

# SMS KEHITTÄÄ

TEKSTI: SIRPA VÄÄNÄNEN

Shutterstock



## IKÄIHMISET

# MYÖNTEISESTÄ MUISTELUSTA VOIMAA

Muistojen jakaminen toisten kanssa vahvistaa itsen ja elämän hyväksymistä sekä tarjoaa kokemuksen omasta arvokkuudesta. Mukavien asioiden muistelu virittää huomaamaan herkemmin ympärillä olevia hyviä asioita.

– Muistot elämän varrella koetuista hetkistä ja kohdatuista ihmisistä ovat rakennusmateriaalia, jonka avulla voi jäsentää elämäänsä ja ymmärtää itseään. Menneiden tapahtumien tarinat ovat kuin kudelman, joka kytkeytyy nykyhetkeen ja antaa olemassaololle tarkoituksen, toteaa projektipäällikkö **Maija Hansen** Suomen Mielen-terveysseurasta.

– Muistot perustuvat havaintoihin, tulkintoihin ja tunteisiin, joten ne ovat enemmän tai vähemmän epätarkkoja. Kaikkia muistoja ei edes pysty tavoittamaan sanojen avulla. Muistojen tarkkuus ei olekaan tässä tärkeintä, vaan se, millaisen käsityksen niiden pohjalta itsestä ja ihmisistä ympärillä muodostaa sekä se, miten niissä itse

asettuu suhteessa toisiin.

– Vaikka mennyttä ei voi muuttaa, muistelun avulla voi löytää asioihin uusia näkökulmia. Voimia voi antaa esimerkiksi oivallus siitä, että on selvinnyt vaikeistakin tilanteista, kertoo Hansen.

Myönteisen muistelun tueksi on kehitetty Myönteisen muistelun kortit ikääntyneiden mielen hyvinvointia edistävässä *Mirakle*-hankkeessa. Korttien kysymykset ohjaavat tarinoimaan mukavista muistoista, sykehdyttävistä hetkistä ja omista vahvuuksista. Onnistumisten, iloisten tapahtumien ja mukavien ihmisten muistelemisen kohottaa mielialaa, antaa voimaa ja palauttaa mieleen vahvuuksia ja elämän varrella karttuneita taitoja.

Yhteistyökumppaneiden lisäksi kortteja on ollut kehittämässä iso joukko ikäihmisiä, joiden työpanos on ollut keskeinen.

– Parhaimmillaan muistelu on eheyttävä, rikastava kokemus, joka vahvistaa identiteettiä. Elämäkokemukset ovat kuin mielen terveyden voimavarapankki, muistuttaa Hansen. ■

Myönteisen muistelun kortit (pdf) voi ladata verkkosivulta [mielenterveysseura.fi/mirakle](http://mielenterveysseura.fi/mirakle)

Mirakle on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke.

1  
LAPSUUDEN  
LEMPIHERKKUNI

1  
HYVÄ PORUKKA,  
JOSSA OLEN VIIHTYNYT

1  
TAITO, JOSTA ON  
OLLUT ILOA

1  
MINULLE TÄRKEÄ  
ELÄIN