



Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoja kertyy elämäkokemuksen myötä

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -hankkeessa (RAY 2011–2014) kohdistetaan huomio ikäihmisten mielen hyvinvointiin ja voimavaroihin sekä elämän tarkoituksellisuuden teemoihin.

Elämän tarkoituksellisuuden teema tarkastellaan hankkeessa logoterapeuttisen ajattelun valossa. Logoterapeuttisessa ajattelussa keskeistä on ihmisen ainutlaatuisuuden arviointi ja usko siihen, että elämä voi olla aina tarkoituksellista. Keskeistä on myös se, että elämän tarkoituksellisuuden kokemuksella on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.

Kimmokeena myönteisen näkökulman esille tuomiselle hankkeessa on ollut se, että mielen hyvinvoinnin moninaisuus vanhuudessa on jäänyt liian vähälle huomiolle. Vanhuuden Mieli -projektissa on erityisesti haluttu korostaa, että on mahdollista kokea mielen hyvinvointia elämäntilanteen haasteellisuudesta riippumatta. Terveyden edistämisen peruseriaatteita soveltaen mielen hyvinvointi ja sen tukeminen ja vahvistaminen ovat aina mahdollisia.

Hankkeessa toteutetuissa yleisötilaisuuksissa, erilaisissa ryhmissä ja haastatteluissa on herätelty keskustelua näistä teemoista ja kuultu ikäihmisten ajatuksia siitä, mitä mielen hyvinvointi ja elämän tarkoituksellisuus heidän mielestään tarkoittavat ja millä keinoin he itse niitä ylläpitävät ja vahvistavat.

Mielen hyvinvointia on mahdollista kokea elämäntilanteen haasteellisuudesta riippumatta.

Hankkeen tapahtumiin osallistuneet ikäihmiset ovat osoittaneet, että elämäkokemuksen myötä ihmiselle kertyy monenlaisia mielen hyvinvoinnin voimavaroja. Viime talven aikana hank-

keessa haastateltiin yhteensä 32 pääkaupunkiseudulla asuvaa ikäihmistä, ja näissä haastatteluissa kertyi runsaasti tietoa mielen hyvinvoinnista, voimavaroista ja elämän tarkoituksellisuudesta. Haastatellut olivat iältään 64–88-vuotiaita, ja heistä 27 oli naisia.

Haastatteluissa ikäihmiset kuvailivat tärkeimpiä voimavarojaan, kuten läheiset ihmiset, oma terveys ja toimintakyky, eläke, harrastukset, palvelut ja luonto. Voimavarojen kertymisen kannalta tärkeiksi käännekohtiksi ikäihmiset kuvasivat usein erilaisia vaikeita elämäntilanteita, jotka sekä vahvistivat luottamusta omaan kykyyn selviytyä, että opettivat käytännön kautta vaikeuksien sietämistä ja niistä toipumisen keinoja.

Vaikeudet voimaksi

Haastatteluissa käsiteltiin myös

Omien voimavarojen tunnistamiseen liittyi usein kertomus, jossa kuvattiin vaikeuksista selviytymistä.

ikäntyneiden elämäkokemuksia mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kuvauksissa palattiin usein tilanteisiin, joissa haastatellut olivat kokeneet erilaisia vastoinkäymisiä tai tapahtumia, joista oli jäänyt erityisen kauniita tai lämpimiä muistoja. Omien voimavarojen tunnistamiseen liittyi usein kertomus, jossa kuvattiin vaikeuksista selviytymistä. Hyvät muistot puolestaan harvemmin nostettiin tässä kohtaa esiin erityisen merkityksellisinä.

Vanhimmat haastatellut olivat kokeneet sodan nuorena aikuisena, monet olivat toipuneet vaikeista sairausjaksoista ja moni oli eronnut tai jäänyt leskeksi. Elämänmuutokset, kuten työttömäksi jääminen saattoi myös johtaa erilaisiin selviytymistarinoihin kuten uuteen työuraan tai muuhun palkitsevaksi koettuun elämäntavan muutokseen.

Eräs haastateltavista esimerkiksi totesi, että 80-luvulla työttömäksi jääminen oli johtanut elämäntavan muutokseen oman yrittäjyyden ja itsenäisemmän työrytmin myötä. Samoin hän kuvasi sitä, miten työttömyysjakson myötä opittu elämäntapa on ollut hyödyksi eläkkeelle jäämiseen sopeutumisessa. Hänelle eläkkeellä oleminen onkin ollut toimeliaisuuden ja mahdollisuuksien täyttämää aikaa.

Poikkeuksellisen raskaista elämäntilanteista selviytyminen saattaa kokemuksena olla niin merkityksellinen, että kaikki myöhemmät elämäntilanteet vertautuvat tähän aiemmin koettuun ainakin jollakin tavalla helpompaa ja kevyempänä elämäntilanteena. Eräs haastateltavista esimerkiksi pohti sitä, miten vuodet omaishoitajana vaikuttivat puolison kuoleman kohtaamiseen. ”Vaikka se oli kamalaa se yksin jääminen, mutta se helpotus siitä, että ei tarvinnut valvoa eikä huolehtia.” Yhtäältä hyvinkin sitovan ja raskaan omaishoitajuuden pääty-

minen on suuri helpotus, mutta toisaalta ero läheisestä ja suru menetyksestä tuntuvat ainakin heti tapahtuman jälkeen usein raskailta kokemuksilta. Tasapainoilu sitoumuksien ja oman liikumavaran välimaastossa saattaa vaatia rohkeitakin kokeiluja, joihin ei ole helppo ryhtyä.

Mielen hyvinvoinnin tutkimuskäsitteitä

Vaikeista elämäntilanteista selviytymistä, niistä toipumista ja palautumista sekä kokemuksista opittua elämäntaitoa on tutkimuskirjallisuudessa jo jonkin aikaa jäsenetty kimmoisuden (engl. resilience) käsitteen avulla. Kimmoisuus onkin yksi niistä voimavaroista, jotka Vanhuuden Mieli -hankkeessa on nostettu mielen hyvinvoinnin tarkastelun keskiöön. Muita mielen hyvinvointiin liittyviä voimavaroja perustaisia käsitteitä, jotka liittyvät vanhasti hankkeen teemoihin ovat koherenssin tunne, selviytymiskeinot ja toivo. Koherenssin tunne, selviytymiskeinot ja kimmoisuus ovat voimavaraisuuden kuvaamisen ja jäsentämisen tapoja. Elämässä ne todentuvat kykyinä kohdata vaikeita tilanteita ja selviytyä niistä. Näistä kimmoisuuteen liitetään vahvasti yksilön ominaisuuksien lisäksi ympäristön ominaisuuksien merkitys selviytymiselle. Toivo puolestaan on monin eri tavoin määritelty tunne, jolla on havaittu olevan painoarvoa esimerkiksi omaishoitajatilanteissa.

Tarkoituksellisuuden kokemus tärkeä

Haastatteluissa pohdittiin myös elämän tarkoituksellisuuden kokemusta. Osalle haastatelluista elämän tarkoituksellisuuden kokemus oli itsestään sel-

vää, ja näissä tapauksissa sen vahvuus perustui yleensä joko omaan elämäntilanteeseen (esim. hengellisyys), muiden säännölliseen auttamiseen tai omaishoitajan rooliin omassa perheessä. Tavallisimmin haastatellut kuvailivat tarkoituksellisuuden löytyvän muiden auttamisen ja yhteisiin tavoitteisiin sitoutumisen kautta. Auttaminen saattoi olla hyvinkin konkreettista, kuten lastenhoitoa, kuljetusapua tai esimerkiksi sukien kutomista. Tavoitteet eivät aina ole yksilöllisiä. Perheen yhteinen tavoite saattaa olla tulossa olevien juhlien valmistelut tai sitoutuminen vuodesta toiseen toistuviin tapaamisiin ja yhteisten vuosirutiinien toteuttamiseen.

Ikäihmistien mielen hyvinvoinnin ja elämän tarkoituksellisuuden aiheiden pohtiminen on kaiken kaikkiaan koettu kiinnostavaksi ja tärkeäksi keskustelun aiheeksi. Elämän tarkoituksellisuuden kysymyksen äärelle pysähtyminen johtaa usein omien vahvuuksien ja hyvän tunnistamiseen omassa elämässä.

Lisätietoja Vanhuuden Mieli -projektista: projektipäällikkö Sirkkaliisa Heimonen, suunnittelija Minna Laine, koordinaattori Pirjo Jokinen ja tutkija Suvi Fried (etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi) ja Ikäinstituutin verkkosivuilta www.ikainstituutti.fi

