

# TOIVOJA-verkkokoulu

Verkkokoulussa  
esitellyt työkalut

# Osio 1: Tietoa sairastumisen vaikutuksista lähipiiriin

[Oppaat](#) -sivustolle on koottu monenlaisia oppaita niin omaisten kuin ammattilaisten käyttöön. Sieltä löytyvät muun muassa:

- Omaisen ABC-opas ja hyvinvoinnin harjoituskirja
- Läheisuupumuksen omahoito-opas
- Miten puhua lasten kanssa vanhemman mielenterveydenhäiriöstä? -opas

## [Ammattilaisten aineistopankki](#)

Ammattilaisten aineistopankista löytyy niin tietoa kuin työkaluja omaisten huomiointiin.

[Huomioi omaiset – malli](#) on ammattilaisille tarkoitettu työkalu omaisen tuen tarpeen arviointiin, silloin kun läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelmia.

## Osio 2: Omaissuhteiden erilaisuuden tunnistaminen

**Nuorten hoivaajien tunnusmerkistö** - antaa tietoa siitä, millaisesta nuoren käyttäytymisestä ja millaisista piirteistä nuoren hoivaajan voi tunnistaa.

**Ikääntyneiden huolikortti.** Kuormittavan elämäntilanteen puheeksi ottaminen. Malli on kehitetty erityisesti ikääntyneiden palveluihin, mutta sopii kaikenikäisille.

**Kysy, älä oleta – opas kulttuurisen moninaisuuden kohtaamiseen mielenterveystyössä** tarjoaa hyödyllisiä näkökulmia omaan työhön kaikille maahan muuttaneita työssään kohtaaville. Opas on suunnattu erityisesti psyykkisesti sairastuneiden läheisten parissa työskenteleville.

**Riskikartoitustyökalu** – ammattilaisille suunnattu työkalu, jonka avulla voi kartoittaa omaistilanteessa olevan henkilön suojaavia- ja riskitekijöitä.



## Osio 3: Informaatiota sopeutumisen vaiheista

[Omaisneuvonnan käsikirja](#) antaa tietoa, opastusta ja näkökulmia omaisille suunnatun keskustelutuen antamiseen.

[Omaisnen opas](#) antaa omaiselle perustietoa tilanteessa, kun läheinen on sairastunut psyykkisesti.

[Kysy nuorelta -opas](#) antaa tietoa ja keinoja tunnistaa ja kohdata nuori, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin.

[Omaisnen polku -työkalu](#) omaiselle auttaa jäsentämään omaa tilannetta.

## Osio 4: Vahvistetaan toipumista

**Omaisien toipumista tukevat toimintamallit – muistilista** ammattilaisten ja työyhteisöjen reflektion tueksi. Pohjautuu tietoon positiivista mielenterveyttä tukevista ympäristöistä.

**Näyttöön ja toipumisorientaatioon perustuva toiminta**. Työkalun avulla voi tunnistaa ja reflektoida työyhteisön toimintatapoja.



## Osio 5: Omaiset osana hoitokokonaisuutta

### [Huomioi miesomainen – puheeksi ottamisen malli ammattilaisille](#)

antaa vinkkejä puheeksi ottamiseen sekä asiakkaan että omaisen kanssa.

[Kuinka sinä voit -kysymyslista](#) omaiselle auttaa tarkastelemaan omaa vointia, tunteita sekä stressi- ja suojaavia tekijöitä.

[Lapset puheeksi – lokikirja](#) on konkreettinen työkalu lasten näkökulman puheeksi ottamiseen ja vanhemmuuden tukemiseen. Mallin käyttäminen edellyttää koulutuksen käymistä.

**Psykiatrisen hoitotahdon** tekemiseen löytyy erilaisia mallipohjia keskus- ja yliopistosairaaloiden verkkosivuilta.

## Osio 6: Apua omaiselle itselleen

**Omaistesti**, jolla voi tunnistaa kuormittavan omaistilanteen.

**Hyvä arki lapselle -opas** antaa näkökulmia vanhemmuuteen ja lasten hyvinvointiin, kun perheessä on psyykkistä sairautta.

**ABC – hyvinvoinnin tehtäväkirja** on käytännöllinen tehtäväkirja oman hyvinvoinnin pohtimiseen.

**Mitä minulle kuuluu - opas** on käytännönläheinen opas kaikille, jotka ovat huolissaan läheisen mielenterveydestä tai päihteidenkäytöstä.

## Osio 6: Apua omaiselle itselleen

**Tukea-verkkokurssi omaisille**. Itsenäisesti verkossa suoritettava verkkokurssi omaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi.

**Mahdollisuuksia palvelutarjotin** on laaja tietopaketti eri teemoista, jotka koskettavat omaisten elämää. Palvelutarjottimelta löytyy myös harjoituksia sekä kerrotaan muista palveluista.



# Osio 6: Apua omaiselle itselleen

## **Valtakunnallisia palveluita**

[Valtakunnallinen terapianavigaattori](#)

[Omaolon oirearviot](#)

[Mielenterveystalo](#)



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

**Vipuvoimaa**  
EU:lta  
2014–2020

