



AUTTAJAN AVUKSI

Ystävätoiminnan
vertaistukitapaamiset

Toimittanut:
Anne Pälve, SPR Länsi-Suomen piiri

© Suomen Punainen Risti

Kansikuva:
Joonas Brandt, Suomen Punainen Risti

Sisältö

Hyvä vapaaehtoinen mentori	4
RYHMÄN ALOITUS JA TOISIIMME TUTUSTUMINEN	5
OMA JAKSAMINEN JA VOIMAVARAT	7
HAASTAVAT TILANTEET	13
VIRKISTYS- JA HEMMOTTELUKERTA	19
ASIAANTUNTIJAVIERAILUT	24
AITO KOHTAAMINEN JA ARVOSTAVAN KUUNTELUN PERIAATTEET	29
TOIMINNALLINEN KERTA	32
VIIMEINEN KERTA	33
MUISTILISTA VERTAISTUKITAPAAMISEN JÄRJESTÄMISEEN	33

Hyvä vapaaehtoinen mentori

Tervetuloa mukaan Suomen Punaisen Ristin ystävätoimintaan!

Mentori toimii osaston ystävälittäjän työparina. Mentorina pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan vapaaehtoisille ystäville vertaistukitapaamisia yhdessä ystävälittäjän kanssa, joissa vapaaehtoiset ystävät voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisilta vapaaehtoisilta. Vertaistukitapaamisten tavoitteena on myös huolehtia vapaaehtoisten omasta jaksamisesta sekä tukea ja motivoida heitä kehittämään omaa toimintaansa vapaaehtoisena.

Materiaalikansio sisältää seuraavat osiot:

- sisältöjä vertaistukitapaamisiin
 - aloitus ja tutustuminen
 - oma jaksaminen ja voimavarat
 - haastavat tilanteet
 - virkistyminen
 - ulkopuoliset asiantuntijavierailut
 - aito kohtaaminen ja arvostavan kuuntelun periaatteet
 - toiminnallinen kerta
 - viimeinen kerta
- muistilista asioista vertaistukitapaamisen järjestämiseen
- mentorimallikoulutuksen sisältö
- ystävätoiminnan käsikirja

RYHMÄN ALOITUS JA TOISIIMME TUTUSTUMINEN

Tavoite

Ensimmäisen kerran tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin sekä luoda mukava ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa olla oma itsensä. Tällä kerralla myös sovitaan yhdessä vertaistukitapaamisten pelisäännöt. Jos mahdollista, niin ystävälittäjä(t) voisivat olla myös paikalla.

Tutustumme toisiimme

Tutustumisharjoitus on tärkeä osa uuden porukan ryhmäytymisessä. Se auttaa laukaisemaan jännitystä ja vapauttaa tunnelmaa. Ohjaajan oma asenne vaikuttaa siihen miten ryhmäläiset suhtautuvat harjoituksiin ja toisiinsa sekä siihen millainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee. Heittäytyminen ja joustavuus ovat tärkeitä, sillä omista suunnitelmista sekä harjoitusten ohjeista voi ja kuuluukin joustaa tilanteen mukaan. On hyvä muistaa, että osallistujat kertovat itsestään sen verran, kun haluavat.

Tutustumiseen voi käyttää erilaisia menetelmiä. Tässä muutama esimerkki.

kuvakortit:

- Pöydälle levitetään useita erilaisia kuvia, joista osallistujat valitsevat 1-2 korttia. Jokainen kertoo jotain itsestään ja miksi valitsi ko. kortit.

lankakerä:

- Istutaan ringissä (enintään 10 henkilö). Heitellään lankakerää jokaiselle vuorollaan (ei järjestyksessä), siten että saaja ottaa langasta kiinni ja pitää sitä itsellään heittäessään kerän seuraavalle. Kerän saaja kertoo nimensä ja muuta (sovittuja asioita tai vapaasti itsestään, esim. asuinpaikka, mistä kokee olevansa kotoisin, mieluisin lomakohde, paras paikka maailmassa, paras lukemani kirja...)
- Jatketaan, kunnes jokainen on esittäytynyt.
- Voidaan keskustella lankakerästä syntyneestä kuviosta. Mitä se tuo mieleen?
- Jatketaan niin, että kerä palautetaan sille, jolta sen sai. Heittäjä kertoo vastaanottajan nimen ja mitä muuta muistaa hänestä.
- Jatketaan kunnes kerä jälleen kasassa.

cocktailkutsut:

- Kuunnellaan rauhallista musiikkia. Kävellään ympäri tilaa, jossa ollaan.
- Musiikin tauottua kätellään lähintä ja esittäydytään ja puhutaan yhdessä päätetystä aiheesta, esimerkiksi lomamatkoista, lempikirjoista, mielimusiikista, hyvän mielen tuojista omassa elämässä tms.
- Lopuksi mentori pyytää jokaista esittelemään yhden tapaamansa henkilön ja kertoo jonkin häneen liittyvän kuulemansa asian (esim. mielimusiikki).

Pelisäännöistä sopiminen

Alle on koottu asioita, joista ainakin olisi hyvä sopia. Ryhmä voi myös sopia muistakin asioista, kuten kahvinkeitto- ja tiskivuorot.

- ajoissa paikalle
- kännykät äänettömälle (tai kokonaan kiinni)
- keskustelussa noudatetaan Erätauko-ohjeita:
 - Kuuntele toisia, älä keskeytä tai käynnistä sivukeskusteluja.
 - Liity toisten puheeseen ja käytä arkikieltä.
 - Kerro omasta kokemuksesta.
 - Puhuttele muita suoraan ja kysy heidän näkemyksiään.
 - Ole läsnä ja kunnioita toisia sekä luottamuksen ilmapiiriä.
 - Etsi ja kokoa. Työstä rohkeasti esiin tulevia ristiriitoja ja etsi piiloon jääneitä asioita.
- VAITIOLO! tapaamiskerroilla esiin tulleista asioista ja keskusteluista ei kerrota ulkopuolisille.

Tapaamisen lopuksi käydään läpi tulevien kertojen ohjelmia ja niiden tavoitteita. Osallistujille voi ehdottaa, että tapaamisista voi pitää oppimispäiväkirjaa, jos se on luontevaa. Aina-kin kannattaisi kirjata ylös hyviä käytänteitä ja vinkkejä.

OMA JAKSAMINEN JA VOIMAVARAT

Tavoite

Tämän kerran tavoitteena on miettiä yhdessä omaa jaksamista ja omia voimavaroja. Tarkoituksena on, että osallistujat pohtivat yksin ja yhdessä alla olevien osioiden kautta teemaa. Ja tietysti keskustellaan niistä yhdessä. Tapaamisen aikana tehdään pari pientä tehtävää, joiden tarkoituksena on harjoitella itsemytätuntoa sekä luopumaan jostain omaa jaksamista "rasittavasta" asiasta/tunteesta/tms.

Tapaamiskerran rakenne

(voit rakentaa tapaamiskerran omalla tavallasi tai hyödyntää alla olevaa)

Aloitutus:

- Lyhyt kuulemiskierros ja kahvi/tee + pientä purtavaa
- Muistutetaan ryhmän pelisäännöistä

Teeman alustusta:

- Vapaaehtoisen hyvinvoinnin kulmakivet
- Ei – miksi sen sanominen on niin vaikeaa

Keskustelua:

- Keskustellaan äskeisistä aiheista

Teeman alustusta:

- Myötätuntuupumus
- Itsemytätunto

Keskustelua:

- Keskustellaan äskeisistä aiheista

Harjoitus:

- Itsemytätuntoinen tauko

Teeman alustusta:

- Voimavarat
- Resilienssi

Keskustelua:

- Keskustellaan äskeisistä aiheista

Lopetus:

- Tapaamisen yhteenveto ja Tästä haluan luopua -tehtävä

Vapaaehtoisen hyvinvoinnin kulmakivet

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa kokemuksia tarpeellisuudesta, hyödyksi olemisesta ja tunteen, että tekee merkityksellistä työtä toisen ihmisen hyväksi. Myös mahdollisuus uuden oppimiseen sekä ihmisenä kasvaminen ja kehittyminen on vapaaehtoiselle tärkeää.

- tehtävän selkeys ja oman roolin ymmärtäminen
- riittävä perehdytys, tarvittavat tiedot ja taidot
- mahdollisuus ohjaukseen ja tukeen
- ryhmään kuulumisen tunne
- kyky rajata tehtäviä ja sanoa myös "ei"
- kyky erottaa oma tilanne tuettavan tilanteesta
- tasapaino omassa elämässä

Ei – miksi sen sanominen on niin vaikeaa?

Aika usein ihmiset vastaavat *"En halua pahoittaa toisen mieltä."* tai *"En halua olla hankala ihminen"*. Toiselle ihmiselle pettymyksen tuottaminen voi tuntua ikävälle ja siksi onkin helpompaa tehdä mitä toinen pyytää. Siihen, kuinka vaikeaa tai helppoa ein sanominen on, vaikuttaa myös ihmisen opitut kieltäytymismallit.

Omia rajoja on hyvä miettiä ja ein sanomista opetella. Muut ihmiset eivät osaa lukea ajatuk-siamme tai tiedä mitä haluamme, jos emme sitä kerro suoraan ja rehellisesti. Ein sanomisen harjoittelu kannattaa aloittaa tilanteista, joissa on helpointa kieltäytyä. Tärkeintä kieltäyty-misessä on, että sanoo sen kauniisti ja toista kunnioittaen. Ystävetoiminnassa ein sanomis-ta helpottaa se, kun muistaa ystävetoiminnan pelisäännöt!

Myötätuntouupumus

Myötätuntouupumisessa henkilö samaistuu toisen ihmisen elämäntilanteeseen tai siitä ker-rottuihin yksityiskohtiin. Myötätuntouupumukseen liittyy vahva halu poistaa ja lievittää kärsimystä ja toisen pahaa oloa. Vapaaehtoisten on hyvä tiedostaa riski myötätuntouupu-mukseen. Siksi ennaltaehkäisy on tärkeää: rajojen ylläpito, itsestä ja omista tarpeista huo-lehtiminen, kokemusten jakaminen sekä purku, ohjaus ja tuki.

Merkkejä myötätuntouupumisesta (Charles Figley 2002)

Kognitiiviset: madaltunut keskittymiskyky, joustamattomuus, täydellisyyden tavoittelu, alentunut itsekunnioitus, vähättely, apaattisuus

Emotionaaliset: voimattomuus, syyllisyydentunteet, sulkeutuneisuus, turtuneisuus, surullisuus, tunteiden vuoristorata, viha tai raivo, ylisensitiivisyys

Käyttäytyminen: kärsimättömyys, ärtyneisyys, vetäytyneisyys, ylivilkkaus, ailahtelevaisuus, nukkumishäiriöt, ruokahalun muutokset, unohtelu

Henkisyys: elämän tarkoituksen kyseenalaistaminen, merkityksettömyys, tyytymättömyys itse, aiemman uskon kyseenalaistaminen, voimakas uskonnon epäily

Ihmissuhteet: vetäytyminen, vähentynyt kiinnostus läheisyyteen, epäluottamus, eristäytyminen, suvaitsemattomuus, yksinäisyys, lisääntyneet ongelmat ihmissuhteissa

Fyysiset: hikoilu, kohonnut pulssi, hengitysvaikeudet, jomotukset ja kivut, huimaus

Työssä ilmenevät: alentunut työmoraali, alentunut työmotivaatio, kielteisyys, huono työhön sitoutuminen, uupuneisuus, ärtyneisyys, kollegoista etääntyminen

Myötätuntouupumusta estää ja omaa hyvinvointia tukee:

- itsen ja toisten hyväksyminen, erilaisuuden sietäminen
- kyky olla yksin ja yhdessä
 - ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- kyky nähdä maailma toisen ihmisen silmin
- itsehoito fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti ja hengellisesti
 - riittävä yöuni, liikunta ja kevyt ruokavalio
 - rentoutuminen
 - stressinsäätelytaidon opettelu
 - monipuoliset harrastukset
 - moninaiset aistielämykset (näkö-, kuulo- ja tuntoaistiin perustuvat)
 - yhdessäolo läheisten ja ystävien kanssa laiskotellen ja iloa pitäen
- arjen yksinkertaistaminen
- positiivinen elämänasenne; keskittä ajatukset hyviin puoliin – se mitä ajattelee, vahvistuu (Intiaanipäällikön opetus lapsenlapsilleen)

Legendan mukaan Cherokee-heimon intiaanipäällikkö opetti lapsenlapsiaan pärjäämään elämässä. Päällikkö kertoi:

"Sisälläni asuu kaksi sutta. Toinen niistä on jatkuvasti vihainen, haluaa loukata ja satuttaa muita, kokee ylimielistä ylpeyttä samalla kadehtien muita. Hän haluaa hyökätä heti mahdollisuuden tullen.

Toinen susi taas edustaa rauhaa, onnellisuutta, myötätuntoa ja toivoa, eikä taistele kenenkään kanssa, paitsi jos muita keinoja ei enää ole."

Lapset katsoivat isoisäänsä ymmällään ja päällikkö jatkoi vielä: "Joskus on vaikeaa elää näiden susien kanssa, koska molemmat haluaisivat vallata mieleni. Samaa kamppailua käydään teidänkin sisällänne päivästä toiseen."

Yksi lapsenlapsista pohti kuulemaansa hetken, jonka jälkeen hän kysyi: "Kumpi sitten päättää asioista?" Tähän isoisa vastasi: "Se kumpaa ruokin enemmän."

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista omaan itseän eli samantyyppistä suhtautumista itseän kuin suhtautuisit hyvään ystävääsi silloin, kun hänellä on vaikeaa tai vastoinkäymisiä. Usein ajattelee, että myötätunto ja ymmärrys ovat jotain mitä voi suoda muille ihmisille, mutta ei itselleen. Suomalaiseen mentaliteettiin on pitkään kuulunut vaatimattomuus ja saatetaan ajatella, että itsemyötätunto johtaa itsekkyyteen tai ylpistymiseen ("olen parempi kuin muut").

Itsemyötätuntoa voi ja sitä myös kannattaa harjoitella. Professori ja myötätuntotutkija Kristin Neffin mukaan itsemyötätunto koostuu kolmesta osasta: tietoisesta läsnäolosta, ihmisen kokemusten yleisinhimillisyyden näkemisestä sekä siitä, että haluaa kohdella itseään hyvin. Alla pieni Kristin Neffin harjoitus:

Itsemyötätuntoinen tauko -harjoitus (kestää muutaman minuutin)

Aloita etsimällä muististasi joku pienehkö harmitus viime päiviltä ja harjoittele sen käsittelyä tällä kolmivaiheisella tekniikalla.

Askel 1: Pysähdy ja huomaa kärsimyksesi

Joskus elämä läimäyttää kasvoille niin, ettei kipua ja tuskaa voi olla huomaimatta. Yllättävän monesti käy kuitenkin niin, ettemme huomaa kärsimystämme. Näin varsinkin silloin kun koemme, että tuska on itse aiheutettua. Jos olemme sanoneet jotain tyhmää, tehneet virheen tai toimineet jotenkin muuten omien normiemme vastaisesti, olemme niin keskittyneet ruoskimaan itseämme, ettemme huomaa kärsivämme.

Ajatus siitä, ettei saa valittaa saa meidät usein ohittamaan tuskamme. Kyse ei olekaan valittamisesta. Kyse on siitä, ettei ohiteta tilannetta, muttei myöskään suurennella sitä.

Pysähdy ja huomaa tilanne ja tunne juuri sellaisena kuin se on. Tunnustele miltä sinusta tuntuu. Pysähdy ja sano itsellesi (ääneen tai äänettömästi) *'Minulla on nyt vaikeaa', 'Tämä on tuskallinen hetki'* tai mitkä sanat tilannetta mielestäsi kuvaavatkaan. Pääasia on, että pysähdyt havainnoimaan oloasi ja huomaat miltä tuntuu.

Askel 2. Ymmärrä, että tämä on osa ihmisenä olemista

Kun olet pysähtynyt huomaamaan huonon hetkesi voit ajatella, että kärsimys kuuluu elämään. Me kaikki kärsimme. Jokaisen ihmisen elämään kuuluu niin hyviä kuin huonojakin pätkiä. Surutta ei selviä kukaan. Tuska ja murheet ovat osa jokaisen ihmisen polkua, osa jaettua ihmisyyttä. Et ole yksin tuskasi kanssa.

Usein kärsimyksen hetkellä ajattelemme, että tuskamme on henkilökohtaista ja ainutlaatuista. Tällainen ajattelu saa meidät kokemaan itsemme muista erilliseksi ja ajattelemaan, että olemme maailman ainoa ihminen, jolle käy näin. Ajatus siitä, että kaikki kärsivät yhdistää meitä muihin. Olemme kaikki samassa veneessä.

Askel 3: Mieti mitä voit tehdä parantaaksesi oloasi

Tässä kohtaa voit laittaa käden sydämellesi ja tuntea sen lämmön. Voit myös vaikka silittää omaa poskeasi tai kättäsi. Osoittaa kosketuksella, että välität itsestäsi. Keho reagoi omaan kosketukseesi ihan niin kuin toisen kosketukseen erittämällä hyvän olon hormonia, oksitosiinia, ja rauhoittumalla.

Samalla voit miettiä, miten voisit kohdella itseäsi hyvin tällä kärsimyksen hetkellä. Mikä saisi sinut voimaan paremmin? Kuppi teetä, merenrantakävely, elokuva – mikä juuri nyt saisi sinut tuntemaan olosi paremmaksi? Ole siis ystävällinen itsellesi ja kohteile itseäsi kuin parasta ystävääsi, jota haluat auttaa.

Voimavarat

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat voimia arkeen ja auttavat mm. unelmien toteuttamisessa. Omien voimavarojen tunnistaminen ja kehittäminen vahvistavat itseluottamusta ja itsetuntoa. Ihminen, joka luottaa omaan kykyihinsä ja osaamiseensa selviää muuttuvista tilanteista helpommin, kun hän tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä ja kokee voivansa vaikuttaa siihen. Siksi on tärkeää välillä miettiä omaa jaksamista ja omia voimavaroja ja kysyä itseltä esimerkiksi:

- millaisia asioita on mukava tehdä
- mikä innostaa minua
- minkä varassa jaksan
- mistä saan energiaa
- mikä tuottaa minulle iloa

Resilienssi

Resilienssi määritellään sopeutumis- tai selviytymiskyvyksi, joustavuudeksi ja kyvyksi palautua vastoinkäymisistä sekä kyvyksi löytää vastoinkäymisistä positiivisia asioita. Resilienssi on tärkeä tekijä ihmisen elämässä ja se on yhteydessä hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Joustava ja realistisesti elämän vastoinkäymisiin suhtautuva ihminen ymmärtää ja hyväksyy elämän moninaisuuden. Oma resilienssiä pystyy kehittämään. Itsestä huolehtiminen on tärkeä osa omien voimavarojen kasvattamista.

Tästä haluan luopua

Tämän kerran lopussa tehdään tehtävä, jossa luovutaan yhdestä asiasta, joka voi olla turhautuminen johonkin asiaan, huoli jostain mihin ei itse voi vaikuttaa, vihantunne tai mikä muu tahansa. Jokainen päättää itse.

Ohje:

- anna jokaiselle pieni paperi
- pyydä osallistujien kirjoittamaan paperille jokin asia (voi olla yksi sana tai useampi virke, mutta mielellään vain yksi asia), josta he haluaisivat luopua (anna aikaa esim. 5 min.)
- kun kaikki ovat valmiita, paperi taitetaan ja sytytetään palaamaan

HUOM!! Huolehdi paloturvallisuudesta. Paperin voi polttaa esim. vesiastia päällä tai metallisangossa.

HAASTAVAT TILANTEET

Tavoite

Käydään läpi erilaisia haastavia tilanteita, joita saattaa tulla vastaan ystävätoiminnassa. Keskustelua, miten vapaaehtoinen ystävä selviää haastavista tilanteista ja kuinka saa ne nollattua mielestään.

Tapaamiskerran rakenne

(voit rakentaa tapaamiskerran omalla tavallasi tai hyödyntää alla olevaa)

Aloitus:

Lyhyt kuulemiskierros ja kahvi/tee + pientä purtavaa
Muistutetaan ryhmän pelisäännöistä

Teeman alustusta:

Vapaaehtoisena ystäväenä Punaisessa Ristissä
Erlaisia haastavia tilanteita ja kuinka käsitellä niitä

Keskustelua:

Keskustellaan äskeisistä aiheista

Teeman alustusta:

Kuinka nollaan haastavan tilanteen mielestäni?
Mikä auttaa sinua selviytymään?

Keskustelua:

Keskustellaan äskeisistä aiheista

Lopetus:

Tapaamisen yhteenveto

Vapaaehtoisena ystäväenä Punaisessa Ristissä

Vapaaehtoisilta ystävilä tulee ajoittain palautetta, että monet heistä ovat olleet haastavissa tilanteissa, joissa he kokevat, että heidän tietonsa tai taitonsa eivät ole olleet riittävät.

Ystävätoimintaa ohjaavat Punaisen Ristin periaatteet sekä ystävätoiminnan toimintaohjeet ja pelisäännöt. Vapaaehtoisen on aina hyvä tuoda tämä esiin. Silloin ikävä asia tai tilanne ei henkilöidy vapaaehtoiseen vaan järjestöön ja sen ohjeisiin. Vapaaehtoinen voi sanoa, että *"Punaisen Ristin ystävätoiminnassa on tietyt toimintaohjeet ja pelisäännöt, joita olen sitoutunut noudattamaan. Pyytämäsi asia tai palvelus ei kuulu ystävätoimintaan"*. Ystäväasiakas voi vielä ystävällisesti muistuttaa, että toimintaohjeet ja pelisäännöt on käyty hänen kanssaan läpi tai toimitettu hänelle ystäväsuhteen alussa.

On tärkeää muistaa, että vapaaehtoinen ei ole vastuussa ystäväasiakkaan elämästä tai siihen liittyvistä asioista. Jos jokin asia huolestuttaa, niin siitä voi asiallisesti/kunnioitettavasti kysyä ystäväasiakkaalta tai siitä voi ilmoittaa eteenpäin (esim. ystävävälityksen kautta). On kuitenkin muistettava, että vapaaehtoinen ei voi toimia ystäväasiakkaan selän takana eikä puuttua hänen elämäänsä tai elintapoihin vaikka ne olisivat epäterveelliset tai muuten "oudot". Jos asia tai tilanne on esimerkiksi terveyttä uhkaava, niin silloin soitto 112. Tällöin vastuu siirtyy ammattilaisille.

Haastavassa tilanteessa vapaaehtoisen ystävän tulisi muistaa, että tukea on saatavilla ja sitä kannattaa hakea ennen kuin tilanne eskaloituu. Pahimmassa tapauksessa ystäväsuhte saattaa loppua niin, että asiasta tai tilanteesta jää väärinkäsityksiä, joita saatetaan levittää totuuksina. Jos näin käy, niin se on toki ikävää, mutta vapaaehtoinen ei saa syyttää siitä itseään.

Lisäksi on hyvä miettiä omaa jaksamista ja vapaaehtoistoiminnan rajaamista. Usein henkilöt, jotka lähtevät mukaan mihin tahansa vapaaehtoistoimintaan ovat hyvin sitoutuneita tehtäväänsä. Jopa niin, että se voi uuvuttaa. On hyvä opetella kuuntelemaan itseään ja miettiä omia rajojaan vapaaehtoistoiminnassa. Kuinka opin sanomaan Ei (tästä puhuttu Oma jaksaminen ja omat voimavarat -tapaamiskerralla). Myös omassa elämässä voi tulla haastavia tilanteita. Silloin on hyvä miettiä tai jutella ystävälittäjän kanssa siitä, että onko omat voimavarat riittävät ystäväsuhteeseen vai onko parempi pitää taukoa ja jatkaa ystävyysuhdetta mahdollisesti myöhemmin. On myös hyväksyttävä se, että joskus ystäväsuhte ei vaan toimi syystä tai toisesta. Vapaaehtoisen ystävän lähin tuki on ystävälittäjä ja mentori. Tarvittaessa piirin sosiaalisesta hyvinvoinnista vastaava työntekijä on myös käytettävissä.

Erilaisia haastavia tilanteita

Alla on koottu erilaisia haastavia tilanteita, joita vapaaehtoiset ovat tuoneet esiin. Suositeltavaa on, että vertaistukitapaamiseen osallistujat miettivät etukäteen mahdollisia oma-kohtaisia haastavia tilanteita, joita he haluaisivat käsiteltävän yhdessä.

Pohditaan pareittain tai pienryhmissä erilaisia haastavia tapauksia:

- muistisairas ystävä
- vakava sairaus
- erilaisia haastavia aiheita, joita asiakasystävä tuo esiin ja joista olet erimieltä tai et halua keskustella, esim.
 - rasistiset mielipiteet
 - politiikka
 - uskontoon liittyvät asiat
- seksistiset vihjailut
- ystävääsiakkaan vaikea elämäntilanne
 - huono taloudellinen tilanne
 - alkoholi
 - peliriippuvuus

Muistisairas

Muistisairauksia on useita, mutta yhteistä niille on se, että ne eivät ole parannettavissa, vaan ne etenevät ja rappeuttavat aivoja sekä heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Muistisairaudet ovat yleisempiä iäkkäillä ihmisillä. Tärkeintä on kohdata muistisairas ihminen ihmisenä, ei sairautena. Muistisairaus ilmenee mm. vuorovaikutuksen vaikeutena.

- Muistiliitto on koonnut vinkkejä, jotka voivat auttaa olemaan läsnä ja lähellä myös silloin, kun sairaus on jo edennyt pidemmälle:
- Katso silmiin, puhu kuin aikuinen aikuiselle, arvosta keskustelukumppaniasi
- Anna aikaa, luo hetkestä kiireetön
- Älä holhoa, älä tee asioita puolesta, älä pakota, älä suotta korota ääntäsi
- Puhu silloinkin, kun sairastunut ei enää vastaa
- Aina ei tosin tarvita sanoja: joskus kosketus ja lähellä olo tai vaikka yhdessä hyräily ja valokuvien katselu on merkityksellisempää
- Anna puheen rönkyillä sairastuneen puheen mukana – älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuudesta tai ajantasaisuudesta
- Panosta sanattomaan viestintään: ilmeisiin ja kehonkieleen, pieniin kosketuksiin
- Ole oma itsesi ja joka solulla läsnä
- Tee asioita tutulla tavalla, pidä kiinni rutiineista, kannusta asioihin jotka sujuvat
- Auta muistisairasta keskittymään pitämällä kädestä kiinni, silittelemällä hiuksia tai antamalla mieluista puuhaa käsille – ja jos sairastuneen olo on levoton, yhdessäolo voi olla luontevampaa samalla kävellen
- Ole myönteinen: muistisairas ihminen vaistoa hämmästyttävän tarkasti esim. kiireen tunnun ja pakottamisen
- Sairastuneen päiviin kuuluu hyviä ja huonoja, kuten meillä kaikilla – opettele hyväksymään, jos hän ei juuri tänään muistanut sinua tai jaksanut keskittyä yhdessäoloon
- Kuuntele ja kuule! Muistisairaalla on sanottavaa, tarpeita, tunteita ja ajatuksia silloinkin, kun ne soljuvat ulos hitaasti, epäselvästi tai epäjohdonmukaisesti – ja myös silloin, kun hän ei enää sanallisesti pysty niitä ilmaisemaan

KOHDATEN Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa -materiaalista löydät vinkkejä muistisairaahan henkilön kohtaamiseen.

[\(kohdaten_netti.pdf \(papunet.net\)\)](#)

Vakavasti sairas

Vakava sairaus pysäyttää aina. Varsinkin alussa epätietoisuus siitä, että paraneeko sairaudesta tai kuinka selviää arjestaan hämmentää ihmistä. Mitään yksittäistä ohjetta ei voida

antaa siihen kuinka sairastunut reagoi tai käyttäytyy. Tässä tilanteessa on tärkeää muistaa ystävöitoiminnan periaatteet ja pelisäännöt. Tärkeää on olla läsnä, kuunnella ja auttaa pienissä askareissa, mutta myös huolehtia omasta jaksamisesta. Eri potilasjärjestöillä on paljon hyvää materiaalia, johon voi itse tutustua ja kertoa ystäväasiakkaalle. Potilasjärjestöt löydät parhaiten hakemalla Googlesta ko. sairauden nimellä.

Erilaiset haastavat aiheet, joista olet eri mieltä tai et halua keskustella

Joskus ystäväasiakas saattaa alkaa arvostelemaan maahanmuuttajia tai Punaista Ristiä turvapaikanhakijoiden auttamisesta. Aihe herättää yleensä vahvoja tunteita ja siksi siihen on hyvä suhtautua varoen. Jos olet asiasta eri mieltä, niin voit toki sen sanoa, mutta jos taas et halua keskustella aiheesta, niin voit sanoa, että asia on henkilökohtainen etkä halua keskustella siitä. Jos ystäväasiakas kuitenkin jatkaa asiasta kyselyä, niin toista ystävällisesti, että et halua keskustella aiheesta. On turha lähteä väittelemään aiheesta, mutta Punaisen Ristin toiminnasta on hyvä kertoa faktat eli Suomessa on laki ja asetus Suomen Punainen Risti toiminnasta, joka ohjaa toimintaa.

Myös poliittiset tai uskontoon liittyvät asiat voivat kiinnostaa häntä. Riippuu ystäväasiakasta pystyttekö keskustelemaan aiheesta asiallista ja mielenkiintoisesti vai onko taustalla mahdollisesti ystäväasiakkaan kokemus "väärä" ja halu purkaa pahaa oloaan.

Seksistisiä vihjailuja tai kosketteluita ei missään nimessä hyväksytä. Sano tämä heti suoraan ystäväasiakkaalle. Voit sanoa, että *"en pidä tuollaisesta puheestasi ja se on häiritsevää"*. Jos ystäväasiakkaan seksistinen vihjailu tai koskettelutyritys ei liity muistisairauteen (ei sallittua myöskään silloin, mutta osalla muistisairaista seksiin liittyvät asiat korostuvat), voit sanoa, että *"sovitaan, että tällaiset aiheet ei kuulu meidän ystävyssuhteeseen"*. Tärkeää on, että ystäväasiakas ei koe itseään nolatuksi ja sinä koet, että ystävyssuhde jatkuu kuten ennenkin.

Huono taloudellinen tilanne

Rahan tai muun taloudellisen tuen antaminen tai rahan lainaaminen ei kuulu ystävöitoimintaan tai yleisesti Punaisen Ristin toimintaan. Kotimaan avun kautta saa apua kriisitilanteessa (esim. tulipalo) ruoka-, vaate- ja hygieniatarvikkeisiin. Kotimaan apua hoitaa paikallinen Punaisen Ristin osasto. Voit selvittää eri tahojen (mm. Kela, sosiaalitoimi, seurakunnat) yhteystiedot mistä ystäväasiakas voisi saada tukea taloudelliseen tilanteeseensa. Ruoka-apua jakaa monissa kunnissa useat eri tahot.

Ystäväasiakas kokee varmasti ahdistusta, jos hänen taloudellinen tilanteensa on huono. Kuuntele ja tue häntä hakemaan apua tilanteeseen. Tee kuitenkin selväksi, että rahaa sinulta ei saa. Ei myöskään kannata täyttää esim. asumistukihakemusta asiakkaan puolesta vaikka hän sitä pyytäisi. Vaikka hakemus täytettäisiin asiakkaan vastausten mukaan, niin mahdollisen virheen vuoksi, on riskinä, että hakemus hylätään ja ystäväasiakas saattaa silloin "syyttää" vapaaehtoista virheen teosta. Voitte esimerkiksi käydä yhdessä hakemassa ruoka-apukassin, jos ystäväsi haluaa ja jaksaa lähteä. On myös hyvä tarkkailla, että onko ystäväsi mahdollisesti joutunut taloudellisen hyväksikäytön tai rikoksen uhriksi.

Alkoholi

Alkoholin runsas käyttö, joko ystäväasiakkaan tai hänen läheisensä, voi aiheuttaa hankalia tilanteita ystävyssuhteessa. Jos vapaaehtoinen huomaa ystäväasiakkaan luo mennessä, että hän on nauttinut alkoholia, voi olla parempi, että tapaaminen siirretään. Ystäväasiakkaalle tehdään selväksi, että hänen alkoholin käyttönsä on hänen oma asiansa, mutta hänen tulee olla selvinpäin, kun vapaaehtoinen tulee sovitusti tapaamaan häntä.

Jos taas ystäväasiakkaan läheisen alkoholin käyttö aiheuttaa ongelmia, esim. rahan vaatimista, fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa, niin silloin vapaaehtoinen voi yrittää rohkaista ja tukea ystäväasiakasta joko vaihtamaan asuntonsa lukot tai olemalla yhteydessä kunnan sosiaalitoimistoon, josta saa ammattilaisen apua vaikeaa tilanteeseen.

Peliriippuvuus

Rahapeliongelmaa esiintyy ikään ja sukupuoleen katsomatta kaikissa sosioekonomisissa ryhmissä. Jos epäilet ystäväasiakkaallasi ongelmia rahapelaamisen kanssa, niin voit ottaa asian puheeksi ja sanoa hänelle esimerkiksi *"Olet useasti kertonut, että sinulla on taloudellisesti tiukkaa. Mahdatko pelata rahapelejä?"* tai *"Koetko, että käytät liikaa rahaa pelaamiseen?"*. Aiheesta puhuminen tapahtuu aina ystäväasiakkaan ehdoilla. Rahapeliongelmaan voi liittyä häpeää ja syyllisyyttä ja siksi puheeksi ottamisen tulee tapahtua aina kunnioittavasti, kannustavasti ja muutokseen tukien. Varaudu myös siihen, että ystäväasiakas ei ole valmis keskustelemaan aiheesta. Silloin et voi asialle mitään. Rahan tai muun taloudellisen tuen antaminen ei kuulu ystävätoimintaan.

Muutama esimerkki kuinka käsitellä erilaisia haastavia tilanteita:

puheeksi ottaminen

- ei kannata olettaa asioita, vaan on parempi kysyä ystävällisesti hankalaa-kin asiaa suoraan
- kerro, että ko. asia huolestuttaa sinua
- haluat selvittää asian, esim. onko kyseessä väärinkäsitys

hampurilais-malli

- aluksi sanotaan jotain positiivista (esim. ystävyys-suhteesta)
- sitten puhutaan käsiteltävästä asiasta
- lopuksi sanotaan jotain myönteistä ja kannustavaa

Jos asian esiin ottaminen aloitetaan arvostelemalla, ystäväasiakas saattaa lukkiutua eikä kuule myöhempiä myönteisiä kommentteja.

Huoli-ilmoitus

- Vapaaehtoinen voi tehdä nimettömänä huoli-ilmoituksen, jos hän epäilee, ettei ystäväasiakas pärjää arjessaan tai hän joutuu jollain tavalla kaltoin kohdelluksi. Huoli-ilmoituksen voi tehdä esim. kunnan nettisivujen kautta ja se velvoittaa kuntaa selvittämään henkilön palveluntarpeen ja varmistamaan, että hän saa tarvitsemansa hoidon ja palvelut.

Kuinka nollaan haastavan tilanteen mielestäni?

Ihmismieli ei ole kone tai laite, josta voisi katkaista virran. Ikävät asiat jäävät usein pyörimään mieleen ja kuormittavat siten omaa hyvinvointia. Kuinka sitten onnistua nollaamaan tilanne mielestä?

Keskustele asiasta ystävävälittäjän tai mentorin kanssa.

- Älä tunne syyllisyyttä. Ystävätoiminnassa on tietyt periaatteet ja säännöt, joista pidetään kiinni. Ne on luotu vapaaehtoisen jaksamista varten ja toiminnan selkeyden vuoksi.

- Kaunan kantaminen, syyttely, viha ja kateus kuormittavat vain sinua. Hyväksy ja tiedosta epämiellyttävät tunteet. Voit antaa tunteiden olla, päästää niistä irti tai käsitellä niitä.
- Jos ystävyysuhde päättyy haastavan tilanteen vuoksi, pyri hyväksymään se, että niin kävi. Tähän yleensä auttaa se, että keskustele asiasta muiden kanssa ja saa siten tukea ja ymmärrystä omalle ratkaisulleen.
- Jossain vaiheessa on tärkeä päästää irti siitä mikä mieltäsi painoi. Irti päästäminen vapauttaa ja tekee tilaa uudelle ystävyysuhteelle.

Mikä auttaa sinua selviytymään?

Alla olevat kuusi eri ulottuvuutta on Ofra Ayalonin kehittämät kanavat, joiden yhdistelmästä muodostuu ihmisen selviytymismallit. Kaikki ihmiset käyttävät näitä eri kanavia reagoi-
dessaan haastaviin tilanteisiin. Kaikilla on myös mahdollisuus käyttää näitä kuutta kanavaa selviytymiskyksensä lisäämiseen.

USKOMUKSET	Arvot, usko, elämän tarkoituksen löytyminen, omien realiteettien ylittäminen
TUNTEET	Tunteiden ilmaiseminen ja nimeäminen, kiellettyjen tunteiden hyväksyminen kielellisin ja ei-kielellisin menetelmin
SOSIAALISUUS	Sosiaalinen vuorovaikutus, kiintymys, samaistuminen esikuviin, vertaistuki, kommunikaatio, erilaiset ryhmät
MIELIKUVITUS	Mielikuvitus, vaihtoehtoisten ratkaisujen löytäminen, huumori, näköalan vaihtaminen
JÄRKEILY	Looginen järkeily, asioiden pohtiminen ja tiedon etsiminen, realiteettien testaaminen, asioiden uudelleen määrittely, työnohjaus, mentorointi, tietoisuuden kehä
KEHOLLISUUS	Rentoutuminen, näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukset, oman kehon rajojen hahmottaminen, liikunta, henkilökohtaisen tilan ja rajojen etsiminen ja hahmottaminen

VIRKISTYS- JA HEMMOTTELUKERTA

Tavoite

Virkistys- ja hemmottelukerran tavoitteena on tarjota virkistystä ja iloa vapaaehtoisille. Illan ohjelmassa voi olla esim. kasvojumpaa, kasvohoitoja ja ohjattua rentoutumista. Alla muutamia ohjeita.

KASVOJUMPPA – EI RYPPYOTSAISILLE TAI EHKÄPÄ JUURI HEILLE!

Kasvojumpa on iloista ja mukavaa, mutta samalla hyödyllistä. Jo vuosikymmeniä sitten kasvojumpaa on tehty kasvojen kaunistamiseksi ja ehkäisemään iän mukana tuomia juonteita. Tällä jumpalla ei ehkä voi taata kenellekään nuorentumisen takuita kasvojen alueelle, mutta tunnetustihan nauru pidentää ikää.

Haukotus

Avaa suu isoksi,
saatko oikean haukotuksen aikaan?

Paheksunta

Kulmakarvat yhteen,
silmien siristys
"no nythän...."

Ihmetys

Silmät auki ja
kulmakarvat ylös
"oho, näinkö tosiaan on!?"

Oopperalaulaja

Silmiin ihmettelevä ilme ja
suu isoksi O -kirjaimeksi.
Ääntäkin saa kuulua.

Suukottelut

Suu suppuun kuin antaisit suukon eteen.
Suu suppuun ja suukko vasemmalle.
Suu suppuun ja suukko oikealle.

Nenän nyrpistys

Kurtista nenää ja supista suuta.
"hyi täällä haisee" -liike.

Murjotus

Työnnä alahuuli pitkälle.
Ilme on sama kuin 2 -vuotiaalla lapsella, joka on juuri loukkaantunut.

Koko kasvon kurtistus

Purista silmät aivan kiinni,
Kulmakarvat oikein yhteen,
suu ihan suppuun,
posket jännittyä,
hampaat pureutuvat yhteen.

ERILAISIA KASVONAAMIOITA

Itse tehdyt kasvonaamiot ovat taatusti luonnonmukaisia ja lisääineettomia. Tässä seitsemän erilaista kasvonaamiota rasvoittuvalle sekaiholle, herkälle ja normaalille iholle, joita ko-
keilla.

Naamio sekaiholle

Tämä naamio korjaa ja rauhoittaa rasvoittuvaa ja pintakuivaa sekaihoa. Hunajan entsyymit suojaavat ja hoitavat, kaurahiutaleet kuorivat ja rauhoittavat, ja kananmunankeltuainen sekä oliiviöljy ravitsevat ja kosteuttavat.

Ohje:

- kananmunankeltuainen
- 1 rkl hunajaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 dl kaurahiutaleita

Sekoita keskenään keltuainen ja hunaja. Lisää oliiviöljy ja kaurahiutaleet. Levitä kasvoille ja anna vaikuttaa 15–20 minuuttia. Huuhtelee haalealla vedellä ja levitä lopuksi kasvorasvaa huolellisesti.

Kosteuttava kaakaonaamio

Avokado ja kaakao kosteuttavat ja tasapainottavat ihoa. Kaakao on hyvä antioksidantti, joka parantaa ihon rakennetta, vähentää karkeutta ja hilseilyä sekä suojaa auringon UV-säteilyä vastaan. Hunaja taas kirkastaa, rauhoittaa ja ravitsee ihoa ja sillä on antibakteerisia ominaisuuksia.

Ohje:

- avokadoa
- 1 rkl kaakaojauhetta
- 1 rkl hunajaa

Muussaa neljäsosa avokadosta. Sekoita joukkoon kaakaojauhe ja hunaja. Levitä kasvoille ja anna vaikuttaa kymmenen minuuttia. Pese naamio pois lämpimällä vedellä ja levitä vielä lopuksi kasvovoide.

Ravitseva hunajanaamio

Antibakteerisen hunajan lisäksi tässä naamiossa käytetään ravintohiivaa. Ne molemmat sopivat hyvin aknen hoitoon. Ravintohiiva on deaktivoitua hiivaa, eikä se siis ole elävää kuten leivonnassa käytettävä hiiva. Se sisältää runsaasti B-ryhmän vitamiineja, jotka tasapainottavat ihoa. Tämä naamio on siis sekä ravitseva että parantava.

Ohje:

- 2 pussia kamomillateetä
- vettä
- 1 rkl hunajaa
- 1 tl ravintohiivaa

Valmista kupillinen vahvaa kamomillateetä. Käytä pariin desiin kuumaa vettä kaksi pussia kamomillateetä ja anna jäähtyä viileäksi. Sekoita keskenään hunaja ja ravintohiiva. Lisää juuri sen verran kamomillateetä, että saat paksun tahnan. Levitä ohuelti iholle ja anna vaikuttaa 20 minuuttia. Pese pois ja kuivaa kasvot normaalisti.

Trooppinen kasvonaamio kaikille ihotyypeille

Tämä naamio jättää kasvoille terveen hehkun. Appelsiini sisältää runsaasti C-vitamiinia, joka auttaa suojaamaan ihoa, ja banaani A-vitamiinia, joka ylläpitää ihon joustavuutta. Naamio sopii kaikille ihotyypeille.

Ohje:

- puolikas banaani
- 1 rkl appelsiinimehua
- 1 rkl hunajaa

Muussaa banaani. Sekoita joukkoon appelsiinimehu ja hunaja. Levitä kasvoille ja anna vaikuttaa 15 minuuttia. Huuhtelee haalealla vedellä ja levitä lopuksi kasvovoidetta kasvoille.

Taivaallinen hunaja-appelsiininaamio

Hunaja ja appelsiini suojaavat ja ravitsevat ihoa, ja tämä naamio antaa nopeasti kasvoillesi luonnollisen hehkun.

Ohje:

- 1 dl hunajaa
- 3 rkl appelsiinimehua

Sekoita ainekset keskenään. Levitä kasvoille ja anna vaikuttaa 30 minuuttia. Huuhtelee ensin haalealla ja sen jälkeen viileällä vedellä ja levitä kasvovoidetta huolellisesti.

Kuoriva kasvonaamio kahvista

Kahvi on yksi parhaista kotoa löytyvistä aineksista ihon kuorimiseen. Kahvi on hyväksi iholle ja se helpottaa myös epäpuhtauksien poistumista niin, että ihostasi tulee puhdas ja raikas.

Ohje:

- 1 rkl jauhettua kahvia
- 3 rkl kosteusvoidetta

Sekoita ainekset kulhossa ja laita seosta sitten kasvojesi iholle pehmein ja pyörivin liikkein. Jätä vaikuttamaan 10 minuutin ajaksi ja pese sitten pois.

VAIHTOEHTOISESTI

Jos paikkakunnallasi on ammattiopisto, sieltä voi kysyä opiskelijoita tekemään kasvo- tai jalkahoitoja ja pienimuotoisia hierontaa.

VINKKEJÄ RENTOUTUMISEEN JA STRESSIN PURKAMISEEN

Rentoutuminen hoitaa kehoa ja mieltä monella tapaa.

Jo lyhytkin rentoutuminen, esimerkiksi hengityksen avulla, riittää.

Rentoutumisen hyödyt keholle:

- autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat
- ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat
- kudokset saavat paremmin ravinteita ja hapetta
- verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat
- stressihormonien kuten kortisolin erityys vähenee
- mielihyvähormonien kuten beetaendorfiinin ja oksitosiinin erityys lisääntyy
- vastustuskyky ja unen laatu paranevat

Rentoutumisharjoitus

- Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten. Ota jokin kiintopiste, jota katsot harjoituksen ajan. Harjoitus kestää 5–6 minuuttia.
- Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten.
- Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.
- Sisään ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.
- Siirrä nyt huomio kasvoihin. Anna kasvojesi levähtää. Saat päästää irti otsan jännityksestä ja antaa poskien ilmeiden sulaa. Voit tuntea kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi.
- Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita ja voit tuntea kuinka ne painuvat alas raskaina ja levollisina. Myös yläniska rentoutuu ja tunnet jännityksen laukeavan takaraivolla.
- Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Vie huomio olkavarsiin, jotka lepäävät sylissäsi. Ne tuntuvat raskailta ja levollisilta sylissäsi. Tämä tunne leviää aina olkavarsien takaosista sen etupuolelle ja kyynärvarsiin asti. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä, levollisuuden tunne leviää hitaasti aina yläselästä sormiin asti.

- Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.
- Tunne nyt kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Tunnet kuinka samaan aikaan yläselkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne, mutta samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja tuntuu kevyeltä. Hengitys ei vaadi työtä, tauot hengityksen aikana tuntuvat luonnolliselta.
- Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Tunne kuinka istut tuolilla tukevasti ja alaselästä reisiin asti tuntuu levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämmöntunteen verenkierron parantuessa jännityksen poistuessa.
- Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin ja tunne kuinka painon tunne pohkeissa lisääntyy. Tunne leviää aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Jalat lepäävät alustalla ja pohkeista jalkaterään asti on raskas ja levollinen tunne.
- Saat nyt luvan levähtää hetken, saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

ASiantuntijavierailut ja koulutukset

Eri asiantuntijoiden vierailut ovat suosittuja ja kiinnostavat vapaaehtoisia. Tässä muutamia ehdotuksia eri aihe-alueista, joihin asiantuntijapuhujia voi kysyä. Jos oman osaston lähialueella ei ole jotain alla mainituista yhdistyksistä tai vastaavista, niin aina kannattaa kysyä olisiko mahdollista saada joku muu puhumaan asiasta. Usein yhdistyksillä on myös vapaaehtoisia, jotka voivat tulla puhumaan siitä aihealueesta, joilla he toimivat.

Muisti, aivoterveys ja muistisairaudet

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia. Muistiluotsit toimivat valtakunnallisesti 18 maakunnassa. Ajan tasalla olevat yhteystiedot löydät täältä <https://www.muistiluotsi.fi/>

- Etelä-Karjalan Muistiluotsi (Lappeenranta)
- Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsi (Ylihärmä)
- Etelä-Savon Muistiluotsi (Mikkeli)
- Etelä-Savon Muistiluotsi (Savonlinna)
- Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi (Helsinki) myös ruotsiksi
- Kainuun Muistiluotsi (Kajaani)
- Kanta-Hämeen Muistiluotsi (Hämeenlinna)
- Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi (Pyhäsalmi)
- Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi (Kokkola)
- Keski-Suomen Muistiluotsi (Jyväskylä)
- Keski-Suomen Muistiluotsi (Saarijärvi)
- Kymenlaakson Muistiluotsi (Kouvola)
- Kymenlaakson Muistiluotsi (Kotka)
- Lapin Muistiluotsi (Rovaniemi)
- Lapin Muistiluotsi (Kemi)
- Päijät-Hämeen Muistiluotsi (Lahti)
- Pirkanmaan Muistiluotsi (Tampere)
- Pohjanmaan Muistiluotsi (Vaasa) myös ruotsiksi
- Pohjois-Karjalan Muistiluotsi (Joensuu)
- Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi (Oulu)
- Pohjois-Savon Muistiluotsi (Kuopio)
- Pohjois-Savon Muistiluotsi (Iisalmi)
- Uudenmaan Muistiluotsi (Espoo) myös ruotsiksi
- Uudenmaan Muistiluotsi (Karjaa) myös ruotsiksi
- Uudenmaan Muistiluotsi (Järvenpää) myös ruotsiksi
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi (Runosmäki, Turku)
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi (Pori)

Kunnissa työskentelee myös **muistihoitajia**, jotka toimivat joko muistipoliklinikoilla tai terveyskeskuksissa. Muistihoitajilla on laaja osaaminen muistisairauksista ja niihin liittyvistä kysymyksistä. Muistihoitajien työhön kuuluu myös muistitestien tekeminen, joten heillä on hyvä näkemys eri muistisairauksien aiheuttamista muutoksista ihmisen käytöksessä.

Omaisen tai läheisen kuolema tai vakava sairaus

Omaisen tai läheisen kuolema tai vakava sairaus aiheuttaa itse kussakin paljon kysymyksiä ja surua. Tähän aiheeseen vapaaehtoinen voi törmätä erityisesti, jos toimii iäkkään ystävänä. Alla muutamia tahoja, joista voi pyytää asiantuntijaa puhumaan aiheesta.

Syöpäyhdistykset

Suomessa toimii 12 alueellista syöpäyhdistystä ja kuusi valtakunnallista potilasjärjestöä. Ajan tasalla olevat yhteystiedot löydät täältä

<https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot/>

- Etelä-Suomen Syöpäyhdistys
- Keski-Suomen Syöpäyhdistys
- Kymenlaakson Syöpäyhdistys
- Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
- Pirkanmaan Syöpäyhdistys
- Pohjanmaan Syöpäyhdistys
- Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys
- Pohjois-Savon Syöpäyhdistys
- Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys
- Saimaan Syöpäyhdistys
- Satakunnan Syöpäyhdistys
- Ålands Cancerförening

Seurakunnat

Seurakuntien diakoniatyöntekijät kohtaavat työssään monenlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Usein osastoissa tehdään yhteistyötä oman alueen seurakunnan kanssa, joten on luontevaa kysyä myös sieltä ammattilaista kertomaan kuinka he kohtaavat ja tukevat esimerkiksi vakavasti sairasta henkilöä. Täältä voi etsiä eri seurakuntien yhteystiedot <https://evl.fi/seurakunnat>

Taloudelliset vaikeudet

Vapaaehtoiset kohtaavat joskus tilanteita, joissa ystäväasiakkaan taloudellinen tilanne on vaikea. Taloudelliset vaikeudet voivat aiheutua liian suurista menoista (esim. palkka vs. eläke, yksinäisyyden lievittäminen ostamalla, muistisairaus, alkoholin liikakäyttö), peliriippuvuudesta tai rahan antamisesta esimerkiksi omille aikuisille lapsille. Äärimmäisessä tapauksessa kyse voi olla rahan kiristämisestä ja taloudellisesta hyväksikäytöstä.

Kuntien sosiaalitoimistoissa on kattava tieto eri sosiaalietuuksista sekä toimeentulotuesta.

Oikeusaputoimistoissa tarjotaan **talous- ja velkaneuvontapalveluja**. Talous- ja velkaneuvonnan asiantuntijoiden työhön kuuluu mm. taloudellisen kokonaistilanteen kartoittaminen ja talouden suunnittelussa avustaminen. Oikeusaputoimistojen yhteystiedot löydät täältä

https://oikeus.fi/oikeusapu/fi/index/talous_ja_velkaneuvonta.html.

Martoilla on myös talousneuvontaa, joten sieltä voi myös kysyä henkilöä kertomaan talouden hoidosta ja saamaan säästövinkkejä. Marttoja kannattaa muutenkin kysyä vertaistukitapaamisiin.

Mummonmarkan vartijat -hankkeessa (2018–2021) pyritään lisäämään ikääntyneiden tietoisuutta ikäihmisiin kohdistuvasta taloudellisesta kaltoinkohdelusta, petoksista ja huijauksista. Hanke tarjoaa maksuttomia luentoja ympäri Suomea. Luennoilla käsitellään seuraavia aiheita:

- Mikä on taloudellista hyväksikäyttöä?
- Mistä tunnistaa huijausyrityksen netissä, puhelimessa, pankkiautomaatilla tai kasvotusten?
- Miten toimia, jos läheinen kaltoinkohtelee?
- Mitä tehdä, jos erehtyy antamaan rahaa tai tietojään huijarille?

Lisätietoja ja luentopyyntöjä voit kysyä hankesuunnittelijoilta
Pirjo Laveri puh. 050 431 7613 tai Erja Ronkainen puh. 050 411 8039.

Hankkeen nettisivuilta <https://www.mummonmarkanvartijat.fi/> löytyy hyvää materiaalia aiheeseen.

Mielenterveys

Yksinäisyys lisää riskiä sairastua esim. masennukseen. Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on kokonaisvaltaista, johon kuuluu sosiaalisten kontaktien lisäksi mm. liikunta, monipuolinen ravinto ja riittävä uni. Mielenterveysasioista puhumaan voi pyytää asiantuntijoita seuraavista paikoista:

Alueelliset kriisikeskukset:

- Helsinki, Sos-Kriisikeskus (09) 4135 0510
- Hyvinkää, Kriisikeskus 0400 755 284
- Joensuu, Pohjois-Karjalan Kriisikeskus (013) 316 244
- Jyväskylä, Kriisikeskus Mobile (014) 266 7150
- Kainuu, Kriisikeskus 044 782 6030
- Kemi, Kriisikeskus Turvapoiju (040) 544 1750
- Kouvola, Vuoroveto-Kriisikeskus 0404 175 175
- Kuopio, Kriisikeskus (017) 262 7733
- Lahti, Kriisikeskus (03) 877 660
- Lappeenranta, Saimaan Kriisikeskus (05) 453 0020
- Mikkeli, Kriisikeskus (015) 214 401
- Oulu, Kriisikeskus 044 3690 500
- Rauma, Kriisikeskus Ankkurpaikk (02) 8378 5600
- Rovaniemi, Kriisikeskus, Lapin Ensi- ja Turvakoti ry 040 553 7508
- Salo, Kriisikeskus Etappi 044 727 3700
- Savonlinna, Kriisikeskus 0440 273 700
- Seinäjoki, Mobile Kriisikeskus (06) 414 1256
- Tampere, Kriisikeskus Osviitta 0400 734 793

- Turku, Kriisikeskus 040 8223 961
- Sastamala ja Huittinen, Tukitalot: Vammalan Tukitalo (03) 512 0500 Huittisten Tukitalo, (03) 512 0500
- Vaasa, Pohjanmaan Kriisikeskus 044 979 2439
- Vihti, Kriisikeskus 050 401 6259

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami on mielenterveyskuntoutujien omaisten ja -omaishoitajien valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio, joka tekee työtä mielenterveysomaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. FinFamilla on 18 alueellista jäsenyhdistystä, joiden yhteystiedot löydät täältä <https://finfami.fi/jasenyhdistykset/>

- Etelä-Karjala: FinFami – Mielenterveysomaiset Etelä-Karjala ry
- Etelä-Pohjanmaa: FinFami Etelä-Pohjanmaa
- Kanta-Häme: FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry
- Keski-Suomi: Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Lappi: Lapin mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Pirkanmaa: Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry
- Pohjanmaa: FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf
- Pohjois-Karjala: Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Päijät-Häme: Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Salo: FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry
- Satakunta: FinFami Satakunta ry
- Savo: Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Uusimaa: FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveyden tukena
- Varsinais-Suomi: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Kodin turvallisuus

Kodissa ja sen ympäristössä sattuu yllättävän paljon erilaisia tapaturmia. Erityisesti ikääntyneiden tapaturmat sattuvat yleisimmin omassa kodissa. Rikkinäinen sähkölaite tai väärässä paikassa oleva kynttilä voivat aiheuttaa tulipalon, päälle jätetty pesukone voi aiheuttaa vesivahingon tai korkea kynnyks tai myrskyssä oleva matto kaatumisen.

Tässä muutamia tahoja, joista voi pyytää asiantuntijan luentoa kodin turvallisuuteen:

- Paikallinen pelastuslaitos
- Poliisi
- Vapaaehtoinen pelastuspalvelu Vapepa
- Piirin varautumisen ja valmiuden päällikkö

Kotitapaturma.fi-sivustolta (<https://www.kotitapaturma.fi/>) löytyy paljon hyvää tietoa ja materiaalia eri tapaturmista ja niiden ehkäisystä. Jos aihe kiinnostaa, jokainen voi käydä Turvakouts- valmennuksen, joka sisältää eri moduulikonaisuuksia koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisystä.

Hätäensiaputaidot

Suomen Punainen Risti on yhteistyössä LähiTapiolan kanssa kouluttanut jo yli 130 000 sankaria vuodesta 2016 lähtien. Sankarikoulutus on ensiapukurssi, joka sisältää kaikki tärkeimmät hätäensiaputaidot. Tätä koulutusta voit tiedustella piirisi ensiaputoiminnan koordinaattorilta tai Punainen Risti Ensivasta.

Moninaisuus vapaaehtoistoiminnassa -koulutus

Koulutuksessa käsitellään yhdenvertaisuutta, normeja, vuorovaikutustilanteita sekä saavutettavuutta. Se on tarkoitettu kaikille vapaaehtoisillemme. Koulutuksen tavoitteena on saada eväitä tutkia ennakokuuloja ja normeja kriittisesti sekä ymmärtää niiden vaikutus kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. Lisäksi koulutuksesta saa tietoa yhdenvertaisuudesta ja sen tärkeydestä Punaisen Ristin toiminnassa, sekä ideoita siitä, miten vapaaehtoistoimintaa voidaan tehdä saavutettavaksi. Koulutus kestää 2 tuntia.

Lisätietoa löytyy <https://rednet.punainenristi.fi/moninaisuus>

Luonto osana monimuotoista ystävätoimintaa

Luontoa voi hyödyntää monella eri tavalla ystävätoiminnassa. Ulkona liikkumisen lisäksi luontolähtöiseen toimintaan on saatavilla paljon materiaalia, joita voi hyödyntää myös sisätiloissa.

Ystävävapaaehtoiset voivat järjestää osastoillan teemalla "Luonnon hyödyntäminen ystävätoiminnassa". Erilaisia materiaaleja löytyy tästä linkistä <https://rednet.punainenristi.fi/node/56360>. Tutustukaa niihin ja pohtikaa yhdessä, miten luontoa voisi hyödyntää teidän osaston ystävätoiminnassa. Halutessanne voitte myös järjestää alueellanne ulkoiluystäväkoulutuksen. Kysy lisätietoja piirin ystävätoiminnan työntekijöiltä.

AITO KOHTAAMINEN JA ARVOSTAVAN KUUNTELUN PERIAATTEET

Tavoite

Käydään läpi mitä aitoon kohtaamiseen ja arvostavaan kuulemiseen liittyy. Tavoitteena on miettiä yhdessä ihmisten kohtaamista ja kuulluksi tulemisen tärkeyttä.

Tapaamiskerran rakenne

(voit rakentaa tapaamiskerran omalla tavallasi tai hyödyntää alla olevaa)

Aloitus:

Lyhyt kuulemiskierros ja kahvi/tee + pientä purtavaa
Muistutetaan ryhmän pelisäännöistä

Teeman alustusta:

Mitä tarvitaan hyvään vuorovaikutukseen?
Läsnäolo

Keskustelua:

Keskustellaan äskeisistä aiheista
Teeman alustusta:
Ihmisen perustarve on tulla kuulluksi
Kuuntelemisen taito

- kuunteleminen ja puhuminen

Keskustelua:

Keskustellaan äskeisistä aiheista

Lopetus:

Tapaamisen yhteenveto

Aito kohtaaminen on vuorovaikutusta, joka muodostuu avoimesta ja tasavertaisesta vuoropuhelusta. Ystävätoiminnassa se tarkoittaa sitä, että sekä vapaaehtoinen ystävä että ystäväsasiakas puhuvat.

Mitä tarvitaan hyvään vuorovaikutukseen?

- toisen ihmisen kunnioitus ja arvostus
- aika ja tila
- halu, tahto
- vastavuoroisuus
- luottamus
- "Mikki hiiri" – isot korvat
- ainakin kaksi ihmistä

Läsnäolo

- pysähtyminen, hetkessä läsnä oleminen vrt. jatkuva kiire → "kiire tappaa vuorovaikutuksen"
- ilmeet ja eleet, kiinnitetään huomiota niin omiin kuin puhujankin ilmeisiin ja eleisiin, asentoon ja äänensävyyn
- katsekontakti, huomion keskittäminen toiseen ihmiseen
- hiljaisuus sekä häiriötön tila, että mahdollisuus ajatella – anna puhujan käyttää hiljaisuus – vrt. "tarve täyttää hiljaisuus"
- syventyminen toisen kertomukseen; yritys asettua toisen asemaan, nähdä hänen "silmillään" asia, ole kärsivällinen ja pyri siirtämään omat ajatuksesi hetkeksi syrjään

KUULEMINEN

Ihmisen perustarve on tulla kuulluksi ja nähdyksi. Paul Burns on jakanut kuuntelun kuuteen tasoon (kuva alla). Jokainen meistä käyttää kaikkia näitä kuutta kuuntelun tasoa – siltä ei voi välttyä.

Ajatuksena on, että jokainen miettisi kuuntelutaidon tärkeyttä vuorovaikutussuhteissa sekä omia kuuntelutaitojaan ja halutessaan miettii kuinka niitä voisi kehittää.



Lähde: Paul Burns (2001)

Tasoilla 1–3 henkilö ei halua aidosti kuunnella toisen ajatuksia.

Tasoilla 4–6 henkilö on aidosti kiinnostunut toisen ajatuksista.

"Kyky ajatella tänään toisin kuin eilen erottaa viisaat jääräpäistä"

– kirjailija John Steinbeck

Kuuntelemisen taito

- ei ole refleksin omaista
- vaatii harjoittelamista
- tietoisuutta omasta itsestä ja omista ajatuksista, kykyä siirtää ne syrjään ja keskittyä kuulemaan toisen ihmisen viestiä
- kunnioitus; kuuntelemme puhujaa sellaisena kuin hän on eikä sellaisena kuin muut hänet mieltävät tai haluaisivat hänen olevan
- kärsivällisyys; kuunneltava kertoo asiat sen mukaan, mihin hän on valmis, kaikella on aikansa ja paikkansa
- mitä ja miten kuunnellaan?
 - sanattoman viestinnän merkitys (ilmeet, eleet, kehon kieli, kosketus, hiljaisuus)
 - vain n. 25% viestinnästä on sanallista
 - jos sanallinen ja sanaton viestintä on ristiriidassa, sanaton voittaa!

Kuunteleminen

- kuuntele merkitystä, tunteita
- äännähdykset ja nyökkäykset ovat yleisesti käytettyjä merkkejä siitä, että toinen kuuntelee
- oman sisäisen puheen kontrolloiminen – kuuntelemisen kaksisuuntaisuus;
- jos ajatukset lähtevät harhailemaan, palauta itsesi aktiivisesti kuuntelemaan
- omien aikaisempien kokemusten ja omien tulkintojen tiedostaminen, huolehdi siitä etteivät ne estä sinua kuulemasta
- sympatia voi myös estää kuulemasta, liiallinen samaistuminen uuvuttaa

Puhuminen

- vahvistaa sitä, että on ymmärtänyt toisen puheen
- toista omin sanoin toisen kertoma asia
- tee avoimia kysymyksiä
- esitä tarkentavia kysymyksiä; *"Ymmärsinkö oikein?" "Tarkoititko, että..."*
- puhuminen ja kuunteleminen on vastavuoroista

→ **LUOTTAMUKSEN RAKENTAMISEEN TARVITAAN SEKÄ KUULEMISTA ETTÄ PUHUMISTA**

TOIMINNALLINEN KERTA

Tavoite

Tällä kerralla keskitytään mukavaan yhdessä tekemiseen. Tekeminen voi olla tutustumiskäynti, retki, jokin liikunnallinen juttu tai jokin muu yhdessä keksitty juttu.

Retki- ja tutustumiskäyntikohteita

- luontopolut ja laavut
- pyöräretki tai kävelyreitti (useiden kaupunkien ja kuntien nettisivuilta löytää valmiita pyöräily- tai kävelyreittejä)
- paikalliset urheiluseurat
 - kokeilkaa suunnistusta, retkiluistelua, lumikenkäilyä
- ratsastus
- museot
- taidenäyttelyt
- jokin tapahtuma paikkakunnallasi
- jokin muu?

Unelmakartan teko

Unelmakartan tekemisessä tarkoituksena on herätellä ja pysähtyä miettimään omia unelmia, jotka voivat olla suuria tai pieniä.

- Pyydä osallistujat keräämään valmiiksi lehdistä erilaisia kuvia, jotka puhuttelevat heitä. Sano, että eivät mieti liikaa, vaan antavat alitajunnan ja intuition ohjata valintaa. Kuvat voivat olla sellaisista asioista mitä osallistuja haluaisi elämänsä tai ne ilmaisevat asioita, jotka ovat tärkeitä hänelle. Myös sanoja, lauseita tai värejä voi ottaa mukaan. Olisi hyvä, että materiaalia on runsaasti.

Kun unelmakartta on tehty, ryhmässä keskustellaan siitä miksi unelmat ovat tärkeitä. Ne mm. antavat voimia tai innostavat tai rohkaisevat tekemään tai kokeilemaan jotain uutta.

- Pyydä osallistujia valitsemaan unelmistaan yhden tai muutaman unelman, josta he tekevät tavoitteen (voi pilkkoa pienempiin osiin) ja kirjaamaan ylös mitä konkreettista tavoitteen saavuttamiseen tarvitaan.
 - mistä aloitan?
 - miten etenen?
 - missä aikataulussa?

Minä taidemaalarina

Osallistujat ovat edellisellä kerralla tuoneet mukanaan jonkin (mielellään mustavalkoisen) valokuvan, josta haluavat itse maalata taulun. Ohjaaja on ottanut kuvasta kopion (mielellään A3-kokoisen) ja kukin saa maalata tai värittää siitä oman taulun. Jos valokuva on värikuva, niin siitä otetaan mustavalkoinen tulostus. Tarkoituksena on, että kun valokuvat väritetään, niin ne näyttävät vanhanaikaisilta valokuvilta.

VIIMEINEN KERTA – Kiitos ja hei!

Viimeiselle kerralle ei enää kannata varata mitään aihetta vaan silloin aiheena on ryhmän tapaamisten päättäminen. Varaa hieman parempaa tarjoilua, jos mahdollista. Olisi hyvä, jos ystävälittäjä(t) olisivat myös paikalla.

Viimeisellä kerralla kootaan vertaistuki-illat ja niiden anti yhteen. Kaikki eivät välttämättä ole osallistuneet jokaiselle kerralle, joten jokainen antaa palautteen niistä kerroista, kun oli paikalla. Palaute kerätään kirjallisesti. Mentori(t) kirjaa myös keskustelun aikana tulleita palautteita. Kysytään myös ideoita vertaistuki-iltojen sisältöihin.

MUISTILISTA VERTAISTUKITAPAAMISEN JÄRJESTÄMISEEN

Aluksi kannattaa miettiä yhdessä ystävälittäjän kanssa, kuinka usein vertaistukitapaamisia järjestetään ja oletteko molemmat paikalla. Ainakin ensimmäisellä kerralla voisi olla hyvä, että molemmat ovat paikalla. Isoimmissa osastoissa mentorointikerrat voisivat olla esim. 3xsyksyllä ja 3xkeväällä. Pienemmissä osastoissa harvemmin esim. 1–2xsyksyllä ja 1–2x keväällä. Muistakaa *Hyväpäivä-avustus ja Sivis-tuki* (ystävöiminnan käsikirjassa ohjeet tukien hakuun).

Missä vertaistukitapaamiset järjestetään?

- tila – varauksen teko, mistä avain saadaan ja minne palautetaan tai kuka päästää tilaan sisään (hänen puh.nro)

Kutsu

- tee kutsu, jossa näkyy kaikki vertaistukitapaamisten paikat, päivämäärät, kellonajat ja aiheet
- pyydä ystävälittäjää lähettämään kutsu sähköpostilla sekä OMAN kautta vapaaehtoisille ystäville
- mieti tarvitaanko ennakkoilmoittautumista

Tarvikkeet

- hanki valmiiksi tai sovi kuka hankkii mahdolliset tarvikkeet tapaamisen teemaan

Osallistujat

- osallistujalista joka kerralta → tilastointi ja Sivis-tuki
 - Sivikseltä on mahdollista saada tukea (oltava vähintään 7 osallistujaa; jos vähemmän, syy perusteltava)
 - Sivis-tuen suunnitelma pitää tehdä ennakkoon eli kun ohjelma on valmis, niin kaikki kokoontumiset on hyvä viedä samalla kertaa Sivikseen (pvm, kellonaika, ohjelma, kouluttaja tai vastuhenkilö)
 - kokoontumisen jälkeen Siviksen sivuille viedään osallistujalista (perustelut, jos vähemmän kuin 7 osallistujaa), kuluselvitys (mm. materiaalikuluista, ulkopuolisen asiantuntijan palkkiot, matkakorvaukset)

