

Miten tukea konfliktia paenneiden hyvinvointia?

Turvallinen mieli -hanke

Psykososiaalisen tuen suunnittelija Karoliina Lappalainen ja projektisuunnittelija Virpi Lohrum



Koulutuksen ohjelma

- ❖ Turvallinen mieli –hankkeen esittely
- ❖ Kokemuksia hankkeen aktiviteeteista
- ❖ Keskustelua
- ❖ Psykososiaalisen tuen aktiviteetit ja opas
- ❖ **Tauko noin klo 18.00**
- ❖ Miten mukaan hankkeeseen?
- ❖ Viestintä
- ❖ Keskustelua ja kysymyksiä
- ❖ Koulutuksen päätös klo 19.00



Esittely

Kuka olet?
Piiri ja osasto?



Euroopan unionin
rahoittama

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Punainen Risti 

Turvallinen mieli -hanke 2023-2025



**Hankkeessa tuemme konfliktia
paenneiden sekä heidän
kanssaan toimivien
vapaaehtoisten **mielen
hyvinvointia.****



Mikä psykososiaalinen?

Psykososiaalinen = sekä psyykkiset että sosiaaliset tekijät huomioon ottava*

Psykososiaalinen tuki = Tuetaan yksilön omia voimavaroja ja hänelle ominaisia selviytymiskeinoja*

*Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023



Turvallinen mieli -hanke

- Osa EU:n tukemaa EU4Health-hanketta
- 28 kansallista Punaista Ristiä mukana
- Suomen hankkeessa keskiössä voimavaralähtöisyys, tunnetaidot ja yhteisöllisyys



Miksi konfliktia paenneiden hyvinvointia tukevaa toimintaa tarvitaan?

Hyvinvoinnin haasteista puhuminen ja avun pyytäminen ovat edelleen stigmoja sekä suomalaisten että muualta tulleiden keskuudessa

- Matalan kynnyksen aktiviteetit tarjoavat ennaltaehkäisevää tukea kokoamalla yhteen ihmisiä, tukemalla tunnetaitoja ja keskittymällä vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen.



Kokemuksia tapaamisista ja aktiviteeteista

- Osallistujat ovat kokeneet tärkeäksi pysähtyä sellaisten asioiden äärelle, joita ei juuri arjen keskellä tule itse pohdittua
- Sekä osallistujat että vapaaehtoiset ovat saaneet merkityksellisyyden kokemuksia, aktiviteetit ovat lähentäneet ja yhdistäneet heitä
- "Poskiin sattuu kun hymyilyttää niin paljon"



Keskustelu

Minkälaisia toiveita ja odotuksia sinulla on tältä webinaarilta?

Minkälaisessa toiminnassa olet itse mukana?

Psykososiaalisen tuen aktiviteetit





Euroopan unionin
rahoittama

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Punainen Risti 

Psykososiaalisen tuen tapaamiset

- keskittyvät **osallistujien vahvuuksiin ja voimavaroihin**
- **tarjoavat ennaltaehkäisevää tukea.**
- **eivät ole terapeuttisia, hoidollisia tai ammatillista apua korvaavia**, eikä niiden tarkoituksena ole vaikeiden kokemusten käsitteleminen.
- tapaamisia voivat vetää webinaarin tai erillisen perehdytyksen käyneet **vapaaehtoiset**.

1.
Hyvinvointialueen tai
vastaanottokeskuksen
sosiaali- ja
terveyspalvelut

2.
Mieli ry:n
kriisipuhelin



Psykososiaalisen tuen tapaamiset

Hankkeen tuella on mahdollista toteuttaa jopa 20 tapaamista. Voitte valita vapaasti joko yhden tai useamman seuraavista hyvinvointia tukevista toimintamuodoista:

- Psykososiaalisen tuen aktiviteetit hankkeen oppaasta ryhmätapaamisten tai –tapahtumien yhteydessä
- Jooga
- Luontoretket esim. Serene-toiminnan ohjeistusta hyödyntäen
- Taidetuokiot esim. Serene-toiminnan ohjeistusta hyödyntäen
- Ukrainasta tulleen vapaaehtoisen ohjaama vertaistukiryhmä
- Osaston itse suunnittelema mielen hyvinvointia tukeva toiminta konfliktia paenneille



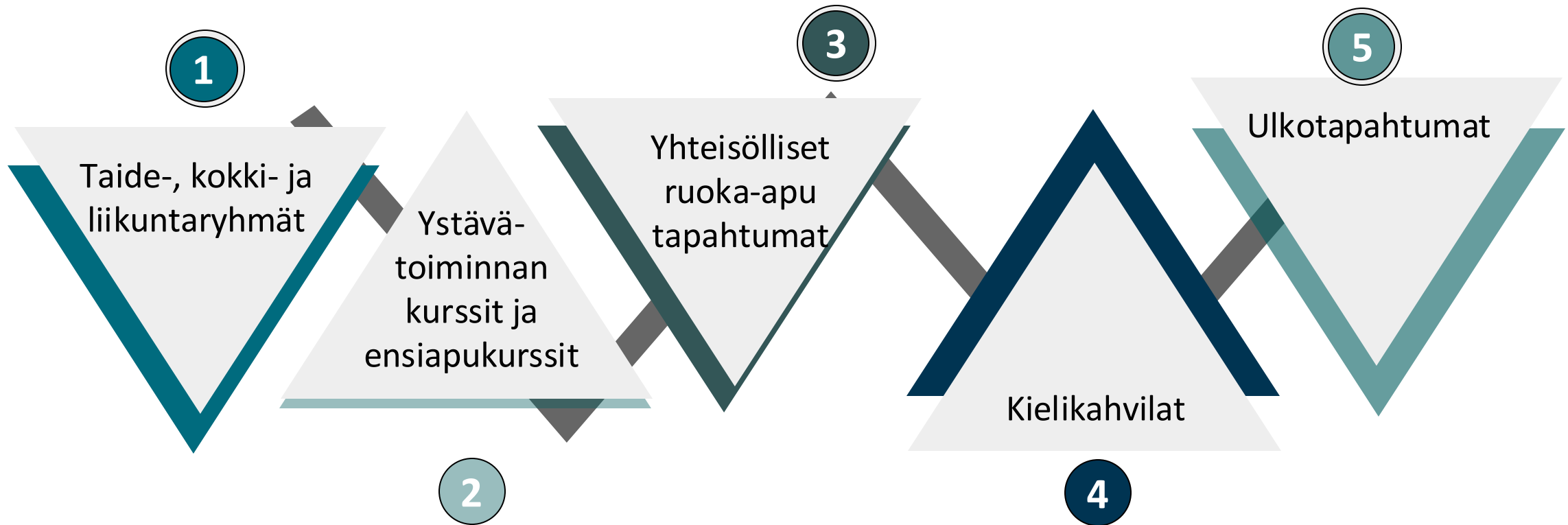
Psykososiaalisen tuen aktiviteetit

- on koottu **oppaaseen**: ”Psykososiaalisten aktiviteettien opas konfliktia ja vainoa paenneiden kanssa työskenteleville”, joka löytyy RedNetistä
- on suunniteltu toteutettavaksi SPR:n osastojen ja vastaanottokeskusten olemassa olevan ryhmämuotoisen **toiminnan sisällä**. Aktiviteetteja on mahdollista myös soveltaa ryhmän tarpeet huomioiden.
- huomioivat **kulttuurien moninaisuuden**

Oppaasta työstetään lopullinen versio tehtyjen havaintojen ja vapaaehtoisilta saadun palautteen pohjalta.



Esimerkkejä tapahtumista





Turvallinen mieli -hanke

Psykososiaalisten aktiviteettien opas konfliktia
ja vainoa paenneiden kanssa työskenteleville

OPPAAN PSYKOSOSIAALISEN TUEN AKTIVITEETTIENTEN TEEMAT

1. Yhteisön voimaannuttaminen
ja yhteisöllisyys
2. Voimavarat ja resilienssin
tukeminen
3. Tunteet ja tunnetaitojen
edistäminen
4. Kommunikaatio ja rakentava
vuorovaikutus



Euroopan unionin
rahoittama

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

1. Yhteisön voimaannuttaminen ja yhteisöllisyys

Tavoitteena on luoda empaattinen suhde osallistujien välille ja edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tarkoituksena on vahvistaa yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemuksia.

Esimerkkiaktiviteetti "Mikä meitä yhdistää?"



Funded by
the European Union

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Finnish Red Cross 

2. Voimavarat ja resilienssin tukeminen

Tunnistetaan osallistujien ja heidän perheenjäsentensä henkilökohtaiset vahvuudet, kyvyt ja taidot. Tutkitaan, miten henkilökohtaiset voimavarat voivat auttaa yksilöitä ja yhteisöjä selviytymään stressaavista tilanteista. Edistetään identiteetin kehittymistä “pakolaisaseman” leiman ulkopuolella.

Esimerkkiaktiviteetti "Kaunis minä, kaunis sinä"



Funded by
the European Union

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024



Keskustelu

Minkälaisia ajatuksia videosta heräsi?

Minkälaisia asioita olisi hyvä huomioida aktiviteetteja tehtäessä?

3. Tunteet ja tunnetaitojen edistäminen

Tunnistetaan ja nimetään tekijöitä, jotka tukevat henkilökohtaista hyvinvointia. Normalisoidaan erilaisia tunteita ja tunnistetaan itselle toimivia tapoja käsitellä tunteita.

Esimerkkiaktiviteetti "Kenkieni tarina"



Funded by
the European Union

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Finnish Red Cross 

4. Kommunikaatio ja rakentava vuorovaikutus

Vahvistetaan vuorovaikutustaitoja mm. aktiiviseen kuunteluun ja omien tunteiden sanoittamiseen kannustamalla. Tuetaan konfliktinratkaisutaitoja.

Esimerkkiaktiviteetti "Meidän jänämme"



Funded by
the European Union

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Finnish Red Cross 

Huomioitavia asioita aktiviteettien toteutuksessa

- 1 Vastavuoroisuus
- 2 Luottamus
- 3 Turvallisuus
- 4 Osallistaminen
- 5 Ympäristö
- 6 Sensitiivisyys ja vastuullisuus
- 7 Osallistujien eteenpäin ohjaaminen



Tauko

10 minuuttia



Euroopan unionin
rahoittama

Turvallinen m

Kuva: Teija Kourujärvi

Miten mukaan hankkeeseen...

Hankkeen aktiviteettien toteuttaminen



Miksi kannattaa osallistua mukaan hankkeeseen...

- Osasto/piiri/VOK voi tukea konfliktia paenneiden mielenterveyttä.
- Monikulttuurinen ja psykososiaalinen osaaminen kehittyy.
- Taloudellisen tuen mahdollisuus.



Miten mukaan?

- ☒ Perehdytyswebinaarin tai -koulutuksen käyminen
- ☐ Taloudellisen tuen hakeminen [verkkolomakkeella](#)
- ☐ Päätös tuen myöntämisestä kahden viikon kuluessa
- ☐ Toiminnan aloittaminen
 - ☐ Ryhmätapaaminen tai tapahtuma
 - ☐ Palautteen kerääminen osallistujilta
 - ☐ Online raportti tapaamisesta (esim. kuinka monta osallistujaa)



Tuen hakeminen ja hyväksyminen

- Haku on auki **30.5.2025 saakka**
- Tukea voi käyttää **31.7.2025 saakka**
- Voitte hakea tukea 20:lle tapaamiselle/toimintamuoto
- Osasto/piiri/vok voi jättää useamman kuin yhden hakemuksen eri toimintaan
- Tuki on max 300 EUR/tapaaminen
- Jos käytät hankkeen aktiviteetteja mutta et hae tukea, kerrothan meille.



Tuen myöntämisen ehdot

- Osallistujissa on **Ukrainan konfliktia paenneita**
- Jos toteutetaan hankkeen oppaasta löytyviä psykososiaalisen tuen aktiviteetteja, vetäjä on **tämän webinaarin käynyt vapaaehtoinen tai työntekijä**
- Yhdessä tapaamisessa toteutetaan vähintään 1 aktiviteetti
- Jos toteutetaan luontoretkiä tai taidetuokioita, niissä hyödynnetään Serene-toiminnan mallia
- Tapaamiset raportoidaan



Palaute ja raportointi

- Osallistujia pyydetään antamaan palautetta **palautelomakkeen** kautta
- **Tapaamisen ohjaaja raportoi** tapaamisesta verkkolomakkeella kahden viikon kuluessa
- Raportissa on arvio osallistuneiden iästä, sukupuolesta ja siitä, onko osallistuja tullut Ukrainasta.
- Tapahtuman toteuttamisesta syntyneet kulut **laskutetaan** keskustoimistolta raportin lähettämisen jälkeen.



Tuen kattamat kulut

- **Tarjoilukulut**, kuten yhdessä valmistettava ruoka- tai kahvituskulut
- Osallistujien ja vapaaehtoisten **matkakulut**
- **Tilavuokra**, jos osaston oma tila ei riitä tai osastolla ei ole tilaa
- **Psykososiaalisen tuen aktiviteetteihin vaadittavat tarvikkeet**, kuten lankakerä tai ilmapallot
 - Sovellettavissa kohderyhmän mukaan
- **Urheilutarvikkeet**, kuten jalkapallo tai onget, jos aktiviteetteja toteutetaan liikuntaryhmässä
- **Ensiaputarvikkeiden vuokraus** (huom. ei osto), jos aktiviteetteja toteutetaan ensiapukoulutusten ja -harjoitusten yhteydessä
- **Puutarhanhoitoon liittyvät kulut**, kuten siemenet ja multa, jos aktiviteetteja toteutetaan puutarharyhmässä



Tuen kattamat kulut

- Joogatunteihin liittyvät kulut, kuten **ohjaajan palkkio ja joogamatot**
- **Luontoretkiin liittyvät kulut**, kuten vaellussauvat tai istuma-alustat
- **Taidetuokioihin liittyvät kulut**, kuten maalaustarvikkeet
- **Vertaisryhmätoimintaan liittyvät kulut**, kuten muistiinpanovälineet
- **Lastenhoitopalkkiot**
- **Tulkkipulut** (huom. vain ukraina/venäjä-suomi/ruotsi/saame)
- Psykososiaalisen tuen palveluihin ohjaavan **materiaalin kääntämiskulut**
- Tapahtuman **mainostamiseen** liittyvät kulut



Esimerkkejä kuluista, joita ei kateta

- Muu virkistystoiminta, esim. pääsyliput museoon tai liikuntapuistoon
- Matkakulut virkistyskohteisiin, jossa ei voi toteuttaa hankkeen aktiviteetteja, esim. huvipuisto tai teatteri
- Tarvikkeet, jotka eivät liity aktiviteettien toteuttamiseen, esim. lautapelit tai kirjat
- Tulkkikulut (muut kuin ukraina/venäjä-suomi/ruotsi/saame)
- Osaston vakituisen tilan vuokra



Kulujen korvaaminen

- Tuki, max 300 EUR/tapaaminen, maksetaan toteutuneiden kulujen mukaan
- Raportoikaa kukin tapaaminen viimeistään 2 viikkoa sen toteutumisen jälkeen [verkkolomakkeella](#)
- Osasto veloittaa kulut keskustoimistolta, **ei piiriltä**, ostolaskulla:
 - yhteyshenkilö Virpi Lohrum
 - KP1110, projekti P10804
 - **kuittien kopiot** liitteeksi
 - Tapahtuman päivämäärä
- **HUOM poikkeus:** tulkkipalveluita tilatessanne olkaa yhteydessä projektisuunnittelija Virpi Lohrumiin
- Kaikissa kysymyksissä voi olla yhteydessä projektisuunnittelija Virpi Lohrumiin tai osastokirjanpidon tiiminvetäjään Liisa Karhuun



Viestintä



Tapahtumasta viestiminen

- Normalisoivat sanavalinnat
- Yhdessä tekemisen painottaminen
- Maksuttomuuden mainitseminen

Tulkin käyttö

- Kerro tulkille ennen tapaamisen alkua sen pääteemat
- Muistuta tulkkia kertomaan vaitiolovelvollisuudestaan
- Puhu osallistujille, älä tulkille
- Puhu muutaman lauseen pätkissä jaksottaen puhettasi tulkkauksen sujuvoittamiseksi
- Huomioi tilanteen sensitiivisyys: venäjän vs ukrainan kielinen tulkki
- Pyri käyttämään samaa tulkkia saman ryhmän kanssa



Viestiminen osana EU-hanketta

- Tapahtumat ovat avoimia kaikille, mutta painotus tulee olla Ukrainan konfliktista kärsivien auttamisessa
- EU-logon ja lauseen “Euroopan unionin rahoittama” käyttäminen tapaamisista mainostamisen yhteydessä ja kaikessa tuotetussa materiaalissa
- Jos tapaamisessa otetaan kuvia, tulee osallistujilta pyytää tähän kirjallinen suostumus
- Muista käyttää somessa **aina** hashtageja #EU4Health ja #TurvallinenMieli (rahoittajan vaatimus)



Viestiminen osana EU-hanketta

- Kaikessa tapahtuman viestinnässä tulee käyttää EU-logoa ja lausetta “Euroopan unionin rahoittama”
- Jos tapaamisessa otetaan kuvia, tulee osallistujilta pyytää tähän kirjallinen suostumus
- Muista käyttää somessa aina hashtageja #EU4Health ja #TurvallinenMieli (rahoittajan vaatimus)



Kommunikation som en del av ett EU-projekt

- All kommunikation vid evenemanget måste vara försedd med EU:s logotyp och frasen "finansieras av Europeiska unionen"
- Om bilder tas på mötet måste skriftligt samtycke begäras från deltagarna
- Alltid använd hashtaggarna #EU4Health och #TryggtSinne i sociala medier



Kysymyksiä ja kommentteja?



Euroopan unionin
rahoittama

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Punainen Risti 

Seuraavat askeleet



Tärkeät linkit

[Turvallinen mieli –hankkeen sivu](#)

- Psykososiaalisten aktiviteettien opas
- Diaesitykset
- Oheismateriaalipankki
- Osastotuen hakuohjeet

[Avustushaku-verkkolomake](#)

[Raportti tapahtumasta -verkkolomake](#)

[Palautelomake osallistujille](#)

Tukea suunnitteluun

Virpi Lohrum
projektisuunnittelija
turvallinenmieli@punainenristi.fi
puh. 040 845 4020



**Euroopan unionin
rahoittama**

Turvallinen mieli –hanke 13.8.2024

Punainen Risti 

Tulevat verkkoperehdytykset toiminnan järjestämiseen

Perehdytys luontoretkiin 25.9.2024 klo 18.00

Perehdytys taidetuokioihin 8.10.2024 klo 18.00

**Miten tukea konfliktia paenneiden hyvinvointia? 17.9. klo 18-20
ja 13.11. klo 18-20**



Muut hankkeen koulutukset ja tapahtumat

Kuukausittaiset vapaaehtoisten vertaistukitapaamiset

Seuraava: 20.8.2024 klo 18.00–19.30

Haavoittuvassa asemassa olevan maahanmuuttajan tuki

Suurella koulutuspäivässä 5.10.

Fiiliskierroskoulutuksen vetäminen

Suurella koulutuspäivässä 5.10.



**”Tapasin uusia ihmisiä ja
minulla oli hauskaa.
Jaoimme kokemuksemme
toisillemme.”**



”Tajusin, että voin **luottaa
suomalaisten ystäväieni apuun.”**



”Tykkäsin **kommunikoida
miellyttävässä ystävällisessä
ilmapiirissä. Lapset pitivät
todella paljon piirtämisestä.”**



**”Tapaamisella oli hyvä vaikutus
psyyykkiseen tilaani, sillä
tapaamisen jälkeen **tunnen oloni
vähemmän yksinäiseksi.**”**



Kiitos!



Yhteystiedot

turvallinenmieli@punainenristi.fi

Virpi Lohrum

Projektisuunnittelija

virpi.lohrum@punainenristi.fi

puh. 040 845 4020

Karoliina Lappalainen

Psykososiaalisen tuen suunnittelija

karoliina.lappalainen@punainenristi.fi

puh. 040 538 2080

[Turvallinen mieli –hankkeen sivu](#)



Euroopan unionin
rahoittama

7.2.2024

Punainen Risti 