

● Omaisen tuki – rinnalla kulkemista, ei kantamista

Läheisen sairaus herättää huolta, mutta muistathan: teillä molemmilla on oma elämä ja oma polku. Ammattilaiset hoitavat sairautta – sinä voit olla rinnalla kulkija arjessa.

Kysy ja kuuntele

Tuo asiat puheeksi avoimesti ja rehellisesti. Kysy: "Miten haluat minun tukevan sinua?" "Mikä auttaa – mikä ei?" Näin ymmärrät läheisesi tavoitteet ja voit tukea niitä realistisesti.

Ole läsnä arjessa

Kaiken ei tarvitse olla sairauteen liittyvää. Yhteinen tekeminen, jutteleminen tai vain läsnäolo riittää. Pienetkin onnistumiset kannattaa huomata ja sanoittaa – ne luovat toivoa ja voimia molemmille.

Avoimuus ja vastavuoroisuus

Vuorovaikutus vaatii harjoittelua. Kerro omista tunteistasi ja tarpeistasi. Pyydä apua. Tämä tukee läheisen osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemusta.

Huolehdi itsestäsi

Oma aika ja omat rajat ovat sallittuja – jopa välttämättömiä. Hyvinvointisi on tärkeä osa läheisesi toipumista. FinFamista saat tukea omaistaitoihin.

Tue itsenäisyyttä

Liiallinen huolehtiminen voi ylläpitää riippuvuutta. Tärkeää on antaa tilaa kasvaa – myös epäonnistumisten kautta. Sairastuneen tulee saada harjoitella elämää omilla ehdoillaan.

Peilinä läheiselle

Omalla esimerkilläsi näytät, että rajoja saa vetää ja hyvinvoinnista on lupa huolehtia. Se voi kannustaa myös läheistäsi terveellisiin valintoihin.

Muista:

- Pienikin huoli on hyvä jakaa ajoissa.
- Toipuminen koskee teitä molempia.
- Sinullakin on oikeus omaan elämään ja omaan toipumiseen.

FinFami Uusimaa järjestää runsaasti erilaisia vertaistukiryhmiä ja tarjoaa tietoa sekä materiaaleja sivuillaan www.finfamiuusimaa.fi



● Toipumisorientaatio Niemikotisäätiössä



Toipumisorientaatio on ohjannut Niemikotisäätiön työtä vuodesta 2018.

Työntekijöistä ja kokemusasiantuntijasta koostuva työryhmämme kehittää toimintaamme yhdessä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus merkitykselliseen ja toiveikkaaseen elämään.

Voit laittaa sähköpostia työryhmälle
✔️ NKStoipumisorientaatio@niemikoti.fi

Niemikoti
Paras paikka toipua



Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Tarjoamme asumiskuntoutumista, työ- ja valmennustoimintaa sekä päivätoimintaa. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

Toipumisorientaatio tarkoittaa sitä, että

- ihminen on **itse** oman elämänsä asiantuntija.
- ihminen määrittää itse omat **tavoitteet** toipumiselleen, sekä sille, miltä haluaa oman elämänsä näyttävän.
- päätöksiä tehdään **yhdessä** keskustellen, ja vaihtoehtoja miettien.
- **tuetaan** ihmistä löytämään omat voimavarat ja vahvuudet.
- ihmiselle kerrotaan **avoimesti** erilaisia vaihtoehtoja, eri vaihtoehtojen seurauksia, sekä tuetaan ja motivoidaan hyvien valintojen tekemiseen.
- ihmisellä on **oikeus tehdä valintoja** vastoin ammattilaisen suosituksia ja **vastuu** näiden valintojen seurauksista.
- ihmisellä on **oikeus saada tukea** selvitäkseen niistä seurauksista, joita eri valinnoista voi tulla.
- ihmisellä on **oikeus tulla kohdatuksi yksilönä**, ja kokea tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi.



● Kansainvälinen CHIME-malli

Toipumisorientaatiota kuvataan ns. CHIME-mallin avulla.

C = Connection, yhteys

H = Hope, toivo

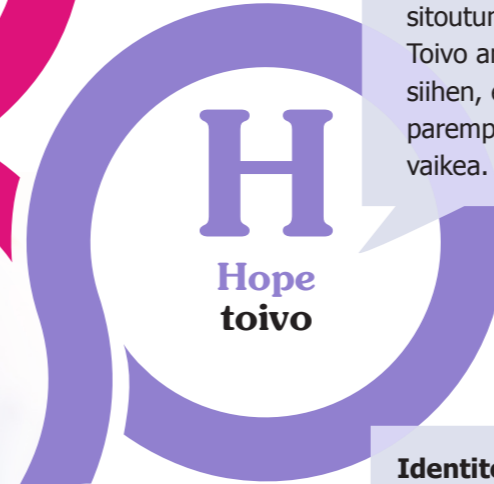
I = Identity, identiteetti

M = Meaning/meaningfulness, merkityksellisyys

E = Empowerment, voimaantuminen

- **Voimaantuminen** tuo tunteen pystyvyydestä, kasvattaa iteluottamusta ja motivoi jatkamaan toipumista tukevia asioita.
- Voimaantuminen tulee usein sen myötä, kun ihmisen vointi paranee, ja hän saa onnistumisen kokemuksia omien tavoitteiden saavuttamisesta ja toivon lisääntymisestä.

Elämän **merkityksellisyyden** löytäminen ja kokeminen tukee henkistä hyvinvointia. Jokaisen tulisi tehdä valintoja sen perusteella, millaisten valintojen kanssa on hyvä olla, ja millaista elämää itse haluaa elää.



Yhteyden kokemus vähentää yksinäisyyttä ja lisää osallisuutta.
Osallisuus vähentää eriarvoisuutta ja syrjäytymistä.

Toivo toimii motivaationa, joka kannustaa ihmistä tekemään tarvittavia muutoksia ja sitoutumaan toipumisprosessiin. Toivo antaa ihmiselle uskoa siihen, että tulevaisuus voi olla parempi, vaikka nykyhetki olisi vaikea.

Identiteetin kautta henkilö selkeyttää itselleen, mitkä roolit ja arvot ovat hänelle tärkeitä. Tämä voi auttaa suuntaamaan elämää kohti merkityksellisiä tavoitteita ja toimintoja.



● Voimavarat

Toipumisorientaatiossa opitaan huomioimaan voimavarat suhteessa tavoitteisiin. Jokaisella on vaikeampia aikoja, ja kuten elämässä yleensä, usein myös sairauden kanssa tulee alamäkiä. Pienet tavoitteet kestävät voinnin muutokset paremmin, ja onnistumisen kokemuksia saa useammin.

