ELÄMÄNMUUTOKSET PUHEEKSI



Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

Puheeksioton malli sisältää kysymyksiä, joiden avulla voit keskustella iäkkään ihmisen kanssa elämänmuutoksista. Mallissa on seitsemän mielen hyvinvointia tukevaa teemaa ja niihin liittyviä kysymyksiä, joista voi valita yhdessä iäkkään kanssa kyseiseen hetkeen sopivat vaihtoehdot.

Elämänmuutokset koettelevat voimavaroja ja haastavat arjessa selviytymistä. Tilanteeseen voi liittyä monenlaisia tunteita, arjen velvollisuuksia ja ratkaistavia asioita, jotka saattavat aiheuttaa epävarmuutta ja kuormittaa mieltä. Tällöin mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeää. Keskustelu voi auttaa iäkästä ihmistä oivaltamaan keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen elämänmuutoksen keskellä.

Kannen kuva: Eerika Stenius

Ikäinstituutti

Teema	Kysymykset	Lisäkysymykset
Suhtautumisen tapa	• Millaisia ajatuksia elämänmuutos sinussa herättää?	• Mitkä asiat ovat hyvin muutoksesta huolimatta? • Mistä asioista olet kiitollinen kaikesta huolimatta?
Arki ja itsestä huolenpito	• Miten elämänmuutos on vaikuttanut sinun arkeesi ja hyvinvointiisi?	• Millaiset rutiinit pitävät sinua arjessa kiinni? • Miten pidät itsestäsi huolta? • Mikä auttaa sinua rentoutumaan? • Millaiset asiat tuovat iloa arkeesi?
Tunteet	• Millaisia tunteita sinulla liittyy muutostilanteeseen?	• Millaisia keinoja sinulla on käsitellä tunteita? • Kenen kanssa voit puhua tunteistasi? • Mistä saat lohtua vaikeissa hetkissä?
Tukea antavat ihmissuhteet	• Ketkä ihmiset ovat sinulle tärkeitä?	• Keneltä voisit saada tukea tarvittaessa? • Toivotko muutosta ihmissuhteisiisi? • Mitä voisit tehdä asian edistämiseksi?
Voimavarat ja vahvuudet	• Millaiset asiat antavat sinulle voimaa arjessa?	• Mitkä asiat kannattelevat sinua erityisesti elämänmuutoksissa? • Millaisia vahvuuksia sinulla on? • Millä tavoin vahvuutesi tukevat sinua elämänmuutoksissa?
Elämänkokemus ja selviytymiskeinot	• Mitä aiemmat elämänmuutokset ovat sinulle opettaneet?	• Millaisia selviytymiskeinoja tai tapoja toimia hyödynsit silloin? • Miten voisit hyödyntää aiempia keinojasi myös tässä muutostilanteessa?
Tulevaan suuntautuminen	• Mitkä asiat antavat sinulle toivoa ja luottamusta tulevaan?	• Mitä pientä toivot tulevalta ja minkä konkreettisen asian voisit tehdä, jotta toive toteutuisi? • Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja miten pidät niistä kiinni tulevaisuudessa?

Ikäinstituutti

Lähde: Elämänmuutoksista eteenpäin -ohjaajan opas s. 31 soveltaen