



OMAISHOITAJAMIESTEN HYVINVOINTIRYHMÄ VERKOSSA

Suomen Punainen Risti järjestää yhteistyössä Väestöliiton kanssa puolisoaan hoitaville miehille vertaisryhmän.

Hyvinvointiryhmän teemoja ovat mm.

- Miten pidät huolta omasta jaksamisesta?
- Miten yhdistät omaishoitajuuden ja kodin ulkopuolisen elämän?
- Miten roolisi parisuhteessa on muuttunut, kun sinusta tuli puolisoasi hoitaja?
- Kuinka paljon sinulta kuluu voimavaroja hoivaan ja huolenpitoon?

Tule vaihtamaan ajatuksia toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien omaishoitajamiesten kanssa. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja mahdollisuuden pohtia omaa henkilökohtaista elämäntilannetta. Keskustelut käydään kaikkia osapuolia kunnioittavassa ja arvostavassa hengessä.

Ryhmän tavoite on löytää voimavaroja ja tasapainoa puolisoaan hoitavan miehen elämän eri osa-alueille.

RYHMÄN TAPAAMISKERRAT OVAT SEURAAVAT:

Keskiviikko 21.10.

15.00 – 16.00 Minä itse -oma hyvinvointini

Keskiviikko 28.10.

15.00 – 16.00 Kodin ulkopuolinen elämä

Keskiviikko 4.11.

15.00 – 16.00 Parisuhde

Keskiviikko 11.11.

15.00 – 16.00 Hoiva ja huolenpito

Kysy lisää ryhmästä ja ilmoittaudu mukaan:

omaishoidon suunnittelija
Sami Mustonen
puh. 040 160 2245 tai
sami.mustonen@redcross.fi

Ryhmään otetaan 15 ensin ilmoittautunutta omaishoitajamiestä.

Teams -linkki ja tarkennettu ohjelma lähetetään erikseen sähköpostitse mukaan kutsuttaville 15 ensin ilmoittautuneelle omaishoitajamiehelle.