

Elämänkokemuksesta KOMPASSI arjen poluille

Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara arjessa ja elämän haasteissa. Elämänkokemuksesta voi ammentaa eväitä mielen hyvinvoinnille.

Iän myötä kertyvä elämänkokemus rakentaa avarakatseisuutta ja auttaa sietämään epävarmuutta. Iän varrella ihminen on myös ehtinyt kohdata monia vastoinkäymisiä.

Niistä opittu tekee usein vahvemmaksi uusien haasteiden edessä.

Monenlaisissa ihmissuhteissa saadut kokemukset auttavat luovimaan uusissa tilanteissa, kun on jo pohjaa, mihin uutta voi verrata. Ikääntyessä opimme usein myös ajattelemaan asioiden myönteisiä puolia kielteisten sijaan. Aina ei kaikki suju suunnitellusti, ja jokaisen elämään

kuuluu väis-
tämättä myös
vaikeuksia.

Niistä
palautumi-
sessa on
hyvänä apuna
resilienssi

eli mielen kimmoisuus. Se ei ole yksinään selviytymistä, vaan kykyä hyödyntää omia ja ympäristön voimavaroja sekä hakea tukea ja apua tarvittaessa. Mielen kimmoisuus on myös taitoa ylläpitää tai palauttaa hyvinvointia haasteissa, ja se tulee esiin vasta vaikeuksia kohdattaessa. Mielen kimmoisuus on voimavara silloinkin, kun perheeseen tulee uusia ratkaistavia asioita sairauden myötä ja jotkut suunnitelmat menevät uusiksi.

Mielen kimmoisuutta voimme itse vahvistaa esimerkiksi luomalla yhteyksiä muihin. Osallistuminen johonkin itseä kiinnostavaan ryhmään tuo usein uusia näkökulmia ja toivoa. Hankalassa tilanteessa voi muistella, mitkä omat

vahvuudet kannattelivat aikaisemmin siinä tilanteessa, kun oli vaikeaa. Tai voi kokeeksi luopua jostain arjen rutiinista ja tehdä näin tilaa uusille tavoille toimia.

MITÄ JOS PEILISTÄ LÖYTYISI hankalassa tilanteessa uudenlainen, ymmärtävä ja lempeä katse? Sellainen, joka tarjoaa lohtua. Yhtenä mielen hyvinvoinnin tukipilareista pidetään myötätuntoista suhtautumista itseän, itsemyötätuntoa. Se on itsensä arvostamista ja oman hyvinvoinnin rakentamista, joka heijastuu myös ympäristöön.

YHTENÄ MIELEN HYVINVOINNIN
TUKIPILAREISTA PIDETÄÄN
MYÖTÄTUNTOISTA SUHTAUTUMISTA
ITSEEN, ITSEMYÖTÄTUNTOA.

Itsemyö-
tätunnon
taitoja voi
oppia ja
kehittää, ja
kun näille
taidoille
antaa aikaa

kypsä rauhassa, niistä myös tulee pysyvempiä. Vaikeassa tilanteessa voi suunnata itselleen lempeitä sanoja kuten ”Nyt en osannut tai jaksanut, mutta toisella kerralla onnistun paremmin.” Voi myös ajatella, että on muitakin, jotka kokevat samantyyppisessä tilanteessa samankaltaisia asioita.

Kun vaikeana päivänä pysähtyy kuulostelemaan, mitä juuri nyt tarvitsen, että selviydyn eteenpäin, saa kosketusta omaan jaksamiseen. Näin aukeaa uusia näköaloja ja rohkeutta tehdä jokin asia toisin tai luopua jostain, joka ei ehkä enää olekaan välttämätöntä.

Ihmissuhteet ovat tärkeitä. Soitto tai viesti tutulle saa ajatukset uusille urille. Voi sopia tapaamisen – vaikka ihan lyhyenkin – sellaisen ihmisen kanssa, jonka seurassa on mukava olla. Jo tapaamisen odottaminen tuo keveyttä ja hyvää mieltä arkeen ja jälkeensä sen muistelu kannattelee. Pelkästään tieto siitä, että kuuntelija tai viestisi lukija on saatavilla, helpottaa, vaikkeet häneen aina tukeutuisikaan.

Kun on itselleen lempeä, on helpompi ottaa vastaan muiltakin välittämistä ja huolenpitoa. Tätä kullannarvoista taitoa tarvitsemme jokainen aina silloin, kun omat voimavarat eivät riitä. Myönteinen suhtautuminen omaan jaksamiseen antaa voimia myös silloin, kun läheiset tarvitsevat tukea. Oma väsymistään voi vähentää ottamalla välillä etäisyyttä tilanteeseen ja tekemällä jotain rentouttavaa. Se ei ole vastuun pakoilua, vaan vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista. Voi vaikkapa kirjoittaa, mikä aiemmin auttoi uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisessa. Mitä ovat ne omat voimavarani, joiden varassa jaksoin?

Itsensä paras kaveri voi myös olla pysähtymällä tilanteisiin, joissa kokee levon tuntua. On hyvä hengittellä syvään päästäen ulos huolta ja hankaluutta sekä

KUN ON ITSELLEEN LEMPEÄ,
ON HELPOMPI OTTAA VASTAAN
MUILTAKIN VÄLITTÄMISTÄ JA
HUOLENPITOAA.



MIELEN KIMMOISUUTTA VOI VAHVISTAA ESIMERKIKSI LUOMALLA YHTEYKSIÄ MUIHIN.

via hetkiä voi ajatella kuin puroina, jotka solisten avaavat uoma hyvälle mielelle – joskus raskaankin arjen keskellä. Myönteiset tunteet avartavat ajattelua, virittävät luovuutta, tukevat oppimista ja ongelmanratkaisua sekä lieventävät stressiä. Ne auttavat ihmissuhteissa ja vaikuttavat suotuisasti myös fyysiseen terveyteen ja vastustuskykyyn.

Elämäkokemus auttaa myös tässä: Ikääntyvillä on todettu olevan usein taito kokea iloa pienistäkin arjen asioista.

Usein se, mihin kiinnitämme huomiota, kasvaa. Siksi pieniinkin mukavilta tuntuviin hetkiin kannattaa hetkeksi pysähtyä. Jo yksi parempi tovi arjen keskellä ylläpitää hyvää mieltä, ja tällaista oloa voi vahvistaa kertomalla siitä muillekin.

Voi myös esimerkiksi hakeutua tietoisesti – vaikkapa viikon ajan – itseä ilahduttaviin tilanteisiin ja kiinnittää erityistä huomiota niistä saatuihin mieluisiin tuntemuksiin, nauttia niiden kokemisesta. On tärkeää tunnistaa, mistä voi ammentaa voimaa. Valokuvien katselu ja antoisien kohtaamisten tai hauskojen tapahtumien muistelu vahvistaa omaa oloa silloin, kun on hankalaa.

Mielen hyvinvointia tukee sekin, että erityisesti haastavissa tilanteissa teemme omilta tuntuvia asioita, vaikka yhden päivässä. Tekemisen aikana kannattaa pysähtyä hetkeksi kokemukseen, joka sen myötä syntyi. Usein mieluisat arkiset puuhut – jollekin pyykin silitys, toiselle juoksulenkki tai lempisarjan katselu TV:stä – tuovat oloa, jossa ajatukset avartuvat ja mieli saa tarvittavaa lepoa.

Omien taitojen käyttäminen kannattelee jaksamista. Ja kun ilahduttaa taidoiltaan jotakuta toista, se kerryttää kaksinkertaista hyvää.

Teksti: Stina Fägel, KM, ratkaisukeskeinen valmentaja, Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämäntaasteisiin (2017–18, STM/THL) -hankkeen suunnittelija, Ikäinstituutti Sirkkaliisa Heimonen, psykologi, PsT, ratkaisukeskeinen valmentaja, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti
Kuva: Ossi Gustafsson, Ikäinstituutti

Omaa väsymistään voi vähentää ottamalla välillä etäisyyttä tilanteeseen ja tekemällä jotain rentouttavaa. Se ei ole vastuun pakoilua, vaan vastuun ottamista omasta hyvinvoinnista.

sisään uutta voimaa kuin valoa. Mielessä pyörivät ajatukset voi hyväksyä vain ajatuksina, jotka tulevat ja menevät. Asiat saavat hetken olla ihan niin kuin ne ovat. On oikeus vain olla ja keskittyä hengitykseen sekä sen tuomaan rauhoittumiseen.

Mielen hyvinvointia tukee myös sen huomaaminen, mitä kaikkea omaan elämään kuuluu. Kenties olet äiti tai isä, isovanhempi, harrastaja, ystävä, naapuri tai jonkin alan asiantuntija. Mitä näistä rooleista haluat omalla kohdallasi erityisesti toteuttaa? Minkä

pienen askeleen voit itse ottaa, että saisit vähän enemmän toimia tuossa mieluisassa roolissa? Millaisin eri tavoin omat vahvuutesi näkyvät arjessa ja elämäsi eri

TAITO HUOMATA HYVÄÄ RAKENTAA MIELEN HYVINVOINTIA.

rooleissa? Omia vahvuuksia kannattaa arvostaa ja kehittää käyttämällä niitä monipuolisesti.

TAITO HUOMATA HYVÄÄ RAKENTAA mielen hyvinvointia. Pieniä muka-