



*Kirkkopalvelut ry ja Oulun Diakonissalaitoksen säätiö / IkäArvokas*

## Matalan kynnyksen vertaiskerho ikäihmisten osallisuuden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden torjumiseksi



### Mitä

Matalan kynnyksen vertaiskerhotoimintaa yksinäisyyden torjumiseksi lähellä ikäihmisen elinympäristöä. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja tasa-arvoisuuteen kerholaisten osallistuessa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yhdistävänä tekijänä voi iän lisäksi olla esimerkiksi samanlainen elämäntilanne, jolloin vertaiset pystyvät ymmärtämään toistensa kokemusmaailmaa paremmin.

### Miksi

Vertaiskerhotoimintaa tarvitaan, jotta erityisesti palvelujen ulkopuolelle jääneiden ikäihmisten osallisuus lisääntyy ja elämänhallinnan tunne vahvistuu.

### Kenelle

Ikääntyneille, joiden osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan on haastavaa. Vertaisuutta voidaan kokea esimerkiksi yksinäisyyden, terveysasioiden, leskeyden tai elämänhallinnan ongelmien kautta. Vertaisohjaajavalmennusta tarjotaan vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita vertaisuuteen perustuvasta ryhmätoiminnasta ja sen ohjaamisesta.

### Miten

- Ryhmän/kerhon tarve huomataan; alueen ikäihmisiltä paljon yhteydenottoja, kotikäyntejä, huoli-ilmoituksia
- Mahdollisten yhteistyökumppaneiden etsiminen ja suunnittelun käynnistäminen
- Vapaaehtoisten etsiminen vertaisohjaajaksi
- Kartoitus vapaaehtois- ja vertaisohjaajavalmennuksen tarpeesta
- Ikäihmisten etsiminen ja rohkaiseminen mukaan, aktiivinen tiedottaminen
- Osallistujille ilmaisen ryhmätoiminnan aloittaminen, jossa

kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua suunnitteluun ja toteutukseen

### Kenen kanssa

Kootaan toteutustiimi etsivän ja löytävän vanhustyön toimijoista (kaupunki, seurakunta tai järjestö) ja järjestetään tarvittaessa vertaisohjaajavalmennus. Koulutetuista vapaaehtoisista muodostuu ohjaajaparit ja tarvittaessa etsitään vapaaehtoisia muihin kerhon tehtäviin. Kerhotoiminnan ohjausvastuu toteutetaan ohjaajaparin ja taustaorganisaation työntekijän yhteistyönä, jotta kerhotoiminta ei ole yhden henkilön voimavarojen varassa ja vapaaehtoisen vastuu ei kasva liian suureksi.

### Millä resursseilla

Taustaorganisaatio tarjoaa riittävää tukea vapaaehtois- ja vertaistoimintaan ja siinä kohdattaviin haasteisiin. On tärkeää huomioida ikääntyvien vapaaehtoisten haasteet, jotka voivat liittyä muun muassa terveyteen. Jaksamista edesauttaa taustaorganisaatioiden puolivuositain järjestämät työpöytäkoulutukset, joiden aikana vertaiskerhojen ohjaajat voivat jakaa kokemuksiaan sekä saada lisäkoulutusta. Taustaorganisaation vastuulla on myös vapaaehtoisten muistaminen ja kiittäminen, jotta vapaaehtoiset kokevat tulevansa arvostetuksi tehtävässään.

