

Ystäväpalveluissa kysyntä ylittää tarjonnan

Mistä löydät sä ystävän? Esimerkiksi SPR:n ystävätoiminnasta.

SSS | MIKKO KIVILUOTO
mikko.kiviluoto@sss.fi

Suomen Punaisen Ristin Salon osasto on yksi ystävätoimintaa järjestävä järjestö Salossa. Mukana toiminnassa on kolmisenkymmentä salolaista ystävää, asiakkaita on yhteensä kolmattakymmentä. Kysyntä on tarjontaa suurempi eikä kysyntä väestön ikääntyessä ainakaan ole vähenemässä.

– Vuosi vuodelta on enemmän yksinäisiä, seuraa kaipaavia vanhuksia, kolme vuotta Salon osaston ystävätoimintaa vetänyt **Marja-Leena Forssén** sanoo.

Forssén kertoo, että muun muassa kotihoidon kautta tulee enemmän pyyntöjä kuin on mahdollista toteuttaa. Siksi Forssén toivottaa kaikkia vähänkin kiinnostuneita mukaan toimintaan – tarvetta uusille vapaaehtoisille on.

– Meidän toiminnassa idea on olla seurana ja tehdä yhdessä kaikenlaista. Voi olla mukana vaikka ostoksilla, lääkärikäynnillä, teatterissa, ulkoilemassa...

Forssénin mukaan toiminnassa on nyt mukana paljon eläkeikäisiä, mutta mitään



Marja-Leena Forssén vetää Salon SPR:n ystäväryhmää. Työssä on vaarana joutua silloin tällöin halatuksi.

ikärajaa ei ystävätoiminnassa tunneta. Tärkeintä on halu auttaa. Forssénin mukaan se palkitsee kyllä.

– Tästä tulee hyvä mieli!
SPR:n ystävätoiminta on muutakin kuin kotikäyntiä vanhusten luona. Ystävät kokoontuvat kerran kuukaudessa ja toimivat myös toistensa tukiryhmänä – ja ystävinä.

Lisäksi ystävät ovat mukana SPR:n muussa toiminnassa niin paljon kuin mahdollista. Siihen kuuluu esi-

merkiksi kaupan ja kirpputorin hoitoa, terveystieteiden hoitoa, verenluovutuksen kahvilatoimintaa ja joulun alla paketoitua palvelua eri puolilla Saloa.

Ystäväryhmän lisäksi Salon osastolla on ensiapuryhmä ja -koulutus, terveystieteiden, henkisen tuen ryhmä ja lasten Reddie Kids -kerho.

Yksinäisyys on kasvava ongelma

Yksinäisyys koskettaa

enemmän kuin 300 000:ta yli 65-vuotiasta Suomessa. Yksinäisiä ikääntyneitä on parinkymmenen vuoden kuluttua yli puoli miljoonaa. Päälepäin yksinäisyys ei välttämättä näy. Eri järjestöjen haasteena on löytää yksinäiset ja vapaaehtoiset.

Yksinäisyyden murtaminen ja avun, vaikkapa vain juttu- tai lenkkiseuraa, pyytäminen ei välttämättä ole helppoa. Järjestöjen toiminnan kautta voi yhteydenotokynnys madaltua puolin ja toisin.

SPR:n kautta mukana ystävätoiminnassa on tuhansia ihmisiä. Sitä tehdään 350 osastossa, ja sen kautta tukea kohdentuu noin 25 000 ihmiselle.

Ystäväpalvelu on myös siitä hyvä harrastus, että sitä voi tehdä itselleen sopivan määrän. Voi olla ystävänä monelle tai yhdelle, monta kertaa viikossa tai kerran kuussa.

– Tämä on vapaaehtoista ja asiakkaalle maksutonta. Useimmat tekevät kotikäyntejä kerran viikossa tai kahdessa, mutta tahdin saa itse päättää, Marja-Leena Forssén sanoo.

Myös seurakunta välittää ystäviä

Vapaaehtoistyöhön liittyminen on helppoa.

SPR ei ole ainoa ystäväpalvelua Salossa järjestävä organisaatio. Seurakuntien Vapaaehtoistyö.fi-nettipalvelu välittää myös vapaaehtoistoimintaa ja ystäviä. Sen kautta voi sekä pyytää että antaa apua. Vapaaehtoistyö.fi -sivustoja ylläpitää voittoa tavoittelematon yhdistys Kirkkopalvelut r.y. Salon seurakunnasta voi kysyä lisätietoja.

Palvelu kattaa kymmeniä paikkakuntia. Sivuston Salon kohdalla oli tällä viikolla listattuna toistakymmentä avointa tehtävää. Rekisteröitymällä sivustolle voi

liittyä vapaaehtoisrikk...
Tehtäviin luvataan anta...
tehtäväkohtaisesti neuve...
ja opastusta.

Myös Avustajakeskus välittää vapaaehtoisille toimintaa. Lounais-Suomen Avustajakeskuksen keikkojen määrä on kolminkertaistunut Salossa muutamassa vuodessa. Vapaaehtoiset avustajat tekivät toissa vuonna Salossa 1 200 avustuskeikkaa, kun vuonna 2010 keikkoja oli vain vajaat 400. Avustajia oli mukana 155.

Vuonna 1994 Turussa toimintansa aloittanut keskus on 20 vuoden aikana kasvanut pienestä ideasta isoksi keskuksiksi. Toiminnassa on nykyään mukana yhteensä 36 kuntaa. (ks. www.avustajakeskus.fi)

Punaisen Ristin Salon osaston toiminnasta löytyy lisätietoja osoitteesta <https://rednet.punainenstifi.fi/index/12160>.



”Sitä mieltii, kumpi tässä on antavana osapuolena”

Tuuli Kivikoski on ollut SPR:n ystäväryhmässä yli kymmenen vuotta. Hänen 85-vuotias ystävänsä asuu samassa kerrostalossa, joten yhteydenpito on helppoa.

– Käytännössä tämä toiminta on ihmiselle hyvän mielen tuottamista, Kivikoski kiteyttää.

Kivikoski kertoo käyvänsä ystävänsä kanssa saunassa, torilla ja silloin tällöin ihan vaan pistäytyy vierailulle. Lisäksi ystäväryhmäläisten kanssa Kivikoski kertoo osallistuvansa paljon muihinkin SPR:n rien-toihin.

Myös **Airi Pelttari** on pitkän linjan ystävä. Hän on ollut mukana ryhmässä ainakin 15 vuotta. Pelttari vierailee kerran parissa viikossa kahden iäkkään ystävänsä luona.

– Toisen kanssa pelataan korttia, toisen kanssa käydään Salon SYTY:n kerhoissa, Pelttari nauraa.

Pelttarin mukaan ystävätoiminta tuo hyvän mielen itsellekin, ja sitä kautta myös muu SPR:n toiminta on tullut tutuksi ja tavaksi.

Veikko Myllymäki kertoo liittyneensä mukaan ystäväryhmään kolmisen vuotta sitten oltuaan jo pitkään eläkkeellä. Homma alkoi ystäväkurssin käymisellä. Siellä kerrottiin toiminnan pelisäännöt.

– Ajattelin, että on vielä jotain annettavaa. Sitten hauska seura veti mukanaan, Myllymäki sanoo tarkoitteen ystäväryhmää ja SPR:n muutakin toimintaa.

Myllymäen ystävinä on yli yhdeksänkymppinen paris-kunta, joiden kanssa tutustuminen alkoi ulkoiluttamisilla. Myllymäen mukaan suhde uusiin ystäviin on alusta lähtien ollut todella hyvä.

– Samalla saan purettua omaa toiminnantarveitani. Aina lähdän ystäväparis-kunnan luota hyvillä mielin, Myllymäki kertoo.

Raimo Vienonen aloitti ryhmässä viime kesänä. Mukaan toimintaan houkutteli ystävä ja muutaman vuoden eläkkeellä olon mukanaan tuoma aika. Ystävä-kurssilla



Tuula Kivikoski (oik.) sanoo toiminnan olevan ihmiselle hyvän mielen tuottamista. Airi Pelttari on ollut SPR:n ystäväryhmässä jo 15 vuotta. Samalla hän osallistuu ryhmän kanssa paljon muuhunkin SPR:n Salon osaston toimintaan.

AJATELMIA YSTÄVYYDESTÄ YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ

- ▶ Ystävyys on yhteinen sielu kahdessa ruumiissa. - Aristoteles
- ▶ Ole ystävällinen aina kun se on mahdollista. Se on mahdollista aina. - Dalai Lama
- ▶ Lopuksi emme muista vihollistemme sanoja vaan ystäviemme hiljaisuuden. - Martin Luther King, Jr.
- ▶ Enkö tuhoa vihollisiani kun teen heistä ystäviä? - Abraham Lincoln
- ▶ Ystävyys kasvattaa onnea ja vaimentaa kärsimystä kaksinkertaistamalla ilomme ja jakamalla surumme. - Marcus Tullius Cicero
- ▶ Jumala antaa meille sukulaiset; itse voimme luojan kiitos valita ystävämmme. - Ethel Watts Mumford

kerrottiin pelisäännöt: ystävä-ehtoilla mennään, ja mukaan tulevaa sitoo vaitiolo-

velvollisuus ystävänsä asioista. Vienosella on yksi yli 80-vuotias ystävä. Hänen

kanssaan käydään muun muassa uusimmat hallituskuviot ja poliittiset uutiset läpi, käydään kävelyillä ja kahvilla.

– Maailmassa riittää paljon parannettavaa, Vienonen kertoo.

Vienosen mukaan toiminnasta saatava ilo on molemminpuolista. Itsensä peliin laittaminen kannattaa.

– Välillä sitä mieltii, että kumpi tässä on antavana osapuolena, Vienonen naurahtaa.

Ystäväryhmää Vienonen kehuu hauskaksi porukaksi, jonka kanssa tulee tehtyä paljon muutakin SPR:n toimintaan liittyvää.



Raimo Vienonen parantaa maailmaa ystävänsä kanssa muun muassa puhumalla politiikkaa ja käymällä kahviloissa.