

Osaamista hyödyntäen lisää mielekkyyttä työhön ja sisältöä ikäihmisten arkeen



ME yhdessä toiminnassa ikääntyneiden mielekästä arkea on lähdetty edistämään osaamisen kautta. Osaamista on kartoitettu niin ikäihmisiltä itseltään kuin heidän lähipiiristään sekä yhdistyksen työntekijöiden keskuudessa. Kaikenlaisen osaamisen esille tuominen ja arvostaminen ovat tuottaneet monenlaista hyvää ikääntyneille. Samalla työn mielekkyys lisääntyy, kun omaa osaamistaan ja mielenkiinnon kohteita voi hyödyntää laajemmin. MERO Myyrmässä työntekijä toteutti ikääntyneille mielen hyvinvointiin liittyvän tilaisuuden oman mielenkiinnon ja iäkkäiden toiveiden pohjalta. Seuraavassa on Rian ajatuksia tilaisuudesta.

Mielen hyvinvointia edistämässä



Keidaskahvien aihe: Mielen hyvinvointi, herätti palvelutalon asiakkaiden keskuudessa runsaasti kiinnostusta ja alakerran olohuone pullisteli osallistujista.

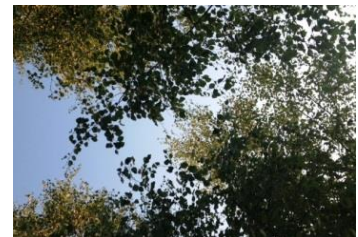
Alustuksessa kerroin kootusti tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ikäihmisillä. Aihetta tarkasteltiin esimerkiksi mielekkään arjen, terveellisen ravinnon, riittävän levon ja liikunnan sekä sosiaalisten kontaktien näkökulmasta. Alustuksessa pohdittiin, mikä elämässä antaa voimavaroja ja mikä niitä vie sekä miten rakentuu ihmisten kokemus mielen hyvinvoinnista.

Alustuksen jälkeen keskustelussa pohdittiin mm. läheisten, lastenlasten, ystävien ja vertaisten merkitystä elämäniloa tuovana asiana arjessa. Keskustelussa tuli esiin kolmannen iän mukanaan tuoma voima: moni palvelutalon asukas koki, että elää nyt vahvemmin vaihetta, jolloin on ”sinut itsensä kanssa”. Korkeaan ikään liittyi monilla elämäkokemuksen tuomaa pääomaa, joka antoi paitsi voimia itselle, myös muille. Erilainen harrastaminen niin yksin kuin yhdessäkin nähtiin suurena voimavarana.



Tärkeänä pidettiin arvokkuuden kokemusta sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaa itseä ja omaa ikäryhmää koskeviin asioihin ja päätöksiin. Keskustelussa puhuttiin myös psyykkisestä kuormituksesta, masennuksesta, yksinäisyydestä, sekä pohdittiin avun hakemisen esteitä ja mahdollisuuksia. Myös ikääntyvän ihmisen seksuaalisuudesta, naiseuden ja mieheyden kokemuksesta, puhuttiin mielen hyvinvointiin liittyvänä tekijänä.

Keskustelua vauhditti Suomen Mielenterveysseuran ”Mitä sinulle kuuluu?”-peli, johon kaikki halukkaat saivat osallistua. Peli sisältää lyhyitä lauseen aloituksia erilaisista aiheista, ja nämä lauseet saa täydentää haluamallaan tavalla esim. Minua ilahduttaa kun.../ Saan voimia.../ Kun olen surullinen minä... Pelin yhteydessä pohdiskeltiin mm. erilaisia tapoja asua palvelutalossa; sitä miten toiset kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä vertaisryhmän kanssa enemmän, toiset vähemmän ja miten osa asukkaista tulee toisilleen hyvinkin tutuiksi. Erilaisia olemisen ja asumisen tapoja ymmärrettiin – olemme ihmisinä erilaisia yksilöitä läpi elämän.



Ilahduttavaa kanssakäymistä

Hoitajana kokemus luento- ja keskustelutyypisistä tilaisuuksista palvelutalon asukkaiden parissa oli ilahduttava. Mielen hyvinvointi on aiheena sekä laaja että tärkeä, ja minusta oli koskettavaa saada ikäihmisiin voimakas yhteys tapahtuman aikana. Minut otettiin lämmöllä vastaan ja asukkaat osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. Mielen hyvinvoinnista sekä muutamista muista aiheista toivottiin jatkossakin lisää tietoa, sekä toivottiin, että ryhmäkodin henkilökuntaa saataisiin välillä ”lainata juttusille” tällä tavalla myös jatkossa. Materiaalia aiheesta löytyy verkosta runsaasti, mm. Mielenterveysseuran ja esimerkiksi mielenterveystalo.fi:n kautta. Kiinnostuneille sekä niille, joilla ei ole käytettävänä tietokonetta vein Myyrmäen olohuoneeseen vihreään kansioon koottuna Mielenterveysseuran teoksen: ”Ikääntyvä mieli- mielen hyvinvointia vanhetessa”.