



Tunnevaaka®-opas
Julkaistaan vuoden
2021 aikana, seuraa
nettisivujamme
www.tunnevoimavarasi.fi



inne
avar

Kehitteillä oleva työväline: Tunnevaaka[®] - opas sekä voima- ja huolivaa'at

- Avuksi huolen puheenottamiseen, omaishoitajan tilanteen ja voimavarojen kartoittamiseen, ongelmakohtien löytämiseen.
- Tunnevaaka[®] on kehitetty antamaan tietoa ja tukea erilaisiin omaishoitajuuden tunteisiin. Mitä tunteita herääkään, tärkeää on, että ei jää niiden kanssa yksin.



Voima- ja huolivaat

- Mielen painoa ei ole yhtä helppoa mitata kuin fyysistä painoa. Sitä voi kuitenkin tarkastella vaaka-ajatusten avulla. Jos poimimme mielestämme kaikki kuormitusta aiheuttavat ajatukset, tunteet ja pelot, miten syvään vaaka painuu? Entä jos vaa'an toisella puolella on vastassa ilon aiheet ja voimavarat – millaista tasapainoa ne tuovat vaakaan?
- Voima- ja huolivaaka antavat kokonaiskuvan elämäntilanteen kuormittavuudesta ja paljastavat mahdolliset ongelmakohdat omaishoitosuhteessa.
- Omaishoitaja voi täyttää vaa'at itsenäisesti vastaamalla väittämiin tai väittämät voi käydä läpi keskusteluna. Huomaa, että vaa'issa ei kysytä väkivallasta suoraan. Siten ne voivat toimia matalan kynnyksen huolen puheeksi ottamisen työkaluna.

Laske punaiseen ympyrään yhteissumma punaisista ja oransseista rukseista ja vihreään yhteissumma keltaisista ja vihreistä rukseista.

TUNNEVAAKA®

TUNNE VOIMAVARASI
-HANKE

