Koronaepidemia – resilienssin testaamista

8.4.2020

Koronaepidemia ravistelee koko maailmaa ja vaikuttaa sekä henkiseen, taloudelliseen että materialistiseen hyvinvointiin. Taloudellinen ahdinko ja lomautukset koskettavat monia. Paluuta entiseen hyvinvointitasoon ei saavuteta hetkessä. Tilanne tekee ihmisistä varovaisempia. Poikkeusoloissa selviytyminen edellyttää ponnistelua, sisukkuutta ja toivoa sekä yksilöiltä että yhteiskunnalta. Energiaa ja voimavaroja kuluu enemmän, koska emme voi toimia sellaisella automaattiohjauksella ja rutiinilla kuin normaalisti. Joudumme muuttamaan toimintaamme, jopa arvottamaan asioita eri tavalla kuin aikaisemmin. Epävarmuus tulevaisuudesta nakertaa perusturvallisuutta ja testaa resilienssiämme.

Suomalaisilla on taipumusta alakuloisuuteen ja masentumiseen. Pelkästään Etelä-Pohjanmaalla on n. 1800 alle 30-vuotiasta työtöntä, joista suuri osa on mielenterveysongelmista ja sosiaalisesta eristäytymisestä kärsiviä miehiä. Olisi tärkeää vahvistaa heidän elämänhallintaansa ja saada heidät kuntoutumaan ja mukaan työelämään. Väestön ikääntyessä ja koronaepidemian heikentäessä Suomen taloutta jokaisen nuoren työpanosta tarvittaisiin kipeästi. On myös tärkeää ennakoida taloudellisen kurimuksen aiheuttamia henkisen hyvinvoinnin ongelmia ja pyrkiä luomaan uusia ratkaisumalleja niiden ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi.

Sosiaali- ja terveysministeriössä on tiedostettu henkisen hyvinvoinnin edistämisen tärkeys muutamia vuosia sitten. Ensin alettiin puhua johtajien *tunneälytaitojen kehittämisestä*, sen jälkeen *myötätuntojohtamisesta*. Uusin Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030, joka julkaistiin helmikuussa 2020, tuo esiin käsitteen ”*hyvä mielenterveysjohtaminen.”* Strategia on hyvä lähtökohta tulevaisuuden esimiestyön kehittämiselle, sillä tulevaisuudessa esimiesten tehtävänä on aikaisempaa vahvemmin tukea alaisiaan ja rakentaa tiimihenkeä.

Koherenssin tunteen ja resilienssin vahvistamista

Toisen maailmansodan keskitysleireiltä selviytyneitä juutalaisnaisia tutkinut Antonovsky oivalsi, että vaikeista oloista selviytyvät parhaiten sellaiset ihmiset, joilla on vahva koherenssin tunne ja riittävästi resilienssiä tukevia voimavaroja. Salutogeenisen terveysteorian keskeinen käsite, koherenssin tunne, on tärkeä arkisen elämänhallinnan ja selviytymisen kannalta myös nykyajan ihmiselle. Se pitää sisällään kokemuksen elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä sekä johdonmukaisuudesta. Siihen sisältyy kokemus omien voimavarojen riittävyydestä vastata arjen haasteisiin. Koherenssin tunne on yhteydessä resilienssin tunteeseen, jota voidaan määritellä sisukkuutena, joustavuutena, toipumisena ja kestävyytenä.

Yksilön resilienssin vahvistamisen lisäksi on tärkeää pohtia, millaiset tekijät vaikuttavat yhteiskunnan ja yhteisöjen resilienssiin. Sosiaalinen tuki ja hyvät verkostot edistävät arjen hallintaa ja voivat helpottaa

sopeutumista ja selviytymistä erilaisista haasteista. Merkitykselliset ihmissuhteet ja oikeudenmukainen kohtelu edistävät sekä koherenssin tunnetta että resilienssiä. Resilienssi voidaan määritellä myös yhteisön kapasiteettina mukautua ja organisoitua uudelleen muutosten keskellä siten, että yhteisö säilyttää toimintakykyisyytensä ja rakenteensa. Koronaepidemia on tuonut uuden lisähaasteen resilienssin näkökulmasta. Miten voimme edistää yhteisöllistä resilienssiä verkossa ? Miten voimme vahvistaa eniten tukea tarvitsevien opiskelijoiden resilienssiä digitaalisesti ? Yhteisön resilienssin vahvistaminen vaatii aikaa, mutta toisaalta haastava tilanne, jossa kaikki kokevat olevansa ”samassa veneessä” voi myös edistää kollegiaalisuutta ja myötätuntoa. Yksi hyvä keino lisätä yhteisön resilienssiä ovat virtuaalikahvit ja digitaaliset teematreffit. Ne ovat myös keino parantaa maailmaa ja puhaltaa höyryjä tarvittaessa.

Työ- ja elinkeinoministeriön (2017) mukaan resilienssillä on merkitystä aluekehityksen näkökulmasta, sillä se on yhteydessä muutosjoustavuuteen, aktiiviseen toimintaan ja toimiviin verkostoihin. Resilienssi mahdollistaa dynaamisen kyvyn ennakoida, varautua, palautua ja uudistua. Sen avulla on mahdollista edistää rakennemuutosten ja kriisien hallintaa. Katajainen kansa voi taipua, mutta se ei katkea.

*”Synnyinlahjaksi saatu on voimaa,josta muualla puutetta on,joka Suomea köyhäksi soimaa,sisu sille on tuntematon,vaikka taipuisi, taitu ei kuitenkaankatajaista se on ja se kestää vaan,kiven harmajan kautta se tien puhkaisee,ajat vaikeatkin hallitsee.”Jukka Kuopppamäki, Tämä taivas, tämä maa (1992)***Mari Salminen-Tuomaala**
TtT, yliopettaja, Kliinisen hoitotyön asiantuntijuus
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Lähteet

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. **http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7**

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2017. Muutosjoustavuus (resilienssi). https://tem.fi/muutosjoustavuus-resilienssi-