

Omaishoitajan monenlaiset urapolut

Kirsi Karlsson (toim.)

Kirsi Karlsson (toim.)

Omaishoitajan monenlaiset urapolut



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 149

Turun ammattikorkeakoulu

Turku 2022

Kirjoittajat: Heli Brander, Kirsti Haihu, Kirsi Karlsson, Sari Koski, Johanna Kurtti, Hanna Ollikkala & Milla Roininen

Kuvitus (polku ja toimintamalli): Antti Sakari Yrjölä, Lieka Oy

ISBN 978-952-216- 825-2 (pdf)

ISSN 1796-9972 (elektroninen)

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-825-2>

Turun AMK:n sarjajulkaisut: turkuamk.fi/julkaisut

Kirjoittajat

Heli Brander, KM, MBA, projektipäällikkö, Turun yliopisto

Kirsti Haihu, FM, erikoissuunnittelija, Turun yliopisto

Kristiina Hellstén, FT, THM, HHJ. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hallituksen jäsen

Kirsi Karlsson, TtM, lehtori Turun ammattikorkeakoulu

Sari Koski, Työnohjaaja ja työyhteisösovittelija, suunnittelija, Turun yliopisto

Johanna Kurtti, TtM, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Hanna Ollikkala, TtM, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Milla Roininen, VTM, hankeasiantuntija, Turun ammattikorkeakoulu



Kuva: Adobe Stock Photo, sewcream



Sisältö

Esipuhe	6
1 Omaishoitajuus Suomessa	8
2 Työikäisen omaishoitajan polku työllistymiseen tai kouluttautumiseen	10
2.1 Omaishoitajan ääni osana palvelujen kehittämistä	10
2.2 Kokonaisvaltainen ohjauksellinen tuki	13
2.3 Työnhaku ja ajantasainen työelämäosaaminen	16
2.4 Omaishoitajien kouluttautumista tai työllistäytymistä tukeva toimintamalli	20
3 Luottamuksellinen vuorovaikutus työllistymisen tukena	32
4 Havaitut hyvät käytännöt ja kehityskohteet	38
Loppusanat	42
Lähteet	44

Esipuhe

Omaishoitajat voivat keskivertosuomalaisia huonommin, ja työ on usein raskasta ja kuormittavaa. Jotta omaishoitajat jaksaisivat hoitaa läheistään kotona, tulisi yhteiskunnan tarjota heille riittävästi tukea. Omaishoitajayhdistysten toiminnalla on iso vaikutus omaishoitajien hyvinvointiin. Niiden tarjoamat palvelut täydentävät kuntien palveluja ja ne pitävät yllä yhteiskunnallista keskustelua omaishoitajuudesta.

Omaishoitajaliitto ja 69 jäsenyhdistyksen omaishoitoyhteisö kehittää tukimuotoja, joilla voidaan helpottaa ja auttaa omaishoitajien arkea. Omaishoitajayhdistykset tuottavat arjen tietoa, nostavat esiin kokemusasiantuntijuutta ja ylläpitävät omaishoitajuuteen liittyvää yhteiskunnallista keskustelua ja tämän avulla vaikuttavat poliittiseen päätöksentekoon. Yhdistysten tarjoamat palvelut täydentävät kuntien palveluverkkoa esimerkiksi tarjoamalla luentoja, tietoa, neuvontaa, keskustelumahdollisuuksia sekä vapaa-ajan toimintaa. Yhdistysten, kuntien ja hyvinvointialueiden välisen yhteistyön tulee olla toimivaa, jotta omaishoitajien ja hoidettavien omat

kokemukset saadaan kuuluviin ja voimavaroja pystytään hyödyntämään tehokkaasti.

Omaishoitajatyön ja kodin ulkopuolella työssäkäynnin yhdistäminen ei aina ole yksinkertaista. *Omaishoitajien työllistymisen ja työkyvyn tukeminen – OmaTyky* -hankkeessa (2020–2022) tuettiin Varsinais-Suomessa asuvien työkäisten omaishoitajien siirtymistä kouluttautumis- ja työllistymispoluille. Hanke tarjosi omaishoitajille tietoa ja ohjausta kouluttautumis mahdollisuuksista sekä työnhausta, työhön paluusta ja urakehitykseen liittyvistä asioista. Tähän käsikirjaan on koottu hankkeen aikana kehitetty toimintamalli, työkäisen omaishoitajan polku, omaishoitajien kokemuksia sekä havaitut hyvät käytännöt ja kehittämiskohteet.

Turussa 31.10.2022

Katja Havula
toiminnanjohtaja
Turun Seudun Omaishoitajat ry

Kirsi Karlsson
sisältöjohtaja
OmaTyky-hanke (2020–2022)
Turun ammattikorkeakoulu



Kuva: Adobe Stock Photo, Kirill Gorlov

Omaishoitajuus Suomessa

Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajaksi henkilön, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti (Omaishoitajaliitto 2022).

Omaishoitajana voi olla lapselleen, puolisolleen, vanhemmilleen, ystävälleen tai muulle läheiselleen. Omaishoitaja avustaa usein samassa perheessä asuvaa tai lähialueella asuvaa läheistään. Etäomaishoitajuudesta puhutaan silloin kun avustettava läheinen asuu kaukana. Etäomaishoitajuuden käsitettä ei ole vielä virallisesti määritetty.

Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman (2014) selvitysten mukaan yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään. Suomessa arvioidaan

olevan noin 350 000 omaishoitotilannetta, joista 60 000 on sitovia ja vaativia. Vuonna 2021 sopimusomaishoitajia oli 50 241 ja heistä 4831 omaishoitajaa oli Varsinais-Suomessa (Sotkanet 2021). Sopimusomaishoitajalla tarkoitetaan omaishoitajaa, joka on tehnyt omaishoitosopimuksen kunnan kanssa ja sitoutuu hoivaamaan ja hoitamaan läheistään. Sopimukseen liittyy etuuksia, kuten omaishoidon tuki. Laki omaishoidon tuesta tuli voimaan vuonna 2006 (Laki omaishoidon tuesta 2005/937.)

Laissa määritellään omaishoidon tuki kokonaisuudeksi, johon kuuluvat sekä hoidettavalle että omaishoitajalle annettavat tarvittavat palvelut. Omaishoitajalle palveluina mainitaan maksettava hoitopalkkio, vapaa ja omaishoittoa tukevat palvelut. Käytännössä hoitopalkkiota saa vain pieni osa omaishoitajista ja vapaa- ja sijaishoitajärjestelyssä on vielä suuria

puutteita. Omaishoitolain 1.7.2016 voimaan tulleiden muutosten tarkoituksena on ollut kehittää omaishoitajien vapaa- ja sijaishoitajärjestelmää ja sitä kautta tukea hoitajien jaksamista. Vuonna 2016 tulleissa lisäyksissä on kirjattuna, että omaishoitosopimuksen tehneiden omaishoitajien jaksamista tuetaan myös omaishoitajien valmennuksella ja koulutuksella sekä lisäämällä omaishoitajien hyvinvointi- ja terveystarpeita.

Laista huolimatta omaishoidontukea haetaan ja myönnetään usein hyvin myöhään eli silloin, kun omaishoito on jo hyvin raskasta. Myöskään valmennuksia ja tukea ei ole riittävästi saatavissa. Iso este etuuksien ja tuen hakemiseen on siinä, että useinkaan läheistään säännöllisesti auttava ei edes tiedosta olevansa omaishoitaja. Tietoa omaishoitajan oikeuksista on saatavissa hyvin muun muassa Omaishoitajaliiton sivuilta, mutta se ei aina saavuta omaishoitajia.

Omaishoitajan työn ja kodin ulkopuolella käytävän työn yhdistämisen tapoja on monia. Urapolku voi muodostua opintojen jatkamisen tai uudelleenkuultautumisen kautta. Se voi koostua monista eri työpaikoista ja työtehtävistä. Työ voi olla kokoaikaista ja välillä osa-aikaista tai suuntautua oman yrityksen perustamiseen.



Työikäisen omaishoitajan polku työllistymiseen tai kouluttautumiseen

Nykyiset kouluttautumista ja työllistymistä tukevat palvelut eivät tällä hetkellä pysty ottamaan tarpeeksi huomioon omaishoitajatilanteen monimuotoisuutta. OmaTyky-hankkeessa omaishoitajan ääntä ja kokemuksia kuunneltiin tarkasti. Kouluttautumista ja työllistymispoluille ohjaus tapahtui yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Ajantasaisen tiedon ja kokonaisvaltaisen ohjauksellisen tuen avulla jokaiselle omaishoitajalle on mahdollista löytää oma urapolku koulutukseen ja työllistymiseen.

2.1 Omaishoitajan ääni osana palvelujen kehittämistä

Omaishoitajien arvostavan ja kunnioittavan kohtaamisen ja kuulemisen avulla kartoitettiin omaishoitajien yksilölliset tilanteet ja tuen tarpeet. Omaishoitajille ja omaishoitajien parissa työskenteleville

suunnattujen työpajojen avulla päästiin tarkastelemaan moniäänisesti tulevaisuuden näkymiä ja kehittämistarpeita tarjottavien palvelujen toteuttamiseksi.

Lähtökohtana omaishoitajat

Alkukeskustelussa selvitettiin omaishoitajan elämäntilannetta, omaishoitajuuden kuormittavuutta, arjen sujuvuutta ja tuen tarvetta, omaishoitajan hyvinvointia, mielialaa ja sosiaalisia suhteita. Lisäksi omaishoitajan kanssa keskusteltiin työhön ja työllistymiseen liittyvistä ajatuksista ja toiveista. Elämäntilanteen kartoitus on tärkeää, koska omaishoitajan elämässä on monia haasteita, joita nykypalvelut eivät riittävästi pysty ottamaan huomioon. Alkukeskustelussa suunniteltiin yhdessä omaishoitajan kanssa hänelle sopivaa työllistymistä, kouluttautumista ja työkykyä edistävää toimintaa joko yksilöllisenä ohjauksena

TYÖIKÄISEN OMAISHOITAJAN POLKU



Kuva 1. Työikäisen omaishoitajan polku.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

ja/tai ryhmäohjauksena. Osa omaishoitajista kaipasi enemmän yksilöllistä ohjausta, osa ryhmätoimintaa, ja osa omaishoitajista halusi osallistua pelkästään ideatyöpajojen kehittämistoimintaan. (Kuva 1.)

Alkukeskusteluissa tehtyjä huomioita:

- Omaishoitajien tilanteet olivat vaihtelevia, ja osin hyvin haasteellisia.
- Osa koki, että omat voimavarat olivat vähissä ja se oli este kokoaikaiselle työllistymiselle.
- Suurin osa toi esiin taloudellisen huolen.
- Monet kokivat, että osa-aikatyö voisi edistää omaa hyvinvointia uusien sosiaalisten suhteiden kautta ja taloudellisen toimeentulon kohenemisen myötä.
- Erilaiset huolet kuormittivat ja vähensivät esimerkiksi yöunta.
- Useimmilla oli tavoitteena löytää omaishoitajuuden lisäksi osa-aikainen työ.

Moniäänisyys palvelujen kehittämisessä

Omaishoitajien, omaishoidon parissa työskentelevien ja päättäjien osallistuminen ideatyöpajoihin mahdollisti moniäänisen vuorovaikutuksen. Vuorovaikutus mahdollisti myös kokonaiskuvan muodostamisen omaishoitajien erilaisista lähtökohdista ja

kehittämistä vaativista käytännöistä. Omaishoitajuuteen liittyvät erilaiset tilanteet ja omaishoitajan yksilölliset ominaisuudet puolestaan ohjaavat omaishoitajan toimintaa tuoden erilaisia mahdollisuuksia ja haasteita työllistymiseen ja kouluttautumiseen.

Työllistymistä tukeviksi tekijöiksi nousivat omaishoitajan riittävä uni ja palautumismahdollisuus, hyvän hoidon järjestyminen omaishoidettavalle, oikea-aikaisen tiedon ja tuen saanti omaishoitotilanteessa, taloudelliset mahdollisuudet kouluttautumiseen sekä työskentely etänä tai joustavin työehdoin.

Omaishoitajan toimijuuden voimavarat rakentuvat oman ajattelun, valintojen ja toiminnan pohjalta. Työikäisen omaishoitajan polku (kuva 1)

Minäkö omaishoitaja?

- Tunnista omaishoitotilanne: omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/olenko-omaishoitaja/
- Olenko etäomaishoitaja? www.osol.fi/etaomaishoitajille/tes-taa-oletko-sina-etaomaishoitaja/

havainnollistaa omaishoitajan ajatuksia ja valmistautumista työllistymiseen tai kouluttautumiseen. Omaishoitajilla on tarve tarkastella tilannettaan kokonaisvaltaisesti monesta eri näkökulmasta sekä pohtia valintojensa merkityksellisyyttä ja vaikutusta.

2.2 Kokonaisvaltainen ohjauksellinen tuki

Omaishoitajien ohjauksellinen tuki toteutettiin vuorovaikutteisina, osallistavina ja teemoitettuna etälähetyksinä, yksilö- ja pienryhmäohjauksina. Ohjauksen eri toteutusmuotojen avulla tuettiin omaishoitajan oikeutta valita tilanteeseen sopiva mielekäs ohjauksellinen tuki ja päättää oman asiansa ja tilanteensa luottamuksellisesta käsittelystä. Ohjauksissa käytettiin oppimiseen tähtäävää, ihmistä kunnioittavaa, tunteet ja tarpeet huomioivaa lähestymistapaa. Tavoitteena oli aktivoida omaishoitajia tarkastelemaan omaa tilannettaan kokonaisvaltaisesti arjen, työllistymisedellytysten ja työelämätaitojen näkökulmasta.

Omaishoitajien osallistuminen ohjauksen eri muotoihin vaihteli omaishoitajien kokonaisvaltaisessa tilanteessa tapahtuvien muutosten, yksilöllisten tarpeiden ja valmiuksien pohjalta. Omaishoitajan pitkä poissaolo työelämästä tai epävarmuus omista tarpeista ilmeni haluttomuutena osallistua kaikille avoimiin vuorovaikutteisiin etälähetyksiin. Yksilöohjauksessa rakentunut luottamuksellinen suhde ja vuorovaikutukseen liittyvien tekijöiden



tarkastelu ilmiönä rohkaisi osallistujia osallistumaan myöhemmin myös etälähetyksiin. Osallistuminen vuorovaikutteisiin ja toiminnallisiin etälähetyksiin vertaisosallistujien kanssa puolestaan tuki ja vahvisti sosiaalisia vuorovaikutustaitoja.

”Olen osallistunut hankkeen etälähetyksiin sekä yksilö- ja ryhmäohjauksiin. Olen kokenut eri tukimuodot toisiaan täydentävinä ja olen hyötynyt niistä kaikista. Olen oppinut työelämän erilaisista muutoksista, oppinut tunnistamaan tunteita ja niiden taustalla olevia tarpeita, saanut henkilökohtaista ohjausta vaikeuksiini sekä vertaistukea.”

Etälähetykset ajattelun ja keskustelun virittäjinä

Teemojen käsittely yleisellä tasolla ja monesta eri näkökulmasta mahdollisti erilaisten näkökulmien pohdinnan ja niihin palaamisen seuraavassa tapaamisessa. Uusien teemasisältöjen tuottaminen osallistujien nostamien näkökulmien ja tarpeiden pohjalta osoittautui oppimista tukevaksi hyväksi käytännökksi. Vuorovaikutteiset keskustelut lisäsivät omaishoitajien välistä vuorovaikutusta, rohkeutta sanoittaa omia ajatuksia ja tarkastella toisten omaishoitajien erilaisia näkemyksiä käsiteltyihin teemoihin. Vuorovaikutustilanteiden edetessä omaishoitajien valmius jakaa toisille kouluttautumiseen, työllistymiseen ja omaishoitajuuteen liittyvää tietoa vahvistui. Teemoihin liittyvien erilaisten näkökulmien pohdinta

lisäsi myös omaishoitajien tarvetta ja halua hakeutua yksilöohjaukseen.

”Olen saanut kosolti itseluottamusta, kannustusta ja puhtiakin henkilökohtaisista sessioista. Paljon on tullut vinkkejä ja tietoja siitä, miten ja mistä voin löytää vapaita työpaikkoja. Tällä hetkellä olen tyytyväinen saamaani työhön, jota teen voimavarojeni puitteissa.”

Hyvinvointiin, työllistymiseen ja urakehitykseen liittyvien tarpeiden pohjalta keskustelut suuntautuivat aluksi työn merkityksellisyyden, muun elämän ja työn yhteensovittamisen positiivisten vaikutusten pohdintaan. Omaishoitajuuden ja työssäkäynnin yhdistäminen askarrutti monia omaishoitajia arjen ja ajanhallinnan näkökulmasta. Yhdistämistä tukevaksi keskeiseksi tekijäksi nousi omaishoitajan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaikutus työllistymiseen ja työssä jaksamiseen. Tavoiteltavan työn arvo ja merkityksellisyys sekä työllistymisen aiheuttama muutos puolestaan vaikuttavat omaishoitajan kokonaisvaltaiseen tilanteeseen.

Lisäksi keskeisiksi teemoiksi nousivat työelämän tarkastelu eri ajanjaksoilla, yhteiskunnan muutoksen vaikutus nykyiseen työelämään ja uudet työllistymismuodot. Aiemmin työelämästä saatujen kokemusten merkityksellisyyttä tarkasteltiin nykyajan yhteiskunnan ja työelämän näkökulmasta. Nykyistä työelämää

puolestaan tarkasteltiin tulevaisuuden mahdollistajana. Yhteiskunnallisesti merkittävänä työelämätaimoina esille nousivat vuorovaikutustaidot, kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen, tunnetaidot ja -toimijuus sekä työkaveruus.

Oman ajattelun ja toiminnan arviointi

Omaishoitajia ohjattiin teemojen avulla tutustumaan nykyiseen työelämään, tarkastelemaan työnhakua vuorovaikutustilanteena ja pohtimaan aiempien kokemusten kääntämistä voimavaraksi. Omaishoitajat arvioivat omia työelämässä vaadittavia tunnetaitoja ja niiden eroja omaishoitajuuteen liittyviin tunnetaitoihin, oman ajattelun vaikutusta toimintaan, oman toimijuuden voimavaroja opiskelun tai työllistymisen edistämiseksi, tiedostavan läsnäolon merkitystä työhaastattelussa, työllistymisen tai opiskelun tarjoamaa tunneympäristöä sekä itseohjautuvuuden merkitystä osana työyhteisön toimintaa.

”Huomaan oppimani usein vasta sitten, kun tilanne, jota olemme OmaTykyssä käsitelleet, tulee eteeni arjessa ja hoksaan toiminnassani muutoksen. Etälähetyksissä ja ryhmäohjauksissa on helposti nähtävissä, kuinka muut osallistujat tuovat aiheeseen näkökulmia, joita en olisi itse osannut ajatellakaan.”

Pohdittavaksi omaishoitajalle

- Pysähdy pohtimaan tilannettasi nyt ja tulevaisuuden työllistymistä, mitä hyvää se tuo tullessaan?
- Mitä työllistymistavoitteen saavuttaminen edellyttää sinulta?
- Tarkastele käsitystäsi työelämästä, onko se ajantasainen?
- Millaista tukea haluaisit ja mistä sitä saisit?

Pohdittavaksi omaishoitajan kanssa työskentelevälle

- Millä tavoin palvelumme tukee omaishoitajan kokonaistilannetta ja työllistymistä?
- Vaikuttaako oma käsitykseni tapaani kohdata omaishoitaja?
- Tuliko omaishoitaja kuulluksi?
- Millä tavoin voisin kehittää vuorovaikutustaitojani?

Osallistujien saamien opiskelu, harjoittelu- ja työpaikkojen seurauksena ohjauksellisen tarpeen painopiste siirtyi vahvasti yksilöohjaukseen sekä opiskelun ja työelämään siirtymisen tukemiseen. Omaishoitajien kokonaistilanteen muuttuessa keskeiseksi teemoiksi nousivat muutosten tuoma epävarmuus omaishoitajien arjessa sekä epävarmuus ja kyky selviytyä nykyaikaisessa työ- tai opiskeluympäristössä. Tärkeäksi teemaksi nousi muutosten vaikutusten kokonaisvaltainen tarkastelu sekä muuttuvien tekijöiden aiheuttamien tunnetilojen tarkastelu ja käsittely siirryttäessä uuteen opiskelu- tai työyhteisöön.

“Yksilöohjaus on auttanut tunnistamaan omia negatiivisia ajatusmalleja ja kannustanut luottamaan omaan osaamiseen. Se on myös herättänyt ajattelemaan, miten oma rooli omaishoitajana saattaa heijastua työelämään. Se on auttanut näkemään omaishoitajuuden yhtenä rooleistani, ei niinkään asiana, joka rajoittaa rooliani oman alani asiantuntijana.”

2.3 Työnhaku ja ajantasainen työelämäosaaminen

Omaishoitajan suuntautuminen työnhakuun, ryhtyminen työnhakijaksi ja siirtyminen työelämään omaishoidon ohella tai omaishoitajakson jälkeen edellyttävät uudenlaista työelämäosaamista. Keskeisiä sisältöjä ovat tämän hetken ja tulevaisuuden

digitalisoituvan työelämän ja palveluliiketoiminnan näkökulmat.

Informatiivisen ja valmentavan otteen avulla tuetaan omaishoitajien ymmärrystä työnantajan tarpeisiin ja liiketoiminnan sekä osaamisen arvolähtökohtiin perustuvista työmarkkinoista ja työelämästä. Teemojen avulla voidaan kehittää omia valmiuksia tämän päivän työnhakua vastaavaksi. Näitä valmiuksia ovat ammatillisen itsetunnon ja identiteetin rakentaminen, oman osaamisen ja sen arvon sekä motivaation tunnistaminen työnantajan näkökulmasta. Miten omaa osaamista sanoitetaan, markkinoidaan ja myydään kohdennetussa työhaussa? Mitkä ovat omat kehittymistarpeet? Mitkä ovat omat uratavoitteet ja miten ne sovitetaan työnantajan tarpeisiin?

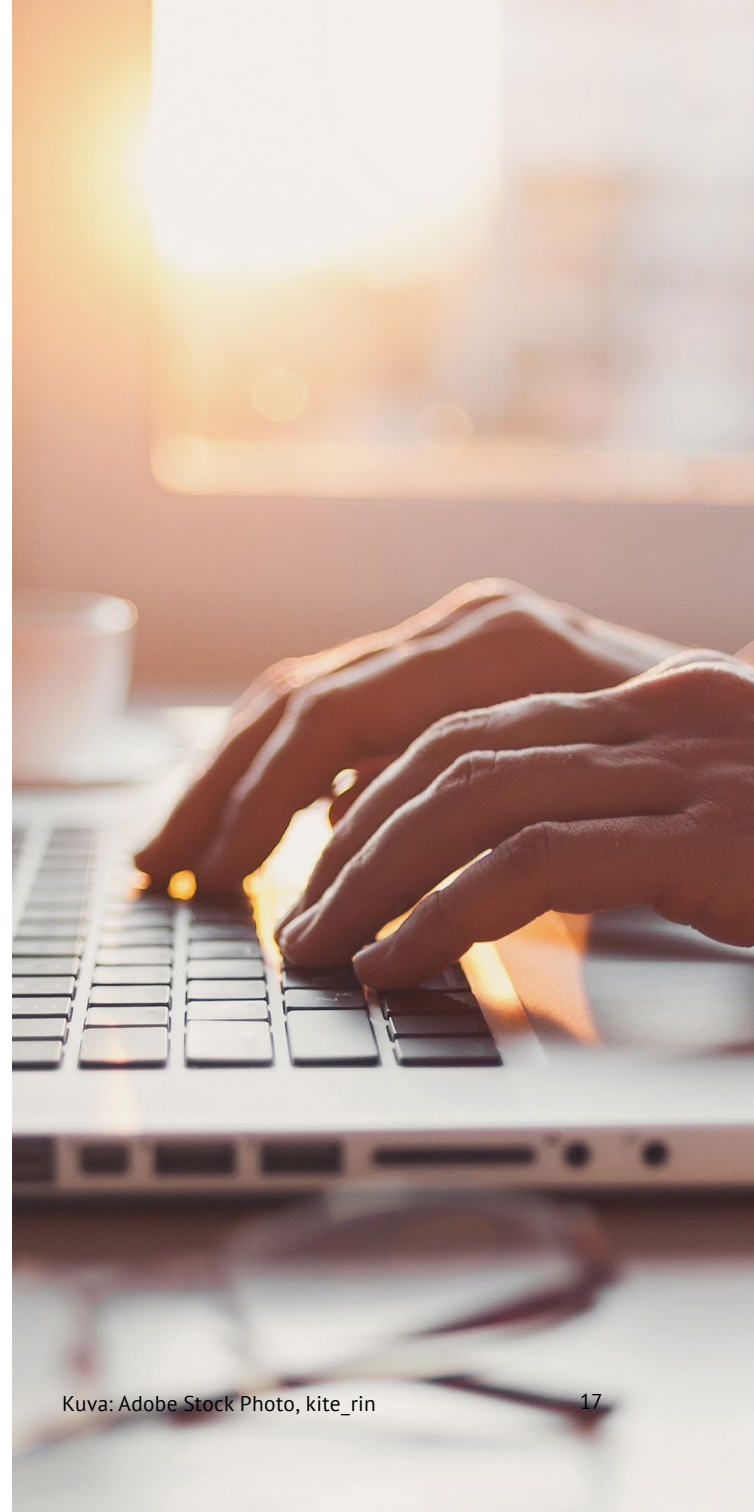
Työmarkkinat ja tulevaisuuden digitalisoituva työelämä määrittävät työnhakua

Työelämään tähtäävän omaishoitajan on tärkeää saada realistista ja relevanttia tietoa työmarkkinoiden ja työelämän käytännöistä, työnhauun ja rekrytoinnin ajankohtaisista painopisteistä ja trendeistä sekä taidoista ja menetelmistä, joiden avulla on mahdollista osoittaa omaa arvoa työnantajille. Asetelma pohjautuu palveluliiketoimintaan: työmarkkinoilla on kyse nimenomaan markkinoista eli myynnistä ja ostamisesta. Työnantaja on ostaja, joka etsii

työmarkkinoilla itselleen parasta osaamista eli arvoa, ja työntekijä saa vastineeksi korvausta eli palkkaa. Työnhakija toimii puolestaan työmarkkinoilla oman osaamisensa myyjänä.

Osaamisen myynti onnistuu helpoiten silloin, kun työnhakija onnistuu osoittamaan työnantajalle oman arvonsa. Alakohtaiseen osaamiseen liittyvän arvon ja meriittien osoittamisen ohella on hyvä huomioida, että omaa arvoa tulevaisuuden työmarkkinoilla voi lisätä panostamalla tulevaisuuden työelämätaitoihin ja niiden kehittämiseen.

Tärkeä näkökulma tämän päivän työnhaussa on erityisesti digitaalisuus ja siihen liittyvä myynnin murros, jonka yhteydessä paitsi tuotteiden, myös palvelujen ja osaamisen myynti sekä työnhaku on siirtynyt digitaalisiin toimintaympäristöihin. Työnhaku nähdään usein työpaikkailmoitusten läpikäyntinä, yritysten kontaktointina, ansioluetteloiden kuntoon laittamisena ja työhakemuksien kirjoittamisena, eikä ole epäilystäkään, ettei se ole kaikkea tätä. Digitaalisessa toimintaympäristössä työnhakijan on kuitenkin myös huolehdittava löydettävyydestään: oltava aktiivinen, verkostoiduttava ja opetettava tekniikoita kuten sosiaalista myyntiä, henkilöbrändäystä, sisältömarkkinointia ja jopa pienimuotoista hakukoneoptimointia osaamisensa myymiseksi ja



kohdentamiseksi potentiaalisille työnantajille. Työnhaku- ja työelämätaidot digitaalisissa toimintaympäristöissä vahvistuvat, kun aktivoidutaan toimimaan sosiaalisissa verkostoissa, käytännön työkaluja ja tekniikoita harjoitellen ja hyödyntäen.

Valmentautuminen työnhakuun tapahtuu ammatillisen itsetunnon ja mahdollisten urapolkujen hahmottamisen kautta

Omaishoitajan siirtyminen työelämään osa-aikaisesti tai kokonaan on usein haasteellista, johtuen muun muassa eri pituisista tauoista tai poissaoloista työelämästä. Omaishoitotilannetta ennen hankittu koulutus tai osaaminen on tänä aikana saattanut vanhentua ja vaatii päivittämistä, tai soveltuvuutta tehtäviin ei kyetä osoittamaan tuoreen kokemuksen ja näytön puuttuessa.

Joskus urasuunnitelmat ovat saattaneet eri syistä muuttua tai omaishoitotilanne ei ole sovitettavissa tehtäviin, joihin henkilöllä olisi ammatillista osaamista ja valmiuksia. Tällaisissa tilanteissa ammatillinen itsetunto (vrt. tässä yhteydessä yleinen työssä pärjäämisen, jaksamisen ja osaamisen tunne) saattaa olla matalalla ja alakohtainen ammatillinen identiteetti (vrt. tässä yhteydessä kokemus ammatitaidosta, ammattiin liittyvien kysymysten hallinnasta ja omaan ammattikuntaan samaistumisesta)

hukassa. Tämä on täysin luonnollista, sillä ammatillista itsetuntoa ja identiteettiä muovaavat opiskeluaikana ja työelämässä kertyneet kokemukset, onnistumiset, pettymykset, saatu palaute ja erilaiset roolimallit.

Jos opiskelusta on kulunut vuosia ja omaishoitaja on ollut pitkään poissa työelämästä, voi kosketus ammatilliseen puoleen olla kadoksissa, koska ei ole ollut tilanteita, joissa ammatillinen itsetunto ja identiteetti olisivat päässeet rakentumaan. Omaishoitaja saattaa epäillä ja vähätellä omaa osaamistaan ja vahvuuksiaan, kokea riittämättömyyttä ja jopa ajatella, ettei hänellä ole työelämässä mitään annettavaa. Samankaltainen tilanne voi olla henkilöllä, joka kokee uupumusta tai tyytymättömyyttä työhön. Työnhaku vaatii aina hakijalta itsevarmuutta ja kykyä myydä osaamisensa työnantajalle, usein jopa kilpailutilanteessa. Omaishoitajan tilanne ei näistä syistä välttämättä näyttäydy parhaalta mahdolliselta lähtökohdalta työnhakuun.

Edellä kuvatun kaltainen tilanne kannattaakin kääntää pääläelleen ja pyrkiä näkemään omaishoitajakson aikainen tauko työelämässä mahdollisuutena pysähtyä kohtaamaan itsensä ja tutustua itseensä uudestaan ammatillisesta näkökulmasta – miettien, mikä itseä kiinnostaa, motivoi ja millainen työ itselle voisi soveltua. Näiden kysymysten pohtiminen ottaa

Pohdittavaksi omaishoitajan kanssa työskentelevälle

- Miten autan työnhakijaa tunnistamaan ja kuvaamaan osaamisensa ja arvonsa työnantajalle?
- Miten tuen omaishoitajan ammatillista itsetuntoa ja luon positiivista asennetta sekä uskoa hänen omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa?

Pohdittavaksi omaishoitajalle

- Työelämään voi tutustua uratarinoiden avulla, joista voi olla apua oman uratarinan rakentamisessa. Millaiset uratarinat koskettavat sinua? Millainen voisi olla sinun uratarinasi?
- Omaishoitajan työnhakua tukee verkostoituminen erilaisissa työnhakutapahtumissa, ammatillisissa ryhmissä ja työelämän digitaalisissa verkostoissa. Millaisissa verkostoissa sinä olet mukana?
- Pohdi, millaista osaamista työnantajat etsivät, mitkä työelämätaidot ovat kysytyjä juuri nyt ja millainen työvoimatarve on aloilla, jotka sinua kiinnostavat?
- Saata digitaitosi, ammatilliset kanavasi ja työnhaun dokumenttisi ajan tasalle.
- Huolehdi digitaalisten kanaviesi säännöllisestä päivittämisestä, käytöstä ja vuorovaikutuksesta.
- Jos etsit töitä, muista levittää sanaa verkostoissasi.
- Etsiessäsi töitä, oman tilanteesi ja mahdollisuuksiesi kartoittamista edeltävä vaihe on osaamisesi ja motivaatiosi tunnistaminen ja selkeä kuvaaminen.

aikansa, mutta jos omaishoitotilanne sen sallii, on siitä myös etua. Kun tiedämme mitä osaamme ja mitä emme, omien tavoitteiden ja niiden saavuttamisen strategian luominen on helpompaa ja myös onnistuu paremmin, mikä puolestaan lisää tyytyväisyyttä ja onnellisuutta elämässä.

2.4 Omaishoitajien kouluttautumista tai työllistäytymistä tukeva toimintamalli

Työkäiset omaishoitajat tarvitsevat tukea hyvinvointiin, kouluttautumiseen ja työllistymiseen. Ne eivät toimi toisistaan täysin erillisinä, vaan lähtökohtana tulee olla kokonaisvaltainen tuki omaishoitajalle.

Toimintamalli kiinnittää huomion omaishoitajan kouluttautumista ja työllistymistä mahdollistaviin tekijöihin sekä eri organisaatioiden ja viranomaisien tuottamien palvelujen merkitykseen omaishoitajan kokonaisvaltaisen tuen toteutumiseksi. Kunnat ja tulevat hyvinvointialueet voivat tarjota esimerkiksi työkäisille omaishoitajille tietoa ja tukea hyvinvointiin ja jaksamiseen. Asiakassuhteen edetessä merkittäväksi nousee arvostava ja kunnioittava vuorovaikutus sekä yhteinen ymmärrys omaishoitajan kokonaisvaltaisesta tilanteesta. Yhteinen ymmärrys, omaishoitajan saama tuki ja kokonaisvaltainen hyvinvointi edistävät puolestaan kouluttautumiseen ja

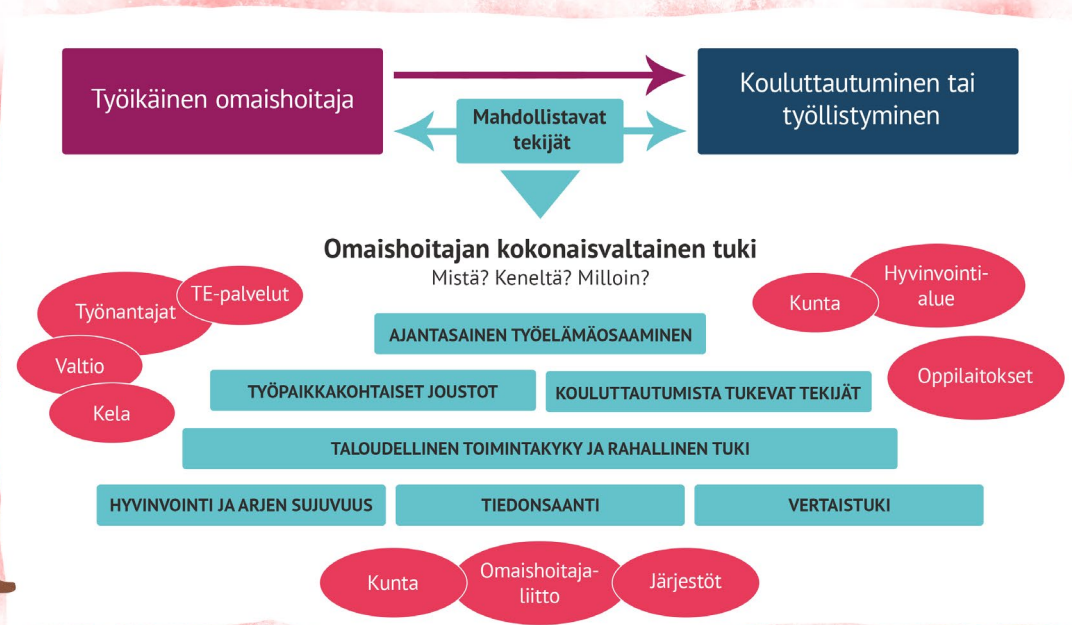
työllistymiseen liittyvien mahdollistavien tekijöiden toteutumista. (Kuva 2.)

Toimintamallissa kuvatut omaishoitajan hyvinvointi ja arjen sujuvuus, tiedonsaanti ja vertaistuki muodostavat yhdessä kuntien, omaishoitajaliiton ja järjestöjen tuottamien palvelujen kanssa vahvan ja hyvän lähtökohdan omaishoitajan kokonaisvaltaisen tuen rakentumiselle. Tarkastellessa mallia lähtökohdista ylöspäin omaishoitajien kouluttautumiseen ja työllistymiseen liittyy useita erilaisia mahdollistavia tekijöitä, toimijoita, organisaatioita ja viranomaisia, jotka ovat rakentamassa omaishoitajan kokonaisvaltaista tukea. Tämän tuen avulla saadaan omaishoitajien osaaminen ja potentiaali työelämän ja yhteiskunnan käyttöön.

Hyvinvointi ja arjen sujuminen

Omaishoitajan oma hyvinvointi ja yleinen jaksaminen ovat perusta tulevaisuuden suunnittelun onnistumiselle. Työ omaishoitajana on usein fyysisesti ja henkisesti kuormittavaa, vähintäänkin jatkuvassa valmiudessa olemista 24/7 työtä. Omaishoitotilanne saattaa pitkään jatkuessaan heikentää omaishoitajan hyvinvointia ja terveyttä. Jo pelkästään pitkään jatkunut rikkonainen yöuni tai univaje heikentää toimintakykyä ja arjen sujumista. Sekä fyysisten että psyykkisten voimavarojen puute onkin yksi

Toimintamalli työikäisen omaishoitajan kouluttautumiseen tai työllistymiseen



Kuva 2. Toimintamalli työikäisen omaishoitajan kouluttautumiseen tai työllistymiseen.

keskeisin este työhön lähtemiselle. Aikaa ja voimia omien toiveiden pohtimiselle, saati toimenpiteisiin ryhtymiselle ei ole.

Omaishoitajan työssä jaksaminen vaatii lepoa ja mahdollisuuden palautumiseen. Kun omaishoitaja pystyy irrottautumaan hoivatyöstä ja pitämään vähintäänkin lakisäateiset vapaat, tukee tämä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpysymistä. Vapaapäivien mahdollistuminen vaatii omaishoidettavan säännöllisen hoidon järjestymistä. Omaishoitajat toivovat, että omaishoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelmaa tehtäessä otettaisiin nykyistä paremmin huomioon myös omaishoitajan terveyden ja jaksamisen tilanne ja ohjattaisiin heitä tarvittavien palvelujen piiriin.

Terveyteen liittyvät tukitoimet kuten säännölliset terveystarkastukset ovat tarpeellisia myös omaishoitajille. Kunnan tehtävänä on tarvittaessa järjestää omaishoitajalle hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä hänen hyvinvointiaan ja hoitotehtäväänsä tukevia muita palvelua. Vuonna 2023 palvelut siirtyvät hyvinvointialueiden järjestettäväksi. Säännöllinen mieluinen liikuntaharrastus koetaan omaishoitajien keskuudessa tärkeänä ja sen terveysvaikutukset ovat laajasti tiedossa. Tämän kuten muidenkin harrastusten tulisi olla omaishoitajien saavutettavissa.

Sosiaaliset suhteet ovat kaikille merkityksellisiä.

Osa-aikatyö voisi edistää omaishoitajan terveyttä ja mielen hyvinvointia uusien sosiaalisten suhteiden kautta. Myös vertaistukiryhmien kautta sosiaalisten suhteiden määrä lisääntyy.

Arjen sujuvuus on edellytys työhön lähtemiseen ja työssä käymiseen. Arjen sujuvuus omaishoitajaperheessä alkaa siitä, että omaishoidettavan hyvä, osaava ja turvallinen hoito on järjestynyt siten, että se ei kuormita perheen arkea kohtuuttomasti. Työssä tulisi voida käydä niin, että huoli omaishoidettavasta ei estä työhön keskittymistä.

Läheisten ja lähipiirin tuki auttaa arjessa selviytymisessä. Arjen sujuvuuteen vaikuttaa myös se, että ympäristö tukee toimimista riittävällä tavalla. Asumisen esteettömyys ja käytettävissä olevat sopivat apuvälineet helpottavat arkea. Samoin koko asuinympäristön, julkisen liikenteen ja palveluiden saavutettavuus on arjessa tärkeää.

Tiedonsaanti ja vertaistuki

Tiedonsaannin vaikeus on haaste omaishoitajille. Omaishoitajat kokevat, että tieto on hajanaista ja sitä joutuu etsimään monien eri kanavien kautta. Omaishoitajaliitossa tietoa on kerätty keskitetysti ja se on ajantasaista ja monipuolista. Aina läheistään auttava henkilö ei edes tiedosta olevansa omaishoi-

taja, jolloin omaishoitajille suunnattua tietoa ja tukea ei osata hakea.

Omaishoitajuuteen liittyvän tiedonsaannin turvaaminen on tärkeää. Omaishoitajat toivovat, että heti omaishoitajuuden alkaessa ammattilainen voisi auttaa omaishoitajaa tiedon lähteille ja esimerkiksi kunnan, Kelan ja kolmannen sektorin tarjoamien palvelujen piiriin. Vaikka kaikkea tietoa ei heti tarvittaisikaan, omaishoitajalla olisi tieto kenen puoleen kääntyä, kun tilanne niin vaatii. Esimerkkeinä ovat kuntoutukseen, apuvälineisiin ja asunnonmuutostöihin liittyvät asiat. Myös tukiviidakko on monimutkainen ja usein omaishoitaja tarvitsee sen tulokintaan apua. Erityisesti eri tukimuotojen vaikutus toisiinsa on vaikea hahmottaa ilman apua.

Vertaistuki toimii hyvänä keinona tiedon ja kokemusten jakamisessa sekä omaishoitajan omaa tilannetta pohdittaessa. Vertaisryhmässä asioista voi keskustella toisten samassa elämäntilanteessa olevien omaishoitajien kanssa. Usein vertaistukiryhmissä on hyvä olla ulkopuolinen ohjaaja, jotta tilanteista saadaan voimaannuttavia. Vertaistuen saaminen tukee myös omaishoitajan hyvinvointia.

Hyvinvointia, tiedonsaantia ja vertaistukea tarjoamassa ovat muun muassa *kunnat* (t. hyvinvointialue), erilaiset *yhdistykset ja järjestöt* sekä *omaishoitajaliitto*.



Taloudellinen toimintakyky ja rahallinen tuki

Yksi keskeinen työhön lähtemisen mahdollistava tekijä liittyy taloudelliseen toimintakykyyn. Taloudellinen toimintakyky (financial capability) on laaja käsite, joka tarkoittaa yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien ja yhteiskunnan järjestämien mahdollisuuksien muodostamaa kokonaisuutta.

Omaishoidon tuki muodostuu tarvittavista palveluista hoidettavalle, omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, vapaista ja omaishoitajan hoitotehtävää tukevista palveluista. Kuntaliiton (2022) mukaan omaishoidon tukea sai vuoden 2019 aikana noin 50 600 henkilöä, joista 18–64-vuotiaita oli 15 prosenttia ja 0–17-vuotiaita 18 prosenttia. Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä hoitajia oli 48 700, joista 43 prosenttia oli alle 65 vuotta täytäneitä. Hoitopalkkion taso määräytyy hoidon sitovuuden ja vaativuuden perusteella. Palkkio on pieni suhteessa omaishoitajatehtävän laaja-alaisuuteen. Omaishoidon tuesta vastaava kunta/kuntayhtymä päättää, missä laajuudessa se järjestää omaishoidon tukea ja kuinka paljon se osoittaa talousarviossa voimavaroja omaishoidon tukeen. Vuoden 2023 alusta omaishoidon tuen suuruuden ja myöntämisperusteet määrittelevät hyvinvointialueet.

Selkeys työnhakuvaiheen ja työnteen vaikutuksista omaishoitajan muihin tukiin auttaa

omaishoitajaa suunnittelemaan juuri hänen perhetilanteeseensa parhaiten sopivan tavan yhdistää omaishoitajuus ja opiskelu tai työnteko. Osa-aikainen työ, keikkatyö tai etätyö voisivat olla omaishoitajille mahdollisia, mutta työssä käynnin tulisi olla myös taloudellisesti kannattavaa. Omaishoitajaliitto edistää muun muassa Rahkeet riittämään -hankkeen avulla omaishoitajaystävällisiä työmarkkina- ja työvoimapolitiikan ratkaisuja (esim. Mäkelä 2021; Rahkeet riittämään -hanke 2022).

Suurin osa omaishoitajista haluaa käydä kodin ulkopuolella työssä ja kokee työssäkäynnin omaa hyvinvointiaan tukevana. Erityisesti nivelvaihe, siirtyminen omaishoitajasta työnhaun kautta työhön, on vaikea. Työnhakuvaiheen ja tulisi olla omaishoitajalle taloudellisesti mahdollista. Tällä hetkellä omaishoitajan on vaikeaa olla samanaikaisesti omaishoidon tuen saaja ja työttömyysturvaan oikeutettu työtön työnhakija, vaikka se näyttää teknisesti mahdolliselta.

Oikeus työttömyysturvaan selvitetään aina tapauskohtaisesti. Työnhakijaksi voi ilmoittautua TE-toimistoon milloin vain. Jos omaishoitajuus on alkanut ennen työnhakijaksi ilmoittautumista, TE-toimisto tutkii omaishoitajuuden pää- tai sivutoimisuutta. Omaishoitajuus on osoitettavissa sivutoimiseksi esimerkiksi riittävällä työssäololla. (TE-palvelut 2022a.)

Omaishoitaja voi olla työnhakijana, mutta omais- tai perhehoitajana aloittamisesta tulee ilmoittaa TE-toimistoon. Hakijalla voi olla muiden edellytysten täyttyessä oikeus työttömyysetuuteen neljän kuukauden ajan omais- tai perhehoitajana aloittamisesta. Tällöin työnhaku täytyy olla voimassa ja hakijan tulee hakea kokoaikatyötä myös omaishoitajana toimimisen ajalta. Kyseisen neljän kuukauden ajalta TE-toimisto ei tutki kuinka paljon hoitotyö työllistää tai arvioi oikeutta työttömyysetuuteen. (TE-palvelu 2022a.)

TE-toimisto tarvitsee tiedot omais- tai perhehoitajana aloittamisen ajankohdasta voidakseen antaa työttömyysetuuden maksajalle työvoimapoliittisen lausunnon oikeudesta työttömyysetuuteen omaishoitajana toimimisen ajalta. Jos työnhaku jatkuu neljän kuukauden umpeutuessa ja omaishoitaja hakee työttömyysetuutta, TE-toimisto ottaa yhteyttä ja tutkii, kuinka paljon hoitotyö työllistää siitä eteenpäin ja onko hakijalla oikeutta työttömyysetuuteen. (TE-palvelut 2022a.)

Työttömyysturvan vastuualue käsittelee valtakunnallisesti kaikki työttömyysturvan selvityspyynnöt Uudenmaan TE-toimistossa. Käytäntö on ollut vuodesta 2021 alkaen sama koko Suomessa. (Turun TE-toimisto 17.11.2021; TE-palvelut 2022a; TE-palvelut 2022b.)



Lisäksi TE-toimisto tarjoaa monia työnhakua, urasuunnittelua ja kouluttautumista tukevia palveluja työnhakijoille. Ne ovat myös omaishoitajien käytettävissä. Linkit Varsinais-Suomessa saataviin palveluihin on koottu luvun loppuun.

Organisatorisista toimijoista taloudelliseen tukeen liittyvät *kunnat, hyvinvointialueet, Kela, TE-palvelut, valtio ja työnantajat*. Työnantajat liittyvät aiheeseen palkanmaksun kautta, muut toimijat erilaisten tukien maksajina tai palvelujen tarjoajina.

Kouluttautumista tukevat tekijät

Osaamista syntyy koulutuksissa ja tutkintoja suorittamalla. Myös arkioppiminen kartuttaa osaamista työkokemuksen, luottamustoimien, harrastusten ja vapaa-ajan työtehtävien kautta. Tietoja ja taitoja yhdistämällä syntyy osaamista, joka on hyödyksi työsuorituksissa, harrastuksissa ja opiskelussa. Jokaisen tulee itse tunnistaa osaamisalueet, jotka kiinnostavat ja innostavat. Oma persoonallisuus on palanen osaamista, arvojen, toimintamallien, tyylien ja asenteiden kautta.

Omaishoitajalle kertyy omaishoitajan työssä paljon osaamista, jota tarvitaan muissakin töissä. Tällaisia ovat muun muassa organisointiosaaminen ja terveyden ylläpitämiseen liittyvät moninaiset

tehtävät. Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen (AHOT) on laajasti käytössä eri koulutusasteilla aina ammatillisesta koulutuksesta korkea-asteelle. Laki ammatillisen koulutuksen reformista tuli voimaan 2018. Ammatillisessa koulutuksessa käännyttiin tuolloin osaamisperusteisuuteen, jossa tuotetaan yksilöllistä ammatillista osaamista opiskelijoiden osaamisen näyttöjen pohjalta. Korkeakoulusektorille on tuotettu kansallisesti yhtenäisiä linjauksia opiskelijoiden aiemmin hankitun osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen. (OHA-forum 2022)

Elinikäisen ohjauksen strategia (ELO-strategia) julkaistiin 3.12.2020. Siinä painotetaan ohjauksen kehittämistä saavutettavaksi kaikille ohjausta tarvitseville yhdenvertaisesti ja kestävästi. Strategian tavoitteena on taata jokaiselle mahdollisuudet ja taidot tehdä tietoisesti suunnitelmia sekä koulutus- ja työurapäätöksiä muuttuvassa työelämässä. ELO-strategian mukaan osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen käytännöt työelämässä ja työssä hankitusta osaamisesta ovat kirjavia ja hajallaan, eikä niillä ole aina selvää linkkiä formaaliin tutkintojärjestelmään.

Ilman toimivia ohjaukseenkäytäntöjä ei osaamisen tunnistamista ja tunnustamista osata hyödyntää. Strategiassa on myös tunnistettu, että kaikilla ei ole yhdenvertaisia mahdollisuuksia urasuunnitteluun.



Kuva: Adobe Stock Photo, Gajus

Erityisesti heikommassa asemassa olevat jäävät palveluissa huomioimatta. Tähän ryhmään voisi rinnastaa omaishoitajat, jotka kaikessa toiminnassaan aina asettavat oman läheisensä tarpeet omien tarpeiden edelle. (Elinikäisen ohjauksen strategia 2020–2023 ELO-foorumi).

Kouluttautuminen kytkeytyy suoraviivaisesti *oppilaitoksiin* ja heidän tarjoamaan tietoon kouluttautumismahdollisuuksista ja kriteereistä, mutta myös *TE-palvelut* tarjoaa ohjausta tutkintoihin johtaville koulutuspolulle.

Työpaikkakohtaiset joustot

Työpaikkakohtaiset joustot ovat usein tarpeen omaishoitajille. Omaishoitajatyön sitovuus vaihtelee omaishoidettavan tilanteiden muuttuessa. Työtä on tänä päivänä mahdollisuus tehdä monin eri tavoin. Etätyö, osa-aikatyö, keikkatyö tai kevytyrittäjyys voivat olla osalle omaishoitajista se työskentelytapa, joka omassa tilanteessa on mahdollista. Koronavirus (COVID-19) muutti työelämää, työn tekemisen muotoja ja asenteita. Digitaalisuuden hyödyntäminen tuo hybridityön yhdeksi työn tekemisen muodoksi. Tämä taas tuo lisää mahdollisuuksia omaishoitajille, joiden on vaikea irrottautua kokonaan hoivasta, mutta joiden kuitenkin olisi mahdollista tehdä osa-aikaisesti työtä kotoa käsin.

Rekrytointitilanne on tärkeä kohta omaishoitajille, kun haetaan oman hoivatyön ohkeen palkkatyötä. Perheystävällisissä työpaikoissa rekrytointitilanteissa pääpaino on aina osaamisessa ja sen sopimisessa tehtävään. Näissä yrityksissä sovitetaan työn ja perheen vaatimukset yhteen, kun on löydetty sopivat toimintatavat työn organisointiin. Perheystävälliset työpaikat kannustavat hakeutumaan oman osaamisen mukaisiin tehtäviin ja työn tekemisen muotoihin voidaan etsiä uusiakin ratkaisuja.

DNA:n henkilöstöjohtajan Marko Rissasen haastattelusta kävi ilmi, että DNA:ssa rekrytoinneissa kannustetaan osaamisdiversiteettiin. Työstä tehdään mahdollisimman joustavaa ja huomioidaan inhimillisuus ja ihmislähtöisyys. Monimuotoisuus tarkoittaa jokaisen arvostamista juuri sellaisena kuin on. Kaikessa toiminnassa pyritään löytämään ratkaisut jokaiselle tydyttävällä tavalla. (Marko Rissanen 26.9.2022.)

Perheystävällisten työpaikkojen lisääntyminen antaisi omaishoitajalle valinnanmahdollisuutta työhaussa. Väestöliitto (2022) on luonut ohjelman, kriteerit ja periaatteet perheystävällisille työpaikoille. Niiden perusteella Väestöliitto myöntää yrityksille perheystävällisen työpaikan tunnustuksen. Väestöliiton ohjelmaan liittyminen on maksullista, mutta yritysten toimiminen perheystävällisesti ja siitä saatu tunnustus viestii niin henkilökunnalle kuin

ympäröivälle yhteiskunnalle sosiaalisesta vastuusta ja sitoutumisesta perheystävällisyyden toteuttamiseen.

Perheystävälliset työpaikat -ohjelma on toiminut Väestöliitossa jo vuodesta 2017 alkaen. Ohjelman avulla monet yritykset ja organisaatiot ovat saaneet apua kehittäessään toimintaansa vaiheittain perheystävällisiksi. Perheystävällisyydellä yritykset ja organisaatiot ovat kirkastaneet mainettaan houkuttelevana työpaikkana. Ohjelmassa perheystävällisyyden nähdään koskevan laajasti työntekijöiden koko työelämän kaarta aina opintojen aikaisesta harjoittelusta eläköitymiseen asti. Tämä työelämän kaari voi sisältää monenlaisia tapahtumia. (Väestöliitto 2022.)

Osa organisaatioista on tarinallistanut omat konkreettiset teot perheystävällisyyden näkökulmasta. Näitä on nähtävissä julkisesti jaetuissa videoissa esimerkiksi DNA:n ja Kelan verkkosivuilla (DNA 2022; Kela 2022).

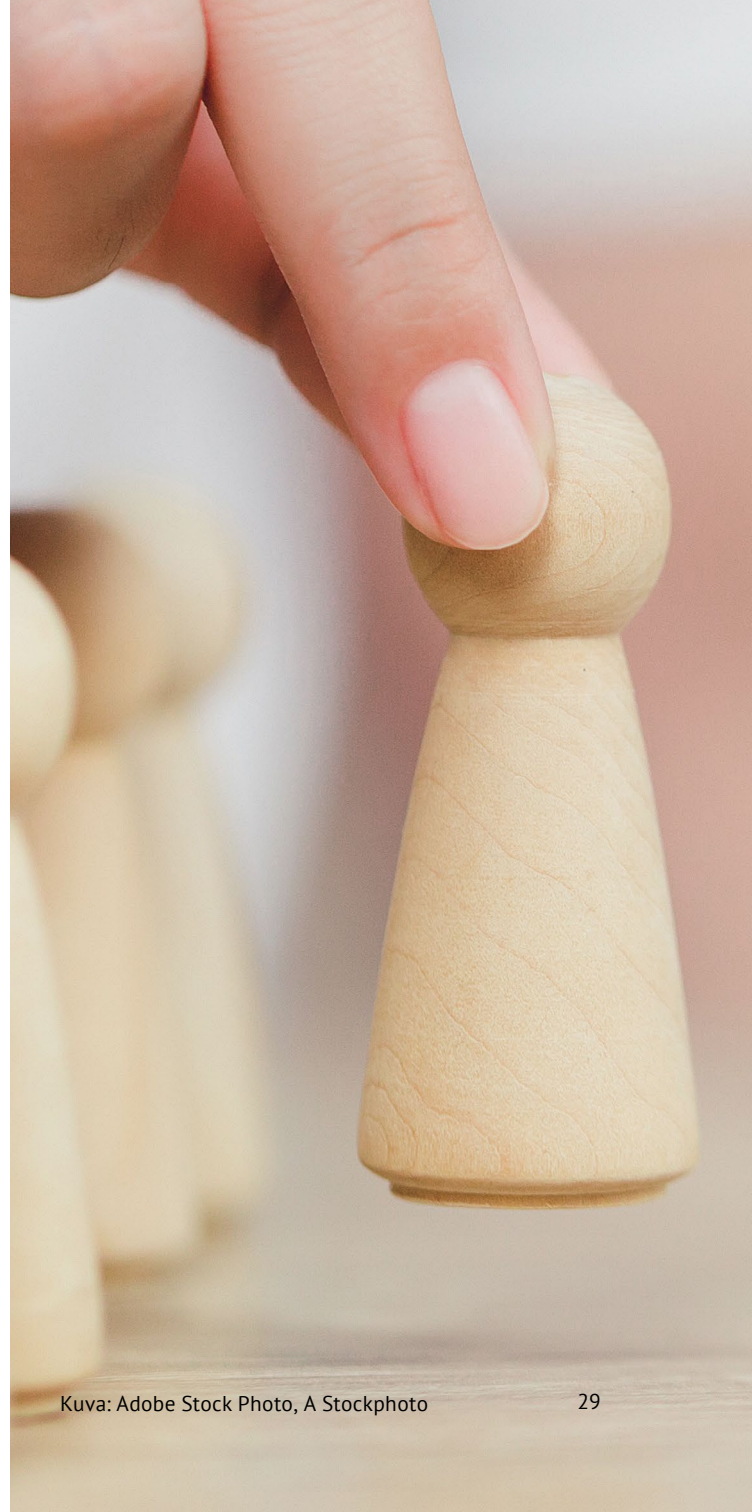
Organisatorisista toimijoista työpaikkakohtaiset joustot ovat lähes täysin työnantajien päätettävissä. Joustojen täytyy tietenkin tapahtua lain sallimissa rajoissa, jolloin valtiolla on myös oma roolinsa.

Ajantasainen työelämäosaaminen

Ajantasainen työelämäosaaminen on keskeistä nykyisen muutostahdin ollessa nopeaa muun muassa digitalisoitumisen ja uusien viestintämenetelmien kehittymisen takia. Omaishoitajan työtä tehdessä saattaa pudota kehityksen kyydistä ja osaamisen päivittämistarve on kasvaa. Tähän omaishoitajat kokevat tarvitsevänsä tukea.

Alakohtaisen osaamisen ohella tärkeitä ovat tulevaisuuden työelämätaidot, joita työntekijöiltä yhä enemmän toivotaan ja edellytetään. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi luovuus, analyyttinen ja kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisu, itseohjautuvuus, vuorovaikutustaidot, itsetuntemus, tunneäly, empatia, kyky oppia, kyky tunnistaa ja kehittää omaa osaamista, verkostoituminen, muutosjoustavuus, yhteistyötaidot, johtamistaidot, teknologiataidot ja kyky toimia erilaisissa ympäristöissä ja kulttuureissa.

Myös omien kehittämistarpeiden tiedostaminen on tärkeää, koska se antaa henkilölle osviittaa tehdä ratkaisuja itselle tarpeellisen uuden osaamisen hankkimisesta tai kehittämisestä. Työhaun tärkeät teemat ovat lähtökohtana ammatillisen itsetunnon ja identiteetin rakentumisessa.



Näitä teemoja tukevia kysymyksiä ovat: Kuka olen? Mitä osaan? Mitä tavoittelen? Minkälaiset asiat minua kiinnostavat ja minkälaiset arvot koen työssäni tärkeiksi? Kysymysten pohtiminen, kuvaaminen, ja sanoittaminen edistää ja tukee ammatillisen itsetunnon ja identiteetin hahmottumisen lisäksi myös työnhaussa keskeistä osaamisen markkinointia ja myyntiä sekä itselle soveltuvan työpaikan löytämistä.

Osaamisen ennakointifoorumin (OPH 2022) julkaisemat koulutustarvekortit sisältävät toimialoittain tiedot vuoden 2016 työvoiman määrästä, 2017–2035 avautuvista työpaikoista ja työpaikoissa tarvittavan osaamisen tasosta koulutusasteittain. Ammatti-barometristä (2022) näkee missä ammateissa on ylijä alitarjontaa alueittain.

Ajantasaisen työelämäosaamisen kerryttäminen on jätetty suuresti yksilön harteille, mutta esimerkiksi *TE-palveluilla* (alueilla TE-toimistot) on tarjolla monia uraohjaukseen ja työnhakuun liittyviä valmennuksia. Lisäksi useat *valtion* tukemat kehittämishankkeet tukevat yksilöä työelämän siirtymävaiheissa.

Omaishoitajuutta, hyvinvointia ja arjen sujuvuutta käsittelevää lisätietoa

- Omaishoitajaliiton tarjoamaa tietoa ja neuvontaa: omaishoitajat.fi/
- Mitä teen? Omaishoitajana läheiselle: www.suomi.fi/oppaat/omaishoito
- Omaishoitosopimus ja siihen liittyvät palvelut: www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaali-huolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito
- Vammaispalveluiden käsikirja. Asunnon muutostyöt. thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/asuminen/asunnon-muutostyot
- Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille – Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet 2020: julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162395/STM_2020_23_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Terveystietoa: www.terveyskyla.fi/
- Neuvoja liikuntaan kotona (ohjatut harjoitukset): www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/liikunta/liikunta-kotioloissa
- Neuvoja rentoutumiseen (ohjatut harjoitukset): mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/

Työllistymistä ja koulutusta käsittelevää lisätietoa

- Väestöliiton sivuilta löytyy lista yrityksistä ja organisaatioista, jotka ovat saaneet Perheystävällinen työpaikka -tunnustuksen: www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/perheystavallinen-tyopaikka/
- Työpaikoilla hyväksi koettuja joustoja: omaishoitajat.fi/ruuhkavuodet/tyontekijalle/
- Työn ja omaishoidon yhteensovittaminen: omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/tyo-ja-omaishoito/
- Varsinais-Suomen työnhakuvalmennukset (TE-toimisto): toimistot.te-palvelut.fi/varsinais-suomi/asioimeilla/tyonhakijat/tyonhakuvalmennukset
- Varsinais-Suomen uravalmennusta (TE-toimisto): toimistot.te-palvelut.fi/varsinais-suomi/asioimeilla/tyonhakijat/uravalmennukset
- Koulutusneuvontaa ja ohjausta oman osaamisen kehittämistä koskevaan päätöksentekoon: toimistot.te-palvelut.fi/varsinais-suomi/opinovi
- TOP 15 nousevat ja TOP 15 laskevat ammatit Varsinais-Suomessa 2022: www.ammattibarometri.fi/Toplista.asp?maakunta=varsinaissuomi&vuosi=22ii&kie-li=%20Linkki%20ennakointifoorumiin
- Koulutustarvekortit toimialoittain osaamistarpeiden ennakoinnista Suomessa: www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaamisen-ennakointifoorumi-koulutustarvekortit-verkkoversio_2_0.pdf

Luottamuksellinen vuorovaikutus työllistymisen tukena

Ohjatut pienryhmätapaamiset tukevat omaishoitajien mahdollisuutta kehittää työelämässä tarvittavia pohdinta- ja keskustelutaitoja. Pienryhmä tarjoaa myös pitkään kotona olleille mahdollisuuden liittyä matalalla kynnyksellä vuorovaikutukseen vertaisten kanssa. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu perustui osallistujien esille nostamien ja heidän omaan kokemusmaailmaansa liittyvien tilanteiden tai ilmiöiden tarkasteluun. Tilanteiden äärelle pysähtyminen ja niiden yhteinen tarkastelu aktivoi osallistujia tuomaan keskusteluun omia näkökulmiaan ja tuottamaan yhteisen keskustelun pohjalta uusia näkökulmia.

”Osallistuin lasten omaishoitajille suunnattuun keskusteluryhmään, jossa käytiin monia mielenkiintoisia keskusteluita. Keskusteluryhmästä tuli minulle merkityksellisempi kuin oletin. Minun on välillä haastavaa asettua itse ohjattavaksi, mutta osaava ohjaaja osasi asiansa ja tuloksia myös tuli.

Koin tulleen kuulluksi ja nähdyksi. Ohjaus laittoi myös pisteen loputtomalle ja päämäärättömälle spekulatiolle ja sai tarttumaan tauolle jääneisiin opintoihin. Olen oppinut itsestäni uusia asioita tässä prosessissa ja niiden asioiden työstö toki jatkuu vielä pitkään.”

Ryhmän vuorovaikutuksen pohjalta syntyneet erilaiset näkökulmat aktivoivat osallistujia pohtimaan käsiteltyä teemaa omasta näkökulmasta ja sen merkitystä omassa arjessa. Yhteinen tilanteen käsittely auttoi ryhmää myös etsimään yhteistä ratkaisua ja jakamaan toisille omia hyväksi todettuja käytäntöjä. Käsitellyt teemat siirtyivät myös yksilöohjaukseen, jossa niitä tarkasteltiin henkilökohtaisemmalla ja syvemmällä tasolla.

”Ryhmäohjaus on antanut vertaistukea ja helpotusta siinä mielessä, että siinä on voinut jakaa omaishoitajuuteen ja opintoihin liittyviä haasteita jonkun kanssa, jolla on samankaltainen tilanne. Molemmat, yksilö- ja ryhmäohjaukset, ovat olleet minulle avuksi tämänhetkisessä tilanteessa. Olen ollut omaishoitajana jo 12–13 vuotta, mutta työtilanteeseeni tai työllistymisen ja opiskelun tukemiseen en ole koskaan aiemmin saanut tukea. Tällainen tuki olisi tärkeää, koska työnteko voi parhaimmillaan antaa voimia ja energiaa myös omaishoitajuuteen, kun saa toteuttaa itseään omalla alallaan eikä ole vain ”sidottu” omaishoitajuuteen, joka on sinänsä arvokasta mutta myös uuvuttavaa, jos se tarkoittaa luopumista omista tavoitteista ja haaveista. Siksi koen tämän hankkeen tärkeäksi ja toivoisin, että tällaista apua ja tukea olisi tulevaisuudessa laajemminkin omaishoitajien saatavilla.”

Luottamuksellinen yksilöohjaus kehittymisen ja muutosten tukena

Yksilöohjaukset etenivät tavoitteellisesti omaishoitajan lähtökohdista ja pohdinnoista kohti työllistymistä tukevia yleistaitoja, työelämätietouden, työyhteisötaitojen ja työelämän osaamisvaatimusten tarkastelua sekä ammatillisen osaamisen päivittämistä. Osallistujien esille nostamat ja arkitodellisuuteen kytkeytyvät asiat tai ilmiöt mahdollistivat asian äärelle pysähtymisen, aiemmin käsiteltyihin teemoihin

palaamisen ja henkilökohtaisen tarkastelun monesta eri näkökulmasta.

”Tapaamisten jälkeen tuli tunne, että minua kuunneltiin, ymmärrettiin, kannustettiin ja rohkaistiin. Tunsin, että minulla on merkitystä ja minussa on rohkeutta ja voimaa. Sain aina hyviä ja käyttökelpoisia neuvoja arjen, työn ja koulun yhdistämiseen. Ymmärsin, että omaishoitajana minulla on uskomattoman paljon tietoa ja taitoja, jotka ovat hyödyksi töissä ja työnhaussa.”

Eri näkökulmien avulla omaishoitajat oppivat tarkastelemaan myös tuottamaansa puhetta, omaa ajattelua ja siinä mahdollisesti esiintyviä ristiriitoja. Ristiriitoja tarkasteltiin usein tunnetason ilmiönä ja sen aiheuttamana toimintana. Oppiminen ja tunnetaitojen kehittyminen ilmeni osallistujien puheessa sekä henkilökohtaisina oivalluksina tunteiden vaikutuksesta omaan toimintaan ja ajatteluun. Tunnetaitojen tietoisessa kehittämisessä tärkeimmäksi nousivat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja tietoinen tarkastelu ennen niiden aiheuttamaa toimintaa.

”Yksilöohjauksessa minulla on ollut mahdollisuus keskustella asioista, joista en ole oikeastaan koskaan kenenkään kanssa keskustellut! Se on ollut itsessään jo voimaannuttavaa. Tuntuu, että työelämässä omaishoitajuuteen liittyvät asiat pitää mieluummin peittää. CV:hen ei myöskään voi laittaa työkokemuksen kohdalle



"omaishoitaja", vaikka se on määritellyt omaa tilannetta todella paljon ja asettanut rajoja sille, mitä pystyn tekemään, millaista työtä vastaanotamaan tai pystynkö tekemään työtä ylipäättään. On ollut helpottavaa puhua ammattilaisen kanssa siitä, miten omaishoitajuus vaikuttaa omaan arkeeni ja mahdollisuuksiin opiskella tai tehdä työtä."

Valmius käsitellä, arvioida ja harjoitella omia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja tuki myös valmiuksia osallistua sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalinen vuorovaikutus puolestaan tuki omien kehittymistarpeiden tarkastelua työllistymisen näkökulmasta. Opiskelun aloittaminen, harjoittelupaikan saaminen tai työllistyminen puolestaan aiheuttivat muutostilanteen omaishoitajan kokonaisvaltaiseen tilanteeseen. Muutostilanteen tarkastelu ja hallinta puolestaan edellyttää tunteiden tunnistamisen lisäksi tietoisuutta niiden vaikutuksesta omaan ajatteluun ja toimintaan.

"Eniten minua on hyödyttänyt se, että olen saanut apua tunteiden säätelyyn, itseluottamuksen rakentamiseen, itseni hyväksymiseen sekä keskenäisyyden sietämiseen. Tämä näkyi konkreettisesti siten, että uskalsin hakea opiskelupaikkaa, joka tuntui alkuun täysin saavuttamattomalta ja minulle liian isolta palalta. Sain paikan ja nyt vieläpä uskon pystyväni suorittamaan tutkintoni!"

Kokonaistilanteen muutos – mikä muuttuu?

Työllistyessään tai työllistymiseen tähtäävän opiskelupaikan saadessaan omaishoitaja liittyy työ- tai opiskelijayhteisöön mahdollisesti vuosien tauon jälkeen. Tämä puolestaan herätti monenlaisia kokemuksia ja tunteita yhteisöön liittyessä ja nosti pintaan myös aiemmat kokemukset niin hyvässä kuin pahassa. Yksilöohjauksen jatkuminen opiskelun aloittamisen tai työllistymisen jälkeen mahdollisti kokonaisvaltaisen ohjauksen, muutoksesta johtuvien tunnetason kokemusten käsittelyn ja työskentelyn suunnittamisen työssäoppimiseen ja kehittymiseen sekä keskeneräisyyden sietämiseen.

”Yksilöohjaus on antanut keinoja käsitellä sitä, miten pystyisin paremmin ottamaan huomioon elämäntilanteeni kokonaisuutena ja esim. suunnittelemaan ajankäyttöä. Yksilöohjauksessa on myös pohdittu mistä voisoin saada apua ja tukea arjen järjestelyihin, niin että työnteko ja arjen pyörittäminen sujuvat mielekkäästi. Yksilöohjauksessa on myös puhuttu tunteista, joita liittyy työhön opintojen parissa ja miten ne ohjaavat toimintaa. Olen herännyt pohtimaan omaa tilannetta eri tavalla ja alkanut harjoitella hyväksyvää asennetta omaan tekemiseen ja keskittymistä positiiviseen esim. siihen, mitä olen saanut aikaan, ei siihen mitä en taaskaan ehtinyt/jaksanut/pystynyt tekemään.”

Työllistyessä tai harjoittelun alkaessa omaishoitaja on jälleen muutostilanteessa, joka herättää monenlaisia tunteita ja epävarmuutta. Hyödyntämällä työnohjauksellisia menetelmiä ennakoitiin, tuettiin ja valmennettiin osallistujia kohtaamaan työllistymisen aiheuttama muutostilanne.

”Työnohjauksessa olen saanut askelmerkkejä niin opiskeluun kuin työelämässä suunnistamiseen. Pitkän omaishoitajakson jälkeen omat työelämätaidot ovat hakusessa ja erilaisten käytänteiden reflektointi työnohjaajan kanssa mittamattoman arvokasta. On ollut helpompi kysyä niitä ns. ”tyhmiä kysymyksiä” tutulta ohjaajalta kuin kollegoilta. Pitkä työtauon jälkeen myös luottamus omaan ammattitaitoon on rajallinen ja sitä tavallaan jatkuvasti pelkää, ettei pärjääkään etenkin, kun yrittää samalla saattaa opinnot loppuun. Työnohjaajan avulla olen saanut asetettua asioita mittakaavaan ja saanut kirkastettua omat tavoitteeni ja aikatauluni. Yksin olisi monessa kohdassa luovuttanut.”

Ohjauksellisen tuen eri toteutusmuodot antoivat osallistujalle mahdollisuuden valita ja osallistua tarpeelliseksi ja turvalliseksi kokemaansa ohjausmuotoon. Erilaisten matalan kynnyksen palvelujen järjestämisen ja tarjoamisen lisäksi olennaiseksi nousi omaishoitajien tarve kokonaisvaltaiseen tukeen erilaisissa siirtymävaiheissa, kuten läheisen kuoleman jälkeen tai opiskelu-, harjoittelu- tai työpaikan saamisen jälkeen.

Siirtymävaiheisiin liittyvät muutokset aiheuttavat tunnetason reaktioita, jotka edellyttävät tunteita ja tukea niiden käsittelyyn. Siirtymävaiheet tuovat arkeen muutoksia, edellyttävät arjen uudelleen organisoimista ja sopeutumista koko perheeltä. Työelämään siirtyminen puolestaan nostaa esille epävarmuuden omasta ammatillisesta osaamisesta, työyhteisöön liittyminen ja sopeutuminen tuo epävarmuutta ja tarvetta tulla hyväksytyksi työyhteisön jäsenenä ja työyhteisöjen muuttuneet toiminta- ja työskentelytavat edellyttävät puolestaan uudenlaista asennoitumista työelämään ja työtoimintaan.

"Omaishoitajuus on usein kuluttavaa, mutta voi myös kartuttaa monenlaisia taitoja. Palatessa työelämään pitkän omaishoitajuuden jälkeen näiden taitojen tunnistaminen on ensisijaista etenkin, jos omaishoitajalla ei itsellään ole näkemystä siitä millaiseen työhön voisi työllistyä tai alan vaihto on ajankohtaista. Myös itsetunto ja -arvostus voivat monella tapaa olla hukassa ja alkutaipaleella voi kaivata tavanomaista enemmän tukea ja rohkaisua. Työn yhdistyessä omaishoitotilanteeseen työnantajan mahdollisuus joustaa työajoissa on kultaakin kalliimpaa, sillä omaishoitajuuteen liittyy väistämättä virka-aikaan tapahtuvia menoja, joihin omaishoitajaa tarvitaan."

Pohdittavaksi omaishoitajan kanssa työskentelevälle

- Millaista on voimaannuttava puhe vuorovaikutustilanteessa?
- Mistä kuulluksi tulemisen kokemus syntyy?
- Millä tavoin arvioitte ja kehitätte omaishoitajan osallisuutta toiminnassanne?
- Millaisia palveluja voitte tarjota omaishoitajan opiskelun tai työllistymisen tukemiseksi?

Pohdittavaksi omaishoitajalle

- Millaisessa verkostossa sinä voisit kehittää vuorovaikutustaitojasi?
- Tunnistatko omia ja toisten tunteita, miten ne vaikuttavat toimintaasi?
- Arvosta ja kunnioita itseäsi, mitä olet saanut tänään aikaan?
- Millaista tukea sinä tarvitset saatuasi opiskelupaikan tai työllistyessäsi?



Kuva: Adobe Stock Photo, Krailas

Havaitut hyvät käytännöt ja kehityskohteet

Yksilöllinen ohjaus kokonaisvaltaisen tilanteen hahmottamiseen, omien uratoiveiden selkiyttämiseen, osaamisen tunnistamiseen ja työnhaun uusiin menetelmiin auttaa omaishoitajan urapolun tai tarvittavan kouluttautumispolun löytämiseen, usein työllistymiseenkin. Yhteiskunnan ja työelämän muutos puolestaan haastaa palvelujen tarjoajia kehittämään palvelutarjontaa ja henkilöstön osaamista.

Omaishoitajan kanssa työskentelevän hyvät käytännöt

Omaishoitajat tarvitsevat erilaisia työllistymistä, kouluttautumista ja hyvinvointia tukevia palveluja. Moniääninen ja osallistava työpaja on toimiva työkalu omaishoitajien moninaisuuden ja tarpeiden tarkentamisessa ja palvelujen kehittämisessä. Erityisesti omaishoitajat tarvitsevat yksilöllistä ohjauksellista

tukea kouluttautumisen, työllistymisen ja työssä jatkamisen mahdollisuuksien löytämiseen.

Omaishoitajien palvelujen lähtökohtana tulee olla voimavaraistava ja dialoginen keskustelu. Omaishoitajien kanssa käyty monitasoinen ja moniulotteinen keskustelu, dialogi ja pohdinta ovat omaishoitajaa voimaannuttavia tekijöitä. Omaishoitajilla on tarve tarkastella sosiaalisessa vuorovaikutuksessa osaamiseen liittyviä mahdollisuuksia ja ratkaisuja. Voimavaraistavan keskustelun edellytyksenä on käsiteltävien asioiden ja sisältöjen tarkastelu omaishoitajan esille nostamien tarpeiden pohjalta. Pitkään työelämästä poissa olleilla omaishoitajilla on tarve kohdata vuorovaikutteisesti työnantajia, verkostoitua ja rakentaa luottamuksellinen suhde eri toimijoihin työelämätietyuden ajantasaistamiseksi sekä kokonaisvaltaisen tilanteen arvioimiseksi.

Työelämän muutos ja pitkä poissaolo työelämästä edellyttävät myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa, joka nykyisessä työelämässä korostuu. Omaishoitajille tulee mahdollistaa työelämään liittyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu turvallisessa ympäristössä. Muutos omaishoitajan kokonaisvaltaisessa tilanteessa edellyttää mahdollisuuksien tarkastelua myös tunnetasolla. Muutosvaiheen yksilöllisen tuen avulla osallistujat saavat tarpeidensa pohjalta tukea omaan muutostilanteeseen, joka on aina yksilöllinen ja osa omaishoitajan työssä jaksamista. Vertaistuki omaishoitajuuden eri vaiheissa on monelle omaishoitajalle keskeinen jaksamisen ja ajatusten uudelleen suuntaamisen apu.

Yhteiskunnan ja työelämän muutos edellyttää oman alan seurantaa ja muutosten vaikutusten tarkastelua työllistymiseen ja elinikäiseen oppimiseen. Työelämän, koulutuksen ja palvelujen digitalisoituminen puolestaan vaatii jatkuvaa osaamisen päivittämistä.

Kehityskohteet

Työnhaku- ja työssäolovalmiuksien ohjauksellisen tuen ja valmennuksen riittävä saatavuus tulee huomioida alueellisesti ja niistä informoinnin tulee olla aktiivista. Yksilöllisen kohtaamisen ja voimavaraistavan ja dialogisen keskustelun osaamista tulee lisätä.

Kokonaisvaltainen yksilöllinen ohjauksellinen tuki

1. Omaishoitajan yksilöllisen tilanteen kuunteleminen ensitapaamisessa on tärkeää.
2. Ohjauksessa on tärkeää käyttää voimavaraistavaa keskustelua.
3. Ohjaus edellyttää luottamuksellista vuorovaikutusta.
4. Tietoa tulee tarjota oikea-aikaisesti.

Vertaistuki

1. Tärkeää on ryhmän tuki, jossa voi vertaisten kanssa jakaa kokemuksia ja arjessa toimivia ratkaisuja.
2. Ryhmässä on mahdollista oivaltaa oman ajatusmaailman merkitys: ajatteleeko asioita positiivisesta vai negatiivisesta näkökulmasta, ja miten ajatukset vaikuttavat omaan hyvinvointiin.
3. Vertaistuen tarve vaihtelee omaishoitajuuden edetessä.
4. Vertaistuki ryhmätoimintana ei välttämättä toimi kaikille, sillä jokaisella on omat selviytymiskeinonsa.

Osaamisen tunnistaminen ja ajantasainen tieto työelämästä

1. Omaishoitajana toimiminen kartuttaa osaamista, joka on hyödynnettävissä monissa työtehtävissä.
2. Työelämä muuttuu ja pitkään työelämästä poissa ollut omaishoitaja tarvitsee ajantasaista tietoa uusista työelämävaatimuksista ja -mahdollisuuksista.
3. Digitalisoituminen edellyttää jatkuvaa osaamisen päivittämistä.

Omaishoidon teemojen keskustelufoorumeille ja verkostoyhteistyölle eri toimijoiden kesken on tarvetta palvelujen kehittämisen ja näkyvyyden lisäämiseksi.

Etäomaishoitajuus on käsitteenä Suomessa vielä huonosti tunnettu ja tunnistettu. Etäomaishoitaja toimii läheiselleen säännöllisenä avustajana arjessa ja asioinnissa, usein toiselle paikkakunnalle, johon matkaa saattaa olla satoja kilometrejä. Etäomaishoidolla ei ole virallista määritelmää, mutta se vaatii myös jatkuvaa sitoutumista ja on usein raskasta. Tällä hetkellä etäomaishoitajalla ei ole mahdollisuutta omaishoidon tukeen tai muihin omaishoitajalle kuuluviin etuuksiin. Asiaan on havahduttu ja etäomaishoitajien tunnettavuutta ja taloudellista tilannetta pyritään jo edistämään muun muassa tutkimus- ja kehittämishankkeiden kautta, mutta tehtävää on vielä paljon.

Hyvinvointialueille siirtyminen 1.1.2023 saattaa muuttaa omaishoidon palveluja ja tukia. Hyvinvointialueet ovat erilaisissa vaiheissa omaishoidon yhteneväisten käytäntöjen luomisessa. (THL 2022a.) Omaishoidon tuki on määrärahasidonnainen harkinnan varainen sosiaalipalvelu. Hyvinvointialueilla on oikeus määritellä, millä ehdoin omaishoittoa kunnassa toteutetaan (THL 2022b). Omaishoitajaliitto edistää omaishoidon kehittämistä valtakunnallisesti.





Kuva: Adobe Stock Photo, smallredgirl

Kristiina Hellstén

Loppusanat

Omaishoitajien aseman huomiointi ja jaksamisen tukeminen on tärkeää huomioida vuonna 2023 aloitettavien hyvinvointialueiden toiminnassa nyt ja tulevaisuudessa. Se on tarpeen sekä inhimillisestä että taloudellisesta näkökulmasta tarkastellen. Omaishoitajien avun ja tuen tarve on monenlaista, joskus vaikeastikin tunnistettavaa.

Omaishoitajuus voi osua kenen tahansa kohdalle, kun omainen tai läheinen tarvitsee hoivaa ja apua selviytyäkseen arjessa. Tilanne voi tulla yllättäen ja nopeasti tai pitkän ajan kuluessa. Askel tavanomaisen, usein vastavuoroisen auttamisen ja omaishoidon välille otetaan usein miltei huomaamatta, kun avun ja hoidon tarve lisääntyy pikkuhiljaa.

Yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään. Omaishoitotilanteita arvioidaan Suomessa olevan nyt noin 350 000, joista 60 000 on sitovia ja vaativia. Heistä ns. sopimusomaishoitajia on vain noin 50 000. Valtaosa auttamisesta tapahtuu omaisten ja läheisten avulla ilman virallisia tukimuotoja.

Omaisia ja läheisiään hoitavat ovat hyvin eri ikäisiä ja elävät erilaisissa elämäntilanteissa, vaikka sopimusomaishoitaja onkin usein yli 65-vuotias. Myös etänä omaistaan hoitavat ja osaviikkoisesti läheistään hoitavat ovat omaishoitajia, joiden tarpeet on huomioitava. OmaTyky-hankkeessa edistettiin työikäisten omaishoitajien työelämävalmiuksia, työkykyä ja hyvinvointia ja nostettiin samalla esille tämän ryhmän erityistilanteet ja -tarpeet.

Omaishoitajuus voi kestää vuosia tai olla ohimenevä vaihe. Omaishoitotilanteissa on monia kriittisiä kohtia, joissa tuen ja ohjauksen tarve korostuvat. Esimerkiksi siirtymävaiheet, kuten palvelujärjestelmän asiakkaaksi tuleminen omaishoidon alkuvaiheessa, kotiutumiset, sijaishoidon järjestelyt sekä kodin ulkopuoliseen hoivaan muuttaminen ovat kohtia, joissa perhettä tulisi erityisesti tukea ja miettiä palvelujen kokonaisuutta.

Omaishoidon tuella tehdyn työn laskennallinen arvo on nykyisin noin 1,7 miljardia euroa. Kun omaishoidontukea maksetaan noin 400 miljoonaa, jää omaishoidon arvoksi 1,3 miljardia. Omaishoito on yhteiskunnalle edullista.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen suunnitelmassa omaishoitoa tukevat palvelut nähdään tärkeinä ja niitä on tarkoitus liittää sekä ikääntyvien

palveluihin että vammaispalveluihin. Hyvä näin! Mutta hyvinvointialueet tarvitsevat kumppaneikseen myös järjestöt ja yksityissektorin rakentaakseen oikeanlaista ja oikea-aikaista tukea ja apua omaishoitajille tarjoavan palvelukokonaisuuden. Julkinen sektori ei selviydy tehtävästä yksin.

Hyvinvointialueen palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen tarvitaan myös asiakkaiden osallisuutta, jotta tarpeet ja palvelut varmasti kohtaavat. Tästä saatiin hyvää kokemusta OmaTyky-hankkeessa. Varsinais-Suomen hyvinvointialue voi ottaa mallia myös kunnista, jossa omaishoitajien jaksamista tuetaan joustavasti monin eri tavoin.

Kirjoittaja on Varsinais-Suomen hyvinvointialueen hallituksen jäsen.



Lähteet

Ammattibarometri 2022. Viitattu 2.11.2022

www.ammattibarometri.fi/Toplista.asp?maakunta=varsinais-suomi&vuosi=22ii&kieli=

Elinikäisen ohjauksen strategia 2020–2023 ELO-foorumi. Valtioneuvosto; Valtioneuvoston julkaisuja 2020:34. julkaisut. valtioneuvosto.fi/handle/10024/162576

DNA 2022. corporate.dna.fi/tyonantajana/perheystavallinen-tyopaikka

KELA 2022. Viitattu 1.11.2022 www.kela.fi/olemme-perheystavallinen-tyopaikka

Kuntaliitto. 2022. Omaishoito. Viitattu 31.10.2022 www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/omaishoito

Laki omaishoidon tuesta 2005/937. finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937

Marko Rissanen 26.9.2022. Haastattelu.

Mäkelä, M. (2021). Työttömyysturvan ja omaishoidon yhteensovittamisen lainsäädännölliset muutostarpeet. Omaishoitajaliitto. Viitattu 1.11.2022 omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2022/11/Omaishoitajien-tyottomyysturvasta-muutostarpeet-21.9.2021.pdf

OHA-forum 2022. Kansallisesti yhtenäisiä linjauksia koskien opiskelijoiden aiemmin hankitun osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen (AHOT) käytäntöjä. Työryhmän loppuraportti 31.3.2020. Viitattu 31.10.2022 oha-forum.fi/public_html/wordpress/wp-content/uploads/2020/04/AHOT-ty%C3%B6ryhm%C3%A4n-loppuraportti_final.pdf

Omaishoitajaliitto 2022. Viitattu 31.10.2022 omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/

OPH 2022. Viitattu 2.11.2022 www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaamisen-ennakointifoorumi-koulutustarvekor-tit-verkkoversio_2_0.pdf

Rahkeet riittämään -hanke. Viitattu 2.11.2022 omaishoitajat.fi/omaishoitajaliitto/toimintamme/hankkeet/rahkeet-riittamaan/

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2
Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelma, loppuraportti.

Sotkanet 2021. Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneet
hoitajat, Varsinais-Suomi 2021. Viitattu 10.11.2022 [sotkanet.
fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4PAWA=®ion=sz-
Z3AWA=&year=sy5zAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVer-
sion=3.1&buildTimestamp=202210170949](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4PAWA=®ion=sz-Z3AWA=&year=sy5zAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1&buildTimestamp=202210170949)

STM Kuntainfo 2022. Omaishoitoa koskevaan lainsäädäntöön
muutoksia 1.7.2016 alkaen. [stm.fi/-/kuntainfo-omaishoi-
toa-koskevaan-lainsaadantoon-muutoksia-1-7-2016-alkaen](https://stm.fi/-/kuntainfo-omaishoi-toa-koskevaan-lainsaadantoon-muutoksia-1-7-2016-alkaen)

TE-palvelut 2022a. Perhe- tai omaishoitaja. [ohje.te-palvelut.fi/
hloasiakas/fi/omatyonhakumuutos/palvelunkuvaus/perhetai-
omaishoito](https://ohje.te-palvelut.fi/hloasiakas/fi/omatyonhakumuutos/palvelunkuvaus/perhetai-omaishoito)

TE-palvelut 2022b. Työttömyysturvalausunnot ja käsittelyajat.
toimistot.te-palvelut.fi/tyovoimapoliittinen-lausunto

THL 2022a. Selvitys omaishoidon tuen kansallisista kriteereistä
(OMAKARI). Viitattu 2.11.2022 [thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittami-
nen/tutkimukset-ja-hankkeet/selvitys-omaishoidon-tuen-kan-
sallisista-kriteereista-omakari-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/selvitys-omaishoidon-tuen-kansallisista-kriteereista-omakari-)

THL 2022b. Ehdotus omaishoidontuen myöntämisperusteista.
Viitattu 2.11.2022 [thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimuk-
set-ja-hankkeet/selvitys-omaishoidon-tuen-kansallisista-kri-
teereista-omakari-/ehdotus-omaishoidon-tuen-myontamispe-
rusteiksi](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/selvitys-omaishoidon-tuen-kansallisista-kriteereista-omakari-/ehdotus-omaishoidon-tuen-myontamispe-rusteiksi)

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010. [finlex.fi/fi/laki/ajanta-
sa/2010/20101326](https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326)

Turun TE-toimisto 17.11.2021. OmaTyky-hankkeen ohjausryh-
män kokous.

Väestöliitto 2022. Perheystävällinen työpaikka. Viitattu
31.10.2022 [www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/perheystavalli-
nen-tyopaikka/](https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/perheystavallinen-tyopaikka/)