

Iloa ja osallisuutta foorumi Oulussa!

Iloa ihmisille tuottavia asioita ovat tutkimusten mukaan arjen pienet asiat. Iloa tuottavat asiat ovat meissä kaikissa, ne voidaan toteuttaa kosketuksen, halauksen, katseen, luontokokemuksen myötä ja ympäristön pienillä muutoksilla. Niiden avulla voimme saada ikääntyneet ja läheisemme osalliseksi hyvinvoinnista ja onnellisuudesta.

Valli ja sen Oululainen jäsenjärjestö Oulun Seudun Mäntykoti ry järjestivät yhdessä Iloa ja osallisuutta foorumin ma 11.4.2016. Paikalla oli järjestön työntekijöitä, johtoa ja vapaaehtoisena toimivia henkilöitä pitkälle toista kymmentä. Tilaisuudessa käytiin keskustelua, miten yksikertaisilla elämätavan muutoksilla voidaan kohentaa ihmisten/ikäntyneiden henkistä hyvinvointia. Aina ei tahdo kuitenkaan muistaa sitä, että onnistuakseen pitää muun muassa syödä terveellisesti, liikkua säännöllisesti, nukkua hyvin, ottaa stressistä niskalenkki, aloittaa joku kiva harrastus tai vapaaehtoistoiminta. Sen toki yritämme muistaa, ettemme aseta itselle mahdottomia tavoitteita.

Kosketus ilon tuottamisen muotona on myös jäänyt arjen touhun ja tekemisen jalkoihin. Keskustelussa tuli esiin, että kaikki eivät pidä siitä, että heitä kosketetaan. Kosketukselle tarvitaan joskus lupa - Eli on hyvä kysyä, saako halata? Koskettamista puoltaa se, että se antaa voimia, erityisesti halaaminen saa aikaan ihmeitä. Kehoomme erittyy halattaessa endorfiinejä, serotoniiniä, dopamiinihormonia sekä oksitosiinia. Yhdessä ne estävät alakuloa ja edistävät muun muassa painonhallintaa. Niitä ei tarvitse nauttia purkista, kun tulee kunnolla halatuksi. Kosketus on edelleen hyvä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja jopa laihduttamisen väline. Kosketus voi tehdä meistä kaikista ystävällisempiä ja auttavaisia.

Kosketus on tuntemisen aisti, joka kehittyy meissä ensimmäisenä ja sammuu viimeisenä. Säännöllisin väliajoin on hyvä muistaa iäkkäitäkin tavatessaan, että kosketuksen puute aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä haittoja.



Ehkä yhtä tärkeää kosketuksen kanssa on katse. Mitä onkaan katseen voima meihin ihmisiin. Se on suora ja välitön viesti läheisyydestä, ikään kuin mielten kohtaamista. Se voi olla epämiellyttävä, mutta myös hyväksyvä, iloinen, myötäelävä, lohduttava, lempeä ja leikkisä. Katse kertoo usein enemmän kuin tuhat sanaa kuuluu sanontakin. Vanhustyössä katseella voi saada paljon hyvää aikaan.

Kosketuksen ja katseen lisäksi illan keskusteluissa pohdittiin jonkun verran luontokokemuksen merkitystä. Sen tarve ei meissä ihmisissä häviä mihinkään vanhetessa. Päinvastoin, jos ikääntyneet eivät pääse kokemaan esim. vuodenaikojen muutoksia niin alakuloisuus saa tilaa. Luonto ja ympäristö vaikuttavat katseen kautta ja kosketuksen avulla meihin kaikkiin hyvin voimakkaasti.



Lopuksi käytiin keskustelua onnellisuudesta, josta onnellisuustutkija Sonja Lyubomirskyn (2007) on todennut, että 50 % onnellisuudesta on geneettisesti määrittyä, 10 % on seurausta ulkoisista olosuhteista (terveys, rikkaus, ikä, ammatti, etninen alkuperä, elämän tapahtumat jne.) ja 40 % onnellisuudesta on muutettavissa (asenne, näkökulma ja elämäntapa). On jollain tapaa helppo uskoa, että omalla asenteella, näkökulmalla ja elämäntavoilla voimme itse vaikuttaa onnellisuuteemme jopa 40 %. Kaikilla ihmisillä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta vaikuttaa mitenkään tuohon 60 %. Jotkut ovat syntyneet sellaisiin olosuhteisiin, maihin ja ympäristöön, josta ei vain ole pääsyä pois. Joidenkin kohdalla terveys ja talous vaikuttavat suuresti onnellisuuden kokemuksiin. Tällöin he tarvitsevat muiden ihmisten tukea ja apua.

Yhteenvetona illan keskusteluista voidaan todeta, että pienillä asioilla meistä itse kukin voi vaikuttaa läheistemme onnellisuuteen, arjen iloiseksi tekemiseen ja osallisuuden kokemuksiin. Oulun Seudun Mäntykodissa nämä kokemukset ikääntyneiden elämässä kohoavat varmasti kohisemalla. Saivathan he tämän vuoden alusta kolmivuotisen Ray -avustuksen Ilonpisara -projektille. Menestystä sille!

ValliFoorumi terveisin Oulusta
Virpi Dufva & Anu Kuikka

*Mielemme muuttaa kehoa ja
kehomme muuttaa mieltä ja
mielemme muuttaa toimintaamme ja
toimintamme muuttaa meidät.*

Amy Cuddy, sosiaalipsykologi