



Sovatek-säätiö / Verkosta voimaa ja vertaistukea

Mielen taitojen ja vertaistuen ryhmät omaishoitajille



Kuva: Anna Stanczyk

Miksi

Omaishoitajien uupumus on yleistä, enemmänkin sääntö kuin poikkeus. Perinteisten tukipalvelujen rinnalle tarvitaan uusia vaikuttavampia keinoja omaishoitajien henkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Ryhmätoiminta kohentaa omaishoitajien jaksamista vertaistuen ja uusien näkökulmien kautta. Toiminnassa voidaan hyödyntää myös digitaalisia sovelluksia. Näin voidaan tukea myös niitä omaishoitajia, joiden osallistuminen kasvokkain toteutettavaan ryhmätoimintaan olisi muutoin haasteellista tai mahdotonta.

Kenelle

Mielen taitojen -ryhmien sisältö on suunniteltu ikääntyneille läheisestään huolta pitävillä omaishoitajille. Ryhmään osallistuminen ei edellytä kunnan kanssa solmittua omaishoitosopimusta.

Miten

- Alkavista Mielen taitojen -ryhmistä tiedotetaan esim. yhdistysten postituslistoja, jäsenkirjeitä tai lehti-ilmoituksia hyödyntäen. Osallistujat ilmoittautuvat ryhmään etukäteen. Ihanteellinen osallistujamäärä ryhmään on 8–10 henkilöä. Ryhmä on ns. suljettu ryhmä.
- Ryhmätapaamisilla on kuusi teemaa: Omannäköinen elämä, Voimaa teoista, Tunteet, Mieli on tarinankertaja, Hyväksyntä ja Myötätunto. Tapaamiskertojen välillä ryhmäläiset voivat halutessaan jatkaa teemojen käsittelyä OMApolku-verkko-ohjelmassa.

Mitä

Ikääntyneille läheisestään huolta pitävillä omaishoitajille suunnattu mielen taitojen ja vertaistuen ryhmätoiminta, jossa mielen hyvinvoinnin verkko-ohjelmaan (OMApolku) on yhdistetty ammattilaisten ohjaamat ryhmätapaamiset.

Ryhmätapaamisia on yhteensä 6 kertaa ja ne toteutetaan 2–3 viikon välein. Ryhmätapaamiset voidaan toteuttaa myös etänä digitaalisia sovelluksia hyödyntämällä.

- Tapaamisissa keskustellaan ryhmissä ja pareittain ja tehdään erilaisia mielen taitojen harjoituksia, sekä läsnäolorentoutushetkiä.

Kenen kanssa

Ryhmiä järjestetään yhteistyössä paikallisten omaishoitaja-, muisti- ja mielenterveysomaisten yhdistysten sekä kuntien ja yksityisten toimijoiden kanssa. Paikallisten yhdistysten verkostojen sekä omaishoitajia kohtaavien kuntien työntekijöiden kautta löydetään osallistujia ryhmiin.

Millä resursseilla

- Ryhmäkerran järjestämiseen on varattava aikaa noin 1,5–2 h, sekä kahvituksen järjestämiseen kuluva aika.
- Ryhmää varten tarvitaan kahvistarvikkeet, fläppitaulu tai suurehko paperi, muistiinpanovälineitä osallistujille sekä ryhmämallin omat keskustelukortit.
- Ohjaajan täytyy olla perehtynyt ryhmämalliin vähintään käsikirjan pohjalta tai koulutukseen osallistumalla. Ryhmätilaksi sopii esim. kokoustila tms.
- Mikäli ryhmätapaamiset järjestetään etänä tarvitaan tietokone, jossa kamera sekä mikrofoni ja kuulokkeet sekä Zoom tai vastaava etäkokoukseen soveltuva videosovellus.

