

Mielellään vanha – Tähän voit vaikuttaa!

Vanhat osaavat käyttää aiempaa kokemustaan selviytymiseen eri lailla, kuin nuoret. Nykypäivän ongelma on kuitenkin se, että ikääntyneet laitetaan keinotekoiseen karsinaan. Suurin uhka vanhoille on lokerointi, heidän kuuluu olla nöyriä ja veisata itkuvirttä sekä opetella luopumaan. Näin todettiin Mielellään -hankeverkoston 1.11.2016 järjestämässä päätösseminaarissa Musiikkitalolla.



Mielellään -kehittämisverkoston väkeä.

Eläkkeensaajien Keskusliiton EKL:n Elinvoimaa-, Eläkeliiton (EL) Tunne Mieli -, Suomen Mielenterveysseuran (SMS) Mirakle -hanke ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton (Valli) Etsivä -mieli -projekti järjestivät 1.11.2016 Mielellään vanha -kutsuseminaarin Helsingin Musiikkitalolla. Seminaari luotsasi noin 100 osallistujaa mm. kehittämishankkeiden vuosina 2012-2016 valmistuneisiin yhteistyön tuotoksiin ja ikääntyneen mielenterveyden tukemisessa huomioitaviin asioihin, julkaisemalla [Tähän sinä voit vaikuttaa – Ikääntyneen mielenterveyden Infograafin](#).

Petra Toivonen (EKL) Elinvoimaa -hankkeesta totesi avaussanoissaan Mielellään -hankeverkoston perustuneen yhteisen teeman ikääntyneiden mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin ehkäisevän toiminnan kehittämiseen. Mukana olevat liitot kehittivät vuosien 2012-2016 aikana useita erilaisia työkaluja, ryhmätoimintoja ja kokosivat tietoa ikääntyneen mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Jaamme ne mielellämme nyt teille ja laajemminkin vanhusten sekä vanhustyön kentän käyttöön.

Maija Hansen (SMS) Mirakle -hankkeesta kertoi, että mielenterveyttä voi tukea siinä missä fyysistä terveyttäkin. Kehittämistyön keskiössä olivat mukana ikääntyneet itse. He määrittelivät kussakin kehittämissympäristössä sen, mitä omanlainen mielenterveys on ja miten he haluavat sitä arjessaan tuettavan. Mielellään -hankeverkoston kehittämissä on ollut kysymys kahden asian yhdistämisestä, mielenterveystyö ja ikääntyneiden kanssa tehtävä kehittämissä, jonka tarkoituksena oli mielenterveys tematiikan avaaminen normaalilla tavalla ikääntyneille ja toisaalta heidän osallisuuteen, suunnitteluun ja toteuttamiseen mukaan saaminen. Mielenterveys pitää huomioida yhtälailla vanhuspalveluissa kuin ikääntyneiden elinpiireissä. Lisäarvona on syntynyt uusi [Innokylässä](#) kuvattu [Yhteiskehittämisen malli ja arvioinnin tavat](#).

Anu Kuikka (Valli) Etsivä mieli -projektista kertoi, miten seminaarissa jaettu [Infograafi](#) syntyi. Yhteistyössä ikääntyneiden kanssa sekin. On vaikeaa kuvata mikä on ikääntyneiden mielen hyvinvointia, kun puhutaan 60-85 vuotiaista, helpompaa on kuvata, miten sitä voidaan tukea. Ikääntyneet ja hankkeen työntekijät kokosivat näistä ajatuksista infograafin, ajatuksella [Tähän sinä voit vaikuttaa!](#) vanhustyön kentän käyttöön. Infograafin viesti on seuraava: tuo toivoa tulevaisuuteen, ole luottohenkilö, ymmärrä erilaisuuden arvo, mahdollista hyvät kokemukset, tue päätöksiä ja pidä kiinni ilosta, sillä mielenterveydellä ei ole parasta ennen päivämäärää!

Mielellään



Tarja Levo (EL) TunneMieli -hankkeesta päätti hankkeiden esityksen toteamalla, että jokaisella ihmisellä on iästä ja toimintakyvystä riippumatta oikeus elää omannäköistään elämää. Vaikka infograafin taustalla olevat ajatukset, ovat yleisiä ja sopivat kaiken ikäisille ihmiselle, on ne suunnattu ensisijaisesti meille työntekijöille ja muille toimijoille, jotka olemme vaikuttamassa hyvän vanhuuden rakentumiseen. Se edellyttää myös rohkeutta kokeilla ja ideoida uusia tapoja toimia. Hyvän vanhuuden rakentaminen edellyttää myös tahtoa tehdä yhdessä työtä tavoitteiden saavuttamisen eteen, se edellyttää vastuunkantoa meiltä kaikilta. On aika siirtää katse huomiseen ja seuraavaksi kuultiinkin mitä ajatuksia, ideoita ja villejä visioita muilla esiintyjillä oli aiheesta.

Psykologi, psykoterapeutti, vanhempi tutkija **Marja Saarenheimo Vanhustyön keskusliitosta** toi puheessaan esiin **Vanhenemisen taitoa**. Hänen viestinsä kuulijoille oli, että ikääntyneiden elämässä ratkaisevia ovat mielen taidot, tunnetaidot, epämukavuuksien sietäminen, ajattelutaito, sosiaaliset taidot, vuorovaikutus, vastuu itsestään ja toisista sekä käytännön taidot. Tunteet ovat päätöksentekomme perusta. Tunteet voivat viritä automaattisesti ja jos ne tukahdutetaan, siihen voi sairastua. Myönteistä ikääntyneiden elämässä on hänen mielestään se, että viisaus vahvistuu, samoin vastustuskykyisyys oman elämän tuomille muutoksille ja niiden käsittelylle. Tärkeää on myös epäolennaisen suodattamiskyky, joka taas saattaa avata mahdollisuuksia luovuudelle ja hulluudelle. Nämä auttavat ikääntyneitä väistämättömien muutosten kohtaamisessa ja suhtautumisessa.

Kotkan vanhusneuvoston jäsen ja oloneuvos **Risto Hokkanen** kuvasi puheessaan Kotkan -mallia siitä, miten toimia ikääntyneiden apuna ja vertaistukena yhdessä julkisen sektorin kanssa. Kotkan kaupungin vanhusneuvosto on ottanut ”härkää sarvista” ja kehittänyt vapaaehtoistoimintaa Uusi kaveri -toiminnalla. Mukana ovat kaikki Kotkan vanhusjärjestöt. Kotona asumisen tukeminen koetaan yhteiseksi tehtäväksi niin järjestöjen kuin vanhuspalvelujen työntekijöiden keskuudessa. Toiminta käynnistyi vuonna 2013 ja jatkuu lukuisten eläkkeellä olevien toimijoiden yhteistyönä.

Avaruustähtitieteen professori **Esko Valtaoja** Turun yliopistosta luotsasi kuulijat tulevaisuuteen ja **Vanhuuden villeihin visioihin**. Hän totesi puheensa alussa, että hyvät uutiset ovat pelkkää hölynpölyä. Ulosmittaamme lukemattomin eri tavoin ulos vaurautta joka päivä. Ainut mikä kasvaa on nälkä ja saasteet. Hän totesi, että nykyään toimitaan hyvin lyhytnäköisesti. Pitkän ajan tähtäimet on unohdettu. Kansojen vauraus on korkeammalla kuin koskaan aikaisemmin. Edistystä eivät saa aikaan varhain nousijat, vaan laiskat, uusia ideoita ja keinoja keksivät. Työllä on nykyisin aivan eri merkitys nyt, kuin 100 vuotta sitten ja työllä on aivan eri merkitys tulevaisuudessa. Hän totesi lisäksi, että on onnellisempaa olla vanha kuin aikuinen. Maailman onnellisimmat ovat vanhoja. Onni kuuluu siis vanhoille ei nuorille. Ikääntyessä ei hänen mielestään ole tärkeää ikä, vaan se missä mielentilassa kulloinkin on, ei milloin olen vanha. Lopuksi hän totesi, että ihmisillä on rajaton tulevaisuus, sillä maailma on tuskin alussa.

Päivän päätössanoissa Tarja Levo kiitti osallistujia, taustaorganisaatioita ja Raha-automaattiyhdistystä korostaen, että ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin tukeminen tarvitsee meitä kaikkia jatkossakin. Nyt hankeyhteistyössä koottu tieto, työkalut ja menetelmät kuuluvat kaikkien käyttöön. Seminaarin juonsi toimittaja **Jukka Arvassalo**.

Mielellään -hankeverkosto kiittää seminaariin osallistujia, taustaorganisaatioita kehittämistyön tuesta, ikääntyneitä kehittämistyöhön ja erilaisten mallien valmistumiseen osallistumisesta ja ennen kaikkea Raha-automaattiryhdistystä taloudellisesta panoksesta.

Mielenterveydellä ei ole viimeistä ennen käyttöpäivää!

Mielellään

Tähän sinä voit vaikuttaa.

Tuo toivoa tulevaisuuteen.

Toivo elää luottamuksesta siihen, että elämä kantaa ja saa oikeaa apua oikealla hetkellä. Omat odotukset ja toiveet kantavat meitä eteenpäin iästä riippumatta. Tuetko sinä vanhan ihmisen toivoa?

Ole luottohenkilö.

Elämässä on monenlaisia muistutuksia. Joskus kuitenkin tarvitsemme tukea toisilta. Voiko vanha ihminen silloin luottaa sinuun?



Ymmärrä erilaisuuden arvo.

Mitä kauemmin elämme, sitä omannäköisemmiksi muutamme. Kujamme omia polkujamme. Näetkö sinä muutakin kuin vanhan ihmisen? Miten kohtaat hänet?



Mahdollista hyvät kokemukset.

Mielenterveys on kokemus kyllin hyvistä elämästä. Se on itsensä hyväksymistä, uusien asioiden kokeilemistä, mielihyvökokemuksia ja kykyä sietää vastoinkäymisiä.



Tue päätöksiä.

Haluamme vanhanakin valita, mikä on meille hyväksi. Kuunteletko sinä ja arvostatko kuulemasi?



Pidä kiinni ilosta!

Kyky nauttia ja nauttia elämästä korostaa ajatukset ja vetreyttä kehoon. Huomaa ilonaiheet arjessa. Miten sinä voit tuoda iloa vanhan ihmisen arkeen?



IKÄÄNTYESSÄ MIELENTERVEYDEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN KASVAA.
TUE MIELEN HYVINVOINTIA.

Mielenterveydellä ei ole parasta ennen -päivää!



VALTIO- JA
LÄÄKESIVUSTO
TUKEE

ELÄKELIITO

ELÄKEVAHJON
KESKUSLIITTO SLL ry

SUOMEN
MIELENTERVEYSSEURA

Mielipolku

Tutustu, tulosta ja käytä:

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin kehittämistyöstä syntyneet *Vertaiskehittämisen arviointi ja malli* sekä mielen hyvinvointia tukevaa *Tietoa, taitoja & toimintamalleja*.

Voit tilata, Tähän sinä voit vaikuttaa! Infograafin osoitteesta:

www.valli.fi/julkaisut/tuotteet

Mielellään kehittämisverkoston 2012-2016 muodostivat seuraavat toimijat:

- Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa -hanke
- Eläkeliiton TunneMieli -hanke
- Suomen Mielenterveysseuran Mirakle -hanke
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli -projekti
- MERO/Vanhusten palvelutaloyhdistys ry:n Etsivä piirit -projekti (Hki)
- Kotipirtti ry:n Yhressä nääs -projekti (Tre)

Helsingissä 1.11. 2016

Anu Kuikka, suunnittelija
Etsivä mieli 2012-2016 -projekti

Mielellään