

Vaihdot jatkuvat myös COVID19-pandemian aikana ja erikoisolosuhteissa onkin tärkeä muistaa **ettei kukaan ole yksin!** Alla AFS:n kattavat tukipalvelut sinulle mikäli kaipaat vertaistukea, arki tuntuu hankalalta tai jaksaminen on kortilla.

KENELTÄ VOI KYSYÄ JOS TARVITSEE APUA?

Oma yhdyshenkilö

Vaihtareilla ja isäntäperheillä on oma yhdyshenkilö, joka tukee molempia sopeutumisessa ja käytännön asioissa. Jos kaipaat turvallista aikuista, jonka kanssa peilata kokemuksiasi, olethan yhteydessä omaan yhdyshenkilöösi.

AFS-paikallisyhdistys

Suomessa toimii alueellisesti kymmeniä AFS-paikallisyhdistyksiä, jotka huolehtivat isäntäperheistä ja järjestävät toimintaa (esim. pulkkailua tai zoom-tapaamisia). Mikäli kaipaat sosiaalisia kontakteja tai vertaistukea, olethan aktiivisesti yhteydessä omaan paikallisyhdistykseesi.

Isäntäperheverkosto

Vertaistuki perheiden kesken on erinomainen kanava keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, jakaa kokemuksia, löytää ratkaisuja ja edistää sosiaalisten kontaktien luontia. Paikallisyhdistysten kautta saat tiedon muista alueen AFS-perheistä sekä tarvittaessa Susanna Taskisen (susanna.taskinen@afs.org) välityksellä myös yhteyden muihin Suomen perheisiin.

Oma yhdysopettaja

Jokaisella vaihtarilla on omassa koulussaan yhdysopettaja joka auttaa vaihtaria kouluun liittyvissä kysymyksissä. Opettajiin kannattaa olla reippaasti yhteydessä esimerkiksi kurseihin tai mahdollisiin tukioppilaisiin liittyen, sillä he tuntevat koulun tavat ja oppilaat parhaiten.

AFS-tuki

AFS-tiimi on vaihtareiden ja isäntäperheiden tukena koko vaihdon ajan. Mikäli sinulla on kysyttävää käytännön asioista, et löydä vastausta pulmaasi tai olet huolissasi jaksamisesta, olethan suoraan yhteydessä AFS-tiimin Susanna Taskiseen (044 739 3606, susanna.taskinen@afs.org) tai Eeva Linkiin (040 455 7039, eeva.link@afs.org). He auttavat sinua löytämään apua!

Arjen Avaimet
35 kysymystä
sujuvaan
perhearkeen



KUINKA PYSYÄ AKTIIVISENA PANDEMIAN AIKANA?

Moni opiskelee etänä ja välillä tuntuu että elämä neljän seinän sisällä lamaannuttaa. Mikä avuksi? AFS-verkosto toimii myös COVID19-pandemian aikana ja alla olevat aktiviteetit ovatkin erinomaisia mahdollisuuksia yhdessä puuhailuun!

100 vinkkiä: Mitä tehdä jos tulee tylsää Korona-aikana?

AFS kannustaa vaihtareita ja isäntäperheitä kokeilemaan [100 vinkin listaa](#) Korona-ajan varalle. Mitkä aktiviteetit toimivat parhaiten juuri teillä?

Vastuu omista opinnoista

Jokainen vaihtari on vastuussa opintojensa etenemisestä itse. Etäopiskelu voi tuoda uusia haasteita opintojen suorittamiseen, joten on erityisen tärkeää käydä jaksamisesta avointa keskustelua perheessä. Vaikka opintojen suorittaminen ei kuulu AFS:n vastuulle, tuemme kuitenkin vaihtarien suomen ja ruotsin kielen opiskelua 80€/oppilas.

Coffee with AFS

Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiasi keskiviikkoisin järjestettäviin "Coffee with AFS"-Zoom-hetkiin. Tämä vaihtareille tarkoitettu juttutuokio auttaa löytämään uusia tuttavuuksia sekä vastauksia avoinna oleviin kysymyksiin.

Isäntäperheiden Zoom-illat

Isäntäperheille tarkoitetut Zoom-illat ovat erinomaisia mahdollisuuksia luoda kontakteja ja kuulla muiden AFS-perheiden kokemuksista. Täällä voit jakaa hauskoja tarinoita, löytää ratkaisuja omaan arkeen ja heittää ilmoille ajatuksia muiden perheiden kesken.

AFS-vapaaehtoiset in Action

Suomen AFS-verkostosta on tullut paljon apua perheiden Korona-arkeen ja nuoria on viety muun muassa lounaalle ja pulkkailemaan. Jos arkesi kaippaa aktiviteettia ja sosiaalisia kontakteja niin olethan yhteydessä suoraan omaan yhdyshenkilösi sekä paikallisyhdistykseen. He auttavat sinua löytämään oikean vapaaehtoisen.

Jos et vielä löytänyt vastausta kysymykseesi niin kurkkaa kotisivujen [FAQ-osio](#) ja ole yhteydessä yhdyshenkilösi, paikallisyhdistykseen tai AFS-tiimiin. Lisätietoa turvallisuudesta ja AFS:n Korona-toimista löydät [täältä](#).

Kiitos että olet mukana AFS:n toiminnassa erityisesti nyt!

AFS-verkostossa
kukaan ei ole yksin,
sillä verkosto on
täynnä tukea!