

TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

You me
Mielenterveyden lähettiläät
kotoutumisen voimavarana

Valmennus 4

Lähettiläänä toimiminen

Palvelujärjestelmä – mistä saa apua?



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mistä saan apua?

Henkilöllä A on univaikeuksia tai hän on väsynyt/uupunut. Hänellä on ahdistunut olo tai ei koe mielihyvää oikein mistään tai miettii menneisyydessä tapahtuneita asioita...

Mihin hän voi hakeutua puhumaan oireistaan tai voinnistaan?



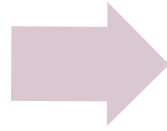
**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Henkilö A voi ottaa yhteyttä seuraaviin paikkoihin:

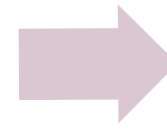
Perusterveydenhuolto

- Oman terveysaseman hoitajaan tai lääkäriin
- Omaan työterveys- hoitajaan tai -lääkäriin
- Äitiys- tai lastenneuvolan terveydenhoitajaan
- Koulu- tai opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaan
- Kotihoidon hoitajat ja lääkärit
- Lääkärin läheteellä psykologille tai psykiatriselle hoitajalle



Erikoissairaanhoidon lääkärin läheteellä

- Mikäli perusterveydenhuollon lääkäri näkee aiheelliseksi, hän kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoidon arviointiin, hoitoon tai kuntoutukseen.
- Erikoissairaanhoidossa hoitopaikkoina poliklinikat/työryhmät ja psykiatrisen sairaalan osastot



Muita tahoja

- Yksityiseen terveydenhuoltoon/ psykiatriin voi aina ottaa suoraan yhteyttä (maksullista)
- Järjestötoimijat eri näkökulmista (Kriisikeskus, Auttavat puhelimet, Rikosuhripäivystys, Seurakunnat, Ensi- ja turvakodit jne....)
- Oma-apua: Mielenterveystalo.fi

Mistä saan
apua?

Henkilö B on sekava tai itsetuhoisin tai hänellä on akuutti
kriisi

Mihin hän voi hakeutua hoitoon?



**TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Henkilö B voi ottaa yhteyttä seuraaviin paikkoihin:

Oman terveysaseman päivystys, yhteispäivystys, Yleinen hätänumero 112

- Mikäli pelkoa, että henkilöstä on vaaraa itselleen tai muille kannattaa soittaa ambulanssi tai toimittaa henkilö akuuttivastaanotolle joko omalle terveysasemalle tai yhteispäivystykseen.
- Lisäksi vakavan kriisin/shokin kohdannut henkilö voidaan toimittaa em. Hoitopaikkoihin.

Erikoissairaanhoidon lääkärin läheteellä

- Mikäli lääkäri näkee aiheelliseksi, hän kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoidon arviointiin, hoitoon tai kuntoutukseen.
- Erikoissairaanhoidossa hoitopaikkoina poliklinikat/työryhmät ja psykiatrisen sairaalan osastot

Muita tahoja

- Yksityiseen terveydenhuoltoon/psykiatriin voi aina ottaa suoraan yhteyttä (maksullista)
- Järjestötoimijat eri näkökulmista (Kriisikeskus, Auttavat puhelimet, Rikosuhripäivystys, Seurakunnat, Ensi- ja turvakodit jne....)

Mielenterveysasiat voi ottaa puheeksi seuraavien henkilöiden kanssa

- Oman terveysaseman sairaan-/terveydenhoitaja tai lääkäri kanssa
 - Lääkärin kautta voi päästä myös esimerkiksi psykologin kanssa keskustelemaan
- Neuvoloiden hoitajat ja lääkärit
 - neuvolan kautta mahdollisuus myös neuvolan psykologipalveluihin tai neuvolan perhetyöhön
- Kouluterveydenhoitajat, joiden kautta mahdollisuus myös koulupsykologille, koulukuraattorille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle (riippuen paikkakunnasta)



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mielenterveysasiat voi ottaa puheeksi seuraavien henkilöiden kanssa

- Opiskeluterveydenhoitajat ja –lääkärit, joiden kautta on mahdollista päästä myös psykologille tai psykiatriselle sairaanhoitajalle
- Oman työterveysterveysaseman työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin kanssa
 - lääkärin kautta voi päästä myös esimerkiksi työterveyspsykologin kanssa keskustelemaan
- Kasvatus ja perheneuvoloissa mahdollisuus keskustella lapsiin ja perheeseen liittyvistä murheista kuten avioerosta tai sen uhkasta
- Ikäihmisillä kotihoidon hoitajat ja lääkärit vastaavat myös psyykkisestä hyvinvoinnista



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Erikoissairaanhoidon rooli mielenterveystyössä

- Hoitoon **aina lääkärin läheteellä**, esim. terveyskeskuslääkärin lähettämänä.
- Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa tutkitaan ja hoidetaan potilaita, joilla on mielenterveyden häiriöitä.
- Tavallisimpia syitä psykiatriseen erikoissairaanhoidon ohjautumiseen ovat elämäntilannekriisit, psykoosi (esim. skitsofrenia), vaikea ja pitkittynyt masennus, vaikeat persoonallisuushäiriöt, itsetuhoajatukset tai itsemurhayritys
- Psykiatria sisältää erikoisaloina lasten-, nuoriso-, aikuis- ja oikeuspsykiatrian sekä erityisosaamisen alueina mm. päihde- ja vanhuspsykiatrian.



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Erikoissairaanhoidon rooli mielenterveystyössä

- Tutkimus ja hoito on yleensä avohoitoa tai lyhytkestoista sairaalahoitoa. Suurin osa hoidoista toteutuu psykiatrian poliklinikoilla avohoitona.
- Hoito perustuu hoitosuunnitelmaan, joka laaditaan yhteistyössä potilaan ja tarvittaessa hänen perheensä kanssa
- Tutkimus ja hoito tapahtuu moniammatillisena yhteistyönä



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Lähettiläänä toimiminen käytännössä



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mielen hyvinvoinnin lähettilään tehtävät:

- Kertoo, miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa.
- Kuuntelee aktiivisesti ja empaattisesti.
- Antaa ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseen, jota tuen tarvitsija voi ottaa tai olla ottamatta vastaan.
- Korjaa mielenterveysteemaan liittyviä vääriä käsityksiä.
- Antaa tietoa mielenterveydestä sekä normalisoi mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.
- Ohjaa tarpeen mukaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Mielenterveyden lähettiläiden työskentelytavat

- Useita tapoja toimia lähettiläänä:
 - Mielen hyvinvoinnin lähettiläät voivat tavata yksittäisiä henkilöitä ja tukea keskustelulla ja yhteisellä toiminnalla heidän hyvinvointiaan
 - Järjestää tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa voidaan keskustella yleisellä tasolla hyvinvoinnista (kahvikutsut, hyvinvointi-ilta jne)
 - Kohtaamiset voivat tapahtua myös virtuaalisesti
 - Tuo mielenterveysasioita esille arkipäivän keskustelussa
 - Kuunnella aktiivisesti ja empaattisesti
 - Pitää päiväkirjaa käymistään mielenterveyteen liittyvistä keskusteluista



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Pohdintatehtävä

Missä tilanteessa sinulle on luontevinta ottaa mielenterveysasiat puheeksi?

Mistä sinä löytäisit henkilöitä joiden kanssa keskustella mielen hyvinvoinnista?

Kohtaaminen

Mielenterveyttä on kaikilla

Kun puhutaan mielenterveydestä, voidaan joskus ajatella, että se on jotain poikkeuksellista tai kummallista

Mielenterveys on kaikilla ja se on läsnä koko ajan

Mielenterveys vaihtelee kaikilla, samoin kuin fyysinen terveys

Miten puhutaan arjessa mielenterveydestä?

- Harvemmin kukaan tulee sanomaan:
 - *"minun mielenterveyteni on nyt huono"*

Yleensä puhutaan ennemminkin näin:

- Oman kokemuksen kautta:
 - *"minun on ollut viime aikoina vaikea nukkua"*
- Kun kysyy toiselta "mitä kuuluu"
 - *"Ihan hyvää" vs. "nooo..."*
- Toisen henkilön kautta:
 - *"oletko huomannut, että Ville-Mikko ei ole viime aikoina ollut samanlainen kuin ennen. Onkohan hänellä kaikki hyvin?"*
- Uutisten tai maailman tapahtumien kautta:
 - *"itsemurhien määrä nousussa keväällä"*
- Vitseissä/heitoissa:
 - *"MÄ oon vähän tällanen HULLU"*



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Paritehtävä

Tässä tehtävässä hyödynnetään Mieli Ry:n
Mitä sinulle kuuluu -kortteja

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mit%C3%A4-sinulle-kuuluu-kortit>

Jokainen saa yhden kortin.

Etsi henkilö, jolla on saman värinen kortti kuin sinulla ja kysy häneltä kortin kysymys.

Menkää sitten istumaan yhdessä **pohtikaa parin kanssa, miten mielenterveyskysymykset tulevat esiin arkisissa tilanteissa?**



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Mielenterveys ja tuen hakeminen

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=XMyd-DhRjtg>



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Kohtaamisen, empatian
ja myötätunnon tärkeys

Empaattinen kohtaaminen

- Empatia on se mekanismi, jonka avulla tunteet tarttuvat.
- Kysy onko ketään jolle pystyy kertomaan ajatuksistaan ja tunteistaan
- Osoita aitoa huolenpitoa ja halua kuunnella
- Validaatio, kuulluksi tuleminen
- Yritä kestää voimakkaatkin tunteet. Tunnista ja siedä omia tunteitasi. Kirjoita päiväkirjaa. Palaa omiin tunteisiisi ja ajatuksiisi mentoroinnissa.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Myötätunto

- Myötätunto tarjoaa ymmärrystä ja *lohdutusta* toisen kärsimykseen
- Aivot tarvitsevat kokemuksia *huolenpidosta, välittämisestä ja ystävällisyydestä*
- Myötätunto aktivoi aivoissa turvaa ja rauhoittumista - helpompi miettiä ongelmaan ratkaisuja itse
- Myötätuntoa tarvitaan positiivisten tunteiden aktivointiin - auttaa kestäämään vastoinkäymisiä



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Sanaton viestintä

- Kaikesta viestinnästä osa on aina ei-kielellistä
- Ilmeet, eleet, katsekontakti
- kehon asento
- Äänensävy, äännähdykset



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Normalisaatio

- Tunteiden, tuntemusten ja ajatusten normalisointi
→ eli viesti siitä että koetut tunteet ja kokemukset ovat normaaleja ottaen huomioon tilanteen ja aikaisemman historian
- Helpottaa kuulla, että vaikeudet tai oireet eivät ole viesti siitä että on jotenkin "hullu" tai sairas → vähentää huolta



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

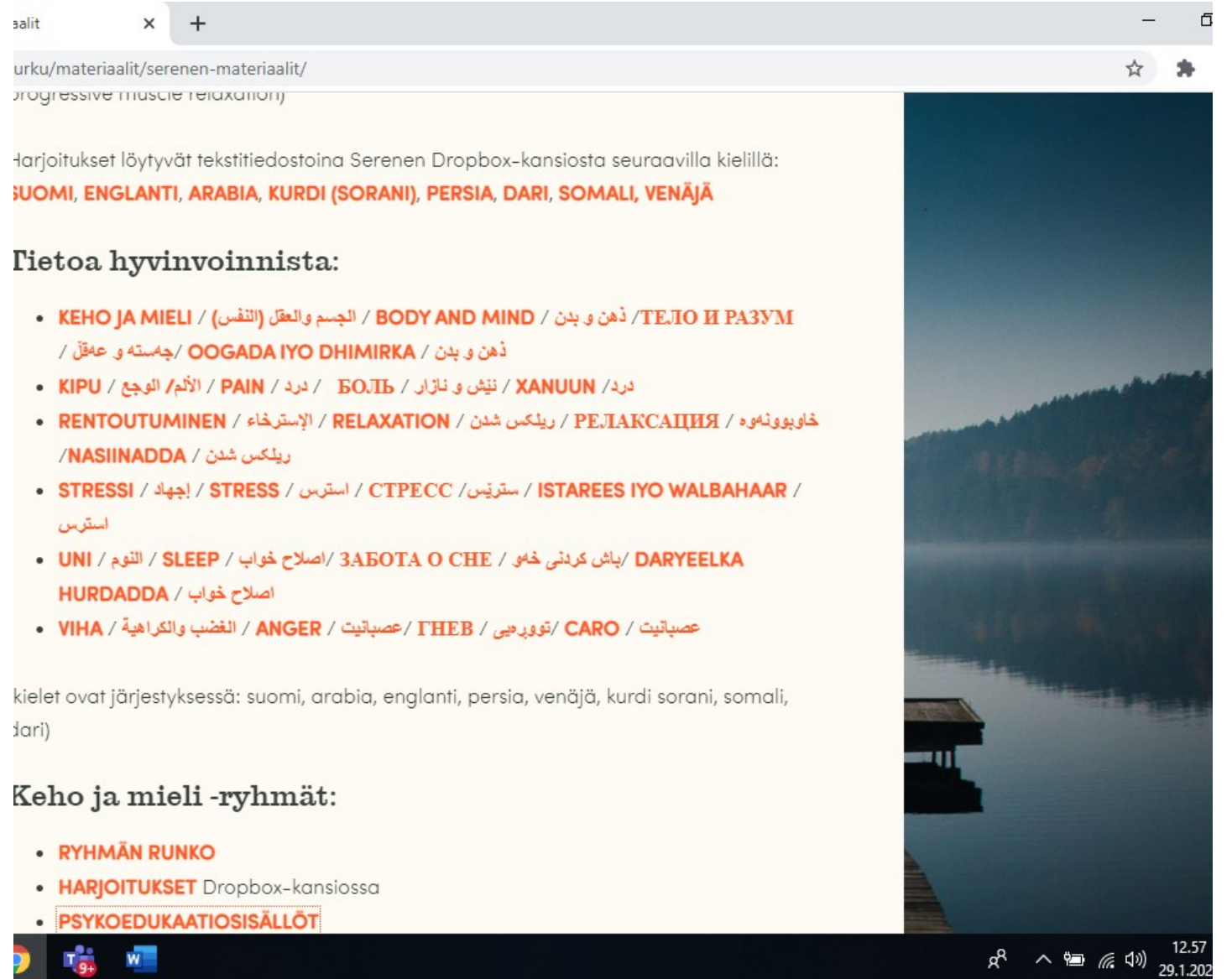
Psykoedukaatio

Psykoedukaatio on menetelmä, jolla lisätään tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja tuetaan näin mielen hyvinvointia.

Psykoedukaatioita on jo valmiiksi olemassa esimerkiksi kivusta, rentoutumisesta, stressistä, unesta ja vihasta.

Nämä psykoedukaatiot löydät:

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>



urku/materiaalit/serenen-materiaalit/
progressive muscle relaxation)

Harjoitukset löytyvät tekstitiedostoina Serenen Dropbox-kansiosta seuraavilla kielillä:
SUOMI, ENGLANTI, ARABIA, KURDI (SORANI), PERSIA, DARI, SOMALI, VENÄJÄ

Tietoa hyvinvoinnista:

- **KEHO JA MIELI** / الجسم والعقل (النفس) / **BODY AND MIND** / ذهن و بدن / ТЕЛО И РАЗУМ / ذهن و بدن / جسمته و عقل / **OOGADA IYO DHIMIRKA** / ذهن و بدن
- **KIPU** / الألم / الوجع / **PAIN** / درد / БОЛЬ / نیش و نازار / **XANUUN** / درد / نیش و نازار
- **RENTOUTUMINEN** / الإسترخاء / **RELAXATION** / ریلکس شدن / РЕЛАКСАЦИЯ / خاویوونهوه / ریلکس شدن / **NASIINADDA** / ریلکس شدن
- **STRESSI** / إجهاد / **STRESS** / استرس / СТРЕСС / ستریس / **ISTAREES IYO WALBAHAAR** / استرس
- **UNI** / النوم / **SLEEP** / اصلاح خواب / ЗАБОТА О СЕБЕ / باش کردنی خود / **DARYEELKA** / اصلاح خواب / **HURDADDA** / اصلاح خواب
- **VIHA** / الغضب والكراهية / **ANGER** / عصبانیت / ГНЕВ / تووړهیی / **CARO** / عصبانیت

kielet ovat järjestyksessä: suomi, arabia, englanti, persia, venäjä, kurdi sorani, somali, dari)

Keho ja mieli -ryhmät:

- **RYHMÄN RUNKO**
- **HARJOITUKSET** Dropbox-kansiossa
- **PSYKOEDUKAATIOISISÄLLÖT**

12.57
29.1.202

Validaatio

= Toisen kokemus ja tunteet tulevat kuulluksi ja niitä kunnioitetaan (riippumatta siitä onko kuulija samaa mieltä)

→ validoi ”kunnes saat nyökkäyksen”

”Tuo on epäoikeudenmukaista mitä sulle on tapahtunut”

”Olet oikeassa, tuo on minustakin väärin”

”Kuulostaa todella raskaalta”

”Kuulostaa että olet todella vihainen”

”Surullista



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Aktiivinen kuuntelu

- Kuuntelemista, joka **pyrkii ymmärtämään** toisen kertomaa – saadaan tarkempaa ja todenmukaisempaa tietoa toisesta
- Tilan antaminen, kerrotun prosessointi, verbaalin ja nonverbaalin viestinnän kuuntelu
- Tekniikoita, jotka tukevat ja välittävät ymmärrystä – rakentaa **luottamusta**



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Aktiivisen kuuntelun perustekniikat: kysymyksenasettelu

- Avoimet kysymykset

- Mitä/mikä/millainen/miten jne...
- Avaavat, laajentavat keskustelua ja antavat tilaa yksilön omalle pohdinnalle ja tulkinnoille
- Esim. ”merkityksistä neuvottelu” eli mitä asiakas tarkoittaa käyttämällään sanalla

- Suljetut kysymykset

- Voi vastata kyllä tai ei tai jonkin valmiiksi tarjotuista vastausvaihtoehdoista
- Hyödyllisiä, kun pitää saada rajattua tietoa nopeasti, ihminen ei halua/voi vastata avoimiin kysymyksiin, tarkentavat kysymykset

Aktiivisen kuuntelun perustekniikat: kerrotun toistaminen

- Eli ”heijastaminen” takaisin
 - Kerrotaan hieman toisin sama sisältö, jonka toinen juuri sanoi
 - ihmisen omien sanojen käyttäminen, esim. ”masennus” jos on itse sitä sanaa käyttänyt
 - Tavoitteena varmistaa, että on kuullut/ymmärtänyt oikein, antaa mahdollisuus korjata väärin tulkittua viestiä ja avata tilaa lisäkeskustelulle



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Aktiivisen kuuntelun perustekniikat: tunneviestin palauttaminen

- Toistetaan ihmiselle hänen ilmaisemansa viesti ja siihen sisältyvät tunnesävyt
 - **Sanoitetut** tunteet – käytä samoja tai yhtä voimakkaita tunnesanoja, esim. ärtymys on eri tasoinen sana kuin raivo
 - Sanattomasta viestinnästä poimitut tunteet – varo tulkitsemasta, sanoita omat **havaintosi**
 - *esim. ”Kun puhut tästä, minusta näyttää siltä, että aihe tekee sinut surulliseksi/sinua alkaa itkettää.”*
- Tavoitteena varmistaa ja viestittää ymmärrystä, rakentaa luottamusta sekä välittää empatiaa. Avaa myös uusia mahdollisuuksia keskustelulle ja voi auttaa pysähtymään tärkeän asian äärelle.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Harjoitus

Valitse itsellesi pari ja päättäkää, kumpi on A ja kumpi B.

1. A on ensin kuuntelija ja B kertoo – myöhemmin tehdään toisin päin.
2. B: kerro suunnitelmistasi ja toiveistasi loppuvuodelle.
3. A: kuuntele B:n kertomusta seuraavien ohjeiden mukaan (kolme eri vaihetta).

Kolmannen vaiheen jälkeen osat vaihtuvat.

Lopuksi käydään parin kanssa ja yhteisesti läpi harjoituksen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Harjoituksen ohje jatkuu seuraavassa diassa...



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Kolme vaihetta

- Yksi vaihe kestää n. 2 min, kouluttajien merkistä siirrytään seuraavaan.
1. B:n kertoessa A välttelee katsekontaktia eikä kommentoi kuulemaansa millään tavalla
 2. B:n kertoessa A ylläpitää katsekontaktia ja voi lisäksi osoittaa ymmärrystään joillain nonverbaalisilla tavoilla (esim. nyökkäily, hymähtely, ilmeet)
 3. B:n kertoessa A ottaa käyttöön koko aktiivisen kuuntelun keinojen valikoiman – nyt saa kommentoida, vahvistaa ja kysellä lisää



Harjoituksen purku



- Minkälaisia reaktioita (tunteita, ajatuksia, toimintaimpulsseja, kehollisia reaktioita) huomasit itsessäsi, kun kerroit asiaasi
 - Kun toinen ei ottanut katsekontaktia?
 - Kun toinen käytti aktiivista kuuntelua eri tavoin?
 - Minkälaiselle kuuntelijalle oli helpointa kertoa asiaansa?
- Minkälaisia reaktioita huomasit itsessäsi, kun kuuntelit toisen kertomaa eri tavoin? Mikä tuntui luontevimmalta? Huomasitko jotain reaktioita toisessa?
- Miten mahtoi vaikuttaa se, että tiesit kyseessä olevan harjoitus? Mitä, jos et olisi tiennyt?

Sanoja mielenterveydestä 1/2

- Kerätään taululle kaikki sanat, mitä tulee mieleen
- Mitä sanoja käytetään, kun puhutaan
 - Hyvinvoinnista?
 - Vaikeista tunteista?
 - Tunnetiloista?
- Mitä sanoja tai lauseita käytetään, kun kerrotaan omasta voinnista kaverille? Ystävälle? Vanhemmille? Lääkärille?
 - Sanontoja
 - Slangia
 - Heittoja?



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Sanoja mielenterveydestä 2/2

Kirjoita taululta ympyröidyt sanat ja käänä ne omalle kielelle. Jos sanalle ei ole suoraa käänöstä, mieti miten sen ilmaisisit omalla kielellä.

Pohdi myös, onko sanojen merkitys sama suomeksi ja omalla kielellä.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

**Vaitiolovelvollisuus ja lähettilään
sitoutuminen YOUME-toiminnan
periaatteisiin**

Vaitiovelvollisuus

Vaitiovelvollisuus ammattilaisten asiakastyössä

- Miksi tärkeää?
- Poikkeukset: rikokset ja lastensuojeluilmoitus

Vaitiovelvollisuus vapaaehtoistyössä

- Miksi tärkeää?
- Miten Mielenterveyden lähettilään vaitiovelvollisuus eroaa ammattilaisen vaitiovelvollisuudesta?
- Poikkeukset: mentorointi, rikokset ja lastensuojeluilmoitus (velvollisuus työntekijällä, ei vapaaehtoisella.)
- Lähettiläillä vaitiovelvollisuus on vaikeammin määriteltävissä



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Miksi toiminnalla on eettiset periaatteet?

- Organisaatioilla ja niiden toiminnalla aatteet ja eettiset periaatteet
 - Jotta kaikki organisaation jäsenet toimivat samojen periaatteiden ja aatteiden mukaan
 - Kerrotaan ulkopuolisille mitä olemme
 - Pyritään ennakoimaan ja välttämään ongelmatilanteita
 - asiakkaan oikeusturva
 - työntekijän oikeusturva
 - Pyritään tekemään toiminnasta sujuvaa, tuottoisaa ja/tai hyödyllistä



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Eettiset periaatteet vapaaehtoisto- minnassa

- Eri taustat, koulutukset kokemukset – sitoudutaan samoihin sääntöihin
 - ”Silloin kun toimin Mielenterveyden lähettiläänä, sitoudun noudattamaan näitä periaatteita”
 - Vapaaehtoinen vs. yksityishenkilö: vapaaehtoista sitovat eettiset periaatteet, yksityishenkilö toimii oman moraalinsa mukaan.
- Vapaaehtoinen edustaa organisaatioita, joiden vapaaehtoinen hän on.
- Auki kirjoitettuna mikä on vapaaehtoisen vastuulla ja mikä ei ole.
- Tuen tarvitsijan oikeudet
- Vapaaehtoisen oikeusturva



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Mielenterveyden lähettiläiden eettiset periaatteet

1. Vaitiolovelvollisuus

Miksi kannattaa pitää kiinni vaitiolovelvollisuudesta?

- Parantaa suhdetta tuen tarvitsijaan
- Ylläpitää ja rakentaa luottamusta
- Yksityisyyden kunnioittaminen
- Eettisyys ja moraalit

Entä jos vaitiolovelvollisuutta rikotaan?

- Väärin tietojen leviäminen
- Luottamus rikkoontuu
- Oman toiminnan vaarantaminen – ei enää luoteta vapaaehtoiseen
- Turvallisuuskysymys – jos tieto leviää, tuen tarvitsijalle voi siitä tulla ongelmia
- Harmia vapaaehtoiselle
- Tuen tarvitsija voi suuttua



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

2. Kunnioittaminen ja arvostus

Miksi kannattaa pitää kiinni kunnioittamisesta ja arvostamisesta?

- Luottamussuhde rakentuu kunnioitukselle ja arvostukselle
 - Vastataan avuntarvitsijan tarpeisiin
 - Asiat toimii sujuvasti
 - Tuen tarvitsija on oman elämänsä asiantuntija
-
- Jos kunnioitus ja arvostus eivät toteudu:
 - Heikommassa asemassa olevaa voidaan käyttää hyväksi
 - Luottamus suhteessa vapaaehtoiseen ja muihin auttajiin heikkenee
 - Voi tehdä väärä oletuksia tuen tarvitsijasta



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

3. Pyrkimys auttaa

Miksi kannattaa pitää kiinni periaatteesta auttaa toista?

- Perusedellytys vapaaehtoistyölle
- Itsensä kehittäminen
- Lisää luottamusta ja luotettavuutta
- Vapaaehtoisen täytyy tuntea rajansa

Jos periaate ei toteudu:

- Ei syytä olla lähettiläs
- Luottamus ei rakennu
- Ei muista vapaaehtoisen ja ammattiloisen rajaa ja aiheuttaa näin harmia tuen saajalle.



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

4. Vapaaehtoisen vastuu itsestä ja toisesta



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Miksi periaatteesta kannattaa pitää kiinni?

- Ei tarvitse tuntea syyllisyyttä, jos toiselle tapahtuu ikäviä, kun tuen tarvitsijan on ohjannut eteenpäin ammattiavun piiriin
- Vapaaehtoistyö ei vie koko elämää
- Auttaa jaksamaan kun tietää omat rajansa
- Terve itsesuojelu

Mitä tapahtuu jo periaate ei toteudu

- Riski muuttua itse tuen tarvitsijaksi
- Loppuunpalaminen
- Tuen tarvitsijan tilanteen paheneminen
- Tuen tarvitsijan luottamus koko terveydenhuollon järjestelmään menee

5. Tuen tarvitsijan oikeus



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Miksi kannattaa pitää kiinni tuen tarvitsijan oikeuksista?

- Kunnioitetaan henkilökohtaisia arvoja
- Tuen tarvitsija kokee voimaantumista
- Tuen tarvitsija sitoutuu avunsaantiin
- Tuen tarvitsijalla tunne osallisuudesta

Mitä tapahtuu jos periaate ei toteudu?

- Sitoutumattomuus apuun
- Tuen tarvitsija ei tule kohdatuksi
- Tuen tarvitsija menettää omanarvontunteen

Lue läpi eettiset periaatteet ja toiminnan periaatteet. Jos voit sitoutua, allekirjoita sitoumus