

A close-up photograph of numerous pink flowers, likely carnations, filling the background. The flowers are in various stages of bloom, with some showing multiple layers of petals. The lighting is soft, creating a gentle, warm atmosphere. The colors range from light pink to a deeper magenta.

# TUNNE VOIMA- VARASI

---

Tietopankki  
hankkeen  
työpajoihin  
osallistuville  
ammattilaisille

Yhteistyössä: Miina Sillanpään säätiö, Maria  
Akademia, Omaishoitajaliitto ja  
Kuntoutussäätiö

**Tunne**  
**voimavarasi.**

Tunne voimavarasi -hanke (2020–2022) toteutettiin Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteistyönä. Hanketta koordinoi Miina Sillanpään Säätiö.

Tämä julkaisu tuotettiin Tunne voimavarasi -hankkeessa vuonna 2020 ennakkomateriaaliksi hankkeen työpajoihin osallistuville omaishoitajia työssään kohtaaville ammattilaisille. Julkaisu päivitettiin hankkeen päättyessä joulukuussa 2022.

## Sisällysluettelo

1. Tunne voimavarasi -hankkeesta .....	3
1.1. Ilmiöstä hankkeen taustalla .....	3
2. Väkivallan määritelmä, muodot ja riskitekijät.....	4
2.1. Väkivallan ja kaltoinkohtelun määritelmät .....	4
2.2. Väkivallan muodot .....	4
2.3. Riskitekijät omaishoitosuhteissa tapahtuvalle väkivallalle .....	6
3. Juuret naisen väkivaltaiselle käytökselle .....	8
4. Kaltoinkohtelun merkit omaishoitosuhteissa.....	8
5. Kaltoinkohtelun puheeksi ottaminen omaishoitosuhteissa.....	10
5.1. Väkivallasta kysyminen .....	10
6. Ehkäisevä väkivaltatyö.....	11
6.1. Tunne voimavarasi -hankkeen tukimuodot .....	12
6.2. Hyödyllisiä työvälineitä .....	14

## 1. Tunne voimavarasi -hankkeesta

Tunne voimavarasi -hanke edistää ikääntyvien omaishoitajanaisten hyvinvointia ja jaksamista sekä ehkäisee omaishoitosuhteissa tapahtuvaa kaltoinkohtelua. Tavoitteena on myös, että järjestöyöntekijöiden, vapaaehtoisten ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tieto ja osaaminen väkivallan tunnistamiseksi, kohtaamiseksi ja väkivallan puheeksi ottamiseksi lisääntyvät.

Tunne voimavarasi on STEA:n tukema kehittämishanke vuosille 2020–2022. Kyseessä on Miina Sillanpään Säätiön, Maria Akatemian, Kuntoutussäätiön ja Omaishoitajaliiton yhteishanke, jota koordinoi Miina Sillanpään Säätiö. Hanke perustuu järjestökumppaneiden väliseen yhteiskehittämiseen sekä tutkimukselliseen kehittämisotteeseen, jossa jokainen toimija tuo oman asiantuntemuksensa hanketoimintaan. Hankkeen nettisivut ja tuotetut materiaalit löydät osoitteesta <https://tunnevoimavarasi.fi/>.

### 1.1. Ilmiöstä hankkeen taustalla

Yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään. Omaishoitajissa ja -hoidettavissa kuitenkin painottuvat yli 65-vuotiaat henkilöt. Omaishoitotilanteissa on useita väkivallan ja kaltoinkohtelun riskiä lisääviä tekijöitä. Omaishoitaja voi esimerkiksi uupua hoitotehtäväänsä ja unohtaa huolehtia omista tarpeistaan. Ikääntyviä omaishoitajia kuormittavat myös hoitotilanteen ulkopuoliset tekijät, kuten taloudelliset ongelmat ja psyykkiset tai fyysiset sairaudet. Omaistaan hoitava henkilö voi myös kokea väkivaltaa hoidettavan läheisensä taholta. Kaltoinkohtelu voi olla tahallista tai tahatonta, esimerkiksi omaishoitajan tietojen ja taitojen puutteesta johtuvaa. Väkivallan muotoja on monia, mutta kaikki niistä vaarantavat ihmisen turvallisuuden, hyvinvoinnin ja terveyden.

Naisen väkivaltaisuus on yhteiskunnassamme herkkä ja heikosti tunnistettu ilmiö, sillä hoivaaminen ja syvä empatiakyky ovat kulttuurissamme naiseuden ydintä. Naiset saattavat helposti luopua omista tarpeistaan toisten hyväksi. Useat naiset ovat oppineet näkemään aggression kiellettyinä voimana jo lapsuudessaan. Aggressio kiellettyinä ja torjuttuna saa kuormituksen ylittäessä ihmisen voimavarat väkivallan muodon. Rajojen asettamisessa omista tarpeista huolehtimiseksi tarvitaan kuitenkin aggressiota. Nimensä mukaisesti hankkeen keskiössä on terveen aggression ymmärtäminen ikääntyvien omaishoitajanaisten voimavarana.

## 2. Väkivallan määritelmä, muodot ja riskitekijät

Väkivalta ei ole yksiselitteinen eikä universaali, ajaton käsite. Väkivaltainen käytös on joissakin piirteissään helppo tunnistaa, mutta saattaa toisinaan kätkeytyä tunnistamattomiin monimuotoisuuksiinsa ja tabuna koetun aiheen vuoksi.

### 2.1. Väkivallan ja kaltoinkohtelun määritelmät

Väkivallalla tarkoitetaan vallan, kontrollin tai fyysisen voiman tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista siten, että tämä johtaa tai voi johtaa fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen, perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen tai kuolemaan (THL, 2020<sup>1</sup>). Väkivalta aiheuttaa aina sen kokijalle pelkoa, ahdistusta kipua, tuskaa tai kärsimystä ja loukkaa hänen ihmisarvoaan ja -oikeuksia.

Kaltoinkohtelu voi olla sekä teko että tekemättä jättäminen eli laiminlyönti. Ikääntyneisiin kohdistuessaan käsite on määritelty muun muassa seuraavasti:

*”Luottamuksellisessa suhteessa tapahtuva teko tai tekemättä jättäminen, joka vaarantaa ikääntyneen hyvinvoinnin, terveyden tai turvallisuuden”* (Suvanto ry, 2012<sup>2</sup>).

Tekemättä jättäminen eli laiminlyönti voi olla sekä tarkoituksellista että tahatonta, esimerkiksi omaishoitajan uupumisesta tai osaamattomuudesta johtuvaa.

### 2.2. Väkivallan muodot

Paitsi yksilötasolla, väkivaltaa voi ilmetä myös yhteisön ja yhteiskunnan tasolla rakenteellisena väkivaltana ja kaltoinkohteluna. Alla olevassa, suuntaa antavassa jaottelussa on keskitytty väkivaltaan niissä muodoissa ja piirteissä, joita se aikuisten yksilöiden välillä, ja erityisesti omaishoitosuhteessa, voi saada.

#### Fyysinen väkivalta

- Läpsiminen ja lyöminen
- Töniminen
- Potkiminen
- Nipistäminen
- Esineillä heittäminen ja uhkailu
- Kuristaminen ja tukahduttaminen

<sup>1</sup> Bildjuschkin, K. Ewalds, H., Hietämäki, J., Kettunen H., Koivula, T., Mäkelä, J., Nipuli, S., October, M., Peltonen, J. ja Siukola R. (2020). Väkivaltakäsitteiden sanasto. Työpaperi 1/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<sup>2</sup> <https://www.suvantory.fi/ikaihmisten-kaltoinkohtelu/>

- Hiuksista repiminen ja raapiminen
- Unenriisto
- Yli- tai alilääkitseminen
- Pakkoruokinta tai –nesteytys
- Tarpeettoman rajut otteet hoidettaessa

## **Psyykinen/henkinen väkivalta**

- Mitätöinti ja vähättely
- Manipulointi
- Uhkailu ja pelottelu
- Alistaminen
- Kontrollointi
- Yhteydenpidon estäminen ja eristäminen
- Mielenpitojen ja toiveiden ohittaminen
- Huomiotta jättäminen
- Nöyryyttäminen
- Pakottaminen
- Syyllistäminen
- Lapsenomaistaminen
- Perusteeton fyysisten rajoitteiden käyttäminen

## **Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö**

- Ulkonäön ja mieheyden/naiseuden arvostelu
- Seksuaalissävyytteinen nimittely
- Seksuaalisesti värityneiden viestien tai kuvien lähettely, tirkistely tai itsensä paljastaminen
- Seksuaalinen ahdistelu, lähentely ja koskettelu vastoin tahtoa
- Pakottaminen, painostaminen tai suostuttelu seksuaaliseen tekoon tai pornon katsomiseen
- Raiskaus

## **Taloudellinen väkivalta ja hyväksikäyttö**

- Rahankäytön kontrollointi ja kieltäminen
- Varastaminen tai yhteisten rahojen pimittäminen
- Suurten taloudellisten päätösten tekeminen ilman keskustelua, vaikka hoidettava on täysin kykenevä osallistumaan päätöksentekoon
- Rahojen tai muun omaisuuden käyttö, myyminen ja hävittäminen ilman lupaa tai kiristämällä
- Edunvalvojan aseman väärinkäyttö

- Kaikenlainen hoidettavan hyväntahtoisuuden, avun tarpeen, luottamuksen tai alentuneen arviointikyvyn hyväksikäyttö taloudellisessa hyötytarkoituksessa

## **Uskonnollinen/hengellinen väkivalta**

- Henkisyyden tai uskonnollisuuden vähättely, arvostelu tai pilkkaaminen
- Vakaumuksen ja uskonnon harjoittamisen kieltäminen
- Tietynlaiseen hengelliseen käyttäytymiseen tai elämäntapaan pakottaminen
- Kaikenlainen uskonnon nimissä ihmiselle aiheutettu ahdistus, pelko ja kärsimys

## **Itseen kohdistuva väkivalta**

- Oman ruumiin kurittaminen ali- tai ylisyömällä
- Viiltely tai muu itsensä satuttaminen
- Alkoholin, lääkkeiden ja muiden päihteiden väärinkäyttö
- Itsemurhakäyttäytyminen ja sillä uhkailu
- Armottomuus ja itsensä jatkuva sättäminen
- Levon ja mielihyvän epääminen itseltä

## **Digitaalinen väkivalta**

- Yhteydenpidon kontrollointi, sosiaalisen median käytön rajoittaminen
- Puhelu- ja viestitietojen tutkiminen,
- Salakuvaaminen, kuvien levittäminen, sijaintitietojen valvominen

## **Hoidon ja avun laiminlyönti**

- Tarkoituksellinen hoitamatta jättäminen tai hoitovastuusta kieltäytyminen
- Tahaton, hoitajan osaamattomuudesta, tiedonpuutteesta tai uupumuksesta johtuva hoidettavan tarpeiden laiminlyönti
- Sairauksien hoitamatta jättäminen
- Intiimihygienian ja suunhoidon laiminlyönti
- Riittävän ravinnon tai nesteiden saannin epääminen
- Tarvittavien lääkkeiden ostamatta jättäminen
- Tarvittavien palvelujen epääminen hoidettavalta

Väkivallan eri muodot esiintyvät harvoin yksin. Väkivaltaa sisältävissä ihmissuhteissa ilmenee yleensä monia väkivallan muotoja samaan aikaan ja limitittäin.

## **2.3. Riskitekijät omaishoitosuhteissa tapahtuvalle väkivallalle**

Riskitekijöiden ymmärtäminen on perusta väkivallan tehokkaalle ennaltaehkäisylle. Riskitekijällä tarkoitetaan tilaa tai piirrettä, joka lisää henkilön riskiä tai alttiutta väkivallan tai kaltoinkohtelun kohteeksi joutumiselle. Lähisuhteissa tapahtuvan väkivallan yleiset

# Tunne voimavarasi.

riskitekijät koskevat myös omaishoitosuhteita, mutta hoitosuhteen erityispiirteet nostavat esiin myös erityisiä riskitekijöitä, joista tutkimusten<sup>3</sup> mukaan yleisimmät, on seuraavat:

- Omaishoitajan uupuminen
- Muistisairaahan hoidettavan käytösoireet (aggressiivisuus, äärimmäinen mustasukkaisuus ja kontrollointi)
- Sosiaalisen tuen/verkostojen puute (sekä ongelmat laajemmissa perhesuhteissa)
- Tarvittavien palvelujen puute
- Tiedon ja osaamisen puute hoitotehtäviin nähden
- Hoitajan ja hoidettavan välinen emotionaalinen riippuvuus ja aiemmat suhteen ongelmat (esim. parisuhdeväkivalta)
- Taloudelliset ongelmat
- Masennus ja muut mielenterveyden ongelmat

## Omaishoitosuhteen dynamiikan erityiskysymykset

- Koettu rajaton rakkaus ja huolenpidon vastuu, sinnittely voimavarojen rajoilla - *"Kunnes kuolema meidät erottaa..."*,
- Luopuminen tutusta, vanhasta puolisoista, menneestä elämästä ja tulevaisuuden suunnitelmista – näistä johtuva katkeruus ja suru
- Omaishoitosuhdetta edeltäneet parisuhteen jännitteet ja ristiriidat, mahdollinen väkivalta
- Valtasuhteen muutos parisuhteessa, hoidettavan täysi riippuvaisuus hoitajasta, oman ajan ja tilan menetykset
- Muistisairaahan käytösoireet, puututaanko niihin, nähdäänkö ne kokemuksena väkivaltana vai jääkö omaishoitaja niiden kanssa yksin?

<sup>3</sup> Beach, Scott & Schulz, Richard & Williamson, Gail & Miller, Lloyd & Weiner, Myron & Lance, Chuck. (2005). Risk Factors for Potentially Harmful Informal Caregiver Behavior. Journal of the American Geriatrics Society. 53. 255-61. 10.1111/j.1532-5415.2005.53111.x.

### 3. Juuret naisen väkivaltaiselle käytökselle

Väkivaltaisesti käyttäytyvässä naisessa asuu jollakin tapaa haavoitettu pikkutyttö, joka ei ole tullut riittävällä tavalla nähdyksi, kuulluksi tai rakastetuksi. Monesti väkivaltainen nainen on joutunut lapsena kiltin tytön rooliin. Kiltteys on usein tukenut perheen dynamiikkaa ja siihen on saatettu suoranaisesti kannustaa. Lapselle se on voinut kuitenkin muodostua vankilaksi, jossa muut kuin myönteiset tunteet eivät ole olleet sallittuja. Kiltistä lapsesta tulee suoriutuja, selviytyjä ja asioiden hoitaja. Kielletyt tunteet, kuten viha, suru ja pettymys pakkautuvat ja kasautuvat lapsen sisälle.

Useilla väkivaltaa käyttävällä naisella on historiassaan omia kokemuksia väkivallan tai kaltoinkohtelun kohteeksi joutumisesta. Kokemukset saattavat olla lapsuudenkodista tai seurustelusuhteista elämän varrelta. Kyse voi olla myös ylisukupolvisesta väkivallasta, joka on käyttäytymisen mallina siirtynyt sukupolvelta toiselle. Aikuisiän parisuhde, lasten syntymät tai omaishoitosuhteet saattavat saada padotut ja kielletyt tunteet purkautumaan. Kuormituksen alla ihminen ei aina kykene löytämään luovia ratkaisuja vaan toimii elämän varrella kokemansa pohjalta. Jos on hyvin paljon tunteita ja asioita, joita on joutunut lapsena piilottamaan, ne voivat vaikuttaa voimakkaasti alitajunnassa ja saattavat aiheuttaa purkautuessaan suurta tuhoa (Perheentupa, 2010<sup>4</sup>).

### 4. Kaltoinkohtelun merkit omaishoitosuhteissa

Tunne voimavarasi -hankkeessa tarjottu tuki ja apu pohjautuu omaishoitajan valmiuteen tunnistaa ongelmallinen käytöksensä ja ottaa vastuu sen muuttamiseksi. Sosiaali- ja terveysalan ja järjestöissä toimivat ammattilaiset kuitenkin kohtaavat paljon myös tilanteita, joissa omaishoitaja ei syystä tai toisesta tunnista tilannettaan tai ei ole valmis näkemään ongelmaa käytöksessään. Tahattomassa kaltoinkohtelussa omaishoitaja saattaa tehdä parhaansa, mutta ei uupumuksensa tai tietojen tai taitojen puutteen vuoksi ymmärrä vaarantavansa hoidettavansa hyvinvointia ja turvallisuutta.

Hälyttäviä merkkejä, joihin ammattilaisten tulisi kiinnittää huomiota ikääntyviä omaishoitajia – ja erityisesti muistisairaita hoidettavia –tavatessaan, ovat<sup>5</sup>:

---

<sup>4</sup> Perheentupa, B-M. 2010. Tietoisuuden tie alkurakkauteen – väkivalta on ehkäistävissä. Helsinki: Yliopistopaino.

<sup>5</sup> Perttu, S. & Laurola, H. (2019). Turvallisempaa elämää ikääntyneille naisille – Käsikirja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koulutukseen. Erasmus+ hanke: 'SAFE – A Safer Life for Older Women. Hanke nro. 2017-1-RO01-KA202-0371601.



## Hoidon ja avun laiminlyönnin merkkejä

- Perushygienian puute
- Hoidettava henkilö ei saa riittävästi ravintoa
- Hänellä ei ole tarvittavia apuvälineitä (silmälasit, rollaattori, hammasproteesi, kuulokoje jne.)
- Hoidettavalla ei ole sääolosuhteisiin sopivia, puhtaita vaatteita
- Muistisairas ikääntynyt on jätetty yksin ilman valvontaa
- Hoidettavan koti on täynnä tavaraa, sotkuinen ja epäsiisti ja/tai aiheuttaa tulipalo- tai muuta vaaraa ikääntyneen terveydelle
- Hoidettavan kodissa ei ole tarvittavia laitteita ja perusmukavuuksia (hella, jääkaappi, lämmitys, ilmastointi, toimiva vesi- ja viemäriputkisto, sähköt)
- Hoitamatta jätetyt makuuhaavat

## Taloudellisen hyväksikäytön merkkejä

- Hoidettava ei pysty kattamaan perustarpeitaan ja -palveluitaan (ruoka, sähkö, lämmitys jne.), vaikka hänellä pitäisi olla niihin varaa
- Omaishoitajalla on määräysvalta hoidettavan rahoihin, mutta hän ei huolehti hoidettavan tarpeista riittävällä tavalla
- Hoidettava on siirtänyt omaisuutta ja kiinteistöjä omaishoitajan tai toisen henkilön nimiin, mutta ei ole kyvykäs tekemään ko. päätöksiä tai ymmärtämään niiden seurauksia

## Psyykkisen/henkisen väkivallan merkkejä

- Omaishoitaja eristää hoidettavan kotiinsa (ei anna kenenkään vierailta tai puhua hoidettavalle)
- Omaishoitaja on suullisesti aggressiivinen tai alentava, kontrolloiva sekä liian huolissaan tai täysin huoleton rahan käyttämisen suhteen

## Fyysisen väkivallan merkkejä

- Murtumat, vammat, mustelmat, haavat ja palovammat, joita hoidettava tai hänen hoitajansa eivät pysty uskottavasti selittämään

## Muita yleisiä hälytysmerkkejä

- Epämääräiset ja ei-uskottavat selitykset, mahdolliset ristiriidat ja epäjohtonmukaisuudet hoitajan ja hoidettavan kertomuksissa
- Hoidettava vaikuttaa pelkäävän hoitajaansa tai ahdistuu hänen läheisyydestään
- Omaishoitaja ja hoidettava elävät sosiaalisesti täysin eristyksissä muista
- Epätavallinen viive hoitoon hakeutumisessa, tarvittavista palveluista ja avusta kieltäytyminen

- Äkillinen muutos käyttäytymisessä ja elinolosuhteissa

## Kaltoinkohtelun tunnistaminen - mihin kannattaa kiinnittää huomiota?

- Tarinaan; kuka kertoo, mitä ja millä lailla, mahdolliset ristiriidat ja epä johdonmukaisuudet
- Habitukseen, ulkoasuun, pukeutumiseen ja siisteyteen
- Elinoloihin ja kodin yleiseen kuntoon
- Ihmissuhteisiin ja niiden laatuun tai puutteeseen, mahdolliset jännitteet
- Palveluiden ja avun vastaanottavuuteen tai niistä kokonaan kieltäytymiseen
- Rahankäyttöön tai jatkuvaan rahanpuutteeseen
- Mielialojen vaihteluun; minkälaisiin tilanteisiin ne liittyvät?
- Selittämättömiin vammoihin, mustelmiin, punotuksiin, naarmuihin, murtumiin, palovammoihin, sukupuolitauteihin jne. (huom. Erityisesti vammojen laatu ja sijainti)
- Kaikkeen äkilliseen muutokseen

Lähde: Turvallisuuden vanhuuden puolesta – Suvanto ry (2015)

## 5. Kaltoinkohtelun puheeksi ottaminen omaishoitosuhteissa

Läheisen taholta tapahtuva väkivalta on yksi vaikeimmista asioista ottaa puheeksi. Syyllisyyden, häpeän ja pelon tunteet voivat estää aiheen nostamisen esille. Rakkaus- ja hoitosuhde omaan puolisoon tai muuhun läheiseen merkitsee emotionaalista sitoutumista ja kiintymystä, usein myös molemminpuolista riippuvuutta. Kokeneelle ammattilaisellekin väkivaltakokemusten ja -tilanteiden kuunteleminen voi olla vaikeaa. Aihe herättää paljon erilaisia inhimillisiä tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja voimattomuutta. Ammattilaisen on tärkeää tiedostaa ja tunnistaa omien tunteidensa ja asenteidensa taustalla olevat väkivaltakokemukset, jotka vaikuttavat asiakkaan kohtaamiseen.

### 5.1. Väkivallasta kysyminen

Kun huolesi väkivallasta tai hoidon laiminlyönnistä omaishoitosuhteessa herää, luo ikääntyneen omaishoitajan kohtaamiselle turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Käy keskustelu kahden kesken omaishoitajan kanssa. Keskustelut hoidettavan ja/tai muiden perheenjäsenten kanssa voidaan tarvittaessa käydä erikseen. Suosi omista havainnoistasi tai ammatillisesta kokemuksestasi nousevia lauseita: ”Olet vaikuttanut viime aikoina kovin väsyneeltä, onko kaikki hyvin?” tai ”Oman ammatillisen kokemukseni mukaan useat ikääntyneet omaishoitajat kokevat haasteelliseksi...” Käytä pehmeitä ja tuomitsemattomia

# Tunne voimavarasi.

ilmaisuja auttaaksesi ikääntynyttä tilanteen sanoittamisessa. Osoita katseellasi ja eleilläsi, että olet valmis kuulemaan, mitä ikinä henkilöllä onkaan sydämellään. Tarjoa toivoa ja rohkaisua.

Suoraan väkivallasta puhuminen ei välttämättä aina toimi ilmiöön liittyvän häpeän ja syyllisyyden tunteiden vuoksi. Väkivallan käsitteen ymmärtämisessä saattaa olla myös suuria eroja yksilöiden ja sukupolvien välillä. Epäsuoria kysymyksiä, joita tilanteen kartoittamiseksi voi esittää, ovat esimerkiksi:

- Miten arki kotona sujuu? Mikä omassa elämäntilanteessa kuormittaa juuri nyt erityisesti?
- Ehditkö pitää arjessa myös hengähdystaukoja ja huolehtia itsestäsi?
- Tuntuuko, että saat tarpeeksi apua hoitotehtävissäsi? Millaiset tukiverkostot sinulla on?
- Onko sinulla kaikki mitä tarvitset huolehtiaksesi hoidettavastasi?

Omaan väkivaltaan havahtuminen herättää syyllisyyttä, häpeää ja hätää. Vastuun ottaminen omasta väkivallasta ja väkivaltaisen käytöksen myöntäminen on tärkein ja samalla vaikein askel pyrkimyksessä lopettaa väkivaltainen käytös. Vastuunoton hetkellä ensiarvoisen tärkeää on, että ammattilainen osaa auttaa oikean avun piiriin. Kysy asiakkaalta itseltään, millaista apua ja keneltä hän toivoisi saavansa, ja mikä auttaisi vähentämään kuormitusta.

Väkivaltaisuudestaan huolestunut ikääntynyt omaishoitaja voi olla monitahoisien avun tarpeessa. On tärkeää, että ammattilaiset kartoittavat sekä omaishoitajuuden tueksi tarvittavia palveluja että omaishoitajan omaan itsetuntemusprosessiin tarjolla olevia tukimuotoja, eivätkä jätä asiakasta yksin palveluviidakon kiemuroihin. Omaishoitajan oma työskentely vihan ja väkivallan kysymysten äärellä on ensiarvoisen tärkeää, jotta hyvinvointi lisääntyisi ja arki säilyisi myös hoidettavan näkökulmasta vakaana ja turvallisena.

## 6. Ehkäisevä väkivaltatyö

Tunne voimavarasi -hankkeessa tehtävä ehkäisevä väkivaltatyö pohjautuu Maria Akatemia ry:ssä harjoitettavaan ehkäisevään väkivaltatyöhön. Sen erityispiirteet ovat:

- Psykodynaaminen ja sukupuolierityinen viitekehys
- Perustuu vapaaehtoisuuteen
- Väkiältä ymmärretään laajasti
- Väkivallan dynamiikkaa ja juuria tutkimalla pyritään vaikuttamaan väkivallan vähenemiseen

# Tunne voimavarasi.

Ehkäisevä väkivaltatyö on itsetuntemustyöskentelyä, jossa tutkaillaan omaa historiaa, tunteita, tarpeita ja toimintaa (tunteiden säätely). Siinä painotetaan varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä, nähdäksi ja kuulluksi tulemistä ja oman elämänhistorian rakennusaineita. Toiminnan tavoitteina on:

- Oman väkivallan tunnistaminen ja tunnustaminen sekä vastuunotto
- Toivon herättäminen
- Itseymmärryksen syveneminen
- Omaan juuriin sekä sukupolviketjuihin tutustuminen
- Tunteiden tunnistamisen ja tunnesäätelytaitojen vahvistaminen
- Uusien toimintamallien löytyminen
- Itsemyötätunnon ja itsearvostuksen merkityksen ymmärtäminen
- Omien rajojen tunnistaminen

Omaan väkivaltaisuuteensa apua hakiessaan joutuu monesti kohtaamaan paljon asioita itsestään ja menneisyydestään. Eheytyminen nähdään itsetuntemustyöskentelynä. Itseymmärryksen lisääntyessä väkivaltaa käyttävä nainen pystyy paremmin ottamaan vastuun teoistaan ja opettelemaan uusia tapoja kohdata tunteitaan.

## 6.1. Tunne voimavarasi -hankkeen tukimuodot

Tunne voimavarasi -hankkeeseen Maria Akatemiasta omaksutut ehkäisevän väkivaltatyön tuen muodot koostuvat kartoittavista yksilökeskusteluista ja ammatillisesti ohjatusta vertaisryhmästä. Huom! Hankkeen asiakastyö päättyi vuonna 2022. Vertaisryhmämallia pilotoitiin yhteistyössä Omaishoitajaliiton paikallisyhdistysten kanssa, joissa toimintamallin hyödyntäminen jatkuu. Vertaisryhmämallista on julkaistu myös ohjaajan opas tarvittavine materiaaleineen. Löydät ohjaajan oppaan täältä: [https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2022/11/Tunne\\_voimavarasi\\_Vertaisryhmamalli.pdf](https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2022/11/Tunne_voimavarasi_Vertaisryhmamalli.pdf)

### Kartoittavat yksilökeskustelut

Tunne voimavarasi -hankkeessa pääasiallinen tuen muoto olivat ammatillisesti ohjatut vertaisryhmät, joita edelsivät kartoittavat yksilökeskustelut. Keskusteluja käytiin 1–3 asiakkaan tarpeen mukaan. Keskustelujen tavoitteet olivat:

- Emotionaalinen kiinniotto: kuuntelu, kohtaaminen
- Luottamuksen rakentaminen
- Mahdollisuus käydä omaa tilannetta ja elämäntarinaa läpi kahden kesken työntekijän kanssa, itsetuntemuksen vahvistaminen
- Väkivallan tunnistaminen ja sanoittaminen omassa tilanteessa
- Kartoitus suhteessa vertaisryhmätyöskentelyyn, onko oikea-aikaista, onko asiakkaalle sopiva tapa työskennellä, riittävätkö voimavarat

- Tukeminen vertaisryhmätyöskentelyn aloittamiseen

Tunne voimavarasi -vertaisryhmämallin ohjaajan oppaasta löydät listan aiheista, joista ryhmään hakijan kanssa on hyvä keskustella.

## **Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä**

Tunne voimavarasi -vertaisryhmät ovat suljettuja pienryhmiä, joihin tullaan yksilökeskustelun eli haastattelun kautta. Suositeltu osallistujamäärä on korkeintaan kuusi henkilöä, jotta jokaiselle osallistujalle jää riittävästi aikaa ja tilaa sekä käsitellä että jakaa omia kokemuksiaan. Tunne voimavarasi -ryhmiä voidaan toteuttaa sekä lähi- että verkkoryhminä.

Tunne voimavarasi -ryhmämallin tavoitteet ovat:

- Osallistujien hyvinvointi ja jaksaminen parantuvat
- Osallistujien itsetuntemus kasvaa
- Osallistujat oppivat tunnistamaan ja hyväksymään tarpeitaan ja vaikeita tunteitaan
- Osallistujien väkivaltaisen käyttäytymisen riski pienenee hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääntymisen myötä

Ryhmämalli on viiden tapaamisen kokonaisuus. Jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa:

1. Ryhmän aloitus ja ryhmäytyminen
2. Ikääntyminen ja sukupolvtarinat
3. Tukahdutetut tunteet ja tunteiden säätelykeinot
4. Tarpeet ja rajat jaksamisen tukena
5. Ryhmän lopetus ja voimavarat

Ryhmätapaamisten keskiössä on psykoedukatiivisuus sekä erilaiset toiminnalliset menetelmät-

Kolmen kuukauden kuluttua vertaisryhmän päättymisestä järjestetään jatkotapaaminen, jossa kartoitetaan kunkin ryhmäläisen kuulumiset ja tarve mahdolliselle palveluohjaukselle ja lisätuelle.

Tunne voimavarasi -ryhmämalli on kuvattu yksityiskohtaisesti ohjaajan oppaassa:

[https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2022/11/Tunne\\_voimavarasi\\_Vertaisryhmamalli.pdf](https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2022/11/Tunne_voimavarasi_Vertaisryhmamalli.pdf)

## 6.2. Hyödyllisiä työvälineitä

### TunneVaaka® – Työkaluja omaishoitajille -kirjanen ja sen sisältämä TunneVaaka® -mittari

Tunne voimavarasi -hankkeessa tuotetun ym. julkaisun tarkoituksena on edistää omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista rohkaisemalla avun hakemiseen sekä vaikeista asioista puhumiseen. Kirjasta hyötyvät paitsi omaishoitajat, myös omaishoitajien kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vapaaehtoiset, jotka miettivät, miten ottaa herännyt huoli puheeksi omaishoitajan kanssa.

Kirjanen sisältää TunneVaaka®-mittarin, jonka väittämien avulla voi pohtia omien voimavarojen sekä huolien tasapainoa. TunneVaaka® on Maria Akatemiassa kehitetty ennaltaehkäisevän väkivaltatyön työväline, jota on sovellettu Tunne voimavarasi -hankkeessa omaishoitajien käyttöön. Hankkeessa mittaria käytettiin myös asiakastyön arvioinnin menetelmänä. Mittarin täyttäessään omaishoitaja saa kokonaiskuvan sen hetkiseen omaishoitotilanteeseensa liittyvistä voimavaroista ja kuormitustekijöistä.

TunneVaaka® – Työkaluja omaishoitajille -kirjaseen sähköinen versio:

[https://tunnevoimavarasi.fi/wp-content/uploads/2021/10/TunneVaaka\\_Tyokaluja\\_omaishoitajille-002nettisivuille.pdf](https://tunnevoimavarasi.fi/wp-content/uploads/2021/10/TunneVaaka_Tyokaluja_omaishoitajille-002nettisivuille.pdf)

Painetun TunneVaaka®-kirjaseen tilaukset: [julkaisut@miinasillanpaa.fi](mailto:julkaisut@miinasillanpaa.fi).

Printattava mustavalkoinen versio mittarista: [https://tunnevoimavarasi.fi/wp-content/uploads/2021/10/TunneVaaka\\_printattava\\_lopullinen.pdf](https://tunnevoimavarasi.fi/wp-content/uploads/2021/10/TunneVaaka_printattava_lopullinen.pdf)

### Tunne voimavarasi -video

”En ole tunteideni kanssa yksin” -tarina kuvaa vaiettua aihetta, kaltoinkohtelua omaishoitosuhteessa. Videolla kerrottu tarina on koostettu Tunne voimavarasi -hankkeen vertaisryhmiin osallistuneiden omaishoitajanaisten kokemuksista. Videota voi hyödyntää keskustelun alustuksena tai opiskelijoiden oppimateriaalina.

Video on tekstitetty suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Video suomenkielisin tekstityksin:

[https://www.youtube.com/watch?v=r8EUawK\\_zq8](https://www.youtube.com/watch?v=r8EUawK_zq8)

### Turvasuunnitelmat

Turvasuunnittelulla pyritään auttamaan väkivallan kokijaa ennakoimaan uhkaavia tilanteita lähisuhteissaan ja turvaamaan siten oma hyvinvointinsa ja terveytensä. Väkivaltaa käyttävä henkilö voi toisaalta turvasuunnitelman avulla suunnitella, miten hillitää itsensä ja välttää tunnepitoisten tilanteiden kärjistymisen väkivallaksi. Moni taho tarjoaa valmiita turvasuunnitelmalomakkeita, joita väkivallan tekijä/kokija voi täyttää itsenäisesti tai yhdessä ammattilaisen tai muun luotettavan henkilön kanssa. Alla muutamia hyväksi havaittuja esimerkkejä:

## Väkivaltaa kokeneelle

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry:n turvasuunnitelma:

<https://www.suvantory.fi/turvasuunnitelma/>

THL:n turvasuunnitelma:

<https://thl.fi/documents/605877/1663634/Henkil%C3%B6kohtainen+turvasuunnitelma/c0e9cbe0-0732-4196-8709-81bdb1177d9b>

Nettiturvakodin turvasuunnitelma: <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/#turvasuunnitelma-kokija>

## Väkivaltaa käyttävälle

Nettiturvakodin turvasuunnitelma väkivaltaa käyttävälle: <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/#turvasuunnitelma-tekija>

## Huoli-ilmoitus

Huoli-ilmoitus on Sosiaalihuoltolakiin perustuva ilmoitus, jonka tarkoituksena on varmistaa, että ikääntynyt henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää. Omaishoitosuhteessa kyseessä voi olla esimerkiksi tilanne, jossa uupunut omaishoitaja kieltäytyy hänelle tarjotusta avusta ja siten vaarantaa oman ja hoidettavan hyvinvoinnin ja terveyden. Pelkkä huoli riittää ilmoituksen tekemiseen.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, yksityishenkilö tai ammattilainen. Yksityishenkilö voi tehdä ilmoituksen myös nimettömänä. Viranomaisilla on lakiin pohjautuva velvollisuus tutkia jokainen ilmoitus.

Ilmoituksen saavuttua henkilön palvelutarpeen selvittäminen käynnistetään viipymättä. Sosiaalialan ammattilainen arvioi ilmoituksen perusteella tilanteen ja sen kiireellisyyden ja aloittaa asian selvittämisen.

Katso oman kuntasi nettisivuilta ohjeet huoli-ilmoituksen tekemiseen.