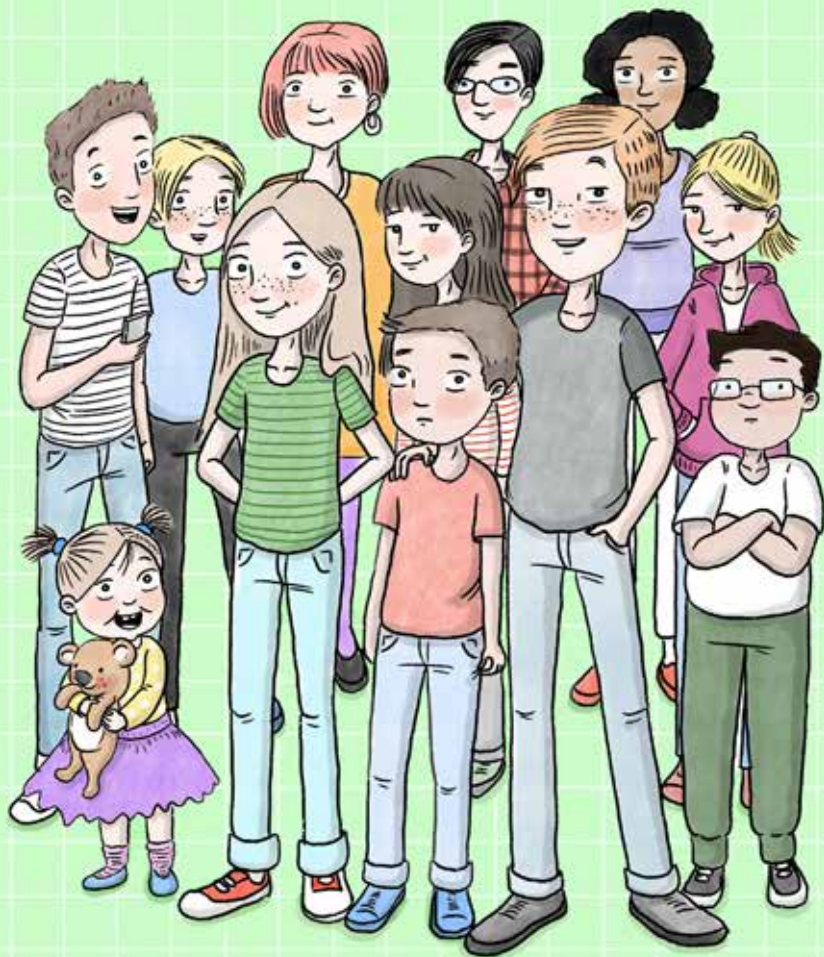


MEILLÄ OLIS ASIAA!

Opas lapselle tai nuorelle,
joka auttaa läheistään



Mitä
sulle kuuluu?



MEILLÄ OLIS ASIAA!

Opas lapselle tai nuorelle,
joka auttaa läheistään

Jang
sterit

 Omaishoitajaliitto



Copyright, 2022

Toimitus ja teksti: Malla Heino, Merja Purhonen,
Anne Muhonen
Kuvitus & taitto: Anne Muhonen

Oppaan on tuottanut Omaishoitajaliiton
Jangsterit – nuoret hoivaajat meillä ja muualla
-hanke.

ISBN 978-952-5659-40-5 (PDF)
ISBN 978-952-5659-41-2 (nid.)

"Elämässä tulee vastaan asioita, joita ei toivoisi. Niin kuin se, että äiti tai isä sairastuu. En tarkoita nyt mitään perusflunssaa, vaan jotain pahempaa. Tai auto töytäisee pikkusiskoo koulumatkalla eikä se pysty enää ikinä kävelemään."

KEITÄ NUORET HOIVAAJAT OVAT?

Nuoret hoivaajat ovat alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria, jotka auttavat, tukevat tai hoitavat vanhempansa, sisarustaan, isovanhempansa tai muuta sukulaistaan.

Hoivan tarve voi johtua perheenjäsenen fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta, vammasta tai päihdeongelmasta.

Suomessa nuoria hoivaajia arvioidaan olevan noin 20 000.

Ehkä sinulla itselläsi tai jollakin luokallasi on tällainen tilanne?





"Meillä äiti on nykyään kotona, kun se ei enää pysty käymään töissä. Sen sairauteen ei ole löytynyt sopivia lääkkeitä. Joinakin päivinä äiti ei pääse sängystä ylös, kun joku paikkaan koskee.

Isä painaa pitkää päivää töissä. Mummikään ei oikein voi auttaa, kun se on ruvennut unohtelemaan asioita."

Miten sinä autat kotona ja teidän perheessä? Millasia kotitöitä sulla on?





"Joskus mietin, miks just meidän isän piti sairastua. Ymmärtäisköhän mun kaverit ja opet, jos kertoisin niille?"

Huolista on hyvä puhua, jo se saattaa helpottaa.

Olisi tärkeää saada tehdä asioita, mistä pitää.

Millasia asioita tykkäät tehdä?
Onko sulla harrastuksia?





"Mietin usein sitäkin, onko kellenkään muulla samanlaista kuin mulla.

Joskus kyllä ottaa päähän, kun ei pääse kavereiden kanssa lähteen, vaikka onhan tuo pikkuveli aika hupaisa tyyppi."

Miltä
susta tuntuu auttaa
tai hoitaa läheistäsi?
Sulla voi olla siitä
monenlaisia tunteita,
ja se on ihan ok!



"Joskus toivoisin, että joku huomaisi minutkin."

Joskus toivoisin, että:

- ▶ joku huomaisi minut
- ▶ mielipidettäni kysyttäisiin ja kuultaisiin
- ▶ tapaisin samanlaisia lapsia ja nuoria





Jos puhuminen tuntuu vaikealta, voit kirjoittaa asiiasi myös paperille tai lähettää vaikka Wilma-viestin.

Jos jokin asia huolettaa, on hyvä jutella jonkun kanssa kotona, koulussa tai harrastuksissa.

Koulussa voit jutella monille aikuisille, kuten opelle, terkkarille, kuraattorille tai psykologille.



Tärkeää on, että kerrot sinua huolestuttavat asiat jollekin. Voit saada niihin apua.





OLISIN TOIVONUT, ETTÄ:

"... joku olis joskus kysynyt,
mitä mulle kuuluu"

"... olisin tiennyt, etten ole ainoa."

"... olisin voinut kysyä asioista,
jotka huolestutti."

"... joku olisi sanonut, että
kyllä kaikki järjestyy."

"... joku olisi kertonut,
mistä voisi saada apua kotiin."

"... joku olis lohduttanut,
kun mua pelotti."

"... joku olis neuvonut,
mistä vois saada tietoa
isän sairaudesta."

LINKKIVINKKEJÄ

Omaishoitajaliiton Jangsterit-sivuilta löydät tietoa nuorista hoivaaajista sekä löydät yhteystietoja järjestöihin, joissa on tarjolla tietoa, toimintaa tai palveluja nuorille hoivaaajille.

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalsta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissä voit keskustella mieltäsi askarruttavasta asioista sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja koulutettujen vapaaehtoisten kanssa. Chat on ilmainen eikä nimeään tarvitse kertoa.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetistä löytyy tietoa sekä vertaistukea tarjoava keskustelupalsta. Myös luotettavaan aikuiseseen voi saada sen kautta yhteyden. www.nuortennetti.fi

Maksuton **Lasten ja nuorten puhelin** päivystää vuoden jokaisena päivänä ja siihen voi ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa.

A-klinikkasäätiön Lasisen lapsuuden palvelut

toimivat netissä osoitteessa lasinenlapsuus.fi ja ne on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat tai ovat kokeneet haittoja vanhemman juomisesta. Sivuilta löydät tietoa, ohjattuja nettiryhmiä ja chatteja 12-25-vuotiaille. Palvelut ovat maksuttomia ja niihin voi osallistua nimimerkillä.

Alisaprojekti.fi -sivuille on koottu tietoa perheille, joita on kohdannut vakava sairastuminen, vammautuminen tai muu terveyden ongelma.

**Kannattaa
pyytää apua,
kun sitä tarvii.**



OMIA MUISTIINPANOJA

Tsekkaa
#nuorethoivaajat
#youngcarers
#jangsterit



Hei,

tässä oppaassa kerrotaan,
mitä tarkoitetaan nuorella hoivaajalla,
ja minkälaisia juttuja
heidän elämäänsä voi kuulua.

Käy tsekkaamassa!

