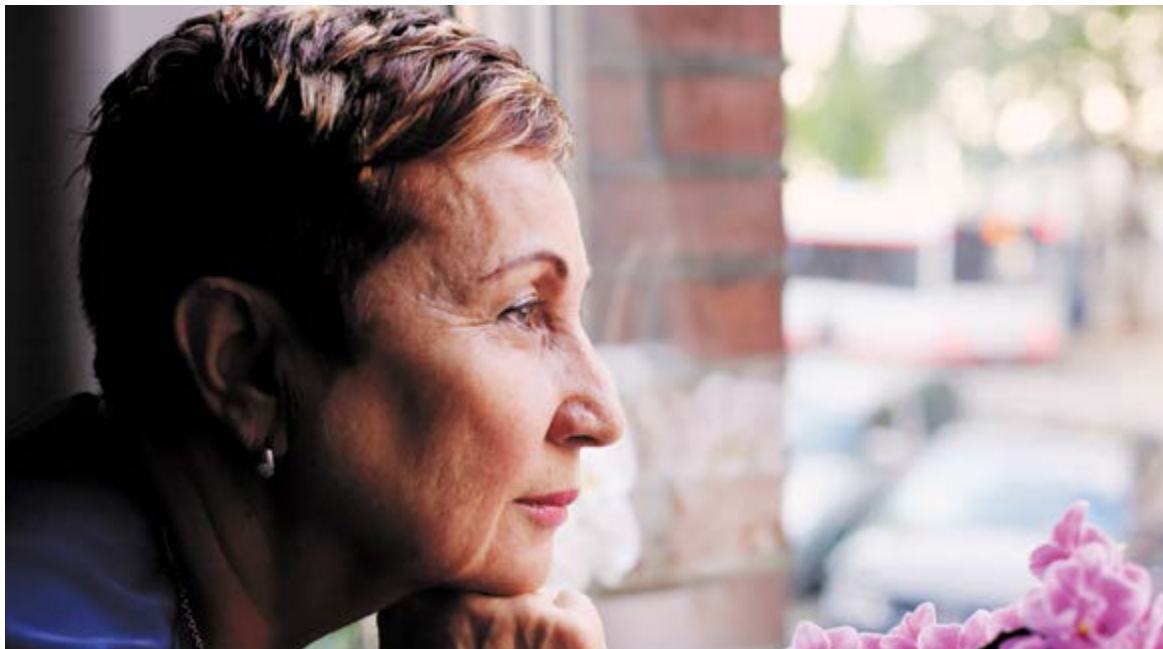


Kaupallisessa yhteistyössä: **Tunnevoimavarasi.**

Kun ihminen väsy, monenlaiset tunteet nousevat pintaan. Tunnevoimavarasi -hanke haluaa avata keskustelua siitä millä tavoin tunnekirjon eri sävyjä voi tunnistaa.

KUVA: SHUTTERSTOCK



Kaltoinkohtelu voi hiipiä omaishoitosuhteeseen uupumuksen myötä

Pärjääminen uupumukseen asti voi johtaa hoidettavan kaltoinkohteluun.

Omaishoitajille on kuitenkin tarjolla monenlaista tukea.

Teksti Ulla Kaila

Omaishoitajan rooli voi olla joskus raskas. Vaikka päällimmäisinä tunteina olisivat rakkaus tai velvollisuudentunto, läheisen hoitaminen koettelee jaksamista ja voi tehdä erilaisten tunteiden hallinnasta vaikeaa. Omien voimavarojen loppuminen voi pahimmassa tapauksessa johtaa

tahattomaan tai tahalliseen henkiseen, fyysiseen tai taloudelliseen kaltoinkohteluun tai hoidon laiminlyöntiin.

Useiden eri tahojen yhteistyöhanke **Tunnevoimavarasi** tarjoaa tukea ikääntyville omaishoitajaisille, jotka ovat huolissaan omista tunteistaan ja käytöksestään. Hankkeen koordinaattori

Päivikki Paakkanen toivoo, että kaltoinkohtelu ja sen eri puolet tunnistettaisiin entistä paremmin omaishoidon parissa työskentelevien ammattilaisten ja vapaaehtoisten keskuudessa.

– Hanke tarttuu arkaan aiheeseen, sillä ikääntyneiden naisten väkivalta on hyvin vahvasti peitelty asia.

Jaettu huoli on kevyempi kantaa

Kun ihminen väsy, monenlaiset tunteet nousevat pintaan.

– Kaikki tunteet kuuluvat ihmisyyteen, myös viha ja avuttomuus. Näiden tunteiden tunnistaminen saattaa kuitenkin olla hankalaa, sillä monella iäkkäämmällä naisella ei ole välttämättä ollut mahdollisuutta ilmaista itseään, Paakkanen sanoo.

Hanke haluaakin avata keskustelua siitä millä tavoin tunnekirjon eri sävyjä voi tunnistaa – ja kuinka löytää voimavaroja omaan elämäänsä.

– Hankkeen vertaisryhmissä käydään hyvin konkreettisesti asioita läpi ja rohkaistaan ihmisiä puhumaan tunteistaan. Pelkkä tunteiden sanoittaminen voi monelle olla todella helpottavaa. Yhteyttä voi ottaa nimettömästi ja maksutta **Tunnevoimavarasi -puhelimeen tai -chattiin**.

– Moni omaishoitajanainen kokee hoitamisen tehtäväksi, johon on lupauttu ja sitouduttu. Oma itse unohtuu ja tuolloin kuormittumista ei huomaa.

Paakkanen haluaakin painottaa, että positiivinen itsekkyys on hyvä asia ja omien voimavarojen vaaliminen äärettömän tärkeää.

– Yksin ei tarvitse pärjätä. ■

i Ota rohkeasti yhteyttä, olemme tukenasi haastavissakin tilanteissa. tunnevoimavarasi.fi

Auttava puhelin
ma ja to klo 12–14,
puh. 044 2711 188

Chat-päivystys
ke ja pe klo 9–11,
tunnevoimavarasi.fi-nettisivuilla

Olemme kiinni 24.–27.12.2020
sekä 1.1.2021.