

Ystäväkurssi

Miksi olemme täällä?

Kurssin tavoite ja sisältö

Saat kurssilla taitoja ja rohkeutta olla vapaaehtoinen ystävä.

Kurssin jälkeen voit alkaa vapaaehtoiseksi ystäväksi.
Voit myös osallistua jatkokursseille.

Tässä on kurssin sisältö:
Punaisen Ristin ystävätoiminta
Yksinäisyys ja ystävätoiminta
Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
Vapaaehtoisen hyvinvointi ja jaksaminen

Kuva: Joonas Brandt / SPR



Punaisen Ristin monimuotoinen ystävältoiminta

Punainen Risti

Punainen Risti on kansainvälinen organisaatio.
Se toimii joka puolella maailmaa.

Punainen Risti auttaa ihmisiä
katastrofeissa ja onnettomuuksissa
sekä kouluttaa varautumaan niihin.

Se kannustaa ihmisiä hoitamaan terveyttä
ja pitämään huolta toisistaan.

Punainen Risti on valmiusjärjestö.
Se tarkoittaa, että järjestö on
valmis toimimaan heti,
kun tapahtuu onnettomuus
tai jokin muu vakava tilanne.
Silloin se voi kutsua
vapaaehtoisia mukaan auttamaan.



Punaisen Ristin periaatteet

- **Inhimillisuus**
- **Tasapuolisuus**
- **Yleismaailmallisuus**
- **Riippumattomuus**
- **Ykseys**
- **Vapaaehtoisuus**
- **Puolueettomuus**



***Tervetuloa mukaan
ystävätoimintaan!***

Kuva: Joonas Brandt / SPR



Ystävätoiminta on monenlaista

Suomen Punainen Risti järjestää ystävätoimintaa monella tavalla ja monissa erilaisissa paikoissa.

Monenlainen ystävätoiminta on mahdollista seuraavien asioiden ansiosta:

- vapaaehtoisuus
- koulutus
- tuki ja ohjaus.

Kuva: Joonas Brandt / SPR



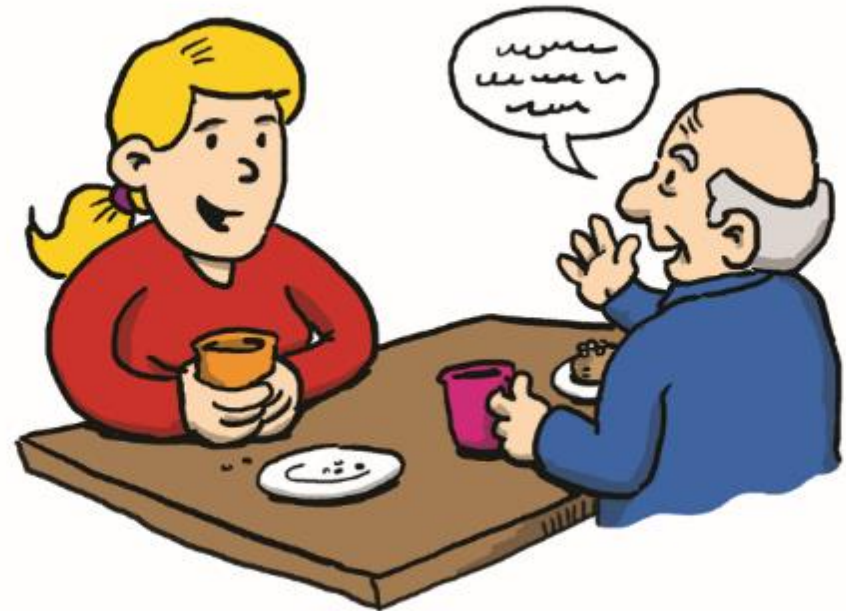
Ystävänä yksinäiselle

Vapaaehtoinen ystävä voi tavata parinsa kahden kesken.

Voitte esimerkiksi jutella, mennä kävelylle tai kahvilaan tai käydä elokuvissa.

Myös perheet voivat saada vapaaehtoisen ystävän.

Hän voi olla perheen ystävä esimerkiksi maahan muuttaneille tai omaishoitoperheille.



Omaishoitoperhe tarkoittaa,
että joku perheenjäsen on
toisen perheenjäsenen
omaishoitaja.

Voit olla myös verkkoystävä.
Silloin pidätte yhteyttä
sosiaalisessa mediassa.



Ystävänä eri paikoissa

Ystävät vierailevat
palvelutaloissa ja sairaaloissa.
Ystävät vierailevat myös
vankiloissa.



Avoimet kohtaamispaikat

Avoim kohtaamispaikka tarkoittaa paikkaa tai tilaisuutta, johon kuka vain saa tulla.

Kohtaamispaikassa ihmiset voivat tavata toisiaan ja olla yhdessä.

Avoimia kohtaamispaikkoja ovat:

- Avoimet kahvilat
- Yhteisölliset ruokailut eli yhdessä syöminen
- Kansainväliset klubit
- Terhokerhot



Apua asiointiin

Ystävä voi lähteä avuksi
esimerkiksi lääkäriin
tai ostoksille.

Asioinnissa auttaminen on
lyhytaikaista apua.



Ystävänä vastaanottokeskuksissa

Vapaaehtoinen ystävyys voi olla ryhmän toimintaa tai tapaamisia kahden kesken.

Yhteistä toimintaa ovat esimerkiksi talkoot.



Ryhmän ohjaaminen

Vapaaehtoinen ystävä voi ohjata erilaisia ryhmiä.

Ryhmiä on esimerkiksi lapsille, nuorille, ikääntyneille, maahanmuuttajille, omaishoitajille ja ihmisille, jotka ovat jäämässä eläkkeelle.

Ryhmien toiminta voi olla yhdessä olemista, juttelua, retkien tekemistä, laulua, askartelua tai kulttuuritapaamisia.



Ystävävälitys

SPR välittää ystäviä
oman ystävävälityksen kautta.
Se yhdistää sinut pariksi
sellaisen ihmisen kanssa,
joka tarvitsee ystävää.

Ystävävälitys tukee ja ohjaa
myös vapaaehtoista ystävää.
Voit ottaa sinne yhteyttä
missä tahansa asiassa.



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

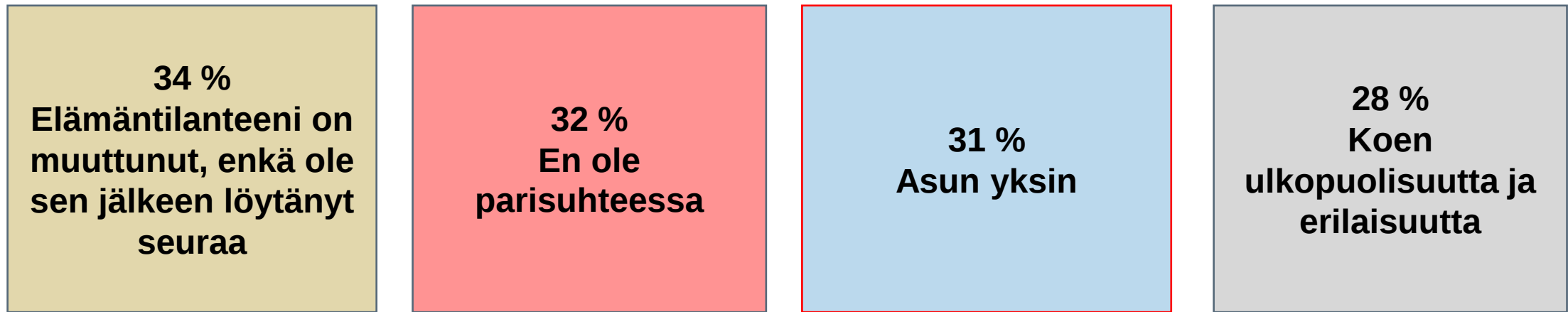


Kuva: Joonas Brandt / SPR

Yksinäisyys haastaa ystävältoimintaa

Mistä yksinäisyys johtuu?

(lähde: Yksinäisyysbarometri 2024)



Mistä yksinäisyys johtuu?

(lähde: Yksinäisyysbarometri 2024)

24 %

**Minun on vaikea
tutustua ihmisiin
ujouden tai
sosiaalisten
tilanteiden
jännittämisen vuoksi**

16 %

**Huono rahatilanne
estää minua
osallistumasta
harrastuksiin/toimin
taan, jossa tutustua
uusiin ihmisiin**

14 %

**Olen muuttanut
uudelle
paikkakunnalle tai
uuteen maahan**

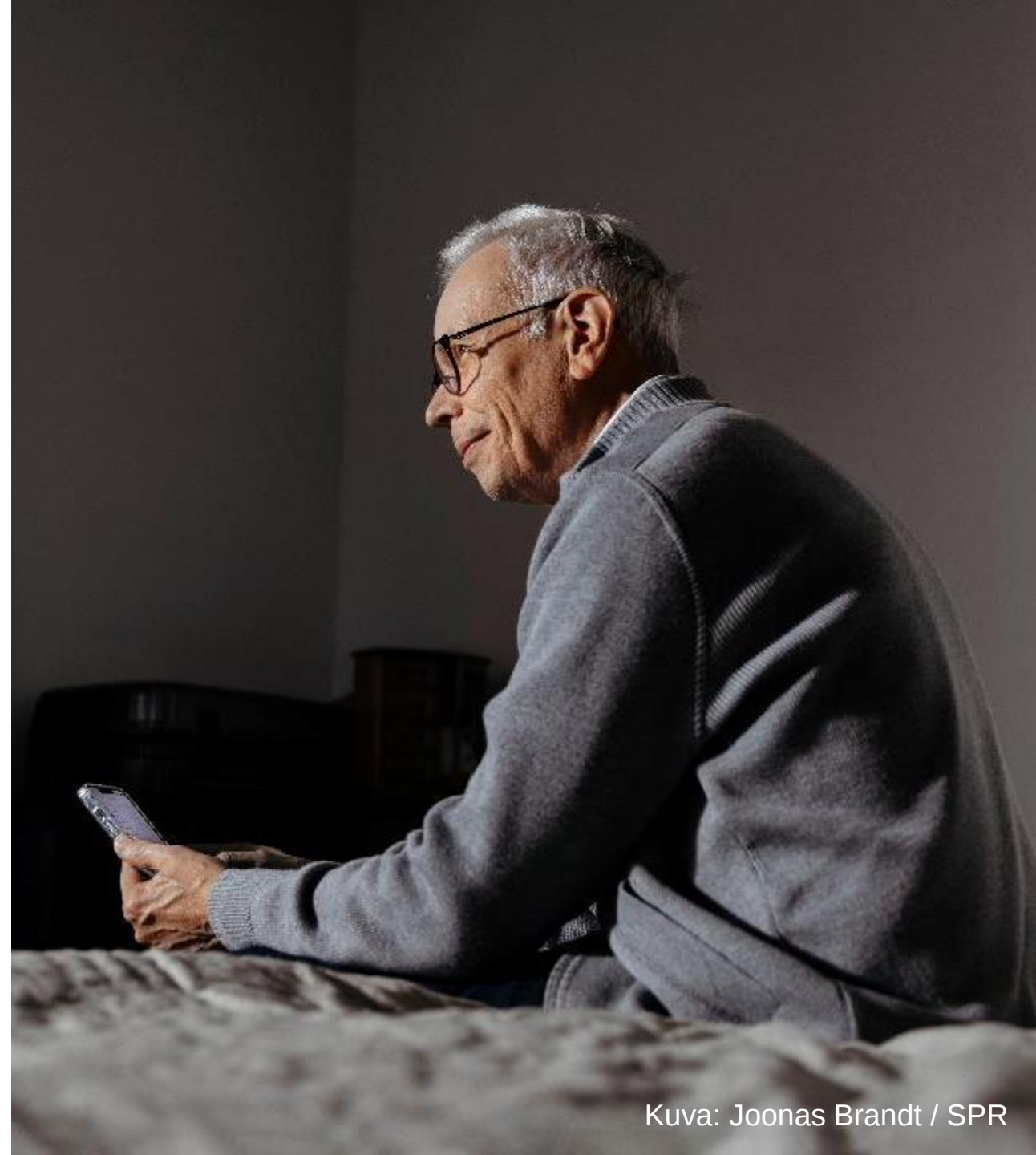
9%

**Minulla on fyysisiä
rajoitteita, jotka
estävät tai
vaikeuttavat uusiin
ihmisiin
tutustumista**

Yksinäisyys haittaa elämää

Yksinäisyys vähentää elämänlaatua ja haittaa mielenterveyttä.

Ihminen tarvitsee toista ihmistä.
Jos on päiviä ja viikkoja
ilman keskustelukaveria,
terveys alkaa tuhoutua.



Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen

Millainen on hyvä kuuntelija?

Hän kuuntelee enemmän kuin puhuu.

Hän ei vähättele toisen tunteita.
”Itke vaan. Ei ole mitään kiirettä.”

Hän osoittaa empatiaa
ja myötätuntoa.
”On varmaan raskasta...”

Hän tukee toisen omia ratkaisuja
eikä neuvo liikaa.



Millainen on hyvä kuuntelija?

Hän kysyy avoimia kysymyksiä eikä johdattele.

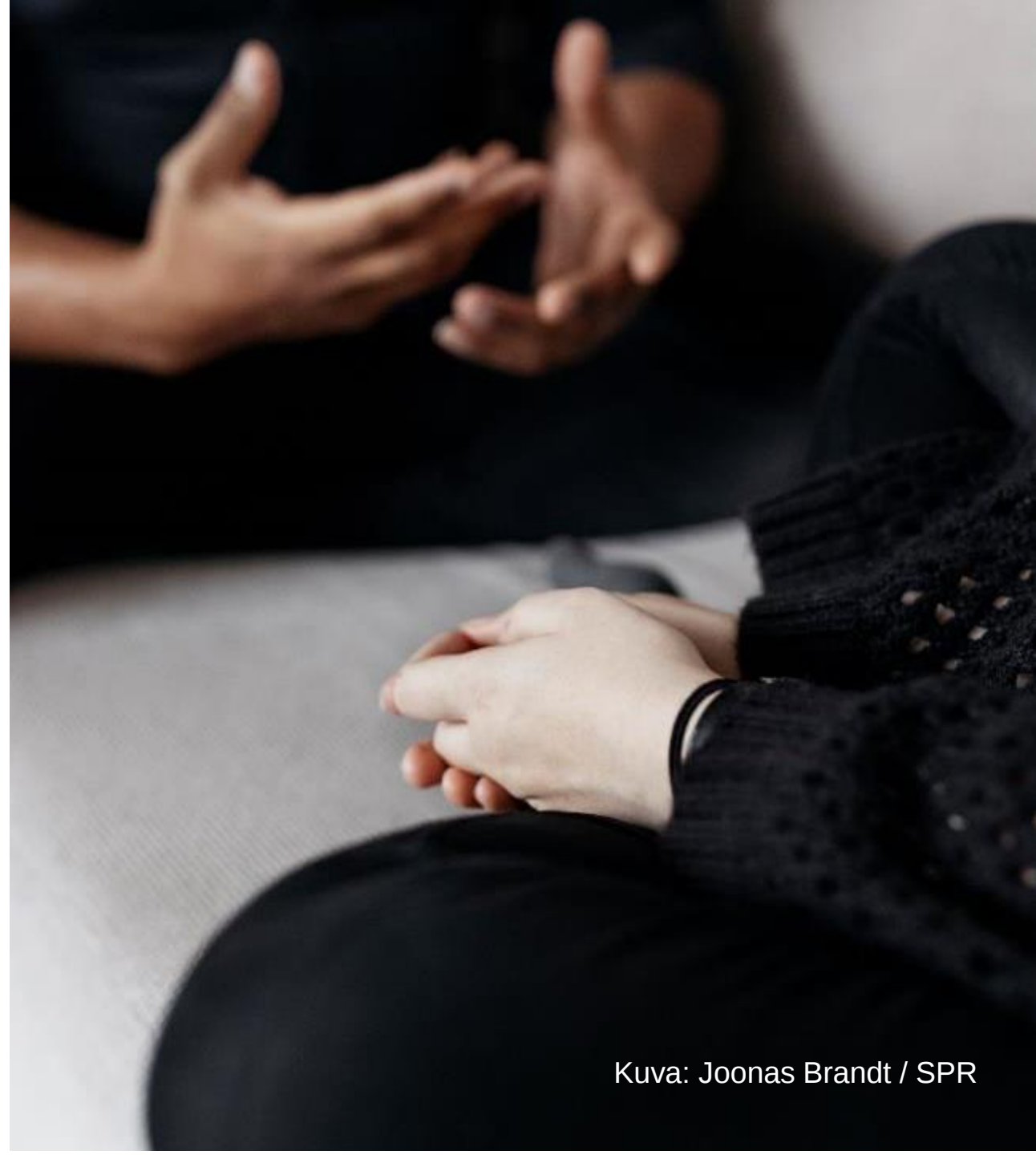
”Mitä tämä tarkoittaa?”

”Kuinka se tapahtui?”

Hän tekee tarkentavia kysymyksiä.

”Auta minua ymmärtämään, mitä tarkoitat?”

”Tarkoitatko, että...?”



Mitä kaikkea ystävän kanssa voi tehdä?



Mitä ystävä on tehnyt joskus aikaisemmin?

Tutustukaa yhdessä uusiin paikkoihin ja harrastuksiin.

Menkää kävelylle, kahvilaan, urheilemaan, kirjastoon...

Vapaaehtoiseksi hakeudutaan esimerkiksi näistä syistä

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

Ihmisillä on monia syitä ryhtyä vapaaehtoiseksi!

- Halu auttaa
- Uuden oppiminen
- Uusien ihmisten tapaaminen
- Uusien kokemusten saaminen
- Hyvän tekeminen
- Hyödyllinen tekeminen
- Tunteiden kokeminen
- Opintojen takia eli opintopisteiden saaminen
- Saada merkintä CV:hen

Keksitkö muita syitä?

Kuva: Èlli Alasaari / SPR Rovaniemi



Ystävä on tavallinen ihminen ja se riittää

- Vapaaehtoinen ystävä ei ole ammattiauttaja.
- Mitä eroa on vapaaehtoisella ja ammattilaisella?
- Miten ystävätoiminta eroaa tavallisesta ystävien suhteesta?

Kuva: Joonas Brandt / SPR



Ystävätoiminnan pelisäännöt:

- Tavallisen ihmisen taidot riittävät
- Palkattomuus
- Vapaaehtoisuus
- Luotettavuus
- Vaitiolo ja luottamuksellisuus
- Puolueettomuus
- Toiminta tapahtuu tarvitsijan ehdoilla
- Tasa-arvoisuus
- Toiminnan ilo



Kuvapankkikuva

Vapaaehtoisen oikeudet

- Osallistua SPR:n vapaaehtoistoimintaan omien taitojen ja kiinnostusten mukaisesti.
- Saada tehtävään tarvittava koulutus, tieto, ohjaus ja apu.
- Osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen.
- Osallistua päätöksentekoon SPR:n jäsenenä.
- Saada ja antaa palautetta, kokea arvostusta.
- Saada kehittyä vapaaehtoisena.



Kuvapankkikuva

Vapaaehtoisen velvollisuudet

- Toimia SPR:n arvojen, periaatteiden ja sääntöjen mukaisesti.
- Sitoutua toimintaan sillä tavalla kuin on luvannut.
- Osallistua perehdytykseen ja koulutukseen sillä tavalla kuin tehtävässä on tarpeellista.
- Tiedottaa puutteista ja vaaroista, jos huomaa sellaisia.
- Noudattaa vaitiolovelvollisuutta.



Kuvapankkikuva

Ystävänä alaikäiselle nuorelle

Punainen Risti huolehtii toiminnassaan lasten turvallisuudesta.

Aikuisen vapaaehtoisen rikostausta selvitetään kun hän:

- toimii **ystävänä tai tukihenkilönä** alaikäiselle
- toimii yksin nuorten **ryhmäohjaajana**

Vastuu rikostaustan selvittämisestä on toiminnan järjestäjällä.



Vapaaehtoisen hyvinvointi

Musiikki
Mindfulness
Käsityöt
Rentoutusharjoitukset
Pihatyöt
Urheilu
Lukeminen
Liikunta
Elokuvat
Kirjoittaminen
Kulttuuri
Luonto
Taide

Mikä on sinun keinosi rentoutua?



Kuva: Joonas Brandt / SPR

Mistä tukea itselle?

- Punaisen Ristin ystävävälitys
- Punaisen Ristin koulutukset
- Ystävien vertaisryhmät (myös some-ryhmät)
- Yhteiset tapahtumat
- Ammatillinen tuki tarvittaessa (= työnohjaus)
- Vapaaehtoinen vakuutus



Punaisen Ristin koulutukset:

[Oma Punainen Risti](#)

Paljon hyödyllistä lisätietoa:

[SPR:n vapaaehtoisille suunnattu
Rednet-sivusto](#)

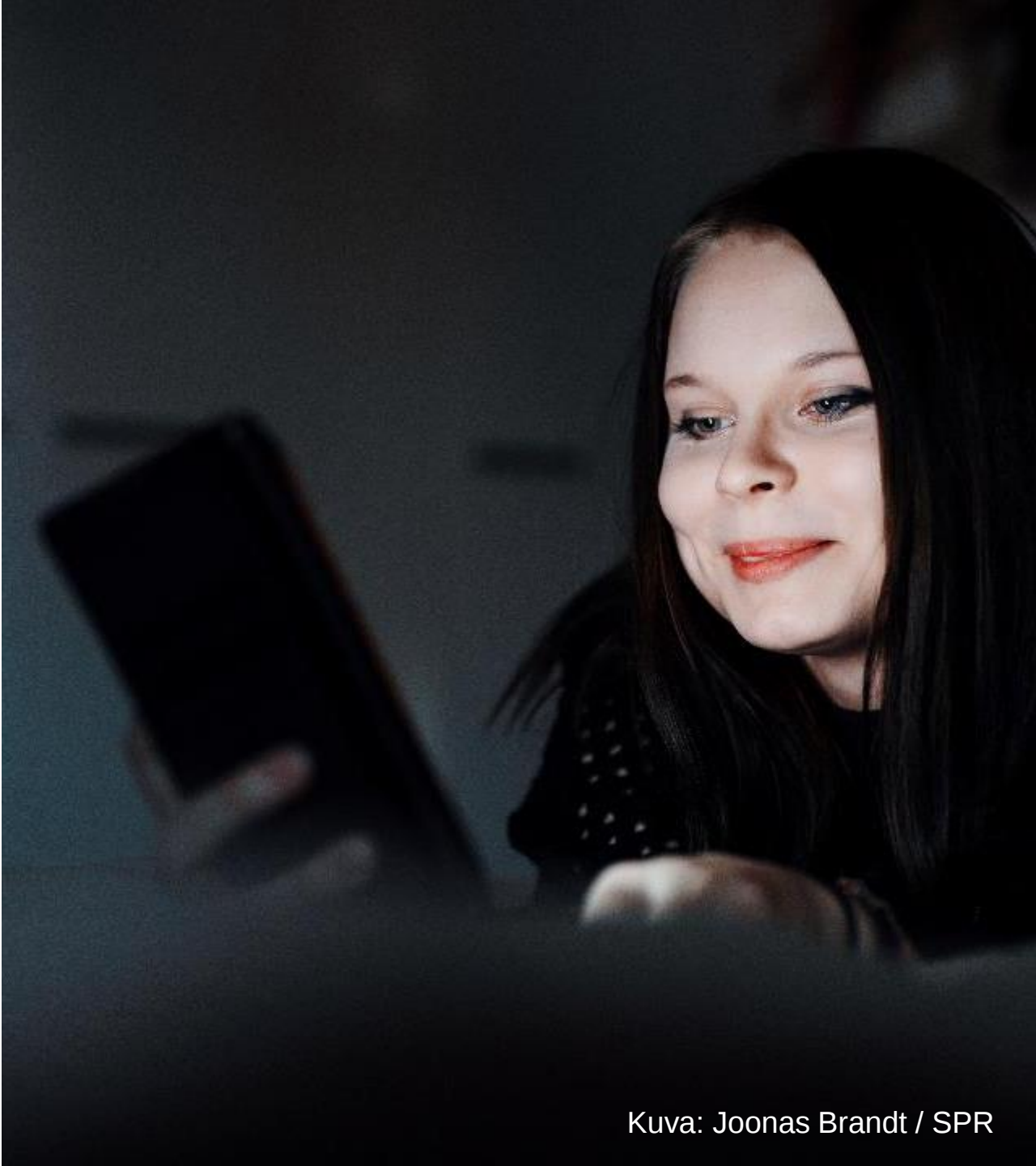
Lisää materiaalia ja lisätietoa
ystävätoiminnan vapaaehtoisille:

[Punaisen Ristin oppimateriaalipalvelu](#)



Ystävävälitys huolehtii sinusta – huolehdi sinä ystävävälityksestä.

- Pidä yhteystietosi ajan tasalla.
- Kerro ystävävälitykselle ongelmatilanteista.
- Jos ystävyys suhde loppuu tai haluat lopettaa ystävänä toimimisen, kerro ystävävälitykselle.
- Lähetä ystävävälitykselle viesti 1-2 kertaa vuodessa ja kerro, mitä sinulle ja ystävälle kuuluu.



Miten saan ystävän?

1. Luo profiili (Oma Punainen Risti)
2. Kouluttaja antaa sinulle koulutusmerkinnän
3. Täytä ystävävapaaehtoisen kortti (Oma Punainen Risti)
4. Ystävävälittäjä ottaa sinuun yhteyttä ja haastattelee
5. Ystävävälittäjä etsii sinulle sopivan ystävävapaaehtoisen tehtävän
6. Mukaan toimintaan!



Liity jäseneksi - siitä on paljon hyötyä!

Monet Suomen Punaisen Ristin toiminnot ovat mahdollisia jäsenmaksujen ansiosta.

Jäsenmaksun ansiosta SPR voi auttaa kriisissä nopeasti ja tehokkaasti.

Jäsenyytesi auttaa myös paikallista osastoa.

Jäsenet saavat vapaaehtoisen lehden kotiin, ja esimerkiksi alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista.

Lue lisätietoa: <https://www.punainenristi.fi/jasen>



**Lähde mukaan tärkeään ja
antoisaan toimintaan.**

**Nähdään ystävätoiminnassa
verkossa tai omassa
osastossa!**

Kiitos!

