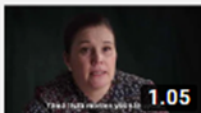
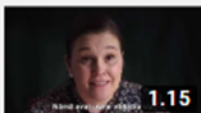
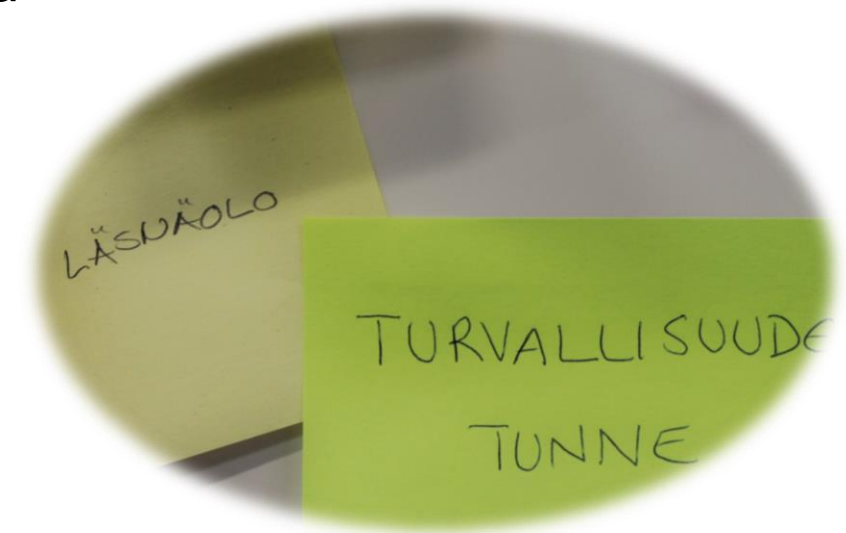


- [Valtakunnalliset ohjeet](#) (Korona 2020)
- Henkisen tuen ohjevideot:
[Suomeksi](#), [på svenska](#), [In English](#)
- [Mielenterveysseuran sivuilla](#) on paljon vinkkejä ja harjoituksia oman hyvinvoinnin tukemiseen.

-  Koronavirus: Miten puhua lapsen kanssa koronaviruksesta?
SuomenPunainenRisti
1.13
-  Koronavirus: Jos joudut jäämään kotiin
SuomenPunainenRisti
1.20
-  Koronavirus: Pienillä teoilla on merkitystä
SuomenPunainenRisti
0.46
-  Koronavirus: Huolestuminen on normaalia ja apua on saatavilla
SuomenPunainenRisti
0.48
-  Koronavirus: Miten torjua yksinäisyyttä?
SuomenPunainenRisti
1.05
-  Koronavirus: Poikkeustilanteessa stressi ja erilaiset tunteet ovat normaaleja
SuomenPunainenRisti
1.15
-  Koronavirus: Median seuraaminen
SuomenPunainenRisti
1.29

Selkeä ohjeistus tukee hyvinvointia

- Kerro selkeästi mikä tehtävä ja mikä rooli vapaaehtoisella on.
- Kerro mitä ei tarvitse tehdä.
- Turvallisuus- ja hygieniahjeet
- Kerro ääneen, että tilanne voi kuormittaa omaa mieltä ja on hyvä huomioida asia.
- Kerro keneen voi olla tarvittaessa yhteydessä.
- Kiitä vapaaehtoista ja kysy miten tehtävä sujui.
- Säännölliset purkukeskustelut.
- Ennakkoon sovitut yhteiset etätapaamiset.
- Joskus lepo tai tauko vapaaehtoistehtävästä on oikea ratkaisu.



Purkukeskustelu kannattaa ottaa tavaksi!

Hyvä purkukeskustelu:

- Kokemusten jakaminen
- Turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Vuoron päätyttyä tai ihan lähipäivinä

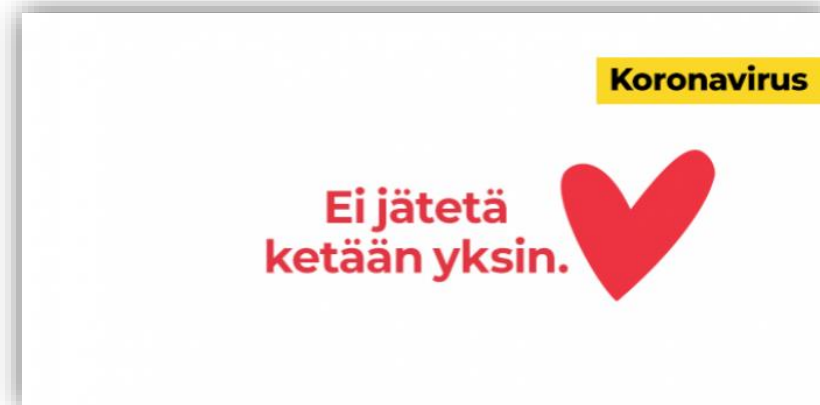
Valitkaa sopiva henkilö, joka vastaa keskustelusta.



PIIRIN TUKI OSASTON VAPAAEHTOISILLE

Kun huomaatte, että myös muu tuki olisi tarpeen, voitte olla yhteydessä piiritoimistoon: hup.tilannehuone@redcross.fi

- ❖ Jälkipurku ulkopuolisen vetäjän johdolla etänä ryhmässä
- ❖ Henkilökohtainen keskustelu
- ❖ Pidempikestoinen tuki
- ❖ Omaa jaksamista tukevat webinaarit



Keinoja henkisen kuormittavuuden säätelyyn to 16.4. klo 18-19
<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/7230>