

# Tunne voimavarasi.

Omaishoitaja – huolestuttavatko omat tunteesi, käytöksesi ja voimavarojesi väheneminen? Kiristyykö pinnasi ja koetko välillä vaikeaksi hillitä itseäsi?



Tunne voimavarasi -hanke edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista sekä ehkäisee omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua. Olemme tukenasi haastavissakin tilanteissa.

## ILMIÖSTÄ

### Kuka on omaishoitaja?

Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

### Omaishoitajuus ja tunteet

Läheisen hoitaminen saattaa herättää voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita. Vaikka päällimmäisinä tunteina olisivat rakkaus ja hellyys tai velvollisuudentunto, moni kokee samanaikaisesti myös vihan ja avuttomuuden tunteita. Voi olla vaikeaa hyväksyä muutokset rakkaan ihmisen käytöksessä ja toimintakyvyssä ja kantaa yksin hoitovastuuta. Hankalilta tuntuville tunteille on hyvä antaa tilaa ja purkaa niitä jonkun luotettavan henkilön kanssa. Yhtä tärkeää on vahvistaa iloa ja voimavaroja tuovia asioita omassa arjessa.

### Kaltoinkohtelun mahdollisuus on meissä kaikissa

Omaishoitajan kokema väsyminen, stressi ja torjutut tunteet saattavat kuormittavassa tilanteessa purkautua pelottavana, loukkaavana ja vahingoittavana käytöksenä. Edellä mainittua kutsutaan kaltoinkohteluksi tai väkivallaksi. Kaltoinkohtelu voi olla tarkoituksellista tai tahatonta, ja ilmetä sekä tekona että tekemättä jättämisenä. Kaltoinkohtelu vaarantaa hoidettavan henkilön terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden. Väkivallan eri muotoja ovat fyysinen, henkinen, taloudellinen, seksuaalinen ja hengellinen väkivalta, sekä hoidon ja avun laiminlyönti. Henkinen väkivalta voi olla esimerkiksi toisen kontrolloimista, huomiotta jättämistä tai pakottamista. Väkivaltaa on myös itsensä satuttaminen.

## TUKIMUODOT

---

Et ole yksin tunteitasi kanssa. Tutustu tukimuotoihimme, tarjoamme sekä yksilö- että vertaistukea.

### Auttava puhelin ja chat

Auttava puhelin ja chat tarjoavat kuuntelevaa korvaa ja tukea omien voimavarojen löytämiseen haastavissa tilanteissa. Puhelut ja viestit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Voit ottaa yhteyttä myös nimettömästi.

**Auttava puhelin ma ja to klo 12-14, puh. 044 2711 188**  
**Chat ke ja pe klo 9-11 [www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi)**  
**Sähköposti: [tukea@tunnevoimavarasi.fi](mailto:tukea@tunnevoimavarasi.fi)**

### Yksilötuki

Kahdenkeskiset keskustelut hankkeen työntekijän kanssa ovat maksuttomia ja kasvokkain tai puhelimen/videon välityksellä toteutettavia. Keskusteluissa (1–3 kpl) tarjoutuu tilaisuus tarkastella omaa elämäntilannetta ja voimavaroja, sekä motivaatiota syventää omaa itsetuntemusta vertaisryhmässä. Voit hakea mukaan ottamalla meihin yhteyttä auttavan puhelimen, chatin tai sähköpostin kautta.

### Vertaistukiryhmä

Ohjatussa vertaisryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien ikääntyvien omaishoitajanaisten kanssa. Maksuton ja luottamuksellinen ryhmä tapaa kasvokkain tai verkossa viisi kertaa. Aiheita ovat mm. ikääntyminen ja naiseus, omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

## TUNNE VOIMAVARASI -HANKKEESTA

---

Tunne voimavarasi -hanke auttaa ikääntyviä omaishoitajanaisia, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Hanke edistää naisten hyvinvointia ja jaksamista sekä ehkäisee omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua.

**Tunne voimavarasi – Ikääntyvien omaishoitajanaisten aggressio voimavaraksi** (2020–2022) on Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteishanke, jota koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoista.

**Nettisivut: [www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi)**  
**Facebook: [Tunne voimavarasi -hanke](#)**  
**Twitter: [@Tunnevoimavara](#)**  
**Sähköposti: [tukea@tunnevoimavarasi.fi](mailto:tukea@tunnevoimavarasi.fi)**

**Tunne  
voimavarasi.**