

**mieli**

# On vain yksi hyvinvointi - ikääntyvä mieli 2050

Eläkeliiton vanhusneuvostokoulutus 29.11.2023  
Sonja Maununaho, Mieli ry

MIELI ry kutsui keväällä 2023  
ikäntyneiden mielenterveydestä  
kiinnostuneita yhteistyökumppaneita  
pohtimaan ikäntyneiden  
mielenterveyden edistämisen  
tulevaisuutta.

Ikäntyvä mieli 2050 -visio on  
koostettu työpajojen keskusteluista.





# 8 Teemaa, 49 tavoitetta

- 1) Ikäystävällinen asenneilmapiiri
- 2) Eriarvoistumisen ehkäisy
- 3) Mielensterveys elämäntaitona
- 4) Osallisuus ja arjen kohtaamiset
- 5) Riittävät ja saavutettavat palvelut
- 6) Konkarit työelämän voimavarana
- 7) Ikäystävällinen asuminen
- 8) Ympäristön kantokyky ja saavutettava lähiluonto

# Riittävät ja saavutettavat palvelut



- Saavutettavuus, oikea-aikaisuus, neuvonta, ennaltaehkäisy
- Perus- ja ihmisoikeusnäkökulma mielenterveyttä edistävissä työssä
- Ikääntyneiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden yhdenvertainen saatavuus ja saumattomat palveluketjut.
- Stigman purku
- Kolmannen sektorin rooli mielenterveyden vahvistamisessa.
- Terapiatakuu kaikenikäisille, maksuton psykoterapeuttikoulutus, ikääntyneiden parissa työskentelevien arvostus (palkkaus)

# Osallisuus ja arjen kohtaamiset

- Yhteisöllisyys: sukupolvien välinen kanssakäyminen, kohtaamispaikat, esteettömyys kuljetukset
- Yksinäisyyden ehkäisy ja syrjäytymisvaaran huomioiminen
- Järjestöjen toiminnan turvaaminen
- Taide ja kulttuuri
- Teknologian tuomat mahdollisuudet





# Mielenterveys elämäntaitona



- ❑ On vain yksi hyvinvointi: ihminen psykologinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus, ikääntymisprosessien yksilöllisyys.
- ❑ Mielenterveysosaamisen välineet, mielen hyvinvoinnin ja mielenterveystaitojen merkitys yksilölle ja yhteisöille
- ❑ Arjen aktiivisuus, arkiliikunta, lähiympäristöt
- ❑ Aivoterveys, palautuminen, lepo ja uni
- ❑ Tasa-arvoiset mahdollisuuden uuden oppimisille

# Ikäystävällinen asenneilmapiiri

- Näkee ikääntyneiden potentiaalin, voimavarat, panoksen yhteiskuntaan ja yhteisöihin
- Tunnistaa kaikenikäisten perusoikeudet terveyteen, osallisuuteen ja itsensä näköiseen elämään.
- Hyödyntää ikääntyneiden osaamista ja elämäntokokemusta työelämässä, vapaaehtoistoiminnassa, päätöksenteossa, lähipiirissä ja yhteisöissä
- Muutetaan yhdessä julkista puhetta ikääntyneitä kohtaan aikaisempaa arvostavaksi!

**Kiitos!**

Lisätietoa ja tilaukset:

[sonja.maununaho@mieli.fi](mailto:sonja.maununaho@mieli.fi)

