



Tietoa vertaistukijoille

Koronaviruksen aiheuttamia rajoituksia on edelleen voimassa eri puolilla Suomea, vaikka normaalimmat ajat ovat toivottavasti jo lähellä. Toistaiseksi kasvokkaisia tapaamisia joudutaan kuitenkin toteuttamaan rajoitetusti tai poikkeusjärjestelyin. Samaan aikaan tuen tarve saattaa olla jopa suurempi kuin aiemmin. Vertaistuella on tärkeä rooli aivoverenkiertohäiriön jälkeisessä elämässä. Monet löytävät vertaisten avulla kaipaamaansa tietoa, tukea ja toimintaa.

Aivoliiton vertaistukijana teet merkityksellistä vapaaehtoistyötä, johon korona-aika on vaikuttanut monin tavoin. Tuettavien kohtaaminen saattaa tapahtua nyt entistä useammin puhelimesta tai verkossa. Joissakin sairaaloissa ja kuntoutuskeskuksissa vertaistukitapaamisia on alettu järjestää etänä. Osassa AVH-yhdistyksistä vapaaehtoiset ovat soittaneet jäsenille,

joita ei tavoiteta sähköisesti. Mikäli kaipaat neuvoja vertaistuen tarjoamiseen verkossa tai puhelimitse, ole yhteydessä meihin Aivoliiton vapaaehtoistoiminnasta vastaaviin työntekijöihin. Yhteystietomme ovat esitteen lopussa. Voimme esimerkiksi tutustua yhdessä videopuhelusovelluksiin ja harjoitella tapaamista verkossa.

Korona-aika voi aiheuttaa monenlaista huolta ja yksinäisyyttä. Muistathan, että vertaistukijana sinun ei kuitenkaan pidä yrittää ratkaista kaikkia eteen tulevia ongelmia. Kerromme tässä esitteessä erilaisista valtakunnallisista tukipalveluista, joihin voit ohjeistaa tukea tarvitsevia ottamaan yhteyttä. Palvelut ovat sellaisia, että niihin saa yhteyden puhelimitse tai sähköisesti. Tavoitteenamme on tarjota hyödyllistä tietoa, jonka avulla voit tukea aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ja heidän läheisiään.

Alleviivatut pinkit tekstit ovat linkkejä, joita klikkaamalla pääset siirtymään esiteltyyn palveluun tai lähettämään sähköpostia mainittuun osoitteeseen.

Muistathan ensinnäkin Aivoliiton omat palvelut:

- Aivoliiton vertaistukivälitys, joka välittää vertaistukea valtakunnallisesti. Voit ohjeistaa vertaistukea kaipaavan henkilön ottamaan yhteyttä sähköpostitse vertaistuki@aivoliitto.fi.
- **Sosiaalityöntekijän palveluneuvonta**, joka tarjoaa sosiaaliturvaan ja -palveluihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa sekä tarvittaessa myös käytännön apua esim. hakemusten täyttämässä
- **Aivoliiton chat-palvelut**: Kysy afasiasta, aikuisten kielellisestä häiriöstä Aivoliiton puheterapeutilta chatin kautta
- **Puhelinneuvonta**: Aivoliiton puhelinneuvonnassa voidaan keskustella muun muassa arjen kysymyksistä ja erilaiseen toimintaan osallistumisesta. Puhelinneuvonta palvelee torstaisin kello 10–12 numerossa 044 401 9077. Puhelinneuvonta on lisäpalvelu. Aivoliiton henkilökunta on tavoitettavissa myös muina aikoina. Aivoliiton keskus palvelee arkisin kello 9–15 numerossa 02 2138 200.

Kannattaa tutustua myös Aivoliiton **AVH-perhetuen kehittäminen** -hankkeeseen ja suositella sitä tukea tarvitseville perheille. Hankkeesta saa tietoa, tukea ja uusia toimintatapoja arkeen. Perheen niin halutessa, hanke voi järjestää verkkotapaamisen perheyhteisön jäsenille. Tapaamisessa käsitellään perheenjäsenen sairastumista ja haetaan yhdessä ratkaisuja arjen sujumiseen. Verkkotapaamisessa perheenjäsenet voivat olla mukana eri puolelta Suomea. Hankkeen kohderyhmänä ovat perheet, joissa yksi perheenjäsenistä on sairastanut aivoverenkiertohäiriön ja sairastumisesta on alle vuosi.

Kunnat ja seurakunnat tarjoavat tukea paikallisesti

Kunnilla ja muilla julkisten sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestäjillä on palveluohjausta eri kohderyhmille, kuten eri ikäryhmille ja perheille. Palveluohjauksessa kartoitetaan asiakkaan tuen tarpeita ja hänet ohjataan oikeiden palvelujen piiriin.

Myös paikalliset seurakunnat tarjoavat erilaista tukea, kuten diakoniapalveluja. Voit ohjata tukea tarvitsevan diakoniapalvelujen piiriin riippumatta siitä, kuuluuko hän kirkkoon. Yhteyttä ottavilta ei kysytä kirkon jäsenyyttä, vaan avun tarvetta.

Tietoa vertaistukijoille 02/2021.

Valtakunnallisia palveluita verkossa ja puhelimitse

- **Omaishoidon neuvonta**: neuvontapalveluja sekä vertais-chat
- **Valtakunnallinen kriisipuhelin**: keskusteluapua kriisitilanteessa suomeksi, ruotsiksi ja arabiaksi
- **Kriisikeskusverkosto**: Koronaepidemian aikana kriisikeskukset tarjoavat tapaamisaikoja etänä videovälitteisesti tai puhelimitse. Kriisikeskukseen voi ottaa yhteyttä, jos itse tai läheinen tarvitsee tukea ja apua
- **Mielenterveysneuvonta**: Mielenterveyden keskusliiton mielenterveysneuvonta tarjoaa mielenterveysneuvontaa, vertaistukipuhelinpalvelua sekä chat-palvelun
- **Ikääntyneille suunnatulla Vahvikelinjalla** ratkotaan yhdessä aivopähkinöitä, visaillaan tai muistellaan mukavia ja jutustellaan. Mahdollisuus myös puhelinjumppaan istuen tai seisten.

Mikäli kaipaat tukea vertaistukihenkilönä toimimisessa, voit olla yhteydessä meihin:



Virpi Lumimäki
vertaistoiminnan suunnittelija
virpi.lumimaki@aivoliitto.fi
044 724 4971



Inka Panttila
vapaaehtoistoiminnan suunnittelija
inka.panttila@aivoliitto.fi
044 724 4970



Aivoliitto