



# ETSIVÄ OMAISTYÖ – MALLI

Huoli puheeksi –  
ikäntyvän omaisasia sanoiksi

---



*”Sain toivoa tulevaan.  
Oli helpottavaa, kun sai purkaa  
paha oloa. Vahvistui ajatus, että  
itsestä täytyy pitää huolta.”*

Ikääntyvä omaistilanteessa oleva asiakas



# Etsivä omaistyö osana omaa työtä

**Etsivä omaistyö- malli on työväline, joka auttaa tunnistamaan ikään-tyivistä (60+) asiakkaista ne, joita huolettaa tai kuormittaa läheisen mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvät asiat.**

Tärkeintä on, että omainen tulee kohdatuksi omana itsenään, voi kertoa kokemuksistaan ja tulla kuulluksi ja ymmärretyksi sekä saa tukea arjessa jaksamiseen.

Etsivä omaistyö- malli perustuu koulutukselliseen perhetyöhön, jossa asiakasta tuetaan tarjoamalla tietoa, taitoja ja mahdollisuus tunteiden ja kokemusten työstämiseen sekä vertaistukeen.

Mallia voidaan käyttää osana sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluita, kuten vastaanottotyötä ja kotikäyntejä. Tässä oppaassa esitetyt kysymykset ovat suuntaa antavia.

Omaistilanteista keskusteltaessa aiheet määräytyvät asiakkaan tilanteen mukaan.

## Omaistilanteen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

Omaistilanteet ovat ikääntyvien asiakkaiden keskuudessa pitkälti vaiettuja. Kuitenkin moni toivoo ammattilaisen tunnistavan tilanteen ja ottavan sen puheeksi. Usein omaistilanne ilmenee ikääntyvän asiakkaan arjessa jaksamisen vaikeutena, huolestuneisuutena tai mielialan laskuna.

*”Se, että tulisi nähdä ja kuulla omasta tilanteestaan”*

Ammattilaiset ovat kokeneet luontevaksi tunnistaa omaistilanteet ja ottaa ne puheeksi seuraavien kysymysten avulla:

**Miten sinä jaksat arjessa?**

**Millaisia huolia tai mieltä painavia asioita sinulla on?**

**Huolestuttaako tai kuormittaaako sinua läheisen mielenterveys tai päihteidenkäyttö?**

# Huolenpidon kuormittavuus

Huolenpito voi olla omaisen yleistä huolestuneisuutta läheisen terveydentilasta, toimeentulosta ja tulevaisuudesta tai käytännön askareista huolehtimista läheisen puolesta tai tämän tukena. Myös läheisen ihmissuhteet, niiden puuttuminen tai niihin liittyvät ristiriidat voivat kuormittaa omaista. Omaista voi myös kuormittaa läheisen valvominen itselle tai muille vahingollisen toiminnan estämiseksi.

*”En mä voinut sitä kellekään kertoa”*

- Miten läheisen tilanne vaikuttaa omaan arkeesi?
- Kuinka sitovaa huolenpito on ja liittyykö siihen kielteisiä merkityksiä?
- Kuinka koet selviytyväsi huolenpitoon liittyvistä tehtävistä?
- Onko ikääntyminen vaikeuttanut huolenpidon tehtävistä selviytymistä ja omaa jaksamista?
- Koetko olosi yksinäiseksi tilanteessasi?
- Vaikuttaako omaistilanne mielialaasi heikentävästi? Millä tavoin? Mielialan arviointiin voi käyttää GDS-15 mittaria
- Onko ihmissuhteissasi ristiriitoja? Kuormittavatko ne sinua? Millä tavoin?
- Onko sinulla taloudellisia vaikeuksia?
- Kuormittaako huolenpito sinua fyysisesti?
- Kohteleeke läheisesi sinua huonosti? Aiheuttaako läheisesi käytös sinussa pelkoa?
- Käytätkö itse päihteitä kuten alkoholia? Millaisiin tunteisiin ja tilanteisiin päihteidenkäyttösi liittyy?

*”Siitä välittämisestä olen ikuisesti kiitollinen – että hän näki sen kaiken läpi oman vointini”*



## **Voimavarat**

Omainen saattaa nähdä oman ja läheisensä tilanteen synkkänä. Tämän vuoksi on tärkeää löytää vaikka pienetkin hyvinvointia edistävät voimavarat.

- Mistä saat hyvää oloa ja voimia?
- Millä keinoin olet aiemmin elämässä selvinnyt vaikeista ajoista tai tilanteista? Millä keinoin pyrit nyt selviytymään?
- Millaisia myönteisiä merkityksiä huolenpitoon liittyy?
- Onko ikääntyminen tuonut mukanaan uusia keinoja selviytyä?
- Onko sinulla joku läheinen, jonka kanssa koet tulevasi kuulluksi ja ymmärretyksi?
- Kenen seurassa saat tukea ja iloa elämääsi?
- Millaista itsellesi mieleistä tekemistä sinulla on?
- Millä tavoin voit elintavoillasi edistää hyvinvointiasi?

## Jatko-ohjaus

Omaisien jaksamisen tukena voi käyttää Hyvinvoinnin ABC- harjoitus-kirjaa ikääntyvälle omaiselle sekä ABC-opasta ikääntyvälle omaiselle.

On tärkeää selvittää mitä tukea omainen kokee tarvitsevansa ja ohjata hänet tuen ja palveluiden piiriin. Tässä voi hyödyntää ikääntyvän omaisen tukipolkua, mikäli sellainen on alueelle laadittu. Mikäli omainen kokee olevansa liian uupunut ottamaan yhteyttä uuteen tuentarjoajaan, on työntekijän hyvä auttaa yhteydenotossa.

Omaiselle on hyvä kertoa mahdollisuudesta Omaisneuvontaan, jossa hän voi käydä läpi sen hetkistä elämäntilannettaan ja saada apua arjessa selviytymisen tueksi. Omaisen kanssa on hyvä sopia keneen hän voi olla yhteydessä, mikäli omaistilanne tai jaksaminen huolettaa myöhemmässä vaiheessa.

Myös ammattilainen voi konsultoida Omaisneuvonnan työntekijää, kun kohtaa työssään mielenterveys- ja päihdeomaisiin liittyviä kysymyksiä.

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry tarjoaa tukea ja ohjausta eri ikäisille henkilöille, joita huolettaa tai kuormittaa läheisen mielenterveyteen tai päihteidenkäyttöön liittyvät asiat. Yhdistys on omaisten tukemisen asiantuntija- ja kehittäjäorganisaatio Pirkanmaan alueella.

## Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry

Hämeenkatu 25 A 3. krs, 33200 Tampere

### Omaisneuvonta

puh. 040 7224 292

omaisneuvonta@finfamipirkanmaa.fi

**Etsivän omaistyön materiaali löytyy osoitteesta**

**[www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)**

Etsivä omaistyö –malli on kehitetty yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä omaistilanteessa olevien ikääntyvien asiakkaiden kanssa.



**FinFami**

MIELENTERVEYSOMAISET  
Pirkanmaa

