



Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemuksen moni-ilmeisyys

Suvi Fried ja Ilka Haarni

Mielen hyvinvoinnin merkitys iäkkäiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on viime vuosina tullut huomatuksi aiempaa paremmin. Vuoden 2013 Gerontologian oppikirjaan lisättiin ensi kertaa oma lukunsa mielenterveydestä (Saarenheimo 2013) ja iäkkäiden mielen hyvinvoinnin kysymyksiä on 2000-luvulla nostettu esiin muissakin teoksissa (Saarenheimo 2003; Raitanen ym 2004; Heimonen & Pajunen 2012). Vanhustyön käytännön kehittämisessä Raha-automaattiyhdistyksen (nyk. STEA) Eloisa ikä -ohjelma on tuottanut tietoa iäkkäiden mielenterveyden edistämisestä ja psykososiaalisesta tuesta vuodesta 2012 alkaen. Mielen hyvinvointiin liittyvät teemat ovat toki olleet mukana ikääntymisen tutkimuksissa jo hyvän tovin. Iäkkäiden psyykkisistä selviytymiskeinoista ja ihmisenä kasvun mahdollisuuksista on ollut tarjolla tietoa jo pidempään (esim. Ruth & Coleman 1996).

Kotimaisissa tutkimuksissa esimerkiksi elämän tarkoituksellisuuden (Read 2013; Read & Suutama 2008), myönteisen elämänsenteen (Eloranta ym 2013; Pitkälä ym 2004; Tilvis ym 2012) ja mielen haavoittuvuuden (Sarvimäki ym 2010) näkökulmien kautta on käsitelty iäkkäiden mielen hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä. Elämän tarkoituksellisuuden näkökulmaa on sovellettu käytännön vanhustyöhön esimerkiksi iäkkäille suunnatussa oppaassa (Laine 2013) ja ryhmätoiminnassa (Laine ym 2014). Elämäkokemuksen merkitys iäkkäiden mielen hyvinvoinnille nostettiin esiin

esimerkiksi Elämän konkarit -kirjoituskilpailussa (Haarni 2013) ja iäkkäiden mielen hyvinvointia koskevissa haastatteluissa on pohdittu myös elämän tarkoituksellisuuden kokemuksia (Fried 2015).

Ikäinstituutin Elämäntaidon eväät -hanke (Eloisa ikä, RAY/STEA 2015–2017) järjesti keväällä 2016 iäkkäille suunnatun Elämäntaidot esiin -kampanjan (www.elamantaidot-esiin.fi) tavoitteenaan nostaa näkyviin vanhojen ihmisten mielen hyvinvointia ja siihen liittyvää osaamista. Tämän kirjoituksen tavoitteena on kuvailla ja jäsentää kampanjaan tulleita vastauksia ja herätellä keskustelua mielen hyvinvoinnin edistämisen mahdollisuuksista osana vanhustyötä.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen mahdollisuudet ovat viime vuosina olleet laajasti esillä julkisuudessa. Tietoisuustaidoista, myötunnosta ja vaikkapa myönteisyydestä puhuminen ovat löytäneet tiensä paitsi mediaan myös esimerkiksi koulu- ja työhyvinvoinnin edistämisen areenoille (Uusitalo-Malmivaara 2014). Monet myönteisen vahvistamisen ja tunteita kehittämissä keinot vaikuttavat olevan sovellettavissa myös iäkkäiden parissa tehtävään mielen hyvinvoinnin edistämisen työhön (Ho ym 2014; Proyer ym 2014; Ramirez ym 2014). Iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämässä on kuitenkin syytä huomioida myös ikäerityisiä kysymyksiä.

Iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämisen erityisyyttä on elämäkokemuksen arvon tun-

nistaminen. Elämäntaidot esiin -kampanjassa tähän pyrittiin elämäntaitojen käsitteen avulla; huomio suunnattiin osallistujien elämäkokemuksen tuomaan osaamiseen.

Iäkkäiden elämäkokemukseen perustuvia elämäntaitoja on aiemmin käsitelty esimerkiksi vanhojen ihmisten elämänooppien nuoremille jakamisen (Pillemer 2011) ja viisauden (Edmondson 2015) näkökulmasta. Karl Pillemer keräsi yli tuhannelta amerikkalaiselta iäkkäältä elämänohjeita, jotka jakautuvat kuuden eri teeman alle yhteensä 30 ”oppitunniksi” elämästä. Oppitunnit sisältävät vanhojen ihmisten kokemustietoa esimerkiksi yhdessä elämisestä, ikääntymisen taista ja myönteisestä suhtautumisesta. Ricca Edmondson puolestaan pohtii vanhuuden merkityksien kautta yhtäältä viisauden merkitystä ja arvoa laaja-alaisesti eri tieteiden näkökulmasta. Toisaalta hän nostaa esiin erilaisia iäkkäiden elämäkokemukseen perustuvan viisauden ilmentymiä gerontologisen tutkimuksen piirissä. Edmondson kuvailee sekä iäkkäisiin kohdistunutta vähättelyä että arvostavaa suhtautumista iäkkäiden elämälleen ja kokemuksilleen antamille merkityksille. Hän ehdottaa, että avoimuus iäkkäiden viisaudelle johdattelisi huomiota heidän sellaiseen taitavuuteensa, joka on hyödyksi kaikille. Tällainen avoimuus tarkoittaisi huomion kohdistamista iäkkäiden sanomisiin ja tekemisiin sekä tunnistamaan niissä välittyvä kaikille arvokas elämänymmärrys. (Edmondson 2015.)

Elämäntaidot mielen hyvinvoinnin tukemisen käytänteinä

Elämäntaito-käsitteen käyttö on viime vuosina yleistynyt, mutta sen merkitys ei ole kuitenkaan vielä vakiintunut. Ensinnäkin elämäntaitokirjallisuus viittaa laajaan kirjoon opas- ja muuta kirjallisuutta, johon kuuluu ns. self-help -kirjoja, mutta myös filosofisia teoksia ja käytännöllisiä oman hyvinvointiin liittyviä oppaita. Toisaalta elämäntaitojen käsitettä käytetään esimerkiksi koulu- ja opintomaailmassa jäsentämään erilaisia elämässä tarvittavia käytännöllisiä,

sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Elämäntaitojen voi ymmärtää merkitsevän siis muitakin kuin mielen hyvinvoinnin taitoja. Tässä kiinnostus kohdistuu kuitenkin nimenomaan mielen hyvinvoinnin ilmiöön, joten tarkastelemme elämäntaitoja mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Elämäntaidoilla tarkoitetaan tässä erilaisia mielen hyvinvoinnin periaatteita, oivalluksia ja käytäntöjä, joita ihmiset soveltavat elämässään. Elämäkokemuksen myötä kertynyt osaaminen ja selviytymiskeinot ovat erityisesti iäkkäille keskeinen elämäntaitojen perusta.

Suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa elämäntaitojen käsitettä on käytetty vasta aika vähän. Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa löytyy ainakin kolme tulkintaa, joiden avulla käsitettä voi jäsentää: 1) elämäntaidot elämään suhtautumisen taitona onnellisten ihmisten elämässä (Abbe ym 2003); 2) ikääntyvien itseavun taidot (Cramm ym. 2012) sekä 3) terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät elämäntaidot (Hodge ym 2012; WHO 1999; Tekry 2005). Elämäntaidot *elämään suhtautumisen tapana* (art of living) merkitsevät tulkintamme mukaan elämänfilosofiaa ja asennoitumista. Elämäntaidot *itseavun taitoina* (self management) merkitsevät käytännöllisiä oman hyvinvoinnin ylläpitämisen taitoja ja selviytymiskeinoja. *Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät elämäntaidot* (life skills) puolestaan merkitsevät tulkintamme mukaan monenlaisia elämässä tarvittavia käytännöllisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja.

Elämäntaidoilla voi siis viitata henkistä hyvinvointia koskevaan osaamiseen ja näkemyksiin sekä niistä kumpuaviin hyvinvoinnin kokemuksiin ja tunteuksiin. Elämäntaitoja ovat myös mielen hyvinvointia ylläpitävät tai edistävät konkreettiset taidot.

Iäkkäiden kuvaamia elämäntaitoja voi mielestämme tarkastella esimerkiksi taitoina, jotka tekevät elämästä itselle sopivaa ja soljuvaa. Elämä voi olla rankkaa, mutta elämäntaitojen avulla sen käännteissä selviytyy. Elämä tuntuu hyvältä ja mielekkäältä, kun sitä sujuvoittaa elämäntaidoilla. Tästä näkökulmasta elämän-

taitojen ytimeksi voi määritellä sellaiset oivallukset sekä tavat toimia ja asennoitua, jotka vahvistavat tai tukevat ennen kaikkea pidempikestoista hyvinvointia.

Elämäntaidot esiin -kampanja iäkkäiden elämäntaitojen esiin kutsujana

Elämäntaidot esiin -kampanjassa kutsuttiin eläkeikäisiä kertomaan ikääntyessä tärkeiksi koetuista elämäntaidoista. Kampanjaan saattoi lähettää elämäntaitoja facebook-ryhmässä, sähköpostilla ja postitse. Osallistujien kesken arvottiin pieniä palkintoja.

Kampanjan tausta-ajatuksena oli pyrkimys nostaa esiin ikääntyvien ihmisten elämäkokemusta sekä mielen hyvinvoinnin osaamista. Kampanjalla haluttiin kannustetaan ikääntyviä itseään huomaamaan omaa osaamistaan ja elämässä selviytymisen taitoja sekä tarjota yhteiskunnallista näkyvyyttä ikääntyvän väestön moninaisille elämäntaidoille. Kampanjan sanoituksella pyrittiin myös arkipäiväistämään puhetta mielen hyvinvoinnista ja herättämään monipuolista, erityisesti myönteistä keskustelua.

Elämäntaitojen käsitteen käyttö perustuu monivuotiselle hanketyölle ikääntyvien mielen hyvinvoinnin parissa. Työssä kertyneiden haastattelu- ja muiden aineistojen valossa elämäkokemukseen perustuvien elämäntaitojen merkitys mielen hyvinvoinnin perustana on ikääntyvien joukossa selkeä (Haarni 2013; Heimonen & Fried 2015).

Kampanjakysymys kuului: mikä elämäntaito tuo ikääntyessä iloa, voimaa tai mielekkyyttä? Mukaan haastettiin eläkeikäisten ohella myös erilaisia organisaatioita kuten hoivakoteja ja eläkeläisyhdistyksiä, ja elämäntaidoista keskustelemisen tueksi tuotettiin vinkkivihko (Fried & Haarni 2015). Vihkosessa oli kolme ehdotusta elämäntaitokeskustelujen toimintatavoiksi: elämäntaitojen bingo- ja virittämää ja sanoittamaan keskustelua; elämäntaitojen puu kartoittamaan ja kokoamaan elämäntaitojen moninaista kirjoa; sekä elämänohjeen

kiteyttäminen huoneentauluksi muistuttamaan elämäntaidosta, jota haluaa vaalia. Bingolotton ruudukossa oli valmiina 41 elämäntaitoa ja yksi ruutu oli jätetty tyhjäksi osallistujan omia elämäntaitoja varten.

Kampanjan näkökulma ja lähestymistapa tarjoavat uudenlaista tietoa iäkkäiden mielen hyvinvointia koskevasta osaamisesta. Aiemmat iäkkäiden mielen hyvinvointiin liittyvät raportoinnit ovat perustuneet lomakekyselyihin, haastatteluihin tai elämäntaitojen kirjoitukseen. Kampanjassa huomio kohdistettiin nykyyhetkeen ja pyrittiin nostamaan elämäntaitojen kautta esiin osallistujien oma toimijuus suhteessa hyvinvointiin ja selviytymiseen.

Elämäntaitoja koskevia keskusteluja järjestivät mm. hoivakodit, eläkeläisyhdistykset, kunnat, kerhot ja seurakunnat sekä esimerkiksi yksi blogisti, joka kutsui seuraajiaan kertomaan elämäntaidoista ja lähetti vastaukset kampanjaan. Yhteensä kampanja keräsi 830 luettavissa olevaa eri elämäntaitoa. Niistä 41 oli bingo- ja lottoruudukosta, joten vastaajat tai heidän avustajansa tuottivat itse 789 erilaista elämäntaitokirjausta.

Tarkastelemme seuraavassa millaisia elämäntaitoja kampanjan osallistajat kuvasivat ikääntyessä tärkeinä: mitä 2010-luvun iäkkäiden keskuudessa nostetaan esiin elämäntaitoina? Lähestymme kampanjavastauksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin (Eskola & Suoranta 2008). Tavoitteena on luokitella ja ryhmitellä elämäntaitoja, tarkastella niiden kirjoa.

Toimintaa ja suhtautumista – monipuolisuutta ja kiteytyksiä

Elämäntaitojen kirjo vastauksissa oli laaja. Monimutkaistuvassa maailmassa elämäntaitojen monipuolisuus on sekä ilahduttavaa että ymmärrettävää. Vastauksissa heijastuu myös vastaajien moninainen elämä sekä elämäntaitokokemukset. Osa vastauksista kertoo jo lapsuudessa ja nuoruudessa saaduista tai löydetyistä opeista, osa viime aikojen oivalluksista. Osa

vastauksista oli pidempiä kuvauksia, mutta suuri osa muutaman sanan pituisia kiteytyksiä tai valmiita sanontoja, kuten ”ain laulain työtäs tee” tai ”aamu on iltaa viisaampi”. Osa vastaajista kuvaa elämäntaitojen rakentumista tai oppimista tarinoinnin avulla: ”*Ostan itseleni 80-vuotislahjaksi Leijona-sähköskootterin! Ja punaisen tiettenkin. Se on minun energiaväriäni. Selkäni takia en jaksa kävellä pitkiä matkoja, mutta kolmipyöräisellä skootterilla pääsen kivasti liikkumaan. Leijona-skootterin vaubdiksi minulle riittää 15 km tunnissa. Ei ole enää kiire mihinkään*”.

Vastauksissa erottuu kaksi elämäntaitojen kuvailun kohdetta: yhtäältä tekeminen tai toiminta kuten liikunta, harrastukset ja ihmissuhteiden hoitaminen, toisaalta elämään, tapahtumiin tai tuntemuksiin liittyvä suhtautumisen tai asennoitumisen tapa. Vastauksissa kuvattiin usein kiteytyksenomaisesti pelkkiä tekemisen lajeja ja tyylejä. Tällöin vastaukseksi riittää muutaman sanan tiivistys. Tällaisia vastauksia olivat esimerkiksi ”*terveys; hengittäminen, syöminen ja nukkuminen. Ruisleipä ja meijerivoi*”, ”*haitarinsoitto*”, ”*omien asioiden hoito*” ja ”*hiljaa käveleminen*”. Toisaalta myös suhtautumiseen ja asenteeseen liittyvien vastausten joukossa oli runsaasti kiteytyksiä kuten ”*epävarmuuden sietäminen*”, ”*päivä kerrallaan*” tai ”*eteenpäin meneminen*”.

Kiteytykset ja kliseiset sanonnat voi tulkita osin kampanjamateriaalin ja erityisesti vinkkivihkon bingoloton viitoittamaksi vastaustavaksi, mutta toisaalta ne sisältävät ytimekkäässä muodossaan usein paljon olennaiseksi koettua. Kampanjan merkeissä käydyissä keskusteluissa ilmeni, että tiiviit viestit olivat monesti hyvin harkittuja yhteenveotoja koetun elämäntaidon perusvireestä. Vastaajan saattoi olla helpompi tukeutua valmiisiin sanontoihin kuin muotoilla asiaa itse.

Aineistokokonaisuuden valossa on ilmeistä, että jokaiseen päivään sisältyy niin pienempiä kuin suurempiakin elämäntaitoja. Vain pieni osa vastauksista erittelee mikä elämäntaito tuo iloa, voimaa tai mielekkyyttä, mutta vas-

tauksista voi päätellä, että mielekkyyttä löytyy arjesta ja konkreettisesta tekemisestä ja toisaalta esimerkiksi omasta aikataulusta ja vapaudesta. Kotityöt, esimerkiksi ruuanlaitto ja puutarhatyöt tarjoavat myös mielekästä tekemistä, samoin läheisten hoivaaminen. Vastauksissa nousi esiin myös liikkeelle lähteminen, asioiden hoitaminen, antoisat harrastukset sekä muiden pariin lähteminen. Iloa toivat arjen pienetkin asiat, kiitollisuus arjessa hyvin olevista asioista sekä asioiden suhteellistaminen. Huumorin merkitys arjen mielen hyvinvoinnin kannattelijana kävi myös ilmi lukuisista vastauksista.

Aineistosta voi löytää myös suhdetaitojen juonteen. Suhde itseen nousee vastauksissa näkyviin esimerkiksi itsetuntemuksen ja itsen hyväksymisen elämäntaitoina. Läheisiin suhteisiin liittyviä elämäntaitoja vastauksissa on eritelty kahdestakin näkökulmasta: yhtäältä myönteisten suhteiden vaalimisen kannalta ja toisaalta kuormittavista suhteista irrottautumisen kannalta. Myös yleiset moninaisuuden hyväksymisen, käytöksen ja huomaavaisuuden elämäntaidot näkyvät aineistossa.

Kun kampanjavastauksia tarkastelee mielen taitojen näkökulmasta, myönteisen asenteen asemaa vastausten joukossa ei voi olla huomaamatta. Elämään, tapahtumiin ja muihin ihmisiin myönteisesti suhtautumisesta kertovat lukuisat vastaukset yhtä lukuisin sävyin. Ystävällisyydestä positiiviseen ajatteluun, luottamuksesta kärsivällisyyteen vastauksissa heijastuu myönteisen suhtautumisen kirjo. ”*Ei mikään asia oo niin hankala, ettei se jotenkin järjesty*.” Vastauksista huomaa, että elämänkokemus on tuonut suhteellisuudentajua ja perspektiiviä asioihin. Niistä välittyi luottamus omiin elämäntaitoihin ja siihen että ratkaisut ajan myötä löytyvät. Myönteisyyden elämäntaidot vaikuttivat olevan vastaajille keskeinen voiman lähde.

Koko aineistoa luonnehti siis vastausten jakautuminen kahteen erilaiseen kategoriaan: toimintaa ja tekoja kuvaaviin vastauksiin ja toisaalta asennoitumista ja suhtautumista

koskeviin vastauksiin. Vastausten sisältöluokkien osalta aineiston voi puolestaan jakaa kootun luokkaan, jotka esitellään seuraavassa.

Käytännölliset elämäntaidot

Käytännöllisten elämäntaitojen luokka koostuu arjen sujumiseen liittyvistä taidoista. Ne vaihtelivat yksilöllisesti, mutta sijoituivat usein kodin piiriin tai lähiympäristöön. Esimerkiksi ruuanlaitto ja puutarhatyöt, mutta toisaalta myös arjen pienet valinnat nostettiin vastauksissa esiin. ”*Se voi olla pieni asia. Vaikka että pääsee omin jaloin vessaan. Sillä jaksaa taas*”, toteaa yksi vastaaja. ”*Kotona on kaikenlaista tekemistä ja kun saa jonkun asian tehtyä tulee itsellekin hyvä mieli*”, kertoo toinen. ”*Pähkinänsärkijällä saa avuttua tiukan kierrekorkinkin*”, huomauttaa yksi vastaaja ja saa lukijan pohtimaan, millä tasolla kommentti on esitetty.

Itsestä huolehtimisen elämäntaidot

Itsestä huolehtimisen taidot sisälsivät liikuntaan, terveydestä huolehtimiseen ja esimerkiksi ravintoon liittyviä taitoja ja ohjeita. Esimerkiksi liikuntalajivastausten laaja kirjo kertoo myös siitä, että vastaajat ovat löytäneet itselleen sopivia ja mieluisia lajeja. Moni vastaaja nosti omien tarpeiden kuuntelemisen ja itselle mieluisien valintojen tekemisen esiin: ”*Päiväunet*” mainitsi yksi vastaaja tärkeäksi, ja toinen kertoi, että ”*aamuisin omassa nurkassa lautaan, jalat ylhäällä ja neuloo, tai lukee*”. ”*Lähde ulos, neljä seinää eivät ole kalterit*”, opastaa kolmas vastaaja. ”*Hemmottelu: hieronta ja jalkahoidot*”, esittelee eräs vastaajista itsestä huolehtimisen tekoja.

Vuorovaikutuksen taidot

Niin läheiset kuin ystävälliset suhteet muihin ihmisiin nousivat aineistossa esille taitoa vaativina. ”*Oma-aloitteinen täytyy olla, näin se sosiaalisuus kasvaa*”, havainnoi yksi vastaajista. ”*Kun antaa myönteistä huomiota: tervehtii, kyselee kuulumisia, niin saa itsekin myönteistä huomiota*”, kiteyttää toinen vastaaja vastavuoroisuuden merkitystä. ”*Auttaminen on hyvä taito*”,

huomauttaa kolmas. ”*En yritä muuttaa ketään ihmistä. Jokainen saa pitää omat mielipiteensä*”, kommentoi eräs vastaajista. Aineisto sisälsi myös useita mainintoja rakastamisesta tärkeänä elämäntaitona. Myös ”*joustavuutta pitää löytää*”.

Elähtymisen taidot

Arjen ja ihmissuhteiden sujuvuuden sekä itsensä huolen pitämisen rinnalle aineistossa nousi esiin elämysten ääreen hakeutumisen taidon tärkeys. Vastaajat kertoivat esimerkiksi musiikista, teatterista ja runoista mutta myös matkustamisesta ja luonnosta elähdyttävänä, virkistävänä, palauttavana ja lohduttavana voimavarojen lähteinä, joita he tarvitsevat ja haluavat. ”*Maalaaminen tuottaa valtavan suurta tyydytystä ja iloa*.” Lukuisia mainintoja sai erityisesti pienten seikkojen huomaamisen taito: ”*Telkkä järvellä, valkovuokot, ensimmäiset nuput puutarhassa – ei sen tarvitse olla tuon kummempaa! Pienet asiat ovat kaikkein tärkeimpiä.*”

Hengelliset elämäntaidot

Kampanjavastusten joukosta voi erottaa myös hengellisten elämäntaitojen luokan. Esimerkiksi iltarukous, ”*kaikki radiosta tulevat harhautukset*” ja luottamus elämään kuvaavat näitä elämäntaitoja. ”*Mitä vanhemmaksi elää, sitä suuremmiksi muuttuvat kysymykset, vastaukset polttavammiksi. Mutta vain, jos niitä etsii*”, toteaa yksi vastaaja.

Mielen taidot

Mielen taidoiksi tulkittavien elämäntaitojen kirjo oli aineistossa laaja. On ymmärrettävää, että mielen taidot kuten muutkin elämäntaidot ovat yksilöllisesti elämänkulussa muotoutuvia, mutta aineistosta on eroteltavissa myös toistuvia ja vastauksissa kertautuvia mielen taitojen teemoja. Niitä olivat ensinnäkin myönteisyyden taidot kuten optimismi, positiivinen asenne, ilo ja kiitollisuus tai innostumisen ylläpitäminen. ”*Kirjoitan kalenteriini joka päivä yhden iloisen mietteen*”, ilmoitti yksi osallistuja.

Toinen vastauksista erottuva mielen taitojen ryhmä sisälsi *stressinhallintaan ja joustavuuteen* liittyviä taitoja, kuten vatvomisen tai murhehtimisen välttämistä, kiireettömyyttä, leppoisuutta, kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä. ”*Ei elämä aina helppoa ole, mutta opi epäonnistumisista*”, totesi eräs vastaajista. Resilienssin eli mielen kimmoisuuden taitoja kuvattiin aineistossa muun muassa seuraavanlaisin sanoituksin: sopeutumista, sinnikkyyttä, avoimuutta ja ennakoluulottomuutta, suhteellisuudentajua ja luottamusta. ”*Asiat järjestyvät*” muistutti yksi vastaaja. ”*Elämä on hyväksymistä*”, kommentoi toinen. ”*Elämää pitää rakentaa tämän päivän mahdollisuuksista*”, kiteytti kolmas.

Kolmantena mielen taitojen ryhmänä aineistosta nousee esiin *itsemyötätunnon* tai *sisäisen myötätunnon* taitojen kirjoja: itsen kuuntelun, itsen hyväksymisen ja esimerkiksi itseä koskevan armollisuuden mainintoja. ”*Itsensä arvostaminen on tärkeä elämäntaito*” kirjoitti eräs vastaaja. ”*Itsensä tunteminen ja armahtaminen*” puolestaan viittaa suuremmin sisäiseen myötätuntoon.

Vielä neljänneksi mielen taitojen ryhmäksi tunnistimme *tunteiden kanssa toimeen tulemisen* taidot. Niistä kertoivat maininnat esimerkiksi rauhallisuudesta, irti päästämisestä, katkeruuden varomisesta tai epävarmuuden kestämistä. ”*Anteeksintamattomuus, se on kuorma. Ei sellaista kannata koko elämää kantaa*”, huomautti yksi vastaajista, kerraten monen muun vastaavia pohdintoja. ”*Ikävä voi olla hyvä. Se tuo muistoja ja itkun jälkeen on hyvä olla*”, kirjoitti eräs vastaaja.

Elämäntaitojen kokonaisuus Elämäntaidot esiin -kampanjavastauksissa

Kaikkien sisällöllisten luokkien kohdalla on tunnistettavissa sekä niihin liittyviä tekoja tai toimintaa että asennoitumisen tai suhtautumisen tapoja. *Käytännölliset sekä itsestä huolehtimisen* elämäntaidot esiintyvät vastauksissa kuitenkin pääasiassa toiminnallisina, *vuorovaikutuksen, elähtymisen ja hengellisyyden* elämäntaidot melko tasapuolisesti toimintaan ja suhtautumiseen liittyvinä, ja *mielen taidot* useimmiten suhtautumiseen painottuvina. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Esimerkkejä vastauksissa esiintyvistä elämäntaidoista toimintana ja asenteena sisällön mukaan luokiteltuna.

	Teot ja toiminta	Suhtautuminen ja asenne
Käytännölliset taidot	Harrastustaidot, kodinhoitotaidot, läheisen hoitamistaidot	Aloitteellisuus, aikaansaaminen, kekseliäisyys
Itsestä huolehtimisen taidot	Liikunta, ravinto, hemmottelu, muiden seuraan hakeutuminen	Suunnitelmallisuus, kurinalaisuus, vastuu itsestä
Vuorovaikutus-taidot	Huomion antaminen, yhteydenotot ja kiintymyksen ilmaisu	Ystävällisyys, huomaavaisuus, auttaminen, joustavuus
Elähtymisen taidot	Luontoon ja kulttuuriin paneutuminen, huomion kiinnittäminen arjen yksityiskohtiin	Avoimuus, huomion suuntaaminen
Hengelliset elämäntaidot	Rukous, hartaus, hengellinen musiikki	Luottamus, usko
Mielen taidot	Meditaatio, kirjoittaminen, uusien asioiden tietoinen oppiminen, murheista puhuminen	Myönteisyys, kärsivällisyys, kiitollisuus, avarakatseisuus, joustavuus, kiireettömyys

Elämäntaidot ovat elämänyymmärrystä ja elämänekäytäntöjä

Vanhoiden ihmisten elämäntaidoissa on kyse elämäkokemukseen perustuvasta osaamisesta tai viisaudesta, joka vahvistaa ja ylläpitää hyvinvointia. Vastaukset havainnollistavat elämäntaitojen viittaavan 2010-luvun iäkkäille yleisesti arkielämän sujumiseen, mutta monessa mielessä juuri mielen hyvinvoinnin ylläpitoon ja vahvistamiseen. Näin voi toki kampanjakysymysten perusteella olettaakin. Aineiston keruu osana kampanjaa vaikuttaa osaltaan siihen, kuinka pitkälle vietyjä tulkintoja aineistosta voi tehdä, sillä kampanjakysymykset ja -vinkit ohjasivat osaltaan vastaamista.

Millä tavalla nämä Elämäntaidot esiin -kampanjasta kerätyn aineiston vastaukset suhteutuvat aiempaan tutkimukseen? Abben ja kumppaneiden (2003) tutkimus poikkeuksellisen onnellisten elämäntaidoista (*art of living*) kuvaa onnellisten ihmisten suhtautumisen tapaa: se koostui paitsi näkökulmasta ja tulkinasta, myös heidän toiminnastaan silloin kun he kohtasivat vastoinkäymisiä. Elämäntaidot esiin -aineisto vaikuttaa ilmentävän samansuuntaista suhtautumisen avulla saavutettua tyytyväisyyttä elämään.

Niitä elämäntaitoja, jotka edesauttavat itsenäisen selviytymisen toteutumista on tutkittu melko vähän. Steverinkin (2005) ja kumppaneiden mukaan itsenäisen selviytymisen taitoihin kuuluvat 1) myönteinen suhtautuminen; 2) luottamus omiin taitoihin; 3) aloitteellisuus; 4) pitkän aikavälin hyötyihin sijoittaminen; 5) monipuolisista resursseista huolehtiminen ja 6) resurssien mukautuvuudesta huolehtiminen. Myöhemmässä tutkimuksessa ilmeni, että paremmat itsenäisen selviytymisen taidot olivat yhteydessä tutkittujen hyvinvointiin ja mielialaan (Cramm ym. 2012). Elämäntaidot esiin -kampanjan aineistossa välittyi samansuuntaisia elämäntaitojen osa-alueita, vaikkakin sanoitettuna eri tavoin.

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisiä elämäntaitoja (*life skills*) voi von Hodgen

ja kumppaneiden (2012) mukaan jäsentää psyykkisten perustarpeiden eli *autonomian kokemuksen, kyvykkyyden ja ihmishuoleiden* kautta. Maailman terveysjärjestö WHO:n kuvaamat viisi elämäntaitojen teemaa ovat 1) päätöksen teko ja ongelmanratkaisu; 2) luova ja kriittinen ajattelu; 3) viestintä ja vuorovaikutustaidot; 4) itsetietoisuus ja empatia ja 5) tunteiden ja stressin kanssa selviytyminen (WHO 1999; Tekry 2005). Elämäntaidot esiin -kampanjan vastaukset sisälsivät monia samantapaisia aihepiirejä, jotka ilmensivät ihmisten käytännöllisiä tapoja toteuttaa näitä taitoja elämässään.

Aineistoa koskevat havainnot ovat monessa mielessä samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa. Aineiston jäsentely tuottaa kuitenkin myös uutta ymmärrystä iäkkäiden mielen hyvinvoinnista ja iäkkäiden siihen liittämistä aiheista. Elämäntaidot näyttävät vastausten valossa sekä elämäntapoina että näkemyksinä hyvästä elämästä. Erityisesti elähtymisen taidot olivat selkeästi aiemmasta tutkimuksesta poikkeavia iäkkäiden omia kuvauksia elämäntaidoistaan.

On kiinnostavaa saada näkyviin iäkkäiden elämäntaitoja koskevien näkemysten kirjo. Se tuo esiin sekä hyvinvoinnin ulottuvuuksiin liittyvää arkipäivää että kulttuurisia jäsenyyksiä. Mielenkiintoista oli myös huomata, että elämäntaitojen näkökulma ei noston vastauksissa esiin eksplisiittistä rakenteellisiin seikkoihin liittyvää pohdintaa vaan vastaukset keskittyivät yksilö-, vuorovaikutus- ja yhteisötasolle.

Elämäntaidot esiin -kampanjan tavoitteet kohdistuivat paitsi iäkkäiden omien elämäntaitojen huomaamiseen ja oivalluksien syntymiseen myös yleisen myönteisen vanhuuskuvan vahvistamiseen. Iäkkäiden elämäkokemukseen perustuvat elämäntaidot ovat merkittävä yhteiskunnallinen voimavara yksilö- ja yhteisötasolla. Elämäntaidot sisältävät kaksi erilaista ulottuvuutta: ne ovat yhtäältä selviytymisen keinoja ja toisaalta elämänyymmärrystä. Vanhuuden viisautta pohtiessaan Ricca Edmondson (2015) nostaa esiin näiden ulottuvuuksien keskeisen eron. Itsenäisen selviyty-

misen retoriikka liittyy ikääntymistä koskevis-
sa keskusteluissa kustannuksiin ja mahdollisiin
säästöihin. Elämänymmäryksessä ja viisaudes-
sa on sen sijaan kyse vanhuudesta arvokkaa-
na ja itseisarvoisena elämänvaiheena. On tär-
keää, että elämäkokemukseen perustuvat elä-
mäntaidot ja viisaus saavat arvonsa sellaisenaan,
mahdollisesta haavoittuvuudesta ja haurau-
desta huolimatta.

Iäkkäiden omien taitojen esiin nostaminen
ja jakaminen ovat voimaannuttava ja muillekin
yhteiskunnan jäsenille hyödyllinen tapa pohtia
mielen hyvinvointia ja siihen yhteydessä olevia
tekijöitä. Elämäntaitojen käsitteen mahdolli-
suudet liittyvät sen monimerkityksisyyteen
ihmisten ajatuksissa: siihen, että se yhtäältä

herättävää huomaamaan arkisia ja käytännöl-
lisiä osaamisia, toisaalta taas siihen, että sen
kautta voi päätyä keskustelemaan elämänfilo-
sofiasta, suhtautumisen tavoista ja vanhenemi-
seen liittyvästä elämäarviosta.

Tuore tutkimus myös kertoo, että tietyt elä-
mäntaidot ovat ikääntyessä yhteydessä moni-
alaiseen hyvinvointiin (Stephens & Wardle
2017). Elämäntaitojen tutkimus saattaakin
avata monia näkymiä hyvään vanhuuteen.

Yhteydenotto:

Suvi Fried, sh, TtM, HM, suunnittelija
Elämäntaidon eväät -hanke, Ikäinstituutti
Sähköposti: suvi.fried@ikainstituutti.fi



Kirjallisuus

- Abbe, A., Tkach, C. & Lyubomirsky S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385–404.
- Cramm, J. M., Hartgerink, J. M., de Vreede, P. L., Bakker, T. J., Steyerberg, E. W., Mackenbach, J. P. & Nieboer, A. P. (2012). The relationship between older adults' self-management abilities, well-being and depression. *Eur J Ageing*, 9, 353–360.
- Edmondson, R. (2015). *Ageing, insight and wisdom. Meaning and practice across the lifecourse*. Bristol: Policy Press.
- Eloranta, S., Isoaho, H., Lehtonen, A., Viitanen, M. & Arve, S. (2013). Säilykö myönteinen elämänsäsenne vanhuudessa? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 50, 234–42.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fried, S. (2015). Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen: näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmisten haastatteluista. Teoksessa Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) *Vanhuuden Mieli* (s. 45–63). Helsinki: Ikäinstituutti.
- Fried, S. & Haarni, I. (2015). *Elämäntaidot esiin -vinkkivihko*. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Haarni, I. (2013). Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä. *Gerontologia*, 27, 39–44.
- Haarni, I. (toim.) (2013). *Elämän konkari*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) (2012). *Mielen terveys vanhuudessa*. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y. & Kwok, S. Y. C. L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187–197.
- Hodge, K., Danish, S. & Martin, J. (2012). Developing a Conceptual Framework for Life Skills Interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125–1152.
- Laine, M. (2013). *Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille*. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. (2014). *Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle*. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Phillips, W. J. & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A Resource for positive aging. *Journals of Gerontology series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 529–539.
- Pillemer, K. (2011). *30 lessons for living. Tried and true advice from the wisest Americans*. New York: Plume, Penguin group.

- Pitkälä, K. H., Laakkonen, M.-L., Strandberg, T. E. & Tilvis, R. S. (2004). Positive life orientation as a predictor of 10-year outcome in aged population. *Journal of Clinical Epidemiology*, 57, 409–414.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S. & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 18(8), 997–1005.
- Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) (2004). *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Helsinki: WSOY.
- Ramírez, E., Ortega, A. R.I, Chamorro, A. & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463–470.
- Read, S. (2013). Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 3. uudistettu painos (s. 245–255). Helsinki: Duodecim.
- Read, S. & Suutama, T. (2008). Elämän tarkoituksellisuuden muutokset iäkkäillä ihmisillä 16 vuoden pitkätaistutkimuksessa. *Gerontologia*, 22, 130–139.
- Ruth, J.-E. & Coleman, P. (1996). Personality and aging: Coping and management of the self in later life. 1996. Teoksessa Birren, J. E., Schaie, K. W., Abeles, R. P., Gatz, M. & Salthouse, T. A. (toim.) *Handbook of the psychology of aging*. 4. painos. The handbook of aging (s. 308–322). San Diego: Academic Press.
- Saarenheimo, M. (2003). *Vanhuus ja mielen terveys. Arkielämän näkökulma*. Helsinki: WSOYPro.
- Saarenheimo, M. (2013). Mielen terveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*, 3. uudistettu painos (s. 373–380). Helsinki: Duodecim.
- Sarvimäki, A., Stenbock-Hult, B. & Heimonen, S. (2010). Ikääntyminen ja mielen haavoittuvuus – haavoittuvuus riskinä ja voimavarana. *Gerontologia*, 24, 169–178.
- Steptoe, A. & Wardle, J. (2017). Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life. *PNAS*, April 10.
- Steverink, N. Æ., Lindenberg, S. & Slaets, J. P. J. (2005). How to understand and improve older people's self-management of wellbeing. *Eur J Ageing*, 2, 235–244.
- Tekry (2005). *Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä*. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005, Helsinki.
- Tilvis, R. S., Laitala, V., Routasalo, P., Strandberg, T. E. & Pitkälä, K. H. (2012). Positive life orientation predicts good survival prognosis in old age. *Archives of Gerontology and Geriatric*, 55(1), 133–137.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.