

Huomio mielen hyvinvointiin ja voimaantumiseen

Ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden tukeminen on tärkeä tavoite, johon mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tulisi kuulua oleellisena osana. Vaikka tämä artikkeli on kirjoitettu ikäihmisen näkökulmasta, sopii voimaantumisen teema ihan kaikille ja kaikenikäisille.

Fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja sairauksien hyvä hoito tarvitsee rinnalleen tietoa siitä, mikä tukee ikäihmisen pystyvyyden tunnetta ja mistä kumpuaa motivaatio itsestä huolehtimiseen. Erityisesti terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä tai haasteellisissa elämäntilanteissa on olennaista kiinnittää huomio siihen, mitä vahvuuksia ja voimavaroja iäkkäällä on ja rakentaa niiden varaan. Kyse on voimaantumisen polun avaamisesta.

Voimaantumista vahvistavan kohtaamisen avaintekijöitä ovat avoimuus, läsnä oleva kuuntelu sekä kyky nähdä toinen ihminen kokonaisvaltaisesti yhtäältä haavoittuvana ja samanaikaisesti myös vahvuuksien ja myönteisyyden valokeilassa. Tämänkaltaisen kohtaaminen vahvistaa iäkkään turvallisuuden tunnetta.

MIELEN HYVINVOINNIN PERUSTA | Positiivinen psykologia on tuottanut paljon tietoa hyvän elämän ja hyvinvoinnin osatekijöistä. Myönteiset tunteet, hyvät ihmissuhteet ja kokemus elämän merkityksellisyydestä vaikuttavat hyvinvointiin. Mahdollisuus mielekkääseen toimintaan sekä aikaansaamisen ja osallisuuden kokemukset ovat myös keskeisiä hyvän elämän tekijöitä, kuten myös omien taitojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen.

Miten tämä voi toimia voimaantumista vahvistavan ohjauksen perustana? Yhdessä keskustellen voi nostaa esiin sen, mikä kohtaamalles i ihmiselle rakentaa hyvää elämää. Tärkeitä kysymyksiä tällöin ovat, mikä hänelle tuottaa merkityksellisyyden kokemusta, mitkä ovat hänen vahvuutensa, minkälaisen asioiden tekemisestä hän nauttii ja kuinka hän on selviytynyt aikaisemmin elämänsä haasteista. Millaiset vahvuudet ja elämäntaidot ovat tuoneet tai vahvistaneet vaikeissa tilanteissa? Mistä hän tänä päivänä on kiinnostunut?

Tähän pohjaten voi löytää yksilöllisesti parhaat keinot terveyden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Myönteisyyteen kannattaa jaksaa kiinnittää huomiota erityisesti silloin, kun se tuntuu olevan vaikeinta. Vaikeaan tilanteeseen voi löytyä keveyttä tuovia myönteisiä näkökulmia ja itsestä huolehtimisen taitoja, jotka vahvistavat mielen kimmoisuutta eli resilienssiä.

MYÖNTEISET TUNTEET LUOVAT HYVINVOINTIA | Myönteiset tunteet tekevät monipuolisesti hyvää ja niihin kannattaa suunnata

Myönteiset tunteet tekevät monipuolisesti hyvää ja niihin kannattaa suunnata huomiota tietoisesti.

huomiota tietoisesti. Myönteiset tunteet avartavat ajattelua, auttavat ongelmanratkaisussa, tukevat oppimista ja virittävät parempaan kanssakäymiseen. Ne ovat yhteydessä optimismiin ja lieventävät stressiä. Myönteisten tunteiden kirjo on laaja. Puhutaan sellaisista tunteista kuin ilo, toiveikkaus, kiitollisuus, rakkaus, tyytyväisyys, mielentyyneys, haltioituminen ja uteliaisuus.

Pieni viipyily myönteisissä tunteissa vahvistaa niiden hyvää tekeviä vaikutuksia. Miltä vaikka vain ohimennen kohdatun ihmisen iloinen katse ja hymy tuntuu? Huomaamalla tietoisesti myönteiset tunteet, ne synnyttävät mielihyvähormoneja ja siten ravitsevat kehoa ja mieltä.

RATKAISUKESKEISYYDESTÄ VÄLINEITÄ NÄKÖKULMIEN AVARTUMISEEN JA HYVÄN VAHVISTAMISEEN | Voimaantumista vahvistavan ohjauksen keskeinen työväline on sanat. Sanoilla on suuri merkitys ja voima. Sanoja kannattaa käyttää siten, että ne rakentavat yhteistä ymmärrystä. Kuuntele siis tarkasti, minkälaisia sanoja kohtaa ihminen käyttää ja mitä ilmaisut merkitsevät hänelle. Kysy lisää ja tarkenna. Mitä asiakkaasi tarkoittaa väsymyksellä? Mikä toisi palautumista ja voimia? Sanoja kannattaa käyttää luomaan toiveikkautta ja pystyvyyden tunnetta. Kiinnitä huomio mahdollisuuksiin ja toiveisiin, nosta esiin vahvuudet ja voimavarat, tuo onnistumisen ja aikaansaamisen kokemukset keskustelun keskiöön.

Ratkaisukeskeisyysajattelu- ja toimintatapa antaa välineitä arvostavaan ja tasavertaiseen vuorovaikutukseen. Keskeistä ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa on keskittyneeseen kuunteluun pohjautuvat oivalluttavat kysymykset, joilla suunnataan huomiota toivottuun tilanteeseen ja tulevaan. Kysymykset myös motivoivat ja rohkaisevat tai voivat haastaa ajattelua. Kysymyksillä voi nostaa esiin selviyty-



Leena Rasanen, Sirkkaliisa Heimonen ja Tamara Björkqvist.

mistä ja voimavaroja, edistymistä ja sitä, mikä voisi toimia juuri tälle ihmiselle, tässä tilanteessa.

Motivaatio ja toiveikkaus vahvistavat, kun tavoite muotoillaan myönteiseen muotoon ja toimivat asiat ovat huomion keskiössä. Yhdessä voidaan pohtia esimerkiksi, mikä arjessa auttaa toteuttamaan sopivaa ruokavaliota. Mitä saa syödä ja tehdä mielihyvin, vaikka osasta tottumuksistaan joutuisi luopumaan? Kun tavoiteltu asia toteutuu, mitä se tuo mukanaan ja mikä silloin on toisin. Erilaisten näkökulmien etsiminen ja onnistumisten tarkastelu tuo esiin mahdollisuuksia ja voimavaroja.

Jokainen meistä haluaa tulla nähtyksi ja hyväksytyksi. Luontevaa kannustavaa palautetta voi viljellä jo pienistä askelista hyvään suuntaan.

VOIMAANTUMISEN VAHVISTAMISEEN TARVITAAN LÄSNÄOLON JA MYÖTÄTUNNON TAITOJA | Läsnäolevan kohtaamisen taito on voimaantumista vahvistavan ohjauksen avaintekijä. Aikataulupaineet ja huomion hajautuminen moneen asiaan yhtä aikaa haastavat läsnäoloa. Ajatusten ja veloitteiden määrä saa meidät toimimaan helposti rutiinin ohjaamana ja vajavaisella keskittymisellä.

Läsnäolon taitoa voi harjoittaa monin tavoin. Vuorovaikutustilanteeseen on hyvä asettua rauhallisesti, keskittyä käsillä olevaan hetkeen ja toiseen ihmiseen. Tällöin voi havainnoida avoimin mielin tilanteessa tapahtuvaa. Läsnäolo auttaa näkemään tilannetta avarammin, terävöittää havaintoja ja vahvistaa myötätuntoista asennoitumista.

Myötätunto toisen hankalaa kokemusta tai oloa kohtaan voi välittyä jo äänensävyistä, rohkaisevasta katseesta tai keveydestä kosketuksesta. Myötätuntoinen asennoituminen tuo tasapainoa erityisesti vaikeuksien kohtaamiseen ja riittämättömyyden kokemuksiin. Taito kohdata sallivammin erilaisia tunteita ja tilanteita kasvaa.

Myötätuntoa voi ja kannattaa suunnata myös itsen. Itseltään voi kysyä, mitä tarvitsen tässä hetkessä jaksakseni hyvin. Millaisin keinoin hyödyllisiä palauttavia asioita voi löytää omiin työpäiviin ja vapaa-aikaan? Pienilläkin teoilla ja pysähtymisillä on koetusti iso merkitys. Hyviä tunteita ja myötätuntoa syntyy siitä, kun myönteisiä asioita ja onnistumisia jaetaan työyhteisössä yhdessä.

Parhaimmillaan voimaantumista vahvistava ohjaus tukee myös työntekijän hyvinvointia. Kun virittää itsensä aitoon, läsnä olevaan kohtaamiseen, voi nähdä toisen ihmisen sekä haavoittuvana että täynnä mahdollisuuksia. Tällaisessa kohtaamisessa voi saada aidon voimaantumisen kokemuksen.

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.

Lue lisää mielen hyvinvoinnin teemoista Ikäinstituutin verkkosivuilta www.ikainstituutti.fi.