



KATSE 
HUOMISEEN
Ohjaajan opas

Sisällys

LUKIJALLE	3
RYHMÄN JÄRJESTÄMINEN	4
Ryhmän kokoaminen.....	4
Ohjaajan valmiudet.....	4
Tiedottaminen.....	5
Osallistujien valinta.....	5
RYHMÄN OHJAAJALLE	6
Materiaali ohjaajan tukena.....	6
RYHMÄTAPAAMISET	7
1. tapaaminen: Yhteiselle polulle.....	8
2. tapaaminen: Minun tarinani – meidän tarinamme.....	10
3. tapaaminen: Tunteiden palapeli.....	11
4. tapaaminen: Pidän itsestäni huolta.....	13
5. tapaaminen: Katse huomiseen.....	15
Jatkotapaaminen.....	17
AUTTAVIA TAHOJA	17
LUE LISÄÄ	17
LIITTEET	

Lukijalle

Omaishoitosuhde on tiivis ja läheinen ihmissuhde, joka kestää usein vuosia, jopa vuosikymmeniä. Sen päättyminen on omaishoitajalle suuri elämänmuutos.

Katse huomiseen -vertaisryhmä on tarkoitettu omaishoitajalle, jonka omaishoito on päättynyt hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen hoivaan kotiin ulkopuolelle.

Katse huomiseen -ryhmä tarjoaa omaishoitajalle mahdollisuuden käydä läpi luopumista ja siihen liittyviä tunteita sekä uutta elämäntilannetta yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Lisäksi ryhmä kannustaa omaishoitajaa suuntaamaan katseensa tulevaisuuteen ja löytämään sieltä odottamisen arvoisia, iloa tuottavia asioita.

Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat

- saavat keinoja tunteidensa tunnistamiseen ja käsittelyyn
- huomaavat, etteivät ole yksin omien ajatustensa ja kokemustensa kanssa
- pitävät omasta hyvinvoinnistaan entistä parempaa huolta
- suhtautuvat aiempaa toiveikkaammin tulevaisuuteen.

Katse huomiseen -ryhmämalli koostuu viidestä tapaamisesta. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa.

Ryhmämallia voi hyödyntää eri tavoin sovellettuna. Omaishoitajayhdistyksissä on hyviä kokemuksia esimerkiksi *Katse huomiseen* -vertaisiltapäivistä, joihin on valittu muutamia teemoja ja harjoituksia ryhmämateriaalista. Materiaalista voi poimia aineksia myös muihin omaishoitajille järjestettäviin vertaisryhmiin ja kahvihetkiin.

Katse huomiseen -ryhmämallin juuret ovat teemalomissa, joissa käsiteltiin omaishoitajien surua ja luopumista. Sisältö pohjautuu lomille osallistuneiden omaishoitajien esille tuomiin tarpeisiin ja hyväksi havaittuun toteutustapaan. Myös materiaalissa olevat lainaukset omaishoitajien ajatuksista ja kokemuksista on kerätty näillä lomilla. Erityiskiitos materiaalin suunnittelusta lomaohjaajana toimineelle **Leena Nordströmille**.

Merja Kaivolainen ja **Sari Havela** Omaishoitajaliitosta ovat muokanneet materiaalin omaishoitajien vertaisryhmien käyttöön vuonna 2015. Sen päivitykseen ovat vuosien varrella osallistuneet **Matilda Linnavirta**, **Juha Timoskainen**, **Elina Koponen** ja **Maija Repola**. Viimeisin päivitys on tehty vuonna 2024.

Antoisaa matkaa suuntaamaan *Katse huomiseen*!

Ryhmän järjestäminen

Omaishoitajaliiton jäsenyhdistykset voivat tämän materiaalin tuella järjestää *Katse huomiseen* -vertaisryhmiä alueensa omaishoitajille. Myös muut voivat hyödyntää materiaalia.

Ryhmän kokoaminen

Ryhmän suunnittelu käynnistyy arvioimalla yhdistyksen toiminta-alueella olevaa tarvetta *Katse huomiseen* -ryhmille.

- Minkä verran alueella on omaishoitajia, joilla omaishoito on päätynyt hoidettavan läheisen kuolemaan tai siirtymiseen kodin ulkopuoliseen hoivaan?
- Onko olemassa muuta vastaavaa ryhmätoimintaa?
- Kenen kanssa voisi tehdä yhteistyötä ryhmän järjestämiseksi?

Tarvearvion perusteella yhdistys päättää, kenelle ryhmä suunnataan:

- Henkilöille, joiden läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan
- Henkilöille, joiden läheinen on kuollut
- Sekaryhmä, jossa ei eritellä omaishoidon päättymissyitä

Teemojen käsittely on helpompaa, jos ryhmät ovat erilliset. Käytännön syistä omaishoitajayhdistykset kuitenkin järjestävät usein sekaryhmiä. Kokemusten mukaan myös sekaryhmät ovat toimivia, kunhan asia käydään läpi osallistujien kanssa ja huomioidaan teemojen käsittelyssä. Tärkeintä on, että kaikille osallistujille syntyy tunne siitä, että on tervetullut ja oikeassa paikassa. Osallistujia voi myös jakaa pienryhmiin tai pareihin taustojen mukaan.

Katse huomiseen -vertaisryhmä toteutetaan suljettuna ryhmänä. Se mahdollistaa tutustumisen sekä turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin, joka on edellytys teemojen käsittelylle.

Suositteltu osallistujamäärä on 4–8 henkilöä, jotta jokaiselle osallistujalle jää riittävästi aikaa

ja tilaa jakaa kokemuksiaan. Isossa ryhmässä voi yhteisen keskustelun sijaan käyttää pari-keskusteluja ajan säästämiseksi.

Ohjaajan valmiudet

Katse huomiseen -ryhmää voi ohjata yhdistyksen työntekijä tai vapaaehtoinen. Etenkin vapaaehtoisella ryhmänohjaajalla kannattaa olla ohjaajapari.

Ohjaajalla on hyvä olla aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta, sillä näiden teemojen käsittely ei sovi aloittelevalle ohjaajalle. Tällaisen ryhmän ohjaajaksi ei myöskään ole suositeltavaa ryhtyä, jos itsellä on omaishoitajuus juuri päätynyt, tai omaishoito on hyvin raskaassa vaiheessa.

- Yhdistys kartoittaa vapaaehtoiset vertaisryhmän ohjaajansa, jotka voisivat toimia *Katse huomiseen* -ryhmän ohjaajina.
- Mahdollisen vapaaehtoisen ohjaajan kanssa keskustellaan *Katse huomiseen* -ryhmästä ja sen sisällöistä sekä vapaaehtoisen omasta elämäntilanteesta ja ajatuksista ryhmän ohjaamisen suhteen.

Suosituksena on, että ryhmänohjaaja osallistuu Omaishoitajaliiton järjestämään maksuttomaan *Katse huomiseen* -ohjaajakoulutukseen. Koulutus ei ole kuitenkaan pakollinen.

Jos vapaaehtoinen ei osallistu ohjaajakoulutukseen, on yhdistyksen perehdytettävä hänet *Katse huomiseen* -ryhmämalliin ja materiaaliin. Yhdistys myös nimeää vapaaehtoiselle ryhmänohjaajalle henkilön, johon ohjaaja voi olla yhteydessä ja jonka kanssa voi käydä läpi ryhmässä esiin nousseita asioita.



Tiedottaminen

Ryhmästä kannattaa tiedottaa hyvissä ajoin, useita kuukausia etukäteen, ja hyödyntää markkinoinnissa eri kanavia sekä yhteistyöverkostoja.

Yhdistys voi päättää, millä nimellä ryhmää markkinoi. *Katse huomiseen* -nimen käyttöä kuitenkin suositellaan yhdenmukaisuuden vuoksi. Nimestä on saatu hyvää palautetta.

Vinkkejä:

- Kysy, voisivatko hyvinvointialueen omaishoidon asiakasohjaajat tiedottaa ryhmästä omaishoitajille, joiden omaishoito päättyy.
- Vie ilmoituksia palvelutaloihin ja hoivakoteihin, joihin hoidettavat muuttavat omaishoidon päättyessä.
- Kutsu henkilökohtaisesti mukaan omaishoitaja, jonka elämäntilanteen tunnet.
- Järjestä ryhmä yhteistyökumppanin kanssa, jolloin voitte hyödyntää molempien tiedotuskanavia.
- Jatkuva haku! Ryhmä käynnistyy, kun osallistujia on riittävästi.

Osallistujien valinta

Katse huomiseen -ryhmään tullaan ilmoittautumisen kautta. Tällöin yhdistys ja ryhmän ohjaaja saavat ennakkotietoa ryhmän osallistujista.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit kysyä esimerkiksi

- taustatiedot (ikä, sukupuoli)
- omaishoitotilanne (ketä hoiti ja miten kauan)
- omaishoidon päättymisen syy
- milloin omaishoito päättyi
- tarpeet ja toiveet ryhmälle.

Kokemusten mukaan *Katse huomiseen* -ryhmissä korostuu osallistumisen oikea-aikaisuus. Omaishoidon päättymisestä kulunut aika on otettava huomioon.

Ryhmään osallistuminen voi olla liian aikaista, jos omaishoitajuuden päättymisen on hyvin tuore kokemus, esimerkiksi alle kolme kuukautta läheisen kuolemasta. *Katse huomiseen* -vertaisryhmä ei ole kriisiapua, ja ohjaajana toimii usein vapaaehtoinen. Toisaalta jos omaishoidon päättymisestä on jo useita vuosia, ei ryhmä ole enää tarkoituksenmukainen.

Nämä ajalliset rajaukset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia. Omaishoidon päättymiseen on monia syitä, ja ihmiset käsittelevät asioita eri tavoin ja eri aikataulussa. Asiasta kannattaa keskustella omaishoitajan kanssa ilmoittautumisen yhteydessä.

Ryhmän ohjaajalle

Ennen kuin lähdet ohjaamaan *Katse huomiseen* -ryhmää, on hyvä pysähtyä hetkeksi. Mieti omia elämäkokemuksiasi ja menetyksiäsi sekä niihin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Omat kokemukset on tärkeä käydä läpi, jotta voit ottaa vastaan toisten tunteita ja hyväksyä myös omista ajattelumalleista poikkeavat menetyksen käsittelemisen tavat.

- Mitä menetyksiä ja luopumisia olet itse kokenut? Miten silloin pärjäsit? Mitä tunsit ja ajattelit?
- Minkälaisia ajatuksia ja tunteita nämä muistot herättävät nyt?
- Miten siedät surua itsessäsi? Miten uskallat kohdata muiden surua?

Ohjaaja joutuu monenlaisten tunteiden vastaanottajaksi ohjatessaan *Katse huomiseen* -ryhmää. Hän kuulee koskettavia ja kipeitä elämäntarinoita. Omasta jaksamisesta huolehtiminen on ensiarvoisen tärkeää.

On hyvä miettiä, mikä on itselle sopiva tapa käydä läpi ohjaajana kokemiaan tilanteita ja tunteita. Joillekin se voi olla kävely luonnossa, toiselle kirjoittaminen tai musiikin kuuntelu. Jos ryhmässä on kaksi ohjaajaa, ajatuksia ja tunteuksia voi jakaa ryhmätapaamisen jälkeen.

Joskus ohjaajasta voi tuntua, että ihmisten elämäntarinat ja kipeät kokemukset ja tunteet ikään kuin tarttuvat kiinni ja synnyttävät halun ratkaista asioita. Tällöin on tärkeää pitää mielessä, että toisen ihmisen surua ei voi poistaa, voi ainoastaan olla hetken rinnalla tukemassa.

Kohtaamisessa on tärkeää:

- Sopiva ympäristö: rauhallinen tila, nenäliinoja, vesilasit
- Anna tilaa tunteille, ajatuksille ja reaktioille
- Kunnioita jokaisen kokemuksia
- Ota tunteet vastaan, älä omi ja analysoi niitä liikaa
- Ole läsnä ja käytettävissä
- Ole aito, avoin ja kuunteleva

Valmistaudu aina uuteen ryhmätapaamiseen. Irrota ajatukset arjen asioista ja keskity tulevaan aiheeseen. Jokainen tekee tämän itselleen sopivalla tavalla. Tärkeintä on, että sen tekee tietoisesti joka kerta.

Surevan tukemiseen ei tarvita välttämättä ammattitaitoa, vaan meissä jokaisessa oleva ihmisyyys, myötätunto ja ymmärrys ovat vuorovaikutuksen perusta.

– Juha Hänninen ja Tapio Pajunen

Materiaali ohjaajan tukena

Katse huomiseen -materiaali sisältää tämän oppaan sekä diasarjan. Materiaali on tarkoitettu ohjaajan tueksi ja teemojen käsittelyn punaiseksi langaksi omaishoitajien kanssa.

Materiaalissa on taustatietoa ryhmän järjestämisestä, teemat ja sisällöt tapaamisiin sekä ehdotuksia aiheiden käsittelytavoiksi, kuten tietoa, erilaisia harjoituksia ja keskustelukysymyksiä.

Materiaalia ei ole tarkoitettu luennoitavaksi eikä kattavaksi tietopakettiksi omaishoidon päättymisestä. Ohjaajan tehtävänä on saada ryhmä keskustelemaan ja työskentelemään materiaalin toimiessa tukena.



Materiaaliin sisältyy kysymyksiä osallistujien pohdittavaksi

- Voit ohjaajana valita tilanteeseen ja ryhmän tarpeisiin sopivat vaihtoehdot ja päättää vastaamisen tavan.
- Kysymyksiä voi pohtia yksin tai yhdessä. Niistä voi keskustella pareittain tai pienryhmissä ennen yhteistä keskustelua.
- Joskus voi vastata myös kirjoittamalla.
- Kysymyksen esittäminen voi toimia myös pohdinnan herättäjänä ilman, että siihen tarvitsee vastata.

Ryhmätapaamiset

Jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa:

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

Lisäksi voi järjestää yhden jatkotapaamisen noin kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Silloin vaihdetaan kuulumisia ja keskustellaan, miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut osallistujien elämään.

Ryhmätapaamisten kesto on 1,5–2,5 tuntia riippuen ryhmän koosta ja toteutustavasta. Tapaamisiin on hyvä sisällyttää kahvitauko.

Ryhmä voi kokoontua kerran viikossa tai harvemmin, esimerkiksi 2–3 viikon välein.

Ryhmän alkuvaiheessa tutustutaan, ryhmädytään ja jaetaan oma tarina muiden kanssa. Keskivaiheilla käsitellään omaishoidon päättymisen herättämiä tunteita sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Lopussa suunnataan katseet tulevaisuuteen ja etsitään pieniä toiveita ja unelmia.

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



1. TAPAAMINEN: Yhteiselle polulle

Tutustuminen on oleellinen vaihe koko ryhmäprosessin kannalta. Tavoitteena on luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, aloittaa matka yhteisellä polulla. Vain turvallisessa ilmapiirissä osallistujat uskaltavat jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan.

Ensimmäisessä kokoontumisessa ei vielä paneuduta osallistujien elämäntilanteisiin, vaan omaishoidon päättymistä ja luopumista lähestytään yleisemmällä tasolla.

Tapaamisen sisältö

- Tervetuloa ryhmään, tullaan tutuiksi
- Odotukset ja tavoitteet
- Tienviittoja yhteiselle polulle
- Näkökulmia omaishoitajuuden päättymiseen
- Elämää muutoksen keskellä
- Tehtävän ohjeistus:
 - Oman tarinan maamerkit
- Lopuksi: Oma hyvinvointini

Tervetuloa ryhmään

Toivota osallistujat tervetulleeksi *Katse huomiseen* -ryhmään. Kerro lyhyesti ryhmän tarkoituksesta, teemoista ja tavoitteista sekä käytännön asioista (diat 3-5).

Kerro kuka olet ja mikä on sinun roolisi ja tehtäväsi ryhmän ohjaajana. Tuo esiin, että ohjaajana et ole terapeutti tai psykologi, vaan rinnalla kulkija ja ryhmän keskustelujen herättelijä.

Tullaan tutuiksi

Mieti ennakkoon, miten saat osallistujat tutustumaan toisiinsa mukavalla tavalla.

Voit hyödyntää tutustumisessa **diaa 6**. Kerro ryhmälle selkeästi, mitä asioita nyt jaetaan (esimerkiksi nimi, kotipaikka, ketä hoiti). Omaishoitokokemuksiin ja elämäntarinoihin paneudutaan tarkemmin seuraavassa tapaamisessa.

Odotukset, toiveet ja tavoitteet

Ryhmäläisten toiveiden ja odotusten kuuleminen on tärkeää (**dia 7**). Tämä ryhmämalli on muokattavissa ja joustaa osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Lisäksi pohditaan sitä, minkälaista muutosta osallistujat toivovat itsessään tapahtuvan ryhmän kuluessa. Tämä auttaa osallistujia miettimään ryhmän yleisten tavoitteiden lisäksi omia tavoitteitaan ja sitoutumaan niihin. Muutos-tavoitteisiin palataan viimeisessä ryhmätapaamisessa, joten ne kannattaa kirjata ylös.



- Mitä toivot ja odotat tältä ryhmältä?
- Minkä tai mitkä asiat haluaisit kohdallasi muuttuvan ryhmän kuluessa?

Tienviittoja yhteiselle polulle

Tehdään yhdessä ryhmän pelisäännöt (**dia 8**) ja kootaan ne esimerkiksi fläppitaululle. Pelisäännöt ovat perusta luottamukselliselle ja turvalliselle ryhmälle, jossa kaikilla on hyvä olla.



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

Huolehdi ohjaajana, että ryhmä sopii vaitiolosta. Ryhmässä tulee esiin monia herkkiä ja henkilökohtaisia asioita. Jokainen osallistuja sitoutuu siihen, että ryhmässä puhuttu ja kerrottu pysyy ryhmän sisällä.

Kannattaa sopia myös siitä, että kukin saa puhua ja kertoa asioistaan halunsa mukaan. Jokaisen ajatuksia ja kokemuksia kunnioitetaan. Ei ole pakko puhua, voi vain kuunnella ja olla läsnä.

Ryhmä voi tehdä sopimuksen siitä, että tässä ryhmässä saa näyttää tunteitaan, pahaa mieltään ja suruaan. Saa myös iloita ja nauraa. Sopimuksen voi tehdä myös siitä, että menetyksestä ja

kuolemasta, surusta ja muista tunteista puhutaan oikeilla nimillä.

Rohkaise osallistujia osallistumaan keskusteluihin. Korosta sen merkitystä, että koolla on monta saman kokenutta ihmistä, monta olkapäätä tarjoamassa tukea, monta ymmärtävää mieltä.

Näkökulmia omaishoitajuuden päättymiseen

Katse huomiseen -ryhmään osallistuvia yhdistää omaishoitajuus. Osallistujien kokemukset omaishoitajuudesta ja sen päättymisestä ovat kuitenkin erilaisia.

Kokemukseen omaishoidon päättymisestä vaikuttavat monet tekijät: päättykö omaishoitajuus äkillisesti vai onko siihen ollut aikaa valmistautua, onko päättymisen taustalla läheisen tilanne vai omaishoitajasta johtuva syy, esimerkiksi oma terveys. Omaishoidon päättymisen hoidettavan läheisen kuolemaan tai hoitovastuun siirtymiseen ovat erilaisia tilanteita. Molemmat kuitenkin muuttavat omaishoitajan elämää monin tavoin.

Dioilla 11–17 käsitellään omaishoidon päättymistä, luopumista ja surua, erilaisia menetyksiä, kodin ulkopuoliseen hoivaan siirtymistä sekä läheisen kuolemaa. Voit ohjaajana poimia niistä sellaiset diat, joiden ajattelet olevan tärkeitä ja kiinnostavia koolla olevalle ryhmälle.

Kerro osallistujille, että näihin asioihin paneudutaan tarkemmin tulevilla ryhmäkerroilla. Esimerkiksi suru ja muut tunteet ovat kolmannen tapaamisen teemana. Tässä kohtaa on kuitenkin jo hyvä tuoda esille, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja normaaleja, sekä kannustaa osallistujia puhumaan tunteistaan ja jakamaan kokemuksiaan.

Elämää muutoksen keskellä

Elämässä tapahtuu monia konkreettisia muutoksia, kun arjen jakanut ihminen kuolee tai muuttaa pois kotoa. Omaishoitajalla useita tehtäviä ja rutiineja jää pois, toisaalta uusia tulee tilalle.

Dioilla 18–19 on keskustelukysymyksiä sekä *Katse huomiseen* -lomilla olleiden kokemuksia.



- Miten oma arki on muuttunut?
- Mitä asioita elämässä on jäänyt pois?
- Mitä on tullut tilalle?

Tehtävän ohjeistus: Oman tarinan maamerkit

Kerro osallistujille, että seuraavassa tapaamisessa jaetaan ja kuunnellaan kokemuksia omaishoitajuudesta ja sen päättymisestä. Jokainen kertoo oman tarinansa. Sitä varten annetaan muutamia maamerkkejä suuntaamaan oman tarinan kertomista (**dia 20**). Jokainen määrittelee itse, mitä haluaa kertoa ryhmälle.

Oman tarinan maamerkit

- Elämäni / elämämme ennen omaishoittoa
- Elämäni omaishoitajana
- Muutoksen hetki
- Tilanteeni nyt

Tarinan oheen voi tuoda valokuvan näytettäväksi ryhmälle. Lisäksi sovitaan, minkä verran jokaiselle varataan aikaa, esimerkiksi 10–15 minuuttia.

Huom.! Isossa ryhmässä voidaan järjestää kaksi kokoontumista tällä teemalla, jotta kaikkien tarinat ehditään käydä läpi.

Lopuksi: Oma hyvinvointini

Isojen muutosten keskellä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein taka-alalle. Omaishoito on voinut kuormittaa pitkään ja omaishoitajan omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taidot ovat voineet unohtua. Tämän vuoksi ryhmätapaamiset aloitetaan ja lopetetaan keskustelemalla hyvinvointia lisäävistä teoista.

Osallistujille kannattaa perustella, miksi hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää ja miksi sitä ryhmän aikana harjoitellaan.

Jokainen ryhmätapaaminen lopetetaan suunnitelmalla, minkä hyvinvointiteon voisi tehdä ennen seuraavaa tapaamista. Se voi olla pienikin teko, kuten ravitseva ateria, soitto ystävälle tai kävelylenkki. Tärkeää on, että hyvinvointiteko on oikeasti mahdollista toteuttaa.

Hyvinvointiteon toteuttamisesta keskustellaan aina seuraavan ryhmätapaamisen alussa.

Osallistujille voi tulostaa ja jakaa hyvinvointibingon, josta saa vinkkejä. Bingo on oppaan **liitteenä 1**.

2. TAPAAMINEN: Minun tarinani – meidän tarinamme

Tässä ryhmätapaamisessa jokainen osallistuja saa kertoa oman tarinansa. Kun tarinoita päästään jakamaan rauhassa ryhmän alussa, ne eivät valtaa kaikkia seuraavia kokoontumisia.

Jokaisen tarina on ainutkertainen ja arvokas. Tarinoiden jakaminen voi auttaa kokemusten ja tunteiden käsittelyssä sekä synnyttää tunteen siitä, ettei ole yksin.

Oman tarinan kertominen ja muiden kuunteleminen nostavat tunteita pintaan. Kokoontumiseen on hyvä varata nenäliinoja sekä juomista.

Tapaamisen sisältö

- Aloitus
- Omat tarinat
- Yhteinen keskustelu tarinoista
- Välitehtävä: Kirje läheiselle
- Lopuksi: Oma hyvinvointini

Aloitus

Kukin ryhmäläinen kertoo lyhyiden kuulumisten lisäksi oman hyvinvointiteon toteuttamisesta ja kuvailee, miten se vaikutti voimavaroihin (**dia 23**). Muut kuuntelevat ja kannustavat.

Kierroksen jälkeen ohjaaja muistuttaa, että hyvinvointitekoihin palataan tapaamisen lopussa, kun niille suunnitellaan jatkoa.

Omat tarinat ja yhteinen keskustelu

Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan oman tarinansa ja näyttää valokuvan. Muut kuuntelevat keskeytyksettä.

Ohjaajan on tärkeää huolehtia ajankäytöstä, jotta jokainen ehtii kertoa tarinansa.

Kun kaikki ovat kertoneet tarinansa, keskustellaan yhdessä (**dia 25**):



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

Vaihtoehtoinen tapa toteuttaa tarinoiden kertominen

Isossa ryhmässä tarinoiden kertomisen voi toteuttaa myös kolmen tai neljän hengen ryhmässä. Jokaisessa ryhmässä osallistujat kertovat tarinansa toisilleen samalla ohjeistuksella kuin edellä. Tarinoiden kertomisen jälkeen ryhmä pohtii yhdessä tarinoita ja etsii niistä yhteisiä tekijöitä eri vaiheissa. Nämä asiat kootaan yhteiseen keskusteluun.

Välitehtävä: Kirje läheiselle

Asioiden laittaminen paperille on hyvä keino selkiyttää omia ajatuksiaan ja tunteitaan.

Osallistujat voivat välitehtävänänsä kotona kirjoittaa läheiselleen kirjeen, jossa kuvaavat tunteitaan ja kokemuksiaan. Kirjeeseen voi kirjoittaa kaikki sanomatta jääneet asiat – hyvät ja huonot. Kirjeen sisältöä ei jaeta eikä näytetä ryhmässä.

Välitehtävät ovat vapaaehtoisia. Ohjaaja voi kuitenkin kannustaa niiden tekemiseen, sillä tehtävien avulla voi syventää ryhmän antia. Jos tehtäviä ei ehdi tai halua tehdä ryhmän aikana, niihin voi palata myöhemmin.

Lopuksi: Oma hyvinvointini

Ryhmätapaaminen lopetetaan pohtimalla, minkä hyvinvointiteon kukin voisi tehdä ennen seuraavaa tapaamista.

3. TAPAAMINEN: Tunteiden palapeli

Omaishoidon päättyminen herättää monenlaisia tunteita. Ne voivat yllättää voimakkuudellaan ja ristiriitaisuudellaan. Esimerkiksi syyllisyys, viha ja katkeruus voivat olla vaikeita tunteita kohdata. Mutta myös ilo, helpotus ja onnellisuus voivat tuntua vääriä menetyksen keskellä. Kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja.

Tässä kokoontumisessa keskustellaan tunteiden tunnistamisesta ja niiden kanssa pärjäämisestä.

Jos ohjaajana kaipaat lisätietoa tunteista ja niiden säätelystä, kannattaa perehtyä Mielen-terveystalon sisältöön (esimerkiksi Mitä tunteet ovat? -artikkeli) sekä TunneVaaka®-kirjaseen.

Tapaamisen sisältö

- Aloitus
- Erilaisia tunteita
- Missä tunteet tuntuvat?
- Suru ja sureminen
- Miten tunteiden kanssa pärjää?
- Tunnepurkki
- Välitehtävä: Sadepäivän kirje
- Lopuksi: Oma hyvinvointini

Aloitus

Käydään läpi kuulumiskierros sekä *Kirje läheiselle* -välitehtävän herättämät ajatukset. Keskustellaan oman hyvinvointiteon toteutuksesta ja vaikutuksista (**dia 28**).

Erilaisia tunteita

Ohjaaja alustaa, että omaishoitajuudesta luopuminen herättää usein monenlaisia ja keskenään ristiriitaisia tunteita. Mitkään tunteet eivät ole vääriä tai pahoja. Ne kertovat tärkeitä viestejä esimerkiksi omasta voinnista ja tarpeista (**dia 29**).

Sen jälkeen käsitellään *Tunneratas*-kuvion avulla, minkälaisia tunteita läheisen kuolema tai siirtyminen kodin ulkopuoliseen hoivaan on osallistujissa herättänyt (**diat 31–32**). Anna ryhmäläisten tutustua *Tunnerattaaseen* rauhassa ja keskustelkaa sitten yhdessä.



- 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?

Missä tunteet tuntuvat?

Mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, ja monet tunteet tuntuvat kehossa. Tunne voi kuristaa kurkussa, kipristellä vatsassa, puristaa päätä, kuplia rinnassa, pistellä käsivarsilla, aaltoilla koko kehossa jne. Kun oppii tarkkailemaan kehon reaktioita, on helpompi tunnistaa ja käsitellä tunteitaan.

Ohjaaja jakaa osallistujille tulostetun *Missä tunteet tuntuvat?* -tehtävän, joka on tämän oppaan **liitteenä 2**. Osallistujia ohjeistetaan kirjoittamaan kuvan ympärillä oleville viivoille erilaisia tunteita, joita on kokenut muutostilanteessa. Tunteista vedetään viiva siihen kohtaan kehoa, missä mikäkin tunne tuntuu.

Tämän jälkeen voitte keskustella yhdessä tehtävän herättämistä ajatuksista.

Suru ja sureminen

Jokainen käy läpi suruaan omalla tavallaan. Osallistujilla on kulunut eripituinen aika siitä, kun läheinen on kuollut tai siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan. Kuollutta läheistään surevan suru on toisenlaista kuin hoivakotiin siirtymistä surevan.

Aika on surulle tärkeää. Tunteet ja ajatukset tulevat usein aaltona, toisena päivänä on vaikeampaa kuin toisena. Ajan kuluessa tunteet alkavat kuitenkin yleensä tasaantua ja menetyksen kanssa pystyy elämään. Usein pyritään ”pääsemään surun yli”, vaikka sen läpi kuluminen riittäisi. Suru on jotain, jonka kanssa eletään, ei jotain, joka menee ohi.

Dioilla 33–34 paneudutaan surun tunteeeseen ja sen tehtävään sekä yksilöllisiin tapoihin surra. Ryhmä voi keskustella, miten dioilla olevat asiat ovat näyttäytyneet heidän kohdallaan ja mitä he ovat kokeneet.

Miten tunteiden kanssa pärjää?

Ohjaaja lukee ja näyttää **dialta 35** runon ”*Mieli on kuin majatalo*”. Sen herättämistä ajatuksista voidaan keskustella yhdessä. Runo toimii johdantona, kun lähdetään käsittelemään tunteiden hyväksymistä ja niiden kanssa toimimista.

Tunnetaidot ovat tunteiden säätelyn keinoja (**dia 36**). Omien tunteiden tunnistaminen on pohja tunteiden säätelylle. Sitä voi harjoitella havainnoimalla ja nimeämällä tunteita, kuten ryhmätapaamisen alussa tehtiin.

Tunteita tulee ja menee, eikä niistä tarvitse pyristellä eroon. Kun hankalilta tuntuja tunteita pystyy tunnistamaan ja nimeämään, niiden voima heikkenee. Tukahdutettuina tai itseltä kiellettyinä tunteet saattavat vahvistua.

Aina tunteiden tunnistaminen ja kuvailu ei kuitenkaan ole helppoa. Voit kokea määrittämättömää pahaa oloa, jolle et löydä sanoja. Tällöin omaa oloa voi tyyntyttää ja rauhoittaa kehon kautta, esimerkiksi rauhoittamalla hengitystä.

On myös tärkeää huomioida, että tunteet ja teot ovat eri asia. Tunteet herättävät ajatuksia, jotka ehdottavat toimintaa. Tunteet eivät kuitenkaan pakota mihinkään. Tunteitaan ei voi itse valita, mutta käyttäytymiseensä voi vaikuttaa.

Meillä jokaisella on erilaisia keinoja käsitellä ja pärjätä tunteiden kanssa (**dialt 37–38**).



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

Tunnepurkki

Jokainen meistä kantaa mukanaan lukemattomia tunteita. Tunnepurkki voi olla tiukasti kiinni, piilottaen ja varastoiden kaikki tunteet sisälleen. Purkin kansi voi olla myös niin väljä, että tunnekuohun vallassa tunteita purskahtee purkista arvaamattomasti ja hallitsemattomasti. Tai meillä voi olla erilaisia keinoja, joilla voimme säädellä purkin kantta eli tunteidemme voimakkuutta ja ilmaisemista (**dia 39**).



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

Välitehtävä: Sadepäivän kirje

Ryhmäläisille jaetaan välitehtäväksi *Sadepäivän kirje (liite 3)*. Sadepäivän kirje tehdään hankalien päivien varalle muistuttamaan asioista, jotka helpottavat omaa oloa. Ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä kirjoittamaan kirje hetkellä, jolloin mieli on tyyni ja rauhallinen. Kirje säilytetään tallessa, ja se otetaan esiin vaikeana päivänä muistuttamaan itseä tärkeistä asioista.

Lopuksi: Oma hyvinvointini

Ryhmätapaaminen lopetetaan pohtimalla, minkä hyvinvointiteon kukin voisi tehdä ennen seuraavaa tapaamista.

4. TAPAAMINEN: Pidän itsestäni huolta

Omaishoidon päättyessä voi olla vaikeaa keskittää huomiota omaan vointiin. Itsestä ei enää osakaan huolehtia, kun on niin tottunut pitämään huolta vain toisesta. Kodin ulkopuoliseen hoivaan siirtyneiden omaisilla arkea rytmittävät usein vierailut läheisen luona. Aikaa itselle ei huomata ottaa.

Se että on hyvä itselleen, edellyttää itsensä rakastamista. Se ei tarkoita ylpeyttä, turhamaisuutta tai luuloa omasta täydellisyydestä. Itsensä rakastaminen tarkoittaa kykyä nähdä oma arvonsa ja sen tajuamista, että on rakastamisen arvoinen ihminen. Aivan samoin kuin me rakastamme läheisiämme heidän vioistaan huolimatta, meidän on rakastettava myös itseämme – vioistamme huolimatta.

Omasta hyvinvoinnista huolehtimista on ryhmän kuluessa harjoiteltu pienten hyvinvointitekojen muodossa. Tässä tapaamisessa paneudutaan aiheeseen tarkemmin, keskustellaan myötätuntoisesta suhtautumisesta itsen ja tehdään harjoituksia.

Tapaamisen sisältö

- Aloitus
- Omaa aikaa
- Huolehdi itsestäni, Mielestä huolehtiminen arjessa -harjoitus
- Itsemyötätunto, Myötätuntoinen suhtautuminen itsen -harjoitus
- Välitehtävä: Myötätuntoinen kirje itselle
- Lopuksi: Viimeisen tapaamiseen suunnittelu ja oma hyvinvointiteko

Aloitus

Keskustellaan kuulumisista, *Sadepäivän kirje* -välitehtävän herättämistä ajatuksista sekä oman hyvinvointiteon toteutuksesta ja vaikutuksista (**dia 42**).

Omaa aikaa

Omaishoitajan elämä on usein paljon melämää, omat tarpeet ja toiveet jäävät helposti taka-alalle. Omaishoitajuuden päättyminen voi herättää arvottomuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita.

Pysähdytään pohtimaan ja keskustelemaan, kuka minä olen ilman omaishoitajan roolia ja mitä minä tarvitsen (**dia 43**).



- Mikä on minun tehtäväni nyt?
- Kuka minä olen?
- Mitä minä tarvitsen?
- Missä ovat ystäväni?

Huolehdi itsestäni

Omaishoidon päättyessä omien voimien loppuminen ja väsymys tulevat usein konkreettisesti esille. Ihmisenä olemisen kokonaisuuteen kuuluvat kehon ja mielen lisäksi yhteys toisiin ihmisiin. Menetyksen kokemus vaikuttaa näihin kaikkiin, ja itsestä huolehdittaessa on huomioitava ne kaikki (**dia 44**).

Mielestä huolehtiminen arjessa -harjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa tunnistamaan, minkälaisilla arkisilla asioilla voi vahvistaa omaa hyvinvointia. Voit näyttää osallistujille **dian 45** tai tulostaa harjoituksen Mielenterveys-talosta.

Jokainen pohtii tehtävää ensin itsekseen ja sen jälkeen keskustellaan yhdessä, mitkä asiat omassa arjessa ovat jo kunnossa ja mitkä kaipaisivat enemmän huomiota.



Itsemyötätunto, Myötätuntoinen suhtautuminen itsen -harjoitus

Itsemyötätunto on lempeää ja ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan erityisesti silloin, kun on vaikeaa. Se tukee hyvinvointia ja toipumista. Ohjaaja alustaa lyhyesti itsemyötätunnosta, ja sen jälkeen harjoitellaan ymmärtäväistä ja lempeää suhtautumista itseä kohtaan (**diat 46–47**). Voit myös tulostaa harjoituksen Mielenterveys-talosta.

Dialla 48 on kysymyksiä, joista voitte vielä yhdessä keskustella, jos on aikaa.



Mitä seuraavat asiat sinulle tai sinun elämässäsi tarkoittavat?

- Huolehdin itsestäni
- Luotan itseeni
- Arvostan itseäni
- Rakastan itseäni

YouTubessa ja muualla verkossa sekä oppaissa on tarjolla monia itsemyötätuntoa vahvistavia harjoituksia. Katso lisää vinkkejä **s. 17**.

Välitehtävä: Myötätuntoinen kirje itselle

Ryhmäläiset tekevät välitehtävänä itselleen myötätuntoisen ja lohduttavan kirjeen tulevaisuudesta. Ohjaaja ohjeistaa kirjoittamaan kirjeen kuin parhaalle ystävälle. Tarkemmat ohjeet kirjeen kirjoittamiseen löytyvät **liitteestä 4**, mikä jaetaan ryhmäläisille. Kirjettä ei tarvitse näyttää muille.

Lopuksi

Seuraava tapaaminen on ryhmän viimeinen. Voitte lopuksi suunnitella yhdessä viimeistä tapaamista. Onko jotain, mitä ryhmäläiset erityisesti toivovat viimeiselle ryhmäkerralle? Haluatteko juhlistaa sitä esimerkiksi tavallista paremman tarjoilun tai yhdessä tekemisen merkeissä?

Jo tutuksi tulleeseen tapaan ryhmätapaaminen lopetetaan suunnittelemalla, minkä hyvinvointiteon kukin voisi tehdä ennen seuraavaa tapaamista.

5. TAPAAMINEN: Katse huomiseen

Viimeisessä kokoontumisessa suunnataan katse huomiseen: keskustellaan haaveista ja unelmista sekä haetaan yhdessä voimavaroja kotiin vietäväksi. Pohditaan, mitä ryhmään osallistuminen on antanut ja mitä muutoksia itsessä on tapahtunut. Täytetään myös palautekyselyt ja sovitaan ajankohta jatkotapaamiselle noin kolmen kuukauden päähän.

Lisäksi voidaan keskustella, haluavatko ryhmäläiset vaihtaa yhteystietojaan tai esimerkiksi jatkaa tapaamisia itsenäisesti. Ohjaaja voi myös esitellä omaishoitajayhdistyksen ja alueen muuta toimintaa, johon ryhmäläiset voivat jatkossa osallistua.

Tapaamisen sisältö

- Aloitus
- Unelmat ja haaveet
- Omat unelmat, Ihmekysymys-harjoitus
- Yhteiseltä polulta, keskustelua ja palautekysely
- Lopuksi: Toivotusten kortit / Toivotusten oksa

Aloitus

Käydään läpi ryhmäläisten kuulumiset, *Myötätuntoinen kirje itselle* -välitehtävän herättämät ajatukset sekä omien hyvinvointitekojen toteuttaminen (**dia 51**).

Unelmat ja haaveet

Omaishoidon päättyessä haaveilu voi tuntua kaukaiselta ajatukselta. Unelmointi voi herättää syyllisyyden tunteita, koska toivoo elämäänsä asioita ja tapahtumia, joissa toinen ei enää ole mukana. Voi myös olla vaikeaa löytää omia haaveita, kun elämää on tottunut kulkemaan toisen kanssa.

Pohdittavaksi **dialla 52**:



- Saako sureva haaveilla?
- Onko oikeutta haaveilla, jos läheisellä ei ole enää haaveiltavaa?
- Miksi olisi hyvä haaveilla?

Vaikeassa elämänvaiheessa haaveita on tärkeää pitää yllä, sillä unelmat antavat voimia jaksaa. Ne luovat toivoa tulevaisuuteen (**dia 53**).

Omat unelmat, Ihmekysymys-harjoitus

Etenkin surun keskellä unelmia voi olla vaikea luoda. Ohjaaja näyttää **dialla 54** olevan runon, ja sen herättämistä ajatuksista voidaan keskustella.

Ihmekysymys-harjoitus (dia 55) helpottaa omien unelmien pohtimista ja auttaa suunnamaan katseen tulevaisuuteen. Ihmekysymys-harjoituksesta löytyy lisätietoa tarvittaessa esimerkiksi Terveyskirjastosta.

Ohjaaja ohjaa ryhmäläisiä toteuttamaan harjoituksen pareittain. Parit haastattelevat toisiaan vuorotellen. Omista unelmista voi kertoa sen verran kuin haluaa. Haastattelija suhtautuu unelmiin kannustavasti.



Harjoitus: Ihmekysymys

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 havaitisivat?

Keskustelun jälkeen osallistujat valitsevat vahvistuskorteista sen, mikä auttaa viemään unelmaa eteenpäin. Mitä osallistujat toivovat itselleen? Vahvistuskortit ovat **liitteenä 5**. Ohjaaja tulostaa ja leikkaa kortit valmiiksi.

Yhteiseltä polulta

Ryhmässä on jaettu ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Käsitelty ja harjoiteltu erilaisia asioita.

Keskustellaan, minkälaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmästä ja mitä osallistuminen on antanut. Ensimmäisessä tapaamisessa ryhmäläiset kirjoittivat ylös, minkä tai mitkä asiat he haluaisivat kohdallaan muuttuvan. Ovatko nämä tavoitteet toteutuneet tai edenneet? Entä miten ryhmäläiset aikovat jatkaa omasta hyvinvoinnistaan huolehtimista? **(dia 56)**



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

Pyydä osallistujia täyttämään palautekysely.

Lopetus: Toivotusten kortit

Jokainen osallistuja saa valita itselleen kortin, johon hän kirjoittaa oman nimensä. Kortit laitetaan kiertoon, niin että kukin kirjoittaa jokaisen korttiin pienen toivotuksen saatteeksi jatkoa varten. Se voi olla positiivinen palaute, kiitos, tsemppilause tai muu toivutus. Näin osallistujille jää toivotuksia täynnä oleva kortti kotiin vietäväksi.

Toivotusten oksa (vaihtoehto korteille)

Jokainen osallistuja saa *Toivotusten oksan*, jonka runkoon kirjoittaa oman nimensä. Oksat laitetaan kiertoon, niin että kukin kirjoittaa jokaisen oksaan pienen toivotuksen saatteeksi jatkoa varten. Näin osallistujille jää toivotuksia täynnä oleva oksa kotiin vietäväksi.

Tulostettava Toivotusten oksa on oppaan **liitteenä 6**.



Jatkotapaaminen

Ryhmä kokoontuu jatkotapaamiseen muutaman kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Tarkoituksena on vaihtaa kuulumisia ja keskustella siitä, mitä muutoksia osallistujien arjessa ja hyvinvoinnissa on tapahtunut.

Tapaaminen on mukava pitää vapaamuotoisena. Ohjaaja voi hyödyntää **dioja 58–59**, joissa on kysymyksiä yhteisen keskustelun tueksi sekä harjoitus.

Tapaamisen sisältö

- Aloitus: Mitä kuuluu?
- Keskustelu *Katse huomiseen* -ryhmään osallistumisen vaikutuksista
- Jatka virkkeitä -harjoitus
- Lopetus

Jatka virkkeitä -harjoitus

Harjoituksen avulla jatketaan jo viimeisessä ryhmätapaamisessa tutuksi tullutta haaveilua. Pohditaan omia unelmia ja tavoitteita sekä pieniä tekoja niitä kohti.

Ja osallistujille harjoitusta varten paperit ja kynät ja näyt **dia 60**. Rohkaise osallistujia kirjoittamaan vapaasti liikaa miettimättä tai sensuroimatta. Kirjoituksia ei näytetä muille.

Harjoituksen jälkeen voitte keskustella yhdessä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui. Lisäksi voit kysyä, haluaako joku kertoa kirjoituksensa sisällöstä jotakin muille.

Lopetus

Ohjaaja voi vielä kertoa omaishoitajayhdistyksen ja alueen muusta toiminnasta, johon ryhmäläiset voivat osallistua, sekä rohkaista heitä pitämään keskenään yhteyttä jatkossa.

Kiitä kaikkia osallistujia yhteisestä *Katse huomiseen* -ryhmästä.

Auttavia tahoja

On tärkeää tietää, mihin omaishoitajan voi ohjata, jos ryhmän tarjoama tuki ei tunnu riittävältä. Omaishoitaja voi saada keskusteluapua esimerkiksi terveysasemalta, työterveyshuollosta, perheneuvolasta, kriisikeskuksesta tai seurakunnilta. Ota selvää oman alueesi apua ja tukea tarjoavista paikoista.

Valtakunnallisia auttavia puhelimia ja chat-palveluja:


- **MIELI ry:n kriisipuhelin** 09 2525 0111 päivystää ympäri vuorokauden joka päivä. www.mieli.fi
- **Kirkon keskusteluapu**. Palveleva puhelin 0400 221 180 on avoinna joka päivä klo 18–24 ja palveleva chat ma-pe klo 12–20. www.evl.fi/kirkonkeskusteluapu
- **Omaishoidon neuvontapuhelin** 0800 390 229 palvelee ti-to klo 10–14 ja **Kysy omaishoidosta -chat** ti-to klo 9–12. www.omaishoitajat.fi

Lue lisää

- Dolan Y. 2015. Pieni askel. Lyhytterapia-instituutti Oy.
- Juote M, Rasanen L, Heimonen S, Björkqvist T. 2018. Pieni myötätunto-opas. Ikäinstituutti.
- Lahti T (toim.). 2020. Suru. Kustannus Oy Duodecim.
- Myllyviita K. 2016. Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim.
- Omaishoitajan polku muutostilanteessa. Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin? Oulun seudun omaishoitajat ry, 2021.
- Pietikäinen A. 2019. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Kustannus Oy Duodecim.
- Saattajana. Ennakoiva saattohoito-opas omaishoitajan tueksi. Espoon ja Kauniaisien Omaishoitaja ja Läheiset ry, 2021.
- TunneVaaka® - Työkaluja omaishoitajille -kirjanen. Tunne voimavarasi -hanke, 2021.
- Mielenterveystalo.fi
- Oivamieli.fi

Hyvinvointi- BINGO

Rasti ruutuun! Montako näistä saat arkeesi? Mitä voisit vielä kokeilla? Bingo!

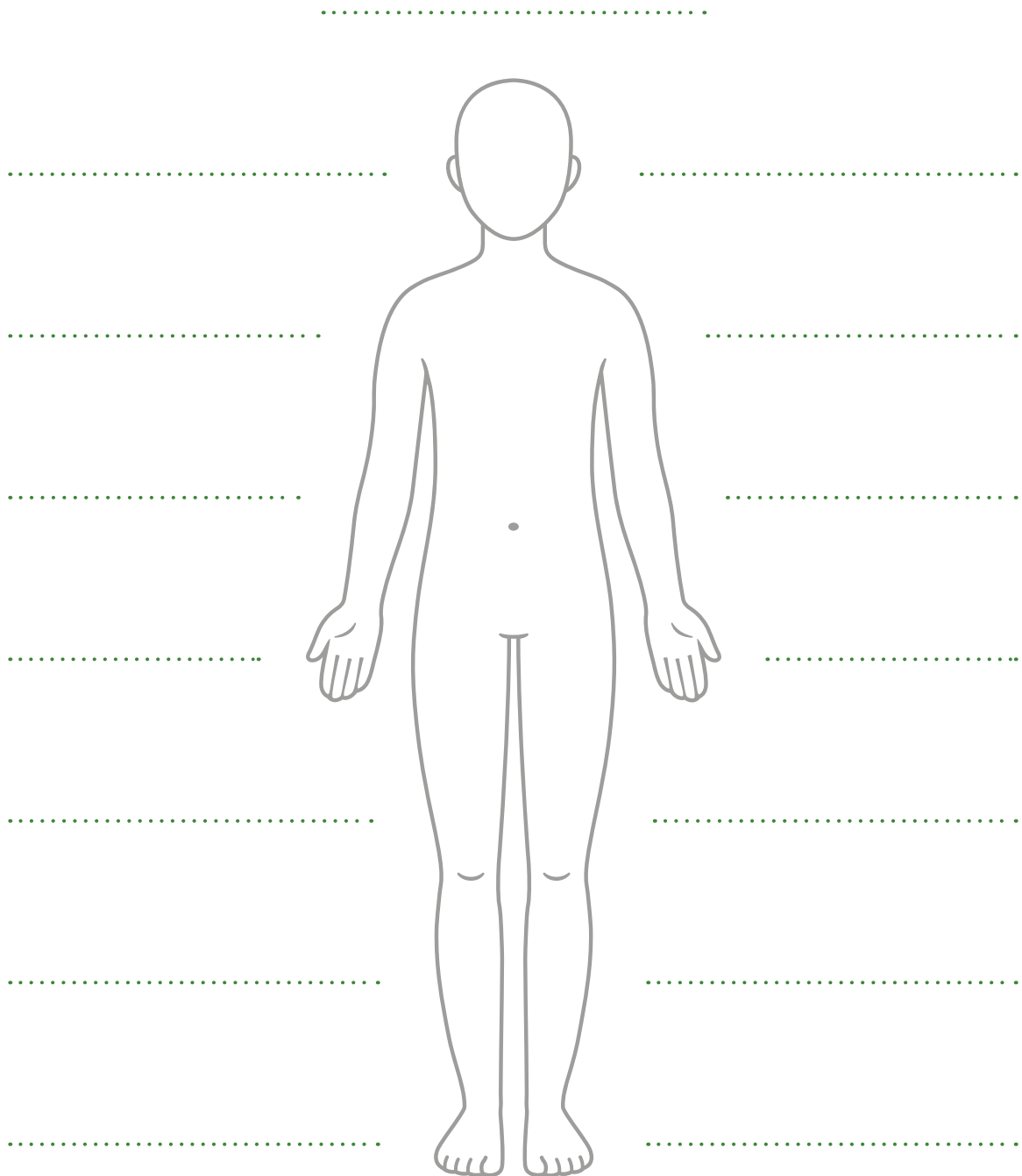
Nauroin hyvässä seurassa	Tunsin kiitollisuutta	Ajattelin itsestäni lempeästi	Löysin myönteisiä asioita arjestani	Sain voimaa luonnosta
Nukuin hyvin	Tunsin itsestäni ylpeyttä	Opin jotain uutta	Uppouduin lempipuuhaani	Kuuntelin musiikkia
Hemmottelin itseäni	Osallistuin itselle tärkeään toimintaan	 OMA HYVINVOINTI- TEKONI	Soitin hyvänmielen puhelun	Rentouduin
Haaveilin ja unelmoin	Kävin kävelyllä	Puhuin itselleni kuin ystävälle	Muistelin kaunista muistoa	Vietin omaa aikaa
Söin hyvän aterian	Piristin arkea huumorilla	Kannustin ja kehuin toista	Pyysin ja sain apua	Tapasin muita ihmisiä



Lisää vinkkejä: omaishoitajat.fi/hyvinvointi

Missä kohtaa kehoasi tunteet tuntuvat?

Kirjoita kuvan ympärillä oleville viivoille erilaisia kokemiasi tunteita.
Vedä niistä viiva siihen kohtaa kehoa, missä mikäkin tunne tuntuu.



Sadepäivän kirje

Joskus näet sateen lähestyvän horisontissa. Toisinaan tummat pilvet tulevat varoittamatta. Vaikeita aikoja voi helpottaa varautumalla niihin etukäteen. Sadepäivän kirje antaa henkilökohtaista lohdutusta silloin, kun sitä eniten tarvitset. Tämä kirje on sinulta itsellesi.

1. Tee lista puuhista ja asioista, jotka lohduttavat sinua

2. Kirjoita niiden ystäväsi ja läheistesesi nimet ja puhelinnumerot, joille voit soittaa, kun tarvitset kuuntelijaa ja tukea

3. Muistuta itseäsi vahvuuksistasi ja hyvistä puolistasi

4. Muistuta itseäsi erityisistä lahjakkuuksistasi, kyvyistäsi ja kiinnostuksen kohteistasi

5. Muistuta itseäsi tulevaisuuden toiveistasi ja unelmistasi

6. Anna itsellesi erityisiä neuvoja ja sinulle tärkeitä muistutuksia

Myötätuntoinen kirje itselle

Valitse jokin ajankohta tulevaisuudessa vuoden, viiden vuoden, kymmenen vuoden päähän. Kirjoita päivämäärä kirjeen yläkulmaan.

Kuvittele, että vuodet ovat kuluneet ja kirjoitat kirjettä hyvälle ystävällesi. Asiat ovat kirjeen kirjoituspäivänä hyvin ja olet selvinnyt vaikeuksistasi. Elät hyvää ja tasapainoista elämää.

Kuvaile kirjeessäsi, minkälaista elämäsi on ja miten pääsit eteenpäin vaikeista ajoista. Kerro, mitkä asiat, ihmiset ja omat vahvuutesi olivat tukenasi vaikeina aikoina. Voit myös kirjoittaa, miten vaikeat ajat ovat ehkä jopa vahvistaneet sinua ja mitä olet elämältä oppinut.

Kirjeen lopussa voit kiittää hyvää ystävääsi siitä, että hän on ollut tukenasi.

Lopuksi osoita kirje itsellesi kirjoittamalla kirjeen alkuun:
Rakas/Hyvä ja oma nimesi.

Tämän jälkeen lue koko kirje uudelleen.

HALAUKSIA

PITKÄÄ PINNAA

PUHELUA

SOPUA

NAURUA

ETÄISYYTTÄ

LÄHEISYYTTÄ

TAHTOA

ETSIMISTÄ

NEUVOJA

TAUKOA

HEMMOTTELUA

YLLÄTYKSIÄ

OIVALLUKSIA

TAHTOA

ILOA

HILJAISUUTTA

LOMAA

RIEMUA

YMMÄRRYSTÄ

OPPIMISTA

UNIA

TERVEYTTÄ

IHMETTELYÄ

IRTAUTUMISTA

VALLATTOMUUTTA

VEKKULIOLOA

VINKKEJÄ

ROHKEUTTA

AIKAA

REIPPAUTTA

REHELLISYYTTÄ

VOIMAA

KUMPPANIA

JUTTUSEURAA

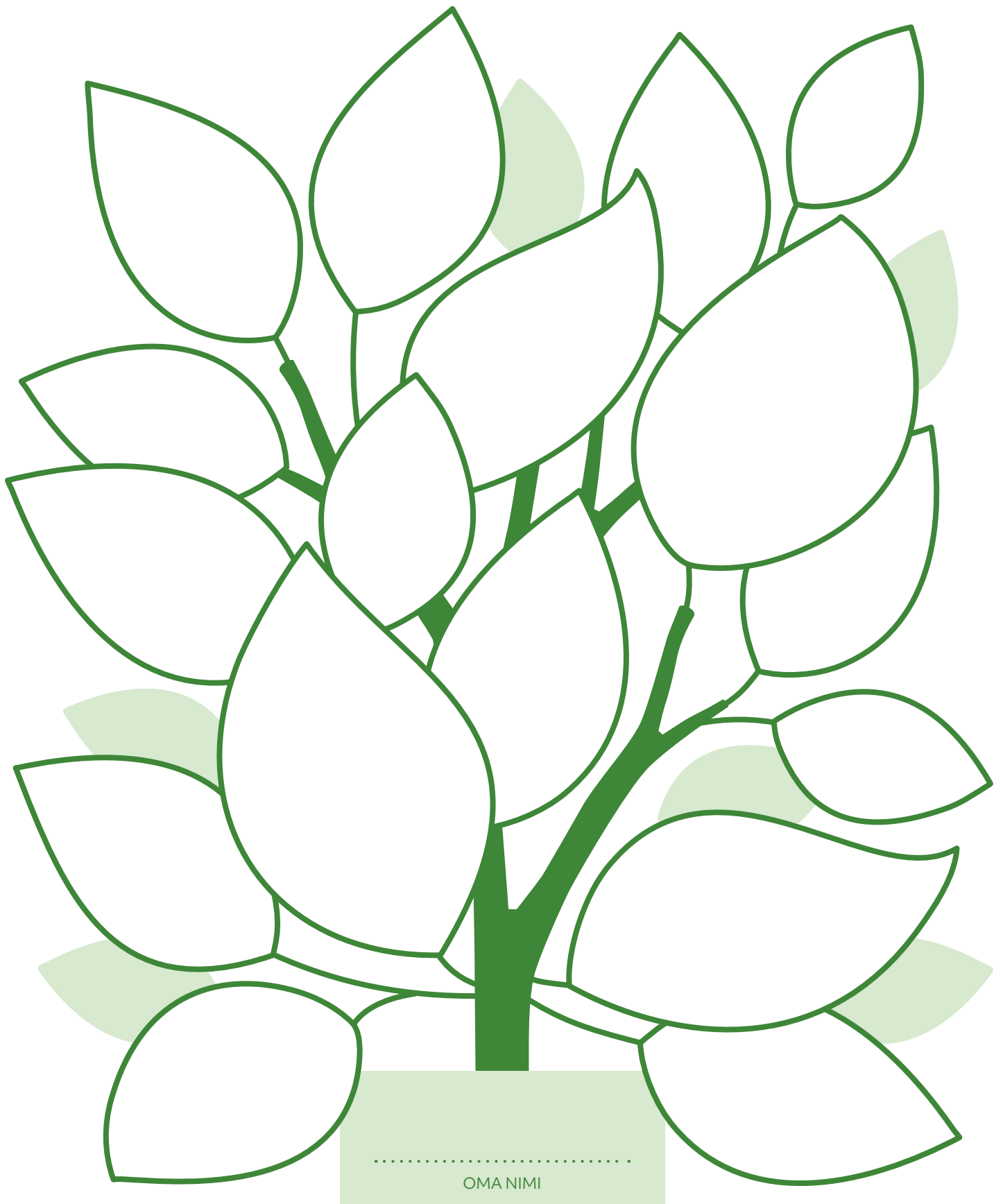
YSTÄVÄÄ

LEPOA

UUSIA TUULIA

VIRKISTYSTÄ

MATKAA





Hämeentie 105 A 18, 00550 Helsinki
Puhelin 020 7806 500

omaishoitajat.fi