

Vapaaehtoiset ohjaajat kokoavat omaishoitajien vertaisryhmiä

Liisa Vesisenaho

SIEVI Omaishoitajien vertaistukiryhmät olivat pitkään sosiaalitoimen tai terveydenhuollon henkilöiden vetämiä. Muutaman vuoden eläkkeellä ollut **Elli Ypyä** veti omaishoitajaryhmää kotisairaanhoidajan työvuosinaan. Tuona aikana omaishoitajan arki tuli hänelle omakohtaisestikin tutuksi.

Kun omaishoitajaryhmät toista vuotta sitten muuttuivat vapaaehtoisten vetäviksi, lähti Elli omaishoitajien vertaistukiohjaajan koulutukseen. Kaveriksi hän sai **Taimi Kankaan**, jolle omaishoitajaryhmä oli tullut tutuksi omien läheisten hoidon kautta ryhmäläisenä ja joka toimii myös alueen omaishoitajayhdistyksen hallituksessa.

Kahdestaan vetovastuu tuntuu keveämmältä. Ryhmälle ei tule yllätyksiä kokoontumisissa, vaikka toiselle viime tingassa tulisikin este osallistua. Ja sekin on etu, että kahden mietittynä toiminnan ideat vähintäänkin kaksinkertaistuvat.

Vaikka vertaisryhmäohjaajalta ei omakohtaista kokemusta omaishoitajana olosta edellytetäkään, arvioivat Elli ja Taimi, että kokemus tuo asioihin aivan uuden näkökulman.

Viiden päivän ohjaajakoulutus oli Omaishoitajat ja läheiset liiton järjestämä. Koulutukseen kuului paljon ryhmän toiminnan pelisääntöjä ja asioita käytiin aiheittain läpi käytännön esimerkein. Tarvetta koulutukseen on edelleenkin, sillä kaikilla paikkakunnilla vertaistukiryhmät eivät toimi säännöllisesti ja tarvetta tukeen on.

Omaishoitaja ei ole vain sellainen, joka asuu hoidettavan kanssa. Omaishoitajia ovat myös ne, jotka käyvät hoitamassa jo laitokseen siirtynyttä läheistään. Myös sellaiset, jotka asuvat eri paikkakunnalla, mutta ovat vastuussa vaikkapa vanhempiensa hoidosta ja selviämisestä, ovat omaishoitajia. Heidänkin selviämistään ja jaksamistaan vertaistuki helpottaa. Omaishoitajat ovat hyvin eri ikäisiä. Vertaistukiryhmissä käy elämäntilanteen mukaan sekä miehiä että naisia. Taimi Kangas tietää kokemuksensa pohjalta rohkaista erityisesti miehiä mukaan.

- Muistan, kun minulle kerran eräs omaishoitajana toimiva mies sanoi ryhmästä, että kiinnostaahan se, mutta siellä taitaa olla vain naisia. Kun hän rohkeni tulla ensimmäisen kerran, hän oli aina mukana.

Oman ryhmään tulonsa Taimi muistaa myös. Hän oli silloin omaishoitajien nuorimpia ja arasteli sitä, miten sen ikäisenä voi lähteä mukaan. Hänelle kävi myös hyvin. Empiminen osoittautui turhaksi ja ryhmästä löytyi kaivattu tuki.

Myös sellaiset ovat tervetulleita ryhmään, jotka ovat saattaneet hoidon päätökseen. Surutyön läpi käyminen on osa omaishoitajuutta.

Elli Ypyä ja Taimi Kangas ovat saaneet ryhmänsä toiminnasta kiitosta sekä ryhmäläisiltä että Omaishoitajat ja Läheiset liiton yhdyshenkilöiltä.

- Joka paikassa ei vapaaehtoisvoimiin siirryttäessä ole vielä päästy kunnolla käyntiin. Joka paikkaan muodostuu oman näköinen ryhmä. Niin kuulemma meilläkin.

Omaishoitajaryhmien ensimmäinen periaate on luottamuksellisuus. Jokaisen on uskallettava kertoa niin iloista kuin suruistakin. Toisten kokemukset auttavat uusissa tilanteissa ja ne yhdistävät. Tiedot ja taidot jaetaan.

Ellillä ja Taimilla on jokaista iltaa varten takataskussaan ohjelmaa, mutta jos ryhmään tulijoilla on jotain tärkeämpää, se menee suunnitelmien edelle.

Tärkeä osa omaishoitajien vertaistukea on se, että ryhmässä ei tarvitse olla tehokas.

Omaishoitajien tilannetta helpottaisi, jos jostain saisi tärkeiden menojen ajaksi kotiapua. Läsnäolo riittäisi. Sitäkin on suunniteltu vapaaehtoisuuden pohjalta. Sievissä omaishoitajat ovat keskustelleet yhteistyöstä eri eläkeläisjärjestöjen kanssa.

Joulun jälkeen ensimmäisessä tapaamisessa oli reippaasti yli kymmenen osallistujaa ja ensi kerralla tulee lisää.



Kuvateksti: Sievin omaishoitajaryhmäläisillä on tossuja työn alla kulujen keräämiseksi. Vierailijoita saa harvoin maksutta. Elli Ypyä ja Taimi Kangas opastavat Eila Mäki-Kauppilaa tossutyöhön.