

Ovet-valmennus®

OVET -VALMENNUS® MIELENTERVEYSSOMAISILLE

TIINA SILVONEN JÄRVISEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY / OMAISOIVA
TEIJA MATALAMÄKI FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

16.4.2019

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA RY

- Yksi Suomen 18:sta mielenterveysomaisten yhdistyksistä. Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n jäsen.
- Yhdistys ajaa mielenterveysomaisten etua tuottamalla tietoa kohderyhmästä, poistamalla ennakkoluuloja ja vaikuttamalla päätöksentekoon ja palveluihin.
- Yhdistys tarjoaa omaisille tukea ja toivoa. Toiminnassa mukana ammattilaisia, vapaaehtoisia ja vertaisia.

Lisätietoja www.finfamiep.fi

Seuraa meitä



@FinFamiEP



facebook.com/FinFamiEP



@finfamiep

OMAIKOIVA -TOIMINTA

OmaisOiva-toiminta on Omaishoitajaliiton ja sen paikallisyhdistysten yhteinen omaishoitajien voimavaroja tukeva toimintamuoto, jota toteuttaa eri puolilla maata 31 paikallisyhdistystä.

OmaisOivassa kehitetään, toteutetaan ja juurrutetaan erilaisia toimintamalleja, joiden avulla lisätään omaishoitajien hyvinvointia, osaamista ja jaksamista.

Toimintamuotoja ovat: OmaisOivaKioskit, -Kahvilat, -Hetket, -Ryhmätoiminta sekä Ovet -valmennus[®]



Omaishoitajaliitto

OmaisOiva

Ovet -valmennus®

Ovet -valmennus mielenterveysomaisille®

- **Ovet omaishoitajuuteen**
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
- **Ovet yhteiskunnan palveluihin**
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Avaimia avustamiseen
- **Omat Oveni**
 - Muutos osana elämää
 - Avaimia hoitotyöhön
- **Ovet huomiseen**
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta

- **Ovet omaishoitajuuteen**
 - Omaishoitotilanteen tunnusmerkkejä
 - Omaishoito osana elämää
- **Ovet yhteiskunnan palveluihin**
 - Palvelut omaishoitoperheen tukena
 - Omaishoitajan oikeus omaan elämään
- **Omat Oveni**
 - Muutos osana elämää
 - Arjen haasteet ja keinot
- **Ovet huomiseen**
 - Huomista kohti
 - Voimaa vertaistuesta, iloa osallistumisesta



Järvisseudun
Omaishoitajat ja
Läheiset ry



FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry



Keski-Pohjanmaan
omaishoitajat ry



FinFami

Pohjanmaa ry / Österbotten rf

**OVET -VALMENNUS®
MIELENTERVEYSOMAISILLE**

- FinFami Etelä-Pohjanmaa ry
- FinFami Pohjanmaa ry
- Keski-Pohjanmaan omaishoitajat ry
- Järvisseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Uudistuneesta sisällöstä vastasivat Kaisa Parviainen ja Matilda Linnavirta Omaishoitajaliitto sekä Vaula Ollonen FinFami Mielenterveysomaisten keskusliitto

MIKSI OMA VALMENNUS?

- Yleisyys
- Omaishoitotilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen
- 3% omaishoidon tuen piirissä
- Psykiatrinen hoitotahto
- Roolit ja rajat

KOKEMUKSIA JA PALAUTETTA

Hyvää ja toimivaa

- Paljon hyvää tietoa mm. omaishoidosta ja omaisyhdistysten toiminnasta.
- Valmennus on auttanut arvostamaan erilaista elämäntilannettani, jotta tohdin nauttia myös omasta elämästäni ja olla ”ihmisten ilmoilla”.
- Tietoa omaishoitajan selviytymiskeinoista ja kannustavaa rohkaisua arkeen. Rohkeutta kertoa omista tunteista ja hakea apua.
- Monipuolinen ja toivoa herättävä.
- Rohkaisua ja toivoa tulevaan. Ymmärrystä menneeseen, mittakaavaa omaan tilanteeseen.
- Valmennukseen osallistuminen antoi minulle paljon rohkeutta, tärkeää tietoa ja uusia ajatuksia. Oma henkinen vointi kohosi roimasti.
- Oli virkistävää, sai tutustua uusiin ihmisiin.
- Kokemusta että ei ole yksin, tietoa, virkistystä, lepoa, vaihtelua.

Haasteita ja kehitettävää

- Aikaa oli vähän; paljon tietoa pienessä ajassa, ei ehdi sisäistää kaikkea.
- Yhteiskunnan palvelut -osioon voisi käyttää enemmän aikaa.
- Enemmän aikaa keskusteluun ja kysymyksille.
- Enemmän yhteistä ajatustenvaihtoa, mutta aikaa oli rajallisesti.
- Enemmän taukoja esim. jotain venytystä.
- Paljon jäi pohdittavaa, eväitä matkalle.



KIITOS!

