

29.10.2015

Mari Heitto

Positiiviseen psykologiaan ja voimavaralähtöisyyteen pohjautuva eläkevalmennus toiminnallisena opinnäytetyönä

Voimavaroja, vahvuuksia ja vertaisuutta

Geronomi voi hyvin työkennellä myös työikäisten parissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme järjestimme eläkevalmennuksen muutaman vuoden sisällä eläkkeelle jääville. Vantaalla toteutettu positiivista psykologiaa ja voimavaralähtöisyyttä hyödyntänyt valmennus sai erittäin myönteisen vastaanoton.

Opintojemme aikana saimme tutustua laajalti geronomin tavanomaiseen asiakaskuntaan: ikääntyviin ihmisiin, joiden toimintakyky on jo heikentynyt. Jäimme usein turhautuneina pohtimaan, että esimerkiksi liikuntaan tai sosiaalisten suhteiden ylläpitoon kannustava ennaltaehkäisytyö olisi tullut aloittaa jo vuosia, jopa vuosikymmeniä aiemmin eikä vasta sitten, kun toimintakyvystä on jäljellä enää rippeet. Mietimme myös usein, miten ennaltaehkäisyä kannattaisi toteuttaa: annetaanko esimerkiksi asiakkaalle nippu liikuntaohjeita käteen sanoen, että jollet nyt aloita jumppaamista, et kävele enää vuoden kuluttua? Vai pyritäänkö löytämään yksilön oma sisäinen motivaatio, jotta hänen olisi helppo sitoutua liikuntaan? Pyritäänkö asiakkaita voimauttamaan vai tehdäänkö ja päätetäänkö asioita heidän puolestaan?

Ennaltaehkäisyä koskevissa keskusteluissamme tuntui toistuvan sama kulminaatiopiste: eläköityminen. Tuttujen toistuvat tarinat eläkkeellejääneistä, jotka vajosivat merkityksellisen tekemisen puuttuessa television, nojatuolin ja pahimmillaan pullon muodostamaan Bermudan kolmioon, herättivät meidät pohtimaan, mitä geronomi voisi tehdä, jotta eläkkeelle jääminen olisi mahdollisimman kivuton ja kantaisi kohti hyvää ikääntymistä.

Toki ymmärsimme, että kaikille eläkkeelle jääminen ei näyttäydy vaikeana elämäntilanteena (Keva 2013). Mutta usein eläköityminen on kriisi. Oli eläkkeelle jääminen sitten yksilölle myönteinen tai kielteinen prosessi, joka tapauksessa se on suurimpia muutoksia, joita ihminen elämässään kokee, ja siihen tulisi valmistautua ennakolta (Sosiaali- ja terveysministeriö 1996; Korolainen 2006: 9). Vuonna 2013 sosiaali- ja terveysministeriö kehottikin ammattilaisia kiinnittämään huomiota muun muassa ikääntyneiden omaehtoisen ennakoinnin mahdollisuuksiin, sekä neuvonnan ja ohjauksen tarjoamiseen siirtymävaiheissa, kuten juuri eläkkeelle jäädessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 28).

Eläkeikään tulisi valmistautua

Eläkejärjestelmien olemassaolon alusta asti on tuotu esiin eläkeikään valmistautumisen tärkeys. Näin Suomessa tehtiinkin laajemmin 1970- ja 1980-luvuilla. (Korolainen 2006: 9.) Järjestelmälliset, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyneet eläkevalmennukset ja muu eläkkeelle valmistautuminen ovat sittemmin jääneet. Silti taustalla vaikuttaneet ajatukset ovat säilyneet, ja niitä on tuotu julki muun muassa sosiaali- ja terveysministeriön lausunnoissa.

29.10.2015

Itsenäisen hyvinvoinnista huolehtimisen taustalla ovat toki taloudellisetkin realiteetit. Toimintakyvyn myönteinen kehitys vaikuttaa jopa enemmän kustannusten kehitykseen kuin ikärakenteen muutos (Kautto 2004: 11). Eläkeikä ei ole enää vain lyhyt, sairauksien täyttämä aika elämästä. Elinolojen jatkuvasti parantuessa eläkkeelle jäävillä on keskimäärin 20–25 vuotta elinaikaa jäljellä (Karisto – Konttinen 2004: 14).

Omat kokemuksemme sekä teoreettinen tieto ennaltaehkäisyn tärkeydestä saivat meidän valitsemaan opinnäytetyön aiheeksi eläkevalmennuksen. Halusimme, että valmennuksemme vaikuttaisi erityisesti terveyden edistämiseen, voimavarojen löytämiseen sekä osallisuuden kokemuksen parantamiseen. Valmennuksella halusimme motivoida ja antaa välineitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Kohti hyvää elämää eläkkeellä

Toiveemme oli, että valmennusryhmämme lähtisi kohti eläkepäiviä luottaen itseensä ja voimavariohinsa ja pystyisi näin luomaan itselleen hyvän elämän eläkkeellä. Hyvän elämän tunnusmerkkejä ovat muun muassa onnellisuus, toiveikkaus, mielekkyys, merkityksellisyys sekä hallinnan tunne (Ojanen 2007:19; Martela 2015: 256; Turku 2007: 25). Nämä kaikki ovat keskeistä positiivisessa psykologiassa, jota olimme usein sivunneet keskusteluissamme ja josta hankimme teoria- ja käytännön tietoa täydentävällä opintojaksolla valmennusta suunnitellessamme. Siksi pohjasimme eläkevalmennuksen positiiviseen psykologiaan, joka pyrkii diagnosoimaan mielen sairauksien ja poikkeavuuksien sijaan hyvää ja löytämään ihmisistä heidän hyvinvointiaan tukevia vahvuuksia (Uusitalo-Malmivaara 2014: 19). Voisiko olla paremmin tavoitteisiimme sopivaa taustateoriaa kuin tämä?

Valmennus jakautui luontevasti neljän käsiteltävän teeman avulla neljään toisiaan täydentävään kertaan. Ihminen ymmärretään yleisesti psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena (Pohjolainen (toim.) 2014: 6). Jokaiselle osuudelle annettiin oma valmennuskerta, joiden lisäksi muutosvalmiuden vahvistaminen nousi rinnalle niin tärkeäksi teemaksi, että sille annettiin oma valmennuskerta.

Neljä kokoontumiskertaa, kolme kysymystä

Pienryhmässä tapahtuva työskentely tuntui luontevalta tavalta tukea itsenäistä vastuun ottamista omasta hyvinvoinnistaan. Positiivisen psykologian viitekehuksesta käsin pyrimme luomaan valmennuskertoihin myönteisen, voimavaroja vahvistavan vireen.

Kokosimme eläkevalmennusryhmän, jossa oli 13 osallistujaa. Eläkevalmennukset järjestettiin Vantaan kaupungin tiloissa keväällä 2015. Neljän tarkkaan suunnitellun 2,5 tunnin mittaisen valmennuskerran jälkeen kokosimme eläkevalmennukseen osallistuneilta kirjallisen palautteen ja haastattelimme heitä pienryhmissä. Yhteistyökumppanimme valmennuksessa oli Vantaan kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut.

Etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten osallistujat kokivat positiiviseen psykologiaan pohjaavan ryhmämuotoisen eläkevalmennuksemme? Miten valitsemiimme harjoituksiin ja menetelmiin suhtauduttiin? Miten eläkevalmennus vaikutti ryhmäläisten ajatuksiin eläkkeelle jäämisestä?

Työkaluja menetelmäpakista

Pyrimme valmennuksessamme antamaan osallistujille työkaluja siihen, että eläkkeelle jäämiseen liittyvät muutokset olisi mahdollista nähdä positiivisina asioina ja näin muuttunut tilanne ei horjuttaisi tarpeettomasti elämänhallinnan tunnetta. Katajaisen, Lipposen ja Litovaaran (2003) mukaan myönteinen näkökulma asioihin avaa ovia ja luo mahdollisuuksia. Myös omien hyvien

29.10.2015

ominaisuuksien pohtiminen silloin tällöin tekee hyvää. (Katajainen – Lipponen – Litovaara 2003: 72.) Ajatuksiinsa ja tunteisiinsa on mahdollista vaikuttaa, ja ihminen voi useimmiten myös valita, minkälaisiin asioihin hän keskittää energiansa (Katajainen – Lipponen – Litovaara 2003: 79).

Ryhmäkerrat suunniteltiin viimeistä yksityiskohtaa myöten tarkkaan etukäteen. Olennaista oli nimenomaan ryhmän tavoitteita noudatteleva suunnittelu ja toteutus (Turku 2007: 88). Mikään ilta ei kuitenkaan edennyt täysin suunnitelmien mukaan: jätimme esimerkiksi pois harjoituksia ja annoimme enemmän aikaa moneen tehtävään huomattuamme ryhmän olevan innokas keskustelemaan. Motivoituminen, ryhmästä saatava vertaistuki ja toivon lisääntyminen ovat ryhmävalmennuksen tyypillisiä hyötyjä (Turku 2007: 88–89). Halusimme antaa niille tilaa, ja siksi päädyimme usein soveltamaan valmiita suunnitelmia paremmin ryhmän tarpeita palveleviksi.

Menetelmävalikoimamme oli kattava. Käytimme laajasti sosiokulttuurisia menetelmiä. Laitoimme muun muassa yhdessä ruokaa, teimme voimavarakäsi- ja aarrekarttaharjoituksia sekä käytimme paljon erilaisia pienryhmätyöskentelyn muotoja esimerkiksi kuvien avulla. Saimme kahdelle eri valmennuskerralle kokemusasiantuntijan mukaan jakamaan omaa osaamistaan.

Jokaisella ryhmäkerralla oli myös jotain liikuntaan tai rentoutumiseen liittyvää työskentelyä. Lisäksi ryhmäläiset saivat valmennuskokonaisuutta tukevia kotitehtäviä kuten kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen. Sen sijaan emme luennoineet lainkaan. Turkun (2007) mukaan ryhmäläisten kokemusten yhteinen pohdinta on uusia tapoja ja arjen valintoja käsiteltäessä oppimisprosessin ydintä ja antaa ryhmämuotoiselle käsittelylle lisäarvoa (Turku 2007: 100). Halusimme painottaa yhdessä työskentelyä ja yhdessä ajattelemista ja annoimme siihen jatkuvasti tilaisuuksia pienryhmätyöskentelyjen, parityöskentelyn ja yhteiskeskustelujen avulla. Niistä asioista, joista halusimme antaa ryhmäläisille faktatietoa, jaoimme kirjallista materiaalia.

Osallistujat saivat voimaa, vinkkejä ja uutta ajateltavaa

Ryhmässä käyttämämme menetelmät otettiin vastaan poikkeuksetta hyvin. Osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä myös järjestelyihin sekä ohjaajien toimintaan. Olimmekin kiinnittäneet erityistä huomiota rooliimme ohjaajina ja siihen, miten olimme osallistujille läsnä.

Ryhmä toi palautekeskusteluissa vahvasti esille vertaisuuden ja jokaisen osallistujan tärkeän roolin valmennuksen onnistumisen kannalta: “Mehän ollaan oltu tavallaan se, joka on luotu tämä. Te ootte antanu sen puitteet ja tämmöset näin ja me ollaan luotu se, mitä tästä on tullut.” Olimme positiivisella tavalla tehneet itsemme tarpeettomiksi.

Moni kertoi saaneensa valmennuksesta paljon konkreettisia vinkkejä, ideoita, ajateltavaa ja lisätietoa. Toisten ihmisten kuunteleminen oli antanut voimaa. Eräs sanoi valmennuksen avanneen uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia. Toinen sanoi saaneensa varmuutta omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa, vahvuuksiinsa. Valmennuksen koettiin antaneen voimaa elämänmuutokseen ja vahvistaneen myönteistä näkemystä eläkkeelle jäämisestä. Valmennus oli auttanut jäsentämään tulevaa ja luonut muutokseen myönteisiä mielikuvia. Vaikka luopuminen ja töistä irti päästäminen onkin monelle haaste, edessä nähtiin vapautta, tilaa ja mahdollisuutta uuteen.

Jotkut ryhmäläiset olivat jo alkaneet suunnitella elämää eläkkeellä ja saivat valmennuksesta vahvistusta siihen, että etukäteissuunnittelu oli järkevää. Joku taas oli kiitollinen siitä, että sai vielä olla työelämässä ja rauhassa yhä valmistautua ja sopeutua muutokseen. Keskustelussa nousi esiin myös tuttavien tai läheisten negatiiviset kokemukset eläkkeelle jäämisestä: ryhmäläiset kuvasivat kuinka ihmiset ovat vähätelleet eläkkeelle jäämiseen liittyviä tunteita: “Ne ei halua kertoa kuinka kauhea järkytys se on jäädä sinne kotiin.”

Osallistujat olivat palautteen mukaan valmiita suosittelemaan tämän kaltaista eläkevalmennusta muille samassa tilanteessa oleville. Valmennuksen tavoite oli voimaannuttaa ryhmäläisiä, auttaa

29.10.2015

heitä löytämään uusia näkökulmia eläkkeelle siirtymiseen ja vahvuuksia, joiden avulla uusi elämäntilanne näyttäytyisi myönteisenä. Palautteen perusteella tavoite saavutettiin.

Valmennuksessa kiteytyi geronomin ydinosaaminen

Geronomin kompetenssit yhdistyvät eläkevalmennuksen kaltaisessa, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävässä, ikääntyviin keskittyvässä ryhmätoiminnassa monipuolisesti. Positiivisen psykologian opinnot täydensivät geronomin perusosaamista tätä valmennusta palvelevalla tavalla. Näimme käytännössä, kuinka myönteisyys paransi ryhmäläisten kykyä kohdata tuleva elämänmuutos.

Opinnäytetyöprosessi kasvatti meitä monipuolisesti kohti tulevaa ammattiamme. Geronomin koulutus on tukenut meitä kokonaisvaltaisesti eläkevalmennusta suunnitellessamme ja ammatillinen itsetunto on kasvanut sekä valmennuksen itsensä myötä, mutta myös tiiviin yhteisen taustatyöskentelyn vuoksi. Olemme pohtineet vahvuuksiamme tulevina geronomeina ja huomanneet, kuinka erilaiset luonteemme ja lähestymistapamme täydentävät oivallisesti toisiaan.

Eläkevalmennuskokeilumme perusteella koimme, että muutokseen valmistavalla järjestelmällisellä toiminnalla olisi yhteiskunnassamme jälleen tilausta. Näemme sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta tärkeäksi sen, että eläkkeelle jäävät ihmiset löytävät uudet roolinsa ja että he ovat mahdollisimman hyvin tietoisia olemassa olevista voimavaroistaan, vahvuuksistaan, taidoistaan ja toiveistaan. Eläkkeelle valmistautumisen tärkeys nousi ryhmäläistemme palautteista vahvasti esille, ja moni totesi vasta valmennuksen myötä heränneensä ajattelemaan edessä olevan elämänmuutoksen merkittävyyttä.

Emme ole mielipiteidemme kanssa yksin: ikääntyneen aktiivisuuden ja voimavarojen tukemista ja toimintakykyyn panostamista voidaan Kauton (2004) mukaan pitää hyvänä ikääntymispolitiikkana, sillä se parantaa ihmisen toimintakykyä, hyvinvointia ja parhaimmillaan koituu yhteiskunnan parhaaksi vähentämällä mahdollisesti hoito- ja hoivapalveluiden kustannuksia sekä tuomalla ikääntyneiden resursseja yhteiskuntaelämän eri osa-alueille (Kautto 2004: 22).

Oman toimintakyvyn säilymiseen ja hyvinvointiin panostamisen tulisi alkaa mahdollisimman ajoissa. Liikunta, sosiaalisten kontaktien tärkeys sekä elintavat saavat ikääntyessä yhä suuremman merkityksen. Kun ongelmia vähennetään ennaltaehkäisevästi, ikääntyvien palvelutarpeet pienenevät ja myöhemmin laitoshoidon tarve vähenee. Tämä puolestaan säästää kuntien varoja. (Korolainen 2006: 27.) Mikä tärkeintä, ennaltaehkäisyyn panostaminen parantaa yksilön elämänlaatua.

29.10.2015

Lähteet:

Karisto, Antti – Konttinen, Riikka 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Katajainen, Antero – Lipponen, Krisse – Litovaara, Anneli 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: Duodecim.

Kautto, Mikko 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. 7–23.

Keva 2013. Eläkkeelle siirtyminen ei ole helppo puheenaihe työpaikoilla. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.12.2013. <http://www.keva.fi/fi/tietoa_meista/uutiset/Sivut/elakkeelle_siirtyminen_ei_ole_helppo_puheenaihe_tyopaikoilla.aspx>. Luettu 2.4.2015.

Korolainen, Katri 2006. Loppuraportti. Kuusviisplus-palveluohjausprojekti äskettäin eläkkeelle jääneille 2003–2006. Helsinki: Miina Sillanpään Säätiö.

Martela, Frank 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus.

Ojanen, Markku 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Pohjolainen, Pertti (toim.) 2014: Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Ikäinstituutti. Verkkodokumentti. <<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/390>> Luettu 22.4.2015

Sosiaali- ja terveysministeriö 1996. Vanhuspolitiikkaa vuoteen 2001. Suomen vanhuspoliittisen tavoite- ja strategiatoimikunnan mietintö. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Turku, Riikka 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 18–27.