

## **Armottomuus ja itsemyötätunto -webinaarin kysymys- ja palautekooste**

### **Marjatta Grahnin alustus armottomuudesta ja itsemyötätunnosta omaishoitajan näkökulmasta**

*– Mistä omaishoitaja löytää sen ensimmäisen oljenkorren itsensä ulkopuolelta, kun on todennut, että nyt tarvitsen henkistä tukea?*

Tärkeää on olla yhteydessä niihin ammattilaisiin, jotka ovat kunnan omaishoidontuen työntekijöitä. On myös muistettava, että vaikka kaikilla ei ole virallista omaishoitajastatusta he ovat silti oikeutettuja apuun ja tukeen. Erilaisia avun ja tuen muotoja tarjoavat myös järjestöt ja muut toimijat. Tunne voimavarasi -hankkeen lisäksi mm. Omaishoitajaliitolla ja sen paikallisyhdistyksillä sekä seurakunnilla on olemassa erilaisia tuenmuotoja omaishoitoperheille.

### **Elina Koponen ja Päivikki Paakkanen: Miten ilmiö näyttäytyy Tunnevoimavarasi-hankkeen kohderyhmässä? Minkälaisia teemoja ryhmissä käsitellään sekä miten ryhmäläiset ovat itse kokeneet ryhmät?**

*– Kuinka suuria vertaistoiminnan ryhmät ovat?*

Max. 5-6 henkilöä, verkkotyöskentelyssä sopivaksi havaittu ryhmäkoko on 3-4 hlöä.

*-Varmaan haastetta onkin saada omaishoitajat -viralliset ja epäviralliset – mukaan. Tarvetta varmaan on. Just tuo lupa itselle, ettei tule leimatuksi huonoksi hoitajaksi.*

Erittäin tärkeä huomio ja on tullut hyvin esille myös Tunne voimavarasi -hankkeessa.

*Oliko niin, että nämä ryhmät ovat pelkästään naisille? Millaista kokemusta on sekaryhmistä?*

Kyllä, nämä hankkeessa toteutetut ryhmät ovat naisille, mutta kaikki materiaali, jota hankkeessa tehdään, on tarkoitettu kaikille, sukupuolesta riippumatta ja omaishoidon paikallisyhdistykset, joiden kanssa hankkeessa tehdään yhteistyötä, suunnittelevat pitävänsä sekaryhmiä ja miestenryhmiä.

Saimme myös kommentteja jo ryhmään osallistuneilta:

- Kiitos. Itse jo kurssin käyneenä ja hyvän tieto- ja toimintapankin saaneena, olen hyvin kiitollinen.*
- Kiitos vielä kerran, ja suosittelen lämpimästi Tunne voimavarasi -kurssia!*

### **Loppukiitokset:**

- Kiitos paljon esityksestä, hankkeesta ja työstä, jota teette.*
- Tärkeää työtä teette.*