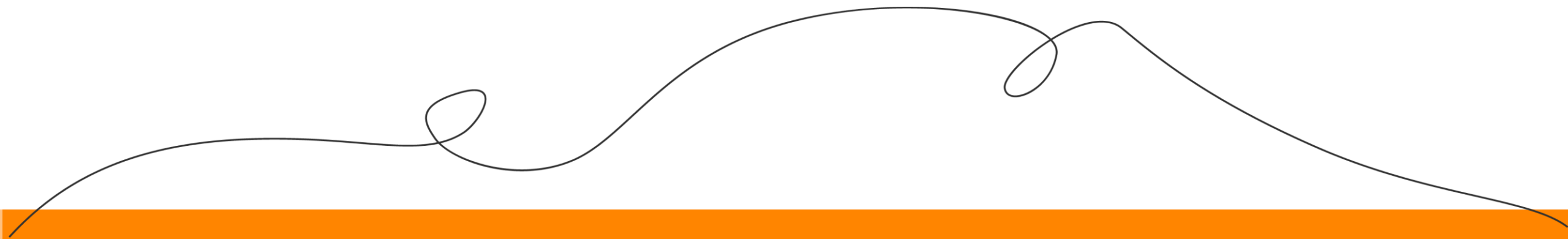


Omat rajat ja haastavat tilanteet

SenioriKamu-vapaaehtoisten lisäkoulutus

27.3.2025



Vapaaehtoisen hyvinvointi

- Vapaaehtoisena annat mittaamattoman arvokkaan panoksesi toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi.
- Siksi on tärkeää, että pidät huolta myös omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen on yksi vapaaehtoisen velvollisuuksista.
- Tutkimusten mukaan ihminen voi hyvin, kun hän pääsee käyttämään osaamistaan itselleen tärkeiden asioiden parissa. Samalla vahvistuvat minäkäsitys ja voimavarat.
- Esimerkiksi rentoutuminen, harrastuksiin uppoutuminen, hyvät ihmissuhteet ja onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemukset palauttavat kuormituksesta ja lisäävät hyvinvointia.
- Myös omien rajojen ja arvojen tunteminen on tärkeää.

Rajojen asettaminen kannattaa

- Oikeus asettaa omat rajat ja toimia itselle sopivalla tavalla kuuluu kaikille. Rajat **saa ja kannattaa** asettaa. Rajat = jämäkkyys.
- Rajojen asettaminen lähtee omien arvojen ja oman itsen tuntemisesta. Toiveet, tarpeet, tunteet. **Mikä on sinulle tärkeää?**
- Omien arvojen mukainen toiminta tuo hyvinvointia ja ylläpitää jaksamista.
- Rajat voivat muuttua ja vaihdella esimerkiksi tilanteen tai päivän mukaan.
- Omien rajojen tunnistaminen auttaa huomioimaan myös muut paremmin.

”Mitä, jos...?”

Tunteet rajojen asettamisen haasteena

- *”Mitä, jos toinen suuttuu?”*
- *”Mitä, jos minä olenkin liian vaativa/kiireinen/itsekes/jne.?”*
- *”Konfliktit tuntuvat minusta epämiellyttäviltä, siksi olen mieluummin hiljaa.”*
- Et ole vastuussa toisen ihmisen tunteista.
- Tunteet ovat aina aitoja, ja niitä kannattaa kuunnella.
- Syyllistäminen tai ”kaupankäynti” eivät kuulu tasavertaiseen ihmissuhteeseen.

Keinoja rajojen asettamiseen

- Kuuntelen itseäni ja tarpeitani (esim. väsymys, nälkä, jano, rauhoittuminen). **Mitä minä kaipaen nyt?**
- En pyytele anteeksi tai pode huonoa omatuntoa, jos en ole toiminut väärin. Omia rajoja ei tarvitse pyytää anteeksi.
- Sanoitan toiselle ja uskallan pyytää, mitä tarvitsen.
- Kerron toiselle jämäkästi mutta kohteliaasti, jos jokin loukkaa tai häiritsee minua.
- Annan itselleni luvan sanoa ei.
- Hyväksyn sen, että omia rajojani kunnioittamalla saatan pahoittaa jonkun toisen mielen. Silloin on kyse hänen tarpeistaan.
- Mielenterveystalo: [Omien rajojen asettaminen](#).
- Nyyti ry: [Jämäkkyys](#).

Haastavat tilanteet

***Kamuparini on tehnyt minulle
oharit jo useaan kertaan.***

Ratkaisuehdotus

- Hanketyöntekijään voi olla yhteydessä jo esim. 2-3 peruutuksen jälkeen.
- Asia on hyvä ottaa puheeksi parin ja/tai hanketyöntekijän kanssa, joka keskustelee parin kanssa.
- Hyvä selvittää syy peruuttamisille ja onko pari oikeasti sitoutunut tai tarvitseeko hän oikeasti vapaaehtoisen tukea.
- Voidaan koittaa löytää ratkaisuja, miten tapaamiset toteutuisivat paremmin.
- Voidaan myös etsiä sitoutuneempi pari ja ohjata ikääntynyt paremmin hänelle sopivaan toimintaan mukaan.

***Jäin parini luo pidemmäksi aikaa kuin
olin alun perin ajatellut. Siksi jouduin
juoksemaan bussiin ja myöhästyin
harrastuksista.***

Ratkaisuehdotus

- Yksi kerta ei välttämättä vielä haittaa, mutta "lipsumisista" voi myös helposti muodostua tapa.
- Tunnista ja sanoita rohkeasti suunnitelmasi: *"Minulla on tänään klo XX aikaa. Sen jälkeen minun pitää lähteä."* Ei kuitenkaan ole pakko perustella laajemmin, jos ei halua.
- Kukaan ei mene rikki, kun oman aikataulun ilmaisee kohteliaasti mutta jämäkästi. *"Nyt meillä oli tämän verran aikaa. Jatketaan seuraavalla kerralla."*
- Tarvittaessa hanketyöntekijä voi jutella parin kanssa kahden kesken.

***Parini sanoo, että minulla pitäisi
olla enemmän aikaa hänelle.***

Ratkaisuehdotus

- Huoli pois: Kaikki vapaaehtoistoimintaan käytetty ja annettu aika on riittävää!
- Asia on kuitenkin hyvä ottaa puheeksi parin tai koordinaattorin kanssa, joka keskustelee tarvittaessa vielä erikseen parin kanssa.
- Kamuparisuhteen periaatteena on, että tapaamiset sopivat molempien aikatauluihin.

***Kamuni puhuu paljon murheistaan,
surusta ja kuolemasta. En jaksaisi aina
kuunnella ja tulen itsekin alakuloiseksi.***

Ratkaisuehdotus

- Esim. kuolema on luonnollinen asia, joka ymmärrettävästi voi tulla erityisesti elämän loppupuolella usein puheeksi.
- Voidaan pitää yhdessä huolihetki: puhutaan murheista 5-10 min, sitten siirrytään muihin aiheisiin.
- Avuksi Ikäinstituutin [Taitopakka](#): ”sisältää kysymyksiä ja vinkkejä myönteiseen suuntaamiseen, ratkaisukeskeisen lähestymistavan soveltamiseen sekä vahvuuksien tunnistamiseen.”
- Huomion suuntaaminen johonkin muuhun, esim. ympäristöön, kevään tuloon, mukaviin muistoihin, yhteiseen tekemiseen, jne.

Muita esimerkkejä?

SenioriKamu tukee vapaaehtoisia

- Lisäkoulutuksilla
- Toivetaapaamisilla
- Vertaistukitapaamisilla
- Henkilökohtaisesti – älä epäröi ottaa yhteyttä!

Kysymykset kannattaa ottaa puheeksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Olemme täällä teitä varten.

Meille voit myös kertoa kokemuksiasi ja lähettää vaikkapa yhteiskuvia oman kamuparisi kanssa.

Millaista tukea sinä kaipaisit? ❤️

Hanketyöntekijät tukenasi

Helsingissä:

Jenni Karvonen

jenni.karvonen@miinasillanpaa.fi tai
seniorikamu@miinasillanpaa.fi

p. 044 0151 756

www.miinasillanpaa.fi/seniorikamu

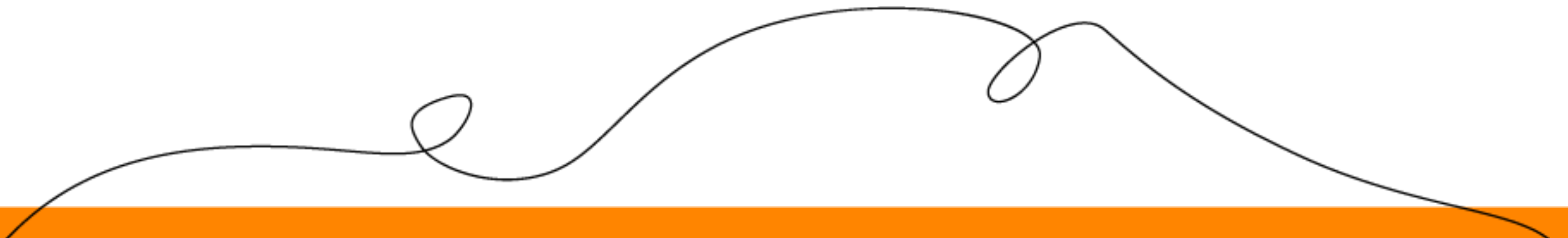
Lahdessa:

Johanna Kautonen-Abass

johanna.kautonen-abass@harjulan.fi

p. 044 7725 034

www.harjulan.fi/seniorikamu



Kiitos!

