

Ikääntyminen ja henkiset voimavarat

Agronomiliiton tilaisuus

5.11.2013

Vuoden psykologi
Toimialapäällikkö, PsT Sirkkaliisa Heimonen
Ikäinstituutti

Ikäinstituutti - hyvän vanhenemisen asiantuntija

- Tehtävänä on edistää ikäihmisten toimintakykyisyyttä ja osallisuutta.
- Toimintamme arvoina ovat ihmisarvo, vanhuuden erityisyyden arvostus, asiantuntijuus ja avoimuus.
- Tutkimus, kehittäminen, koulutus, julkaisutoiminta
- 'Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta'
Ikäinstituutin nykyisen strategiakauden (2013-2018) motto.
 - Miten tukea ikäihmisten toimintakykyä ja osallisuutta?
 - Miten nostaa esiin vanhusväestön kokemus ja voima?
- Tavoite osallistua ikäkeskusteluun voimavaranäkökulmasta

Kehittämistyön teemoja tällä hetkellä

Elämänvoimaa, toimintakykyisyyttä ja osallisuutta tukien kaksi toimialaa:

- Liikkuen voimaa vanhuuteen
- Ikäihmisten kohtaaminen, osallisuus ja mielen hyvinvointi
Meneillään olevia tutkimus- ja kehittämishankkeita:
 - ✓ Vanhuuden Mieli (RAY 2011-2014) – tietoa ja keinoja ikäihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi.
 - ✓ Läheisestä omaishoitajaksi (RAY 2012-2014) – ilman julkista omaishoidon tukea toimivien ihmisten elämäntilanteet, toimintakyky ja hyvinvointi.

Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi

- Vanhuuden Mieli –projektissa (RAY 2011-2014)
 - Katse ikäihmisten omiin kokemuksiin, elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen sekä niihin tekijöihin, jotka auttavat kohtaamaan elämänmuutoksia ja arjen haasteita.
 - Voimavarat sekä muutoksissa selviytymisen joustavuus.
 - Lähtökohtana ikäihmisten oma ääni ja kokemukset.
 - Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen mahdollisuudet
 - *Fried S ym. 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Helsinki: Ikäinstituutti.*
 - *Laine M. 2013. Mielen Voimaa. Helsinki: Ikäinstituutti.*

Psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet

- Itsensä hyväksyminen
- Autonomia
- Kasvu ihmisenä
- Elämän tarkoitus
- Ympäristön hallinta
- Positiiviset, vastavuoroiset ihmissuhteet

(Ryff 1989)

Mielen voimavarat

Taitoja ja/tai ominaisuuksia, joiden avulla ihminen selviytyy arkisista ongelmatilanteista tai vaativammista elämän kriiseistä.

- Koherenssin tunne
 - ymmärrettävyys, hallittavuus, merkityksellisyys
- Selviytymiskeinot
- Tarkoituksellisuus
- Kimmoisuus
- Toivo

(Fried ym. 2013)

Tarkoituksellisuus

- Yksilöllinen kokemus siitä, että elämä on merkityksellistä ja elämisen arvoista.
- Tärkeinä esimerkiksi: läheiset ihmiset, terveys, arkielämän sujuminen, elämän arvostus.
- Tarkoituksellisuuden reitit
 - Tekeminen ja toiminta
 - Elämykset
 - Asennoituminen

Mitä ikäihmiset ovat kertoneet?

ARJEN VOIMANLÄHTEET

”Koti, kirjat, kesäinen aamu, matkustaminen, taide ja tanssi, ystävät, siivoaminen, sanomalehti, sukulaiset, harrastukset ja huumori, eläimet, aamukahvi, saunominen, pienten ja suurempien tulevien asioiden odottaminen, toisten auttaminen, liikunta ja luonto, surun torjuminen, oman itsensä ja eletyn elämän hyväksyminen, unohtamisen lahja”

(Vanhuuden Mieli –projektissa koottuja ikäihmisten näkemyksiä heille arjessa voimaa antavista asioista)

Mielen Voimaa

- ✓ Hyviä uutisia ikääntyville
- ✓ Mielen hyvinvointia voi vahvistaa
- ✓ Kokemus elämän tarkoituksellisuudesta vahvistaa mielen hyvinvointia
- ✓ Mitä voit tehdä jo tänään?
 - arvosta ja vahvista arjen voimavarojasi
 - etsi kiitollisuuden aiheita elämästäsi
 - kerro vahvistavia tarinoita
 - näytä vanhenemisen mallia

(Laine 2013)

Kiteytykset Vanhuuden Mieli - hankkeesta

- Elämäkokemus on mielen hyvinvoinnin peruskivi ja voimavara.
- Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoja kertyy elämäkokemuksen myötä.
- Mielen hyvinvointia on mahdollista kokea elämäntilanteen haasteellisuudesta riippumatta.
- Haavoittuvuus ja haasteelliset elämäntilanteet voivat johtaa oppimiseen, kasvuun ja vahvistumiseen.
- Haavoittuvuus ja voimavarat ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa, ja nämä yhteydet rikastuvat elämäkokemuksista ja taitojen oppimisesta.
- Omien voimavarojen tunnistamiseen liittyy usein vaikeuksista selviytymisen kuvaus.
- Iäkkään ihmisen voimavaroista merkittävimpiä ovat eletty elämä ja sen myötä kertyneet lukuisat elämäkokemukset.

(lisätietoa: www.ikainstituutti.fi)