

Tietoa, työvälineitä & toimintamalleja

ikäihmisille ja ikääntyneiden kanssa toimiville



Mielellään

Ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseen keskittyneeseen Mielellään-verkostoon kuuluvat Eläkeliitto, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, Suomen Mielenterveysseura ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli.



MIELENTERVEYS ON OSA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA - myös ikääntyessä

Mielenterveys on ikäihmisten voimavara ja hyvän vanhuuden tukijalka. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä suuremmaksi mielenterveyden merkitys osana toimintakykyä kasvaa.

Monet ikääntyneet kuvaavat mielenterveyden auttavan vastoinkäymisten sietämisessä ja myönteisen elämänasenteen vaalimisessa. Mielenterveyttä on kaikilla kuolemaan saakka.

Mielenterveyttä voi tukea ja sitä voi vahvistaa. Koska ihmisten erilaisuus korostuu mitä vanhemmiksi tulemme, sitä moninaisempia keinoja tarvitaan. Sama ei sovi kaikille.

Mielenterveys näyttäytyy ikääntyessä muun muassa:

- Elämäkokemuksia, menetyksiä ja luopumisia sekä selviytymiskeinoja ja voimavaroja on niin menneisyydessä kuin tulevaisuudessa. Ikääntyessä muutoksia voivat olla eläkkeelle jääminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja siihen liittyvät arkiset luopumisen kokemukset, sairaudet, omaishoitajuus, läheisten tai puolison kuolema tai oman kuoleman lähestymisen kokemus.
- Ikääntyminen tuntuu ja näkyy kehossa. Mielialan lasku voi myös oireilla kehollisesti: voimattomuutena, kipulina tai unettomuutena. Mielenterveydestä ei ehkä osata kertoa tai tunnistaa oireita mielenterveyteen liittyvinä. Näin oikean avun saaminenkin voi viivästyä tai estyä.
- Ikääntyessä arki hidastuu ja asioiden käsittelemiseen menee enemmän aikaa. Kiireettömyyden tunne on kohtaamisen kokemuksen edellytys.

Viisi vinkkiä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen vanhetessa:

1

Mukavat ja antoisat ihmissuhteet

2

Monipuoliset kiinnostuksen kohteet

3

Huomion kiinnittäminen myönteiseen

4

Hyväksyvä suhtautuminen tunteisiin ja niiden kanssa toimeen tuleminen

5

Avun hakeminen ja vastaanottaminen silloin, kun omat voimat eivät riitä.

Eläkeliiton, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton, Eläkkeensaajien Keskusliiton sekä Suomen Mielenterveysseuran muodostama Mielellään-verkosto on koonnut tähän esitteeseen hyviä käytäntöjä ikäihmisten mielenterveyden tukemiseksi ja vahvistamiseksi, olkaa hyvä!

Tietoa ikääntyvien mielenterveydestä

IKÄÄNTYVÄ MIELI



Kirja on kattava tietopaketti eläkeikäisten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. Ikäihmisten mielenterveyttä tarkastellaan voimavaroiltaan ja varttuneiden moninaisuutta arvostaen.

Julkaisussa pohditaan muun muassa kuuntelemista ja kohtaamista, huolestuneen mielen rauhoittamista ja elämän tarkoituksellisuuden kokemista. Teos on tarkoitettu kaikille iäkkäiden parissa toimiville.

Kirjan (PDF) voi ladata maksutta osoitteessa:
www.mielenterveysseura.fi/materiaalit

MIELENTERVEYSTALO.FI - tietoa ikäihmisten mielenterveydestä

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) yllä pitämältä Mielenterveystalo.fi -sivustolta löytyy runsaasti tietoa ikäihmisten mielenterveyden edistämisestä (myös harjoituksia) ja mielenterveyden häiriöistä. Mielellään-verkosto on tuottanut osan sisällöistä.

Opas löytyy osoitteessa www.mielenterveystalo.fi > aikuiset > oppaat > tietoa ikäihmisten mielenterveydestä



TUNNISTA JA TUE – Mielenterveyden ongelmat ikääntyessä

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jota voi edistää ja tukea läpi elämän. Sen rakennuspuita ovat sekä mielenterveyden edistäminen että mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden varhainen tunnistaminen ja sopiva hoito. Tämä opas tarjoaa tietoa yleisimpien mielenterveyden ongelmien erityispiirteistä ikääntyessä. Opas auttaa ongelmien ja avun tarpeen tunnistamisessa ja antaa vinkkejä niistä kärsivän ihmisen kohtaamiseen.

Työvälineitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen



MYÖNTEISEN MUISTELUN KORTIT

Myönteisen muistelun korteilla voidaan vahvistaa ikäihmisten mielen hyvinvointia tarinoimalla mukavista muistoista, omista vahvuuksista ja selviytymistaidoista. Kortit toimivat sekä kahdenkeskisessä keskustelussa että ryhmien kanssa.

Kortit voi ladata (PDF) osoitteessa: www.mielenterveysseura.fi/materiaalit

Painettuja kortteja voi tilata osoitteesta: www.mielenterveysseura.fi/materiaalit. Yhden korttipakan hinta lähetykseluineen on 22 € (hintaan ei lisätä arvonlisäveroa)

KORT FÖR POSITIVA MINNEN

Kort för positiva minnen handleder spelarna att minnas positiva händelser i livet och på så sätt stärka sitt välbefinnande. Förutom att minnas ger korten en positiv synvinkel på vardagen just nu.

Ladda ned korten (PDF): www.mielenterveysseura.fi/sv/material



NESTORI NURJAMIELI JA HYVÄN MIELEN KONKARIT -lautapeli

Nestori Nurjamieli ja Hyvän Mielen Konkarit -lautapelissä käydään eri tyyppisten tehtävien avulla lävitse mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Pelaaminen itsessään tuottaa osallistujille sosiaalista mielihyvää.

Peli julkaistiin Mielenterveysmessuilla 22. – 23.11.2016, jonka jälkeen sen on voinut ladata sähköisesti (PDF) osoitteessa www.mielenterveysseura.fi/materiaalit

Mielen hyvinvointia ryhmätoiminnasta



TEHDÄÄN YHDESSÄ – LUONTOAIHEINEN RYHMÄTOIMINTA

Tehdään yhdessä -oppaassa on vinkkejä ja ohjeita luontolähtöisen ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Käytännönläheiset ohjeet opastavat hyödyntämään luontoa esimerkiksi palvelutaloissa asuvien iloksi. Opas soveltuu niin vapaaehtoisten kuin ammattilaisten käyttöön.

Opas on ladattavissa maksutta:
www.tunnemieli.fi/materiaalit/materiaaleja

MUN TARINA & SUN TARINA

Mun tarina & Sun tarina on yli 65-vuotiaille tarkoitettu tarinallinen ja toiminnallinen helppo ryhmätoiminnan muoto. Sen tavoitteena on nostaa esille ryhmän osallistujien positiivisia kokemuksia elämän varrelta. Opas soveltuu niin vapaaehtoisten kuin ammattilaisten käyttöön. Sitä voidaan soveltaa myös muistisairaiden ryhmille.

Opas on ladattavissa maksutta osoitteessa:
www.tunnemieli.fi/materiaalit/materiaaleja



PORUKALLA PUHTIA

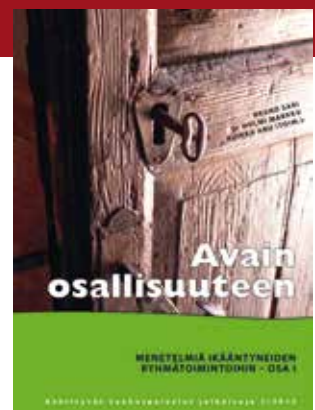


Porukalla puhtia -oppaan ensimmäinen osa on tarkoitettu vertaisryhmän perustamista suunnitteleville. Opas antaa vinkkejä vertaisryhmän perustamiseen ja ohjaamiseen. Oppaan toinen osa sisältää mielen hyvinvointia ja jaksamista tukevia käytännön harjoituksia, joita voidaan tehdä vertaisryhmän kokoontumisissa ja osin myös yksittäisten autettavien kanssa. Opas on hyvä työkalu vertaisryhmän ohjaajalle, joka kaipaa vertaisryhmiin toiminnallisia harjoituksia yhteisten keskustelujen lisäksi. Oppaan molemmat osat soveltuvat niin vapaaehtoisten kuin ammattilaisten käyttöön.

AVAIN OSALLISUUTEEN osa 1

Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin osa 1. julkaisussa kuvataan monipuolisesti, miten netin kanssa voi pitää hauskaa yhdessä. Tietokone voi yhdistää meitä ja sitä voidaan käyttää yhdessä sekä sukeltaa sen ihmeisiin esim. Youtuben tai Ylen Elävän arkiston avulla. Julkaisu tarjoaa noin 60 reseptiä mm. musiikki, luonto, kulttuuri- ja liikunta teemoista.

Lataa opas osoitteessa: www.valli.fi/julkaisut/oppaat





AVAIN OSALLISUUTEEN osa 2

Avain osallisuuteen – Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätöihin osa 2. julkaisussa tuodaan 60 uutta reseptiä ikääntyneiden ryhmille. Netin kautta osallistujat pääsevät kiinni maailman ihmeisiin, Euroopan ihmeisiin, Suomen ihmeisiin ja muihin ihmeisiin. Niiden parissa voidaan huomioida niin musiikki, liikunta, kulttuuri, taiteen tekeminen kuin ruokakin.

Lataa opas osoitteessa: www.valli.fi/julkaisut/opaat

SENIORI HYVINVOINTITREENIT - ohjaajan opas

Seniori Hyvinvointitreenit on tavoitteellista mielen hyvinvointiin keskittyvää ryhmätöitä yli 60-vuotiaille. Treenien lähtökohtana on osallisuuden, toiminnallisuuden ja voimavarojen vahvistaminen.

Seniori Hyvinvointitreenit -ohjaajan opas on työkalupakki, josta löytyy sekä tietoa ikääntyneiden mielenterveydestä että harjoituksia ja vinkkejä ryhmien ohjaajille.

Lataa ilmainen PDF-opas osoitteessa www.mielenterveysseura.fi/materiaalit



VÄLMÄENDETRÄNING FÖR SENIORER – handledarens guide

Välmäendeträning för Seniorer är gruppverksamhet för över 60-åringar med målet att stärka den mentala hälsan. Utgångsläge för träningen är deltagande, funktionalitet och att stärka sina resurser.

Välmäendeträning för seniorer – handledarens guide är en verktygsback där man hittar både kunskap om de åldrandes mentala hälsa samt övningar och ideer till gruppens handledare.



KÄSKYNKÄSSÄ KERHOON! – vertaisohjaajan työkirja



Työkirja on suunnattu EKL Elinvoimaa -hankkeessa koulutetuille vertaisohjaajille ja vertaisohjaajatoiminnasta kiinnostuneille. Kirjassa käydään läpi kerhotoiminnan, joka keskittyy mielen hyvinvoinnin teemojen ympärille, vertaisohjaamiseen liittyviä näkökulmia ja vinkkejä. Kirjassa puhutaan myös ihmisten mukaan innostamisesta vapaaehtoistyössä, toiminnasta tiedottamisesta ja esitellään vertaisohjaajien näkemyksiä siitä, millainen on hyvä kerho. Lopussa käydään läpi 11 mahdollista ohjelmakokonaisuutta kerhotoimintaan.

Työkirjan voi ladata Eläkkeensaajien Keskusliiton verkkosivuil

KÄSKYNKÄSSÄ KERHOON! - Vertaisohjaajan työkirja 2

Työkirja on seitsemästä jaksosta koostuva videosarja, jossa esitellään kussakin yksi Hyvän mielen aktiviteetti. Videosarja on suunnattu kerhojen vertaisohjaajille ja yhdistysaktiiveille sekä ikäihmisten mielen hyvinvointia tukevan toiminnan järjestämisestä kiinnostuneille.

Tulossa YouTube-palveluun loppuvuodesta 2016.

TULOSSA
YOUTUBE
-PALVELUUN
LOPPUVUODESTA
2016

ELINVOIMAA, MIELEN HYVINVOINTIA ELÄKKEENSAAJALLE -käsikirja



Käsikirjaan on koottu ohjaajille vinkkejä erilaisista toiminnoista, joiden tiedetään tukevan ikääntyvän ihmisen mielen hyvinvointia. Toiminta-aiheina ovat jooga, numerojumbppa, taidemaalauharjoitus, tuolijumbppa, naurujooga, musiikki ja laulu sekä ruoka. Jokaiseen aiheeseen liittyy Youtubeen ja EKL Elinvoimaa -sivuille tallennetut videoesitykset, jotka opastavat niiden toteuttamiseen. Käsikirjan käyttäjän ei siis tarvitse itse esilaulaa, maalata, jumbppata, nauraa saati joogata, vaan kullakin videolla neuvotaan ja ohjataan sen harjoitukset. Käsikirjan voi myös tulostaa samalta sivulta.

Linkit videoihin löytyvät täältä: <https://www.elakkeensaajat.fi/toiminta/elinvoimaa-toiminta/julkaisuja/>

HYVÄN MIELEN KULTTUURIKERHO -käsikirja mielen hyvinvointia edistävien kerhojen toimintaan



Hyvän mielen kulttuurikerhon -käsikirja johdattelee ikääntyneiden ryhmiä käynnistämään oman kerhon. Käsikirjassa kuvatut menetelmät ovat sovellettavissa kaikkiin ikääntyneiden yhteisöihin, erilaisille alueille sekä erilaisten verkostojen kanssa yhdessä toteutettavaksi. Julkaisussa korostetaan positiivisen mielenterveyden, sosiokulttuurisen innostamisen ja yhteisömuistin merkitystä ikääntyneille suunnatun ennaltaehkäisevän toiminnan toteuttamisessa. Käsikirjassa tuodaan runsaasti ideoita, menetelmiä ja niiden vaikutuksia ikääntyneille suunnatun toiminnan suunnittelun sekä toteuttamisen tueksi. Ikääntyneiden ryhmien sisältöä ja toimintakulttuuria voidaan rikastuttaa monin eri tavoin, niin maaseudulla kuin kaupungeissa.

ELÄKKEENSAAJA YSTÄVÄNI -kirja

Eläkkeensaaja ystäväni on useimmille tuttu Ystäväkirja kouluajoilta. Ikääntyneet voivat ottaa Ystäväkirjan mukaansa esimerkiksi toinen toistensa luona vieraillessa. Kirjaan on hauska kerätä tietoa ystäväistä ja keskustella sen hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä, samalla kun sitä täytetään. Kirjaan mahtuu 23:n ystävän vastaukset. Ystäväkirja soveltuu käytettäväksi erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä, harrastuspiireissä, verkostoissa ja työporukoissakin.



Etsivän ja kohtaavan vanhustyön toimintamalleja

IKÄÄNTYNEEN VÄLITTÄVÄ VERKOSTO



Vallin Ikääntyneen välittävä verkosto – Hyvät käytännöt sisältää etsivän vanhustyön, verkostotyön ja osallistavan ryhmätoiminnan toteuttamisen kuvaukset kaupungista ja maaseudulla. Eri toimijat voivat näiden käytäntöjen avulla vahvistaa ikääntyneiden sosiaalista verkostoa ja kehittää kotona asumista tukevaa toimintaa. Ne soveltuvat toteutettavaksi niin palvelutaloissa, kaupunkien lähiöissä kuin maaseudun kylillä.

www.valli.fi



KOTIPIRTIN OLKKARI -MALLI

Mallissa kuvataan matalan kynnyksen paikan toimintaa. Olkkarissa on aktiivista ja osallistavaa toimintaa ikääntyneille. Se toimii ikääntyneiden elinpiirissä, siellä missä he asuvat. Siellä voivat kokoontua eri-ikäiset ja erilaisista aktiviteeteista kiinnostuneet ikääntyneet ihmiset – Yhressä nääs. Malli soveltuu käytettäväksi niin kaupunkien lähiöissä kuin maaseudun kylillä. (Yhressä nääs -projekti)

ME YHDESSÄ TOIMIJAT -malli

Malli kuvaa palveluja tuottavan yhdistyksen yleishyödyllistä toimintaa ikääntyneiden kotona asumisen tukena. ME yhdessä toimijat mahdollistaa ikääntyneiden välittävän verkoston suunnitelmallisen rakentamisen palvelutaloon palvelutoiminnan rinnalla. Mallin avulla voidaan osallistaa ikääntyneitä mukaan toimintaan, huomioida heiltä tulleet toiveet ja tarpeet sekä osaaminen, mielekkään arjen edistämiseksi. (Etsiväpiirit -projekti)



PAAS POIKETEN -vierailukampanja

Paas poiketen -kampanjan tavoitteena oli kyläilykulttuurin elvyttäminen sekä mukavan yhdessäolon ja ikäihmisten keskinäisen yhteistoiminnan lisääminen. Kampanja kannusti tapaamaan EKL-yhdistyksissä erityisesti sellaisia jäseniä, jotka eivät pysty osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Kampanjassa mukana olleet yhdistykset saivat käyttöönsä reissuvihkot, joita täytettiin vierailuilla ikäihmisten luona. Vihkoon kirjattiin asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä.

Kampanja torjui yksinäisyyttä ja siitä saatujen palautteiden rohkaisemana EKL ja Valli ry kehittivät Paas poiketen palvelutaloon -mallin, jolla haluttiin saavuttaa palvelutaloissa asuvia ikäihmisiä.

Mielellään-verkosto laajensi kampanjamallia valtakunnalliseksi toteuttamalla vierailutempauksen viikoilla 25.9. – 15.10.2017 (Vanhusten viikko ja kansainvälisen mielenterveyspäivän viikko). Vierailujen tunnelmia kirjattiin postikortteihin, jotka koottiin kollaasiksi.

PAAS POIKETEN PALVELUTALOON - vierailukampanja



Vierailukampanjan malli sisältää EKL:ssa kehitettyä vierailukampanjaa noudattaen perusajatukset, idean ja suunnitelmia siitä, miten kyläilykulttuuria seniori- ja palvelutaloissa voidaan toteuttaa.

Malli on helppo ja käytännönläheinen, joten se voidaan ottaa käyttöön erilaisissa ympäristöissä, kuten palvelutaloissa, järjestöissä ja ikääntyneiden asuintaloissa eri puolilla Suomea.

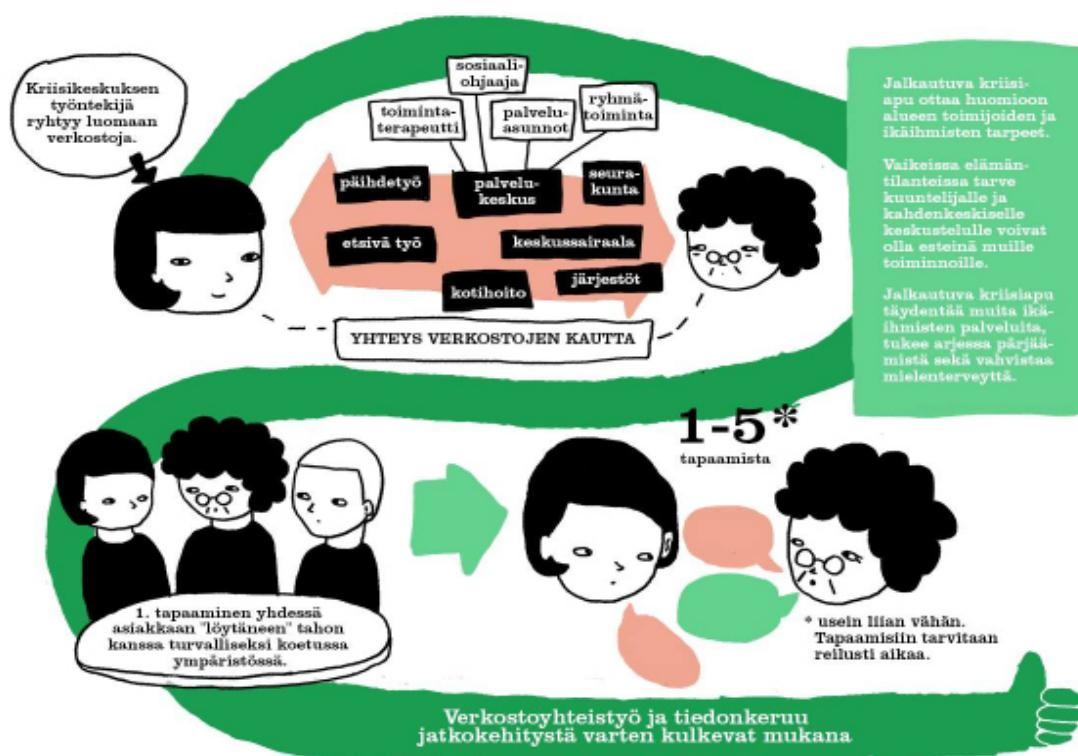
Oppaan voi ladata maksutta osoitteessa: www.valli.fi

IKÄIHMISTEN KOTIIN VIETÄVÄN KRIISIAVUN KOKEILU

Vaikeissa elämäntilanteissa avun hakeminen ja sen piiriin pääseminen hankaloituu iän karttuessa. Miten järjestölähtöistä kriisiapua tulisi kehittää, jotta se olisi fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti saavutettavaa? Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hankkeen ja Tampereen kriisikeskus Osviitan tekemän jalkautuvan kriisiavun kokeilun perusteella kotiin vietävä, paikallisten toimijoiden verkostojen kanssa yhteistyötä tekevä kriisiapu on hyvin toimiva ja kaivattu tukimuoto. Se täydentää muita palveluita, tukee arjessa pärjäämistä sekä vahvistaa mielenterveyttä.

Pilotin kokememuksista kootaan syksyn 2016 aikana raportti. Lisäksi kehitetään ja pilotoidaan yhteistyössä Turun kriisikeskuksen kanssa ikäihmisteen kanssa työskenteleville ja vapaaehtoisille suunnattu 4-päiväinen koulutus yli 60-vuotiaiden kriisiavun erityispiirteistä.

Lisätietoja: sonja.maununaho@mielenterveysseura.fi tai 040 653 2700



Mielellään-verkoston tervehdys

Mielenterveyttä ja hyvää vanhenemista edistävä kehittämisverkosto perustettiin Raha-automaattiyhdistyksen tuella vuonna 2012. *Mielellään*-verkostoon kuuluu Eläkeliitto, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry sekä Suomen Mielenterveysseura. Järjestölähtöisen kehittämistyön avulla haluttiin lisätä vapaa-ehtoisten, ammattilaisten, ikääntyneiden itsensä ja heidän läheistensä ymmärrystä mielenterveyden merkityksestä sekä antaa tietoa ja erilaisia työmalleja sekä välineitä ikääntyneiden mielenterveyden tukemiseen ja vahvistamiseen.

Verkosto halusi myös tuoda näkyväksi vertaiskehittämisen edellytyksiä sekä yhteistyöprosessien kulmakiviä. Tähän saatiin tukea SOSTE:sta ulkoisen arvioinnin kautta. Nämä koonnit löytyvät Innokylästä ja ovat kaikkien käytettävissä. Erilaiset tulokulmat ikään-tyneiden kohtaamiseen, toimintaan ja mielenterveyteen ja sen vahvistamiseen ovat välttämättömiä, jotta vanhuuden moninaisuus tulee huomioitua.

MIELENTERVEYTEEN KANNATTAA SATSATA!

Mielellään

