



Haarni, Ilka 2016

Ikääntyneiden ihmisten mielen hyvinvoinnin tukemisen mahdollisuuksia

Kysyin muutama vuosi sitten kaikkiaan 186 eläkeikäiseltä, mitä mielenterveys heille merkitsee ja miten mielen hyvinvointia vaalitaan. Kyselyn tärkein tulos ja meille muille aivan olennainen tieto on, miten tärkeänä eläkeikäiset pitävät mielenterveyttä. Suuri osa vastaajista kuvasi mielen hyvinvointia hyvän elämän peruslähtökohtana eli keskeisenä hyvinvoinnin edellytyksenä. Myös mielen hyvinvoinnin merkitys toimintakyvylle nähtiin vastaajien keskuudessa kirkaasti ja sitä arvostettiin arjen sujumisen vahvistajana.

Yhdessä maailman pisimmistä seurantatutkimuksista, Harvard Grant Studyssä, on etsitty vanhuutensa hyväksi kokevia iäkkäitä ihmisiä yhdistäviä piirteitä. Mielenkiintoista kyllä, esimerkiksi terveydentila ei määrittänyt hyväksi koettua vanhuutta. Alkoholinkäyttö nuorempana näyttäytyi tutkimuksessa suurena riskinä, mutta keski-ikässä itsensä onnettomiksi kokeneet eivät silti ollenkaan välttämättä olleet onnettomia eläkeiässä.

George Vaillant on koonnut Harvard Grant Studyn tuloksia seuraavasti: hyvää vanhuutta luovat anteeksianto, kiitollisuus ja ilo, sosiaalisuus, muista välittäminen ja muiden auttaminen, myönteinen asenne ja kyky läheisyyteen, huumori ja leikillisuus, iän myötä tulleiden vaivojen sietäminen, toivo ja aloitteellisuus, menneen hyväksyminen ja arvostaminen sekä avoimuus uudelle. Tulkitsen itse tämän luettelon mielen voimavaroista ja taidoista kertovaksi. Suhtautuminen itsen, toisiin, elämään ja sen tapahtumiin ovat avainasemassa hyvän vanhuuden ja mielen hyvinvoinnin rakentamisessa ja ylläpitämisessä.

Harvard Grant Studyn viesti on kannustava. Samaa, kannustavaa viestiä kuljettaa myös positiivisen psykologian piirissä tehty tutkimus sekä esimerkiksi neurotieteiden tarjoama ymmärrys muovautuvista aivoista. Tiedämme esimerkiksi, että ikääntyvän ihmisen on mahdollista suhtautua maailmaan ja sen ilmiöihin aiempaa avarammin ja ymmärtää kokonaisuuksia tai asioiden välisiä suhteita aiempaa monipuolisemmin. Myös kyky tunkea myönteisiä tunteita kasvaa. Elämäkokemus voi myös tuoda harkintaa ja monia muita elämäntaitoja mielen hyvinvoinnin tueksi.

Mielen hyvinvointia ylläpitäviä ja vahvistavia taitoja voi kartuttaa missä iässä tahansa, sillä nykyisen käsityksen mukaan mielen hyvinvoinnin taidot voivat kehittyä koko elämän ajan. Ben Furmania muokaten voisi siis uskaltautua optimistisesti ajattelemaan, ettei koskaan ole myöhäistä saada hyvää vanhuutta, ainakaan jos mielen taidoista puhutaan.

Mielen taidot vahvistavat elämänhallintaa ja kykyä selviytyä vastoinkäymisissä. Eläkeiän elämänmuutosten ääressä mielen voimavarat ovatkin arvokas resurssi, josta ammentaa. Kiinnostus oppia niistä lisää sekä syventää ja kerrata mielen taitoja piilee monen iäkkään ihmisen mielessä.

Työssäni eläkeikäisten mielen hyvinvoinnin edistämisen parissa olen tavannut huomattavan joukon iäkkäitä ihmisiä. Kiinnostusta heidän parissaan ovat herättäneet esimerkiksi käytännönläheinen tieto ja harjoitukset, joissa vahvistetaan myönteisen huomioimista, mielen rauhoittamista ja vatvomisen katkaisemista. Myös itsen kohdistuvan myötätunnon taidot innostavat, sillä ne ovat harvalle entuudestaan tuttuja.

Työtoverini Suvi Friedin kanssa olemme pohtineet, missä iäkkäille ihmisille tarjoutuu paikkoja ja mahdollisuuksia käsitellä mielen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Mikä olisi luonteva paikka opetella ja harjoitella mielen taitoja?

Palvelujen – myös päihdepalvelujen - työntekijöillä on monia mahdollisuuksia vahvistaa iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvointia asiakkaita kohdatessaan. Järjestökentällä ja esimerkiksi HUS Mielenterveystalossa on jo tarjolla tietoa ja välineitä iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Erilaiset harjoitukset, kuten yksinkertaiset mindfulness-harjoitteet tai kiitollisuuspäiväkirja sopivat kaikenikäisille. Hyvän ja myönteisen huomaamiseen kannustaminen käy helposti myös laitosarjenkin keskellä. Huolten ja vatvomisen ääreltä kulkee niin huomion toisaalle siirtämisen polku kuin ikävien tunteiden hyväksymisen tie, joiden sopivuuden pohtimisesta voi syntyä antoisa yhteinen keskustelu.

Ikäinstituutissa pilotoimme syksyllä Mielipakkaa, iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin tueksi kehittämiämme kortteja. Keräsin näkemyksiä keskeneräisestä korttipakasta eräessä Pilke-ryhmässä. Keskustelun lopuksi ryhmä pyysi saada koko korttipakan käyttöönsä kun se valmistuu.

Ajoittainen pysähtyminen nykyisen elämänvaiheen tuntojen ja mielen hyvinvoinnin ääreen tekee hyvää jokaiselle iäkkäälle ihmiselle. Miksi emme tarjoaisi heille siihen mahdollisuuksia?

Mielen hyvinvoinnin tueksi voi esimerkiksi

- Kuunnella ja ilmaista myötätuntoa iäkkään asiakkaan huolille ja kärsimykselle: antaa asiakkaalle mahdollisuuden kokea tulevaisuutta ymmärretyksi ja hyväksytyksi
- Suunnata huomiota myönteisten asioiden huomaamiseen kielteisten rinnalla: kysyä mikä herättää iloa, mikä tuo voimaa tai merkitystä sekä millaiset pienetkin asiat ilahduttavat
- Pysähtyä hyvän vahvistamiseksi tavallista pidemmäksi ajaksi arjen ilojen ja hyvin olevien asioiden äärelle: kannustaa niistä nautiskelemiseen
- Kannustaa voi myös kokeilemaan uusia asioita ja vaihtamaan vanhoja välillä uusiin: makuja, elämyksiä, taitoja, lajeja, erityisesti näkökulmia
- Tarjota mielen rauhoittamisen keinoja: esimerkiksi keskittymisharjoituksia, huomion kohdistamista, luonnon tarjoamia mahdollisuuksia
- Kutsua menneen hyväksymiseen ja arvostamiseen

Esimerkkejä materiaaleista ja välineistä

HUS Mielenterveystalo: Tietoa ikäihmisten mielenterveydestä

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/Pages/default.aspx

Ikäinstituutti

Fried S & Haarni I 2015. Elämäntaidot esiin –vinkkivihko www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/710
Heimonen S & Fried S (toim) 2015. Vanhuuden Mieli

Laine M ym 2014: Mielen hyvinvoinnin silta. Opas ohjaajalle

Laine M 2013: Mielen voimaa. Opas ikääntyville

www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/vanhuuden+mieli/julkaisut

Suomen Mielenterveysseura

Haarni I (toim) 2014: Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa

Seniори hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmässä 2015. Opas ohjaajalle

Myönteisen muistelun kortit 2015

www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/ik%C3%A4ihmiset/mielen-hyvinvoinnin-rakennuspuut-ik%C3%A4%C3%A4ntyville-%E2%80%93mirakle-2012%E2%80%932016

Mindfulness-harjoitukset www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset

Eläkeliitto

Levo T 2015: Tehdään yhdessä – luontoaiheinen ryhmätoimintaopas

Levo T & Kuikka A 2015: Mun tarina & Sun tarina – tarinallisen ryhmätoiminnan menetelmä

www.tunnemieli.fi/materiaalit/materiaaleja/

THL

Tamminen N & Solin P 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa

<http://www.julkari.fi/handle/10024/110485>