

# VERTAISTUKEA IKÄÄNTYVILLE OMAISHOITAJA- NAISILLE

**MILLOIN:** keskiviikkoisin 21.4, 28.4, 5.5,  
12.5 ja 19.5.2021 klo 13–15

**MISSÄ:** Mikkelin seudun Omaishoitajat  
ja Läheiset ry, Omatori,  
Porrassalmenkatu 21 (2krs), 50100  
Mikkeli

**KENELLE:** 60+ -vuotiaat läheisestään  
huolehtivat naiset

## ***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. Ryhmän aiheita ovat mm. omien torjuttujen tunteiden ja niiden aiheuttamien ongelmallisten tilanteiden tunnistaminen, tunnesäätely ja voimavarat. Ryhmässä käytetään itsetutkiskelun tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

## **Tunne voimavarasi.**

Vertaisryhmätyöskentelyä edeltävät yksilökeskustelut hankkeen työntekijän kanssa. Keskusteluissa kartoitetaan omaa tilannetta, voimavaroja ja vertaisryhmän soveltuvuutta siihen hakevalle omaishoitajalle. Vertaisryhmä toteutetaan yhteistyössä **Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n** kanssa. Ryhmään hakeutuminen (7.4 mennessä) ja lisätietoa:

Emmi Sorjonen  
Omaistoiminnan kehittäjä  
p. 050 4702899, [emmi.sorjonen@msol.fi](mailto:emmi.sorjonen@msol.fi)



Mikkelin seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry