



Kriisissä kannattaa hakea apua

Kyselyjen mukaan ihmiset kokevat elävnsä parhaat vuotensa yleensä eläkeiästä 75-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen tapahtuu usein muutos: Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan 75 vuotta täyttäneiden ihmisten koetun hyvinvoinnin kokemus heikkenee.

Mistä tämä oikein johtuu? MIELI ry:n Mielen voimaa -hankkeen projektikoordinaattori **Sini-Maria Tuomivaaran** mukaan muun muassa toimintakyvyn muutokset, oma tai läheisten sairastuminen ja läheisen kuolema vaikuttavat elämänlaatuun.

– Oman elämän rajallisuus on paljon konkreettisemmin läsnä kuin nuorempana. Se voi olla myös kriisi ja luoda tarpeen käydä läpi mennyttä elämää, Tuomivaara sanoo.

Hankkeessa tuetaan ikääntyneitä juuri tällaisissa elämän vaikeissa muutostilanteissa.

– Pyrimme keskusteluavun, vertaistuen ja koulutuksen avulla ennaltaehkäisemään 75 vuotta täyttäneiden yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja itsemurhia, hän kertoo.

Ikääntyneet miehet jäävät katveeseen

Erityisesti ikääntyneet miehet on tunnustettu kriisipalvelujen katveeseen jääväksi ryhmäksi, joilla elämän muutostilanteet voivat aiheuttaa sosiaalisten verkostojen kuihtumista.

– Suomalaisessa kulttuurissa itse pärjäämisen eetos on aika vahva, mutta ehkä se on sitä vielä korostuneesti ikääntyneillä miehillä. He eivät usein ole samalla lailla totuneet puhumaan vaikeuksistaan, Tuomivaara pohtii.



Sini-Maria Tuomivaara, projektikoordinaattori, Mielen voimaa 75+-vuotiaalle.
Kuva: Kalle Erkkilä.

Samalla hän muistuttaa, että ikääntyneissä miehistä on monenlaisia väkeä – toisille mielenterveyteen liittyvien haasteiden tuominen esiin voi olla mutkatonta.

Joka tapauksessa psykososiaalisesta tuesta hyötyvät paitsi naiset myös miehet.

– Vaikeassa elämäntilanteessa olevia ikääntyneitä tuetaan lyhytkestoisen, yksilöllisen keskusteluavun keinoin, Tuomivaara kertoo.

Tukea saa myös vertaistukiryhmissä. Erityisesti puolisonsa menettäneille miehille järjestetään vertaistukea.

Apua kannattaa hakea ajoissa

– Jos on jokin vaikea elämäntilanne, ja tulee mieleen, että kannattaisiko tästä jutella jonkun kanssa, niin kannattaa. Siinä ei häviä mitään, Tuomivaara sanoo.

Hänen mukaansa apua kannattaa hakea erityisesti silloin, jos ei ole

oikein ketään kenelle puhua. Varsinkin, jos ajatukset alkavat mennä kovin synkiksi, niin niiden kanssa ei pidä jäädä yksin.

– Kaikki kriisivastaanoton keskustelut ovat luottamuksellisia. Keskustelemaan voi tulla myös nimettömästi, jos haluaa, hän kertoo.

Keskusteluapua tarjotaan kriisivastaanotolla paikan päällä, puhelimitse tai videoyhteydellä. Tarvittaessa myös kotikäynneistä voidaan sopia.

– Joskus ammattilaiselle voi olla helpompaa puhua kuin perheenjäsenelle tai läheiselle.

Työntekijä on neutraali ihminen, jonka kanssa voi keskustella mieltä painavista asioista niin, että ei tarvitse pelätä toisen reaktioita vaikeisiin asioihin.

– Se että saa vain puhua asioita ulos, niin usein jo se helpottaa ja auttaa, Tuomivaara sanoo.

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa

Vaikeuksia ei voi välttää elämässä, mutta niistä selviämistä helpottaa, kun pitää huolta mielen hyvinvoinnista. Mielen taitoja voi vahvistaa treenaamalla samalla tavalla kuin fyysisistä kuntoa.

– Kaikki 75 vuotta täyttäneet ovat tervetulleita osallistumaan Hyvinvoiva Mieli -koulutuksiin. Koulutuksessa opitaan sitä, millä tavoilla voi omassa arjessa konkreettisesti vahvistaa mielen hyvinvointia.

Yksi todistetusti hyvä tapa lisätä mielen hyvinvointia, on se, että auttaa toisia.

– Jos oma elämä on mallillaan ja vapaaehtoistyö kriisiauttamisessa kiinnostaa, niin kannattaa matalalla kynnyksellä olla yhteydessä oman alueen kriisikeskukseen, Tuomivaara vinkkaa.

Kalle Erkkilä, viestinnän asiantuntija
MIELI Suomen Mielenterveys ry

Mielen voimaa 75+-vuotiaalle

Kolmivuotisessa hankkeessa (2025-2027) on mukana viisi MIELI kriisikeskusta: Etelä-Savo, Helsinki, Kainuu, Pohjanmaa ja Seinäjoki.

Ikääntyneille tarjotaan tukea:

- kriisivastaanotoilla (mieli.fi/ajanvaraus)
- vertaistukiryhmissä (mieli.fi/vertaistukiryhmat)
- Hyvinvoiva Mieli -koulutuksissa (mieli.fi/hyvinvoiva-mieli)

Yhteistyökumppanina hankkeessa muun muassa Eläkkeensaaajien Keskusliitto EKL.

LISÄTIETOA:

mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/mielen-voimaa/ tai sini-maria.tuomivaara@mieli.fi