

Mielen hyvinvointiin liittyvä kasvu läpi elämän

- Suvi Fried -



Myönteiset kokemukset tärkeitä

Mielen hyvinvointi voi tarkoittaa hyvin monenlaisia asioita. Läheisten ihmissuhteiden tärkeys on tavallisimpia ihmisten kuvailemia mielen hyvinvoinnin lähteitä. Viime vuosien tutkimukset ovat vahvistaneet monelle kokemukseen perustuvan tiedon, että on monia tapoja ylläpitää ja edistää omaa mielen hyvinvointiaan. Mielen hyvinvoinnissa on kyse paitsi hyvän olon ja onnellisuuden tunteesta, myös siitä, että päivittäisen elämän sisällöt tuntuvat merkityksellisiltä ja siitä, että elämässä on pieniä tai suuria suunnitelmia tulevaa ajatellen.

Myönteiset kokemukset tukevat sellaisenaan myönteisten tunteiden vahvistumista. Arjen voimanlähteiden tunnistaminen, kiitollisuus elämässä olevista asioista sekä oman elämän ja menneisyyden tarkastelu oppimisen valossa ovat muita esimerkkejä hyvään elämään suuntautuneista valinnoista. Tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että kasvu ihmisenä jatkuu läpi elämän niin, että iän myötä voi löytää valoisampia ja laajempia näkökulmia omaan elämäänsä. Elämäkokemuksen kertyminen ja omiin selviytymisen taitoihin luottaminen ovat kaksi tärkeää ja keskeistä mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tekijää.

Hyvinvoinnin lähteet muuttuvat vain vähän iän myötä

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli (RAY 2011-2014) -tutkimus- ja kehittämishank-

keessa on tarkasteltu ikäihmisten mielen hyvinvoinnin kysymyksiä. Haastatteluissa ihmiset kertoivat omista hyvinvoinnin kokemuksistaan liittyen läheisiin ihmissuhteisiin, rakkaisiin harrastuksiin tai luonnossa liikkumiseen. Mielen hyvinvointia vahvistavia luontokokemuksia voi löytyä kaukaiselta kesäpaikalta, lähimetsästä tai -puistosta tai peräti omista muistoista.

Kodista liikkeelle lähtemiseen tiivistyy moni mielen hyvinvointiin liittyvä asia. Hankkeessa haastatellut olivat useimmat itse aktiivisia eläkeikäisiä, jotka yhtäältä osallistuivat monenlaisiin tapahtumiin ja tapaamisiin ja toisaalta kannustivat muita ikätovereitaan lähtemään kävelylle, mukaan ryhmiin tai vaikkapa taidenäyttelyyn. Vertaistuki koettiin mielen hyvinvoinnin kysymyksissä aivan oleelliseksi ja merkitykselliseksi niin antajalle kuin saajallekin. Osa meistä kaipaa rohkaisua ja houkutteluakin, jotta tulee lähdeyttä liikkeelle. Yhteisessä tekemisessä pätee vahvasti se ikivanha sääntö, että kun antaa, saa itse. Osallistuminen ei kuitenkaan saa tuntua pakolta. Ihmisillä on hyvin erilaiset mieltymyksen sen suhteen, millaisista tilanteista jää mukavat muistot ja kuinka usein haluaa osallistua. Oma rauha ja vapaaehtoiset yksinäiset hetket ovat monille tärkeitä palautumisen hetkiä ja voiman lähteitä.

Elämän hyväksyminen kokonaisuutena

Yksi tärkeitä mielen hyvinvoinnin osaluokkia on oman elämän hyväksyminen kokonaisuutena, pettymyksineen ja epäonnistumisineen. Jokaisen elämässä on vaiheita, jolloin elämä tuntuu tavallomaiselta raskaammalta ja sellaisista jaksoista selviytymiseen on tutkimuksissa liitetty *mielen kimmoisuuden* käsite. Mielen kimmoisuus tarkoittaa sitä, että vastoinkäymiset eivät lannista ja että vastoinkäymisistä toipumiseen liittyy oppimisen ja ihmisenä kasvun kokemus. Kimmoisuus kuvaa sitä, miten ihminen kohtaa vaikeudet, selviytyy niistä sekä oppii ja kasvaa ihmisenä. Lyhyesti kuvaten kimmoisuus on perisuomalaista sisua, joka on täydennetty muutoksissa selviytymisen joustavuudella ja uuden oppimisen mahdollisuudella. Parhaimmillaan onnistuneista selviytymisistä syntyy positiivinen kierre, jossa selviytymisen kokemukset summautuvat ja vahvistavat selviytymisen edellytyksiä ja keinoja. Mielen hyvinvointi ei siis tarkoita elämää ilman vaikeuksia ja haasteita, vaan haasteiden kohtaamista.

Mielen hyvinvointi ja huonokuuloisuus

Monet ylläkin kuvatut mielen hyvinvointiin liittyvät teemat koskettavat huonokuuloisia aivan erityisellä tavalla. Ihmissuhteet ja erilaisiin tapaamisiin osallistuminen voivat vaikeutua kuulon huononemisen myötä. Erilaisten apuvälineiden opettelu puolestaan voi kuormittaa muistia tai tuntua ainakin aluksi raskaalta. Uuteen tilanteeseen tottumisen, tai oikeastaan *oppimisen*, aikana vertaistuki on aivan erityisen arvokasta. Vaikka jokaisen sopeutumisen prosessi on yksilöllinen ja ainutlaatuinen, muilta samantapaisia kokemuksia läpikäyneiltä voi oppia paljon. Vertaisilta voi oppia konkreettisia

taitoa tai saada tukea jaksaa vaikeimman yli. Huonokuuloisuuden hyväksyminen osaksi omaa identiteettiä on usein pitkä prosessi. Hyvinvoinnin asiantuntijat kuvaavat oman elämän hyväksymisen olevan tärkeää mielen hyvinvoinnille. Tämä tarkoittaa elämän ja itsen hyväksymistä sellaisenaan, keskeneräisenä ja niin pettymyksineen kuin iloineenkin.

Vanhuuden Mieli -hankkeen aikana olemme pyrkineet nostamaan esiin mielen hyvinvoinnin mahdollisuuksia ja rohkaisemaan osallistujia tunnistamaan ja käyttämään omia mielen voimavaroja arkisessa elämässään. Monissa tilanteissa näkökulmamme on osoittautunut erityiseksi sen vuoksi, että on tavallisempaa pyrkiä osoittamaan sitä, mikä on huonosti. Huomasin tämän jälleen kun etsin kirjallisuudesta havaintoja siitä, miten huonokuuloisuus ja mielen hyvinvointi voivat yhteydessä toisiinsa myönteisellä tavalla.

Mielen hyvinvoinnin teemaa ja huonokuuloisuutta käsittelevää artikkelia ei ollut ihan helppo löytää. Seuraavaksi kuvailen joitakin havaintoja muutamasta mielen hyvinvointiin läheisesti liittyvästä aihepiiristä. Eräissä ruotsalaisissa tutkimuksissa¹ havaittiin, että elämänlaatu ei ollut suorassa yhteydessä auditiivisen kokeen tulokseen. Tulosta tulkittiin niin, että osa vastanneista kykeni huonommasta kuulostaan huolimatta sopeutumaan tilanteeseen muita paremmin. Sopeutumista kuvattiin ja mitattiin selviytymiskeinoja (coping skills) arvioimalla eli siinä arvioitiin ihmisen motivaatiota ratkaista ongelmia sekä emotionaalisia ja kognitiivisia selviytymiskeinoja. Huonokuuloisuuteen sopeutumista kuvattiin siis vastanneiden motivaatiolla ratkaista tilanteita, joissa huonokuuloisuus oli ongelma, sekä motivaatiota hyödyntää tarjolla olevia apuvälineitä. Emotionaa-

liset selviytymiskeinot liittyvät tunnetaitoihin eli esimerkiksi siihen, että haetaan myönteisiä kokemuksia sellaisista asioista, joiden nauttimiseen huonokuuloisuus ei vaikuta. Toisaalta tärkeä tunnetaito on se, että pyrkii hyväksymään huonoon kuuloon liittyvät epäonnistumiset ja pettymykset osana omaa inhimillistä rajallisuutta. Kolmanneksi mainittiin kognitiiviset selviytymiskeinot, jotka liittyvät tiedon käsittelyn prosesseihin. Huonokuuloisena selviytymistä tukee se, että havainnoi ympäristöään laajasti ja kerää tietoa kaikilla mahdollisilla tavoilla. Erilaisten apuvälineiden käyttämisen opettelu on myös erittäin tärkeä selviytymiskeino ja sopeutumisen osa-alue.

Toisessa löytämässäni artikkelissa isobritannialainen² tutkijaryhmä kuvaili tuloksiaan kuulolaitteen saamiseen liittyvän tiedon ja psykososiaalisen tuen riittävyydestä. Tutkimuksessa havaittiin, että huomattava osa vastanneista kertoi, ettei kokenut saaneensa riittävästi tietoa kuulolaitteen käytöstä ja huollosta. Monet pitivät myös saamaansa psykososiaalista tukea riittämättömänä. Kolmannessa löytämässäni aiheeseen liittyvässä kirjoituksessa³ pohdittiin samaa aihepiiriä eli huonokuuloisten tukitoimien kapealaisuutta. Kuuloalan ammattilaisetkin

saattavat suhtautua kuulemiseen ja sen ongelmiin hyvin kapeakatseisesti ymmärtämättä, että huonokuuloisuuteen sopeutuminen on laaja-alainen omaan itseen ja ihmissuhteisiin peilautuva prosessi. Toiseksi apuvälineiden käyttötaitoihin ei syvennytä riittävän hyvin.

Jokaisen mielen hyvinvoinnin kokemus on loppujen lopuksi hyvin yksilöllinen kokemus. Kun haastattelin muutama vuosi sitten ikäihmisiä mielen hyvinvoinnista, joukossa oli myös useita huonokuuloisia ikäihmisiä. Oli selvää, että huonokuuloisuus vaikutti näiden ihmisten elämään ja erityisesti sosiaalisiin suhteisiin. Toisaalta he olivat kaikki löytäneet lukuisia tapoja sopeutua nykyiseen tilanteeseensa. Kirjoittaessani tätä juttua sain tärkeän viestin, jossa nostettiin esiin yksi tapa suhtautua myönteisesti siihen, että hiljaisuudesta tulee iso osa päivittäistä elämää. Hiljaisuus on monelle myös voimavara.

Lisätietoja:

Suvi Fried (sairaanhoitaja, terveystieteiden maisteri)
Vanhuuden Mieli -projekti,
etunimi.sukunimi (at) ikainstituutti.fi,
p. 0400 871268,
www.ikainstituutti.fi

Viitteet

- 1) Hallberg, L. R.-M., Hallberg, U. & Kramer S. E. 2008. Self-reported hearing difficulties, communication strategies and psychological general well-being (quality of life) in patients with acquired hearing impairment. *Disability and rehabilitation*, 2008, 30(3): 203–212.
- 2) Kelly, T. B., Tolson, D., Day, T., McColgan, G. Krilo, T. & MacLaren, W. 2013. Older people's views on what they need to successfully adjust to life with a hearing aid. *Health and social care in the community*, 21(3): 293–302.
- 3) Lin, F. R. Hearing loss in older adults. Who's listening? *Viewpoint. JAMA*, 307(11): 1147–1148.