

Vapaaehtoisen voimavarat vaikeina aikoina

Marie Rautava | 13.9.2022



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN

Haasteita haasteiden perään...

Ilmastonmuutos..

Korona...

Venäjän hyökkäys Ukrainaan...

Energiakriisi...

Taantumun uhka...

Sota koettelee perusolettamuksia

1. Oma haavoittumattomuus
2. Maailman ymmärrettävyys
3. Usko ihmiseen ja ihmisyyteen

Luonnonmullistusten aiheuttama tuho on helpompi kestää ja hyväksyä kuin ihmisten aiheuttama.

E erityisen raskasta, kun uhrit ovat lapsia ja nuoria.



Traumaattinen kriisi

Tapahtuma on:

- Ennakoimaton
- Kontrollioimaton
- Väkivallan ja kuoleman kokeminen
- Koettelee arvoja



Suomessa tilanne on erityisen kuormittava

- Ukrainan sotaa pakenemaan joutuneille ja heidän läheisilleen Suomessa
- Herkille lapsille ja nuorille, myös aikuisille
- Sodan kokeneille, sotaan joutumista pelkääville
- Akuutissa elämänkriisissä oleville
- Sodan kokeneille maahanmuuttajataustaisille
- Sodan kokeneille ikäihmisille

Monenlaisia reaktioita

- Epäusko, ei voi olla totta!
- Epäreiluuden, vääryyden kokemus
- Pelko, suru, raivo, viha...
- Häätä ukrainalaisten puolesta, huoli Suomen tulevaisuudesta
- Ahdistus, paniikinomainen kauhuntunne
- Lamaannus, jähmettyminen
- Fyysiset reaktiot, esim. uniongelmat, päänsärky, kipu, paha olo
- Reagoimattomuus, rauhallisuus
- Tiedon hankkiminen, järkeileminen
- Uteliaisuus, mitä seuraavaksi tapahtuu...



Ihmiset ovat erilaisia

Yksilöiden välillä on isoja eroja.

Ihmisen reaktiot voivat vaihdella samankin päivän aikana.

Kaikki reaktiot ovat normaaleja epänormaalissa tilanteessa!

Toisaalta kriisiaikoina...

- Arvostetaan perusarkea
- Energia ja toimeliaisuus lisääntyy
- Myötätunto, auttamisen halu kasvaa
- Haetaan yhteistyötä
- Hakeudutaan vapaaehtoistyöhön

Vapaaehtoistyön monet merkitykset

- Tekemistä, mahdollisuus auttaa, voi oppia uutta, saa uusia ystäviä, saa kuulua mukavaan porukkaan, voi unohtaa omat huolet, voi kokea ilon ja onnistumisen hetkiä jne...
- Vapaaehtoistyön motiivit ja innostuksen aiheet vaihtelevat.
- Kannattaa hyödyntää ihmisten erilaisia vahvuuksia.
- Ketään ei pidä velvoittaa rooliin, joka ei tunnu luontevalta.

MLL:n arvot ja periaatteet ohjaavat toimintaamme kaikkina aikoina

ARVOT

- Lapsen ja lapsuuden arvostus
- Yhteisvastuu
- Inhimillisuus
- Yhdenvertaisuus

PERIAATTEET

- Avoimuus
- Ilo
- Kumppanuus
- Osallisuus
- Arjen arvostus



Vapaaehtoisena MLL:ssa

- Jokaisella on oikeus olla juuri vapaaehtoisen roolissa, ei oman kulttuurinsa, ammattinsa tms. edustajana.
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja sotaa pakenevien kohtaaminen voi olla ja usein onkin kuormittavaa → vapaaehtoisella on oikeus tukeen. On tärkeää, että on mahdollisuus purkaa raskaita tilanteita ja kokemuksia.
- MLL:n piiristä ja keskusjärjestöstä saa tukea ja apua.



Vapaaehtoisena MLL:ssa

- Vapaaehtoisella on oikeus siihen, ettei jaksa, ehdi, pysty. Vapaaehtoistyön pitäisi olla voimavara, ei kuormitustekijä.
- MLL:n rajojen ja mahdollisuuksien tunnistaminen → emme ole kriisiorganisaatio emmekä ainoa toimija.
- MLL rakentaa turvallisia lähiyhteisöjä, tarjoaa tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksia, luo iloa ja leikkimielisyyttä sekä toimintaan osallistujille että vapaaehtoisille.



Omien rajojen tunnistaminen

- Koetko, että sinulta odotetaan liikaa?
- Onko sinun vaikea sanoa ei?
- Onko sinun vaikea tunnustaa itsellesi, ettet jaksa?
- Onko elämässäsi tällä hetkellä paljon kuormitustekijöitä?
- Saatko riittävästi tukea vapaaehtoistyöhösi?

Omien voimavarojen tunnistaminen

- Mikä vapaaehtoisen rooli on sinulle luontevin?
- Mitkä asiat lisäävät omaa hyvinvointiasi? Toteutatko niitä?
- Milloin ja missä tilanteessa viimeksi tunsit iloa?
- Milloin viimeksi annoit itsellesi kiitosta?
- Mikä auttaa sinua palautumaan raskaista tilanteista tai tehtävistä?



Tärkeintä on tunnistaa itselle sopivat keinot palautua

Lepo

Liikkuminen

Käsityöt

Luonto

Lemmikit

Lukeminen

Arki – perhe,
läheiset

Sauna

Hieronta

Uni

Avanto

Taide

Nämä eivät tue palautumista:

Liian rankka
liikkuminen

Työn
tekeminen
liian myöhään

Alkoholi

Unesta
nivistäminen

Näytöllä
oleminen

”Aina
liikkeessä”

Voima

*Jos voima on sitä ettei koskaan
luhistu vaan aina
kamppailee, voima on
taakka, joka vaatii
suurta voimaa.*

Gösta Ågren

Miten vahvistaa selviytymiskykyä?

- Huolehdi perustarpeista ja hyvinvoinnista
- Pidä kiinni arjen rutiineista
- Tunnista, nimeä ja hyväksy tunteesi
- Rajaa sitä mitä päästät mielenmaisemaasi
- Hae luotettavaa tietoa, joka auttaa ymmärtämään
- Ole armollinen itsellesi ja muille
- Vahvista omaa ja muiden toivoa
- Älä jää yksin, uskalla pyytää apua

Mitä on selviytyminen?

Selviytyminen on kykyä ottaa vastaan apua tuntematta häpeää tai riippuvuutta ja kykyä tarjota apua olematta holhoava.

Ofra Ayalon

Itsemyötätunto

- Myötätuntoa on usein helpompi osoittaa muille kuin itselleen.
- Itsemyötätunto auttaa suhtautumaan ymmärtäväisemmin myös muihin.
- Itsemyötätunto on hyväksyvä, ymmärtäväinen, ystävällinen asenne omaa itseään kohtaan.
- Kohtele itseäsi lempeästi, erityisesti vaikeina aikoina.
- Näe arvosi muutenkin kuin tekojen kautta. Olet hyvä ja riittävä sellaisena kuin olet.



Voimia ja iloa syksyyn!

”Elämä on arvaamatonta. Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää.”

Eeva Kilpi