



VANHEMPI

Vanhemmuus, omaishoitajuus
ja parisuhde

- Teemalliset vertaisryhmät
 - Palveluohjaus
 - Luennot ja kurssit

PERHE

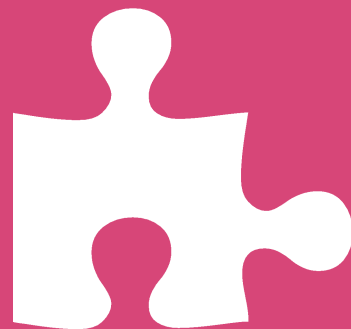
Koko perheen yhteenkuuluvuus
ja hyvinvointi
sekä lapsen osallisuus

- Teemalliset perhe- ja
vertaisryhmät
- Perhetapahtumat
- Lomat

ERITYISEN MAINIOT PERHEET - HYVINVOINTIMALLI

on tarkoitettu kaikenlaisille
omaishoitoperheille, joissa on
erityistä tukea tarvitseva lapsi
tai nuori. Hyvinvointimallilla
tuetaan perheiden arkea ja
vapaa-aikaa. Malli toimii
myös verkossa.

LÄSNÄOLU
OSALLISUUS
JAKSAMINEN



**VANHEMMUUDEN, OMAISHOITAJUUDEN
JA PARISUHTEEN TUKEMINEN**

MINDFULNESS -KURSSI

- Kenelle suosittelisit Mindfulness –kursseja?
- *"Sellaisille henkilöille, jotka tuntevat repeävän kymmeneen paikkaan yhtä aikaa ja silti olevansa aina väärässä paikassa. henkilöille jotka tarvitsevat aikaa itselleen, ajatuksilleen, omalle olemiselleen -- voimaantumista. Mindfulness ryhmä oli paikka jossa sait olla juuri kuten sinusta tuntui , eikä sinulle ja sinun olemiselle esitetty vaateita."*
- *"Kaikille, erityisesti erityislasten vanhemmille. Auttaa tunnistamaan omia tunteita haasteellisissa tilanteissa."*



TARINALLINEN RYHMÄ

- "Jotenkin on tunne ajelehtimisesta, eikä se tunnu pitemmän päälle hyvältä. Ryhmässä tuli näkyväksi painavat arjen asiat, jotka herkästi vievät mennessään. Sain kimmokkeen alkaa löytää keinoja ja vahvistaa itsessäni sitä kohtaa, joka katsoo kokonaisuutta ja pitää sen asian puolia, joka meinaa jäädä heikoille. Tähän tarvitsen kuitenkin vielä apua."
- "Olen ollut lukossa pitkään ja kulkenut henkilökohtaisen mustan pilven kanssa paikasta a paikkaan b. Se, että sain edes osan huonosta olostani paperille (tietokoneelle) ja näin ne sanat, helpotti lukkojen avautumista."
- "Pystyin ryhmän avulla alkaa jäsentämään vuosien takaista elämänkriisiä, jolloin jouduin lyhyen ajan sisällä alkamaan sekä omaishoitajaksi yksinhuoltajaksi."



TYÖNOHJAUS

- "Koin sen merkittävänä. Pääsin alkuun oman omaishoitaja suhteeni työstämisessä, pääsin purkamaan tunteita, joita liittyy mm. oman hoidettavan asiattomaan kohteluun terveydenhuollossa. Sain tukea ohjaajalta jaksamiseen, hän hyväksyi täysin minut tällaisena ja vastasi kysymyksiini auttavasti, joka rohkaisi omaa ajattelua eteenpäin."
- "Omaishoitajuuteen meinaa jäädä koukuun, eikä anna itselleen oikeutta hakeutua muihin rooloeihin. Työnohjausryhmällä on merkittävä tehtävä usean ryhmäläisen kohdalla tässä, se rohkaisee astumaan pois omasta kolosta; töihin, opiskelemaan, harrastuksiin ym. Mutta jos tämä loppuu tähän, matkamme jää kesken; olemme päässeet vasta alkuun omisaa prosesseissamme!!!!... ja jäämme kysymysten kanssa yksin, jos ryhmä loppuu. Omaishoitajilla kun ei ole työyhtisöä ym. tukea luonnollisesti."



PARISUHTEEN PALIKAT -TEEMATUOKIOT, PARISUHDEKURSSIT JA LUENNOT

- Merkityksellisenä on koettu sitä, että tuokioita ja kursseja on tarjottu juuri erityislasten vanhemmille
- On lupa puhua parisuhteesta
- Ajatus siitä, että parisuhdetta voi hoitaa
- *"Paljon on hyviä asioita , jotka on unohtuneet arjen alle"*
- *"Huojentunut, helpottunut, stressittömämpi, iloisempi, energisempi ja toiveikkaampi parisuhteen tulevaisuudesta"*
- *"Tilanne vielä hyvä kun haluaa tulla tuommoiselle luennolle![...] Mitään ei ole vielä menetetty. Ja jo se tieto että lapsen pitkäaikaisen sairauden vaikutus vanhempien suhteeseen myönnetään helpotti minua."*



YHDEN VANHEMMAN PERHEET

- Opiskelijaparin noin viikoittainen kotikäynti puolen vuoden ajan oli tärkeää perheille:
- *"Meidän perheelle käynnit tulivat todella tarpeeseen. Lapset (yksi erityislapsi) hakivat kaikki yksilöllistäkin huomiota ja läksyjen teossa oli avuntarvetta jokaisella. Vanhin tytär 14v tykkäsi myös ja osallistui yhteisiin hetkiin opiskelijoiden kanssa."*
- *"Saatiin "oppia ja vinkkiä" toinen toisiltamme. Meidän perheessä avun tarve olisi ollut pidempiaikainen . Käyntikerrat/aika loppui kesken. Lapset kiintyivät, ikävä jäi."*
- Yhden vanhemman perheiden olohuone, joka toteutettu niin, että erityislapsiperheetkin voivat osallistua on koettu tärkeänä ja paikalle on ollut helppo tulla.
- *"[...]Itselläni ei ole läheisiä Oulussa, joten hengähdys hetki viikolla toisten äitien kanssa keskustellessa tulee tarpeeseen."*



LUENNOT

Raisa Cacciatore:

- "Sain vahvistusta sille, että aikuisen tehtävä on tukea lasta/nuorta ja välittää kaikissa vaiheissa vaikkei se niin helppoa aina olisikaan. Pitää uskaltaa olla aikuinen, joka sanoo tärkeitä asioita ääneen nuorelleen. Ne jäävät mieleen itämään ja nuori osaa tukeutua kodista saatuun perustaan kasvaessaan ja kohdatessaan uusia tilanteita. Oikeastaan nyt tajusin vasta oman isäni hokeman, jota hän omassa nuoruudessaan lapsuuden kodissani käytti: Muista, mistä olet lähtöisin."

Maaret Kallio:

- "Olen käynyt lukuisilla luennoilla ja aina niistä on jäänyt päällimmäiseksi riittämättömyyden tunne ja se etten osaa hoitaa asioita kypsällä tavalla. Maaret Kallion luennon jälkeen minulla oli ensi kertaa sellainen tunne, että olen tehnyt elämässä jotain myös oikein ja että minulla on jokin asia elämässä hyvin. Tunsin ennenkokematonta armollisuutta itseäni kohtaan. Kiitos!"





**KOKO PERHEEN YHTEENKUULUVUUDEN JA
HYVINVOINNIN SEKA LAPSEN
OSALLISUUDEN TUKEMINEN**

SATUHIERONTA

- *"Kaikille, etenkin niille, joiden lapsi ei jaksa kuunnella pelkkää sanallista viestiä. Se on rohkaissut minua vanhempaa olemaan lempeän fyysisempi muulloinkin ohjaamisessa ja arjessa, mikä on rauhoittanut ja helpottanut ruokailua, hampaanpesua, pukeutumista. Lapsi on rentoutuneempi eikä stressaannu kun kädestä pitäen lempeästi ohjataan. Hän on aiemmin ärtynyt ohjaamisesta eikä sanalliset ohjeet ole menneet oikein perille. Hankalaa ja ahdistavaa on ollut aikaisemmin. Todella positiivinen muutos. Ehkä tämä on muuttanut ensin minua :) "*



MUSKARI

- "Erittäin tärkeä musikaalinen hetki, joka suunniteltu lapsen tarpeita ja toimintakykyä vastaavaksi. Kaikin puolin terapeutin kokemus lapselle ja koko perheelle lapsen hyvinvoinnin myötä. Jatkossa vastaavaa tarvittaisiin kipeästi lisää, koska erityisesti vaikeavammaiset lapset ovat aina jäämässä ilman räätälöityjä harrastuksia koko perheen voimin."
- "Lapseni pitää erityisen paljon musiikista ja erilaisesta musisoinnista. Muskarin aikana lapseni on aktivoitunut käyttämään puhetta ja viittomia. Hän on osallistunut mielellään erilaisten soittimien soittamiseen. Muskarihetket ovat tukeneet lapseni osallistumisaktiiviteettia, omatoimisuutta ja kommunikaatiota. Parasta muskarissa on ollut iloinen ja innostava tunnelma, pätevät ja asiansa osaavat ohjaajat sekä tutut laulut ja kaverit."



LOGOART -RYHMÄ

- Ryhmän tavoitteena oli lisätä osallistujan itsetuntemusta sekä vahvistaa itsetuottamusta – oppia jotain uutta itsestä sekä toisista ja kehittää vuorovaikutustaitoja lapsen ja aikuisen välillä.
- *”Meillä vahvasti kiintymystä lapsen ja aikuisen välillä juuri yhteiset työt, mikä olikin itsellä toiveena.”*
- *”Nautimme kovasti LogoArtistista ja toivomme, että kursseja olisi keväämmälläkin.”*



SATUJEN SAARET

- *"Onnistuitte irrottamaan meidän perheen arjesta. Lomilla ei olla päästy käymään, päivän jälkeen tuntui että päästiinpäs lomalle! Vanhemman mahdollisuus antaa huomiota terveellekin lapselle mm. Satuhieronnessa oli korvaamattoman arvokasta. Lapsen hyvänmielen näkyminen oli jopa liikuttavaa. Onnistuminen vanhempana jossakin mistä on vain haaveillut, oli jopa terapeutista. :) voimia ei ole ollut vertaistuenpiiriin hakeutumiseen, leijonanemojen hetki oli niin tehokas että into kohosi ja motivaatio ajan järjestämiseen vertaistuenpiiriin hakeutumiseen kohosi."*
- *"Yleensä ottaen tällaisia missä oli lastenhoitaja koko päivän ja vielä sellaiselta alalta missä tietää että opiskelijoiden on pakko olla hyviä niin oli aivan huippua. En muista milloin olisin itse ollut niin vapautunut."*



MUUT PERHETAPAHTUMAT

- Matalan kynnyksen perhetapahtumia on järjestetty niin, että mukaan voi tulla ilmoittautumatta ja milloin vain tapahtuman aikana.
- Tapahtumien järjestelyä ja toimintojen moninaisuutta on kiitelty palautteissa.
- *"Ihana perhetapahtuma, lisää tällaista. Kiitos!"*
- *"Tosi monipuolinen tapahtuma! Kaikkea kivaa lapsille"*



LOMAT JA LEIRIT

- Tuetun loman koettiin tukeneen perheiden arjessa jaksamista (77%), perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta (88%) sekä sen nähtiin vaikuttaneen perheeseen myönteisellä tavalla (88%).
- Opiskelijayhteistyössä järjestetty kahden päivän kaupunkileiri vapautti vanhempia talvilomaviikolla, mutta mahdollisti myös vanhempien osallistumisen leiritoimintaan:
"Kiitos paljon! Isänä oli kiva antaa aikaa tyttärelle. Oli myös mukava kun pystyi välillä vain seuraamaan sivusta kun lapsi toimi ohjaajan kanssa."

