



KATSE 
HUOMISEEN

Ryhmätapaamisten diat

1

Yhteiselle polulle



Tervetuloa Katse huomiseen -ryhmään

- Omaishoidon päättyminen on suuri elämänmuutos.
- Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden käydä läpi luopumista ja siihen liittyviä tunteita sekä uutta elämäntilannetta yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.
- Ryhmä tukee suuntaamaan katseen tulevaisuuteen ja löytämään sieltä iloa tuottavia ja odottamisen arvoisia asioita.

Ryhmätapaamisten teemat

1. Yhteiselle polulle
2. Minun tarinani – meidän tarinamme
3. Tunteiden palapeli
4. Pidän itsestäni huolta
5. Katse huomiseen



Tavoitteena on, että

- saat keinoja tunteidesi tunnistamiseen ja käsittelyyn
- huomaat, ettet ole yksin omien ajatustesi ja kokemustesi kanssa
- pidät omasta hyvinvoinnistasasi parempaa huolta
- suhtaudut aiempaa toiveikkaammin tulevaisuuteen.

Tullaan tutuiksi

Minä olen...

Minä asun...

Minä hoidin...

Minä olen
kotoisin...



Odotukset, toiveet ja omat tavoitteet

- Mitä toivot ja odotat tältä ryhmältä?
- Minkä tai mitkä asiat haluaisit kohdallasi muuttuvan ryhmätapaamisten aikana?

Tienviittoa yhteiselle polulle

- Mitä yhteisiä pelisääntöjä tässä ryhmässä tulisi noudattaa?
- Mistä asioista voisimme yhdessä sopia, jotta kaikilla on ryhmässä hyvä olla?

Katse huomiseen -ryhmän kantavia ajatuksia

- Luottamuksellisuus
- Kaikki tunteet ovat sallittuja
- Saa puhua ja kertoa kokemuksistaan
- Voi myös olla hiljaa, jokainen saa päättää itse
- Toisten kunnioittaminen

Näkökulmia omaishoitajuuden päättymiseen

Omaishoidon päättyminen

- Omaishoitajasta johtuvat syyt – hoidettavasta läheisestä johtuvat syyt
- Äkillinen päättyminen – vähittäinen päättyminen
- Oikeus luopua omaishoitajuudesta?
- Lupa luopua omaishoitajuudesta?
- Mahdollisuus luopua omaishoitajuudesta?
- Pakko luopua omaishoitajuudesta?
- Mikä/mitä päättyy, kun omaishoitajuus päättyy?
- Päättyykö omaishoitajuus, kun läheinen siirtyy kodin ulkopuoliseen hoivaan?

Luopuminen ja suru

- Luopuessaan joutuu jättämään taakseen jotakin tuttua, mihin on tottunut, ja kohtaamaan epävarmuutta tulevasta
- Suru läheisen menettämisestä
- Luopuminen elämän keskeisestä tehtävästä ja roolista, omaishoitajuudesta
- Elämän rutiinien ja sisällön muuttuminen
- Tarpeettomuuden tunne ja yksinäisyys

” Eihän omaishoitajana oleminen aina hauskaa ole, mutta se antaa elämälle sisältöä, kun tuntee olevansa vielä tarpeellinen.”

Erilaisia menetyksiä



Puolison
kuolema



Oman vanhemman /
puolison vanhemman
kuolema



Lapsen
kuolema



Läheisen siirtyminen
kodin ulkopuoliseen
hoivaan

Läheisen siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan

Yksi vaikeimpia omaishoitoon liittyviä kysymyksiä on, milloin on oikea aika luopua omaishoidosta.

- Riittämättömyyden, pettymyksen ja syyllisyyden tunteet:
”Olisiko pitänyt vielä jaksaa?”
- Erilaiset näkemykset lähipiirin kesken
- Helpotus ja huojennus
- Läheisen tunteiden kohtaaminen. Huoli tämän sopeutumisesta sekä hoidon laadusta uudessa paikassa.
- Oma rooli muuttuneessa tilanteessa ja ympäristössä
- Mitä on olla puolisona, vanhempana, lapsena ilman hoivavastuuta?
- Kuinka osallistun läheiseni hoitoon ja arkeen hoitopaikassa?
- Ennakoiva suru ja huoli tulevaisuudesta, esimerkiksi läheisen voinnin heikkeneminen ja kuolema voivat pelottaa

Omaishoito päättyy – mikä muuttuu?

Kokemukset eriytyvät:

Oma elämä

- Yhteinen koti – oma koti
- Elämä omillaan – mistä apua?
- Omaa aikaa – mitä sillä tekee?
- Yksinäisyys
- Hoivavastuusta luopuminen

Läheisen elämä

- Entinen koti – uusi koti
- Elämä osana yhteisöä
- Laitoksen aikaa?
- Uusia ihmissuhteita annettuna
- Vierauden tunne
- Hoidon vastaanottaminen ammattilaisilta

Yhteinen elämä?

” Olin luvannut huolehtia hänestä kotona niin kauan kuin liikuntakyky säilyy. Vaikka olin omaishoitajien vertaisryhmässä julistanut terveen itsekkyiden puolesta, en saanut sitä sovitettua omaan tilanteeseen. Huono omatunto, itsesytykset ja riittämättömyys lisäsivät jo ennestään raskasta oloa.”

” Olemme mielestäni vanhempina onnistuneet, kun olemme pystyneet työntämään Jannen maailmaan ja voimme nähdä, että hänestä huolehditaan, vaikka meitä ei olisikaan.”

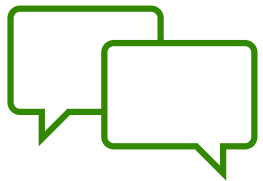
” ...meni yli vuosi ennen kuin äiti alkoi kotiutua. Itkevän äidin luota oli vaikeaa lähteä. Minun itkuni tuli alakerrassa ennen kuin menin ulko-ovesta pois.”

Läheisen kuolema

- Kuten tapa elää, myös tapa reagoida sairastamiseen ja lähestyvään kuolemaan on yksilöllinen.
- Kuolemalla ei ole tiettyä kaavaa.
- Omaisten osana on olla läheisensä rinnalla.
- Omaisilla on usein pelko kyvystään auttaa ja tukea kuolevaa.
- Tehdyt valinnat herättävät joskus jälkikäteen kysymyksiä: Olisinko voinut tehdä enemmän? Teinkö kaiken oikein?
- Tärkeää on olla itselleen armollinen. Omaishoitajana on tehnyt läheiselleen hyvän työn, ja valinnat on tehty niissä tilanteissa, jotka silloin vallitsivat.
- Kuolema on omaisia voimakkaasti järjestyttävä kokemus.
- Usein helpotus läheisen kärsimysten loppumisesta, menetyksen aiheuttama suru ja kaipaus sekä kiitollisuuden tunne sekoittuvat.
- Surusta ei tarvitse yrittää päästä pois. Sen voi vain antaa olla.

Elämää muutoksen keskellä

- Elämässä tapahtuu monia konkreettisia muutoksia, kun arjen jakanut ihminen kuolee tai muuttaa pois kotoa.
- Omaishoitajalta jää pois useita tehtäviä ja rutiineja, toisaalta uusia tulee tilalle.
- On opeteltava uusi tapa elää ja toimia arjessa.



Miten oma arki on muuttunut?

Mitä asioita elämässä on jäänyt pois?

Mitä on tullut tilalle?

Katse huomiseen -lomilla olleiden omaishoitajien ajatuksia

Miten oma arki on muuttunut?

- Tarkoituksettomuus, saamattomuus
- Tyhjyyden tunne
- Ei tiedä, mitä ajalla tehdä
- Yksinäisyys, lapset asuvat kaukana
- Joutuu yksin ratkaisemaan niin paljon
- Uusia haasteita, omakotitalon työt
- Luopuminen yhteisestä kodista
- Jäi sisäinen vapina – jännitystila

Mitä on tullut tilalle?

- Kumppanuus
- Aikaa itselle, harrastuksille, läheisille
- Pääsee lähtemään halutessaan
- Tosiystävät muistavat – aikaa heille
- Vaikka puoliso kuoli, omalle lapselle syntyi vauva – elämä jatkuu

Maamerkkejä omalle tarinalle

Elämäni / elämämme ennen omaishoitoa

Elämäni omaishoitajana

Muutoksen hetki

Tilanteeni nyt

Oma hyvinvointini

Menetysten sattuessa kohdalle elämäntaidoille ja mielen voimavaroille on käyttöä. Luopuminen vaatii henkistä joustavuutta ja luovuuttakin. Toisaalta muutokset voivat myös opettaa.

- Millä pienellä teolla voisit lisätä hyvinvointiasi?

Lähde: mielenterveystalo.fi



2

Minun tarinani – meidän tarinamme



Kuulumiskierros

- Millä mielin tulit tänään ryhmään?
- Minkä hyvinvointiteon teit? Miten se vaikutti?

Oma tarina

Elämäni / elämämme ennen omaishoitoa

Elämäni omaishoitajana

Muutoksen hetki

Tilanteeni nyt

Keskustelu

- Miltä tuntui kertoa oma tarina?
- Miltä tuntui kuunnella toisten tarinoita?
- Mitä yhtäläisyyksiä tarinoissa oli? Entä mitä eroja?

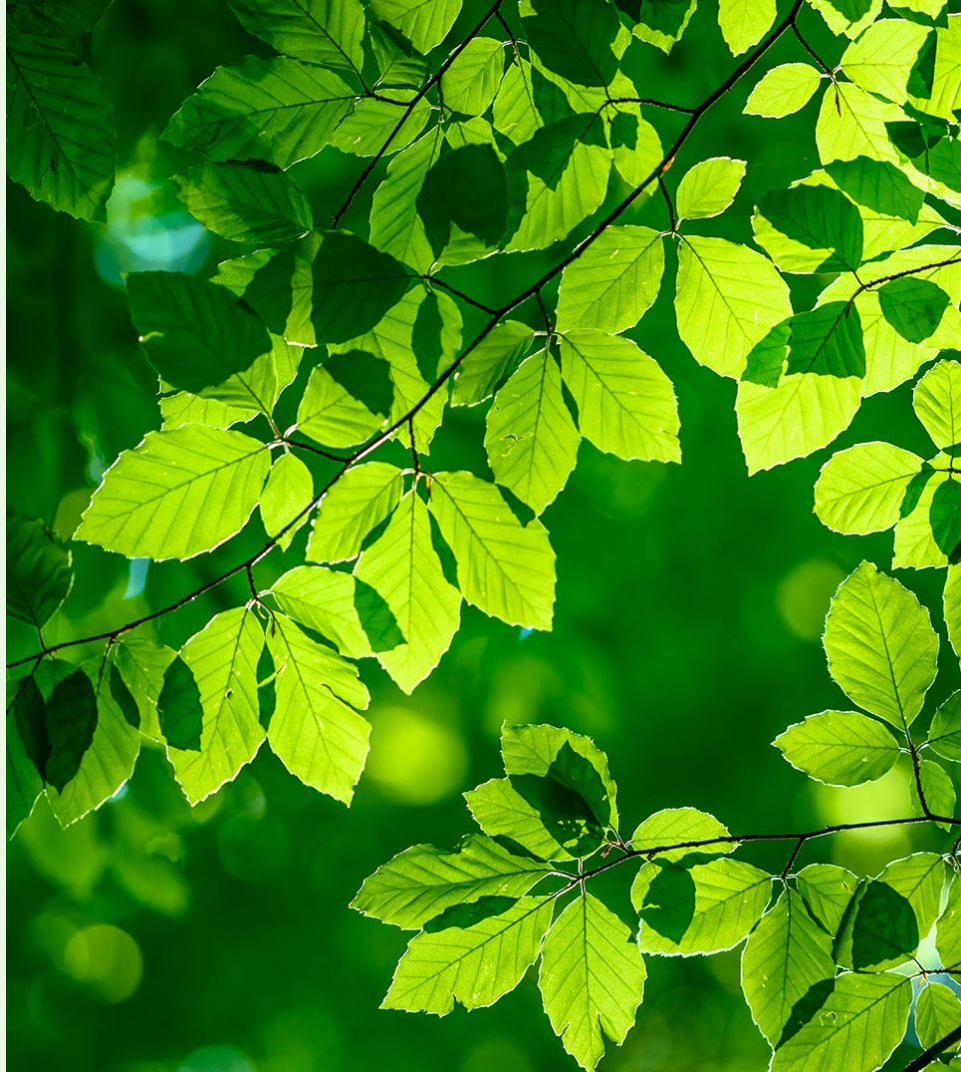
Oma hyvinvointini

Millä pienellä teolla voisit lisätä hyvinvointiasi?



3

Tunteiden palapeli



Kuulumiskierros

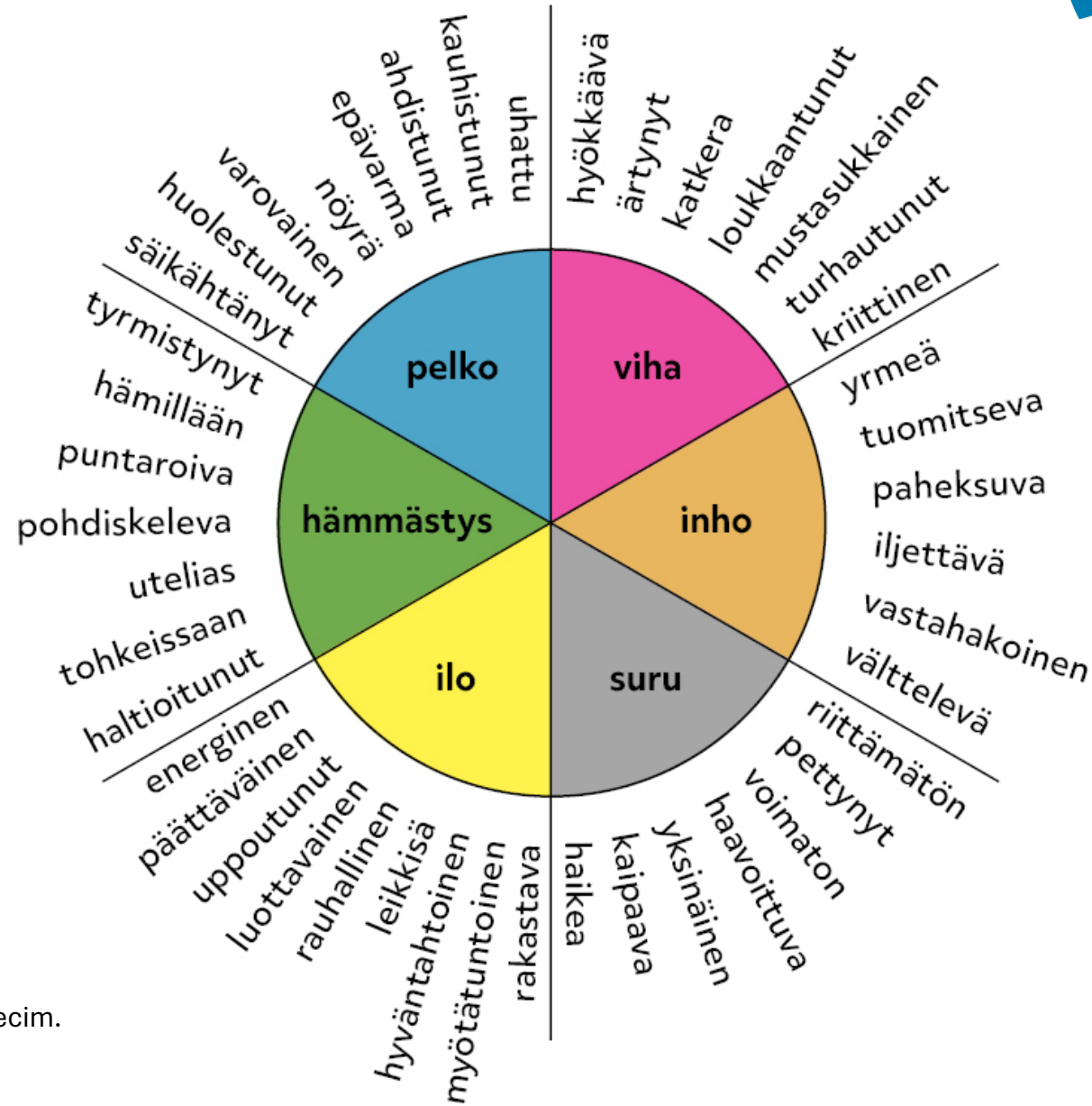
- Mitä ajatuksia ja oivalluksia on herännyt edellisen tapaamisen jälkeen?
- Kirjoititko kirjeen läheisellesi? Mitä ajatuksia se herätti?
- Minkä hyvinvointiteon teit tällä kertaa? Miten se vaikutti?

Erilaisia tunteita

- Omaishoidon päättymiseen ja luopumiseen liittyy monenlaisia tunteita.
- Tilanteessa voi tuntea esimerkiksi surua, syyllisyyttä, pelkoa, vihaa ja katkeruutta.
- Samaan aikaan voi tuntea suurta helpotusta, huojennusta, kiitollisuutta, onnellisuutta jne.
- Kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja.
- Tunne ei ole itsessään hyvä eikä paha, vaan kaikilla on tarkoituksensa.
- Joskus voi tuntua myös tyhjältä.

- ” Suruni on ollut valtavaa yksinäisyyttä. En ollut koskaan osannut ajatella, että jäisin näin yksin.”**
- ” Yhteisistä vuosista tulisi olla kiitollinen ja kuitenkin on ollut katkeruutta, välistä vihaakin. Nyt on ikävän ja anteeksiannon aika.”**
- ” Surin mieheni puolesta. Sairauden edetessä itkin, luovuin, surin.”**
- ” Ei tässä ehdi itseä ajatella, on niin kova huoli toisesta. Miten ne siellä oikein hoitaa?”**
- ” Pelkään ehkä myös sitä, ettei ole ketään, joka minua aikanaan hoitaisi.”**
- ” Mutta vielä tänäkin päivänä koen ajoittain tunnetasolla syyllisyyttä ratkaisuista, jotka on ollut pakko tehdä, että selviän hengissä fyysisesti ja psyykkisesti.”**

Tunnetaratas



Lähde: Myllyviita. 2016. Tunne tunteesi. Duodecim.

Keskustelu

- Minkälaisia tunteita läheisesi kuolema / kodin ulkopuoliseen hoivaan siirtyminen on sinussa herättänyt?
- Tuntuuko jokin tunne erityisen vahvasti?
- Onko joukossa tunteita, joita sinun on vaikea kohdata?
- Onko jokin tunne helpompi hyväksyä?

Surulla on tehtävä

- Suru kertoo itselle tärkeän ja arvokkaan asian menettämisestä.
- Surua voi hoitaa suremalla. Sen tehtävänä on auttaa kohtaamaan menetys ja sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen.
- Sureminen antaa muille mahdollisuuden lohduttaa ja auttaa.
- Surun kohtaamisen välttely voi lykätä ja pitkittää surutyötä.
- Myös aikaisemmat menetykset ja niihin liittyvä suru voivat aktivoitua. Toisaalta ne ovat myös saattaneet opettaa vaikeiden kokemusten kohtaamisesta.

Jokainen suree omalla tavallaan

- On yksilöllistä, miten kukakin suree ja selviää surun kanssa.
- Meillä on olemassa käsityksiä ja mielikuvia surun aikataulusta sekä ”oikeasta” tavasta surra ja näyttää surua. *Surenko oikein? Saanko tehdä näin tai noin?*
- Kukaan ei voi toiselle sanoa, miten suru tulee surra. Myöskään muihin vertaileminen ei kannata.
- Suru vie aikaa, eikä toipumista voi kiirehtiä.
- Surun tunne tulee usein aalloissa. Ajan kuluessa aallot vähitellen tasaantuvat, ja niiden kanssa pärjää.

Mieli on kuin majatalo

Mieli on kuin majatalo.

Saapumisia ja lähtöjä runsaasti joka päivä: onni, masennus, kataluus ilmentyvät tietoisuudessa kuin yllätysvieraat.

*Toivota tervetulleeksi, vaihda kuulumiset, vilkuta hyvästiksi,
vaikka ovellesi saapuisi joukko suruja,
jotka julmasti pyyhkäisevät huonekalut talostasi.
Kohtele kuitenkin vierailijaa kunnioittavasti.
Hän voi kirkastaa Sinulle jonkin aivan uuden ilon.*

*Synkkä ajatus, häpeä, pahansuopuus; tervehdi heitä kaikkia ovella nauraen
ja kutsu heidät sisään.
Kohtaa tulijat kiitollisena, sillä heidät on lähetetty
jostakin tuolta puolen Sinulle oppaiksi.*

– Rumi

Miten tunteiden kanssa pärjää?

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä

- tunnistaa tunteita
- hyväksyä tunteita
- toimia tunteiden kanssa.

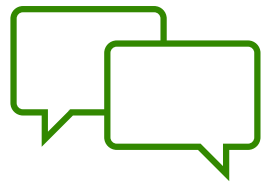
Tunteet tulevat ja menevät. Voit huomata ja nimetä ne, ja antaa niiden sitten jatkaa matkaa.

Miten tunteiden kanssa pärjää?

- Meillä jokaisella on oma tapamme kokea tunteita. Samoin meillä on erilaisia keinoja käsitellä ja pärjätä tunteiden kanssa, esimerkiksi
 - Tunteista puhuminen ja niiden jakaminen
 - Kirjoittaminen
 - Liikkuminen
 - Luonto
 - Taide
 - Itkeminen – se rentouttaa kehoa ja mieltä
- Muutostilanteissa ajan myötä on mahdollista paneutua myös sellaiseen tekemiseen, joka vaatii keskittymistä. Se voi tuoda taukoja suruun.
- Myönteisten ajatusten ja tunteiden ääreen hakeutuminen tuo voimavaroja.
- Haitallisia keinoja ovat esimerkiksi päihteiden käyttö, ylensyöminen tai syömisen kieltäminen itseltä, ylisuorittaminen.

- Minkälaisia keinoja sinulla on tunteiden käsittelyyn?
- Mikä rauhoittaa mieltäsi?
- Entä mikä tuottaa sinulle iloa?

Tunnepurkki



- Minkälaisia tunteita kannat purkissasi?
Onko jotain tunnetta enemmän kuin muita?
- Minkälaisia tunteita haluaisit lisätä purkkiisi?
- Minkälaisia tunteita haluaisit päästää pois purkistasi?
- Miten säätelet purkin kantta?

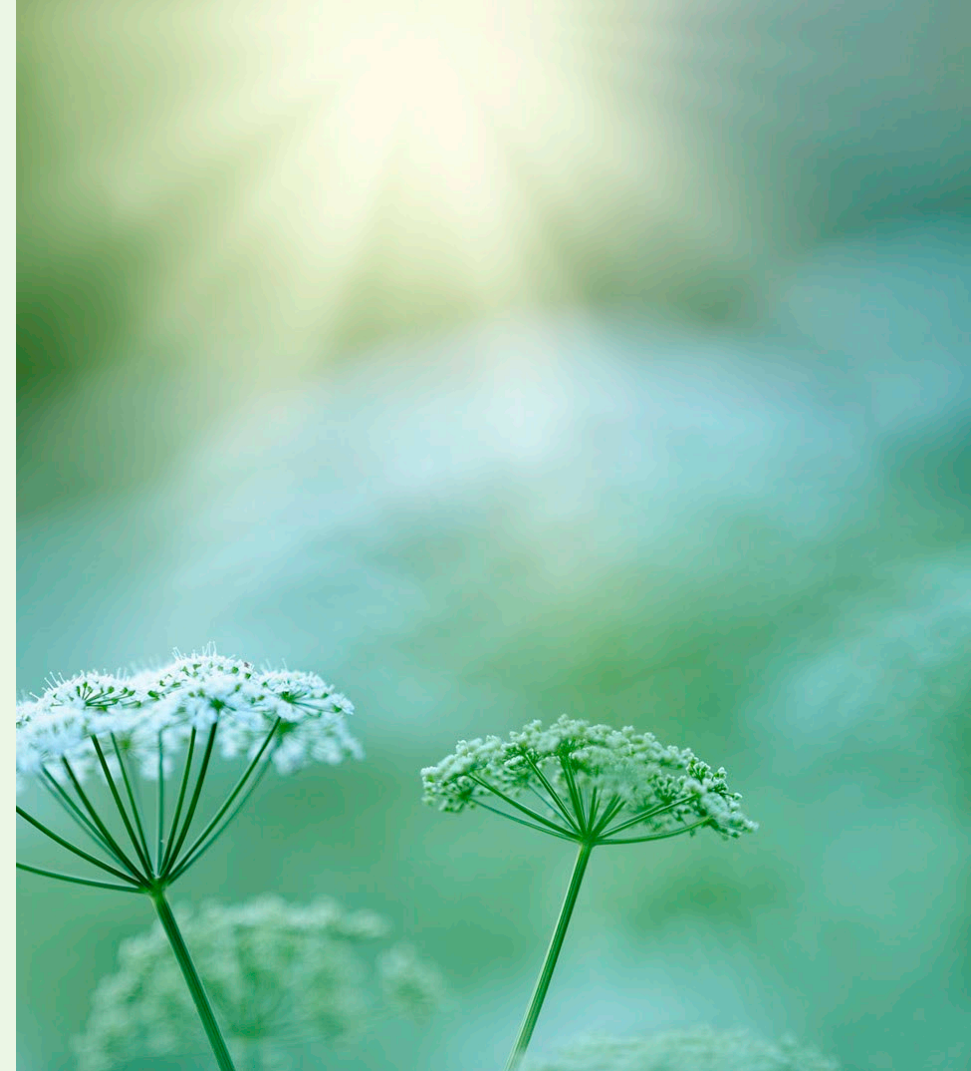
Oma hyvinvointini

Millä pienellä teolla voisit lisätä hyvinvointiasi?



4

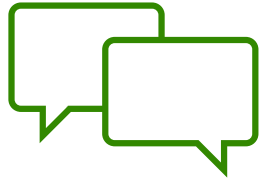
Pidän itsestäni huolta



Kuulumiskierros

- Mitä ajatuksia ja oivalluksia on herännyt edellisen tapaamisen jälkeen?
- Kirjoititko Sadepäivän kirjeen? Mitä ajatuksia se herätti?
- Minkä hyvinvointiteon teit tällä kertaa? Miten se vaikutti?

Omaa aikaa



Mikä on minun tehtäväni nyt?

Kuka minä olen?

Mitä minä tarvitsen?

Missä ovat ystäväni?

Huolehdiin itsestäni

- Omaishoidon päättyessä omien voimien loppuminen ja väsymys tulevat usein konkreettisesti esille.
- Keho voi reagoida muutokseen eri tavoin. Voit kokea esimerkiksi voimattomuutta, kipuja, ruokahalun muutoksia jne. Joskus voi käydä niinkin, että itse sairastuu.
- Surullinen mieliala vie tilaa myönteisiltä ajatuksilta. Voi olla vaikeaa löytää itsestä hyviä asioita.
- Uuteen elämäntilanteeseen liittyy muutoksia sosiaalisissa suhteissa. Joskus suru voi saada ihmisen eristäytymään muista.
- **Muutosten keskellä on tärkeä pysähtyä kuulostelemaan omaa vointia sekä tietoisesti keskittyä itsestä huolehtimiseen ja hemmotteluun.**

Mielestä huolehtiminen arjessa

- Lepään ja nukun riittävästi.
- Syön monipuolisesti.
- Liikun riittävästi.
- Pidän kiinni arjen rytmistä.
- Tapaan ihmisiä ja vaihdan heidän kanssaan kuulumisia.
- Vietän aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa.
- Puhun mieltäni painavista asioista luotettavalle henkilölle.
- Ilmaisen tunteitani ja ajatuksiani.
- Huomioin pienetkin hyvät asiat ympärilläni ja olen niistä kiitollinen.
- Suhtaudun itseeni ystävällisesti ja lempeästi.
- Pyydän ja annan anteeksi, myös itselleni.
- Teen asioita, jotka ovat itselleni mieluisia.
- Olen utelias sekä kokeilen ja opettelen uusia asioita.
- Huolehdin jaksamisestani.
- Autan muita ja pyydän myös itse apua.

- Mitkä listan kohdista ovat jo kunnossa?
- Mitkä kohdat kaipaisivat enemmän huomiota?
- Millaisilla pienillä muutoksilla voisit niitä edistää?

Lähde: mielenterveystalo.fi

Itsemyötätunto

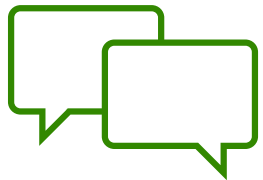
- Osoitamme usein myötätuntoa niille, joilla on vaikeuksia. Itselle saatamme kuitenkin samankaltaisessa tilanteessa olla hyvin vaativia ja moittivia.
- Itsemyötätunto on lempeää, ystävällistä, ymmärtäväistä ja kannustavaa suhtautumista itseä kohtaan.
- Tarvitsemme sitä tuomaan tasapainoa vaikeisiin kokemuksiin sekä voidaksemme nauttia hyvistä hetkistä.

” *Itsensä kohtaamista samalla ystävällisyydellä, huolenpidolla ja ymmärryksellä, jota osoitat ystävälle, josta välität.*” – Kristin Neff

Myötätuntoinen suhtautuminen itseen -harjoitus

1. Palauta mieleesi muisto tai mielikuva henkilöstä, joka on suhtautunut sinuun erityisen lämpimästi tai kannustavasti.
2. Miten tämä myötätuntoinen henkilö suhtautui sinuun? Mitä hän teki tai sanoi? Millaisella äänensävyllä hän puhui? Millä tavalla hän katsoi sinua? Miltä sinusta silloin tuntui?
3. Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun muistelet henkilöä nyt? Millaisia ajatuksia kuulet mielessäsi? Miltä kehossasi tuntuu?
4. Kuvittele itsesi sitten myötätuntoisen henkilön paikalle: näe itsesi tämän hahmon silmin hyväksyvästi ja kannustavasti. Mitä sanoisit itsellesi tässä hetkessä? Mitä kannustaisit itseäsi tekemään?

Mitä seuraavat asiat sinulle tai sinun elämässäsi tarkoittavat?



Huolehdin itsestäni

Luotan itseeni

Arvostan itseäni

Rakastan itseäni

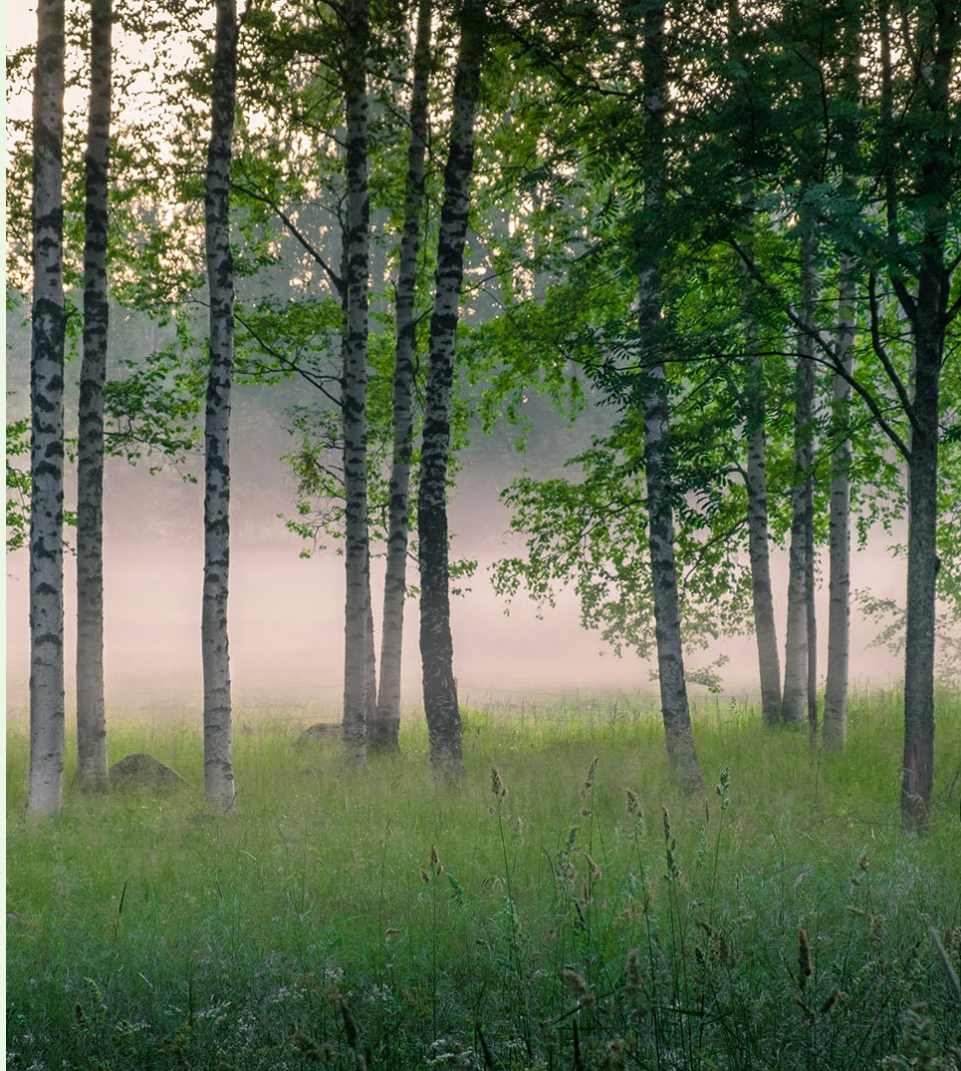
Oma hyvinvointini

Millä pienellä teolla voisit lisätä hyvinvointiasi?



5

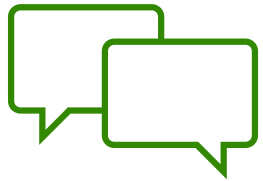
**Katse
huomiseen**



Kuulumiskierros

- Mitä ajatuksia ja oivalluksia on herännyt edellisen tapaamisen jälkeen?
- Kirjoititko itsellesi myötätuntoisen kirjeen? Mitä ajatuksia se herätti?
- Minkä hyvinvointiteon teit tällä kertaa? Miten se vaikutti?

Unelmat ja haaveet



Saako sureva haaveilla?

Onko oikeutta haaveilla, jos läheisellä ei ole enää haaveiltavaa?

Miksi olisi hyvä haaveilla?

Unelmat ja haaveet

- Unelmat ja haaveet luovat toivoa ja kantavat elämässä eteenpäin.
- Unelmat ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin lähteitä sinällään, riippumatta siitä voivatko ne koskaan toteutua.
- Unelmia kannattaa kuvailla ja jakaa muiden kanssa.
Mitä enemmän niitä sanoittaa, sitä enemmän niihin kiinnittää huomiota. Toisilta voi saada kannustusta ja erilaisia vaihtoehtoja unelmien toteuttamiseen.

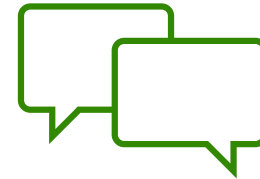
Omat unelmat

*Sinun ei tarvitse nähdä koko portaikkoa.
Ota vain ensimmäinen askelma.*

*Kun päätät kävellä jotakin tietä,
se tulee ilmestymään eteesi.*

– Rumi

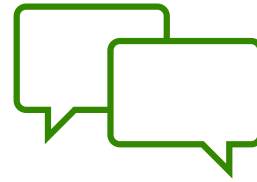
Ihmekysymys-harjoitus



Kuvittele, että keskellä yötä nukkuessasi tapahtuisi ihme ja toiveesi, tavoitteesi tai unelmasi toteutuisivat.

- Mitkä asiat olisivat eri lailla herätessäsi?
- Mikä olisi ensimmäinen pieni muutos käyttäytymisessäsi, jonka huomaisit?
- Mitä ihmiset, jotka asuvat kanssasi huomaisivat?
- Mitä ihmiset, jotka työskentelevät kanssasi huomaisivat?
- Mitä käyttäytymisesi muutoksia, jotka kertoisivat, että ihme on tapahtunut, muut ihmiset havaitsisivat?

Yhteiseltä polulta



- Oletko saavuttanut tai ottanut askelia ryhmän alussa laatimasi tavoitteen suuntaan?
- Mitä ryhmään osallistuminen on sinulle antanut?
- Mitä viet ryhmästä arkeesi?
- Kuinka aiot jatkaa omasta hyvinvoinnistasasi huolehtimisesta?

6

Jatkotapaaminen



Kuulumiskierros

- Millä mielin tulit tapaamiseen?
- Mitä sinulle kuuluu?

Keskustelu

- Mitä ajattelet nyt, mitä *Katse huomiseen* -ryhmään osallistuminen antoi sinulle?
- Mitkä ryhmässä käsitellyistä aiheista ja harjoituksista ovat jääneet mieleesi?
- Millaisia voimavaroja ja työkaluja sait itsellesi?
- Onko jokin arjessasi tai voinnissasi muuttunut ryhmään osallistumisen myötä? Miten kuvailisit muutosta?
- Tiedätkö mihin voit olla yhteydessä jatkossa, jos tarvitset tukea ja apua?

Jatka virkkeitä

- Jos kaikki olisi mahdollista, minä...
- Vuoden päästä toivon olevani...
- Vuoden päästä uskon olevani...
- Vuoden päästä olen...
- Kuukausittain minun tulee muistaa, että...
- Viikoittain pidän huolen, että...
- Päivittäin minä siis...

Lähde: Kaski & Miettinen. 2018. Onnistumisen taidot.

Kiitos!

