

MIELEN HYVINVOINTI PUHEEKSI

Kohtaamisen tavalla
on merkitystä

- **Osoita**, että olet kiinnostunut. Kuuntele ja kysy lisää.
- **Tuo** esiin iäkkään vahvuuksia ja voimavaroja.
- **Huomaa** mahdollisuuksia ongelmien sijaan.
- **Kannusta** pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin.
- **Etsi** onnistumisia ja edistysaskeleita.

Rohkaise, kannusta ja anna positiivista palautetta.



Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

Puheeksioton malli sisältää kysymyksiä, joiden avulla voit keskustella iäkkään kanssa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Mallissa on viisi pääkysymystä ja niitä tarkentavia lisäkysymyksiä.

Mielen hyvinvointi on hyvän elämän perusta. Se vahvistaa ihmissuhteita, kannustaa terveellisiin elämäntapoihin sekä edistää terveyttä ja toimintakykyä. Keskustelu voi auttaa iäkästä löytämään keinoja oman hyvinvointinsa vahvistamiseen arjessa.

Mielen hyvinvointi on

Kokemusta elämän merkityksellisyydestä.

Tyytyväisyyttä elämään.

Arjessa rakentuva ja vahvistettavissa oleva voimavara.

Taitoa ylläpitää mielen tasapainoa.

1



Mitkä asiat arjessasi ovat hyvin?

Tavoite: Auttaa huomaamaan hyvin olevat ja toimivat asiat. Nostaa esiin voimavaroja ja vahvuuksia.

Lisäkysymyksiä:

- Mihin kaikkeen olet tyytyväinen?
- Mikä sujuu hyvin?
- Mistä iloitset erityisesti?



2

Mikä on sinulle tärkeää elämässä?

Tavoite: Auttaa tunnistamaan omia arvoja ja merkityksellisyyttä tuottavia asioita sekä tekemään näihin pohjaavia valintoja arjessa.

Lisäkysymyksiä:

- Miten sinulle tärkeät asiat näkyvät arjessasi?
- Miten käytit näihin aikaasi eilen? Entä viime viikolla?
- Miten voisit antaa aikaa ja huomiota niille enemmän?



3

Mitä hyvää muut ihmiset ja arjen kohtaamiset sinulle antavat?

Tavoite: Ohjata tunnistamaan itselle tärkeitä ihmissuhteet. Auttaa huomaamaan pienten kohtaamisten merkitys ja rohkaista rakentamaan yhteyttä toisiin.



Lisäkysymyksiä:

- Kenen seurassa koet olevasi oma itsesi?
- Ketkä ovat sinulle läheisimpiä ihmisiä? Miten pidät heihin yhteyttä?
- Millaiset kohtaamiset ilahduttavat sinua arjessa?

4

Millaisia taitoja sinulle on karttunut elämäkokemuksen myötä?

Tavoite: Tuoda esiin elämän aikana kertynyttä tietoa, taitoa ja osaamista. Vahvistaa käsitystä siitä, että elämäkokemus on arvokas ja tärkeä voimavara myös tässä hetkessä.

Lisäkysymyksiä:

- Mistä taidoistasi iloitset erityisesti?
- Millä tavoin olet käyttänyt taitojasi toisten hyväksi?
- Minkälaiset taidot ovat kannatelleet sinua vaikeissa hetkissä?



5

Mitä toivot tulevalta?

Tavoite: Ohjata tunnistamaan omia unelmia ja tulevaisuudelle asetettuja toiveita. Auttaa huomaamaan, että toiveita kohti voi edetä pienin askelin.

Lisäkysymyksiä:

- Millaisia unelmia tai haaveita sinulla on?
- Mikä sinua veisi lähemmäksi tätä unelmaa?
- Mitä voisit tehdä tai kokeilla seuraavaksi?

