

Mielen hyvinvointi ikääntyessä

Hyvinvointimielessä-sarjan jakso 1

Musiikkia.

0:00:03 Kirsi Sihvo

Tervetuloa kuuntelemaan hyvinvointimielessä podcast-sarjaa, jonka kuudessa eri jaksossa puhutaan elämänmuutoksista, mielen hyvinvoinnista ja mielen taidoista ikääntyessä.

Podcasteissa keskustelemme siitä, kuinka omia voimavaroja voi kannatella ja miten mielen hyvinvointia voi vahvistaa muutoksia kohdatessa.

Tämä podcast-sarja on tuotettu Ikäinstituutin Mielentaitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa, jossa on kohdattu muutostilanteessa olevia ikäihmisiä ja keskusteltu heidän kanssaan selviytymiskeinoista arjessa.

Haluamme herätellä kuulijoiden kiinnostusta mielen taitojen tunnistamiseen ja toivomme, että pysähdyt hetkeksi kanssamme mielen taitojen äärelle.

00:00:53

Musiikkia.

00:01:03 Kirsi Sihvo

Tässä podcast-jaksossa on mukana ikäinstituutista psykologi Sirkka-Liisa Heimonen. Lämpimästi tervetuloa, Sirkkis!

00:01:11 Sirkkaliisa Heimonen

Kiitos Kirsi!

00:01:13

Ja minä olen Kirsi Sihvo, ja tänään me keskustellaan mielen hyvinvoinnista ja mielen taidoista ikääntyessä.

Sinä oot Sirkkis ollut pitkään mukana iäkkäiden mielen hyvinvoinnin ja sen vahvistamisen teemassa ja kehittämistyössä. Niin lähdetään ihan liikkeelle nyt tästä isosta teemasta, joka on myös tässä jaksossa se aihe, tämä mielen hyvinvointi. Mitä mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan?

00:01:41 Sirkkaliisa Heimonen

On tosi mukava yhdessä sun kanssa keskustella tästä aiheesta tänään. Niin kuin sanoit, on iso aihe ja tärkeä teema ja oikeastaan ajattelisin tähän alkuun, että meidän jokaisen on hyvä pysähtyä tämän mielen hyvinvoinnin äärelle. Ja kun kysyt, mitä sillä tarkoitetaan, niin sitä voisi luonnehtia niin, että sehän on meidän omakohtainen kokemus, tunnetta tyytyväisyydestä, kokemusta merkityksellisyydestä sekä mielen tasapainosta. Tämmöinen henkilökohtainen omakohtainen kokemus näistä asioista. Ja sitähan voi sitten vaikka kysyä, että tunnenko minä tyytyväisyyttä elämäni ja itseäni tällä hetkellä ja koenkö elämäni merkitykselliseksi. Ja minkälainen on mun mielen tasapaino vaikkapa silloin, kun kohtaa jotain vastoinkäymisiä tai haasteita arjessa.

Näin sitä voisi määritellä. Ja mielen hyvinvointi on iso aihe niin kuin sanoit, ja toivon, että pysähdyttäisi tässä ihan muutamien näkökulmien äärelle. Sopiiko sinulle se?

00:02:41 Kirsi Sihvo

Joo, kuulostaa mielenkiintoiselta.

00:02:44 Sirkkaliisa Heimonen

No niin hyvä. Minä ajattelisin, että on ensin hyvä jotenkin miettiä sitä mielen hyvinvointia tuon määritelmän lisäksi niin, että se on semmoinen arjen asia, että se kulkee meidän elämässä ja arjessa koko ajan mukana.

Ja on hyvä muistaa, että sehän vaihtelee ja siihen vaikuttaa meidän arjessa monenlaiset asiat: elämänmuutokset, haastavat tapahtumat, menetykset ja vastoinkäymiset. Että joskus me voidaan kokea sitä tyytyväisyyttä ja merkityksellisyyttä enemmän ja joskus taas voidaan miettiä, että no nyt meidän pitää vähän hakea uudelleen suuntaa, että mitäs, mitäs tässä omassa elämässä on menossa. Miten minä voisin vahvistaa näitä merkityksellisyyden ja tyytyväisyyden tunteita.

Sitten sen lisäksi on hyvä muistaa, että mielen hyvinvointi rakentuu arjessa. Siihen vaikuttaa tosiaankin ne elämäntilanteet ja myöskin aiemmat kokemukset, että mitä meille on tapahtunut aiemmin elämässä. Sehän oikeastaan ehkä sitten näkyy siinä, että miten me määritellään tässä ja nyt tapahtuvia asioita, vaikka niitä muutoksia. Mielen hyvinvointiin heijastuu se, että miten ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa

ja minkälaiset olosuhteet meillä on elämässä ja minkälaisessa ympäristössä eletään, että se on aika laaja asia myös sitä kautta ajateltuna.

00:04:00 Sirkkaliisa Heimonen

Sitten mä ajattelen, että hyvä pistää muistipaikalle semmoinen juttu, että mielen hyvinvointia voi vahvistaa, ja kun se on arjen asia, niin meistä jokainen voi vahvistaa mielen hyvinvointia omin teoin ja valinnoin. Silloinhan on kyse siitä, että onko siinä omassa elämässä ja arjessa vaikkapa itselle mielekkäitä ja merkityksellisiä sisältöjä ja saako käyttää omia kykyjä taitoja, onko mahdollisuus oppia uutta, kehittyä, kasvaa?

Siinä on kysymys siitä, että mihin suunnataan oma huomio. Nähdäänkö siinä omassa päivittäisessä arjessa hyvää ja hyvin olevia asioita, ilon aiheita. Puhutaan myönteiseen suuntaamisesta. Ja sitten tietysti vaikka sellaiset asiat, että kuinka tunnen itseäni tai itseni ja tunnistananko vaikka omia vahvuuksia ja käytänkö niitä arjessa. Ja sitten tietysti mielen hyvinvointi on aina osa sitä kokonaisuhyvinvointia, että toki siitä hyvinvoinnista muutoinkin huolehtiminen. Liikunta, lepo, uni, ravitsemus, ihmissuhteet, kaikki tällaiset asiat näyttäytyy sitten siinä kokonaisuudessa.

Mitäs tähän mennessä kerrottu sinussa herättää?

00:05:10 Kirsi Sihvo

Joo, ihan valtavan iso paketti jos voisi sanoa, että mitkä kaikki siihen vaikuttaa. Ja kun tuossa sanoit, että niin kuin itsensä tutkailu ja tarkastelu ja sitten, että siihen voi itse vaikuttaa myös omilla valinnoilla. Mutta varmasti sitten se, että me voidaan myös jokainen vaikuttaa toistemme siihen mielen hyvinvointiin pienillä teoilla, että se on niin kuin yhteinen asia että jotenkin semmoinen, varmaan vielä se näkökulma tuli mieleen, mutta...

00:05:39 Sirkkaliisa Heimonen

Tuo näkökulma on Kirsi tosi oleellinen, ja useasti mielen hyvinvoinnista kun puhutaan ja siitä, että se on semmoinen omakohtainen ajatus, niin meidänhän katse kääntyy itseän ja sisäänpäin. Mutta sitten kun tunnistaa juuri tuon, mitä tosi hyvin tuossa sanoit, että me voidaan vahvistaa toisten hyvinvointia omin teoin ja valinnoin ja rakentaa ikään kuin semmoista yhteistä hyvää, niin sieltä avautuukin sitten oikeastaan aika uudenlainen näkymä. Ja jotenkin me ymmärretään ehkä, me yhdessä, elämää vähän toisella tavalla.

Että kun meillä jokaisella on tarve kokea semmoista yhteenkuuluvuutta. Se on itse asiassa ihmisten semmoinen psykologinen perustarve, että jokainen meistä haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi. Ja me halutaan kuulua johonkin itsellemme merkitykselliseen porukkaan, joukkoon ja halutaan tuntea, että meistä välitetään ja me voidaan välittää toisista. Että tämä on sitä ihan semmoista meidän olemassaolon perustaa, ja tämä kytkeytyy siihen mielen hyvinvointiin. Ja sitten me voidaan ihan pienillä teoilla ja valinnoilla omassa arjessa vastata tähän tarpeeseen.

Arkisesti kyse on siitä, miten huomioidaan ja kohdataan toiset ihan tällaiset perusasiat. Tervehtiminen, muutama kiva sana kohdatessa tai semmoinen hyväksyvä hymy, lämmin katse, niin ne on kaikki oikeastaan mielen hyvinvoinnin tekoja. Ja tämän kun muistaa tai jotakin tämän sisäistää niin minä ajattelen, että, että siitä syntyy tosiaankin aika vahva semmoinen hyvän kierre. Ja sitten myös sen lisäksi, että miten me tuetaan toista, jolla me nähdään olevan vaikka semmoisia vastoinkäymisiä tai miten tarjotaan konkreettista apua ja nämähän on niitä keinoja, joilla me voidaan vahvistaa sitä toisen ihmisen mielen hyvinvointia.

00:07:31 Kirsi Sihvo

Kyllä.

00:07:32 Sirkkaliisa Heimonen

Joo ja sitten vielä minä ajattelisin, että me voitaisiin yhtä kulmaa tässä avata. Kun puhutaan ikääntymisestä vaikkapa mielen hyvinvoinnin yhteydessä, niin sitten se elämäkokemushan on mielen hyvinvoinnin perusta. Ja tästähän sitten päästään tietysti siihen, että mikä on se meidän ikääntyneiden ihmisten ikään kuin semmoinen ikäpotentiaali. Miten heillä on semmoista kokemus- ja osaamispääomaa, mikä myös säteilee tähän mielen hyvinvoinnin vahvistamisen toimintaan. Kun mielen hyvinvointiin liittyy se itsetuntemus ja myönteinen käsitys itsestä sekä omista kehittymismahdollisuuksista, niin jotenkin se, että mitä ne eletty vuodet tähän sitten tuo.

Ja ikääntyminen oikeastaan tai iäkkäänä eläminen sellaista aikaa, jossa kohdataan muutoksia ja menetyksiä. Mutta toisaalta sitten on aina hyvä muistaa se, että se elämäkokemus, kertyneet kokemukset on iso voimavara näiden muutosten menetyksen kohtaamiseen. Ja jotenkin tästä näkökulmasta ajattelen, että sen oman tarinan tunteminen ja oman elämäkokemuksen arvostaminen on tosi tärkeä asia tässä mielen hyvinvoinnin teemassa.

00:08:50 Kirsi Sihvo

Kyllä joo. Se on ihan totta. Ja tuota, tuosta tuli mieleen se, että kun paljon puhutaan myös resilienssistä, että... Ja puhuit tässä nyt iäkkäiden... Mainitsit elämäkokemus, sitten oli ikäpotentiaali ja just sitä semmoista selviytymiskyvykkyyttä, että se on niin kuin toisenlaista ehkä jo vähän enemmän elämää nähneellä kuin sitten nuorempana. Niin resilienssistä on viime vuosina kanssa puhuttu jonkun verran ihan isommallakin, laajemmalla tasolla. Niin mitä sanoisit iäkkäiden resilienssistä tai yleensä resilienssistä? Kun ajattelen, että se on osalle tuttu termi, mutta on vielä niitä, jotka ei ole sitä kuullut, niin se olisi ehkä semmoinen kiva, josta vähän voisit kertoa enemmän. Että mitä resilienssi niin kuin kansankielisesti ymmärrettävästi tarkoittaa.

00:09:43 Sirkkaliisa Heimonen

Tartutaanpa tähän mielenkiintoiseen, moniulotteiseen ilmiöön, joka tosiaan sanana ei ole varmastikaan meiltä mennyt ohi viime vuosina, että kun on puhuttu siitä, että miten selviydytään tällaisista haastavista tilanteista, jota maailmassa on ollut meneillään. Ja sitten, vaikka se on ehkä semmoinen iso ilmiö, niin tässäkin ajattelen niin, että se on siis arjessa todentava asia. Ja uskon, että meillä kaikilla on kokemuksia resilienssistä siinä omassa elämässämme.

Yksinkertaisestihan sillä tarkoitetaan kykyä selviytyä vaikeuksista. Semmoista psyykkistä selviytymiskyvykkyyttä, joustavuutta ja uudelleensuuntautumista silloin, kun me kohdataan vastoinkäymisiä ja muutoksia. Ja ikään kuin vielä, jos sitä voisi jotenkin kiteyttää, niin se on semmoista myönteistä pärjäämistä arjessa vastoinkäymisistä, elämän haasteista tai stressistä huolimatta. Tai oikeastaan niiden keskellä.

Ja vielä, jos sitä yrittää jotenkin arkikielistää, niin sehän tulee ilmi siinä, miten me kohdataan meidän elämässä vaikeuksia, eletään niiden kanssa. Joko sopeudutaan niihin tai selviydytään niistä eteenpäin ja ehkä vielä sitten vähän pidemmälle katsottuna jopa kehitytään niiden kautta tai myötä. Että monet vaikeuksien kanssa eläneet ihmiset kertoo, että kun he ovat tällaista vaihetta eläneet, niin sen jälkeen heille oikeastaan kirkastuu omat arvot, he osaavat arvostaa omaa hyvinvointia paremmin tai vaikka niin, että sosiaaliset suhteet vahvistuu.

Eli se on semmoinen prosessi ja matka oikeastaan. Ja jos ajatellaan myöskin tässä niin, että meillä on kaikilla omaa kokemusta siitä, mutta se ei suinkaan tarkoita semmoista yksin selviytymistä, vaan myös sitä rakennetaan yhdessä toisten kanssa. Voidaan palata siihen myöhemmin.

Ja sitten mä tässäkin haluaisin jotenkin nostaa semmoista voimavaraista näkökulmaa, että kun me kohdataan vaikeuksia kaikki meistä elämässämme silloin tällöin, niin meillä kaikilla on myös selviytymiskyvykkyyttä ja sellaisia voimavaroja ja vahvuuksia, jotka auttaa vaikeuksien kohtaamisessa. Että meillä on sisällämme kaikkea tätä, joka auttaa meitä eteenpäin. Niin tällaiset näkökulmat ehkä ajattelisin, että jos näin jotenkin päästäisiin kehystämään ilmiötä. Miltä kuulosti Kirsi?

00:12:04 Kirsi Sihvo

No joo, kyllä tämä kuulosti hyvältä, että jää miettimään sitä, että huomaako ihmiset aina? Löytääkö sitä omaa, sen oman resilienssin tarkasteluun, että onko jotakin keinoja, joilla voisi niin kun ehkä jotakin ihmistä ikään kuin nostattaa elämässä eteenpäin sen oman just tämän selviytymiskyvykkyyden oivaltamisella? Tai mitä sinä tällaisesta ajattelet. Onko se aina helppo löytää sitä, että mikä on kenelläkin se selviytymiskyvykkyys tai... Mitä sanot tähän?

00:12:39 Sirkkaliisa Heimonen

Nyt tuli iso kysymys, mitäs sanoisin? No siis, resilienssi tietysti ilmiönä pitää sisällään niin tosi monenlaisia asioita. Että jos mä ajattelisin, miten nostattaa sitä toisessa esiin, oliko se se sinun kysymys?

00:12:54 Kirsi Sihvo

Joo, joo.

00:12:56 Sirkkaliisa Heimonen

Joo, niin ajattelen jotenkin niin, että kai se tulee siitä osiltaan, että tavoittaisi sen toisen ihmisen puheessa tai sanoittamisen tavassa jotain semmoista elämään suhtautumista. Eli miten hän ajattelee vaikkapa näiden kriisien ja vaikeuksien elämään kuulumisesta, että miten hän ajattelee siitä. Ja ehkä jopa niin, kuten tuossa äsken puhuin, että siihen sisältyy se semmoinen kasvu ja kehittymisen mahdollisuus, niin miten sanottaa sitä, että mitä vaikka ne vastoinkäymiset ja vaikeudet, niin mitähän on niiden kautta löytänyt aikaisemmin elämässä?

Sitten minä ajattelisin, että ehkä jopa sellaisella kysymyksellä, että mikä on häntä auttanut aiemmin selviytymään näistä vastoinkäymisissä ja vaikeuksissa, ja sen kautta pääsisi sitten justinsa ehkä sisälle kyseisen ihmisen voimavaroihin ja vahuuksiin ja selviytymiskeinoihin. Ehkä voisi miettiä, että keneltä hän on saanut tukea ja apua aiemmin ja mikä häntä on aiemmin auttanut eteenpäin. Eli oikeastaan tällaisten kysymysten kautta ajattelisin, että voisi päästä sen kyseisen ihmisen ikään kuin tilanteen sisään.

Ja tosiaan niin kuin tuossa sanoin, niin juuri se suhtautumisen tapa, ehkä jotenkin sitäkin kysellä. Ja sitten tietysti se, että kun siihen prosessiin tai matkaan sisältyy se tulevaan suuntaaminen, semmoinen toivon ylläpitäminenkin, luottamus siihen, että asiat järjestyy, niin miten näistä voisi kyse kysellä tai ottaa... Miten näitä voisi ottaa puheeksi. Niin ehkä jotakin tällaisia asioita. Näkökulman avartamista, näkökulman vaihtamista siihen tilanteeseen, niin voisiko näillä jotenkin auttaa ihmistä sitten hahmottamaan, että kuinka hän vastoinkäymisessä ja vaikeuksissa pääsisi eteenpäin? Vastasinko minä sun kysymykseen, että mitä mieltä olet?

00:14:53 Kirsi Sihvo

Joo, vastasit kyllä, ja sitten kun mietin tuota, mitä tuossa sanoit, että vähän palattaisiin sinne aiempaan, että katselisi vähän taaksepäin elämää, mikä silloin on ollut semmoinen ja sitä kautta löytäisi. Kun kyllähän se jokaisen elämä on semmoista, että kyllähän siellä aina jotakin varmasti on, että aika harvinaista on, jos selviytyy niin kun monia vuosia niin että ei olisi elämässä mitään semmoista isompaa tai pienempää sitten tullut kuormittavaa vaihetta tai tällaisista odottamatonta yllättämätöntä

tilannetta, niin. Joo kyllä vastasit, kyllä joo se oli hyvä, hyvä että siitä menneestä voi vähän lähteä niin kuin ottamaan apuja tähän päivään.

00:15:35 Sirkkaliisa Heimonen

Se olikin oikeastaan tosi hyvä tuo sinun kysymys, kun sehän on niin, että se resilienssi rakentuu vuorovaikutuksessa. Ja tietysti niin, että meidän voidaan ihan samalla tavalla kuin äsken puhuttiin siitä mielen hyvinvoinnista, että me voidaan niillä teoilla ja valinnoilla vahvistaa toisten mielen hyvinvointia, niin me voidaan myös vahvistaa toinen toistemme resilienssiä, sitä eteenpäin pääsemistä niistä hankaluuksista.

Ja kuten sanoin tuossa aiemmin, niin sehän ei ole semmoista yksin pärjäämistä, sinnikkyyttä siinä mitassa, vaan pikemminkin ehkä ajatusta siitä, että yhdessä me selvittäämme vaikeista tilanteista, vastoinkäymisistä. Ja sillä tavalla ajattelen, että semmoinen asia kuin että ”pyydän apua toisilta”, ”osaan sitä ottaa vastaan” ja sitten myös vastavuoroisesti ajattelen niin, että ”tuen muita, joilla huomaan lähelläni olevan haastava tilanne juuri”. Niin se on sitä resilienssin rakentamista yhdessä.

00:16:31 Kirsi Sihvo

Kyllä, joo, ja tuo mitä sanoit, että se avun vastaanottaminen ja pyytäminen, mutta varmasti myös se, että huomaa itsessään sen avuntarpeen, että sehän ei aina ole ihan semmoista yksinkertaista, että huomaa. Etenkin jos on tottunut pärjäämään pitkään ja aina itse, niin sitten se, että huomaakin, että tällä kertaa niin ehkä tarvitsen apua muilta. Niin, joo.

00:16:55 Sirkkaliisa Heimonen

Näin juuri, että voi olla aika sisäänrakennettu ajatus siitä, että pärjään itse, ja sitten sen myöntäminen, että nyt onkin sellainen paikka elämässä, että niin ei ehkä olekaan, että tarvitsisin apua. Niin se, että sitten osaa tosiaankin kääntää sen ajatuksen sanoiksi ja pyytää apua toisilta, niin sekin on omanlaisensa prosessi, mielen prosessi itselle. Mutta sitäkin voisi ajatella, että se on oikeastaan semmoinen viisas teko, ja sillä voi tosiaankin sitten rakentaa sitä omaa pärjäämistä ja hyvinvointia siinä arjessa.

Ja sitten sinä tuolla jossain vaiheessa taisit myöskin viitata tähän ikääntymiseen ja elämäkokemukseen. Ja näinhän se on, että kun elettyjä vuosia tulee, niin meille tulee itse kullekin enempi kokemusta siitä, että mitä on kohdata niitä vastoinkäymisiä, vaikeuksia. Ja sitten me myöskin saamme enemmän kokemusta siitä, että kuinka me niistä selviydymme, mikä meitä auttaa eteenpäin. Niin jotenkin ajattelen niin, että tämä on ikääntyneille ihmisille semmoinen merkittävä voimavara, kun niitä uusia haasteita tulee arjessa vastaan.

Ja jotenkin voisi tässä kiteyttää sen ikääntymisen ja resilienssin niin, että se itsetuntemus on tässä tärkeää, elämäkokemus on voimavara ja omien vahvuuksien

tunnistaminen avainasia. Ja mä ajattelen, että se ikääntyminen tuo tosiaan näitä kaikkia.

00:18:21 Kirsi Sihvo

Kyllä, joo. Mainitsit tuossa tuon itsensä tuntemisen tai itsensä tutkiskelun, tämmöisen, niin osaatko siihen sanoa semmoisen... Joitakin hyviä keinoja, mitkä on semmoisia hyviä keinoja pysähtyy oman itsensä äärelle? Sanos jotain siitä teemasta!

00:18:41 Sirkkaliisa Heimonen

Mitkä olisi hyviä keinoja?

00:18:45 Kirsi Sihvo

Niin, onko se kaikille niin kuin semmoista... Osahan varmaan reflektoi ja peilaa omaa tekemistään, pysähtyy tarkastelemaan... Mutta mitkä voisi olla semmoisia keinoja, että jotenkin sitten pysähtyisi siihen, että miten sitä omaa itseään pystyisi tutkailemaan?

00:19:04 Sirkkaliisa Heimonen

Tuo onkin hyvä kysymys. Ja voiko sitä sitten oikeastaan sanoa, että tämä on just se keino, joka sopisi kaikille niin en, en usko ihan siihen. Vaan meillä on varmasti kaikilla vähän omanlaisia ikään kuin kohtia elämässä, jotka meitä pysähdyttää. Että siinä on ensinnäkin sellainen asia.

Mutta minä ajattelen oikeastaan niin, että tietoisuus siitä, että mistä se meidän mielen hyvinvointi rakentuu ja kuinka me voidaan sitä vahvistaa. Ja sitten sen tunteminen, että mitä tämä tämmöinen vaikeuksien kohtaaminen on ja mitkä asiat siinä on tärkeitä, niin on jo itsessään semmoinen perusta. Että se jo voi auttaa havahduttamaan meitä sen ääreen, että kuinka tärkeä onkin pysähtyä ja vähän tutkailla, että mitä on meneillään, mitä tunnen, miten suhtaudun, mitä ajattelen ja mikä minua auttaa eteenpäin.

Että oikeastaan vastaisin aika lailla näin tässä hetkessä. Että tämän merkityksen tunnistaminen on ehkä se, se, joka saa meidät pysähtymään. Ja sitten myöskin sen tunnistaminen, että mitä hyvää syntyy siitä, kun pysähtyy ja vähän tutkailee itseään ja sisällä tapahtuvia asioita, niin senkin tiedostaminen on semmoinen asia, joka ehkä saa meidät pysähtymään.

00:20:29 Kirsi Sihvo

Kyllä, ja se pysähtyminen on nyt tässä ehkä se avainsana sitten, että jos ajatellaan sitä, että jos vaikka on tämmöinen kuormittava elämänvaihe ja siinä on usein paljon asioita, jotka voi virittää vähän semmoisen ylivirittyneeseen tilaan. Mutta siinä, olisiko siinä erityisesti, just siinä hetkessä hyvä vähän pysähtyä sitten oman itsensä äärelle. Mutta se pysähtyminen kuitenkin, rauhoittuminen...

00:20:59 Sirkkaliisa Heimonen

Juuri näin. Juuri näin. Joo, pysähtyminen ja rauhoittuminen, että silloin kun meillä on paineinen tilanne elämässä ja paljon meneillään, niin voi olla niin, että herkästi vaan mennään eteenpäin ja pusketaan itseämme ja jätetään sivuun jotenkin sellaiset asiat, jotka liittyy tähän pysähtymisen tärkeyteen. Ja että me voidaan sitten siitä tilanteesta tulla ulos ja ikään kuin rauhoittua, niin sehän edellyttää sen, että pysähtyy, katsoo missä ollaan ja löytää niitä keinoja, joilla voi sitten sitä omaa hyvinvointia vahvistaa.

00:21:27 Kirsi Sihvo

Kyllä, joo, ja itseä voi tosiaan aina niin kuin vahvistaa. Ja jos ajattelee, niin ainahan se ei ole ihan mielekästä myöskään itseään tutkailla... On varmasti jokaisessa meissä myös semmoisia, että vaikka piirteitä, mistä ei itsessään pidä, mutta sitten se, että aina voi kehittyä.

00:21:45 Sirkkaliisa Heimonen

Näin, ja sitten toisaalta ajattelen myös niin, että meissä on tosi paljon hyvää, että jotenkin itsessä sen tunnistaminen myöskin, että mitkä on ne omat voimavarat ja vahvuudet ja mitä hyvää itsessä on. Niin ajattelen, että semmoinenkin näkökulma voi haasteiden keskellä joskus olla vähän kadoksissa, että osaa arvostaa itseään ja tunnistaa itsessä olevan hyvän.

00:22:06 Kirsi Sihvo

Kyllä, ja toi on tosi tärkeä mitä sanoit, että kun paljon puhutaan siitä, että me tuijotetaan itsessämme usein niitä semmoisia, vaikka ihan heikkouksia, ja paljonhan puhutaan siitä, että miten ihmisten pitäisi kehittyä itsessään ja muuta. Mutta sitten se, että mitä hyvää onkaan ja mitä vahvuuksia, niin sitä puhetta ei ehkä ole koskaan liikaa.

00:22:28 Sirkkaliisa Heimonen

Näin juuri, ja sitäkin puhetta me voimme keskenämme viljellä ja sitten levittää sitä hyvinvointia.

00:22:34 Kirsi Sihvo

Joo kyllä, mutta nyt on puhuttu mielen hyvinvoinnista ja resilienssistä, isoja teemoja ja asioita, mutta myös mielen taidot, se on nyt tässä podcast-jaksossa aiheena. Niin tuota, mielen hyvinvointi on ehkä vielä tuttu, mutta nyt puhutaan myös mielen taidoista. Niin mitäs siitä sanoisit, että ketkä kuuntelee tätä podcastia, niin heille tulisi myös mielen taidot jollakin tavalla tutuksi, niin mitäs siitä sanoisit?

00:23:04 Sirkkaliisa Heimonen

Mielen taidoista voisin sanoa sellaista, jota vähän oikeastaan avasin siellä mielen hyvinvoinnin määritelmässä, että siinä on, mielen hyvinvoinnissa on siis kysymys

tyytyväisyydestä ja merkityksellisyyden kokemuksesta, ja sitten mielen tasapainosta. Ja sitten ajattelisin niin, että mielen tasapainoa me ylläpidetään näillä mielen taidoilla. Ja mielen taidoilla on myöskin merkitystä siinä, että miten me eletään tätä arkea ja hyvää elämää, miten me rakennetaan sitä ja miten pärjätään. Että se on oikeastaan tällainen perustavaa laatua oleva juttu tämä mielen taidot siis koko tässä kysymyksessä.

Ja mielen taidoilla tarkoitetaan, voisi sanoa tunnetaitoja, tietoisuustaitoja, vuorovaikutustaitoja, ja se kytkeytyy tähän resilienssiin. Eli miten selviydytään elämän kriiseistä ja miten me säädellään vaikka sitä stressiä ja kuormitusta, paineista tilannetta omassa elämässä. Miten luodaan merkityksellisiä suhteita toisiin ihmisiin eli ne vuorovaikutustaidot siellä. Ja sitten myöskin, että miten tunnistetaan omia ja toisten voimavaroja, miten pidetään huolta itsestä ja näin poispäin, niin nehan on niitä asioita, jotka arjen elämässä elää koko ajan.

00:24:22 Sirkkaliisa Heimonen

Ja nämä mielen taidot näkyy myöskin arjessa monin tavoin. Vaikka siinä, että miten me suhtaudutaan eteen tuleviin asioihin, kuinka tunnistetaan omia tunteitamme. Eli tässä jälleen kerran, mitä äsken kysyt sitten pysähtymisestä, niin miten tunnistan, minkälaisia tunteita liikkuu, vaikka joissain tilanteissa. Miten osaan sanoittaa niitä, ilmaista niitä ja kuinka sitten tulla toimeen tunteiden kanssa, säädellä niitä? Ja vaikka mielen taidot näkyy siinä, että kuinka minä rauhoitan itseäni jossain hankalassa tilanteessa, miten onnistun ratkaisemaan arjen haasteita ja ongelmia ja kuinka teen päätöksiä, ja tällaisia kaikkia asioita. Eli ylipäänsä sitä jotenkin mielen taidoista, että miten me ollaan tietoisia omista kokemuksista.

Ja sitten ajattelen, että tämä johtaa myös sitten vielä vähän pidemmälle, kun ajattelee, niin sitten itsemyötätuntoon, eli vaikkapa siihen, että miten puhuttelen itseäni vaikeuksien keskellä. Eli tässähän se vasta isosta kokonaisuudesta kysymys onkin!

00:25:29 Kirsi Sihvo

Kyllä joo, valtavan iso kokonaisuus ja just se pysähtyminen tässäkin ja sitten myös se itsensä tarkastelu ja sitten myös se itsensä puhuttelu. Niin paljon puhutaan sitten, että pitää itseään kohdella lempeästi ja armollisesti, mutta sitten se, että mitä se itseasiassa tarkoittaa, että miten se käytännössä sitten toteutuu niin joo, kyllä.

Ja tunne, tunteet tuossa äsken mainitsit, niin se on varmasti semmoinen iso asia, mistä ei koskaan liikaa puhuta siitä, että miten niitä tunteita käsittelee ja monesti tällaisessa vaikka elämänmuutostilanteessa, niin voi tulla semmoisia tunteita, jotka yllättää. Että voi olla, että on aina ollut, kauhean niin kuin positiivisesti katsellut elämää, ja sitten tuleekin semmoisia tunteita, jotka vähän yllättää, että mitä tässä nyt tapahtuukaan. Että olenkin vähän, tunteet on vähän niin kuin mollivoittoisia ja yleensä ei ole niin. Tai sitten toisinpäin, että miten saadaan vaikka ihmiselle, jolla on sitten aika

semmoista, elämä on vaan vaikka koetellut kovasti ja on ollut vaikea nähdä semmoisia hyviä asioita, niin miten saa sitä iloa siihen arkeen. Että koska tunteethan myös tarttuu, tai puhutaan että tunteet tarttuu, niin mitä sinä siitä ajattelet? Tarttuuko tunteet? Tai mitä sinä siitä sanoisit?

00:26:56 Sirkkaliisa Heimonen

Nyt sulla oli niin monia hyviä asioita tuossa, mitä äsken käsittelit, että minulla jäi ensin siitä mieleen jotenkin se tunteiden merkitys. Että kuinka saattaa jossain elämänmuutoksessa tulla sellaisia tunteita, jotka on itselle uusia tai voimakkuudeltaan vaikka erilaisia, mihin jo aikaisemmin tottunut tai aika ehkä päinvastaisiakin, kun itse on aiemmin... Jotenkin semmoisessa omassa kokemusmaailmassa tunnemaailmassa uusia. Se herätti minussa jotain ajatusta tuossa kun sua kuuntelin. Ehkä me pysähdytäänkin siihen ensin. Sopiiko näin?

00:27:30 Kirsi Sihvo

Joo, joo!

00:27:32 Sirkkaliisa Heimonen

Joo, mä ajattelen niin, että just omien tunteiden tunnistaminen, niitten sanoittaminen, niin se on siis mielen hyvinvointia vahvistava teko. Ja on hyvä muistaa siis se, että tunteethan tulee ja sitten ne menee, että semmoinen levollisuus jotenkin tunteidenkin äärellä, että tunteet virtaa. Ja sitten ajattelen niinkin, että tunteet kertoo jotakin meidän tarpeista. Kun mulla on joku tunne, niin se kertoo oikeastaan vähän siitä, että mitä minä tarvitsen, niin sitten jotenkin sen tunteen taakse näkeminen ja sitten ajattelen myöskin niin, että jokaisella tunteella on oma tärkeä paikkansa.

Että, että sen miettiminen, että mitä tämä tunne ehkä nyt just tässä tilanteessa kertoo, niin tällaisia asioita olisi hyvä pohtia. Ja mitä sinä sitten, mihin se sinun puhe sitten johti? Se johti siihen, että miten löytää myönteisiä tunteita, oliko näin? Eli sitten kun niitä tunteita on paljon ja tuntuu että se oma huomio, vaikka kiinnittyy johonkin tietyn sävyiseen tunnemaastoon, niin sillä on tietysti se oma tarkoituksensa, mutta mielen hyvinvoinnin kentässä puhutaan paljon juuri tästä myönteiseen suuntaamisesta ja sitten myönteisten tunteiden ikään kuin merkityksestä.

Eli kuinka tärkeää on jotenkin löytää iloa tuovia asioita omasta arjesta, suunnata se katse siihen olemassa olevaan hyvään. Vaikka tunnistaa mistä syntyy se oma toiveikkuuden tunne tai mistä asioista voin olla kiitollinen tai vaikkapa että - mitäs vielä voisi sanoa? Kiitollisuutta ja toiveikkuutta, tai mitkä asiat rakentaa luottamusta siihen tulevaan, niin jotenkin tällä on merkitystä. Eli ehkä sanoisin, että sen huomion kiinnittäminen iloa tuoviin asioihin, voimaa antaviin asioihin on tärkeää silloin, kun ne tunteet myllertää. Mutta toki niin, että ei ikään kuin kiellä sitten niitä tietynkaltaisia tunteita, vaan antaa kaikenlaisille tunteille tilaa.

00:29:58 Kirsi Sihvo

Kyllä, joo. Sinä hyvin kuvasit tuossa, ja just sitä mitä sanoit, että tunteet tulee ja menee, niin se on, se on myöskin semmoinen tärkeä varmasti muistaa, että... Ja kyllähän varmaan jokainen meistä tunnistaa sen, että esimerkiksi päivässä, niin päivä alkaa tietyllä tavalla ja se äkkiä voi muuttuakin toisenlaiseksi ja myös tunteet muuttuu siinä.

Ja tuossa kysyin siitä vähän niin kuin tunteiden tarttumisesta, niin ehkä nyt itse vähän siihen jo läksin nyt heittämään vastaustakin, että sehän on just näin, että voi olla, että on ollut hyvin semmoinen vaikka... Jotenkin vähän alamainen tunnelma ollut päivässä, mutta sitten se, että jos kohtaa jonkun, joka on sitten niin kuin positiivinen ja pieniä, mukavia onnistumisia vaikka tulee, niin äkkiähän se tunne, tunteet sitten siinä muuttuu niin mitä haluaisit tähän sanoa?

00:30:52 Sirkkaliisa Heimonen

Juuri näin, ja vielä siihen asiaan takaisin mistä puhuttiin, että jokainen voi vahvistaa toisten mielen hyvinvointia. Eli tosiaankin niitä tunteita voi vähän niin kuin synnyttääkin siellä tai suunnata sitä huomiota siihen. Eli juuri se, että sinä nostat hyvin olevia asioita esiin, kiinnität jossain tilanteessa missä ollaan yhdessä huomion siihen, mikä meillä on mennyt hyvin, missä me ollaan onnistuttu. Tai mikä merkitys sinulla vaikka on ollut siihen, että tämä tilanne on rakentunut näin mukavasti. Mitä hyvä olet tuonut mukanas, niin silloin äkkiä myönteiset tunteet alkaa siinä syntyä ja ikään kuin levitä.

00:31:27 Kirsi Sihvo

Joo kyllä, joo ja tunteista vielä kun puhutaan, niin sekin, että eikö ole ihan tutkittu tämmöinenkin, että myönteiset tunteet avartaa ajatteluakin jopa? Että sitten jos me ollaan kovin kurttuotsaisia, niin me usein myöskin, meidän ajattelu sitten saattaa kapeutua?

00:31:44 Sirkkaliisa Heimonen

Ajattelu saattaa kapeutua ja sitten vaikeuksien keskellä saattaa käydä niin, että se oma näkökulmakin vähän kapeutuu, että näkee vaan sen hankalan ja haastavan tilanteen ja... Myönteisistä tunteista jotenkin näin juuri kun sanoit, niin tiedetään, että ne avartaa ajattelua, auttaa meitä löytämään uusia näkökulmia johonkin tilanteeseen. Ne virittää luovuutta, saa meidät oppimaan paremmin. Me tehdään parempia päätöksiä niiden läsnäollessa, ratkotaan ongelmia sujuvammin ja ne vahvistaa ihmissuhteita, että onhan niillä tosi monia myönteisiä vaikutuksia.

00:32:16 Kirsi Sihvo

Kyllä joo, ja tuossa kun aikaisemmin puhuit, mitä kaikkea ne mielen taidot on, ja nyt kun vielä yhdistelit äsken puheessa tunteet sinne niihin kaikkiin, tuntui, että ne tunteet on

aika merkittävä siellä, niissä mielen taidoissa sitten taas, niillä vaikuttaa taas niihin muihin.

00:32:31 Sirkkaliisa Heimonen

Kyllä.

00:32:35 Kirsi Sihvo

Nyt me on aika paljon keskusteltu näistä teemoista ja kivasti avautunut varmasti nämä myös meidän kuulijoille. Mutta me ollaan tässä meidän työssämme, missä minä olen siis mukana ollut täällä Ikäinstituutissa, niin on keskusteltu paljon iäkkäiden kanssa tästä mielen taitojen teemasta. Me ollaan kerätty kohtaamiemme iäkkäiden ajatuksia, oivalluksia elämänmuutoksista, ja niitä on tässä muutama mulla esillä, niin voisitko sinä Sirkkis valita tästä jonkun, ja kertoa, mitä ajatuksia se sinussa herättää? Kertooko se kenties jotakin mielen taidoista?

00:33:10 Sirkkaliisa Heimonen

Ensin mun huomion kiinnitti sellainen sitaatti kuin ”Mielenkiintoisesta elämästä olen kiitollinen”. Tämä oli ensinnäkin tosi kaunis sitaatti ja puhutteleva, ja ajattelen, että tämä pitää sisällään tietyllä tavalla oman elämänkulun arviointia ja tarkastelua kokonaisuutena. Tämä katsoo elämää taaksepäin ja puhuu mielenkiintoisesta elämästä. ”Olen kiitollinen tässä hetkessä” katsoen.

Ja ajattelen, että tässä on kysymys siis elämäkokonaisuudesta, johon varmasti on liittynyt moninaisia asioita, jotka sitten sisältyy tämän mielenkiintoisen sanan sisään. Ja ajattelin, että tähän on semmoista katsomista taaksepäin kiitollisin mielin ja hyväksyvällä katseella, joka on tosi tärkeä asia, että sitä omaa elämäntulkuaan voi katsoa taaksepäin niin.

Sitten minä ajattelen, että tämä sitaatti pitää sisällään jotain elämän merkityksellisyyden kokemuksesta kertovaa, että sillä omaelämäkululla ja tarinalla merkitys ja sitä voi kuvata tällaisella sitaatilla. Niin näin ajattelen, että tämä ainakin kertoo jotain sellaista. No sitten tietysti huomion kiinnittää sana kiitollisuus, joka on yksi niistä myönteisistä tunteista, joista me äsken puhuttiin. Ja niin kun puhetta oli, niillä myönteisillä tunteilla on itsessään jo monia hyviä tekeviä myötävaikutuksia. Ja jotenkin ajattelen, että tässä hetkessä, jos nyt katsot elämäsi tällä tavalla kiitollisin silmin, kiitollisella katseella, niin sillä on tosi paljon voimavaroja vahvistavaa merkitystä tässä ja nyt.

00:35:02 Sirkkaliisa Heimonen

Ja sitten minä vielä ajattelen, että tämä sitaatti voi kertoa sanojan elämänasenteesta eli suhtautumisen tavasta aika paljon. Se, että kuvaat kiitollisuudella katsomista taakse päin, niin se kertoo musta jotain olennaista siitä, että miten tämä henkilö on ehkä

elämään suhtautuva ja miten siinä omassa elämässä hyvää näkevä. Vaikka se katse taaksepäin on ikään kuin semmoinen pitkä katse, ja siinä elämässä on varmasti ollut erilaisia vaihteita, sinä kykenet siitä elämästä tekemään tällaisen kiteytyksen. Niin tosi kaunis ja puhutteleva, suhtautumistavasta kertova hyväksyvä kommentti.

00:35:45 Kirsi Sihvo

Kiitos Sirkkis tästä keskustelusta, ja ehkä semmoinen nyt, tässä on paljon tullut asiaa mielen hyvinvoinnista, mielen taidoista, resilienssistä. Valtavan isoja asioita ja ehkä semmoinen, mitä tässä nyt toivottaisiin, että kuulijoille jäisi mieleen, on tämä, että jokaisella meistä on voimavaroja ja kyvykkyyksiä, joita voidaan vahvistaa. Että se ehkä... Vai haluatko vielä jotakin sanoa mitä sinä ajattelet, mitä tästä olisi hyvä jäädä kuulijoille mieleen?

00:36:16 Sirkkaliisa Heimonen

Tuon minä toivoisin kuulijoille jäävän mieleen. Eli että omia voimavaroja ja kyvykkyyksiä kannattaa arvostaa ja vahvistaa ja vielä sitten se, että jotenkin vahvistaa toisissa myös juuri tätä kaikkea. Niin siinäpä meille muistipaikalle ja tähän ehkä viimeiseksi lauseeksi tällainen hieno oivallus ja tärkeä muistettava asia. Ja kiitos Kirsi sinulle paljon hyvistä kysymyksistä ja tästä hetkestä..

00:36:46 Kirsi Sihvo

Hei kiitos Sirkkis tästä kiinnostavasta keskustelusta, ja lisää näkökulmia mielen hyvinvoinnista seuraavissa meidän jaksoissa.

Musiikkia.