

Vanhuuden Mieli -hanke sanoittaa ikäihmisten mielen hyvinvointia

Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -hankkeessa (RAY 2011–2014) on paneuduttu ikääntymisen ja mielen hyvinvoinnin kysymyksiin monipuolisesti. Mielen hyvinvointia on katsottu hankkeessa myönteisestä näkökulmasta pysähtyen elämän tarkoituksellisuuden, mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien ja mielen voimavarojen äärelle.

Hankkeen tavoitteena on ollut tuottaa aiheeseen liittyvää tietoa ja kehittää välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Ikäihmisten mielen hyvinvoinnin maisemaan tutustuttiin soveltaen Ryffin psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Itsensä ja eletyn elämänsä hyväksyminen, autonomia, kasvu ihmisenä, elämän tarkoituksellisuus, ympäristön hallinta ja myönteiset suhteet muihin muodostivat kehikon keskusteluille mielen hyvinvoinnista. Lisäksi valitsimme neljä mielen voimavaraa syvällisempään tarkasteluun. **Kimmoisuus** (engl. resilience), **koherenssin tunne**, **selviytymiskeinot** ja **toivo** antoivat kukin oman näkökulmansa mielen hyvinvointiin ja elämän tarkoituksellisuuden teemaan.

Koherenssin tunteeseen kuuluu se, että ihminen kokee elämänsä ymmärrettäväksi, hallittavaksi ja mielekkääksi. Selviytymiskeinoissa on kyse taidoista hallita ja arvioida vaikeita tilanteita. **Toivo** on jokaiselle tuttu ja elämän haasteissa kannatteleva voimavara. Toivon vahvistamisen mahdollisuuksia eri tilanteissa on tarkasteltu hoitotyössä.

Kimmoisuus puolestaan on tuo-

re käsite suomalaisen vanhustyön kentällä. Kimmoisuuden tutkimuksen juuret juontavat 1960-luvun paikkeille ja silloin tehtyihin vaikeissa oloissa kasvaneiden lasten ja nuorten seuruututkimuksiin. Kimmoisuuden tutkimus on vilkastunut 2000-luvun alusta alkaen myös gerontologisen tutkimuksen aihepiirinä. Vanhuuden Mieli -hankkeen aikana yleinen kiinnostus on kimmoisuutta ja erityisesti psyykkistä kimmoisuutta kohtaan on edelleen lisääntynyt. Käsitteen hyödyllisyydestä käydään aktiivista keskustelua, jossa on yhtäältä pohdittu mitä uutta kimmoisuus tuo ikääntymisen tutkimuksen kentälle ja missä määrin siinä on kyse jo aiemmin tutuista teemoista (de Medeiros 2014).

Kimmoisuus kannattelee vaikeuksissa

Kimmoisuudella tarkoitetaan prosessia, jossa ihminen kohtaa vaikeuksia, selviytyy niistä ja jopa kasvaa niiden kautta. Ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyy elämänmuutoksia ja menetyksiä, haavoittuvuutta, joiden kohtaamisessa kimmoisuuden kaltaiselle voimavaraisuudelle on suuri tarve. Ikäinstituutissa on jo pit-

kä perinne haavoittuvuuden ja voimavaraisuuden tarkastelulle toisiinsa liittyvinä ilmiöinä.

Vanhuuden Mieli -hankkeessa kimmoisuus täydensi aiempaa haavoittuvuuden ja voimavaraisuuden näkökulmaa. Hyvän ikääntymisen tarkasteluun kimmoisuus tuo vahvistavan viestin siitä, että monenlainen ikääntyminen voi olla hyvää ja että hyvä ikääntyminen ei välttämättä tarkoita vaikeuksien puuttumista, vaan pikemminkin elämää niiden kanssa selviytyen ja niistä oppien.

Vanhenemiseen ja kimmoisuuteen kohdistunutta kiinnostusta voi kuvata kolmella tasolla. Ensiksi hoitotyön käytännön tasolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi vahvuusperustaista asiakastyön orientaatiota. Wagnild ja Collins (2009) ovat kuvanneet vahvuusperustaisen haastattelurungon, jonka avulla voi heidän mukaansa tukea asiakkaiden kimmoisuutta. Toisena tasona on kimmoisuuteen kohdistunut tieteellinen tutkimus. Tutkimuksella on pyritty selvittämään, mitä kimmoisuus yleensäkin on, voiko siihen vaikuttaa ja onko kimmoisuus yksilötason ilmiö vai onko siinä mahdollisesti kyse vuorovaikutustilanteista, yhteisöjen toiminnasta tai

peräti laajemmasta yhteiskunnallisesta näkökulmasta (Hayslip & Smith 2012). Kolmanneksi kimmoisuus on nostettu esiin myös oma-apukeinojen joukossa eli kimmoisuutta ja sen vahvistamisen mahdollisuuksia on käsitelty runsaasti myös populaarijulkaisuissa (Southwick & Charney 2013).

Mielen hyvinvointia yhdessä keskustellen ja itse pohtien

Hankkeen tavoitteena oli kehittää välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja tähän vastattiin kehittämällä ryhmämuotoista toimintaa. Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmämalli on kymmenen tapaamisen ryhmäprosessi, jossa tarkastellaan voimavaroja, tarkoituksellisuutta ja mielen hyvinvoinnin vahvistamisen käytännöllisiä keinoja. Omaa työskentelyä ja pohdintaa ryhdittävät erilaiset välitehtävät. Mielen hyvinvoinnin silta on kuvattu ohjaajaoppaassa ja ensimmäinen ohjaajakoulutus on toteutettu. Tavoitteellinen ja tarkasti strukturoitu ryhmämalli on hyvä tapa työskennellä yhdessä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi toisten kokemuksista oppia saaden.

Ikääntyvien ihmisten omien mielihyvien kuuleminen ja heidän elämäkokemustensa arvostaminen on ollut hankkeen punainen lanka. Mielen hyvinvointiin sekä elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen vaikuttavien tekijöiden määrittely lähti liikkeelle ikäihmisten näkemyksiä tavoittaen. Hankkeen alussa järjestettiin neljä avointa keskustelutilaisuutta "Voimavaroja Voimapaajoista" -teemalla. Tilaisuuksissa tarkasteltiin mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia, käytiin keskustelua mielen voimavaroista sekä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta vahvistavista tekijöistä omassa arjessa. Näiden tilaisuuksien lisäksi käytiin lukuisia keskusteluja ikäihmisten kanssa monenlaisissa tilaisuuksissa, ryhmätapaamisissa ja luennoilla (Fried ym. 2014).

Ikäihmisten elämäkokemus ei ole vain heidän oman mielen hyvinvointinsa perusta, vaan antaa eväitä kaikille mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Ikäihmisten haastattelut mahdollistivat syvällisemmän kuvan saamisen hankkeen teemoista. Yksilöhaastatelussa tarkasteltiin mielen hyvinvointia, elämäntapaa ja sen käännekohtia, selviytymiskeinoja, voimaa antavia asioita ja toiminnan sekä osallistumisen tapoja. Hankkeen edetessä viritettiin uusia keinoja ikäihmisten äänen kuulemiseksi. Vuonna 2013 esitettiin avoin kirjoituspyyntö teemalla: Kirjoita ajatuksiasi mielen hyvinvoinnista. Kysyttäessä palautetta luentotilaisuuksista pyydettiin samalla kirjoittamaan näkemyksiä mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Näiden kanavien kautta ikäihmisten mielipiteistä muodostui monipuolinen kuva. Ikäihmiset korostivat sitä, että mielen hyvinvoinnin voimavarat löytyvät arjesta ja että asennoitumisella oli suuri merkitys.

Hankkeessa haluttiin tuottaa ikäihmisille tietoa mielen hyvinvoinnista. Ikääntyville ihmisille suunnattu *Mielen Voimaa -opas* kuvaa logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Oppaassa ohjataan arvostamaan omia arjen voimavaroja, kiinnittämään huomio kiitollisuuteen, kertomaan vahvistavia tarinoita ja toimimaan hyvän ikääntymisen esimerkkinä.

Matka mielen hyvinvoinnin maailmaan jatkuu

Vanhuuden Mieli -hankkeen matka on edennyt pitkälle. Hankekirja on työn alla, tutkimus- ja kehittämistyön juonteita summataan yhteen ja tuotettua tietoa

sekä kehitettyjä välineitä levitetään ja juurrutetaan. Haluamme edelleen jatkaa keskustelua aiheesta ja kuulla ikäihmisten omaa ääntä. On tärkeää muistaa, että mielen hyvinvoinnista puhuminen kuuluu myös haavoittuville ikäihmisille.

Muistisairautta sairastavien ihmisten hyvinvointi on yksi keskeisimpiä kysymyksiä. Esimerkiksi muistisairauden alkuvaiheessa oleville ihmisille keskustelu mielen hyvinvoinnista ja tarkoituksellisesta arjesta vertaisten kanssa on merkityksellistä. Elämänmuutoksissa ja menetyksissä mielen voimavarojen ja erityisesti psyykkisen kimmoisuuden vahvistaminen on tärkeää. ●

Lisätietoja ja lähteet:

www.ikainstituutti.fi,

suvi.fried@ikainstituutti.fi

Ikäihmisen äänen kuuleminen tärkeää

Ikäihmisten äänen kuuleminen on vahvistanut käsitystä siitä, että elämäkokemus on mielen hyvinvoinnin peruskivi ja voimavara. Tällä otsikolla kirjoitimme jo hankkeen alkuvaiheessa Vanhustyö -lehteen. Nyt hankkeen loppupuolella haluamme nostaa esiin saman asian uudella painotuksella: ikäihmisten elämäkokemus ei ole vain heidän oman mielen hyvinvointinsa perusta, vaan antaa eväitä kaikille mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hankematka on osoittanut, että ikäihmisten mielen hyvinvointi on ajankohtaista. On tärkeää kannustaa ikääntyviä pitämään huolta arjen voimavaroistaan ja rohkaista heitä puhumaan aiheesta. Se johdattelee pohtimaan laajemminkin hyvän elämän mahdollisuuksia.