



Tunnista voimavarasi

TunneVaaka[®]

Työkaluja omaishoitajille

Tämä kirjanen on tehty Tunne voimavarasi -hankkeessa.

Tunne voimavarasi -hanke oli Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteishanke, jota koordinoi Miina Sillanpään Säätiö.

Hanketta rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö.

TunneVaaka® on Maria Akatemiassa kehitetty ennaltaehkäisevän väkivaltatyön työväline, jota on sovellettu Tunne voimavarasi -hankkeessa omaishoitajien käyttöön.



Sisällys

Sinulle, omaishoitaja	4
Omaishoitajan roolit	6
Totutut roolit muuttuvat	7
Menneisyys elää meissä.....	9
Tunteiden tunnistaminen	11
Tunteiden säätelykeinoja	13
Kun tunteet lyövät yli	15
Kuuntele itseäsi	16
Haasteelliset tilanteet.....	18
Itsemyötätunto	19
TunneVaaka®-mittari	22
Älä jää yksin – mistä apua?	28

Sinulle, omaishoitaja

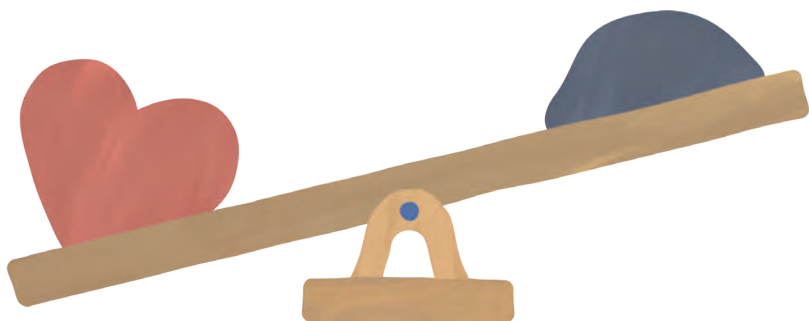
Omaishoitosuhde on vuorovaikutuksellinen ihmissuhde, jossa sekä hoidettavan että omaishoitajan tarpeiden tulisi tulla huomioiduiksi. Jokainen omaishoitotilanne on yksilöllinen. Tärkeintä on löytää itselleen ja läheiselleen sopivat päivittäiset rutiinit sekä sopivat tuen muodot.

Läheisen hoitaminen saattaa herättää voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita. Vaikka päällimmäisinä tunteina olisivat rakkaus ja hellyys, moni kokee samanaikaisesti myös avuttomuuden ja vihan tunteita. Tunteiden viestejä on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan. Kun hankaliksi koettuja tunteita, kuten pelko, suru, viha, häpeä ja syyllisyys, pystyy tunnistamaan ja nimeämään, niiden voima heikkenee.

Tämän kirjasen tarkoituksena on ehkäistä tilanteita, jotka pitkään jatkuneina voivat johtaa omaishoitajan uupumiseen ja sitä kautta joko itsensä tai hoidettavan läheisen kaltoinkohteluun.

Kirjaseen on koottu ajatuksia ja kokemuksia eri ikäisiltä ja monenlaisissa omaishoitotilanteissa olevilta omaishoitajilta. Jokaisen osion lopussa on kysymyksiä, joita voit pohtia itseksesi tai keskustella aiheista toisen omaishoitajan, läheistesi tai ammattilaisen kanssa.

Kirjasen lopussa oleva TunneVaaka®-mittari on apuväline, jonka kysymysten avulla voit arvioida omien voimavarojen sekä mieltä painavien huolten tasapainoa.



Omaishoitajan roolit



Moniin rooleihin elämässä voi valmistautua huolellisesti, mutta omaishoitajuus astuu elämään usein ennalta suunnittelematta. Omaishoitoon liittyy aina elämänmuutos, joka koskettaa koko perhettä. Muuttuneessa tilanteessa joutuu sopeutumaan uudenlaiseen tulevaisuuteen ja rooleihin.

Omaishoitajuus tulee elämään muiden, jo olemassa olevien elämäalueiden rinnalle. Rooli puolisona, vanhempana tai lapsena on usein omaishoitajan roolia vahvempi. Lisäksi elämässä voi olla monia muita keskeisiä rooleja esimerkiksi työntekijänä, ystävänä tai isovanhempana. Joskus eri osa-alueiden yhteensovittaminen voi tuntua haastavalta. Kuinka säilyttää rooli tasavertaisena puolisona, kun hoitajan ja hoidettavan roolit tulevat osaksi parisuhdetta? Miten yhteensovittaa äitiys tai isyys ja omaishoitajuus? Miten yhdistää työntekijän rooli omaishoitajuuteen?

Roolien yhteensovittaminen vaatii oman elämän tarkastelua sekä usein myös tarpeellisen avun ja palvelujen etsimistä. Kaikesta ei

tarvitse selviytyä yksin. Eri roolit tuovat rikkautta elämään ja mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, niin omaishoitajalle kuin hoidettavallekin. Elämänalueiden välille syntyvä tasapaino tukee jaksamista omaishoitotilanteessa.

Totutut roolit muuttuvat

Monelle omaishoitajuus on tärkeää ja merkityksellistä, koska se perustuu rakkauden tunteeseen. Silti omaishoitajuus voi tuntua vieraalta tehtävältä, jota ei itse ole valinnut. Kaikki eivät myöskään koe olevansa omaishoitajia, vaikka auttavat ja tukevat läheistään.

Omaishoitajana joutuu usein ottamaan vastuuta uusista asioista, kuten perheen ruokahuollosta, raha-asioista, palveluiden selvittelystä sekä läheisen hoidosta. Jotkut opittavat asiat voivat tuntua luontevilta, toiset raskailta ja jopa pelottavilta.

Toisinaan läheinen voi kokea häpeää omasta hoidettavan roolistaan ja pyrkii sen takia torjumaan tarjotun avun ja tuen. Armollisuus sekä omaa että toisen kipuilua kohtaan on tärkeää.

” Tunnen huolta, pelkoa, surua, epävarmuutta, turhautuneisuutta. Mutta myös rohkeutta ja rakkautta. Ylpeyttä siitä, että voin olla apuna!

Omaishoitajuuteen kohdistuu monenlaisia odotuksia ja olettamuksia sekä omaishoitajalta itseltään että muilta ihmisiltä. Joskus lähipiiriltä tai ammattilaisilta tulevat odotukset, neuvot ja kommentit voivat tuntua painostavilta ja omia ratkaisuja kyseenalaistavilta. Liian suurilta tuntuvat vaatimukset saattavat nostattaa kiukun, vihan ja riittämättömyyden tunteita.

Toisinaan omaishoitajuuteen liitetään mielikuvia sankaruudesta, epäitsekkyydestä sekä kaiken kestävästä rakkaudesta. Jos oma kokemus on kaukana yleisestä ajatusmallista tai on vaikea asettua mihinkään ennalta tarjottuun muottiin, voi syntyä tunne epäonnistumisesta. Ristiriitaiset tunteet ja odotukset saattavat kuormittaa huomaamatta. Läheisen ihmisen hoitaminen on usein antoisaa ja palkitsevaa, mutta toisaalta myös fyysisesti ja henkisesti raskasta.

” Ensimmäiset tunteet, kun sairaus diagnosoitiin, olivat viha ja katkeruus. Miksi meille kävi näin? Ajattelin, että kaikki loppuu tähän. Ihminen on kuitenkin yllättävän mukautuvainen olosuhteisiin ja tilanteisiin.

POHDITTAVAKSI

- Minkälaisia omaishoitajuuteen kohdistuvia odotuksia ja olettamuksia olen kohdannut?
- Minkälaisia odotuksia ja vaatimuksia asetan itse itselleni? Voisinko luopua jostakin?
- Mihin rooleihin omaishoitajuus elämässäni kytkeytyy?
- Onko jokin rooli jäänyt omaishoitajuuden myötä taka-alalle? Minkälaisilla muutoksilla rooleja saisi paremmin tasapainoon?

Menneisyys elää meissä

Menneisyyden hyvät ja huonot kokemukset vaikuttavat tapaamme toimia läheisissä ihmissuhteissa. Kokemuksemme muokkaavat arvojamme, sekä sitä, kuinka suhtaudumme elämän kriiseihin. Menneisyyden ikävät kokemukset voivat tulla esille elämän kriisitilanteissa emmekä välttämättä heti ymmärrä, mistä kriisin aikaansaatavat tunteet kumpuavat. Tutustumalla menneeseen voimme löytää vastauksia oman elämämme kiperiin kysymyksiin. Eri elämänvaiheet tuovat myös itsestämme esille uusia näkökulmia.

Vaikka omaishoitajaksi ryhtyminen ei ole aiheuttanut suurta kriisiä, on hyvä muistaa, että toimimme uudessa roolissa aiemmin omaksumamme mallin mukaisesti. Olemmeko esimerkiksi oppineet, että toisilta voi pyytää apua vai pitääkö kaikesta selvittää yksin, vaikka hammasta purren? Olemmeko oppineet ilmaisemaan tarpeitamme ja tunteitamme? Olemmeko oppineet pitämään huolta omista rajoistamme?

” Töitä on vielä tehtävä, jotta pääsen lapsuudessa ja nuoruudessa opituista malleista eroon. Toisten eteen uhrautuminen ja yksin selviäminen eivät ole kunnia-asioita. Minun pitäisi olla ihan itse elämäni tärkein ihminen, joka on ihan yhtä arvokas kuin vammautunut mieheni.

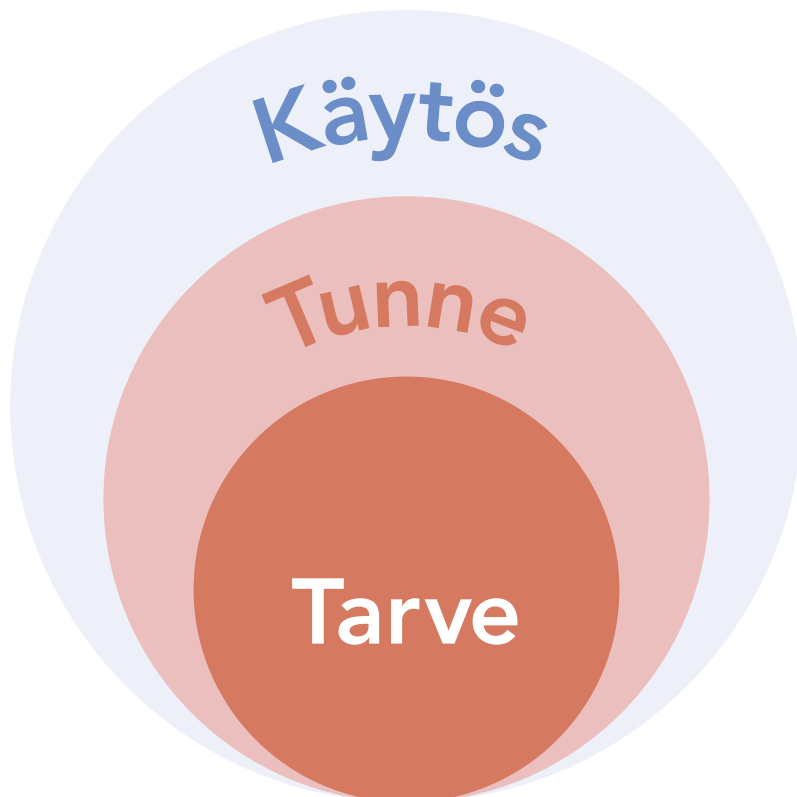
Oman sukupolvemme aikana tapahtuneet yhteiskunnalliset muutokset tai vallalla olleet arvot ja normit vaikuttavat valintoihimme sekä tapaamme toimia. Aivan kuten ne ovat vaikuttaneet myös vanhempiemme ja isovanhempiemme päätöksiin sekä ratkaisuihin omana aikakautenaan.

POHDITTAVAKSI

- Toistanko lapsuudenperheen toimintatapoja nykyisissä ihmissuhteissani? Miten?
- Minkälaisia odotuksia ja velvollisuuksia minuun kohdistettiin lapsuudenperheessäni?
- Minkälaisia vuorovaikutusmalleja olen omaksunut lapsuudenperheessäni?

Tunteiden tunnistaminen

Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseemme, ne ovat reaktioita johonkin itsestä tai ympäristöstämme kumpuavaan ärsykkeeseen. Tunteita voi olla useita samaan aikaan, ja yksi tunne voi herättää toisen tunteen. Tunteiden ja niiden aiheuttaman käytöksen taustalla on inhimillisiä tarpeita, kuten esimerkiksi kuulluksi tulemisen, itsensä toteuttamisen, levon sekä rakkauden tarpeet.



Tarpeiden tunnistaminen tekee tunnereaktioista ymmärrettäviä. Tunteet eivät siis itsessään ole hyviä tai pahoja. Kaikki kuuluvat ihmisyyteen.

Tukahdutettuina tai itseltä kiellettyinä tunteet saattavat vahvistua. Kuormittavassa tilanteessa ne voivat purkautuvat pelottavana tai satuttavana käytöksenä. Moni on oppinut jo lapsena piilottamaan tunteitaan tai häpeämään niitä. Erityisesti tällaisessa tilanteessa tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja kanavointi rakentavalla tavalla ei ole helppoa, mutta se on opittavissa oleva taito.

” Tunnen suuttumusta, kun asiat ei ole mennyt halutulla tavalla, surua läheisen voinnin huononemista. Itkua, jos olen ollut hyvin väsynyt, enkä olisi millään jaksanut hoitaa häntä. Iloa siitä, että olemme vielä yhdessä.

Kokemus siitä, että on tullut kuulluksi ja ymmärretyksi voi auttaa selviytymään haastavista tilanteista. Kuulluksi tulemisen kokemus auttaa jäsentämään ristiriitaisia tunteita ja voi helpottaa niiden säätelyä.

” Ensimmäinen puhelinkeskustelu oli kuin ikkunan avaaminen raittiiseen ilmaan. Ensimmäisen kerran uskalsin kertoa häpeästäni, että en selviä lähes satavuotiaan hoitamisesta, olen ahdistunut ja vihainen, ja että itken voimattomuuttani ja osamattomuuttani. Häpesin ja itkin. Ja kumma kyllä, uskoin, kun työntekijä sanoi, että minulla ei ole mitään häpeämistä.

Tunteiden säätelykeinoja



Tunteiden säätelyn tarkoituksena on ymmärtää omia tunteita ja oppia muuttamaan tunnetilaa rakentavan toiminnan avulla myönteiseen suuntaan. Joutuessamme tunteen valtaan kykymme ajatella selkeästi heikkenee. Tunteen säätelemineen auttaa meitä tavoittamaan tietoisien mielemmen ja mahdollistaa impulsiivisen käyttäytymisen ehkäisyn.

” Hankalissa tilanteissa asetan itselleni kysymyksen: entäpä jos tilanne olisikin toisinpäin, jos olisin itse apua tarvitseva osapuoli, niin miten toivoisin itseäni kohdeltavan. Tämä auttaa varsinkin arkirutiineissa.

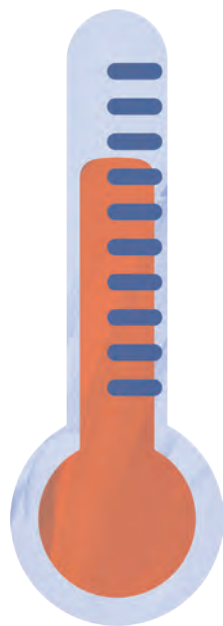
” Olen joskus poistunut huoneesta ja toivonut, että saan olla vähän aikaa yksin. Olen joskus todennut, että hoitotapahtuma ei onnistu, ja olen alkanut tehdä jotain muuta tehtävää. Jokin ajan kuluttua olen tehnyt hoidon loppuun.

- ” Keskustelen itseni kanssa, että toinen ei tee näin tahallaan. Tämä esim. pissa/kakkavahinkoja siivotessa.
- ” Yritän etsiä kuluneesta päivästä joitakin positiivisia asioita ja niitä ajattelemalla helpottaa oloani.
- ” Koira on monesti mukanani, kun olen äidin luona. Se karvakuono auttaa minua olemaan maltillisempi ihminen. Sain myös ammattilaisen tukea, ja se auttoi minua käsittelemään pahaa oloa ja uskomaan siihen, että riitän tällaisena ja teen varmasti tarpeeksi.

POHDITTAVAKSI

- Mitä tunteita olen piilotellut ja tukahduttanut eniten elämässäni, miksi?
- Minkä tunteen tunnistamisen koen vaikeaksi?
- Miten näin vanhempieni säätelevän tunteitaan, opinko heiltä tunnesäätelykeinoja?
- Millaisissa hetkissä tarvitsisin erityisesti itseni rauhoittelun taitoja?

Kun tunteet lyövät yli



Kaikki hermostuvat joskus ja etenkin elämän kuormitus- ja muutostilanteet voivat vaikeuttaa tunteiden hallintaa. Aggressio on osa terveen ihmisen tunnemaailmaa. Aggressioon liittyy usein monia muita voimakkaita tunteita, kuten vihaa, raivoa, häpeää, kateutta, mustasukkaisuutta, pettymystä, toivottomuutta tai surua. Aggressio on itsessään hyödyllinen tunne, sillä sen avulla ihminen voi hahmottaa omat rajansa ja tarpeensa sekä asiat, joita ei siedä tai hyväksy. Aggressio toimii myös eteenpäin vievänä ja rakentavana elämänvoimana.

” Välillä tulee niin suuri viha että pelottaa. En tiedä mitä vihaan silloin. Kaikkea ja kaikkia. Suru on toinen ja katkeruuskin joskus. Kateuttakin tunnen niitä kohtaan joilla on kaikki hyvin, vaikka ymmärrän, että on niitä suruja kaikilla. Pelkokaan ei ole vieras tunne.

Kuuntele itseäsi

Jotkut tilanteet hoidettavan läheisen kanssa voivat aiheuttaa voimakasta ärtymystä ja tunteiden säätelyn vaikeutta. Esimerkiksi siirtymä- ja pesutilanteissa omaishoitajan hermot saattavat olla koetuksella. Asioiden uudelleen toistaminen kerta toisensa jälkeen ärsyttää ketä tahansa.

Kun tunteet ovat hyökynneet yli, seuraavat syyllisyyden tunteet perässä: miten omalle rakkaalleen voi suuttua näin paljon tällaisesta asiasta? Tunne itsessään ei ole ongelma, vaan se, miten siihen käytöksellään reagoi. On tärkeää päästä omien tunteiden jäljille: mikä tilanteessa oikeastaan herättääkään suurimman suuttumuksen?

” Väsyneenä aloin vastata puolisoni sadatteleviin, aggressiivisiin turhautumisreaktioihin samalla mitalla, huutamalla. Siitä olo vain huononi, molemmilla. Syyllisyys käytöksestäni painoi minua vielä alemmas, en osaa, olen huono.



Tasapainoisessa tunne-elämässä ihminen kykenee säätelemään ja kanavoimaan aggression tunnetta ilman, että se purkautuu vahingoittavana käytöksenä itseä tai muita kohtaan. Jos haastaviksi koettuja tunteita on joutunut elämässään tukahduttamaan, saatavat ne kuormittavassa tilanteessa purkautua hallitsemattomana käytöksenä, joka loukkaa, pelottaa tai vahingoittaa itseä tai toista ihmistä. Tällaista käytöstä kutsutaan kaltoinkohteluksi tai väkivalaksi. Aggression tunne voi siis toimia paitsi elämänvoimana, myös tuhovoimana.

Vihastumisen tunne ei itsessään ole paha, vaan se, että satuttaa toista sanoin tai teoin. Hallitsemattomana aggressio voi johtaa väkivaltaiseen käytökseen, mutta oikein kanavoituna se on elintärkeää käyttövoimaa oman terveen erillisyyden kokemisessa ja rajojen asettamisessa.

On tärkeää pysähtyä ja hakea apua, jos omat tunteet ja käytös ovat kohtuuttoman suuria hoidettavan käytökseen tai tekoon nähden.

POHDITTAVAKSI

- Koenko rajojani ylitetyn jollakin tapaa?
- Olenko huolehtinut riittävästi omasta jaksamisestani?
- Miten voisin ilmaista vihaani, turhautumistani tai pettymystäni niin, etten loukkaa toista?

Haasteelliset tilanteet

Joskus hoidettavan läheisen käyttäytyminen voi tuntua hämmentävältä ja haasteelliselta. Esimerkiksi levottomuus, oma-aloitteisuuden väheneminen, ahdistuneisuus, harhaluulot, seksuaalisen käyttäytymisen muutokset, aggressiivinen käytös ja monet muut käyttäytymisen ja mielialan muutokset voivat tuntua pelottavilta. Ne myös uuvuttavat omaishoitajan helposti.

Läheisen käyttäytymistä pohdittaessa on hyvä muistaa, että haastavalta tuntuvan käyttäytymisen taustalla on syynsä, vaikka niitä voikin olla joskus vaikea ymmärtää. Läheisen sairaus tai vamma voi vaikuttaa esimerkiksi hänen kykyynsä tulkita ympäristön viestejä, ilmaista itseään ja säädellä omia tunteitaan.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että omaishoitajan tulisi vain sietää kaikenlaista käyttäytymistä. Esimerkiksi läheisen aggressiivinen käyttäytyminen voi pelottaa ja johtaa pahimmillaan molemminpuoliseen kaltoinkohteluun. Kaltoinkohtelu ja väkivalta on aina väärin ja loukkaus ihmisoikeuksia kohtaan. Sairaus ei koskaan tee väkivallasta hyväksyttävää.

Omia tuntemuksia voi purkaa läheisten ja ammattilaisen kanssa ja yhdessä löytää ratkaisuja siihen, millaisin toimin sekä omaishoitajan että hoidettavan on mahdollista elää hyvää ja turvallista arkea.

Itsemyötätunto

Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee sekä voimavaroja että myötätuntoa itseään kohtaan. Itsemyötätunnon ydin on oman uupumisen tai ikävän olon huomaaminen ja pyrkimys sen lievittämiseen ja ehkäisyyn. Myötätuntoinen ihminen kohtelee itseään ymmärtävästi ja ystävällisesti.

Saadakseen helpotusta omaishoidon arkeen on tarpeellisen avun ja tuen lisäksi hyvä tunnistaa, mikä tuottaa itselle iloa ja hyvää oloa. Millä tavalla voi pitää huolta itsestään ja omista tarpeistaan? Jos aika ja voimat ovat kortilla, hyvää oloa tuovat asiat voivat olla hyvinkin pieniä. Olennaista on, että saa kokemuksen hetken hengähdyksestä ja irti otosta.

” Minulla on lupa omiin tunteisiin, tarpeisiin ja rajoihin. Minulla on myös vastuu ilmaista tunteeni rakentavasti ja pitää huolta itsestäni, rajoistani ja jaksamisestani. Minun ei tarvitse enää koko ajan olla saatavilla puolisololleni. Asioita voi tehdä niin monella tavalla. En enää murehdi asioita samalla tavalla, kuin ennen. Pyrin vaikuttamaan, siihen mihin voin vaikuttaa ja hyväksyä sen, mihin ei ole vaikutusvaltaa.

” Pieni itsekkyyks on hyväksi.

” En tunnistanut itsessäni sitä mieletöntä väsymystä, joka laukesi vasta kun mieheni siirtyi laitoshoitoon. Siksipä kannustan kaikkia omaishoitajia huolehti-
maan omasta jaksamisesta. Ei tarvitse olla sankari ollakseen hyvä omaishoitaja!

POHDITTAVAKSI

- Mitä minä tarvitsen, että jaksaisin paremmin?
- Millaisia itselleni hyvää tekeviä tai iloa tuottavia asioita arkeeni kuuluu tällä hetkellä?
- Miten pidän huolta siitä, että nämä asiat pysyvät jatkossakin elämässäni?
- Minkälaisia pieniä askeleita voisin ottaa muuttaakseni haluamiani asioita?



TunneVaaka® – mittari

TunneVaaka® on Maria Akatemiassa kehitetty ennaltaehkäisevän väkivaltatyön työväline pienten lasten äitien tunteiden tunnistamiseen. Tämä kirjanen on sovellettu omaishoitajien käyttöön. TunneVaaka®-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.

Psyykinen 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 sopivan väriin laatikkoon. Vastaukset on merkitty eri väreillä, ja selitys kullekin värille löytyy Voima- ja Huolivaakojen taulukosta.

Vastattuasi kaikkiin väittämiin, laske yhteen saman värisellä pohjalla olevat vastaukset ja merkitse summat vaakojen palloihin värien mukaisesti.

Laske lopuksi yhteen Voima- ja Huolivaakojen vastaukset ja tarkastele, kumpaan suuntaan vaaka on kallellaan, vai näyttääkö se tasapainoiselta. Laske punaiseen ympyrään yhteissumma punaisista ja oransseista vastauksista ja vihreään yhteissumma keltaisista ja vihreistä vastauksista.

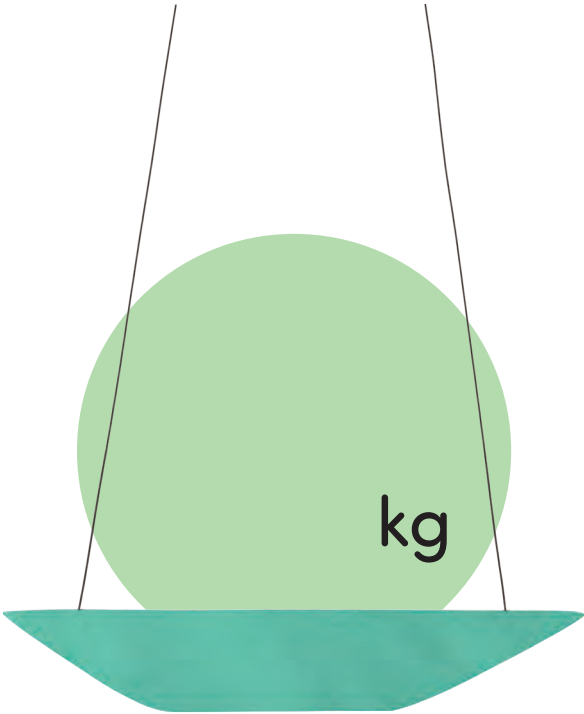
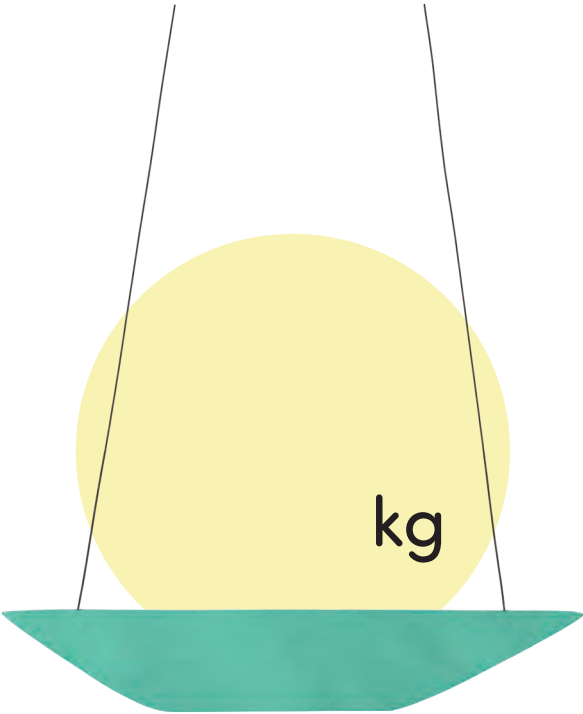
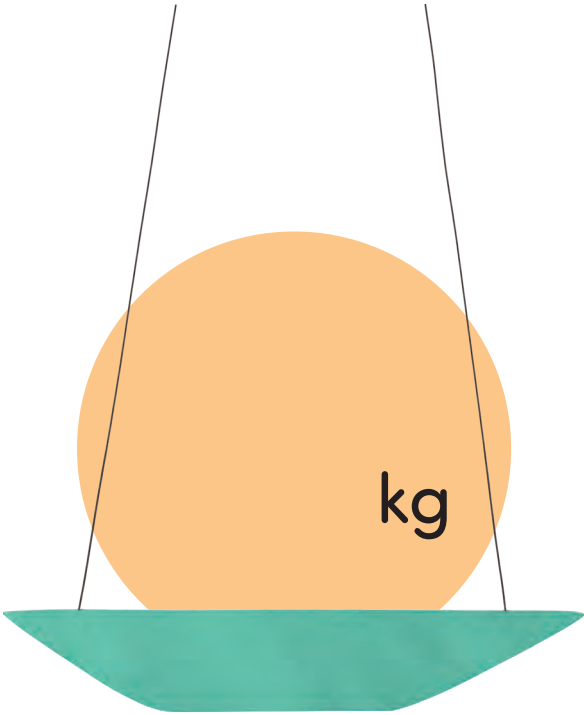
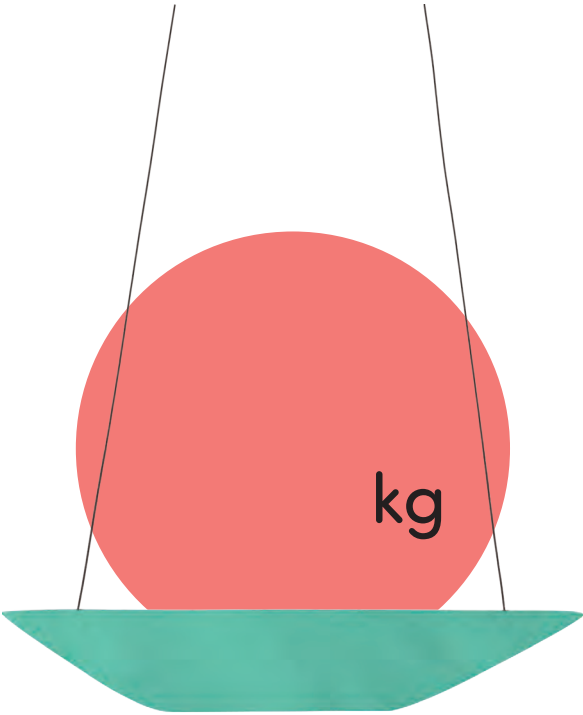
Aloita



Voimavaaka

10 väittämää – ruksit kussakin sarakkeessa lasketaan yhteen.

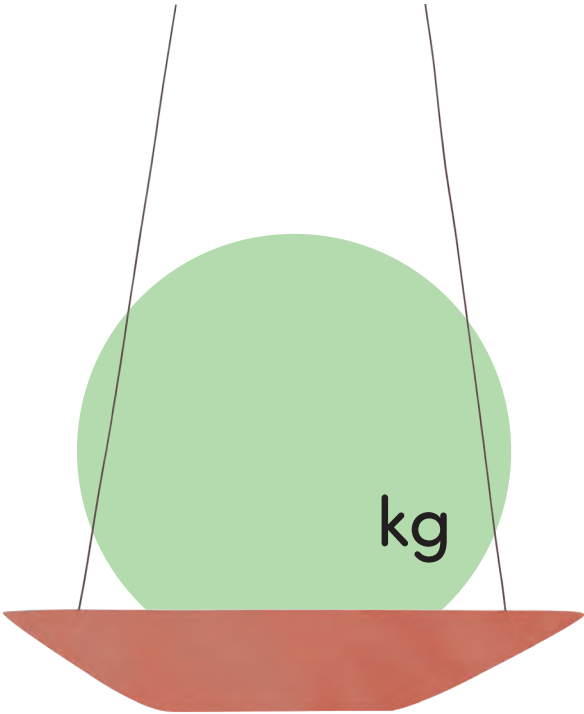
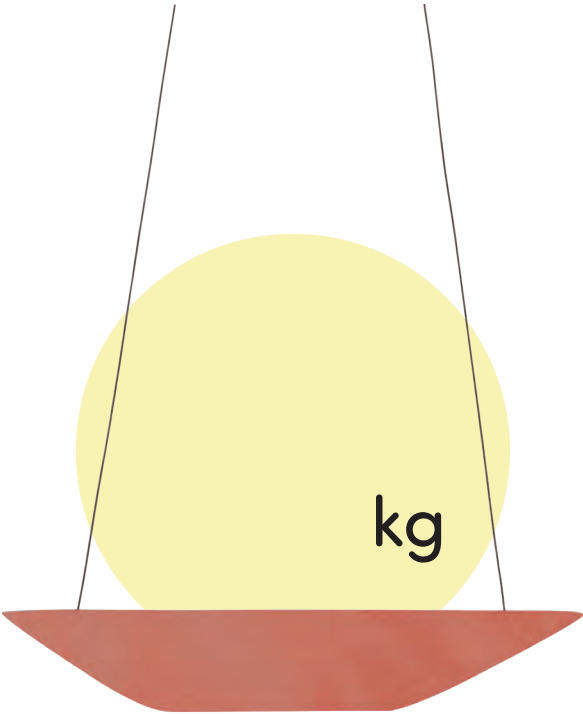
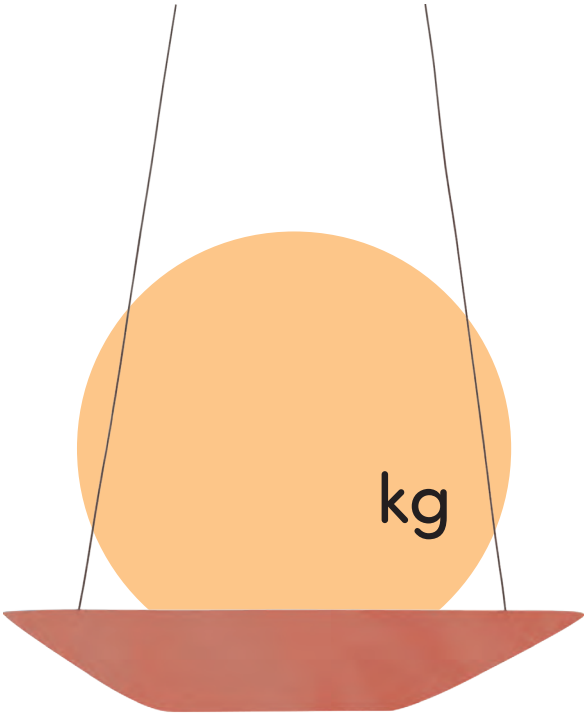
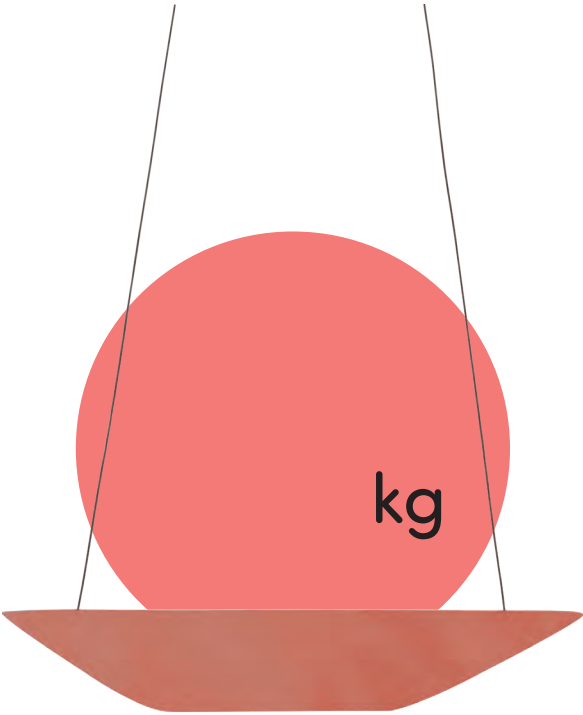
	Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Lähes aina
1. Pystyn hyväksymään itsessäni erilaiset tunteet.	☐	☐	☐	☐
2. Kykenen jakamaan vastuuta hoitotehtävistä muiden kanssa.	☐	☐	☐	☐
3. Tunnen olevani arvokas.	☐	☐	☐	☐
4. Huolehdin jaksamisestani.	☐	☐	☐	☐
5. Olen itselleni armollinen.	☐	☐	☐	☐
6. Arjessani on ilonhetkiä.	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐



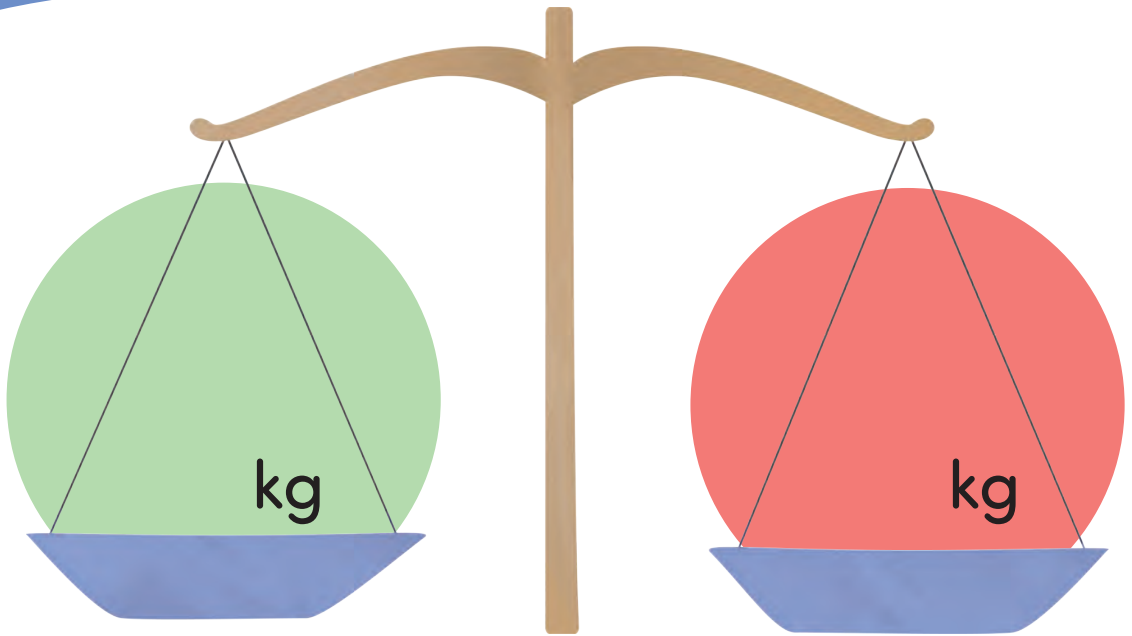
Huolivaaka

10 väittämää – ruksit kussakin sarakkeessa lasketaan yhteen.

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



Älä jää yksin



Lopuksi lasketaan yhteen punaisen ja orassin (huolet) sekä keltaisen ja vihreän (voimavarat) sarakkeen pistemäärät.

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 omaishoitajaisia, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa omaishoitosuhteessaan.

Tunne voimavarasi -hanketta koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hankkeen päätyttyä materiaalit löytyvät Miina Sillanpään Säätiön nettisivuilta 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

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

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

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. 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

Omaishoitajaliitto

Omaishoitajaliitto ja sen paikallisyhdistykset tarjoavat tietoa ja neuvontaa, vertaistukea sekä virkistystä omaishoitajille. Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin 0800 390 229 ja Kysy omaishoidosta -chat löytyy nettisivuilta. 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 terveyspalveluista 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 omaishoitoyhdistyksesi toiminta ja tapahtumat.

Omaishoitajuus herättää monenlaisia tunteita. Joitakin tunteita on helppo näyttää, toisia voi haluta piilottaa. Kaikille tunteille ei välttämättä löydä heti sanoja tai ilmaisukeinoja.

Tämän kirjasen tarkoituksena on ehkäistä tilanteita, jotka pitkään jatkuneina voivat johtaa omaishoitajan uupumiseen ja sitä kautta joko itsensä tai hoidettavan läheisen kaltoinkohteluun.

TunneVaaka®-mittari on tarkoitettu työkaluksi kaikille omaishoitajille. Mittarin avulla voi arvioida omien voimavarojen sekä mieltä painavien huolten tasapainoa. Mittari sopii myös puheeksi ottamisen välineeksi ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat omaishoitajia.

Tunne voimavarasi -hanke oli Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteishanke, jota koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hanketta rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö.