



ETSIVÄ OMAISTYÖ -MALLI AMMATILLAISILLE

JO HUOLI RIITTÄÄ...

Tunnista mielenterveys- ja päihdeomainen.
Ota huoli puheeksi, pue omaisasia sanoiksi!

Miten sinä jaksat arjessa?

Millaisia huolia tai mieltä painavia asioita sinulla on?

Huolestuttaako tai kuormittaako sinua läheisen
mielenterveys tai päihteidenkäyttö?



Omaisneuvonta puh. 040 722 4292
finfamipirkanmaa.fi



HUOLENPIDON KUORMITTAVUUS

- huolenpidon sitovuus
- huolenpidon kielteiset merkitykset
- ikääntymisen liittyvät kuormittavat asiat
- omaistilanteeseen liittyvä yksinäisyyden kokemus
- mielialaa heikentävä vaikutus
- ihmissuhteiden ristiriidat
- taloudelliset vaikeudet
- fyysinen rasitus
- lähisuhdeväkivalta
- päihteiden käyttö
- muilla tavoin

VOIMAVARAT

- käytettävissä olevat voimavarat
- hyvinvointia edistävät selviytymiskeinot
- huolenpidon myönteiset merkitykset
- ikääntymiseen liittyvät voimavarat
- tukea antavat ihmissuhteet
- mielekäs ja hyvää oloa tuottava tekeminen
- hyvinvointia tukevat elintavat

JATKO-OHJAUS

- omaa jaksamista tukevat keinot (harjoituskirja)
- muilta saatava tuki (tukipolku)
- omaisneuvonta Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
- omaisen jaksamisen seuranta



ETSIVÄ OMAISTYÖ -MALLI AMMATILLAISILLE