

Monimuotoisen ystävätoiminnan käynnistäminen osastossa

[Yksinäisyys](#) on tuhoisaa ihmisen hyvinvoinnille. Meistä jokainen tarvitsee toisen ihmisen seuraa, ja yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen.

Punainen Risti välittää ystäviä sinne, missä ystävää tarvitaan. Ystävätoiminnan koulutetut, vapaaehtoiset ystävät tuovat iloa yksinäiseen arkeen. Ennen kaikkea ystävä on kuuntelija ja juttukaveri.

Kuka tahansa voi tulla mukaan ystävätoimintaan ja olla ystävä yksinäiselle. Jos on kyky kuunnella ja olla läsnä, on sopiva vapaaehtoiseksi ystäväksi. Erityistaitoja ei tarvita.

Ystävätoiminta on tarkoitettu kaikenlaisille ihmisille; nuorille, iäkkäämmille, opiskelijoille, perheellisille ja yksineläjille. Jokainen voi valita itselle sopivan tavan auttaa.

Ystävää voi tavata henkilökohtaisesti, olla ystävä verkon välityksellä tai osallistua ryhmätoimintaan. Voit sitoutua pidemmäksi aikaa tai osallistua toimintaan kertaluonteisesti.

Toimintamuodot

Ystävänä yksinäiselle

- Ystäväparitoiminta eli kahdenkeskeiset ystävätapaamiset ulkoilun, juttelun, elokuvien jne. merkeissä
- Verkkoystävänä
- Perheystävänä esim. maahan muuttaneelle tai omaishoitoperheelle

Ryhmänohjaajana

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

Ystävänä palvelutaloissa, sairaaloissa tai vankiloissa

- Ystävät vierailevat palvelutaloissa ja sairaaloissa
- Ryhmiä ja vierailuja vankiloissa

Avoimissa kohtaamispaikoissa

- Avoimet kahvilat: Kohtaamiskahvilat, Joulukahvilat
- Yhteisölliset ruokailut
- Kansainväliset klubit
- Sukupolvien väliset avoimet kohtaamispaikat
- Terveyspisteet

Asiointiapuna

- Lyhytkestoista apua lääkärikäynneille, ostosreissuille jne.

Ystävävälittäjänä

- Ystävävälitysten kautta voi löytää ystävän tai oman ystäväryhmän
- Tukea ja ohjausta ystävänä toimimiseen
- Ystävävälittäjänä voi toimia omassa osastossa tai valtakunnallisessa verkkoystävätoiminnan välitystiimissä

Koulutus

- Ystävätoiminnan peruskurssi ("ystäväkurssi") 3 tuntia – kaikki ystävätoimintaan mukaan tulevat käyvät ystäväkurssin. Kurssi ilmoitetaan aina Oma Punainen Risti -järjestelmässä Toiminta-sivulla (<https://oma.punainenristi.fi/publicevents?search=>). Ystäväkurseja voi järjestää sekä paikallisesti että verkossa.
- Ystävätoiminnan jatko- ja täydennyskoulutukset. Täydennyskoulutuksiin voi osallistua oman mielenkiinnon mukaan. Koulutuksista saa lisätietoa ja varmuutta eri kohderyhmien kohtaamiseen ja eri toimintamuotoihin. Koulutukset eivät ole pakollisia, paitsi vankilavierailutoiminnassa edellytetään Vankilavierailijakoulutuksen suorittamista.
 - Henkinen tuki ystäville
 - Kertaluonteinen ystävätoiminta
 - Muistisairaahan kohtaaminen
 - Nuoret ja mielenterveys
 - Ulkoiluystäväkoulutus
 - Vankilavierailijakoulutus
 - Verkkoystävän nettiperehdytys
 - Ystävänä omaishoitoperheelle
 - Ystävänä palvelutalossa tai sairaalassa
 - Ystävätoiminnan ryhmänohjaajakoulutus
 - Ystävävälittäjäkoulutus
 - Luonto osaksi hyvinvointia
 - Haastavien asioiden puheeksi ottaminen ystävätoiminnassa
 - Varaisovanhemman koulutus
 - Ystävätoiminnan mentorimalli
 - Ystävätoiminnan jatkokurssi

Näin pääsee mukaan toimintaan

Mukaan vapaaehtoiseksi ystäväksi pääsee osallistumalla ystäväkurssille, joita löytyy [täältä](#).

Ystäväkurssille ilmoittautuneita pyydetään tekemään profiili OMA Punaiseen Ristiin ennen ystäväkurssille osallistumista. Ystäväkurssin aikana ystäväkouluttaja antaa kurssiosallistujille koulutusmerkinnän, jonka jälkeen osallistujat pystyvät täyttämään Ystävävapaaehtoisen profiilin OMA Punainen Risti järjestelmässä. Ystävävapaaehtoisen profiili kannattaa tehdä kurssin aikana, tai heti sen jälkeen, jotta asia ei unohdu. Kun profiili on täytetty, siirtyy tieto uudesta ystävävapaaehtoisesta automaattisesti osaston ystävävälitykseen. Tämän jälkeen ystävävälittäjät ovat yhteydessä uuteen koulutettuun ystävävapaaehtoiseen, haastattelevat hänet ja etsivät vapaaehtoiselle sopivan ystävän tai ohjaavat hänet ryhmämuotoiseen toimintaan.

Ystävätoimintaa on noin 300 osastossa. Ellei omalla paikkakunnalla ole kasvokkaista ystävätoimintaa, vapaaehtoinen voi ryhtyä verkkoystäväksi, jota voi tehdä paikkakunnasta riippumatta. Lisätietoja verkkoystävätoiminnasta: <https://rednet.punainenristi.fi/node/43479>

Ystävätoiminnan käynnistäminen osastossa

Osastot, joissa ei ole ystävätoimintaa tai jotain sen muotoa, arvioivat sen tarpeen ja aloittavat tarvittaessa toiminnan itse tai yhdessä lähiosastojen tai muiden kumppaneiden kanssa. Erityisesti jos osasto on pieni, on hyvä pohtia, voiko ystävävälityksen avata yhdessä toisen osaston kanssa. Toimintaa käynnistettäessä ollaan yhteydessä piirin sosiaalisen hyvinvoinnin suunnittelijaan.

Toiminnan käynnistämistä varten on hyvä nimetä osastoon ystävätoiminnan vastuuhenkilöt ja **perustaa ystävätoiminnan toimintaryhmä**. Osaston hallitus **nimeää ystävätoiminnan yhteyshenkilön**, joka kirjataan myös J-kortille. Yhteyshenkilö vastaa osastossa ystävätoiminnasta ja jos hän on osaston hallituksessa, toimii viestinviejänä hallituksen ja osaston ystävätoiminnan toimintaryhmän välillä.

Lisäksi osastoon **valitaan ystävävälitystiimi**, jossa on osaston koosta riippuen useampi henkilö. Tiimi vastaa yhdessä osaston ystävävälityksestä. Välittäjät kouluttautuvat tai saavat perehdytyksen tehtävään. Lisätietoja [Ystävävälityksen tiimimallista](#). Tiimimallin tarkoituksena on jakaa tehtäviä useamman henkilön kesken ja turvata jaksaminen ja ystävien välittäminen myös silloin, jos esimerkiksi yksi sairastuu. Välitystiimissä jäsenet voivat halutessaan jakaa tehtäviä kunkin välittäjän kiinnostuksen ja osaamisen mukaan. Esimerkiksi yksi voi vastata nuorten tai maahan muuttaneiden vastaanottamisesta, kun taas toinen välittäjä voi vastata tietojen tallentamisesta sähköiseen ystävävälitysjärjestelmään. Kolmas voi ottaa vastuun ystävävapaaehtoisten mentoroinnista ja tukemisesta. Osastolla voi olla vain yksi sähköinen ystävävälitys eli kaikki ystävätoiminnan vapaaehtoiset ja asiakkaat ovat samassa ystävävälityksessä.

Käynnistäessään toimintaa osasto ottaa **käyttöön sähköisen ystävävälitysjärjestelmän**, joka on osa OMA Punainen Risti järjestelmää. Osasto **pyytää piiristä** sähköisen järjestelmän **käyttöönottoa**. Välittäjät osallistuvat välitysjärjestelmän **perehdytykseen**. [Lisätietoja sähköisestä ystävävälitysjärjestelmästä](#). Ystävävälityksessä noudatetaan [Punaisen Ristin tietosujoaohjeita](#): [Tietosujoaseloste Vapaaehtoiset](#) ja [Tietosujoaseloste Ystävätoiminnan asiakkaat](#)

Yksi ystävälitystiimin jäsenistä nimitään **ystävätoiminnan mentoriksi**. Hän toimii ystävävapaaehtoisten tukijana, auttaen ongelmatilanteissa ja järjestäen säännöllisesti ystävävapaaehtoisten tapaamisia. [Lisätietoa ja perehtymismateriaali mentorimalliin](#). [Ystävävapaaehtoisten vertaistukitapaamisiin](#) löytyy myös materiaalia.

Tärkeimmät ystävätoiminnan ohjeet on koottu [Ystävätoiminnan käsikirjaan](#).

Paikkakunnalla toimintaa kannattaa järjestää tarpeen mukaan ja järjestää ystävätoiminnan **täydennyskoulutuksia**, niihin toimintoihin, joita toteutetaan. Koulutuksia järjestetään myös valtakunnallisina verkon kautta. [Täältä löytyy koulutuksia](#).

Myös ystävää kaipaavista voi tulla aktiivisia toimijoita ystävätoimintaan. Vapaaehtoiseksi ryhtyminen on hyvä keino tutustua uusiin ihmisiin ja vähentää omaa yksinäisyyttä, kunhan yksinäisyys ei ole liian syvää eikä elämäntilanne liian vaikea.

Ystävätoiminnan muut tukimuodot ystävää pyytäneille

[Kaveritaitoja nuorille](#) ja [Kaveritaitoja Muumien tapaan](#) -materiaaleja voi käyttää ystävätoiminnan ryhmissä, ystäväparitoiminnassa sekä itseopiskelumateriaalina. Nuorten ohjelmaa voivat hyödyntää kaiken ikäiset. Ohjelmien avulla voi harjoitella vuorovaikutustaitoja, jotka monet yksinäisyyttä kokevat pitävät liian vähäisinä.

Ystävätoiminnan vapaaehtoiset voivat vierailla myös kouluissa puhumassa myötätunnosta ja toisten huomaamisesta. Vierailuissa voi hyödyntää [Kiva kun huomaat?! – Myötätunto ja kaveruus koulussa -materiaalia](#).

Ystävänpäivä

Ystävänpäivä on ystävätoiminnan vuoden tärkein päivä ja Suomen Punaisen Ristin tärkeimpiä kampanjoita.

Ystävänpäivänä keskustelemme yksinäisyyden kokemuksista ja vaikutuksista ympäri Suomen. Haluamme muistuttaa, että jokainen voi vähentää yksinäisyyttä ottamalla toiset ihmiset huomioon, ihan tavallisin teoin. Kampanjan tavoitteena on kutsua uusia vapaaehtoisia mukaan ystäväkurseille ja -toimintaan sekä tavoittaa ystäviä toivovat ja kertoa heille ystävätoiminnasta.

Ystävänpäivän tapahtumiin voi saada pienimuotoista taloudellista tukea. [Lisätietoja Ystävänpäivästä](#).

Ystävänpäivänä tai heti sen jälkeen on hyvä järjestää ystäväkurssi uusille toiminnasta kiinnostuneille vapaaehtoisille!

Keneltä saa apua

Osastossa ystävätoiminnan vapaaehtoiset saavat tukea ystävälitystiimiltä. Välitystiimi saa tukea piiristä sosiaalisen hyvinvoinnin työntekijöiltä ja osastokummilta.

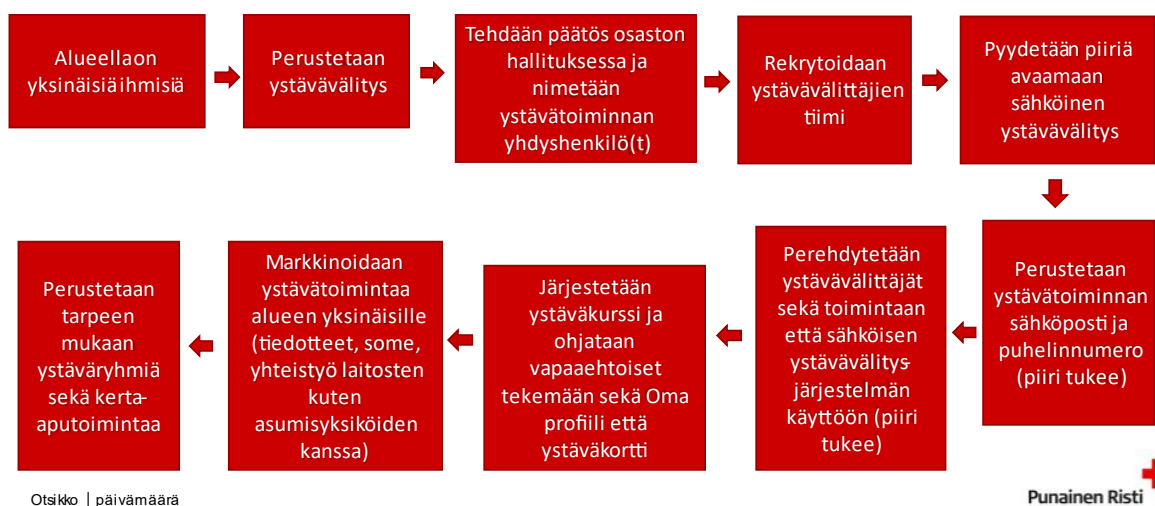
Rahoitus

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

Ystävävapaaehtoisten kokoontumisia varten voidaan perustaa [Vertaisoppimisryhmä](#), johon voi saada taloudellista tukea [Opintokeskus Sivikseltä](#). Myös välitystiimi voi perustaa oman vertaistukiryhmän ja kokoontua säännöllisesti [Vertaisopintoryhmänä](#).

Ystävänpäivän tapahtumiin ja Joulukahviloihin voi saada pienimuotoista taloudellista tukea ja lahjoituksista riippuen myös iäkkäille järjestettävään virkistystoimintaan. Avustuksista tiedotetaan erikseen.

Ystävätoiminnan perustaminen osastossa



Ystävätoiminnan materiaalit

Tilattavissa maksutta [Punaisen Ristin kaupasta osastotunnuksilla](#):

- [Esite, juliste, postikortit](#)
- [Tervetuloa ystäväksi -kortti](#) vapaaehtoisten rekrytointiin
- [Ystävätoiminnan peruskurssin materiaali](#) osallistujille
- [Yksinäisyys puheeksi](#) -lomake
- [Ihan tavallinen teko](#) -kortit
- [Yksinäisyys tuntuu...](#) ja [Ystävyys on...](#) -postit -laput
- [Verkkoystävätoiminnan flyer](#)

[Ystävätoiminnan materiaalit Rednetissä](#)

Lisätietoja

RedNet – [Tieto ja taito](#)

[Ystävävalittäjät](#) (Jokaisen ystävävalittäjän kannattaa liittyä ryhmään!)

[Ystävätoiminta](#)

[Ystävänpäivä](#)