

# Ystäväpiiri-toiminta

– Yksinäisyyden vähentämiseksi



VTKL





Kuva: Titta Lindström

## Ystäväpiiri-ryhmässä yksinäisyys lievittyy

Noin kolmannes iäkkäistä ihmisistä kärsii yksinäisyydestä, joka on lähes aina kielteinen ja hyvinvointia heikentävä kokemus.

Me Vanhustyön keskusliitossa teemme parhaamme yksinäisyyden vähentämiseksi. Tutkimuksissa vaikuttavaksi todettu Ystäväpiiri-toiminta on siihen toimiva lääke. Ikääntyville ihmisille suunnattuja Ystäväpiiri-ryhmiä käynnistyy vuosittain koulutettujen ohjaajien toimesta ympäri Suomea esim. yhdistyksissä ja palvelukeskuksissa.

Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa kolmen kuukauden aikana, ja siihen osallistuu korkeintaan 8 henkilöä.

Jokainen ryhmä on osallistujiensa näköinen. Kantavia voimia ovat vertaistuki, yhteiset kokemukset, huumori ja mukava yhdessäolo. Osallistujista 98 % suosittelee toimintaa muille.

Ystäväpiiri-toiminnan tarkoitus on yksinäisyyden karkoitus.

**Tule mukaan!**

# Ystäväpiiri-ohjaajakoulutus

Kaikki Ystäväpiiri-ohjaajat käyvät läpi laadukkaan ohjaajakoulutuksen, joka soveltuu sekä sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisille että vapaaehtoistoimijoille. Koulutuksia järjestetään ympäri Suomea. Kysy lisätietoa alueohjaajiltamme.

Ryhmän  
kokoaminen  
ja haastattelu

Ystäväpiiri-ryhmän  
ohjaaminen,  
12 ryhmäkertaa

Mentorointi ja  
oppimispäiväkirja

## 1. lähiopetuspäivä: Ystäväpiiri-toiminnan lähtökohdat

- Toiminnan tavoitteet
- Yksinäisyys ja sen tunnistaminen
- Hyvinvointia edistävät teemat

## 2. lähiopetuspäivä: Ryhmänohjaustaidot

- Suljetun ryhmän dynamiikka ja prosessi
- Vertaistuki ja vuorovaikutus
- Ryhmän kokoaminen ja haastattelu

## 3. lähiopetuspäivä: Ryhmänohjaus käytännössä

- Suunnittelutaidot
- Ystäväpiiri-ryhmän rakenne
- Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden tukeminen

## 4. lähiopetuspäivä: Ohjaustaitojen syventäminen

- Ryhmänohjaustaitojen arviointi
- Vertaisoppiminen
- Oman ohjaamisen tukeminen

## 5. lähiopetuspäivä: Kasvu ryhmänohjaajana

- Suljetun ryhmän päättäminen
- Ryhmätoiminnan arviointi
- Oman ohjaamisen arviointi

# Ota meihin yhteyttä:

## **Pohjois-Suomi, Lappi**

Marjo Pääkkö, alueohjaaja

050 324 0690

marjo.paakko@vtkl.fi

## **Länsi- ja Sisä-Suomi, Lounais-Suomi**

Heidi Rytky-Ylinen, alueohjaaja

050 373 1057

heidi.rytky-ylinen@vtkl.fi

## **Itä-Suomi**

Minna Partanen, alueohjaaja

050 360 1209

minna.partanen@vtkl.fi

## **Etelä-Suomi**

Tarja Ylimaa, suunnittelija, alueohjaaja

050 402 2528

tarja.ylimaa@vtkl.fi

## **Toiminnasta vastaa:**

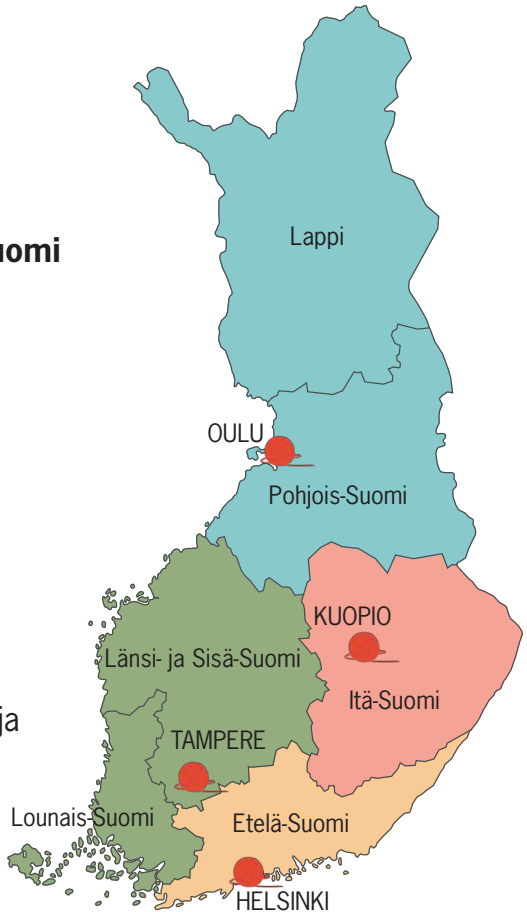
Anu Jansson, vanhempi suunnittelija

050 402 2529

anu.jansson@vtkl.fi

[www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta](http://www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta)

**#Ystäväpiiri**



Malmin kauppatie 26

00700 Helsinki

Puhelin (09) 350 8600

Faksi (09) 350 86010

info@vtkl.fi, www.vtkl.fi



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY