

# SenioriKamu-vapaaehtoisten lisäkoulutus

20.11.2024



# **Valmiit materiaalit keskustelun ja yhdessäolon syventämiseen**

# Mitä keskustelu tarkoittaa?

- Keskustelu on vuorovaikutteinen viestintämuoto, jossa kaksi tai useampi henkilö vaihtaa ajatuksia, ideoita, tunteita, tietoa tai mielipiteitä.
- Se perustuu aktiiviseen kuuntelemiseen, reagointiin ja ajatusten jakamiseen.
- Keskustelu voi tapahtua kasvotusten, puhelimitse tai kirjallisesti esimerkiksi viestien tai sähköpostien välityksellä.



**JUTELLAANKO?**

# Keskustelun keskeiset piirteet



**Vuorovaikutus:** Keskustelu on kaksisuuntainen prosessi, jossa osapuolet osallistuvat aktiivisesti. Se ei ole yksisuuntaista, kuten esimerkiksi luento tai esitelmä.



**Kommunikointi:** Keskustelu edellyttää kommunikointia, jossa käytetään kieltä, ilmeitä, eleitä ja muita nonverbaalisia viestintämuotoja.



**Aktiivinen kuuntelu:** Keskustelussa on tärkeää kuunnella toista osapuolta. Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa keskittymistä toisen viestiin, sen ymmärtämistä ja siihen reagointia.



**Vastavuoroisuus:** Keskustelussa osapuolet vaihtavat rooleja puhujina ja kuuntelijoina. Tämä vuorottelu luo tasapainon, jossa molemmat saavat tilaisuuden ilmaista itseään.



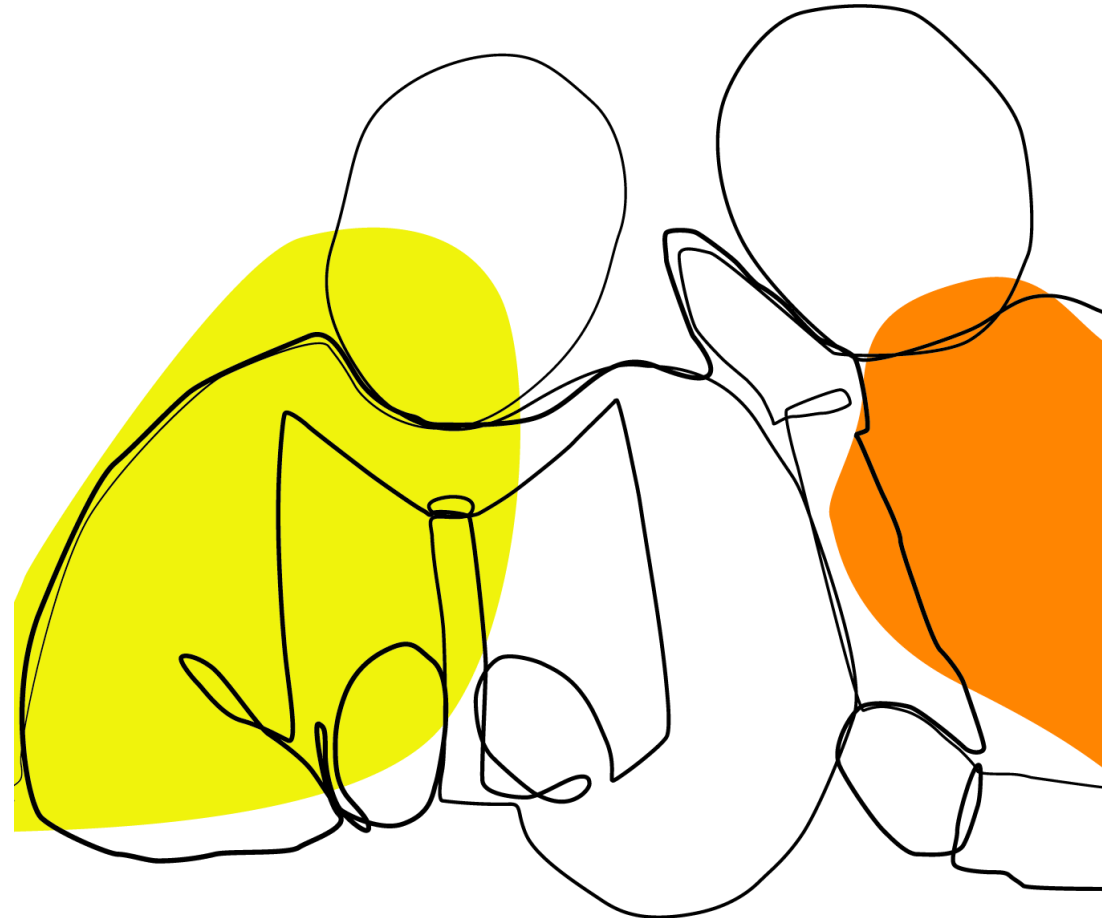
**Tavoite tai tarkoitus:** Keskustelulla voi olla monia erilaisia tavoitteita. Se voi olla esimerkiksi tiedon jakamista, ongelmanratkaisua, mielipiteiden vaihtoa, tunteiden ilmaisua tai yksinkertaisesti sosiaalista kanssakäymistä.

# Miksi keskustelu on tärkeää?

Keskustelu on olennainen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kommunikointia. Sen avulla voimme:

- **Ymmärtää toisiamme:** Jakamalla ajatuksia ja kuuntelemalla muita voimme ymmärtää paremmin toisten ihmisten näkökulmia ja kokemuksia.
- **Ratkaista ongelmia:** Keskustelu auttaa löytämään ratkaisuja ongelmiin ja tekemään päätöksiä yhdessä.
- **Rakentaa ihmissuhteita:** Keskustelu on perusta läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden luomiselle.
- **Jakaa tietoa ja oppia:** Keskustelu mahdollistaa tiedon ja kokemusten jakamisen, mikä voi johtaa oppimiseen ja kasvuun.

**Keskustelu on siis monimutkainen ja rikas viestinnän muoto, joka on keskeinen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä.**



# Keskustelukortit keskustelun apuna ja tukena

- Keskustelukortit sisältävät kysymyksiä, aiheita tai teemoja, joiden avulla pyritään herättämään keskustelua, ajatuksia ja vuorovaikutusta keskustelijoiden välillä.
- Ne on suunniteltu helpottamaan keskustelun aloittamista ja ylläpitämistä eri tilanteissa, kuten ryhmässä, koulutuksessa tai vapaa-ajanvietossa.
- Keskustelukortit voivat olla erittäin monipuolisia ja niitä voidaan käyttää monenlaisiin tarkoituksiin, kuten ryhmädynamiikan vahvistamiseen, itsetutkiskeluun tai vain hauskanpitoon.

# Keskustelukortit ovat erinomainen työkalu vapaaehtoiselle

- **Tavoite:** Keskustelukorttien tarkoituksena on herättää keskustelua ja luoda yhteyksiä. Ne voivat auttaa jakamaan muistoja, ajatuksia ja tunteita.
- **Monipuolisuus:** Kortit sisältävät erilaisia aiheita, kuten muistoja nuoruudesta, lempiharrastuksia, perhesuhteita tai ajankohtaisia tapahtumia. Tämä monipuolisuus mahdollistaa erilaisten ja monen tasoisten keskustelujen käymisen.
- **Helppokäyttöisyys:** Vapaaehtoiset voivat käyttää kortteja helposti keskustelun aloittamiseen. Ne tarjoavat valmiita kysymyksiä tai keskustelunaiheita, mikä voi helpottaa vuorovaikutusta ja auttaa sen syventämisessä.
- **Yhteisöllisyys:** Keskustelukortit voivat edistää yhteisöllisyyttä ja sosiaalista osallisuutta, kun ihmiset jakavat ajatuksiaan ja kuuntelevat toisiaan.
- **Hyvinvointi:** Avoin keskustelu voi parantaa henkistä hyvinvointia, vähentää yksinäisyyttä ja kohentaa elämänlaatua.
- **Mukautettavuus:** Keskustelukortteja voi muokata tarpeen mukaan, esimerkiksi valitsemalla aiheita, jotka kiinnostavat erityisesti tiettyä henkilöä tai ryhmää.

# Valmiita materiaaleja maksuttomasti

- Ikäinstituutin [Taitopakka voimaantumisen vahvistamiseen](#)
- Ikäinstituutin [Mielen taitojen kortit](#)
- Ikäinstituutin [Mielipakka mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen](#)
- MSS:n luontokortit [Luontosivustolla](#)
- Mieli ry:n [Vahvuuspakka](#)
- Mieli ry:n [Myönteisen muistelun kortit](#)
- RyhmäRengin [keskustelukortit](#)
- VTKL:n monipuolinen [Vahvike-aineistopankki](#)

# Taitopakka

- Suunniteltu tukemaan ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Sisältää erilaisia harjoituksia ja aktiviteetteja, jotka kehittävät kognitiivisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja.
- Taitopakka edistää vuorovaikutusta, itsenäisyyttä ja elämänlaatua, ja se on helposti mukautettavissa eri käyttäjäryhmien tarpeisiin.
- Tavoitteena on rikastuttaa ikääntyneiden arkea ja tukea heidän aktiivista osallistumisestaan.



# Mielen taitojen kortit

- Ikäinstituutin Mielen taitojen kortit ovat suunniteltu tukemaan ikääntyneiden henkistä hyvinvointia ja kognitiivisia taitoja.
- Kortit sisältävät erilaisia kysymyksiä ja aktiviteetteja, jotka kannustavat keskusteluun, muisteluun ja ajatteluun.
- Ne auttavat edistämään sosiaalista vuorovaikutusta ja tarjoavat keinoja itsereflektointiin.
- Mielen taitojen kortit ovat hyödyllinen työkalu niin vapaaehtoisille kuin ammattilaisille, jotka työskentelevät ikääntyneiden parissa.



# Myönteisen muistelun kortit

- Mieli ry:n myönteisen muistelun kortit ovat suunniteltu tukemaan ikääntyneiden henkistä hyvinvointia ja positiivista ajattelua.
- Kortit sisältävät kysymyksiä ja aiheita, jotka kannustavat muistelemaan hyviä ja merkityksellisiä kokemuksia elämässä.
- Tavoitteena on edistää myönteistä vuorovaikutusta, lisätä elämäniloa ja vahvistaa sosiaalisia suhteita.



# **Koostetta ja keskustelua**

**SenioriKamu-vapaaehtoisten vertaistapaaminen**

# Missä mennään?

- 60 senioria alkuhaastateltu
- 43 vapaaehtoista alkuhaastateltu
- Aktiivisia kamupareja 21
- Välihaastattelut, Pienet onnistumistarinat - haastattelut
- Aktiivinen viestintä somessa ja paikallismedioissa



# Välihaastattelujen kertomaa:

- 88 % senioreista koee, että SK-toiminta on lievittänyt yksinäisyyden tunteita.
  - *Tunne on häipynyt taka-alalle. En ajattele sitä enää.*
  - *Puhelimessa juttelu ja tapaamiset on vaikuttaneet yksinäisyyteen. Päässyt kävelemään.*
  - *Ehdottomasti on vaikuttanut, kun näkee ihmisen ja on toimintaa. Se on parasta. Saa jutella.*
  - *Koen toiminnan sekä vapaaehtoisen käynnit todella tärkeiksi. Aamusta jo alkaa päivä paremmin kun tietää vapaaehtoisen olevan tulossa.*
  - *Helpottaa aina kun vapaaehtoinen käy kyläilemässä tai kun käymme yhdessä jossain.*
  - *Saa keskustella kaikista asioista, eikä toinen kerro eteenpäin.*

# 77 % senioreista kokee, että SK-toiminta on lisännyt turvallisuuden tunnetta



- *Uskallan liikkua enemmän. Aiemmin vain pieniä lenkkejä, nyt pidempiä.*
- *Määrättyä rohkeutta saa, kun on kaveri, jonka kanssa lähteä. Turvattomuus vain yksin ollessa.*
- *Uskaltaa lähteä liikkeelle paremmin, koska olen kova liikkumaan.*
- *Lievittää oloa kun tietää että joku on tulossa, ja osaa kaivata minua.*
- *Yksikseen en mielelläni lähde enää rollaattorinkaan kanssa ulos. Vapaaehtoisen kanssa uskaltaa. Saa raitista ilmaa ja pääsee ulos.*
- *Vapaaehtoisen kanssa uskaltaa liikkua mm. bussilla, kun hän auttaa sieltä pois.*
- *Ei tarvitse huolehtia mistään, minä saan vain kävellä.*

# Mitä olet saanut SK-toiminnasta?

- *Hyvän kaverin. Uskon siihen, että uskallan lähteä ulos kunnolla. Olen aika paljon piristynyt.*
- *Saanut jonkun kanssa jutella ja liikkua pallon perässä.*
- *Uskaltaa liikkua, uskaltaa lähteä liikkeelle paremmin. Myös jos kunto menee huonommaksi kaveri auttaa. Pääsee arjesta pakoon.*
- *Olen saanut uuden ystävän vapaaehtoisesta, lisäksi sisältöä päiviin ja erilaista apua, esim. tekniikan kanssa.*
- *Hyvää oloa, ystävällisyyttä, saa keskustella mistä vaan ja kävellä.*
- *Saa jutella ihmisen kanssa jotain edes hetken verran. Pienikin keskustelu riittää.*

# SenioriKamulta aitoa hyötyä

- *Päässyt enemmän liikkeelle, aktiivisuus lisääntynyt. Jännitys bussilla kulkemisesta jäänyt.*
- *Saanut apua yksinäisyyteen, pääsee ulos ja on turvallista lähteä liikkeelle.*
- *En olisi uskonut enää saavani tällaista kaveria.*
- *Paljon enemmän kuin toivoin. Ihana ihminen, en olisi uskonut, että tällaisen löytää.*

## SenioriKamun osallistujista

100%

kokee saaneensa SenioriKamu-toiminnasta sen, mitä toivoikin.

100%

on tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen kamuparitoimintaan.

100%

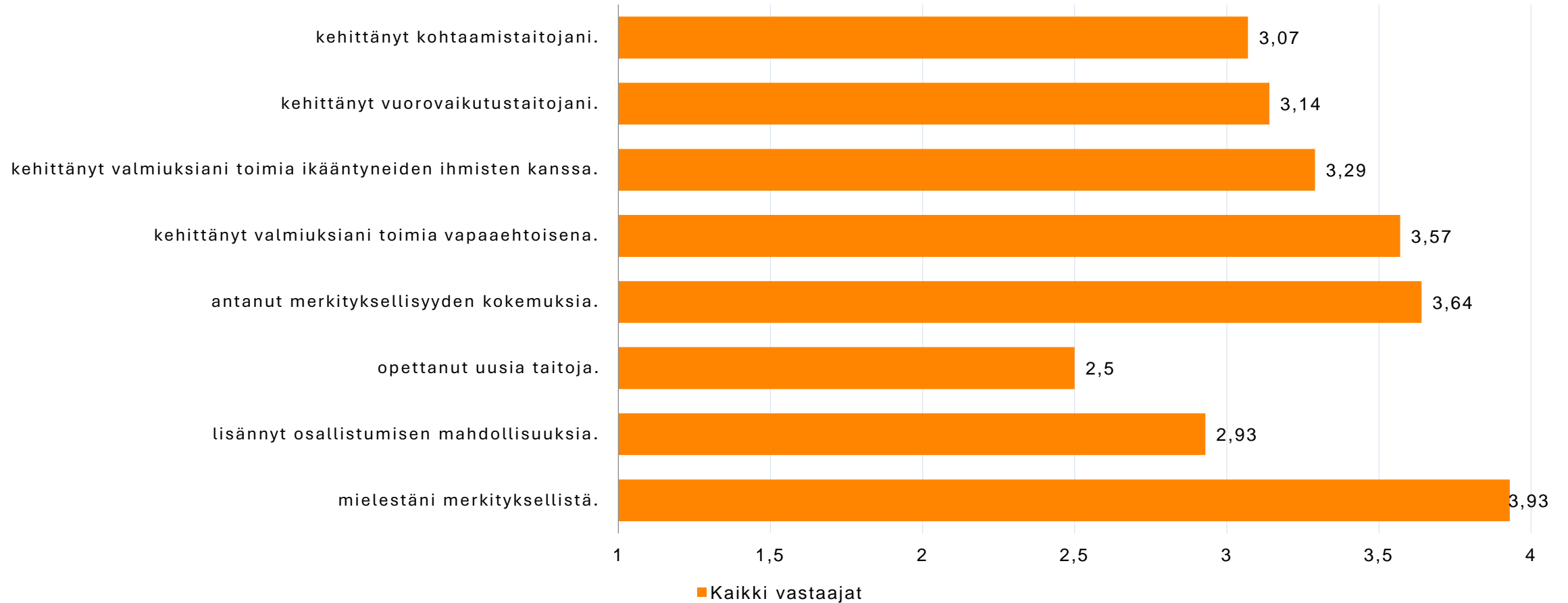
suosittelee SenioriKamu-toimintaa muille!



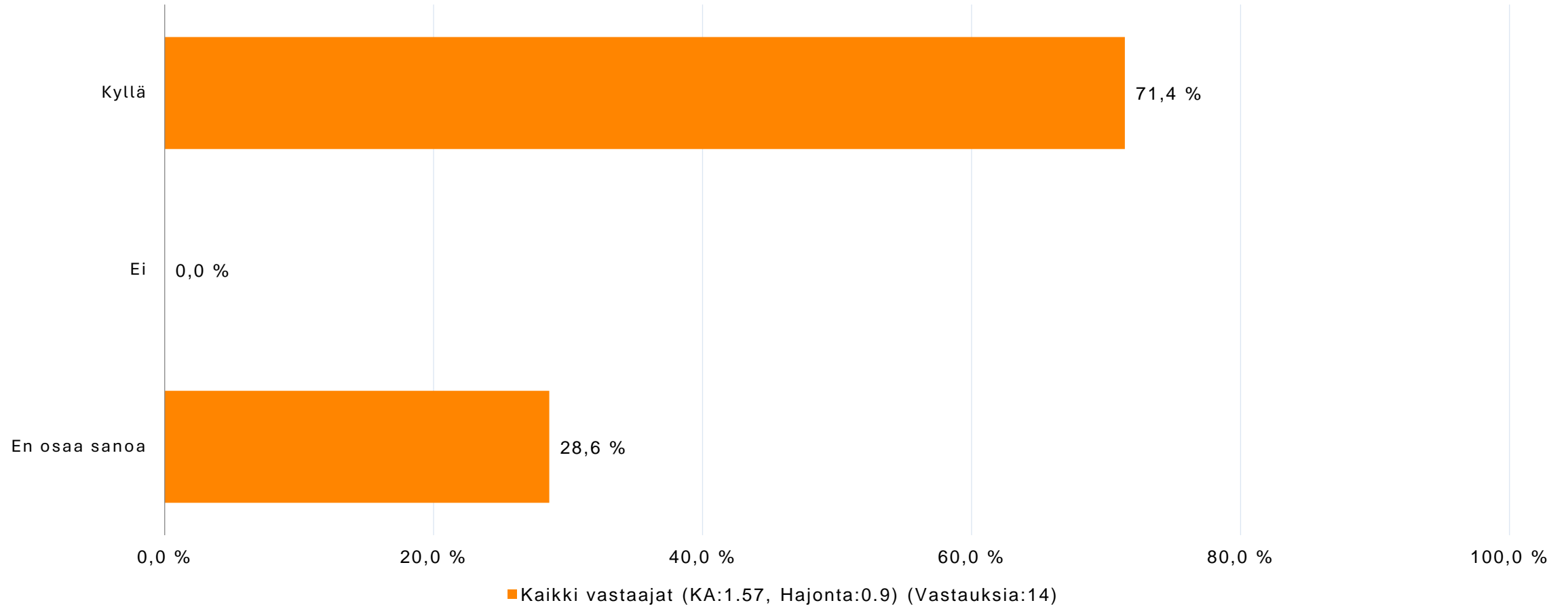
# Mitä mieltä te olette olleet?

Välihaastattelujen tuloksia

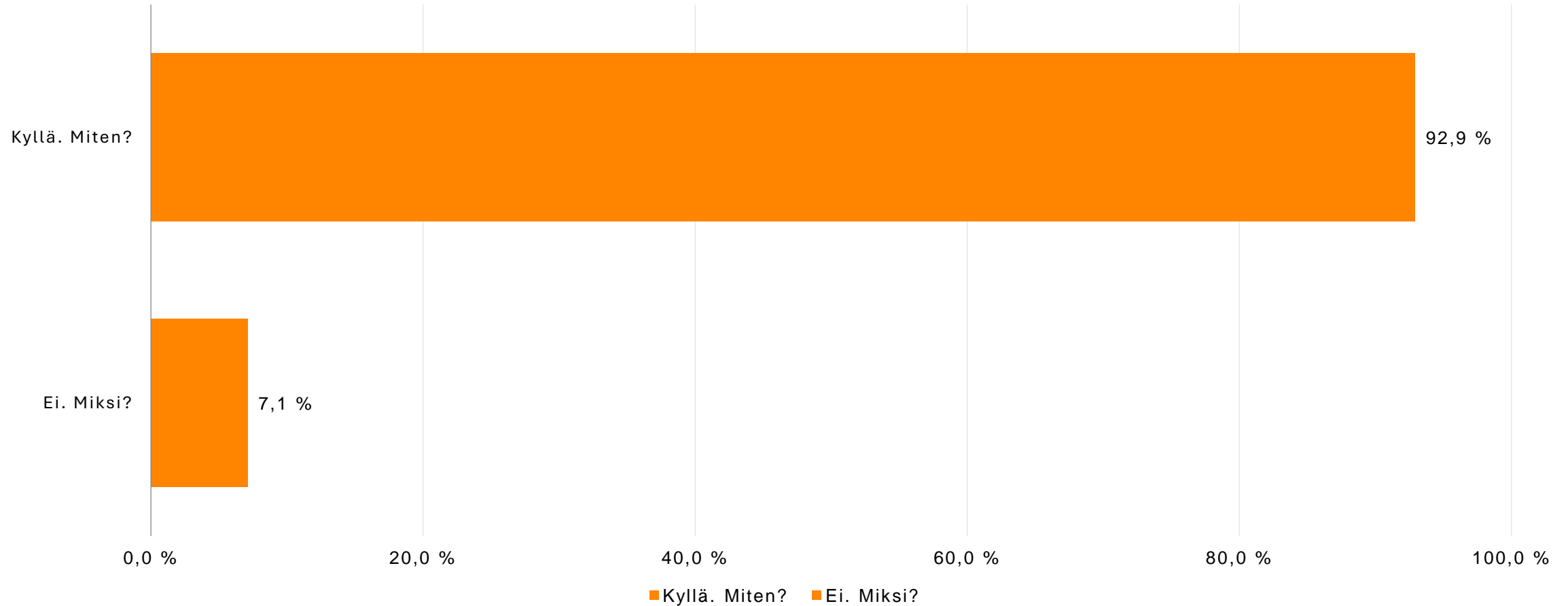
# SenioriKamu-toiminta on...



# Onko osallisuuden kokemuksesi vahvistunut?



# Ovatko tavoitteesi/toiveesi toteutuneet?



# Vapaaehtoisuus kannattaa!

## SenioriKamu-vapaaehtoisista

100%

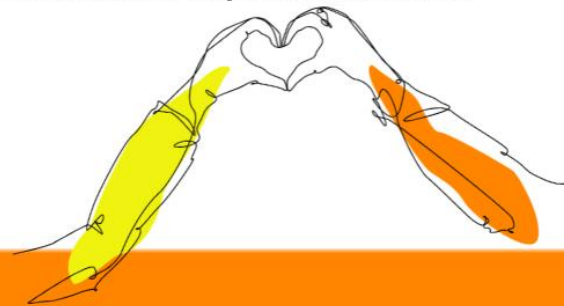
kokee SenioriKamu-toiminnan antaneen merkityksellisyyden kokemuksia.

100%

kokee saaneensa tarpeeksi tukea vapaaehtoisena toimimiseen.

100%

suosittelee SenioriKamu-vapaaehtoisuutta muille!

 SenioriKamu

- *Tuo rytmiä omaankin elämään. Ja myös sitä tarpeellisuuden tunnetta, mutta ehkä parasta on kamun saa nauramaan ja hän sanoo "ihanaa kun tulit".*

# Ideoita ja toiveita jatkoon?

## Lisäkoulutukset:

- Koetko vapaaehtoisten lisäkoulutukset tarpeellisiksi?
- Mistä teemoista/ilmiöistä toivot lisää tietoa vuonna 2025?
- Osallistutko mieluummin etänä vai paikan päällä?

## Vertaistapaamiset:

- Koetko tarvetta yhteisille tapaamisille?
- Kuinka usein tapaamisia olisi hyvä olla? Missä muodossa?
- Millaisia teemoja toivot käsiteltävän?

**Kiitos, että olet mukana  
SenioriKamu-toiminnassa!**

