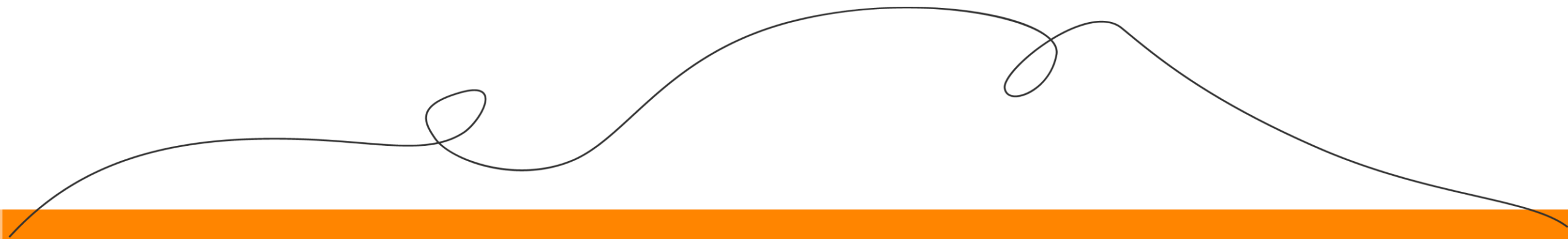


SenioriKamu- vapaaehtoisvalmennus

Osa 1



Tervetuloa!

- Valmennuksen ohjelma:
 - Esittäytymiskierros
 - SenioriKamu tutuksi
 - Tärkeimmät vapaaehtoisuudesta
 - Tauko
 - Vapaaehtoisuus SenioriKamussa
 - Minä vapaaehtoisena: hyvinvointi ja arvot

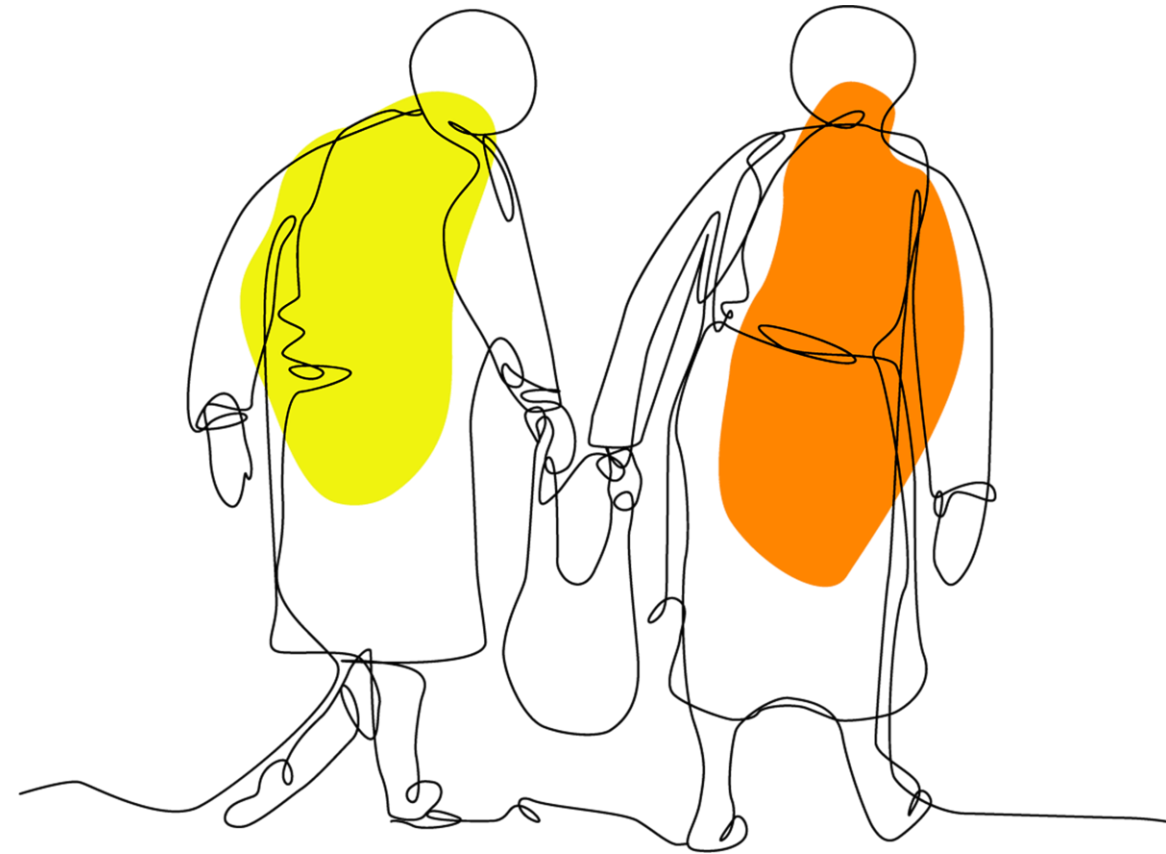


**HEI,
MITÄ
SINULLE
KUULUU?**



Tutustutaan

- Valitse kuvakorteista parhaiten sinun tunnelmiasi vastaava kuva.
- Kuva voi kertoa sinusta, mielialastasi, odotuksistasi tai tunteistasi.
- Kerro muille:
 - Kuka olet?
 - Miksi valitsit juuri sen kuvan, minkä valitsit?
 - Mitä odotat valmennukselta ja SenioriKamu-toiminnalta?



Hyvän valmennuksen rakennuspalikat

Otetaan osaa yhteiseen keskusteluun.

Kysytään ja kommentoidaan avoimesti.

Kuunnellaan toisiamme ja annetaan jokaiselle puheenvuoro.

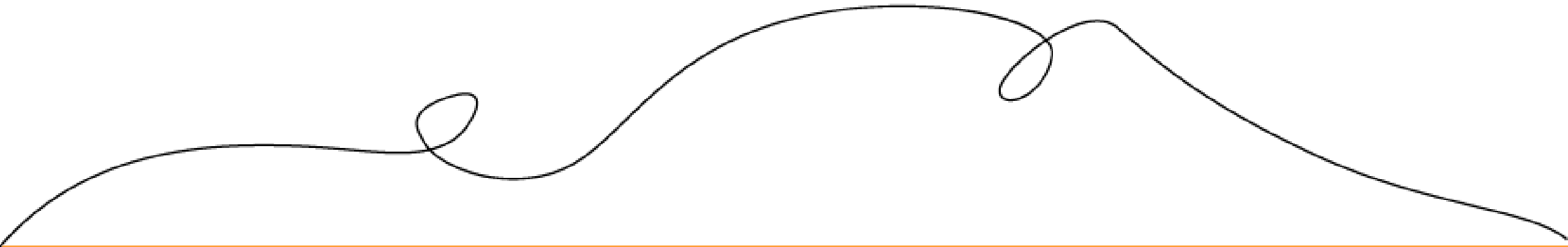
Ei kerrota valmennuksessa puhutuista asioista tai esimerkeistä eteenpäin.

Pidetään kiinni yhteisestä aikataulusta.

Edistetään omaa ja muiden hyvinvointia tauoilla ja liikuskelulla.

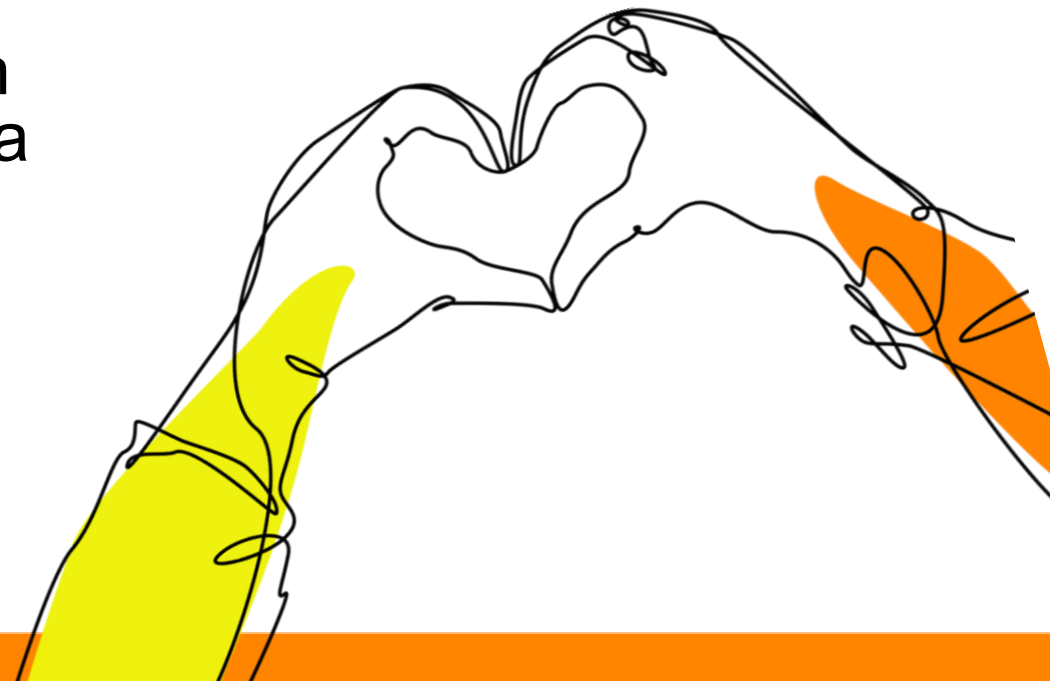
Luodaan yhdessä rento ja turvallinen ilmapiiri!

Tunnetko jo SenioriKamun?



Miksi SenioriKamu?

- SenioriKamu-toiminta yhdistää kotona asuvan ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi.
- Toiminnan tavoitteena on:
 - lievittää osallistujien yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita ja
 - edistää osallisuuden tunnetta, eli arjen toiminta- ja vaikuttamismahdollisuuksia ja kohdatuksi tulemisen kokemuksia.
- SenioriKamu-toimintamalli on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin SenioriKamu-hankkeessa vuosina 2023–2026.



SenioriKamu-toiminta

- Alkaa alkutapaamisella ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle.
- Koordinaattori yhdistää kamuparin kasvokkain.
- Yhdistämisen jälkeen kamupari tapaa omien aikataulujensa mukaan.
- Toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta ulkoilua ja muuta ajanvietettä ikääntyneen asuinalueella. Yhdessä voidaan käydä esim. kävelyllä, kirjastossa, jumpassa tai istuskella ulkona ja jutella.
- Koordinaattori pitää yhteyttä kamuparin kanssa säännöllisesti.



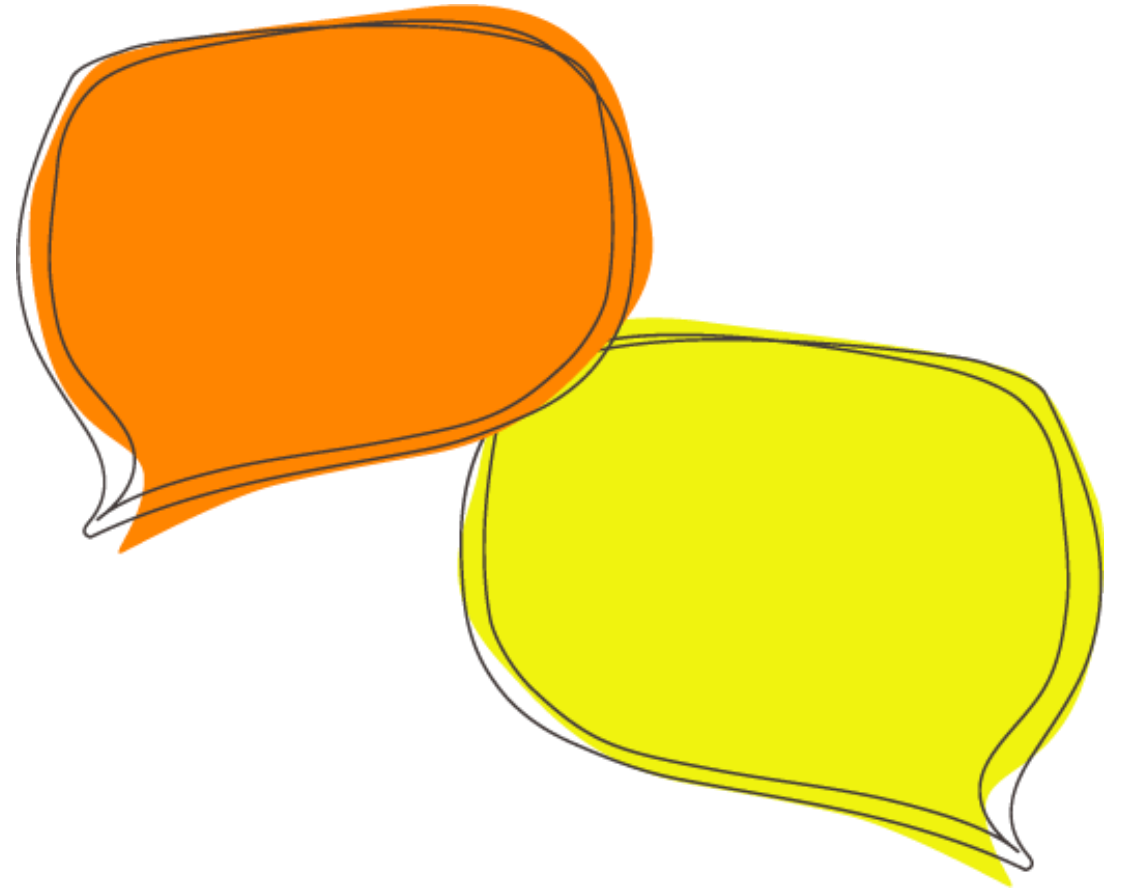
Vapaaehtoisuus

*"Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen." Tommy Tabermann*

Ajatuksia vapaaehtoisuudesta

Keskustellaan ensin pareittain ja sitten yhdessä:

- Mitä on vapaaehtoistoiminta?
- Kuka voi olla vapaaehtoinen?
- Mitä tunnuspiirteitä kuuluu vapaaehtoisuuteen?
- Millaisia oikeuksia tai velvollisuuksia vapaaehtoisella on?
- Miksi vapaaehtoisuus kannattaa?



”Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehty toiminta, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään ilman pakkoa ja jota ei pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan”.

”Vapaaehtoistyötä ei tehdä taloudellisena yritystoimintana, palkkatyönä eikä erityisenä harjoitteluna, vaan tehtävään valmennusta saaneen auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppii jotakin tärkeää. Myös tällaiseen toimintaan liittyvät tukitehtävät kuuluvat vapaaehtoistyön piiriin.”

Vapaaehtoistoiminta

- Toimimista itselle tärkeiden asioiden puolesta, omasta vapaasta tahdosta.
- Kuka tahansa voi toimia vapaaehtoisena: Ei vaadi erityistaitoja tai -osaamista.
- Ei perustu esim. ammattiasemaan tai tutkintoon. Ei korvaa ammattilaista tai ammattityötä.
- Antaa yhtä paljon molemmille osapuolille.
- Vapaaehtoisuuden periaatteet: palkattomuus, tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, puolueettomuus, suvaitsevaisuus ja kunnioittaminen.

Vapaaehtoisen

Oikeudet:

- Osallistua vapaaehtoistoimintaan oman osaamisensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.
- Saada tehtävään riittävä perehdytys, ohjausta ja tukea.
- Sitoutua tehtävään itselle sopivaksi ajaksi.
- Osallistua vapaaehtoistoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen ja vaikuttaa sitä koskeviin päätöksiin.
- Toimia turvallisessa toimintaympäristössä.
- Halutessaan kehittää omaa osaamistaan vapaaehtoistoimijana.
- Erottaa vapaaehtoistehtävästä.
- **Saada toiminnasta iloa ja jaksamista!**

Velvollisuudet:

- Olla kertomatta vapaaehtoistehtävään liittyviä tietoja eteenpäin.
- Toimia rehellisesti ja muita kunnioittaen.
- Toimia taustatoimijan toimintaperiaatteiden ja sääntöjen mukaisesti.
- Pitää kiinni sovituista asioista ja sitoutua toimintaan sovitus mukaisesti.
- Ilmoittaa muutoksista, kun ne vaikuttavat oman vapaaehtoistehtävän suorittamiseen väliaikaisesti tai pysyvästi.
- Toimia vapaaehtoissuhteessa luotettavasti ja molempien ehdoilla.
- **Huolehdiä omasta jaksamisestaan vapaaehtoisena.**

Luottamuksellisuus eli vaitiolovelvollisuus

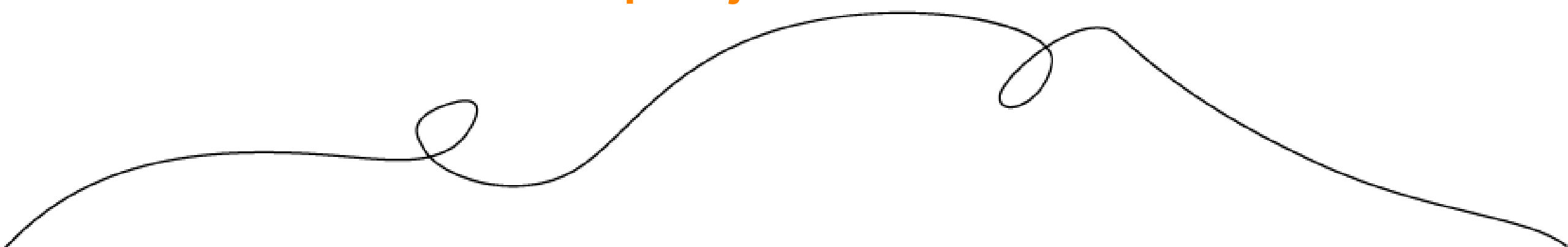
- Laadukas vapaaehtoistoiminta edellyttää vaitiolovelvollisuutta.
- Vaitiolovelvollisuuteen sitoutuminen osoittaa arvostusta toista ihmistä kohtaan. Esim. keskustelu läheisen kanssa vain ikääntyneen luvalla.
- Vaitiolovelvollisuus koskee sekä nähtyjä että kuultuja tilanteita.
- Vaitiolovelvollisuus on voimassa myös vapaaehtoisuhteen päättymisen jälkeen.
- Koordinaattorin kanssa voi AINA keskustella mieltä askarruttavista asioista, myös häntä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Vapaaehtoisuuden hyödyt

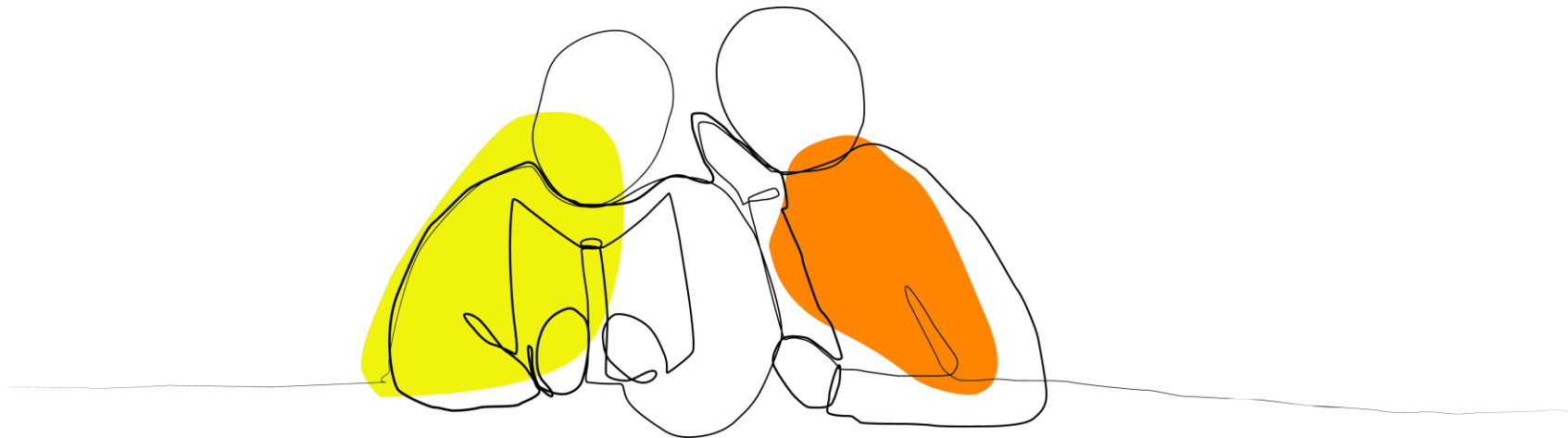
- Vapaaehtoisuudella on välitön merkitys vapaaehtoisuuteen molemmille osapuolille, vapaaehtoistoiminnan yhteisöille ja esimerkiksi suomalaiselle sote-järjestelmälle.
- Myös laajempi yhteiskunnallinen merkitys: **hyvät teot kertautuvat!**
- Tutkimuksissa havaittuja vapaaehtoisten kokemia hyötyjä: saa olla avuksi/saa itse apua, saa vaihtelua arkeen, paremmat mahdollisuudet arjessa selviytymiseen, sisältöä elämään, yhteisöllisyyden kokemus, merkityksellisyyden tunne, kohentunut koettu terveys ja parempi hyvinvointi.

Tauko 15 min

pian jatketaan!



Vapaaehtoisena SenioriKamussa



Vapaaehtoisuus SenioriKamussa

- Vapaaehtoinen toimii ulkoilu- ja juttuseurana yksin asuvalle ikääntyneelle henkilölle.
- Vapaaehtoisen rooli ja tehtävät käydään kamuparien molempien osapuolten kanssa ennakkoon läpi.
- Vapaaehtoisuus voi olla myös muunlaista auttamista ja hyvän tekemistä. Onko sinulla esimerkiksi jokin taito, jolla haluaisit ilahduttaa ikääntyneitä?



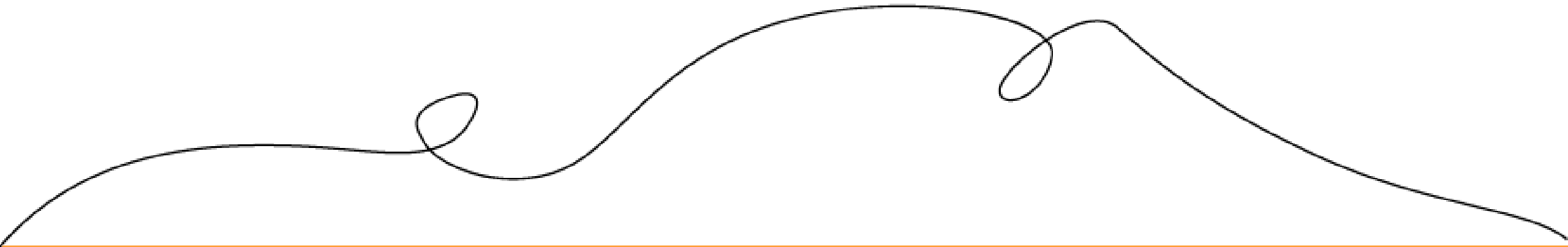
JUTELLAANKO?

Tärkeää muistaa:

- SenioriKamu-toiminta perustuu yhdessä tekemiseen ja ikääntyneen omatoimisuuden tukemiseen. Ei siis tehdä asioita toisen puolesta, vaan **yhdessä**.
- SenioriKamu-vapaaehtoisen tehtäviin ei kuulu esim. liikkumisen avustaminen, siivoaminen tai sairaanhoidolliset tehtävät.
- Vapaaehtoinen ei käsittele maksu-, terveys- tai henkilötietoja.
- SenioriKamu-toiminta on lähtökohtaisesti maksutonta. Raha ei siis vaihda omistajaa. Saa kuitenkin lähteä esim. kahville, jos se sopii molemmille.
- Vapaaehtoistehtävästä aiheutuneita matka- tai muita kuluja ei korvata.

Kysymyksiä, kommentteja?

Minä vapaaehtoisena



Vapaaehtoisen hyvinvointi

- Vapaaehtoisena annat mittaamattoman arvokkaan panoksesi toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi.
- Siksi on tärkeää, että pidät huolta myös omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.
- Omasta jaksamisesta huolehtiminen on yksi vapaaehtoisen velvollisuuksista.

Luonteenvahvuudet

- Luonteenvahvuudet ovat luontaisia ominaisuuksia, jotka vaikuttavat siihen, miten toteutamme itseämme.
- Tutkimusten mukaan vain joka kolmas ihminen tunnistaa hyvin omia vahvuuksiaan. Vahvuuksiaan hyödyntävät ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä, onnellisempia, luottavaisempia, vähemmän stressaantuneita, kestävämpiä vaikeuksissa ja onnistuvampia työssään kuin vahvuuksiaan vähemmän käyttävät.
- Omiin vahvuuksiin keskittyminen auttaa vahvistamaan niitä ja voimaan paremmin.
- Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi ja miten hyödynnät niitä?

VIA-luokitus ja 24 luonteenvahvuutta

INHIMILLISYYS

rakkaus
ystävällisyys
sosiaalinen
älykkyys

VIISAUS JA TIETO

luovuus
utelaisuus
arviointikyky
oppimisen ilo
näkökulmanottokyky

ROHKEUS

rohkeus
sinnikkyys
rehellisyys
innostus

OIKEUDEN- MUKAISUUS

yhteistyö
reiluus
johtajuus

KOHTUULLISUUS

anteeksianto
vaatimattomuus
harkitsevaisuus
itsesäätely

TRANSSENDENSSI

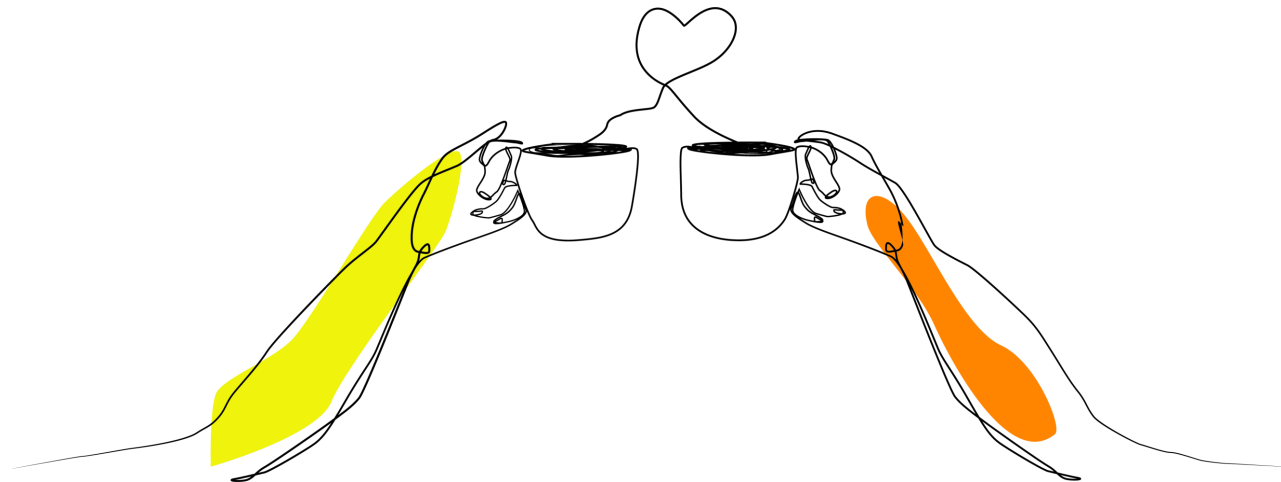
kiitollisuus
toiveikkuus
huumori
henkisyys
kauneuden ja erinomaisuuden
arvostaminen

Omat vahvuuteni

- Pohdi ennen seuraavaa valmennuskertaa, **missä sinä olet hyvä.**
- Yritä löytää ainakin 3 asiaa, joissa sinä olet hyvä. Asiat voivat olla isoja tai pieniä, konkreettisia tai abstrakteja.
- Kysy myös esim. puolisolta, sukulaisilta, ystäviltä, työkavereilta ja kehu itse itseäsi.
- Kirjoita asiat itsellesi ylös.
- Pistä myös merkkeille oman arkesi voimavaroja. Mikä antaa sinulle energiaa ja lisää jaksamistasi?

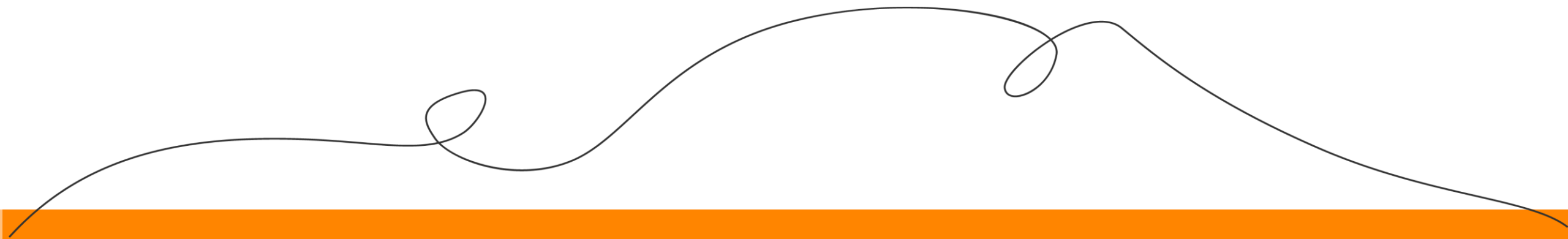
Kiitos!

PIDETÄÄN YHTEYTTÄ!



SenioriKamu- vapaaehtoisvalmennus

Osa 2



Tervetuloa!

- Valmennuksen ohjelma:
 - Avoimet kysymykset viime kerralta
 - Välitehtävän purku
 - Kohtaaminen ja vuorovaikutus
 - Tauko
 - Minä vapaaehtoisena: voimavarat ja luonteenvahvuudet
 - Palaute ja kiitokset



**KIITOS,
ETTÄ
VÄLITÄT.**

Hyvän valmennuksen rakennuspalikat

Otetaan osaa yhteiseen keskusteluun.

Kysytään ja kommentoidaan avoimesti.

Kuunnellaan toisiamme ja annetaan jokaiselle puheenvuoro.

Ei kerrota valmennuksessa puhutuista asioista tai esimerkeistä eteenpäin.

Pidetään kiinni yhteisestä aikataulusta.

Edistetään omaa ja muiden hyvinvointia tauoilla ja liikuskelulla.

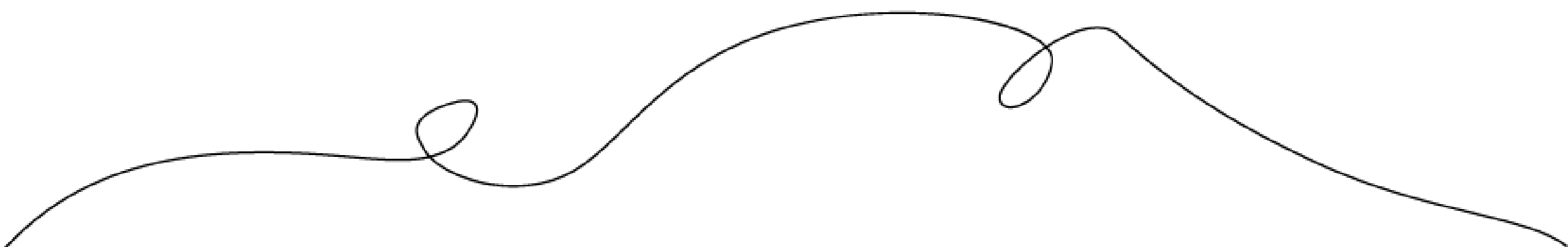
Luodaan yhdessä rento ja turvallinen ilmapiiri!

Mietteitä viime kerralta ja välitehtävästä

Keskustellaan ensin pareittain ja sitten yhdessä:

- Missä sinä olet hyvä?
- Kysytkö muiden mielipidettä? Miltä kehujen vastaanottaminen muilta ihmisiltä tuntui?
- Millaisia voimavaroja sinun arjessasi on? Mitkä asiat lisäävät sinun jaksamistasi?
- Oliko omia voimavaroja helppo löytää?

Vuorovaikutus ja kohtaaminen



Toimiva vuorovaikutus

- Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä kanssakäymistä, jossa yhdistyvät sanallinen ja sanaton viestintä. Keskeistä on vastavuoroisuus.
- Vuorovaikutustaidot eivät ole yhtä kuin sosiaalisuus.
- Myönteistä vuorovaikutusta ovat esim. läsnäolo, kuuntelu, rohkaisu, myönteinen palaute, tuki, myötätunto ja toisen ihmisen huomioiminen.
- Suurin osa viestinnästä sanatonta, mm. ilmeet, eleet, kosketus, katsekontakti ja kehonkieli.
- Toimivan vuorovaikutuksen lähtökohtana on toisen ihmisen arvostaminen. Ihminen pyritään kohtaamaan jokaisella kerralla ikään kuin ensimmäistä kertaa, ns. ”puhtaalta pöydältä”.
- Vuorovaikutustaitoja voi myös oppia ja kehittää. Myös vuorovaikutustilanteissa toimimista voi harjoitella.
- Ensivaikutelman tärkeys!

Kohtaaminen

- Jokainen meistä on yksilö. Jokainen ihminen tuo kohtaamiseen oman elämänsä, kokemuksensa ja maailmankuvansa.
- Luodaan kohtaamisesta kiireetön. Annetaan aikaa ja kuunnellaan aidosti, mitä toisella on sanottavana. Aina ei edes tarvita sanoja. Asenne ratkaisee.
- Kannustetaan ja tuetaan eteenpäin jokaisen omassa tahdissa. Isotkin muutokset tapahtuvat askel kerrallaan. Myös korkealla iällä voi esimerkiksi opetella uusia taitoja.
- Mielenkiinnon kohteet eivät aina tule esiin kysyttäessä, vaan ne saattavat löytyä ”rivien välistä”.
- Ole läsnä ja oma itsesi. Se riittää kyllä. 😊

Kuunteleminen vs. kuuleminen

- Toisen kuunteleminen on usein jopa tärkeämpää kuin itse puhuminen.
- Mitä eroa on kuulemisella ja kuuntelemisellä?
- Toisen ihmisen kohtaamisessa ja kuuntelemisessä korostuu aito läsnäolo: Silmiin katsominen, ilmeet ja eleet, keskittyminen, oman vuoron odottaminen, toisen puheenvuoroon rakentaminen, jne.
- Aito ja aktiivinen kuunteleminen ei ole helppoa, mutta sitä voi harjoitella.

5 syytä, miksi kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen ovat meille hyväksi



1. Kuulluksi tuleminen vahvistaa **mielenterveyttä ja hyvinvointia**. Kun tulemme kuulluksi, koemme olevamme tärkeitä ja hyväksyttyjä.
2. Kuunteleminen syventää **ihmissuhteita**. Kokemusten jakaminen ja asioiden pohtiminen yhdessä lisäävät keskinäistä luottamusta.
3. Kuulluksi tuleminen lisää **itsemyötätuntoa**. Suhtaudumme usein itseemme turhan ankarasti. Se, että joku toinen suhtautuu meihin lempeästi, auttaa suhtautumaan itseemme armollisemmin.
4. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen parantavat **fyysistä terveyttä**. Lämmin, aito vuorovaikutus rentouttaa. Se laskee sydämen sykettä ja verenpainetta ja lisää mielihyvähormonien erityystä kehossa.
5. Kuunteleminen lisää **yhdenvertaisuutta ja osallisuutta**. Aito kiinnostus toista kohtaan tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ja auttaa ymmärtämään erilaisuutta.

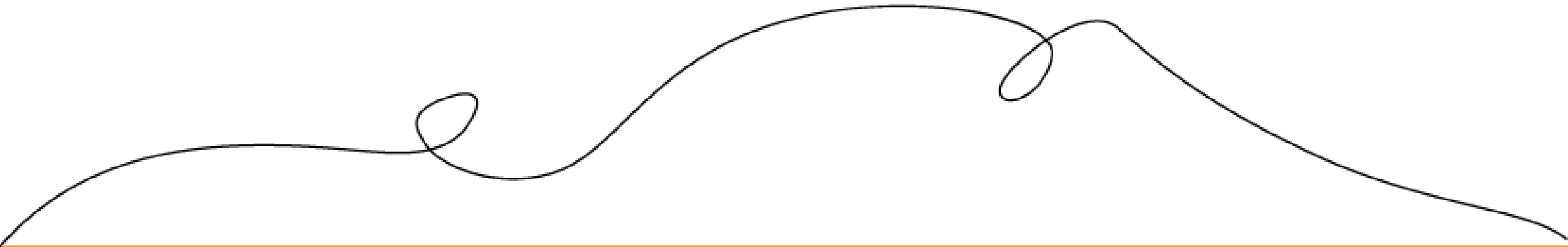
Aktiivinen kuuntelu

Harjoitellaan:

1. Jakaudutaan pareiksi.
2. Valitkaa, kumpi parista puhuu ensin. Aikaa puhumiseen on 3 minuuttia. Aiheella ei ole väliä: voit kertoa parillesi vaikka lemmikistäsi, harrastuksistasi tai siitä, mitä söi tänään aamupalaksi.
3. Parisi kuuntelee aktiivisesti. Ilmeillä ja eleillä saa osoittaa, että kuuntelee, mutta ei kommentoida toisen sanomaa.
4. 3 minuutin jälkeen kuuntelija kertoo puhujalle, mitä kuuli. Hyviä lauseen aloituksia ovat esim. ”Kuulin sinun sanovan, että...”, ”Minulle jäi sellainen tunne, että...”, ”Vaikutit siltä, että...”
5. Toinen saa halutessaan korjata, jos tulee asiavirheitä.
6. Vaihdetaan roolit toisinpäin.

Miltä harjoitus tuntui?

Minä vapaaehtoisena



Arvot

- Arvot ovat asioita, joista pitäisimme kiinni, vaikka joutuisimme autiolle saarelle.
- Arvot kertovat siitä, mikä on meille tärkeintä elämässä. Arvot ohjaavat mm. päätöksiä ja valintoja. Siksi omat arvot kannattaa tuntea.
- Arvoja voivat olla esim. luonto, ystävyys, rakkaus, raha, arvostus, rehellisyys, tasa-arvoisuus, totuus, oikeudenmukaisuus, jne.
- Tutkimusten mukaan ihminen voi hyvin, kun hän pääsee käyttämään osaamistaan itselleen tärkeiden asioiden (arvojen) parissa.
- Esim. rentoutuminen, harrastuksiin uppoutuminen, hyvät ihmissuhteet ja onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemukset palauttavat kuormituksesta ja lisäävät hyvinvointia.
- Myös omien rajojen tunteminen on tärkeää.

Mielenterveyden käsi

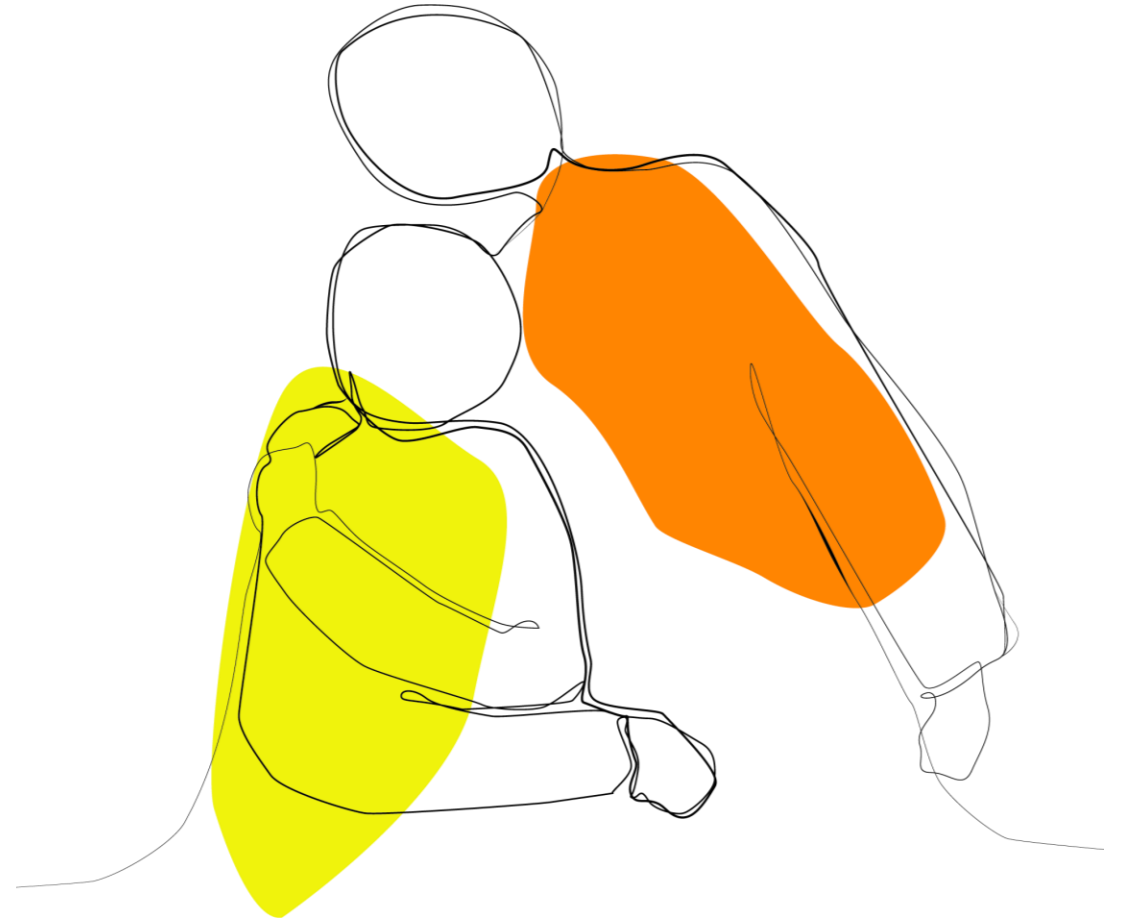
- Kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.
- Tehdään harjoitus:
 1. Ota paperia ja kynä.
 2. Kirjoita paperin ylälaitaan *kyllä* ja *ei*.
 3. Kuulet väittämiä. Merkitse oman tilanteesi mukaan rasti joko kyllä- tai ei -sarakkeeseen.



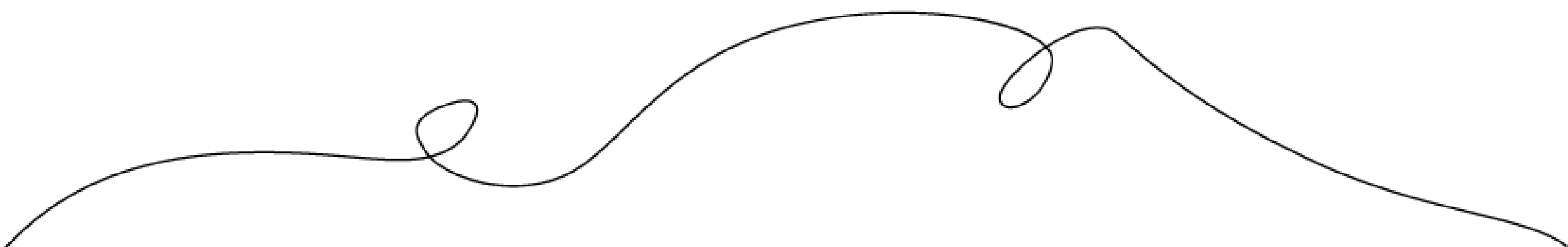
SenioriKamu tukee vapaaehtoisia

- Lisäkoulutuksilla
- Yhteisillä tapaamisilla
- Henkilökohtaisesti – älä epäröi ottaa yhteyttä!

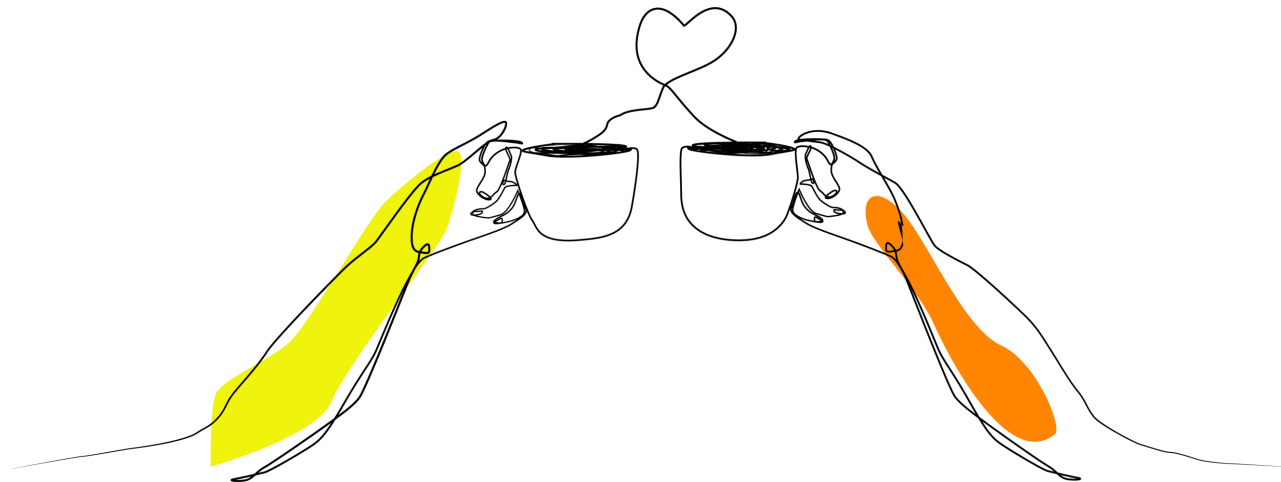
Millaista tukea sinä kaipaisit?



Keskustelua ja kysymyksiä



Kiitos ja lämpimästi tervetuloa SenioriKamu-yhteisöön!



Lähteet

- Eskola, A. & Kurki, L. 2001. Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100687/011eskola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helsingin kaupunki. 2014. Vapaaehtoisen opas. https://www.hel.fi/static/sote/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf
- Jauhiainen, S. & Niemi, S. 2015. Voimaa Sinusta - Opas kotona asuvien ikäihmisten kohtaamiseen ja heidän hyvinvointinsa tukemiseen. https://www.socca.fi/files/5818/Opas_kotona_asuvien_ikaihminen_kohtaamiseen_ja_heidan_hyvinvointinsa_tukemiseen_Suvi_Jauhiainen_ja_Simo_Niemi.pdf
- Kansalaisareena ry. 2019. Vapaaehtoisten opas. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/05/vapaaehtoisten-opas-v2-2019.pdf>
- Kansalaisareena ry. 2022. Mitä on vapaaehtoistoiminta? <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta KEHITTYÄ. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTYÄ.pdf>
- Lääkärikirja Duodecim. 2023. Luontenvahvuudet. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01323>
- Mieli ry. s.a. 5 syytä, miksi kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen ovat meille hyväksi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/5-syyta-miksi-kuunteleminen-ja-kuulluksi-tuleminen-ovat-meille-hyvaksi/>
- Mieli ry. 2022. Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>
- Mieli ry. 2022. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Mieli ry. 2024. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>
- Nyyti ry. s.a Arvot. <https://www.nyyti.fi/arvot/>
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Puolitaival, S. ym. 2022. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2022. <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/voimavarojen-vahvistaminen-tukee-hyvinvointia/>
- Terveyskylä.fi. 2024. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>
- Valmennustrio. 2019. Kuuntelemisen taito on avain aitoon vuorovaikutukseen. <https://valmennustrio.fi/blogit/kuuntelemisen-taito-on-avain-aitoon-vuorovaikutukseen/>
- Vapaaehtoistyö.fi. 2021. Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. <https://kansalaisareena.fi/tutkimus-vapaaehtoistoiminnalla-vaikutetaan-omaan-elamaan-ja-ymparivaan-yhteiskuntaan/>