



OMAISHOITAJANAISTEN HYVINVOINTIRYHMÄ VERKOSSA

Suomen Punainen Risti järjestää yhdessä Väestöliiton kanssa puolisoaan hoitaville naisille vertaisryhmän verkossa.

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

Ryhmän tavoitteena on löytää voimavaroja ja tasapainoa puolisoaan hoitavan henkilön elämän eri osa-alueille.

Hyvinvointiryhmän teemoja ovat mm.

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

RYHMÄN TAPAAMISKERRAT OVAT KESKIVIIKKOISIN SEURAAVASTI:

Keskiviikko 23.2.2022

14.00 – 15.30 Teemana minä itse -oma hyvinvointini

Keskiviikko 2.3.2022

14.00 – 15.30 Teemana kodin ulkopuolinen elämä

Keskiviikko 9.3.2022

14.00 – 15.30 Teemana Parisuhde

Ryhmään otetaan 15 ensimmäisenä ilmoittautunutta omaishoitajanaista. Ilmoittautuminen on sitova, jotta kaikille halukkaille voidaan järjestää paikka ryhmässä.

Teams-linkki ja tarkennettu ohjelma lähetetään erikseen sähköpostitse.

Kysy lisää ryhmästä:

Sari Oittinen, omaishoitajien tukitoiminnan suunnittelija, puh. 040 548 0377 tai sari.oittinen@redcross.fi

Ilmoittautumislinkki tapahtumaan:
<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/13197>