



Eläkeikäisten naisten pohdintoja mielen hyvinvoinnista yhteiskehittämisen kontekstissa

Ilka Haarni

Kansalaisten osallisuus ja osallistuminen leviävät yhä laajemmin sosiaali- ja terveyssektorin kehittämis- ja koulutuskäytännöissä. Kyse on maallikko- tai kokemustiedon arvon tunnistamisesta: ymmärrys kansalaisten tarpeista, kokemuksista ja näkemyksistä edesauttaa toimivien palvelujen kehittämistä ja asiakkaiden hyvinvoinnin edistämistä. Pelkän käyttäjätiedon tai palautteen sijaan haetaan asiakasymmärrystä osallistamalla käyttäjiä kehittämiseen kokemuksia ja toiveita kartoittaen (esim. Tuulaniemi 2011, Elo 2012). Muutos koskettaa vähitellen myös eläkeikäisiä. Esimerkiksi Helsingin Lauttasaari-hankkeessa omaishoitoperheet kertoivat muotoilu- ja tuotantoprojektin avulla arkensa ongelmista kehittäjille (Elo 2012); Voimaa vanhuuteen -ohjelma on ikäihmisten liikuntaratien avulla kehittänyt iäkkäille suunnattujen liikuntapalveluja (www.voimaavanhuuteen.fi). Myös perinteisempiä, esimerkiksi toimintatutkimuksesta ammentavia menetelmiä hyödynnetään, kun iäkkäiden kansalaisten äänen kuulemista pyritään saattamaan osaksi sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelua ja kehittämistä (esim. Kaskiharju ja Kempainen 2012, Blair ja Minkler 2009).

Yleistäen voi todeta, että kokemustietoa on yhä laajemmin alettu nostaa tieteellisen ja etenkin ammattilaistiedon rinnalle kehittämisen kannalta relevantiksi tiedoksi (vrt. Hietala ja Räsänen 2015). Kriittikiäkin on esitetty; kehitys on ollut melko hidasta iäkkäiden osalta. Iäkkäiden osallistamisessa ilmenee myös ongelmia ja haasteita kuten palveluja tarvitsevien iäkkäiden hauraus (Gilleard ja Higgs 1998), osallisuuden edellyttämän vallan uusjaon hankaluus

(Petriwskyj ym. 2014) sekä ylipäänsä prosessin monimutkaisuus ja monitasaisuus (esim. Grönvall ja Kyng 2013). Jokainen, joka on ollut mukana yhteiskehittämisen hankkeissa tunnistaa yhteisen kielen, ymmärryksen ja tavoitteista sopimisen ajankäytölle asettamat vaatimukset.

Aloite iäkkäiden kuulemiseen ja osallistumiseen tulee useimmiten kehittäväältä taholta tai organisaatiolta, joka yleensä myös luo osallisuuden ja yhteiskehittämisen rakenteet. Tasavertaisesta kumppanuudesta on harvoin kyse. Tässä artikkelissa kuvaan kuitenkin yhtä eläkeikäisten aloitteesta syntynyttä ja heidän ehdoillaan etenevää yhteissuunnittelun prosessia mielen hyvinvoinnin vahvistamisen saralla, sekä sen tuottamaa tietoa eläkeikäisten mielen hyvinvointia koskevista näkemyksistä. Mielen hyvinvointia ja sen elementtejä koskevaa tutkimustietoa riittää, mutta yhteiskehittäminen tuo lisävaloa eläkeikäisten omia näkemyksiä koskevaan ymmärrykseemme ja voi monipuolistaa mielen hyvinvoinnin tukemisen käytönteiden kehittämistä.

Mielen hyvinvointi huomion kohteena

Tässä lehdessä on muutaman viime vuoden aikana keskusteltu iäkkäiden mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisestä (Haarni 2013b, Antikainen-Juntunen 2014, Fried ym. 2014, Korteniemi ja Tuominen 2014). Mielen hyvinvointi on nostettu esille tärkeänä eläkeikäisten hyvinvoinnin ja terveyden komponenttina salutogeenisestä näkökulmasta (Antonovsky 1987).

Iäkkäiden mielenterveyden edistämisen käytäntöjä on aika kehittää (Vetoomus toimenpiteiksi... 2015). Mielen hyvinvointia koskeva tietämys karttuu monella tieteenalalla. Tutkitun tiedon suodattuminen eläkeikäisten arkeen on silti edelleen sattumanvaraista ja yksilöllistä; iäkkäiden mielenterveyden edistämisestä tai vaalimisesta ei ole vielä syntynyt vakiintuneita terveysviestejä tai terveysvalistuksen perinnettä kuten esimerkiksi ravitsemuksesta, tupakoinnista taikka liikunnasta. Osin tästä syystä ja osin pitkän elämänsä ansiosta eläkeikäisten elämäntilanteella onkin vahva rooli mielen hyvinvointiin liit-

tyvien taitojen ja tietämyksen rakentumisessa (esim. Haarni 2013a) – ja niin on toki syytä ollakin. Elämäntaitoja opitaan elämällä, ja kukin iäkäs tekee sen omassa ainutkertaisessa elämänkontekstissaan. Niinpä eläkeikäisten ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisten kumppanuus mielen hyvinvoinnin vahvistamisen käytäntöjen kehittämisessä on sekä hyödyllistä että tarpeellista.

Mielen hyvinvointia yhteiskehittämässä

Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville on RAY:n rahoittama Suomen Mielenterveysseuran kehittämishanke (2012–2016), joka kuuluu *Eloisa ikä* -ohjelmaan¹. Hanke tekee yhteistyötä Eläkeliiton *Tunne mieli* -hankkeen, Eläkkeensaajien keskusliiton *Elinvoimaa* -hankkeen ja Vallin *Etsivä mieli* -hankkeen kanssa mielen hyvinvoinnin edistämistyössä. Miraklen yhtenä tavoitteena on kehittää näissä puitteissa ikääntyville työmuotoja ja materiaaleja yhteiskehittämisen menetelmin.

Mirakle sekä Ikäinstituutin *Vanhuuden mieli* -hanke (ks. Fried ym. 2014) ovat molemmat kuulleet ikäihmisiä mielen hyvinvoinnin kehittämistä ja edistämistyössään (mm. Haarni 2013a ja b, Fried 2015, Fried ym. 2014) ja käyttäneet iäkkäiden tarjoamia näkemyksiä kehittämisen yhtenä välineenä. Hankkeissa iäkkäiden näkemyksiä on kerätty usealla tavalla ja tuotoksina on syntynyt materiaalia sekä eläkeikäisille itselleen että vanhustyön ammattilaisille ja vapaaehtoisille (Hansen 2015, Heimonen ja Fried 2015, Haarni 2014, Laine ym. 2014).

Yksi Miraklen yhteiskehittämisen prosessi perustuu eläkeikäisten omaan aloitteeseen. Prosessi käynnistyi, kun minuun otti yhteyttä eräs pieni, pääkaupunkiseudulla toimiva eläkeikäisten yhdistys. Yhdistyksen hallitus oli havainnut alakuloa jäsenistönsä keskuudessa ja pohti voisiko yhdistys tukea jäsenistönsä mielen terveyttä jollakin tavalla. He tiedustelivat voisinko toimia asiantuntija-apuna yhdistyksen toiminnan kehittämisessä mielen hyvinvointia tukevaksi. Jäsenistölle haluttiin lisää tietoa ja osaamista mielen hyvinvoinnista. Koska yhdistys toivoi nimenomaan oman toimintansa kehittämistä, jäsenten ja hallituksen näkemykset muodostivat yhteistyön perustan ja

yhdistyksen toiminta yhteiskehittämisen reunaehdot. Kyse oli aidosti iäklähtöisestä yhteiskehittämisestä ja yhdenvertaisesta kumppanuudesta.

Tarve oli räätälöidylle ja omannäköiselle, suoraan mielen hyvinvointiin tarttuvalla toiminnalla. Varsinaiseksi yhteistyötoiveiden ytimeksi ja yhteiskehittämisen kohteeksi kiteytyi oma, mielen hyvinvointiin keskittyvä ryhmä. Yhdistys halusi säännöllisesti kokoontuvan ”Hyvän mielen ryhmän”, johon mielensä hyvinvoinnista kiinnostuneet tai siihen tukea kaipaavat jäsenet voisivat osallistua ja jossa jäsenet voisivat paremmin tutustua toisiinsa sekä kertoa mieltään painavista asioista.

Pienen yhdistyksen resurssit eivät välttämättä mahdollista ohjaajan palkkaamista. Niukkuuden realiteetti ja toiminnan juurtumisen tavoittelu synnyttivät lopulta ajatuksen omatoimisesta, itseohjautuvasta mielen hyvinvointia tukevasta keskusteluryhmästä, joka pilotoitaisiin yhteistyönä. Pilottiryhmään osallistuvat jäsenet voisivat opastaa myöhemmin perustettavat ryhmät liikkeelle.

Pilottiryhmään haluttiin ikääntyvien mielen hyvinvointiin liittyvää taustamateriaalia. Yhdistys/ryhmäläiset valitsivat käsiteltävät teemat. Mukaan haluttiin myös mindfulness-harjoituksia. Lisäksi tarvittiin ryhmän työskentelyohjeet. Minua pyydettiin kirjoittamaan lyhyitä johdatteluja valittaviin teemoihin. Lisäksi laadin ryhmätyöskentelyn pelisäännöt kirjalliseksi ohjeeksi. Yhteissuunnitteluun osallistujat päättivät pilottiryhmän ensimmäisten kolmen tapaamisen keskustelunaiheet. Ne olivat

- 1) Myötätunto itseä kohtaan
- 2) Ikä ja ikääntyminen
- 3) Irti päästäminen.

Mikäli ryhmä olisi osallistujista innostava, sitä jatkettaisiin osallistujien kanssa yhteissuunnitellen. Välipalautteen keruuta sekä yhteissuunnittelua varten varattiin neljäs kokoontumiskerta.

Kun ryhmä oli kokoontunut ensimmäisten kolmen teeman äärelle, se halusi jatkaa ja valitsi uusia keskustelunaihteita. Ne olivat

- 4) Aika ja ajan kuluminen
- 5) Muutokseen sopeutuminen
- 6) Huoli tulevasta
- 7) Minun hyvinvointini
- 8) Onnellisuus ja alakulo
- 9) Itsensä hyväksyminen.

1 Kirjoittaja työskenteli Mirakle-hankkeessa 2012–2015.

Valtaosa valituista uusista aihepiireistä kumpusi ensimmäisissä kokoontumisissa esiin nousseista keskustelunsaieheistä; esimerkiksi aika ja ajan kuluminen sekä huoli tulevasta olivat keskusteluttaneet osallistujia jo jonkin verran, samoin hyvinvointi ja siitä huolehtiminen. Uusien aihepiirien valintaa leimasi myös kohtalotoveruuden tunnistaminen; puheeksi haluttiin ottaa aiheita, joiden oli havaittu koskettavan useita osallistujia. Onnellisuus ja alakulo sekä muutokseen sopeutuminen näyttäytyivät itsen hyväksymisen ohella jokaisen elämään liittyvinä keskustelunaiheina.

Hyvän mielen ryhmän käytännöt

Mukaan ilmoittautui kaikkiaan kaksitoista 62–74-vuotiasta naista, joista kymmenen käytännössä osallistui.

Ryhmä kokoontui joka toinen viikko. Laadin jokaiselle kerralle lyhyen, teemaan johdattelevan tekstin. Hyödynsin sekä filosofisia, psykologisia että gerontologisia tekstejä ja mindfulness-kirjallisuutta. Lisäksi laadin kustakin aihepiiristä muutaman osallistujien omia kokemuksia ja ajatuksia esiin houkuttelevan kysymyksen ryhmäkeskustelun pohjaksi. Teksti, kysymykset sekä lyhyt mindfulness-harjoitus lähetettiin aina ennalta sähköpostilla osallistujille.

Ryhmä työskenteli keskustelukierrosten avulla. Kokoontuminen käynnistyi ”mitä kuuluu”-kierroksella, joka auttaa osallistujia siirtymään ryhmätyöskentelyn ilmapiiriin. Sitä seurasi yksi tai useampi keskustelukierros kunkin kokoontumisen aihepiiristä, välillä valmiiden kysymysten ja usein myös ryhmässä syntyneiden ehdotusten perusteella. Lopuksi käytiin vielä ”miltä tuntuu”-kierros, jossa osallistujat saattoivat reflektoida keskustelun antia. Kokoontuminen päätettiin ääneen luetulla mindfulness-harjoituksella.

Olin havainnoijan roolissa pilottiryhmässä mukana ja toimin tarvittaessa ryhmän työskentelyn taustatukena. Ilokseni yhdistyksen aktiiveista löytyi kaksi informanttia, keskustelukumppania, joiden kummankin kanssa kahden refleктоimme ryhmän toimintaa, käytäntöjä ja taustamateriaaleja sekä ennalta että jälkikäteen ryhmäkeskustelujen ohella. Näiden kahden jäsenen kanssa keskusteleminen toi runsaasti informaatiota ja ymmärrystä, palautetta ja ideoita, joiden avulla materiaali rakentui ja kehittyi.

”Mikä on tän ryhmän idea?”

Ensimmäisessä ryhmän tapaamisessa osallistujat kertoivat mikä heidät sai lähtemään ryhmään mukaan. Se, että mielen taitoja voisi opiskella ja harjoitella, oli ryhmäläisistä innostavaa. Tieto ja taidot voisivat lisätä elämäntilannetta. Moni oli havainnut stressin ja esimerkiksi univaikeuksien kielteisen vaikutuksen itsestä huolehtimiseen, ja mielen hyvinvointi kiinnosti. Myös mahdollisuus tutustua muihin ryhmän jäseniin paremmin oli monesta ilahduttava. Osa myös odotti, että ryhmä tarjoaisi jotakin uutta, näkökulman ja tietoa. Tilaisuus pysähtyi mielen hyvinvoinnin äärelle oli selvästi kutsuva.

Ryhmän keskustelunaiheiksi valitut aihepiirit kerovat kiinnostuksesta mielen taitoja ja niiden tekniikoita kohtaan ja toiseksi toiveesta tulla entistä paremmin toimeen nykyisessä elämäntilanteessa kohdattujen vaikeuksien taikka epämiellyttävien tunteuksien kanssa. Kolmanneksi vanheneminen ja eläkeiän elämäntilanne näyttävät kutsuvan laajempaan pohdintaan siitä, miltä yksilöstä tuntuu ja miltä elämä nyt näyttää. Ryhmän keskusteluissa tuli myös moneen kertaan esiin, että ryhmä tarjosi mahdollisuuden jakaa, vertailla sekä kuunnella ja tulla kuuluksi.

Ryhmän aihepiirit ja etenkin niistä käyty keskustelut voi nähdä ilmaisuina kahdesta pyrkimyksestä: yhtäältä haluna ymmärtää elämää tästä hetkestä käsin ja toisaalta kokea se mielekkääksi ja hallittavaksi (ks. Antonovsky 1987) ymmärryksen ja elämäntaitojen avulla. Perimmiltään kyse on eksistentiaalisesta pohdinnasta, joka ryhmän aihepiirien avulla sai konkreettisen ilmiön vanhenemisestä ja mielen hyvinvoinnin elementeistä keskustelussa.

Ryhmän keskustelut paikantuvat elämäntilanteen viimeisten vaiheiden kynnykselle, tasapainoilemaan nykyhetken elinvoimaisuuden ja tulevaisuuden lyhenemisen tunnelmiin (vrt. Sarvimäki 2015), usein myös jo elettyyn elämään viitaten ja sitä tulkiten. Osallistujat viittasivat usein aiempiin elämäntilanteisiin nykyisen elämäntilanteen rakentajina, mutta keskittyivät silti ennen kaikkea nykyhetkeen. Ryhmä ei muodostunut muistelevalle.

Välipalauttekeskustelussa osa osallistujista reflektoi ryhmän toimintaa arvostavasti, osa myös kehitysehdotuksia esittäen. Pelisääntöjä haluttiin kiristää sitoutumisen suhteen. Tämän voi ajatella osoittavan

arvostusta niin puheenaiheille kuin osallistujillekin. Yhteen ääneen kuitenkin todettiin, että ryhmän koko oli haastava ja kriittisen suuri. Asia nousi esiin myöhemminkin, mutta sille ei haluttu tehdä mitään, vaan ”jatketaan näin loppuun asti kun kerran aloitettiin”. Myös tässä voi nähdä jaettujen ikääntymispohdintojen merkityksen: joukosta naisia oli tullut ryhmä, jota ei voinut hajottaa kesken kaiken, vaan prosessi haluttiin kulkea yhdessä loppuun saakka. Välipalautteessa ryhmän aiheita pidettiin tärkeinä ja ryhmään osallistumista kiinnostavana, jopa helpottavana. Osallistumista haluttiin jatkaa, tuntui hyvältä puhua ja kuulla muiden kokemuksista sekä ajatuksista. Ryhmässä käymistä kuvattiin rauhoittavana ja keventävänä.

”Vanheneminen on jännää seurattavaa”

Iästä, vanhenemisesta ja ajan kulumisesta keskusteleminen soi mahdollisuuksia pohtia mikä on muuttanut ja miten. Keskusteluissa nousi esiin nykyisen elämänvaiheen myönteisiä ja kielteisiä piirteitä vapaudesta ja omasta rytmistä raihaistumisen pelkoon ja vaivojen ennakoimiseen. Yksin asumista kuvattiin sekä ponnisteleminen että nautinnollisena ja liikkeelle lähtemistä virkistävänä mutta myös välttämättömänä. Esiin piirtyi kuva elämänvaiheesta, johon huoli ja hauraus hiipivät samaan aikaan kun omat voimavarat ja etenkin itsetuntemus koetaan vahvaksi. Riippumatta elämäntilanteesta jokaisella osallistujalla oli erilaisia mielen hyvinvoinnin taitoja, joita he hyödynsivät. Mielen hyvinvointia myös uhkasi useimmilla jokin seikka elämäntilanteessa, kuten terveysongelmat, niukka toimeentulo tai yksin jääminen.

Vanhenemisen elämäntaitoja ja mielen hyvinvointia tukevia keinoja osallistajat kuvasivat kokemus- tansa kautta monipuolisesti. Liikunta, seurallisuus, luonto ja kulttuurin monet muodot kirjallisuudesta musiikkiin olivat useimmille keskeisiä mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen välineitä. Jokainen tuntui löytäneen mieltä kohentavia, itselleen sopivia harrastuksia ja tekemistä rannalla ja metsässä kävelemisestä tanssimiseen, päiväkirjan kirjoittamisesta piristävän musiikin kuunteluun ja tähtitieteeseen uppoutumisesta yhdistys- ja vapaaehtoistoimintaan. Muutama osallistuja kertoi tunnistavansa, kun alakulo alkaa nostaa päätään ja ryhtyvän silloin toimiin ja sitä

kautta välttävänä alakulon voimistumisen. Huomion siirtäminen muualle oli yksi alakulon torjumisessa mainituista keinoista, ulkoilu toinen.

Keskusteluissa todettiin, että muiden osallistujien keinoista kuuleminen oli hyödyllistä; osallistajat tulivat muistutetuiksi, kannustetuiksi ja he saattoivat tunnistaa keinoja toisiaan kuunnellessa. Arjen vilinässä tututkin mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen tai vahvistamisen keinot saattoivat unohtua, ja varsinkin niin saattoi käydä raskaan elämäntilanteen aikana.

”Pyrin jäsentelemään asioita päässäni”

Myötätunto itseä kohtaan, irti päästäminen sekä muutokseen sopeutuminen olivat mielen taitoja, joista elämäkokemuksen kartuttuakin kaivattiin lisää tietoa; ne nähtiin tarpeellisina mutta ajoittain haastavina toteuttaa. Erityisesti myötätunto itseä kohtaan näyttäytyi osalle keskustelijoista vieraana ja vaikeana, jonakin mitä ei ole tullut edes ajatelleeksi. Lapsuuden ja nuoruuden opit olivat heidän mukaansa päinvastaisia; itselle oli opittu ja opetettu olemaan ankaria, vaativia ja kriittisiä. Miten itselle osaisi olla myötätuntoinen? Myötätunto itseä kohtaan oli joidenkin mielestä myös haave, jota ei osannut omin taidoin saavuttaa. Niinpä laadin itsen myötätunnosta lisämateriaalia ja lähetin sen ryhmälle jälkikäteen. Muiden keskusteltujen mielen taitojen kohdalla vaikeudesta ei vastaavalla tavalla puhuttu, vaan irti päästämiseen sekä muutokseen sopeutumiseen liittyvissä keskusteluissa osallistajat tunnistivat omia taitojaan ja niiden rajoja. Esimerkiksi irti päästämisestä anteeksi antamisena puhuttiin erilaisten esimerkkien ja kokemusten kautta pohtien sitä, millaisissa tilanteissa anteeksi antaminen on ollut vaikeaa ja milloin se on onnistunut helpommin.

Huoli tulevasta ja alakulon pohtiminen kietoutuivat haluan vähentää niitä ja tätä puolestaan tukivat onnellisuuden ja hyvinvoinnin sekä itsen hyväksymisen aihepiirit, joita voisi kuvata näkökulman kääntämisenä kohti myönteistä. Mitä voisi tehdä ennalta tulevaan varustautumiseksi? Miten itsestä voi huolehtia? Mikä virkistää, lohduttaa, piristää? Miten tulee toimeen ikävien tunteiden tai muistojen kanssa? Keskustelüsäikeet paljastivat osallistujien monipuolisia voimavaroja, jotka myös muistuttivat muita osallistujia unohtuneista tai syrjään jääneistä taidoista tai näkökulmista. Erityisesti myönteisyys oli taito, joka

haluttiin nykyistä aktiivisempaan käyttöön, totesi usea osallistuja.

Kokemusten vaihto näissäkin aihepiireissä oli vilkasta ja elämän varrella opitut mielen taidot moninaisia. Useimmat olivat löytäneet itselleen toimivia ratkaisuja ja välineitä. Moni kuitenkin koki, ettei ollut vielä ”valmis”, vaan tarvitsi sekä huomion uudelleen kiinnittämistä itselle hyvää tekeviin käytäntöihin että lisää harjoitusta, tietoa ja taitoja. Eläkeiän matka oli kesken ja mahdollisimman hyviä, monipuolisia eväitä metsästettiin edelleen. Tässä muut ryhmäläiset, ”vanhenemisen kohtalotoverit”, tarjosivat arvokasta apua vertaiskokemusten muodossa.

”Hei mennäänkö takaisin aiheeseen”

Jo ryhmän kolmen ensimmäisen kerran kuluessa tuli näkyviin, että puhe rönkyi ja kierteli osallistujille tärkeissä asioissa ilman, että valittuun teemaan olisi pitäyditty. Osallistajat ohjasivat itse puheenvuoroihinsa keskustelua tärkeiksi koettuihin asioihin. Esimerkiksi univaikeuksista puhuttiin useilla kerroilla, vaikka niitä ei nostettu omaksi erilliseksi keskustelunaiheeksi. Valvominen ja synkät yöajatukset nousivat esiin sekä ongelmana että asiana, johon kehitettiin ryhmän saamia mindfulness-harjoituksia. Ryhmäläisten omista unettomuuden karkottamiskeinoista keskusteltiin myös useaan otteeseen; kokeiluista keinoista ja niiden toimivuudesta raportoitiin muille.

Monipolvisia keskusteluja käytiin myös menneisyyden ja oman elämänhistorian tapahtumien merkityksestä ja niiden vaikutuksesta mielen hyvinvointiin. Kipeät lapsuuden tai nuoruuden tapahtumat tai esimerkiksi perhesuhteiden jännitteet olivat pakottaneet lähes jokaisen miettimään suhtautumistaan varhaisempiin elämäntapahtumiin tai etsimään keinoja tulla toimeen sellaisten asioiden kanssa, joita ei pystynyt muuttamaan. Keskustelussa nykyistä suhtautumistapaa verrattiin siihen, miten nuorempana suhtautui, ja yhdessä tuumin todettiin elämäntaitojen tässä suhteessa vahvistuneen selvästi nuoruuteen verrattuna.

Ajoittain puhe kääntyi myös kulloinkin päivänpolttaviin aiheisiin. Ukrainan tilanne nosti esiin sekä pelkoa että muistoja sodasta. Mielen päällä olevista asioista puhuminen oli selvästi tärkeää osalle osallistujista ja esimerkiksi sodasta puhuminen avasi aivan

omanlaisen keskustelun muistojen merkityksestä ohi valittujen keskustelunaiheiden.

”Täällä tulee uusia siskoja”

Kokoontumisiin luikerteli vähitellen nauru. Yhdessä nauraminen kertoi kokemusten tunnistamisesta, keskinäisestä ymmärryksestä. Elämäkokemus pani välillä nauramaan kipeille tai vaikeillekin asioille. Varsinaista vitsailua ryhmässä ei kuitenkaan harrastettu, kyse oli useimmiten itseironiasta, jota ryhmässä selvästi arvostettiin elämäntaitona.

Vertaistuki ja kohtalotoveruus puhuttivat osallistujia useimmissa tapaamisissa. Vaikka elämäntilanteet olivat hyvinkin erilaisia, samassa elämäntilanteessa eläminen synnytti tunnistettavia ja jaettuja kokemuksia. Samalla ryhmän keskustelut toivat esille myös osallistujien suhtautumistapojen eroja kunkin aihepiiriin äärellä. Vertaistuessa olikin keskustelujen pohjalta kyse sekä samankaltaisuuksien että erilaisuuksien ymmärtämisestä. Ryhmän muiden jäsenten näkemyksiä, suhtautumistapaa tai mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoja kiiteltiin inspiroiviksi, tunnistettiin tutuiksi tai kutsuttiin ajatuksia herättäviksi. Osallistujia yhdisti ryhmässä ikääntymisen tunteiden pohdiskelu, he totesivat.

Itsearviointi

Viimeisellä tapaamiskerralla täytettiin ryhmään osallistumista koskeva kysely, jonka tulokset kertovat enemmistölle monin tavoin myönteisestä kokemuksesta (taulukko 1): osallistuminen oli tarjonnut tukea usealla ulottuvuudella. Vastauksissa on mukana osallistujia, joka jälkikäteen kertoi ettei olisi halunnut osallistua ryhmään.

Puolentoista kuukauden kuluttua osallistujille lähetettiin jälkikysely, jossa heitä pyydettiin kertomaan omin sanoin ryhmään osallistumisesta. Yhden vastaajan muistot olivat kielteisiä, kolmen sekä myönteisiä että ristiriitaisia, ja viiden myönteisiä. Selkein tyytymättömyyttä herättänyt seikka oli ryhmän koko: se todettiin jo ryhmän keskusteluissakin niin suureksi, että luottamusta ja avoimuutta oli haasteellista saada syvenemään niin paljon kuin osa osallistujista olisi toivonut. Yksi vastaaja myös pohti, oliko valittu keskenään turhan samankaltaisia keskustelunaiheita. Ryhmän antiin jälkikäteen tarkasteltuna kuuluivat

Taulukko 1. Hyvän mielen ryhmän annin arviointi (n = 10).

	Eri mieltä = 1	2	3	Täysin samaa mieltä = 4	En osaa sanoa = 5
Hyvinvointini on lisääntynyt ryhmän ansiosta	1	3	2	3	1
Ryhmään osallistuminen toi minulle voimavaroja	1	2	4	3	
Sain ryhmästä uusia ajatuksia	1	1	5	3	
Sain ryhmästä uusia taitoja	1	2	4	3	
Sain ryhmästä vertaistukea	1		4	5	
Olen tyytyväinen että osallistuin ryhmään	1		4	5	
Taustamateriaaleista oli minulle hyötyä		2	3	5	
Nautin mindfulness-harjoituksista		3	1	6	
Suosittelisin vastaavaa ryhmää muillekin	1	1	2	6	

mielialan keveneminen, vertaistuki ja toisiin tutustumisen, mielen hyvinvointiin ja sitä koskeviin taitoihin tutustuminen sekä itsetutkiskelu.

Kolme vastaajaa totesi, että ryhmässä keskustelun etu oli se, ettei läheisiä tarvitse kuormittaa. Yksi vastaaja koki ryhmäkeskusteluiden lisänneen hänen luottamustaan kanssaihmiisiin. Yksi vastaaja koki ryhmässä puhumisen tuoneen hänelle rohkeutta. Yksi vastaaja havaitsi, ettei ollut murheinensa yksin ja koki sen helpottavaksi. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että vähän vieraampien ihmisten kanssa on helpompi keskustella hankalista asioista. Täydentäviksi teemoiksi tuleviin vastaaviin ryhmiin ehdotettiin elämän vaikeaa kohtaa ja siitä selviytymistä.

Mielen hyvinvointiaan ryhmän päättymisen jälkeen vastaajat aikoivat hoitaa liikunnalla ja ulkoilulla, riittäväällä unella, ravitsemusrikkaalla ruualla, lukemalla, katsomalla televisiota ja kuuntelemalla radiota, käymällä elokuvissa, konserteissa, teatterissa ja näytelyissä sekä erilaisissa tilaisuuksissa, harrastamalla ja osallistumalla yhdistystoimintaan. Lisäksi muiden seuraa – ystävien, lastenlasten ja lasten tapaamista – pidettiin tärkeänä ja liikaa yksinoloa haluttiin välttää. Sosiaalisen median käyttö tuki tätä muiden seuraan säännöllisesti hakeutumista. Toisaalta omaa aikaakin pidettiin tärkeänä, kuten myös omaa tahtia tekemisessä. Asioihin haluttiin keskittyä kunnolla ja uusia asioita opetella, pienistä asioista haluttiin nauttia. Itseä haluttiin kannustaa ja mielestä haluttiin pitää hellää huolta.

Juurtuminen

Mielen hyvinvoinnin edistäminen juurtui Hyvän mielen ryhmän pilotoinnin jälkeen yhdistykseen usealla tavalla. Osallistujat totesivat, että ryhmässä toisiin tutustuminen ja ryhmässä käydyt keskustelut tulisivat vaikuttamaan siihen, että yhdistyksen muissakin riennoissa olisi helpompaa puhua mieltä painavista asioista muiden kanssa. Osallistujat löysivät toisistaan ystäviä tai kohtalotovereita, joita tavattiin yhdistyksen tilaisuuksissa ja ryhmissä. Hyvän mielen ryhmien toiminta kirjautui myös yhdistyksen toimintasuunnitelmaan. Utta ryhmää on tätä kirjoitettaessa yritetty käynnistää kahteen otteeseen, mutta uusia kiinnostuneita on löytynyt vasta kourallinen. Vaikuttaa siltä, että tarve ryhmälle on pienessä yhdistyksessä tyydyttynyt ainakin vähäksi aikaa. Osa alkuperäisen ryhmään osallistuneista kuitenkin jatkaa toistensa tapaamista ja käyttää kierrostoyskentelyä valiten itseä kiinnostavia uusia aihepiirejä ja puhuen siitä, mikä juuri tapaamishetkellä on mielen päällä.

Lopuksi

Eläkeiän arjessa kaikilla ei välttämättä ole riittävästi tilaisuuksia keskustella avoimesti mieltä painavista asioista taikka vanhenemisen tunnoista, mutta ryhmään osallistuminen tarjosi siihen mahdollisuuden ja herätti osallistujissa myös oivalluksia mielen hyvinvoinnin edistämisestä tai vahvistamisesta omassa

arjessa. Ryhmän aihepiireistä erityisesti myötätunto itseä kohtaan tarjosi osallistujille huomattavasti uutta pohdittavaa.

Valittujen aihepiirien lisäksi tärkeäksi mielen hyvinvointiin liittyväksi teemaksi nousi unettomuus. Valvomiseen kytkeytyi stressiä, murehtimista, surujen ja huolien, menneiden ja nykyisten asioiden ikäväksi koettua pohdintaa. Yksinäisyyden tuntemukset ja tulevaisuutta koskeva epävarmuus saattoivat viedä unen. Univaikeuksista, niiden taustoista ja ratkaisukeinoista keskustelemista selvästi kaivattiin. Jälkikäteen keskusteluteemoihin olisi haluttu lisätä myös ”vaikea tilanne ja siitä selviytyminen”.

Keskustelu piirsi näkyviin ne monet mielen taidot ja hyvinvoinnista huolehtimisen keinot, joita osallistujilla jo oli käytössään. Niistä kuuleminen kannusti, ja toisten keinoja saattoi kokeilla. Pelkästään se, että jollekin kuului hyvää, antoi toiselle ryhmäläiselle uskoa ja toivoa, jaksamisen voimavaroja. Oli myös selvästi helpottavaa kuulla, että muutkin painiskelivat samankaltaisten tuntemusten kanssa.

Yhteiskehittämisen prosessina ryhmän suunnittelu ja pilotointi tarjoavat täydentävää tietoa mielen

hyvinvointia tukevan omaehtoisen toiminnan eteenpäin viemiseen. Eläkeiän eksistentiaaliset pohdinnat mutta myös arkisemmat huolenaiheet tarvitsevat selvätkin lisää paikkoja ja tilaisuuksia tulla kohdatuiksi ja kuulluiksi.

On järkevää räätälöidä puheenaiheita osallistujien tarpeita vastaaviksi. Osallistujat hyötyvät siitä, että voivat itse valita mistä puhutaan, jotta mukaan saadaan kulloinkin mieltä painavia aiheita ja niistä päästään keskustelemaan. Osallistujien ymmärrys siitä, mitä he haluavat tai tarvitsevat myös lisääntyy prosessin kuluessa. Niinpä prosessin on hyvä olla riittävän pitkä, jotta matkan varrella syntyvät oivallukset mahtuvat mukaan ja vaikuttavat sisältöihin.

Yhteiskehittämisen prosessissa syntyvä kumppanuus kehittäjän ja osallistujien kesken tarjoaa erinomaisen tilaisuuden yhdistää eläkeikäisten kokemustieto tutkitun tiedon ja ammatillisen osaamisen kanssa. Mielen hyvinvoinnin edistämiseksi se tuo mahdollisuuden rakentaa uudenlaista, eläkeikäisten asiantuntijuudesta ammentavaa ja heidän tarpeistaan lähtevää toimintaa.



Yhteydenotto:

Ilka Haarni, VTT, dosentti

Ikäinstituutti, Helsinki

sähköposti: ilka.haarni@ikainstituutti.fi

Lähteet

- Antikainen-Juntunen E. Psykososiaalinen työ osana gerontogista sosiaalityötä. *Gerontologia* 28: 110–116, 2014.
- Blair T, Minkler M. Participatory action research with older adults: Key principles in practice. *The Gerontologist* 49: 651–662, 2009.
- Elo J. Parempi vanhuus? Sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittäminen yhteissuunnittelun keinoin. Case: Lauttasaaren asiakeskeinen palveluverkko -hanke. Taiteiden maisterin opinnäytetyö. Muotoilun laitos, Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, 2012.
- Fried S, Heimonen S, Laine M. Kehittämistyön suuntia ja mahdollisuuksia ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. *Gerontologia* 28: 250–258, 2014.
- Fried S. Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen – näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmisten haastatteluista. Teoksessa: Vanhuuden mieli, s. 46–63. Toim. Heimonen S, Fried S. Ikäinstituutti, Helsinki 2015.
- Gilleard C, Higgs P. Old people as users and consumers of healthcare: a third age rhetoric for a fourth age reality? *Ageing and Society* 18: 233–248, 1998.
- Grönvall E, Kyng M. On participatory design of home-based healthcare. *Cognition, Technology & Work* 15: 389–401, 2013.
- Haarni I (toim.). Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenveysseura, Helsinki 2014.
- Haarni I (toim.). Elämän konkari. Suomen Mielenveysseura, Helsinki 2013a.
- Haarni I. Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä. *Gerontologia* 27: 39–44, 2013b.
- Hansen M. Seniori hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajalle. Suomen Mielenveysseura, Helsinki 2015.

- Heimonen S, Fried S (toim.). Vanhuuden mieli. Ikäinstituutti, Helsinki 2015.
- Hietala O, Rissanen P. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto, Helsinki 2015.
- Kaskiharju E, Kemppainen A-K. Päihdepelissäännöt palvelutaloihin – yhteinen asia, yhdessä oivaltaen. Raportteja 1/2012. Ikäinstituutti, Helsinki 2012.
- Korteniemi P, Tuominen S. Tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikutus iäkkäiden sydänpotilaiden elämänlaatuun. Gerontologia 28: 99–109, 2014.
- Laine M, Fried S, Heimonen S, ym. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Ikäinstituutti, Helsinki 2014.
- Laine M. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti, Helsinki 2013.
- Petriwskyj A, Gibson A, Webby G. Participation and power in care: Exploring the “client” in client engagement. Journal of Aging Studies 31: 119–131, 2014.
- Sarvimäki A. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa: Vanhuuden mieli, s. 10–20. Toim. Heimonen S, Fried S. Ikäinstituutti, Helsinki 2015.
- Tuulaniemi J. Palvelumuotoilu. Talentum, Helsinki 2011.
- Vetoomus toimenpiteiksi ikääntyneiden ja iäkkäiden ihmisten mielenterveyden edistämiseksi 2015. Vanhustyön keskusliitto ja Eloisa ikä -avustusohjelma 13.2.2015. <http://www.eloisaika.fi/@Bin/137985/Vetoomus%20toimenpiteiksi%20ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden%20ja%20i%C3%A4kk%C3%A4iden%20ihmisten%20mielenterveyden%20edist%C3%A4miseksi.pdf>
- www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/vv-kunnissa+taphtuu/ikaihminen+liikuntaraadit/