Hyvinvointiopas tukihenkilöille

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

KESKI-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

jamk.fi
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Sisällys

Johdanto 3
5R – hyvinvoinnin tekijät 4
Rakkaus 6
Elämän eväät 6
Olen onnellisin… 7
Uskomukset itsestäni 8
Ketterä keltainen vai lempeä vihreä 8
Mikä tekee minusta minut? 10
Rituaalit 11
Elämän suola ja sokeri 11
Kerrytä psykologista pääomaasi 12
Rytmitys 14
Voimavaravaaka 14
Muutoksen paikka? 15
Raamit 17
Periaatteet tukitoimintaa organisoivan yhdistyksen näkökulmasta 17
Periaatteet tukihenkilön näkökulmasta 18
Yksilölliset tavoitteet 19
Rajat 20
Arvo(ton) elämä? 20
Itsensä pahin vihollinen 21
Rakentava jämäkkyys 22
Seurausten jana 24
Tukea taulukosta 25
Mistä apua? Verkostokartta 26
Lähteet 29

Johdanto

Mistä merkeistä huomaan, että olen ylikuormittunut? Millainen persoonani on? Missä menevät ajankäyttöni rajat? Näihin kysymyksiin etsitään vastauksia tämän tukihenkilön hyvinvointioppaan tehtävien avulla. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, sillä suuri osa vertaistuen ja saattohoidon vapaaehtoisesta auttamistyöstä on psykososiaalista tukemista, jossa työvälineenä on tukijan oma persoona. Auttaja altistuu tuettavansa emotionaalisesti haastaville kokemuksille ja on vaarassa uupua (Simolin 2015).

Vapaaehtoistoiminnan ohjaajalla ja työyhteisöllä sekä vapaaehtoisella itsellään on jaettu vastuu jaksamisesta huolehtimisessa (Kamppari 2014). Opas tarjoaa vapaaehtoisille ja heitä kouluttaville työvälineitä hyvinvoinnin edistämiseen.

Harjoitukset perustuvat ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn. Ne poimittu muokaten ajankohtaisista hyvinvointia ja itsensä kehittämistä käsittelevistä teoksista. Harjoituksiin sisältyy ajatus, että omaan elämäänsä voi vaikuttaa: jokaisella on voimavaroja ja taitoja, joiden avulla selviytyä, ja näitä taitoja voi myös kehittää.

Opas on syntynyt Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen kotiin vietävät tukipalvelut ja yhteistyöverkosto -hankkeen sivutuotteena, osana opinnäytetyöprojektia. Oppaan taustalla vaikuttavat keväällä 2016 järjestetyt saattohoidon tukihenkilöiden hyvinvointityöpajat sekä AMK-opinnäytetyönä tehty kirjallisuuskatsaus saattohoidon vapaaehtoistyöntekijöiden psykososiaalisesta hyvinvoinnista.

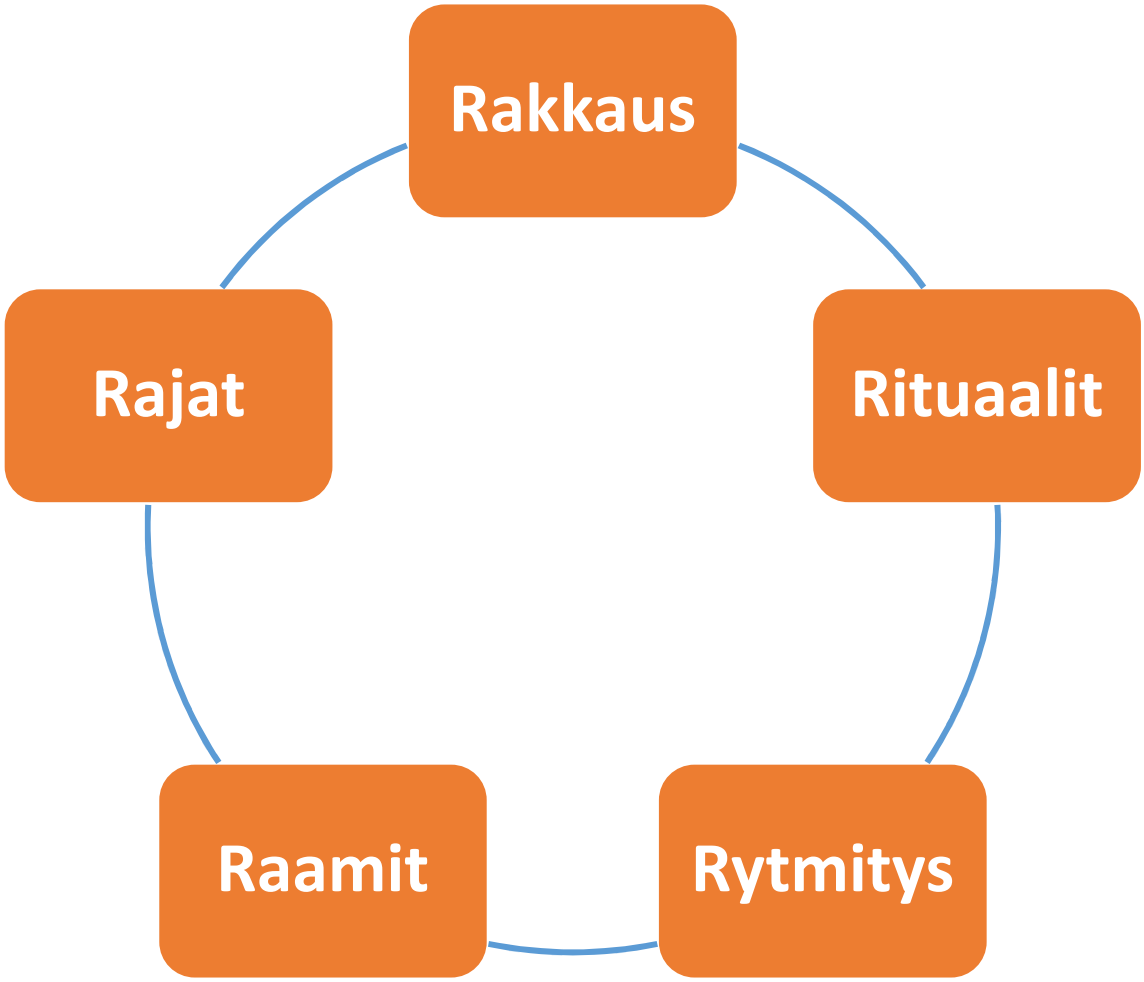
Jyväskylässä, elokuussa 2016

Sairaanhoitajaopiskelija, FM Iiris Nevalainen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

5R – hyvinvoinnin tekijät

Opas rakentuu 5R-malliin, jossa hyvinvointia lähestytään viiden, toisiinsa lomittuvien ja osin päällekkäistenkin osatekijöiden kautta. 5R-malli on kehitetty opinnäyteprojektin ohessa kirjallisuuden ja työpajojen pohjalta.

Voit tehdä itseäsi kiinnostavan osa-alueen tehtäviä toivomassasi järjestyksessä. Helpointa on kuitenkin edetä askel kerrallaan aloittaen Rakkaus-teemasta, sillä voit hyödyntää ja syventää saamaasi tietoa seuraavien teemojen tehtävissä.



Rakkaus on itsestä välittämistä ja itsensä tuntemista, sen vaalimista, minkä tietää ja kokee tärkeäksi. Mitkä ovat arvoni, voimavarani, menneisyyden kokemukseni? Millainen olen persoonana? Millaisia vahvuuksia minulla on?

Rituaalit tarkoittavat vapaaehtoistyöstä irrottautumisen keinoja: omia selviytymiskeinoja ja siirtymisrituaaleja, joiden kautta siirrytään vapaaehtoistyöntekijän roolista yksityishenkilön rooliin ja puretaan syntynyttä tunnelastia. Mistä ammennan voimaa? Mihin puran pahaa oloani?

Rytmitys on levon ja työn välistä tasapainoa. Joskus on tarpeen kieltäytyä mukavistakin asioista, jotta saisi riittävästi lepoa. Miten voin konkreettisesti luoda tasapainoa?

Raamit kuvastuvat tukihenkilötoiminnan periaatteissa. Ne luovat vapaaehtoistyölle turvalliset toimintapuitteet. Raameihin sisältyvät myös jokaisen omat tavoitteet vapaaehtoistyölle. Mitä minulta odotetaan? Mihin voin lupautua?

Rajat syntyvät itsetuntemuksen ja annettujen toiminnan periaatteiden pohjalta. Ne ovat henkisiä, fyysisiä ja ajallisia rajoituksia, jotka estävät uupumista. Miten voin harjoitella jämäkkyyttä? Miten voin suojella itseäni?

Rakkaus

Rakkaudella tässä yhteydessä tarkoitetaan itsensä rakastamista ja itsetuntemusta. Suojellakseen itseään henkiseltä kuormitukselta täytyy tuntea itsensä – mitkä ovat vahvuudet, mitkä rajoitukset, kuinka paljon jaksaa. Itsestään huolehtiminen on osa tukihenkilön tehtävänkuvaa.

Elämän eväät

Millainen on elämäntarinasi? Millaisia eväitä sait kotoa elämäntaipaleelle? Voit piirtää paperille elämääsi kuvaavan janan/puun/talon, johon merkitset elämäsi käännekohtia. Voit jakaa janan teemoittain: lapsuus, nuoruus, aikuisuus, eläkeikä.

Millainen tarina/tarinoita muodostuu? Selviytyjän tarina, traaginen tarina, onnistumisten tarina – tarkastele elämääsi vaihtelevista näkökulmista. Voit nostaa esiin esimerkiksi onnistumisten ja mielihyvän kokemuksia ympyröimällä ne värikynällä tai tussilla.

Entäpä kuka tarinaa on kirjoittanut? Kuka kirjoittaa sitä nyt?

Pohdi elämääsi seuraavien kysymysten valossa.

- Ketkä ihmiset, mitkä tapahtumat tai kokemukset vaikuttivat minuun syvällisesti lapsuudessani? Jäinkö jotain vaille? Mitä erityistä hyvää sain kokea?

- Onko elämäni varrella ollut lapsuudenkodin ulkopuolisia ”vara-äitejä ja -mummuja” tai isähahmoja, joiden suojaavassa läheisyydessä olen saanut kasvaa? Millaista myönteistä palautetta tai elämänmallia olen saanut heiltä?

- Millaisia arvoja, piirejä, ryhmiä ja aatteita kasvuympäristössäni on ollut? Miten ne ovat vaikuttaneet minuun? Mihin yhteisöihin ja aatteisiin sitoudun nyt?

- Mitkä ovat olleet kolme tärkeintä päätöstä elämässäni? Huomaa, että päätös on eri asia kuin ”vain” jonkin asian tapahtuminen tai kokeminen. Mitä päätöksiä haluaisin tehdä nyt?

- Mikä on auttanut minua selviytymään vaikeuksista?

- Onko elämässäni jokin tärkeä asia, jonka suhteen olen luovuttanut? Voisinko kokeilla uudestaan vaihtoehtoisin reitein tai menetelmin? Mitä pitäisi tapahtua, että voisin onnistua?

- Miten tarinani jatkuu? Missä olen seuraavan 3 vuoden kuluttua?

(mukaillen Katajainen ym. 2008; Tukiainen 2016; Pixabay.com)

Olen onnellisin...

Jatka lauseita erilliselle paperille. Voit myös piirtää ”onnen omenat”, joihin kirjoittaa onnen, osaamisen ja ylpeyden aiheita itsestäsi.

Olen onnellisin, kun...

Pidän ihmisistä, jotka...

Olen ylpeä itsestäni, kun...

Suhtaudun stressiin...

Suuttuessani...

Asia jota tehdessäni tunnen osaamisen iloa...

Läheiseni kuvailisivat minua sanoilla...

Mukaillen ENO 2008-2011; Tukiainen 2016

Uskomukset itsestäni

Millaisia uskomuksia minulla on itsestäni? Ajattelenko ja puhunko itsestäni arvostavasti vai mitätöivästi? Voit myös pohdiskella, mistä tällainen uskomus on syntynyt. Onko jonkun toisen aliarvostava puhe tullut omaksi sisäiseksi puheekseni? Itsekritiikki voi olla myös nurinkurinen keino suojella itseään pettymyksiltä: haukku alentaa itseluottamusta, jottei tekisi mitään uutta, jossa voi epäonnistua.

Kielteiset käsitykset voi opetella kääntämään myönteiseksi. Kirjoita paperille uskomuksia itsestäsi. Jos uskomus on kielteinen – ”En osaa piirtää”, ”En pysty tekemään päätöksiä”, ”En pysty muuttumaan” – pohdi, onko uskomukselle todisteita, onko se aina totta? Kirjoita seuraavalle riville itseäsi rohkaiseva lause: ”Minä nautin kynällä aikaansaamistani kuvioista ja värien käytöstä.” Kirjoita uudet myönteiset käsitykset itsestäsi kauniille postikorteille tai askartele omat vahvuuskorttisi. Säilytä näkyvillä ja tankkaa positiivisuutta säännöllisesti!

(Mukaillen Grandell 2015; Katajainen ym. 2008)

Ketterä keltainen vai lempeä vihreä

Itseensä tutustumisessa voivat auttaa lisäksi erilaiset temperamentti- ja persoonallisuustestit. Ne voivat antaa uutta näkökulmaa itseen sekä auttaa ymmärtämään muita. Eri elämäntilanteista ja rooleista (vanhempana, työntekijänä, puolisona) katsottuna testit voivat antaa erilaisia tuloksia. Jokainen persoona on myös enemmän kuin testin tiivistämä kuvaus! Ohessa muutama vaihtoehto oman luonteen tutkiskeluun. (Jatkuu seuraavalla sivulla.)

- **Tony Dunderfeltin väritemperamentit**
  https://www.ps-kustannus.fi > Elämäntaito ja hyvinvointi > Tunnista temperamentit, https://www.ps-kustannus.fi/tunnistatemperamentit.html (testi)

Temperamentti kuvastaa yksilön luonteenomaista tyyliä ja tapaa suhtautua asioihin (esim. rauhallinen – vilkas). Dunderfeltin temperamenttikuvaukset on jaoteltu neljään väriin (punainen, sininen, vihreä, keltainen) ja niiden väliväreihin (turkoosi, oranssi jne.). Jokainen ihminen on yhdistelmä värejä, joista yksi luultavammin ilmenee itsessä voimakkaimmin sekä 1-2 väriä sivutemperamentteina. Laajat kuvaukset ja taustat, temperamenttien vaikutus ihmissuhteisiin sekä harjoituksia kirjassa *Dunderfelt. 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Jyväskylä: PS-kustannus*.

Sininen on harkitsevainen ja perusteellinen, introverttinen tarkkailija ja asiantuntija. Hän analysoi ja pohtii, pitäytyy säännöissä, on tunteissaan varovainen. Hän on luotettava ja uskollinen.

Punainen antaa tunteidensa näkyä. Hän on voimakastahtoinen ja ulospäin suuntautunut. Punainen panostaa työhön ja tehtäviin, on toimissaan tehokas ja käytännöllinen. Hän vetää muiden huomion puoleensa, on reilu ja rempseä.

Keltainen on energinen ja ulospäin suuntautunut ihminen, joka arvostaa spontaaniutta ja tuntee voimakkaasti. Hänellä on paljon mielikuvitusta ja ideoita. Hän pyrkii kaikkien ihmisten hyvään ja osoittaa empatiaa.

Vihreä on tasapainoinen, rauhallinen ja hyvin empaattinen. Hän ei turhia hötkyile – vihreän voi olla myös vaikea muuttaa käsityksiin tai toimia uudella tavalla. Vihreä arvostaa rehellisyyttä sekä asioiden pitämistä yksinkertaisina, maanläheisinä. Hän viihtyy pienessä ystäväjoukossa.

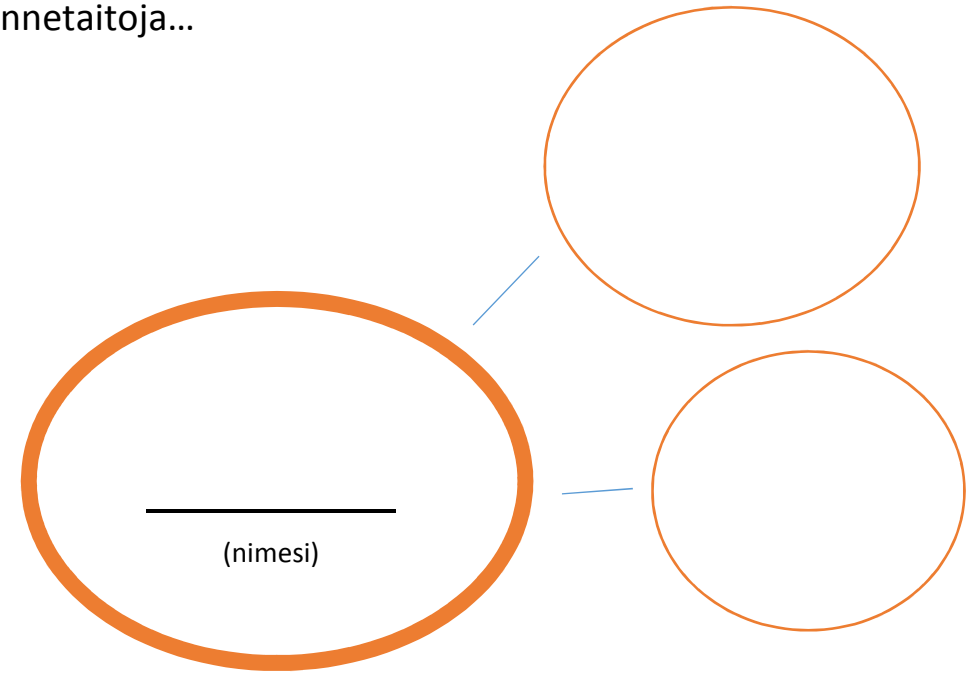
- **Yhdeksään persoonallisuustyyliin perustuva enneagrammi**
  (ennea = yhdeksän, grammi = kuvio) Taustatietoja, testejä ja kuvauksia on Suomen Enneagrammi ry:n sivustolla http://www.enneagram.fi/.

Tyylit on nimetty numeroiden 1-9 mukaan. Esimerkiksi Ykkönen on tiivistetysti kuvattuna perfektionisti, uudistaja, omantunnontarkka, laadunta-kaaja. Nelonen on puolestaan romantikko, individualisti, uneksija, kaipaaja, luova. Jokaisella luonnetyylillä on sisäinen motivaation lähde (esim. olla turvassa) ja sokea piste (esim. viha). Jälleen kerran, kuvaukset antavat vain osviittaa eri tyyppisistä ihmisistä, eikä niiden ole tarkoitus lokeroida vaan antaa uutta näkemystä itsestä ja muista.

- **Kimmo Takasen tunnelukot**
  Tunnelukot voivat vaikeuttaa elämää ja ihmissuhteita. Voit tehdä sivustolla http://www.tunnelukkosi.fi/ testin ja tutustua kuvauksiin lukoista. Syvenny aiheeseen lukemalla kirjaa *Takanen. 2015. Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: WSOY.*

Mikä tekee minusta minut?

Hyödynnä testien ja oppaan muiden harjoitusten tuottamaa tietoa: kokoa itsestäsi saama tieto miellekartaksi (toteuta isolle paperille). Lisää kuvia, piirrä tekstikuplia ja kirjoita niihin esim. vahvuuksia, kehittämistarpeita, rooleja, unelmia, verkostoja, tunnetaitoja…



Rituaalit

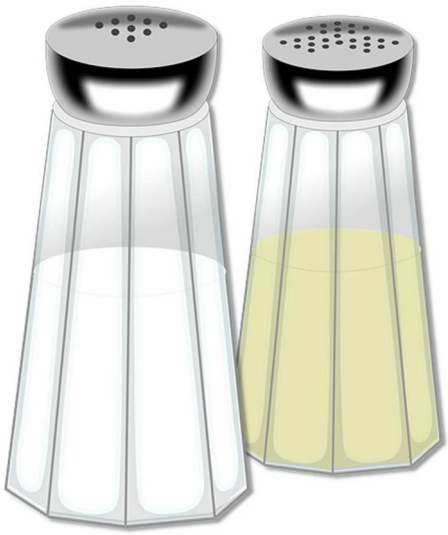
Millaisia voimavaroja sinulla on elämässäsi? Mitkä ovat konkreettiset keinosi irrottautua vapaaehtoistyöstä? Näihin kysymyksiin paneudumme seuraavaksi.

Elämän suola ja sokeri

Pienillä elämän asioilla voi olla suuri merkitys. Mitkä asiat antavat sinulle hyvää mieltä ja toivoa?

Pienet ilot eli suolat

Suuremmat ilot eli sokerit



Kuva: Pixabay.com

Millaisia konkreettisia keinoja voit hyödyntää siirtymisrituaaleina työn ja vapaa-ajan välillä? Esimerkiksi jollekulle kotimatka kävellen karistaa työajatukset mielestä.

- Ideoita tehtäviin saat Suomen Mielenterveysseuran Selviytyjän purjeet -julisteesta, http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/selviytyjan-purjeet
- Http://oivamieli.fi -sivustolla on hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä tieteelliseen tutkimukseen pohjautuvia harjoituksia.

Kerrytä psykologista pääomaasi

Omia selviytymiskeinoja ja elämässä pärjäämistä voi kehittää, vaikkapa kerryttämällä psykologista pääomaa. Se on yksi pääoman lajeista taloudellisen (rahalliset resurssit), inhimillisen (yksilön tiedot ja taidot) ja sosiaalisen (vuorovaikutussuhteet) pääoman lisäksi. Psykologista pääomaa luonnehditaan neljällä ulottuvuudella: itseluottamus, toiveikkuus, sitkeys ja realistinen optimismi. Se vastaa kysymykseen, kuka olet ja keneksi voit tulla.

- Miten tulkitsen eteen tulevia tilanteita ja reagoin niihin? Miten selviän tilanteissa, joihin en voi vaikuttaa mutta joiden kanssa on elettävä?
- Uskallanko tarttua mahdollisuuksiin, tehdä valintoja, elää arvojeni mukaisesti?

Itseensä luottava uskoo selviävänsä haasteista kyvyillään ja taidoillaan, hän pystyy vaikuttamaan elämäänsä.

Toiveikas kulkee kohti merkityksellisiä tavoitteita, etsii vaihtoehtoisia reittejä.

Sitkeä ei esteitä kohdatessaan lannistu vaan kestää ja ponnistaa uuteen alkuun.

Optimisti näkee enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia. Hän tunnistaa oman toiminnan vaikutuksen onnistumisissa ja on armollinen itselleen.

Seuraavalla sivulla on psykologiseen pääomaan liittyviä harjoituksia, joita voit tehdä kiinnostuksesi mukaan. Huomion kiinnittäminen myönteiseen mm. auttaa havaitsemaan vaihtoehtoisia ratkaisuja, lisää hallinnan tunnetta ja onnellisuutta. (mukaillen Luthans ym. 2007 nojalla Manka ym. 2014; Fredrickson ym. 2008 nojalla Manka 2015.)

Itseluottamus

Unelmakartta

Mieti tulevaisuuttasi 1-5 vuoden päähän. Mitä haluaisit siellä olevan? Kerää viikon ajan sinua koskettavia tai kiinnostavia kuvia. Valitse sitten niistä ne, jotka puhuttelevat sinua. Mitä haluat tulevaisuutesi sisältävän? Mitä se tulee sisältämään? Liimaa kuvat haluamaasi järjestykseen. Olet aktiivisesti tekemässä elämäsi kuvaa!

Olen parhaimmillani…

Kerro ystävälle, milloin olet ollut parhaimmillasi. Pyydän häntä kirjaamaan muistiin tarinasta kuulemiansa vahvuuksiasi. Löytyikö jotain yllättävää? Vaihtakaa osia.

Toiveikkuus

Taipuu, taipuu…

Sitkeä saattaa esteitä kohdatessaan taipua vaan ei katkea. Mieti jotakin kohtaamaasi haastetta, jonka olet onnistunut voittamaan. Miten selvisit? Mitä opit? Millaisia vaihtoehtoisia ratkaisuja tilanteeseen voisi nähdä?

Taidot karttuvat

Millaista kasvua ihmisenä olet havainnut itsessäsi viimeisen viiden vuoden aikana? Entä tukihenkilönä?

Mitä opit viime ryhmätapaamisessa joltakulta toiselta tukihenkilöltä?

Sitkeys

Kaksi paperia

Listaa yhdelle paperille (A) elämääsi liittyviä haastavia tilanteita/asioita, joihin voi vaikuttaa, ja toiselle paperille (B) asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Tiedosta, että voit lakata murehtimasta niitä, joihin et voi vaikuttaa. Miten voit vaikuttaa kuhunkin A-paperilla olevaan asiaan: mitä teen, milloin, mikä on ensimmäinen askel?

Elämäni tähtihetket

Mieti viimeistä kulunutta vuotta. Mitkä ovat tähtihetkiäsi vuoden ajalta? Entä elämäsi ajalta? Millaisia taitoja ja voimavaroja ne ilmentävät? Kirjoita muistiin ja sovella.

Optimismi

Luo arvostava silmäys

Se mille antaa tilaa, kasvaa. Kielteiset ajatukset ruokkivat kielteisyyttä, myönteiset myönteisyyttä. Katsele ympärilläsi olevia ihmisiä, asioita ja ympäristöjä arvostavalla silmällä. Mitä näet? Mitkä asiat ovat hyvin? Millaisia hyviä piirteitä lähimmäisissäsi on? Mistä voit olla kiitollinen? Kirjoita muistiin.

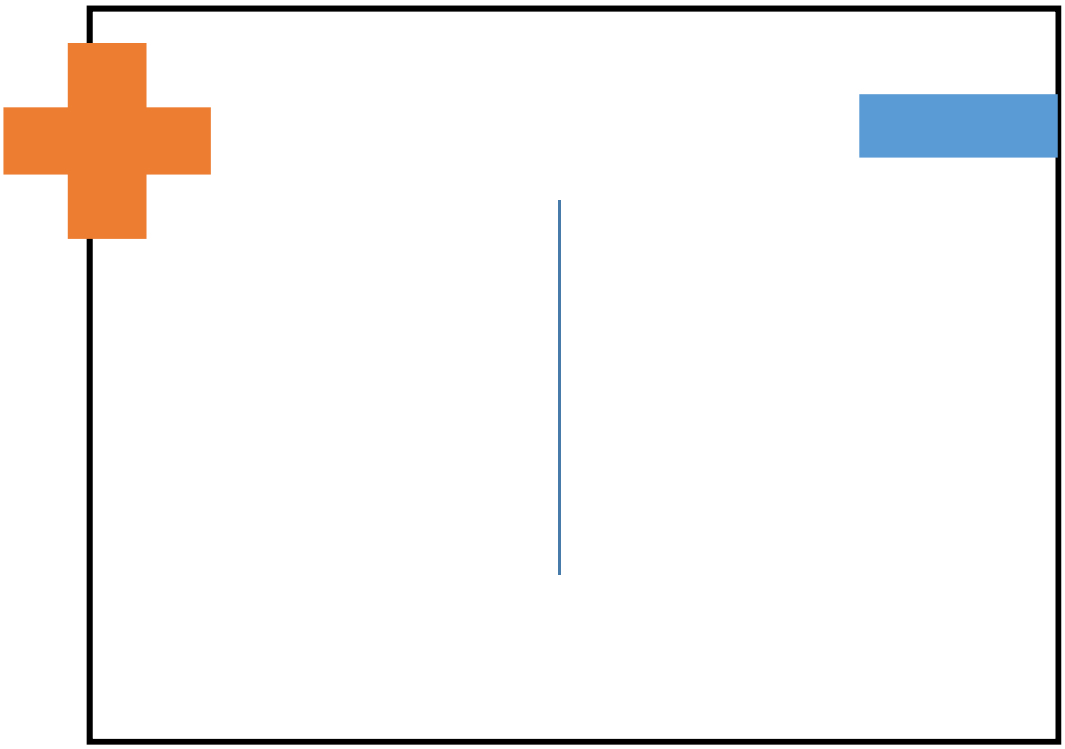
Mukaillen Katajainen ym. 2008; Manka ym. 2014; Tukiainen 2016.

Rytmitys

”Toipumista ei voi - - varastoida, se pitäisi tapahtua päivittäin”, kirjoittaa kasvatustieteilijä, työnohjaaja Sanna Vehviläinen (2010) blogissaan. Tukihenkilötoiminnassa säännöllinen toipuminen tarkoittaa riittävää lepoa tukitapaamisten ja tukisuhteiden välillä sekä konkreettista palautumisen hetkeä jokaisen tapaamisen jälkeen. Tukitapaamisen synnyttämää kuohua voi purkaa esimerkiksi kirjoittamalla erityistä vapaaehtoisen päiväkirjaa, soittamalla omalle ohjaajalle, harrastamalla. Välillä on paikallaan kunnon todellisuuspako: tee jotakin mikä ei ole niin kovin tarpeellista tai mistä ei ole oikeastaan mitään hyötyä, jotain mikä on vaan mukavaa.

Voimavaravaaka

Ovatko elämäsi voimaa antavat ja kuluttavat tekijät tasapainossa? Kirjaa laatikkoon plussan ja miinuksen alle. (Jatkuu seuraavalla sivulla.)



Kallistuuko laatikko jompaankumpaan suuntaan? Jos olet miinuksella, mistä voit saada virkistystä? Käy läpi miinuspuolen asiat ja mieti jokaisen kohdalla, voitko itse vaikuttaa kuormitustekijöihin:

1) Mitä voit tehdä olosuhteille kuormituksen poistamiseksi, 2) mitä voit tehdä asenteillesi ja 3) mitä voit tehdä tavoitteillesi tai asioiden tärkeysjärjestykselle?

Liittyykö jokin miinustekijä vapaaehtoistyöhösi? Voisiko yhdistyksen puolelta vähentää kuormitusta – kerro palautteesi ohjaajalle ja vaikuta!

Jos omaa aikaa ei ole löytyäkseen, kirjaa kalenteriisi VOK- tai SOS-aikaa.

VOK = Varattu Omaan Käyttöön **SOS = Suo Oma Seesteisyys**

(Mukaillen Eloranta & Virkki 2011; Katajainen ym. 2008)

Muutoksen paikka?

Sopiva määrä stressiä on hyvä motivaattori, se saa liikkeelle ja asiat hoitumaan. Liiallinen stressi johtaa kuitenkin väsymykseen, kyynisyyteen ja itsensä aliarvostamiseen. Mieti kulunutta vuotta. Oletko usein ollut haluton lähtemään vapaaehtoistehtäviin tai tuntenut olosi tavallista kuormittuneemmaksi niiden jälkeen?

Jos kuormitus on lisääntynyt aiemmasta, mieti seuraavia:

- Haluaisitko vähentää vapaaehtoistyöhön viikossa/kuukaudessa käyttämääsi aikaa?

- Ovatko itse tukitapaamiset liian pitkiä? Pystytkö irrottautumaan niistä hyvillä mielin, silloin kun olit suunnitellut? Miten voisit ennakolta valmistautua jämäkkään lähtöön?

- Jäävätkö tapaamisissa kohtaamasi asiat painamaan mieltäsi, etkä täysin pysty laittamaan sivuun niitä vapaa-ajallakaan?

Mistä merkeistä huomaat olevasi ylikuormittunut?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Kun voimat vähenevät ja tilanteet muuttuvat (oma tai läheisen sairastuminen, muu kriisi) tai muutoin niin toivoessasi, on Sinulla oikeus tehdä vähemmän, pitää taukoa tai lopettaa vapaaehtoistyö.

Mitä voisit tehdä, jos huomaat uupumisen merkkejä?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Raamit

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tukihenkilötoimintaa raamittavat periaatteet, joiden tehtävä on taata toiminnan laadukkuus ja suojella kaikkia osapuolia.

Periaatteet tukitoimintaa organisoivan yhdistyksen näkökulmasta

Tukihenkilötoiminta on palkatonta vapaaehtoistyötä, joka ei korvaa ammattityötä.

§ Yhdistys voi oman harkintansa mukaan korvata puhelin- ja matkakuluja:

oman auton käytöstä km-korvaus 0,21€/km, kyydissä olevasta matkustajasta 0,03€/km julkisen liikenteen ja pysäköinnin kulut tositetta vastaan; puhelinkulut 0,50€/puh

§ Tukihenkilö ei ota tuettavalta tai hänen läheiseltään korvausta tai lahjoja.

Tukihenkilötoimintaan osallistumisesta tehdään kirjallinen määräaikainen sopimus.

§ Sopimus voidaan uusia vuosittain yhteensä noin viiden vuoden välein, erityistapauksissa sopimus voi kestää pidemmän ajan

§ Tukihenkilötoiminnan jälkeen henkilö voidaan ohjata Syöpäjärjestön muuhun vapaaehtoistoimintaan.

Tukitoimintaa järjestävä yhdistys vastaa omista tukihenkilöistä ja – toiminnastaan.

§ Yhdistys varmistaa, että tukitoiminnasta on tehty työsuojelulain mukainen riskikartoitus ja sen esille nostamat toimenpiteet turvallisen työskentelyn varmistamiseksi on tehty.

§ Tukitoimintaa järjestävä yhdistys vakuuttaa kaikki tukihenkilötoiminnassa olevat henkilöt 80 ikävuoteen asti.

§ Yhdistys vastaa tukihenkilöiden toiminnanohjauksesta ja hyvinvoinnista.

Tukihenkilötoiminta organisoidaan ammatillisesti niin, että se toteutuu luotettavasti ja vastaa tuettavien tarpeisiin mahdollisimman hyvin.

§ Yhdistys vastaa tukitoiminnan kehittämisestä ja jatkuvuudesta yhdessä Suomen syöpäjärjestöjen kanssa

§ Tukitoiminnan koordinoinnista vastaa yhdistyksen palkattu ammattihenkilö (tukitoiminnan yhdyshenkilö). Hän välittää koulutettuja tukihenkilöitä, järjestää koulutuksia, ylläpitää tukihenkilötoiminnan dokumentointia ja vastaa tukihenkilöiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Tukihenkilötoimintaan liittyvät kirjaamiset tehdään toiminnan organisoinnin, kehittämisen ja jatkuvan seurannan näkökulmista.

§ Tuettavasta ei kirjata henkilötietoja eikä mitään, mistä hänet voitaisiin tunnistaa

§ Turhaa tietojen keräämistä tulee välttää

Periaatteet tukihenkilön näkökulmasta

Tukihenkilö sitoutuu ehdottomaan luottamuksellisuuteen ja vaitioloon.

§ Tukihenkilö antaa peruskoulutuksessa kirjallisen vaitiololupauksen, jossa edellytetään samaa tarkkuutta kuin terveydenhuollon ammattilaisilta.

§ Vaitiololupaus jatkuu vapaaehtoistyön päättyessä.

Tukihenkilö kohtaa tuettavan ja läheiset arvostavasti ja tasavertaisesti.

§ Tukihenkilöllä on vahva usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin käyttää niitä.

§ Tukihenkilö kunnioittaa tuettavan vakaumuksia, arvomaailmaa, ihmisten erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin.

§ Tukihenkilö ei ilmaise omiin vakaumuksiinsa liittyviä mielipiteitä eikä esitä lääketieteeseen, hoitoon tai hoitohenkilökuntaan liittyviä kannanottoja, vaan ohjaa tuettavaa kääntymään näissä asioissa hoitohenkilökunnan puoleen.

Tukihenkilö ymmärtää roolinsa ja vastuunsa ja toimii niiden mukaisesti.

§ Tukihenkilö noudattaa tekemiään sopimuksia sekä saamiaan ohjeita.

§ Tukihenkilö ymmärtää toiminnan toteutuvan tuettavan pyynnöstä ja hänen ehdoillaan.

§ Tukihenkilö on täsmällinen, luotettava, eikä annan katteettomia lupauksia.

Tukihenkilö toimii omana itsenään parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan.

§ Tukihenkilö arvioi omat kykynsä ja voimavaransa, ja sovittaa toimintansa niiden mukaan

§ Tukihenkilön ei tarvitse selviytyä yksin vaikeista tilanteista. Haasteellisissa tilanteissa hänen tulee ottaa yhteyttä oman yhdistyksensä ammattihenkilöön vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen.

Tukihenkilö sitoutuu käymään säännöllisesti täydennyskoulutuksissa sekä toiminnanohjauksellisissa tapaamisissa.

Tukihenkilö sitoutuu noudattamaan Syöpäjärjestöjen arvoja, sääntöjä ja periaatteita.

§ Tukihenkilö sitoutuu kirjaamaan kaikki tukisuhteet ja niihin liittyvät kohtaamiset Syöpäjärjestön yhteiselle tukihenkilötoiminnan raportointilomakkeelle.

§ Tukihenkilö toimii Syöpäjärjestöjen edustajana tukihenkilöasiassa.

§ Suositeltavaa on, että tuettava ja tukihenkilö eivät ole sukulaisia tai ystäviä keskenään

Tukihenkilöllä on rohkeutta kohdata kuoleva ihminen ja hänen läheisensä kiireettömästi ja läsnäolevasti.

(Arvekari & Vertaistukihankkeen ohjausryhmä 2016)

***

Millaisia ajatuksia periaatteet herättävät? Kirjaa niihin liittyviä kysymyksiä ja pohdintoja muistiin, ota esille yksilö- ja ryhmäohjauksissa.

Yksilölliset tavoitteet

Vapaaehtoistyöhön käyttämäni aika viikossa/kuukaudessa _____(h)

Yhden tapaamiskerran kesto_____(h)

Tukisuhteiden määrä vuodessa _____

Tarkastele periaatteita oman jaksamisesi näkökulmasta. Mitkä periaatteista tukevat erityisesti henkilökohtaista hyvinvointiasi ja miksi?

Kirjoita sitten itsellesi yksiselitteiset, hyvinvointia tukevat, periaatteiden mukaiset rajat tapaamisille. Mieti ennakolta, mitä sanot tai teet, jos laittamasi raja on vaarassa. Jos syyllisyys (pitäisikö tehdä enemmän) nostaa päätään, palaa periaatteisiisi ja rauhoita itseäsi: näihin olen sitoutunut, tätä odotetaan minulta – ei enempää, tämä on riittävää. Hetkellisesti voi olla tarpeen antaa enemmän. Pohdi, millä tahdilla jaksat seuraavan vuoden, tulevat vuodet.

Rajat

Rajojen vetäminen – niin omalle täydellisyyden tavoittelulle kuin toisten vaatimuksille – on jaksamisen kivijalka. Jos antaa itsestään enemmän kuin oikeastaan jaksaisikaan, uhkaa uupuminen. Jokaisella on oikeus puolustaa itseään ja pitää kiinni hyvinvointinsa kannalta olennaisista rajapyykeistä. Aloita miettimällä: mitä minä ainakin tarvitsen voidakseni hyvin? Kirjoita muistiin.

Arvo(ton) elämä?

Elätkö arvojesi mukaista elämää – listaa 3 tärkeintä asiaa elämässäsi ja koettele, saavatko ne arvoisensa huomion. Arvoja voivat olla esimerkiksi rehellisyys, terveys, ihmissuhteet, ympäristöystävällisyys. Toteutuvatko arvot käytännössä arjessasi vai jäävätkö ne ihanteiksi?

1.

2.

3.

Kiteytä elämänohjeesi arvojesi pohjalta. Voit kirjoittaa sen muistivihkoosi tai taiteilla runoksi oppaan tyhjille sivuille.

"Arvot ovat käsityksiä siitä, mikä on tavoittelemisen arvoista." Ne ovat asioita, joita pidämme tärkeänä. Arvot voidaan luokitella esim. arkiarvoiksi (siisti koti) – tai eettisiksi arvoiksi (mikä on oikein).

Arvot ohjaavat usein tiedostamatta valintoja ja päätöksiä. Jatkuva arvojen vastainen toiminta johtaa pahaan oloon ja väsymykseen. Tiedostamalla arvosi voit ohjata elämääsi enemmän niiden mukaiseksi!

(Katajainen ym. 2008)

Itsensä pahin vihollinen

Sisäiset vaatimukset tehdä paremmin ja ottaa enemmän vastuuta kolkuttelevat monien mielessä. Vielä pitäisi jaksaa. Miten voisi oppia armollisempaa suhtautumista itseensä?

- Toimintaansa voi säädellä miettimällä ensi alkuun, miten merkityksellinen jokin tehtävä on itselle. Kannattaako siihen panostaa paljon vai voiko tehdä hieman kulmia oikoen? Mikä on riittävän hyvää tässä kyseisessä tehtävässä tai toimessa?

- Voit siedättää itseäsi kestämään epätäydellisyyttä. Kokeile tehdä ”virhe” jossakin pienessä tehtävässä säännöllisesti ja katso, mitä tapahtuu. Esimerkiksi lähetä joka päivä sähköposti, jossa on kirjoitusvirhe, tai jätä joka toinen viikkosiivous väliin.

- Joskus omasta hyvinvoinnista huolehtiminen vaatii mukavista asioista luopumista, jos kalenterissa on vain liian paljon menoja. Voisitko luopua jostakin harrastuksesta, jotta voisit levätä?

- Tee lista arvokkaista ominaisuuksista, jotka eivät liity työhön tai suorittamiseen.

- Kokeile 3 viikon ajan sanoa itsellesi aamuin illoin: ”Minä olen minä! Minä olen riittävän hyvä! Minä…” Lisää viimeiseksi myönteinen uskomus itsestäsi. Seuraa, mitä tapahtuu. Vaikka tuntuisi hassulta sanoa näin, kokeile – et menetä mitään.

- Mistä vaatimukset kumpuavat? Asetettiinko kotona rima korkealle, millaisen naisen tai miehen mallin tai työnteon mallin sait? Millaisia kohtuullisia tavoitteita voisit asettaa itsellesi nyt, tässä elämäntilanteessa ja näillä voimilla?

- Keneltä voit pyytää apua? Kenelle tai keille voisit jakaa osan tehtävistäsi?

- ❖ Pitkäaikainen saattohoidon vapaaehtoistyöntekijä Seppo Laurell (2013) sanoo, että tukijan tärkein ominaisuus on laiskuus. Mitä tämä laiskuus käytännössä voisi tarkoittaa kohdallasi?

- ❖ Laurell (2013) kirjoittaa syyllisyyden tunteista: ”Karkotan näitä [riittämättömyyden ja syyllisyyden] tunteita keskustelemalla itseni kanssa. - - Jaksaakseni tehdä hyvää toisille minun pitää olla kaikin puolin reilu ja anteeksiantavainen myös itselleni ja nauttia elämän ilopuolistakin. - - Minun ylirasittumisestani ei ole mitään hyötyä kenellekään.” Voitko ottaa tämän omaksi ohjenuoraksesi?

(Mukaillen Katajainen ym. 2008; Nissinen 2012; Rappe & Sjögren 2005.)

Rakentava jämäkkyys

Koetko tekeväsi asioita, joita et oikeasti haluaisi tehdä, koska et osaa kieltäytyä? Jämäkkyyttä, esimerkiksi ei-sanan käyttöä, voi harjoitella. Uuden toimintamallin omaksuminen on haastavaa, mutta jatkuvalla matalankynnyksen harjoittelulla vanha tapa voi korvaantua uudella. Itsensä arvostaminen ja asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen ovat edellytys kieltäytymiselle. Kun tietää, mitä haluaa ja mihin voimat riittävät, on helpompi laittaa rajoja.

- Eräs ohje on harjoitella kieltäytymistä mahdollisimman usein ja pienissäkin, arkisissa asioissa. Kun joku pyytää sinua ojentamaan maitopurkin ruokapöydässä, pysähdy ja mieti, haluatko todella ojentaa sen. Tärkeää on pysähtyä, kuunnella itseään ja tehdä päätös – sitten vasta toimia.

- Kieltäytyminen voi herättää itsessä tai toisissa ahdistusta – miten voisit vahvistaa itseäsi kohtaamaan tunteet ja käsitellä niitä?

  Voit kirjoittaa itsellesi myötätuntoisen kirjeen, jolla vahvistat itseäsi ennen vaikeaa kohtaamista. Voit harjoitella tunteiden säätelyä ja sen tunnistamista, tunnetko tervettä vai tarpeetonta kiltteyttä tai syyllisyyttä. Kokeile

sisäisen puheen muuttamista arvostavaksi syyllistävän sijaan. Laita hetkeksi tunteet syrjään ja arvioi tilannetta järjellä, ulkopuolisen silmin. Lue lisää esim. Anna-Liisa Valtavaaran kirjoista *Kiltteydestä kipeät* sekä *Syyllinen olo – syystä vai suotta?* Tunnesäätelystä tietoa ja harjoituksia myös internet-sivuilla Mielenterveysseura.fi, Oivamieli.fi.

Erilaisia tyylejä kieltäytyä:

- **”Ei:n” suora sanominen**. Tehokasta, mutta kuulija voi kokea epäkohteliaana.
- **Empaattinen kieltäytyminen**. ”Tiedän, että haluaisit lähteä tänään teatteriin, mutta valitettavasti en voi tulla kanssasi.”
- **Kieltäytyminen syyn ilmoittamisen kera**. ”En voi tulla kanssasi kahville tänään, sillä viikko on ollut kiireinen ja olen väsynyt.”
- **Uudelleenjärjestäminen**. ”En voi tulla kanssasi kahville tänään, mutta voisimmeko tavata ensi viikolla?” Käytä vain, jos todella aiot mennä.
- **Rikkinäisen levyn tekniikka**. Ystäväsi sanoo: ”Lähdetkö kahville?” Sinä: ”En valitettavasti nyt pääse.” Ystävä: ”Mennään vaan, ei siinä mene kuin hetki.” Sinä: ”En valitettavasti voi lähteä kanssasi kahville, olen väsynyt.” Ystävä: ”Kai sinä yhdelle kupilliselle jaksat, tule vaan.” Sinä: ”En valitettavasti voi lähteä kahville kanssasi.”

Mitä tyylejä itse käytät tai voisit käyttää? Kokeile mielikuvaharjoituksia, joissa harjoittelet kieltäytymistä Sinulle haastavassa tilanteessa. Mielikuvaharjoitusten on todettu saavan aikaan aivoissa samankaltaisia hyviä oppimismuutoksia kuin tosielämän harjoitusten. (Grandell 2015)

Seurausten jana

Sisäistä motivaatiota ja vahvuutta tehdä muutoksia voi löytää tutkimalla, mitä seurauksia jämäkällä itsensä puolustamisella on. Kirjoita riville asia, jossa haluat kehittyä/toimia toisin, esimerkiksi avun pyytäminen kotitöihin. Sitten listaa, mitä hyvää toisin toimimisesta (avun pyytäminen) seuraisi ja mitä seuraisi puolestaan siitä, ettet toimi. (Grandell 2015.)

Kehityskohde: _____

Jos en toimi (pyydä apua), seuraa:	Jos toimin (pyydän apua), seuraa:
-	-
-	-
-	-
-	-

Jämäkkyyttä on puolustaa rakentavasti omia oikeuksiaan loukkaamatta muiden oikeuksia. Oikeudet tuovat mukanaan myös velvollisuuksia ja rajoituksia. Olennaista on löytää tasapaino omien oikeuksien ja toisen oikeuksien välille, niin että kaikki saavat kukoistaa.

Tukea taulukosta

Haluaisitko jollakin elämän alueella oppia jämäkkyyttä? Valitse kehittämiskohteesi. Täytä taulukkoon suunnitelmasi.

	Esimerkki	Oma tavoitteesi
Kehitettävä asia	Jaksaminen ja jämäkkyys	
Pitkän aikavälin tavoite (konkreettinen) Miten palkitsen itseni onnistumisesta?	Opin kuuntelemaan itseäni ja suostumaan pyyntöihin vain silloin kuin oikeasti jaksan. Palkinto: Päivä humputellen	
Lyhyen aikavälin konkreettiset tavoitteet Miten palkitsen itseni, kun tavoite täyttyy?	1. Kirjoitan elämän tärkeysjärjestys- ja mitä ainakin tarvitsen -listat. Kalenteriin VOK-aikaa. 2. Mielikuvaharjoittelen kieltäytymistä eri tyyleillä, kieltäydyn joka päivä jostakin ”maitopurkin ojentamisesta”. 3. Selvitän kieltäytymiseen liittyviä negatiivisia tunteitani. Palkinto: Kirpparireissu	
Ensimmäiset pienet askeleeni tavoitettani kohti. Tarvitsenko lisätietoja/taitoja?	Varaan tällä viikolla yhden illan pohdintatehtävilleni. Pohdin, missä tilanteissa vaikea kieltäytyä ja miksi. Etsin aiheesta kirjallisuutta.	
Mikä saa venymään, kun olen luovuttamassa kesken kaiken?	Puolison tuki; tietoisuus etten voi jatkaa samalla tahdilla.	
Esteitä, joita voin kohdata. Miten pääsen niistä yli tai voin ehkäistä ne?	Syyllisyydentunteet, syyllistäminen Käyn keskustelua itseni kanssa, opiskelen tunnesäätelystä, siedätän itseäni, käyn rakentavaa keskustelua muiden kanssa.	
Mikä on viimeinen askel, joka tulee ottaa?	Kieltäydyn menosta/työtehtävistä, mikäli ne eivät mahdu suunnitelmaani – siedän syyllisyyttä.	

(mukaillen Manka ym. 2014; Pietikäinen 2009; Tukiainen 2016)

Mistä apua? Verkostokartta

Päivitetty 08/2016

Kansalaisneuvonta.fi **Suomi.fi > Palveluoppaat**
p. 0295 000 ma-pe klo 8-21, la 9-15

Tarkista aina yksilölliset etuudet!

Syöpätietous
- Kaikkisyovasta.fi
- Maksuton neuvontapuhelin
- Periytyvyysneuvonta
- Kaypahoito.fi > Potilaalle
- Potilaan polku
- Kessy/neuvontahoitajat
- Terveyskirjasto.fi
- Saattohoito- ja potilasoppaat
- Potilasjärjestöt esim. syopapotilaat.fi

Kehon ja mielen terveys
- oman terveysaseman lääkärit, hoitajat, päivystys
- oman alueen/kunnan psykologit, depressiohoitajat/ mielenterveystoimistot, akuuttihoitoryhmät
- työterveyshuolto
- erikoissairaanhoito
- perheneuvolat, perheasiainneuvottelukeskus
- yksityiset psykologit, lääkäriasemat

Kanta.fi
Hyvis.fi
Hyvinvointi-polku.fi

Mielenterveystalo.fi, Mielenterveysseura.fi, Oivamieli.fi, Mielenpolut, Mielenterveyden keskusliitto (mtkl.fi), Mielenterveysyhdistys Kello ry, Mieli maasta ry, Omaiset mielenterveystyön tukena Keski-Suomi ry

Päihdetyö
- oman terveysaseman lääkärit, hoitajat, päihdetyöntekijä
- Työterveyshuolto
- Päihdepäivystys (Sovatek)
- Yksityinen päihdehoito

Päihdelinkki.fi
Mielenterveystalo.fi
www.aa.fi, www.al-anon.fi, www.aal.fi, www.a-kilta.net

Syöpään sairastuneelle ja läheisille
Syöpäjärjestöjen
- Maksuton neuvontapuhelin
- Sähköpostineuvonta
- Neuvontahoitaja-chat
- Syöpäkipulinja
- Kessy/neuvontahoitajat
- Vertaistuki verkossa

Valtakunnalliset potilasjärjestöt

Syöpäsairaan kuntoutus
- Syöpäjärjestöt
- Kela
- osa sairaaloista
- ammatillinen kuntoutus

Muu keskustelu- ja kriisiapu
Hoitohenkilökunta
Sosiaalityöntekijät
Palveleva puhelin
Tukinet.net
Potilasverkostot/Facebook
Valtakunnallinen kriisipuhelin
Kriisikeskus Mobile
Päivystävä pappi
Sairaalapappi
Diakonit

Sairastuneen taloudellinen tuki
- Kela
- Työpaikkakassat
- Yksityiset vakuutuslaitokset
- mahd. Syöpäjärjestöjen tuki

Neuvonta:
- Kela.fi + Kelan puhelinneuvonta
- Syöpäjärjestöjen etuusneuvonta
- Oman alueen/kunnan sosiaalityöntekijät
- Sädesairaalan sosiaalityöntekijä
- Kessy:n neuvontahoitajat
- Sosiaaliturvaopas.fi
- Syöpäpotilaan sosiaaliopas 2016
- Vakavasti sairastuneen palveluopas
- Velkalinja
- Vero.fi

Omaisen kuollessa
- Seurakunnat ja hautaustoimistot
- Kela.fi > Omaisen kuollessa > Muistin tueksi omaisen kuollessa
- Vero.fi > Henkilöasiakkaat > Omaisen kuollessa
- Suomi.fi > Ikääntyvän palveluopas > Kuoleman kohdatessa

Tuki sairastuneelle ja läheisille

Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapuhelin
p. 0800 19414, ma ja to klo 10-18, ti-ke ja pe klo 10-15
Sähköpostineuvonta: neuvonta@cancer.fi
Neuvontahoitaja-chat: www.neuvontahoitaja.fi
Syöpäkipulinja p. 050 369 6707 arkisin klo 9-12
Vertaistukikeskustelut: https://www.kaikkisyovasta.fi/ > Vertaistuki ja keskustelut

Keski-Suomen Syöpäyhdistys neuvontahoitajat
p. 050 346 7170 tai 050 591 4180

Valtakunnalliset potilasjärjestöt
Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry (SSP) www.syopapotilaat.fi > Valtakunnalliset syöpäpotilasjärjestöt

Tietoa syöpätaudeista ja niiden hoidosta

Syöpäjärjestöt www.kaikkisyovasta.fi

Suomen Syöpärekisteri (tilastollinen ja epidemiologinen tutkimuslaitos), www.syoparekisteri.fi

Potilaan polku https://www.kaikkisyovasta.fi > Elämä syövän kanssa > Sairastuneelle > Potilaan polku

Potilasoppaat http://www.syopapotilaat.fi > Potilasoppaat

Saattohoito-opas http://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/ > Materiaalit > Saattohoito-opas

Lahden diakonian instituutin julkaisut**: Saattohoidon sielu ja mieli, Saattohoidon arki ja pyhä http://www.dila.fi/**> Koulutus > Kehittämishankkeet > Saattohoito-hankkeet > Hankejulkaisut

Taloudellinen tuki

Kela.fi – valtakunnallinen puhelinneuvonta ma-pe klo 8–16*

- Sairastaminen p. 020 692 204
- Kuntoutus p. 020 692 205
- Omaisen kuolema p. 020 692 208
  (*020-numerosta ei lisämaksua)

Voit olla apuna ja tukena asioinnissa ja tiedon etsimisessä potilaan ja hänen omaistensa kanssa yhdessä sopien, omien voimavarojesi mukaan.

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen etuusneuvonta p. 0800 411 303, ke klo 15-17

Sädesairaalan sosiaalityöntekijä

Syöpätaudit ja sisätaudit p. 014 269 1409, arkisin klo 9-14.30, Keski-Suomen keskussairaala, rakennus 15 (Sädesairaala), Ksshp.fi > Potilaalle > Kuntoutus > Sosiaalityö

Velkalinja – maksuton neuvontapalvelu talousvaikeuksissa oleville p. 0800 9 8009, ma-pe klo 10-14, myös chat-neuvonta ma ja ke klo 12.30-15, takuu-saatio.fi

Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sosiaaliturva pääpiirteittäin:
www.sosiaaliturvaopas.fi (myös osuus: Omaisen kuollessa)

Syöpäpotilaan sosiaaliopas 2016:
http://www.syopapotilaat.fi/> Potilasoppaat > Syöpäpotilaan sosiaaliopas

Vakavasti sairastuneen palveluopas:
http://www.suomi.fi/ >Palveluoppaat > Vakavasti sairastuneen palveluopas

Keskustelu-, kriisi- ja päivystyksellistä apua

Luterilaisen kirkon Palveleva puhelin 01019 0071 su-to kello 18-01, pe ja la kello 18-03 (myös Palveleva kirje ja Palveleva netti (www.evl.fi > Apua ja tukea > Keskusteluapua)

Päivystävä pappi Jyväskylässä: kirkkoherranvirasto (Tellervonkatu 5) ma-pe klo 9-15.30, p. 040 535 2328

Sädesairaalan sairaalapastori p. 050 413 9294, **päivystävä sairaalapastori** Keski-Suomen keskussairaala virka-ajan ulkopuolella p. 040 514 1195

Ammatillista ja vertaistukea netissä: Syöpäjärjestöjen palvelut (kaikkisyovasta.fi), Tukinet.net, Facebookissa toimivat potilasverkostot (http://www.syopapotilaat.fi/> Potilasverkostot)

Mielenterveysseuran Valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202 ark. klo 9-07, viikonloppuna/juhlapyhinä klo 15-07 (tukea myös kriisikeskuksista ympäri maata)

Kriisikeskus Mobile / Jyväskylä 24h/vrk p. (014) 266 7150 (lyhytkestoinen kriisiapu)

Sovatek Päihdepäivystys- ja konsultaatiopuhelin p. (014) 266 0213, ma-to klo 8-15, pe 8-13.30

Päivystyksen neuvontapuhelin Keski-Suomen keskussairaala p. 0100 84 884 arkisin 16:00–08:00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä ympäri vuorokauden, virka-aikana yhteys oman terveysaseman päivystykseen

(Puhelut maksavat liittymän ja operaattorin mukaisen maksun, eivät saata sisältyä kaikkiin puhepaketteihin. Voit tarkistaa asian operaattoriltasi. Itse palvelut ovat maksuttomia.)

Lähteet

Arvekari, H. & Vertaistukihankkeen ohjausryhmä. 3/2016. Syöpäjärjestöjen vertaistukitoiminnan käsikirja. Syöpäjärjestöt: Helsinki.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

ENO, Ennakoiva ohjaus työelämässä. 2008-2011. Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot. Valtakunnallisen aikuiskoulutuskeskusten verkostohankkeen koulutusmateriaali. Viitattu 21.6.2016. Https://www.takk.fi/ > Hanketoiminta > Päättyneet hankkeet ja koulutukset > ENO

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2008. Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet. Helsinki: Duodecim.

Kamppari, J. 2014. Saattohoidon arki ja pyhä. Silta toiselle rannalle – saattohoidon asiantuntijaverkostohankkeessa ja jatkohankkeessa tuotetusta materiaalista koottu opas. 25.8.2016. Http://www.dila.fi/files/1479/Saattohoidon_arki_ja_pyha_Jaana_Kamppari.pdf

Laurell, S. 2013. Saattohoidon vapaaehtoisena. Teoksessa Aalto, K. (toim.) Saattohoito kuolevan tukena. Helsinki: Kirjapaja.

Manka, M-L. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa. Helsinki: Talentum.

Manka, M.-L. & Larjovuori, R. & Heikkilä-Tammi, K. 2014. Voimavarat käyttöön - miten kehittää psykologista pääomaa. Tampereen yliopisto, STM, Esr & Kuntoutussäätiö. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. Viitattu 22.6.2016. http://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/opaskirjat/PsykologPO_esite_241014_VALMIS.pdf

Nissinen, L. 2012. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Helsinki: Duodecim.

Rappe, T. E. & Sjögren, J. 2005. Liian tunnollinen. Helsinki: Otava.

Simolin, T. 2015. Tieni saattohoitajaksi. Teoksessa Saattohoidon sielu ja mieli. Saattohoitopotilaan henkinen ja hengellinen tukeminen. Toim. Toikkanen, T. & Pohjolainen, T. Lahden Diakoniasäätiön julkaisuja 2/2015. Viitattu 25.8.2016. Http://www.dila.fi/> Koulutus > Kehittämishankkeet > Saattohoito-hankkeet > Hankejulkaisut

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehviläinen, S. 2010. Peruskauraa irrottautumisesta ja toipumisesta. Blogikirjoitus 23.8.2010. 25.8.2016. Http://tyonohjaaja.blogspot.fi/ (työhyvinvointi)

Kuvat: Pixabay.com

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9 (2. kerros), 40100 Jyväskylä

puh. 014 3330 220

e-mail: syopayhdistys(at)kessy.fi

Avoinna ma−pe klo 9.00−15.00

Oman alueesi yhteystietoja:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____