



Kuva: Ossi Gustafsson

## Ryhmässä mielen hyvinvointi vahvistuu

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeää hyvän ikääntymisen ja ikäihmisten toimintakykyisyyden edistämässä. Ikääntymisen myötä tapahtuvien elämänmuutoksien yhteydessä on oleellista kiinnittää huomiota mielen hyvinvointiin. Toisaalta ikääntyessä ihmiselle karttuu mielen taitoja, kuten kykyä kohdata vaikeuksia ja selviytyä niistä. Elämäkokemus on mielen hyvinvoinnin perusta. Keskusteluryhmissä voidaan jakaa mielen hyvinvointiin liittyviä näkökulmia ja kokemuksia sitä vahvistavista seikoista.

### Huomio ikäihmisten mielen hyvinvointiin

Ikäihmisten fyysistä toimintakykyä edistetään jo monin keinoin, mutta mielenterveyden edistämisen käytännöt ja rakenteet ovat vielä hahmottomassa. Mielen hyvinvoinnista puhuttaessa on hyvä tunnistaa taustalla oleva hyvinvointikäsitys. Teeman tarkastelu

ongelmien puuttumisen kautta ei yksistään anna kuvaa mielen hyvinvoinnista. Positiiviseen mielenterveyteen tai mielen hyvinvointiin liittyy muun muassa myönteinen käsitys itsestä ja omista mahdollisuuksista, voimavarojen ja vahvuuksien tarkastelu, elämäntahallinnan tunne ja kokemus omista kyvyistä.

Mielenterveystaidot ja mielen hyvinvointia rakentavat tekijät myötävaikuttavat elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja elinajanodotteeseen. Esimerkiksi kokemus elämän tarkoituksellisuudesta ja optimistisuus vaikuttavat fyysiseen terveyteen. Kiinnostusta mielen hyvinvointiin on vauhdittanut positiivisen psykologian tuottama tie-



Kuva: Sakari Röyskö

to sitä rakentavista tekijöistä. Positiivinen psykologia tarkastelee sitä, mikä saa ihmiset ja yhteisöt voimaan hyvin ja mikä auttaa selviytymään elämän haasteissa. Hyvinvointia rakentavia tekijöitä ovat myönteiset tunteet, tekemiseen uppoutuminen, ihmissuhteet, elämän merkityksellisyyden kokemus ja aikaansaamisen tunne. Keskeinen sijansa on myös vahvuuksien tunnistamisella ja käytöllä.

### Ryhmätoiminnalla mielen hyvinvointia

Ryhmätoiminnolla tai muutoin sosiaalisia elementtejä sisältävillä toimintatavoilla on myönteinen vaikutus ikäihmisten mielenterveyteen, elämänlaatuun ja elämäntyytyväisyyteen. Keskusteluryhmät on oivallinen areena jakaa kokemuksia mielen hyvinvointiin liittyvistä näkökulmista. Ikäinstituutti on tuottanut tutkimustietoon ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan perustuvaa tietoa ja kehittänyt välineitä ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa sopii hyvin ikäihmisten parissa tehtävään työhön ja voimaantumisen tukemiseen. Ratkaisukeskeisyys on käytännönläheinen, ihmisen voimavaroja, vahvuuksia ja selviytymiskeinoja esiin nostava lähestymistapa. Mielen hyvinvointiin liittyvä myönteinen ja voimavaralähtöinen näkökulma ja sanasto madaltaa kynnystä tarkastella asioita ja tuo teeman arjen tasolle. Keskeinen viesti mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa korostaa, että mielen hyvinvointia voi ja kannattaa vahvistaa arkisissa teoissa ja valinnoissa. Olennaisinta on tunnistaa mielen hyvinvoinnin merkitys ja tuntea keinoja sen vahvistamiseen.

Kaikki keskusteluryhmiä iäkkäiden kanssa toteuttavat voivat tietoisesti ottaa mielen hyvinvoinnin sisältöjä toimintaansa mukaan. Myönteiseen suuntaava mielen hyvinvoinnista puhuminen voimaannuttaa ja auttaa huomaamaan omaa arkea kannattelevia tekijöitä sekä omaa pystyvyyttä. Ryh-

mässä kuulluksi tuleminen ja vertaistuki tuo jaksamista ja voi avartaa omia ajatuksia. Keskustelua mielen hyvinvoinnista voi ryhmissä herätellä alkuun vaikkapa seuraavilla kysymyksillä:

- Mikä antaa iloa ja voimaa arkeesi?
- Mikä sinulle on tärkeää omassa elämässäsi? Miten tämä näkyy arjen valinnoissasi?
- Millaisia toiveita sinulla on?
- Mistä olet kiitollinen?
- Mitä uutta olet oppinut itsestäsi ja elämästäsi ikääntymisen myötä?
- Minkä avulla olet selviytynyt vaikeuksista?
- Millaiset asiat antavat sinulle toivoa arjen vaikeuksista selviytymisessä?
- Millaisia asioita kuuluu hyvältä tuntuvaan päivääsi?

### Välineitä ryhmätoimintaan

Ikäinstituutissa on kehitetty keskusteluryhmämalleja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen erilaisin sisältöpainotuksin ja toteutustavoin. **Mielen hyvinvoinnin silta** -malli soveltuu elä-



mäntäidollisista kysymyksistä kiinnostuneille ryhmille. Siinä pureudutaan elämän tarkoituksellisuuden kokemuksiin, voimavaroihin ja muutoksista selviytymiseen.

**Elämäntaidot esiin** -keskusteluryhmämalli nostaa esiin iäkkäiden vahvuuksia ja voimavaroja ja kirkastaa elämäkokemuksen merkitystä. Kymmenen teemakertaa käsittelee mm. myönteiseen suuntaamista, näkökulman avartamista, tunteita, myötätuntoa sekä toivoa ja sinnikkyyttä.

**Mielen hyvinvointia miettimässä** -keskusteluryhmämalli on tarkoitettu itseohjautuville vertaisryhmille keskustelujen käynnistämiseksi ja innostamiseksi. Tarkasteltavina teemoina ovat mm. hyvinvointi, ikääntymiseen liittyvät myönteiset piirteet, itsemyötätunto ja muutostaidot.

Vahvuuksien tunnistamiseen on kehitetty **Vahvuusvartti-konsepti**, joka on helppo ottaa käyttöön ryhmätoiminnassa ja joka tarjoaa innostavan tavan käsitellä iäkkäiden luontevahvuuksia.

- ▶ **Mielen hyvinvoinnin silta -malli**
- ▶ **Elämäntaidot esiin -toiminta**
- ▶ **Mielen hyvinvointia miettimässä -opas**
- ▶ **Vahvuusvartti**

### **Tietoa ja taitoa ikäihmisille**

Iäkkäät tarvitsevat helppokäyttöisiä, arkeen sovellettavia ja käytännölläheisiä välineitä oman mielen hyvinvointinsa vahvistamiseen. **Mielipakka-korttisarja** soveltuu hyvin tähän käyttöön. Korttisarja sisältää 52 teemaa harjoituksineen, ja sitä on käytetty niin yksilöllisesti kuin ryhmässä keskustelun virittäjänä.

**Mielen hyvinvoinnin taitopankki**, Ikäopisto-verkkosivusto, sisältää tietoa viidestä keskeisestä mielen hyvinvoinnin teemasta sekä näihin liittyviä harjoituksia. Ikäopistosta löytyy myös ikäihmisten omia mielen hyvinvoinnin vahvistamisen vinkkejä sekä ikäasiantuntijoiden kokemustekstejä. Sivuston sisällöt ja tehtävät on koettu

voimaannuttavina ja niitä on hyödynnetty monipuolisesti myös ryhmätoiminnassa.

**Myötämieltä-opas** on iäkkäille suunnattu taskukirja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Oppaassa avataan mm. ikäviisautta, mielen kimmoisuutta ja elämän tarkoituksellisuutta, ja kunkin teemaan liittyy tuumailuvinkkejä. Iäkkäille suunnattuja lyhyitä opaita on koostettu mm. mielen hyvinvoinnin lähteistä ja vahvuuksista.

- ▶ **Mielipakka-kortit**
- ▶ **Mielen hyvinvoinnin taitopankki, ikäopisto.fi**
- ▶ **Myötämieltä -taskukirja**

*”Asioiden yhdessä pohtiminen antaa ajatuksia omaan tilanteeseen”.*

PALAUTE ELÄMÄNTAIDOT ESIIN -KESKUSTELUSTA

*”Vahvuusvartti on hyvä tapa tarkastella ikäihmisen elämäнкаarta ja vahvistaa hänen ainutlaatuisuuttaan ja arvokkuutta”.*

PALAUTE VARTTI VAHVUUKSILLE -KAMPANJASTA



Kuva: Ossi Gustafsson



### Huomioi ja edistä näitä

- Muista mielen hyvinvoinnin keskeinen merkitys osana ikäihmisten toimintakyvyn edistämistä.
- Kiinnitä huomio myönteiseen näkökulmaan, ikäihmisten voimavaroihin, vahvuuksiin ja selviytymiskyvykkyyteen.
- Ota Ikäinstituutissa kehitetyt keskusteluryhmämallit ja välineet käyttöön.
- Tutustu Ikäopistoon, mielen hyvinvoinnin taitopankkiin ja hyödynnä sen sisältöjä monipuolisesti.
- Ota rohkeasti puheeksi mielen hyvinvoinnin aiheet iäkkäiden kanssa.

### Lisätietoja iäkkäiden mielen hyvinvoinnista

[www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/](http://www.ikainstituutti.fi/mielen-hyvinvointi/)  
toimialapäällikkö Sirkkaliisa Heimonen,  
p. 050 550 2312  
[etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi)



### Tilaa TiiTu sähköpostiisi

<https://www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet>



## Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki  
puh. 09-6122 160  
s-posti: [info@ikainstituutti.fi](mailto:info@ikainstituutti.fi)  
[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)



@ikainstituutti