

Ystäväkurssi

Esittäjän nimi ja päivämäärä XX.XX.XXXX



Kun saat ystävän

Suomen Punaisen Ristin ystäväkurssi



Turvallisemman tilan periaatteet

Olemme yhdessä vastuussa siitä, että kaikilla osallistujilla on hyvä ja turvallinen olo kaikessa Punaisen Ristin toiminnassa. Noudatamme näitä turvallisemman tilan periaatteita.

Ole avoin

Kohtaa uudet ihmiset ja asiat ennakkoluulottomasti. Ota jokainen kohtaaminen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

Kunnioita

Kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja arvosta toisen mielipidettä. Älä pilkkaa, nolaa tai tuomitse ketään puheillasi tai käytökselläsi.

Luo myönteistä ilmapiiriä

Ota vastuuta myös toisen kokemuksesta. Kuuntele, kehu ja kannusta.

Vältä oletuksia

Älä tee oletuksia ulkoisten ominaisuuksien, ihonvärin, etnisyyden, uskonnon, sukupuolen, iän tai puheen perusteella. Älä tee oletuksia sukupuolesta, taustasta tai toimintakyvystä.

Anna tilaa

Kunnioita toisen henkilökohtaista tilaa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Huolehdi, että kaikki tulevat kuulluksi ja anna kaikille mahdollisuus osallistua.

Puutu

Älä seuraa sivusta, jos todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua.

Nauti

Pidä hauskaa! Kysy, jos joku asia ihmetyttää ja ota asiasta selvää.



NOLLATOLERANSSI

Yksikin tapaus on meille liikaa

Punaisessa Ristissä emme hyväksy seksuaalista
ahdistelua, häirintää tai hyväksikäyttöä missään
muodossa. Meillä on nollatoleranssi.

Ilmoita tapahtumista esihenkilölle tai toiminnasta vastaavalle
henkilölle tai sähköisellä lomakkeella >> punainenristi.fi
→ Väärinkäytösepäilyyn ilmoittaminen

Punainen Risti 



NOLLATOLERANSSI

Älä vähättele

sinuun tai muihin
kohdistunutta
seksuaalista häirintää.

Punaisessa Ristissä emme hyväksy seksuaalista
ahdistelua, häirintää tai hyväksikäyttöä missään
muodossa. Meillä on nollatoleranssi.

Ilmoita tapahtumista esihenkilölle tai toiminnasta vastaavalle
henkilölle tai sähköisellä lomakkeella >> punainenristi.fi
→ Väärinkäytösepäilyyn ilmoittaminen

Punainen Risti 



NOLLATOLERANSSI

Raportoi

kaikista seksuaaliseen
häirintään liittyvistä
tapahtumista ja epäilyksistä.

Selvitämme tilanteet oikeudenmukaisesti ja
luottamuksellisesti. Suojellemme raportoivien
henkilöiden ja hyväksikäytön kohteeksi
joutuvien yksityisyyttä ja oikeuksia.

Ilmoita tapahtumista esihenkilölle tai toiminnasta vastaavalle
henkilölle tai sähköisellä lomakkeella >> punainenristi.fi
→ Väärinkäytösepäilyyn ilmoittaminen

Punainen Risti 

Miksi olemme täällä?

Kurssin tavoitteet:

- perehdyttää ja innostaa mukaan Punaisen Ristin ystävätoimintaan
- tarjota valmiuksia vapaaehtoisena ystävänä toimimiseen
- kurssin suoritettuaan vapaaehtoinen voi toimia Punaisen Ristin ystävänä ja osallistua haluamilleen jatkokursseille

Kurssin sisältö:

1. Punaisen Ristin monimuotoinen ystävätoiminta
2. Ystävän merkitys yksinäisen elämässä
3. Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
4. Vapaaehtoisen hyvinvointi



**Keitä me ystävätoiminnasta
kiinnostuneet olemme?**

Kuva: Joonas Brandt / SPR

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



Kuva: Joonas Brandt/SPR

Sinä olet osa Punaisen Ristin valmiutta!

- Kaikki vapaaehtoiset ovat tärkeä osa Punaisen Ristin kokonaisvalmiutta ja kykyä toimia erilaisissa häiriö ja operaatiotilanteissa.
- Kaikilla vapaaehtoisilla on **halutessaan mahdollisuus** osallistua erilaisiin auttamistehtäviin ja saada koulutusta ja apua tehtävään.
- Tarpeet vaihtelevat tilanteen mukaan.
- Katastrofirahasto tukena (apua kotimaan äkillisiin tilanteisiin esim. tulipalot).
- SPR koordinoi Vapaaehtoista pelastuspalvelua (Vapepa), mukana yli 50 järjestöä ja yhteistyötahoa.
- Psykologien valmiusryhmä ja katastrofivalmiuden yksiköt

**Tervetuloa
mukaan
ystävätoimintaan!**



Kuva: Joonas Brandt / SPR

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.

A circular photograph showing two women from the chest up. The woman on the left has dark hair and is wearing a red hoodie. The woman on the right has grey hair and is wearing a light-colored sweater. They are both smiling and looking at a string of marshmallows held between them. In the background, a fireplace is lit, creating a warm, golden glow. The entire image is framed within a circular border.

**Ystävätoiminta tarjoaa
läsnäoloa, tukea ja
mielekästä tekemistä.**

Kuva: Joonas Brandt / SPR

Video: Kuka tahansa voi olla yksinäinen



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."

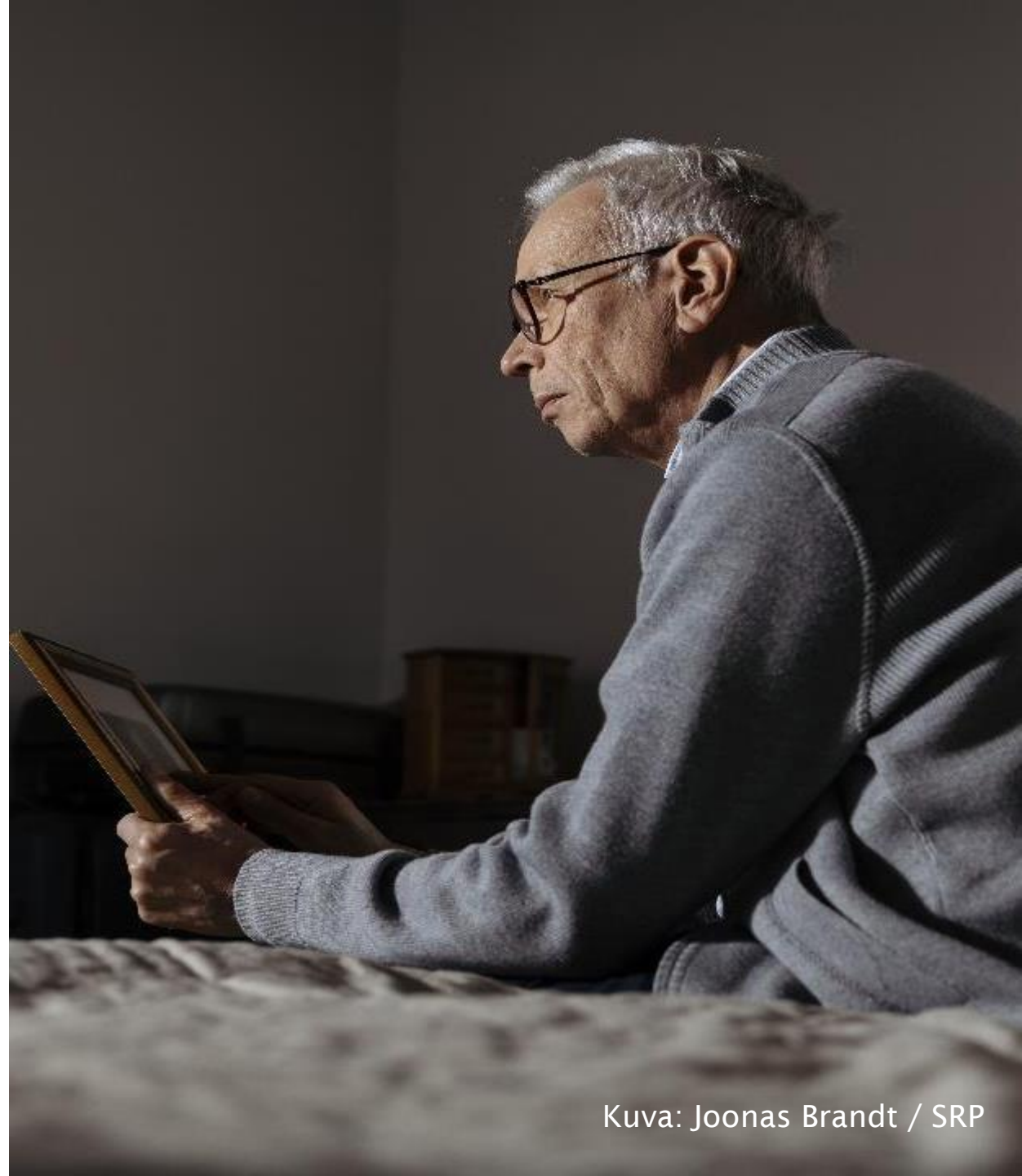
Muu, 40-49 vuotta

"Olen uskaltanut enemmän. Olen tehnyt parempia valintoja."

Nainen, 40-49 vuotta

Ystävätöiminnan ydin

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



TAUKO

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**



Vapaaehtoinen ei ole ammattiauttaja

Mitä eroa on ammattilaisen ja vapaaehtoisen rooleissa?

Miten ystävätoiminta eroaa tavanomaisesta ystävyydestä?

Ystävätoiminnan pelisäännöt

Ystävätoiminnan pelisäännöt

Tavallisen ihmisen taidoin

Palkattomuus

Vapaaehtoisuus

Luotettavuus

Vaitiolotaito ja luottamuksellisuus

Puolueettomuus

Toimintaa tarvitsijan ehdoilla

Tasa-arvoisuus

Toiminnan ilo

Ole oma itsesi.

Pidä pelisäännöt mielessä.

Kuva: Joonas Brandt / SPR

Vapaaehtoisella on oikeus

- saada toiminnasta iloa
- osallistua niihin järjestön vapaaehtoistehtäviin, joihin hänellä on osaamista ja kiinnostusta.
- saada perehdytystä, koulutusta, ohjausta ja tukea tehtäviin. Tukea ovat myös vertaistuki, yhteiset tilaisuudet, työnohjaus ja mentorointi.
- osallistua järjestön toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen
- olla mukana järjestön sääntömääräisessä päätöksenteossa, jos hän on järjestön jäsen
- saada ja antaa palautetta sekä kiitosta
- kokea arvostusta tehtävästään
- kehittyä vapaaehtoisena ja saada halutessaan todistus toiminnastaan

Vapaaehtoisella on velvollisuus

- toimia Punaisen Ristin arvojen ja periaatteiden mukaan
- toimia Punaisen Ristin sääntöjen ja toimintalinjauksen mukaan
- toimia niin, että toiminta on kaikille turvallista. Toiminnassa ei saa olla rasismia, syrjintää eikä häirintää.
- puuttua syrjintään ja rasismiin heti, jos hän huomaa sellaista
- sitoutua siihen toimintaan, johon hän on lupautunut. Sitoutuminen on tärkeää siksi, että Punainen Risti voi suunnitella ja toteuttaa toimintaa parhaalla mahdollisella tavalla.
- osallistua tehtävään liittyvään perehdytykseen ja koulutukseen
- kertoa puutteista tai vaaroista, jotka hän huomaa toiminnassa
- sitoutua vaitioloon ja tietosuojaan liittyviin ohjeisiin.

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."

TAUKO

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**

Ystäväprofiilin luominen

Oma Punaiseen Ristiin





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. Ystävälittäjät 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 ystävyysuhde **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

Ystävävälittäjä-
koulutus

Varaiso-
vanhemmaksi -
koulutus

Nuoret ja
mielenterveys

Mielen-
terveydestä
vapaaehtoisille

Luonto osaksi
hyvinvointia

Ystävä-
kouluttaja-
koulutus



Paritehtävä

Mistä ystävätoiminnan muodosta sinä voisit olla kiinnostunut ja miksi?

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.



**Tervetuloa mukaan
vapaaehtoisten ystävien
joukkoon!**

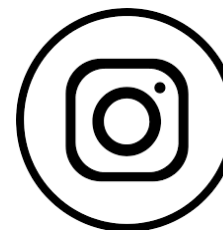


KIITOS!

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



@
@
@ystavatoiminta
@punainenristi



@
@
@sprystava
@punainenristi