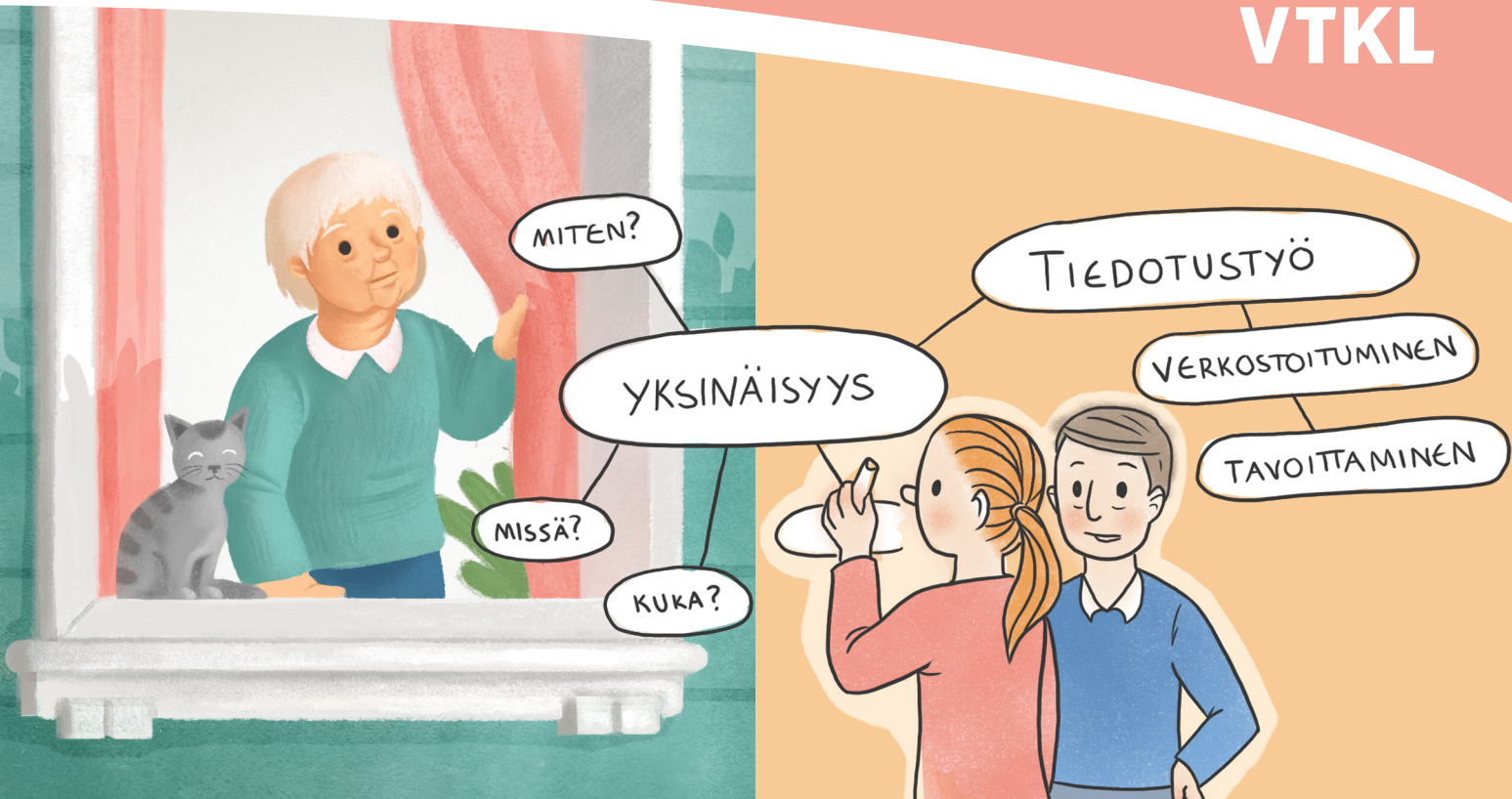


Ystäväpiiri-ohjaajaparin etsivän työn askeleet ja Ystäväpiiri-ryhmän kokoaminen



VTKL

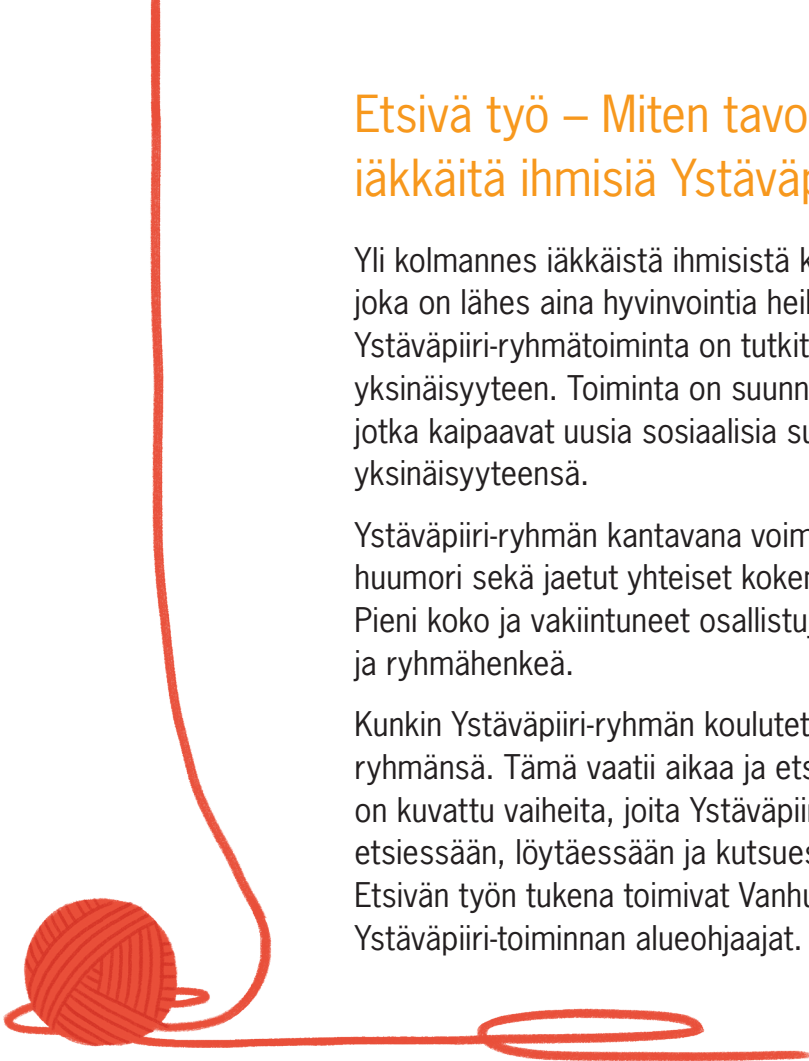


Etsivä työ – Miten tavoitamme yksinäisiä iäkkäitä ihmisiä Ystäväpiiri-toiminnassa?

Yli kolmannes iäkkäistä ihmisistä kärsii yksinäisyydestä, joka on lähes aina hyvinvointia heikentävä kokemus. Ystäväpiiri-ryhmätoiminta on tutkitusti vaikuttava lääke yksinäisyyteen. Toiminta on suunnattu iäkkäille ihmisille, jotka kaipaavat uusia sosiaalisia suhteita ja lievitystä yksinäisyyteensä.

Ystäväpiiri-ryhmän kantavana voimana ovat vertaistuki, huumori sekä jaetut yhteiset kokemukset ja keskustelut. Pieni koko ja vakiintuneet osallistujat luovat turvallisuutta ja ryhmähenkeä.

Kunkin Ystäväpiiri-ryhmän koulutettu ohjaajapari kokoaa oman ryhmänsä. Tämä vaatii aikaa ja etsivää työtä. Tässä oppaassa on kuvattu vaiheita, joita Ystäväpiiri-ohjaajien kannattaa pohtia etsiessään, löytäessään ja kutsuessaan ryhmään osallistujia. Etsivän työn tukena toimivat Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajat.



Etsivä työ tunnistaa ja löytää

Etsivän työn punainen lanka muodostuu pienistä askelista, jotka kaikki ovat yhtä tärkeitä.

Työ alkaa kohderyhmän määrittelyllä. Sen muodostavat yksinäisyyttä kokevat iäkkäät ihmiset, jotka haluavat muutosta tilanteeseensa.

Yksinäisyys on aina henkilökohtainen ja sisäinen kokemus – se ei näy päällepäin. Jokainen kokee yksinäisyyttä omalla tavallaan. Se voi ilmaantua erilaisissa elämäntilanteissa, jopa muiden ihmisten ympäröimänä. Kokemus yksinäisyydestä voi myös muuttua ja vaihdella eri aikoina. Näiden asioiden pohtiminen ja tunnistaminen on etsivän työn keskeinen lähtökohta.

Ohjaajaparin arvostava asenne on jalusta niille menetelmille, joilla etsivää työtä tehdään. Tärkeimpiä menetelmiä ovat kuunteleva ja kiireetön kohtaaminen sekä lämmin läsnäolo.

Aikaa ja ajatusta

Joskus Ystäväpiiri-ryhmäläiset löytyvät kuin itsestään. Toisinaan etsivän työn polulla voi vierähtää aikaa, mutta satsaus kannattaa. Toimiva, yksinäisyyttä lievittävä ja lämminhenkinen Ystäväpiiri-ryhmä on työn palkkioista parhain. Se voidaan saavuttaa, kun ryhmän kokoamiseen, suunnitteluun ja käytännön toteutukseen käytetään riittävästi aikaa, ajatusta ja välittämistä.

Toivomme tämän pienen oppaan auttavan yksinäisyyttä vähentävässä työssä ja osallistujien löytämisessä Ystäväpiiri-ryhmiin. Kysykää rohkeasti tukea Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaajilta, autamme mielellämme!

Lämpimin terveisin,

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-tiimi



1



2



3



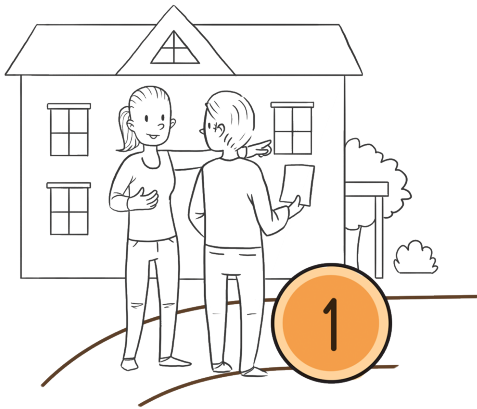
6



5



4



Pohtikaa ohjaajaparina ja yhdessä yhteisönne kanssa yksinäisyyttä

- Mitä yksinäisyys on? Miten tunnistatte sen?
- Onko työskentely-ympäristöissänne ja -verkostoissanne yksinäisyyttä ja jos on, kuinka paljon?
- Miten otatte yksinäisyyden puheeksi? Minkälaista yksinäisyyttä kohtaatte?
- Minkälaiset resurssit teillä on ryhmäläisten etsimiseen? Entä ryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen?

Valitkaa menetelmät yksinäisten iäkkäiden ihmisten tavoittamiseen

- Pohtikaa, keitä haluatte ryhmään tavoitella.
- Kartoittakaa, missä voitte kohdata iäkkäitä ihmisiä ja tulevia ryhmäläisiä.
- Rajatkaa resurssienne mukainen työskentelyalue.
- Ottakaa selvää, kuka muu kohtaa iäkkäitä ihmisiä ja voisi toimia apunanne.
- Minkälaisia viestintämenetelmiä ja -välineitä voitte hyödyntää tiedottamisessa?
- Voitte tarvittaessa pyytää valmiita esite- ja tiedotepohjia käyttöönnne alueohjaajalta.



Välittäkää tietoa ja verkostoitukaa

- Välittäkää alkavan ryhmän tiedot alueohjaajalle.
- Käykää keskusteluja kasvokkain: jalkautukaa kohtaamispaikkoihin ja kokouksiin, tilaisuuksiin ja tapahtumiin.
- Muistakaa, että usein parhaita huomaajia ja viestinviejiä ovat iäkkäät ihmiset itse. Huomioikaa myös omaiset.
- Tiedottakaa laajasti alkavasta ryhmästä: hyödyntäkää sähköposteja, kirjeitä, esitteitä ja mainoksia, sosiaalista mediaa ja nettisivuja. Hyödyntäkää kauppojen, kirjastojen ja taloyhtiöiden ilmoitustauluja.
- Terveyskeskusten, kotihoidon, seurakunnan, järjestöjen ja kuntien työntekijät sekä palvelutalot ja yritykset (taksit, parturit, apteekit, siivouspalvelut) ovat hyviä tiedon välittäjiä.
- Pyytäkää paikallislehteä tai -radiota tekemään juttu alkavasta ryhmästä. Hyödyntäkää lehtien menovinkki-palstat.



- Voitte tarvittaessa pyytää alueohjaajalta neuvoja tiedottamiseen ja mediayhteyksiin.

Kohdatkaa iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä

- Keskustelkaa yksinäisyydestä ja alkavasta ryhmästä erilaisissa arjen tilanteissa.
- Olkaa tavoitettavissa iäkkäiden ihmisten ja verkoston yhteydenotoille. Kuunnelkaa huolellisesti.
- Kertokaa Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteista. Antakaa kiinnostuneille aikaa miettiä rauhassa osallistumista.
- Sopikaa haastattelut Ystäväpiiri-ryhmästä kiinnostuneiden osallistujien kanssa. Varmistakaa ajankohta ja paikka.
- Valmistautukaa haastatteluihin huolellisesti etukäteen pohtien, mitä haluatte kysyä ja kertoa.





Haastatelkaa osallistujat

- Saapukaa ajoissa paikalle. Kerratkaa, keitä ja mistä organisaatiosta olette ja millä asialla. Kertokaa selkeästi Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteista ja käytännön toteutuksesta.
- Keskustelkaa osallistujien kanssa heidän elämäntilanteestaan, mitä he toivovat, odottavat ja kaipaavat. Ottakaa yksinäisyys rohkeasti puheeksi.

- Varatkaa haastattelutilanteisiin tarpeeksi aikaa. Olkaa läsnä, kohdatkaa osallistujat kiireettä ja lempeästi, kuunnellen ja ymmärtäen.
- Huomioikaa vaitiolo-velvollisuus ja yksilön tietosuoja!

Kootkaa ja suunnitelkaa ryhmä

- Kootkaa haastattelujen jälkeen korkeintaan kahdeksan hengen ryhmä, ja tiedottakaa ryhmän osallistujia selkeästi ryhmän alkamisajasta ja -paikasta. Olkaa tavoitettavissa!
- Suunnitelkaa ensimmäinen ryhmäkerta huolellisesti. Seuraavien ryhmäkertojen sisältö muotoutuu vasta, kun ryhmä on alkanut ja olette kuulleet ryhmäläisten toiveet. Vaihtakaa ajatuksia jokaisen ryhmäkerran jälkeen.
- Ryhmätoiminnan ytimessä ovat ryhmäläisten toiveet ja voimavarat. Kun ohjattu ryhmäprosessi etenee, vetäytykää ohjaajien rooleista hallitusti, samalla ryhmän itsenäistymistä ja omatoimisuutta tukien.



Alueohjaaja apunasi!

Pohjois-Suomi, Lappi

Marjo Pääkkö
050 324 0690
marjo.paakko@vtkl.fi

Länsi- ja Sisä-Suomi, Lounais-Suomi

Raita Lehtonen
050 373 1057
raita.lehtonen@vtkl.fi

Itä-Suomi

Minna Partanen
050 360 1209
minna.partanen@vtkl.fi

Etelä-Suomi

Tarja Ylimaa
050 402 2528
tarja.ylimaa@vtkl.fi



Toiminnasta vastaa:

Tarja Ylimaa
vastaava alueohjaaja
050 402 2528
tarja.ylimaa@vtkl.fi

**www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta
#Ystäväpiiri**

Oppaan julkaisija:
Vanhustyön keskusliitto 2018, 2021
Tekstit: Marjo Pääkkö,
Heidi Rytty-Ylinen ja Anu Jansson
Kuvitus: Titta Lindström
Taitto: Kirsi Alastalo



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puhelin (09) 350 8600
info@vtkl.fi, www.vtkl.fi