

VASTUU URHEILIJAN MIELEN HYVINVOINNISTA KUULUU KOKO LÄHEISVERKOSTOLLE



Kuva: Pixabay

Urheilijoiden mielen hyvinvointiin liittyvä keskustelu sekä ilmiöt ovat nousseet tärkeiksi keskustelun aiheiksi viime vuosien aikana. Asiat muuttuvat parhaiten niiden tunnistamisen ja avoimen keskustelun myötä, joten haluamme kantaa oman kortemme kekoon tämän artikkelin myötä. Kuinka mielen hyvinvointia voidaan tukea arjessa, urheilusektorilla ja yhteiskunnassa monimuotoisella ja laadukkaalla tavalla? Mistä mielen hyvinvoinnissa on itse asiassa kyse ja kenellä siitä on vastuu?

Mielen hyvinvointi on elämänkaaren aikana muuttuva ja mukautuva tila ja tunne, jossa yksilö kokee voivansa riittävän hyvin. Kehomme kehittyy ja kasvaa vuosien saatossa ja vahvistuu tai vaurioituu erilaisten elämäkokemusten tai tapahtumien myötä. Mieli toimii samoin. Se mukautuu, muuttuu, kasvaa ja kehittyy ja on ideaalitilanteessa suunniteltu kulkemaan viisaana sisäisenä tunteena ja kokemuksena mukanaamme läpi elämämme lapsesta vanhuuteen saakka. Maailman terveysjärjestö (WHO 2013) määrittelee mielenterveyden tilana, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään elämään kuuluvissa kuormittavissa tilanteissa ja olemaan toimintakykyinen omassa yhteisössään. Psykkinen hyvinvointi on siis keskeistä ihmisen ajattelun, tunteiden, vuorovaikutussuhteiden, toimeentulon ja merkityksellisyyden kokemusten näkökulmasta. Tämän vuoksi WHO:n haluaa edistää psykkinen hyvinvointia tukevien ympäristöjen lisäämistä.

Se, että mieli ei voi aina hyvin voi olla luonnollista ja tarpeellistakin – terve mieli reagoi. Terve mieli on joustava ja parhaassa tapauksessa palautuu elämän luonnollisista vastoinkäymisistä tilanteen normalisoituessa, mikäli ihmisellä on riittävästi voimavaroja, sosiaalista verkostoa ja asianmukaisia psykologisia taitoja käytössään. Useimmiten positiivisten kokemusten, sosiaalisten suhteiden ja itsellemme sopivien suojamekanismien avulla palaudumme takaisin neutraaliin tilaan. Aina näin ei kuitenkaan aina ole ja mm. huippu-urheilijoiden viimeaikaiset lausumat urheilijan mielen hyvinvoinnista ovat pysäyttäneet meitä kaikkia tärkeän ilmiön äärelle.

Urheilupsykologi (sert.) ja nimikesuojattu psykoterapeutti (Valvira) Hannaleena Ronkaisella on pitkä kokemus sekä urheilijoiden psyykkisen valmennuksen että psyykkisen terveyden edistämisen alueelta. Hän pyrkii tällä hetkellä työssään osana Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) toimintaa rakentamaan terveydenhuoltoon kytkeytyvää urheilijan psyykkisen terveyden edistämiseen liittyvää hoitoketjua, jossa psyykkistä terveyttä haastavat tekijät tunnistetaan ajoissa ja urheilijat ja valmentajat saavat tarvittavan tuen mm. psykoedukaation, lyhyen intervention tai jatko-ohjauksen kautta. *"Huippu-urheilussa on tunnistettavissa ilmiö, jossa urheilija saattaa ajatella, että hänen pitäisi vaan jaksaa. Avun pyytäminen saatetaan kokea haastavana, jopa epäonnistumisen kokemuksena"* Ronkainen kertoo. *"Se, että mielen hyvinvoinnista ja taidoista puhutaan riittävän avoimesti, tuottaa avoimuutta myös kentälle. Mieli ja keho ovat tiimi, jota ei voi erottaa toisistaan. Näen tärkeänä kehittää entisestään urheilun toimintaympäristöjä psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden huomioimisessa ja rakentaa palveluita ja täydennyskoulutusta, jonka kautta mm. valmentajien ymmärrystä mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista voidaan vahvistaa entisestään tulevaisuudessa"* lisää Ronkainen.

Voiko psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen olla luonnollinen osa urheilijan arkea?

Urheilun, taiteen ja tieteen kentällä on ollut havaittavissa sekä asiakkaiden että ammattilaisten taholta ajoittaista hämmennystä siitä, kenen puoleen kääntyä erilaisten tuentarpeiden kanssa. Epätietoisuutta voi aiheuttaa se, kenellä on lupa, koulutusta ja riittävää osaamista tarjota tukeaan. Terveydenhuollon ammattilaiset tarjoavat monipuolista tukea muutaman tapaamiskerran mittaisesta lyhyestä työskentelystä aina pitkäkestoihin psykoterapioihin, mutta myös ammattitaitoinen psyykkinen valmennus tai positiivinen, kannustava ja luotettava vuorovaikutussuhde arjessa vanhemman, opettajan tai läheisen suunnalta voi tarjota sitä, mistä on hyötyä juuri nyt. *"Suomessa urheiluakatemit ja valmennuskeskukset ovat keskeisessä roolissa urheilijoiden moniammatillisten tukipalveluiden tarjoajina, mutta laajempaa tukea antavien ammattilaisten verkostoa tarvitaan. On tärkeää rakentaa paikallisesti kaupungeittain terveydenhuollon verkostoa niin julkisen kuin yksityisen sektorin kanssa, jossa huomioidaan myös psyykkinen terveys ja osataan tehdä laaja-alaista yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa. Elämä ja arki ei myöskään voi rakentua terveydenhuollon ammattilaisten varaan, vaan myös läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä. Onnellisessa tilanteessa urheilija-valmentajasuhde on läheinen ja siihen mahtuu jaettavaksi myös vaikeammat asiat. Tämä on erittäin tärkeä voimavara, jota meidän ammattilaisten on olennaista tukea."* Hannaleena Ronkainen muistuttaa.

Parhaassa tapauksessa mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on luonnollinen osa jokapäiväistä elämäämme arjessa, koulussa ja myös urheiluharjoittelun parissa. Hyvä, luotettava ja turvallinen vuorovaikutussuhde pitää luonnollisesti sisällään elementtejä, joihin myös mm. psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla tähdätään: taitoja liittyen itsetuntemukseen ja -luottamukseen vahvistumiseen, minäkäsityksen parantamiseen, sosiaalisten taitojen laajenemiseen sekä riittävän vahvaan käsitykseen omasta osaamisesta ja kyvystä selviytyä.

Junioriurheilun merkittävä rooli nyt ja tulevaisuudessa

Mielen taidot kehittyvät läpi elämämme vuorovaikutussuhteissa toisten ihmisten kanssa niissä ympäristöissä ja sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa, joissa luontaisesti toimimme. Siksi vastuu mm. lasten psyykkisen hyvinvoinnin peruspilareista ja taitojen opettamisesta on aina aikuisella. Emme voi kuitenkaan vaatia itseltämme valmentajana, kasvattajana ja kanssakulkijana liikoja; osaamme sen, mitä olemme matkamme varrella oppineet. Siksi myös meidän kykymme ohjata ja tukea toista ihmistä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa pohjautuu omiin kokemuksiimme, koulutukseemme sekä kykyymme tunnistaa erilaisia ilmiöitä omassa ja muiden ihmisten toiminnassa. *"Kasvavan urheilijan ympärillä toimivan aikuisen on tärkeää tunnistaa, mitä osaa, milloin pyytää apua ja keneltä. Psyykkinen valmennuksen menetelmien avulla voidaan tukea positiivista kehitystä arjessa, mutta myös mielen hyvinvointia vaarantavat tekijät on hyvä osata tunnistaa. Kun huoli herää, on merkittävä asia, että valmentajalla, seuralla tai vanhemmalla on tieto siitä, kenelle terveydenhuollon ammattilaiselle soitan paikkakunnallani"* painottaa Ronkainen.

Lapsena opitut taidot toimivat suojaavina tekijöinä myös kehityksen myöhemmissä vaiheissa, joten se, missä vaiheessa kehon treeniin linkitetään mukaan myös mielen treeni, on merkittävässä roolissa. Haluammekin asettaa tämän tekstin myötä yhteiseksi tavoitteeksemme tulevaisuuden, jossa psyykkiset taidot ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen ovat luonnollinen osa arkeamme. Menestyksen tulee rakentua tulevaisuudessa vahvemmin psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin perustalle ja sitä on syytä juhlia yhdessä, riippumatta siitä onko kaulassa mitali vai ei.

Kirjoittajat:



Laura Andelin

Laura Andelin on koulutukseltaan nimikesuojattu psykoterapeutti (Valvira), kriisityöntekijä (EU Tents), EMDR-terapeutti ja psyykinen valmentaja. Hän on työskennellyt yli 20-vuotta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten hoitotyön sekä lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisen asiantuntijana, kouluttajana ja kehittäjänä valtakunnallisesti.



Sanna Turakka

Sanna Turakka on koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri liikuntapsykologian alalta, erityisluokanopettaja (KM), nimikesuojattu psykoterapeutti (Valvira) ja kouluttajapsykoterapeutti. Hänellä on pitkä työkokemus psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien teemojen äärellä työskentelystä konsultoivana erityisopettajana, psykoterapeuttina, psykoterapeuttien kouluttajana ja psyykkisenä valmentajana.



Hannaleena Ronkainen

Hannaleena Ronkainen on koulutukseltaan psykologian maisteri, nimikesuojattu psykoterapeutti (Valvira), EMDR-terapeutti ja sertifioitu urheilupsykologi. Hannaleena työskentelee Jyväskylän urheiluakatemiassa ja KIHU:n erityishankkeessa urheilijoiden psyykkisen terveyden edistämiseen liittyen. Hannaleenalla on pitkä kokemus huippu-urheilussa toimimisesta ja hän toimii mm. Tokion olympialaisiin valmistautuvien urheilijoiden ja valmentajien kanssa.

Lähteet:

Haastattelu: Hannaleena Ronkainen 8.4.2021.

World Health Organization. (2013). Mental Health action plan 2013-2020. WHO.