



## Mielen hyvinvointi ja terveyden edistäminen

Maria Viljanen,  
Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut  
ikäntyville -hanke

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

**mirakle**  
MIELEN HYVINVOINNIN  
RAKENNUSPUUT IKÄÄNTYVILLE  
-HANKE (2012–16)

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Miraklen tavoite on edistää ikääntyvien mielenterveyttä sekä kehittää ikääntyville toimintamuotoja ja materiaaleja, joilla tuetaan voimavaraletoisesti mielen hyvinvointia. Tuotteet palvelumuotoillaan ikäihmisten kanssa yhteiskehittämisen menetelmin.
- Kaiken toiminnan läpi kulkee ajatus siitä, että mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden huoltaminen, treenaaminen, tukeminen ja edistäminen on vähintään yhtä tärkeää kaiken ikäisenä kuin fyysisestäkin terveydestä huolehtiminen.
- Mirakle tekee tiivistä yhteis- ja kehittämistyötä Eläkeliiton **TunneMieli**, Eläkkeensaajien Keskusliiton **Elinvoimaa** ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton **Etsivä Mieli** –hankkeiden kanssa.

**TUNNEMIEMI**

**Etsivä mieli  
2012-2016**

**RAY TUKEE  
ray  
RAY STÖDER**

25.4.2013 Maria Viljanen/www.mielenterveysseura.fi/mirakle

2 | © Mielenterveysseura

## Miraklen visio 2017

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

Vuonna 2017 ikäihmisten mielen hyvinvoinnista, mielen voimavaroista ja mielenterveyden edistämisestä puhutaan luontevasti osana toimintakykyä. Ikäihmiset itse ovat kiinnostuneita mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä. On olemassa erilaisia keskustelupiirejä, hyvinvointikursseja ja ikäihmiset löytävät helposti materiaalia mielen hyvinvoinnin tueksi.

Mirakle kuuluu Vanhustyön keskusliiton ja RAY:n Eloisa ikä – ohjelmaan.



25.4.2013 Maria Viljanen/www.mielenterveysseura.fi/mirakle

3 | © Mielenterveysseura

## Mitä on mielenterveys?

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Pakenee määrittelyä
- Ei vain mielenterveysongelmien tai mielenterveyden häiriöiden puuttumista vaan paljon muitakin

”Hyvinvoinnin tila, jossa yksilö pystyy toteuttamaan kyk्याän ja lisäksi kykenee tulemaan toimeen elämän raskaiden ja vastoinkäymisten kanssa, tekemään työtä tuottavasti ja antoisasti, sekä toimimaan yhteisönsä jäsenenä.”

WHO

- Ei pelkästään psyyken sisäinen tila, vaan siihen sisältyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutus

25.4.2013 Maria Viljanen/www.mielenterveysseura.fi/mirakle

4 | © Mielenterveysseura

## Mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt ovat kaksi eri käsitettä:

### Mielenterveys ja voimavarat

- ✓ Ei voida tehdä diagnoosia
- ✓ Ei tarvitse hoitoa
- ✓ Elämäntaidollinen
- ✓ Kokemuksellinen käsite

### Mielenterveyden häiriöt tai ongelmat

- ✓ Voidaan tehdä diagnoosi
- ✓ Voidaan hoitaa
- ✓ Lääketieteellinen käsite, diagnosoisin tekee lääkäri

Lähde: Heiskanen, Tarja. Salonen, Kristiina. Kitchener, Betty. Jorm, Anthony. (2011): *Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta*. Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli.

## Ihan lyhyesti mielenterveyden häiriöistä ikäihmisillä

- Skitsofreniaa 1 % yli 65 v ja 3 % on sairastunut yli 60v
- Harhaluulohäiriöiset 0,5 %
- 120 000 henkilöä, joiden kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt. Joka kolmas yli 65 ilmoittaa muistihäiriöstä.
- Persoonallisuushäiriö 5-10 %
- Ahdistuneisuus 5-6 %
- Lievästä masennuksesta tai mielialan laskusta kärsii noin 25 % yli 65-vuotiaista.
- Noin 1-4 % kärsii vaikeasta masennuksesta
- Miltei kaikilla dementiapotilailla on jossain vaiheessa psyykkisiä oireita: masennusta, apatiaa, levottomuutta, psykoosioireita (aistiharhat ja harhaluulot), persoonallisuuden muutoksia
- Erotusdiagnoosiikka
- Pitkäaikaiset ja toistuvat harhat viittaavat psykoosisairauteen, kun taas selvä muistitoimintojen heikentyminen ja neurologiset oireet ovat todennäköisemmin merkki alkavasta muistisairaudesta. (Talaslahti, Alanen, Leinonen Duodecim 2011).

## Mielen hyvinvointi ja elämäntietä

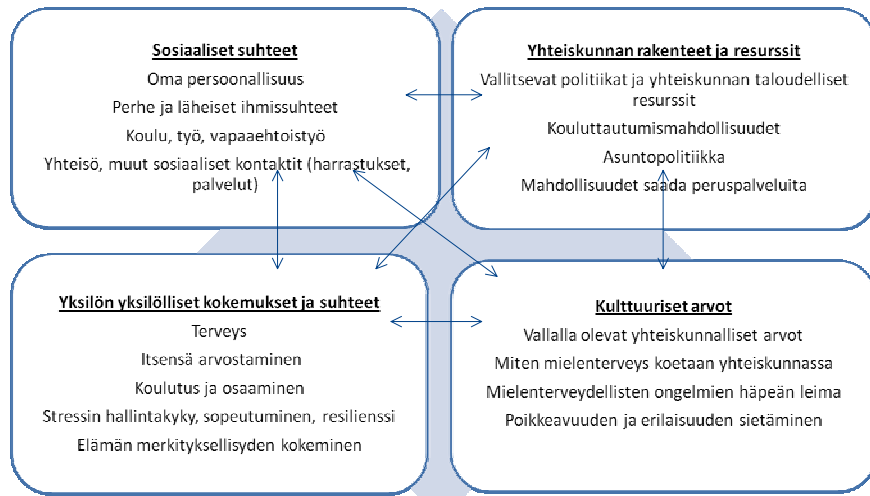
- Elämäntietä ja ikääntyminen tuovat yhä uutta
- Aikuisen psyykinen kehittyminen jatkuu
- Haasteina muutostilanteiden kohtaaminen: esimerkiksi eläkkeelle jääminen, oma tai läheisen sairaus, läheisen menettäminen, kodista luopuminen

## Mitä on mielen hyvinvointi? Yksilötasolla

- Positiivista mielen terveyttä
- Perusvoimavaroja
  - riittävä lepoa
  - hyvää ravitsemusta
  - fyysistä kuntoa
  - henkistä vireyttä
- Elämäntaitoja
  - tunnetaitoja
  - selviytymistaitoja
  - asennoitumista
- Elämäntietä

## Mistä mielenterveys koostuu?

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA



25.4.2013 Maria Viljanen/www.mielenterveysseura.fi/mirakle

9

## Yksilön mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Fyysinen terveys ja toimintakyky
- Sosiaalinen tuki lähipiirissä
- Itsetunto
- Myönteisyys
- Stressin, haasteiden ja vastoinkäymisten kohtaamisen taidot
- Kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet
- Itsen toteuttamisen mahdollisuudet
- Yhteisöön kuuluminen
- Koulutus ja sydämen sivistys
- Kohtuullinen toimeentulo
- Turvallisuuden tunne
- Saavutettava palvelujärjestelmä

25.4.2013 Maria Viljanen/www.mielenterveysseura.fi/mirakle

10 | © Mielenterveysseura

## Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia eläkeiässä

Tutkimustiedon valossa

- Perusasiat
- Liikunta
- Sosiaaliset aktiviteetit
- Mielen taidot

Psyykinen kimmoisuus eli resilienssi

- Stressinsietokyky
- Palautumiskyky
- Kenties ominaisuus mutta ehdottomasti prosessi

= Taito tulla toimeen muutosten kanssa ja oppia niistä

## Tietoinen hyväksyvä läsnäolo (mindfulness)

- Tietoista valintaa osata pysähtyä ja keskittyä tähän hetkeen ja löytää levollinen suhde mielen sisältöön.
- Mieli kuljettaa helposti suuntautumaan jo seuraavaan, on se sitten tapaaminen, tai seuraava puheenvuoro keskustelussa. Keskittyminen juuri meneillään olevaan tilanteeseen tai asiaan häiriintyy. Mieli askartelee usein myös menneissä tapahtumissa ja tunnelmissa; mitä on tapahtunut, kuka sanoi ja mitä, ja millainen tunne jäi.

Harjoittelun osa-alueet:

- Keskittyminen
- Tietoinen läsnäolo
- Myötätunto

Erityisen hyödyllistä stressin ja murehtimisen helpottamiseen!

## Vanhetessa mieltä hellii, treenaa ja huoltaa...

- Myötätunto itseä kohtaan
- Sopu menneisyyden kanssa
- Myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen elämään
  - Suvaitsevaisuus
  - Anteeksianto
  - Joustavuus
  - Kiitollisuus
- Nykyisyydessä läsnä olemisen taito
  - Tunteiden hyväksyminen ja hallinta
- Kiinnostus uutta kohtaan
- Elämän tarkoituksellisuuden havaitseminen

## Kohderyhmiä

- Periaatteessa kaikki yli 60-vuotiaat.
- Erityisinä kohderyhminä ovat sellaiset yli 60-vuotiaat, jotka eivät ehkä itse lähde kovin helposti uusiin tilanteisiin. Tai eivät ylipäättään lähde helposti pois kotoa ja ovat yksinäisiä.
- Vapaaehtoiset (ikäihmiset), jotka haluavat esimerkiksi ohjata Hyvinvointitreenejä ikäihmisille. Muiden järjestöjen kautta löytyy muunlaistakin vapaaehtoistoimintaa, kuten ystävätoimintaa, joka tukee mielen hyvinvointia.
- Vapaaehtoiskoordinaattorit järjestöstä ja kunnista.
- Vanhustyön ammattilaiset.
- Elämän kriisejä kohdanneet ikäihmiset.
  
- Kotona hoidettavien omaiset voisivat olla yksi kohderyhmä.

## Tuotteet:

- **Koottu teos** Elämän Konkari –kirjoituskilpailusta.
- Ikäihmisen mielen hyvinvointia tukevista teemoista ja keinoista **kansalaisille suunnattuja esitteitä ja materiaaleja**, jotka löytyvät sekä netti- & paperiversioina.
- **Toiminnallinen**, vapaaehtoisten ohjaama 10-12 kerran **ryhmämalli** (SenioriHyvinvointitreenit), jonka **ohjaajiksi** koulutetaan säännöllisesti **vapaaehtoisia** eri järjestöistä.
- **Keskusteleva**, vapaaehtoisten ohjaama, 10-12 kerran **mielenterveyttä edistävä ryhmämalli tai koulutus/opintopiiri**.
- Ikäihmisten **kriisiauttamisen tuen** malli ja ikäihmisille suunnattu esite/opas kriisiavusta.
- Erilaisia koosteita siitä, mitä on mielenterveyden edistäminen, mielen hyvinvoinnin tukeminen ikäihmisillä. Näitä varten kerätään tietoa ja keskustellaan ikäihmisten kanssa.

## Hyvinvointitreenei-mallia kehitetään eteenpäin tukemaan ikääntyneiden koettua hyvinvointia

- **Tavoitteena työväliseen edelleen kehittäminen ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämiseksi**
- Käyttäjakeskeisyys: kerätään tietoa ryhmäläisiltä ja kehitetään arviointimittari, jolla voidaan kysyä koetun hyvinvoinnin muutoksia ryhmän aikana
- Kaikille mahdollisuus - maksuton osallistujille
- Hyvinvointitreenit ikääntyville kansalaisille ja ikääntyville vapaaehtoisille yhteistyökumppanijärjestöissä
- Hyvinvointivastaava-koulutusta ja seniorivastaava koulutusta kumppanijärjestöjen vapaaehtoisille mielenterveystaitojen näkökulmasta. Näin mallia voidaan levittää ja räätälöidä myös muihin toimintaympäristöihin.
- Kouluttaja-koulutus hyvinvointitreeniosaamisen jatkon takaamiselle (ikäihmisten näkökulmasta)
- Materiaaleja ikäspesifistä näkökulmasta toiminnan ja markkinoinnin tueksi



Kirjoituskilpailua jatkettiin 14.3. saakka. Tullut 74 kirjoitusta.  
Palkinnot jaetaan 10.10. Helsingissä. Seuraa ilmoittelua.

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

## ELÄMÄN KONKARI

Yli 60-vuotias, miten olet päässyt yli elämän isoista ja pienistä kriiseistä? Mitä ymmärrystä tai taitoja olet niiden myötä saanut? Mikä tuo iloa elämääsi? Jaa tärkeät kokemuksesi, kerro tarinasi ikätovereillesi ja muille! Suomen Mielen-terveysseura kerää suomalaisten yli 60-vuotiaiden kirjoituksia elämäntaidoista, muutosten kohtaamisesta sekä vastoinkäymisten kanssa pärjäämisestä. Tavoitteena on nostaa esiin konkareiden konstit ja kokemus. Kolme parasta kirjoitusta palkitaan. Kilpailu toteutetaan yhdessä ET-Lehden kanssa.

Kirjoita ajatuksistasi ja osallistu kilpailuun 28.2.2013 mennessä.

- Kirjoita 1–10 sivua (enintään 21 000 merkkiä välilyönteineen).
- Toimita kirjoitus sähköpostilla: [mirakle@mielenterveysseura.fi](mailto:mirakle@mielenterveysseura.fi) Word- tai Open Office -muodossa (jos et itse käytä tietokonetta, pyydä läheistäsi auttamaan).
- **Merkitse kirjoituksen alkuun nimimerkiksi, ikäsi ja sukupuolesi.** Liitä viestiin mukaan nimesi ja yhteystietosi, jos haluat olla mukana palkittavien valinnassa.
- Kilpailun sadosta toimitetaan julkaisu ja tekstejä voidaan käyttää Suomen Mielen-terveysseuran materiaaleissa ja ET-lehdessä.
- Kirjoituksia käytetään tutkimuksessa ja ne tallennetaan myöhemmin Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon. Jos et halua, että omaa kirjoitustasi käytetään tutkimuksessa, niin ilmoita siitä kirjoituksen alussa.

Lisätietoja: [www.mielenterveysseura.fi/mirakle](http://www.mielenterveysseura.fi/mirakle)  
[www.nettiet.fi](http://www.nettiet.fi)

SUOMEN MIELEN-TERVEYS-SEURA   mirakle   et   Yhteiskuntatieteellinen tutkimuskeskus   European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012

27.3.2013 Maria Viljanen/[www.mielenterveysseura.fi/mirakle](http://www.mielenterveysseura.fi/mirakle)   17 | © Mielenterveysseura

## Kirjallisuus:

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Duodecimin terveystietokanta [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)
- Heiskanen, Tarja. Salonen, Kristiina. Kitchener, Betty. Jorm, Anthony. (2011): *Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta*. Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli.
- Huuhka, Kaija ja Leinonen, Esa. *Vanhuksen vaikea ja psykoottinen masennus*. Duodecim 2011; 127: 390-6.
- Kontkanen, Jouni ja Purhonen, Maija. *Ahdistunut vanhus*. Duodecim 2011; 127: 383-9.
- Lahtinen, Eero. Lehtinen, Ville. Riikonen, Eero and Ahonen, Juha (Eds.)(1999): *Framework for Promoting Mental Health in Europe*. Stakes
- Leinonen, Esa ja Alanen, Hanna-Mari. *Psykiatrasta hoitoa tarvitsevia vanhuksia on enemmän kuin mihin on varauduttu*. Duodecim 2011; 127: 371-2.
- Saarela, Tuula ja Stenberg, Jan-Henry. *Kun mikään ei kelpaa vanhukselle – taustalla persoonallisuushäiriö*. Duodecim 2011; 127: 397-405.
- Talaslahti, Tiina. Alanen, Hanna-Mari. Leinonen, Esa. *Vanhusten vaikeat psykoosit – skitsofrenia ja harhaluuloisuushäiriöt*. Duodecim 2011; 127: 375-82.
- .