

# Omaishoitokeskuksessa vapaaehtoistoimintaa sosiaali- ja terveysalalla toimineille

## Mentoriksi omaishoitajalle

Omaishoitajien mentorointi on vapaaehtoistoiminnanmuoto, joka sopii sosiaali- ja terveysalalla toimineille, jotka haluavat syventää ymmärrystään omaishoitajuudesta. Ammatillinen tausta ja työkokemus muodostavat perustan omaishoitajien mentorina toimimiselle.

Mentori auttaa omaishoitajaa löytämään uusia näkökulmia arkeen ja jaksamiseen sekä tukee omaishoitajuuteen liittyvien, moninaisten tunteiden käsittelyssä. Omaishoitajien palautteiden mukaan mentori mm. ”antoi rohkeutta ja opetti oikeanlaista itsekkyyttä”.

Mentorointi perustuu yhdessä sovittuihin tavoitteisiin ja suunnitelmaan. Parin tunnin mittaiset mentorointitapaamiset toteutuvat omaishoitajan kodin ulkopuolella noin kuukauden välein. Vapaaehtoinen ei korvaa ammatillista työtä, eikä osallistu hoidettavan hoitoon.

Toimintamalli on luotu yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset liiton ja Sairaanhoitajaliiton toimesta ja sen toteutuksesta vastaavat liittojen paikallisyhdistykset. Uusia mentoreita toivotaan toiminnan piiriin, jotta mahdollisimman monelle omaishoitajalle saadaan heidän kaipaamaansa henkilökohtaista tukea.

## Valmennusta ja tukea mentorina toimimiseen

Mentorointitoiminnasta kiinnostuneille järjestetään viiden tunnin mittainen valmennus, jossa käsitellään omaishoitajuuteen ja omaishoitajien tukemiseen liittyviä teemoja, vapaaehtoistoiminnan periaatteita, mentorin roolia ja vastuuta sekä mentoroinnin käytännöntoteutusta. Valmennukseen osallistuminen ei edellytä mentoriksi ryhtymistä.

Seuraava mentorointivalmennus järjestetään alkuvuodesta 2021.

Mentoriksi lähtevältä toivotaan sitoutumista noin vuoden mittaiseen mentorointiprosessiin.

Mentorit saavat tukea tehtävässä toimimiseen ja he voivat osallistua Turun Seudun Omaishoitajat yhdistyksen järjestämiin vapaaehtoisten koulutus- ja virkistystapahtumiin.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä:

Helinä Hätönen p. 040 681 5664

tai [helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi](mailto:helinahatonen.omaishoitajat@pp2.inet.fi)

[www.omaishoitokeskus.fi](http://www.omaishoitokeskus.fi)