

Monimuotoinen ystävätoiminta

Toimintamuodot

Ystävänä yksinäiselle

Yksinäisyydestä voivat kärsiä nuoret, aikuiset ja vanhukset, ikään, sukupuoleen tai kulttuuritaustaan katsomatta. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa esimerkiksi välimatka perheeseen tai muuttunut elämäntilanne.

Punaisen Ristin ystävätoiminnan vapaaehtoiset tuovat iloa yksinäisen arkeen. He vierailevat yksinäisen henkilön kuten vanhuksen, sairaan, vammaisen, maahanmuuttajan, mielenterveyskuntoutujan, vangin tai muun tukea tarvitsevan luona säännöllisesti esimerkiksi kaksi kertaa kuukaudessa. Yhdessä ystävän kanssa voi tehdä monenlaisia, molempia kiinnostavia asioita – esimerkiksi lukea yhdessä lehtiä, ulkoilla, keskustella tai vain kuunnella. Ystävä voi myös olla saattajana terveyskeskuksissa tai olla apuna kauppatkalla.

Ystävänä nuorelle

Nuorten ystävätoiminnan tavoitteena on ehkäistä nuorten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tarjota nuorille ystävyyssuhteita. Nuorten ystävätoiminnan tavoitteena on myös tukea nuoria avun tarvisijoista aktiivisiksi toimijoiksi ja kasvattaa uutta auttajien sukupolvea.

Nuorten kahdenvälistä ystävätoimintaa tukee nuorten ryhmämuotoinen ystävätoiminta. Ryhmätoiminta voi olla nuorten vapaaehtoisten ystävien vertaistuellista ryhmätoimintaa tai ystävää vailla olevien ja vapaaehtoisten yhteisiä ryhmätapaamisia.

Aikuiset, jotka haluavat toimia yksinäisten nuorten tukena, voivat olla mukana esimerkiksi nuorten ystäväryhmien ohjaajina tai Nuorten turvatalojen vapaaehtoisina, internetissä toimivien nuorten liveryhmäkeskustelujen valvojina ja/tai nuorten tukihenkilöinä.

Omaishoitajien tukitoiminta

Omaishoitajien tukitoiminnan tavoitteena on omaishoitajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen virkistykseen, vertaistuen, koulutuksen, ohjauksen ja neuvonnan keinoin. Vapaaehtoiset toteuttavat omaishoitajille ryhmätoimintaa sekä järjestävät virkistystapahtumia ja retkiä.

Omaishoitajien tukitoiminnan yhtenä muotona on myös puhelinpalvelu Juttuluuri. Se tarjoaa keskusteluapua niille omaishoitajille, jotka eivät pysty irrottautumaan kotoaan. Kanssakulkija-toiminnassa vapaaehtoiset puolestaan vierailevat omaishoitajan kotona ja pyrkivät aktivoimaan perhettä mm. keskustelun ja ulkoilun avulla.

Lisätietoja www.omaishoito.fi.

Ystävät ryhmissä

Osastossa voidaan kehittää yhteisöllisiä toiminnan muotoja tarjoamalla kohtaamisen paikkoja yksinäisille erilaisten ryhmien muodossa. Ryhmässä osallistujille tarjoutuu vuorovaikutuksen mahdollisuuksia, virikkeitä ja vertaistukea.

Ystävät voivat järjestää kerhoja, retkiä, palvelupäiviä ja monenlaista virkistystä. Yhdessä voi esimerkiksi keskustella, leipoa tai harrastaa käsitöitä – ryhmäläiset saavat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. Laitoksissa asuvien ilahduttamiseksi ystäväryhmät voivat järjestää erilaisia tapahtumia ja tempauksia.

Ryhmät voivat olla myös vertaiskokoontumisia, joissa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat kokoontuvat yhteen keskustelun tai toiminnan merkeissä.

Ystävät laitoksissa

Vapaaehtoiset voivat toimia laitoksessa asuvan vanhuksen, sairaan tai vammaisen ystävävä, jota hän käy tapaamassa säännöllisesti esimerkiksi kaksi kertaa kuussa. Ystävä voi toimia myös laitoksissa asuvien ulkoilun tukena. Ystävät voivat myös järjestää laitoksissa asuville esimerkiksi ryhmätoimintaa tai erilaisia tilaisuuksia.

Vankilavierailijatoiminnan tavoitteena on tarjota vangeille mahdollisuus keskusteluun ja luottamukselliseen ihmissuhteeseen vankilan ulkopuolisen henkilön kanssa. Vankiloissa voidaan järjestää myös Punaisen Ristin teemakoulutusta vangeille mm. ensiavusta, henkisestä tuesta ja terveyden edistämisestä.

Monikulttuurinen ystävätoiminta

Monikulttuurinen ystävätoiminta tarjoaa vapaaehtoiselle mahdollisuuden olla mukana perehdyttämässä maahan muuttaneita suomalaisen yhteiskuntaan sekä Punaisen Ristin toimintaan. Ystävä voi mm. opastaa kaupungilla liikkumisessa, esitellä paikkoja tai keskustella yhteisistä mielenkiinnon kohteista ja auttaa sitä kautta suomen kielen oppimisessa.

Punaisen Ristin ystävävä kautta tulija saa uusia kontakteja ja sosiaalisia verkostoja sekä mahdollisuuden suomen kielen harjoitteluun arjen tapaamisissa. Vastavuoroisesti ystävät saavat aitiopaikan tutustua toisenlaisesta kulttuurista tuleviin ihmisiin.

Koko Suomi leikkii – sukupolvien kohtaamispaikat

Suomen Punainen Risti aloitti vuonna 2014 yhdessä Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa valtakunnallisen Koko Suomi leikkii -hankkeen. Kolmivuotisen hankkeen tavoitteena on synnyttää jokaiseen Suomen kuntaan sukupolvien kohtaamispaikka eli Terhokerho. Terhokerhot ovat vapaaehtoisvetoisia kohtaamispaikkoja 5–10-vuotiaille lapsille ja ikääntyneille. Terhokerhoihin ovat tervetulleita myös lasten vanhemmat, sisarukset ja muut aikuiset.

Terhokerho on paikka, missä eri sukupolvet voivat kohdata leikin, mielikuvituksen, perinteiden vaihdon, yhteisen tekemisen ja kiireettömyyden merkeissä.

Koulutus

- **Ystävätoiminnan/laitosvapaaehtoistoiminnan peruskurssi ja ystävätoiminnan lyhytkurssi**
- **Ystävätoiminnan jatko- ja täydennyskoulutukset:**
 - Vapaaehtoinen omaishoitajan tukena -kurssi
 - Vankilavierailijakurssi
 - Tulijan tukena ja ystävänä -kurssi
 - Vapaaehtoisille mielenterveydestä -kurssi
 - Henkisen tuen perus- ja jatkokurssit
- **Ystävätoiminnan asiakasryhmien ohjaajakoulutus**
- **Sosiaalipalvelupromo-koulutus**
- **Monikulttuurisen vapaaehtoistoiminnan promo-koulutus**
- **Sosiaalipalvelukouluttajakoulutus**

Näin pääsee alkuun

Ystävätoiminta sopii kaikille, jotka haluavat auttaa ja tukea lähimmäistään elämän eri tilanteissa. Mitään erityistaitoja ei tarvita. Toivomuksena on, että auttajaksi ryhtyvän oma elämäntilanne on kunnossa.

Mukaan vapaaehtoiseksi ystäväksi pääsee ottamalla yhteyttä oman paikkakunnan Punaisen Ristin osaston ystävätoiminnan, monikulttuurisen toiminnan tai omaishoitajien tukitoiminnan yhteysvapaaehtoiseen tai piiritoimiston vastuuhenkilöihin. Vapaaehtoiseksi ystäväksi tullaan useimmiten osallistumalla ystävätoiminnan peruskurssille. Ystäväkurssieja voidaan järjestää eri painotuksilla esimerkiksi nuorille tai omaishoitajien tukitoiminnasta kiinnostuneille.

Osastot, joissa ei ole ystävätoimintaa tai jotain sen muotoa, arvioivat sen tarpeen ja aloittavat tarvittaessa toiminnan itse tai yhdessä lähiosastojen kanssa. Toimintaa käynnistettäessä ollaan yhteydessä piirin sosiaalipalvelusuunnittelijaan, monikulttuurisen työn suunnittelijaan tai omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijään. Koko Suomi leikkii – hankkeesta vastaavat piireissä alueelliset työntekijät eli leikkilähetit. Osa leikkilähetistä istuu Mannerheimin lastensuojeluliiton piiritoimistossa, mutta he ovat myös SPR:n osastojen käytettävissä.

Toiminnan käynnistämistä varten on hyvä nimetä osastoon ystävätoiminnan vastuuhenkilöt. Osaston hallitus voi nimetä ystävätoiminnan, nuorten ystävätoiminnan, monikulttuurisen vapaaehtoistoiminnan tai omaishoitajien tukitoiminnan yhteyshenkilön.

Monimuotoisen ystävätoiminnan suunnittelussa, käynnistämisessä ja ohjaamisessa on hyvä olla yhteyshenkilön lisäksi mukana myös muita vapaaehtoisia. Vapaaehtoisten ystävien välittämiseen tarvitaan myös ystävävälitys.

Uusia ystäviä ja monimuotoisen ystävätoiminnan vastuuvapaaehtoisia mm. ryhmänohjaajiksi ja vapaaehtoisvälittäjiksi on rekrytoitava ja perehdytettävä säännöllisesti. Osasto voi järjestää ystäväkurssin ja valittua toimintamuotoa tukevan

täydennyskoulutuksen, joissa kouluttajana toimii sosiaalipalvelu- ja/tai monikulttuurisuuskouluttaja.

Myös ystävää kaipaavista voi tulla aktiivisia toimijoina ystävätoimintaan silloin kun sopiva toimintamuoto löytyy ja toimintaa on tarjolla.

Keneltä saa apua

Osastossa tietoa ystävätoiminnasta saa osaston ystävätoiminnan yhteyshenkilöltä ja/tai monikulttuurisuuspromolta sekä omaishoitajien tukitoiminnan ja/tai monikulttuurisuus-toiminnan yhteyshenkilöltä.

Piirissä tietoa välittää sosiaalipalvelutoiminnan suunnittelija, monikulttuuristoiminnan kehittäjä, osaston kummi, leikkilähetti tai omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä.

Keskustoimistossa asiasta vastaavat ystävätoiminnan, monikulttuurisuustyön ja omaishoitajien tukitoiminnan suunnittelijat.

Rahoitus

Ystävätoiminnan käynnistämiseen ja toiminnan toteuttamiseen laaditaan vuosittain toimintasuunnitelma ja budjetti, joka esitellään osaston hallitukselle hyväksyttäväksi. Vuoden lopulla toiminnasta ja sen kuluista tehdään raportti.

Ystävätoiminnan käynnistämiseen ja monipuolistamiseen voi hakea piirien kautta keskustoimiston myöntämää pienimuotoista Hyväpäivä-avustusta.

Joillakin kunnilla on haettavissa toiminta-avustuksia vapaaehtoistoiminnan käynnistämiseen ja ylläpitämiseen. Myös muita mahdollisia avustuslähteitä on hyvä selvittää. Esimerkiksi OK-opintokeskus tukee koulutusten järjestämistä.

Omaishoitajien tukitoimintaan osastot voivat saada toimintarahaa. Koko Suomi leikkii -hankkeessa osastot/yhdistykset saavat 300 euron toimintarahan kutakin Terhokerhoa kohden.

Materiaalia

Ohjaajalle:

- Ystäväkurssin, täydennyskurssien ja promo-koulutusten materiaalit toiminnan käynnistämisen tueksi
- Innostuksesi ja toiminnan hahmottamiseksi:
- Vetoa! Vinkkejä vapaaehtoistoimintaan (2005)
- Moninaisuus alkaa meistä – vinkkejä monikulttuuriseen vapaaehtoistoimintaan (2004)
- Vapaaehtoisen opas – kotoutumisen tukena (2009) (tarkempaa tietoa monikulttuurisen ystävätoimintaan)
- Osaston askeleet (omaishoitajien tukitoiminnasta kiinnostuneille)

Osallistujille:

- Ystävätoiminnan lyhyt- tai peruskurssien materiaali

Terhokerhon perustamiseen on olemassa omat materiaalinsa, joita voi kysyä piirien leikkilähettiläiltä.