

# Henkinen tuki ystäville - webinaari



Kuva: Joonas Brandt

## Tavoitteet

- Osaa kohdata ja tukea ystävääsiakasta erilaisissa elämäntilanteissa
- Tunnistaa omat voimavarat ja rajat, saa apua omaan jaksamiseen ja ystävänä toimimiseen
- Osaa hakea apua eri tilanteisiin ja ohjata ystävääsiakasta eteenpäin, tarvittaessa ammattiavun piiriin

## Kriisit

- Elämän kriisit
- Kehityskriisit
- Äkilliset kriisit
- Myös iloiset tapahtumat, kuten lapsen syntymä voi aiheuttaa kriisin.



Kuva: Pixapay

# Mitkä tapahtumat voivat aiheuttaa kriisin?

- Yksinäisyys
- Masennus
- Köyhyys
- Muuttaminen paikkakunnalta tai maasta toiseen
- Sairaudet ja vammat, omaishoitotilanteet
- Taloudellisten ja materialististen resurssien menettäminen
- Onnettomuudet
- Vanhemman, lapsen, ystävän elämänkumppanin tai muun tärkeän ihmisen menettäminen
- Seksuaalinen, fyysinen tai henkinen väkivalta
- Toisen ihmisen kärsimysten todistaminen
- Rikokset, muita mitä?

# On luonnollista reagoida

sopeutuminen

hyväksyntä

vetäytyminen

hämmennys

syyllisyys

aggressiivisuus

ylisuojelevuus

tyhjyyden tunne

epätodellinen tunne

viha

ärsytys

epäusko

epävarmuus  
siitä mitä  
pitäisi tehdä

kykenemättö-  
myys päästä  
sängystä ylös

toivottomuus

alakulo

shokki

normaalien  
arkiaskareiden  
aloittaminen

pelko

itku

vapina

pahoinvointi  
ja huimaus

päänsärky

vatsakivut

väsymys

hikoilu

hermostu-  
neisuus

lihaskivut ja  
-jännitys

uniongelmat

# Henkisen tuen tarkoituksena on edistää

- Turvallisuutta
- Rauhallisuutta
- Yhteenkuuluvuutta
- Omatoimisuutta
- Toivoa



Kuva: Joonas Brandt

- Turvallinen ja rauhallinen ympäristö
- Positiivinen ja terveyttä edistävä arjen toiminta
- Kokemus yhteisön antamasta tuesta
- Luottamus omaan selviytymiskykyyn ja voimavaroihin
- Positiivinen ajattelu ja vakaumukset, kuten uskonnollinen tai hengellinen vakaumus
- Mahdollisuus ylläpitää normaaleja rutiineja ja palata niiden pariin nopeasti.

Lähde: Henkisen ensiavun opas Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansallisille yhdistyksille.

# Tuen tarve vaihtelee yksilöittäin

- Uskomukset elämän hallinnasta, turvallisuudesta, luottamuksesta, vallasta, läheisyydestä ja itsenäisyydestä saattavat muuttua kriisin seurauksena.
- Tuen tarpeita ei voi päätellä tapahtumasta itsestään eikä siitä, keitä se koskettaa. Ratkaisevaa on se, mikä on tapahtuman merkitys yksilölle. **Tuen tarve vaihtelee yksilöittäin.**



Kuva: Joonas Brandt

# Aktiivinen kuuntelu

- Katsekontakti, kehonkieli
- Kuuntele enemmän kuin puhut, hiljaisuuden sietäminen
- Ole läsnä, osoita empatiaa
- Anna tilaa tunteille
- Älä tulkitse, älä keskeytä, älä tuomitse
- Avoimet ja tarkentavat kysymykset



Kuva: Joonas Brandt

# Hyödyllisiä kysymyksiä kuuntelijalle

- Tuntuuko sinusta...? Tarkoitatko että...?
- En oikein ymmärrä mitä tarkoitat...
- Kertoisitko minulle...? Voisitko kertoa enemmän?
- Minulle tulee tuosta mieleen...
- Oletko ajatellut...? Miltä se sinusta tuntuu?
- Tuleeko sinulle jotain muuta mieleen? Onko sinulla mielessäsi esimerkkejä?
- Milloin sinusta tuntui tuolta? Tuntuuko sinusta nyt siltä?
- Mitä tarkoitat?
- Ymmärsinkö oikein, että...? Onko asia niin, että...?

- Annetaan liian valmiita ratkaisuja
  - Ei tarvitse olla valmiita vastauksia, tärkeää että asian saa jakaa
  - Miten olet toiminut aikaisemmin vastaavassa tilanteessa?
- Takerrutaan omiin näkemyksiin tai sivuseikkoihin.
- Apu, jota ei haluta, on usein tarpeetonta. Pyritään usein antamaan neuvoja silloinkin, kun niitä ei tarvita.
- Ei näin:
  - "Sinä luulet, että sinulla on ongelma, anna kun kerron omistani."
  - "Annahan kun kerron sinulle mitä tehdä."
  - "Älä huolehdi, minä järjestän kaiken."
  - "Minulla itselläni on ollut vastaavanlainen ongelma. "
  - "Tiedän, miltä sinusta tuntuu."
  - "Kyllä se siitä, aika parantaa."

# Milloin on aika ottaa huoli puheeksi?

- Kun ystävääsiakas vaikuttaa huolestuneelta, ahdistuneelta, poissaolevalta.
- Kun huomaat itse jotain tavallisuudesta poikkeavaa.
- Kun ystävääsiakas yrittää selvästi kertoa jotain, mutta ei saa asiaa kerrottua.
- Kun koet jonkin asian huolestuttavana.
- Kun joku toinen tuo esille huolensa ystävääsiakkaastaan.

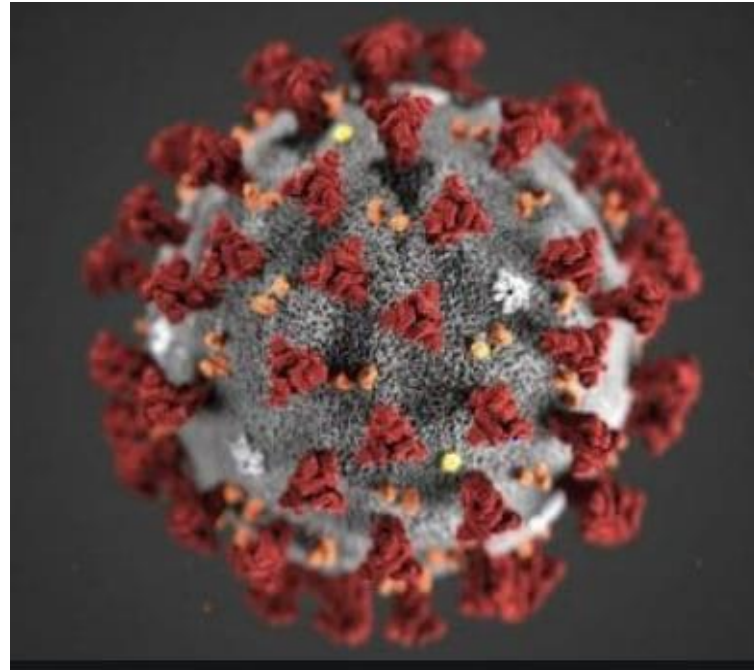
- **Mitä jos ystävääsiakas on huolissaan omasta mahdollisesta sairastumisestaan?**

Voit ehdottaa, että ystävääsiakas soittaa korona-virukseen liittyvään neuvontanumeroon, josta häntä osataan ohjata eteenpäin. Useilla alueilla on alueellisia tukipalveluita, joista on hyvä olla tietoinen. Valtakunnalliset ohjeet ja puhelinnumero löytyy osoitteesta:

[https://valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tietoa\\_koronaviruksesta\\_puhelinneuvonta](https://valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tietoa_koronaviruksesta_puhelinneuvonta)

- **Mihin otan yhteyttä, jos olen huolissani ystävääsiakkaani tilanteesta?**

Kuten normaalistikin, ystävääsiakkaan luvalla voit tehdä tilanteesta riippuen ilmoituksen paikalliseen sosiaali- tai terveystoimeen. Myös ilman lupaa voit aina tehdä nimettömän huoli-ilmoituksen sosiaalitoimeen ja vakavissa tilanteissa soittaa hätänumeroon. Ole aina yhteydessä myös paikalliseen ystävänvälitykseen tällaisissa tilanteissa.



**Koronavirus: Poikkeustilanteessa huolestuminen on normaalia ja apua on saatavilla:**

<https://www.youtube.com/watch?v=I3XJFs9t1Yo>

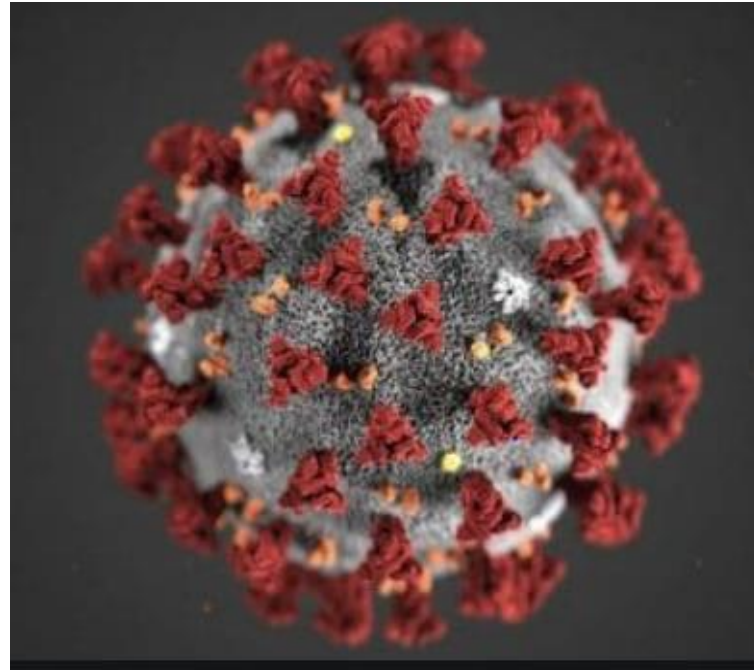


# Miksi Korona aiheuttaa huolta?

- Paljon esillä mediassa ja puheissa
- Oma ja läheisten tilanne voi huolettaa – huoli on perusteltua
- Arkirutiinit luovat turvallisuutta, ne ovat muuttuneet täysin, turvallisuuden tunteen heiketessä, hädän tunne kasvaa
- Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, siksi muista erillään olo vaikeaa
  - Tärkeää olla muuten yhteydessä, kun kasvokkain ei pysty
- Miten voi tunnistaa normaalin huolen ja milloin tilanteessa tarvitsee tukea?
  - Silloin kun ahdistus on vaikeasti käsiteltävää tai tuntuu sietämättömältä
  - Vaikuttaa omaan toimintakykyyn, esim. nukkuminen vaikeutuu pidemmältä ajalta
    - Jos vapaaehtoisen apu eri riitä, ohjataan avun piiriin esim. Kriisipuhelin

Lähde: Ferdinand Garoff, SPR:n psykologien valmiusryhmän

jäsen: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/koronavirus-psykososiaaliset-vaikutukset>



**Koronavirus: Poikkeustilanteessa stressi ja erilaiset tunteet ovat normaaleita:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TK-yd0SXyZ4>

# Kun huolestuttaa – näin pidät huolta itsestäsi ja läheisistäsi

- Arjen rutiinit ovat tärkeitä
- Älä jää huolien kanssa yksin, pidä yhteyttä läheisiin
- Vähennä median, myös sosiaalisen median, ääressä käyttämäsi aikaa, jos koet uutisten herättävän sinussa huolta
- Hae tietoa luotettavista lähteistä, kuten THL:n, sairaanhoitopiirien ja WHO:n verkkosivuilta
- Rauhoita mieltä, vältä päihteitä stressin lievittäjänä
- Hyödynnä niitä taitoja, jotka ovat auttaneet sinua aiemmin selviytymään erilaisista vastoinkäymisistä.
- Tue ja kuuntele lasta
- Jos koet olosi hyvin vaikeaksi, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

- Jos sinun pitää pysyä kotona, pidä yllä terveellisiä elämäntapoja ja arjen hyviä rutiineja:
  - syö terveellisesti
  - nuku riittävästi
  - kuntoile kotona tai liiku luonnossa
  - pidä yhteyttä puhelimitse ja netin kautta
- Meillä kaikilla on tärkeä vastuu: Tärkeää pitää huolta hygieniasta ja tärkeää huolehtia yhteydenpidosta.

# Koronavirus: Vinkkejä asiantuntijoilta

- Koronavirus: Pienillä teoilla on merkitystä:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wAyD3p\\_tzk](https://www.youtube.com/watch?v=_wAyD3p_tzk)
- Koronavirus: Miten torjua yksinäisyyttä? <https://www.youtube.com/watch?v=18Vcm6gxXqk>
- Koronavirus: Median seuraaminen: <https://www.youtube.com/watch?v=HvCE3PXIrbI>
- Koronavirus: Jos joudut jäämään kotiin: <https://www.youtube.com/watch?v=hHc-l5Lv414>
- Koronavirus: Miten puhua lapsen kanssa Korona-viruksesta: <https://www.youtube.com/watch?v=qo33pzDvkEA&feature=youtu.be>

# Vapaaehtoisen oma hyvinvointi



## Myötätuntostressi ja -uupumus

- Auttaja samaistuu vahvasti avuntarvitsijan tilanteeseen.
- Myötätuntostressiä kokee jokainen auttaja. Se on normaali reaktio ja menee ohi palauttavalla toiminnalla ja levolla.
- Pitkittyessään voi muuttua myötätuntouupumukseksi, jolloin toiminnasta katoaa ilo ja kyky auttaa.

Omia selviytymiskeinoja voi aina vahvistaa

# SELVIYTYJÄN PURJEET

## FYSIOLOGINEN

- Lähdän lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

## HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

## ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

## LUOVA

- Käytän mielukuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

## TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

## SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Oman jaksamisen kannalta olisi tärkeää, että hyvinvoinnin lähteitä löytyisi useasta eri "lokerosta".

# Terve itsekkyys

- Uskalla ottaa aikaa itselle
- Tee mistä pidät
- Opettele sanomaan EI
- Uskalla nauttia siitä mistä pidät
- Arvosta itseäsi ja osaamistasi
- Opettele sietämään ristiriitatilanteita  
"Kaikkia ei voi miellyttää"
- Opettele sietämään "Epäonnistumisia"  
"Henkilökemiat eivät aina kohtaa"
- Terve itsekkyys ei loukkaa toisia



Kuva: Pixapay

# KIITOS!



Elisa Vesterinen [elisa.vesterinen@punainenristi.fi](mailto:elisa.vesterinen@punainenristi.fi)

# Lisätietoja:

- Päivittyvä ohje koronaviruksesta vapaaehtoisille:  
<https://rednet.punainenristi.fi/Koronaohje>
- Ferdinand Garoff:  
<https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/koronavirus-psykososiaaliset-vaikutukset>
- Ajankohtaista koronaviruksesta: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)
- Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta: 0295 535 535
- Mieli ry: <https://mieli.fi/fi/koronaviruksen-aiheuttamaa-huolta-voi-lievittää>
- THL: <https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>
- Vanhustyön keskusliitto:  
<https://www.epressi.com/tiedotteet/sosiaaliset-kysymykset/vinkkilista-pidetaan-huolta-ikaihmisista.html>