

Vapaaehtoisen KÄSIKIRJA



**NUORET
LESKET**
RY



Sisällysluettelo

Aluksi.....	2
Nuoret Lesket ry.....	3
Yleistä vapaaehtoistoiminnasta.....	5
Leskeys ja vertaistuki.....	13
Tuumasta toimeen - käytännön asioita.....	18
Lopuksi.....	20

Aluksi

Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa järjestömme vaikuttavuutta ja toimintaa. Vapaaehtoiset vertaiset ovat Nuoret Lesket ry:n sydän ja vertaistoiminnan mahdollistaja - yksin emme voisi saavuttaa asioita, joihin pystymme yhdessä. Ilman sitoutuneita ja hyvinvoivia vapaaehtoisia moni tärkeä toiminto jäisi toteutumatta.

Vapaaehtoisena toimiminen perustuu luottamukseen, tavoitteeseen tehdä hyvää yksilön ja yhteisön hyväksi sekä merkityksellisyyden tunteen lisäämiseen omassa elämässä. Meille on tärkeää, että jokainen vapaaehtoinen tuntee olevansa tärkeä ja arvokas. Tavoitteenamme on tarjota mahdollisimman turvallinen ja sujuva vapaaehtoistoiminta vertaisillemme.

Tämä käsikirja on laadittu tukemaan Nuorten Leskien vapaaehtoistoimintaa ja varmistamaan, että vapaaehtoisilla on selkeät ja yhdenmukaiset ohjeet tehtävänsä. Lisäksi käsikirja voi toimia oppaana sinulle, joka vielä pohdit vapaaehtoiseksi ryhtymistä. Hyviä lukuhetkiä!

Nuoret Lesket ry

Nuoret Lesket ry on valtakunnallinen työikäisten leskien ja leskiperheiden vertaistukijärjestö. Yhdistyksen tavoitteina on toteuttaa vertaistukea eri muodoissa, toimia aihealueensa asiantuntijana ja tarjota neuvontaa leskeyteen liittyvissä kysymyksissä. Yhdistys järjestää vuosittain monenlaista vertaistukitoimintaa, viikonloppuja ja tapahtumia leskille ja leskiperheille, niin verkossa kuin kasvokkain. Lisäksi toimintaa on myös leskiperheiden lapsille ja nuorille. Vertaistoiminnan ohella yhdistys tekee verkosto- ja asiantuntijatyötä valtakunnallisesti eri alojen ammattilaisten sekä järjestöjen kanssa.

Yhdistys on perustettu vuonna 2009. Toiminta-ajatuksena on alusta saakka ollut ”Vertaistuesta voimaa surun keskellä”. Toiminta on poliittisesti, aatteellisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta ja toimintaan ovat tervetulleita kaikki työikäisenä kumppaninsa menettäneet puolison kuolinsyystä, parisuhteen muodosta tai perhetilanteesta riippumatta. Yhdistyksen arvot ja toimintaperiaatteet ohjaavat kaikkea toimintaa ja näihin ovat sitoutuneet myös yhdistyksen vapaaehtoiset vertaistukijat.

ARVOT

- sitoutumattomuus
- yksilöllisyyden kunnioitus
- vertaisuus
- tulevaisuuden toivo

TOIMINTAPERIAATTEET

- tasa-arvoisuus
- yhdenvertaisuus
- osallisuus
- vapaaehtoisuus
- luottamuksellisuus.

Yhteistyötahot

Yhdistys tekee valtakunnallista yhteistyötä useiden eri organisaatioiden kanssa.

Lähimmät yhteistyökumppanit ovat yhteisen **Surujärjestöt-verkoston** kautta **Surunauha ry**, **Käpy Lapsikuolemaperheet ry** ja **Huoma - henkirikoksen uhrien läheiset ry**. Meillä Surujärjestöillä on yhteinen **Surevan Kohtaaminen -toiminta**, joka on myös meille tärkeä yhteistyökumppani. Sen tavoitteena on viedä tietoutta surusta, Surujärjestöistä ja surevan kohtaamisesta eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille. Surevan Kohtaaminen -toiminta kouluttaa kaikkien Surujärjestöjen kokemusasiantuntijat. Lisäksi Nuoret Lesket ry on osa **Monimuotoiset perheet -verkostoa**, johon kuuluu yhteensä kymmenen perhejärjestöä. Edellä mainittujen ohella Yhdistys tekee yhteistyötä myös muun muassa hyvinvointialueiden, kuntien, seurakuntien sekä muiden järjestöjen kanssa.

Vapaaehtoiset

Nuoret Lesket ry:ssä toimii paljon vapaaehtoisia erilaisissa tehtävissä. Vapaaehtoiset vertaistukijat muun muassa ohjaavat vertaisryhmiä, tarjoavat yksilötukea puhelimitse ja toimivat vertaisohjaajina verkkovertaisryhmissä, verkkotapaamisissa ja vertaistukiviikonlopuissa sekä toimivat kokemusasiantuntijoina. Vapaaehtoisten toimintaa tukevat yhdistyksen työntekijät, jotka toimivat Jyväskylässä sijaitsevalla toimistolla. Yhdistyksen taustalla toimii hallitus, joka koostuu vapaaehtoisista yhdistyksen jäsenistä. Yhdistyksen linjaus on, että kaikki yhdistyksen vapaaehtoisena toimivat vertaistukijat, kokemusasiantuntijat ja hallituslaiset ovat myös yhdistyksen jäseniä.



Yleistä vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoisen on tärkeää tietää mitä häneltä odotetaan, mitkä ovat hänen oikeutensa ja velvollisuutensa ja millaisissa rajoissa vapaaehtoisena toimitaan. Vapaaehtoistoiminnan keskeisiin periaatteisiin kuuluvat muun muassa palkattomuus, vapaaehtoisuus, omista taidoista ja lähtökohdista käsin toimiminen sekä halu auttaa ja toimia yhteisöjen ja yksilöiden hyväksi.

Jokaisella voi olla vapaaehtoistoimintaan jotain annettavaa, ja jokaisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät vapaaehtoisena toimimiseen sellaisenaan. Hyvin toimivan vapaaehtoistoiminnan mahdollistaa toimintaa organisoiva taho. Vapaaehtoisina toimiville tulee järjestää koulutusta ja perehdytystä käytännön asioista ja periaatteista. Näin toimitaan myös Nuorilla Leskillä. Vapaaehtoinen ei toimi ammattilaisen tai asiantuntijan roolissa, eikä vapaaehtoistoiminta koskaan korvaa ammattilaisen tekemää työtä. Molemmilla on oma tärkeä paikkansa yhteiskunnan palvelujärjestelmässä.

POHDITTAVAKSI:

- Mikä minua motivoi mukaan vapaaehtoiseksi?
- Mikä muu minulle on elämässä merkityksellistä ja tärkeää, mistä saan voimaa?
- Mitä odotan vapaaehtoistoiminnasta?
- Millainen vapaaehtoistoiminta mahtuu arkeeni?
- Miten palaudun?

Vapaaehtoisena Nuoret Lesket ry:ssä

Vapaaehtoiset vertaiset toimivat pääsääntöisesti vertaisryhmän ohjaajina, puhelinvertaisina tai verkkovertaisina. Lisäksi vapaaehtoinen voi toimia yhdistyksen

hallituksessa, vertaisohjaajana vertaistukiviikonlopussa, kokemusasiantuntijana tai vaikka tekstintuottajana yhdistyksen blogiin tai jäsenlehteen.

Vapaaehtoisen on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestaan

Vapaaehtoisena vertaisena on hyvä aika ajoin tunnustella, miltä vapaaehtoisena toimiminen tuntuu. Tärkeää on kuunnella itseään ja tarvittaessa pitää taukoa. Surussa tukeminen ja toisen rinnalla kulkeminen vaatii empatiaa ja myötätuntoa. Empatia taas vaatii palautumista, ja jokaisen palautumiskyky on yksilöllinen. Tärkeää on, ettei vapaaehtoisena toimiminen kuormita ja kuluta omia voimavaroja - sen tulisi tuoda elämään lisää merkityksellistä sisältöä ja positiivista viirettä.

Vaitiolovelvollisuus

Yhdistys pyrkii tukemaan vapaaehtoisiaan niin, että jokaisella olisi turvallinen ja huolehdittu olo, ja että toimintaa tukee molemminpuolinen luottamus. Vapaaehtoisten on sitouduttava ehdottomaan vaitiolovelvollisuuteen vapaaehtoistoiminnassa kuulemistaan asioista. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnassa lopettamisen jälkeen.

Koulutus ja perehdytys

Uusille vapaaehtoisille järjestetään vertaistukijakoulutus kerran tai kaksi vuodessa. Myös jo toiminnassa mukana vapaaehtoiset voivat osallistua tuohon koulutukseen oppimaan uutta ja jakamaan kokemuksia. Koulutuksessa käsitellään vertaistuen perusteita, vertaistukijana toimimista ja käydään läpi yhdistyksen vapaaehtoistehtäviä ja käytäntöjä. Koulutus on hyvä mahdollisuus pohtia sitä, miltä vertaisena toimiminen tuntuisi ja olisiko tämä hetki sille sopiva - voi myös turvallisesti todeta että ei vielä, ehkä myöhemmin. Vertaistukijakoulutus antaa hyvän pohjan vapaaehtoisena toimimiseen ja kaikkiin vapaaehtoistehtäviimme.

Jos mahdollisuutta koulutukseen osallistumiselle ei ole, perehdytetään ja haastatellaan uudet vapaaehtoiset videoyhteydellä. Perehdytyksessä käydään läpi samat käytännön asiat ja ohjeet kun vertaistukijakoulutuksessakin, mutta suosittelimme kuitenkin

koulutuspäivään osallistumista etäperehdytyksen sijaan, sillä vertaisten kanssa kokeminen ja jakaminen tuo tässäkin valtavaa lisäarvoa.

Vapaaehtoisten tuki ja työnohjaus

Vapaaehtoisilla on missä tahansa vaiheessa oikeus pyytää itselleen perehdytystä, tukea tai työnohjausta, ja näistä mahdollisuuksista kerrotaan säännöllisesti. Vapaaehtoisille järjestetään ryhmämuotoista työnohjausta yleensä kahdesti vuodessa, keväällä ja syksyllä. Vapaaehtoinen voi pyytää työnohjauksellista tukea toimistolta, esimerkiksi puhelun tai videopuhelun muodossa. Vapaaehtoisille järjestetään säännöllisesti vapaamuotoisia etätapaamisia, joissa on mahdollisuus tavata muita vertaisia ja jutella vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa.

Oma kokemus on tärkein työkalusi

Tärkeä periaate Nuorilla Leskillä on, että vapaaehtoisilla on turvallinen ja varma olo toimia - vaikkakin tärkein työkalu on oma kokemus ja sen tuoma tietotaito. Jokainen puolisonsa menettänyt voi toimia toiselle kuuntelevana korvana ja tukea sekä kulkea rinnalla, muuta ei tarvita kuin halu auttaa ja olla ihmisenä ihmiselle.

Kaikesta perehdytyksestä ja koulutuksesta huolimatta parhaiten vapaaehtoisena oppii tekemällä, eli olemalla mukana toiminnassa. Onnistumiset palkitsevat ja haasteet opettavat. Kaikkea vapaaehtoistoiminnan kirjoa ei saa mihinkään oppaaseen, vaan se on koettava. Ole rohkeasti avoin uuteen, sinussa on jo kaikki mitä tarvitset!

Vapaaehtoisen muistilista

- ♥ **Kuuntele omaa jaksamistasi** — pidä taukoa tarvittaessa.
- ♥ **Huolehdi palautumisesta** — empatia vaatii voimia.
- ♥ **Toiminnan tulee tuoda elämään lisää merkityksellisyyttä ja positiivista virettä** — ei kuormittaa liikaa tai kuluttaa omia voimavaroja.
- ♥ **Vaitiolovelvollisuus** — kaikki kuultu jää luottamukselliseksi.
- ♥ **Tukea on aina saatavilla** — hyödynnä saatavilla olevaa tukea, työnohjausta ja vapaaehtoisten tapaamisia.
- ♥ **Koulutus tuo varmuutta** — vahvistusta, uuden oppimista ja kokemusten jakamista
- ♥ **Tekemällä oppii** — jokainen kohtaaminen opettaa.
- ♥ **Oma kokemus riittää** — tärkein työkalu on oma kokemus ja sen tuoma tietotaito.

Vapaaehtoistehtävien esittelyt

Alla on esiteltynä yhdistyksen erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Mikäli kiinnostut jostakin esittelystä vapaaehtoistehtävästä ja haluat kuulla enemmän, ole yhteydessä yhdistyksen toimistolle toimisto@nuoretlesket.fi, kerromme mielellämme lisää! Voit myös ehdottaa, jotain aivan uutta vapaaehtoistehtävää tai jakaa vapaaehtoisuuteen liittyviä ideoita ja ajatuksia.

Vertaistukiryhmän ohjaaja

Kaikkia Nuorten Leskien kasvokkain kokoontuvia vertaistukiryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset vertaiset. Ohjaajia voi ryhmässä olla yksi tai useampi, riippuen ryhmän koosta ja vapaaehtoisten määrästä. Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu muun muassa kokoontumistilan järjestelyt, avaimen nouto tarvittaessa, ryhmän kahvitusostosten tekeminen ja ryhmäkerran aikataulusta huolehtiminen. Ohjaaja pitää yllä keskustelua, jakaa tarvittaessa puheenvuoroja ja huolehtii, että kaikki halukkaat saavat puhua. Ohjaaja toivottaa ryhmäläiset tervetulleiksi, sanoittaa ryhmän pelisäännöt/periaatteet ja huolehtii, että ryhmän ilmapiiri pysyy kunnioittavana ja ystävällisenä kaikille. Ryhmänohjaaja on yhtä lailla ryhmän jäsen kuin muutkin osallistujat ja voi näin saada vertaistukea ryhmästä itsekin.

Arvioitu ajankäyttö: noin 2-3 tuntia kuukaudessa.

Puhelinvertainen

Puhelinvertainen toimii vapaaehtoisena tukihenkilönä toiselle puolison menettäneelle puhelimitse. Puhelintuki on henkilökohtaista yksilötukea, jossa vertainen soittaa tuettavalle sovittuna ajankohtana. Puheluita voi sopia tarpeen mukaan ja tyypillinen tukisuhde kestää 6-8 kuukautta. Joskus ihan muutamakin puhelu voi riittää.

Puhelinvertaisena toimiessa korostuu kuuntelu ja empaattinen, hyväksyvä tuki.

Vertaisena voi toimia omien aikataulujen mukaan ja tehtävä on helppo toteuttaa kotoa käsin.

Arvioitu ajankäyttö: noin yksi tunti puhelua kohden.

Verkkovertainen

Verkkovertaisena voi toimia **avoimissa verkkotapaamisissa, suljetuissa verkkovertaisryhmissä** sekä **verkkoalusta Discordissa**.

Vapaaehtoisena avoimissa verkkotapaamisissa

Avoimet verkkotapaamiset järjestetään noin kuukausittain ja mukana ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Vapaaehtoinen voi toimia vertaisohjaajana sovitusti ja tarpeen mukaan, yhdellä tai useammalla tapaamisella ja päävastuu tapaamisten järjestämisestä on yhdistyksellä. Vertaisohjaajan tehtävänkuvaan kuuluu keskusteluun osallistuminen. Halutessaan vertaisohjaaja voi ottaa päävastuun sisällöstä ja näin työntekijän osaksi jää tekninen vastuu tapaamisesta.

Arvioitu ajankäyttö: noin kaksi tuntia kuukaudessa.

Vapaaehtoisena suljetuissa verkkovertaisryhmissä

Suljetut verkkovertaisryhmät järjestetään vuosittain useamman kerran. Ryhmä kokoontuu kuutena arki-iltana viikon välein. Verkkoryhmässä ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijä ja vapaaehtoinen vertaisohjaaja. Vertaisohjaaja toimii kuuden viikon jakson kerrallaan vapaaehtoisena. Tehtäviin kuuluu osallistuminen ryhmäkerroille ja keskusteluun osallistuminen. halutessaan vertaisohjaaja voi vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön. Sisältö on ennalta suunniteltu ja yhdistyksen työntekijä vastaa teknisestä toteutuksesta, vapaaehtoisen rooli keskittyy enemmän vertaisena toimimiseen.

Arvioitu ajankäyttö: noin kaksi tuntia viikossa kuuden viikon ajan.

Vapaaehtoisena Discord -verkkoalustalla

Vapaaehtoisena voi toimia verkkoalusta Discordissa. Discord on verkkoalusta, jossa voi jakaa kokemuksia ja ajatuksia kirjoittamalla ja anonyymisti. Nuorilla Leskillä on Discordissa oma palvelin ja sen sisällä eriteemaisia kanavia. Discordissa järjestetään ohjattuja chatteja viikoittain joissa mukana on yhdistyksen työntekijä. Vapaaehtoinen voi toimia Discordissa esimerkiksi chattien ohjaajana sovittuina aikoina tai vapaamuotoisesti keskusteluissa omien aikataulujen mukaisesti.

Arvioitu ajankäyttö: Discordissa vapaaehtoisena toimiminen on hyvin joustavaa ja oma ajankäyttö on itse määriteltävissä.

Muita vapaaehtoistehtäviä

Yhdistyksessä voi työskennellä myös monenlaisissa muissa tehtävissä, joista osa on esiteltynä alla. Voit myös vapaasti tarjota meille osaamistasi.

Vertaisohjaaja vertaistukiviikonlopuissa

Vapaaehtoinen voi toimia vertaisohjaajana vertaistukiviikonlopuissa yhdessä yhdistyksen työntekijän kanssa. Vertaisohjaaja osallistuu vertaisryhmän ohjaamiseen, on käytännön apuna viikonlopussa ja toimii tiiviisti työparina työntekijän kanssa. Vertaistukiviikonloppujen sisältö on tarkkaan ja huolella suunniteltu kokonaisuus.

Vertaisohjaajalla on itsellä oltava kokemus viikonloppuun osallistumisesta sekä riittävä tuntemus ja kokemus yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta. Sosiaali- ja terveysalan koulutus/työkokemus on eduksi tehtävässä. Vertaisohjaajan tehtävästä sovitaan aina henkilökohtaisesti yhdistyksen työntekijän kanssa.

Kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntija vierailee erilaisissa organisaatioissa ja tilaisuuksissa kertomassa omakohtaisista kokemuksistaan ja Surujärjestöjen toiminnasta. Kohderyhmänä voivat olla eri alojen ammattilaiset, opiskelijat sekä työyhteisöt. Surevan kohtaaminen -toiminta kouluttaa kaikkien Surujärjestöjen kokemusasiantuntijat ja koordinoi kokemusasiantuntijatoimintaa.

Hallituksen jäsen

Nuorten Leskien hallituksen jäsenet ovat niin ikään vapaaehtoisia vertaisia. Hallituksen jäsenenä toimiminen on luottamustehtävä johon sitoudutaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Hallituksen jäsenenä voi vaikuttaa yhdistyksen päätöksentekoon ja strategiseen suunnitteluun. Hallitus valitaan aina yhdistyksen jäsenkokouksessa joka toinen vuosi.

Tekstintuottaja

Yhdistyksessä voi toimia myös tekstintuottajana jäsenlehtiin, blogiin tai sosiaaliseen mediaan. Blogi ilmestyy noin kaksi kertaa kuussa ja jäsenlehti kerran vuodessa. Kirjoittaa voi esimerkiksi oman kokemustarinan, runoja tai minkä tahansa jutun leskeyteen liittyvistä teemoista. Sosiaalisessa mediassa voidaan käyttää esimerkiksi runoja tai muita lyhyempiä leskien kirjoittamia juttuja. Kirjoittamisesta sovitaan aina tapauskohtaisesti ja kirjoittaa voit yhden tai useamman tekstin.

Jotain muuta?

Yhdistys tarjoaa mielellään vapaaehtoisille mahdollisuuksia toteuttaa omaa osaamistaan, eli jos sinulla on taitoa vaikkapa valokuvata, soittaa tai laulaa, järjestää jonkinlaista työpajaa, toimia työohjaajana tai vaikkapa vaellusoppaana, kuulisimme siitä mielellämme. Voit rohkeasti kertoa meille, millaista vapaaehtoistoimintaa voisimme järjestää.

Leskeys ja vertaistuki

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan samankaltaisen elämäntilanteen ja -kokemusten jakamista. Vertaisen osaaminen ja tietotaito perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, tässä tapauksessa kumppanin menettämisestä.

Yksi Nuorten Leskien vertaistoiminnan ja -tuen tärkeimpiä tehtäviä on tarjota leskelle tila surra kuollutta puolisoa ja sallia kaikki siihen liittyvät tunteet. Vertaistuki mahdollistaa surun käsittelyn turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiiirissä. Se on mielenterveyden voimavara, jolla on paljon myönteisiä vaikutuksia.

Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja ymmärretyksi

Kumppanin menetys vaikuttaa lesken elämässä lähes jokaiseen osa-alueeseen ja oma identiteetti on rakennettava uudelleen ajan myötä. Vertaistuen kautta on mahdollista jakaa ajatuksia ja kokemuksia sekä tulla ymmärretyksi, hyväksytyksi ja kuulluksi. Moni sanookin, että vain toinen vertainen voi todella ymmärtää mitä käy läpi. Oma kokemusta voi käydä läpi uudelleen ja uudelleen, ja sen myötä menetys jäsentyy pikkuhiljaa osaksi omaa elämää.

Vertaistuesta voimaa

Vertaistuen avulla leski voi löytää selviytymiskeinoja arkeen, saada lisää voimavaroja ja arjessa jaksamista sekä löytää tulevaisuudentoivoa. Vertaistuki vahvistaa yksilön voimavaroja kokonaisvaltaisesti. Vertaistuen parissa moni kokee yksinäisyyden tunteen vähenevän ja sosiaalisten suhteidensa paranevan. Moni kertoo löytäneensä vertaisista uusia tärkeitä ystäviä elämäänsä.

Vertaistuen parissa et ole yksin

Joskus leski voi elää tilanteessa, jossa hänellä ei ole lähipiirissään ihmisiä joiden kanssa keskustella. Vertainen voi olla ainoa, joka kysyy mitä kuuluu. Moni voi kokea myös ettei

halua puhua surusta ja leskeydestä läheisilleen, etenkin jos tapahtuneesta on kulunut jo jonkin aikaa. Tarve käsitellä asiaa ei katoa ajan myötä ja vertaisten kesken kokemusten ja ajatusten vaihto kannattelee, vahvistaa ja helpottaa. Vertaisten kesken on lupa puhua asioista juuri kuten ne ovat.

Jokainen kokemus on yksilöllinen, mutta leskeys yhdistää

Vaikka lesket jakavat keskenään monia samankaltaisia tilanteita ja tunteita, on jokaisen lesken tarina aina erilainen ja menetys yksilöllinen. Joskus se voi auttaa, että kohtaa toisen lesken joka jakaa samankaltaisen elämäntilanteen, esimerkiksi jos puoliso on kuollut samaan sairauteen tai toisella on vaikkapa samanikäiset lapset. Riippumatta puolison kuolisuudesta tai muusta elämäntilanteeseen vaikuttavasta seikasta, voi arvokasta vertaistukea toiselle tarjota kuka tahansa puolisonsa menettänyt. Tärkeintä on kuuntelu ja kiireetön kohtaaminen.

Kohdataan toinen toisemme

Vertaistuessa ei ole oleellista niinkään se millaisia menetelmiä asioiden käsittelyssä käytetään, vaan se miten kohtaamme toiset. Tärkeää on, että osallistujat ryhmässä saavat kokemuksen kuulluksi tulemisesta ja että he saavat peilipintaa omiin kokemuksiinsa toisten kokemusten kautta. Myös puhelimitse tarjottavassa vertaistuessa korostuu huolellinen ja kiireetön kuuntelu ja kokemusten ja tunteiden sanoittaminen. Empatia, lempeys ja myötätunto ovat asioita, joita jokainen voi välittää toiselle.

POHDITTAVAKSI

- Millainen kohtaaminen on jäänyt minulle mieleen?
- Miten viestin kiireettömyyttä, lämpöä ja myötätuntoa ilman sanoja?
- Millainen tuki on auttanut minua parhaiten?

Surusta

Suru on normaali reaktio menetykseen. Surulle tyypillistä on sen aaltoilevuus, toisena päivänä suru voi tuntua voimakkaammalta ja painavammalta kuin toisena. Surun kestoa ei myöskään voi määritellä eikä sille voi laittaa päättymisaikaa. Suru saa kulkea mukana läpi elämän, se muuttuu ajan myötä ja rakentuu osaksi elämää.

Suru osana elämän historiaa

Surua ajateltiin aiemmin prosessina joka käsitellään ja työstetään ja jossa on tietyt toisiaan järjestyksessä seuraavat vaiheet. Ajateltiin myös että surutyön tehtävä on katkaista kiintymyssuhde kuolleeseen. Mikäli näin ei tapahtunut, oli se haitallista surevalle.

Nykyään ajatellaan kuitenkin niin, että kiintymyssuhde säilyy edelleen ja kaikki edesmenneet rakkaamme ovat edelleen tärkeä osa omaa elämänhistoriaamme. Suru sinällään ei pienene, me vain kasvamme isommiksi surun ympärille. Kiintymyssuhde muuttaa muotoaan ja kuollut läheinen elää edelleen muistoissa ja muistoesineissä, unissa, sisäisissä keskusteluissa sekä tarinoissa. Ihmissuhde muuttuu muistosuhteeksi. On jokaisen oma asia, millainen tästä muistosuhteesta tulee ja miten sitä haluaa vaalia. Surevalle voi tuntua tärkeältä kuulla, että suhteen kuolleeseen ei tarvitse päätyä tietyn ajan kuluttua ja muistella voi omalla tavallaan.

Pitkittynyt suru

Joskus elämä tuo eteen useita vastoinikäymisiä ja menetyksiä, jolloin suru voi pitkittyä tai sen käsittely voi olla vaikeaa. Jos puolison kuolemaan liittyy esimerkiksi väkivaltaa, päihkeitä, tapaturma tai puoliso on tehnyt itsemurhan, voi siitä seurata traumaattinen suru ja tila, jossa surevan toimintakyky ei palaudukaan ajan kuluessa. Pitkittyneen tai traumaattisen surun käsittely voi olla haastavaa ja se vaatii usein ammattiapua. Traumaan liittyvät reaktiot on syytä hoitaa ensin, jotta suru niiden alla pääsee esiin ja sen käsittely mahdollistuu.

Surun keskellä muut elämän haasteet voivat kasautua voimavarojen ollessa vähissä. Myös tämä voi vaatia hoitoa ja ammattiapua. Suru ei ole sairaus, mutta se voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Jokaisella on yksilöllinen tuen tarve ja riittävä tuen saanti on tärkeää.

Vapaaehtoiset vertaiset kohtaavat toiminnassa monenlaisia vaiheita kokevia leskiä ja on hyvä tunnistaa merkkejä, jotka voivat kertoa pitkittyneestä tai jumissa olevasta surusta. Vertaistuki ei välttämättä sellaisessa tilanteessa riitä avuksi. Jos toisesta herää huoli, voi tämän kertoa toiselle ja ohjata lempeästi ammattiavun piiriin. Vapaaehtoisen on hyvä kertoa huolestaan myös yhdistyksen työntekijälle, jotta työntekijä voi tarvittaessa auttaa etsimään sopivia tukitahoja.

Resilienssi surussa

Yksi 2000-luvun surututkimuksen tunnetuista termeistä on resilienssi eli psyykinen selviytymiskyvykyys. Resilienssi vaikuttaa siihen miten pystymme käsittelemään kriisejä, traumaattisia kokemuksia ja elämän haasteita. Tämä yksilöllinen palautumiskyky auttaa meitä sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Resilienssiin taas vaikuttavat muun muassa yksilön elämänhistorian kokemukset, kasvatus sekä ympäristön tekijät, myönteiset ja haitalliset.

Kykymme kohdata haasteita ja kriisejä vaihtelee läpi elämän. Resilienssi on kuitenkin asia jota voi vahvistaa. Leskelle se voi tarkoittaa esimerkiksi itsensä kuuntelemista, tuen ja avun saamista ja vastaanottamista, omien selviytymiskeinojen vahvistamista sekä itselle hyvää tekevien asioiden mahdollistamista arjen tasolla. Se mikä auttaa yhtä ei välttämättä ole hyödyksi toiselle, joten on hyvä tunnustella millaiset keinot auttavat itseä. Vertaistukitoiminnassa näitä asioita voidaan pohtia ja vahvistaa yhdessä sekä löytää jokaiselle sopivia selviytymiskeinoja arkeen.

POHDITTAVAKSI

- Millaiset selviytymiskeinot ovat minulle luontaisia?
- Auttaako minua esimerkiksi kirjoittaminen, puhuminen, yksin olo ja mietiskely, luonnossa oleilu, liikunta vai tekeminen?
- Miten näitä selviytymiskeinoja voi tunnistaa ja miten voin oppia uusia keinoja?

Surevan kohtaamisesta

Vertaisten kesken puhutaan usein siitä, millaisia kohtaamisia lesket kokevat omassa lähi- ja tuttavapiirissään. Moni voi kuulla sanoja ja lauseita jotka tuntuvat pahalta, vaikka ne olisivatkin lohduttaviksi tarkoitettu. Näitä sammakoiksi kutsuttuja latteuksia pääsee helposti niissä tilanteissa joissa toinen yrittää lohduttaa surevaa sanoilla. “Vieläkö sinä suret” tai “olet vielä nuori, löydät uuden kumppanin” voivat olla tyypillisiä kiukkua nostattavia kommentteja.

Menetyksen kohdanneet tietävät, ettei niitä oikeita sanoja välttämättä ole olemassakaan, vaan usein riittää “olen pahoillani” ja “otan osaa suruusi”. Voi myös sanoa ettei sanoja ole. Surua ei voi poistaa sanoilla joten joskus voi olla myös hiljaa ja osoittaa myötätuntoa muulla tavoin. Kosketus, halaus tai muu ele voi riittää. Surevan kohtaaminen ei vaadi mitään erityisosaamista, tärkeää on kohdata toinen avoimesti ja hienotunteisesti.

Näitä kokemuksia jaetaan usein vertaisryhmissä tai vertaistukipuheluissa. Vertaiset ymmärtävät usein parhaiten nuoren lesken elämäntilanteen haasteet ja nekin leskeyden vaikutukset, jotka harvemmin näkyvät ulospäin. Yksinäisyyden tunne, ihon ikävä, kaipaus ja tarve muistella kuollutta rakasta ja myös monet ristiriitaiset tunteet, joita puolisoa kohtaan saattaa tuntea. Sellainen ihminen joka ei ole puolisoaan menettänyt, ei voi mitenkään ymmärtää mitä kaikkea se voi tarkoittaa leskelle. Jokaiselle on tärkeää saada kokemuksia hyvistä ja lohduttavista kohtaamisista.

Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Vapaaehtoisena olet velvollinen kuuntelemaan omaa jaksamistasi. Vertaisen tehtävä on vaativa rooli, joka antaa paljon ja motivoi jatkamaan, mutta toisaalta voi kuluttaa voimavaroja, jos et huolehdi riittävästi omasta hyvinvoinnistasi. Arjessa palautuminen on erittäin tärkeää ja palautumishetkiä voi ja kannattaa ottaa joka päivä. Jokaisella voi olla vaiheita elämässä jolloin meneillään on enemmän kuin tarpeeksi ja arjen kuormitus voi olla hetkittäin runsasta. On tärkeää tunnistaa omat voimavarat ja niiden riittävyys, koska empatia vaatii palautumista. Vapaaehtoisena toimiminen ei saisi kuormittaa, vaan sen tulisi olla sopiva vastapaino arjen muille asioille.

Myös oma menetys ja suru tarvitsee huomiota ja aikaa. Tunnustele, milloin tarvitset itse enemmän aikaa surulle ja tarvitsetko kenties tukea oman surusi käsittelyyn. Vaikka toimit vapaaehtoisena, voit aina hakea tukea myös itsellesi ja olla tuettavan roolissa.

POHDITTAVAKSI

- Miltä vertaisena toimiminen tuntuu juuri tällä hetkellä? Nautinko siitä, onko minun hyvä mennä ohjaamaan ryhmää tai soittaa sovittu puhelu?
- Nukunko ja lepäänkö riittävästi? Onko minulla vapaa-aikaa tarpeeksi?
- Järjestelenkö asioita, jotta löydän tilaa toimia vapaaehtoisena?
- Jaksanko kuunnella muita ja keskittyä toisten tukemiseen?
- Miltä oma suruni tuntuu, huomioinko sitä riittävästi?

Tuumasta toimeen - käytännön asioita

Kun toimit vapaaehtoisena, et ole koskaan yksin. Yhdistys tarjoaa sinulle etuja, koulutusta ja käytännön tukea, jotta voit keskittyä siihen, mikä on tärkeintä: vertaistuen antamiseen.

Vapaaehtoisten edut

Vapaaehtoisena vertaisena saat yhdistyksestä etuja. Vapaaehtoisemme pääsevät muun muassa alennetulla hinnalla yhdistyksen Hyvinvointipäiviin ja Winkkuvoimaa -tapahtumaan, saavat vuosittain henkilökohtaisen koulutusrahaedun ja mahdollisuuden osallistua kerran vuodessa järjestettävään maksuttomaan vapaaehtoisten virkistysviikonloppuun. Näistä mahdollisuuksista sekä muista vapaaehtoisten asioista tiedotetaan noin joka toinen kuukausi ilmestyvässä Vapaaehtoisten uutiskirjeessä.

Sopimus vapaaehtoisena toimimisesta

Kaikkien vapaaehtoisten kanssa laaditaan sopimus vapaaehtoisena toimimisesta. Sopimuksella varmistetaan vapaaehtoisten sitoutuminen sovittuun tehtävään, vaitiolovelvollisuuteen ja toimimaan yhteisesti sovittujen käytäntöjen mukaisesti. Yhdistyksen edustaja puolestaan sitoutuu tukemaan vapaaehtoisia koulutuksella, työnohjauksella ja käytännön avulla. Yhdistys myös huolehtii vapaaehtoistehtävään liittyvien resurssien käytöstä sekä vakuuttaa vapaaehtoiset ja toimintaan osallistuvat tapaturmavakuutuksella toiminnassa tapahtuvien mahdollisten tapaturmien varalta.

Kulukorvaukset

Vapaaehtoisena olet oikeutettu kulukorvauksiin vapaaehtoistehtävässäsi. Jos matkustat vapaaehtoistehtävään, osallistut vapaaehtoisena toimiessasi yhdistyksen vapaaehtoiskoulutukseen tai virkistysviikonloppuun, saat yhdistykseltä korvauksen matkalipuista tai voit hakea kilometrikorvausta oman auton käytöstä. Yhdistyksellä on oma ohjeistus matkakulukorvauksista ja se toimitetaan vapaaehtoisille.

Lopuksi

Vertaistoiminta on ennen kaikkea yhteistyötä ja sen todellinen arvo syntyy välittämisestä, kohtaamisista ja aidosta halusta olla tukena toisille. Avoin vuorovaikutus, toisten kunnioittaminen ja yhteinen sitoutuminen tavoitteisiin luovat perustan toiminnalle, jossa jokainen voi tuntea olevansa arvostettu ja tärkeä osa Nuorten Leskien yhteisöä.

Toivomme, että tämä käsikirja on tarjonnut sinulle selkeän kuvan vapaaehtoistoiminnan periaatteistamme ja käytännöistä.

Jos haluat tietää enemmän, voit rohkeasti olla yhteydessä meihin

toimisto@nuoretlesket.fi.

Lähteet:

Tuuli Lahti: Suru

Nuoret Lesket ry:n vapaaehtoisten koulutusmateriaali