

Teksti:

Stina Fågel, KM, ratkaisukeskeinen valmentaja, suunnittelija,
Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin –hanke, Ikäinstituutti

Sirkkaliisa Heimonen, psykologi, PsT, ratkaisukeskeinen valmentaja, toimialapäällikkö, Ikäinstituutti

Ovi hyvän arjen aptee omasta mielestä

Arjessa ei tule aina ajatelleeksi, että jokaista päivää, kutakin hetkeä voisi katsella myös toisin silmin. Ovi hyvän arjen apteekkiin – omaan mieleen – on kuitenkin raollaan. Tuosta ovesta avautuu uusia tapoja nähdä omat voimavarat. Mielen voimavaroihin kuuluu esimerkiksi kyky kuvitella vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Sen sijaan, että jäämme harmittelemaan tapahtuneita ikäviä asioita tai ennakoimme hankaluuksia, voimme keskittyä siihen, mikä on tai meni hyvin. Mitä pieniä ilonhetkiä löytyi viime viikosta? Entä kun jokin asia sujui, miten itse siihen pystyin vaikuttamaan? Mitä sellaisia kykyjäni vaikkapa arjen asioiden käytin, jotka johtivat toivottuun lopputulokseen? Kun näitä pysähtyy silloin tällöin kirjaamaan ylös, kerryttää itselleen voimapankkia, josta harmin hetkenä voi löytää arvokasta tukea.

Haavoittuvuus on osa ihmisenä olemista

Haavoittuvuus merkitsee sitä, että ihmistä on helppo haavoittaa tai loukata, koska hän on hauras tai heikko, suojaaton tai erityisen herkkä. Haavoittuvuuteen sisältyy myös herkkyden, avoimuuden sekä vastaanottavuuden aineksia. Haavoittuvuuden on myös sanottu olevan ehto aitoon elämiseen, voimavara sekä edellytys myötäelämiseen. Kaikki nämä ovat hienoja avuja elämässä ja auttavat ihmissuhteissamme.

Olemme täällä yhdessä

Olemme sosiaalisia olentoja ja riippuvaisia toistemme taidoista, tuesta ja käyttäytymisestä. Merkittävä osa aikaansaannostamme edellyttää muita ihmisiä. Tutkimuksissa on todettu, että ihmisellä on paljon vahvuuksia, jotka näkyvät esimerkiksi kykyinä tukeutua toisiin apua tarvittaessa. Yksin ei tarvitse eikä kannata jäädä.

Sosiaalinen älykyys ja herkkyys ohjaavat meitä päivittäisessä elämässä kääntymään oikeiden ihmisten puoleen tukea tarvittaessa tai kun haluamme jakaa ilonaiheita. Sekä tuen vastaanottamisella että antamisella on monissa tutkimuksissa todettu olevan myönteinen vaikutus hyvinvointiin. Niitä kannattaa siis harjoittaa! Pieneltäkin tuntuva apu voi olla saajalleen merkittävä: lämmin hymy ja katse oikealla hetkellä tukee, kannustaa ja vahvistaa sen saajaa – mutta myös sen antajaa.

Aina ei voi selviytyä toivotusti – eikä tarvitsekaan

Onnistuminen ja selviytyminen eivät tule luonnostaan, epäonnistuminen kuuluu elämään. Häpeän kokemus on yleisinhimillinen, ja sitä pidetäänkin yhtenä ihmisen suojautumiskeinoista. Sen hyvänä puolena ovat esimerkiksi ennakointi ja harkinta ennen kuin laittaa itsensä likoon tilanteeseen, joka arveluttaa. Joskus omat ihanteet ja odotukset voivat kuitenkin olla



kkiiin löytyy



**Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten
elämänhaasteisiin -hanke, 2017–18**
(STM/THL Terveystieteiden tutkimuskeskus ja
muut yhteistyökumppanijärjestöt
(Hengitysliitto, Suomen Sydänliitto ja Suomen Reumaliitto)



Miksemme laittaisi tavoitteeksi nähdä jokaisessa päivässä jotain hyvää, pientäkin.

niin korkealla, että se alkaa rajoittaa elämää. Voikin pysähtyä pohtimaan, onko itselläni paljon sellaista häpeän kokemusta, joka rajoittaa elämistä niin kuin haluaisin? Kuluuko paljon energiaa siihen, että pelkään tai häpeän etukäteen, kuin varmuudeksi, että jotain ikävää sattuu omalle kohdalle?

Tällaisesta voi myös vähitellen päästä irti. Voi kysyä itseltään, millaisina hetkinä unohdan häpeän? Mitä viimeksi tein toisin, kun unohdin pelkoni? Mikä sai minut osallistumaan, olemaan aktiivinen ja mitä hyvää siitä sain? Tämä saattaa auttaa löytämään omia voimavaroja, joita voi käyttää uudelleen vastaavan tilanteen tullessa esiin.

Kyky tehdä jotakin uutta, vaikka alkuun pientäkin, tuo mukanaan hallinnan tunteita. On virkistävää olla välillä aloittelijana jossain ja saada ihan uutta kokemusta. Aloittelijalla on myös mukava vapaus katella asioita uusien silmin, erehtyä ja oppia erehdyksistä. Käynti teatterissa, Epilepsialiiton kaverikahvilla tai osallistuminen vertaistoimintaan voi olla avartavaa. Tällaisen jälkeen kannattaa kysyä itseltään, miten sen tein? Mitkä voimavarani otin käyttöön, että onnistuin? Kenties silloin huomaakin löytävänsä jotain ihan uutta itsessään, joka vie kohti muita omia tavoitteita! Mieli saa voimia siitä, että heittäydymme välillä uuteen tilanteeseen, harrastukseen, tuttavuuteen.

Kulkaus itsemyötätunnon lääkettä

Läheisiä ihmisiä on usein helppoa lohduttaa, kohdella hyväksyvästi ja lämmöllä silloin, kun he tarvitsevat tukeamme. Samaa lämpöä ja lohtua voi myös osoittaa itselle, ottaa käyttöön itsemyötätunnon. Itselleen kannattaa antaa anteeksi erehdyksiä ja puhella vaikeassa tilanteessa itselleen kuin puhuisi hyvälle ystävälle. Se ei ole itsensääliä, vaan se kannattelee jatkamaan elämää ja heijastuu myönteisyytenä myös kohdatessamme muita. Varmasti jokaisella on kokemuksia erehtymisestä, takapeikeista ja asioiden vavomisesta. Itseään voi kuitenkin ajatella laajemmin: kuulumme ihmisyyhteisöön, ja muutkin kokevat samoin. Virheet ovat yleisinhimillisiä, mutta niistä selviytyminen kasvattaa meissä vahvuutta. Jos tänään sattuikin jotain ikävää, eilen ei välttämättä sattunut, tuskinpa huomennakaan. Näin löytyy arkea kannattelevia hyvän hetkiä, joita voi ajatella eliksiirinä mielelle.

Eletty elämä tuo mieleen kimmoisuutta

Ikä tuo meille kaikille paitsi elämänkokemusta, myös muuta hyvää. Ikääntyessä opimme usein ajattelemaan asioiden myönteisiä puolia, emmekä ärsyynny ihmisten erilaisuudesta niin paljon kuin nuorempana. Jatkuvasti syntyy elämänkokemusta, kun menemme yli vaikeista paikoista ja kun selviydymme haasteista. Samalla kasvatamme tärkeää pääomaa: palautumiskykyistä mieltä. Tätä mielen kimmoisuutta kannattaa tietoisestikin rakentaa pohtien tai yhdessä keskustellen. Aiheina voivat olla esimerkiksi: missä asioissa selviydyn ja luotan itseni, mitä keinoja minulla on tapana käyttää silloin, kun on jokin asia ahdistaa tai saa mielen alavireiseksi? Mitä asioita vois in arjessani tehdä toisella tavoin? Mikä siinä

minua auttaisi? Vaikka vastaus kysymyksiin ei heti löytyisikään, jo tämäntyyppisten kysymysten ottaminen pohdintaan avartaa näkemään mahdollisuuksia, tuo uutta näkökulmaa.

Miksemme laittaisi tavoitteeksi nähdä jokaisessa päivässä jotain hyvää, pientäkin. Hyvän hetken voi saada vaikka siitä, että käy kävelyllä, soittaa tuttavalle, muitelee hetken jotain kaunista tai katselee valokuvia. Erilaiset asiat saavat eri päivinä tuntumaan olon hyvältä, mikä se olisi tänään? Mielensä hyvinvointia voi myös nostaa ajattelemalla ”missä olen vahvimmillani, mistä olen saanut kehuja?” Vastauksia tällaisiin kysymyksiin löytyy omasta mielen apteekista vähitellen.

Epilepsialiitto mukana ikäihmisten mielen hyvinvoinnin työssä

Järjestöt tekevät merkittävää työtä jäsenistönsä hyvinvoinnin edistämässä. Epilepsialiitto on Ikäinstituutin kumppanijärjestönä yhdessä Suomen Reumaliiton, Suomen Sydänliiton sekä Hengitysliiton kanssa hankkeessa Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin. Hanke toteutetaan vuosina 2017–18 Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STM/THL) edistämisen määrärahalta.

Hankkeessa kumppanijärjestöt saavat toimintaansa uutta tietoa mielen hyvinvoinnista ja välineitä sen vahvistamiseen. Hankkeessa koulutetaan ohjaajia Mieli-pakki -välineistön käyttöön. Järjestöihin juurtuu samalla ikäihmisten mielen hyvinvointia tukevaa mielen hyvinvoinnin osaamista ja toimintaa.

Hankkeessa on juuri ilmestynyt Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille. Siinä on monipuolista tietoa ikäihmisen mielen hyvinvoinnista sekä kysymyksiä, joihin vastaamalla voi muokata itselleen mielen valmennusohjelman. Kirja on ladattavissa Ikäinstituutin kotisivuilta, www.ikainstituutti.fi

Lähteet:

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U.M. (2006) (toim.) Ihmisen vahvuuskien psykologia. Helsinki. Edita Prima.
Heimonen, S. Fried, S. (toim.) (2015) Vanhuuden Mieli. Helsinki. Ikäinstituutti.
Sarvimäki, A. Stenbock-Hult B. & Heimonen, S. (2010)

Ikääntyminen ja mielen haavoittuvuus – haavoittuvuus riskinä ja voimavarana. Gerontologia 24, 169–178.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/>