

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -verkkovalmennus ikäihmisille

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennus ikäihmisille
Yhteyshenkilöt:	Tamara Björkqvist, erityisasiantuntija, Ikäinstituutti Sirkkaliisa Heimonen, johtaja, Ikäinstituutti
Verkkosivut:	Verkkosivut: https://www.ikainstituutti.fi/event/evaita-mielen-hyvinvoinnin-vahvistamiseen-verkkokoulutus/ Innokylä: https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/evaita-mielen-hyvinvoinnin-vahvistamiseen-verkkovalmennus-iakkaille
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennus on ikääntyneille suunnattu, valtakunnallinen, kaikille avoin, maksuton ja aikataulusta riippumaton. Valmennus toteutetaan verkko-oppimisympäristössä (Moodle). Valmennukseen voi osallistua itsenäisesti tai yhdessä läheisen tai ystävän kanssa. Valmennuksen sisältöihin voidaan tutustua myös ryhmissä ja muissa iäkkäille suunnatuissa tapahtumissa. Näin valmennus toimii yhteisen keskustelun virittäjänä. Valmennuksen tavoite on antaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja konkreettisista mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoista, mikä rohkaisee osallistujia tekemään arjessa hyvinvointia vahvistavia tekoja ja valintoja. Valmennusta voidaan hyödyntää esimerkiksi a) yksilöllisesti omaan mielen hyvinvointiin liittyvien pohdintojen tukena ja tiedon lisäämiseä. b) iäkkäiden kokoontumisissa (esim. kerhot, jäsentapahtumat ja harrastepiirit), c) keskusteluryhmissä, d) iäkkäille suunnatuissa hyvinvointitapahtumissa ja e) päiväkeskus- ja päivätoiminnassa.

	Valmennuksen toteutuksesta, ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa Ikäinstituutti.
Toimintamallin vaihe	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennuksen sisältö on kehitetty, tuotettu ja pilotoitu Ikäinstituutissa vuoden 2023 aikana. Valmennus on ollut avoimesti käytettävissä marraskuusta 2023 alkaen.
Näyttö:	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennus pohjautuu positiivisen mielenterveyden näkökulmaan ja positiivisen psykologian tuottamaan tutkittuun tietoon mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista. Positiivisen mielenterveyden näkökulma ikääntyessä tuo esiin elämäkokemuksen merkityksen, ikääntyneiden voimavarat ja vahvuudet sekä resilienssin. Positiivisen psykologian tuottama tutkimustieto antaa puolestaan eväitä mielen hyvinvointia vahvistavien tekijöiden tunnistamiselle ja tukemiselle. Verkkovalmennus pohjautuu kokemusasiantuntijatietoon. Ikäinstituutin aiemmissa mielen hyvinvoinnin kehittämishankkeissa tuotettu tietotaito on rakennettu iäkkäiden kanssa yhteiskehittämisen menetelmin. Valmennuksen rakentamisessa on hyödynnetty hankkeista saatua palautetta mielen hyvinvoinnin tiedon merkityksestä ja sen sovellettavuudesta iäkkäiden arkeen.
II Toimintamallin kuvaus (toimintamalli lyhyesti)	
Tausta Yleiskuvaus mallin taustasta	Iäkkäiden mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyvää tietotaitoa on Ikäinstituutissa tuotettu jo lähes 15 vuoden ajan useissa kehittämis- ja tutkimushankkeissa. Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennus kokoaa yhteen Ikäinstituutin kehittämistyössä tuotettua tietoa ja välineitä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Verkkovalmennuksen sisällöissä on hyödynnetty aiemmin kehitettyjä keskusteluryhmämalleja, mielen hyvinvoinnin korttisarjoja sekä mielen hyvinvoinnin muita materiaaleja.
Tarve Mihin tarpeeseen toimintamalli vastaan?	Suomessa on noin 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiaasta henkilöä ja heidän määränsä kasvaa tulevina vuosina. Ikääntyvän väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakykyisyyden

	edistämisen on keskeinen ikääntymispolitiikan tavoite (STM). Yksi keskeinen tavoite ikääntyvässä Suomessa on, että iäkkäät ovat toimintakykyisiä pidempään (STM). Mielen hyvinvoinnin keskeinen merkitys iäkkäiden ihmisten arjen laadun, toimintakyvyn ja terveyden perustana on viime vuosina tunnustettu. Tutkimukset osoittavat, että mielen hyvinvoinnin vahvistamisella on monia merkittäviä myötävaikutuksia: se tukee elämänlaatua ja ihmissuhteita, edistää fyysistä terveyttä ja nopeuttaa sairauksista toipumista, suojaa sairauksilta ja pidentää elinajanodotetta (THL). Lisäksi se auttaa kohtaamaan kuormittavia elämäntilanteita, tukee arjen hallintaa sekä vähentää palvelujen tarvetta. On tärkeää, että mielen hyvinvoinnin merkitys tunnustetaan osana ikääntyneiden terveyttä ja kokonaishyvinvointia. Iäkkäät ja heitä kohtaavat ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista (STM, THL). STM : Laatusuositus THL: Ikämieliraportti
Tavoite Mitä toiminnalla on tarkoitus saavuttaa?	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -verkkovalmennuksen tavoitteena on 1) lisätä iäkkäiden tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen rakentumisesta, 2) tarjota iäkkäille konkreettisia keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi arjessa, 3) antaa iäkkäiden parissa toimiville ammattilaisille ja vapaaehtoisille helposti käyttöön otettava työkalu mielen hyvinvoinnista keskustelemiseksi.
Kohderyhmä Ikäryhmä	Kohderyhmänä ovat 1) Ikäihmiset, 2) iäkkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset ja 3) vapaaehtoiset.
Menetelmä	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -valmennus on iäkkäille suunnattu itseopiskelukokonaisuus. Valmennus toteutetaan verkko-oppimisympäristössä ja se sisältää kolme teemoitettua osaa: 1) Katsaus mielen hyvinvointiin 2) Iloa ja voimaa vahvuuksista

	3) Mielen kimmoisuus eli resilienssi. Valmennus sisältää luentotallenteita, kuunneltavaa, artikkeleita sekä pohdintaharjoituksia. Valmennukseen käytettävään aikaan voi itse vaikuttaa. Arvioitu ajankäyttö itsenäisesti tutustuttavalle kokonaisuudelle on 6-10 h. Valmennusta voi hyödyntää myös iäkkäille suunnatuissa tapaamisissa ja ryhmissä. Tällöin tilaisuuden järjestäjä ilmoittautuu valmennukseen, tutustuu sisältöihin ja valitsee sieltä ryhmän tapaamiseen sopivia sisältöjä (esim. luentotallenne ja pohdintaharjoitus). Valmennuksen sisältö sopii hyvin kolmen kerran kokonaisuuteen, jolloin yhden teeman käsittelyyn on hyvä varata aikaa keskusteluineen noin 1,5 tuntia.
Tulokset ja vaikutukset	Osallistujilta on kerätty palautetta. He ovat kokeneet saaneensa valmennuksen avulla lisää tietoa (4,2/asteikko 1-5) ja keinoja oman mielen hyvinvointinsa vahvistamiseksi (4,2). Lisäksi he aikovat soveltaa oppimaansa arjessa myös valmennuksen jälkeen (4,3). Valmennuksen sisältöihin paneutuminen on koettu hyödylliseksi myös ryhmissä. Teemojen läpikäyminen on avannut uusia keskustelunaiheita, jotka on koettu syvällisemmiksi ja merkityksellisemmiksi kuin tavanomainen keskustelu. Lisäksi osallistujat ovat kokeneet saaneensa valmennuksesta hyviä vinkkejä arkeen.
Vaikuttavuus	Iäkkäät saavat valmennuksen avulla lisää tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Tietotaidon karttuessa he tekevät yhä enemmän hyvinvointia tukevia valintoja arjessaan. Tämä vahvistaa mielen hyvinvointia ja pystyvyyden tunnetta, auttaa selviytymään vaikeuksista ja tukee sopeutumista erilaisiin muutostilanteisiin. Mielen hyvinvoinnin vahvistuminen edistää pitkällä aikavälillä myös kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, lisää elämänlaatua ja tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin.
Käyttöönoton edellytykset	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkovalmennuksen saa käyttöön täyttämällä ilmoittautumislomakkeen Ikäinstituutin verkkosivuilla. Sisältöjen hyödyntäminen iäkkäille suunnatuissa ryhmissä ja tapahtumissa edellyttää palautelomakkeen täyttämistä toteutuneiden tapahtumien jälkeen.

Kustannukset	Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -valmennus on maksuton osallistujalle sekä ryhmien ja/tai tilaisuuksien järjestäjälle. Kustannuksia voi tulla esimerkiksi ryhmän tai tilaisuuden markkinoinnista, tilavarauksista ja mahdollisista muista toiminnan käynnistämiseen liittyvistä kustannuksista.
Kustannusvaikuttavuus	Kustannusvaikutuksista ei ole tehty laskelmia.
Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet	Valmennus on osa Ikäinstituutin toimintaa, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla.
Seuranta ja itsearviointi	Valmennukseen osallistujien määrää sekä osallistujilta saatuja palautteita seurataan systemaattisesti. Myös sisältöjen ajantasaisuutta ja päivitystarpeita arvioidaan säännöllisesti.
Koulutus	Valmennuksen käyttöön ottaminen on maksutonta eikä edellytä koulutusta.
Juurruttaminen ja jatkuvuus	Verkkovalmennus on osa Ikäinstituutissa tehtävää iäkkäiden mielen hyvinvoinnin edistämistyötä.
Sovellettavuus eri kohderyhmiin, ml. eettiset tekijät	Verkkovalmennus on helposti käyttöön otettavissa ja se on saatavilla asuinpaikasta riippumatta. Kaikilla iäkkäillä ei ole mahdollisuutta osallistua valmennukseen itsenäisesti esimerkiksi digilaitteiden tai -taitojen puuttuessa. Mielen hyvinvoinnin tietotaidon vahvistamiseksi tarvitaankin monipuolisia verkostoja ja yhteistyökumppaneita, jotka voivat viedä sisältöjä iäkkäille osana omaa toimintaansa.
Kommentit Saara Rapeli Projektipäällikkö THL	Toimintamallin vahvuudet ovat siinä, että se on erittäin helposti käytettävissä sekä sitä voi hyödyntää monella eri tavalla. Tarve mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen iäkkäille on selkeä ja tämä toimintamalli voi auttaa siinä yksilöitä itseään sekä tuo ammattilaisille keinoja iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Tietolähteet:

Ikäinstituutti: Tamara Björkvist

Verkkosivu: <https://www.ikainstituutti.fi/event/evaita-mielen-hyvinvoinnin-vahvistamiseen-verkkokoulutus/>