

## Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä –projekti (2010-2014)

### Kehittämiprojektin tavoitteet

Omaisets mielenterveystyön tukena Tampere ry:n ja Etelä-Pohjanmaa ry:n yhteistyössä toteutettavassa projektissa on tavoitteina omaistyön hyvien käytäntöjen kehittäminen, omaisneuvonnan juurruttaminen osaksi mielenterveys- ja päihdehoitotyötä, omaisten osallisuuden lisääminen, omaisten kuormittuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäisyn kehittäminen, omaistyön koulutuksen lisääminen sekä omaisten palveluketjujen ja roolien selkeyttäminen julkisen sektorin ja järjestöjen kesken.

### Kehittämiprojektin väliarvioinnin tulos

Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitos teki projektiin väliarvion (THL, Nordling 2012). Päätulos: 97,5 % omaisista koki hyötyneensä omaisneuvonnasta. Omaisista 45% prosenttia kuvasi nimenomaan asiasta puhumisen hyödylliseksi. Johtopäätös: toimintamallin vakiinnuttamista suositellaan mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön.



## OMAISSNEUVONTA MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖSSÄ

MIELENTERVEYSPOTILAAN OMAISILLA ON TAVALLISTA SUUREMPI RISKI SAIRASTUA PSYKKISESTI MYÖS ITSE

TUTKIMUKSEN\* MUKAAN

48% OMAISISTA KOKEE PSYKKISTÄ PAHOINVONTIA

68% KOKEE, ETTEI SAA TÄRPEEKSI TIETOA

79% EI TULLUT RIITTÄVÄSTI KUULLUKSI OMAISENA

# 97.5%

## OMAISSISTA KOKEE HYÖTYNEENSÄ OMAISSNEUVONNASTA

### OMAISSNEUVONTA: HENKILÖKOHTAINEN KESKUSTELU AMMATILAISSN KANSSSA

- asiakaslähtöinen tilanteen kartoitus ja huolien kuuleminen
- tunteiden ja perheen vuorovaikutustilanteiden käsittely
- tiedon antaminen psyykkisistä sairauksista ja niihin liittyvistä palveluista
- keinojen miettiminen arjen tilanteisiin
- lapsen saaman tiedon varmistaminen ikätasoisesti
- kriisisuunnitelman tekeminen
- oman jaksamisen ja hyvinvoinnin lisääminen
- jatkosuunnitelman tekeminen sekä tiedon välittäminen toiminnasta ja palveluista

### TERVEYSALAN AMMATILAINEN!

Oletko jo tutustunut "Huomioi omainen" -menetelmään? Lue lisää neljän kohdan mini-interventiosta.

\* Nordling Esa 2012, THL:n väliarvointi projektista "Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä" (2010-2014) Tampereella ja Etelä-Pohjanmaalla

HARRIET PAATTIMÄKI, SARI MIETTINEN JA PÄIVI OJANEN  
"Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä" –projekti (2010-2014)

**Omaisets mielenterveystyön tukena Tampere ry ja Etelä-Pohjanmaa ry**

## OMAISNEUVONTA PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

### Omaisriskiryhmässä

Mielenterveys- ja päihdehäiriöitä sairastavien omaiset kantavat huolta ja vastuuta psyykkisesti oireilevista läheisistään. Omaiskyselyn mukaan omaisista 48 % kokee psyykkistä pahoinvointia, 48 % kärsii masennuksesta, kolmasosa kokee stressioireita, kuten unettomuutta, toivottomuutta tai arvottomuuden tunteita. Toisekseen 68 % omaisista kokee, ettei saa riittävästi tietoa, 79 % ei ole tullut kuulluksi ja 77 % ei ole tullut huomioduksi riittävästi omaisena. Näiden lukujen perusteella voidaan todeta, että psyykkisesti oireilevan omaiset kuuluvat mielenterveyshäiriöiden riskiryhmään ja ovat tuen tarpeessa. He tarvitsevat tietoa ja rohkaisua ottaakseen yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin myös omana itsenään.

### Omaisneuvonta

Jo huoli on riittävä peruste matalan kynnyksen omaisneuvonnalle, jossa omainen kohdataan omana itsenään ja omine tarpeineen. Omaisneuvonnan sisältöä: tilannekartoitus, huolien kuuntelu, tunteiden käsittely, perheen vuorovaikutuksen pohtiminen, ratkaisujen etsintä, voimavarojen kartoittaminen, jaksamisen tukeminen sekä hyvinvoinnin parantaminen.

Keskeistä on omaisen tiedon lisääminen psyykkisistä sairauksista sekä niiden hoidosta ja kuntoutuksesta. Lapsiperheissä varmistetaan, että myös lasten kanssa keskustellaan ja lapsille tarjotaan mahdollisuutta puhua ja kysyä mieltä painavista asioista. Omaisneuvontaan kuuluu aina jatkosuunnitelma ja tarvittaessa kriisisuunnitelma omaisen arjen tueksi. Omaisneuvonta on tehokas keino omaisen tukemiseen, uupumuksen ja masennuksen ehkäisemiseen.

### Huomio omainen –menetelmä ammattilaisille

Projektissa on kehitetty ammattilaisille omaisen tuen tarpeen arviointiin ”Huomioi omainen” –menetelmä yhteistyössä mielenterveys- ja päihdetyön yhteistyökumppaneiden kanssa. Tavoitteena on neljän kysymyksen avulla arvioida omaisen jaksamista, riittävästi tiedon ja tuen saantia, lasten ja muiden perheenjäsenten huomioimista sekä ohjata omainen tarvittaessa Omais mielenterveystyön tukena ry:n omaisneuvontaan ja muun toiminnan piiriin.

1. **Kuinka itse jaksat?**
2. **Oletko saanut riittävästi tietoa ja tukea?**
3. **Oletko keskustellut lasten tai muiden perheenjäsenten kanssa läheisen sairastumisesta?**
4. **Onko Omais mielenterveystyön tukena ry:n omaisneuvonta tuttua?**