

# TunneVaaka<sup>®</sup> - mittari

TunneVaaka<sup>®</sup> on Maria Akatemiassa kehitetty ennaltaehkäisevän väkivaltatyön työväline pienten lasten äitien tunteiden tunnistamiseen. Tämä kirjanen on sovellettu omaishoitajien käyttöön. TunneVaaka<sup>®</sup>-mittarin avulla voi tarkastella huolien ja voimavarojen tasapainoa omassa elämässään.

## **Mieli puntarissa**

Olemme tottuneita mittaamaan ja punnitsemaan fyysisiä mittojamme ja tarkkailemaan niiden avulla terveyteemme ja hyvinvointiimme liittyviä asioita. Yhtä tärkeää on kiinnittää huomiota mielen painoon. Tunteet ovat parhaimmillaan hyödyllisiä asioita elämässä, eivät vahingollisia tai vaarallisia. Tärkeää on tiedostaa ja tunnistaa tunteitaan ja ymmärtää, mitä ne kertovat itsestä ja omista rajoista.

## **Psyykkinen paino**

Psyykkistä painoa, mielen painoa, ei ole konkreettisesti yhtä yksinkertaista mitata kuin fyysistä painoa. Usein haluamme ajatella psyykkistä painoa kevyemmäksi kuin se onkaan. Tämä voi liittyä pärjäämisen ja suorittamisen kulttuuriin, jossa ei aina ole helppoa myöntää, että omaan jaksamiseen tarvitsee apua.

Mielen painoa voi pohtia vaaka-ajatuksen avulla. Jos poimit mielestäsi kaikki ajatukset, huolet, tunteet ja pelot, joiden huomaat aiheuttavan sinussa kuormitusta, miten syvään vaaka painuu? Entä ilon aiheet ja voimavarat – millaista tasapainoa ne tuovat vaakaasi?

## **Miten käytän TunneVaaka®-mittaria?**

Seuraavilla sivuilla on väittämiä, joilla punnitaan mielen voimavaroja ja huolen paikkoja. Voimavaaka ja Huolivaaka antavat suuntaa elämän kuormitustilanteesta ja siitä, mikä antaa voimaa.

Ohjeet Voima- ja Huolivaakojen täyttämiseen:

Merkitse ruksi jokaisen väittämän osalta mielestäsi sopivimpaan kohtaan: viisikulmio, kolmio, neliö, ympyrä. Vastaukset on merkitty erimuotoisilla kuvioilla, joille löytyy selitys Voima- ja Huolivaakojen taulukosta.

Vastattuasi kaikkiin väittämiin, laske yhteen samanmuotoisten kuvioiden ruksit ja merkitse jokaisen kuvion summa sitä vastaavan kuvion sisälle. (sivulla 4)

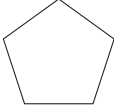


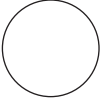
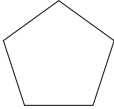


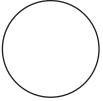
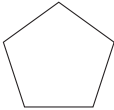


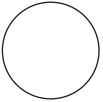
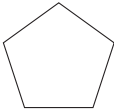


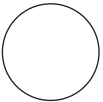
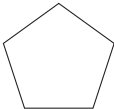


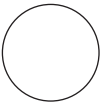
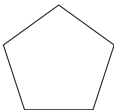


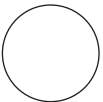
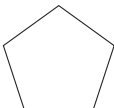


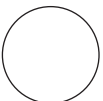
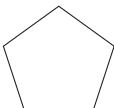


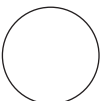
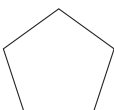


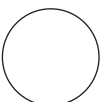
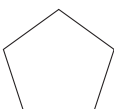


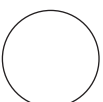
Laske lopuksi yhteen Voima- ja Huolivaakojen vastaukset ja tarkastele, kumpaan suuntaan vaaka on kallellaan, vai näyttääkö se tasapainoiselta. Laske vaa'an (s.7) ympyrä-kuvioon yhteissumma neliöiden ja ympyröiden tuloksista ja viisikulmioon yhteissumma kolmion ja viisikulmion tuloksista.

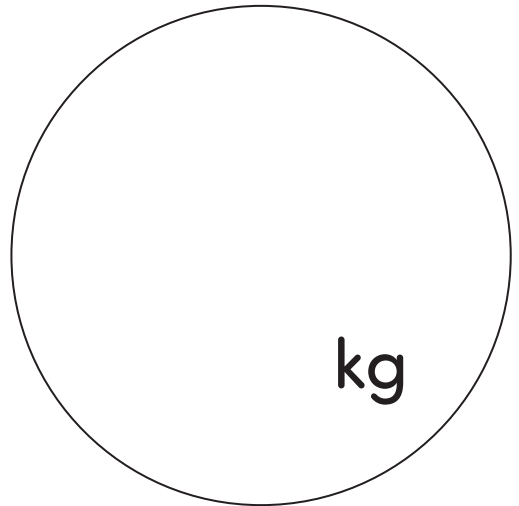
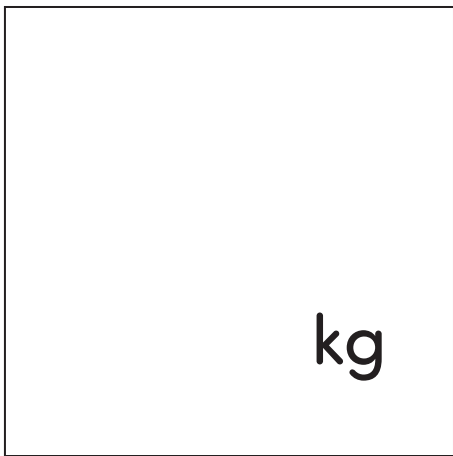
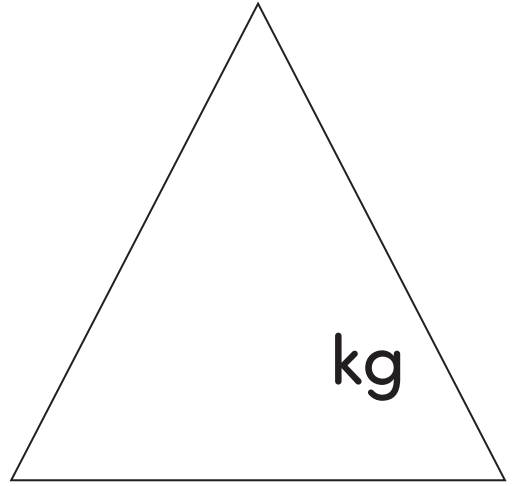
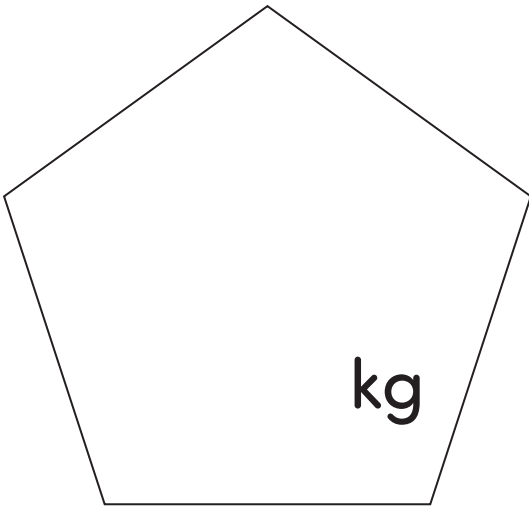
**Aloita**



# Voimavaaka

10 väittämää – ruksit kussakin sarakkeessa lasketaan yhteen.

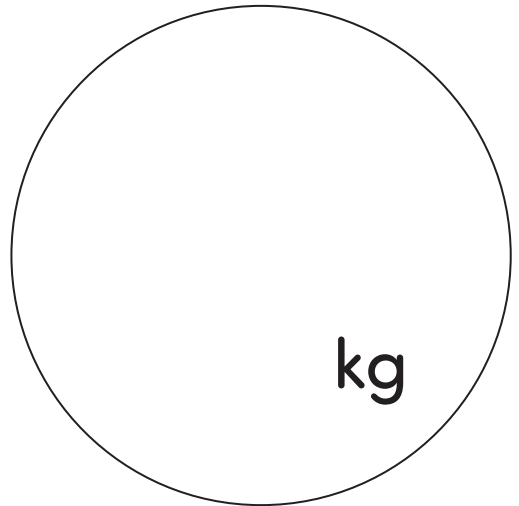
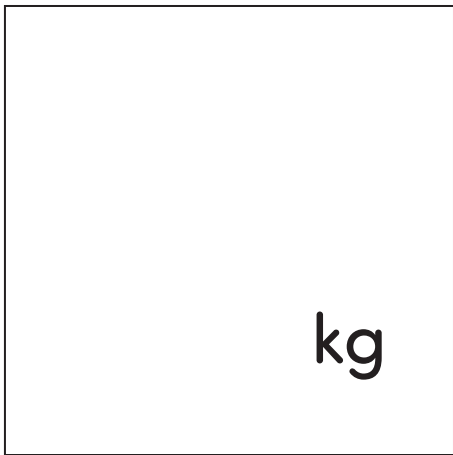
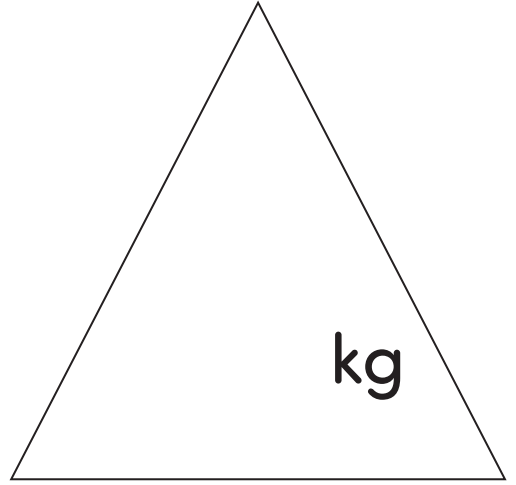
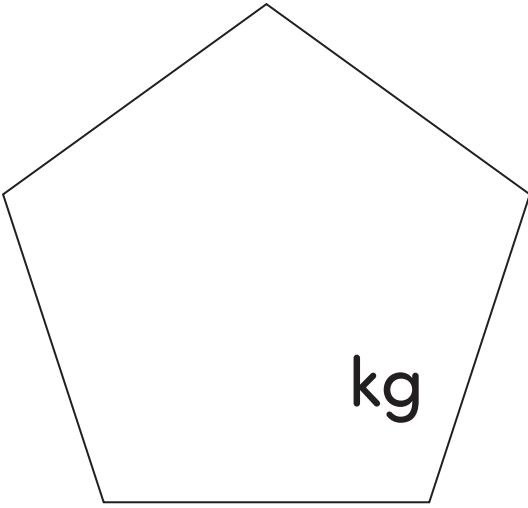
	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Lähes aina
1. Pystyn hyväksymään itsessäni erilaiset tunteet.				
2. Kykenen jakamaan vastuuta hoitotehtävistä muiden kanssa.				
3. Tunnen olevani arvokas.				
4. Huolehdin jaksamisestani.				
5. Olen itselleni armollinen.				
6. Arjessani on ilonhetkiä.				
7. Tunnen vahvuuteni ja hyödynnän niitä.				
8. Minulla on hyvä tukiverkosto ja saan riittävästi apua arjessa.				
9. Suhtaudun yllättäviin muutoksiin joustavasti.				
10. Suhtaudun hoidettavaani myötätuntoisesti.				



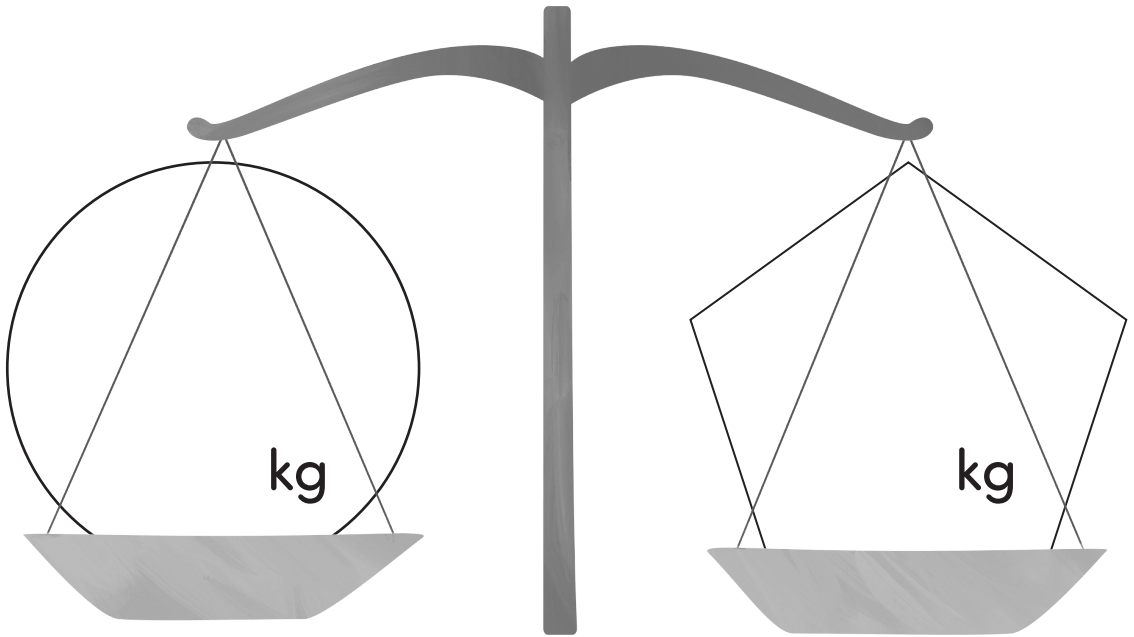
# Huolivaaka

10 väittämää – ruksit kussakin sarakkeessa lasketaan yhteen.

	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Lähes aina
1. Koen yksinäisyyttä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Olen ahdistunut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Minun on vaikea hillitä itseäni suuttuessani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Koen omaishoitajuuden uuvuttavana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Käytän alkoholia tai lääkkeitä turruttaakseni tunteeni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Huudan tai tiuskin hoidettavalleni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Otteeni hoidettavaani ovat kovakouraisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Koen osaamiseni riittämättömäksi omaishoitajana toimimiseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Torjun tai jätän hoidettavani tarpeet huomiotta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kärsin hoidettavani kontrolloivasta ja/tai vihamielisestä käytöksestä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Älä jää yksin



## Voimavarat

=ympyrät+neliöt

## Huolet

= viisikulmiot+kolmiot

Lopuksi lasketaan yhteen viisikulmion ja kolmion (huolet) sekä neliön ja ympyrän (voimavarat) ruksit.

Miltä vaakojen tasapaino näyttää? Onko huolien puntari painavampi kuin voimavarojen? Tai toisinpäin?

Mikäli Huolivaaka näyttää huomattavasti painavammalta kuin Voimavaaka, on tärkeää, että et jää tunteidesi kanssa yksin.

Millaista apua toivoisit? Miten painolastia voisi keventää?

On tärkeää, että saat keskustella sinua huolestuttavista asioista jonkun kanssa. Usein jo pelkkä puhuminen keventää oloa ja huomaat ne asiat, jotka elämässäsi ovat hyvin.

# Mistä voit saada apua?

Omasta tilanteestaan kannattaa kertoa perheen kanssa työskenteleville ammattilaisille, esimerkiksi omaishoidon tuen tai kotihoidon työntekijöille. He auttavat tarvittavan tuen etsimisessä.

## **Tunne voimavarasi -hanke (2020–2022)**

Tunne voimavarasi -hanke auttaa yli 60-vuotiaita omaishoitajanaisia, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa omaishoitosuhteessaan. Tukipalvelut koostuvat vertaisryhmistä ja niitä edeltävistä yksilökeskusteluista. Voit ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [tukea@tunnevoimavarasi.fi](mailto:tukea@tunnevoimavarasi.fi). Lisätietoja löytyy hankkeen nettisivuilta: [www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi)

Tunne voimavarasi -hanketta koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hankkeen päätyttyä materiaalit löytyvät Miina Sillanpään Säätiön nettisivuilta [www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

## **Ensi- ja turvakotien liitto**

Ensi- ja turvakotien liiton Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia tarjoamalla heille tietoa, keskusteluapua sekä tarinoita perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja siitä selviytymisestä. [www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

## **Maria Akatemia**

Maria Akatemia auttaa kaikenikäisiä naisia, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Palvelut koostuvat puhelin- ja chat-keskusteluista, yksilötyöstä sekä ohjatuista vertaisryhmistä. [www.mariaakatemia.fi](http://www.mariaakatemia.fi)



## **Miessakit**

Miessakit ry:n Lyömätön linja tarjoaa apua miehille, jotka käyttävät, ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa läheistään kohtaan. Työmuotoina ovat yksilö- ja paritapaamiset sekä ryhmät joko kasvokkain tai verkkovälitteisesti.

Väkivaltaa Kokeneet Miehet -toiminta tarjoaa keskusteluapua väkivaltaa kokeneille miehille puhelimitse, sähköpostilla, yksilötapaamisissa ja ohjatuissa vertaisryhmätapaamisissa. [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

## **Nollalinja**

Nollalinja auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai sen uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan. Maksuttomaan auttavaan puhelimeen 080 005 005 voi soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä. Chat-palvelu auttaa arkisin klo 9–15. [www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)

## **MIELI ry**

MIELI Suomen mielenterveys ry tarjoaa kriisiapua puhelimitse, kasvokkain, vertaisryhmissä ja verkossa. Kriisipuhelin 09 2525 0111 päivystää ympäri vuorokauden joka päivä. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

## **Omaishoitajaliitto**

Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset tarjoavat tietoa ja neuvontaa, vertaistukea sekä virkistystä omaishoitajille. Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin 020 7806 599 palvelee ma-to klo 9–15 ja Kysy omaishoidosta -chat ma-pe klo 9–12. [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

***Pidä huolta itsestäsi.***

**Mistä aikaa itselle?**

Mikä tekeminen tuo sinulle voimaa ja hyvää mieltä? Tee joka päivä jotakin, mikä antaa iloa. Se voi olla pienikin asia.

***Pyydä apua ajoissa.***

**Kuka auttaa?**

Jos tarvitset arjen hoitotehtäviin tukea, pyydä apua oman alueesi sosiaali- ja terveystalvöluista tai läheisiltäsi.

# Oma voimakenttäni

***Tiedosta, mitä kaikkea hyvää sinulla ja sinussa on.***

**Näe hyvä itsessäsi ja ympärilläsi.**

Tee lista hyvistä ja rakkaista asioista elämässäsi. Laita lista jääkaapin oveen ja lue se joka päivä.

***Älä jää yksin.***

**Tapaa muita ihmisiä.**

Tapaa muita samassa elämäntilanteessa olevia. Tarkista paikallisen omaishoitoyhdistyksen toiminta ja tapahtumat.