



## YSTÄVÄRYHMÄ - OHJAAJAN OPAS

YSTÄVÄRYHMÄTOIMINTAMALLI  
NUORET OSAKSI YHTEISÖÄMME 2019-2022  
SUOMEN PUNAINEN RISTI

NÄHDÄÄN  
TOISEMME

Suomen Punainen Risti, Oulun piirin toimitus,  
Käsikirjoitus: Mari Mäenpää  
Taitto ja ulkoasu: Aino Peltokoski  
Kuvat: Mari Mäenpää, Aino Peltokoski  
Paino: Grano Oy Oulu 2022

# Sisältö

Tervetuloa ystäväryhmätoimintamallin pariin!	5
Ystäväryhmän toteutus	6
Viestintä ja markkinointi	6
Kustannukset	7
Ystäväryhmän sisältö	8
Ystäväryhmän ohjaaminen	10
Lähteet ja liitteet	12



# Tervetuloa ystäväryhmätoiminnan pariin!

*“En haluais niinku kellekkää nuorelle sitä, että jäis yksin.”*

Suomen Punaisella Ristillä järjestetään ystävätoimintaa, jossa ystävinä toimivat koulutetut vapaaehtoiset. Kyseinen toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille ystävää kaipaaville ihmisille. Jokainen meistä tarvitsee toisen ihmisen seuraa ja yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen.

Tammikuussa 2022 Suomen Punainen Risti teetti Yksinäisyysbarometri tutkimuksen. Tutkimuksessa selvisi, etteivät nuoret ole löytäneet samankaltaisia ja luotettavia ihmisiä ympärilleen ja heillä voi olla vaikea tutustua ihmisiin. Tutustumisen vaikeudet johtuvat ujoudesta tai sosiaalisten tilanteiden jännittämistä. Heillä voi olla myös muita rajoitteita, jotka estävät tai vaikeuttavat tutustumista uusiin ihmisiin.

Tutkimuksessa esiintyneet ilmiöt huomattiin myös vuonna 2019–2022 Suomen Punaisen Ristin Oulun piirin Nuoret osaksi yhteisöämme-hankkeessa. Hankkeen aikana perustettiin Ystäväryhmä, jonka sisällön suunnitteluun osallistuivat hankkeeseen osallistuneet nuoret, työntekijät sekä vapaaehtoiset.

Ystäväryhmän ajatuksena on luoda nuorille ja nuorille aikuisille matalan kynnyksen kohtaamispaikka, johon on helppo tulla. Ryhmän tavoitteena on järjestää toiminnallista tekemistä ja sen kautta ajatuksena on pyrkiä vähentämään yksinäisyyttä, vahvistaa sosiaalisia taitoja, luoda arkeen sisältöä ja mahdollistaa yhteisöön kuulumisen. Lisäksi se luo mahdollisuuden uusien kaverisuhteiden luomiseen.

Tämä opas on käsikirja ystäväryhmän vapaaehtoisille, jotka haluavat toteuttaa toimialueellaan nuorten Ystäväryhmätoimintaa. Oppaan lopusta löytyvät kuvan 1 Ystäväryhmämallista, johon on koottuna eri teemoja ryhmän sisältöjen toteuttamisen avuksi. Sen sijaan kuvaan 2 eli Ystäväryhmän toimintamalliin on koottuna keskeiset asiat, jotka on hyvä huomioida, kun ryhmätoimintaa aletaan suunnittelemaan omalle kotiosastolle.

## Ystävärühmän toteutus

Ystävärühmä toteutetaan vapaaehtoisten ohjaajien vetämänä lähiryhmänä paikallisen Suomen Punaisen Ristin osaston tiloissa tai muussa ryhmälle varatussa paikassa. Se toteutetaan teemoittain 3 kk:n jaksoissa 1 kerran viikossa tai 1 kerran kahdessa viikossa sovittuna kellonaikana.

Ryhmän kesto on 1–2 tuntia sisällöstä riippuen.

Osallistujamäärä 4–8 hlöä.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla sekä aina uuden jakson alkaessa esitellään toiminnan ajatus, tehdään uusi suunnitelma ryhmäkertojen sisällöstä ja laaditaan yhteiset säännöt yhdessä osallistujien kanssa.

Jokaisen ryhmäjakson jälkeen kerätään osallistujilta palaute ja laaditaan raportti toiminnan toteutumisesta, jotta ryhmätoimintaa voidaan kehittää. Lisäksi raportti liitetään Suomen Punaisen Ristin osastokohtaiseen toimintakertomukseen. Tässä oppaassa olevat teemat koostuvat Nuoret osaksi yhteisöämme -hankkeessa toteutetuista ryhmäkertojen sisällöistä ystävärühmässä.

## Viestintä ja markkinointi

Osallistujien saaminen ystävärühmään toiminnan markkinoiminen on keskeisessä roolissa. Mainostaminen kannattaa aloittaa ajoissa, jo useampia viikkoja aikaisemmin ennen kuin toimintaa ollaan aloittamassa.

Toimintaa kannattaa mainostaa:

- sosiaalisessa mediassa (esim. Instagram, Facebook, Tiktok, Snapchat)
- Oma Punainen Risti ja osastokirjeiden kautta
- Yhteistyökumppanit
- Koulut
- Nuorisotalot ja ohjaamot
- Nuorten työpajat
- Tyttöjen ja poikien talot

Ryhmää aloitettaessa kannattaa sopia yhdessä osallistujien kanssa yhteinen viestintäkanava, jossa ilmoitaudutaan kullekin ryhmäkerralle ja ilmoitetaan ryhmäkertojen teemoista. Hyvä viestintäkanava voi olla esim. WhatsApp.

## Kustannukset

Ennen ryhmän aloittamista tehdään toimintasuunnitelma, johon laaditaan myös kustannusarvio toiminnasta.

Kustannusarvio laaditaan oman paikkakunnan SPR:n paikallisosastossa.

Ystäväryhmän kustannukset riippuvat toiminnan sisällöstä. Ne voivat olla 0 eurosta aina satoihin euroihin.

Kustannusten rakenne koostuu toimintaan:

- Osallistuvien määrästä
- Matkustuskustannuksista
- Materiaaleista, ostopalveluista ja elintarvikeostoksista
- Mahdollisesta tilavuokrasta

Rahoitusta voidaan hakea mm.

- Nuorisjärjestöjen avustukset
- Järjestöavustukset
- Sponsorointi

*“Ryhmätoiminta on tuonut rutiinia elämään. On uskaltanut tutustua muihin ihmisiin ja olla mukana.”*

# Ystävärühmän sisältö

Ystävärühmässä järjestetään nuorille toiminnallista tekemistä nuorten toiveiden pohjalta. Suunnitteluun voidaan ottaa mukaan ryhmään osallistujat. Sisältöä voidaan lähteä suunnittelemaan alla olevien teemojen pohjalta. Varaathan suunnitteluun riittävästi aikaa.

## Kulttuuri

Tutustuminen eri taiteilijoiden näyttelyihin, vierailut museoissa, yhdessä konserttiin, teatteriin tai elokuvaan lähteminen luovat mahdollisuuden kokemusten jakamiselle. Myöskin yhteiset kiinnostukset eri kielistä ja kirjallisuudesta voivat avartaa omaa ajatusmaailmaa.

## Voimaa luonnosta

Luonto elvyttää ja auttaa palautumaan stressistä. Keskittymiskyky paranee ja syke ja verenpaine madaltuvat. Luonnossa liikkuminen muuttaa suhtautumista muihin ihmisiin myönteisemmäksi ja mieliala kohenee.

Luonnossa ulkoilu ja liikkuminen antaa paljon mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen. Voit lähteä metsään kävelylle, suunnata nuotiolle, tehdä metsämieli-harjoituksia, ulkoiluttaa eläimiä, lähteä kaupunkiseikkailuun, geokätköillä ja paljon muuta.

## Ruoanlaitto ja leipominen

Ruoanlaitto ja leivonta on mukavaa ja rentouttavaa puuhaa yhdessä. Löydät hyviä ja helppoja ohjeita tämän oppaan liitteistä sekä Internetistä. Ruoanlaittokerroilla on hyvä varmistaa ennakkoon osallistujien ruokarajoitteet.

## Tunteitani- tunnetaidot

Punaisen Ristin Tunteitani - tunnetaidot mallissa opetellaan tunnistamaan omia tunteita taiteellisin menetelmin. Malli koostuu kolmesta ryhmätapaamisesta. Tunteitani - oppaan löydät Punaisen Ristin oppimateriaalipankista.

## Työpajat

Erilaisten työpajojen järjestäminen ryhmäläisille voi koostua mm. kädentaidoista, asiantuntijavierailuista tai vaikka ensiaputaitojen harjoittelusta. Työpajat voidaan toteuttaa yhteistyössä mm. yhdistysten, järjestöjen ja hankkeiden kanssa.



## Kädentaidot ja musiikki

Käsillä tekeminen mahdollistaa monenlaisia tapoja ilmaista itseämme. Kädentaitoja voidaan toteuttaa maa-laamisen, piirtämisen, kudonnan, virk-kauksen ja askartelujen kautta. Musiikin avulla voimme rauhoittua, rentoutua tai ilmaista omia tunteitamme. Ryhmän kanssa voidaan pitää esimerkiksi levyraati tai tutustua eri soittimiin.

## Kaveritaitoja-ohjelma

Kaveritaitoja-ohjelma on Suomen Punaisen Ristin laatima harjoituskokonaisuus nuorille ja nuorille aikuisille. Kaveritaitoja-ohjelma sisältää kuusi teemaa: uuteen ihmiseen tutustuminen, itsetuntemus, itsemyötätunto, kaveritaidot, yksinäisyys ja vastoin käymisten kohtaaminen. Löydät oppaan lopusta linkin ohjelmaan.

## SPR: Toimintaryhmät, tapahtumat, koulutukset ja kampanjat sekä vapaaehtoisuus

Suomen Punaisella Ristillä on paljon toimintaa vapaaehtoisille. Ystävärühmä voi halutessaan ottaa osaa SPR:n toimintoihin, tapahtumiin, koulutuksiin sekä kampanjoihin.

## Liikunta

Liikunta monessa muodossaan olisi hyvä kuulua jokaisen elämään. Yhdessä ryhmän kanssa voi olla helpompi lähteä tutustumaan uusiin liikuntalajeihin. Yhdessä voidaan tutustua eri joukkuelajeihin, tanssin saloihin, kiipeilemiseen, lumikenkäilyyn ja moneen muuhun. Ryhmän kanssa voidaan myös lähteä yhteiselle kävelyllä tai pyöräretkelle. Huomioi paikalliset liikunta-, kuntoilu- ja luontoreitit sekä ulkoiluun käytettävät ilmaiset mobiilisovellukset. Liikuntakerroilla on hyvä ennakkoon varmistaa osallistujien liikuntarajoitteet.

*“On ollut paljon kaikkea kivaa tekemistä!  
On päässyt sosiaalisen tilanteiden jännityksestä  
vähän yli.”*

# Ystäväröhmän ohjaaminen

*“Röhmän kautta uusia ihmisiä on tullut mun elämään ja semmosta toimintaa vapaa-aikaan. Uusia kokemuksia!”*

Vapaaehtoisen ohjaajan tulee aina noudattaa Punaisen Ristin [seitsemää peruseriaatetta](#) eli inhimillisyyttä, tasapuolisuutta, puolueettomuutta, riippumattomuutta, vapaaehtoisuutta, ykseyttä ja yleismaailmallisuutta. Röhmän tarvitaan vähintään kaksi vapaaehtoista ohjaajaa ja heillä olisi hyvä olla jonkin verran röhmänohjaukokemusta. Toinen ohjaajista toimii vastuuohjaajana. Roolit tulee sopia ennakoon. Ohjaajan tehtävänä on:

- Suunnitella ja järjestää röhmän toimintaa
- Luoda turvallinen ilmapiiri osallistujille
- Toimia luotettavana ja positiivisena aikuisena
- Huomioida röhmäytymisen tärkeys ja tuntee röhmän jäsenet
- Osata toimia myös haastavissa tilanteissa

Ohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen löytyy Suomen Punaiselta Ristiltä Röhmänohjaajantyökalu-opas, joka sisältää ohjeitamm. röhmän perustamiseen jasisällön suunnitteluun. Lisäksi SPR järjestää Ystävätöiminnan -peruskursseja, joka antaa hyvän perustietouden Suomen Punaisen ristin ystävätöiminnasta. Oppaan liitteistä löydät linkit edellä mainittuihin.

## Miten aloitan?

Perehdy Ystäväröhmän oppaaseen ja ota yhteys Suomen Punaisen Ristin paikkakuntasi osaston nuorisotoiminnan tai ystävätöiminnan yhdyshenkilöön tai piirin työntekijään. Ilmoita kiinnostuksestasi ohjaajana toimimisesta. Kannattaa tutustua ja osallistua SPR:n Ystävätöiminnan peruskoulutukseen ja Röhmänohjaajan koulutukseen.



# LÄHTEET JA LIITTEET

Yksinäisyysbarometri v.2022 [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset/spr\\_yksinaisyysbarometri\\_2022\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2022/yksinaisyysbarometrin-tulokset/spr_yksinaisyysbarometri_2022_raportti.pdf)

## Luonto

<https://sydan.fi/artikkeli/luontoliikunnalla-on-useita-terveysvaikutuksia/>  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvintointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvintointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx)  
[https://www.nuotiopaikat.fi/listing\\_region/oulu/](https://www.nuotiopaikat.fi/listing_region/oulu/)  
<https://xn--geoktk-8wa8n.fi/opas/aloittaminen/>

## Ruoanlaitto ja leipominen

<https://www.martat.fi/reseptit/>  
<https://www.kotikokki.net/>  
<https://www.kinuskikissa.fi/>  
<https://kotiruoka.fi/blogi/helppoa-ja-nopeaa-leivottavaa/>

## Kaveritaitoja-ohjelma

<https://rednet.punainenristi.fi/kaveritaitoja>

## Liikunta

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/>  
<https://kotiliesi.fi/terveys/aikuisenakin-voi-opetella-uuden-urheilulajin-poimi-vinkit-syksyn-uusiin-harrastuksiin/>

## Kulttuuri Oulu

<https://www.ouka.fi/oulu/kulttuuri-ja-kirjastot/ajankohtaista>

## Kädentaidot ja musiikki

<https://www.martat.fi/marttakoulu/pikkukokki/kadentoissa/askarteluohjeet/>  
<https://www.sinelli.fi/askarteluideat>  
<https://www.askarrellaan.fi/akryylimaalaus/12-vinkkia-akryylimaalaamiseen/>  
<https://musiikkivoimavarana.fi/paivan-vinkki-6-pida-levyraati/>

## Tunteitani- tunnetaidot

<https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-28828/state-jurdembseiwe6mi/front-page>

Ryhmänohjaajan työkalu <https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/Ryhm%C3%A4nohjaajanTy%C3%B6kalu-J%C3%A4kk%C3%B6j%C3%A4skel%C3%A4inen2011%20%282%29.pdf>

Ystävätoiminta [https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/?\\_ga=2.44711010.714172760.1646205123-522273868.1644482141](https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/ystavatoiminta/?_ga=2.44711010.714172760.1646205123-522273868.1644482141)

Suomen Punainen risti  
<https://www.punainenristi.fi/>

Suomen Punaisen Ristin osastot ja piirit  
[https://rednet.punainenristi.fi/piirit?\\_gl=1\\*1moosou\\*\\_ga\\*NTlyMjczODY4LjE2ND-Q0ODIxNDE.\\*\\_ga\\_FMVLRNR4HM\\*MTY0OTQyMTI4Ny41LjEuMTY0OTQyMTQxNC4w&\\_ga=2.143867637.173732074.1649421287-522273868.1644482141](https://rednet.punainenristi.fi/piirit?_gl=1*1moosou*_ga*NTlyMjczODY4LjE2ND-Q0ODIxNDE.*_ga_FMVLRNR4HM*MTY0OTQyMTI4Ny41LjEuMTY0OTQyMTQxNC4w&_ga=2.143867637.173732074.1649421287-522273868.1644482141)

—  
Hyviä materiaalisivustoja ja tietosivustoja  
<https://www.varinautit.fi/>  
<https://www.jelli.fi/jarjestotoiminta/ryhmatoiminta/ryhman-ohjaaminen/>  
<https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/ryhmatoiminta/menetel-mia-ryhmatoimintaan/>



**Punainen Risti**

## YSTÄVÄTOIMINTARYHMÄN KÄYTTÖNOTTO

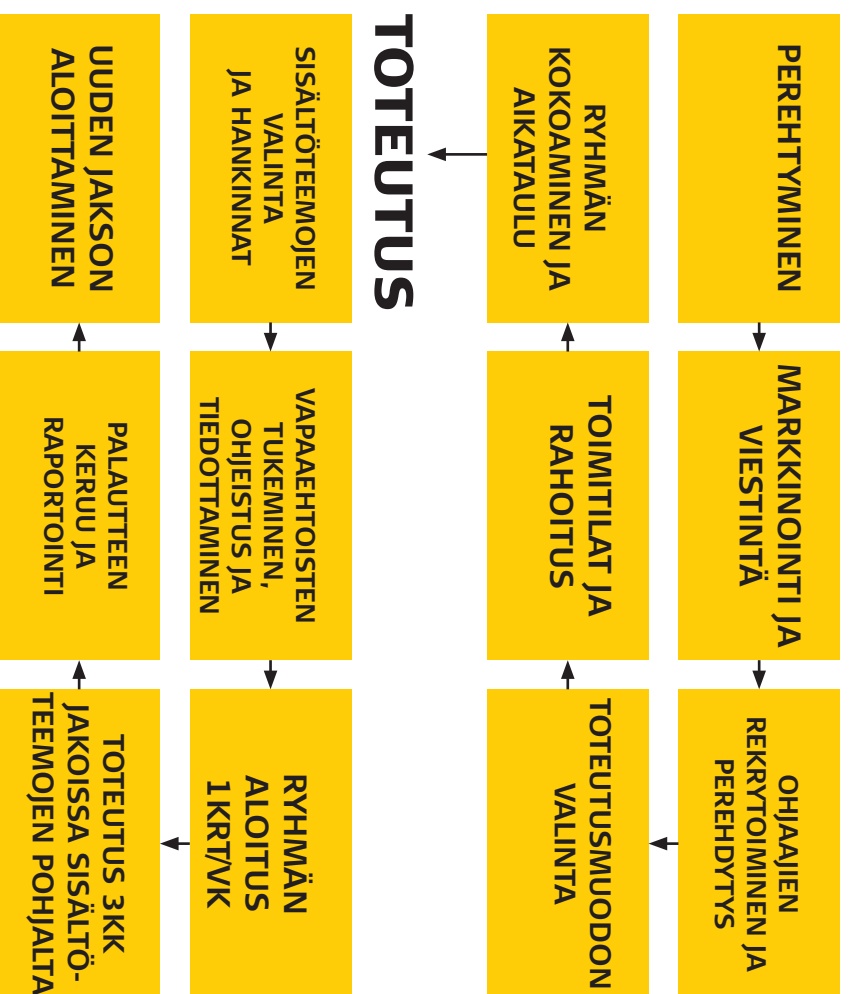
Ystävär ryhmä toteutetaan vapaaehtois-  
ten ohjaajien vetämänä lähiryhmänä pai-  
kallisen Suomen Punaisen Ristin osaston  
tiloissa tai muussa ryhmälle varatussa pai-  
kassa. Se toteutetaan teemottain 3 kk:n  
jaksoissa 1 kerran viikossa tai 1 kerran  
kahdessa viikossa sovittuna kellonaikana.

Ryhmän kesto on 1-2 tuntia sisällöstä  
riippuen.

Osallistujamäärä 4-8 hlöä.

Ryhmään tarvitaan kaksi vapaaehtoista.  
Toinen ohjaajista toimii vastuuojaajana.  
Ohjaajan tehtävänä on suunnitella ja  
järjestää ryhmän toimintaa, luoda turval-  
linen ilmapiiri osallistujille ja toimia luotet-  
tavana ja positiivisena aikuisena. Ohjaa-  
jien tehtävä on huomioida ryhmäytymisen  
tärkeys, tuntea ryhmän jäsenet sekä osa-  
ta toimia myös haastavissakin tilanteissa.

## VALMISTELU

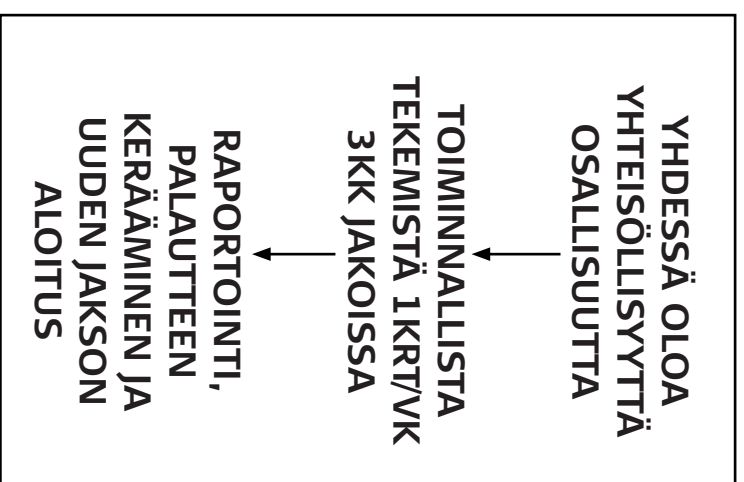




Punainen Risti

YSTÄVÄTOIMINNANMALLI

## TOIMINTA JA TEEMAT



LUONTO

TUNNETAIDOT

RUOANLAITTO  
JA LEIPOMINEN

KAVERITAI-  
DOT-  
OHJELMA

LIIKUNTA

KULTTUURI

TYÖPAJAT

TAIDE,  
MUSIIKKI JA  
KÄDENTAIDOT

PUNAISEN RISTIN  
VAPAAEHTOISUUS,  
TOIMINTA JA  
KAMPANJAT

