



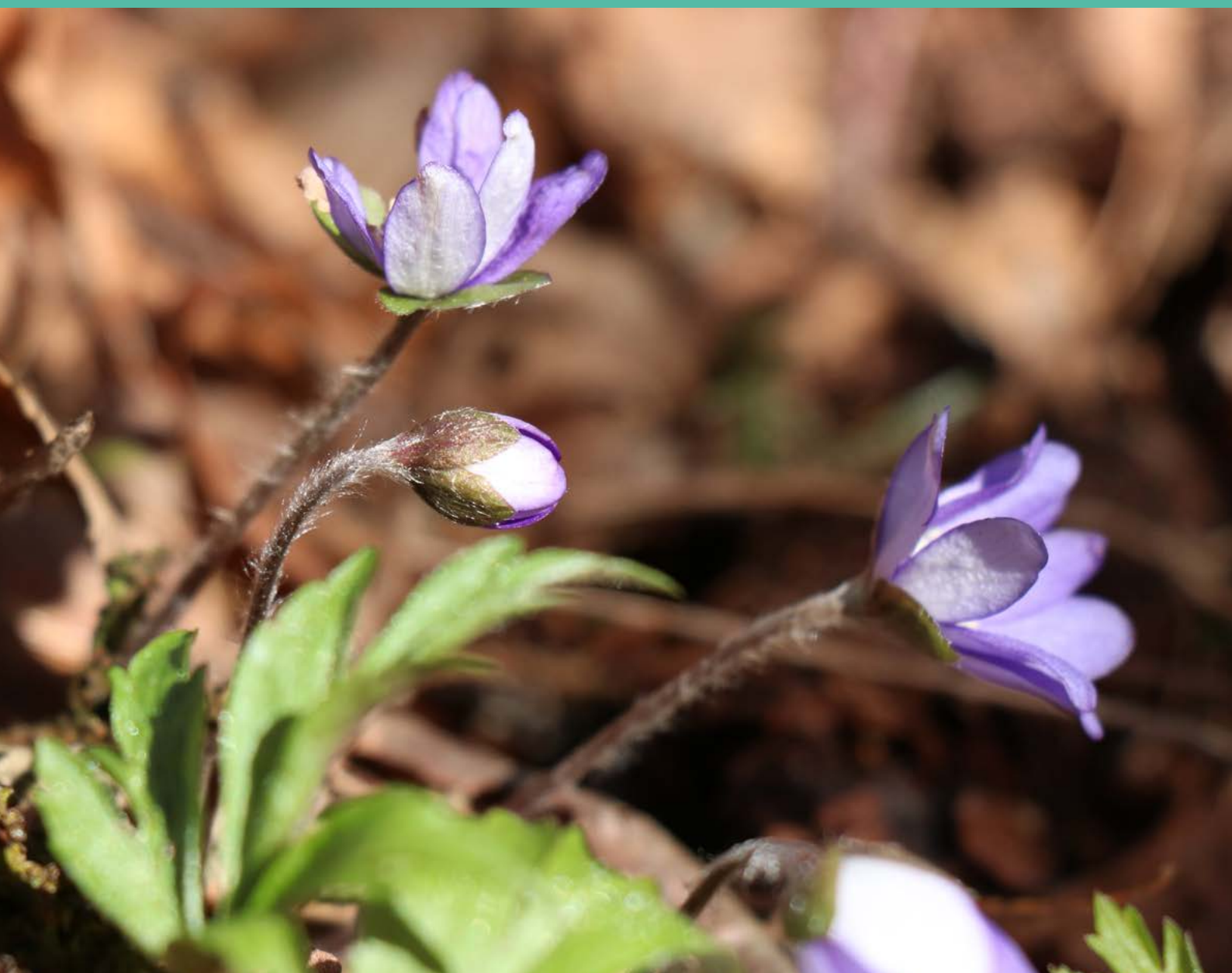
Ikäinstituutti



Elämänmuutoksista eteenpäin

Ohjaajan opas

Tiina-Kaisa Mattila, Kirsi Sihvo, Tamara Björkqvist, Sirkkaliisa Heimonen



Elämänmuutoksista eteenpäin -ohjaajan opas

ISBN 978-952-7254-75-2 Elämänmuutoksista eteenpäin- ohjaajan opas (painettu versio)

ISBN 978-952-7254-74-5 Elämänmuutoksista eteenpäin- ohjaajan opas (pdf)

Teksti: Tiina-Kaisa Mattila, Kirsi Sihvo, Tamara Björkqvist ja Sirkkaliisa Heimonen

Kansikuva: Paula Noronen / Ikäinstituutti

Taitto: pirjousitalo-aura.com

Paino: Trinket Oy

www.ikainstituutti.fi

© Ikäinstituutti ja kirjoittajat

Lukijalle

Ikääntyminen tuo mukanaan elämänmuutoksia. Leskeksi jääminen, muistisairauteen sairastuminen tai omaisen rooli ovat esimerkkejä elämäntilanteista, joiden kanssa monet iäkkäät elävät. Elämänmuutoksien kohtaamisessa ja niiden kanssa elämisessä mielen taidot ovat avainasemassa. Ne auttavat rakentamaan mielen hyvinvointia ja ylläpitämään tai palauttamaan mielen tasapainoa.

Elämänmuutokset ja niiden vaikutukset tulevat ikääntymisen myötä arjessa tutuiksi. Ikääntyneillä ihmisillä on kuitenkin monia voimavaroja, vahvuuksia sekä elämäkokemuksen kartuttamaa tietoa ja taitoa muutosten kohtaamiseen. Huomion kiinnittäminen ikääntyneiden selviytymiskykyyn ja voimavaroihin vahvistaa heidän pystyvyyden kokemustaan ja toiveikkuutta tulevaan. Tämä luo tunnetta siitä, että muutosten kanssa voi tulla toimeen.

Opas kuvaa mielen taitojen merkitystä elämänmuutosten kohtaamisessa. Se sisältää Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa kehitettyjä keinoja erilaisissa muutostilanteissa olevien ikääntyneiden selviytymiskyvyyden ja mielen taitojen vahvistamiseen. Oppaassa esitellään käytännönläheisiä toimintatapoja, joita ikääntyneitä ihmisiä kohtaavat ammattilaiset voivat hyödyntää ryhmänohjauksessa ja yksilötapaamisissa. Toimintatavat rohkaisevat ammattilaisia ottamaan puheeksi elämänmuutoksiin liittyviä asioita. Puhuminen voi auttaa eteenpäin muutostilanteissa.

Hankkeen kehittämistyössä on ammennettu näkökulmia ja tietoa positiivisesta psykologiasta sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta. Kehitetyt toimintatavat on rakennettu yhdessä erilaisissa elämänmuutoksissa elävien ikääntyneiden kanssa heidän ääntään ja elämäkokemustaan kuullen. Kiitämme lämpimästi heiltä saatuja arvokkaita oppeja ja oivalluksia, joita on kiteytetty tähän oppaaseen. Myös ikääntyneitä kohtaavat ammattilaiset ovat olleet mukana kehittämistyössä.

Toivottavasti oppaan luettuasi kiinnostut mielen taitojen näkökulmasta. Voit ottaa käyttöön oppaassa kuvatut yksilö- ja ryhmäkeskustelumallit sellaisenaan tai soveltaen niitä työhösi sopivalla tavalla. Mielen taidoista puhuminen antaa ikääntyneelle eväitä kohdata muutoksia, elää niiden kanssa sekä selviytyä niiden tuomista haasteista omalla yksilöllisellä tavalla. Tällä tavoin tuetaan heidän hyvää arkeaan, rakennetaan merkityksellisyyden kokemusta ja vahvistetaan selviytymiskyvykkyyttä - elämää muutosten keskellä.

Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hanketta (2023–2025) rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla. Yhteistyökumppaneitamme ovat Kampin palvelukeskus (Helsinki), Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry, Uudenmaan Muistiluotsi, Muistiliitto ry ja MIELI Suomen Mielenterveys ry.



Sisällys

Lukijalle	3
Mielen taidot elämänmuutoksissa	5
Elämänmuutokset ikääntyessä	5
Mielen hyvinvoinnin merkitys.....	6
Muutoksissa tarvitaan resilienssiä	7
Tasapainoa mielen taidoilla.....	8
Keskustelumallien kuvaukset	9
Lähtökohtana voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa	9
Kehitetyt keskustelumallit	9
Keskusteluiden läpileikkaavat teemat.....	11
Elämänmuutoksista eteenpäin -keskusteluryhmä	12
Keskusteluryhmän raamit	12
Ohjaajalle huomioitavaksi	13
Välitehtävät.....	14
Ryhmän tapaamiskerrat	15
1. Elämänmuutoksen keskellä	15
2. Hyvää arkea rakentamassa	17
3. Selviytymiskeinot tukena muutoksessa.....	19
4. Vahvuudet voimavaroina.....	22
5. Eteenpäin elämässä	24
6. Oivallukset mielen taidoista	27
Osallistujien palautetta ja oivalluksia.....	28
Yksilölliset voimavarakeskustelut.....	29
Yksilökeskustelun toimintatavat	29
Ohjaajalle huomioitavaksi	30
Kysymyksiä keskustelun tueksi	31
Osallistujien palautetta ja oivalluksia.....	32
Elämänmuutoksista eteenpäin	33
Lukuvinkkejä.....	34
Liitteet	35

Mielen taidot elämänmuutoksissa

Elämänmuutokset ikääntyessä

Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia totuttuun elämäntapaan. Ne ovat luonnollinen osa elämää, ja niitä tulee jokaisen kohdalle. Elämänmuutoksen merkitys on aina yksilöllinen ja ainutkertainen. Ne koskettavat jokaista omalla tavallaan - kahta samanlaista tilannetta ja kokemusta ei ole. Siksi muutoksen merkitys itselle on tärkeä tunnistaa.

Muutokset ovat luonteeltaan eräänlaisia elämän taitekohtia. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen, työroolista luopuminen, oma tai läheisten sairastuminen, läheisestä huolehtiminen tai menetys muuttavat elämäntapaa uuteen suuntaan. Eteen tullut uusi tilanne saa miettimään omia voimavarojaan ja arkisia selviytymiskeinojaan. Omien tunteiden, arjen vaatimusten ja monien ratkaistavien kysymysten aiheuttama mielen myllerrys saattaa yllättää. Sopeutuminen muutokseen on matka, joka vie aikaa ja jonka äärelle on hyvä pysähtyä.



Muutokset ovat luonnollinen osa elämää.



Sopeutuminen muutokseen vie aikaa.

Vaikka muutokseen ei aina voidakaan varautua, niiden kanssa on mahdollista elää hyvää arkea. Oma suhtautuminen, hyvinvoinnin vaaliminen, avun ja tuen hakeminen sekä toiveikkuuden kannattelu ovat tärkeitä selviytymisen kannalta. Ikääntymisen myötä kertynyt elämäntapa auttaa näkemään muutokset osana elämää. Kokemus voi tuoda mukanaan tyyneyttä, kykyä suhtautua tilanteisiin harkiten ja luottamusta siihen, että muutoksista on mahdollista selvitä.

Jokaisella ikääntyneellä on voimavaroja ja kykyjä, joita voidaan tukea ja vahvistaa. Itsetuntemus, oman tilanteen tarkastelu ja sen ymmärtäminen, mitä muutos merkitsee, auttavat sopeutumaan ja elämään sen kanssa. Uusissa elämäntilanteissa voi tarvita tukea omien selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistamiseen. Itselle kannattaa kirkastaa myös, mitä aiemmat haasteet ovat opettaneet omista vahvuuksista ja selviytymiskeinoista.

Jokainen kohtaa elämänsä varrella vaikeita asioita omalla tavallaan. Siksi on tärkeää kuulla ikääntyneen ihmisen omaa kokemusta pysähtymällä esimerkiksi alla olevien kysymysten äärelle. Vastauksia kannattaa kuunnella huolella, sillä ne tuovat esiin muutokselle annettuja yksilöllisiä merkityksiä.



Kysymyksiä hyödynnettäväksi

- Mitä muutos hänelle merkitsee?
- Minkälaisia keinoja hänellä on muutoksen kohtaamiseen ja siitä selviytymiseen?
- Mistä hän löytää elämänsä voimaa ja merkityksellisyyttä muutoksen keskellä?
- Minkälaisena tulevaisuus näyttäytyy muutoksen jälkeen?

Mielen hyvinvoinnin merkitys

Mielen hyvinvointi tarkoittaa yksilöllistä kokemusta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Se ilmenee tyytyväisyytenä itseen ja omaan elämään sekä elämän kokemisena merkitykselliseksi. Mielen hyvinvointi rakentuu jokaisessa elämäntilanteessa suhteessa toisiin ihmisiin ja aiempaan elämänkulkuun ja -kokemuksiin. On hyvä huomata, että mielen hyvinvointi on voimavara, jota voi vahvistaa. Kaikissa elämäntilanteissa on mahdollista rakentaa mielen hyvinvointia sekä tukea ikääntyneen pärjäämistä ja hyvää arkea.



Mielen hyvinvointi ilmenee tyytyväisyytenä itseen ja elämään ja elämän kokemisena merkitykselliseksi.

Uusissa elämäntilanteissa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten muutoksen keskellä oleva ikääntynyt tunnistaa omat mahdollisuutensa toimia. Mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä sekä vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin luo merkityksellisyyden kokemusta. Yhteenkuuluvuuden tunne ja toisilta saatu tuki kannattelee elämänmuutoksissa. Tämä tunne rakentuu lämpimissä, vastavuoroiseksi koetuissa ihmissuhteissa, joissa voi kokea tulevaisuutta nähdä, kuulla ja arvostetuksi. Parhaimmillaan ihmissuhteet tuovat turvaa ja lohtua sekä tarjoavat vertaistukea muutoksen keskellä olevalle ikääntyneelle.

Muutostilanteissa on hyvä miettiä, miten mielen hyvinvointia voi ylläpitää ja vahvistaa. Sitä rakentavat myönteiset tunteet, mielekkääseen tekemiseen uppoutuminen, ihmissuhteet ja kohtaamiset sekä kokemus merkityksellisyydestä ja aikaansaamisesta. Hyvinvointia kannattelevat myönteiseen suuntaaminen, arjen merkityksellisyyttä luovat asiat sekä omien voimavarojen ja vahvuuksien arvostaminen.

Myönteiseen suuntaaminen on menneeseen ja nykyhetkeen kohdentuvaa kiitollisuutta. Se voi auttaa löytämään arjessa hyvin olevia asioita ja tunnistamaan pieniä onnistumisen kokemuksia. Jos tilanteeseen suhtautuu avoimesti, muutoksista voi löytää kasvun ja kehittymisen mahdollisuuksia. Tällöin muutos näyttäytyy mahdollisuutena kehittää kykyjä ja taitoja sekä oppia uutta.



Muutoksissa on tärkeä pohtia, miten mielen hyvinvointia voi ylläpitää ja vahvistaa.

Aluksi muutos voi tuntua suurelta ja hallitsemattomalta. Silloin on hyödyllistä miettiä pieniä askeleita ja konkreettista toimintaa, joilla pääsee arjessa eteenpäin. Itselle mielekäs tekeminen, jossa saa käyttää omia kykyjä ja taitoja voi tuoda merkityksellistä elämänsisältöä sekä luoda onnistumisen kokemusta ja kyvykkyyden tunnetta. Mielekäs toiminta luo myönteisiä tunteita ja vie hetkeksi ajatukset pois haastavasta tilanteesta ja sen tuomista arjen vaatimuksista. Päivittäisten rutiinien luominen ja ylläpitäminen voi tuoda turvallisuuden ja hallinnan tunnetta muutoksen keskelle.



Mielen hyvinvointia rakentavat

- Myönteiset tunteet
- Ihmissuhteet ja kohtaamiset
- Kokemus merkityksellisyydestä
- Mielekkääseen tekemiseen uppoutuminen
- Aikaansaamisen tunne

Muutoksissa tarvitaan resilienssiä

Elämänmuutosten ja haastavien tilanteiden kohtaamisessa tarvitaan selviytymiskyvykkyyttä eli resilienssiä. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä kohdata vastoinikäymisiä, sopeutua muutoksiin ja ylläpitää toimintakykyä sekä hyvinvointia vaikeissa olosuhteissa. Se ilmenee myönteisenä pärjäämisenä, toiveikkuuden ja tyytyväisyyden tunteiden vahvistumisena sekä kykynä elää muutoksen keskellä.

Resilienssi ei ole yksittäinen ominaisuus, vaan kokonaisuus, jossa yhdistyvät monet taidot ja voimavarat. Se sisältää kyvyn hyödyntää omia vahvuuksia ja voimavaroja sekä vastaanottaa tukea ja apua. Yksin ei tarvitse selviytyä vaikeiden elämäntilanteiden läpi.



Resilienssi on kykyä kohdata vastoinikäymisiä, sopeutua muutoksiin ja ylläpitää hyvinvointia vaikeissa olosuhteissa.

Resilienssiä voi vahvistaa ja se vahvistuu elämäkokemuksen myötä kohdattujen vaikeuksien ja niistä selviytymisen kautta. Vaikeiden tilanteiden läpikäyminen voi tarjota mahdollisuuden kasvuun ja oppimiseen. Tällaiset kokemukset auttavat tunnistamaan omia selviytymiskeinoja ja vahvuuksia, mikä puolestaan vahvistaa valmiuksia kohdata tulevia muutoksia. Ikääntymisen ja elämänmuutosten näkeminen kasvun ja kehittymisen näkökulmasta voi itsessään edistää myönteistä suhtautumista ja tukea joustavien selviytymistapojen löytämistä haastavissa elämäntilanteissa.



Resilienssi vahvistuu elämäkokemuksen myötä.

Tasapainoa mielen taidoilla

Mielen taidoilla tarkoitetaan tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, ajattelun ja suhtautumisen tapoja sekä arjen haasteiden ratkaisemisen taitoja, jotka auttavat kohtaamaan muutoksia ja elämään niiden kanssa. Mielen taidot ylläpitävät ja palauttavat mielen tasapainoa, johon elämänmuutos on saattanut vaikuttaa.

Elämänmuutoksissa kannattaa tarkastella omia ajattelu- ja suhtautumistapoja. Haastavissa tilanteissa oma näkökulma saattaa kapeutua. Myönteisen suhtautumisen säilyttäminen, taito huomata hyvää arjessa, mahdollisuuksien tunnistaminen vaikeinakin hetkinä ja esimerkiksi kiitollisuuden ja toiveikkuuden ylläpitäminen auttavat näkemään tilanteen yli ja eteenpäin. Taito katsoa tilannetta eri näkökulmista voi tuoda etäisyyttä ja luoda kokonaisvaltaisempaa kuvaa tilanteesta.

Muutoksen herättämien erilaisten tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen rakentaa mielen hyvinvointia. On tärkeää tunnistaa omat keinot käsitellä tunteita. Joillekin puhuminen luotettavan ihmisen kanssa tuo helpotusta ja selkeyttää ajatuksia. Toisille konkreettinen tekeminen, kuten liikunta, luova toiminta tai arjen rutiinit, tarjoaa keinon jäsentää tunteita ja palauttaa hallinnan tunnetta. Keskeistä on, että ihminen tunnistaa itselleen toimivimmat tavat ja ottaa ne tietoisesti käyttöön haastavissa tilanteissa.

Tunteet tulevat ja menevät, vaikeaksikin koetut tunteet menevät aikanaan ohi. On hyvä muistaa, että kaikilla tunteilla on paikkansa, ne ovat sallittuja ja toimivat tärkeinä viestintuojina omista tarpeista ja hyvinvoinnista. Tunteiden ääreen on hyvä pysähtyä ja yrittää tavoittaa niiden taustalla olevia tekijöitä esimerkiksi kysymällä itseltä, mistä tämä tunne kertoo ja mihin omaan tarpeeseen se voisi liittyä.

Muutoksissa tarvitaan keinoja käsitellä ja säädellä stressiä ja kuormitusta sekä lievittää sitä. Tunteiden ja ajatusten tiedostaminen, omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen, itsemyötätunto sekä yksilölliset tavat rentoutua, voivat helpottaa oloa ja parantaa elämänlaatua.



Mielen taitojen puu

Muutostilanteissa toiset ihmiset ovat erityisen tärkeitä. Kohtaamiset ja vuorovaikutus tarjoavat mahdollisuuden jakaa tunteita ja kokemuksia, mikä auttaa jäsentämään omia ajatuksia ja näkemään tilanteen eri näkökulmista. Toisten antama tuki voi vahvistaa tunnetta siitä, ettei ole yksin, ja tuoda lohtua tai käytännön apua arkeen. Hyvä vuorovaikutus syntyy kuuntelemisesta, läsnäolosta ja empatiasta – siitä, että toinen ihminen tulee aidosti nähdyksi ja kuulluksi. Myös pienet sanat, eleet ja yhdessä vietetty aika voivat olla suuria asioita silloin, kun elämä muuttuu.

Keskustelumallien kuvaukset

Ikääntyneiden ihmisten mielen taitojen vahvistamiseksi on kehitetty kaksi mallia.

Yksilöllinen voimavarakeskustelu on tarkoitettu elämänmuutostilanteessa olevien iäkkäiden henkilökohtaiseksi tueksi ja **keskusteluryhmämalli** toimii vertaistuellisen ryhmätoiminnan kehyksenä.

Keskusteluryhmämallit kehitettiin Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa. Mallit pilotoitiin yhdessä erilaisissa elämänmuutoksissa olevien iäkkäiden kanssa. Hankkeessa toteutettiin valmennus iäkkäitä kohtaaville ammattilaisille, jotka testasivat ja arvioivat keskustelumallien sisältöä ja toimivuutta käytännössä.

Ammattilaiset voivat hyödyntää näitä malleja työssään iäkkäiden parissa mielen taitoihin liittyvissä keskusteluissa. Keskustelumallit voi ottaa käyttöön joko kokonaisuudessaan tai soveltaen vain tiettyjä teemoja toimintaan.

Lähtökohtana voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa

Ryhmä- ja yksilökeskusteluissa sovelletaan voimavara- ja ratkaisukeskeistä lähestymistapaa. Tämä tarkoittaa sitä, että osallistujat ovat oman elämänsä ja tilanteensa asiantuntijoita. Heidän kokemuksensa kuuleminen ja arvostaminen on keskeinen lähtökohta keskusteluissa. Keskusteluissa voimavaralähtöisyys tarkoittaa toiveikkuuden vaalimista ja vahvistamista, iäkkään voimavarojen, vahvuuksien ja selviytymiskeinojen tunnistamista sekä myönteiseen suuntaamista. Voimavaralähtöisyys kannattelee elämänmuutoksen keskellä.

Ohjaajan on tärkeää kuunnella aidosti ja olla kokonaisvaltaisesti läsnä. Rohkaiseva palaute, tarkentavat ja oivalluksia herättävät kysymykset sekä keskustelun myönteiseen suuntaaminen tukevat osallistujia. Pienten edistysaskeleiden näkyväksi tekeminen ja erilaisten näkökulmien avaaminen auttavat iäkästä tunnistamaan muutostilanteessakin tapahtuvan vaihtelun. Haastavien aikojen rinnalla hyvin olevien asioiden tunnistaminen tuo jatkuvuutta elämään.

Kehitetyt keskustelumallit

Tässä oppaassa esitellään keskustelumallit, niiden kertakohtaiset aiheet, läpileikkaavat teemat ja välitehtävät. Mallien aiheet ja teemat auttavat tarkastelemaan elämänmuutosta monista näkökulmista. Välitehtävien tarkoitus on auttaa iäkästä syventämään ryhmässä tai yksilöllisesti käytyä keskustelua ja löytämään omia oivalluksia teemaan liittyen.

Keskustelumallien kerrat ja aiheet



Keskusteluryhmät

1. Elämänmuutoksen keskellä
2. Hyvää arkea rakentamassa
3. Selviytymiskeinot tukena muutoksessa
4. Voimavarani
5. Eteenpäin elämässä
6. Oivallukset mielen taidoista



Yksilölliset voimavarakeskustelut

Kolmen tapaamiskerran keskustelujen kulkua ohjaa iäkkään ihmisen toiveiden ja tarpeiden kuuleminen. Keskusteluissa hyödynnetään oivalluttavia kysymyksiä.

Muistiinpanoja



Suhtautumisen tapa

Suhtautuminen luottavaisesti tulevaisuuteen ja selviytymiseen lisää pystyvyyden tunnetta. Myönteistä suhtautumisen tapaa voi kehittää ja vahvistaa läpi elämän tietoisesti etsimällä hyviä asioita itsessä, ympäristössä tai muissa ihmisissä.

Arki ja itsestä huolenpito

Muutoksen keskellä arkiset asiat tuovat turvaa. On tärkeä pysähtyä miettimään arjen sujumista sekä kuulostella omaa hyvinvoinnin tilaa ja löytää itsestä huolehtimisen tapoja.

Voimavarat

Elämänmuutos voi olla kuormittava ja vaikuttaa mielen tasapainoon. Omien voimavarojen tunnistaminen edistää palautumista ja tilanteesta selviytymistä.

Tulevaan suuntautuminen

Taito ajatella elämänmuutosta aikanaan ohimenevänä tai muuntuvana vaiheena voi tuoda toiveikkuutta. Tulevaan suuntaaminen voi vahvistaa luottamusta ja avata uusia näkökulmia tässä hetkessä.

Tukea antavat ihmissuhteet

Muilla ihmisillä on suuri merkitys elämänmuutoksista selviytymisessä. Puhumalla omista kokemuksista muiden ihmisten kanssa voi saada oivalluksia, tukea ja apua omaan tilanteeseen.

Luonteenvahvuudet

Kuormittavassa elämäntilanteessa omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen tukee selviytymistä. Muuttuneessa elämäntilanteessa voi löytää itsestään uusiakin vahvuuksia.

Tunteet

Omien tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen saattaa auttaa vaikeissa tilanteissa. Huomion suuntaaminen myönteisiin tunteisiin tukee selviytymistä, vahvistaa hyvinvointia ja avartaa näkökulmaa.

Elämäkokemus

Muutosten kohtaamisten kautta itsetuntemus kasvaa ja selviytymiskyky vahvistuu. Elämänmuutoksista selviytyminen muuttuu voimavaraksi vastaisuuden varalle.

Elämänmuutoksista eteenpäin -keskusteluryhmä

Keskusteluryhmä on tarkoitettu elämänmuutostilanteissa oleville ikääntyneille. Yhteisissä keskusteluissa lisätään ikääntyneiden osallistujien luottamusta omiin voimavaroihin ja vahvistetaan heidän toiveikkauttaan ja optimistisuuttaan elämänmuutosten keskellä. Tapaamisissa tarkastellaan osallistujien omaa hyvinvointia ja sen vahvistamisen mahdollisuuksia.

Ryhmä mahdollistaa keskustelun samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Osallistujilla on hyvä olla tahtoa ja valmiuksia puhua omasta tilanteestaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Elämänmuutoksesta kannattaa olla kulunut sen verran aikaa, että asioiden käsittely yhdessä muiden kanssa luonnistuu.

Keskusteluryhmässä osallistujia tuetaan tunnistamaan yksilöllisiä selviytymiskeinojaan ja omia mielen taitojaan. Mielen taitojen merkityksen ymmärtäminen rakentaa selviytymiskyvykkyyttä ja auttaa selkiyttämään omaa suhtautumista muutokseen. Lisäksi mielen taidot tukevat hyvinvointia ja kykyä huolehtia itsestä. Yhteiset keskustelut esimerkiksi tunteista, suhtautumistavoista, vahvuuksista ja arjen haasteiden ratkaisemisesta avaavat erilaisia näkökulmia.



Keskusteluryhmän raamit

- Osallistujia yhdistävä elämänmuutos
- Ryhmäkoko 6–8 henkilöä
- Tapaamiskertoja kuusi
- Toteutus lähitapaamisina
- Teemoitetut tapaamiset
- Välitehtävät
- Kokoontumisväli 1–2 viikkoa
- Tapaamiskerran kesto 1,5–2 tuntia
- Ohjaaminen yksin tai työparina

Ohjaajalle huomioitavaksi



- **Kohdenna toiminta osallistujia yhdistävään elämänmuutokseen.** Kokemusten jakaminen luo vertaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä auttaa avartamaan näkökulmaa omaan tilanteeseen.
- **Huomio ikääntyneiden tavoittamiseen.** Mieti kohderyhmän tavoittamista ja toiminnasta tiedottamista hyvissä ajoin. Pohdi, kenen avulla voisi välittää tietoa alkavasta keskusteluryhmästä ja mitä alueen verkostoja olisi mahdollista hyödyntää viestinnässä.
- **Keskustele ikääntyneen kanssa etukäteen.** Ryhmään osallistumista saattaa helpottaa mahdollisuus tavata ohjaaja ennen ryhmän aloitusta. Keskustelu ikääntyneen kanssa auttaa ymmärtämään hänen elämäntilannettaan ja kartoittamaan hänen voimavarojaan. Samalla voidaan arvioida ryhmän soveltuvuutta sekä sitoutumisen mahdollisuuksia.
- **Valmistaudu tapaamisiin.** On hyvä varata jokaisen tapaamiskerran valmistelemiseen riittävästi aikaa ja tutustua kyseisen kerran aiheeseen, läpileikkaaviin teemoihin, apukysymyksiin ja välitehtäviin huolella.
- **Rohkaise keskustelemaan.** Kiinnitä erityinen huomio kunkin ryhmäkerran alkuun ja loppuun. Tapaamisen alussa osallistujat otetaan lämpimästi vastaan ja huomioidaan yksilöllisesti. Keskusteluissa vaalitaan hyvää tunnelmaa ja myönteistä ilmapiiriä tapaamisten loppuun asti. Huomioituksi ja kuulluksi tuleminen on jokaiselle osallistujalle merkityksellistä.
- **Anna tilaa erilaisille osallistumisen tavoille.** On hyvä huolehtia siitä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla tavalla. Osallistuminen voi olla keskustelua tai sen hiljaista seuraamista. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kannattaa sopia yhteisistä säännöistä, joissa kerrotaan erilaisista osallistumisen tavoista.
- **Suuntaa myönteiseen.** Kiinnitä huomio osallistujien kuvaamiin hyviin hetkiin ja myönteisiin ilmaisiin, sekä iloa ja voimaa antaviin asioihin. Tämä rakentaa myönteistä ilmapiiriä ja rohkaisee keskustelemaan. Myönteiseen suuntaaminen voi auttaa haastavan elämäntilanteen keskellä.
- **Kuuntele huolella.** Läsnä oleva kuunteleminen on ajan antamista toisen ihmisen tarinalle ja taitoa keskittyä hänen sanomaansa. Keskity kuulemaasi, tee tarkentavia kysymyksiä ja havainnoi osallistujien kehon kieltä, joka voi kertoa tunteista ja asioiden merkityksistä.
- **Rakenna siltaa tapaamiskertojen välille.** Anna osallistujille tilaa ja mahdollisuuksia palata tarvittaessa aiempien kertojen keskusteluihin. Käyty keskustelu voi rikastua myöhemminkin uusilla näkökulmilla ja oivalluksilla.

Ryhmän tapaamiskerrat

1. Elämänmuutoksen keskellä

Toivotetaan osallistujat tervetulleeksi Elämänmuutoksista eteenpäin -ryhmään. Aloituksen apuna ja tutustumisen tueksi voi käyttää Mielen taitojen korttien kysymyksiä.

Korttien tiedot löytyvät oppaan lopusta (sivu 34).

Yhteiselle tutustumiselle ja ryhmäytymiselle kannattaa antaa runsaasti aikaa.

Ensimmäisellä kerralla on hyvä käydä yhdessä läpi keskusteluryhmän toimintatavat.



	Toimintatapa	Huomioitavaa
Yhteystietojen ja aikataulujen varmistaminen	Annetaan ohjaajan yhteystiedot osallistujille. Tarkistetaan, että kaikilla on ajan tasalla oleva tiedote ryhmästä.	On toivottavaa, että poissaolot ja mahdollinen ryhmän keskeyttäminen ilmoitetaan ohjaajalle
Turvallisen tilan periaatteet	Muistutetaan suljetun ryhmän luottamuksellisuudesta.	Avoin ja hyväksyvä ilmapiiri on tärkeää. Korostetaan, että ryhmään voi osallistua eri tavoilla.
Yhteydenpito ryhmäläisten kesken	Ryhmäläiset voivat halutessaan vaihtaa omia yhteystietoja keskenään	Uusien ystävyys-suhteiden/vertaistuen luomiseen voi tilanteen mukaan kannustaa
Fyysinen turvallisuus	Opastetaan turvalliset reitit ja liikkuminen yhteisessä tilassa ja sen ympäristössä	Varmistetaan, että kaikki kuulevat ja näkevät ohjaajan sekä toisensa

Tutustumisen jälkeen käydään yhdessä läpi ryhmän toteutus, aiheet ja läpileikkaavat teemat (sivu 11). Pysähdytään tarkemmin mielen taitojen äärelle hyödyntäen Mielen taitojen puuta (sivu 8). Osallistujien toiveet ja odotukset kirjataan ylös ja niihin palataan viimeisellä kerralla.



Välitehtävä 1. Elämäni tärkeät asiat

Tapaamiskerran lopuksi todetaan seuraavan kerran aihe. Osallistujat saavat mukaansa Elämäni tärkeät asiat -välitehtävän (liite 1), joka virittää ajatuksia seuraavaan tapaamiseen.



Mitkä ovat viisi tärkeintä asiaa elämässäsi?

Onko sinulla jokin voimateos: laulu, runo, sananlasku/motto, taulu, elokuva tai vastaava, joka kuvaa elämääsi ja kykyäsi selviytyä?

Voit myös valita jonkin teoksen, joka on itselle muuten tärkeä.

Lopuksi vedetään käytyä keskustelua yhteen. Pyydetään osallistujia nostamaan esille itselleen mieleen jääneet asiat tältä kerralta.

2. Hyvää arkea rakentamassa

Tällä kerralla keskustellaan elämänmuutoksista ja arjesta niiden kanssa. Osallistujien huomio suunnataan voimavaroihin ja hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin. Keskusteluissa osallistujat voivat löytää oivalluksia siitä, miten pitää itsestä huolta muutoksen keskellä.

Tervetulotoivotuksen jälkeen pysähdytään edellisellä kerralla annettuun välitehtävään ja pyydetään osallistujia jakamaan oma elämänmottonsa. Summataan lyhyesti myös edellisen tapaamiskerran herättämät ajatukset.



Keskustelun taustaksi

Muutoksen keskellä on tärkeää tunnistaa omassa arjessa hyvät ja toimivat sekä entisenkaltaisena jatkuvat asiat. Esimerkiksi läheistilanteissa tarve voi olla tarkastella omaa yhteistä taivalta kumppanin kanssa, parisuhteen ja kommunikaation muutosta tai läheisyyden kaipuuta. Jatkuvuuden tunnistaminen ja omannäköisen arjen rakentaminen tukevat hyvinvointia ja tuovat turvallisuuden tunnetta.

Muutos voi tuoda mukanaan uusia rooleja, konkreettisten suunnitelmien muuttumista sekä arkisten asioiden uudelleen järjestelyjä. Tähän usein liittyy erilaisia tunteita, joilla kaikilla on oma paikkansa ja joiden kokemiselle on tärkeä antaa tilaa. Muutoksen keskellä on muistettava pitää huolta omista voimavaroista ja hyvinvoinnista.



Vinkkejä ohjaajalle

Osallistujia pyydetään kertomaan omia ajatuksiaan elämänmuutoksista ja niiden vaikutuksesta arkeen. Keskustelussa suunnataan osallistujien huomio muutoksen ja arjessa selviytymisen herättämiin tunteisiin. On hyvä muistuttaa osallistujia siitä, että elämänmuutos ei muuta kaikkea kerralla. Vaikka muutos on osa osallistujan tarinaa ja elämäntkokonaisuutta, niin keskustelua tarkennetaan tähänhetkiseen tilanteeseen. Osallistujien aiempia elämäntkokemuksia voidaan kuitenkin hyödyntää, sillä ne antavat parhaimmillaan oivalluksia omista voimavaroista tämänhetkisen selviytymisen tueksi.



Kysymyksiä hyödynnettäväksi

- Miten elämänmuutos on vaikuttanut sinun hyvinvointiisi?
- Mitä tunteita sinä tunnistat itsessäsi ja miten käsittelet niitä?
- Miten sinä kuvailisit omia voimavarojasi?
- Mikä sinun arjessasi sujuu hyvin?



Välitehtävä 2. Selviytymiskeinoni

Tapaamiskerran lopuksi todetaan seuraavan kerran aihe ja annetaan osallistujille Selviytymiskeinoni-välitehtävä (liite 2), joka virittää ajatuksia.



Tämä mielekäs tekeminen pitää minut liikkeellä

Nämä ihmiset ovat minulle tärkeitä

Tämä on minun tapani rentoutua ja rauhoittua

Tämä elämänviisaus pitää toiveikkuutta yllä

Lopuksi vedetään käytyä keskustelua yhteen. Pyydetään osallistujia nostamaan esille itselleen mieleen jääneet asiat tältä kerralta.

3. Selviytymiskeinot tukena muutoksessa

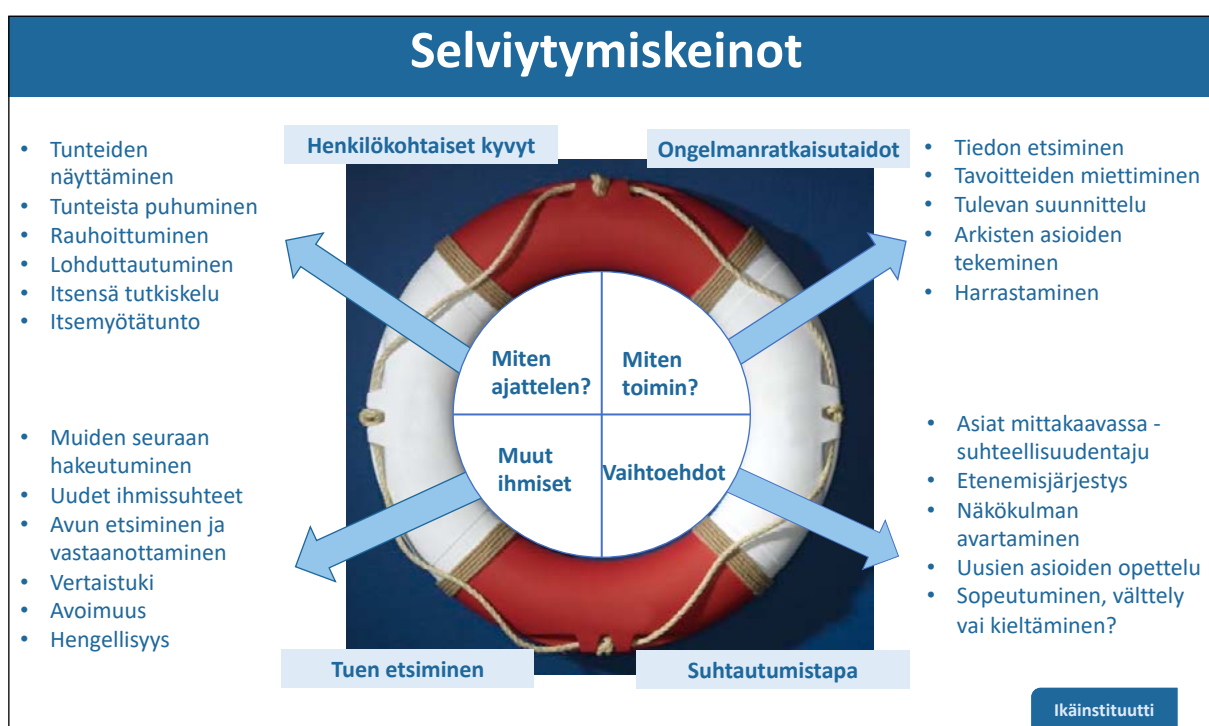
Tällä kerralla tarkastellaan osallistujien selviytymiskeinoja ja toimintatapoja elämänmuutoksissa. Kokemuksiaan jakamalla osallistujat tutustuvat erilaisiin yksilöllisiin tapoihin toimia ja saavat vinkkejä omaan arkeensa.

Tervetulotoivotuksen jälkeen pysähdytään edellisellä kerralla annettuun välitehtävään ja pyydetään osallistujia jakamaan oivalluksia omista selviytymiskeinoistaan.



Keskustelun taustaksi

On hyvä tunnistaa, että jokaisella ihmisellä on yksilöllisiä keinoja selviytyä. Joku pohtii tilannettaan itsekseen ja toinen hakee tukea ja apua muiden seurasta. Osalle ihmisistä on tärkeää purkaa tunteitaan konkreettisen tekemiseen. Esimerkiksi kodin arkiset askareet, liikunta, ulkoilu tai jokin itselle mieluisa toiminta saa ajatukset siirtymään pois hankalasta tilanteesta.



Selviytymiskeinoja voidaan kiteyttää pelastusrengas -kuvalla. Kuvassa olevat eri vaihtoehdot voi esimerkiksi lukea ääneen ja ottaa tarkempaan käsittelyyn ne kohdat, joista ryhmäläiset kiinnostuvat.

Miten ajattelen? On hyödyllistä tunnistaa oma suhtautuminen elämänmuutokseen. Myönteinen suhtautumistapa tukee selviytymistä muutokseen.

Muut ihmiset. Lähi- ja ystäväpiiriin kuuluvien ihmisten ja heiltä saadun tuen merkitys korostuu muutoksessa.

Miten toimin? Ihmisillä on erilaisia yksilöllisiä selviytymiskeinoja. Tiedon hakeminen voi auttaa ymmärtämään omaa tilannettaan ja tukee elämää sekä kannattelee arkea. Tieto voi auttaa asettamaan tavoitteita ja suuntaamaan ajatukset eteenpäin.

Vaihtoehdot. On hyvä tunnistaa ne asiat, jotka ovat muutoksesta huolimatta edelleen hyvin. Tämä voi auttaa suhteuttamaan asioita, avartamaan näkökulmia ja löytämään uudenlaisia selviytymiskeinoja sekä katsomaan tilanteen yli ja eteenpäin.



Vinkkejä ohjaajalle

Ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan itselle ominaisia tapoja, joita he käyttävät selviytyäkseen muutostilanteissa. Keskustelua voi rytmittää tarkastelemalla pelastusrengaskuvan neljää eri näkökulmaa (ajattelu, muut ihmiset, toiminta, vaihtoehdot). Näin osallistujat voivat syventää omaa ymmärrystään erilaisista selviytymisen keinoista ja löytää uusia hyödyllisiä toimintatapoja.



Kysy esimerkiksi

- Mikä sinua on auttanut selviytymään tämän tilanteen kanssa?
- Mitkä asiat voisivat tukea paremmin sinun selviytymistäsi?
- Miten sinä suhtaudut tilanteeseen?
- Mikä tuo sinulle arkeen iloa?

Muistiinpanoja





Välitehtävä 3. Omat vahvuuteni

Tapaamiskerran lopuksi todetaan seuraavan kerran aihe ja annetaan osallistujille Omat vahvuuteni -välitehtävä (liite 3), joka virittää ajatuksia seuraavaan tapaamiseen.



Valitse omat vahvuutesi, jotka ovat auttaneet sinua selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Voit lisätä myös uusia.

Rauhallisuus

Luovuus

Sisukkuus

Toiveikkuus

Sopeutuvaisuus

Myönteisyys

Neuvokkuus

Sosiaalisuus

Realistisuus

Pitkäjänteisyys

Rohkeus

Huumorintaju

Herkkyys

Ystävällisyys

Järjestelmällisyys

Avoimuus

Lopuksi vedetään käytyä keskustelua yhteen. Pyydetään osallistujia nostamaan esille itselleen mieleen jääneet asiat tältä kerralta.

4. Vahvuudet voimavaroina

Tällä kerralla paneudutaan osallistujien vahvuuksiin voimavaroina elämänmuutoksissa. Osallistujia ohjataan tunnistamaan ja arvostamaan omia vahvuuksiaan ja itsessä olevaa hyvää sekä käyttämään näitä voimavarana arjessa.

Tervetulotoivotuksen jälkeen pysähdytään välitehtävän sanalistaan. Osallistujia pyydetään kertomaan heille itselle tärkeimmästä vahvuudesta.



Keskustelun taustaksi

Kaikilla ihmisillä on paljon erilaisia luontevahvuuksia. Vahvuudet kuvaavat ihmistä aidoimmillaan, omana itsenään. Niissä ei ole kysymys opituista taidoista tai lahjakkuuksista, vaan siitä, kuka ja millainen kyseinen ihminen on. Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys, sinnikkyys ja huumorintaju.

Vahvuuksien tunnistaminen tarkoittaa hyvän huomaamista itsestä. Vahvuuksien äärelle voi löytää esimerkiksi pohtimalla millaisista asioista hän yleensä innostuu tai mihin uppoutuu mielellään. Kannattaa tarkastella myös asioita ja tehtäviä, jotka sujuvat helposti ja joista on saanut hyvää palautetta. Myös kiinnostuksen kohteet lapsena tai nuorena voivat kertoa paljon luontevahvuuksista.

Ystävällisyys, lempeys ja myötätuntoinen suhtautuminen kuvaavat vahvuuksia, jotka voivat rauhoittaa mieltä ja tuoda tasapainoa. Näiden vahvuuksien käyttö muutostilanteissa voi helpottaa hyvän huomaamista ja omien arvojen mukaisten valintojen tekemistä.



Vinkkejä ohjaajalle

Välitehtävään liittynyt keskustelu tapaamiskerran alussa voi jo herättää vilkasta ajatusten vaihtoa aiheesta. Ohjaajan rooli on tarttua keskustelussa osallistujien esiin nostamiin vahvuuksiin ja antaa myönteistä palautetta jokaiselle. Osallistujia rohkaistaan kertomaan, siitä, kuinka he ovat käyttäneet vahvuuksiaan ja mikä merkitys niillä on ollut selviytymisessä.

Toisten osallistujien vahvuuksien kuuleminen voi antaa omaan tilanteeseen uusia näkökulmia. Muiden ryhmäläisten esittämät kysymykset tai palautteet voivat auttaa myös oivaltamaan itsestä tai omista vahvuuksista jotain uutta.

Ikääntyneillä on paljon elämän aikana kertyneitä vahvuuksia ja taitoja. Ohjaaja auttaa osallistujia tunnistamaan osallistujien omia vahvuuksia esimerkiksi tarkentavin kysymyksin ja antamalla vahvistavaa palautetta.



Kysy esimerkiksi

- Miten sinä huomaat käyttäväsi vahvuuksiasi arjessa?
- Minkälaista palautetta sinä olet saanut muilta vahvuuksistasi?
- Millä tavalla sinä kiität itseäsi?
- Millä tavalla sinä osoitat myötätuntoa itseäsi kohtaan?



Mitä toiveita sinulla on omaan hyvinvointiisi liityen? Minkä asian toivoisit pysyvän ennallaan, entä toivoisitko jonkin muuttuvan?

[illegible]

23

5. Eteenpäin elämässä

Tämän kerran aihe pysähdyttää toiveikkuuden ylläpitämisen tärkeyteen ja tulevaan suuntaamisen merkitykseen. Arjessa omat haaveet ja itselle merkitykselliset asiat vievät eteenpäin ja kannattelevat muutoksen keskellä.

Toivotetaan osallistujat tervetulleeksi toteamalla tämän kerran aihe. Jaetaan edellisellä kerralla annetun välitehtävän herättämiä ajatuksia omasta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä toiveista.



Keskustelun taustaksi

Toiveikkuus vahvistaa selviytymiskyvykkyyttä, luo tyytyväisyyden tunnetta, auttaa kuormittavissa tilanteissa ja tukee palautumista. Omalla suhtautumisellaan ja avoimella asennoitumisen tavoilla voi vahvistaa toiveikkuuden tunnetta. Joskus toisten tarjoama tuki auttaa kannattelemaan toivoa ja vie eteenpäin vaikeiden vaiheiden yli.

Itselle sopivan kokoiset tavoitteet ja pienet askeleet eteenpäin voi synnyttää toiveikkuutta. Elämänmuutoksessa näkökulma saattaa rajoittua omaan tilanteen ympärille ja voi olla vaikeaa ajatella muutosvaiheen jälkeistä aikaa. Tulevan ajatteleva voi auttaa näkemään, että nyt meneillään oleva hankala vaihe menee aikanaan ohi. Tämän myötä nykyhetkeen voi tulla luottamusta ja levollisuutta.

Osalla ajatukset tulevasta saattavat liittyä arkisiin ja konkreettisiin asioihin. Tulevaisuudessa odotettavissa olevat asiat luovat toiveikkuutta ja tuovat myönteisyyttä. Esimerkiksi lähitulevaisuudessa odotettavissa olevat tapahtumat kuten ystävän tapaaminen, luontoretki tai lukuhetki itselle mieluisan kirjan parissa antavat voimaa.



Vinkkejä ohjaajalle

Aiheena tulevaan suuntaaminen voi herättää monenlaisia tunteita. Joillekin sen pohtiminen on haastavaa tai sitä ei koeta ajankohtaiseksi, kun taas toisille se on eteenpäin vievä voima. Ohjaajan on hyödyllistä tunnistaa osallistujien omat suhtautumisen tavat ja antaa jokaiselle tilaa keskustella haluamallaan tavalla tulevaan suuntaamisesta. Ohjaajan on hyvä ottaa huomioon jokaisen osallistujan yksilölliset toiveikkuutta luovat asiat.

Keskustelun voi virittää kysymällä, minkälaisia odotuksia osallistujilla on tulevalle. Haaveista ja unelmista puhumiselle kannattaa antaa mahdollisuus. Keskittymällä konkreettisiin haaveisiin luodaan luottamusta siihen, että ne ovat saavutettavissa. Mietitään niitä asioita, jotka tuovat iloa ja energiaa elämään.

Aihetta voi lähestyä miettimällä arkisista ajatuksia toiveista, jotka on mahdollista toteuttaa. Keskustellaan mitä ajatuksia toiveikkuus herättää osallistujissa.



- Minkälaiset asiat saavat sinut odottamaan huomista?
- Mitä arkisia haaveita sinulla on?
- Mikä sinua auttaisi niiden saavuttamisessa?
- Mikä sinulle antaa toivoa arkeen?

[illegible]



Välitehtävä 5. Oivallukseni

Viimeiselle tapaamiskerralle pyydetään osallistujia miettimään etukäteen, mitä oivalluksia yhteiset keskustelut ovat synnyttäneet omasta selviytymiskyvykkyydestä ja voimavaroista. Ajatuksia herättämään osallistujat saavat mukaansa Oivallukseni -välitehtävän (liite 5).



Ryhmässä käytyjen keskustelujen avulla huomasin

Oivalsin, että

Aion ottaa käyttöön

Lopuksi vedetään käytyä keskustelua yhteen. Pyydetään osallistujia nostamaan esille itselleen mieleen jääneet asiat tältä kerralta.

6. Oivallukset mielen taidoista

Viimeisellä kerralla summataan osallistujien oivalluksia yhteistä keskusteluista peilaten mielen taitoihin. Ensimmäisellä kerralla kerättyihin osallistujien toiveisiin ja odotuksiin palataan ja yhteisesti käsiteltyjen aiheiden ja teemojen hyödyllisyyttä elämänmuutoksessa selviytymiseksi arvioidaan. Keskustellaan siitä, ovatko osallistujat saaneet uusia keinoja arkisen selviytymisen tueksi.



Vinkkejä ohjaajalle

Teemojen kertaamisen apuna voi käyttää mielen taitojen puuta (sivu 8). Huomiota kannattaa kiinnittää esimerkiksi:

- Ajatteluun ja suhtautumisen tapaan
- Näkökulman avartamiseen
- Tunteiden tunnistamiseen ja niiden käsittelyyn
- Keinoja ja näkökulmia arjen tilanteisiin ja päätösten tekemiseen
- Stressin tunnistamiseen
- Keinoja kuormituksesta selviytymiseen
- Ajatuksiin siitä, mikä luo elämään toiveikkuutta
- Oman tilanteen arviointiin ja mahdollisen avun tarpeen tunnistamiseen
- Ajatuksia muiden ihmisten kohtaamisen merkityksestä

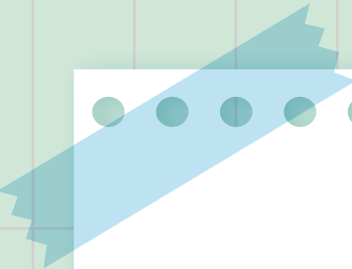


Kysy esimerkiksi

- Mitä eri kertojen teemat ovat sinulle antaneet?
- Mistä olet kokenut saavasi hyötyä?
- Mitä uutta olet oivaltanut?

Viimeisellä kerralla ohjaaja voi nostaa esille mahdollisuuden osallistua yksilöllisiin keskusteluihin. Voimavarakeskus on hyvä tapa syventää jo alkanutta omien vahvuuksien ja selviytymiskeinojen pohdintaa.

Lopuksi vedetään käytyä keskustelua yhteen. Osallistujat nostavat esiin itseään puhutelleita asioita ja annetaan aikaa keskustelulle. Kiitetään osallistujia keskusteluryhmään osallistumisesta.



Osallistujien palautetta ja oivalluksia

”Ilo tulee siitä, kun tekee jotain ja onnistuu
siinä ja se voi olla hyvinkin pientä”

” Eihän sellaista tilannetta elämässä ole,
ettei aina vois olla paremmin”

”Muiden kokemukset auttoivat
ymmärtämään missä tilanteessa itse on”

”Oman tilanteen arviointi nyt helpompaa.
Tiedän, että apua voi hakea”

”Ei hyvää tarvitse etsiä, se pitää nähdä”

” Luottamus omiin ajatuksiin ja
tunteisiin on vahvistunut”

”Hyväksyn tilanteeni nyt ehkä
piirun verran paremmin”

”Sain huomata, kuinka minulla
itselläni oli vielä asiat hyvin”

Yksilölliset voimavarakeskustelut

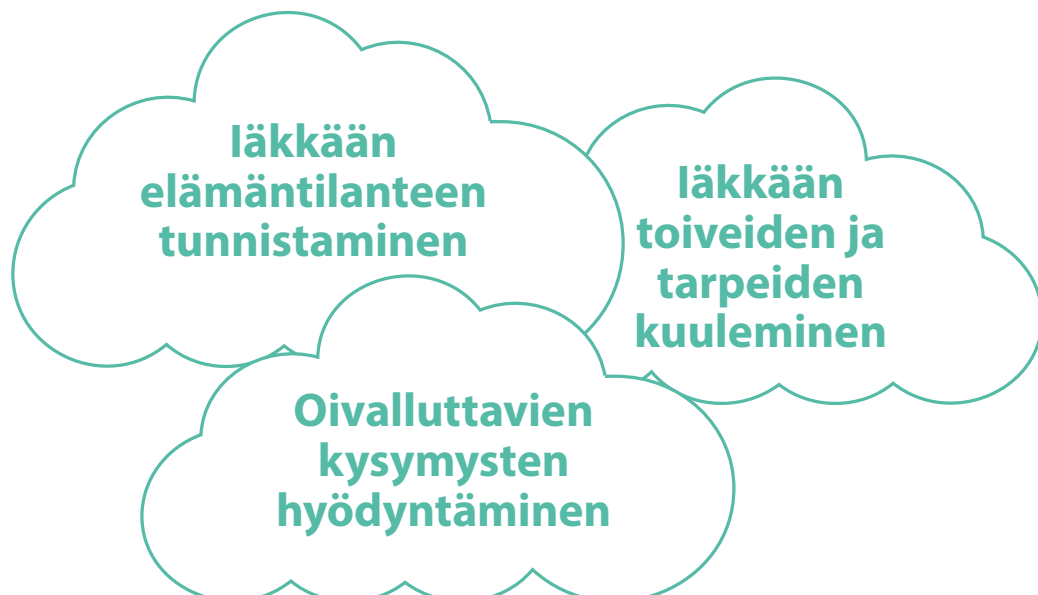
Voimavarakeskustelu sopii erityisesti elämänmuutostilanteessa olevalle tai läheisestään huolehtivalle iäkkäälle, jolla on tarve keskustella muutostilanteen aiheuttamista tunteista ja kokemuksista ammattilaisen kanssa. Keskustelut soveltuvat myös keskusteluryhmän jatkona toteuttavaksi.

Yksilöllinen voimavarakeskustelu ammattilaisen kanssa voi tarjota iäkkäälle hyödyllisen mahdollisuuden pohtia omaa tilannettaan ja löytää siihen uusia näkökulmia. Keskustelun avulla iäkäs voi tarkastella omaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä elämänmuutoksessa ja saada näin vahvistusta omalle selviytymiselle.

Kolmen tapaamiskerran keskustelumalli antaa tilaa asioiden jäsentämiselle ja mahdollisuuden palata iäkkäälle itselle tärkeisiin teemoihin tai virinneisiin oivalluksiin. Läpileikkaavia teemoja voi soveltaa kohtaamistilanteissa eri tavoin. Tärkeintä on tunnistaa iäkkään tarpeet ja elämäntilanne sekä auttaa häntä tunnistamaan omia selviytymiskeinojaan ja vahvuuksiaan.

Keskusteluille ei ole olemassa valmista yhdenmukaista kaikille soveltuvaa mallia tai runkoa. Keskeistä on, että lähdetään liikkeelle aina iäkkään kertomasta ja autetaan oivaltamaan mikä hänelle itselleen on keskusteluissa tärkeintä ja hyödyllisintä. Tämä edellyttää ohjaajalta läsnä olevaa kuuntelua, huolellista valmistautumista ja tutustumista etukäteen syventäviin kysymyksiin (sivu 31). Kolmannen kerran päätteeksi on tärkeää keskustella iäkkään kanssa hänelle esiin nousseista oivalluksista.

Yksilökeskustelun toimintatavat





Kahdenkeskiset keskustelut

- Tapaamiskertoja on kolme
- Toteutus lähitapaamisina
- Teemoja syventävät kysymykset
- Välitehtävien hyödyntäminen
- Kokoon tumisväli 2–3 viikkoa
- Tapaamiskerran kesto 1,5–2 tuntia

Ohjaajalle huomioitavaksi



Valmistautuminen

- Mene keskusteluun kiinnostuneesti ja avoimin mielin
- Ole valmis kuuntelemaan ilman oletuksia.
- Pyri tavoittamaan iäkkään kertomasta hänen tarpeensa.
- Palaa mielessäsi ensimmäiseen yhteydenottoon tai edelliseen tapaamisiin. Mistä keskusteluissa lähdettiin liikkeelle?
- Tutustu keskustelurunkoon: teemoihin, kysymyksiin ja välitehtäviin.
- Rauhoita oma mielesi.

Keskustelun aikana

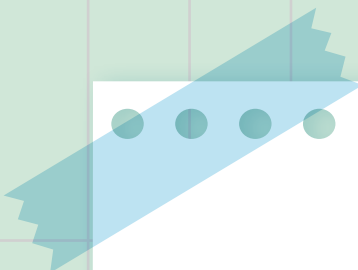
- Anna aikaa ja kuuntele, mistä iäkäs haluaa keskustella. Kysy, mikä hänelle on tärkeintä.
- Tarkenna kuulemaasi kysymyksillä eli auta eteenpäin kysymyksillä
- Hyödynnä teemoja tilanteen ja tarpeen mukaan – läsnä oleva kuuntelu auttaa tunnistamaan tarpeet.
- Tärkeintä on iäkkään oivalluttaminen valmiiden ratkaisujen antamisen sijaan. Kysymykset ovat parempia kuin neuvot.

Keskustelun jälkeen

- Kirjaa mahdollisimman pian, mitä havainnoit ja kuudit: mitkä asiat yllättivät, ilahduttivat, tai jäivät mietityttämään. Mihin asioihin näkisit tärkeänä palata seuraavilla kerroilla.
- Sovi seuraava tapaaminen ja anna tilanteen mukaan välitehtävä ja kerro seuraavan kerran aiheesta.
- Viimeisellä tapaamiskerralla keskustelujen yhteenvedoa ja pysähdytään iäkkään omien oivallusten äärelle.

Kysymyksiä keskustelun tueksi

TEEMA	KYSYMYKSET	SYVENTÄVÄT KYSYMYKSET
Arki ja itsestä huolenpito	- Miten elämänmuutos on vaikuttanut sinun arkeesi ja hyvinvointiin? - Miten arki sujuu?	- Millaiset rutiinit pitävät sinua arjessa kiinni? - Miten pidät itsestäsi huolta? Millä tavalla rauhoitat mieltäsi ja mikä auttaa sinua rentoutumaan? - Mikä auttaisi nykyisessä tilanteessa pitämään paremmin huolta itsestä ja jaksamaan?
Voimavarat	- Millaisiksi koet omat voimavarasi? - Mitkä voimavarat erityisesti kannattelevat sinua elämänmuutoksissa? - Mitkä asiat antavat voimaa?	Mikä aiemmin on ollut voimaa antava asia sinulle? Voisitko sitä hyödyntää tässä tilanteessa?
Tunteet	- Mitä tunteita muutostilanteeseen liittyy? - Mikä tuo iloa? - Entä mistä saat lohtua vaikeissa hetkissä?	- Minkälaisia keinoja sinulla on käsitellä tunteita? - Kenen kanssa voit puhua tunteistasi?
Suhtautumisen tapa	- Miten suhtaudut tapahtuneeseen? - Mitkä asiat ovat hyvin arjessasi muutoksesta huolimatta?	- Miten suhtaudut elämään ja itseesi? - Mistä asioista olet kiitollinen?
Tukea antavat ihmissuhteet	- Miten tilanne on vaikuttanut ihmissuhteisiisi? - Onko sinulla lähipiirissäsi ihmisiä, joilta voit saada tukea? Vai oletko itse muiden tukija? - Onko sinun helppo kertoa kokemuksistasi toisille?	- Ketkä ihmiset ovat olleet sinulle merkityksellisiä elämänmuutoksen kohdatessa? - Toivotko muutosta ihmissuhteisiisi ja miten voisit sitä edistää?
Luontenvahvuudet	- Mitkä ovat tärkeimmät vahvuutesi? - Miten käytät niitä arjessa?	- Onko muutostilanne vaikuttanut vahvuuksiisi? - Miten vahvuutesi ovat muuttuneet elämän varrella? - Mistä muut ovat sinua kiittäneet? - Missä tilanteissa ja miten voisit hyödyntää vahvuuksiasi enemmän?
Elämäkokemus	- Mitä hyvää ikä on tuonut sinulle tullessaan? - Millä tavalla ajattelet menneestä?	- Millainen merkitys muistoilla on elämässäsi? - Mitä mennyt on opettanut sinulle?
Tulevaan suuntautuminen	- Miten ajattelet tilanteen muuttuvan ajan kuluessa? (viikko, kuukausi, vuosi) - Mikä luo sinulle toiveikkuuden tunnetta?	- Miten voisit itse vaikuttaa asioiden etenemiseen? - Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita elämässäsi?



Osallistujien palautetta ja oivalluksia

”Sai ihan arkisia muistutuksia sekä vinkkejä, miten pitää itsestään huolta. Vinkit ovat olleet hyviä.”

”Sai kertoa vapaasti omasta itsestään
sellaisena kuin on.”

”Pienillä teoilla on merkitystä hyvinvointiin.”

”Tuli tarkasteltua omaa elämää ja selviytymistä.
Tietoisuutta ja rohkeutta kokeilla uusia asioita.”

”Vahvistunut käsitys siitä, mikä merkitys muiden
ihmisten tuella on omaan jaksamiseen. ”



ELÄMÄNMUUTOKSISTA ETEENPÄIN

Jokainen kohtaa elämänsä varrella
vaikeita tilanteita omalla tavallaan.

Jokaisella on voimavaroja ja kyvykkyyksiä,
joita voidaan vahvistaa.

Elämäkokemukset vahvistavat
selviytymiskyvykkyyttä, elämän
ymmärrystä ja itsetuntemusta.

Rohkeus pyytää tukea ja tarjota sitä
toiselle vahvistaa mielen hyvinvointia
elämänmuutoksissa.

Toiveikkuuden vaaliminen vie
elämänmuutoksissa eteenpäin.



Lukuvinkkejä

Alberts H (2017) The Coping Strategy Wheels. The Positive Psychology Toolkit©

Björkqvist T, Virkola E, Westerholm S & Heimonen S (2022) Mielen hyvinvointia iäkkäille – tietoa, taitoa ja toimintatapoja ammattilaisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Heimonen S, Juote M, Rasanen L & Björkqvist T (2016) Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

Kokko K & Heimonen S (2022) Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa: Rantanen T, Kokko K, Sipilä S & Viljanen A (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, s. 298-305.

Lipponen K (2020) Resilienssi arjessa. Helsinki: Duodecim.

Solin P, Heimonen S, Luoma M-L, Tamminen N, Lukkarinen E & Viertiö S (2023) Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tila Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 2023:8.

Uusitalo L (2024) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä. Santalahti-kustannus

WHO (2022) World mental health report. Transforming mental health for all.

Ikäinstituutin mielen hyvinvoinnin työkaluja

Tunnista mielen taitosi -vinkkivihko

Mielen taitojen kortit

Mielen hyvinvointi puheeksi

Ikäopisto – Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Mielipakka

Mielen hyvinvoinnin lähteet -vinkkivihko

Tunne vahvuutesi -vinkkivihko

Elämäntaidot esiin -toiminta. Ohjaajan opas

Pieni myötätunto -opas

Materiaalit löydät maksutta osoitteesta

www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/mielen-hyvinvointi



Välitehtävä 1. Elämäni tärkeät asiat



Mitkä ovat viisi tärkeintä asiaa elämässäsi?

**Onko sinulla jokin voimateos: laulu, runo, sananlasku/motto,
taulu, elokuva tai vastaava, joka kuvaa elämääsi ja kykyäsi selviytyä?**

Voit myös valita jonkin teoksen, joka on itselle muuten tärkeä.



Välitehtävä 2. Selviytymiskeinoni



Tämä mielekäs tekeminen pitää minut liikkeellä

Nämä ihmiset ovat minulle tärkeitä

Tämä on minun tapani rentoutua ja rauhoittua

Tämä elämänviisaus pitää toiveikkuutta yllä



Välitehtävä 3. Omat vahvuuteni



Valitse omat vahvuutesi, jotka ovat auttaneet sinua selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Voit lisätä myös uusia.

Rauhallisuus

Luovuus

Sisukkuus

Toiveikkuus

Sopeutuvaisuus

Myönteisyys

Neuvokkuus

Sosiaalisuus

Realistisuus

Pitkäjänteisyys

Rohkeus

Huumorintaju

Herkkyys

Ystävällisyys

Järjestelmällisyys

Avoimuus

[illegible]



Välitehtävä 5. Oivallukseni



Ryhmässä käytyjen keskustelujen avulla huomasin

Oivalsin, että

Aion ottaa käyttöön



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

puh. 09-6122 160

s-posti: info@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti