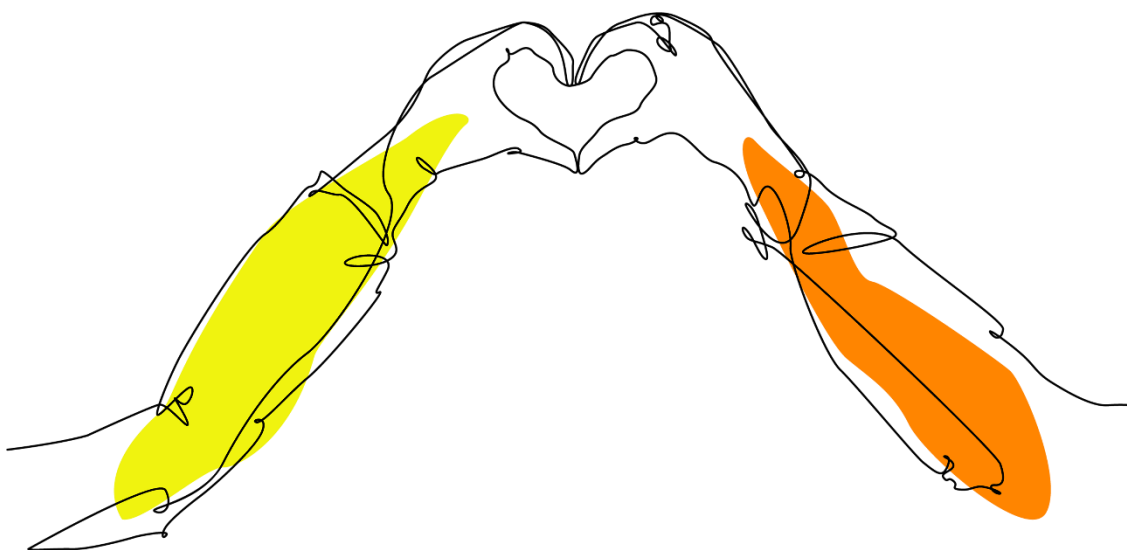


SENIORIKAMU-TOIMINTAMALLI

Ikääntyneiden henkilöiden ja vapaaehtoisten yhdistämiseen



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



SenioriKamu

**Harjulan
setlementti**

MITÄ SENIORIKAMU-TOIMINTA ON JA KUKA SITÄ VOI TOTEUTTAA?	1
IKÄÄNTYNEET HENKILÖT: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA HAASTATELLAAN?	1
VAPAAEHTOISET: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA PEREHDYTETÄÄN?.....	2
MITEN KAMUPARI YHDISTETÄÄN?	3
MITÄ KAMUPARI TEKEE YHDESSÄ?	4
MIKÄ ON KOORDINAATTORIN ROOLI?	5
MITEN TOIMINNAN ONNISTUMISTA JA HYÖTYJÄ SEURATAAN?	6
MITÄ, JOS KAMUPARI PURKAUTUU?	6
MITEN TOIMITAAN HAASTAVISSA TILANTEISSA?	7
TOIMINTAMALLIIN LIITTYVÄT MATERIAALIT:	7

Tämä toimintamalli on kehitetty SenioriKamu-hankkeessa (2023–2026).

SenioriKamu oli Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Settlementti ry:n yhteishanke, jota Miina Sillanpään Säätiö koordinoi.

Hanketta tuki Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA.

MITÄ SENIORIKAMU-TOIMINTA ON JA KUKA SITÄ VOI TOTEUTTAA?

SenioriKamu-toiminta yhdistää yksin kotona asuvan ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi. Maksuton toiminta koostuu kamuparin ulkoilusta sekä muusta mielekkästä yhdessäolosta ikääntyneen henkilön asuinalueella.

Toiminnan tavoitteena on, että ikääntyneiden henkilöiden kokemana yksinäisyys ja turvattomuus lievittyvät ja tunne osallisuudesta vahvistuu. Toiminta tarjoaa tekemistä, merkityksellisyyden kokemuksia ja hyvää mieltä sekä ikääntyneelle että vapaaehtoiselle.

SenioriKamu-toimintamalli sopii organisaatioille, joilla on riittävä osaaminen ja kokemusta ikääntyneiden henkilöiden ja vapaaehtoisten kanssa työskentelystä (esimerkiksi seurakunta, järjestöt ja yhdistykset, kunnat, hyvinvointialueet).

Toimintamalli voidaan ottaa käyttöön kokonaan tai osittain. Sen käyttöönotto on maksutonta, ja myös itse toiminta voidaan toteuttaa pienin kustannuksin. SenioriKamu-toiminnan käynnistäminen vaatii koordinaattorin tai vastuuhenkilön.

SenioriKamu-toimintamalli on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementti ry:n SenioriKamu-hankkeessa (2023–2026). Hankkeen oivallukset täydentävät toimintamallia. Oivallukset tunnustat kursivista.

IKÄÄNTYNEET HENKILÖT: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA HAASTATELLAAN?

Toiminta käynnistyy etsivällä työllä: kotona yksin asuvien ja vapaaehtoisen seuraa kaipaavien ikääntyneiden löytämisellä. Ikääntyneitä henkilöitä kannattaa tavoitella useiden eri viestintäkanavien kautta, kuten lehtimainoksilla, ilmoitustauluilla, sosiaalisessa mediassa ja tapahtumissa. Myös järjestöt, seurakunta, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset ja muut paikalliset toimijat voivat olla avuksi ikääntyneiden tavoittamisessa.

SenioriKamu-hankkeessa tehokkain keino tavoittaa ikääntyneitä henkilöitä olivat kasvokkaiset kohtaamiset esimerkiksi ikääntyneille suunnatuissa tapahtumissa. Myös perinteinen media, kuten mainokset ilmaisjakelulehdissä, toimi hyvin.

Ikääntyneen henkilön kanssa järjestetään kotona toteutettava alkuhaastattelu mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Haastattelussa kartoitetaan ikääntyneen elämäntilannetta ja toiveita SenioriKamu-toiminnalle sekä vapaaehtoiselle. Samalla keskustellaan toiminnan sisällöstä ja vapaaehtoisen roolista ja tehtävistä.

SenioriKamu-hankkeessa yleisimmät toiveet vapaaehtoiselle liittyivät ikään ja sukupuoleen. Muita toiveita olivat muun muassa hyvät käytöstavat, puheliaisuus ja luotettavuus.

VAPAAEHTOISET: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA PEREHDYTETÄÄN?

Ikääntyneiden henkilöiden ulkoilu- ja juttuseuraksi etsitään vapaaehtoisia. Vapaaehtoisia voidaan tavoitella esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, ilmoitustauluilla, lehtimainoksilla, tapahtumissa ja verkon välityksellä (esim. vapaaehtoistyö.fi ja lähellä.fi -sivustot).

SenioriKamu-hankkeessa tehokkain tapa tavoittaa vapaaehtoisiksi haluavia henkilöitä oli Facebook. Vapaaehtoisiksi haluavat ilmoittautuivat koordinaattorille sähköpostitse, puhelimitse tai verkkolomakkeen kautta.

Vapaaehtoisilmoituksissa on hyvä olla selkeä kuvaus siitä,

- millainen vapaaehtoistehtävä on tiedossa ja kenen kanssa,
- missä ja kuinka usein tehtävään osallistutaan ja
- millaisia tietoja tai taitoja osallistuminen vaatii.

Vapaaehtoisten perehdytys:

SenioriKamu-vapaaehtoisten perehdytys koostuu

1. koordinaattorin kanssa pidettävästä **alkutapaamisesta** sekä tarvittaessa
2. etänä tai kasvokkain pidettävästä **vapaaehtoisvalmennuksesta**.

Vapaaehtoisen kanssa järjestetään alkutapaaminen mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Tapaamisen tarkoituksena on perehdyttää vapaaehtoinen toimintamalliin sekä vahvistaa motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Tapaaminen on suositeltavaa pitää kasvokkain.

SenioriKamu-hankkeessa alkutapaamiset kestivät noin 30–60 minuuttia. Hanketyöntekijöiden havaintojen mukaan tapaamisen sopimisen sujuvuus ennakoitiin usein myös kamuparin kahdenkeskisten tapaamisten onnistumista.

Alkutapaamisessa käydään läpi SenioriKamu-toimintamalli. Tukena voidaan käyttää ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle koostettua tietopakettia. Tapaamisessa huomioidaan vapaaehtoisen tiedot ja taidot, kuten työ- ja koulutustausta tai aiempi kokemus vapaaehtoisuudesta. Tapaamisen päätteeksi allekirjoitetaan vapaaehtoistoiminnan sopimus, henkilötietojen käyttöluva ja tarvittaessa kuvauslupa.

SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoiset kokivat alkutapaamisen hyödyllisenä ja luottamusta herättävänä. Erityisesti vapaaehtoisen roolin ja tehtävien selkeä määrittely koettiin tärkeänä.

Tyypillisimpiä vapaaehtoisten kysymyksiä olivat:

- Mistä ikääntyneet henkilöt löydetään?

- *Millaisia ikääntyneitä toimintaan osallistuu?*
- *Kuinka usein tapaamisia saa tai pitää olla?*
- *Kuinka pitkään yksi tapaaminen saa tai pitää kestää?*
- *Kuka maksaa, jos käydään esimerkiksi kahvilla?*

Vapaaehtoisvalmennus:

Alkutapaamisten lisäksi vapaaehtoisille voidaan tarjota valmennus. Valmennus järjestetään joko verkossa tai kasvokkain. Verkkovalmennus on suunniteltu kestämään 2,5 h ja kasvokkain pidettävä valmennus 2 x 3 h (esimerkiksi peräkkäisinä viikkoina).

Valmennuksessa käsitellään SenioriKamu-toimintamallia, vapaaehtoisuuden periaatteita ja vapaaehtoisen roolia SenioriKamu-toiminnassa. Valmennuksen alussa käydään läpi ohjelma ja sovitaan yhteisistä käytännöistä, joilla luodaan kaikille miellyttävä ja turvallinen ilmapiiri. Vaitiolovelvollisuus on hyvä mainita erikseen. Myös vapaaehtoisen hyvinvointi ja tarjolla oleva tuki ovat keskeisiä aiheita, joiden avulla tuetaan vapaaehtoisen jaksamista ja motivaatiota.

SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoiset kokivat valmennuksen hyödyllisenä. Valmennus antoi valmiuksia toimia vapaaehtoisena ja lisäsi myös rohkeutta, innostusta ja halua jatkaa vapaaehtoistehtävässä.

Valmennuksen loppuun kannattaa jättää riittävästi aikaa kysymyksille ja keskustelulle. Osallistujia on hyvä muistuttaa, että he voivat olla yhteydessä koordinaattoriin kaikissa toimintaan liittyvissä asioissa myös valmennuksen jälkeen.

SenioriKamu-hankkeessa vapaaehtoisille tarjottiin valmennuksen lisäksi maksuttomia lisäkoulutuksia heidän toivomistaan teemoista. Teemoina olivat muun muassa muisti, arkiliikkuminen, keskustelutaidot, omien rajojen tunnistaminen sekä haastavat tilanteet.

Valmennuksen lopuksi käydään läpi, mitä seuraavaksi tapahtuu. Vapaaehtoisilta voidaan kartoittaa toiveita esimerkiksi yhteisiin tapaamisiin ja yhteydenpidon tapoihin (sähköposti, WhatsApp, jne.). Valmennuksesta kannattaa kerätä palautetta.

SenioriKamu-hankkeessa vapaaehtoisille järjestettiin noin puolivuositain yhteisiä tapaamisia, joissa esiteltiin hankkeen etenemistä ja muita ajankohtaisia asioita. Tiedon lisäksi tarjottiin yhteistä virkistytymistä. Vapaaehtoisille lähetettiin myös sähköpostitse vinkkejä muun muassa lisäkoulutuksista ja paikallisista tapahtumista.

MITEN KAMUPARI YHDISTETÄÄN?

Koordinaattori yhdistää ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi. Yhdistäminen tehdään alkuhaastattelujen perusteella. Yhdistämisessä huomioidaan muun muassa henkilökohtaiset toiveet, toimintakyky sekä asuinpaikka.

Yksi tärkeimmistä tekijöistä kamuparien yhdistämisessä on sopiva välimatka: Kamuparin on hyvä asua tarpeeksi lähellä toisiaan, jotta tapaamisten järjestäminen on helppoa.

Yhdistäminen toteutetaan kasvokkaisessa tapaamisessa, johon osallistuvat ikääntynyt, vapaaehtoinen ja koordinaattori. Tapaamisessa kerrataan yhdessä SenioriKamu-toiminnan periaatteet ja muistutetaan vaitiolovelvollisuudesta.

SenioriKamu-hankkeessa havaittiin, että kamuparin yhdistäminen on tärkeää tehdä kasvokkain. Ensimmäinen tapaaminen koordinaattorin läsnä ollessa lievittää kamuparin jännitystä, lisää luottamusta toimintaan sekä helpottaa ensimmäistä kahdenkeskistä tapaamista, kun oman parin on nähnyt jo kerran.

Jos vaikuttaa siltä, että kamupari viihtyy yhdessä ja haluaa aloittaa kahdenkeskiset tapaamiset, vaihdetaan yhteystiedot ja sovitaan ensimmäisen kahdenkeskisen tapaamisen ajankohta. Samalla sovitaan, kuinka usein kamupari tapaa ja miten yhteydenpito hoidetaan jatkossa. Esimerkiksi tapaamisväliä voidaan myös muuttaa tarvittaessa.

Kamuparille on hyvä painottaa, että tutustuminen tapahtuu vähitellen, ja että sille on hyvä antaa riittävästi aikaa. Kamupareille voi myös kertoa, että parin vaihtaminen on mahdollista, jos yhteistä säveltä ei tunnu muutaman tapaamisen jälkeenkään löytyvän.

Koordinaattori ottaa yhteyttä sekä ikääntyneeseen että vapaaehtoiseen yhdistämisen jälkeen ja varmistaa, että kamuparin tapaamiset ovat lähteneet käyntiin sovitusti.

MITÄ KAMUPARI TEKEE YHDESSÄ?

Yhdistämisen jälkeen kamupari jatkaa kahdenkeskisiä tapaamisia oman aikataulunsa ja mieltymystensä mukaisesti. Tapaamiset voivat olla esimerkiksi yhteistä ulkoilua tai kuulumisten vaihtoa puhelimitse. Tapaamisten tiheydelle tai kestolle ei ole määritelty alatai ylärajaa. Tapaamisia voi olla viikoittain, kahden viikon välein tai muussa molemmille sopivassa rytmissä.

SenioriKamu-hankkeessa yleisimpiä ajanviettotapoja olivat kävely, kahvittelu ja kuulumisten vaihto keskustellen. Osa kamupareista kävi myös hoitamassa arjen asioita yhdessä tai osallistui esimerkiksi kulttuuritapahtumiin. Suurin osa pareista tapasi noin kerran viikossa, ja tapaamiset kestivät keskimäärin noin 1,5 tuntia.

Tapaamisten on hyvä olla säännöllisiä erityisesti kamuparitoiminnan alussa. Tämä helpottaa tutustumista. Jos tapaamisia on liian harvoin, alkaa tutustuminen aina ikään kuin alusta. Tämä voi heikentää kamuparin osapuolten sitoutumista ja motivaatiota.

Toivetapahtumat SenioriKamu-hankkeessa:

SenioriKamu-hankkeessa kamupareille järjestettiin yhteisiä toivetapahtumia. Toiveita tapahtumien teemoille ja sisällöille kysyttiin sekä ikääntyneiltä että vapaaehtoisilta alku-

, väli- ja lopputapaamisissa. Tavoitteena oli tarjota mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia tutustua muihin toiminnassa mukana oleviin ikääntyneisiin ja vapaaehtoisin.

SenioriKamu-hankkeen osallistujat toivoivat erityisesti kulttuuriin ja liikuntaan liittyviä tapahtumia. Toivetapahtumina järjestettiin muun muassa senioritansseja, museovierailuja, bingoa, yhteiskävelyä sekä lounastapaamisia. Lisäksi hanke tuki kamuparien kahdenkeskistä toimintaa, kuten käyntejä elokuvissa tai teatterissa.

Ikääntyneille osallistujille suunnatun tapahtuman tulisi sijaita lähellä asuinpaikkaa tai sinne pitäisi päästä helposti, mahdollisten apuvälineiden kanssa. Toivetapahtumat kannattaa järjestää paikoissa, joissa ikääntyneet henkilöt asuvat tai viettävät jo valmiiksi aikansa, kuten palvelukeskuksissa. Näissä tiloissa on pääosin myös huomioitu esteettömyys.

SenioriKamu-hankkeen osallistujat kokivat, että kotoa asti noutava kuljetus saisi lähemmään tapahtumiin useammin. Tapahtumiin lähteminen koettiin myös helpommaksi silloin, kun mukana on tuttu ihminen tai esimerkiksi vapaaehtoinen.

Paras ajankohta toivetapahtumalle on päiväsaikaan tai alkuiltapäivästä. Useat ikääntyneet arvostavat kiireettömiä aamuja ja liikkuvat mieluiten valoisaan aikaan. Teeman tai esiintyjän lisäksi toivetapahtumissa on hyvä olla aikaa vapaalle keskustelulle.

SenioriKamu-hankkeen osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, ettei tapahtuman tarvitse olla pitkä tai sisältää sen erityisempää ohjelmaa. Toivetapahtumilta toivottiin sopivassa suhteessa sekä asiasisältöä että vapaata keskustelua.

MIKÄ ON KOORDINAATTORIN ROOLI?

SenioriKamu-toiminnan käynnistäminen edellyttää koordinaattorin. Koordinaattorin rooli on tärkein ikääntyneiden henkilöiden ja vapaaehtoisten tavoittamisessa, perehdyttämisessä ja yhdistämisessä.

SenioriKamu-hankkeessa työskenteli kaksi kokoaikaista koordinaattoria, yksi kummallakin hankepaikkakunnalla.

Koordinaattorin keskeiset tehtävät:

- **Kohdata ja yhdistää osallistujat:** Koordinaattori etsii ikääntyneet henkilöt ja vapaaehtoiset, toteuttaa alkuhaastattelut ja perehdytyksen sekä yhdistää kamuparit.
- **Toimia yhteyshenkilönä:** Koordinaattori pitää yhteyttä ikääntyneisiin, vapaaehtoisin ja mahdollisiin yhteistyökumppaneihin. Hän tukee ja neuvoo kamupareja ja häivyttää omaa rooliaan, kun kamupari alkaa toimia itsenäisesti.
- **Seurata ja kehittää toimintaa:** Koordinaattori seuraa kamuparien toimintaa, kerää palautetta ja arvioi toiminnan hyötyjä.

MITEN TOIMINNAN ONNISTUMISTA JA HYÖTYJÄ SEURATAAN?

SenioriKamu-toiminnan hyötyjä ja toimivuutta kannattaa seurata säännöllisesti. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi haastattelemalla tai kyselyillä. Ensimmäinen arviointi on suositeltavaa tehdä siinä vaiheessa, kun kamuparin kahdenkeskiset tapaamiset ovat vakiintuneet.

SenioriKamu-hankkeessa osallistujat haastateltiin 3–6 kuukauden kuluttua kamutoiminnan alkamisesta. Lisäksi kamupareihin pidettiin säännöllisesti yhteyttä puhelimitse ja sähköpostitse.

Seurantahaastattelu kannattaa toteuttaa ikääntyneiden henkilöiden kanssa kasvokkain. Vapaaehtoisilla on yleensä paremmat digitaidot, ja he voivat täyttää esimerkiksi sähköisen kyselyn.

SenioriKamu-hankkeen vapaaehtoiset täyttivät välikyselyn pääasiassa sähköisesti. Lisäksi he täyttivät lyhyen raportin jokaisen tapaamisen päätteeksi.

MITÄ, JOS KAMUPARI PURKAUTUU?

Välillä kamuparit purkautuvat. Syitä purkautumiselle voivat olla esimerkiksi terveydentilan tai elämäntilanteen muutokset tai kamuparin väliset ristiriidat.

Kamuparin purkautuessa koordinaattorin on tärkeää keskustella molempien osapuolten kanssa ja varmistaa, että tilanne on käsitelty loppuun kummankin näkökulmasta. Mikäli yhteydenpito ei jatku esimerkiksi soittelemalla ja purkautumiseen liittyy ristiriitoja, molempia osapuolia tulee ohjeistaa poistamaan toistensa yhteystiedot.

Kamuparin molemmat tai toinen osapuoli voi vielä haluta jatkaa toiminnassa. Silloin hänelle etsitään uusi kamupari.

SenioriKamu-hankkeessa yleisimpiä syitä kamuparin purkautumiselle olivat ikääntyneen heikentynyt terveys, muutto tai se, ettei pari sopinutkaan yhteen. Useimmat vapaaehtoiset, joiden kamupari jäi pois toiminnasta, halusivat jatkaa uuden kamuparin kanssa.

Joskus koordinaattorin voi olla tarpeen purkaa kamupari heidän puolestaan. Tämä saattaa tulla kysymykseen esimerkiksi silloin, jos tapaamiset peruuntuvat toistuvasti, sovitut käytänteitä ei noudateta tai kamupari ei tule toimeen keskenään.

Kamuparin purkamisen tulee tehdä jämäkästi, mutta molempia osapuolia kunnioittaen. On tärkeää ilmaista selkeästi, että kamupari on purettu ja ohjata molemmat osapuolet tarvittaessa esimerkiksi toisen tahon tai toiminnan pariin.

MITEN TOIMITAAN HAASTAVISSA TILANTEISSA?

Toisinaan kamuparitoiminnassa voi ilmetä tilanteita, joissa tarvitaan koordinaattorin tukea. Haastavia tilanteita kannattaa ennakoida, jotta niihin voidaan reagoida oikea-aikaisesti.

Mahdollisia haastavia tilanteita ja niihin sopivia toimintatapoja:

- **Tapaamisten kesto tai tiheys:** Jos ikääntynyt toivoo pidempiä tai tiheämpiä tapaamisia kuin sovittu, koordinaattori voi muistuttaa toiminnan luonteesta ja vapaaehtoisen roolista ja etsiä kamuparin kanssa molempia tyydyttävän ratkaisun.
- **Vaikeat keskustelunaiheet:** Haastavia aiheita voivat olla esimerkiksi sairaudet, kuolema tai yksinäisyys. Koordinaattori voi tarjota vapaaehtoisille ohjausta ja tarvittaessa lisäkoulutusta näiden aiheiden ja niihin liittyvien tunteiden käsittelyyn.
- **Fyysiset tapaturmat tai odottamattomat tilanteet:** On tärkeää laatia etukäteen selkeät ohjeet siitä, keneen tai mihin olla yhteydessä tapaturman sattuessa. Ohjeet tulee käydä läpi myös kamuparien kanssa. Tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan kamupareille voidaan tarjota tapaturmavakuutus.
- **Epävarmuus tai ristiriidat kamuparin välillä:** Koordinaattori tukee ja ohjaa keskustelua, kuuntelee molempien osapuolten näkemyksiä ja auttaa löytämään sovun tai tarvittaessa järjestää uuden kamuparin.

Sekä ikääntyneitä että vapaaehtoisia rohkaistaan ottamaan yhteyttä koordinaattoriin heti, jos ilmenee kysymyksiä tai haasteita. Haasteet kannattaa ottaa puheeksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta niihin on mahdollista puuttua.

TOIMINTAMALLIIN LIITTYVÄT MATERIAALIT:

- Alkuhaastattelu/-kysely ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle
- Tietopaketti SenioriKamu-toimintaan osallistujille
- SenioriKamu-vapaaehtoistoiminnan sopimus
- SenioriKamu-vapaaehtoisten valmennusmateriaalit etä- ja live-toteutukseen
- Välihaastattelu/-kysely ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle

SenioriKamu-toimintamallin ja -hankkeen tarkempi kuvaus löytyvät [Innokylästä](#). Lisätietoa ja -materiaaleja on lisäksi Miina Sillanpään Säätiön [verkkosivuilla](#) sekä Harjulan Settlementti ry:n hallinnoimalla [peda.net-sivustolla](#).