

Mitäs nyt?

TYÖKIRJA

omaishoitouran päättäneille
ja muille tukea tarvitsevien
ihmisten läheisille



**MITÄS NYT? - TYÖKIRJA OMAISHOITOURAN PÄÄTTÄNEILLE
JA MUILLE TUKEA TARVITSEVIEN IHMISTEN LÄHEISILLE
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, 2022**

Työryhmä: Marjo Rikkinen & Anni Harada

Kuvitukset ja ulkoasu: Johanna Vuorenmaa / Hehku Visual

Valokuvat: Maria Nieminen

Painopaikka: Grano Tampere, 2022

ISBN: 978-952-7292-38-9 (painettu)

ISBN: 978-952-7292-39-6 (verkkojulkaisu)

Tämä on työkirja sinulle erityistä tukea tarvitsevan ihmisen läheinen, jonka nuori on muuttanut pois lapsuuden kodista. Tämä on uusi tilanne teille kaikille, ja ehkäpä mietitkin omaa paikkaasi lapsesi elämässä uuden tilanteen myötä, rakentaen samanaikaisesti itseäsi ja omaa elämääsi uudelleen.

Tämän kirjan omistaa

Sisälllys

Itsestä
huolehtiminen

s. 18

Vapaa-aika
& tulevaisuus

s. 24

Työkirja
sinulle

s. 5

Oma rooli
& yhteistyö

s. 6

Tunteet
& ystävät

s. 12

Työkirja sinulle

Erityinen lapsesi on kasvanut ja muuttanut jo omaan kotiin. Se herättää varmasti monella tasolla erilaisia tunteita ja ajatuksia. Mikä on roolisi hänen elämässään? Millä täytät sen tyhjiön, jonka erityisen lapsen tukeminen on täyttänyt elämässäsi?

Saatko nyt nukkua vuosien univelat pois? Onko vastuu lapsestasi nyt oikeasti jollain muulla? Olet lähtenyt mukaan matkalle Mitäs nyt? –työkirjan pariin pohtimaan oman elämäsi näkökulmasta, mitä elämällä on juuri nyt, juuri sinulle annettavana.

Käsissäsi on työkirja, jota voit täyttää sinulle sopivassa aikataulussa ja tehdä siinä omia pohdintojasi tässä elämänvaiheessa. Tehtävien lisäksi jokainen kirjan osio sisältää kysymyksen, jonka nostattamia ajatuksia voit jäädä pohtimaan.

Mitäs nyt? –työkirja on suunnattu omaishoitajan tehtävästä luopuneille erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille. Tavoitteena on pohtia elämääsi sinun näkökulmastasi sekä sinun rooliasi oman lapsesi elämässä.

Oma rooli
& yhteistyö

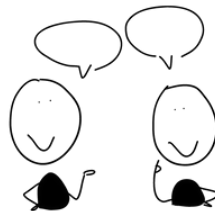
Oma rooli ja yhteistyö

Oman roolin ja yhteistyön merkitys on valtavan suuri silloin, kun oma erityistä tukea tarvitseva lapsi on muuttanut omaan kotiin. Olet edelleen vanhempi, mutta sen lisäksi roolisi lapsen elämässä hakee varmasti uusia uomia.

Luottamuksen rakentaminen ja yhteistyö lapsen asumisen ohjaajien ja tukijoiden kanssa on todella tärkeä vaihe, myös omien tunteiden ja uuden vaiheen hyväksymisen suhteen.

Haet ehkäpä rooliasi uudelleen. Eräs vanhempi sanoikin, että ”rakensin tässä kohti elämässäni oman identiteettini täysin uusiksi”.

Toivomme näiden tehtävien ja ajatusten auttavan sinua oman roolisi käsittelyssä ja pohdinnassa.



Pohdi & kirjaa

MITÄS NYT?

8



Mikä sinussa on
parasta parhaana
päivänäsi?

Millainen olet
huonona päivänä?



Miten oma
roolisi on
muuttunut?



Mikä
arjessa
on muuttunut?

Miten arki
on helpottunut?



o
o
o
o
o



Mitä utta olet
oppinut tai oivaltanut?



Mitkä asiat
ovat lisänneet
elämänlaatvasi?

Mitkä asiat tekivät
yhteistyöstä hyvän?

Kun minä läheisenä...

Kun työntekijä...





Mitä tulee paikalle
kun tolet paikalle?

A scenic view of a pond with swans and a windmill in the background. The image is framed by a large, semi-transparent circular overlay. In the background, a red windmill with white sails stands on a grassy bank. The pond is filled with water, and several swans are swimming. The text "Tunteet & ystävätk" is written in a white, cursive font across the center of the image.

Tunteet
& ystävätk

Tunteet ja ystävät

Uudessa elämäntilanteessa myös tunteita herää monenlaisia. Osa niistä voi tuoda energiaa mutta osaltaan voimakkaat tunteet myös vievät voimavaroja. Anna tunteille aikaa ja tutustu niihin kaikessa rauhassa. Tunteet tuovat meille tärkeitä viestejä omista tarpeistamme, ja niitä kuuntelemalla voit ymmärtää omaa itseäsi yhä paremmin. Vaikka tunnemyrsky olisi toisinaan voimakaskin, on lohdullista muistaa että rikas tunne-elämä kuuluu terveen ihmisen elämään.

Mieti myös, keitä kuuluu sinulle tärkeisiin ihmisiin, ketkä muodostavat verkoston sinun ympärillesi, kenelle voit puhua myös esimerkiksi tunteistasi ja kokemuksistasi luottaen, että he kuulevat sinua?



häpeä

ilo

viha

jännitys

tyrskytynisyys

Tunnista tunteet
elämäntilanteessasi

suru

onnellisuus

rakkaus

pelko

ahdistus

pettymys

tyytyväisyys

uteliaisuus

kiintymys



Tunnistatko



MITÄS NYT? 15



Verkostokartta



Palveluiden piiri:



Tuttavapiiri:



Lähipiiri & läheiset ystävä:



Minä
←

A photograph of a pond with several white swans swimming. The water is calm, reflecting the surrounding green foliage and the swans themselves. In the background, there are dense trees and bushes. A white thought bubble is superimposed on the image, containing text in Finnish. The image has rounded corners.

Uskallatko näyttää
positiivisia & negatiivisia
tunteita ?



Itsestä
huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtimiseen kuuluvat luonnollisesti jokaisen meidän hyvinvointia rakentavat peruspalikat: riittävä uni, ravinnerikas ruokavalio sekä kehosta huolehtiminen liikkumalla. Vaikka peruspalikat näyttävätkin monille meistä samoilta, tärkeintä on kuitenkin kuunnella omaa itseä ja omia tarpeita – mitä juuri sinä tarvitset juuri tänään.

Uudessa tilanteessa saattaa omien tarpeiden tunnistaminen vaatia myös hieman aikaa, lähde liikkeelle pienin askelin kuuntelemalla oloasi päivittäin. Mieti myös, mistä nautit ja mitkä asiat, millä tavalla tehtynä, tuovat juuri sinulle iloa ja energiaa sekä mielen ja kehon hyvinvointia.





Miten huolehdit itsestäsi?



z
z
z

Miten
nukut?

Mistä saat
voimavaroja?

& lempäät?



Miten
syöt?



Miten
liikut?



vähennän...

lisään...

Lupaam itselleni että:

lopetan...

1.

2.

3.

4.

5.



5 Askelta , joilla
parannan omaa
- hyvinvointiani -

opettelen...

A scenic photograph of a sunset over a body of water, likely a fjord or bay, with numerous ice floes visible. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. In the foreground, there are dark evergreen trees and a large, light-colored rock. A white, cloud-like shape is superimposed on the upper right, containing text in Finnish.

Mitä sinä tarvitset
juuri tänään
voidaksesi hyvin?



Vapaa-aika
& tulevaisuus

Vapaa-aika ja tulevaisuus

Vapaa-ajalla teemme niitä asioita, joista saamme itsellemme virtaa ja energiaa. Toinen meistä tykkää laulaa kuorossa ja toiselle on tärkeää päästä metsään ja luontoon koiran kanssa päivittäin. Mieti minkälaisista asioista sinä saat itsellesi energiaa ja voimia. Onko sinulla ollut joskus sellainen harrastus, jonka olet syystä tai toisesta jättänyt vuosien saatossa, voisiko tuon harrastuksen esimerkiksi aloittaa uudelleen?

Mieti tässä osiossa myös vähän tulevaisuuttasi. Miten näet oman roolisi erityisen lapsesi elämässä nyt ja viiden vuoden päästä? Mitkä asiat ovat pysyneet ja mitkä asiat ovat varmasti muuttuneet?



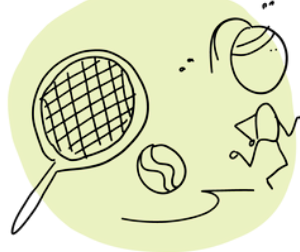
YSTÄVÄT



LAPSEN KANSSA VIETETTY AIKA



URHEILU



KÄSILLÄ TEKEMINEN



KULTTUURI



Mikä minulle on tärkeää



LUONNOSSA VIETETTY AIKA



VAPAAEHTOISTYÖ



YHDISSÄ TEKEMINEN





& lista asioista,
jotka haluaisin
tehdä & kokea:



Muutoksen hyväksyminen erityislapsen muuttaessa pois lapsuudenkodista

Päätös lapsen
laittamisesta "omaan kotiin"
syntyi meillä jo varhaisessa
vaiheessa. Teemun ollessa noin 6-
vuotias ilmoitimme hänet CP-
yhdistyksen leireille. Teemu oli
isovanhempien hoivissa
viikonloppuja vauva-vaiheessa ja
sen jälkeen tilapäishoidossa
Ylisen keskuslaitoksessa.

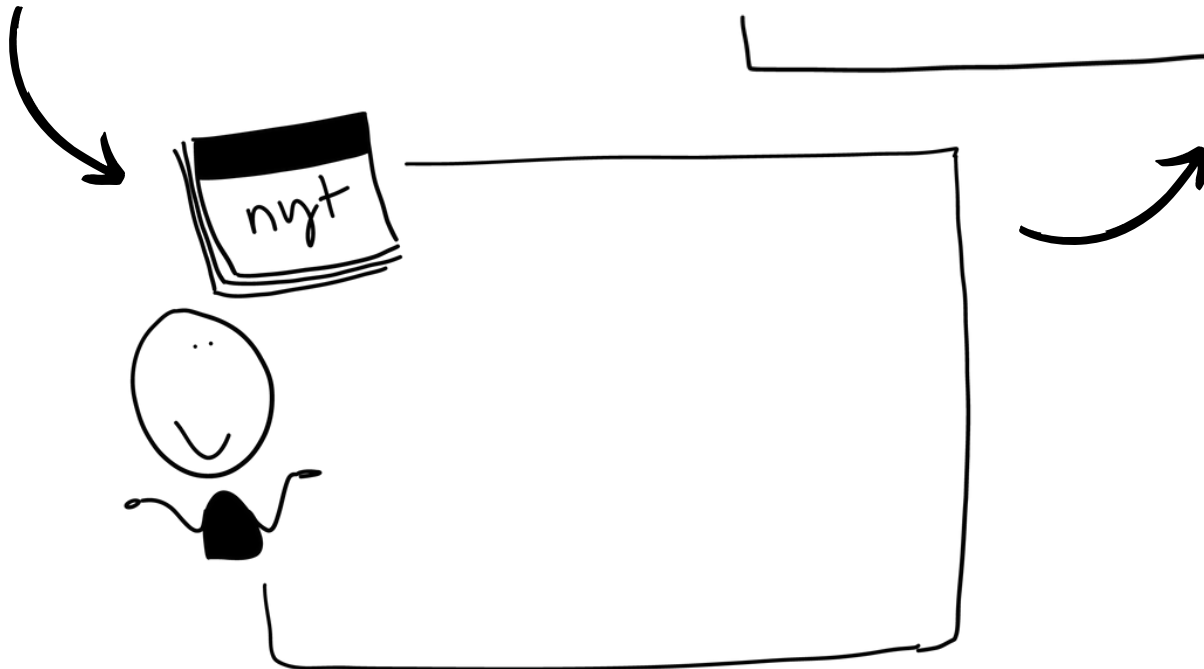
*-Paula Rantanen,
jonka poika Teemu
muutti omaan kotiin
2012*

1990-luvun alussa
tilanne helpottui kohdallamme, kun
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö avasi
tilapäishoitopaikka Tulppaanikodin, jota
Teemu alkoi käyttämään kerran
kuukaudessa säännöllisesti. Oli tosi vaikea
jättää Teemu toisten hoitoon ja usein siitä
olikin seurauksena äidille migreeni, joka
sitten olikin seurana koko ns. vapaan
ajan. Iltaisin ikävä vaivasi ja itku oli
herkässä. Näin kuitenkin jatkettiin ja
pikkuhiljaa totuttiin molemmiin puolin
olemaan erossa toisistamme ja
valmistautumaan muuttoon.

Luottamus hoitohenkilökuntaan on meillä ollut aina vahva.

Muutto tuli ajankohtaiseksi Teemun ollessa 33-vuotias. Itse muutto tapahtui pari kuukautta ennen kuin Teemu täytti 34-vuotta. Muuttovalmennus oli koko perheelle erittäin tärkeä. Tutustuttiin muuttajiin, heidän läheisiinsä sekä yksikön tulevaan henkilökuntaan. Pojalla oli kova into päästä asumaan "muuttokavereiden" kanssa yhteen.

Nyt muutosta on 10-vuotta ja olo on turvallinen sekä muuttajalla että vanhemmilla. Joskus vielä on ikävä ja huoli mutta se kuuluu jokaisen vanhemman elämään, oli lapsi terve tai erityinen.





Katsotko tulevaisuuteen
toiveikkain & luottavaisin
mielin?



Mitäs nyt ? TYÖKIRJA

Tässä työkirjassa on erilaisia pohdintatehtäviä ja ajatuksia meille kaikille tärkeistä teemoista. Kirja on jaettu osioihin, joissa pohditaan omaa roolia ja yhteistyötä, mietitään tunteita ja ystävyyttä, tehdään lupauksia itsestä huolehtimisen teemoihin ja pohditaan vapaa-aikaa ja tulevaisuuden näkymiä.

Tehtävisivuilla on pieni idea siitä, miten tehtävää voi lähteä tekemään. Tee kuitenkin tehtävät kuunnellen itseäsi ja sitä, mikä tuntuu sinulle merkitykselliseltä. Tärkeintä on, että kirjasta tulee sinun näköisesi ja sinä saat siitä matkaasi mukaan sinulle tärkeitä asioita.

