



HJÄLP FÖR HJÄLPAREN

Kamratstödträffar inom
vänverksamheten

Levererat av:
Anne Pälve, FRK Västra Finlands distrikt

© Finlands Röda Kors

Pämbild:
Joonas Brandt, Finlands Röda Kors

Innehåll

Bästa frivilligmentor,	4
ATT BÖRJA GRUPPEN OCH LÄRA KÄNNA VARANDRA	5
HUR MAN SJÄLV ORKAR OCH ENS EGNA MENTALA RESURSER.....	7
UTMANANDE SITUATIONER	13
REKTREATIONSTRÄFF OCH NÅGOT EXTRA	20
EXPERTBESÖK OCH UTBILDNINGAR	25
ETT ÄKTA MÖTE OCH PRINCIPERNA FÖR UPPSKATTANDE LYSSNANDE	30
PRAKTISK TRÄFF.....	33
DEN SISTA TRÄFFEN – Tack och hej!	34
MINNESLISTA FÖR ORDNANDE AV KAMRATSTÖDSTRÄFFAR.....	34

Bästa frivilligmentor,

Välkommen med i Finlands Röda Kors vänverksamhet!

Mentorn fungerar som partner till avdelningens vänförmedlare. Som mentor får du planera och hålla kamratstödsträffar för frivilliga vänner tillsammans med vänförmedlaren, där de frivilliga vännerna kan dela med sig av sina upplevelser och få kamratstöd av andra frivilliga. Syftet med kamratstödsträffarna är även att ta hand om de frivilligas egen ork samt att stödja och motivera dem att utveckla sin egen verksamhet som frivillig.

Materialmappen innehåller följande avsnitt:

- innehåll för kamratstödsträffar
 - kursinledning och orientering
 - hur man själv orkar och ens egna mentala resurser
 - utmanande situationer
 - rekreation
 - besök av externa experter
 - ett äkta möte och principerna för uppskattande lyssnande
 - praktisk träff
 - den sista träffen
- minneslista över ärenden som gäller ordnande av kamratstödsträffar
- innehållet i mentorsmodellutbildningen
- handbok för vänverksamheten

ATT BÖRJA GRUPPEN OCH LÄRA KÄNNA VARANDRA

Mål

Målet med den första träffen att lära känna de andra gruppmedlemmarna och skapa en trevlig och trygg atmosfär där alla vågar vara sig själva. Under den här träffen kommer man också överens om spelreglerna för kamratstödsträffarna. Om möjligt kan vänförmedlaren/-förmedlarna också vara på plats.

Vi lär känna varandra

Övningen för att lära känna varandra är en viktig del av sammanhållningen i en ny grupp. Den hjälper för att lösa spänningar och göra stämningen friare.Handledarens egen attityd inverkar på hur gruppmedlemmarna förhåller sig till övningarna och varandra samt hurdan stämningen i gruppen är. Det är viktigt att kasta sig in och vara flexibel, eftersom man kan och ska beroende på situationen vara flexibel med sina egna planer och instruktioner för övningarna. Det är bra att komma ihåg att deltagarna berättar så mycket om sig själva som de vill.

Olika metoder kan användas för att lära känna varandra. Nedan finns några exempel:

bildkort:

- På bordet sprids flera olika bilder, av vilka deltagarna väljer 1-2 kort. Alla berättar något om sig själva och varför de valde korten i fråga.

garnnystan:

- Sätt er i en ring (högst 10 personer). Kasta garnnystastet till var och en (inte i ordning), så att mottagaren tar tag i garnet och håller i det medan hen kastar nystanet till följande. Mottagaren av nystanet berättar sitt namn och något annat om sig själv (överenskomna saker eller fritt om sig själv, t.ex. bostadsort, var hen växt upp, det bästa semester målet, den bästa platsen i världen, den bästa boken hen läst...).
- Fortsätt tills alla har presenterat sig.
- Ni kan diskutera mönstret som uppstått av garnnystanet. Vad får det er att tänka på?
- Fortsätt så att nystanet återlämnas till den som gav det. Den som kastar nystanet säger mottagarens namn och andra saker hen kommer ihåg om mottagaren.
- Fortsätt tills nystanet har nystats ihop helt och hållet.

cocktailfest:

- Lyssna på lugn musik. Gå runt i rummet där ni befinner er.
- När musiken pausas skakar ni hand med personen som står närmast, presenterar er och talar om ett tema ni kommit överens om tillsammans, till exempel semesterresor, favoritböcker, favoritmusik, saker som får er på gott humör i ert eget liv etc.
- Till sist ber mentorn var och en att presentera en person hen träffat och berätta något som hör ihop med personen (t.ex. favoritmusik).

Överenskommelse om spelregler

Nedan finns en sammanställning av frågor som det åtminstone skulle vara bra att komma överens om. Gruppen kan också avtala om andra saker, såsom turer för att koka kaffe och diska.

- kom i tid
- ha telefonerna i tyst läge (eller avstängda)
- vid diskussioner följs Dialogpaus anvisningar:
 - Lyssna på andra, avbryt inte och inled inte diskussioner vid sidan om.
 - Delta i det som andra säger och använd ett vardagligt språk.
 - Berätta om dina egna erfarenheter.
 - Tilltala andra direkt och fråga om deras synpunkter.
 - Var närvarande och respektera andra och diskussionens konfidentialitet.
 - Sök och samla. Bearbeta modigt konflikter som uppstår och sök efter sådant som förblivit i gömman.
- **TYSTNADSPLIKT!** Frågor och diskussioner som ni haft under träffarna berättas inte för utomstående.

I slutet av träffen går programmen och målen igenom för kommande träffar. Du kan föreslå för kursdeltagarna att ni kan föra en lärandedagbok, om det känns naturligt. Det lönar sig att åtminstone skriva ner god praxis och tips.

HUR MAN SJÄLV ORKAR OCH ENS EGNA MENTALA RESURSER

Mål

Målet för den här träffen är att fundera tillsammans över hur man själv orkar och sina egna mentala resurser. Syftet är att deltagarna både ensamma och gemensamt reflekterar över temat i avsnitten nedan. Och naturligtvis diskuterar ni dem tillsammans. Under träffen gör ni ett par små uppgifter som syftar till att öva självmedkänslan samt att sluta med något som gör det tungt för att man ska orka – en sak/känsla/etc.

Träffens struktur

(du kan bygga upp träffen på ditt eget sätt eller använda strukturen nedan)

Inledning:

- En kort stund för att berätta hur det står till samt kaffe/te + litet tilltugg
- Påminn om gruppens spelregler

Inledning av temat:

- Hörnstenarna för frivilligas välbefinnande
- Varför det är så svårt att säga NEJ

Diskussion:

- Diskutera det nyssnämnda temat

Inledning av temat:

- Empatisk utmattning
- Självmedkänsla

Diskussion:

- Diskutera det nyssnämnda temat

Övning:

- En självmedkännande paus

Inledning av temat:

- Mentala resurser
- Resiliens

Diskussion:

- Diskutera det nyssnämnda temat

Avslutning:

- Sammanfattning av träffen och uppgiften Det här vill jag sluta med

Hörnstenarna för de frivilligas välbefinnande

Frivilligverksamheten erbjuder upplevelsen av att behövas, att vara till nytta och en känsla av att göra ett meningsfullt arbete för en annan människa. Möjligheten att lära sig nytt samt att växa och utvecklas som människa är också viktigt för den frivilliga.

- uppgiftens tydlighet och att förstå sin egen roll
- tillräcklig inskolning, information och färdigheter som behövs
- möjlighet att få handledning och stöd
- känsla av att tillhöra gruppen
- förmåga att begränsa uppgifter och att också säga "nej"
- förmåga att särskilja sin egen situation från stödmottagarens situation
- balans i sitt eget liv

Varför är det så svårt att säga NEJ?

Ganska ofta svarar folk: *"Jag vill inte göra någon ledsen"*, eller *"Jag vill inte vara en besvärlig person"*. Att göra en annan människa besviken kan kännas otrevligt, och därför är det lättare att göra vad den andra begär. Hur svårt eller lätt det är att säga nej påverkas också av en persons inlärd beteendemönster.

Det är bra att tänka på sina egna gränser och lära sig att säga nej. Andra människor kan inte läsa våra tankar eller veta vad vi vill om vi inte säger det direkt och ärligt. Det lönar sig att börja öva på att säga nej i situationer där det är lättast att neka till något. Det viktigaste när man tackar nej är att säga det på ett vänligt och respektfullt sätt. Det är lättare att säga nej i vänverksamheten när man kommer ihåg spelreglerna för vänverksamheten!

Empatisk utmattning

När man har empatisk utmattning identifierar personen sig med den andra personens livssituation eller de detaljer som berättas om den. Empatisk utmattning åtföljs av en stark önskan att avlägsna och lindra lidandet och den andras illamående. Det är bra för de frivilliga att vara medvetna om risken för empatisk utmattning. Därför är förebyggande viktigt: att upprätthålla gränser, ta hand om sig själv och sina egna behov, dela erfarenheter samt att få avlastningssamtal, handledning och stöd.

Tecken på empatisk utmattning (Charles Figley 2002)

Kognitiva: Minskad koncentrationsförmåga, oflexibilitet, strävan efter perfektion, minskad självaktning, underskattande, apatiskhet

Emotionella: Kraftlöshet, skuld känslor, slutenhet, håglöshet, sorgsenhet, berg- och dalbana av känslor, ilska eller raseri, översensitivitet

Beteende: Otålighet, irritabilitet, tillbakadragenhet, hyperaktivitet, nyckfullhet, sömnstörningar, aptitförändringar, glömska

Andliga: ifrågasättande av meningen med livet, meningslöshet, missnöje med sig själv, ifrågasättande av tidigare tro, starka tvivel på tron

Människorelaterade: tillbakadragande, minskat intresse för närhet, misstroende, isolering, intolerans, ensamhet, ökade problem i relationer

Fysiska: svettningar, förhöjd puls, andningssvårigheter, värk och smärta, yrsel

Arbetsrelaterade: minskad arbetsmoral, minskad arbetsmotivation, negativitet, dåligt engagemang i arbetet, utmattning, irritabilitet, distanstagande från kollegor

Empatisk utmattning förhindras och det egna välbefinnandet stöds av:

- att acceptera sig själv och andra, att tolerera olikheter
- förmågan att vara ensam och tillsammans
 - mänskliga relationer och växelverkan
- förmågan att se världen genom en annan människas ögon
- fysisk, psykisk och andlig egenvård
 - en tillräcklig nattsömn, motion och en lätt kost
 - avslappning
 - att lära sig stressreglering
 - mångsidiga hobbyer
 - olika sinnesupplevelser (som grundar sig på syn-, hörsel- och känselsinnet)
 - att slappa och ha roligt med närstående och vänner
- att förenkla vardagen
- en positiv livsinställning; fokusera dina tankar på de goda sidorna – det du tänker på stärks (Indianhövdingens undervisning till sina barnbarn)

Legenden säger att Cherokeeestammens indianhövding lärde sina barnbarn att klara sig i livet. Hövdingen berättade:

"Det bor två vargar inom mig. En av dem är ständigt arg, vill såra och skada andra, upplever arrogant stolthet samtidigt som den avundas andra. Den vill anfalla så fort den får en möjlighet.

Den andra vargen representerar fred, lycka, medkänsla och hopp, och slåss inte med någon, utom om det inte längre finns några andra sätt."

Barnen tittade förbryllat på sin farfar, och hövdingen fortsatte: "Ibland är det svårt att leva med dessa vargar, eftersom båda vill erövra mitt sinne. Samma kamp förs även inom er varje dag."

Ett av barnbarnen funderade en stund på vad hen hört, varefter hen frågade: "Vem är det då som bestämmer om saker och ting?" På det svarade farfadern: "Den som jag matar mest."

Självmedkänsla

Självmedkänsla är ett vänligt och varmt förhållningssätt till sig själv, ett förhållningssätt som liknar det du skulle ha till en god vän när hen har det svårt eller har motgångar. Ofta tror man att medkänsla och förståelse är något som kan ges till andra människor, men inte till sig själv. Anspråkslöshet har länge hört till den finländska mentaliteten och man kanske tror att självmedkänsla leder till själviskhet eller stolthet ("jag är bättre än andra").

Självmedkänsla kan och lönar sig också att övas. Enligt professor Kristin Neff, forskare inom medkänsla, består självmedkänsla av tre delar: medveten närvaro, att se den allmänna mänskligheten i människans upplevelser samt att man vill behandla sig själv väl. Nedan finns en liten övning av Kristin Neff:

Övningen En självmedkännande paus (tar några minuter)

Börja med att komma ihåg en mindre irritation du haft under de senaste dagarna och öva på att hantera den med den här tekniken i tre steg.

Steg 1: Stanna upp och lägg märke till ditt lidande

Ibland slår livet en så hårt i ansiktet att man kanske inte lägger märke till smärta och ångest. Förvånansvärt ofta märker vi inte vårt eget lidande. Så är det särskilt när vi upplever att smärtan är självförvållad. Om vi sagt något dumt, gjort ett misstag eller på annat sätt handlat mot våra egna normer, är vi så fokuserade på självföreläsa att vi inte märker att vi lider.

Tanken på att man inte får klaga får oss ofta att förbise vår smärta. Det handlar inte om att klaga. Det handlar om att inte förbise situationen, men att inte heller att förstora den.

Stanna upp och lägg märke till situationen och känn den precis som den är. Känn efter hur du känner. Stanna upp och säg till dig själv (högt eller tyst): "Jag har det svårt nu", "Det här är en ångestfylld stund", eller de ord som du tycker beskriver situationen. Huvudsaken är att du stannar upp för att observera hur du mår och lägga märke till hur det känns.

Steg 2: Förstå att det här är en del av att vara människa

När du har stannat upp för att observera din dåliga stund kan du tänka på att lidande är en del av livet. Alla lider. Varje människas liv innehåller både bra och dåliga stunder. Ingen klarar sig utan sorg. Smärta och sorg är en del av varje människas väg, en del av den delade mänskligheten. Du är inte ensam med din smärta.

I stunder när vi lider tror vi ofta att vår smärta är personlig och unik. Ett tänkande som detta får oss att känna oss separerade från andra och att tro att vi är den enda personen i världen som drabbats av detta. Tanken på att alla lider förenar oss med andra. Vi är alla i samma båt.

Steg 3: Fundera på vad du kan göra för att må bättre

Nu kan du lägga handen på ditt hjärta och känna dess värme. Du kan också stryka din egen kind eller hand. Visa med beröringen att du bryr dig om dig själv. Kroppen reagerar på din egen beröring precis som på någon annans genom att utsöndra må bra-hormonet oxytocin och genom att ha en lugnande verkan.

Samtidigt kan du fundera på hur du kan behandla dig själv väl i denna stund av lidande. Vad skulle få dig att må bättre? En kopp te, en promenad vid havet, en film – vad skulle få dig att må bättre just nu? Var alltså vänlig mot dig själv och behandla dig själv som din bästa vän, som du vill hjälpa.

Mentala resurser

Mentala resurser är saker och ting som ger kraft i vardagen och hjälper bland annat med förverkligandet av drömmar. Självförtroendet och självkänslan stärks när man identifierar och utvecklar sina egna resurser. En person som litar på sin egen förmåga och sitt kunnande klarar sig lättare ur föränderliga situationer när hen känner att hen har kontroll över sitt eget liv och upplever att hen kan påverka det. Därför är det viktigt att ibland fundera på hur man själv orkar och sina egna resurser och fråga sig själv till exempel:

- hurdana saker är trevliga att göra?
- vad blir jag inspirerad av?
- vad gör att jag orkar?
- var får jag energi?
- vad ger mig glädje?

Resiliens

Resiliens definieras som anpassningsförmåga eller förmåga att hantera livet, flexibilitet och förmåga att återhämta sig från motgångar samt förmåga att hitta positiva saker i motgångar. Resiliens är en viktig faktor i en persons liv och den är kopplad till hens övergripande välbefinnande. En person som förhåller sig flexibelt och realistiskt till livets motgångar förstår och accepterar livets mångfald. Man kan utveckla sin egen resiliens. Att ta hand om sig själv är en viktig del av att öka sina egna resurser.

Det här vill jag sluta med

I slutet av den här träffen gör ni en uppgift där ni ger upp något. Detta kan vara frustration över något, oro över något som man inte själv kan påverka, en känsla av ilska eller vad som helst annat. Var och en bestämmer själv.

ANVISNING:

- ge var och en ett litet papper
- be deltagarna skriva ner något på papperet (kan vara ett ord eller flera meningar, men gärna bara en sak) som de skulle vilja sluta med (ge t.ex. 5 min. tid)
- när alla är klara viks papperet ihop och bränns upp

OBS! Se till brandsäkerheten. Papperet kan brännas till exempel ovanför ett kärl med vatten eller i en metallhink.

UTMANANDE SITUATIONER

Mål

Olika utmanande situationer som kan uppstå i vänverksamheten går igenom. Diskutera hur en frivillig vän klarar av utmanande situationer och hur man kan få situationerna ur tankarna.

Träffens struktur

(du kan bygga upp träffen på ditt eget sätt eller använda strukturen nedan)

Inledning:

En kort stund för att berätta hur det står till samt kaffe/te + litet tilltugg. Påminn om gruppens spelregler.

Inledning av temat:

Olika utmanande situationer och hur man hanterar dem som frivillig vän inom Röda Korset

Diskussion:

Diskutera det nyssnämnda temat

Inledning av temat:

Hur slutar jag tänka på den utmanande situationen? Vad hjälper dig att klara av situationen?

Diskussion:

Diskutera det nyssnämnda temat

Avslutning:

Sammanfattning av träffen

Som frivillig vän inom Röda Korset

De frivilliga vännerna ger ibland responsen att många av dem har befunnit sig i utmanande situationer där de upplever att deras kunskaper eller färdigheter inte har varit tillräckliga.

Vänverksamheten styrs av Röda Korsets principer samt anvisningarna och spelreglerna för vänverksamheten. Det är alltid bra att den frivilliga för fram detta. Då identifieras den tråkiga saken eller situationen inte med den frivilliga, utan med organisationen och dess anvisningar. Den frivilliga kan säga att *"Röda Korsets vänverksamhet har anvisningar och spelregler som jag har förbundit mig att följa. Saken eller tjänsten du begär hör inte till vänverksamheten"*. Vänkunden kan ännu vänligt påminnas om att man gått igenom anvisningarna och spelreglerna med hen eller skickat dem till hen i början av vänskapsrelationen.

Det är viktigt att komma ihåg att den frivilliga inte är ansvarig för vänkundens liv eller saker som berör detta. Om man är orolig över något kan man sakligt/respektfullt fråga vänkunden om saken eller meddela saken vidare (t.ex. via vänförmedlingen). Man ska dock komma ihåg att en frivillig inte kan agera bakom ryggen på vänkunden och inte heller lägga sig i hens liv eller livsstil, även om de är ohälsosamma eller på annat sätt "konstiga". Om saken eller situationen till exempel utgör en fara för hälsan, ring 112. Då övergår ansvaret till yrkesfolket.

I en utmanande situation ska den frivilliga kunden komma ihåg att det finns stöd tillgängligt och att det lönar sig att söka stöd innan situationen eskalerar. I värsta fall kan vänskapsrelationen sluta så att det blir missförstånd om en sak eller situation som kan spridas som sanning. Om det går så är det visserligen tråkigt, men den frivilliga får inte beskylla sig själv för detta.

Dessutom är det bra att tänka på sin egen ork och på att begränsa frivilligverksamheten. Ofta är personer som går med i en frivilligverksamhet mycket engagerade i sitt uppdrag. Till och med så mycket att det kan orsaka utmattning. Det är bra att lära sig att lyssna på sig själv och fundera på sina egna gränser i frivilligverksamheten. Hur lär jag mig att säga NEJ? (det här talade ni om vid träffen Hur man själv orkar och ens egna mentala resurser). Utmanande situationer kan uppstå även i ens eget liv. Då är det bra att fundera eller prata med vänförmedlaren om huruvida de egna mentala resurserna räcker till för vänskapsrelationen eller om det är bättre att ta en paus och eventuellt fortsätta vänskapen senare. Man måste också acceptera att vänskapen ibland inte fungerar av en eller annan orsak. Den frivilliga vännens närmaste stöd är vänförmedlaren och mentorn. Vid behov finns också den anställda som ansvarar för distriktets sociala välbefinnande tillgänglig.

Olika utmanande situationer

Nedan finns en sammanställning av olika utmanande situationer som frivilliga har lyft fram. Det rekommenderas att deltagarna i kamratstödsträffen på förhand funderar på eventuella personliga utmanande situationer som de vill ska behandlas gemensamt.

Fundera i par eller i smågrupper på olika utmanande fall:

- en minnessjuk vän
- en allvarlig sjukdom
- olika utmanande teman som kundvännen lyfter fram och som du har en annan åsikt om eller inte vill diskutera, till exempel
 - rasistiska åsikter
 - politik
 - frågor som rör religion
 - sexistiska antydningar
- vänkundens svåra livssituation
 - en svår ekonomisk situation
 - alkohol
 - spelberoende

En minnessjuk person

Det finns flera olika typer av minnessjukdomar, men det gemensamma för dem är att de inte kan botas, utan de framskrider och degenererar hjärnan samt försvagar funktionsförmågan på ett omfattande sätt. Minnessjukdomar är vanligare hos äldre personer. Det viktigaste är att bemöta en minnessjuk person som en människa, inte som en sjukdom. En minnessjukdom yttrar sig bland annat som svårigheter i interaktionen.

- Minnesförbundet har sammanställt följande tips som kan hjälpa dig att vara närvarande och nära, även när minnessjukdomen är längre framskriden:
- Se personen i ögonen, prata som en vuxen till en annan vuxen, uppskatta din samtalspartner
- Ge tid, försök skapa ett lugn
- Var inte nedlåtande, gör inte saker för den andra, tvinga inte, höj inte på rösten
- Prata även när den sjuka inte längre svarar
- Ord är inte alltid nödvändiga: ibland kan det vara viktigare med beröring och närvaro eller till exempel att nynna eller att se på bilder tillsammans
- Låt den sjuka tala fritt – bry dig inte om att i onödan styra samtalsämnet eller korrigera sanningen eller aktualiteten hos det som diskuteras
- Fokusera på ordlös kommunikation: miner och kroppsspråk, små beröringar
- Var dig själv och var fullständigt närvarande
- Gör saker på ett bekant sätt, håll fast vid rutiner, uppmuntra till saker som fungerar
- Hjälp den minnessjuka personen att koncentrera sig genom att hålla hen i handen, smeka håret eller styra upp roliga handarbeten – om den sjuka verkar orolig, kan samvaron kännas naturligare om man samtidigt till exempel promenerar
- Var positiv: den minnessjuka personen kan uppfatta till exempel stress eller tvång förvånansvärt tydligt
- Den minnessjuka personen har både bra och dåliga dagar – lär dig att acceptera om personen inte kommer ihåg dig just idag eller om hen inte orkar koncentrera sig på samvaron
- Lyssna och hör! Den minnessjuka personen har saker att berätta, behov, känslor och tankar även när de kommunicerar långsamt, otydligt eller osammanhängande – och även när hen inte längre kan uttrycka dem muntligt

I handboken (på finska) om att bemöta en minnessjuk person (**KOHDATEN Opas vuorovaikutukseen muistisairaana ihmisen kanssa**) hittar du tips om bemötandet.
[\(kohdaten_netti.pdf \(papunet.net\)\)](#)

En allvarlig sjukdom

En allvarlig sjukdom får oss alltid att stanna upp. Särskilt i början orsakar ovetskapen

om man blir frisk eller hur man klarar av vardagen förvirring hos en person.

Det går inte att ge någon separat anvisning om hur en person som blivit sjuk reagerar eller beter sig. I en dylik situation är det viktigt att komma ihåg principerna och spelreglerna för vänverksamheten. Det är viktigt att vara närvarande, lyssna och hjälpa till i små sysslor, men också att se till att man själv orkar. Olika patientorganisationer har mycket bra material som man själv kan bekanta sig med och berätta om för vänkunden. Patientorganisationerna hittar du bäst genom att söka på Google under namnet på sjukdomen i fråga.

Olika utmanande frågor som du har en annan åsikt om eller inte vill diskutera

Ibland kan en vänkund börja kritisera invandrare eller Röda Korset för att de hjälper asylsökande. Frågan väcker vanligtvis starka känslor och därför är det bra att vara försiktig med det. Om du är av en annan åsikt om något kan du förstas säga det, men om du inte vill diskutera frågan kan du säga att den är personlig och att du inte vill diskutera den. Om vänkunden ändå fortsätter att fråga om saken, upprepa vänligt att du inte vill diskutera detta. Det är onödigt att debattera ämnet, men det är bra att berätta fakta om Röda Korsets verksamhet, det vill säga det finns en lag och förordning om Finlands Röda Kors verksamhet som styr verksamheten.

Hen kan också vara intresserad av politiska eller religiösa frågor. Det beror på vänkunden om ni kan diskutera ämnet sakligt och på ett intressant sätt, eller om vänkundens upplevelse om orättvisa och vilja att ge utlopp för sitt illamående ligger i bakgrunden till detta.

Sexistiska antydningar eller beröringar accepteras aldrig. Säg det genast direkt till vänkunden. Du kan säga: *"Jag tycker inte om det du säger och det är störande"*. Om kundvännens sexistiska antydningar eller beröringsförsök inte har med minnessjukdom att göra (inte heller då är det tillåtet, men hos en del minnessjuka personer betonas saker som har med sex att göra), kan du säga: *"Vi kommer överens om att sådana här ämnen inte hör till vår vänskapsrelation"*. Det är viktigt att vänkunden inte känner sig generad och att du upplever att vänskapsrelationen fortsätter på samma sätt som tidigare.

En svår ekonomisk situation

Att ge pengar, annat ekonomiskt stöd eller att låna pengar hör inte till vänverksamheten eller allmänt till Röda Korsets verksamhet. Via hemlandshjälpen får man hjälp i krissituationer (t.ex. eldsvåda) med mat, kläder och hygienartiklar. Hemlandshjälpen sköts av den lokala Röda Korsets avdelning. Du kan ta reda på kontaktuppgifter till olika aktörer (bl.a. FPA, socialväsendet, församlingarna) hos vilka vänkunden kan få stöd för sin ekonomiska situation. I många kommuner delas mathjälpen ut av flera olika aktörer.

Vänkunden upplever säkert ångest om hens ekonomiska situation är dålig. Lyssna på hen och ge stöd för att söka hjälp i situationen. Betona dock att hen inte får pengar av dig. Det lönar sig inte heller att fylla i till exempel ansökan om bostadsbidrag för kundens räkning även om hen begär det. Även om ansökan fylls i enligt kundens svar finns det vid eventuella fel risk för att ansökan avslås och vänkunden anklagar den frivilliga för felet. Ni kan till exempel gå och hämta en matkasse från mathjälpen tillsammans om din vän vill och orkar gå. Det är också bra att ge akt på om din vän eventuellt har blivit utsatt för ekonomiskt utnyttjande eller brott.

Alkohol

Om vänkunden eller hens närstående har en stor alkoholkonsumtion kan detta orsaka besvärliga situationer i vänskapsrelationen. Om den frivilliga när hen besöker vänkunden märker att hen druckit alkohol kan det vara bättre att skjuta upp träffen. Gör klart för vänkunden att hens alkoholbruk är hens egen sak, men att hen ska vara nykter när den frivilliga kommer för att träffa hen som avtalat.

Om alkoholkonsumtionen hos vändkundens närstående däremot orsakar problem, till exempel genom krav på pengar, fysiskt eller psykiskt våld, kan den frivilliga försöka uppmuntra och stödja vänkunden att antingen byta lås i sin bostad eller att kontakta kommunens socialbyrå för att få yrkeskunnig hjälp i den svåra situationen.

Spelberoende

Problem med penningspel förekommer oberoende av ålder och kön i alla socioekonomiska grupper. Om du misstänker att din vänkund har problem med penningspelande kan du föra saken på tal och till exempel säga till hen: *"Du har ofta sagt att du har det ekonomiskt tufft. Kan det vara så att du spelar penningspel?"* eller *"Tycker du att du använder för mycket pengar på att spela?"* Att tala om frågan sker alltid på vänkundens villkor. Problemet med penningspel kan vara förknippat med skam och skuld, och därför ska det alltid ske med respekt, uppmuntran och stöd för förändring när man för saken på tal. Var också beredd på att vänkunden inte är beredd att diskutera frågan. Då kan du inte göra något åt saken. Att ge pengar eller annat ekonomiskt stöd hör inte till vänverksamheten.

Några exempel på hur man hanterar olika utmanande situationer:

för saken på tal

- det lönar sig inte att anta saker, utan det är bättre att fråga vänligt och direkt även om en svår sak
- säg att saken oroar dig.
- säg att du vill reda ut saken, om det till exempel är fråga om ett missförstånd

hamburgermodellen

- först säger man något positivt (t.ex. om vänskapsförhållandet)
- sedan talar man om den negativa saken
- till sist säger man något positivt och uppmuntrande

Om man börjar med att kritisera när man för saken på tal kan vänkunden låsa sig och hör inte de positiva kommentarerna som man ger senare.

Orosanmälan

- Den frivilliga kan göra en anonym orosanmälan om hen misstänker att vänkunden inte klarar sig i vardagen eller att hen på något sätt blir illa behandlad. Orosanmälan kan göras till exempel via kommunens webbplats och den förpliktar kommunen att utreda personens servicebehov och försäkra sig om att hen får den vård och de tjänster som hen behöver.

Hur slutar jag tänka på den utmanande situationen?

Människans sinne är inte en maskin eller apparat som man bara kan stänga av. Det tråkiga blir ofta kvar och snurrar i tankarna och belastar därmed det egna välbefinnandet. Hur kan man då lyckas sluta att tänka på situationen?

Diskutera saken med vänförmedlaren eller mentorn.

- Känn dig inte skyldig. I vänverksamheten finns vissa principer och regler som man håller fast vid. De har skapats för att den frivilliga ska orka och för att verksamheten ska vara tydlig.

- Att vara bitter, anklaga, känna ilska och avundsjuka belastar dig bara. Acceptera och var medveten om obehagliga känslor. Du kan låta känslorna vara, släppa taget om dem eller hantera dem.
- Om vänskapsrelationen tar slut på grund av en utmanande situation, försök då att acceptera att det gick så. Det hjälper vanligtvis att diskutera saken med andra och på så sätt få stöd och förståelse för sitt eget beslut.
- I något skede är det viktigt att släppa taget om vad som tynger dig. Att släppa taget frigör och ger plats för en ny vänskapsrelation.

Vad hjälper dig att klara av situationen?

De sex olika dimensionerna nedan är de kanaler som Ofra Ayalon utvecklat, och kombinationen av dem bildar människans modeller för att hantera livet. Alla människor använder de här olika kanalerna när de reagerar på svåra situationer. Alla har också möjlighet att använda de sex kanalerna för att öka sin förmåga att hantera livet.

ÖVERTYGELSER	Värderingar, tro, att finna meningen med livet, att överträffa sina egna realiteter
KÄNSLOR	Att uttrycka och namnge känslor, acceptera förbjudna känslor med verbala och icke-verbala metoder
SOCIAL INTERAKTION	Social interaktion, tillgivenhet, identifiering med förebilder, kamrattöd, kommunikation, olika grupper
FANTASI	Fantasi, att hitta alternativa lösningar, humor, att ändra perspektiv
RESONEMANG	Logiskt resonemang, att reflektera över saker och leta efter information, att testa verkligheten, att omdefiniera saker, handledning, mentorskap, cirkel av medvetenhet
KROPPSLIGHET	Avslappning, syn-, hörsel- och känsselförnimmelser, att uppfatta den egna kroppens gränser, motion, att söka och uppfatta det personliga utrymmet och de personliga gränserna

REKREATIONSTRÄFF OCH NÅGOT EXTRA

Mål

Målet med rekreationsträffen och något extra är att erbjuda rekreation och glädje till de frivilliga. Kvällens program kan innehålla till exempel ansiktsgympa, ansiktsbehandlingar och ledd avslappning. Nedan finns några instruktioner.

ANSIKTSGYMPA – INTE FÖR RYNKIGA PANNOR ELLER KANSKE JUST FÖR DEM!

Ansiktsgympa är roligt och också nyttigt. Redan för årtionden sedan har man haft ansiktsgympa för att försköna ansiktet och förebygga de linjer som åldern för med sig. Med den här gympan kan man kanske inte ge någon föryngningsgaranti för ansiktet, men det är ju känt att skratt förlänger livet.

Gäspning

Gapa stort,
får du till stånd en riktig gäspning?

Ogillande För ihop
ögonbrynen,
plira med ögonen
"nä nu..."

Häpnad

Ögonen
vidöppna och
ögonbrynen
uppåt
"oj, är det verkligen så!?"

Operasångare

Ha ett förundrat uttryck i
ögonen och
forma munnen till en
stor O-bokstav.
Ljud får också höras.

Kyssar

Pluta med läpparna som om du skulle ge
kyss framåt.
Pluta med läpparna som om du skulle ge
en kyss till vänster.
Pluta med läpparna som om du skulle ge en kyss till höger.

Rynka på näsan

Rynka på näsan och truta med
munnen.
"usch vad det luktar illa här"-
rörelse.

Tjurande

Sträck ner underläppen.
Uttrycket är samma som hos en tvååring som nyss slagit sig.

EN ANNORLUNDA ANSIKTSMASK

Hemmagjorda ansiktsmasker är garanterat ekologiska och utan tillsatser. Här är sju olika ansiktsmasker för fet blandhud, känslig hud och normal hud som ni kan prova.

Mask för blandhud

Den här masken reparerar och lugnar fet och blandhud med torr yta. Honungens enzymer skyddar och vårdar, havreflingorna skalar och lugnar, och äggulan samt olivoljan ger näring och fukt.

Anvisning:

- äggula
- 1 msk honung
- 1 msk olivolja
- 1 dl havreflingor

Blanda äggula och honung. Lägg till olivolja och havreflingor. Applicera på ansiktet och låt verka i 15–20 minuter. Skölj med ljummet vatten och applicera slutligen en ansiktskräm noggrant.

Fuktgivande kakaomask

Avokado och kakao återfuktar och balanserar huden. Kakao är en bra antioxidant som förbättrar hudens struktur, minskar grovhet och fjällning samt skyddar mot solens UV-strålning. Honung gör huden klarare, lugnar och ger näring till huden och har antibakteriella egenskaper.

Anvisning:

- avokado
- 1 msk kakaopulver
- 1 msk honung

Mosa en fjärdedel av avokadon. Blanda ner kakaopulver och honung. Applicera på ansiktet och låt verka i tio minuter. Tvätta av masken med varmt vatten och applicera slutligen en ansiktskräm.

Näringsgivande honungsmask

Förutom antibakteriell honung används näringsjäst i den här masken. Båda passar för behandling av akne. Näringsjäst är en inaktiv jäst och är alltså inte levande såsom jäst som används vid bakning. Den innehåller många olika B-vitaminer som balanserar huden. Den här masken är därför både närande och helande.

Anvisning:

- 2 påsar kamomillte
- vatten
- 1 msk honung
- 1 tsk näringsjäst

Koka en kopp starkt kamomillte. Använd ett par deciliter hett vatten för två påsar kamomillte och låt svalna. Blanda honung och näringsjäst. Tillsätt precis så mycket kamomillte att du får en tjock pasta. Applicera tunt på huden och låt verka i 20 minuter. Tvätta av och torka huden som normalt.

Tropisk ansiktsmask för alla hudtyper

Den här masken ger ansiktet frisk lyster. Apelsin innehåller mycket C-vitamin som hjälper med att skydda huden, och banan innehåller A-vitamin som upprätthåller hudens elasticitet. Masken passar alla hudtyper.

Anvisning:

- en halv banan
- 1 msk apelsinjuice
- 1 msk honung

Mosa bananen. Blanda ner apelsinjuice och honung. Applicera på ansiktet och låt verka i 15 minuter. Skölj med ljummet vatten och applicera slutligen en ansiktskräm noggrant på ansiktet.

Himmelsk honungs-apelsinmask

Honung och apelsin skyddar och ger näring till huden, och den här masken ger snabbt ditt ansikte en naturlig lyster.

Anvisning:

- 1 dl honung
- 3 msk apelsinjuice

Blanda ingredienserna. Applicera på ansiktet och låt verka i 30 minuter. Skölj först med ljummet och därefter med svalt vatten och applicera en ansiktskräm noggrant.

Skalande ansiktsmask med kaffe

Kaffe är en av de bästa ingredienserna som finns i hemmet för att skala huden. Kaffe är bra för huden och gör det också lättare att ta bort orenheter så att din hud blir ren och fräsch.

Anvisning:

- 1 msk malet kaffe
- 3 msk fuktighetskräm

Blanda ingredienserna i en skål och applicera sedan blandningen på ansiktet med mjuka och roterande rörelser. Låt verka i tio minuter och tvätta sedan av.

ALTERNATIVT

Om det finns ett yrkesinstitut på din ort, kan du be studerande att göra ansikts- eller fotbehandlingar och småskaliga massage.

TIPS FÖR ATT SLAPPNA AV OCH MINSKA STRESS

Avslappning vårdar kroppen och sinnet på många sätt.

Redan en kort avslappning till exempel med hjälp av andning räcker.

Fördelar för kroppen med avslappning:

- det autonoma och perifera nervsystemet blir lugnare
- den perifera blodcirkulationen förbättras och blodkärlen utvidgas
- vävnaderna får bättre näring och syre
- blodtrycket och hjärtfrekvensen sjunker
- utsöndringen av stresshormoner som kortisol minskar
- utsöndringen av välbegagshormoner som betaendorfin och oxytocin ökar
- immunförsvaret och sömnkvaliteten förbättras

Avslappningsövning

- Ta en bra ställning i stolen, låt fotsulorna vila stadigt mot golvet. Baksidorna på låren vilar mot stolsitsen och övre ryggen mot ryggstödet. Ta en fast punkt som du tittar på under övningen. Övningen tar fem till sex minuter.
- Placera båda händerna i knät och låt låren bära händerna så att handflatorna är öppna uppåt och handryggen vilar mot låren.
- Låt andningen flöda lugnt i sin egen takt utan att du sätter någon ansträngning på in- och utandningen. Under inandningen höjs magen och under utandningen sjunker den.
- Efter en in- och utandning följer en kort paus innan en ny inandning börjar. Andningen fungerar som ett ankare under vilostunden så att du kan rikta din uppmärksamhet tillbaka till den lugna rytmen av in- och utandningar, ifall du fastnar för mycket i dina tankar och du tycker det är svårt att koncentrera dig.
- Flytta nu uppmärksamheten till ansiktet. Låt ditt ansikte vila. Du får släppa spänningen i pannan och kinderna. Du kan känna hur ansiktsuttrycket blir avslappnat.
- Ägna nu uppmärksamheten åt den övre delen av nacken och axlarna. Låt axlarna sjunka under utandningen. Du behöver inte bära axlarna och du kan känna hur de sjunker ner, tunga och avslappnade. Även nacken slappnar av och du känner hur spänningen släpper i bakhuvudet.
- Känslan av värme och mjukhet kan sprida sig från den övre delen av nacken till axlarna och därifrån ända till överarmarna. För uppmärksamheten till överarmarna som vilar i din famn. De känns tunga och avslappnade i din famn. Den här känslan sprider sig från bakre delen av överarmarna till framsidan och underarmarna. Handflatorna känns tunga i knät, känslan av lugn sprider sig långsamt från övre ryggen ända ner till fingrarna.

- Andningen löper fritt in och ut och blir lugnare när du blir all mer avslappnad. Du får alltid gå tillbaka till andning om dina tankar börjar vandra.
- Känn nu hur den övre ryggen vilar mot stolsryggen. Du känner hur en känsla av lugn och tyngd sprider sig till den övre delen av ryggen, men samtidigt höjer sig bröstet lugnt i takt med andningen och känns lätt. Andningen kräver ingen ansträngning, pauserna under andningen känns naturliga.
- Flytta nu uppmärksamheten till nedre delen av ryggen och därifrån ner till lårens baksida. Känn hur du sitter stadigt på stolen och hela nedre delen av ryggen ända ner till låren känns avslappnad och tung. Det kan hända att du känner en värmekänsla när blodcirkulationen förbättras i och med att spänningen försvinner.
- Ta nu uppmärksamheten till benen och känn hur tyngdkänslan ökar i benen. Känslan sprider sig ner till vaderna och därifrån till fotsulorna. Fötterna vilar på golvet och du har en tung och avslappnad känsla ända från vaderna ner till fotsulorna.
- Nu får du vila en stund, släppa tankarna och vara i nuet utan att oroa dig för nästa ögonblick.

EXPERTBESÖK OCH UTBILDNINGAR

Besök av olika experter är populära och intresserar frivilliga. Här är några förslag på olika temaområden som man kan fråga experttalare om. Om det i den egna avdelningens närområde inte finns någon av de föreningar eller motsvarande som nämns nedan, lönar det sig alltid att fråga om det är möjligt att få någon annan att tala om temat. Ofta har föreningarna också frivilliga som kan komma och tala om det temaområde där de verkar.

Minnet, hjärnhälsa och minnessjukdomar

Minneslotsarna är expert- och stödnätverk på landskapsnivå som upprätthålls av Minnesförbundets medlemsföreningar. Minneslotsarna fungerar riksomfattande i 18 landskap. Aktuella kontaktuppgifter hittar du här. <https://www.muistiluotsi.fi/?sv>.

- Etelä-Karjalan Muistiluotsi (Villmanstrand)
- Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsi (Ylihärmä)
- Etelä-Savon Muistiluotsi (St. Michel)
- Etelä-Savon Muistiluotsi (Nyslott)
- Helsingfors och Östra Nylands Minneslots (Helsingfors) också på svenska
- Kainuun Muistiluotsi (Kajana)
- Kanta-Hämeen Muistiluotsi (Tavastehus)
- Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi (Pyhäsalmi)
- Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi (Karleby)
- Keski-Suomen Muistiluotsi (Jyväskylä)
- Keski-Suomen Muistiluotsi (Saarijärvi)
- Kymenlaakson Muistiluotsi (Kouvola)
- Kymenlaakson Muistiluotsi (Kotka)
- Lapin Muistiluotsi (Rovaniemi)
- Lapin Muistiluotsi (Kemi)
- Päijät-Hämeen Muistiluotsi (Lahtis)
- Pirkanmaan Muistiluotsi (Tammerfors)
- Österbottens Minneslots (Vasa) också på svenska
- Pohjois-Karjalan Muistiluotsi (Joensuu)
- Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi (Uleåborg)
- Pohjois-Savon Muistiluotsi (Kuopio)
- Pohjois-Savon Muistiluotsi (Iisalmi)
- Nylands Minneslots (Esbo) också på svenska
- Nylands Minneslots (Karis) också på svenska
- Nylands Minneslots (Träskända) också på svenska
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi (Runosmäki, Åbo)
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi (Björneborg)

I kommunerna arbetar också **minnesvårdare**, som arbetar antingen vid minnespolikliniker eller i hälsovårdscentraler. Minnesvårdarna har en omfattande kunskap om minnessjukdomar och frågor som gäller dem. Till minnesvårdarnas arbete hör också att göra minnestester, så de har en bra uppfattning om de förändringar i en persons beteende som olika minnessjukdomar orsakar.

En anhörigs eller närståendes död eller allvarliga sjukdom

En anhörigs eller närståendes död eller allvarliga sjukdom orsakar i sig själv sorg och många frågor. Detta är en fråga som en frivillig kan stöta på särskilt om hen är vän med en äldre person. Nedan finns några aktörer hos vilka man kan begära en expert för att tala om temat.

Cancerföreningar

I Finland finns tolv regionala cancerföreningar och sex riksomfattande patientorganisationer. Aktuella kontaktuppgifter hittar du här <https://www.cancerforeningen.fi/organisationen/medlemsforeningar/>

- Södra Finlands Cancerförening
- Mellersta Finlands Cancerförening
- Kymmenedalens Cancerförening
- Sydvästra Finlands Cancerförening
- Birkalands Cancerförening
- Österbottens Cancerförening
- Norra Karelens Cancerförening
- Norra Savolax Cancerförening
- Norra Finlands Cancerförening
- Saimens Cancerförening
- Cancerföreningen i Satakunta
- Ålands Cancerförening

Församlingar

Församlingarnas diakoniarbetare möter människor i många olika slags livssituationer i sitt arbete. Avdelningarna samarbetar ofta med församlingen i sitt eget område, så det är naturligt att be en av deras yrkespersoner att komma och berätta om hur de möter och stöder till exempel en allvarligt sjuk person. Här kan du leta efter kontaktuppgifterna till olika församlingar <https://evl.fi/forsamlingar>

Ekonomiska svårigheter

De frivilliga stöter ibland på situationer där västkundens ekonomiska situation är svår. Ekonomiska svårigheter kan orsakas av för stora utgifter (t.ex. lön vs. pension, lindrande av ensamhet genom inköp, minnessjukdom, överkonsumtion av alkohol), spelberoende eller att ge pengar till exempel egna vuxna barn. I extrema fall kan det handla om utpressning av pengar och ekonomiskt utnyttjande.

Kommunernas socialbyråer har omfattande information om olika sociala förmåner och utkomststöd.

Rättshjälpsbyråerna erbjuder **ekonomi- och skuldrådgivningstjänster**. Till experternas arbete inom ekonomi- och skuldrådgivning hör bland annat att kartlägga den ekonomiska helhetssituationen och att hjälpa med planeringen av ekonomin. Kontaktuppgifter till rättshjälpsbyråerna hittar du här <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/sv/index.html>.

Marthorna har också ekonomirådgivning, så man kan också be någon av dem berätta om hur man sköter ekonomin och få spartips. Det lönar sig också i övrigt att be marthorna delta i kamratstödsträffarna.

Med projektet **Mummonmarkan vartijat** (2018–2021) försöker man öka medvetenheten om ekonomisk misshandel, bedrägerier och svindleri som riktar sig mot äldre. Projektet erbjuder avgiftsfria föreläsningar över hela Finland. Föreläsningarna behandlar följande teman:

- Vad är ekonomiskt utnyttjande?
- Hur kan man identifiera ett bedrägeriföretag på webben, i telefonen, vid en bankomat eller ansikte mot ansikte?
- Hur ska man agera om en närstående misshandlar?
- Vad ska man göra om man i misstag ger pengar eller sina uppgifter till en bedragare?

Mer information och föreläsningförfrågningar fås av projektplanerarna Pirjo Laveri tfn 050 431 7613 eller Erja Ronkainen tfn 050 411 8039.

På projektets webbplats <https://www.mummonmarkanvartijat.fi/> finns bra material om temat (på finska).

Psykisk hälsa

Ensamhet ökar risken för att få till exempel depression. Att ta hand om det psykiska välbefinnande är något övergripande, som förutom sociala kontakter omfattar bland annat motion, mångsidig kost och tillräcklig sömn. Man kan begära experter från följande platser för att tala om frågor som rör psykisk hälsa:

Regionala kriscenter:

- Helsingfors, MIELI Kriscenter (09) 4135 0510
- Hyvinge, Kriisikeskus 0400 755 284
- Joensuu, Pohjois-Karjalan Kriisikeskus (013) 316 244
- Jyväskylä, Kriisikeskus Mobile (014) 266 7150
- Kajanaland, Kriisikeskus 044 782 6030
- Kemi, Kriisikeskus Turvapoiju 040 544 1750
- Kouvola, Vuoroveto-Kriisikeskus 0404 175 175
- Kuopio, Kriisikeskus (017) 262 7733
- Lahtis, Kriisikeskus (03) 877 660
- Villmanstrand, Saimaan Kriisikeskus (05) 453 0020
- S:t Michel, Kriisikeskus (015) 214 401
- Uleåborg, Kriisikeskus 044 3690 500
- Raumo, 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
- Tammerfors, Kriisikeskus Osviitta 0400 734 793

- Åbo, Kriisikeskus 040 8223 961
- Sastamala och Vittis, stödhus: Vammalan Tukitalo (03) 512 0500, Huittisten Tukitalo (03) 512 0500
- Vasa, Österbottens kriscenter Valo 044 979 2439
- Vichtis, Kriisikeskus 050 401 6259

FinFami – Anhörigas stöd för mentalvården centralförbundet rf är en riksomfattande intressebevakare för anhöriga och närståendevårdare till rehabiliteringsklienter inom mentalvården och en expertorganisation inom närståendearbetet, som arbetar för främjande av välbefinnande. FinFami har 18 lokala medlemsföreningar, vars kontaktuppgifter du hittar här <https://finfami.fi/jasenyhdistykset/>

- Södra Karelen: FinFami – Mielenterveysomaiset Etelä-Karjala ry
- Södra Österbotten: Föreningen FinFami Södra Österbotten rf
- Egentliga Tavastland: FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset ry
- Mellersta Finland: Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Lappland: Lapin mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Birkaland: Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry
- Österbotten: FinFami Pohjanmaa ry – FinFami Österbotten rf
- Norra Karelen: Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Päijänne-Tavastland: Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Salo: FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry
- Satakunta: FinFami Satakunta ry
- Savolax: Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry
- Nyland: FinFami Nyland rf
- Egentliga Finland: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Hemmets säkerhet

Det inträffar förvånansvärt många olika olyckor i och kring hemmet. I synnerhet olycksfallen för äldre personer inträffar oftast i det egna hemmet. En trasig elapparat eller ett stearinljus på fel plats kan orsaka en brand, en tvättmaskin som lämnats på kan orsaka en vattenskada, och en hög tröskel eller en matta i en hög kan orsaka en fallolycka.

Här är några aktörer hos vilka man kan begära en expertföreläsning om hemmet säkerhet:

- Det lokala räddningsverket
- Polisen
- Frivilliga räddningstjänsten Vapepa
- Chefen för distriktets beredskap

På webbplatsen kotitapaturma.fi (<https://www.kotitapaturma.fi/sv/>) finns en stor mängd bra information och material och olika olyckor och förebyggandet av dem. Om temat är av intresse kan alla gå träningen Säkerhetscoach (Turvakoutsu, på finska), som innehåller olika modulhelheter om förebyggande av olyckor i hemmet och på fritiden.

Färdigheter i livräddande första hjälpen

Finlands Röda Kors har i samarbete med LokalTapiola utbildat över 130 000 hjältar sedan 2016. Hjälteskolningen är en första hjälpen-kurs som innehåller alla de viktigaste färdigheterna i livräddande första hjälpen. Du kan fråga om den här utbildningen av koordinatören för första hjälpen i distriktet eller Röda Korsets Första hjälpen.

Utbildningen Mångfald i frivilligverksamhet

I utbildningen behandlas jämlikhet, normer, interaktionssituationer och tillgänglighet. Den är avsedd för alla våra frivilliga. Syftet med utbildningen är att få färdigheter att kritiskt granska fördomar och normer samt förstå deras inverkan på möten och växelverkan. Dessutom får man information om mångfald och hur viktig den är i Röda Korsets verksamhet, samt idéer om hur frivilligverksamheten kan göras tillgänglig. Utbildningen tar två timmar.

Mer information finns på <https://rednet.punainenristi.fi/node/55374>

Naturen som en del av en mångformig vänverksamhet

Man kan dra nytta av naturen på många olika sätt i vänverksamheten. Förutom att röra sig utomhus finns det en stor mängd material tillgängligt för naturorienterad verksamhet, som också kan användas inomhus.

De frivilliga vännerna kan ordna en avdelningskväll med temat "Användning av naturen i vänverksamheten". Du kan hitta olika material (på finska) via den här länken <https://rednet.punainenristi.fi/node/56360>. Bekanta er med dem och fundera tillsammans på hur naturen kan användas i er avdelnings vänverksamhet. Om ni vill kan ni också ordna en utbildning för att bli en friluftsvän i ert område. Be de anställda inom distriktets vänverksamhet om mer information.

ETT ÄKTA MÖTE OCH PRINCIPERNA FÖR UPPSKATTANDE LYSSNANDE

Mål

Ni går igenom vad ett äkta möte och uppskattande lyssnande innebär. Målet är att tillsammans fundera på bemötandet av människor och hur viktigt det är att bli hörd.

Träffens struktur

(du kan bygga upp träffen på ditt eget sätt eller använda strukturen nedan)

Inledning:

En kort stund för att berätta hur det står till samt kaffe/te + litet tilltugg. Påminn om gruppens spelregler.

Inledning av temat:

Vad behövs för en bra interaktion? Närvaro

Diskussion:

Diskutera det nyssnämnda temat

Inledning av temat:

Människans grundläggande behov är att bli hörd, Färdigheter i att lyssna

- att lyssna och tala

Diskussion:

Diskutera det nyssnämnda temat

Avslutning:

Sammanfattning av träffen

Ett äkta möte är en interaktion som består av en öppen och jämlik dialog. I vänverksamheten innebär det att både den frivilliga vännen och vänkunden talar.

Vad behövs för en bra interaktion?

- respekt och uppskattning för den andra personen
- tid och plats
- vilja, önskan
- ömsesidighet
- förtroende
- "Musse pigg" – stora öron
- åtminstone två personer

Närvaro

- att stanna upp, vara närvarande i stunden jfr. ständig brådska → "brådska tar kål på interaktionen"
- ansiktsuttryck och gester, man ägnar uppmärksamhet åt både sina egna och talarens uttryck och gester, ställning och tonfall
- ögonkontakt, fokus på den andra personen
- tystnad och ett rum utan störande faktorer så att man har möjlighet att tänka – låt talaren använda tystnaden – jfr. "behov av att fylla tystnaden"
- att fördjupa sig i den andras berättelse; försök att sätta dig i den andras situation, se saken i hans ögon, ha tålamod och försök flytta dina egna tankar åt sidan en stund

ATT BLI HÖRD

Människans grundläggande behov är att bli hörd och sedd. Paul Burns har delat upp lyssnande i sex nivåer (bild nedan). Var och en av oss använder alla dessa sex nivåer av lyssnande – det kan inte undvikas.

Tanken är att var och en ska fundera på hur viktigt det är att lyssna i en interaktion samt på sina egna lyssnandefärdigheter, och om man vill kan man fundera på hur man kunde utveckla dem.



Källa: Paul Burns (2001)

På nivåerna 1-3 vill personen inte lyssna genuint på den andras tankar. På nivåerna 4-6 är personen genuint intresserad av den andras tankar.

"Förmågan att i dag tänka annorlunda än i går skiljer den vise från den envise"

- författare John Steinbeck

Förmågan att lyssna

- är inte reflexiv
- den kräver övning
- medvetenhet om sig själv och sina egna tankar, förmågan att flytta dem åt sidan och koncentrera sig på att höra den andra personens budskap
- respekt; vi lyssnar på talaren sådan som hen är och inte såsom andra uppfattar hen eller vill att hen ska vara
- tålmod; lyssnaren berättar saker och ting i enlighet med vad hen är redo för, allt har sin tid och plats
- vad lyssnar man på och hur lyssnar man?
 - betydelsen av icke-verbal kommunikation (uttryck, gester, kroppsspråk, beröring, tystnad)
 - endast ca 25 procent av all kommunikation är verbal
 - om den verbala och icke-verbala kommunikationen står i konflikt med varandra, vinner den icke-verbala!

Lyssnande

- lyssna på betydelsen, på känslorna
- instämningar och nickningar är vanligt använda tecken på att den andra lyssnar
- kontroll av ditt eget inre tal - dubbelriktat lyssnande;
- om dina tankar börjar irra, återgå aktivt till lyssnandet
- att vara medveten om sina egna tidigare erfarenheter och tolkningar, se till att de inte hindrar dig från att lyssna
- sympati kan också hindra dig från att lyssna, överdriven identifiering gör att du blir uttröttad

Talande

- bekräftar att du har förstått vad den andra sagt
- upprepa med egna ord det som den andra har berättat
- ställ öppna frågor
- ställ preciserande frågor; *"förstod jag rätt?" "Menade du att..."*
- att tala och lyssna är ömsesidigt

→ FÖR ATT BYGGA FÖRTROENDE BEHÖVER MAN BÅDE LYSSNA OCH TALA

PRAKTISK TRÄFF

Mål

Under den här träffen ligger fokus på att göra något trevligt tillsammans. Det kan vara ett bekantskapsbesök, en utflykt, något fysiskt eller något annat som ni kommit på tillsammans.

Mål för utflykter och bekantskapsbesök

- naturstiggar och vindskydd
- cykelutflykt eller vandringsled (på många städers och kommuners webbplatser finns färdiga cykel- eller vandringsleder)
- lokala idrottsföreningar
 - prova på orientering, långfärdsskridskoåkning, snöskovarandring
- ridning
- museer
- konstutställningar
- ett evenemang på din ort
- något annat?

Gör en drömkarta

Syftet med att göra en drömkarta är att väcka och stanna upp för att fundera på sina egna drömmar, som kan vara stora eller små.

- Be deltagarna att i förväg samla olika bilder som tilltalar dem ur tidningar. Säg att de inte ska tänka för mycket, utan låta det undermedvetna och intuitionen styra valet. Bilderna kan föreställa sådant som deltagaren skulle vilja ha i sitt liv eller uttrycka saker som är viktiga för hen. Man kan också ta med ord, meningar eller färger. Det är bra om det finns mycket material.

När drömkartan är klar diskuterar gruppen varför drömmar är viktiga. De ger bland annat krafter eller inspirerar eller uppmuntrar till att göra eller prova något nytt.

- Be deltagarna att välja en eller några drömmar bland sina drömmar, som de gör till ett mål (kan delas in i mindre delar) och skriver ner vad som krävs för att uppnå målet.
 - var börjar jag?
 - hur framskrider jag?
 - vilken tidsplan har jag?

Jag som en konstnär

Deltagarna tog förra gången med sig ett (helst ett svartvitt) foto som de själva vill måla av till en tavla. Handledaren har tagit en kopia av fotot (helst i A3-format) och var och en får måla eller färglägga kopian och göra sin egen tavla. Om fotot är ett foto i färg, så tar man en svartvit utskrift av det. Meningen är att fotografierna ser ut som gammaldags fotografier när de färglagts.

DEN SISTA TRÄFFEN – Tack och hej!

Det lönar sig inte att reservera något tema för den sista träffen, utan då är temat att avsluta gruppens träffar. Ha en lite bättre servering om möjligt. Det skulle vara bra om vänförmedlaren/-förmedlarna också var på plats.

Under den sista träffen sammanställs kamratstödskvällarna och vad de gett. Alla har inte nödvändigtvis deltagit varje gång, så alla ger respons om de träffar då de var på plats. Responsen samlas in skriftligt. Mentorn/mentorerna antecknar också respons som kommit under diskussionen. Be också om idéer för kamratstödskvällarnas innehåll.

MINNESLISTA FÖR ORDNANDE AV KAMRATSTÖDSTRÄFFAR

Först lönar det sig att tillsammans med vänförmedlaren fundera på hur ofta kamratstöds träffarna ska ordnas och om ni båda är på plats. Det kunde vara bra om ni båda är på plats åtminstone under den första träffen. I större avdelningar kan mentorskapsträffarna hållas till exempel tre gånger på hösten och tre gånger på våren. I mindre avdelningar kan de hållas mer sällan, till exempel en till två gånger på hösten och en till två gånger på våren. Kom ihåg och *Bättre dag-bidraget och Sivis-stödet* (anvisningar för att söka stöd finns i handboken för vänverksamheten).

Var ordnas kamratstöds träffarna?

- lokal – bokning, var får man nyckeln och vart återlämnas den eller vem släpper in er i lokalen (personens tfn)

Inbjudan

- gör en inbjudan med information om platser, datum, klockslag och teman för alla kamratstöds träffar
- be vänförmedlaren skicka inbjudan per e-post samt via OMA till de frivilliga vännerna
- fundera på om det behövs förhandsanmälningar

Tillbehör

- skaffa färdigt eller kom överens om vem som ska skaffa eventuella tillbehör för mötets tema

Deltagare

- deltagarlista under varje träff → statistikföring och Sivis-stöd
 - det är möjligt att få stöd från Sivis (det måste vara 7 deltagare, om det är färre ska orsaken motiveras)
 - planen för Sivis-stödet ska göras upp på förhand, det vill säga när programmet är klart är det bra att föra alla träffar samtidigt till Sivis (datum, klockslag, program, utbildare eller ansvarsperson)
 - efter träffen förs deltagarlistan till Sivis sidor (motivering om det är färre än 7 deltagare), en kostnadsutredning (bl.a. materialkostnader, arvoden till utomstående sakkunniga, reseersättningar)

