

# Ryhmätukea ikäihmisen mielen hyvinvointiin

Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmä johdattelee mielen voimavarojen ja elämän tarkoituksellisuuden tunnistamiseen.

Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmämalli on yksi Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -hankkeen (RAY 2011–2015) kehittämistyön tuloksista. Mielen hyvinvoinnin silta on ikäihmisille suunnattu ja heidän kanssaan yhteistyössä kehitetty ryhmätoiminnan malli, jonka tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielen hyvinvointia ja auttaa heitä tunnistamaan omia mielen voimavarojaan. Logoterapeuttisen ajattelun soveltaminen on ollut keskeinen lähtökohta ryhmämallin kehittämistyölle ja kehittämisessä on hyödynnetty monialaista gerontologista osaamista.

Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmämalli perustuu talven 2012–2013 aikana toteutettuun kolmeen pilottiryhmään. Pilottiryhmät koottiin muistisairauden alkuvaiheessa olevista ihmisistä, muistisairaiden ihmisten läheisistä ja elämän tarkoituksettomuutta ja tyhjyyden tunteita kokevista. Ryhmäläisten iät vaihtelivat alle 60 vuodesta yli 80 vuoteen. Ryhmäläisten kesken ikäerot eivät olleet ongelma, vaan eri-ikäisyydestä muodostui maaperää erilaisten elämäkokemusten vaihtamiselle. Kahdessa ryhmässä kaikki osallistujat olivat naisia ja yhdessä ryhmässä oli neljä miestä ja yksi nainen. Pilottiryhmistä saatujen palautteiden ja ohjaajakokemusten perusteella koottiin ryhmäohjaajan opas ja ensimmäinen ryhmäohjaajien koulutus päättyi lokakuussa 2014. Ryhmiä on käynnistynyt eri puolilla Suomea syksyn 2014 aikana ja kevään 2015 aikana.

## Lähtökohdat ja käytännöt

Mielen hyvinvoinnin silta on tavoitteellinen, tarkasti strukturoitu ja suljettu ryhmätoiminnan malli, johon kuuluu johdonmukainen pyrkimys mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja mielen hyvinvoinnin taitojen kehittämiseen. Jokaisessa tapaamisessa on oma itsenäinen teemansa, joista jokainen valottaa mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia hieman eri näkökulmista. Ryhmän ohjaaminen perustuu kuudelle tukijalalle. Tukijalat ovat 1) ihmisen ainutlaatuisuuden ja kokemusten arvostaminen, 2) elämäkokemus voimavarana, 3) tarkoituksellisuus, 4) voimavara- ja lähtökohtaisuus, 5) näkökulman vaihtamisen taidon ja asennoitumisen vapauden vahvistaminen sekä 6) huomion kiinnittäminen myönteisiin asioihin elämässä. Tukijalat kannattelevat koko ryhmäprosessia, ne elävät ryhmän ohjauksessa, yhteisissä keskusteluissa ja ovat välitehtävien perusta. Ohjaaja voi käyttää tukijalkoja myös tapaamisten reflektoinnin apuvälineenä ja jäsentämään omaa pohdintaansa ryhmäprosessin aikana.

Toiminnan vahvuuksia ovat osallistujien keskinäinen tuki ja mahdollisuus keskusteluun ohjatussa, luottamuksellisessa ja turvallisessa tilanteessa. Ryhmämalli soveltuu monenlaisille ryhmille. Parhaimmillaan ryhmäläisiä yhdistää vertaisuuden kannalta jokin elämänmuutos, voimavaroja vaativa rooli tai kiinnostus elämän tarkoituksellisuuden kysymyksiin.



## TIETOLAATIKKO

Tietoa ja välineitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi (RAY 2011–2015)

Keskiössä ikäihmisten mielen hyvinvointi:

- Ajantasaista tietoa, välineitä tukemiseen, myönteistä sanastoa
- Sovellus muistisairaiden hoitoon ja vanhustyöhön

Hankkeen aikana mielen hyvinvointi on jäsentynyt

- taitojen ja valmiuksien,
- tunteiden ja kokemusten sekä
- tahdon ja asenteiden kokonaisuudeksi.

Laine, Fried, Kälkäinen & Heimonen (2014) Mielen hyvinvoinnin silta -opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Opasta voi tilata Ikäinstituutista.

Yhteydenotot ja tiedustelut:

Projektipäällikkö Suvi Fried

(p. 0400 871 268)

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

Lisätietoja hankkeesta ja julkaisuista:

<http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/>

Ryhmätapaamisten säännöistä sovi-  
taan yhdessä tarkemmin ensimmäisellä  
tapaamiskerralla. Tärkeimpiä sääntöjä  
ovat esimerkiksi luottamuksellisuus,  
arvostava suhtautuminen muihin osal-  
listujiin ja sopimukset puhelimen käy-  
töstä ja poissaolojen ilmoittamisesta.  
Tavoitteena on, että kaikki osallistuvat  
jokaiseen tapaamiseen. Kaikkiin tee-  
moihin tutustumisen on osa yhteistä  
ryhmäprosessia, joten poissaolojen jäl-  
keen ohjaaja antaa käsitellyn materiaa-  
lin poissaolleen ja tarvittaessa kuvaa  
lyhyesti teeman.

### **Tapaamisten teemoja ja tehtäviä**

Ryhmäprosessi koostuu kymmenestä  
teemoitetusta tapaamisesta, joiden vä-  
lillä osallistujat tekevät oman kiinnos-  
tuksensa mukaan kirjallisia välitehtä-  
viä. Tapaamisten teemat käsittelevät  
esimerkiksi arjesta löytyviä pieniä voi-  
manlähteitä, elämäntapaa, tarkoi-  
tuksellista arkea, omaan asenteeseen  
vaikuttamisen mahdollisuuksia, kiitol-  
isuuden aiheita, vahvistavia tarinoita  
ja tulevaisuuden näkymiä. Keskustelun  
lisäksi ryhmässä on mahdollista sovel-  
taa erilaisia toiminnallisia menetelmiä,  
jotka virittävät aiheena olevien teemo-  
jen käsittelyyn ja tukevat luovien rat-  
kaisujen löytämistä.

Ennen ryhmän käynnistämistä on  
tärkeää kertoa osallistujille, että ky-  
seessä on mielen hyvinvointia edistävä  
ryhmä. Jaettu orientaatio mielen hyvin-  
vointia edistävään toimintaan tukee si-  
toutumista yhteiseen ryhmäprosessiin,  
joka suuntautuu omien arvojen, arjen  
voimavarojen ja hyvinvoinnin mahdol-  
lisuuksien löytämiseen. Ongelmien ja  
kielteisten tunteiden kuvailu on toki  
sallittua, mutta niiden käsittelyssä py-

ritään tässä ryhmässä ytimekkyyteen.  
Ryhmässä voidaan esimerkiksi pohtia  
tapoja elää vaikeuksien kanssa ja niistä  
huolimatta mahdollisimman tarkoituk-  
sellista elämää. Hyväksyvä suhtautu-  
minen vaikeuksiin ei välttämättä tar-  
koita alistumista vaan elämäntilanteen  
vaatimaa asennoitumisen joustavuutta.

### **Kuka voi ohjata?**

Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmän ve-  
täjällä on hyvä olla aiempaa kokemus-  
ta ikäihmisten ryhmien vetämisestä.  
Tärkeintä on perehtyä huolellisesti  
oppaassa kuvattuihin tukijalkoihin ja  
tapaamisten teemoihin sekä tapaamis-  
kertojen yksityiskohtaisiin kuvauksiin.  
Ohjaajakoulutukseen osallistuminen  
antaa eväitä ryhmän toteuttamiseen ja  
tukee ryhmäohjaajan omaa kehitystä  
ryhmätoiminnan vetäjänä. Ryhmää voi  
vetää yksin tai työparin kanssa. Oppaas-  
sa kuvattuja tapaamisten teemoja ja tu-  
kijalkojen soveltamista ohjaamisessa on  
mahdollista hyödyntää myös vapaam-  
min kuin tässä kuvatun 10 tapaamisen  
muodossa soveltaen. Esimerkiksi yhden  
teeman voi valita jo toiminnassa olevan  
vertaisryhmän tapaamisen ideointiin tai  
muun mielen hyvinvoinnin keskustelun  
pohjamateriaaliksi.

### **Ikäihmisten omat ryhmät tärkeää psykososiaalista tukea**

Vanhuuden Mieli -hankkeessa huomio  
on kohdistunut nimenomaan mielen  
hyvinvoinnin tukemiseen. Viime vuo-  
sina keskustelu mielen hyvinvoinnin  
mahdollisuuksista on vilkastunut laa-  
jemminkin vanhustyön ja ikääntymis-  
sen tutkimuksen kentällä. Yleisesti on  
herätty siihen seikkaan, että mielen  
hyvinvointia voi ja on tärkeää edistää  
siinä missä fyysistäkin hyvinvointia.

Ongelmien ja häiriöiden tarkastelun  
rinnalle voidaan nostaa mahdollisuu-  
det hyvinvoinnin vahvistamiseen.  
Mielenkiinnon kohteena on se, miten  
ihminen itse voi ylläpitää ja vahvistaa  
mielen hyvinvoinnin taitoja ja omia val-  
miuksiaan.

Ryhmätoiminnan kehittämisellä on  
keskeinen tehtävä tässä mielen hyvin-  
vointia edistävässä ajattelussa. Ryh-  
mätoiminnan eduista psykososiaalisen  
tuen lähteenä on jo selkeää näyttöä  
esimerkiksi ikäihmisten yksinäisyyden  
lievittämisessä. Ryhmään osallistumi-  
nen perustuu kuitenkin aina ikäihmi-  
sen omaan tahtoon. Keskusteluryh-  
mä ei välttämättä sovi jokaiselle eikä  
kaikkiin tilanteisiin. Vanhuuden Mieli  
-hankkeessa kertyneet kokemukset  
kuitenkin tukevat sitä, että tämäntyy-  
pisille ryhmille on selkeä tarve ja monet  
myös hyötyvät tällaisesta toiminnasta.  
Pilottiryhmistä erityisesti omaisten  
ryhmässä koettiin onnistumisia omien  
mielen voimavarojen tunnistamisessa  
ja elämän tarkoituksellisuuden löyty-  
misessä. Alkuvaiheen muistisairautta  
sairastavien ihmisten parissa koke-  
mukset voimavarojen vahvistamisen  
mahdollisuuksista olivat lupaavia ja  
kehittämistyö jatkuu edelleen. Mielen  
hyvinvoinnin silta -ryhmässä kaikkien  
osallistujien elämäkokemus välittyy  
tehtävissä, keskusteluissa ja yhteisesti  
jaetuissa oivalluksissa. Ryhmämallin  
erityisyys kiteytyy tarkoitukseen  
tuen ja asennoitumisen vapauden poh-  
dintoihin.

**SUVI FRIED**  
sh, TtM, HM,  
projektipäällikkö  
Ikäinstituutti  
KUVA SAMI PESONEN

