



Kuva: Jarkko Mikkonen

TULE TUKEMAAN OMAISHOITOPERHEITÄ VAPAAEHTOISENA!

Punaisen Ristin vapaaehtoisena voit eri tavoin auttaa ja tukea omaishoitoperheitä. Saat tehtävääsi koulutusta, tukea ja ohjausta. Vapaaehtoisena toimit tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin oman elämäntilanteesi mukaan. Jos haluat, voit hyödyntää tehtävässäsi osaamistasi ja kiinnostuksesi kohteita. Tärkeintä on, että tahdot olla tukena omaishoitajien arjessa!

Kertaluonteinen osallistuminen

Kertaluonteiset tehtävät ovat hyvä tapa tulla tutustumaan toimintaan. Voit esimerkiksi olla järjestämässä omaishoitajille virkistystapahtumaa, koulutusta tai muuta tilaisuutta. Vaihtoehto sopii niille, joilla ei ole mahdollisuutta osallistua säännölliseen toimintaan esimerkiksi ystäväenä tai ryhmänvetäjänä.

Ystävänä omaishoitoperheelle

Voit toimia vapaaehtoisena ystäväenä omaishoitoperheessä yksin tai pareittain – teette yhdessä asioita, jotka virkistävät mieltä ja kohentavat kuntoa sekä elämänlaatua.

Ryhmänvetäjä

Ryhmänvetäjänä järjestät tilaisuuksia, joissa omaishoitajat pääsevät tapaamaan toisiaan ja jakamaan kokemuksiaan. Ryhmää voit ohjata yksin tai yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa. Ohjelmana voi keskustelun lisäksi olla esimerkiksi askartelua, teatteriretki tai kiinnostavasta aiheesta kertovan asiantuntijan kutsuminen tapaamiseen. Ryhmä voi myös keskittyä johonkin tiettyyn aihepiiriin, vaikkapa liikuntaan tai käsitöihin. Ryhmän teema ja keskustelun aiheet voivat nousta omaishoitajien toiveista ja tarpeista tai oman kiinnostuksesi tai osaamisesi pohjalta. Ryhmänvetäjänä suunnittelet ja ohjaat ryhmän kokoontumisia ja tiedotat niistä. Tehtävänäsi on myös huolehtia tilan saatavuudesta ja mahdollisesta kahvituksesta. Suunnitteluun ja esimerkiksi vierailijoiden löytämiseen saat apua ja tukea omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijältä. Voit toimia ohjata ryhmiä omien vahvuuksiesi mukaan tai voit kouluttautua ryhmänohjaajaksi ja toteuttaa esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa.

Kurssinvetäjä

Kurssinvetäjänä olet toteuttamassa esimerkiksi hyvinvointiin liittyviä kursseja omaishoitajille. Toteutat ne yhteistyössä aluetyöntekijän ja muiden ammattilaisten kanssa. Kurssinvetäjäksi voit ryhtyä, kun olet saanut jo jonkin verran kokemusta toiminnasta ja sinulla on kenties kurssien aihepiiriin liittyvää muuta kokemusta. Punainen Risti perehdyttää sinut vetäjän tehtäviin ja antaa kurseja varten materiaalin.

Yhteysvapaaehtoinen

Yhteysvapaaehtoisena osallistut osaston omaishoitajien tukitoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen aluetyöntekijän kanssa. Tiedotat osaston tukitoiminnasta niin omaishoitajille kuin uusille vapaaehtoisille ja tuet jo toimivia vapaaehtoisia. Yhteysvapaaehtoinen toimii myös osaston hallituksessa huolehtien sen ja aluetyöntekijän välisestä tiedonkulusta. Yhteysvapaaehtoisen tehtävää hoitaa yleensä henkilö, joka on toiminut Punaisen Ristin vapaaehtoisena jo jonkin aikaa. Tehtäviin saat tukea ja ohjausta aluetyöntekijältä.