

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

10.10.2024 Hyvinvointipäivä, TUL
Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti





Ikäinstituutti

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 on...



Vorma ym. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma 2020-2030

Solin ym. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa.

Kokko & Heimonen 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys.



Mielen hyvinvoinnin hyötyjä

- Elämäniloa ja -laatua
- Keinoja selviytyä haasteista
- Luottavaisuutta ja toiveikkuutta
- Tyydyttäviä ihmissuhteita
- Terveellisemmät elintavat
- Parempaa fyysistä terveyttä
- Pidempää elinikää




Ikä tekee hyvää



- Elämäntaidot karttuvat
- Itsetuntemus vahvistuu
- Tunteiden käsittely ja hyväksyminen helpottuu
- Suhteuttamisen taito lisääntyy
- Levollisuutta, tyyneyttä ja luottamusta...

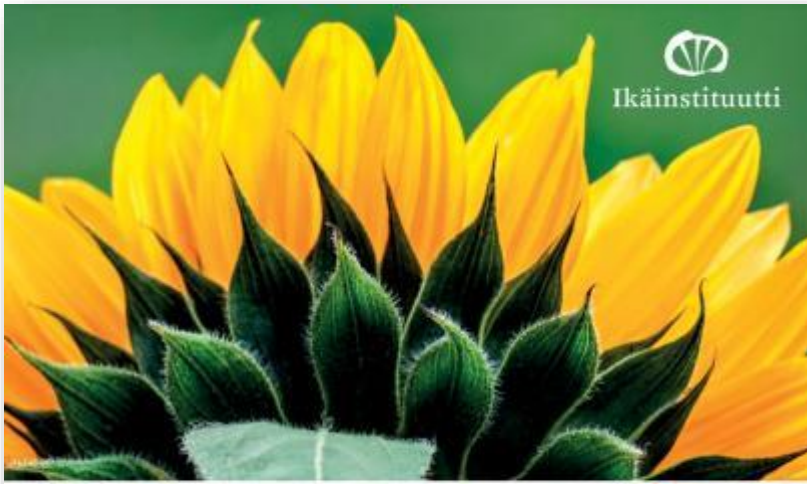
Lähteitä mm. Carstensen ym. 2011; Blanchard-Fields ym. 2004; Zimmerman ym. 2011



Huomio myönteiseen

Huomaa se mikä on
hyvin ja mihin voit olla
tyytyväinen.

Mistä saat iloa ja
voimaa?



Mielen taitojen kortit

Katsele ulos
ikkunasta,
käy parvekkeella
tai piipahda pihalla.
**Mitä kaunista
siellä näet?**

Muista iloita
pienistäkin
onnistumisista.
**Mikä on sujunut
tänään hyvin?**

Kiinnostava tekeminen
antaa voimia.
**Millaisista asioista
sinä innostut?**

Arjen rutiinit
tuovat turvaa.
**Mikä arkinen
puuha rauhoittaa
sinua vaikeissa
hetkissä?**

Katso valokuvia
mukavista hetkistä.
Palauta mieleesi
mitä silloin tapahtui.
**Keitä oli paikalla
ja miltä sinusta
tuntui?**



Yllätä ystävällisyydellä

Pidä yllä hyviä
ihmissuhteita.

Tee pieni hyvä teko
päivässä.



Omannäköinen elämä

Tunnista asiat, jotka ovat
sinulle tärkeitä.

Anna näille aikaasi ja
huomiotasi.



Myötätuntoa itselle

Ole itsellesi ystävällinen
ja lempeä.

Kuuntele itseäsi ja
huomaa se, mitä
tarvitset juuri tänään.



Mielen hyvinvoinnin lähteet

- Mielen hyvinvointi rakentuu arjessa.
- Avainasemassa pienet teot ja päivittäiset valinnat.
- ”Mielen lihaksetkin” tarvitsevat toistoja ja säännöllisyyttä.

IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

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



www.ikaopisto.fi





Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

lääkille suunnattu maksuton verkkovalmennus. Osallistua voi itse tai yhdessä ryhmän kanssa.

Kenelle
Hinta
Aika
Paikka

Ikäihmisille
Maksuton
Aina avoinna
Moodle-oppimisympäristö



Hyvä uni ikääntyessä

Uni tukee aivojen hyvinvointia tässä ja nyt. Hyvin nukuttu yö tasapainottaa myös mieltä.

Se auttaa käsittelemään tunteita ja tukee kykyä selviytyä eteen tulevista haasteista ja vastoinkäymisistä.

Luennoitsijana neurologi ja aivotutkija Kaisa Hartikainen

Aika: 21.10.2024 klo 13-14

Toteutus: webinaari

Hinta: maksuton

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

www.ikainstituutti.fi/koulutus

Webinaari järjestetään osana Kansallista aivoterveysohjelmaa.

Voimasanomamat 2/2022

Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Ossi Gustafsson

Valoa ja voimaa vahvuuksista

Meissä jokaisessa on useita luonteenvahvuuksia. Niiden tunnistaminen ja käyttäminen vahvistaa mielen hyvinvointia.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys, sinnikkyyden ja huumorintaju. Luonteenvahvuuksissa ei siis ole kysymys opituista taidoista tai kyvyistä, vaan ne kuvaavat meitä sellaisena kuin olemme aidimmillamme, omana itsenämme.

Vahvuuksien tunnistamisella ja käyttämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Ne antavat voimaa, tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä, rakentavat itsetuottamusta ja luovat toiveikkautta. Vahvuuksia voi löytää tästä hetkestä tai menneestä. Voit esimerkiksi pohtia millaisista asioista yleensä innostut, mihin uppoudut mielelläsi tai

millaisista asioista olet ollut kiinnostunut jo lapsena tai nuorena. Mieti myös millaiset asiat sinulta sujuvat helposti ja mistä olet saanut hyvää palautetta.

Arjessa käytämme vahvuuksia luontevasti eri tilanteissa, vaikka emme sitä välttämättä huomaa. Ystävällisyys voi näkyä esimerkiksi muiden auttamisena, lämpimänä kohtaamisena ja toisten huomioimisena. Oppimisen ilo voi puolestaan houkuttaa tutustumaan uusiin asioihin tai etsimään lisää tietoa.

Tunnista siis vahvuutesi, ole niistä ylpeä ja nauti niiden hyvää tekevää voimasta.

Teksti: Mielen hyvinvoinnin asiantuntija Tamara Björkqvist

Voimasanomamat-kirje tarjoaa liikunnan ja mielen hyvinvoinnin vinkkejä, tarinoita ja tutkittua tietoa hyvästä vanhuudesta.

Painettu kuusisivuinen kirje ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja se lähetetään antamaasi osoitteeseen.

Tilaa maksuton Voimasanomamat-kirje

www.lyyti.in/Voimasanomamat-kirje

tai soita 09 6122 160 / Ikäinstituutti



Kiitos!

Tamara Björkqvist

tamara.bjorkqvist@ikainstituutti.fi

Puh. 040 190 5251

www.ikainstituutti.fi



[@ikainstituutti](#)