



Pekka Reinikainen

AUTTAJAN AVUKSI

Ohjeita vapaaehtoistyössä jaksamiseen

OSAAVA AUTTAJA TUNTEE RAJANSA

Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminta tarjoaa sinulle monia mahdollisuuksia oppia, osallistua ja tehdä asioita yhdessä. Mitä paremmin tehtävät vastaavat omia toiveitasi, sitä enemmän luultavasti pidät työstäsi. Sitä parempi on tietysti myös lopputulos: ihmiset saavat apua motivoituneilta ja osaavilta auttajilta.

Vapaaehtoisena voit kokea stressiä ja uupumusta siinä missä ammattiauttajat ja avun saajatkin. Omien voimien tunnustaminen ja kyky kieltäytyä liian vaativista tehtävistä ovat auttajalle olennaisia taitoja.

Kokemusten purkaminen ja riittävä koulutus auttavat sinua pitämään mielesi tasapainossa. Hyvä ryhmähenki, työstä saatu arvostus ja auttamisen tarjoama mielihyvä motivoivat jatkamaan toimintaa.

Tämä aineisto esittelee keinoja, joiden avulla voit suojata itseäsi henkiseltä ylläsurukselta ennen auttamistilannetta, tilanteen aikana ja sen jälkeen. Aineisto on tarkoitettu Vapaaehtoisen pelastuspalvelun hälytysryhmille, ensiapu- ja ensihuoltoryhmille, henkisen tuen ryhmille, ystävätoiminnan vapaaehtoisille, ryhmien vetäjille sekä työntekijöille, jotka ohjaavat vapaaehtoistoimintaa ja koulutusta.

Sisältö

Vapaaehtoinen, punnitse tunteitasi.....	3
Vapaaehtoistoiminnan vetäjä, pidä yllä vuorovaikutusta	4
Kriisi- tai onnettomuustilanteessa autettava on tasavertainen.....	5
Erilaisuutta kannattaa pohtia.....	6
Muista huolehtia itsestäsi	7
Vertaistuki löytyy läheltä	9
Työnohjaus kehittää toimintaa ja tukee jaksamista	10
Tuki vaativien auttamistilanteiden jälkeen: Ottakaa purkukeskustelu tavaksi.....	11
Jälkipuinnissa jaetaan tunteita.....	13



Vapaaehtoinen ei saa työstään palkkaa tai muuta materiaalista tai taloudellista hyötyä. Suomen Punainen Risti yleensä edellyttää, että sen vapaaehtoiset myös liittyvät järjestön jäseneksi.

VAPAAEHTOINEN, PUNNITSE TUNTEITASI

Punaisella Ristillä on tarjolla runsaasti erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Voit siirtyä tehtävästä toiseen oman elämäntilanteesi ja halusi mukaan. Useiden tehtävien kokeileminen onkin suotavaa, se kartuttaa monipuolista osaamista. Yhtä arvokasta on, jos haluat tehdä koko vapaaehtoisurasi samassa ryhmässä tai tehtävässä. Kokemusta tarvitaan esimerkiksi uusien tulokkaiden perehdyttämiseen.

Vapaaehtoistoiminnan tulee olla sinulle palkitsevaa. Se voi olla hyvää vastapainoa arjelle. Jokaisen tulee kuitenkin muistaa huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Jos vapaaehtoistyöhösi liittyy mitä tahansa ikäviä tuntemuksia, keskustele asioista ajoissa ryhmän ohjaajan ja muiden vapaaehtoisten kanssa.

On elämänvaiheita, jolloin perhe, työ, opiskelu, oma tai vaikka läheisen sairaus vaatii aikaa ja energiaa. Tarpeen

tullen sinun tulee osata jättää vapaaehtoistyöstä pois. Kun elämäntilanne on muuttunut seesteisemmäksi ja koet, että sinulla on taas aikaa ja voimavaroja jaettavaksi, voit aina palata toimintaan.

Kun aloitat uutena vapaaehtoisena ryhmässä, et ehkä tunne aluksi kuuluvasi joukkoon. Ryhmä on saattanut tehdä yhdessä töitä vuosia, jolloin yhteishenki on rakentunut mukana olleiden ihmisten ja koettujen asioiden ympärille. Uusien yhteisten kokemusten myötä ryhmä ja yhteishenki rakentuvat kuitenkin uudelleen.

On hyväksyttävä, että kaikki vapaaehtoistyöt eivät sovellu kaikille ihmisille. Jos tunnet olevasi väärässä tehtävässä, kannattaa kokeilla jotakin muuta Punaisen Ristin tehtävää. Osoittaa hyvää itsetuntoa huomata, ettei valittu vapaaehtoistoiminta olekaan itselle se paras.

Vapaaehtoisella on velvollisuus

- toimia Punaisen Ristin periaatteiden sekä Suomen Punaisessa Ristissä hyväksytyjen suuntaviivojen ja sääntöjen mukaisesti.
- osallistua tehtävän edellyttämään perehdytykseen ja koulutukseen.
- tiedottaa toiminnassa havaitsemistaan puutteista tai vaaroista.
- sitoutua kulloinkin tehtävän edellyttämään vaihteluun ja toimintaan siltä osin kun on vapaaehtoisesti ja sovitusti lupautunut.

Vapaaehtoisella on oikeus

- osallistua taitojensa ja kiinnostuksensa mukaisiin vapaaehtoistehtäviin.
- tehtävässä tarvitsemaansa koulutukseen, tietoon, ohjaukseen ja tukeen.
- osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä vaikuttaa jäsenenä päätöksentekoon.
- saada ja antaa palautetta sekä kokea arvostusta.
- turvalliseen toimintaympäristöön.
- kehittyä vapaaehtoisena.

Järjestöllä on velvollisuus

- suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintaa vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta vapaaehtoistoiminnan linjauksen mukaisesti.
- taata vapaaehtoisten oikeuksien toteutuminen, pitää yllä vapaaehtoisrekisteriä ja varata vapaaehtoistoimintaan riittävät voimavarat.
- ottaa vastaan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ja pyrkiä etsimään heille heidän taitojensa mukaisia tehtäviä.
- tarjota vapaaehtoisille tehtävässä tarvitsemaansa perehdytystä, koulutusta, ammatillista tukea, ohjausta ja työvälineitä toimintaan ja Punaisen Ristin periaatteiden vahvistamiseen.
- arvioida toiminnan riskit, varmistaa turvallinen toimintaympäristö ja tarjota mahdollisuus kehittyä vapaaehtoistoiminnassa ja määritellä kussakin vapaaehtoistehtävissä vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet.

Järjestöllä on oikeus

- valvoa toiminnan laatua, arvioida sen tehokkuutta, päättää sen jatkamisesta ja lopettaa toiminta, jos se on Punaisen Ristin periaatteiden vastaista, laitonta tai se ei ole riittävän turvallista.
- valita tehtäviin sopivia vapaaehtoisia ja kannustaa vapaaehtoisia aktiivisesti jäsenyyteen.

TOIMINNAN VETÄJÄ, VUOROVAIKUTUS ON TÄRKEINTÄ

Vapaaehtoisten tulee saada tuntee, että heidän työtään arvostetaan. Hyvä ja rehellinen vuorovaikutus vapaaehtoisten kesken on perusta auttamistyössä viihtymiselle. Säännölliset ryhmätapaamiset, kuten kuukausi-illat, ovat tärkeitä ryhmähengen ja keskinäisen luottamuksen rakentumiselle. Tapaamisissa voitte käsitellä ennalta sovittuja teemoja ja keskustella kokemuksista. Tapaamisiin voitte myös järjestää koulutusta ja harjoituksia.

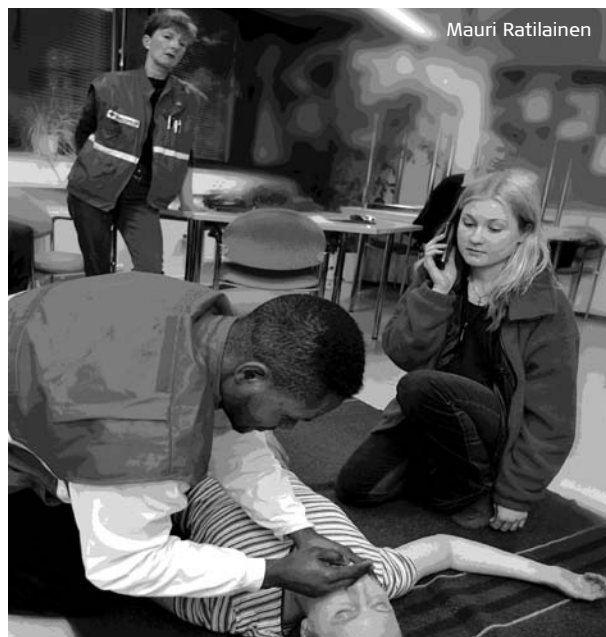
Vapaaehtoistoiminnassa tarvitaan myös virkistystä ja juhlahetkiä. Juhlat, retket ja liikuntatapahtumat lisäävät yhteenkuuluvuutta ja antavat voimia joskus raskaisiin tehtäviin. Ryhmällemme voi olla hyväksi myös laatia henkilökohtaisia kehittämissuunnitelmia. Se, että vapaaehtoinen tekee omien kykyjensä ja halunsa mukaista työtä, on mielekkään toiminnan edellytys.

Kun ihmisiä on useampia koolla, erilaisista mielipiteistä ja toimintatavoista saattaa syntyä ristiriitoja, joiden takia joku haluaa lopettaa vapaaehtoistoiminnan. Henkilökemiat eivät aina toimi. Pyrkikää ratkaisemaan ristiriitoja ajoissa ryhmän sisäisellä keskustelulla, jossa kaikki saavat puhua tuntemuksistaan. Viime kädessä tehtävien jaosta päättää ryhmän vetäjä.

Vetäjällä on vastuu toivottaa kaikki uudet vapaaehtoiset tervetulleiksi ja vastata heidän perehdyttämisestään. Ryhmien uusiutuvuus onkin pitkäjänteisen auttamistyön elinehto. Kun uutta vapaaehtoista perehdytetään, kannattaa hänelle valita avuksi kokenut tekijä.

Jos kysyttävää tulee, ryhmän vetäjän tai promon kannattaa olla yhteydessä piirin työntekijöihin tai kouluttajiin. Jokaiselle osastolle on piirin työntekijöistä nimetty oma kummi, jolta voitte kysyä neuvoa tai ohjausta. Piirin työntekijän voitte esimerkiksi pyytää mukaan kokouksiin tai ryhmäiltoihin.

Löydät Suomen Punaisen Ristin nettisivuilta vapaaehtoisille tarkoitetun perehdytyspassin. Saat siitä perustiedot järjestöstämme ja tarjotusta vapaaehtoistoiminnasta.



Uuden vapaaehtoisen vastaanotto

- Määrittele vapaaehtoistehtävät: mitä eri tehtäviin kuuluu ja mitä ne vaativat.
- Haastattele uudet vapaaehtoiset. Arvioi vapaaehtoisen kanssa yhdessä, mitkä tehtävät vastaavat hänen taitojaan ja kiinnostustaan.
- Käy vapaaehtoisen kanssa läpi odotukset, oikeudet ja velvollisuudet tehtävässä.
- Hyväksy, etteivät kaikki sovi kaikkiin tehtäviin ja auta myös vapaaehtoista hyväksymään tämä.
- Kerro tarjolla olevista koulutus- ja perehtymismahdollisuuksista sekä yhteisistä tapaamisista.
- Rohkaise puhumaan kokemuksista muiden vapaaehtoisten ja ryhmän ohjaajan kanssa.
- Järjestä vapaaehtoisille tarvittaessa työpari, se voi helpottaa toiminnan aloittamista.
- Sovi selkeästi toiminnan ohjauksesta: Keneen voi ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa?
- Selvitä, miten saa tarvittaessa jälkipuinnin tai työohjauksen kaltaista tukea.

KRIISI- TAI ONNETTOMUUSTILANTEESSA AUTETTAVA ON TASAVERTAINEN

Pyri kohtaamaan avuntarvitsija hienotunteisesti, kunnioittavasti ja tasavertaisena. Autettavan puolesta ei tehdä asioita liian valmiiksi, vaan häntä tuetaan löytämään omat selviytymiskeinonsa. Usein kuunteleminen ja läsnäolo ovat tärkeimpiä avun antamisen keinoja, joskus hiljaisuuskin voi olla hyväksi. Voitte tehdä yhdessä myös monia käytännön asioita. Sinun oma rauhallinen käyttäytymisesi luo avun saajalle turvaa ja rauhoittaa häntä. On tärkeää, että kohtaat ja hyväksyt autettavan tunteet ja autat häntä ymmärtämään, että ne ovat normaaleja reaktioita. Älä jätä avuntarvitsijaa yksin.

Kriittisissä äkkitalanteissa mielen ja kehon reaktiot etenevät yleensä vaiheittain:

Sokkivaihe ilmenee esimerkiksi epätodellisena olona ja tunteiden puuttumisena. Välitöntä vaaraa koskeva toiminta on yleensä harkitsevaa ja tehokasta, mutta muiden asioiden suhteen saattaa esiintyä ponnnettomuutta. Helpojakin päätöksiä voi olla vaikea tehdä.

Sokkivaiheen tarkoituksena on varmistaa toimintakyvyn säilyminen ja suojata mieltä sellaiselta tiedolta, jota se ei vielä pysty vastaanottamaan. Sokissa olevan ihmisen auttaminen on usein fyysisen ensiavun lisäksi henkistä ensiapua: kuuntelua, läsnäoloa ja käytettävissä olemista.

Reaktiovaihe pääsee alkamaan vasta, kun välitön vaara on ohi ja autettava tuntee olevansa turvassa. Reaktiovaihe ilmenee voimakkaina, vaihtelevina tunteina kuten itkuisuutena, pelkona ja ahdistuksena. Kehon reaktioita ovat esimerkiksi vapina, sydämen tykytys ja univaikeudet. Myös jonkin aiemman samantapaisen kokemuksen

muistot voivat tulla mieleen. Avunsaaja alkaa ymmärtää, mitä todella on tapahtunut ja mikä tapahtuneen merkitys on hänen omalle elämälleen. Reaktiovaihe kestää muutamasta päivästä useisiin kuukausiin, riippuen tapahtuneesta ja henkilön kyvystä käsitellä sitä.

Ajan kuluessa voimakkaiden kokemusten aiheuttamat reaktiot lieventyvät, vaikka saattavat ajoittain ilmetä uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Esimerkiksi uutinen vastaavasta onnettomuudesta saattaa nostaa kokemuksen vahvasti uudestaan mieleen.

Käsittely- ja uudelleenorientoitumisen vaihe alkaa tapahtuneen hyväksymisen myötä. Keskeinen osa käsittelyvaihetta on tapahtuneeseen liittyvän syyllisyyden, oman vastuun ja mahdollisen vihan käsittely. Hyväksynnän, luopumisen ja surun kautta avautuu tilaa uudelle, ja selviytymisen vaihe alkaa. Tapahtumat jäsentyvät osaksi elämää ja minuuden kokemista. Kriisi ei enää kuluta mielen terveyden voimavaroja, vaan on saatantanut jopa tuoda niitä lisää.

Kun kohtaat autettavan:

- Käyttäydy rauhallisesti.
- Tarjoa apua aktiivisesti ja hienotunteisesti.
- Esittele itsesi.
- Anna ensiapu.
- Kuuntele ja pidä huolta.
- Kosketa, jos se on luontevaa.
- Anna autettavan näyttää tunteensa.
- Pidä uteliaat loitolla, suojele uhria.
- Kerro, mitä on tapahtunut ja miten saadaan yhteys omaisiin.
- Älä jätä yksin.

Jos kohtaat uhkaavasti käyttäytyvän ihmisen:

1. Pysy rauhallisena.
2. Varmista turvallisuutesi esimerkiksi poistumalla paikalta.
3. Pyydä poliisia tai muuta turvallisuushenkilöstöä paikalle.



ERILAISUUTTA KANNATTAA POHTIA

Auttamistilanteissa saatat kohdata ihmisiä, jotka vaikuttavat olevan jollakin perustavalla tavalla erilaisia kuin sinä itse. He voivat olla avun kohteita mutta yhtä hyvin myös toisia avun antajia.

Vaikka kieleemme tai ihonvärimme olisi erilainen, me ihmiset tarpeinemme ja valmiuksinemme olemme samankaltaisia. Kulttuuri määrittelee normit, jotka ohjaavat käyttäytymistämme ja tapojamme.

Ihmiset kuitenkin ovat yksilöitä. Nimen, etnisen taustan tai edes lyhyen tapaamisen perusteella ei kannata luokitella ketään tietynlaiseksi ihmiseksi. Yksilöt minkä tahansa ryhmän sisällä ovat erilaisempia kuin ryhmät keskenään.

Kulttuurieroja löytyy myös Suomen sisällä. Esimerkiksi yhteiskunnallinen asema, synnyinpaikka ja asuinpaikka saattavat vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Käyttämämme murre taas saattaa vaikuttaa muiden arvioon meistä. Suomalaisuuskin on etninen tausta.

Ennakkokuuloja voi olla sekä suomalaisella että maahanmuuttajalla. Maahanmuuttajan näkökulmasta suomalaiset saattavat olla varautuneita, epäkohteliaita, arkoja ja hiljaisia ihmisiä, joiden käyttäytymistä on vaikea tulkita.

Niin auttajien kuin autettavien joukossa voi olla muihinkin erityisryhmiin kuin etnisiin vähemmistöihin kuuluvia ihmisiä. Kaikki erilaisuus ei ole näkyvää, ja harvoin erityispiirteet vaikuttavat mihinkään, millä on todellista merkitystä.

Jos erityispiirteillä kuitenkin on auttamistyön kannalta merkitystä, ovat ihmiset yleensä itse parhaita kertomaan, millaista huomioinnon ottamista he erilaisuutensa vuoksi tarvitsevat. Kannattaa siis kysyä.

Koska autettava ei kenties pysty itse kertomaan, mitä erikoista hänen tilanteessaan tulisi ottaa huomioon, on sitä parempi, mitä monipuolisempia taustoja auttajien joukosta löytyy.

- Vältä ihmisten luokittelua. Muista, että kaikki yksilöt ja tilanteet ovat erilaisia eikä kaikki selity kulttuurieroilla.
- Etsi yhdistäviä asioita.
- Tutki oman kulttuurisi arvoja ja normeja. Mieti, mikä on sinulle tärkeätä omassa kulttuurissasi. Mistä et voisi luopua?
- Mieti, missä tilanteissa olet itse erilainen ja miten silloin haluaisit tulla nähdyksi.
- Hanki tietoa kohtaamasi erilaisuuden taustoista ja keskustele aiheesta toisten vapaaehtoisten kanssa.
- Kohtaa toinen ihminen ihmisenä, älä jonkin ryhmän edustajana.

MUISTA HUOLEHTIA ITSESTÄSI

Sopiva määrä stressiä on tarpeellinen liikkeelle paiseva voimavara. Joskus sinun voi kuitenkin olla vaikeata rajata tehtäviä ja haasteita. Innostuksestasi toiminnasta tai huolesi avuntarvitsijoista saattaa johtaa siihen, että otat liikaa vastuuta.

Oman henkisen väsymisen havaitseminen on vapaaehtoisen tärkeimpiä tehtäviä. Voit estää uupumisen tunnistamalla kehosi ja mielesi hälytysmerkit ja varaamalla aikaa voimien keräämiseen.

Usein auttajaa koskettavat eniten juuri ne kokemukset ja tunteet, jotka ovat omassa elämässä tärkeitä. Stressireaktioiden tunteminen on tärkeää sekä auttajan oman jaksamisen kannalta että autettavan kohtaamisessa.

Jo pelkkä hälytysvalmiuteen joutuminen saattaa aiheuttaa sinulle stressiä. Myös odottaminen, tilanteen pitkittyminen ja epäselvyys voivat tuntua raskailta. Puhelimitse autettaessa oman haasteensa luo näköyhteyden puuttuminen.

Erityisen haasteellista on oman paikkakunnan asukkaiden auttaminen. Jos hälytystilanteessa tiedät, että autettavana on tuttuja, kannattaa harkita tarkkaan tehtävään lähtöä. Myös lasten ja nuorten hädän kohtaaminen on usein henkisesti raskasta. Voit kieltäytyä tehtävistä, jotka eivät sinulle sovi.

Auttajat kokevat auttamistilanteessa ja sen jälkeen monenlaisia tunteita. Sinulla voi olla samoja jälkireaktioita kuin autettavalla: surua, vihaa, häpeää ja syyllisyyttä. Pyri tunnistamaan stressireaktioitasi, kuten mielialan vaihteluja ja unettomuutta. Äkilliset tapahtumat, kuten onnettomuudet, saattavat aiheuttaa sinulle yleistä turvattomuuden tunnetta. Jopa mielikuvasi elämän tarkoituksesta, oikeudenmukaisuudesta ja turvallisuudesta saattavat muuttua.

Järkyttävien muistikuvien palaaminen uudestaan mieleen voi aiheuttaa pitkittyneitä ja voimakkaita jälkireaktioita. Jos tunnet järkytyksen jälkeen olevasi altis tunnereaktioille, kannattaa tapahtumia seurata harkiten esimerkiksi televisiosta.

Auttamistilanteen aikana sinun on hyvä seurata omia ja toisten reaktioita sekä voimien riittävyttä. Seuranta on sitä tärkeämpää, mitä raskaampi tehtävä on.

Pareittain tai pienessä ryhmässä työskennellessä tukea voi saada ja antaa jatkuvasti. Näin tunteet eivät jää häiritsemään mieltä ja vaikeuttamaan keskittymistä. Hyvä ryhmähenki tuo auttamistilanteissa kaikille voimia.



AUTTAJAN AVUKSI



Uupumisoireita:

- ilon katoaminen toiminnasta
- ärtyneisyys
- univaikeudet
- huumorintajun katoaminen
- jatkuva väsymys
- asioiden unohtelu
- aikaansaamattomuus
- usein toistuva päänsärky
- kohonnut verenpaine
- keskittymisvaikeudet

Jos uupumus yllättää:

- Kuuntele itseäsi ja kerro tilanteestasi ryhmänvetäjälle. Pyydä tarvittaessa aikalisää.
- Aseta elämäsi asiat tärkeysjärjestykseen. Mistä asioista saisit positiivista energiaa?
- Et voi yksin muuttaa toisen ihmisen elämää etkä kantaa vastuuta hänen puolestaan. Rinnalla kulkeminen riittää.
- Aseta rajat vapaaehtoistyöllesi. Kun et halua tai jaksa, sano ei.



Vaikka et tuntisikaan ruokahalua ja väsymystä, on välttämätöntä syödä ja levätä. Tauoista kannattaa sopia ryhmässä etukäteen. Päihteiden vaikutuksen alaisena et voi toimia vapaaehtoistehtävissä.

Sinun on hyvä pyrkiä tunnistamaan omat selviytymisen ja stressinhallinnan keinosi. Siinä missä yksi purkaa stressiä liikumalla, toista helpottaa puhuminen tai maalaaminen. Lepo, nukkuminen ja harrastukset tuovat lisää voimia.

Paluu arkeen ja työhön saattaa auttaa sinua palautumaan tavalliseen elämänrytmiin. Alkoholi tai muut päihteet eivät stressinhallinnassa auta. Yleensä lähipiiri – perhe ja ystävät – on tärkein tuen lähde. Pyri olemaan optimistinen ja antamaan itsellesi myönteistä palautetta.



Mauri Ratilainen

Ennen auttamistilannetta

- Ylläpidä auttamistaitojasi.
- Tunne kriisi- ja stressireaktiot.
- Käy mielessäsi läpi auttamistilanteita.
- Mieti, miten käyttäydyt stressitilanteessa.
- Mieti, miten palaat takaisin arkeen.
- Selvitä, milloin tarvitaan ammattiapua.



Auttamistilanteen aikana

- Selvitä, mikä on tilanne.
- Noudata viranomaisten ohjeita.
- Noudata turvamääräyksiä ja nopeusrajoituksia.
- Keskity tehtävääsi.
- Suojele itseäsi, raskainta on auttaa lapsia ja tuttuja.
- Sano, jos et pysty tekemään jotain.
- Työskentele aina parin kanssa.
- Tarkkaile, tue ja ohjaa muita.
- Syö ja lepää säännöllisesti.
- Pyydä apua, kun sitä tarvitset.



Auttamistilanteen jälkeen

- Muista vaihtolovelvollisuus.
- Jälkireaktiot ovat normaaleja.
- Palaa arkirutiineihin.
- Kerro, kirjoita, maalaa kokemuksistasi.
- Lepää ja rentoudu.
- Harrasta totuttuun tapaan.
- Vältä suuria elämänmuutoksia.
- Ole optimistinen.
- Käy tilanne läpi ryhmän kanssa.
- Osallistu tarjottuun purkuun tai jälkipuintiin.
- Hae apua tarvittaessa.

VERTAISTUKI LÖYTYY LÄHELTÄ

On tärkeää, että saat vertaistukea ja kannustusta omalta ryhmältäsi. Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja ovat olleet samankaltaisissa tilanteissa, joten he pystyvät mutkitta asettumaan toistensa asemaan.

Onnistuneen toipumisen kannalta on hyvä, jos voitte käydä kokemuksianne ja tunteitanne läpi jo auttamistilanteen aikana. Näin tunteet eivät jää häiritsemään mieltä ja vaikeuttamaan keskittymistä.

Yhteiset tapaamiset, kuten kuukausi-illat, ovat vertaistuelle luonnollisia paikkoja. Keskusteluissa kaikilla tulee olla mahdollisuus puhua auttamistehtävissä koetuista asioista ja tunteista.

Vertaistuki perustuu tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä ryhmän jäsenten väliseen luottamukseen. Ryhmän vetäjä on vastuussa vertaistuen järjestämisestä.

► Esimerkkejä:

Ensihuolto: Helsingin ensihuoltoryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Kuukausi-illoissa käydään läpi menneet hälytystehtävät, mikä lisää ryhmän yhteishenkeä, kehittää toimintaa ja auttaa uusia ryhmän jäseniä hahmottamaan tehtäväkenttää. Hälytystehtävien läpikäynnin lisäksi jokaiselle kuukausi-illalle nimetään teema, johon liittyy keskustelua ja mahdollisia ulkopuolisia vierailijoita.

Joskus ensihuoltoryhmä matkaa yhdessä esimerkiksi teatteriin. Ryhmässä myös vietetään joulu- ja kevätkuuhlat. Yhteinen tekeminen luo ryhmän jäsenille keskinäistä luottamusta, mikä on ensihuoltotehtävissä erittäin tärkeää. Lisäksi koko pääkaupunkiseudun ensihuoltoryhmillä on vähintään kerran vuodessa yhteinen tapaaminen. Hälytystilanteissa on hyvä tuntea myös muiden ryhmien jäseniä.

Ystävätoiminta: Hämeenlinnan ystävätoiminnassa mukana olevat ystävät tapaavat noin kerran kuukaudessa. Ystävien kokoontuminen antaa mahdollisuuden kokemusten ja ajatusten vaihdolle sekä mukavalle yhdessä ololle. Tapaamisiin pyritään saamaan luentoja eri aiheista kuten ravinnosta, osteoporoosista, muistihäiriöistä ja rentoutuksesta.

Ystävät tekevät toisinaan myös vierailuja lähipaikkakunnille tutustuakseen siellä ystävätoimintaan. Ystävien keskinäinen vertaistuki on erittäin tärkeää vapaaehtoistyössä jaksamisen kannalta. Hämeenlinnassa toimivilla ystävillä on myös mahdollisuus saada tarvittaessa työnohjausta.



AUTTAJAN AVUKSI

TYÖNOHJAUS KEHITTÄÄ TOIMINTAA JA TUKEE JAKSAMISTA

Työnohjausta voidaan antaa sekä yksittäisille vapaaehtoisille että ryhmille. Työnohjaus on oppimista-
pahtuma, jossa asioita opitaan yhdessä pohtimalla. Sen keskeisin menetelmä on keskustelu, jonka tarkoituksena on auttaa vapaaehtoisia toimimaan entistä paremmin omassa vapaaehtoisuhteisössään ja -tehtävässään.

Työnohjauksella myös tuetaan jaksamista. Ohjauksella vapaaehtoisista voidaan auttaa tunnistamaan kuormittavia tekijöitä ja käsittelemään niitä. Ohjauksella voidaan myös parantaa kuuntelutaitoa ja kehittää vapaaehtoisen kykyä käsitellä erilaisia ristiriitoja. Työnohjauksella saavutetaan parhaat mahdolliset tulokset, jos se on säännöllistä.

Työnohjaajan rooli on uusien oivallusten ja mahdollisuuksien antaminen, ei siis välttämättä valmiin tiedon tarjoaminen tai opettaminen. Ohjaajan tulee olla riittävän ulkopuolinen, jotta hän voi nähdä vapaaehtoisen tilanteen objektiivisesti. On tärkeää, että työnohjaajalla on riittävä perehtyneisyys vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoisten tehtäviin.

Ammatillinen työnohjaus on usein maksullista, mutta ohjauksen järjestämiseen voi löytyä myös ilmaisia tai hyvin edullisia ratkaisuja. Usein vapaaehtoisryhmät tekevät yhteistyötä kuntien ja seurakuntien kanssa. Tämän yhteistyön kautta voi löytyä ilmaisia tai edullisia sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöitä ohjausta antamaan. Moni ammatikseen ihmissuhde-, sosiaali- ja terveysalalla työskentelevä saattaa olla valmis tekemään määräaikaista vapaaehtoistyötä Punaiselle Ristille esimerkiksi työnohjauksen tai muun konsultoinnin muodossa. Ohjausta voi kysyä myös vaikkapa työnohjauksen opiskelijoilta.

Lisäksi monet kunnat myöntävät järjestöille avustuksia, joita voi käyttää ohjauksen järjestämiseksi. Tätä mahdollisuutta teidän kannattaa tiedustella kunnasta.

Kun ryhmänne sopii työnohjauksesta, tehdään työnohjaussopimus. Siinä määritellään yleensä ryhmän tavoitteet, ohjauksen kesto, tapaamiskataulu sekä osallistujat. Ohjaajan tehtävä on huolehtia sopimuksen noudattamisesta. Keskeistä on sopia luottamuksellisuudesta. Keskustelluista asioista ei puhuta työnohjauksen ulkopuolella ilman yhteistä suostumusta. Työnohjauksesta voitte kysyä lisää piirin työntehtäjiltä.

**Hyvä
työnohjaaja antaa
uusia oivalluksia ja
mahdollisuuksia.**



Tuija Lundelin

► Esimerkkejä:

Ystävätoiminta: Helsingin ja Uudenmaan piiri järjestää työnohjausta ystävätoiminnan vastuuvapaaehtoisille kuten ystävävälittäjille sekä ystäväryhmien ja vanhusten ryhmien ohjaajille. Toiminnassa on kaksi työnohjausryhmää ja lisää perustetaan tarpeen mukaan.

Työnohjausryhmä tarjoaa tilaisuuden keskustella ja purkaa ystävätoimintaan liittyviä tilanteita ja tunteita, niin iloja kuin huoliakin.

Kriisipuhelinpäivystys: Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelinpäivystäjille on järjestetty päivystyksen ajaksi apua. Haastavia puheluita varten päivystäjä voi itse saada puhelimitse tukea niin sanotusta takapäivystyksestä.

Puhelinpäivystäjille järjestetään myös säännöllinen ryhmätyönohjaus kerran kuukaudessa. Yksi tapaaminen kestää puolitoista tuntia. Työnohjauksella tuetaan päivystäjien jaksamista sekä kehitetään puhelinpäivystyksen laatua.

TUKI VAATIVIEN AUTTAMISTILANTEIDEN JÄLKEEN

Ottakaa purkukeskustelu tavaksi

Auttaminen onnettomuus- ja kriisitilanteissa on henkisesti ja psyykkisesti kuormittavaa. Sinulla saattaa ilmetä samanlaisia reaktioita ja tunteita kuin autettavilla. Tilanteesta selviytymiseen tarvitaan ehkä purkukeskustelu eli defusing. Se on tarkoitettu tehtäväksi pienryhmille ja yhdessä työskenteleville ihmisille tunteita herättävän kokemuksen jälkeen.

Hyvä purkukeskustelu luo sinulle turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen sekä antaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen. Purkukeskustelu pidetään mieluiten työvuoron päätyttyä, ennen kotiin lähtöä. Tilanteen niin vaatiessa purkukeskustelu voidaan järjestää myös lähipäivinä, kuitenkin mahdollisimman nopeasti tilanteen jälkeen.

Purkukeskustelun tavoitteena on, että voit palata arkirutiineihin vaivattomasti. Jos kokemus on ollut jollekin henkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava, tarvitseeko hän lisäksi henkilökohtaista keskustelua.

Purkukeskustelun eli defusingin päätteeksi arvioidaan myös mahdollinen jälkipuinnin eli debriefingin tarve. Pidempikestoisessa jälkipuinnissa tunnereaktioita käsitellään purkukeskustelua syvällisemmin. Purkukeskustelun vetäjän ei tarvitse olla erikseen koulutettu tehtävään, kun taas jälkipuinnin vetäjä on aina siihen koulutettu.

► Esimerkkejä purkukeskusteluista:

Etsintä: Kahden vuorokauden etsintä päättyi kadonneen löytymiseen elossa. Vapepan henkisen tuen vapaaehtoiset keskustelivat etsinnän johtopaikalla kaikkien etsintään osallistuneiden henkilöiden kanssa, ennen kuin nämä pääsivät kirjautumaan pois tehtävästä.

Keskusteluissa nousi tarve järeämmälle purkukeskustelulle. Purkutärkeeseen vaikutti muun muassa se, että samat etsijät tekivät pitkään töitä ja monet heistä olivat paikallisia. Purkuun kutsuttiin kaikki 14 vapaaehtoista siitä etsintäketjusta, joka kadonneen löysi. Keskustelu pidettiin parin päivän päästä.

Purkukeskustelun aluksi etsintää johtanut poliisi kävi etsinnän läpi vaihe vaiheelta. Tämän jälkeen jakauduttiin kahteen ryhmään, joille henkisen tuen vapaaehtoiset vetivät pareittain purkukeskustelun. Mukana oli myös Vapepa-johtaja.

Ryhmä istuutui ympyrään, purun vetäjä korosti kokoontumisen luottamuksellisuutta. Jokainen vuorollaan kertoi, mitä teki, mitä näki, mitä koki ja miltä tuntui tehtävän aikana, sen jälkeen ja miltä tuntuu nyt. Keskustelussa varmistettiin, että jokaisella on joku, jonka kanssa puhua jälkikäteen. Lopuksi vetäjät tekivät lyhyen yhteenvedon ja kysyivät, onko tarvetta syvempään jälkipuintiin.

Purun jälkeen vetäjät pitivät vielä keskinäisen purkukeskustelun.

Muistilista purkukeskustelun vetäjälle:

Kokoontukaa rauhalliseen paikkaan. Istukaa ringissä siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa.



Sopikaa luottamuksellisuudesta. Henkilökohtaiset tunteet ja ajatukset jäävät vain ryhmän tietoon.



Käykää läpi tapahtumat ja toiminta siten, että jokainen mukana ollut kertoo oman tehtävänsä ja kokemuksensa tehtävästä ja tapahtumasta. Miltä tuntui toiminnan aikana? Entä sen jälkeen?



Vetäjä tekee lopuksi yhteenvedon. Jos jonkun on vaikea irrota toimintatilanteesta tai kokemus on ollut psyykkisesti erityisen kuormittava, on arvioitava, tarvitseeko hän lisätukea. Lisätukena voidaan pitää henkilökohtainen purkukeskustelu.



Lopuksi kerrotaan, kenen puoleen ryhmän jäsen voi kääntyä, jos tapahtunut alkaa vaivata mieltä myöhemmin.

► Esimerkkejä purkukeskusteluista:

Ensiapu: Jokaisen päivystyksen jälkeen ennen kotiin lähtöä Länsi-Vantaan osaston ensiapuryhmä pitää purkukeskustelun. Tapahtumista saataan lisäksi puhua puhelimitse päivystystavastavan kanssa.

Myös hälytystehtävien jälkeen pidetään aina lyhyt purku ja tarvittaessa jälkipuinti eli debriefing. Ryhmälle on nimetty kaksi jäsentä, jotka voivat tarvittaessa antaa keskusteluapua esimerkiksi hälytystilanteiden jälkeen. Vaativia tilanteita var-ten ryhmä saa puhelimitse tukea myös Vantaan kriisipäivystyksestä.

Purku järkyttyneille nuorille: Urheilija menehtyi sairauskohtaukseen kilpailun aikana. Paikalla olleille, muille kuin kilpaileville nuorille pidettiin purkukeskustelut tapahtuneesta.

Koska kaikki eivät päässeet keskusteluihin kilpailujen vuoksi samaan aikaan, kaksi henkisen tuen vapaaehtoista piti purkukeskusteluja pienissä ryhmissä. Yhteensä keskusteluihin osallistui 15 nuorta.

Ensin vapaaehtoiset esittäytyivät. Tämän jälkeen kerrottiin vaihtolovelvollisuudesta, siitä miksi ollaan kokoonnuttu, mikä on purun merkitys ja minkälaisia reaktioita saattaa seurata. Seuraavaksi nuoria pyydettiin esittämään ja kertomaan, mitä he tekivät tapahtuman hetkellä, mitä he näkivät tapahtumasta ja miten he sen kokivat.

Nuoria pyydettiin kertomaan, miltä tuntui silloin ja miltä tuntuu nyt. Lopuksi keskusteltiin puhumisen tärkeydestä ja varmistettiin, että jokaisella on vanhempi kotona illan aikana.

Henkisen tuen pari piti vielä keskinäisen purun: Miten meni ja miltä tuntui? Mitä ajatuksia heräsi purun aikana ja jälkeen? Lisäksi sovittiin, että soitellaan, jos tarvetta on. He kävivät vielä illalla ja seuraavana päivänä puhelimitse keskustelua tuntemuksista.

Purku kerääjille katastrofin jälkeen: Vapaaehtoisille kerääjille järjestettiin purkukeskustelu tsunamikeräyksen jälkeen. Keskustelussa lahjoittajat kertoivat tapahtumasta omakohtaisia kokemuksia ja ajatuksia kerääjille. Kerääjät myös purkivat yhdessä päällimmäiset tunteensa ja ajatuksensa.

Aineellinen apu: Nelihenkinen perhe menetti tulipalossa kotinsa. Kaksi ensihuoltoryhmän vapaaehtoista avusti järkyttynyttä perhettä vaat- teiden hankinnassa.

Kotinsa menettäneiden kanssa keskusteltiin tapahtuneesta ostosten lomassa ja niiden jälkeen kahvilla. Vanhemmille annettiin "Olet kokenut jotain järkyttävää" -esite. Kotimatalla vapaaehtoiset purkivat tilanteen keskenään. Asiasta keskusteltiin vielä ryhmän kanssa seuraavassa kuukausi-illassa.

Päihdetyö: Päihdetyön vapaaehtoiset näkivät pahoinpitelyn. He osallistuivat tilanteen selvittämiseen ja antoivat uhrille ensiapua. Tapahtuneen jälkeen he keskustelivat ajatuksistaan, mutta muistikuvat jäivät vaivaamaan.

Viikonlopun jälkeen vapaaehtoisille järjestettiin varsinainen purkutilaisuus, mikä osoittautui tarpeelliseksi. Paitsi että purkutilaisuus auttoi vapaaehtoisia henkisesti, se opetti ryhmälle keskustelun tärkeyttä. Todettiin, että omassa ryhmässä tehtävän purun tulee kuulua rutiineihin. Tarvittaessa on pyydettävä ulkopuolisen pitämä syvällisempi purku.

Ystävätoiminta: Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vapaaehtoinen meni tapaamaan ystävänsä, joka yllättäen saanut sairauskohtauksen. Vapaaehtoinen soitti ambulanssin ja otti yhteyttä sairastuneen omaisiin. Ystävä oli yhteydessä myös Punaisen Ristin ystävävälitykseen, josta järjestettiin purkukeskustelu. Ystävä pääsi kertomaan tapahtuneesta ja tunteistaan.

Purku harjoituksessa: Pelastuspalveluleirillä järjestettiin evakuointiharjoitus, johon osallistui 60 henkilöä. Harjoituksen lopuksi Mielenterveysseuran henkisen tuen ryhmä piti opetuksellisen pikapurun kaikille.

Harjoituksen maalihenkilöt oli jaettu kahteen ryhmään, samoin harjoituksen toimijat. Keskustelujen vetäjät toimivat pareittain. Koska aikaa oli annettu vain 15 minuuttia, kerrottiin vain purun merkityksestä ja opastettiin vapaaehtoisia ottamaan purkukeskustelu hälytyksen ja harjoitusten jälkeen tavaksi.

Leirin lopuksi Mielenterveysseuran henkisen tuen ryhmäläiset pitivät keskinäisen purun leiristä ja harjoituksesta.

Jälkipuinnissa jaetaan tunteita

Jälkipuinti eli debriefing on ohjattu tilaisuus poikkeuksellisen tapahtuman läpikäyntiin. Jälkipuinti edistää normaalin surutyön käynnistymistä, auttaa ymmärtämään omia ja toisten reaktioita sekä vahvistaa ryhmän keskinäistä luottamusta.

Jälkipuintitilaisuus ei ole palautekeskustelu tehtävän suorittamisesta. Jälkipuinnin tavoitteena on, että osallistujat pystyvät mahdollisimman tarkoin ilmaisemaan kaikki tapahtumaan liittyvät tunteensa sekä kestämään ja hyväksymään tapahtuman herättämät psyykkiset reaktiot.

Keskeistä jälkipuinnissa on tunteiden jakaminen, jolloin tapahtuman kokenut huomaa, ettei ole yksin.

Tilaisuuden jälkeen sovitaan mahdollisesta jatkoistunnosta. Jälkipuintiin osallistuminen on aina vapaaehtoista. Debriefing ei korvaa mielenterveyspalveluja tai muuta terveydenhuoltoa vaan täydentää niitä. Jälkipuinnin vetää aina istunnon pitämiseen koulutettu henkilö muutaman päivän sisällä tapahtumasta.

► Esimerkkejä jälkipuinnista:

Etsintä: Etsintä päättyi yläasteikäisen tytön löytämiseen menehtyneenä metsästä. Muutaman päivän sisällä tapahtuneesta etsintään osallistuneille ryhmille järjestettiin jälkipuintitilaisuudet. Tilaisuudet toteutettiin psykologin johdolla.

Suuronnettomuus: Tsunamikatastrofin jälkeen Helsingin ja Uudenmaan piiri järjesti jälkipuintitilaisuudet kaikille vapaaehtoisille, jotka olivat olleet puhelinpäivystyksessä, vastaanottotehtävissä tai ohjaamassa matkustajia lentokentällä. Tilaisuuksiin osallistuminen oli suositeltavaa, muttei pakollista.

”Olo helpottui, sillä keskustelu osoitti tunteeni tavallisiksi ja sallituiksi”

”

Oli keskipäivä, kevyttä lunta maassa. Hyvin tallattuja polkuja ja latuja oli kuljettavaksi ja maasto oli kartanlukijalle tuttu. Tunnelma oli silti jännittynyt ja taivaltaminen raskasta, sillä oli hyvin suuri mahdollisuus, että etsitty löytyisi menehtyneenä.

Vajaan parin tunnin etsinnän jälkeen tuli käsky palata johdopaikalle. Kadonnut oli löytynyt menehtyneenä metsästä. Kotiin palattuani huomasin, että olin ollut tavattoman jännittynyt ja keskittynyt koko etsinnän ajan.

Kun jännitys laukesi, alkoi migreeni sykkiä ohimossa. Koko viikon esillä ollut tapahtuma ja oma osuus siinä alkoivat velloa päässä. Halusin vimmatusti tietää lisää tosiasioita. Missä, mitä, kuka? Pohdin sitä, mitä olisi tehnyt, jos minä tai minun partioni koira olisi tehnyt löydön.

Puhua pitäisi, sillä se helpottaa, mutta etsijän vaitiolovelvollisuus rajoittaa etsintöjen yksityiskohdista puhumista ulkopuolisten kanssa.

Etsimässä olleille ryhmille järjestettiin Suomen Punaisen Ristin kautta omat jälkipuinnit. Psykologin johdolla kävimme tilannetta läpi niin sanotulla debriefing-menetelmällä.

Ennen tilaisuutta minua askarrutti, että onko lupa tuntea näin, kun en tuntenut etsittävää enkä edes ollut siinä partiossa, joka löysi kadonneen.

Ryhmäkeskustelu toi esiin sen, että muutkin olivat kokeneet samoja tuntemuksia ja pohtivat samoja asioita. Olo helpottui, sillä keskustelu osoitti, että minun tunteeni ovat tavallisia, sallittuja ja niistä pitää puhua, jotta ajatukset selkiintyvät. Näin voimme kohdata uuden etsintätilanteen ilman niin suurta pelkoa ja ahdistusta, kuin jos tilanne jäisi selvittämättä.

**kirjoittaja toimii
Tampereen Seudun Etsintäkoirissa**

”

Luettavaa:

Munnukka-Dahlqvist, M. 1996. **Auttajan avuksi.** Priima-Offset Ky, Helsinki.

Porkka, S-T., Salmenjaakko J. 2006. **Vapaaehtoistyön työohjauksen järjestäminen.** Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Paino: Dark Oy, Vantaa.

Saari S., Kantanen I., Kämäräinen L., Parviainen K., Valoaho S., Yli-Pirilä P. (toim.). 2009. **Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas.** Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Käsikirjoitus: Tuula Luoma, Anita Hartikka, Mari Kallio

Toimitus ja taitto: Ari Räsänen

Kuvat: Suomen Punaisen Ristin arkisto

Suomen Punainen Risti 2009

Suomen Punainen Risti. 2004. **Vinkkejä monikulttuuriseen vapaaehtoistoimintaan – Moninaisuus alkaa meistä.** Suomen Punainen Risti ja Opintotoiminnan keskusliitto ry. Paino Topnova.

Suomen Punainen Risti. 2007. **Vapaaehtoisille mielenterveydestä – Yhdessä voimme paremmin.** Frenckellin Kirjapaino Oy.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: www.ktl.fi/portal/suomi/pressihuone/ajankohtaista/traumaattisen_psykkisen_kriisin_kohtaaminen