

Mental Styrka

Logoterapeutiska perspektiv för att stärka
det mentala välbefinnandet

Guide för äldre

Minna Laine

Minna Laine

Mental Styrka

Logoterapeutiska perspektiv
för att stärka det mentala välbefinnandet

Guide for äldre

Författare

© Minna Laine, Äldreinstitutet

Översättning

Taina Stenberg

Omslag och ombrytning

Sampo Mäkelä

ISBN 978-952-5968-43-9

Första upplagan

Tryck

Painotalo Kyriiri Oy

Helsingfors 2013

TILL LÄSAREN

Kärnbudskapet i denna skrift är att man kan stärka sitt mentala välbefinnande. Skriften ger inte färdiga råd eller direktiv utan presenterar perspektiv ur vilka man kan granska sitt eget åldrande. Varje människa åldras och får åldras på sitt eget unika sätt. Åldrandet och hur man förhåller sig till åldrandet är alltid individuellt.

Skriften "Äldres mentala styrka" grundar sig på logoterapeutisk livsfilosofi vars centrala tankar är människovärde, frihet till attityder och livets meningsfullhet. Logoterapin har utvecklats av en österrikisk neurolog, psykiater och filosofie doktor Viktor E. Frankl (1905 – 1997). I ljuset av logoterapeutiskt tänkande är upplevelsen av att livet är meningsfullt starkt kopplat till det mentala välbefinnandet. Därför förtydligar denna skrift styrkan i att leta efter och hitta meningsfullhet i livet samt upplevelsen av meningsfullhet och dess betydelse för människan.

Åldrandet och ålderdomen utmanar att granska frågor som är kopplade till mentalt välbefinnande eftersom det livsskedet ofta medför stora livsförändringar, nedsatt funktionsförmåga, sjukdomar och olika förluster. Å andra sidan växer livserfarenheten och via den föds resurser att möta förluster och förändringar. Största delen av äldre människor mår bra och möter ålderdomen som en naturlig del av livsloppet medan en del känner sig osäkra, rädda och förvirrade av förändringarna och förlusterna.

För det mentala välbefinnandet är det väsentligt att upplevelsen av att de förändringar som skett i livet inte tar bort möjligheten till ett meningsfullt liv. Hur man klarar av förändringar och hur flexibelt man anpassar sig till förändringar samt känslan av att rå över sitt eget liv är centrala resurser för den mentala hälsan. De förstärks av den tillit som samlats under livets gång till att man kan gå vidare efter motgångar, att det är möjligt att klara av förändringar samt att man kan lära sig att leva med förluster.

¹ Läs mera om logoterapi i bilagan: Vad är logoterapi?

Skriften Äldres mentala styrka är publicerad inom Äldreinstitutes projekt Vanhuuden Mieli (2011-2014). Projektet har finansierats av RAY. Målet med projektet är att främja äldre människors mentala välbefinnande. I projektet har vi hört äldres tankar och åsikter om mentalt välbefinnande och faktorer som stärker det. De diskussioner som förts inom servicehus och pensionärens gruppdiskussioner har varit viktiga och uppmuntrande också i arbetet med denna skrift.

Det är aktuellt och nödvändigt att diskutera det mentala välbefinnandet. I responsen av dem som läst skriften framgår det att den livsfilosofiska uppmuntran som skriften innehåller, har varit ett bra förhållningssätt till temat. Ett varmt tack till Raija Arho, Marjatta Grahn, Pirjo Möller, Kirsti Nevala, Anneli Sarvimäki och Arja Suni för era värdefulla kommentarer!

Budskapet i den här skriften är att människan i alla omständigheter, livssituationer och livsskeden kan hitta källor till meningsfullhet. Även då man befinner sig i svårigheter kan människan känna att livet är en rikedom och värt att leva samt lita på att livet bär henne.




socialhandledare, logoterapeut (LTI)
planerare, Vanhuuden Mieli projektet
Äldreinstitutet

TILL LÄSAREN	1
GODA NYHETER FÖR ÄLDRE	5
Alla får åldras på sitt eget unika sätt	7
Att åldras på olika sätt kan vara bra och lyckat	8
Upplevelsen av meningsfullhet är inte beroende av ålder	9
MAN KAN STÄRKA DET MENTALA VÄLBEFINNANDET	11
Livserfarenhet stärker livskunskapen	12
Tankar om åldrandet och ålderdomen inverkar på det mentala välbefinnandet	12
Det är inte likgiltigt vilka tankar som styr ditt liv	14
Det går inte att ändra det förflutna - men det går att ändra på sin syn på det förgångna	16
Att godkänna sin egen ofullkomlighet gör människan unik	19
UPPLEVELSEN AV ATT LIVET ÄR MENINGSFULLT FÖRSTÄRKER DET MENTALA VÄLBEFINNANDET	21
Ett meningsfullt liv är individuellt och alltid möjligt	21
Allt som känns behagligt är inte meningsfullt	22
Tomhet och känslan av meningslöshet är vanliga i livets olika skeden	22
Hur kan man hitta meningsfullhet i livet?	23
Det meningsfulla livet och lycka	25
VAD KAN DU GÖRA REDAN IDAG?	31
Uppskatta och förstärk dina vardagliga resurser	32
Leta efter något att vara tacksam för i ditt liv	34
Berätta styrkande berättelser	35
Visa modell för åldrandet	36
TILL SLUT	39
KÄLLOR	40
BILAGA	42



GODA NYHETER FÖR ÄLDRE



Via egna val i vardagen
kan du stärka det mentala
välbefinnandet. Nycklarna till
det goda åldrandet hittar du i
dina egna tankar och attityder.

GODA NYHETER FÖR ÄLDRE ²

- ☞ Allt fler människor lever till en hög ålder
- ☞ I huvudsak mår äldre människor bättre än någonsin
- ☞ Människan har bättre möjligheter än någonsin att leva i god fysisk, psykisk och andlig kondition
- ☞ Största delen av äldre människor upplever sitt liv som angenämt och meningsfullt

² Referenser: Sihvonen m fl. 2008, Saarenheimo 2004, Read 2008, Lyyra m fl. 2007.

Alla får åldras på sitt eget unika sätt

Ingen utomstående kan bestämma hur din goda ålderdom skall se ut. Människan åldras på sitt eget unika sätt och upplevelsen av ett gott åldrande är individuellt. Man kan presentera olika modeller för ett gott åldrande eller forska i det goda åldrandet om hur äldre själva definierar ett gott åldrande. Men alla upplever vi ändå livshändelserna på vårt eget sätt i ljuset av vår livshistoria, bakgrund och egenskaper.

Ålderdomen har en alldeles speciell uppgift i livsloppet. Man kan se den som ett skede för bokslut där människan bygger upp meningen med det levda livet och sammanställer händelserna till en helhet som man själv förstår och godkänner. Sjävläkandet och att godkänna det förflutna uppfattas som ålderdomens mognadsuppgifter. Om man lyckas lösa uppgifterna kan man lämna livet bakom sig som en hel och klok människa.



Det är bra att nu och då stanna upp och reflektera över följande frågor: Hur vill du leva ditt unika liv? Hurdana tankar låter du styra ditt liv? Hurdana spår vill du lämna i andras liv?

Att åldras på olika sätt kan vara bra och lyckat

Man får nödvändigtvis inte alltid vad man önskar av livet. Livet i sin helhet är en gåva som du inte behöver förtjäna, men som gåvans mottagare kan du i allmänhet inte heller bestämma gåvans innehåll. Kunde man använda denna gåvokarakteristiska metafor också på åldrandet?

Till åldrandet hör både positiva erfarenheter och konsekvenser som ofta upplevs som negativa. Förändringar i kroppen, försvagning av resurser samt sjukdomar kan förändra vardagen. Äldre människor möter förlusten av närstående vilket förorsakar förändringar i viktiga människorelationer. Om människan är mycket skör och inte har tillräckliga livslinor, kan förändringarna och händelserna i livet försvaga det mentala välbefinnandet. Å andra sidan bjuder livsprövningar och svårigheter på möjligheter att lära sig och växa som människa.

Det är ofta viktigt för människan att klara sig på egen hand och vara oberoende av andra människor. Man kan inte ens alltid för sig själv sätta värde på att vara oberoende av andra. Är din stora rädsla att hamna i situationer där du behöver hjälp och vård av andra? Det är nödvändigtvis inte lätt att godkänna sig själv som hjälpbehövande. Det kan tvärtom vara väldigt svårt att se sitt ökade hjälpbehov som en naturlig del av livsloppet.

Trösterikt är att en god ålderdom framförallt är känsla och erfarenhet. Därför inverkar din egen inställning mycket på hur din ålderdom formas. Fastän önskan om en frisk och aktiv ålderdom inte förverkligas så kan livet ändå kännas meningsfullt och värt att leva. Hälsa och funktionsförmåga eller förluster och förändringar är inte ensamma om att bestämma det mentala välbefinnandet. Man kan alltid stärka det mentala välbefinnandet och granska åldrandet i ett positivt ljus.

Upplevelsen av meningsfullhet är inte beroende av ålder

Viljan att leva ett meningsfullt liv ses som en av människans djupa grundegenskaper. Att uppleva livet behagligt och meningsfullt är oberoende av ålder en central källa för det mentala välbefinnandet. De människor som värderar sitt liv som meningsfullt upplever ofta också att de har bättre hälsa och funktionsförmåga än andra.

Känslan av meningsfullhet kan bestå och till och med bli starkare när man åldras. I bästa fall kan medvetenheten om livets begränsningar få människan att leva starkare i nuet samt se på nutiden och framtiden med nya ögon. Då man inte kan skjuta fram saker långt in i framtiden måste man ta tag i de möjligheter som erbjuds för stunden. Begränsningar obliker att leva starkare i nuet och hitta ett behagligt och meningsfullt liv i vardagen.

Att veta att tiden är begränsad utmanar till noggrannhet i egna val. Livserfarenhet kan hjälpa att särskilja de relevanta sakerna från de irrelevanta. Dessutom hjälper livserfarenhet att förstå att allt det du planerat eller det som du drömt om, behöver du inte eller kan du inte göra eller uppleva. Åldrandet kan belysa nya möjligheter och förtydliga eller förändra dina grundvärderingar eller sådant som tidigare varit viktigt för dig i livet. Värderingarna hjälper att göra val som skapar känslan av meningsfullhet.



Upplevelsen av att leva ett meningsfullt liv, ett liv som känns värt att leva är alltid möjligt.



MAN KAN STÄRKA DET MENTALA VÄLBEFINNANDET

Endast du kan besluta om
du är nöjd eller inte med
helheten i ditt liv.

Livserfarenhet stärker livskunskapen

Människan behöver mod för att göra ansvarsfulla val samt uthållighet för att hitta lösningar till vardagliga utmaningar. Livserfarenhet är grundstenen till mentalt välbefinnande samt en väsentlig resurs och stöd för att klara av förändringar. Då människan åldras lär hon känna sig själv, klarar sig ur kriser, ser sina egna begränsningar samt gör kompromisser.

Det levda livet och rika livserfarenheter lagrar visdom och kunskapsförråd. Detta värdefulla kapital kan man också kalla livskunskap. Den åldrande människan kan utnyttja den erfarenhet som samlats under livet för att främja en god ålderdom och ett gott mentalt välbefinnande.

Livskunskap hjälper människan att möta sitt levda liv, svara på ett positivt sätt på utmaningar i nuet och modigt blicka mot framtiden. De tvång och konflikter som livet innehåller kanske minskar med åldern men det är fortfarande viktigt att klara av konflikter och leva ett liv som grundar sig på dina egna värderingar.

Tankar om åldrandet och ålderdomen inverkar på det mentala välbefinnandet

Din uppfattning om ålderdomen och åldrandet samt hurudan bild av åldrandet andra ger dig formar ofta omedvetet din egen bild av åldrandet. Det är viktigt för dig att du är uppmärksam på din egen inställning till åldrandet och ålderdomen.

Hur har du förhållit dig till dina närståendes åldrande? Vad har man inom din släkt eller vänkrets tänkt om sjuka eller åldrande människor? Hur har man talat om gamla människor? Med hurdana tankar vill du åldras? Du kan välja dina egna uppfattningar och forma dem till sådana som ger dig hopp i förhållandet till din egen ålderdom.



Om du i äldre människor enbart ser skröplighet och att de inte är till någon nytta, hur ser du då på din egen framtid som en gammal människa?

Det är viktigt att stanna upp och tänka i vilken mån andra människors och samhällets attityder inverkar på dina egna tankar och ditt liv. Till ålderdomen kopplas många stereotyper och myter som kan beskriva den äldre människan inte bara som onyttig utan också som oförmögen till flexibilitet eller förändring och som en människa som klamrar sig fast i det förflutna. Tron på att det är omöjligt att lära sig nytt, sinnesstämningens oundvikliga nedgång eller sexuell oförmåga färgar uppfattningen av ålderdomen som en skröplig, deprimerande och ensam livsperiod.

Medierna bjuder på olika bilder av en åldrande befolkning. Å ena sidan ses äldre som en ekonomisk börda och å andra sidan betonar media ett aktivt åldrande, delta-gande och beskriver äldre som konsumenter och användare av tjänster. Dessutom talar man om äldre som en resurs i samhället, inom frivilliga sektorn, som närståendevårdare, barnvakter eller som förmedlare av viktig livskunskap. Du kan själv välja vad som väcker din uppmärksamhet, vilka bilder och nyheter du tror på och hurdan bild av åldrandet du själv vill förstärka? Känner du igen ett tankesätt som är gynnsamt för ditt eget mentala välbefinnande?

Det är inte likgiltigt vilka tankar som styr ditt liv

Att förstärka positiva tankar gentemot sig själv, andra människor och omgivningen skyddar människan då hon möter olika livshändelser och åldrandets utmaningar. Man kan alltid byta perspektiv och öka andelen positiva tankar i livet. Båda kräver mod att granska saker i ett nytt ljus och viljekraft att bygga upp tankemodeller som främjar det mentala välbefinnandet.

Utgångspunkten för att stärka de positiva tankarna är att vara känslig för och känna igen sin egen grundinställning och observera hur den styr egna observationer, tolkningar och val. Vad fäster du uppmärksamhet vid vad gäller andra människor och utmaningar i livet? Fäster du din uppmärksamhet vid besvikelser och förluster? Saknar du mera det förflutna eller ser du också värdet i allt vad livet gett dig och vad du har upplevt? Ser du främst brister och problem eller ser du också resurser, framgångar och framtidsmöjligheter?

Det är inte lätt att ifrågasätta sina egna tankesätt men det är möjligt. Viljan till förändring är väsentlig. Ibland är det på sin plats att reflektera över hur mycket tid

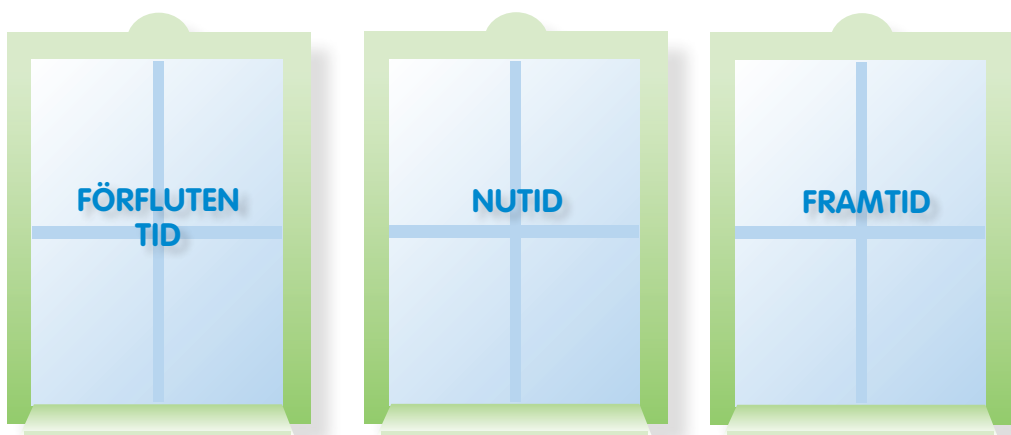


Det är trösterikt att kunna ta avstånd till egna känslor och tankar. Man kan alltid granska deras dimensioner och välja hur man förhåller sig till sina egna tankar och känslor.

man vill lägga av sitt unika liv på att älta orsaker till svårigheter, tycka synd om sig själv, fundera på framtiden eller grubbla över möjligheter man inte har. Hurdana färger vill du se i ditt liv? Då man i sitt liv och i sig själv ser flera positiva sidor förstärks det mentala välbefinnandet.

Positiva känslor om det förflutna och nutiden samt en förhoppningsfull inställning till framtiden förstärker det mentala välbefinnandet. Tidsfönstret är ett redskap som kan förtydliga ditt tankesätt.

Människan kan få styrka från minnen ur det förflutna eller från hopp i framtiden. Men om människan tillbringar för mycket tid i det förflutna eller väntar på en bättre framtid, går den här stunden och alla möjligheter till ett behagligt och meningsfullt liv förbi. Det viktigaste är att leva i stunden och ta tag i de möjligheter som finns där.



I vilket fönster befinner du dig just nu?

Är du på väg in i framtiden, grubblande över vad som kan hända och vilka bekymmer och förluster du kan möta? Väntar du med glädje på vad som skall hända?

Är du nyfiken på vad framtiden för med sig?

Är du kvar i det förflutna och minns misslyckanden och tråkiga erfarenheter eller sörjer du över förlorade tillfällen och dagar?

Minns du trevliga, lyckliga stunder?

Ger de dig glädje?

Hur mycket befinner du dig i just den här stunden?

I vilket fönster tillbringar du mest tid?

Stärker eller förbrukar det dina resurser?

³ Tidsfönstret är modifierat från källan Piteikäinen 2010

Det går inte att ändra det förflutna - men det går att ändra på sin syn på det förgångna

Det som hänt i det förflutna är bestående men tidsdistansen och livserfarenhet kan hjälpa dig att se händelserna i ett nytt ljus. Du kan skonsamt se på händelser i det förflutna med den förståelse och erfarenheter som du har nu. Ingenting av det som du upplevt i livet har varit onödigt.

Åldrandet förknippas lätt med bilden av stillhet och nostalgiska minnen och anses vara den tid då man kan njuta av vad man åstadkommit. Händelser från det förflutna är inte alltid källan till välbefinnande och tillfredsställelse. Till ett långt liv hör oundvikligen händelser som man inte kan vara stolt över och som man önskar hade gått på annat sätt.

Att minnas misslyckanden och känna ångest av att man gjort fel val eller av sådant som blivit ogjort förbrukar energi. Besvikelser, skador och skuld samlas småningom och smygande till en mental börda. Ju större börda, desto tyngre blir livet. Man märker inte ens alltid hur mycket ångesten, bitterheten och hatet förbrukar ens resurser. Många får fysiska symptom; sömnsvårigheter, smärtor, spända muskler, högt blodtryck eller mår dåligt, är nedstämd och kraftlös.

Livets bittra och söta stunder, stötstenar och höjdpunkter bildar oftast en individuell och enhetlig helhet. Det väsentliga är inte vad som hänt tidigare i livet utan hur det du upplevt formar ditt liv idag.



*Du behöver inte godkänna alla
händelser i ditt liv men de erbjuder ändå
alltid på en möjlighet att växa som
människa.*

Att förlåta befriar resurser

Att förlåta är att släppa loss negativa känslor som försvagar det mentala välbefinnandet. Man kan förlåta en annan människa eller sig själv. Negativa känslor såsom hat, bitterhet och besvikelse eller erfarenheter av orättvis behandling sliter ut människans livskraft, speciellt om känslorna funnits där länge. Därför är det viktigt att fråga hur mycket och hur länge man skall låta upplevda orättvisor eller egna misstag hålla en fången – kreativitet, energi och tillfredsställelse till livet.

Varför skall man förlåta? Är inte det ett orimligt krav? Om man förlåter, så för vem gör man det? Förlåtelsen är till för dig och din egen sinnesfrid. Det är viktigt att komma ihåg att förlåtelse inte betyder att godkänna eller glömma den orättvisa man upplevt. Fastän du inte kan eller behöver godkänna allt som har hänt, så kan du ändå förlåta, om inte för andra, så i alla fall för din egen skull.

Livserfarenhet ökar oftast förmågan att förlåta och visa ödmjukhet gentemot andra människor och sig själv. Livserfarenhet hjälper dig att förstå din egen och andra människors ofullkomlighet. Även ur tunga upplevelser kan du hitta värdefulla lärdomar eller stolthet över ditt eget mod och din överlevnadsförmåga.

Förlåtelsen kräver sin egen tid. Förlåtelsen mognar i människans inre och är ofta ett ensamt och individuellt händelseförlopp. Förlåtelsen innebär nödvändigtvis inte försoning eller att återställa relationer. Den förutsätter inget av motspelaren, varken att förlåta eller be om förlåt. Ett äkta förlåt från hjärtat har en befriande kraft. En människa som kan förlåta är inte längre ett offer för oförrättelser utan en fri och ansvarstagande människa.

Att förlåta ger utrymme för någonting nytt och befriar resurser. I stället för att tankarna fastnar i upplevda oförrätter kan de styras mot ett kommande rikt och meningsfullt liv. Att förlåta hjälper att se allt det vackra och goda i livet.

Att granska skuldkänslornas dimensioner kan hjälpa

Skuld är en starkt individuell och erfarenhetsmässig känsla. Skuldkänslor är en djup mänsklig egenskap som kan berätta om ett känsligt samvete, starka värderingar och en klar uppfattning om vad som är rätt eller fel. Skulden är en resurs som redan på förhand kan varna om handlingar som inte följer dina värderingar. Skuld får människan att agera och ångra sina handlingar. Ibland växer skuldkänslan så stor att den döljer alla goda handlingar i livet och hindrar dig från att se det positiva i nuet och hoppet i framtiden.

Varje människa har möjligheter att växa. I allt sitt elände innehåller skuldkänslor ändå alltid möjligheten att agera annorlunda i framtiden och att se sådana händelser i livet som man kan vara stolt över. De fel och misstag man gjort ogiltigförklarar inte det goda.

Man bär ofta skuld över sådant som man verkligen inte hade frihet till eller förståelse för att handla på annat sätt. Eftersom skuld förbrukar resurser och försvagar det mentala välbefinnandet så är det ofta nödvändigt att hantera skuldkänslorna. Där kan det hjälpa att granska dimensionerna av de händelser som förorsakat skuld. Om man i god tro eller utan att förstå konsekvenserna av sina handlingar gjort ett felaktigt val, kan man då verkligen vara skyldig?

Du kan på nytt se på händelser utan att tillintetgöra den betydelse de hade tidigare. Vad tänker du om dem nu? Kanske dina egna misstag inte ändå var så stora? Vilken händelse förändrades i livet? Kanske inverkan av händelserna från det förflutna på långsikt var positiv – förstärkande av resurser och livskunskap, förändrade riktningen av livet? Kanske handlingen redan är gottskriven? Har lärdomarna och de förtydligade värderingarna styrt mot meningsfulla val? Det är just från denna möjlighet att växa som du hittar meningen med skuld. Skulle det vara på tiden att förlåta dig själv?



*Det är väsentligt att fråga hur du skall
leva med en händelse som gett dig skuld,
vad den lärt dig och hur kan du handla i
fortsättningen.*

Att godkänna sin egen ofullkomlighet gör människan unik

Det är mänskligt att vara ofullkomlig samt att göra misstag. Det gör människan unik och outhärlig i sig själv. Ingen annan kan ta din plats. Det lönar sig inte att eftersträva fullkomlighet. Det räcker att göra sitt bästa i de uppgifter och möten som livet bjuder på.


Att göra sitt bästa är kopplat till att känna igen egna begränsningar och att granska sina egna krav i förhållande till resurserna. I och med åldrandet kan man nödvändigtvis inte längre göra allt som man från tidigare är van vid. Genom att då fästa uppmärksamheten vid kvarvarande möjligheter hjälper det att identifiera din egen värdighet.

Du bör försäkra dig om att du inte själv förminska din värdighet. Obefogad hjälplöshet eller att säga att man är oförmögen på grund av ålder då det inte är berättigat, är exempel på att själv minska sin egen värdighet. En människa som godkänner sina brister bär ansvar för sina livsval och kan till och med skratta åt sig själv.


Att skratta åt sig själv är en hälsosam upplevelse. Man kan öva och utveckla förmågan att skratta åt sina egna tankar, sitt sätt att agera och sitt förhållningssätt. Att hitta humoristiska kännetecken i vissa situationer kan hjälpa dig att befria dig från negativa upplevelser och besvikelser. Förmågan att skratta åt sig själv anses inte utan anledning vara en viktig mänsklig egenskap och resurs.



UPPLEVELSEN AV ATT LIVET ÄR MENINGSFULLT FÖRSTÄRKER DET MENTALA VÄLBEFINNANDET



Förmågan att uppskatta det som finns kvar och konsten att urskilja nya möjligheter i sitt liv är värdefulla då man åldras.



Ett meningsfullt liv är individuellt och alltid möjligt

Livets meningsfullhet är de händelser som dagligen öppnar möjligheter att kunna hjälpa och ställa upp för andra eller att engagera sig i en betydelsefull uppgift. Det kan vara meningsfullt att bemöta en annan människa värdigt och att göra gott för andra. Dessutom kan upplevelser som berör det egna inre, göra livet behagligt och betydelsefullt.

Livets meningsfullhet är en personlig upplevelse. Ingen annan kan avgöra om ditt liv är meningsfullt eller inte. Ingen annan kan heller berätta för dig hur du borde leva. Ett meningsfullt liv bygger ofta på de små valen i vardagen.

Någon hittar mening i livet genom att starta en bokcirkel eller genom att vara aktiv inom föreningar och frivillig verksamhet. Någon annan hittar innehåll i livet genom vardagliga sysslor i hemmet, bära vatten eller titta på bekanta stenar på gårdsplanen. Någon som trivs med att vara ensam skriver brev till offentliga personer utan att posta dem. En del pratar om sitt privatliv med andra människor medan andra är tysta i sin ensamhet. Ett liv fyllt av många händelser, fritidssysslor och relationer kan kännas tomt och meningslöst. Å andra sidan kan ett liv som utifrån sett verkar anspråkslöst och ensamt vara väldigt rikt och givande.

Källorna till livets meningsfullhet varierar i enlighet med vars och ens resurser och livssituation. Det man ansett vara meningsfullt kan förändras med tiden. En del saker kan helt tappa sin betydelse eller kanske få en helt annan innebörd i livet. Problem, sjukdomar och förluster gör det inte omöjligt att uppleva att livet är meningsfullt.

Ett meningsfullt liv är inte nödvändigtvis lätt och sorglöst. Många gånger hittar man, speciellt ur bekymmer och svårigheter, sådana resurser inom sig själv som man inte visste att man hade. Efteråt kan man bara undra hur man klarat av det. Har du upplevt sådant i ditt liv?

Allt som känns behagligt är inte meningsfullt

Allt som känns intressant, trevligt eller nödvändigt är inte alltid meningsfullt. Exempelvis fritidssysslor som ger välbehag eller att skämma bort sig själv kan vara viktiga, men deras positiva verkan försvinner ändå snabbt. Att leva för sig själv och för sådant som ger välbehag räcker oftast inte för att ge livet ett meningsfullt innehåll.

Det som upplevs meningsfullt riktar sig ofta till andra människor och strävar till det gemensamma goda. Det är i till en viss grad kopplat till att glömma sig själv, sina egna behov och begär. Nycklar till meningsfulla upplevelser är att rikta sig ut från sig själv och vara känslig för vad man kan ge i möten med andra människor eller i vilka uppgifter man kan främja sådant som i allmänhet är värdefullt.



Det är viktigt att ibland stanna upp och reflektera över om det i den egna vardagen finns tillräckligt med sådant som känns värdefullt.

Tomhet och känslan av meningslöshet är vanliga i livets olika skeden

Människan kan uppleva en inre tomhet även då när allting i livet utåt sett verkar vara bra. Man är tillräckligt frisk och har kanske mera ledig tid än någonsin. Konflikterna har minskat jämfört med de jäktiga åren och den ekonomiska situationen är stabil. Ändå kan det kännas att det saknas någonting väsentligt i livet. Drömmarna har minskat och livet har förlorat innehåll. För vad eller vem finns jag till?

Känslor av meningslöshet är vanliga då människan inte behöver anstränga sig för att tillfredsställa sina grundbehov såsom inkomst, mat eller boende. Misstanke om meningslöshet kan också vakna då man befrias från en belastning som till exempel vid pensioneringen, när ett närståendevårdsförhållande tar slut eller då man flyttar till ett hem som kräver mindre arbete. Det är möjligt att man inte kan njuta av ett lättare liv och man har förlorat förmågan att glädjas av det som finns kvar.

Känslor av meningslöshet är svåra att identifiera. De kan kännas som en obestämd tomhet eller som upplevelsen av att allt det meningsfulla i livet är levt och förbi. Meningslöshet kan visa sig på många olika sätt såsom nedstämdhet, hopplöshet, ångest, frustration eller fientlighet gentemot sig själv eller andra. I värsta fall kan människan uppleva dödsångest eller förlora livslusten som kan leda till svår depression eller självdestruktion.

Om man inte lyckas fylla tomrummet med meningsfulla upplevelser finns det risk för att man fyller det på ett för välbefinnandet skadligt sätt. Osunda matvanor, överdrivet spelande, användning av rusmedel eller påkostade upplevelser där man frossar i saker eller pengar kan tillfälligt fylla tomrummet. Bubblan kan ändå spricka lätt och frustrationen bara ökar. Det är bara sådant som känns meningsfullt som kan fylla tomrummet.

Upplevelsen av tomhet och meningslöshet är inte bara en risk för det mentala välbefinnandet utan också en möjlighet till en positiv förändring. Om du tvivlar på innehållet i ditt liv så kan det i bästa fall uppmuntra dig till att söka sådant som känns meningsfullt, som ger innehåll i ditt liv och stärker ditt välbefinnande.

Hur kan man hitta meningsfullhet i livet?

Förändringar i hälsa, funktionsförmåga och livssituation kräver att människan på nytt måste bedöma var hon kan hitta källor till meningsfullhet. Det som ger livet ett värdefullt innehåll är oftast inte stora saker eller vändpunkter. Det kan mycket väl vara vardagliga sysslor, handlingar eller upplevelser samt att hitta ett förhållnings sätt som stöder det mentala välbefinnandet.

Det viktiga är att hitta många olika källor som får livet att kännas meningsfullt och betydelsefullt. Det är sårbart att bara en källa ger meningsfullhet i livet. Exempelvis arbetet, kan ha haft en så central roll i livet att det har byggt upp identiteten, värdet som människa och viktiga människorelationer. En alltför nära parrelation har kunnat göra andra relationer onödiga. Ibland har närståendevårdarskapet krympt livet. Då ditt liv är fyllt av olika och mångsidigt intressanta och meningsfulla saker så kan inte förlusten av en av dem, i alla fall inte på lång sikt, krossa livets meningsfullhet och ditt mentala välbefinnande.

Du kan hitta meningsfullhet i livet

1. Genom att göra och handla
 - ☛ Vad ger du till andra?
2. Genom upplevelser
 - ☛ Vad får du ut av upplevelser och erfarenheter?
3. Genom ditt förhållningssätt
 - ☛ Hur förhåller du dig?

1. Du kan hitta meningsfullhet genom att göra och handla

Vardagen består av små och stora uppgifter. Det finns inga onödiga handlingar utan de kan alla vara meningsfulla för en annan människa. Det är oftast handlingarnas betydelse för andra människor som gör dem meningsfulla. Meningsfulla handlingar beskrivs därför som svar på vad som just nu skulle vara bra och till och med nödvändigt att göra. Det väsentliga är inte att göra vad som helst utan hur man gör och varför.

De mest vardagliga meningsfulla handlingarna är exempelvis att tvätta byke, sopa golvet, bära matkassen eller fråga hur grannen mår. Det kan man göra utgående från egna styrkor. Ibland erbjuds tillfällen då man kan bidra till att främja samhällligt värdefulla frågor, värna om naturen eller hjälpa en närstående i svårigheter.

I varje bemötande är det möjligt att handla meningsfullt. Det handlar inte om vad du själv får ut av det utan vad du kan ge den människa du möter. När du med ditt eget handlande får en annan människa att känna sig unik och värdefull kan du känna att ditt liv är meningsfullt. Du kan reflektera över hur du i din egen vardag kan göra gott för andra människor och främja det gemensamma goda.

Varje människa har talang och kunskap som hon kan använda till godo för andra människor eller annat viktigt.

Identifierar du din egen gåva? Är du en god lyssnare eller bra på att fråga hur andra mår, dela med dig av dina erfarenheter, sticka strumpor, koka kaffe, torka damm, öppna spända burklock, spela piano, bygga fågelholkar, leda grupper, skriva, ordna fotografier, spika upp tavlor eller baka bullar? Är du bra på bokföring eller duktig på att städa upp virus från datorn?

Har du under din livstid samlat på dig sådant kunnande som du kan dela med andra?

2. Du kan hitta meningsfullhet genom upplevelser

Upplevelser är viktiga källor för mening i livet. Deras betydelse betonas speciellt när möjligheterna att göra och handla minskar. Upplevelser och erfarenheter kräver nödvändigtvis inte människans egen aktivitet och därför är de inte beroende av funktionsförmåga. Det räcker med att bara ta emot upplevelsen. Det är alltid möjligt att uppleva en stund som känns vacker, uppleva något som berör människans inre eller vara i kontakt med andra människor.

Även en kort stund som tilltalar människans inre kan få livet att kännas meningsfullt. Du kan utveckla din förmåga att se rikedomar i din omgivning, medvetandegöra dina sinnen till att ta emot olika erfarenheter och stärka ditt mod att genom dem bli berörd i ditt innersta.

Naturen bjuder människan på många upplevelser. Att stanna upp vid naturens underverk kan tillföra livet många rikedomar; en porlande bäck på våren, koltrastens flöjtlika sång, hackspettens trummande, sommarmoln, regndroppar på fönstret eller ett ösregn. För många ger exempelvis konst, musik, vänskap, kärlek eller andlighet viktigt innehåll i livet.

Drömmar och att drömma sig bort är alltid möjliga källor till meningsfullhet. Det lönar sig att hålla fast vid sina drömmar och att hitta nya drömmar. De är inte beroende av ålder eller realiteter. Drömmar är i sig själva källor för ett meningsfullt välbefinnande oberoende om de någonsin kan förverkligas eller inte.



Att uppleva meningsfullhet i livet är starkt kopplat till det mentala välbefinnandet. Kan man till och med se det som en plikt att hitta det som berör ditt inre och som ger dig glädje i livet?

3. Du kan hitta meningsfullhet genom ditt förhållningsätt

Människans möjligheter att inverka på rådande omständigheter eller kommande livshändelser är begränsade. Många lyckliga eller svåra livshändelser kan få människan att fundera över sitt eget förhållningsätt till respektive händelse och dess konsekvenser för det egna livet.

I svåra situationer frågar man människan hur hon kan ta emot det som hänt med bibehållen värdighet, mod och positiv inställning till livet. Då livet skadar kan det vara svårt att hitta någon mening med händelsen. Lidandet som sådant är aldrig meningsfullt. Därför skall människan på alla sätt eliminera och lindra lidandet samt sträva till att påverka orsakerna till lidandet och ogynnsamma omständigheter. Sårade erfarenheter kan ändå ha meningsfulla konsekvenser.



*Svårigheter erbjuder dig
möjligheten att växa till en
bättre människa.*

Det finns alltid en frihet att välja sitt förhållningsätt. Man kan alltid sträva till att definiera situationer och tolka dem på nytt ur ett positivt perspektiv. Ibland är förhållningsättet det enda som ger människan rörelseutrymme och mänsklig frihet. Attitydfriheten som källa till meningsfullhet kan inte betonas för mycket.

Det meningsfulla livet och lycka

Vad svarar du när någon frågar om du är lycklig? Vad skulle dina farföräldrar ha svarat? Människan reflekterar nödvändigtvis inte över sin lycka. Trots det säger man att, det att man finner lycka är en karaktäristisk strävan för människan. Till och med en så naturlig del av livet att man nödvändigtvis inte ens lägger märke till det.

Vad är då lycka? Oftast förenas lycka med känsloupplevelser, glädje och stort välbehag. Sådana topperfarenheter är dock ovanliga och i viss mån tillfälliga. Kunde lycka vara någonting vanligare såsom tillfredsställelse med livet och upplevelsen av att livet är meningsfullt? Eller kunde det vara lugn sinnesfrid? Det att man känner att saker och ting är som de skall.

Ju mera lycka man eftersträvar, desto lättare kan den försvinna. I strävan efter lycka hjälper inte ens en stark önskan och man kan inte heller uppnå lycka enbart med viljestyrka. Första steget mot lycka är att ge upp strävan efter den. I stället för direkt strävan kan en handling eller att göra gott för en annan människa producera lycka som en biprodukt.

Till meningsfulla handlingar hör ett positivt mervärde. Om man trots allt inte får uppleva lycka, ger meningsfulla handlingar livet ett värdefullt innehåll. En människa som strävar efter mening är aldrig tomhänt.




*Strävan efter ett meningsfullt liv
hämtar ofta utmanande och
intressanta saker till livet som du kan
anstränga dig för och via det känna
djup tillfredsställelse med livet.*

Mentalt välbefinnande under åldrandet förstärks av:


- 🌿 självrespekt
- 🌿 positiva känslor
- 🌿 tron på dina möjligheter att lära dig och utvecklas
- 🌿 förmågan att återhämta dig från förändringar
- 🌿 förmågan att byta perspektiv, med andra ord att se på saker med nya ögon
- 🌿 närstående människor
- 🌿 att godkänna det förflutna som en del av livets helhet
- 🌿 att förlåta dig själv och andra
- 🌿 en positiv inställning till dig själv och andra
- 🌿 modet att vid behov be om stöd och hjälp av andra
- 🌿 mångsidiga saker som ger mening i livet



VAD KAN DU GÖRA REDAN IDAG?



Varje dag öppnar sig nya
möjligheter att granska
riktningen i ditt liv, göra
nya val och genom dem
forma ditt liv.



Uppskatta och förstärk dina vardagliga resurser

Man kan inte kontrollera livet och det finns inga garantier för att förhandsplanerna förverkligas. För att klara av livets utmaningar och prövningar behövs mångsidiga resurser. Ibland är de gömda eller deras värde svåra att känna igen. Man orkar inte alltid ta resurserna i bruk. Trots det finns de alltid där och du kan förstärka deras betydelse.

Vad är bra och på sin plats i ditt liv? Då du hittar svaret på frågan, hittar du samtidigt dina egna vardagliga resurser. Genom att identifiera goda saker i livet så blir människan samtidigt medveten om vad som inte är bra och vad som fortfarande borde förändras. Vad kunde du göra? Vilken nytta har en förändring för det mentala välbefinnandet? Då du går in för en förändring måste du oundvikligen fundera över vad som främjar eller förhindrar förändringen, hur förändringen kan förverkligas och var du vid behov kan få stöd för förändringen.

Människan har många själsliga resurser som man medvetet kan öva och som kan utnyttjas i åldrandets utmaningar. Dessutom finns det ofta många praktiska och vardagliga resurser i människans liv som hämtar meningsfullt innehåll och välbefinnande till vardagen.



Vilka är dina kraftkällor?

Med hjälp av dina själsliga resurser kan du till exempel:

- ✓ välja din inställning till saker och omständigheter
- ✓ ta avstånd till ditt eget jag och granska dina insikter och din livssituation på distans
- ✓ rikta din uppmärksamhet till någonting utanför dig själv eller till andra människor
- ✓ älska osjälviskt
- ✓ skratta åt dig själv
- ✓ hitta nya perspektiv
- ✓ göra etiska beslut som grundar sig på dina värderingar
- ✓ hitta meningsfullhet

Exempel⁴ på resurser i vardagen som källa för mentalt välbefinnande

- ✓ godkänna dig själv
- ✓ ödmjukhet gentemot dig själv och andra människor
- ✓ hjälpa närstående
- ✓ förmågan att glömma
- ✓ det finns någonting att vänta på
- ✓ man kan dela någonting av sitt eget till andra
- ✓ humor
- ✓ kärlek
- ✓ själslig övertygelse

Styrka får man också exempelvis⁵ från

- ✓ motion, dans, utevistelse
- ✓ vänner och släktingar
- ✓ sömn, sex
- ✓ städning och god mat
- ✓ diskussioner och reflektioner
- ✓ radio, tv, tidningar, böcker
- ✓ djur, fritidssysslor, naturen
- ✓ konst, resor

^{4,5} Resurser i vardagen och kraftkällor har samlats i diskussionsgrupper för äldre

Leta efter något att vara tacksam för i ditt liv

Att rikta blicken mot något att vara tacksam för stärker det mentala välbefinnandet. Du kan öva dig till att hitta saker att vara tacksam över. Du kan exempelvis känna tacksamhet för hemmet, människor, föremål, att vakna till en ny dag, nattens vila, din hälsa, upplevelser och erfarenheter, andra källor till att må bra, utmaningar att klara sig eller att främja det gemensamma goda. Det finns många källor till tacksamhet.

Då du möts av svårigheter är letandet efter något att vara tacksam för ett medvetet val. Då du i livet har många bekymmer och problem, blir synfältet ofta smalare och du kanske förlorar alla goda perspektiv i livet ur sikte. Speciellt då är det viktigt att även hitta något att vara tacksam för i vardagen.

Att byta perspektiv hjälper då du söker efter något att vara tacksam för. Även om du insjuknar är det bra att komma ihåg att det alltid blir någonting friskt kvar som du kan vara tacksam över. Då du möts av svårigheter kan du fundera över vad som är bra i livet. Ofta hittar man sådant man kan vara tacksam över först då man är i risk att förlora dem.

Sådant du är tacksam över kan synliggöras exempelvis genom att föra en tacksamhetsdagbok, skriva in goda saker varje dag och göra en lista över glädjande saker i livet. Att hitta saker att vara tacksam över förstärker hoppet inför framtiden och lyser upp vardagens svåra stunder.



Att hitta saker att vara tacksam över förstärker livstillfredsställelsen

Berätta styrkande berättelser

Erfarenhet som samlats under livet föder, när den är som bäst, en stark tillit till att livet bär under olika tider och förändrade livssituationer. Din erfarenhet kan du klä i berättelser med vilka du kan dela din erfarenhet till yngre människor. För dem, är berättelser om hur olika epoker skapat förändringar i livet, meningsfulla och öppnar nya hoppfulla utsikter. Berättelserna berättar om hur man alltid klarat sig ur svåra situationer och stärker tilliten till att man också kan klara sig ur den här stundens svårigheter.

Dina berättelser kan förstärka livskunskapen och grundtilliten till livet. De förmedlar traditioner och kultur, gemensamma värderingar och livsvisdom. Meningen är inte att underskatta nutidens problem eller tillintetgöra dem i förhållande till svårigheter i det förflutna. Styrkande berättelser idealiserar aldrig det förgångna eller förnekar fakta. De är snarare realistiska överlevnadsberättelser från vardagen.

Livsvisdom åldras inte då världen förändras. Nutida problem kan vara väldigt olika jämfört med tidigare erfarenheter och ibland kan det kännas att berättelserna inte intresserar yngre generationer. Det är bra att påminna sig själv om att berättelserna blir vid liv i närstående människors minne. Du kan aldrig veta på förhand hur berättelsen med tiden stiger fram som ett värdefullt arv för dina närstående. Med styrkande berättelser kan du berätta hur mycket du värdesätter dina närmaste och att du bryr dig om dem.

Dina berättelser har betydelse inte bara för andra människor utan också för dig själv. Berättelser om det förflutna strukturerar ditt liv och stärker din upplevelse av vem du är och vilka stigar du har vandrat fram till idag. De berättar om din plats i livet och belyser helheten i ditt liv.



Stanna upp och lyssna hurudana berättelser du berättar. Med hurudan röst talar du om livet och ålderdomen?

Visa modell för åldrandet

Äldre människors uppfostringskyldighet i förhållande till yngre generationer tar aldrig slut. Trots att man inte har egna barn kan man ändå tala om ett uppfostringsansvar. På samma sätt som en vuxen visar ett litet barn världen och går vid hans sida - lärande honom kunskap, värderingar och ansvar – kan en åldrande människa visa åldrandets landskap för de yngre.



*Du är en modell och förebild för åldrandet.
Din uppgift är viktig speciellt eftersom ingen
annan kan göra den för dig.*

Yngre människor saknar en personlig erfarenhet av åldrandet. Deras inställning till sin egen ålderdom formas i möten med äldre människor. I möten med egna föräldrar, andra släktingar och äldre arbetskamrater samt i olika sammanhang där de möter äldre människor, bygger den yngre människan småningom en bild av sig själv som gammal.

Hurudana budskap till yngre människor har en mening? Till exempel det att människovärdet inte är beroende av nyttovärdet, alltså människans förmåga att arbeta och vara produktiv. Det är också viktigt att stärka förståelsen för att människan alltid är mera än sin sjukdom eller funktionsförmåga. Genom egna exempel kan du förmedla budskapet om att livet kan vara meningsfullt ända till slutet.

Du ger positiva exempel genom att:

- 🍃 visa intresse för livet och världen
- 🍃 lyssna på andra människor
- 🍃 berätta styrkande berättelser
- 🍃 förstärka tillit och hopp
- 🍃 tala respektfullt om andra åldrande människor och ålderdomen
- 🍃 du har förmågan att växa och utvecklas även då världen förändras

Positiva förebilder är grunden till tankar om att det är gott att åldras samt till att bygga upp inställningen till det egna åldrandet. Du kan hitta en meningsfull uppgift i att berätta om hur det är att åldras. Hurudana lärdomar och levnadsråd har du fått av människor som är äldre än du själv? I allmänhet minns vi dem genom hela livet. Hade du någon viktig förebild och vad minns du av honom/henne? Hurdan livskunskap vill du förmedla vidare?



Hurudan förebild vill du vara och hurudan modell av åldrandet vill du förmedla?

Att vara förebild handlar inte om att sträva till fullkomlighet. Människan är ofullkomlig och oavslutad, också dåliga dagar hör till livet. Genom att fungera som förebild kan du ändå göra livet lättare för yngre generationer. Positiva förebilder förminskar rädslor och ångest som är kopplade till åldrandet. Inser du betydelsen av uppgiften? Kunde man till och med anse att visa positiv förebild är en skyldighet som hör till åldrandet?



*Hurudan berättelse vill du att
berättas om dig?*

TILL SLUT

Det är lika viktigt att vårda det mentala välbefinnandet som att ta hand om den fysiska konditionen, hjärnhälsan och hjärtats välbefinnande. Möjligheterna att stärka det mentala välbefinnandet hittar du i dig själv genom att känna igen olika valmöjligheter och göra ansvarsfulla val.

Möjligheten att välja inställning till sig själv, till andra människor och olika händelser i livet är en värdefull resurs. Genom ditt eget sätt att tänka och ditt förhållningsätt, kan du i alla fall i någon mån inverka på hur vardagens nyanser ser ut: lyckliga eller olyckliga, innehållsrika eller tomma, hoppfulla eller hopplösa.

Varje människa har ett liv som är hennes eget och där ålderdomen är en meningsfull tid. Till den hör en unik möjlighet att belysa den visdom som samlats via erfarenheter och dela med sig till yngre människor. Att dela sin livskunskap, fungera som förebild och skapa framtidshopp gör ålderdomen till en unik livsperiod.

Enligt den logoterapeutiska livsfilosofin har livet en uppgiftskaraktär. Så länge människan lever är någon uppgift på hälft. Vad kunde vara din uppgift just nu?

KÄLLOR

Erikson E H (1959) Identity and the life circle. New York: International Universities Press.

Finlands logoterapi-institut AB (2006) Logoterapeutisia menetelmiä ja kertomuksia. Åbo: Finlands logoterapi-institut AB.

Frankl V (1983) Olemisen tarkoitus. Helsinki: Otava.
Frankl V (2002) Ihmissyyden rajalla. Helsinki: Otava.

Frankl V (2005) Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti, Suomen logoterapiayhdistys.

Föreningen för mental hälsa i Finland r.f. Suunnista voimavarojesi lähteille. Föreningen för mental hälsa i Finland och I form för livet programmet. Pdf publikation på finska <http://www.mielenterveysseura.fi/files/124/Suunnistuslehtinen.pdf>. Läst 12.8.2013

Heikkinen R-L (2008) Kokemuksellinen vanheneminen. I boken E Heikkinen, T Rantanen (edit.) Gerontologia. Helsingfors: Duodecim, 213-222.

Hämäläinen P (2008) Elämä on epäreilua – Hyväksy ja anna anteeksi. Helsinki: Minerva.

Jokinen P, Laine M, Fried S, Heimonen S (2012) Elämänkokemus voimavarana ja mielen hyvinvoinnin peruskivenä. Vanhustyö 1:42-43.

Justander P (2010) Elämällä on tarkoitus – logoterapeuttinen ajattelu itseavun välineenä. Turku: Finlands logoterapiförening.

Laine M, Heimonen S (2010) Mahdollisuuksien Matka – logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Orivesi: Oriveden hoivapalveluyhdistys ry.

Lukas E (1985) Elämän voimat. Helsingfors: WSOY.

Lyyra T, Pikkarainen A, Tiikkainen P (edit) (2007) Vanheneminen ja terveys. Tammerfors: Edita.

Möller P, Åman I (edit) (2012) Logoterapia – Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Åbo: Finlands logoterapiförening.

Pietikäinen A (2010) Joustava mieli – työkirja. Finns att beställa på finska i pdf format <http://www.joustavamieli.com/p/harjoituksia.html>

Pitkälä K (2011) Terveen vanhenemisen ennustetekijät, föreläsningssammandrag Studia Generalia 3.2.2011 (på finska). <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia/2011/02/03/kaisu-pitkala-terveen-vanhenemisen-ennustetekijat/> Läst 12.8.2013.

Purjo T (2012) Viktor Franklin logoteoria – tie arvopitoiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään. Loppi: Porrum.

Read S (2008) Elämän tarkoituksellisuuden tunne. I boken E Heikkinen, T Rantanen (edit) Gerontologia. Helsingfors:Duodecim, 231-241.

Ruoppila I (2008) Viisautta. I boken E Heikkinen, T Rantanen (edit) Gerontologia. Helsingfors:Duodecim, 204-212.

Saarenheimo M (2004) Positiivinen mielenterveys ja elämäntilanne. I boken T Raitanen, T Hänninen, H Pajunen, T Suutama (edit) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsingfors: WSOY, 132-151.

Sarvimäki A, Stenbock-Hult B, Heimonen S (2010) Ikääntyminen ja mielen haavoittuvuus – haavoittuvuus riskinä ja voimavarana. Gerontologia 29 (2): 169-178.

Sihvonen A-P, Martelin T, Koskinen S, Sainio P, Aromaa A (2008) Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. I boken E Heikkinen, T Rantanen (edit) Gerontologia. Helsingfors:Duodecim,51-63.

Tie toivoon ja tarkoitukseen, logoterapian perusteita (2005) Helsingfors: Bokverkstad.

Tilvis R (2006) Hyvä vanheneminen. Duodecim 122:1523-1526.

Övriga källor:

Psykolog, logoterapeut (LTI) Tuula Katainen och Magister i statsvetenskap, logoterapeut (LTI) Pirjo Möller. Logoterapi föreläsningar, Tammerfors sommaruniversitet och Logoterapi institutet 2005-2008.

BILAGA

Vad är logoterapi?

Logoterapi är livspositivt tänkande. Logoterapins utvecklare, den österrikiske psykiatern och neurologen Viktor E. Frankl's (1905-1997) tankar om människans existens och reflektioner över livets meningsfullhet har spridits globalt till en livskunskap som stöd för mänsklig tillväxt och professionellt kunnande.

I Frankl's tankar lever många filosofiska tankar både från antiken och Frankl's egen tid. Gammal livsvisdom gör logoterapi praktiskt förankrad.

Logoterapi är en livsfilosofi och livskunskap som fick speciellt värde av Viktors E. Frankl's egen erfarenhet som jude i koncentrationsläger. I fångenskap var Frankl tvungen att testa den teori han utvecklat i extremt svåra förhållanden. Hans personliga erfarenhet gav djup till logoterapins kärnteman – människovärdet och livets meningsfullhet. Frankl blev övertygad om att människans liv alltid har, i alla omständigheter, en betydelse samt att upplevelsen av att livet är meningsfullt är starkt kopplat till människans välbefinnande.

Ytterligare information om logoterapi:

Finlands logoterapi-institut AB www.logoterapia.fi

Suomen logoterapisyhdistys ry www.logoterapiayhdistys.fi



Vanhuuden Mieli

Mentalt välbefinnande är en viktig resurs då vi åldras. Metoder för att stärka det mentala välbefinnandet finns i vår närhet, i de val vi gör i vardagen. Mental styrka – skriften leder läsaren till källor för mentalt välbefinnande i ljuset av logoterapeutisk livsfilosofi

Äldreinstitutet
Stinsgatan 7
00520 Helsingfors
tfn: (09) 61 222160

