



## VOI HYVIN AUTTAKSESI MUITA - PSYKOSOSIAALISEN TUEN SEMINAARI

**Aika:** lauantai 3.10.2020 klo 10:00-16:00

**Paikka:** Meeting Park Forum Campus, Yrjönkatu 29 C, Helsinki. Etäosallistuminen seminaariin on myös mahdollista aamupäivän ohjelmaan sekä yhteen valitsemaasi iltapäivän työpajoista.

**Kohderyhmä:** ensisijaisesti SPR:n vapaaehtoisille ja työntekijöille striimauksen kautta: terveyden edistämisen vapaaehtoiset, henkisen tuen vapaaehtoiset, hälytysryhmien ryhmänjohtajat, toimintaryhmien vetäjät, toiminnan koordinaattorit, ystävävälittäjät, Nuorten turvatalojen vapaaehtoiset, omaishoitajien tukitoiminnan vapaaehtoiset, paperittomien kanssa toimivat vapaaehtoiset, kotoutumisen tuen vapaaehtoiset sekä muut avainvapaaehtoiset ja osastojen yhteyshenkilöt.

### OHJELMA

10:00	<b>Tervetuloa ja ajankohtaiskatsaus.</b> Marja Lehtimäki, järjestöjohtaja, Suomen Punainen Risti.
10:30	<b>Vapaaehtoistoimija epävarmuuden ajassa.</b> Kari Mäkinen, arkipiispa emeritus.
11:00	<b>Turvallisuuskysymykset vapaaehtoistoiminnassa.</b> Jaana Koivukangas, kehitysjohtaja, Rikosuhripäivystys.
11:45	<b>Tauko</b>
12:15	<b>Kohdataan verkossa ja kasvotusten – yksin ja yhdessä.</b> Kirsti Viinikka ja Kati Kyyrö, Nuorten Turvatalot.
13:00	<b>Lounas</b>

14:00	Työpaja 1. striimataan	Työpaja 2. striimataan	Työpaja 3. striimataan	Työpaja 4. lähikoulutus ja striimataan
	<p>"Viisi myyttiä surusta - Kuinka ymmärtää surua ja surevia paremmin?"</p> <p><b>Mari Pulkkinen</b> Filosofian tohtori ja tietokirjailija</p> <p><b>Työpajan sisältö:</b> Surevan kohtaaminen on harvalle helppoa. Monet jäävät sanattomiksi tilanteissa, jossa apua tarvittaisiin kipeämmin kuin koskaan. Tämä on inhimillistä, sillä vilpittömätkin osanoton ja myötätunnon ilmaukset saattavat jopa loukata surevaa.</p> <p>Mistä on kyse, miksi emme osaa kannatella toisiamme, vaikka haluaisimme?</p> <p>Kohtaamisia vaikeuttaa etenkin kapea käsitys surun luonteesta. Suru nähdään suoritukseksi, josta pitäisi päästä yli, toipua ja selviytyä. Surevalle menetys on kuitenkin huomattavasti kokonaisvaltaisempi kokemus.</p> <p>Luennot avaavat uuden näköalan siihen, mistä läheisen menettämisenä on kyse. Ohjatussa keskustelussa rikotaan surua koskevia haitallisia kliseitä ja myyttejä. Samalla löytyy tuoreita tapoja ymmärtää surua ja kohdata sureva ihminen.</p>	<p>"Haavoittuvassa asemassa olevien tukeminen"</p> <p><b>Ferdinand Garoff</b> Psykologi, psykoterapeutti, SPR psykologien valmiusryhmä</p> <p><b>Työpajan sisältö:</b> Työpajassa opitaan tunnistamaan haavoittuvassa asemassa olevat, sekä heidän yksilölliset tarpeensa ja miten ympäristötekijät voivat lisätä haavoittuvuutta. Lisäksi perehdytään tapoihin kohdata haavoittuvassa olevia ja miten tarjota heille psykososiaalista tukea. Työpajaan sisältyy tapaustyöskentelyä, joten on hyvä miettiä etukäteen tilannetta, jossa olet itse kohdannut tai tukenut haavoittuvassa tilanteessa olevaa.</p>	<p>"Omien rajojen tunnistaminen ja itsemyötätunto voimavarana"</p> <p><b>Atte Varis</b> SPR:n psykologien valmiusryhmän johtaja</p> <p><b>Työpajan sisältö:</b> Työpajassa tutkitaan vapaaehtoisten roolia ja rajoja auttamistilanteissa sekä pohditaan omasta hyvinvoinnista huolehtivien yhteydessä. Lisäksi tutkitaan itsemyötätunnon käsitettä ja sen hyödyntämistä tehtävissä jaksamisessa.</p> <p>Työpajan tavoitteena on lisätä vapaaehtoisten valmiuksia tunnistaa kuormittumisen merkkejä itsessään ja vahvistaa keinoja, joilla voidaan kokonaisvaltaisesti tukea jaksamista.</p>	<p>"Kehon ja mielen yhteys"</p> <p><b>Pia Yli-Pirilä</b> Kriisi- ja trauma-psykoterapeutti, EMDR terapeutti, työnohjaaja, rentoutusohjaaja (SHY)</p> <p><b>Työpajan sisältö:</b> Elämme vahvasti tunteiden ja ajatusten kanssa. Miten pystymme hyödyntämään ja rajaamaan tunteita ja ajatuksia, etteivät ne vie meiltä liikaa voimavaroja ja ettemme auttajina uuvu tunteiden ja ajatusten taakan alle?</p> <p>Työpajan tavoitteena on saada rohkeutta kuunnella omaa kehoa ja lisätä tietoutta mielen ja kehon yhteydestä ja hallinnasta.</p>

### Kahvitauko työskentelyn lomassa

### 16:00 Päivä päättyy

Paikan päälle seminaariin otetaan mukaan 40 vapaaehtoista. Haluamme näin varmistaa, että asianmukainen turvallisuus taataan ja mahdolliset kokoontumisrajoitukset huomioidaan. Lähetämme vahvistusviestin valituille sekä Teams-linkin ilmoittautuneille.

**Striimaus:** Etäosallistuminen on mahdollista aamupäivän ohjelmaan sekä yhteen ilmoittamaanne iltapäivän työpajaan.

**Osallistumishinta:** Seminaari on maksuton osallistujille, sisältää paikan päällä osallistuville aloituskahvin, lounaan ja iltapäiväkahvin.

Jos ilmoittaudut saapuvasi paikan päälle seminaariin, etkä osallistu tilaisuuteen, peruutathan seminaaripaikkasi. Peruuttamattomasta paikasta peritään seminaariin liittyvät kustannukset.