

A group of colorful wooden figures, resembling small people or puppets, are arranged in a circle on a light-colored surface. The figures are in various colors including green, blue, red, and yellow. A dark purple rectangular box is overlaid on the top part of the image, containing white text.

VAPAAEHTOISENA
KÄPY ry:ssä

*Sinua tarvitaan,
tule mukaan toimintaan!*

Sisällysluettelo



3 Puheenjohtajalta

4 KÄPY ry ja mielekkäät tehtävät

5 Arvot

6 Tehtävänkuvaukset

6 Tukihenkilö

6 Avoimen vertaistukiryhmän ryhmänohjaaja

6 Vertaistukitapaamisissa pienryhmien ryhmänohjaaja

7 Ensitutkimäistuntojen (ETRI) vapaaehtoinen

7 Perheviikonlopun vapaaehtoinen

8 Kesäpäivystäjä tukipuhelupyynnöille

8 Tuettujen lomien vapaaehtoinen ohjaaja

8 Kokemusasiantuntija

9 Kokemuspuheenvuoron pitäjä /Kirkollinen yhteistyö

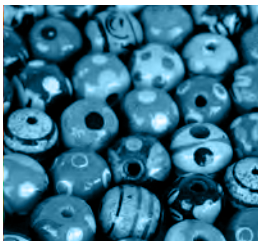
9 FB-ryhmän ylläpitäjä

9 Yhdistyksen hallituksen jäsen

9 KÄPY-lehden toimituskunnan vapaaehtoinen

9 Muut mahdollisuudet

10 Tukea vapaaehtoistehtävääsi



Puheenjohtajalta

Tervetuloa KÄPY ry:n vapaaehtoistoimijaksi!

Yhdistyksessä voit toimia monella tapaa. Ehkä löysit KÄPY ry:n Facebookista ja jaoit siellä oman kokemuksesi. KÄPY-lehdestä luit lapsensa menettäneiden kertomuksia. Kenties sait itsellesi tukihenkilön tai kävit vertaistukiryhmän tapaamisissa.

Jakamalla oman kokemuksemme annamme ja saamme vertaistukea. Moni, joka itse on aikanaan saanut tukea, haluaa antaa saamansa hyvän eteenpäin ja vuorostaan tukea heitä, jotka ovat äskettäin menettäneet lapsensa. Kukaan meistä lapsensa menettäneistä ei ole valmis – opimme toinen toisiltamme, saamme lohtua, voimaa ja vertaistukea toinen toisiltamme. Moni auttamaan lähtenyt on saanut huomata olevansa saamapuolella - antaessaan saa!

Yhdistyksen monipuolista vertaistukitoimintaa ei olisi olemassa ilman lukuisia vapaaehtoisia. Tukihenkilötoiminta, lapsensa menettäneiden vertaistukiryhmät ja perheviikonloput toimivat kaikki vapaaehtoisten voimin samoin kuin kasvava kokemusasiantuntijajoukkomme.

Vapaaehtoisena teet työtä omana itsenäsi, ihmiseltä ihmiselle. Saat kulloiseenkin tehtävään tarvittavan koulutuksen ja perehdytyksen, mitään erityistaitoja ei vaadita. Kuka tahansa voi joutua kohtaamaan oman lapsensa kuoleman. Siksi on rikkaus, että vapaaehtoistoiminnassa on mukana erilaisia toimijoita, erilaisista taustoista.

Vapaaehtoisena on tärkeää huolehtia omista voimavaroistaan, jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Liikkeelle voi lähteä pienin askelin ja aina voi peruuttaa, jos huomaa ottaneensa liikaa tehtäviä vastaan. Huolehdihan itsestäsi!

Huhtikuussa 2019

Leena Vilkkä

KIRJOITTAJA: Sanna Rantanen

JULKAISIJA: KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry

PAINO: Kopio Niini, Hanna Inkilä

KUVAT: Pixabay



KÄPY ry ja mielekkäät tehtävät

KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry on vertais-tukiyhdistys, joka tarjoaa tukea ensisijaisesti vanhemmille ja perheille, joiden lapsi on kuollut raskauden myöhäisessä vaiheessa, vauvana, lapsuudessa tai nuorena aikuisena. Yhdistyksellä on yli 170 vapaaehtoista eri puolilla Suomea tukemassa lapsen kuoleman kokeneita perheitä mm. ryhmänohjaajina ja tukihenkilöinä. Yhdistys jakaa tietoa lapsikuolemaperheiden tukemisesta ammattilaisille ja kaikille, joita lapsen kuolema jollain tavalla koskettaa. Kokemusasiantuntijoita toimii yhdistyksessämme jo yli 40. He jakavat tietoa erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Vertaistukea tarjoavat yhdistyksen vapaaehtoiset, joilla jokaisella on oma kokemus lapsen tai lapsenlapsen menettämisestä. Ilman vapaaehtoisia ei olisi KÄPY ry:tä! Jokaista koulutettua vapaaehtoista sitoo vaitiolovelvollisuus ja koulutuksissa pyydetään kirjallinen sitoutuminen tähän velvollisuuteen.

KÄPY ry voi tarjota vapaaehtoisille erittäin mielekkäitä ja merkityksellisiä tehtäviä. Vapaaehtoistehtävissä myös vapaaehtoinen on saamassa jotakin. Tässä on vapaaehtoistemme vastauksia kysymykseen, mitä

vapaaehtoistehtävä on antanut sinulle henkilökohtaisesti.

- *Ilon siitä, että olen voinut olla toisille avuksi heidän elämänsä vaikeimmassa paikassa. Olen myös kohdannut erilaisia ihmisiä, joihin en olisi ikinä muuten törmännyt.*
- *Antaa minulle mahdollisuuden laittaa hyvän kiertämään ihmisille, joille se tulee todella tarpeen. Tämä vapaaehtoistyö on suuri vastapaino ansiotyölle ja rikastaa ja täydentää omaa henkistä elämää.*
- *Olen pystynyt tukemaan surussa kulkevia kanssaeläjiä. On ollut mahdollisuus kuunnella ja olla apuna edes kerran kuukaudessa ryhmää ohjatesani. Moni odottaa tätä tapaamista tosi paljon.*
- *Tehtävä on antanut enemmän kuin arvasin. Se on ollut vuoropuhelua ja olen saanut tukea oman kokemuksen kautta toista ihmistä, jota olen halunnut tehdä jo pitkään. Nyt tunnen, että saan auttaa omalla itselläni. Olen sydämestäni kiitollinen, että vihdoinkin rohkaistuini ja myös oma aika antoi myöden toimia vapaaehtoisena.*

Arvot

Yhdistyksen periaatteena on, että vapaaehtoisen tulee olla yhdistyksen jäsen. Tämä sitouttaa tehtävässä toimijaa yhdistyksen arvoihin ja samalla vapaaehtoinen saa tarvittavan tiedon mm. tulevista tapahtumista ja koulutuksista jäsenkirjeissä. Vapaaehtoisena sitoutuu KÄPY ry:n arvoihin ja toteuttaa niitä tiedotuksessa ja kaikessa toiminnassaan.

KÄPY ry:n kolme arvoa ovat

- 1) *kuolleen lapsen arvostus*
- 2) *yksilöllisen surun kunnioitus*
- 3) *toivo ja usko tulevaisuuteen.*

Lisäksi tärkeitä toimintaperiaatteita ovat yhdenvertaisuus, osallisuus, laatu, kohtaaminen ja ehdoton luottamuksellisuus. Vapaaehtoinen voi pitää esillä selviytymiskeinoja suruun ja näin omalta osaltaan edistää perheiden hyvinvointia.

Tehtävänkuvaukset

TUKIHENKILÖ

Tukihenkilökoulutukseen voi hakea kun oman lapsen tai lapsenlapsen kuolemasta on kulunut vähintään vuosi. Tukihenkilönä toimiminen edellyttää, että vapaaehtoinen on tasapainossa oman menetyksensä kanssa ja pystyy aktiiviseen kuunteluun ja empaattiseen jakamiseen lapsensa menettäneen tuettavan kanssa. Koulutukseen hakeneet haastatellaan, jolloin vapaaehtoisella on mahdollisuus saada lisää tietoa tehtävästä ja samalla kartoitetaan voimavaroja tehtävässä toimimiseen. Toimistolta välitetään tukipyyntöjä vain tukihenkilökoulutuksen käyneille vapaaehtoisille. Tukipyynnön jättäneelle vanhemmalle pyritään välittämään samankaltaisella menetystaustalla oleva vapaaehtoinen. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, vanhempana, joka on elänyt samankaltaisen surun. Hän on toivon välittäjä tuettavalle.

Tukihenkilöt voivat olla yhteydessä tuettavaan puhelimitse, sähköpostitse tai tapaamalla tuettavaa yhteisesti sovitussa paikassa. Mikään ei estä käyttämästä useampaa tukimuotoa. Keskusteluissa kysellään tuettavan tilanteesta, ajatuksista, tunteista ja jaksamisesta. Tarkemmat käytännöt tukisuhteen aloittamisesta, yhteydenpidosta tuettavaan ja tukisuhteen päättämisestä saa tukihenkilökoulutuksessa. Tukisuhteiden pituus vaihtelee paljon, muutamasta puhelinoitosta aina useamman kuukauden säännölliseen yhteydenpitoon. Vapaaehtoisella on aina mahdollisuus itse päättää, onko hänen mahdollista aloittaa tukisuhde sitä häneltä kysyttäessä.

AVOIMEN VERTAISTUKIRYHMÄN RYHMÄNOHJAAJA

Avoin ryhmä tarkoittaa sitä, että vertaistukiryhmään voi tulla kullekin kerralle uusia osallistujia, eikä kävijän tarvitse sitoutua käymään jokaisella tarjotulla ryhmäkerralla. Vertaistukiryhmät kokoontuvat kerran kuukaudessa ilta-aikaan sovittuna ajankohtana.

Vertaistukiryhmän ohjaajana voi toimia käytyään sekä tukihenkilö- että ryhmänohjaajakoulutuksen. Koulutuksia ryhmänohjaajille tarjotaan pääsääntöisesti kerran vuodessa. Ryhmä voi olla jo toimiva ryhmä, johon tarvitaan lisää ohjaajia tai sitten ryhmänohjaaja voi halutessaan perustaa toisen ohjaajan kanssa ryhmän omalle paikkakunnalleen. Ryhmien perustamisesta sovitaan yhdistyksen työntekijöiden kanssa, jotta ryhmien jakautuminen valtakunnallisesti olisi kattavaa eikä tarjottaisi ryhmiä liian lähelle toisiaan.

Ryhmänohjaaja vastaa ryhmätilojen ja kokoontumisaikojen sopimisesta. Kokoontumiskertojen päivän ja aikataulun saa jokainen ryhmänohjaaja valita itse. Aikataulu ilmoitetaan toimistolle, joka tiedottaa vertaistukiryhmistä eri viestintäkanavillaan. Ohjaajan rooli on olla keskustelun mahdollistaja ja avaaaja. Ryhmänohjaaja on itse paikalla ensimmäisenä ja pitää aikataulusta huolta. Ohjaajan tehtävänä on huomioida erilaiset ryhmän jäsenet sekä kunnioittaa jokaisen tarvetta puhua tai olla hiljaa.

VERTAISTUKITAPAAMISSA PIENRYHMIEN RYHMÄNOHJAAJA

Ryhmänohjaaminen erilaisissa tapahtumissa vastaa luonteeltaan vertaistukiryhmän kokoontumiskertaa. Kertaluonteisissa tapahtumissa korostuu ryhmänohjaajan taidot ohjata keskustelua ja käyttää mahdollisesti erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Tällainen tapahtuma voi olla esimerkiksi vertaistapaaminen sairauteen lapsensa menettäneille, jolloin lapsen kuolinuutukseen mukaan valikoituneet osallistujat ovat vain yhden päivän yhdessä koolla.

Yhdistyksen toimistolta saa ohjeistuksen tehtävään, ja tarvittaessa vinkkejä ja ideoita toiminnallisiin menetelmiin. Lyhyissä tapahtumissa korostuu selkeän aloituksen sekä päivän päätteeksi tapahtuvan yhteisen koonnin merkitys.

Ryhmänohjaaja on näissä tapaamisissa vetovastuussa ja paljon esillä, vaikka itse pienryhmäkeskusteluissa aktiivisen kuuntelijan rooli korostuu. Tässä tehtävässä vapaaehtoinen saa laittaa

kaiken inspiraationsa käyttöön! Ja vaikka eri kielillä, jos sellaista taitoa löytyy. Englanninkielellä ohjattujen ryhmien tarvetta on aika ajoin.

ENSITUKIRYHMÄISTUNTOJEN (ETRI) VAPAAEHTOINEN

ETRI-istunnot järjestetään isompien sairaanhoitopiirien toimesta. KÄPY ry kouluttaa vapaaehtoisia erillisellä koulutuksella juuri tätä tehtävää varten. Sairaalassa tapahtuvat noin kahden tunnin mittaiset istunnot tarjotaan perheille, joiden lapsi on kuollut. Kyseessä on joko kohtukuolema tai pian syntymän jälkeen tapahtunut kuolema. Vammaisen lapsen syntymän jälkeen oleviin istuntoihin KÄPY ry:n vapaaehtoisia ei pyydetä.

Lapsikuolemaperheille istunto tarjoaa mahdollisuuden keskustella lapsen kuolemasta hoitohenkilöstön, läheisten ja vertaisen kanssa. Kyseessä ei ole terapiaistunto vaan keskustelu, joka järjestetään perheen tukemiseksi. Useimmiten kyseessä on yksittäinen istunto, mutta joskus perheelle voidaan tarjota useampaankin tapaamista.

Istunto noudattaa debriefing-istunnon kulkua (aloitus, fakta, ajatus, tunne, normalisointi ja päätös vaihe). Istunnon tavoitteena on tukea vanhempia lapsen kuoleman käsittelyssä, mahdollistaa vaikeista asioista puhuminen ja rakentaa tukiverkostoa. Istunnossa tieto saadaan yhdellä kertaa kaikille paikalla oleville läheisille, jolloin asioiden kertominen ei jää yksin vanhempien vastuulle. Istunnossa keskustellaan siitä, millaisia toiveita vanhemmilla on ja kuinka läheiset voivat tukea perhettä surussa. Istunnossa vapaaehtoinen vertaisvanhempi edustaa kokemuksellista tietoa ammattilaisten tiedon rinnalla. Lapsensa menettänyt perhe saa tietoa KÄPY ry:n toiminnasta ja tapaa kasvotusten yhdistyksen vapaaehtoisen, mikä voi helpottaa hakeutumista vertaistuen pariin.

PERHEVIKONLOPUN VAPAAEHTOINEN

KÄPY ry järjestää lapsensa menettäneille perheille perheviikonloppuja kaksi kertaa vuodessa eri puolilla Suomea. Perheviikonloput mahdollistavat perheen yhdessäolon, surevien sisarusten tuen ja muihin lapsensa menettäneisiin vanhempiin tutustumisen. Perheviikonloppuihin voivat osallistua lapsensa menettäneet vanhemmat ja heidän alaikäiset lapsensa. Osallistua voi perhe muodosta riippumatta.

Perheviikonloppujen ohjelma koostuu mm. pienryhmäkeskusteluista, teemaryhmäkeskusteluista (muistojen merkitys, isän suru, lapsen suru), perheen yhteisistä muistohetkistä ja yhdessäolosta. Alle kouluikäisille lapsille järjestetään lastenhoito vanhempien ohjelman ajaksi. Kouluikäiset lapset ja nuoret voivat käsitellä sisaruksen kuolemaa ja sen aiheuttamia tunteita omissa koulutettujen ohjaajien vetämissä vertaistukiryhmissä.

Perheviikonloppun vapaaehtoiseksi voi hakea ryhmänohjaajakoulutuksen käynyt. Ryhmänohjaajia tarvitaan erityisesti pienryhmäkeskustelujen ohjaajiksi. Pienryhmät jaetaan menetykokemusten perusteella niin, että esimerkiksi kohtukuoleman kokeneet vanhemmat ovat omassa ryhmässään ja esim. sairauteen lapsensa menettäneet omassa pienryhmässään. Aina vapaaehtoisen



oma menetystausta ei ole sama ryhmäläisten kanssa. Perheviikonlopuissa vapaaehtoiset voivat osallistua myös viikonlopun muihin tehtäviin, esimerkiksi perheiden yhteisen muistohetken pitämiseen tai saunan lämmitykseen. Toimistolta valitaan perheviikonlopun vapaaehtoiset mahdollisimman läheltä sen pitopaikkakuntaa. Tehtävästä ei makseta palkkiota, mutta matkakulut korvataan. Jokainen perheviikonlopussa toimiva vapaaehtoinen saa vielä erillisen perehdytyksen tehtävään.

KESÄPÄIVYSTÄJÄ TUKIPUHELUPYYNNÖILLE

Tukihenkilökoulutuksen käyneet voivat toimia heinäkuussa kahden viikon ajan ns. kesäpäivystäjinä, jolloin huolehditaan perheiltä tulleisiin soittopyyntöihin vastaamisesta. Soittopyynnöt tulevat sähköpostiin. Sähköposti tarkistetaan neljä kertaa oman päivystysjakson aikana. Päivystysjakso sovitaan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa. Kotisivuillemme kerrotaan, että kesän puhelinpäivystäjät ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia. Soittopyyntöön vastataan kolmen vuorokauden sisällä. Tehtävään annetaan perehdytys, sähköpostiosoite, salasana ja kirjalliset ohjeet.

TUETTUJEN LOMIEN VAPAAEHTOINEN OHJAAJA

Yhdistys hakee vuosittain tuettuja lomiam eri lomajärjestöjen kautta. KÄPY ry:lle myönnettyille tuetuille lomille voivat hakea lapsensa menettäneet perheet. Tuetun loman aikana järjestetään vertaistukitapaamisia, jotka ohjaa KÄPY ry:n kouluttama ryhmänohjaaja. Tässä tehtävässä voi toimia myös pelkästään tukihenkilökoulutuksen käynyt. Vapaaehtoinen voi ilmoittaa halukkuutensa ryhmänohjaajaksi, ja ilmoittautuneiden kesken arvotaan kuka pääsee lomajaksolle ohjaajaksi. Edellisestä omasta lomajaksosta tulee olla kulunut kaksi vuotta, ennen kuin voi toimia uudestaan tuetun loman vertaisohjaajana.

Tuetulle lomalle ryhmänohjaajaksi aikovan tulee hakea itsekin lomaa lomajärjestön kautta ja mainita lisätiedoissa, että on valittu vertaisryhmänohjaajaksi kyseiselle lomajaksolle. Tällöin useimmat lomajärjestöt antavat ohjaajalle ilmaisen lomajaksos. KÄPY ry:stä ollaan yhteydessä lomapaikkaan ja sovitaan ryhmänohjaajalle ajankohdat, milloin vertaisryhmä voi kokoontua lomapaikan järjestämisen muun ohjelman lomassa. KÄPYn ryhmän aikana on yleensä pystytty järjestämään lastenhoito, jotta tuetuilla lomalla olevat vanhemmat pääsisivät halutessaan osallistumaan ryhmään. Tuetun loman vertaisryhmän tarkoitus on, että lomalaiset tapaavat muut ns. käpy-perheet. Kunkin lomajaksos aikana pyritään tarjoamaan mahdollisuus 2-3 ryhmäkertaan. Vapaaehtoiselle ryhmän ajat ja paikat ilmoitetaan ennen lomajaksos alkua.

KOKEMUSASiantuntija

KÄPY ry:ssä on ollut kaksi hanketta, joiden toimesta on koulutettu kokemusasiiantuntijoita. (Kokemuskouluttajat-hanke 2015–2017, Surevan kohtaaminen -hanke 2018–2020 surujärjestöjen yhteisenä) Tämän koulutuksen käyneet voivat sopia itsenäisesti käyntejä sosiaali- ja terveysalan työpaikoille. Useimmiten pyyntö tulla kertomaan oma tarinansa lapsen menettämisestä tulee toimiston kautta.

Kokemusasiiantuntija jakaa kuulijoidensa kanssa tietoa surusta, surujärjestöistä ja erilaisista tavoista tukea surevaa. Esimerkiksi sairaaloissa, terveyskeskuksissa, työterveyshuollossa, poliisi- ja pelastuslaitoksilla sekä seurakunnissa työskentelevät käipaavat usein tietoa surevan kohtaamisesta ja sureville saatavilla olevasta tuesta. Tietoa tarvitaan paljon myös kouluissa ja työpaikoilla, sillä kriisi voi koskettaa ketä tahansa. Hankkeen päättyttyä tehtävään koulutetaan yhdistyksen toimesta tarpeen mukaan. Koulutuksessa saa valmiuksia oman esityksen valmisteluun ja itse esiintymiseen.

”Vertaistuki on ollut todella mahtavaa, voi jakaa ja puhua asioista muiden saman kokeneiden kanssa. Lehdestä olen saanut joka kerta voimia, kiitos, teette tärkeää työtä!” (yhdistyksen jäsenen palaute)

KOKEMUSPUHEENVUORON PITÄJÄ /KIRKOLLINEN YHTEISTYÖ

KÄPY ry on aatteellisesti sitoutumaton yhdistys, mutta teemme yhteistyötä seurakuntien kanssa. Vuosittain eri seurakunnat järjestävät Tyhjän sylin messuja tai iltoja lapsensa menettäneille. Näihin tilaisuuksiin pyydetään toimiston kautta vapaaehtoisia puhujia tai illan toteutukseen osallistujia. Vapaaehtoisemme voivat ilmoittaa vapaaehtoistyön koordinaattorille halukkuutensa toimia tällaisessa yhteistyössä. Näin toimistolta voidaan ottaa yhteyttä suoraan tästä työmuodosta kiinnostuneisiin ja vältetään yhteydenottoja heihin, joita kirkollinen yhteistyö ei kiinnosta. Tyhjän sylin tapahtumien toteutuksesta ja tehtävään perehdytyksestä vastaa järjestävä seurakunta. Usein vapaaehtoisia pyydetään pitämään lyhyt kokemuspuheenvuoro lapsen menetyksestä, sen mukana tuomasta surusta ja voimavaroista, jotka ovat auttaneet. Joskus tilaisuuden jälkeen on kahvitarjoilu, ja vapaaehtoisen läsnäolo mahdollistaa toisten lapsensa menettäneiden kohtaamisen ja vertaistuesta kertomisen.

FB-RYHMÄN YLLÄPITÄJÄ

KÄPY ry:n jäsen voi ilmoittaa jollekin erityiselle kohderyhmälle perustamastaan Facebook-ryhmästä, jota voidaan välittää tiedoksi lapsensa menettäneille. Vapaaehtoisen omatoiminen sivuston ylläpito ei ole ns. yhdistyksen virallisen sivun toimintaa, mutta voi palvella lapsensa menettäneitä vanhempia. Yhdistyksellä on tiedossaan useita tällaisia FB-ryhmiä, ja niistä kootaan tietoa yhdistyksen kotisivuille.

YHDISTYKSEN HALLITUKSEN JÄSEN

Yhdistyksen asioita hoitaa hallitus, johon kuuluu vuosikokouksessa valitut puheenjohtaja ja 4-6 muuta varsinaista jäsentä. Hallituksen toimikausi on kaksi vuotta. Jokainen yhdistyksen jäsen voi halutessaan asettua ehdolle hallitukseen, joka valitaan kahden vuoden välein keväällä olevassa yhdistyksen vuosikokouksessa demokraattisella päätöksellä.

Yhdistyksen hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoisia. Heille ei makseta kokouspalkkioita tai päivärahoja, mutta kaikki matkakulut korvataan. Tehtävä on luottamustehtävä, ja hallitus on tärkeä johtava elin yhdistystoiminnassa. Vapaaehtoisella on tässä tehtävässä suora vaikutusmahdollisuus yhdistyksen strategiseen toimintaan. Hallituksen puheenjohtaja toimii yhdistyksen työntekijöiden ylimpänä esimiehenä. Uudet hallituksen jäsenet perehdytetään tehtäväänsä toiminnanjohtajan ja puheenjohtajan toimesta.

KÄPY-LEHDEN TOIMITUSKUNNAN VAPAAEHTOINEN

Käpy-lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Lehden sisältö koostuu vertaistarinoista, kunkin lehden teemaan liittyvistä jutuista, tutkimusartikkeleista ja ajankohtaisista aiheista. Lehden toimituskunnassa voi toimia KÄPY ry:n jäsen, jolla on alaan kiinnostusta ja mahdollista osaamista lehden toimittamisesta. Vapaaehtoiset osallistuvat lehden oikolukuun ja taittovaiheen tarkastukseen. Lehden toimituskunta kokoontuu yhdestä kahteen kertaan vuodessa kasvotusten, jolloin mietitään tulevien lehtien teemoja ja jaetaan kullekin sopivia tehtäviä. Vapaaehtoiset osallistuvat myös kirjoittamiseen ja juttujen pyytämiseen eri tahoilta. Lehden toimitustyötä ohjaa toimistolta käsin viestintäkoordinaattori, joka hoitaa lehden aineiston painokuntoon.

MUUT MAHDOLLISUUDET

KÄPY ry:n vapaaehtoisena voit rohkeasti tarjota omaa osaamistasi yhdistyksen käyttöön. Jos sinulla on erityistaitoja tai ammatillista osaamista, josta voisi olla hyötyä ja iloa kohderyhmällemme, haluamme aidosti kuulla ajatuksistasi. Meille voi tarjoutua esim. eräoppaaksi, työnohjaajaksi, luennoitsijaksi, valokuvaus-, kirjallisuus- tai taideterapeuttisen ryhmän vetäjäksi. Tarvitsemme jatkuvasti vertaistarinoita kotisivuilla ja lehdessä julkaistavaksi, joten kirjoittamalla oman tarinasi voit välittää vertaistukea toisille saman kokeneille. Vapaaehtoisena voit myös järjestää oma-toimisesti vertaistapaamisen paikkakunnallesi. Toimistolta saat tiedotustukea ja apua sellaisen järjestämiseen. Mahdollisuuksia on monia! Vinkkaa meille rohkeasti, mitä voisit yhdistykselle tarjota.



Tukea vapaaehtoistehtävääsi

Tuki- ja ryhmänohjaajakoulutuksen käyneille suositellaan osallistumista työhohjauksellisiin tapaamisiin. Ne voivat olla päivän tai viikonlopun mittaisia tapaamisia, joissa mahdollistetaan omasta vapaaehtoistehtävästä puhuminen, jakaminen ja tuen saaminen. Nämä ovat olleet tärkeitä tapaamisia, sillä niissä voi tavata toisia samaa vapaaehtoistehtävää tekeviä. Samoissa tapaamisissa vapaaehtoiset voivat kehittää toimintaa jakamalla omia ideoitaan ja hyväksi kokemiaan käytäntöjä. Vapaaehtoisen olisi hyvä osallistua työhohjaukselliseen viikonloppuun vähintään joka toinen vuosi.

Tukihenkilöinä toimiviin ollaan yhteydessä toimistolta tukisuhteen alettua noin kolmen kuukauden kuluttua tai sovittujen soittokertojen jälkeen. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori pyytää myös tuettavalta palautetta tukihenkilölle, ja välittää sen tukihenkilölle saatuaan siihen luvan. Palaute voi rohkaista tehtävässä ja toisaalta myös antaa mahdollisuuden kehittyä siinä.

Jokaiseen ryhmänohjaajana toimivaan ollaan vuoden aikana yhteydessä toimistolta. Myös toimistolta ryhmiin tehtävät vierailut ovat osaltaan tukea ryhmänohjaajille, jotka hyvin itsenäisesti ohjaavat ryhmiä eri paikkakunnilla.

PEREHDYTYKSEN JA OHJAUKSEN

Vapaaehtoisella on oikeus saada jokaiseen tehtäväänsä koulutuksen lisäksi perehdytystä. Perehdytyksestä vastaa toimiston työntekijä, joka vastaa juuri kyseisestä tehtävästä tai tapahtumasta. Perehdytyksen avulla vapaaehtoinen saa valmiudet toimia tehtävässään ja riittävästi tietoa ollakseen varma suoriutumisestaan. Jokainen on vastuussa itse, että pyytää apua, jos sitä tuntee kaipaavansa, toimistolta kyllä autetaan.

Jokaisella vapaaehtoisella on velvollisuus olla yhteydessä toimiston vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin, mikäli vapaaehtoistehtävässä on haasteita sen sujumisen tai oman jaksamisen kannalta. Kenenkään ei tarvitse olla yksin tehtävässään. Tarvittaessa yhdistyksen puolesta voidaan järjestää erillistä konsultointia tai työhohjausta.

Jatkokoulutusta järjestetään vapaaehtoisten työhohjauksellisten viikonloppujen yhteyteen ja mahdollisuuksien mukaan myös erikseen tarjottavana jatkokoulutuksena. Joitakin erityiskoulutuksia järjestetään nousseiden toiveiden ja yhdistyksen tarpeiden mukaan, esim. lasten sururyhmän ohjaajakoulutuksella varmistetaan lasten vertaisryhmien toteutuminen perheviikonlopuissa. Jatkokoulutuksissa saattaa olla

pieni omavastuuosuus, muutoin koulutukset ovat pääsääntöisesti ilmaisia yhdistyksen vapaaehtoisille.

SEURANTA, KULUKORVAUKSET JA HUOMIOIMINEN

Ryhmänohjaajilta pyydetään vuosittain tilastotietoja ryhmäkertojen ja ryhmässä kävijöiden määristä. Jokaisesta suuremmasta tapahtumasta kerätään osallistujilta palautetta, joka välitetään mukana olleille vapaaehtoisille. Näin vapaaehtoiset voivat itse saada suoraa palautetta onnistumisestaan ja kehittämistarpeista. Joka toinen vuosi keräämme palautetta vapaaehtoisiltamme sähköisen palautekyselyn muodossa ja toimintaa kehitetään saatujen palautteiden pohjalta.

Vapaaehtoisille korvataan kaikki matkakorvaukset, liittyivät ne ryhmänohjaukseen, tuettavan tapaamiseen, tai mihin tahansa vapaaehtoisena tehtyyn matkaan. Matkat korvataan pääsääntöisesti julkisten kulkuneuvojen mukaan, ja vain perustellusta syystä korvataan oman auton käyttö.

Tukihenkilöille, jotka ovat yhteydessä tuettavaan puhelimitse, korvataan puhelukulut puhuttujen minuuttien perusteella. Myös lähetetyistä viesteistä eri sovellusten kautta voi

saada pienen korvauksen.

Toimistolta lähetetään kaksi kertaa vuodessa vapaaehtoisille sähköpostia, jossa kerrotaan ohjeet kulukorvausten hakemisesta. Vapaaehtoinen täyttää matkalaskulomakkeen ja liittää mukaan kuitit kuluistaan. Verottajalle tiedotetaan vapaaehtoisen saamista verovapaista km-korvauksista yhdistyksen kirjanpitäjän toimesta, ja tätä varten kysytään suostumus henkilö tietojen välittämisestä tietosuojalain mukaisesti. Kaikista käytännöistä kerrotaan tarkemmin koulutusten yhteydessä.

Vapaaehtoisena pääset ilmaiseksi työhohjaukselliseen viikonloppuun kerran vuodessa. Tämän lisäksi järjestetään eri puolilla Suomea päivän mittaisia tapaamisia. Nämä vapaaehtoisten tapaamiset sisältävät myös virkistystä, ja niistä saatu palaute on ollut erinomaista. Yhdistyksen hallitus haluaa tukea vapaaehtoisia aina kun se on mahdollista esimerkiksi jakamalla elämyslippuja. Jäsenistölle suunnattu hyvinvointipäivä on tarkoitettu myös vapaaehtoisille. Hyvässä seurassa voi kerätä voimia ajoittain haastavaan tehtävään.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry
Vertaistukea suruun

Sinua tarvitaan, tule mukaan toimintaan!

*Niin kuin aalto uittaa aallon
yli valtameren,
niin selviydymme mekin
toinen toisiamme tukien.*

- Risto Rasa -

Tietoa tulevista koulutuksista ja tapahtumista KÄPYn jäsenkirjeissä, kotisivuilla ja FB-sivustollamme KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry.

Aina voi kysyä lisää vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta;
kirjoita tuki@kapy.fi tai soita 045 652 4395

www.kapy.fi

www.surevankohtaaminen.fi