aisti kädessäsi miten vatsa kohoaa. Ja laskee. Hengityksen tahdissa. Aistitko miten ilma virtaa sieraimista? Sisään ja ulos.
- > Muistele sitten millaisissa rooleissa olet ollut viime vuosina. Miten toimit kotona tai vapaaehtoisena, riennoissa tai harrastuksissa, ystävien tai suvun piirissä, potilaana tai asiakkaana, naapurina tai läheisenä. Kun muistelet erilaisia roolejasi, kokeile voitko huomata sen osan itseäsi, joka pysyy samana roolista ja paikasta riippumatta – oletpa kotona tai muualla, porukassa, perheessä tai itsekseksi, huolehtimassa toisista tai vastaanottamassa huolenpitoa. Voitko tunnistaa sen itsesi, joka on aina olemassa?
- > Suuntaa seuraavaksi huomiosi kehoosi ja aisti sen tuntemuksia. Voit löytää kireyttä, rentoutta, väsymystä tai voiman tunnetta, mitä sitten löydätkin. Pane aistimukset vain rauhassa merkille, sinun ei tarvitse muuttaa niitä tai tehdä mitään. Jos mielesi vaeltaa johonkin muualle, pane se merkille. Ei haittaa vaikka mieli vaeltaisi johonkin muualle, pane se vain merkille ja palauta huomiosi lempeästi hengitykseen.
- > Muistele sitten, miten kehosi on muuttunut aikojen saatossa. Miten kehosi oli lapsena pieni ja kasvoi vähitellen. Miten elämä on vaikuttanut kehoosi. Oletko joskus aikuisena ollut painavampi tai kevyempi kuin nyt? Miten kehosi on muuttunut iän myötä? Samalla kun ajattelet kehoasi, pyri tavoittamaan itsestäsi se osa, joka on seurannut tätä kaikkea, kaikkia muutoksia. Se on se osa sinussa, joka on pysynyt samana, vaikka keho on kaiken aikaa muuttunut.
- > Lepää hetki näissä tuntemuksissa. Sinä olet sinä. Kukaan ei voisi olla parempi sinä kuin sinä olet. Vain sinä voit olla sinä. Voit olla kiitollinen siitä, että olet juuri sinä.
- > Palauta nyt tarkkaavaisuutesi hengitykseen. Ajattele, että hengität jokaisella sisäänhengityksellä rauhaa. Anna rauhan tulla hengityksen mukana sisääsi. Kuvittele, miten rauha ja levollisuus täyttävät sinut. Sinun on hyvä tässä ja nyt, tässä ja nyt.
- > Huoahda rauhallisesti ja päätä harjoitus. Voit avata silmäsi ja vaikka hymyillä hiukan.

7. MINUN HYVINVOINTINI

Johdatus aihepiiriin

Hyvinvointi koostuu monista asioista. Varttuneiden ihmisten omien kuvausten mukaan esiin nousevat terveydentilan ohella ainakin uni, ruoka, liikunta, harrastukset, ihmissuhteet, ympäristö ja luonto, taide ja kulttuuri, huumori, uteliaisuus ja uuden opettelu sekä hyvän tekeminen ja muiden auttaminen. Elämänsä tyytyväisiä iäkkäitä yhdistää joukko toimintatapoja ja asenteita kuten menneen hyväksyminen ja arvostaminen, huumori ja leikillisuus, toivo ja aloitteellisuus, myönteinen suhtautuminen, iän myötä tulevien vaivojen sietäminen, sosiaalisuus, avoimuus uudelle sekä muista välittäminen ja heidän auttamisensa, halu antaa anteeksi ja olla kiitollinen. On yksilöllistä, millaisen painoarvon nämä tekijät saavat tai mitä muuta hyvinvointiin liittyy.

Hyvinvointi ja hyvä arki ovat jokaisen etu. Niinpä kannattaa pohtia, mikä on juuri minulle ja hyvinvoinnilleni tärkeää? Elämän kuluessa hyvinvointiin liittyvät ja sen taustalla vaikuttavat arvot voivat pysyä samoina tai muuttua. Moni palaa eläkeiässä pohtimaan lapsena tai nuorena omaksuttuihin arvoihin verraten niitä elämän varrella kertyneisiin kokemuksiin, tottumuksiin ja nykyisiin näkemyksiinsä. Jotkut asiat ovat kantaneet tähän päivään saakka tai jopa vahvistuneet, osa on vaihtunut. Jotain ihan uuttakin on usein löytynyt.

On tärkeää tunnistaa omat arvot ja elämään mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä tuovat asiat. Oma arkea ja valintoja kannattaa suunnata näiden mukaisesti. Laittamalla asioita tärkeysjärjestykseen ja asettamalla sen mukaisia tavoitteita voi tehdä pieniä arkipäivän valintoja, jotka tuntuvat palkitsevilta ja mielekkäiltä. Omat päivittä-

set valinnat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin enemmän kuin yleisesti tiedostetaan. Yksittäisellä teolla ei välttämättä ole merkitystä ajan suuressa virrassa, mutta silti pienikin valinta voi olla hyvinvoinnille myös merkityksellinen.

Nykytiedon valossa ihminen pystyy vaikuttamaan mielen hyvinvointiinsa. Hyvinvointia voi rakentaa elämäntavoilla ja suhtautumisella – mikä onni ettei se ole kiinni vain geeneistä tai ulkoisista olosuhteista. Mielen hyvinvointi voi ilmetä eri tavoin: esimerkiksi tyytyväisyytenä, mielenrauhana tai innostuksena. Itsensä kuunteleminen, itsestä huolehtiminen, kohtuullisuus ja itsensä arvostaminen vahvistavat osaltaan hyvinvoinnin kokemuksia. Nämä suhtautumistavat synnyttävät elämäniloa, joka saa ihmisen voimaan hyvin.

Tapaaminen

Mitä kuuluu -kierros

Keskustelukierrokset seuraavien kysymysten tuella:

- A.** Mitä kuuluu minun hyvinvointiini?
- B.** Mitä teen voidakseni hyvin?
- C.** Mikä minulle on tärkeää?

Miltä nyt tuntuu -kierros

Mindfulness-harjoitus

Kokeiltavaksi

Kokeile tietoista hyvästä nauttimista. Pysytele tavallista pidempään ilon ja tyytyväi-

syiden tunnelmissa ja anna myönteisten kokemusten vahvistaa mielen hyvinvointia.

1. Salli mukavien asioiden muuttua miellyttäväksi kokemuksiksi. Pane erikseen merkille arjen pienetkin hyvät asiat ja tapahtumat – sen että sait hoidettua keskeneräisen tehtävän valmiiksi, sen että kahvi maistuu hyvältä, sen että lehdet puhkeavat puihin, että autoit naapuria tai radiosta tulee suosikkikappaleesi. Ne tarjoavat hyvän mielen mahdollisuuden, jota kannattaa hyödyntää.

2. Nautiskele tietoisesti näistä myönteisistä kokemuksista. Aisti, ja maistele tavallista pidempään, miltä ilo tai mielihyvä kehosi tai mielessäsi tuntuu.

3. Tiedosta myönteisen kokemuksen arvo esimerkiksi kuvittelemalla, että se on kuin lämmin auringonsäde joka hellii sinua. Nämä kokemukset ovat arjen aarteita joita voit kuljettaa mukana.

Mindfulness-harjoitus:

Tilassa lepääminen

- > Ota hyvä asento ja laskeudu harjoitukseen.
- > Saat jättää silmät auki tai sulkea ne sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Harjoituksessa ei siirrytä mihinkään vaan olet jo siellä, missä sinun on tarkoituskin olla. Tavallinen tapasi havaita näkymiä, ääniä tai hajuja on hyvä juuri sellaisena kuin se on.
- > Suuntaa huomiosi hengitykseen ja aisti sitä rauhassa. Laajenna sitten rauhallisesti tarkkaavuuttasi kehon aistimuksia havainnoiden niin pitkän aikaa, että huomiosi kiinnittyy koko kehoon.
- > Aisti kehosi tässä tilassa. Voit antaa huomiosi täyttää koko huoneen, jossa istut. Tietoisuudestasi tulee yhtä suuri kuin huoneesta.
- > Lepää tässä tilassa. Anna itsesi olla tietoisena läsnä tässä tilassa. Sinun ei tarvitse tehdä mitään. Antaudu läsnäololle tässä tilassa, rentoudu siinä, nauti siitä. Ajatuksia tulee. Anna niiden olla. Ne ovat ohikulkijoita, kuin seinällä häilyviä valoja. Avara tietoisuus sisältää nekin. Se sisältää kaiken.
- > Lepää tässä tietoisuuden ja läsnäolon tilassa ja hellitä kaikesta sitä mukaa kun jotain ilmaantuu. Jos jokin epämiellyttävä ajatus nousee mieleen, anna sen mennä. Jos jokin miellyttävä ajatus ilmaantuu, päästä sekin menemään. Jos menneisyyttä tai tulevaisuutta koskevia ajatuksia tulee mieleen, toivota ne tervetulleiksi ja hyvästele ne sen jälkeen.
- > Sinun ei tarvitse tehdä mitään, ei saavuttaa mitään. Antaudu tunteelle, että sinusta pidetään huolta. Sinun ei tarvitse muuttua tai olla erilaine kuin olet. Olet riittävä sellaisena kuin juuri nyt olet.
- > Olet täällä nyt. Tietoisuudessa ja läsnäolossa leväten. Vain pelkästään olet. Mitään muuta ei tarvitse tehdä.

- > Harjoitus on päättynyt. Kiitä itseäsi harjoituksesta.

Tutustu lisää

Elämäntaidon eväät -hanke 2016: **Mielipakka**. 52 korttia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Ikäinstituutti, Helsinki.

Germer, Christopher K. 2010: **Myötätunnon tie**. Basam Books: Helsinki.

Haarni, Ilka & Fried, Suvi 2017: **Keskustele elämäntaidoista**. Ikäinstituutti, Helsinki.

Haarni, Ilka (toim.) 2013: **Elämän konkari**. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Laakso, Juhani 2012: **Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita**. Kirjapaja, Helsinki.

Laine, Minna 2013: **Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen**. Ikäinstituutti, Helsinki.

Martin, Minna 2016: **Hengitys virtaa. Kohti mielen ja kehon tasapainoa**. Kirjapaja, Helsinki.

Mattila, Antti & Aarnisalo, Pekka 2013: **Onnentaidot. Kohti hyvää elämää**. Duodecim, Helsinki.

Myllyviita, Katja 2016: **Tunne tunteesi**. Duodecim, Helsinki.

Richmond, Lewis 2012: **Viisaan ikääntymisen opas**. Basam Books, Helsinki.

Stahl, Bob & Goldstein, Elisha 2016: **Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä**. Basam Books, Helsinki.

Taipale, Vappu 2011: **Vanha ja vireä – Virkistyskirja naisille**. Into Kustannus, Helsinki.

Valvanne, Jaakko & Tuohino, Lotta 2016: **60+ Iloa elämään!** Schildts & Söderströms, Helsinki.

Williams, Mark & Penman, Danny 2012: **Tietoinen läsnäolo – löydä rauha kiireen keskellä**. Basam Books, Helsinki.

Nettisivustoja

www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/

- mielen hyvinvoinnin aiheita ja materiaaleja

www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset

- kuunneltavia harjoituksia

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/default.aspx

- perustietoa ikääntymisestä ja mielen hyvinvoinnista

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/hyvinvointiharjoitukset/Pages/default.aspx

- erilaisia harjoituksia ja tehtäviä

www.oivamieli.fi – luettavaa sekä kuunneltavia harjoituksia ja tehtäviä

Oppaan lähdeluettelo saatavissa kirjoittajilta

Mielen hyvinvointia miettimässä

Opas varttuneiden vertaisryhmille

Mielen hyvinvointia voi vaalia missä iässä tahansa. Tässä varttuneiden ihmisten omatoimisille ryhmille laaditussa oppaassa esitellään seitsemän mielen hyvinvointiin liittyvää keskusteluteemaa ja niihin sopivia harjoituksia. Oppaan avulla voi löytää hyvinvointia vahvistavia käytäntöjä arkeen ja avartaa ymmärrystä mielen voimavaroista. Ohjeissa käydään läpi myös ryhmän käynnistämisen käytännöt ja periaatteet. Opas sopii yhdistyksille, kerhoille sekä vertaisryhmille ja sitä voi käyttää myös omien pohdintojen herättelijänä.

www.ikainstituutti.fi