



OMAISTUKI, GÄVLEN KUNTA

Omaisryhmä

Omaisryhmässä osanottajat oppivat lisää siitä, mitä läheisestä huolehtiminen merkitsee. He saavat neuvoja ja vihjeitä päivittäisen elämän helpottamiseksi ja siitä selviytymiseksi. He voivat myös vaihtaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Kuka voi olla mukana omaisryhmässä?

Omaisryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka huolehtivat jostakusta läheisestään pitkäaikaissairaudesta, korkean iän, toimintarajoitteen tai väärinkäyttöongelmien johdosta.

Omaisryhmien toiminta

Useimmat omaisryhmät kokoontuvat viidesti. Jokainen tapaaminen kestää 1,5 tuntia. Kunnan omaistuen edustaja toimii ryhmän vetäjänä ja tapaamisissa on mukana myös vapaaehtoistyöntekijä.

Ryhmällä on halutessaan mahdollisuus jatkaa tapaamisiaan myös tämän jälkeen, mutta silloin vetäjänä toimii vapaaehtoistyöntekijä.

Milloin omaisryhmiä käynnistetään?

Omaisryhmiä käynnistetään lukukauden kuluessa toistuvasti, kun kyseiseen ryhmään on ilmoittautunut vähintään viisi henkilöä.

Voiko omaisryhmä toimia verkossa?

On myös virtuaalisia omaisryhmiä, jotka toimivat äänen ja kuvan välityksellä. Osanottajat osallistuvat tällöin tapaamisiin tietokoneen välityksellä. Toiminta sopeutetaan osanottajien mukaan ja siinä käytetään näiden itsensä valitsemia teknisiä ratkaisuja, kuten SKYPE, Facetime, Lync tai MSN.

Voivatko henkilöt, jotka eivät osaa ruotsia, osallistua toimintaan?

Gävlen kunnan omaistuellalla on ollut useita ryhmiä, joissa on ollut mukana osanottajia, jotka eivät osaa ruotsia. Tällöin tapaamisissa on ollut paikalla tulkki.

Ryhmissä käytettävä aineisto

Opintoaineisto on laadittu yhteistyössä omaisten ja Studieförbundet Vuxenskolanin kanssa.

Lyfta tillsammans (Auttakaamme yhteisvoimin)

Tunteille on annettu paljon tilaa tässä aineistossa. Aineistoon on kytketty lainauksia sisältäviä kortteja sekä kuvia ja runoja. Aineistoa voidaan käyttää myös henkilökunnan koulutuksessa.

Auttakaamme yhteisvoimin omaista jaksamaan (Lyfta tillsammans för hållbar anhörig)

Tässä aineistossa keskitytään terveyteen. Siinä otetaan esille sellaisia asioita, joita omaiset voivat tehdä tässä ja nyt jaksakseen huolehtia läheisestään.

Lyfta tillsammans för återhämtning (Auttakaamme yhteisvoimin omaista toipumaan)

Tätä aineistoa käytetään psyykkisistä ongelmista kärsivien omaisryhmissä. Aineistossa kuvataan käsitettä toipuminen sekä mitä se saattaa merkitä henkilöille, joilla on jokin psyykinen sairaus tai psyykkisiä ongelmia. Aineisto auttaa myös psyykkisistä ongelmista kärsivien omaisia saamaan uusia näkökulmia vallitsevaan tilanteeseen.

Omaislaatikko

Sattuma tai hyvä onni ei saa ratkaista saavatko omaiset tietää, mitä apua omassa kodissa on mahdollista saada. Omaislaatikossa (Anhörigbox) on tietoja ja ohjeita apuvälineistä ja uudesta tekniikasta.

Omaisryhmäyhteistoiminta

Kunnan omaistuki järjestää omaistukiryhmiä myös yhteistyössä eri yhdistysten ja järjestöjen kanssa.

Elämänkysymysryhmä

Elämänkysymysryhmä (livsfrågegrupp) on ryhmä, jossa annetaan runsaasti tilaa olemassaoloon liittyville, eli eksistentiaalisille kysymyksille. Tämä ryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka haluavat keskustella elämänkysymyksistä.

Psykiatriaryhmä

Psykiatriaryhmä on tarkoitettu omaisille, jotka huolehtivat jostakusta läheisestään, jolla on psyykkisiä ongelmia. Tätä toimintaa järjestetään yhteistyössä maakäräjien kanssa.

BPSD-omaiskoulutus

Lyhennettä BPSD (behavioral and psychological symptoms of dementia) käytetään dementiaan liittyvistä käytösoireista ja psyykkisistä oireista. Tämän koulutuksen tarkoituksena on tukea omaisia, joiden läheisellä on BPSD-oireita. Omaisryhmätoiminnan lisäksi koulutukseen sisältyy luento dementiaasta ja BPSD:stä sekä luento sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, joilla on näitä oireita.

PPI-koulutus

PPI-koulutusta (psykopedagoginen interventio) järjestetään psykiatrian klinikalla. Potilaat ja näiden mukaansa kutsumat omaiset kokoontuvat kuuntelemaan luentosarjaa ja keskustelemaan luentojen jälkeen pienryhmissä. Kunnan omaistuen edustaja toimii omaisryhmän keskustelujen vetäjänä. Koulutus järjestetään yhteistyössä Gävlen sairaalan psykiatrian klinikan kanssa.

Blåklockan

Pahoinpitelyn kohteeksi joutuneiden naisten omaisilla on mahdollisuus viiteen yhteiseen tapaamiseen. Tällöin keskustellaan esimerkiksi tunteista, oikeudesta omaan elämään ja rajojen asettamisesta.

Vanhempainryhmä

Vanhempainryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joilla on aikuisia, syöpädiagnoosin saaneita lapsia, sekä vanhemmille, jotka ovat menettäneet aikuisen lapsensa syöpäsairauteen. Tapaamiset järjestetään yhteistyössä palliatiivisen tiimin ja sairaalakirkon kanssa.

Keskustelukahvila

Tämä toiminta on tarkoitettu teini-ikäisille ja nuorille aikuisille, joiden äidillä, isällä tai sisaruksella on jokin vakava sairaus, tai jotka ovat menettäneet äitinsä, isänsä tai sisaruksensa. Ryhmän tapaamiset järjestetään yhteistyössä kunnan omaistuen, palliatiivisen tiimin ja sairaalakirkon kanssa.

Harvinaiset diagnoosit

Tämä toiminta on tarkoitettu sisaruksille, joiden siskolla tai veljellä

on jokin harvinainen diagnoosi. Toiminta järjestetään yhteistyössä NF-liiton kanssa.

Tukea sureville perheille

Tämän toiminnan kohderyhmänä ovat lapset, jotka ovat menettäneet toisen vanhempansa. Ryhmän kymmenessä tapaamisessa elossa olevat vanhemmat ja heidän lapsensa saavat tavata muita vastaavassa tilanteessa eläviä perheitä. Tapaamiset järjestetään yhteistyössä Randiga huset -surutyökeskuksen, sairaalakirkon, Lasten ja perheiden terveyden yksikön ja Punaisen Ristin kanssa.

Terveyden edistäminen

Omaiset kutsutaan jokaisella lukukaudella erityyppisiin terveyttä edistäviin aktiviteetteihin, joissa teemana voi olla esimerkiksi terveys, ravinto, hyvinvointi ja liikunta.

Ilmoittautumiset

Jos haluat olla mukana omaisryhmässä, soita kunnan omaiskeskukseen (Anhörigcenter), puh. 026-17 23 23, tai lähetä sähköpostiviesti osoitteeseen anhorigcenter.omv@gavle.se

Yhteistyö Gävlen kunnan omaistuen kanssa

Omaistuki tekee mielellään yhteistyötä eri yhdistysten ja järjestöjen kanssa omaisryhmien käynnistämiseksi. Jos sinä tai yhdistyksesi tai järjestösi olette kiinnostuneita yhteistyöstä, soita kunnan omaiskeskukseen, puh. 026-17 23 23, tai lähetä sähköpostiviesti osoitteeseen anhorigcenter.omv@gavle.se.