

# 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**

# **Älä vähättele**

**sinuun tai muihin kohdistunutta  
seksuaalista häirintää.**



**NOLLATOLERANSSI**

# **Raportoi**

**kaikista seksuaaliseen häirintään  
liittyvistä tapahtumista ja epäilyksistä.**



**NOLLATOLERANSSI**

# **Älä altista**

**ketään seksuaaliselle häirinnälle,  
ahdistelulle tai hyväksikäytölle.**



**NOLLATOLERANSSI**

# **Yksikin tapaus on meille liikaa**

# 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:

- Punaisen Ristin monimuotoinen ystävätoiminta
- Ystävän merkitys yksinäisen elämässä
- Vapaaehtoisena ystävänä toimiminen
- Vapaaehtoisen hyvinvointi

**Keitä me  
ystävätoiminnasta  
kiinnostuneet olemme?**

*Tutustutaan toisiimme.*

**Punainen Risti on valmiusjärjestö.** Se 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.





# 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!**



# Ystävätoiminnassa voit toimia...

## ***Ystävätoiminnan perusta:***

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



### **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

### **Ystävänä palvelutaloissa, sairaaloissa tai vankiloissa**

- Ystävät vierailevat palvelutaloissa ja sairaaloissa
- Ryhmiä ja vierailuja vankiloissa

### **Asiointiapuna**

- Lyhytkestoista apua lääkärikäynneille, ostosreissuilla jne.

### **Ystävälittäjänä tai mentorina**

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

### **Kouluttajana tai kouluvierailijana**

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

### **Ryhmänohjaajana**

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



# 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 verkkoystäväväilytykseen.

## 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 –verkkovertaisyryhmissä

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

Voit ilmoittautua verkkovertaisyryhmien ja verkkokohtaamispaikan vapaaehtoiseksi Oma Punaissessa Ristissä.

Lue lisää ja ilmoittaudu  
Oma Punaissessa Ristissä:





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



# **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



# 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

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

Nainen, 60–69 vuotta

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

Muu, 40–49 vuotta

---

*"Mielialani on  
piristynyt  
tehokkaasti."*

Mies, 18–29 vuotta

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

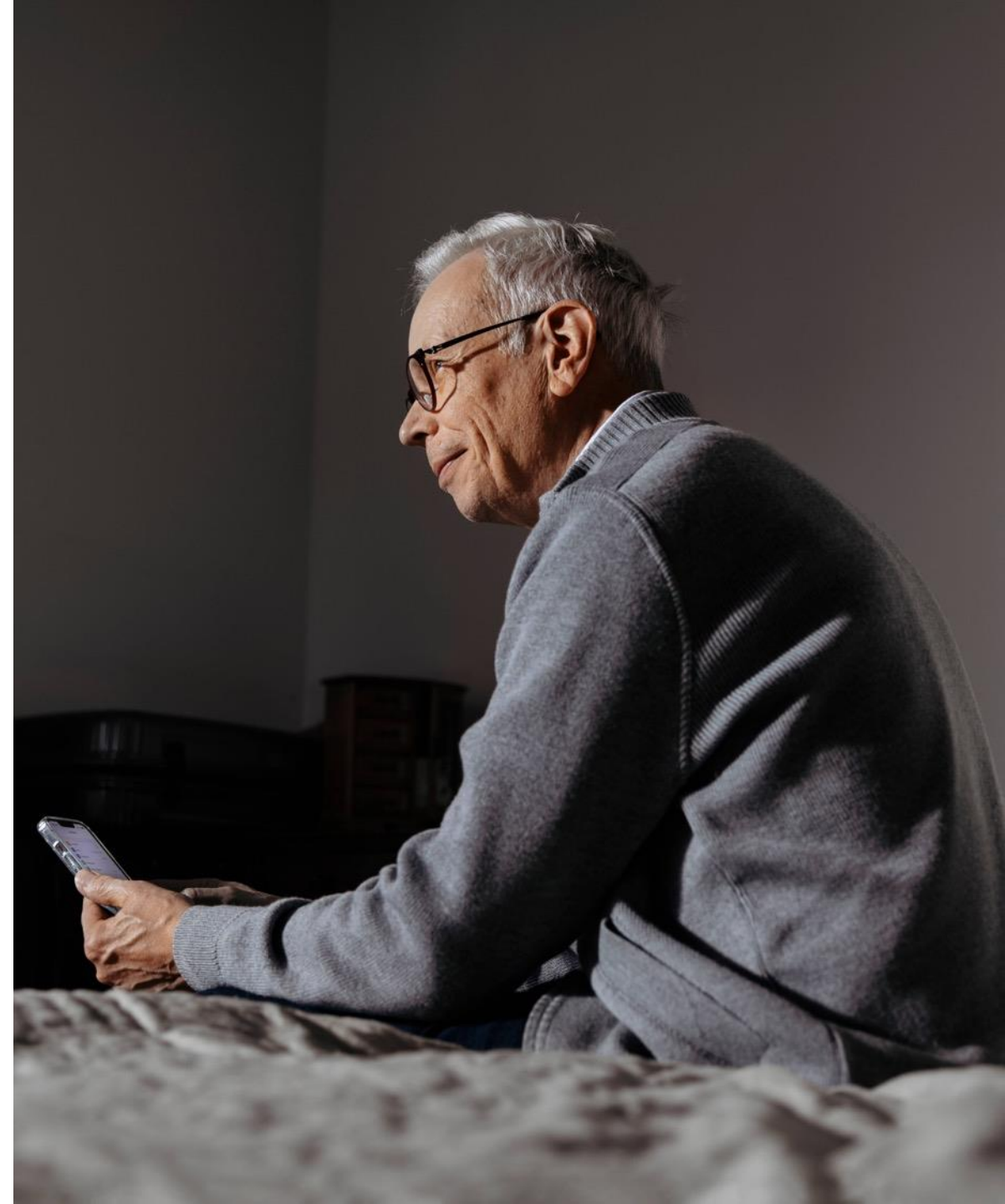
Nainen, 60–69 vuotta

*"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.*

## 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](https://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



# Vapaaehtoisen hyvinvointi ja voimavarat





## Mistä tukea itselle?

- 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 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-  
aan kohtaaminen

Ulkoiluystävänä  
palvelutalossa

Haastavat asiat  
ystävätoiminnassa

Ystävänä  
palvelutalossa tai  
sairaalassa

Vankilavierailija-  
koulutus

Ystävätoiminnan  
ryhmänohjaaja-  
koulutus

Ystävätoiminnan  
mentorimalli

Kertaluonteinen  
ystävätoiminta

Ystävänä  
omaishoito-  
perheelle

Verkkoystävä-  
toiminta

Ystävänä  
itsenäistyvälle  
nuorelle

Kotoutumisen  
tukena

Auttamis-  
valmiuden kurssi

Ystävävälittäjä-  
koulutus

Varaisovanhem-  
maksi-koulutus

Nuoret ja  
mielenterveys

Mielen-  
terveydestä  
vapaaehtoisille

Luonto osaksi  
hyvinvointia

Ystäväkouluttaja-  
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/jasenedit>  
**Liity jäseneksi:**  
<https://www.punainenristi.fi/jasenn>

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*

