

Ystäväkurssi

On valmiusjärjestö.

Auttaa ihmisiä katastrofien ja onnettomuuksien sattuessa ja kouluttaa heitä varautumaan niihin.

Punaisen Ristin periaatteet ja arvot ovat valmiuden ja varautumisen perusta.

Punainen Risti on varautunut siihen, että se **on valmis auttamaan heti, kun jotain sattuu.**

Tätä kutsutaan valmiustoiminnaksi.

Punaisella Ristillä on **velvollisuus** tukea viranomaisia, sekä pelastaa ihmishenkiä erilaisissa hätätilanteissa.

Toiminta perustuu lakiin Suomen Punaisesta Rististä (238/2000), sekä Tasavallan Presidentin asetukseen Suomen Punaisesta Rististä 827/2017.



Kuva: Ville Palonen/ SPR

SPR valmiuden resurssit Suomessa

- Noin 400 osastoa kattavat koko maan ja näissä toimii 30 000 vapaaehtoista eri toimintamuodoissa. Vapaaehtoisia toimii auttamistehtävissä myös verkossa.
- Turvatalot, kontit, veripalvelu, vastaanottokeskukset, logistiikkakeskus, terveystieteet, ruoka-apu, ystävätoiminta -> kaikilla tehtävänsä osana valmiutta.
- Katastrofirahasto (apua kotimaan äkillisiin tilanteisiin esim. tulipalot).
- SPR koordinoi Vapaaehtoista pelastuspalvelua (Vapepa), mukana yli 50 järjestöä ja yhteistyötahoa. Toiminnassamme/hälytysryhmissämme on mukana yli 13 000 vapaaehtoista.
- Psykologien valmiusryhmä ja katastrofivalmiuden yksiköt (valtakunnallinen auttava puhelin ja/tai chat avataan tarvittaessa).
- Kaikilla vapaaehtoisilla on halutessaan mahdollisuus osallistua muihin auttamistehtäviin ja saada koulutusta ja apua tehtävään.

Ystävätoiminnassa voit toimia...



Ystävävälittäjänä tai mentorina

- Ystävävälitysten kautta voi löytää ystävän tai oman ystäväryhmän
- Tukea ja ohjausta

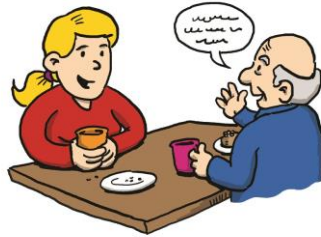


Ystävänä palvelutaloissa, sairaaloissa tai vankiloissa

- Ystävät vierailevat palvelutaloissa ja sairaaloissa
- Ryhmiä ja vierailuja vankiloissa

Ystävänä yksinäiselle

- Kahdenkeskeiset ystävätapaamiset ulkoilun, juttelun, elokuvien jne. merkeissä
- Verkkoystävänä
- Soittokaverina
- Perheystävänä esim. maahan muuttaneille ja omaishoitoperheille



Avoimissa kohtaamispaikoissa ja ystäväkahviloissa

- Avoimet kahvilat
- Yhteisölliset ruokailut
- Sukupolvien väliset avoimet kohtaamispaikat Terhokerhot



Asiointiapuna

- Lyhytkestoista apua lääkärikäynneille, ostosreissuilla jne.



Ryhmänohjaajana

- Erilaisia ryhmiä lapsille, nuorille, ikääntyneille, maahan muuttaneille, omaishoitajille ja eläkkeelle siirtyville
- Yhdessäoloa, juttelua, retkiä, kulttuuritapaamisia, laulua, askartelua jne.
- Kasvokkain tai verkossa



Punainen Risti
Röda Korset

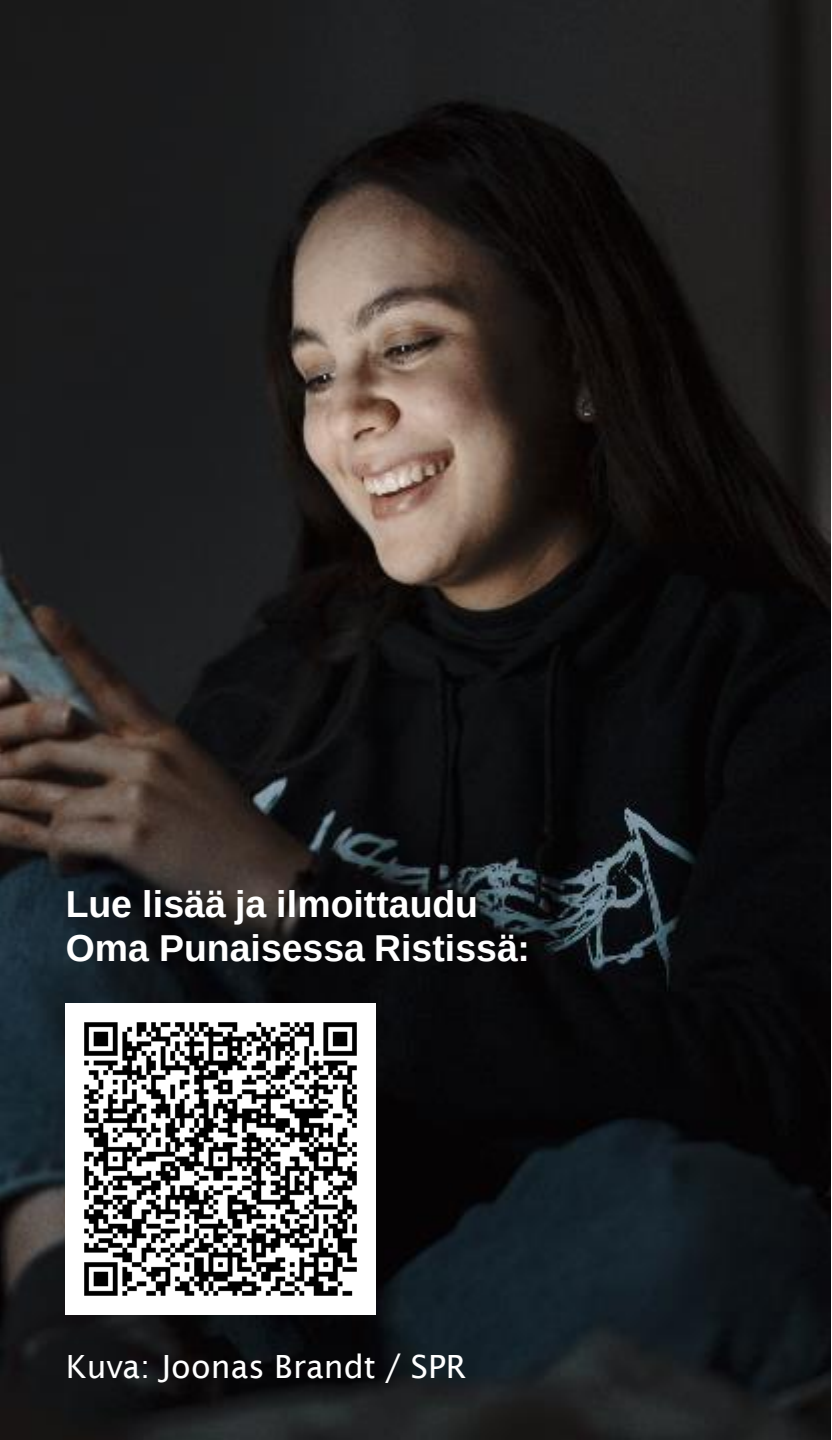


Kouluttajana tai kouluvierailijana

- Voit kouluttaa uusia vapaaehtoisia ystävätoimintaan
- Voit vierailla kouluissa ja esitellä kaveritaitoja -ohjelmaa



Ystävätoiminnan perusta: Vahva vapaaehtoisuus, toimiva koulutus-, tuki- ja ohjausjärjestelmä, laaja-alaisesti verkottunut toiminta paikallista ja lähellä ihmisiä.



Lue lisää ja ilmoittaudu
Oma Punaissessa Ristissä:



Kuva: Joonas Brandt / SPR

Voit toimia ystävänä myös verkossa...

Verkkoystävätoiminnassa

- **käyt anonyymejä keskusteluja** ystävää pyytäneen henkilön kanssa sähköpostitse tai valitsemassanne sovelluksessa.
- Voit ilmoittautua verkkoystäväksi ystäväkortin luomisen yhteydessä. Tietosi välittyvät valtakunnalliseen verkkoystävävälitykseen.

Verkkokohtaamispaikassa

- **tuet ja moderoit keskustelua** toisen vapaaehtoisen kanssa.
- tarvitset tilannetajua, teknistä osaamista ja kykyä luoda turvallinen ilmapiiri.
- Perustamme verkkokohtaamispaikkaan uusia ryhmächatteja eri ikä-, kieli- ja muille kohderyhmille myös vapaaehtoisten toiveiden pohjalta.

Yksinäisyys puheeksi –verkkovertaisryhmissä

- **tuet ja ohjaat ryhmän keskustelua** toisen ohjaajan kanssa valmista ryhmämateriaalia hyödyntäen.
- tarvitset kuuntelun taitoa, arvostavaa suhtautumista erilaisiin näkemyksiin, rakentavaa reagointikykyä erilaisiin tilanteisiin sekä teknistä osaamista.

Voit ilmoittautua verkkovertaisryhmien ja verkkokohtaamispaikan vapaaehtoiseksi Oma Punaissessa Ristissä.

Yksinäisyys...

on eri asia kuin yksinolo.

voi olla hetkellistä, jatkuvaa tai pitkittynyttä.

Joka neljäs Suomessa kokee yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti.

Jos yksinäisyys jatkuu pitkään, se alkaa vaikuttamaan haitallisesti ihmisen **hyvinvointiin ja terveyteen**.

Yksinäisyyden taustalla

Elämäntilanteen **muutos**: läheisen kuolema, ero, sairastuminen

Muutto uudelle paikkakunnalle tai uuteen maahan

Yksinasuminen, ei parisuhdetta

Ujous tai **sosiaalisten tilanteiden** pelko tai jännittäminen vaikeuttaa tutustumista

Ei löydy **samanhenkistä** seuraa



Kuva: Joonas Brandt / SRP

Yksinäisyys – yhteyden kaipuu

Ystävää etsitään, koska...

"Ei ole ketään ihmistä ympärillä."

Mies, 18-29 vuotta

"Tuli tyhjä tila, kun erosin ja olin muuttanut."

Nainen, 60-69 vuotta

"En osaa solmia pysyviä ihmissuhteita."

Nainen, 18-29 vuotta

"Lähes kaikki entiset ystävät ovat vanhempia, sairaita tai kuolleita, tai muuten huonojalkaisia."

Nainen, 70-79 vuotta

"Olisin seurallinen ja jutteleva, mutta kun ei ole ketään kenelle puhuisin."

Nainen, 70-79 vuotta

"Vaikka pärjäänkin yksin, niin erakoituminen ei välttämättä ole hyvä asia."

Mies, 70-79 vuotta

Ystävää tarvitaan, koska...

"On ainakin kerran viikossa ihana päivä, kun vaihdetaan sähköpostia."

Nainen, 60-69 vuotta

"Käperryn kotiin. SPR:n ystävän kanssa käymme kävelyllä."

Nainen, 60-69 vuotta

"Tunnen itseni eläväksi ja saan suruuni muuta ajateltavaa. Koen itseni tärkeäksi kun saan aikaa toiselta henkilöltä."

Nainen, 60-69 vuotta

"Mielialani on piristynyt tehokkaasti."

Mies, 18-29 vuotta

"On ihanaa tiedostaa, että joku haluaa kuulla mitä minulle kuuluu."

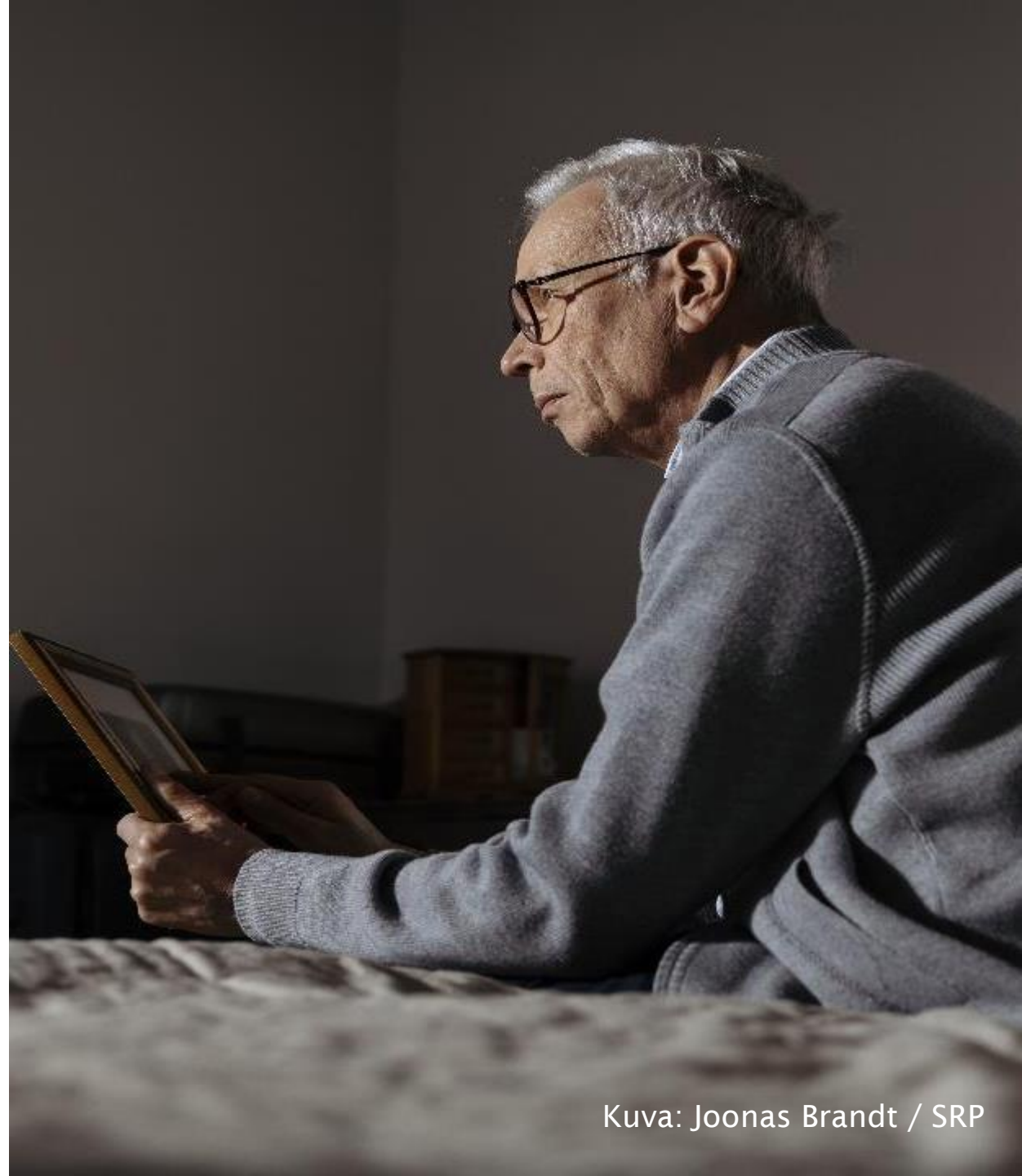
Muu, 40-49 vuotta

"Olen uskaltanut enemmän. Olen tehnyt parempia valintoja."

Nainen, 40-49 vuotta

Ystävätoiminnan ydin

1. Tulemme väliin ennen kuin yksinäisyys ehtii pitkittyä.
2. Annamme nähdyksi tulemisen kokemuksia.
3. Annamme apua ja rohkaisua rakentaa yhteyttä toisiin ihmisiin.



Vapaaehtoiseksi hakeudutaan mm. näistä syistä

- Halu auttaa
 - Uuden oppiminen
 - Uusien ihmisten tapaaminen
 - Tekemisen kaipuu
 - Kansalaisvelvollisuus
 - Oikein ja hyvän tekeminen
 - Itsensä toteuttaminen
- Hyödyllinen tekeminen
 - Tunne-elämykset
 - Uudet kokemukset
 - Toinen toistensa auttamisen ihanteen toteuttaminen
 - Opintopisteet tai merkintä cv:hen
 - Mitä muuta?

Mitä kaikkea ystävän kanssa voi tehdä?

- Mitä ystävä on tehnyt ennen, mutta ehkä luopunut sittemmin?
- Mistä ystävä on kiinnostunut?
- Asioita, joista ystävä pitää
- Mitä ystävän tarinat ja henkilöhistoria kertovat hänen kiinnostuksensa kohteista?
- Tekemisen pitää olla mukavaa molemmille osapuolille

Ystävätoiminnan pelisäännöt

Tavallisen ihmisen taidoin

Palkattomuus

Vapaaehtoisuus

Luotettavuus

Vaitiolotaito ja luottamuksellisuus

Puolueettomuus

Toimintaa tarvitsijan ehdoilla

Tasa-arvoisuus

Toiminnan ilo

Vapaaehtoisella on oikeus

- Osallistua taitojensa ja kiinnostuksensa mukaisiin vapaaehtoistehtäviin SPR:n vapaaehtoistoiminnassa
- Tehtävässä tarvitsemaansa koulutukseen, tietoon, ohjaukseen ja tukeen
- Osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä jäsenenä vaikuttaa päätöksentekoon
- Turvalliseen toimintaympäristöön
- Saada ja antaa palautetta ja kokea arvostusta
- Mahdollisuuteen kehittyä vapaaehtoisena

Vapaaehtoisella on velvollisuus

- Toimia Punaisen Ristin arvojen ja periaatteiden, SPR:ssä hyväksytyjen suuntaviivojen ja sääntöjen mukaisesti
- Sitoutua toimintaan siltä osin kuin on vapaaehtoisesti ja sovitusti lupautunut
- Osallistua tehtävän edellyttämään perehdytykseen ja koulutukseen
- Tiedottaa toiminnassa havaitsemistaan puutteista tai vaaroista
- Sitoutua kulloinkin tehtävän edellyttämään vaitioloon

Arvostava kohtaaminen – taito kuunnella

HYVÄ KUUNTELIJA...

- kuuntelee enemmän kuin puhuu
- osoittaa empatiaa
- ei vähättele toisen tunteita
- tukee toisen omia ratkaisuja / varoo liiallista neuvomista
- kysyy avoimia kysymyksiä, ei johdattelevia
- Käyttää tarkentavia kysymyksiä

"Miltä sinusta tuntuu?"

"Itke vaan. Ei mitään kiirettä."

"Mitä tämä tarkoittaa?"

"Kuinka se tapahtui?"

"Auta minua ymmärtämään, mitä todella tarkoitat."

Miten saan ystävän?

1. **Luo profiili** Oma Punainen Risti – järjestelmään punainenristi.fi/oma → Kouluttaja merkitsee sinut ystäväkoulutetuksi → Koulutusmerkinnän saatuaasi täytä **Ystävävapaaehtoisen kortti**
2. Ystävävälityksen yhteydenotto → **haastattelu**
3. Ystäväparin muodostaminen / **sopivan toimintamuodon** löytäminen
4. **Mukaan toimintaan**

Mistä tukea itselle?



Kuva: Joonas Brandt / SPR

- Punaisen Ristin ystävävälitys
- Punaisen Ristin koulutukset
- Ystävävapaaehtoisten ryhmät (myös some-ryhmät)
- Voimavarapäivät ja -illat
- Työnohjauksellinen tuki, työnohjaus tarvittaessa piiristä
- Vapaaehtoisen vakuutus



Pidä huolta itsestäsi, niin sinulla on annettavaa muillekin!

- Löydä oma tapasi olla ystävä.
- Kestä alun epävarmuus.
(Huom. Ystävävälittäjät ovat myös vapaaehtoisia.)
- Säännöt, rooli ja palautumistavat suojaavat.
- Tunne omat rajasi.

Välitys huolehtii sinusta – huolehdi sinä välityksestä

- Pidä **yhteystietosi** ajan tasalla Oma -järjestelmässä tai ottamalla yhteyttä välitykseen.
- Kerro välitykselle **ongelmatilanteista**.
- Jos ystävyys suhde **loppuu** tai haluat lopettaa ystävänä toimimisen, muista ilmoittaa siitä välitykseen.
- On hyvä tapa laittaa välitykselle viestiä noin puolen vuoden välein ja kertoa lyhyesti **omasta tilanteesta**.

Ystävätoiminnan koulutukset

Ystäväkurssi
(3h)



**HALUATKO
KOULUTTAUTUA
LISÄÄ?**

Henkinen tuki
ystäville

Muistisaira-
kohtaaminen

Ulkoiluystävänä
palvelutalossa

Haastavat asiat
ystävätoiminnassa

Ystävänä
palvelutalossa
tai sairaalassa

Vankila-
vierailija-
koulutus

Ystävätoiminnan
ryhmänohjaaja-
koulutus

Ystävä-
toiminnan
mentorimalli

Kerta-
luonteinen
ystävätoiminta

Ystävänä
omaishoito-
perheelle

Verkkoystävä-
toiminta

Ystävänä
itsenäistyvälle
nuorelle

Kotoutumisen
tukena

Auttamis-
valmiuden
kurssi

Ystävälittäjä-
koulutus

Varaiso-
vanhemmaksi -
koulutus

Nuoret ja
mielenterveys

Mielen-
terveydestä
vapaaehtoisille

Luonto osaksi
hyvinvointia

Ystävä-
kouluttaja-
koulutus

Punaisen Ristin jäsenyys

Jäsenmaksusi mahdollistaa vapaaehtois- ja avustustyömme, ensiapupäivystykset, ystävätoiminnan ja paljon muuta toimintaa.

Jäsenmaksusi ansiosta kykenemme auttamaan kriisitilanteessa nopeasti ja tehokkaasti. Jäsenyytesi auttaa paikallista osastoa.

Valitse jäsenyyden muoto:
Vuosijäsen yli 29-vuotias 20 € / kalenterivuosi
Vuosijäsen alle 29-vuotias 10 € / kalenterivuosi
Ainaisjäsenyys 300 €

Jäsenedut:
<https://www.punainenristi.fi/jasenedut>
Liity jäseneksi:
<https://www.punainenristi.fi/jasen>



Jäsenyys Punaisessa Ristissä kertoo sinusta paljon.
Uskallat seisoa hyvän puolella, uskot myötätunnon tekojen ja läsnäolon voimaan.

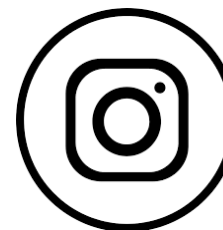


KIITOS!

**Nähdään
ystävätoiminnassa
omassa osastossa,
verkossa ja somessa!**



@
@
@ystavatoiminta
@punainenristi



@
@
@sprystava
@punainenristi