



# Jäsenilta

## 22.3.2023

Minna Jokela, Titta Collin ja Salla Häkkinen

# Kuusi vuosikymmentä maanpuolustusta



- Toiminta käynnistyi jo 1930-luvulla
- Helsingin Reservinaliupseerit 1949
- Reservin Aliupseerien Liitto 1955
- Reservin Aliupseeri -lehti 1958
- Reserviläinen -lehti 1969
- Reserviläisurheiluliitto 1970
- Maanpuolustuskoulutus ry 1994
- RAuL:sta Reserviläisliitto 1995



# Reserviläisliiton tehtävät

- Maanpuolustus-tahdon ylläpito
- Sotilaan perustaitojen ylläpito
- Fyysisen kunnon ylläpito



# Vuoden 2023 teema ja painopisteet

## Teemana monikanavainen viestintä

---



### Ase- ja ampumakoulutus keskiössä / Taistelijan keho ja mieli

- Toimintaturvajäsenyyden etujen kehittäminen
- Kannustaminen yhdistystoiminnassa lisäämään ampumakoulutusta ja ampumatoiminnan mahdollisuuksia
- Toiminnan taloudellinen tukeminen
- Siviiliratojen käyttöjen mahdollisuudet
- Fyysisen kunnon ylläpito ja liikuntatapahtumat yhdistyksissä > kunnon kohottaminen
- Psyykkisen, eettisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen

### Kokonaisturvallisuuden toimintamuotojen tehostaminen

- Seminaari yhteistyössä viranomaisten kanssa
- Alan toimijoiden tarjoamat koulutukset
- Valtakunnalliset tilaisuudet ja aiheeseen liittyvät webinaarit
- Veripalvelu ja poolien luonti

### Maanpuolustustietoisuuden vahvistaminen nuorten keskuudessa

- Mentoritoiminta ja varusmiesinfot
- Turpotietäjä – Turvallisuuspoliittinen tietokilpailu
- Veteraanityö

# Reserviläisliiton organisaatio



## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN LIITTOKOKOUS

Jäsenyhdistykset (327)  
Piirit (18)

Liiton toimisto  
(5 hlöä 2022)

Hallitus  
Puheenjohtaja  
Varapuheenjohtajat  
Valiokunta  
Työryhmät

*Reserviläisurheiluliitto*

*Maanpuolustuskoulutusyhdistys*

*Maanpuolustuksen Tuki*

*Maanpuolustusyhtiö*

*Opintokeskus Sivis*

*Suomen Ampumaurheiluliitto*

*Naisten Valmiusliitto*





## Tampereen Seudun Reserviläisnaiset ry

- Yhdistys perustettu vuonna 1955
- Jäseniä noin 105
- Rekisteröitynyt 1997
- Hyväksytty Reserviläisliitto–Reservin Aliupseerien Liitto ry:een 1997
- Kuuluu Pirkanmaan Reserviläispiiri ry:een

### **Kuinka toimimme**

#### **Koulutus**

Järjestämme omia koulutuksia; josta tänään yksi esimerkki.  
Aktivoimme jäseniämme osallistumaan Maanpuolustuskoulutus MPK:n kautta löytyviin kursseihin mm. järjestötyö, erätaidot, turvallisuuspolitiikka, ammunta

#### **Liikunta ja maastotoiminta**

Olemme mukana Pirkanmaan Reserviläispiirin järjestämissä tapahtumissa (Jotokset, GPS-päivä, Kesäyön koukkaus, Hämeen hölkkä)

#### **Yhteistyö**

Muiden reserviläisjärjestöjen kanssa esim. Tampereen Reserviläiset ry sekä Pirkanmaan Reserviläispiiri (Talvitapahtuma, Talkoot, Ideaparkin Maanpuolustustapahtuma)  
Tuemme Tampereen Sotaveteraanien Huoltoyhdistystä mm. lahjoittamalla heille vuosittain avustuksia ja olemme mukana avustamassa heidän tapahtumisissaan

#### **Ampumatoiminta**

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus osallistua naisille suunnattuun ampumakoulutukseen, jota annetaan sekä ilma- että ruutiaseilla.

#### **Varainhankinta**

Yhdistys hankkii varoja jäsenmaksuilla ja ”myymällä” työvoimaa erilaisiin tehtäviin siivouksesta pitopalveluun

#### **Kokoontumiset**

Yhdistyksemme hallitus kokoontuu noin 10 kertaa vuodessa. Hallituksen kokoukset ovat aina olleet avoimia kaikille jäsenillemme. Kaikki jäsenemme ovat tervetulleita ideoimaan, innostamaan ja innostumaan naisten vapaaehtoisesta maanpuolustustyöstä.

<https://tampereen-seudun-reservilaisnaiset.reservilaisliitto.fi/>

# Miten toiminnassa voi olla mukana?

## **Yhdistyksessä voit olla mukana monella tavalla**

- Sitoutunut jäsen: jäsenmaksusi avulla mahdollistat yhdistyksen toimintaa
- Osallistuja: tapahtumiin osallistuminen on sinun juttusi, mutta et halua suuremmin sitoutua
- Aktiivinen toimija: sinulla on halua tarjota apuasi tapahtumien järjestämiseen, hallitustyöhön tai sinulla on osaamista/taitoja, joita voisit ja haluaisit käyttää

## **Toimikunnat 2023**

- Maastoasiat: Marika Päällysaho
- Henkinen toiminta: Salla Häkkinen ja Titta Collin
- Ammunta: Mari Saarenmaa ja Marika Päällysaho
- Syntymäpäiväonnitteluiden lähetys: Ritva Nurmilo
- Liikunta ja hyvinvointi: Julia-Mikaela Lemmetty ja Marika Päällysaho
- Veteraanitoiminta: Salla Häkkinen ja Anne Lautamo

# Resilienssi

## Mitä resilienssi on?



KYKY HYÖDYNTÄÄ OMIA  
HYVINVOINTIA TUKEVIA  
VOIMAVAROJA JA  
VAHVUUKSIA



KYKY KOHDATA HAASTEET,  
PALAUTUA NIISTÄ JA  
SUUNTAUTUA UUELLEEN



KYKY HAVAITA OMAT  
VAIKUTUSMAHDOLLISUUDE  
T HAASTEELLISISSA  
TILANTEISSA

## Taidot, asenne ja itsetuntemus

Uteliaisuus ja  
altistuminen  
uusille asioille

Syy-seuraussuhteiden  
ymmärtäminen

Empaattisuus

Realistinen  
optimismi

Keskittyminen

Kyky säädellä  
tunteita

Kyky rajata

Pystyvyys ja  
luottamus



# Resilienssi: taidot, asenne ja itsetuntemus lähde: [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

- **Pystyvyys ja luottamus.** Ihminen luottaa itseensä ja ympäristöönsä sekä uskoo kykyynsä saada asioita aikaiseksi.
- **Realistinen optimismi.** Henkilö kykenee tarkastelemaan kutakin tilannetta samaan aikaan myönteisesti ja realistisesti. Hän ei pyri kerralla kokonaistavoitteeseen, vaan pilkkoo sen pienempiin osiin.
- **Keskittyminen.** Ihminen kykenee keskittymään johonkin asiaan ja sulkemaan pois mielestä turhat ärsykkeet, niin että toiminta vie asioita eteenpäin.
- **Syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen.** Henkilö kykenee tarkkailemaan tilanteita kokonaisvaltaisesti ja ulkopuolisesta näkökulmasta. Näin hän pystyy tekemään yhteenvetoja ja löytämään ratkaisuja.
- **Kyky rajata.** Ihminen kykenee huolehtimaan omista rajoistaan ja sanomaan tarvittaessa "ei".
- **Kyky säädellä tunteita.** Toimintakyky säilyy voimakkaistakin vaikeista tunteista huolimatta. Ihminen ei mene lukkoon tai paniikkiin, vaan pystyy säilyttämään siinä määrin mielenrauhaansa, että kykenee käyttämään selviytymiskykyjään ja toimimaan.
- **Uteliaisuus ja altistuminen uusille asioille.** Ihminen on utelias ja rohkea kokeilemaan uusia asioita, mikä auttaa henkilökohtaista ja ammatillista kasvua.
- **Empaattisuus.** Henkilö kykenee asettumaan toisten asemaan ja tunnetiloihin sekä ymmärtämään muita.

Vahvista resilienssiä



Toimi (toisin)



Havainnoi



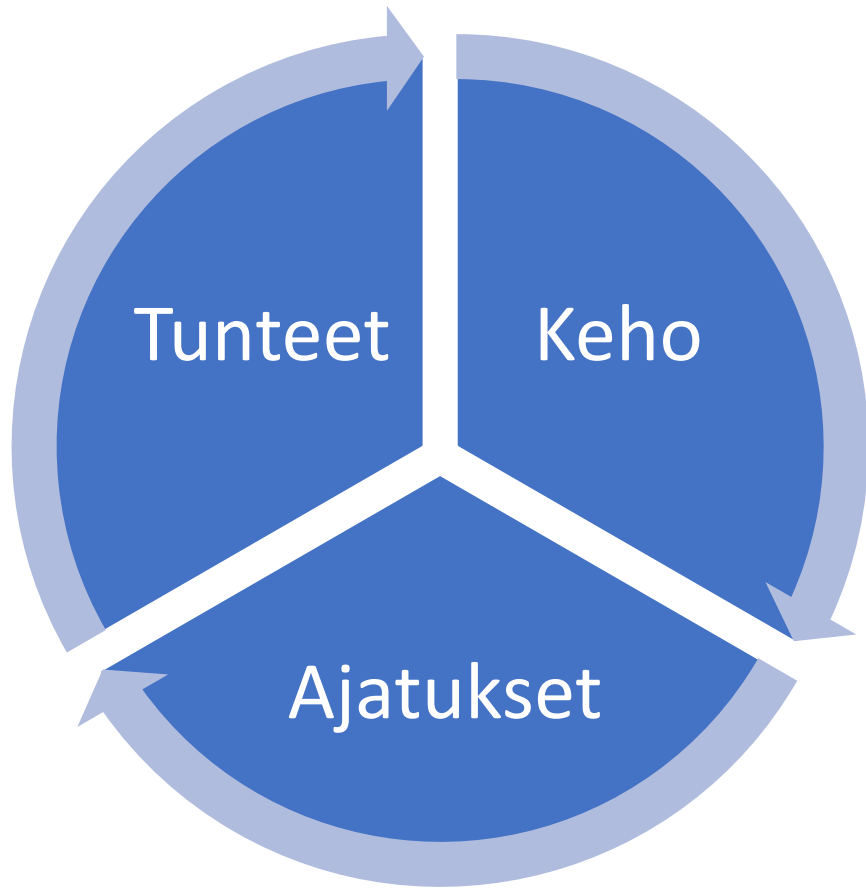
Arvioi



Kehitä



# Kun ihminen kohtaa järkyttävän tapahtuman



- On normaalia, että tilanne herättää reaktioita ja tuntemuksia. Se on tapamme työstää poikkeuksellista kokemusta.
- Reagointitapa on yksilöllinen. Samassa tilanteessa olleet henkilöt voivat siis erota suurestikin toisistaan.
- Aikaa myöten reaktiot lievittyvät, mutta toisaalta saattavat ilmetä uudelleen.
- Ammattiapua on hyvä hakea, jos tunnetila on jatkuvasti ahdistunut ja tuskainen, elämänhalu katoaa ja ihmissuhteet kärsivät.

# Reaktioita järkyttävään tapahtumaan

- Ensimmäisinä päivinä
  - Tilanne voi tuntua epätodelliselta
  - Oma olo on turta tai tunteet voivat olla voimakkaasti pinnassa
  - Voi olla kehollisia tuntemuksia: päänsärkyä, väsymystä, lihasjännitystä, palelua, hikoilua
  - Nukahtaminen ja nukkuminen voivat vaikeutua
- Lähiviikoina
  - Tapahtumat palaavat mieleen
  - Olo voi olla levoton ja/tai ärtyisä
  - Voit tuntea syyllisyyttä tapahtuneesta tai omasta selviytymisestä
  - Saattaa ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia

# Henkinen ensiapu



- 
- Pysy rauhallisena ja luo yhteys.
  - Kuuntele.
  - Kerro mitä tiedät tilanteesta.
  - Pysy autettavan luona.
  - Varmista yksityisyys.
  - Ohjaa tarvittaessa jatkoavun piiriin.
- 
- Jokainen meistä osaa antaa henkistä ensiapua. Tärkein on aito läsnäolo.



# Pohdinta

Missä tilanteissa saattaisi olla tarvetta henkiseen ensiavukseen?

Millaiset tilanteet ja tarpeet on helppo huomata?

Milloin meidän saattaa olla vaikea havaita, että läheinen voisi tarvita tukea?



# Mikä muu voi kuormittaa?

- Äkillisen ja yllättävän kriisin lisäksi jaksaminen voi olla koetuksella tilanteessa, jossa paineet ovat lisääntyneet vähitellen ja huomaamatta.
- Tällöin voi jokin yksittäinen tai pieni tapahtuma laukaista voimakkaan reaktion.
- Huolehdi omasta jaksamisesta ja varmista päivittäinen palautuminen. Näin pystyt parhaiten auttamaan muita tukea vaativissa tilanteissa.





# Pohdinta

Mitkä ovat toimivia päivittäisen palautumisen keinoja?



# Auttajan oma jaksaminen

---

Palauta mieleen aiemmat selviytymiskeinosi ja vahvuutesi.

---

Jaa tunteitasi ja ajatuksiasi muiden kanssa. Jos huomaat kuormitustilasi nousevan, hae aktiivisesti riittävää tukea itsellesi.

---

Huolehdi omista tärkeistä fyysisistä tarpeistasi, jotta pysyt toimintakykyisenä.

---

Pidä yllä harrastuksiasi ja sosiaalisia suhteitasi.

---

Vältä liikaa alkoholia ja rauhoittavia aineita.

# Tampereen seurakunnat

[Tukea ja apua - Tampereen seurakuntayhtymä \(tamperenseurakunnat.fi\)](https://tamperenseurakunnat.fi)

Tamperelainen voi saada kirkosta tarvitsemaan apua, tukea ja turvaa.

[https://tamperenseurakunnat.fi/tukea\\_ja\\_apua#2b82a6c3](https://tamperenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua#2b82a6c3)

# Mistä apua ja tukea?

- Suomen Mielenterveyseuran valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202
- Mieli ry:n kriisipuhelin **09 2525 0111**
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 116 111
- Rikosuhripäivystys 116 006