

# Mielen taitoja ja voimavaroja ikääntyessä

Kirsi Sihvo, hankekoordinaattori, Ikäinstituutti

Turvallinen ikääntyminen omaishoitoperheessä -seminaari  
28.11.2023



# Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman  
hyvinvointinsa kannalta  
riittävästi**

---

**Kokea osallisuutta  
ja tulla kuulluksi**

---



**Vahvistaa mielen hyvinvointia  
helposti saatavilla olevien  
keinojen avulla**

---

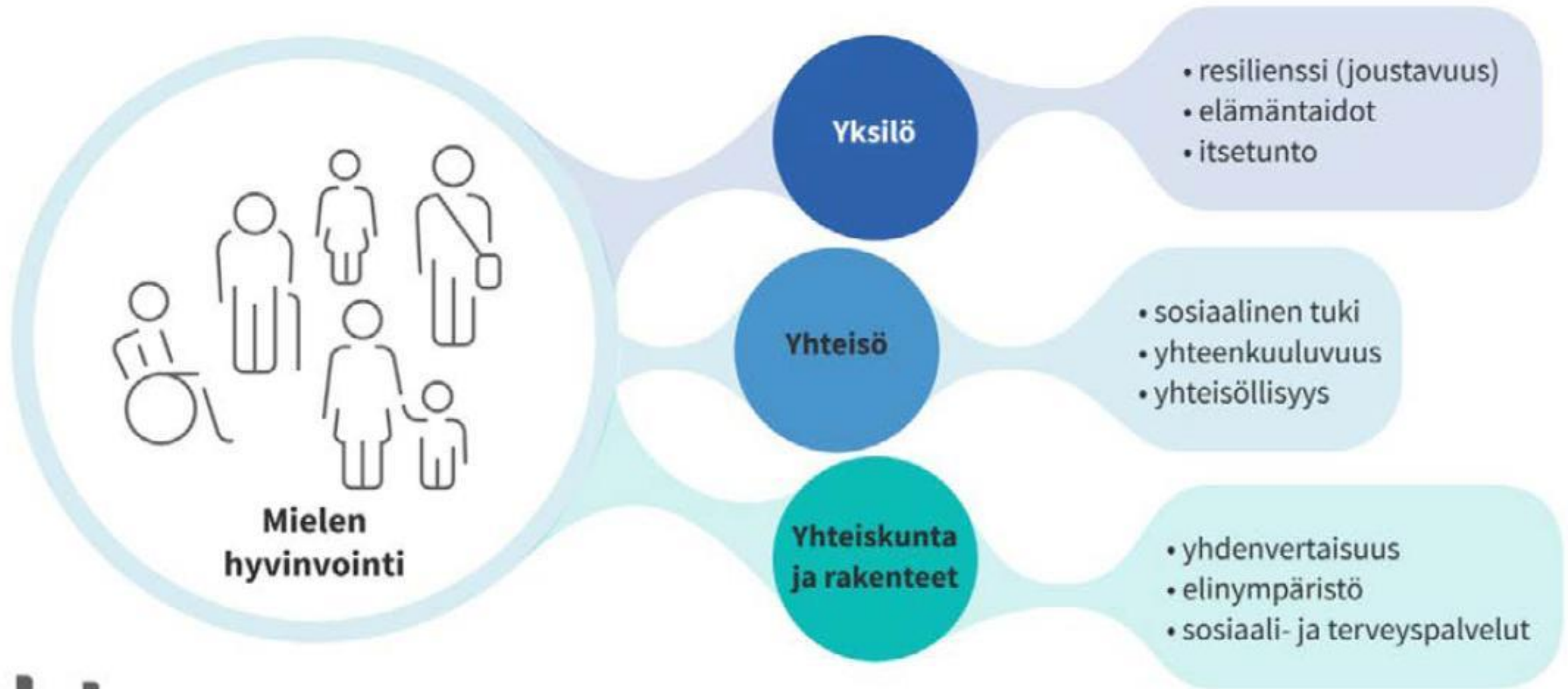
**Asua ikäystävällisessä ja  
turvallisessa ympäristössä**

---

**KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN**

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

# Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



# Mielen tasapaino

Voimavarat



Kuormittuneisuus

- ☞ Kuormittavassa elämäntilanteessa on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja voimavaroista.
- ☞ Voimavarojen tunnistaminen edistää palautumista, selviytymistä ja sopeutumista.
- ☞ ”Arki rullaa ja asiat hallinnassa - ainakin osittain...”

Joskus voimavarojen löytämiseen tarvitsee toisen tukea ja apua.  
Avun pyytäminen on taitoa.

Vuorovaikutustaidot

Ongelmanratkaisu-  
taidot

Suhtautumistavat

Sosiaaliset suhteet

Tunteet

Avun ja tuen  
vastaanottaminen

Miten  
ajattelen?

Miten  
toimin?

Selviytymiskeinot

Mielen taidot

# Elämäkokemus voimavarana

- 🌀 Elämän varrella koettua, tietoa, taitoa ja näkemystä
- 🌀 Elämäkokemus kasvattaa ymmärrystä elämään ja sen luonteeseen: muutoksiin ja vaikeuksiin osana elämää.
- 🌀 Ikääntyminen tuo mukanaan resilienssiä: joustavuutta, joka muovautuu erilaisissa tilanteissa



Kyvykkyys kohdata vaikeuksia, elää niiden kanssa, selviytyä niistä - kasvaa ja kehittyä.

Nähdä ajan myötä myös myönteisiä puolia tapahtuneessa.

# Joustava mieli

- 🐚 Kannattelee vastoinkäymisissä ja tukee palautumista
- 🐚 Helpottaa hyväksymään elämään kuuluvia muutoksia
- 🐚 Auttaa hallitsemaan vahvoja tunteita
- 🐚 Tukee hyvän näkemistä
- 🐚 Kehittyy ja on kaikkien saatavilla

Mielen taitoja ja voimavaroja voi vahvistaa läpi elämän.



UUSI

# Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -kurssi tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista.

Verkkokurssi sisältää itsenäisesti opiskeltavaa materiaalia: kuunneltavaa, luettavaa ja harjoituksia.

**Kenelle** Ikääntyville

**Hinta** Maksuton

**Aika** Koska vain

**Paikka** Moodle-oppimisympäristö

**Ilmoittautuminen** [www.ikainstituutti.fi/koulutus](http://www.ikainstituutti.fi/koulutus)

## Lisätietoa:

Tamara Björkqvist

[tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi](mailto:tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi) tai 040 190 5251



# Tutustu lisää

## IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

- Tutustu tietoon
- Kokeile tehtäviä
- Lue Ajan taika -palstaa
- Jaa omia vinkkejä



[www.ikaopisto.fi](http://www.ikaopisto.fi)



[Ikäopisto – mielen hyvinvoinnin taitopankki](#)

# Mielen hyvinvointia iäkkäille

Tietoa, taitoa ja toimintatapoja ammattilaisille



Mielen taitojen kortit



[Ladattavissa maksutta](#)

# Ikäinstituutin uutiskirjeet



## Ikäinstituutin uutiskirje:

ajankohtaista uutiset julkaistaan kuusi kertaa vuodessa.

## TiiTu, tiiviisti tutkimuksesta –

uutiskirje ilmestyy 3-4 kertaa vuodessa ja se kertoo Ikäinstituutin tekemistä selvityksistä ja tutkimuksista.

**Voimasanomat** ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja tarjoaa liikunnan ja mielen hyvinvoinnin vinkkejä, voimatarinoita ja tutkittua tietoa hyvästä vanhuudesta. Kirje on suunnattu iäkkäille ja se lähetetään tilanneille postitse.

Tilaa maksuttomat [uutiskirjeet](#)

# Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen kivijalat

## Psykologiset perustarpeet

- Mahdollisuus tehdä valintoja ja vaikuttaa elämäänsä koskeviin asioihin.
- Kokemus kyvykkyydestä.
- Tunne yhteenkuuluvuudesta ja osallistumisen mahdollisuuksista.

## Positiivinen psykologia

- Myönteiset tunteet ja myönteiseen suuntaaminen
- Toimintaan uppoutuminen
- Hyvät ihmissuhteet
- Merkityksellisyyden kokemus
- Aikaansaamisen tunne

## Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

- Ihmisen ainutlaatuisuuden tunnustaminen.
- Huomio siinä mikä toimii ja on hyvin.
- Mahdollisuuksien näkeminen.
- Suunta tulevassa, tavoitteet ja pienet askeleet.

# Lähteitä ja lukuvinkkejä

- 📖 Björkqvist T., Virkola E., Westerholm S. & Heimonen S. 2022. [Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa](#). Helsinki: Ikäinstituutti.
- 📖 Kokko K. & Heimonen S. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa: Rantanen T, Kokko K, Sipilä S & Viljanen A (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, s. 298-305.
- 📖 Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi. Tiedä ja Toimi. Helsinki: THL.
- 📖 Viertiö S., Lukkarinen E., Heimonen S. Luoma M-L & Solin P. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. FinSote – 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 36/2023. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

# Kiitos!



Ikäinstituutti

[ikainstituutti.fi](http://ikainstituutti.fi)

Kirsi Sihvo

[Mielen taitoja elämänmuutokseen ikääntyessä -hanke](#)



@ikainstituutti