

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi

Ikääntyvä mieli -verkosto on vuonna 2023 käynnistynyt avoin foorumi ikääntyneiden mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnin edistämisestä kiinnostuneille tahoille yhteiseen keskusteluun, vertaisoppimiseen ja vaikuttamiseen. Ikäinstituutti ja Mieli ry toimivat verkoston kokoonkutsujina ja koordinoijina. Oheinen kannanotto on koottu verkoston työpajoissa käydyn keskustelun pohjalta.

Mielen hyvinvointi on omakohtainen kokemus elämän mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä. Se näkyy tyytyväisyytenä elämään. Mielen hyvinvointi tarkoittaa myös kokemusta mielen tasapainosta. Muutoksissa ja hankalalta tuntuissa elämäntilanteissa tarvitaan mielen taitoja. Tärkeää on esimerkiksi se, miten tunnistaa ja säätelee omia tunteitaan, kuinka toimii vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja millä keinoin käsittelee ja hallitsee stressiä ja kuormitusta.

Hyvä arki ja elämäkokemus vahvistavat mielen hyvinvointia

Mielen hyvinvointi on voimavara, jota voidaan vahvistaa. Sekä iäkkäät että heidän parissaan työskentelevät ammattilaiset tarvitsevat tietoa mielen hyvinvoinnista ja konkreettisia keinoja sen vahvistamiseksi. Elämäkokemuksen kerryttämä tieto ja taito jäävät usein huomaamatta.

Yksilön tasolla mielen hyvinvointia edistetään kunkin ihmisen arjen puitteissa. Omannäköinen arki ja arjen pienet ja suuret valinnat muodostavat kokemuksen mielen hyvinvoinnista. Käytännön tasolla arkeen voi tuoda mielekkyyttä hyvin monen tyyppinen aktiviteetti. Olennaista on niiden mahdollistama kokemus autonomiasta, pystyvyydestä ja yhteydestä ihmisiin ja muihin elollisiin olentoihin. Vuosien varrella karttunut elämäkokemus ja itsetuntemus auttavat omannäköisen ja -rytmisen arjen luomisessa.

Elämäkokemus ja itsetuntemus ovat myös ikääntyneen mielen taitojen pohja. Ne lisäävät tietoa ja ymmärrystä ihmiselämään kuuluvista iloista ja hankaluuksista. Eletyt ja yli päästyt vaikeat elämänjaksot voivat kasvattaa ihmisen kykyä palautua tulevista vastoinkäymistä. Vähintäänkin ne lisäävät suhteellisuuden tajua ja epämukavuuden sietokykyä: monenlaisia elämänvaiheita on jo eletty ja niistä eteenpäin menty.

Mielen hyvinvointi rakentuu yhteydessä toisiin

Vaikka mielen hyvinvointi on yksilöllinen kokemus, se rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Hyvässä yhteisössä iäkäs voi kokea, että hän tulee kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on. Ympärillä oleva vuorovaikutus on kannustavaa ja rohkaisevaa ja kohtaamisissa iäkkään voimavarat, vahvuudet ja mahdollisuudet tunnistetaan. Iäkkäillä tulee olla mahdollisuuksia olla osa yhteisöä, tuntea yhteenkuuluvuutta sekä antaa oman panoksensa yhteisön toimintaan.

Ikääntyneet yhteiskunnan voimavarana

Julkisessa keskustelussa ikääntymistä tarkastellaan palveluiden tarpeen lisääntymisenä tai toimintakyvyn haasteiden kysymyksenä. Tämä värittää kuvaa ikääntymisestä varsin negatiiviseksi. Ikääntymistä tulee tarkastella myönteisessä valossa ja iäkkäiden mielipiteet tulee kuulla.

Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja sitä tukeva toiminta on moninaista ja se tapahtuu usein julkisten palveluiden ulkopuolella. Iäkkäitä kohtaavien tulee tunnistaa mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja sekä taitoa huomata, mikäli iäkäs tarvitsee tähän tukea. Tarvitaankin erilaisia, mieluiten yksilöllisesti räätälöityjä tukitoimia. Olennaista on, että iäkkäille on tarjolla monipuolisia matalan kynnyksen palveluita, jotka ovat helposti saavutettavia ja maksuttomia. Tarvitaan monialaista ja -tasoista yhteistyötä, selkeitä palvelupolkuja ja huomiota tulee kiinnittää erityisesti ihmissuhteisiin, yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen.

Tarvitaan ennakoivaa päätöksentekoa, jota ohjaa ymmärrys ikääntymisestä ja tieto mielen hyvinvoinnin vahvistamisen merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnille ja terveydelle. Tämä edellyttää, että mielen hyvinvointi sisältyy eri tason strategioihin ja suunnitelmiin.

Mahdollistava
Tukeva
Salliva
Hyväksyvä
Oikeus hyvään elämään!