



Kuva: SPR Leena Kuskela

Mistä Mitä kuuluu -penkissä on kyse?

- Ukrainan kriisi huolettaa ihmisiä. Rohkaisemme ystävätoiminnan ja ruoka-avun vapaaehtoisia jalkautumaan ihmisten pariin ja tarjoamaan juttuseuraa heillekin, joilla ei ole omia läheisiä, joiden kanssa huolta voisi jakaa.
- Mitä kuuluu -penkin avulla haluamme tarjota kaikille halukkaille mahdollisuuden istua hetkeksi alas rupattelemaan ja nauttimaan toistensa seurasta. Penkillä toteutamme yhteisöllisyyden ajatusta: Olemme toistemme tukena. Aina.
- Penkillä päivystävältä vapaaehtoiselta saa halutessaan tietoa myös siitä, millaista apua vapaaehtoisilta voi saada ja millaisia harrastusmahdollisuuksia osasto tarjoaa.

Ohje Mitä kuuluu -penkin järjestämiseen

Yksinkertaisimmillaan järjestäminen vaatii vain yhden penkin ja vapaaehtoisin. Houkuttelevammaksi penkin voi tehdä koristelemalla sen vaikka punaisella kankaalla ja tyynyillä ja tarjoamalla juttukumppaneille lämmintä mehua. Penkin somistuksessa vain mielikuvitus on rajana. Myös pari tukevaa tuolia soveltuu tarkoitukseen hyvin.

Penkin käyttöön on hyvä pyytää myös lupa, vaikka kuka tahansa onkin tervetullut istumaan penkille. Kaupungin penkeistä voi kysellä lupaa kaupungilta ja kaupan kassojen takana olevista penkeistä kauppiaalta.

Tempauksesta kannattaa kertoa näkyvästi paitsi paikan päällä, myös ennakkoon sosiaalisessa mediassa. Vinkatkaa tempauksesta myös paikallismedialle.

Pyytäkää mukaan myös henkisen tuen vapaaehtoisia.

Voitte kiinnittää penkin kylkeen kyltin, jossa lukee **Mitä kuuluu? Tule juttelemaan!**

Taphtuman voi järjestää myös ilman penkkiä.

Ukrainan kriisi

Ukrainan tilanne huolestuttaa monia ja voi aiheuttaa monenlaisia tunteita. Ihmiset voivat kysyä, kommentoida ja purkaa omia tunteita, pelkoa ja epävarmuutta tilanteeseen liittyen. Kuuntelu riittää ja sen tunteen välittäminen, että ihminen tuntee tullessa kohdatuksi. Yritä sietää keskustelukumppanin mahdollisia vahvoja tunteita. Vältä fraaseja, omien tai muiden kokemusten kertomista.

Voit kertoa myös, miten Punainen Risti auttaa tilanteessa. Punainen Risti toimittaa kriisin takia kärsiville ihmisille vettä, ruokaa, suojaa ja terveyspalveluita. Autamme myös kadonneiden etsinnässä. Suomen Punainen Risti on valmiina auttamaan myös kotimaassa ja tilannetta seurataan aktiivisesti.

Huolehdi itsestäsi

- Pidä sopivasti taukoja.
- Voit tuntea riittämättömyyden tunteita, turhautumista ja väsymystä keräystilanteessa ja sen jälkeen. Tämä on normaalia.
- Vältä alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä rentoutumiskeinona.
- Pidä riittävä lepotauko ennen lähtöä seuraavaa vapaaehtoistehtävää.

Lisäeväitä kohtaamiseen

Suosittellemme osallistumaan Henkinen tuki ystäville -koulutukseen. Koulutuksia löytyy [täältä](#).

Lisää tietoa kohtaamiseen löytyy myös Punaisen Ristin verkkosivuilta:

<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/ukrainan-kriisi-voi-jarkytaa-mielta/>

Tapahtumissa noudatetaan alueellisten viranomaisten, oman piirin ja Red-Netin Korona-sivuston ohjeita:

- [Vapaaehtoistoiminnan suositukset koronaepidemian aikana](#)
- [Päivittyvä turvallisuus- ja hygieniaohje vapaaehtoistoimintaan](#)