

AJALLISEN VALMIUDEN OPAS

HUOLTOTYÖ- JA OMAVARAISUUSPALVELUT
EUROOPAN POHJOINEN VYÖHYKE



JOHDANTO

"Vuosikymmenten ajan Herran profeetat ovat kehottaneet meitä varaamaan ruokaa, vettä ja vararahaston vaikeita aikoja varten. – Kehotan teitä ryhtymään toimeen ollaksenne valmiita ajallisesti." – Presidentti Russell M. Nelson

Toisinaan ajallisista tarpeistamme huolehtiminen voi tuntua ylivoimaiselta. Mutta muista, että "pienillä ja yksinkertaisilla asioilla saadaan aikaan suuria" (Alma 37:6). Kun toimimme uskossa ja teemme oman osamme huolehtiaksemme ajallisista tarpeistamme, Jumala vahvistaa pieniä ja yksinkertaisia ponnistelujaamme.

Seuraavat ohjeet ja toimet voivat auttaa sinua valmistautumaan paremmin.



Hätätilannesuunnitelma



Kotivara ja -tuotanto



Taloudellinen valmius



Emotionaalinen valmius

SISÄLLYSLUETTELO

HÄTÄTILANNESUUNNITELMA

Hätätilannesuunnitelma – Johdanto	4
Tee kodissasi valmisteluja hätätilanteiden varalle	5
Valmista hätäpakkaus	7
Arvioi katastrofeja ja häiriöitä – toiminta	8
Suunnittele häiriötilanteiden varalle – toiminta	9
Laadi viestintä- ja kokoontumissuunnitelma – toiminta	10
Laadi hätätilanteiden tarkistusluettelo	11

KOTIVARA JA -TUOTANTO

Kotivara ja -tuotanto – Ohjeita	12
Ruoan ja perustarvikkeiden varastoiminen	13
Ruokavarasto – usein esitettyjä kysymyksiä	15
Ruoan tuotanto ja säilöntä	16
Suunnittele oma kotivara – toiminta	17
Lisää toimintoja yksilöille ja perheille	18

TALOUDELLINEN VALMIUS

Taloudellinen valmius – Ohjeita	20
Taloudellinen valmius – toiminta	23

EMOTIONAALINEN VALMIUS

Emotionaalinen valmius – Ohjeita	24
Vähennä stressiä ja ahdistuneisuutta – toiminta	26
Omaksu terveitä selviytymistaitoja	27

OHJEITA JA TOIMIA NEUVOSTOILLE

Ohjeita vaarnoille, seurakuntaneuvostoille ja johtokunnille	28
Ajallisen valmiuden toimia neuvostoille	29

HÄTÄTILANNESUUNNITELMA

JOHDANTO

Jumala on luvannut: "Jos te olette valmiita, te ette pelkää" (OL 38:30). Kun meillä on suunnitelmat valmiina, me olemme valmiimpia kohtaamaan haasteita. Suunnitelmien osat alueita:

- hätätilannesuunnitelma
- kotivara ja -tuotanto
- taloudellinen valmius
- emotionaalinen valmius

Hengellisen oppimisen tavoin valmistautuminen tapahtuu parhaiten "rivi rivin päälle" (ks. 2. Nefi. 28:30). Ja kun haasteita tulee, me voimme oppia niistä, parantua ja kasvaa sekä jatkaa valmistautumista. Samalla voimme tarkastella itseämme, perhettämme, yhteisöämme ja kirkkoa. Sitten voimme uudistaa sitouksemme valmistaa perhettämme ja niitä, joita palvelemme.



HÄTÄTILANNESUUNNITELMAN OSAT

Aloita ottamalla selvää, mitä katastrofeja voi tapahtua asuinpaikkakunnallanne. Tee sitten valmisteluja kodissasi. Valmista hätäpakkaus. Laadi viestintä- ja kokoontumissuunnitelma katastrofin varalle.

TEE KODISSASI VALMISTELUJA HÄTÄTILANTEIDEN VARALLE

YLEISIÄ VALMISTELUJA

On monia asioita, joita voit tehdä valmistaaksesi kotiasi mahdollisten hätätilanteiden varalle. Mieti seuraavia:

Sähkön ja veden katkaiseminen

Paikanna sähkön pääkatkaisimet ja veden sulkuventtiilit. Perhekunnan jokaisen jäsenen tulee oppia katkaisemaan vesi, sähkö, kaasu ja lämmitys.



Ruuan, veden ja muiden välttämättömien tarvikkeiden kotivara

Ruuan, veden ja muiden välttämättömien tarvikkeiden kotivara voi olla avuksi, kun hätätilanteet häiritsevät päivittäistä elämäämme. Voit varastoida seuraavia (lisätietoja on sivuilla 12-14):

- huoneenlämmössä säilyvien ruoka-aineiden hätävara
- suunnittele sen mukaan, että kullekin henkilölle on 5 litraa vettä päivää kohti juomiseen, ruoan valmistukseen ja hygieniaan; varastoi vettä 3 päiväksi
- lääkintätarvikkeita, vaatteita, huopia, taskulamppuja, lisäparistoja, hygienia- ja tarvikkeita jne.

Ruoankypsennysratkaisut

Vaihtoehtoisen ruoankypsennysmenetelmän avulla voit valmistaa lämpimiä aterioita. Huolehdi siitä, että kypsennät ruokaa vain sellaisissa tiloissa, joissa on hyvä ilmanvaihto. Mahdollisia ruoankypsennysmenetelmiä:

- polttopuut, sahanpuru, puuhiili jne.
- polttogeeli
- kynttilät
- grillit/retkikeittimet (käytä kaasukeitintä vain ulkona)



Hätäpakkaus

Valmista hätäpakkaus kotiisi, ajoneuvoosi ja työpaikallasi (ks. s. 7).

Varaudu erityisiin katastrofeihin

Mieti, millaisia luonnonkatastrofeja saattaa tapahtua asuinpaikkakunnallanne. Tee kodissasi valmisteluja sen mukaisesti. Säädä hätätilanteita varten, esimerkiksi jos asut maanjäristysalueella, varaudu siihen. Laadi perheelle suunnitelma, pidä hätätarvikkeita käsillä, säilytä raskaita esineitä turvallisissa paikoissa, varmista kaappien turvallisuus ja harjoittele turvallisen paikan löytämistä.

Jos uhkana ovat ankarat myrskyt ja/tai tulvat, pidä radio päällä ja kuuntele viimeisimpiä uutisia. Etsi turvallinen ja vankka suoja. Siirry alavilta alueilta turvaan korkeammalle maaperälle. Pysy kaukana merien, järvien ja jokien rannoilta.

Valmista hätäpakkaus

Hätäpakkaus voi auttaa sinua olemaan valmis, jos sinun on lähdettävä kotoa nopeasti tai jos sinun pitää selviytyä lyhyen aikaa. Se, että sinulla on pakkaus valmiina, antaa sinulle mielenrauhaa. Kun valmistat pakkausta, harkitse näitä:



Suojaa

Telttoja, pressuja, huopia ja vaatteita



Lääkintätarvikkeita

Reseptilääkkeitä ja käsikauppalääkkeitä, kasvomaskeja, visiirejä, alkoholipitoista käsihuhdetta, ensiaputarvikkeita



Ruokaa ja vettä

Yksinkertaista ruokaa ja vettä tai vedensuodatin



Rahaa

Käteistä tai arvoesineitä vaihdettavaksi siihen, mitä tarvitaan



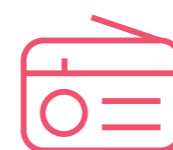
Valonlähteitä

Taskulamppu, paristoja, kynttilöitä ja tulitikkuja



Tärkeitä asiakirjoja

Henkilöpaperit, omaisuus- ja ajoneuvoasiakirjat, raha-asioita ja oikeudellisia asioita koskevat paperit, terveystiedot, vakuutusasiakirjat, kiinteistöasiakirjat sekä luettelo yhteyshenkilöistä hätätilanteessa



Viestintävälineitä

Paristoilla tai akulla toimiva radio, puhelin ja laturi sekä vara-akku



Ajanvietettä ja lohtua tuovia tarvikkeita

Pelejä, palloja, palapelejä, värityskirjoja ja väriliituja, kirjoja

Lisäresursseja

Paikalliset viranomaiset voivat antaa tietoa laadittaessa suunnitelmia hätätilanteiden varalle. Saat lisää tietoa tutustumalla seuraavanlaisten tahojen verkkosivuihin:

- pelastuslaitos
- terveysministeriö
- Suomen pelastusalan keskusjärjestö
- poliisi
- Punainen Risti (tai vastaava)
- muut katastrofiapujärjestöt.

ARVIOI KATASTROFEJA JA HÄIRIÖITÄ – TOIMINTA

”Kaikki valmistettakoon teidän edellänne.” – OL 101:68

HANKI TIETOA KATASTROFEISTA

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, jotta voit saada selville, mitkä ovat tavallisimpia katastrofeja ja häiriöitä asuinpaikkakunnallanne. Tämä auttaa sinua suunnittelussa.



Mitkä katastrofit ovat todennäköisimpiä asuinpaikkakunnallanne? Laadi niistä luettelo tähän. (Esim. tulvat, maanjäristykset, maastopalot.)

Mitä elämäni osa-alueita ne häiritsevät? Kuvaille vastaustasi alla. (Esim. hirmumyrsky voisi vahingoittaa asuntoani. Asuntoani vaurioituisi.)

Laadi suunnitelma näiden häiriöiden varalle katsomalla ”Suunnittele häiriötilanteiden varalle” -toimintaa sivulla 9.

SUUNNITTELE HÄIRIÖTILANTEIDEN VARALLE – TOIMINTA

”Jos te olette valmiita, te ette pelkää.” – OL 38:30

SUUNNITTELE HÄIRIÖTILANTEIDEN VARALLE

Suunnittele tämän taulukon avulla niiden tarpeiden varalle, joita sinulla voi olla katastrofin kuten tulvan, myrskyn tai maanjäristyksen jälkeen. Ota selville, mitä voit tehdä tai varastoida valmistautuaksesi näihin häiriöihin.

Mahdollinen häiriö	Asioita, joita voit tehdä tai varastoida valmistautuaksesi näihin häiriöihin	
	Lyhytaikaisesti	Pitkäaikaisesti
Esimerkki: Puhdasta vettä ei ole saatavilla	Pidä käsillä ylimääräinen laatikollinen pullootettua vettä	Hanki vedensuodatin ja opettele käyttämään sitä oikein Varastoi vettä isossa säilytysastiassa
Ruokaa ei ole saatavilla		
Tarvitaan vaihtoehtoinen ruoankypsennysmenetelmä		
Asuntosi vaurioituu		
Tarvitaan lääkärinhoitoa		
Tarvitaan viestintäkeino, mutta puhelin ja internet ovat pois käytöstä		
Sähköt ovat poikki		
Tarvitaan vaihtoehtoinen kuljetusmuoto		
Olo on fyysisesti voipunut		
Olo on hengellisesti ehtynyt		
Olo on emotionaalisesti uupunut		

LAADI VIESTINTÄ- JA KOKOONTUMISSUUNNITELMA – TOIMINTA

”Valmistaudu, varustaudu, sinä ja kaikki sinun joukkosi, jotka ovat luoksesi kokoontuneet. Varaudu olemaan minun käytettävissäni.” – Hes. 38:7

VIESTINTÄSUUNNITELMA

Laadi suunnitelma siitä, kuinka hätätilanteessa saada yhteys ihmisiin. Voitit

- laatia luettelon hätäyhteyshenkilöistä. Sisällytä luetteloon perheenjäseniä, ystäviä, naapureita, kirkon johtohenkilöitä ja yhteiskunnan palveluja. Yksikön johtohenkilöiden tulee ottaa lähetyssaarnaajat mukaan hätätilanne- ja viestintäsuunnitelmaansa.
- opetella ulkoa keskeiset puhelinnumerot siltä varalta, ettei yhteystietoluettelosi ole käytettävissä.
- suunnitella muita tapoja viestiä, ellet voi soittaa. Tämä voi tarkoittaa tekstiviestejä, pikaviestejä tai julkaisemista sosiaalisessa mediassa.
- valita ulkopaikkakuntalaiseksi yhteyshenkilöksi jossakin toisessa kaupungissa asuvan sukulaisen. Suunnittele, että kaikki perheenjäsenet ottavat yhteyttä kyseiseen henkilöön. He voivat kertoa ulkopaikkakuntalaiselle yhteyshenkilölle tilanteestaan ja sijainnistaan. Ulkopaikkakuntalainen yhteyshenkilö voi välittää tietoa perheenjäsenten välillä.
- täyttää alla olevan lomakkeen, jotta nämä tiedot ovat saatavilla hätätilanteessa.

Perheen yhteystiedot	Naapurit, kirkko, työ	Terveystieteiden, kunta/ kaupunki, koulu

KOKOONTUMISSUUNNITELMA

Valitse turvallinen paikka, josta sinä ja perheesi löydätte toisenne hätätilanteen aikana tai sen jälkeen. On hyvä ajatus sopia myös vaihtoehtoisesta kokoontumispaikasta. Kokoontumispaikat voivat muuttua katastrofin mukaan tai sen mukaan, missä olet katastrofin tapahtuessa. Esimerkiksi jos olet koulussa tai töissä, et ehkä pysty menemään turvalliseen paikkaan lähellä kotiasi. Kokoontumispaikkasi tulee olla paikassa, josta lapset voivat löytää luotettavan aikuisen.

Perheen kokoontumispaikka: _____

Vaihtoehtoinen perheen kokoontumispaikka: _____

Kokoontumispaikka koulussa tai päivähoidossa: _____

Kokoontumispaikka seurakunnassa tai vaarnassa: _____

VALMISTA HÄTÄTILANTEIDEN TARKISTUSLUETTELO

”Ja katsokaa, että tämä kaikki tehdään viisaasti ja järjestyksessä.” – Moosia 4:27

HÄTÄTILANNESUUNNITELMAN TARKISTUSLUETTELO

Tämä tarkistusluettelo voi auttaa sinua tarkastelemaan, mitä sinun pitää tehdä valmistautuaksesi paremmin. Käy luettelo läpi ja tarkista, mitä sinulla on. Kokoa sitten tarvikkeet, joita vielä tarvitset, ja kirjoita muistiin asioita, joita sinun pitää tehdä. Kun sinulla on kaikki tarkistusluettelossa mainitut asiat, muista tarkistaa hätäaputarvikevarastosi säännöllisesti. Lasten vaatteet jäävät pieniksi, ruoka vanhenee ja suunnitelmat muuttuvat. Käy tätä luettelo läpi usein ja katso, mitä pitää korvata tai lisätä. Lisää alle toimenpidekohtia, jotka auttavat sinua saamaan tarkistusluettelosi valmiiksi.

Tarkistusluettelo

Ruokaa ja vettä

- Helposti pilaantuvia elintarvikkeita ____ päiväksi
- ____ litraa vettä henkilöä kohti
- Ruoankypsennysmenetelmä
- _____ (lisää oma)
- _____ (lisää oma)

Hätäpakkaukset

- Vaatteita
- Huopia
- Lääkintatarvikkeita
- Valonlähteitä (esim. kynttilöitä, taskulamppu, aurinkokennovalaisin, kaasulamppu)
- Tärkeät asiakirjat (henkilötodistukset, rahoitusasiakirjat jne.)
- Viestintämenetelmä
- Viestintä- ja kokoontumissuunnitelma
- _____ (lisää oma)
- _____ (lisää oma)

Kodin valmistelu

- Tieto siitä, miten katkaista kotona kaasu, vesi ja sähkö
- _____ (lisää oma)

Toimenpidekohdat:



KOTIVARA JA -TUOTANTO

OHJEITA

Kirkon johtohenkilöt ovat neuvoneet meitä varautumaan hätätilanteisiin varastoimalla kotiin perusvaraston ruokaa ja vettä. Vanhassa testamentissa Joosef tulkitse farao unen. Joosef sanoi, että tulisi seitsemän yltäkülläisyyden vuotta ja sen jälkeen seitsemän nälänhädän vuotta. Farao pyysi Joosefia johtamaan ruoan varastointiohjelmia Egyptin pelastamiseksi nälänhädältä. Mekin voimme suunnitella etukäteen. Kun pyrimme valmistamaan "kaiken tarpeellisen", meitä siunataan mielenrauhalla (ks. OL 109:8).

Ruokavarasto voi helposti aiheuttaa stressiä. Me kaikki elämme erilaisissa olosuhteissa, ja joillakuilla meistä on rajalliset rahavarat tai rajallisesti tilaa kodissamme. Piispa W. Christopher Waddell on sanonut: "Jumala ei odota meidän tekevän enemmän kuin mihin pystymme, mutta Hän kylläkin odottaa meidän tekevän sen, mihin pystymme, silloin kun pystymme" ("Maassa oli tallella syötävää", lokakuun 2020 yleiskonferenssi). Me voimme aloittaa pienestä ja työskennellä "viisaasti ja järjestyksessä" (Moosia 4:27). Seuraavassa on jaoteltu luokittain, mitä varastoida, ja lisätietoja kustakin luokasta on sivuilla 12-13.



Lyhytaikainen ruokavarasto

- Ruoka-aineita, joita yleensä syöt.
- Huoneenlämmössä säilyviä peruselintarvikkeita, kuten säilykkeitä ja pakattuja elintarvikkeita, jotka eivät pilaannu nopeasti.



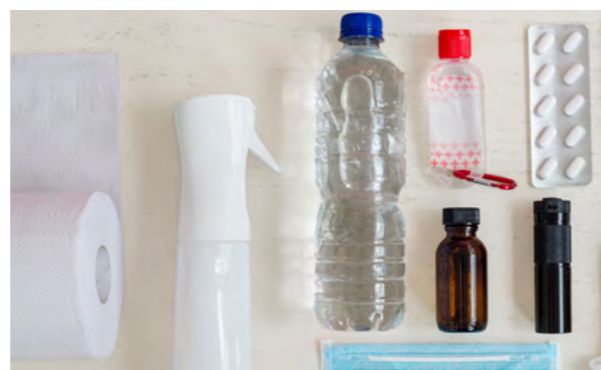
Pitkäaikainen ruokavarasto

- Peruselintarvikkeita, kuten riisiä, maissia, pastaa, jauhoja.
- Ruoka-aineita, joita voi säilyttää monia vuosia, esim. säilykkeitä ja kuivattuja ruoka-aineita.
- Ruoka-aineita, joiden avulla voi pysyä hengissä.



Vesi

- 5 litraa vettä päivittäin jokaista henkilöä kohti vähintään 3 vuorokaudeksi.
- Suodattimia tai muita tapoja puhdistaa vettä tarvittaessa.



Muut välttämättömät tarvikkeet

- Perustarvikkeita, kuten lääkkeitä ja taskulamppuja.
- Hygieniatarvikkeita, kuten naisten hygieniatuotteita ja wc-paperia.

RUOAN JA PERUSTARVIKKEIDEN VARASTOIMINEN

LYHYTAIKAINEN RUOKAVARASTO

Aloita hankkimalla pieni varasto sellaista ruokaa, jota käytät päivittäisessä ruokavaliossasi. Aseta tavoite, joka on kohtuullinen olosuhteisiisi nähden. On ihan hyvä aloittaa pienestä tavoitteesta.

Aloita esimerkiksi hankkimalla viikon varasto. Jatka sen täydentämistä sikäli kuin voit. Ajattele, mistä elintarvikkeista voit valmistaa ravitsevia aterioita, vaikka et voisikaan ostaa kaupasta tuoretuotteita. Tähän varastoon sisältyy säilykkeitä ja pakattuja tuotteita, jotka eivät pilaannu nopeasti.

Päätä, mitä elintarvikkeita ja kuinka paljon kutakin haluat pitää käsillä. Kun valmistat tavallisia aterioita, käytä nämä elintarvikkeet ennen kuin ne vanhenevat. Korvaa sitten käyttämäsi tuotteet ostamalla uusia.

Lisää ideoita lyhytaikaiseen varastointiin on osoitteessa [churchofjesuschrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store)



VESI

Vesi on elintärkeää. Varaa kullekin henkilölle vähintään 5 litraa päivää kohti 3 päiväksi. Varastoi vettä mahdollisuuksien mukaan 2 viikoksi. Mukauta tätä määrää ilmastonne mukaan.

Kuumassa ilmastossa veden tarve on suurempi.

Jos vesi tulee suoraan hyvästä lähteestä ja on esikäsiteltyä, sitä ei tarvitse puhdistaa ennen varastointia. Jos joudut käyttämään epäpuhdasta vettä, pidä varalla jokin vedenpuhdistusväline, kuten suodatin. Jos niitä ei ole saatavilla, harkitse veden keittämistä.

Käytä tukevia, tiiviitä ja rikkoutumattomia astioita. Älä käytä muovikanistereita, joissa on säilytetty maitoa, mehua tai muuta kuin elintarvikkeita.

Säilytä vesiastioita viileässä ja suojassa auringonvalolta. Vältä myös sitä, että vesiastiat olisivat suoraan maata tai betonia vasten. Säilytä vettä paikassa, jossa astian mahdollinen vuoto ei aiheuta vahinkoa.

Lisätietoja veden varastoisesta ja puhdistamisesta on seuraavassa: [churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

PITKÄAIKAINEN RUOKAVARASTO

Pidempiaikaisia tarpeita varten kokoa vähitellen varastoon pitkäkestoisia elintarvikkeita hengenpitimiksi. Seuraavassa on luettelo peruselintarvikkeista, jotka sisältävät tärkeitä ravintoaineita.

- vilja (kuten valkoinen riisi*, maissi, kaura*, pasta*)
- palkokasvit (kuten punainen, valkoinen tai mustapapu), linssit*, soijapavut
- makeutusaineet (kuten sokeri tai hunaja)
- rasvaton maitojauhe*
- rasvat ja öljyt (kuten ruokaöljy*)
- suola
- päivittäinen monivitaminivalmiste* tai hedelmät* ja vihannekset*
- ruoanlaittoon ja leivontaan: leivinjauhe, hiiva* ja mausteet*

*Lyhyempi säilyvyysaika (kierrätä usein)

PITKÄAIKAINEN RUOKAVARASTO

Monet näistä elintarvikkeista (joissa ei ole merkintää *) voivat säilyä jopa 30 vuotta tai kauemmin. Mutta jotta ne kestäisivät niin kauan,

- niitä täytyy säilyttää huoneenlämmössä tai sitä alemmassa lämpötilassa
- ne täytyy olla pakattu niin, että ne pysyvät kuivina ja suojassa hyönteisiltä ja jyrsijöiltä
- niitä ei pidä varastoida paljaalla kivi- tai betonilattialla.

Voit myös lisätä elintarvikkeita, kuten hedelmä- ja vihannessäilykkeitä tai kuivattuja hedelmiä, vihanneksia ja lihaa, joita on kierrätettävä useammin. Voit käyttää näitä elintarvikkeita päivittäisissä aterioissasi ja sitten korvata ne varaston ylläpitämiseksi.

Kerää reseptejä, joissa hyödynnetään varastoimiasi pitkään säilyviä perusraaka-aineita. Pidä myös huoli siitä, että sinulla on mahdollisia lisätarvikkeita, joita saatat tarvita, kuten tölkin- tai pullonavaaja.

Lisää tietoa, mukaan lukien tiedot säilytettävien elintarvikkeiden määristä, säilyvyysajoista ja pakkaussuosituksista, on osoitteessa churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply

MUUT VÄLTTÄMÄTTÖMÄT TARVIKKEET

Säilytä muita välttämättömiä tarvikkeita, joita tarvitset hätätilanteissa tai siltä varalta, että niitä ei ole saatavilla. Välttämättömiä tavaroita, joita kannattaa varastoida:

- kynttilät, lamput (kaasulamput, ladattavat lamput, aurinkolaturi, lyhdyt jne.), tulitikut, taskulamput, paristot ja akut
- lääkkeet ja ensiaputarvikkeet
- hygieniatarvikkeet kuten saippua, wc-paperi ja naisten hygieniatuotteet
- pyykinpesuaineet
- peruspuhdistusaineet, mukaan lukien desinfiointiaineet
- tärkeät asiakirjat (ks. s. 5)
- vuodevaatteet ja vaatteet, pienille lapsille myös vaatteita, joissa on kasvunvaraa
- yksinkertainen keino kypsentää ruokaa ilman sähköä
- keino olla yhteydessä perheeseen

RUOKAVARASTO – USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ

MISTÄ LÖYDÄN TILAA RUOKAVARASTOLLE?

Säilytä elintarvikkeita puhtaassa, viileässä ja kuivassa paikassa. Elintarvikkeet on parasta säilyttää huoneenlämmössä tai sitä viileämmässä, mutta ne eivät saa jäätyä. Huolehdi siitä, ettet säilytä ruoka-aineita suoraan betonin päällä tai maassa. Tässä on muutamia ideoita:

- käyttämättömillä hyllyillä tai kaapeissa
- matalissa laatikoissa vuoteiden alla
- komeroiden pohjalla tai perällä.

Saatat löytää lisää tilaa

- poistamalla kodista tavaroita, joita ei käytetä
- järjestämällä keittiön kaapit ja hyllyt.

MITKÄ OVAT HYVIÄ TAPOJA PÄÄSTÄ ALKUUN?

- Aseta tavoite, joka sopii olosuhteisiinne.
- Määritä, mitä ruokia ja mitä määriä haluaisit varastoida.
- Kokeile yhtä tai useampaa toimintaa sivuilla 17 ja 18.

KUINKA MINULLA ON VARAA RUOKAVARASTOON?

Vältä velkaantumista tai äärimmäisyyksiin menemistä kotivaran suhteen. Pyri kohti tavoitettasi vähitellen. Tässä on muutamia ideoita:

- Osta yksi tai kaksi ylimääräistä tuotetta säännöllisen ostoskäynnin yhteydessä.
- Vähennä vähemmän tärkeitä kuluja.
- Myy tarpeettomia tavaroita.
- Keksi tapoja ansaita hieman ylimääräistä rahaa.

KUINKA VOIN KÄYTTÄÄ JA TÄYDENTÄÄ VARASTOANI SÄÄNNÖLLISESTI?

Käytä menetelmää, joka sopii sinulle hyvin. Tässä on muutamia ideoita:

- Kun käytät ruokavarastosta tölkin tai paketin, lisää se ostoslistaasi.
- Tarkista usein, että varastossa on yhä asettamasi tavoitemäärä.
- Järjestä tuotteet niin, että näet, mitkä niistä ovat vanhimpia. Käytä vanhimmat ensin.

RUOAN TUOTANTO JA SÄILÖNTÄ

Omien ruoka-aineiden tuottaminen ja säilöminen voi auttaa ruokavaraston ylläpitämisessä. Katso seuraavat vinkit.

PUUTARHANHOITO

Mikäli maata on käytettävissä, voit istuttaa puutarhan. Muista:

- Vihannekset tarvitsevat kuusi tuntia auringonvaloa päivässä.
- Puutarhaa varten maan tulee olla tasaista.
- Puutarhan maaperä täytyy kääntää ja siihen tulee sekoittaa orgaanista ainesta kuten lantaa, kompostia tai lehtiä.
- Erilaisia kasviksia kasvatettaessa tulee huomioida ilmasto ja maaperä. Viljele kasveja, jotka kasvavat hyvin omalla alueellanne.

Voit kasvattaa kasveja myös säilytysastioissa terassilla, parvekkeella tai katolla. Pystypuutarhan istuttaminen aitaa tai seinää vasten voi auttaa sinua hyödyntämään käyttämätöntä tilaa. Joitakin kasveja, kuten yrttejä ja vihanneksia, voi kasvattaa sisätiloissa. Puutarhanhoito-ohjeita saat paikallisilta puutarhayrityksiltä ja järjestöiltä. Tutustu myös Gospel Topics -artikkeliin "Gardening" [Puutarhanhoito] kirkon verkkosivulla.



PIENELÄINTEN KASVATTAMINEN

Pieneläinten kasvatusta voi tarjota sinulle ja perheellesi tai läheisillesi hyvän proteiininlähteen. Kotona kasvattamiseen soveltuvat parhaiten kanat, ankat ja vuohet. Jos päätät kasvattaa pieneläimiä, varmista, että se on sallittua kaavoituslainsäädännön mukaan ja että niille on tilaa.



RUOAN SÄILÖMINEN KOTONA

Ruoan säilöminen kotona voi olla hyvä vaihtoehto. Tarkista, kuinka sen kustannukset, laatu ja siihen kuluva aika ovat verrattavissa säilykeruoan ostamiseen. Ohjeita ruoka-aineiden säilömiseen, tölkitsemiseen, pullottamiseen, kuivattamiseen tai pakastamiseen löytyy verkosta.

SUUNNITTELE OMA KOTIVARA - TOIMINTA

"Järjestäytykää; valmistakaa kaikki tarpeellinen." - OL 109:8

SUUNNITTELE, KUINKA KARTUTAT TAI PARANNAT RUOKAVARASTOASI

Täytä alla oleva kaavio, joka auttaa sinua suunnittelemaan ruokavarastoasi. Valitse sitten seuraavalta sivulta toimintoja, jotka auttavat sinua eteenpäin. Voit tehdä näitä toimintoja kotitilassa tai itseksesi.



Ruokavaraston arviointi

Millaisen tavoitteen haluat asettaa ruokavarastollesi?	
Mitä säilyviä (pakattuja, säilöttyjä) elintarvikkeita syöt tavallisesti?	
Mitä aterioita voisit valmistaa käyttämällä vain varastoituja elintarvikkeita?	
Missä voit säilyttää ruokatarvikkeita?	
Miten voisit täydentää ruokavarastoasi rajallisella budjetilla?	
Mihin toimiin voisit ryhtyä seuraavaksi kartuttaaksesi ruokavarastoasi?	

LISÄÄ TOIMINTOJA YKSILÖILLE JA PERHEILLE

PERHEEN TAVOITE

Aseta tavoite ruokavarastolle. Esim.

- 1 viikon ruoat, joita syömme säännöllisesti
- 1 ylimääräinen pussi pastaa tai riisiä
- 15 litraa vettä kutakin henkilöä kohti.

Anna jokaisen perheenjäsenen valita elintarvike, jonka hän haluaisi ruokavarastoon.

OMAVARAISUUSUUNNITELMA

Täytä [Omavaraisuussuunnitelma](#) itsesi tai perheesi osalta. Selvitä taloudelliset resurssit, joiden avulla voit kasvattaa kotivaraa ja -tuotantoa. Laadi suunnitelma omavaraisuutesi lisäämiseksi.

VEDEN VARASTOINTI

Onko sinulla vettä, jota on säilytetty pitkän aikaa?

Tyhjennä säiliöt ja käytä vesi siivoamiseen tai kasvien kasteluun.

Täytä säiliöt uudelleen raikkaalla vedellä. Merkitse säiliöön päivämäärä.

RUOKAVARASTOATERIAN VALMISTAMINEN

Yritä valmistaa yksi tai kaksi ateriaa kuukaudessa käyttämällä vain ruokavarastossasi olevia tuotteita.

RUOKAVARASTOPELI

Tee peli laatimalla luettelo ruokavaraston tuotteista. Anna jokaiselle perheenjäsenelle etsittäväksi 2-3 ruokatarviketta. He voivat laatia luettelon tavaroista ja siitä, kuinka monta tölkkiä, laatikkoa tai pussia he löytävät. Ennen kuin aloitate, pyydä perheenjäseniä arvaamaan, miten paljon kutakin tuotetta löytyy. Katsokaa, kenen arvaus oli lähimpänä.

ATERIASUUNNITELMAT

Tarkastelkaa säännöllisesti käyttämiänne säilykkeitä tai pakattuja elintarvikkeita ja laatikaa muutama yksinkertainen ateriasuunnitelma käyttäen vain näitä elintarvikkeita. Tämä auttaa teitä tietämään, mitä kannattaa ostaa varastointia varten.

RUOKAVARASTOTILOJEN METSÄSTYS

Tutkikaa perheen voimin kotianne ja etsikää tiloja, joissa elintarvikkeita voisi säilyttää. Onko hyllyillä tai komeroissa käyttämätöntä tilaa? Onko sängyn alla tilaa? Viekö jokin tarpeeton esine tilaa? Ottakaa valokuvia paikoista, joita voisitte hyödyntää ruoan varastointiin.

TIEDON METSÄSTYS

Mitä kysymyksiä teillä on ruokavarastosta? Etsikää tarvitsemanne vastaukset tämän oppaan linkeistä tai muista lähteistä.

Etsikää tietoa esimerkiksi seuraavista:

- veden säilytykseen sopivat astiat
- veden puhdistaminen
- reseptejä, joissa käytetään (pitkäaikaiseen säilytykseen tarkoitettuja) peruselintarvikkeita
- miten kasvattaa tiettyä vihannesta.

MUUT VÄLTTÄMÄTTÖMÄT TARVIKKEET – AARTEENETSINTÄ

Käytä sivulla 11 olevaa tarkistusluetteloa ja anna eri perheenjäsenille tehtäväksi etsiä eri tuotteita. He voivat joko kirjoittaa, mitä he löysivät ja mistä he löysivät sen, tai ottaa siitä valokuvan. Katso, kuinka monta esinettä perhe löytää puolesta tunnissa. Kirjoita jälkeen päin luettelo niistä tavaroista, joita vielä tarvitsette.

LUOVIA KEINOJA KOTIVARAN RAHOITTAMISEEN

Keksi keinoja, joilla laittaa talteen rahaa ruokavarastoa varten. Esimerkiksi myy jotakin, mitä et oikeastaan tarvitse, tai osta yksi ylimääräinen tuote joka viikko, kun teet ostoksia.



TALOUELLINEN VALMIUS

OHJEITA

Viisaiden rahavaroihisi liittyvien päätösten tekeminen kohottaa itseluottamustasi ja valmistaa sinua elämän ylä- ja alamäkiin. Nämä ohjeet ovat avuksesi:

Maksa kymmenykset ja uhrat

Perheen raha-asioiden onnistunut hoitaminen alkaa maksamalla rehelliset kymmenykset ja antamalla avokätinen paastouhri. Herra on luvannut avata taivaan ikkunat ja vuodattaa suuria siunauksia niille, jotka maksavat kymmenykset ja uhrat uskollisesti (ks. Mal. 3:10).

Vältä velkaa

Velka voi kasvaa nopeasti, ja korkojen maksaminen lisää kustannuksia. Jos sinulla on lainaa, yritä maksaa se pois mahdollisimman pian. On hyviä syitä, joiden vuoksi sinun pitää ehkä ottaa laina:

- välttämättömän perusajoneuvon ostaminen
- koulutuksen hankkiminen tavoitteena parempi työpaikka
- kohtuuhintaisen kodin ostaminen.

Muita suuria hankintoja varten säästä rahaa ja osta ne sitten, kun sinulla on varaa maksaa ne ilman lainan ottamista.

Noudata talousarviota

Talousarvio auttaa sinua suunnittelemaan, kuinka käytät rahasi joka kuukausi. Talousarvioon sitoutuminen auttaa sinua vahvistamaan omavaraisuutta. Aineistoa on verkossa (ks. Henkilökohtaiset raha-asiat-opas osoitteessa churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=fin).

Taloudellinen suunnittelu

Tee viisaita päätöksiä raha-asioissa ja suunnittele huolellisesti ennen lainan ottamista. Ennen lainan ottamista selvitä, kuinka kauan lainan takaisinmaksu kestää ja kuinka paljon lainan kokonaiskorko tulee olemaan. Kokoa vararahasto ja säästä eläkevuosia varten. Avaa tili, jolle säästät erityistilanteita varten, kuten lomaa varten. (Ks. churchofjesuschrist.org/self-reliance?lang=fin)



Kokoa vähintään yhden kuukauden vararahasto

Pyri kokoamaan vähintään yhden kuukauden vararahasto suojataksesi itseäsi ja perhettäsi taloudellisilta ongelmilta. Kuten minkä tahansa tavoitteen kohdalla, vararahaston kokoaminen vie aikaa, eikä se haittaa.

Voit aloittaa laittamalla rahastoosi kaikki ylimääräiset rahasi. Säilytä rahoja turvallisessa paikassa, kuten pankkitilillä. Älä käytä näitä rahoja mihinkään muuhun kuin hätätilanteisiin. Jos sinulla on hätätilanne ja joudut käyttämään rahaa vararahastostasi, ala laittaa rahaa takaisin rahastoon mahdollisimman pian.

Vaikka sinulla olisi velkaa, maksa vain vaaditut vähimmäismaksut, kunnes sinulla on koossa ainakin yhden kuukauden vararahasto. Jotta saavuttaisit tavoitteesi nopeammin, voisit hankkia lisätyötä tai paremman työpaikan, myydä tavaroita, joita ilman tulet toimeen, tai hankkiutua eroon tarpeettomista kustannuksista.

Hanki vakuutus

Vakuutus voi suojata sinua taloudellisesti. Vakuutuksia on monenlaisia, mutta nämä ovat yleisimmät:

Yksityiset vakuutukset

- **Omaisuusvakuutus:** Esim. kotivakuutus ja autovakuutus. Näillä voidaan kattaa omaisuuden korvaamisesta tai korjaamisesta aiheutuvia kustannuksia, kun tapahtuu vakava vahinko, varkaus tai tuhoutuminen, hankkimastasi vakuutusturvasta riippuen.
- **Satovakuutus:** Kattaa tuotannon/sadon menetyksen eli sen, kuinka paljon sato tuottaisi. Toisinaan vakuutusturvaan sisältyy satovahinkokorvaus ja alhaisen hinnan korvaus.
- **Sairausvakuutus:** Tämä vakuutus voi auttaa sinua kattamaan terveydenhuollon kustannuksia. Kannattaa harkita täydentävän vakuutuksen ottamista niiden asioiden osalta, joita kansallinen sairausvakuutus ei korvaa, kuten liikkumisen apuvälineet ja kuulolaitteet, silmälasit, hammashoito tai mielenterveyshoito.
- **Henkivakuutus:** Henkivakuutus antaa perheelle rahaa, jos vakuutettu perheenjäsen kuolee. Tämä voi auttaa perhettä pysymään turvassa, jos he menettävät elättäjän tai jos he tarvitsevat apua sairaanhoito- tai hautajaiskustannusten kattamiseen.
- **Työkyvyttömyysvakuutus:** Tämä vakuutus takaa, että vakuutetulle henkilölle maksetaan korvauksia, jos hän tulee työkyvyttömäksi eikä pysty työskentelemään pitkään aikaan. Usein työnantaja tarjoaa tämän vakuutuksen.

Valtion tarjoama vakuutus

Perheen tulee tutustua myös alueellaan käytettävissä oleviin yhteiskunnan resursseihin. Katso myös resurssiportaali.

Laita rahaa säästöön

Kun valmistaudut tulevaisuutta varten, säästä rahaa sikäli kuin voit. Sijoita koulutukseen tai asuntoon, jos se sopii tilanteeseesi.

Hanki koulutusta

Harkitse koulutustutkintoja, täydennyskoulutusta ja ammattitutkintoa sekä ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkintoa, joka voi rikastaa mieltäsi ja auttaa sinua ansaitsemaan elantosi. Tutustu kirkon koulutusresursseihin ja paikallisiin koulutusohjelmiin. Kysy piispa-kuntanne jäseneltä, onko paikkakunnallanne tarjolla Koulutusta paremman työn saamiseksi -kurssia.

”Kirkon jäsenille koulutus ei ole pelkästään hyvä ajatus – se on käsky”, presidentti Dieter F. Uchtdorf, siihen aikaan ensimmäisestä presidenttikunnasta, on sanonut (”Kaksi periaatetta kenen tahansa elämään”, Liahona, marraskuu 2009, s. 57).

Presidentti Thomas S. Monson muistutti meitä koulutuksen hankkimisen siunauksista: ”Kykyne laajentuvat, kun tutkitte ja opitte. Pystytte auttamaan paremmin perhettänne sen jäsenten opinnoissa, ja teillä on mielenrauha tietäessänne, että olette valmistautuneet niiden sattumusten varalle, joita saatatte elämässä kohdata.” (”Kolme tavoitetta oppaaksenne”, Liahona, marraskuu 2007, s. 119.)

Harkitse asunnon ostamista

Omistusasunto ei sovi kaikille, ja vuokraaminen voi olla parempi vaihtoehto. Jos harkitset asunnon ostamista, muista nämä kaksi periaatetta:

- Osta asunto vain silloin ja sieltä, missä se on sinulle järkevää.
- Osta vain sellainen, johon sinulla on varaa.

Kuukausittaisen asuntolainamaksusi tulee olla kohtuullinen. Päätä, mihin sinulla on varaa, ja käytä tätä rahamäärää oppaana siihen, mitä sinulla on varaa maksaa, sen sijaan, että perustaisit päätöksesi siihen, mitä lainanantaja on halukas lainaamaan sinulle. Muista, että kymmenykset ja lahjoitukset eivät ole osa vakiokaavoja, joiden avulla pankit laskevat, mitä sinulla on varaa maksaa.

Säästä eläkevuosia varten

Presidentti Ezra Taft Benson opetti: ”Kun etenette kohti eläkepäiviä ja senjälkeisiä vuosikymmeniä, kehotamme kaikkia – – suunnittelemaan ja säästämään kokopäivätyön päättymistä seuraavia vuosia varten” (Kirkon presidenttien opetuksia: Ezra Taft Benson, 2014, s. 217–218).

Valtiolliset tai yhteiskunnalliset ohjelmat voivat auttaa sinua eläkevuosinasi. Eläkkeellä joudut todennäköisesti käyttämään myös säästämiäsi varoja. Jos suunnittelet nyt, sinulla voi olla tarpeeksi rahaa, jotta voit olla omavarainen eläkkeelle jäätyäsi.

Ennen kuin aloitat säästämisen, suunnittele, kuinka paljon rahaa tarvitset eläkkeellä. Tämän sivun kaava voi auttaa sinua pääsemään alkuun.

$$\boxed{\text{Eläkevuosien määrä}} \times \boxed{\text{Eläkkeellä tarvittava vuosittainen rahasumma}} = \boxed{\text{Eläkesäästämisen tavoite}}$$

TALOUDELLINEN VALMIUS – TOIMINTA

Ensimmäinen askel kohti viisaita päätöksiä raha-asioissa on ymmärtää, miten tällä hetkellä kulutat ja säästät. Omien tulojen ja menojen seuraaminen voi auttaa sinua tietämään, mihin rahasi kuluvat. Kun tiedät sen, voit tehdä muutoksia ja suunnitella, mihin haluat rahojesi menevän.

VARARAHASTO

Ainakin yhden kuukauden vararahaston kokoaminen voi auttaa sinua valmistautumaan tuleviin taloudellisiin haasteisiin. Arvioi, kuinka paljon rahaa tarvitset yhden kuukauden elinkustannuksiin. Käytä tulevien 1–2 viikon ajan tätä taulukkoa siihen, että seuraat tulojasi ja menoja. Alla on lueteltu yleisiä menoja, ja siinä on tilaa palkkaasi tai tulojasi varten. Lisää muita kuluja tarpeen mukaan.

Pvm.	Kuvaus	Tulot	Menot
	Palkka/tulot		
	Kymmenykset/uhrit		
	Vuokra/asuntolaina		
	Energia- ja vesimaksut		
	Vakuutukset		
	Ruoka		

POHDI: TALOUDELLISET TAVOITTEET

Mitä muita taloudellisia tavoitteita tunnet innoitusta asettaa vararahaston lisäksi? Katso ideoita aiemmilta sivuilta.

Saat lisää tietoa puhumalla seurakuntanne huoltotyö- ja omavaraisuusasiantuntijan kanssa ilmoittautumisesta Henkilökohtaiset raha-asiat -ryhmään tai käymällä osoitteessa churchofjesuschrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=fin

EMOTIONAALINEN VALMIUS

OHJEITA

Vapahtajan kaltaiseksi tulemiseen sisältyy haasteiden ja vaikeuksien kohtaamista. Hän auttaa meitä käyttämään vastoinkäymisiä luonteen kasvattamiseen ja kehittämiseen.

Emotionaalinen kestävyys on kyky sopeutua haasteisiin rohkeasti ja uskoen Jeesukseen Kristukseen. Jokainen meistä voi oppia taitoja, joiden avulla meistä tulee emotionaalisesti kestävämpiä. Hyvät henkiset ja emotionaaliset käytännöt voivat auttaa meitä valmistautumaan elämän haasteisiin. Seuraavassa kuvassa on katsaus joihinkin näistä käytännöistä.



Pidä itsesi emotionaalisesti kestäväenä

Pysyäksemme emotionaalisesti kestävinä meidän täytyy opetella tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitamme ja auttaa muita tekemään samoin. Voimme tarvittaessa pyytää lisää apua ystäviltä, perheeltä ja pätevilta ammattilaisilta. Tämän luvun toiminnat ovat perustaitoja, jotka auttavat sinua kohtaamaan haasteita paremmalla kestävyydellä.

Hanki lisää apua tarpeen mukaan

Tukiryhmät

Ryhmät ovat suurenmoinen tapa vahvistaa emotionaalista kestävyyttä. Kysy piisapakunnan jäseneltä, mitä on tarjolla alueellanne. Seuraavassa on joitakin esimerkkejä:

- emotionaalisen kestävyuden omavaraisuusryhmä (12 viikon ryhmä, joka käyttää Emotional Resilience [Emotionaalinen kestävyys] -oppikirjaa)
- riippuvuuksista toipumisen ohjelman ryhmä (kasvotusten ja verkossa)
- riippuvuuksista toipumisen ohjelman tukiryhmä puolisoille ja perheille (kasvotusten ja verkossa).

Mistä tietää, milloin tarvitaan ammattiapua

Yleensä ammattiapua tarvitaan silloin, kun kamppailee jatkuvan ja vakavan ongelman kanssa, josta ei saa helpotusta. Tässä on muita merkkejä siitä, että saatat tarvita ammattiapua:

- Kärsit jatkuvasta pakahduttavasta vihasta, surusta, pelosta, emotionaalisesta kivusta tai toivottomuudesta, joka ei mene ohi.
- Ongelmat jatkuvat eivätkä vähene.
- Tunnet itsesi fyysisesti heikoksi.
- Muutoksia ruokahalussa ja nukkumistottumuksissa.
- Hallitsematonta huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta.
- Harkitset itsesi tai muiden vahingoittamista.
- Vaikeuksia päivittäisissä toimissa ja askareissa.

Perhepalvelujen neuvonta

Euroopan vyöhykkeellä perhepalvelut ei tarjoa neuvontaa. Piispa voi hankkia perhepalveluilta luettelon päteviä, uskontoa tukevista mielenterveyden ammattilaisista.

Oikean ammattiavun löytäminen paikkakunnalta

Joillakin alueilla perhepalvelut on selvittänyt, keiden yhteiskunnan tarjoamien ammattilaisten lähestymistapa on yhdenmukainen kirkon uskonkäsitysten kanssa. Kun etsit ammattiauttajaa, muista, että olet palvelun käyttäjä ja sinulla on oikeus esittää kysymyksiä. Harkitse sellaisen ammattilaisen etsimistä, jolla on nämä ominaisuudet:

- ymmärtää ja kunnioittaa arvoasi ja sitä, mitä haluat saada terapian avulla.
- osaa selittää omaa koulutustaan ja kokemustaan sekä sitä, kuinka se liittyy tarpeisiisi. Etsi pätevä ammattiauttaja, kuten laillistettu avioliitto- ja perheterapeutti, laillistettu sosiaalityöntekijä, psykiatri, psykologi tai ammattiterapeutti.
- tapaamiset ovat sinulle oikean pituisia, hintaisia jne.

VÄHENNÄ STRESSIÄ JA AHDISTUNEISUUTTA – TOIMINTA

Jumala sallii meidän kokea vaikeita aikoja osana kasvuamme. Hän auttaa meitä. Me voimme oppia taitoja hallita tunteitamme ja selviytyä elämän ongelmista. Kun harjoittelemme näitä taitoja jokapäiväisessä elämässämme, olemme paremmin valmistautuneita selviytymään uusista haasteista menestyksekkäästi.

OMAKSU TERVEITÄ TAPOJA SELVIYTYÄ STRESSISTÄ

Stressi ja huolet ovat normaali osa elämää. Erilaiset tilanteet aiheuttavat stressiä, ja stressi kannustaa meitä toimimaan. Ahdistus on tunne liiallisesta huolestuneisuudesta, eikä se häviä, kun tilanne on ohi. Vaikeina aikoina stressi ja ahdistus voivat voimistua ja vaikeuttaa hyvin toimimista. Tässä on muutamia tapoja hallita stressiä ja ahdistusta. Merkitse ne, joita jo käytät tai joita haluat kokeilla.

Tapoja hallita stressiä ja ahdistusta

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Rukoile. | <input type="checkbox"/> Kirjoita muistiin merkityksellisiä muistoja tilanteista, jolloin olet tuntenut rauhaa, iloa ja rakkautta. |
| <input type="checkbox"/> Lue innoittava kirja, kertomus tai runo. | <input type="checkbox"/> Juo runsaasti vettä ja syö terveellistä ruokaa. |
| <input type="checkbox"/> Pidä lyhyt tauko – hengitä syvään ja venyttele. | <input type="checkbox"/> Etsi täsmällistä tietoa ongelmasta. |
| <input type="checkbox"/> Harrasta liikuntaa. | <input type="checkbox"/> Keskity siihen, mikä sinulle on tärkeintä. |
| <input type="checkbox"/> Pidä taukoa sosiaalisesta mediasta, internetistä ja televisiosta. | <input type="checkbox"/> Puhu ystävän kanssa, joka osaa kuunnella. |
| <input type="checkbox"/> Puhu itsellesi ystävällisin, lohduttavin sanoin – niin kuin puhuisit ystävälle. | <input type="checkbox"/> Tee ulkona jotakin, mistä pidät. |
| <input type="checkbox"/> Auta jotakuta muuta. | <input type="checkbox"/> Sovi aika, jolloin teet jotakin ystävien tai perheen kanssa. |
| <input type="checkbox"/> Tee jotakin rentouttavaa, kuten lue, kuuntele musiikkia tai mene ulos. | <input type="checkbox"/> Hyväksy se, että haasteet ovat osa Jumalan suunnitelmaa meitä varten. |
| <input type="checkbox"/> Pidä yhteyttä ystäviin ja perheeseen. | |
| <input type="checkbox"/> Etene askel kerrallaan. | |
| <input type="checkbox"/> Kirjoita ajatuksistasi ja tuntemuksistasi päiväkirjaasi. | |

Valitse nyt 1–3 niistä ideoista, jotka merkitsit. Suunnittele, miten voisit käyttää niitä apuna seuraavien 3–4 päivän aikana jossakin stressaavassa tilanteessa. Kirjoita, miten ja milloin voisit tehdä niin. Kerro suunnitelmastasi jollekulle toiselle, joka voi ymmärtää ja kannustaa sinua.

Tapa vähentää stressiä ja ahdistusta Esimerkki:	Milloin ja miten Esimerkki:
Pidä pieni tauko.	Asetan puhelimeeni muistutuksen viiden minuutin tauosta lounasaikaan ja ennen kuin lähdän töistä kotiin.

OMAKSU TERVEITÄ SELVIYTYMISTAITOJA – TOIMINTA

Kun olemme haastavissa tilanteissa ja kamppailemme, voimme suhtautua asioihin monella tavalla. Se, kuinka päätämme suhtautua, johtaa myönteisiin tai kielteisiin seurauksiin. On hyödyllistä aloittaa sen tiedostamisesta, miten yleensä suhtaudumme.

VALITSE, KUINKA SUHTAUDUT

- Ajattele jotakin äskettäistä hetkeä, jolloin olit vaikeassa tilanteessa. Kenties kohtasit pettymyksen tai sinua arvosteltiin. Ehkä tunsit olevasi huolissasi, tehneesi virheen tai tunsit riittämättömyyttä.

Millainen tilanne oli? _____

- Tarkastele nyt alla olevia mahdollisia tapoja suhtautua tilanteeseen.
- Kuinka sinä toimisit tässä tilanteessa? (Merkitse kaikkiin soveltuviin kohtiin "x".)
- Mitä muita suhtautumistapoja sinulla usein on? (Merkitse niihin kohtiin "o".)
- Mitä alla olevista toimista haluaisit alkaa hyödyntää enemmän? (Merkitse niihin "*".)

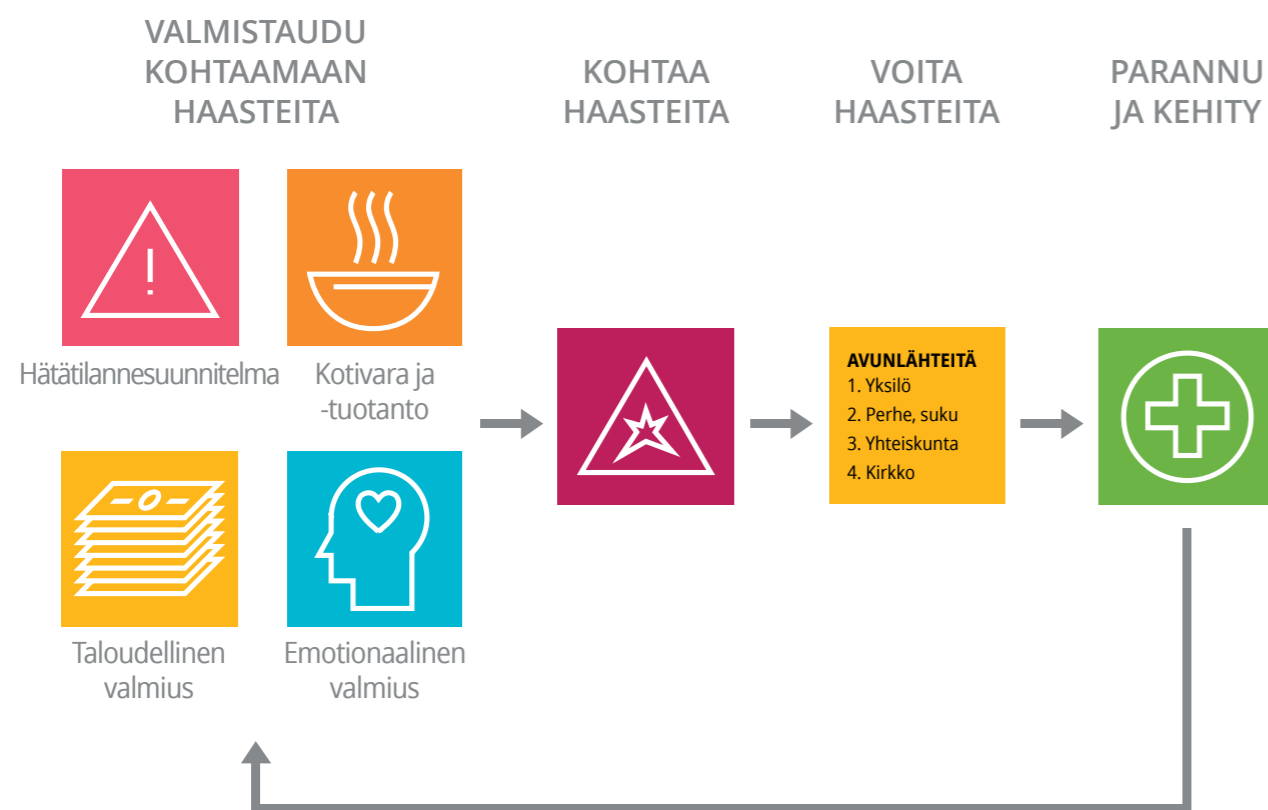
Rukoilen apua.	Vastaan lempeällä äänellä.	Puhun asiasta jonkun kanssa.
Suunnittelen seuraavan toimenpiteen.	Ilmaisen epäilyksiä itseäni tai muita kohtaan.	Suutun.
Esitän verukkeita.	Hankin lisää tietoa.	Antaudun itsesääliin.
Pyydän anteeksi virheitä.	Teen jotakin asian korjaamiseksi.	Kapinoin.
Keskityn nykyhetkeen ja tulevaisuuteen sen sijaan, että vatvoisin mennyttä.	Luovutan.	Annan pelon hallita.
Valitan.	Vitkastelen.	Puolustelen tekojani tai ajatuksiani, vaikka ne olisivatkin väärin.
Teen jotakin ongelman ratkaisemiseksi.	Muistutan itselleni, että kaikki järjestyy.	Muistan, että virheet voidaan korjata.
Kirjoitan muistiin tuntemuksiani.	Pidän tauon rauhoittuakseni.	Syyttelen muita.

Saat lisää tietoa puhumalla seurakuntanne huoltotyö- ja omavaraisuusasiatuntijan kanssa ilmoittautumisesta emotionaalisen kestävyiden ryhmän kokouksiin tai menemällä osoitteeseen churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources

AJALLISEN VALMIUDEN OHJEITA NEUVOSTOILLE

OHJEITA VAARNOILLE, SEURAKUNTANEUVOSTOILLE JA JOHTOKUNNILLE

Vaarnaneuvostot, seurakuntaneuvostot ja johtokunnat auttavat yksiköitä tekemään yhteistyötä ajallisen valmiuden parantamiseksi. Jäseniä on neuvottu työskentelemään yhdessä, jotta he auttavat toisiaan vahvistamaan ajallista valmiuttaan. Kun jäsenet tekevät niin, heidän sydämensä voivat "olla yhteen liittyneinä ykseydessä ja rakkaudessa toisiaan kohtaan" (Moosia 18:21).



Neuvostojen rooli

- Laatikaa yksinkertainen kirjallinen suunnitelma, kuinka toimitaan hätätilanteessa. Seurakunnan suunnitelmat tulee koordinoita vaarnan häätilannesuunnitelman kanssa. Suunnitelman laatimisessa voi olla apuna Stake and Ward Emergency Planning (SWEP) Guide -niminen malli.
- Olkaa esimerkkinä siitä, että huolehditte apua tarvitsevista ja autatte heitä vahvistamaan omavaraisuutta.
- Suunnitelkaa keinoja opettaa jäsenille, kuinka valmistautumista koskevia periaatteita sovelletaan vastaamaan paikallisia tarpeita.
- Tarjotkaa mahdollisuuksia valmistautua oppiainien, toimintojen ja palvelemisen avulla.
- Voisitte kehottaa jäseniä käyttämään omavaraisuussuunnitelmaa apuna vahvuuksien, tarpeiden ja ajallisen valmiuden voimavarojen määrittämisessä.
- Työskennelkää yhdessä huomataksenne ja ratkaistaksenne valmistautumiseen liittyviä paikallisia haasteita.
- Välttäkää pelon tai ääriajattelun henkeä.

AJALLISEN VALMIUDEN TOIMIA NEUVOSTOILLE

EHDOTUKSIA

Käykää läpi seuraavat neuvoston toiminnot ja valitkaa toteutettavaksi yksi tehtävä, joka olisi hyödyllisin neuvostollenne.

- Toteuttakaa jokainen yksilön tai perheen toiminnoista kohti ajallista valmiutta. Teidän esimerkinne ja kokemuksenne valmistautumisesta auttavat niitä, joita teidät on kutsuttu palvelemaan.
- Käykää läpi yksi osa ajallisen valmiuden ohjeista ja siihen liittyvä toiminta seurakuntaneuvoston tai johtokunnan kokouksessa.
- Käyttäkää ohjeiden ja toimintojen kaikkia neljää osaa viidennen sunnuntain oppiainissa seurakunnassanne.
- Laatikaa tai päivittäkää seurakuntanne hätätilannesuunnitelma tekemällä yhteistyötä ja toteuttamalla Stake and Ward Emergency Planning Guide -toimintoja.
- Hyödyntäkää julkaisua "Discussion Guide: How Can I Minister to Others during a Crisis?" [Keskusteluopas: Kuinka voin palvella muita kriisin aikana?] pitäessänne viidennen sunnuntain, Apuyhdistyksen tai vanhinten koorumin oppiainetta seurakunnassanne.
- Valitkaa yksi luku julkaisusta Emotional Resilience [Emotionaalinen kestävyys] ja käyttäkää sitä viidennen sunnuntain, Apuyhdistyksen tai vanhinten koorumin oppiainena seurakunnassanne.



MYÖHEMPIEN AIKOJEN PYHIEN
JEE SUKSEN
KRISTUKSEN
KIRKKO