

# VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

**MILLOIN:** keskiviikkoisin 17.3, 24.3,  
31.3, 7.4 ja 14.4.2021 klo 13–15

**MISSÄ:** Keski-Uudenmaan  
Omaishoitajat ja Läheiset ry, Fox  
Centerin yritystalo (2. krs),  
Wärtsilänkatu 61, 04440 Järvenpää

**KENELLE:** 60+ -vuotiaat läheisestään  
huolehtivat naiset

## ***Huolestuttavatko omat tunteesi, käytöksesi ja voimavarojesi väheneminen? Kiristyykö pinnasi ja koetko vaikeaksi hillitä itseäsi?***

Tunne voimavarasi -hankkeen tavoitteena on olla tukenasi sekä edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista. Pää tavoitteena pyrimme ehkäisemään omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua.

Vertaisryhmässä pääset jakamaan tunteksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Tunne voimavarasi (2020–2022) on Miina Sillanpään Säätiön koordinaatiohanke, joka toteutetaan yhteistyössä Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton kanssa. Hanke tarjoaa apua ikääntyville omaishoitajanaيسille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Lisätietoa: <https://tunnevoimavarasi.fi/>

## **Tunne voimavarasi.**

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Keskusteluissa kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle. Vertaisryhmä toteutetaan yhteistyössä **Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n** kanssa. Ryhmään hakeutuminen (28.2 mennessä) ja lisätietoa:

Laura Kosonen  
OmaisOiva ohjaaja, Ovet-ohjaaja®  
puh. 050 320 3962  
[laura.kosonen@omaisoiva.net](mailto:laura.kosonen@omaisoiva.net)



Keski-Uudenmaan  
Omaishoitajat ja Läheiset ry