

# TunneVaaka® – Työkaluja omaishoitajille

Kuvitus: graafikko Hannamari Kovanen

***”Riittämättömyyttä, onnea, suuttumusta, voimattomuutta, ylitsepursuavaa rakkautta, tunnetta siitä, että on jollekin se elämän tärkein ja samaan aikaan vähäpätöinen yhteiskunnan ”normien” keskellä.***

***Tunteiden ristiriitaisuus on varmasti se suurin yllättäjä!”***

**Tunne voimavarasi -hankkeessa** pyydettiin eri ikäisiä omaishoitajia kuvailemaan sitä, minkälaisia tunteita omaishoitajana toimiminen on heissä herättänyt, sekä minkälaisia hyviksi havaittuja tunteidensäätelykeinoja heillä itsellään on. Näitä kokemuksia on koottu vastikään julkaistuun ja maksuttomaan TunneVaaka® – Työkaluja omaishoitajalle -kirjaseen.

Kirjanen sisältää tiiviissä muodossa pohdintaa mm. omaishoitajan eri rooleista, haastavista tilanteista sekä tunteista ja niiden säätelystä. Teemoja voi tarkastella myös itsensä kautta jokaisen tekstiosuuden lopussa olevien pohdintakysymysten avulla. TunneVaaka® on ensisijaisesti tarkoitettu omaishoitajille, jotka kaipaavat tukea ja kokevat olevansa yksin hankalilta tuntuvien tunteiden kanssa. Kirjasesta hyötyvät myös omaishoitajien kanssa työskentelevät ammattilaiset ja vapaaehtoiset, jotka miettivät, miten ottaa herännyt huoli puheeksi omaishoitajan kanssa.

Julkaisun tarkoituksena on edistää omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista rohkaisemalla avun hakemiseen sekä vaikeista asioista puhumiseen. 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.

- Painettua kirjasta (noin 30 sivua) voi tilata maksutta osoitteesta: [julkaisut@miinasillanpaa.fi](mailto:julkaisut@miinasillanpaa.fi)
- Sähköinen versio (pdf): [TunneVaaka® – Työkaluja omaishoitajille](#)  
Sähköiset aineistot löytyvät jatkossa mm. Tunne voimavarasi -hankkeen omien [www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi) -nettisivujen Tietopankki-alasivulta.
- Erillinen helposti tulostettava mittaristo julkaistaan pdf-tiedostoina lokakuun aikana.

Lisätietoa teemasta Tunne voimavarasi -hankkeen omilta nettisivuilta:  
[www.tunnevoimavarasi.fi](http://www.tunnevoimavarasi.fi)

*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.*