Tukena muutoksessa -ryhmän ohjaajan opas

OULUN SEUDUN OMAISHOITAJAT

Tukena muutoksessa -ryhmämalli 2022
Oulun seudun omaishoitajat ry
Tukena muutoksessa -hanke (2020-2023)
Teija Viitajylhä

Kuvat: Canva (graafisen suunnittelun työkalu) ja Teija Viitajylhä

Sisällysluettelo

Tukena muutoksessa -ryhmämalli	4
Ryhmämallin soveltaminen Tuokioiksi	7
Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustutaan	8
Minun polkuni omaishoitajana -ryhmäkerta	10
Millaisella tuolilla istun? -ryhmäkerta	12
Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin? -ryhmäkerta	13
Läheisen pitkäaikaishoitoon siirtyminen ja omaisen rooli -ryhmäkerta	14
Voimavarani ja vahvuuteni -ryhmäkerta	15
Tunteet ja mielen hyvinvointi -ryhmäkerta	16
Voimaa arkeen -ryhmäkerta	18
Toiveeni ja unelmani -ryhmäkerta	19
Kiitollisuus ja voimaantuminen ryhmässä -ryhmäkerta	20
Viimeinen ryhmäkerta: Juhlitaan yhdessä!	21
Lopuksi	22
Liitteet	23

Tukena muutoksessa -ryhmämalli

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Kohderyhmänä ovat omaishoitajat, jotka pohtivat hoidettavan läheisen siirtymistä pitkäaikaishoitoon ja hoitovastuusta luopumista. Mitä varhaisemmassa vaiheessa omaishoitajat osallistuvat ryhmään ja ovat valmiita pohtimaan omia voimavaroja ja jaksamista omaishoitajan roolissa sen parempi.

Tausta

Tukena muutoksessa -ryhmä on kehitetty Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2020-2022. Omaistuen kehittäjä Teija Viitajylhä pilotoi ryhmämallia kolmen ryhmän kanssa. Pilotoinnissa ryhmän tapaamiskertoja on ollut seitsemästä kymmeneen. Ryhmäläiset ovat saaneet valita ryhmän alussa heitä eniten houkuttelevimmat teemat 11 ryhmäkerrasta. Kuitenkin ensimmäinen "Minun polkuni omaishoitajana" ja viimeinen "Juhlitaan yhdessä" -ryhmäkerta kannattaa ottaa mukaan Tukena muutoksessa -ryhmän toteutukseen. Ryhmää suositellaan sovellettavaksi minimissään seitsemän tapaamiskerran ryhmäksi. Ryhmäkerran rakenteena on käytetty Finlaysin ryhmäkerran struktuuria. (Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. United Kingdom: Nelson Thornes Ltd.)

Tarkoitus ja tavoitteet

Tukena muutoksessa -ryhmästä on tarkoitus muodostua vertaisuuteen pohjautuva tukea antava ryhmä, jossa ryhmäläisten välinen kommunikaatio sekä tasavertainen tuen saaminen ja antaminen mahdollistuvat. Ryhmän tarkoituksena on myös tarjota niin vertaistuen kuin tehtävien harjoituksien ja käsiteltävien teemojen kautta tukea nykyhetkeen sekä valmistavaa tukea omaishoitajuuden muutostilanteeseen. Tavoitteena on tukea muutosvaiheessa olevia omaishoitajia ja vahvistaa heidän hyvinvointiaan.

Ryhmään vaadittavat resurssit

Ryhmään tulijat tavataan ja haastatellaan mahdollisuuksien mukaan ennen ryhmän alkua. Näin varmistutaan yksilölle sopivasta tuen tarpeen muodosta ja hänen soveltuvuudesta ryhmään. Tapaamisen aikana on hyvä keskustella myös ryhmäläisen henkilökohtaisista tavoitteista: Mitä hän toivoo saavansa Tukena muutoksessa -ryhmästä? Muita ryhmään vaadittavia resursseja ovat:

- Kokenut ryhmänohjaaja
- Ryhmäkertojen materiaalit
- Ryhmäkertojen tarjottavat
- Rauhallinen suljettu ryhmätila

Kokoontuminen

- Suljettu ryhmä eli ryhmän alkamisen jälkeen ei oteta mukaan uusia ryhmäläisiä.
- Ryhmäkoko 5-8 henkilöä.
- Tapaaminen yhden-kahden viikon välein samana viikonpäivänä esim. torstaisin.
- Ryhmäkerran kesto on kaksi tuntia. Viimeinen ryhmäkerta on tarvittaessa pitempi esimerkiksi kolme tuntia, jotta jää hyvin aikaa ryhmäkertojen yhteenvetoon, palautteen keräämiseen, mukavaan yhdessä tekemiseen ja ryhmän päättämiseen.

Ryhmäkertojen rakenne

- Orientoiva ohjeistus
- Lämmittelyvaihe
- Työskentelyvaihe
- Ryhmäkerran sulkeminen
- Ryhmän jälkeinen purku

Ryhmäkertojen teemat:

- Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustutaan
- Minun polkuni omaishoitajana
- Millaisella tuolilla istun?
- Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin?
- Läheisen pitkäaikaishoitoon siirtyminen ja omaisen rooli
- Voimavarani ja vahvuuteni
- Tunteet ja mielen hyvinvointi
- Voimaa arkeen
- Toiveeni ja unelmani
- Kiitollisuus ja voimaantuminen ryhmässä
- Viimeinen ryhmäkerta: Juhlitaan yhdessä

Esimerkki seitsemän kerran Tukena muutoksessa -ryhmästä:

1. Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustutaan
2. Minun polkuni omaishoitajana
3. Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin?
4. Läheisen pitkäaikaishoitoon siirtyminen ja omaisen rooli
5. Tunteet ja mielen hyvinvointi
6. Voimaa arkeen
7. Viimeinen ryhmäkerta: Juhlitaan yhdessä

Voimaa arkeen ja Juhlitaan yhdessä -ryhmäkertojen sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Mitä ryhmäläiset haluavat tehdä näillä kerroilla?

Ryhmämallin soveltaminen Tuokioiksi

Tuokiot tukena muutoksessa

Hankkeen aikana huomattiin, että omaishoitajien voi olla haastavaa sitoutua säännöllisesti kokoontuvaan ryhmään. Tällöin onkin hyvä tarjota esimerkiksi kertaluontoisia Tuokioita, joissa käsitellään muutostilanteeseen liittyviä asioita. Kokeilimme hankkeessa teemallisia Tuokioita ja ne koettiin hyväksi tavaksi tavoittaa kohderyhmää ilman sitoutumista ryhmään. Tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin Omaishoitajan polku muutostilanteessa -opasta. PDF-versio löytyy osoitteesta: www.osol.fi/omaishoitajanpolku. Tukena muutoksessa ryhmämallin toimintoja voi hyvin soveltaa myös Tuokioissa. Kahden tunnin Tuokioita voi järjestää esim. kerran kuukaudessa.

Hyväksi havaittuja Tuokioiden teemoja:

- Kuinka pitkään hoidan? Milloin läheisen muutto hoitokotiin on ajankohtainen?
- Mitä maksaa asuminen hoitokodissa?
- Oma hyvinvointi ja voimavarat
- Älä jää yksin - Tukea ja apua muutoksessa
- Tutustumisreissu tehostetun palveluasumisen yksikköön eli hoitokotiin
- Mitä omaisyhteistyö hoitokodissa on?

Vinkki: Läheisten Tuokio

Tuokioon osallistuvien omaishoitajien hoidettaville läheisille voi järjestää omaa toimintaa ja kahvitteluseuraa eri tilassa. Tämä mahdollistaa omaishoitajan osallistumisen ja hän saa keskittyä rauhassa teemoihin ja vertaistukeen. Läheisten toimintaa voi ohjata toinen työntekijä, vapaaehtoinen tai opiskelijat.

Ensimmäinen ryhmäkerta: Tutustutaan

Tarvikkeet ryhmäkerralle:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Lämmittelyvaiheessa käytettävät kortit esim. Hidasta elämää -kuvakortit**
- **Ryhmän hyvät käytännöt -tuloste**
- **Erivärisiä tusseja**
- **Lyijykyniä ja pyyhekumeja**

Orientoiva ohjeistus 15 min

- Toivotetaan ryhmäläiset tervetulleeksi Tukena muutoksessa -ryhmään
- Ryhmän tavoitteiden ja tarkoituksen läpikäyminen.
- Kerrataan: Montako kertaa, milloin ja missä Tukena muutoksessa -ryhmä kokoontuu ja mikä on ryhmäkerran kesto.
- Ensimmäisen ryhmäkerran sisällön läpikäyminen (Mitä tänään tulee tapahtumaan?).
- Nimikierros: Jokainen kertoo oman nimensä ja mitä toivoo saavansa ryhmään osallistumisesta.

Lämmittelyvaihe 40 min

- Tutustumista ja halutessanne kahvittelua.
- Tutustumisharjoituksessa käytetään kuvakortteja. Harjoituksessa voi käyttää esim. Myönteisen muistelun kortteja tai Hidasta elämää -kuvakortteja tai voit tulostaa internetistä löytämiäsi kuvia. Valitse toinen alla olevista ohjeistuksista:
  - "Valitkaa yksi kuva, joka kertoo jotain sinusta. Asian, jonka haluaisit jakaa muille ryhmäläisille."
    TAI
  - "Valitse yksi kuvakortti." Tämä ohjeistus antaa mahdollisuuden valita kortin, joka vain tuntuu parhaimmalta/omalta tai herättää mielenkiinnon, ilman välttämättä syvempää merkitystä.
- Käydään läpi jakamiskierros, jossa jokainen pääsee kertomaan valitsemastaan kortista ja itsestään.

Työskentelyvaihe yht. 20 min

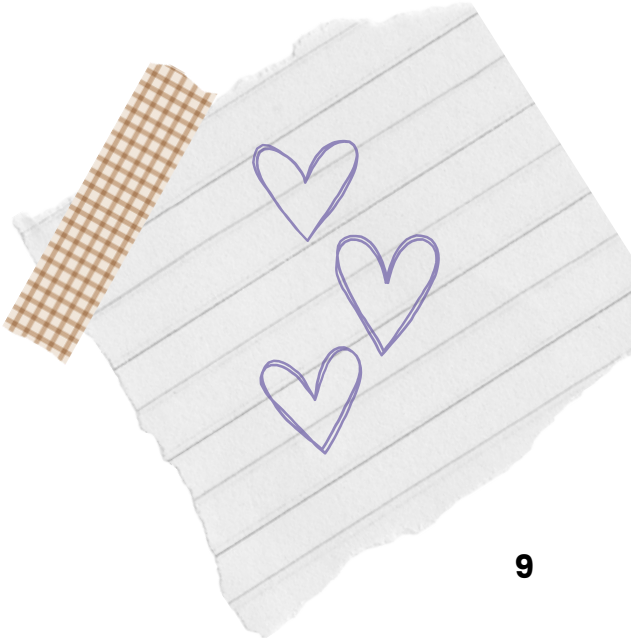
- Yhteisten pelisääntöjen sopiminen. Käytetään pohjana valmiiksi kirjattuja ryhmän hyviä käytäntöjä (liitteenä). Listaa pidetään esillä jokaisella ryhmäkerralla ja siihen voidaan tarvittaessa palata. 10 min
  - Ohjaaja käy listan läpi, jossa on vielä tilaa uusille hyville käytännöille.
    - Mitä ajatuksia ryhmäläisissä herää?
    - Voidaanko näihin hyviin käytäntöihin sitoutua?
    - Onko jotain lisättävää?
- Onko ryhmällä toiveita tulevia ryhmäkertoja varten? Mitkä teemat olisivat mieluisia? Valitaan ryhmäkerroille teemat jo valmiiksi suunnitelluista ryhmäkerroista. 10 min
  - Ohjaaja kartoittaa kyselyllä ryhmäläisen toiveita ryhmäkerran teemoiksi (liitteenä).
  - Ryhmäkertoihin kannattaa sisällyttää yksi tiedollinen ryhmäkerta "Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin", jolloin käsitellään pitkäaikaishoitoon siirtymistä ja siihen liittyviä asioita esim. Omaishoitajan polku muutostilanteessa -oppaan avulla.
    - Opas löytyy Oulun seudun omaishoitajat ry:n kotisivuilta ladattavana PDF-tiedostona www.osol.fi/omaishoitajanpolku. Huom: Hoitomaksut , hoitokotimääritelmät ja prosessit ovat aluekohtaisia!

Ryhmäkerran sulkeminen 30 min

- Rentoutumisharjoitus tai joku muu ryhmäkerran lopetusrituaali, joka toistuu jokaisella ryhmäkerralla. Muita ideoita ryhmän lopetukseen: Fiilis-kierros, ryhmäläisten lempilaulujen kuuntelemista ja niistä keskustelua tai kahvitteluhetki lopussa. Lopetusrituaalista sovitaan ryhmäläisten kanssa, mitä he toivoisivat.

Ryhmän jälkeinen purku 15 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku.
- Mitä ajatuksia ensimmäisestä ryhmäkerrasta?
- Käydään läpi seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja sen mahdollinen teema.
- Ryhmäkerran sulkeminen.



Minun polkuni omaishoitajana

Tarvikkeet ryhmäkerralle:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Lyijykyniä ja pyyhekumeja**
- **Puuvärit ja tussit**
- **Kartonkia tai paperia**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä.
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen.

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmässä sovittu aloitusrutiini eli orientoituminen tähän hetkeen ennen työskentelyvaihetta.
- Tukena muutoksessa -ryhmämallin pilotoinnin aikana ryhmäläiset ovat toivoneet ryhmäkertojen alkuun kahvittelun. Joten lämmittelyvaihe on rakentunut rennon kahvittelun ja kuulumisten vaihdon äärelle. Miettikää yhdessä ryhmäläisten kanssa minkä ryhmän lämmittelyrutiinin haluatte ottaa käyttöön. Esimerkiksi voitte kahvittelun sijaan pitää Fiilis-kierroksen: Millä mielellä tulet ryhmäkerralle?

Työskentelyvaihe 60 min

- Minun polkuni omaishoitajana -harjoitus, itsenäistä työskentelyä, 20 min.
- Ohjeistus löytyy myös liitteenä:
  a. Muistele kulkemaasi omaishoitajapolkua tähän asti: Millainen se on ollut?
  b. Piirrä polkusi paperille: Minkä muotoinen, paksuinen ja värinen se on?
  c. Onko polullasi ollut merkittäviä vaiheita tai tapahtumia? Merkkaa ne ylös haluamallasi tavalla.
  d. Piirrä polun varrelle kukkia tai puita kuvastamaan asioita, jotka ovat antaneet sinulle voimaa ja mielihyvää. Voit myös kirjoittaa näitä asioita ylös.
  e. Millaisessa kohdassa polkua olet nyt? Miten polku jatkuu?
- Kun ryhmäläiset ovat saaneet polut valmiiksi käydään jakamiskierros, jolloin jokainen saa kertoa omalla vuorollaan ajatuksia ja oivalluksia omasta omaishoitajapolusta, 40 min.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja teema
- Ryhmäkerran sulkeminen

Millaisella tuolilla istun?

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Tuolikuvat**
- **Tulostettuja Minun tuolini -harjoituksia**
- **Lyijykyniä, pyyhekumeja ja teroittimia**
- **Puuvärikyniä ja tusseja**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Orientoituminen tähän hetkeen ennen työskentelyvaihetta.
- Esimerkiksi Kahvitteluhetki ja/tai tuolikuvat Millä tuolilla istut -kuvakansiosta (www.ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/) ja voidaan ohjeistaa jollakin näistä:
  - Mihin tuoliin olisi juuri nyt mukava istahtaa?
  - Mikä tuoli kuvaa parhaiten tämänhetkistä elämäntilannettasi?
  - Valitse tuoli, joka puhuttelee sinua tänään.
  - Valitse tuoli, joka kuvaa sinua.

Työskentelyvaihe yht. 70 min

- Millaisella tuolilla istun? -harjoitus, itsenäistä työskentelyä 30 min
  - Minun tuolini -tehtävämonistetta hyödyntäen (liitteenä).
  - Voi soveltaa eri keinoin. Esimerkiksi voi itse piirtää oman tuolin tai valita kuvan, joka kuvastaa omaa tuolia.
  - Harjoitus löytyy myös: www.ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut
- Millaisella tuolilla istun? -harjoituksen jakaminen ryhmässä, 40 min
  - Käydään kierros, jossa jokainen ryhmäläinen saa kertoa haluamansa verran harjoituksesta tai miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja teema
- Ryhmäkerran sulkeminen

Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin?

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Omaishoitajan polku muutostilanteessa -oppaita**
- **Kyniä**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe 60 min

- Luetaan Elvin tarina s. 6 Omaishoitajan polku muutostilanteessa -oppaasta. Mitä ajatuksia Elvin tarina herättää?
  - Löydät oppaan PDF-tiedostona: www.osol.fi/omaishoitajanpolku
- Jaetaan ryhmäläisille Omaishoitajan polku muutostilanteessa -opas, jos vain mahdollista tai käydään opasta läpi PDF-tiedostona.
- Keskustellaan oppaan teemoista: Mitkä asiat mietityttävät? Oletteko pohtineet läheisen hoidettavan muuttoa hoitokotiin? Missä vaiheessa se olisi ajankohtaista?
- Voitte myös tehdä ryhmässä oppaan s. 10 löytyvän harjoituksen: Kotona vai hoitokodissa?

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja teema
- Ryhmäkerran sulkeminen

Läheisen pitkäaikaishoitoon siirtyminen ja omaisen rooli

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **A4-paperia miellekarttoihin**
- **Kyniä**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe yht. 60 min

- Alustetaan päivän teemaan lukemalla Omaishoitajan polku muutostilanteessa -oppaasta s. 19 Omaisena edelleen: Marjan tarina, 5 min. Löydät oppaan PDF-tiedostona: www.osol.fi/omaishoitajanpolku
- Millainen omainen haluaisin olla? -harjoitus, 55min.
  - Harjoituksen ohjeistus liitteenä.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja teema
- Ryhmäkerran sulkeminen

Voimavarani ja vahvuuteni

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Lyijykynät, pyyhekumit, teroittimet**
- **Vahvuuskirje ja Voimavaralauseet -harjoitukset**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe 1, 30 min

- Omien vahvuuksien tunnistamista. Alustus tehtävään:

Meistä ihan jokaisella on lukuisia vahvuuksia, joista palautteen saaminen kohottaa mielialaa ja antaa tunteen omasta merkityksestä! Yhtä totta on se, että voisimme yhä useammin ja rohkeammin katsoa itse omaa tarinaamme myönteisen kautta ja iloita onnistumisistamme ja saavutuksistamme. Näissä hetkissä olemme todellakin käyttäneet ydinvahvuuksiamme!

- Itsenäistä työskentelyä: Vahvuuskirje itselle (liitteenä)
- Ohjeistetaan ryhmäläisiä seuraavaksi lukemaan ääneen oma Vahvuuskirjeensä.

Työskentelyvaihe 2, yht. 30 min

- Voimavaralauseet, itsenäistä työskentelyä, 20 min. Harjoitus liitteenä.
- Miltä harjoitus tuntui tehdä? Yhteistä keskustelua ja ajatusten vaihtoa, 10 min

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen ajankohta ja teema
- Ryhmäkerran sulkeminen

Tunteet ja mielen hyvinvointi

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Lyijykynät, pyyhekumit, teroittimet**
- **Omaishoitajan tunnelistat sekä Muistilista hyvinvointini tueksi**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 1, 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Lämmittelyvaihe 2, 10 min

- Katsotaan Tunnetaitoihin liittyvästä videosta alkuosa 5:43 min verran: https://www.youtube.com/watch?v=_DYLaxwNcA8

Työskentelyvaihe yht. 60 min

- Käydään tunteita, tunteiden kokemista ja tunnistamista läpi "Tunteita, joita koen omaishoitajana" -harjoituksen avulla:
  - Rastita kummastakin tunnelistasta sanoja, joita tunnet omaishoitajana, 20 min (liitteenä).
  - Keskustelua, 25 min: Millaisia havaintoja ryhmäläiset tekivät? Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Onko joitain haastavia tunteita?
  - Keskustelua, 15 min: Mikä yhteys tuntemillasi tunteilla on mielen hyvinvointiin? Ohjaajana voit tuoda esille näitä asioita: On normaalia, että päivän aikana tuntee monenlaisia tunteita, niin mielihyvän kuin mielipahankin. Mutta jos huomaa tuntevansa paljon ja voimakkaita mielipahan tunteita, on hyvä pysähtyä. Nämä tunteet kertovat sinulle tärkeää viestiä siitä, että jonkun asian täytyy muuttua, jotta mielen hyvinvointisi säilyy. Tunteella on siis aina jotain kerrottavaa, ja ne pyrkivät ohjaamaan sinua oikeaan suuntaan elämässä.
- Jaetaan Muistilista hyvinvointini tueksi (liitteenä).

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen teema ja ajankohta
- Ryhmäkerran sulkeminen

Voimaa arkeen

Tämä ryhmäkerta suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Mitä he haluaisivat tehdä? Mikä toisi heille ns. voimaa arkeen?

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Ryhmäläisten toivomaan ohjelmaan liittyvät tarvikkeet**
- **Tarjottavat**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe 70 min

- Ryhmäläisten toivomaa toimintaa, joka tuo heille voimaa ja mielihyvää.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen teema ja ajankohta
- Ryhmäkerran sulkeminen

Toiveeni ja unelmani

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Puikkoliimat ja sakset**
- **Aikakausilehdet**
- **Kartonkeja**
- **Tusseja, kyniä ja puuvärejä**
- **Koristeteippejä, kiiltokuvia, tarroja**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe yht. 60 min

Johdantoa toimintaan 5 min:

- Itselle tärkeät unelmat voivat olla suuria tai pieniä. Kaikilla on oikeus unelmiin ja ne ovat tärkeä osa elämäämme.
- Unelmat tekevät elämästä innostavaa ja antavat elämälle merkitystä.
- Unelmointi on tarkemmin tarkasteltuna omien tarpeiden kuuntelemista. Ne ovat heijastusta omista mielenkiinnon kohteista ja arvoista.
- Unelmat ja toiveet toimivat elämän suuntaviivoina, auttaen saavuttamaan itselle tärkeitä asioita.

Toiveeni ja unelmani -kuvakollaasi. Itsenäistä työskentelyä, 40 min.

- Kuvakollaasin pohjaksi jokaiselle kartonki, johon leikeltyjen kuvien ja tekstien avulla tehdään näkyväksi omia toiveita ja unelmia.
- Jakaminen pienryhmissä tai pareittain 15 min.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen teema ja ajankohta
- Ryhmäkerran sulkeminen

Kiitollisuus ja voimaantuminen ryhmässä

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Maalarinteippi**
- **Ryhmäläisille kartonkisydämet, n. A4-kokoisia**
- **Tusseja ja kyniä**
- **Päivän hyvät asiat -harjoitukset**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Monesko ryhmäkerta, montako ryhmäkertaa vielä jäljellä
- Ryhmäkerran aiheen ja sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 1, 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Lämmittelyvaihe 2, yht. 30 min

- Päivän hyvät asiat -harjoituksen täydentäminen 15 min (liitteenä).
- Kukin vuorollaan jakaa tärkeimmän kiitollisuuden aiheen, 15 min.

Työskentelyvaihe yht. 30 min

- Kiertävät sydämet
  - Jokainen valitsee itselleen mieluisimman värisen n. A4-kokoisen sydämen. Jokainen kirjoittaa pienehköllä oman nimensä sen keskelle sekä kiinnittää sen maalarinteipillä selkäänsä kaverin avustuksella.
  - Noustaan ylös ja kirjoitetaan toisten selkämyksissä oleviin sydämiin mukavia asioita siitä ryhmäläisestä, jonka sydän on kyseessä. Adjektiiveja, toivotuksia ja mukavia huomioita siitä, millainen henkilö on.
  - Kun kaikki ovat kirjoittaneet toistensa sydämiin lämpimiä ajatuksia, voidaan sydämet irroittaa selästä ja käyttää hetki oman sydämen lukemiseen.

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Käydään läpi ryhmäkerran kulku
- Seuraava ryhmätapaamisen teema ja ajankohta
- Ryhmäkerran sulkeminen

Viimeinen ryhmäkerta: Juhlitaan yhdessä

Mukaan:

- **Nimilaput ryhmäläisille ja ohjaajalle**
- **Tarjottavat**
- **Ryhmän hyvät käytännöt**
- **Ryhmäläisten toivomaan ohjelmaan liittyvät tarvikkeet**
- **Palautelomakkeet**
- **Kynät**

Orientoiva ohjeistus 5 min

- Tervetuloa Tukena muutoksessa -ryhmän viimeiselle Juhlitaan yhdessä -ryhmäkerralle
- Viimeisen ryhmäkerran sisällön läpikäyminen

Lämmittelyvaihe 30 min

- Ryhmän aloitusrutiini. Katso esimerkit s. 10.

Työskentelyvaihe 60 min (120 min)

- Yhdessä suunniteltua ohjelmaa sekä esim. syömistä ja kahvittelua.
- Palautteiden kerääminen

Ryhmäkerran sulkeminen 15 min

- Ryhmässä sovittu ryhmäkerran sulkemisrutiini.

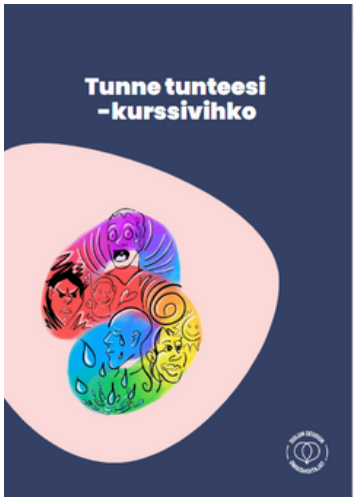
Ryhmän jälkeinen purku 10 min

- Kerrotaan mitä muuta toimintaa ja tukea on tarjolla, johon voi osallistua.
- Kiitetään ryhmään osallistumisesta.

Lopuksi

Tukena muutoksessa -hankkeessa kehitettiin myös Tunne tunteesi- ja Elämänvaloa-kurssimallit. Kurssien ohjaajan oppaat ja muut materiaalit saat pyytämällä ne sähköpostiosoitteesta yhdistys@osol.fi.

Tunne tunteesi -kurssi™ omaishoitajille ja omaisille
Kurssin tavoitteena on tukea omaishoitajia ja omaisia muutosvaiheessa, vahvistaa heidän hyvinvointiaan, tunnetaitojaan sekä tarjota vertaistukea. Kurssilla on myös ollut mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, saada ystäviä sekä uusia näkökulmia ja voimavaroja arkeen.



+ muut kurssin materiaalit

Elämänvaloa-kurssi™ Kurssi on tarkoitettu yli 65-vuotiaalle omaiselle, jonka hoidettava läheinen on hiljattain siirtynyt kodin ulkopuoliseen pitkäaikaishoitoon. Tavoitteena on tukea omaisia muutosvaiheessa, vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja tarjota vertaistukea. Kurssilla tutustuu uusiin ihmisiin ja saa uusia näkökulmia ja voimavaroja arkeen.

Antoisia
ryhmä- ja kurssipäiviä!

Liitteet

Tukena muutoksessa -ryhmän hyvät käytännöt

Kysely ryhmäläisiä kiinnostavista ryhmäkertojen teemoista

Minun polkuni omaishoitajana -harjoituksen ohjeistus

Minun tuolini -harjoitus

Millainen omainen haluaisin olla? -harjoitus

Vahvuuskirje -harjoitus

Voimavaralauseet -harjoitus

Omaishoitajan tunnelista: Mielipaha

Omaishoitajan tunnelista: Mielihyvä

Muistilista hyvinvointini tueksi

Päivän hyvät asiat -harjoitus

Tukena muutoksessa -ryhmän hyvät käytännöt

- Ilmoitathan jos et pääse tulemaan.

- Pidäthän puhelimen äänettömällä.

- Tulethan terveenä.

- Huomioithan jokaisen. Kuuntelet, arvostat ja kannustat.

- Ryhmässämme on vaitiolovelvollisuus ja luottamuksen ilmapiiri.

Rastita ryhmäkertojen teemat, jotka kiinnostavat sinua:

Minun polkuni omaishoitajana	
Millaisella tuolilla istun?	
Mikä muuttuu, kun läheinen muuttaa hoitokotiin?	
Läheisen pitkäaikaishoitoon siirtyminen ja omaisen rooli	
Voimavarani ja vahvuuteni	
Tunteet ja mielen hyvinvointi	
Voimaa arkeen (yhteinen tekeminen)	
Toiveeni ja unelmani	
Kiitollisuus ja voimaantuminen ryhmässä	

Jotain muuta, mitä? Kirjaa tähän toiveesi:

Minun polkuni omaishoitajana

Ohjeistus:

- Muistele kulkemaasi omaishoitajapolkua tähän asti: Millainen se on ollut?
- Piirrä polkusi paperille: Minkä muotoinen, paksuinen ja värinen se on?
- Onko polullasi ollut merkittäviä vaiheita tai tapahtumia? Merkkaa ne ylös haluamallasi tavalla.
- Piirrä polun varrelle kukkia tai puita kuvastamaan asioita, jotka ovat antaneet sinulle voimaa ja mielihyvää. Voit myös kirjoittaa näitä asioita ylös.
- Millaisessa kohdassa polkua olet nyt? Miten polku jatkuu?

Minun tuolini

TYYLI
Mikä tekee juuri minun tuolistani erityisen?

SELKÄNOJA
Mihin tai keneen voin nojautua vastoinkäymisissä?

KÄSINOJAT
Mistä saan tukea kun ponnistan ylös?

PEHMUSTE
Mikä tekee minun tuolistani mukavan istua?

LIITOKSET
Mikä pitää tuolini kasassa?

JALAT
Mitkä asiat pitävät tuolini tasapainossa?

HEIKOT KOHDAT
Keikkuuko tuolini?
Mitkä asiat voivat horjuttaa tuoliani?
Sahaako jokin asia tuolinjalkaani poikki?
Millä keinoilla saan tuolini taas vakaaksi?

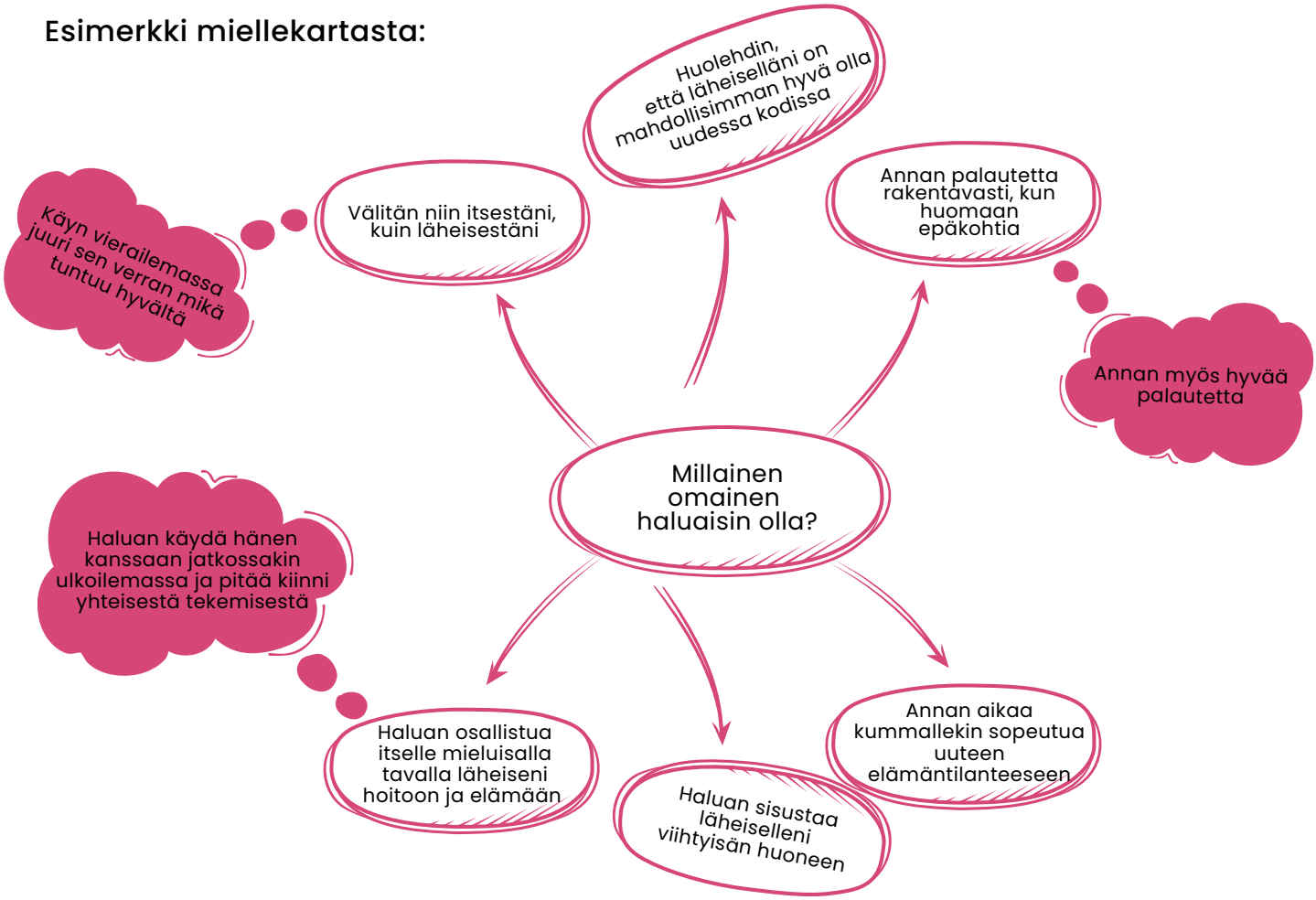
© RyhmäRenki Kirsi Alastalo ja Senja Multala 2018. www.ryhmarenki.fi
© Minun tuolini -harjoitus kuuluu Millä tuolilla istut? -kokonaisuuteen.

Millainen omainen haluaisin olla? -ohjeistus

Harjoituksen kesto yht. 55 min

1. Millainen omainen haluaisin olla? -miellekarttaharjoitus, 20 min
   - Tarvikkeet: esim. A4 paperit ja kynät
   - Ohjeistetaan itsenäiseen miellekartta työskentelyyn:
     - Kirjoittakaa keskelle paperia: "Millainen omainen haluaisin olla?", jonka jälkeen lähtekää lisäilemään ympärille vastauksia ja ajatuksia aiheeseen liittyen. (Miellekartta-työskentelytapaa käydään tarvittaessa tarkemmin läpi.)
     - Pyydetään ryhmäläisiä vastaamaan siis kysymykseen: Jos läheisesi hoidettava muuttaa pitkäaikaishoitoon, niin millainen omainen haluaisit olla?
     - Voit myös ohjaajana antaa apukysymyksiä: Miten voisitte toimia edelleen perheenä tässä tilanteessa ja uudessa ympäristössä? Mitkä asiat sinulle ovat tärkeitä?
2. Itsenäisen työskentelyn jälkeen yhteistä keskustelua aiheista, 35 min:
   - Onko olemassa yhtä oikeaa tapaa olla omainen?
   - Omaishoitajan hoitovastuusta luopuminen?
   - Mitkä asiat ryhmäläiset kokevat tärkeäksi, mitkä asiat heitä puhututtaa teemaan liittyen?

Esimerkki miellekartasta:



Vahvuuskirje

Valitse alla olevasta listasta ainakin neljä omaa vahvuuttasi. Jos et löydä vahvuuksiasi listasta, voit kirjata ne listan alapuolelle.

Luottavaisuus Avarakatseisuus Rehellisyys Aitous Innostus Oppimishalu Ystävällisyys Oikeudenmukaisuus Kannustavuus Itsenäisyys Energisyys Sinnikkyys Kilpailullisuus Vastuullisuus Johdonmukaisuus Herkkyys Joustavuus Rauhallisuus Harkitsevuus Rohkeus Kiitollisuus Luovuus Huumorintaju Toiveikkuus Sosiaalisuus Aikaansaavuus Uteliaisuus Myönteisyys Käytännöllisyys Määrätietoisuus Myötätuntoisuus Kärsivällisyys Ahkeruus

Muita vahvuuksiasi:

_____

_____

_____

_____

Pohdi hetki omia vahvuuksiasi ja täydennä sitten seuraavat lauseet Vahvuuskirjeeseen:

Minun vahvuuksiani ovat:_____

_____

Olen huomannut, että onnistun _____ ja _____, kun toimin vahvuuksillani.

Koska minussa on paljon _____ ja _____, näen itseni tulevaisuudessa tekemässä monia merkityksellisiä asioita ja ilahduttamassa näin kanssaihmisiä.

Muokattu lähteestä: Kaisa Vuorinen. Ikäinstituutti.

Voimavaralauseet

Tällä hetkellä minulle tärkeintä on

_____

_____

Arvostan itsessäni

_____

_____

Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan

_____

_____

Olen kiitollinen

_____

_____

Uskon, että minä

_____

_____

Suurin haaveeni on

_____

_____

Raskaina päivinä saan voimaa

_____

_____

Saan puhtia arkeeni

_____

_____

Minulle tuottaa iloa ja mielihyvää

_____

_____

Rastita listasta tunteet, joita tunnet omaishoitajana. Alla olevat ovat mielipahan tunteita, joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet.

Ahdistunut
Aikaansaamaton
Alakuloinen
Allapäin
Ankara
Ankea
Apaattinen
Avuton

Eloton
Empivä
Epäilevä
Epämiellyttävä
Epäröivä
Epätoivoinen
Epävarma
Eristäytynyt
Etäinen

Haavoittunut
Haluton
Hankala
Hapan
Harmistunut
Hengetön
Hengästynyt
Hermostunut
Hidas
Hiljainen
Huolestunut
Hädissään
Häiriintynyt
Häkeltynyt
Hämmentynyt
Häpeä
Hätääntynyt

Ikävystynyt
Ilkeä
Inhottava
Innoton
Irrallinen
Itsekäs

Jännittynyt
Järkyttynyt

Kateellinen
Katkera
Kauhistunut
Kehno
Kiihtynyt
Kiivas
Kireä
Kiukkuinen
Kiusaantunut
Kiusallinen
Kova
Kuohuksissaan
Kurja
Kuuma
Kykenemätön
Kylmä
Kärsimätön

Laimea
Laiska
Lamaantunut
Lannistunut
Levoton
Lopen uupunut
Loppuun palanut
Loppuun kulunut

Masentunut
Merkityksetön
Mieletön
Mitätön
Murheellinen
Murheen murtama
Murtunut
Mustasukkainen

Nolo
Nyreä
Närkästynyt
Nääntynyt

Onneton

Pahastunut
Pahoillaan
Passiivinen
Peloissaan
Pelästynyt
Pettynyt
Pitkästynyt
Poissa tolaltaan

Raivostunut
Rasittunut
Raskas
Raskasmielinen
Rauhaton
Ristiriitainen

Saamaton
Samantekevä
Sekava
Shokissa
Sietämätön
Surkea
Surkuteltava
Surullinen
Surumielinen
Surun murtama
Suunniltaan
Suuttunut
Synkkä
Syrjäytynyt
Syyllinen
Säikky
Säikähtänyt

Tahdoton
Tasapainoton
Tehoton
Toivoton
Torjuva
Tunteeton
Tuomitseva
Turhautunut
Turtunut

Turvaton
Tuskainen
Tuskastunut
Tyhjyyttä kokeva
Tylsistynyt
Tympääntynyt
Tyrmistynyt
Tyytymätön

Uhattu
Uhmakas
Unelias
Uninen
Uupunut

Vaatimaton
Vaikea
Vaivautunut
Varuillaan
Vastahakoinen
Veltto
Vetäytyvä
Vihainen
Vihamielinen
Viheliäinen
Viileä
Vimmastunut
Voimaton
Voipunut
Välinpitämätön
Väsynyt
Väsähtänyt

Yhdentekevä
Yksinäinen
Yksitoikkoinen
Yllättynyt
Ymmällään

Äkäinen
Äreä
Ärsyyntynyt
Ärtynyt

Muokattu lähtteestä: Marshall B. Rosenberg: Myötäelämisen taito – NonViolent Communication (NVC), 2015

Rastita listasta tunteet, joita tunnet omaishoitajana. Alla olevat ovat mielihyvän tunteita, joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet.

Arvokas
Arvostettu
Autuas
Auttavainen
Avoin
Avosydäminen
Avulias

Elinvoimainen
Eloisa
Elpynyt
Elämäniloinen
Elävä
Energinen

Haltioitunut
Hehkuva
Hellä
Helpottunut
Henkiin herännyt
Herkkä
Hiljainen
Hilpeä
Huoleton
Hurmioitunut
Huvittunut
Hyväntahtoinen
Hyvässä vedossa
Häikäisevä
Häikäistynyt
Hämmästynyt

Ihastunut
Ihastuttava
Ihmeissään
Ilahtunut
Iloa uhkuva
Iloinen
Innostunut
Inspiroitunut

Joukkoon kuuluva
Juhlallinen

Kiehtova
Kiinnostava
Kiinnostunut
Kiitollinen
Kokonainen
Kunnioitettu

Lempeä
Leppoisa
Liikuttunut
Loistava
Lumoutunut
Luotettava
Lämmin

Miellyttävä
Miehekäs
Mukana oleva
Mukava

Nautinnollinen
Naisellinen

Odottava
Onnellinen
Optimistinen
Osallinen

Pirteä
Ponteva
Poreileva
Pursuava

Rattoisa
Rauhallinen
Reipas
Rentoutunut
Riemastunut
Riemuisa
Rohkaistunut

Seestynyt
Seikkailunhaluinen
Suurenmoinen
Suuri
Syventynyt
Säteilevä

Taianomainen
Tarmokas
Toimelias
Toiveikas
Turvallinen
Tyydyttynyt
Tyyni
Tyyntynyt
Tyytyväinen
Tärkeä

Yhteenkuuluva
Ylevä
Yllättynyt
Ylpeä
Ystävällinen

Ällistynyt

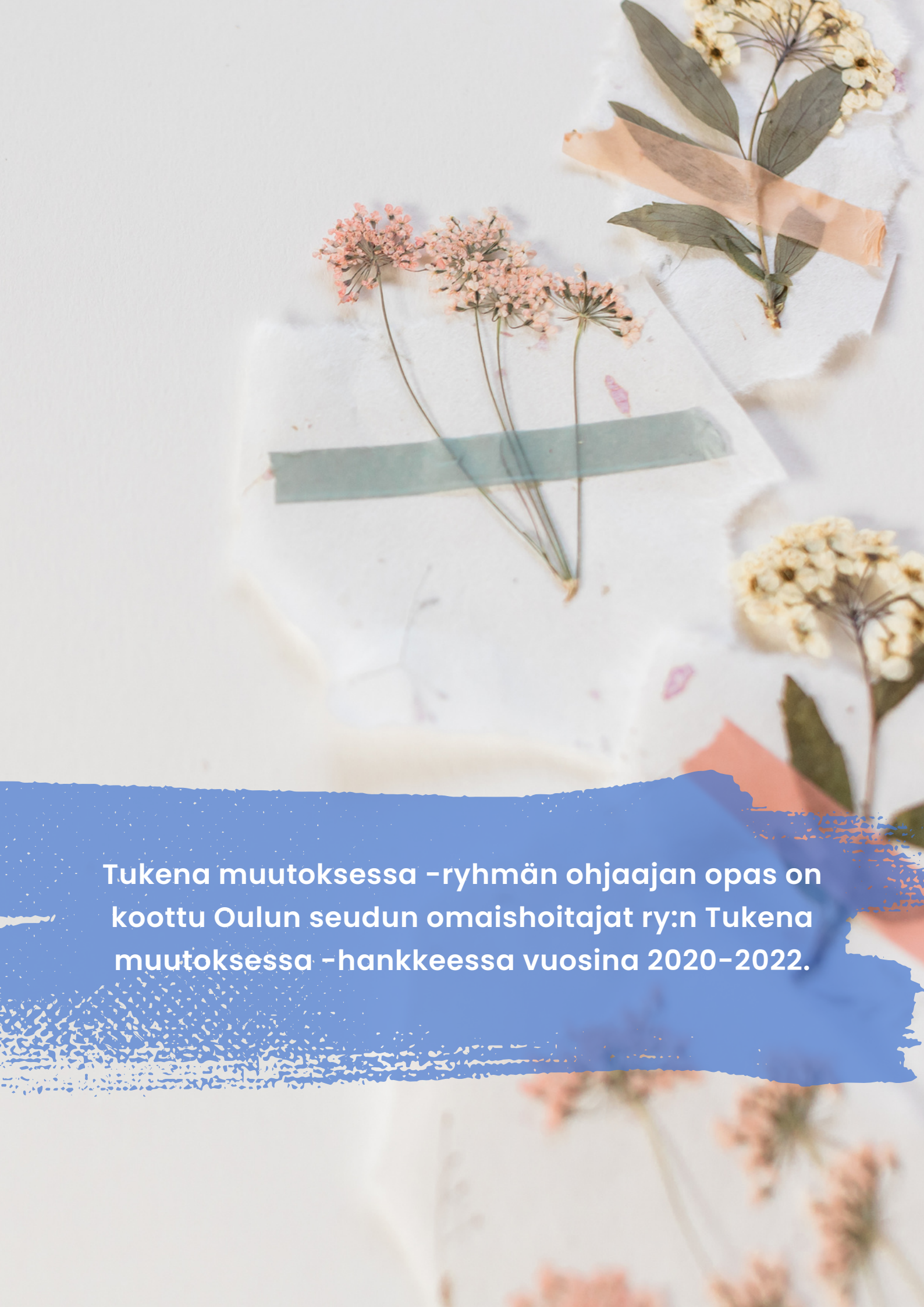
Muokattu lähtteestä: Marshall B. Rosenberg: Myötäelämisen taito – NonViolent Communication (NVC), 2015

Muistilista hyvinvointini tueksi

- Vaalin myötätuntoa itseäni kohtaan
- Varmistan levolle ja unelle riittävästi aikaa
- Hyödynnän kotiin tuotavia palveluita ja vuorohoitojaksoja
- Järjestän levähdystaukoja päivittäin
- Hakeudun myös muiden seuraan, kutsun kylään
- Ilahdutan arkeani
- Seuraan hyvinvointiani
- Huomioin oman jaksamiseni ja terveydentilani muutokset ajoissa
- Otan huolenaiheet puheeksi
- Huomioin hoidon vaativuuden muutokset
- Ennakoin hoitovaihtoehtoja
- Tunnistan oman jaksamiseni rajat

Lähde: Omaisena muutostilanteissa tukea arkeen. Omaisyhteistyön kehittämisen tueksi nro. 2, s.11. Omaisena edelleen ry.

Päivän hyvät asiat



Tukena muutoksessa -ryhmän ohjaajan opas on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Tukena muutoksessa -hankkeessa vuosina 2020-2022.