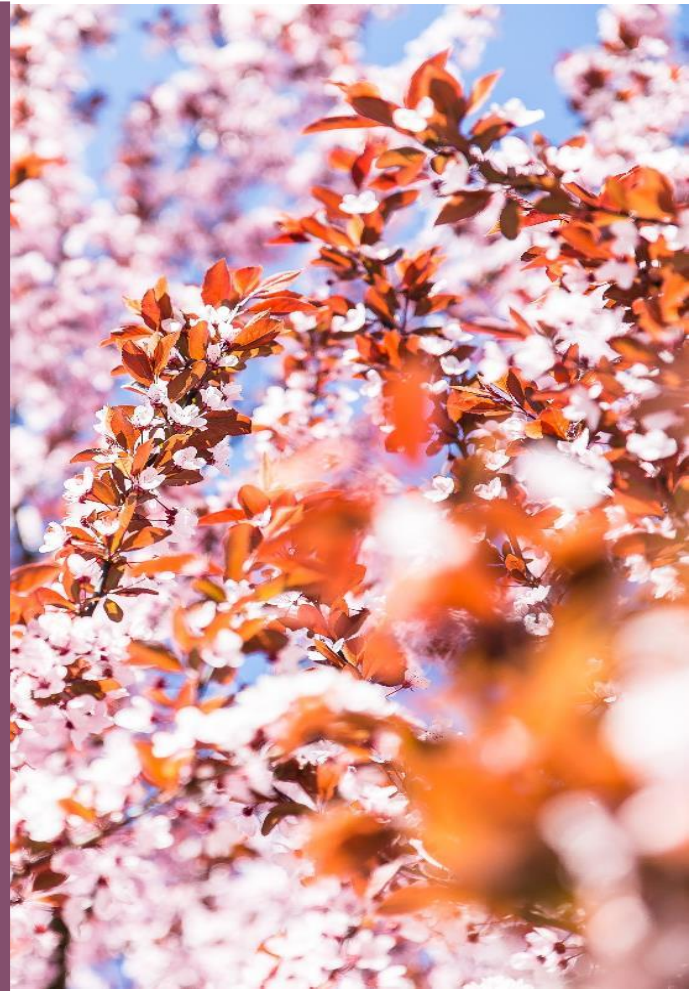


# VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

**MILLOIN:** 27.5, 3.6, 10.6, 17.6 ja 23.6.2021  
klo 9–11.30

**MISSÄ:** Verkossa ilmaisella Zoom -  
alustalla. Tarvitset osallistumiseen  
tietokoneen, jossa Internet-yhteys,  
mikrofoni ja web-kamera.

**KENELLE:** 60+ -vuotiaat Etelä-Karjalan  
alueella asuvat läheisestään huolehtivat  
naiset



## Tunne voimavarasi.

### ***Huolestuttavatko omat tunteesi, käytöksesi ja voimavarojesi väheneminen? Kiristyykö pinnasi ja koetko vaikeaksi hillitä itseäsi?***

Tunne voimavarasi -hankkeen tavoitteena on olla tukenasi sekä edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista. Päättävänä pyrimme ehkäisemään omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua.

Vertaisryhmässä pääset jakamaan tuntemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Luottamuksellisen ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Niissä kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle.

Vertaisryhmä toteutetaan yhteistyössä **Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry:n** kanssa. Ryhmään hakeutuminen (14.5 mennessä) ja lisätietoa:

Erja Koskimäki  
Omaistoiminnan ohjaaja  
Etelä-Karjalan Omaishoitajat ry  
puh. 040 842 4440  
[erja.koskimaki@ekomaishoitajat.inet.fi](mailto:erja.koskimaki@ekomaishoitajat.inet.fi)



Etelä-Karjalan  
Omaishoitajat ry