

SENIORIKAMU-TOIMINTAMALLI

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

1. MITÄ SENIORIKAMU-TOIMINTA ON JA KUKA SITÄ VOI TOTEUTTAA?

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

Toiminnan tavoitteena on, että ikääntyneiden henkilöiden kokema 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 (esim. 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-toimintamalli on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja Harjulan Setlementin SenioriKamu-hankkeessa (2023–2026). Hankkeen oivallukset täydentävät toimintamallia. Oivallukset tunnistat sisennyksestä ja kursivista.

2. IKÄÄNTYNEET: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA HAASTATELLAAN?

Toiminta käynnistyy etsivällä työllä: kotona yksin asuvien ikääntyneiden 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 terveystalveluiden ammattilaiset ja muut paikalliset toimijat voivat olla avuksi ikääntyneiden tavoittamisessa.

SenioriKamu-hankkeessa tehokkain keino tavoittaa ikääntyneitä henkilöitä olivat kasvokkaiset kohtaamiset esim. iäkkäille suunnatuissa tapahtumissa. Myös perinteinen media, kuten mainokset ilmaisjakelulehdissä, toimivat hyvin.

Ikääntyneelle järjestetään kotona toteuttava alkuhaastattelu mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Haastattelussa kartoitetaan ikääntyneen elämäntilannetta ja toiveita toiminnalle sekä vapaaehtoiselle. Samalla kerrotaan SenioriKamu-toiminnan sisällöstä ja vapaaehtoisen roolista ja tehtävistä.

SenioriKamu-hankkeessa yleisimmät toiveet vapaaehtoiselle liittyivät ikään ja sukupuoleen. Muita toiveita olivat mm. hyvät käytöstavat, puheliasuus ja luotettavuus.

3. VAPAAEHTOISET: MITEN HEIDÄT LÖYDETÄÄN JA PEREHDYTETÄÄN?

Ikääntyneiden henkilöiden seuraksi etsitään vapaaehtoisia. Vapaaehtoisia kannattaa tavoitella monikanavaisesti esim. sosiaalisessa mediassa, ilmoitustauluilla, lehtimainoksilla, tapahtumissa ja verkossa (esim. vapaaehtoistyö.fi ja lähellä.fi -sivustot).

SenioriKamu-hankkeessa tehokkain tapa tavoittaa vapaaehtoiseksi haluavia henkilöitä oli Facebook. Vapaaehtoiseksi 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 sovitaan alkutapaaminen mahdollisimman pian ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Tapaamisen tarkoituksena on perehdyttää vapaaehtoinen toimintamalliin ja vahvistaa motivaatiota ja sitoutumista toimintaan. Tapaaminen on suositeltavaa pitää kasvokkain.

SenioriKamu-hankkeessa alkutapaamiset kestivät noin 30–60 minuuttia. Hankkeen havaintojen mukaan tapaamisen sopimisen sujuvuus ennakoiti useinkin 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 käyttö lupa 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 esim. kahvilla?*

Vapaaehtoisvalmennus:

Alkutapaamisten lisäksi vapaaehtoisille voidaan tarjota valmennus. Valmennus järjestetään joko verkossa tai kasvokkain. Verkkovalmennus on suunniteltu kestämaan 2,5 h ja kasvokkain pidettävä valmennus 2 x 3 h (esim. 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 mm. muisti, arkiliikkuminen, keskustelutaidot, omien rajojen tunnistaminen sekä haastavat tilanteet.

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

SenioriKamu-hankkeessa vapaaehtoisille järjestettiin noin puolivuositain yhteisiä tapaamisia, joissa esiteltiin hankkeen kuulumisia ja muita ajankohtaisia asioita. Tiedon lisäksi tarjottiin yhteistä virkistäytymistä. Vapaaehtoisille lähetettiin myös sähköpostitse lisätietoa ja toimintavinkkejä.

4. MITEN KAMUPARIT YHDISTETÄÄN?

Koordinaattori yhdistää ikääntyneen henkilön ja vapaaehtoisen kamupariksi. Yhdistäminen tehdään alkuhaastattelujen perusteella. Yhdistämisessä huomioidaan mm. henkilökohtaiset toiveet, toimintakyky ja 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 lieventää kamuparin jännitystä, lisää luottamusta toimintaan ja 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. Esim. tapaamisväliä voidaan myös muuttaa tarvittaessa.

Kamuparille on hyvä painottaa, että tutustuminen tapahtuu vähitellen, ja että sille on hyvä antaa aikaa. Kamupareille voi myös kertoa, että kamuparin vaihtaminen on mahdollista, jos yhteistä säveltä ei löydy.

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

5. MITÄ KAMUPARI TEKEE YHDESSÄ?

Yhdistämisen jälkeen kamupari jatkaa kahdenkeskisiä tapaamisia oman aikataulunsa ja mieltymystensä mukaisesti. Tapaamiset voivat olla esim. yhteistä ulkoilua tai kuulumisten vaihtoa puhelimitse. Tapaamisten tiheydelle tai kestolle ei ole määritelty ala- tai 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 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 joka kerta ikään kuin alusta.

Toivetapahtumat SenioriKamu-hankkeessa:

SenioriKamu-hankkeessa kamupareille järjestettiin yhteisiä toivetapahtumia. Toiveita tapahtumien teemoille ja sisällöille kysyttiin alkutapaamisissa. 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, kuten laulua, tanssia ja pelaamista. Toivetapahtumina järjestettiin mm. senioritansseja, museovierailuja, bingoa, yhteiskävelyä sekä lounastapaamisia. Lisäksi hanke tuki kamuparien kahdenkeskistä toimintaa, kuten käyntejä elokuvissa tai teatterissa.

Toivetapahtumat kannattaa järjestää paikoissa, joissa ikääntyneet henkilöt asuvat tai viettävät aikaansa, kuten senioritaloissa. Näin ikääntyneiden liikkumiskyky ei muodosta estettä osallistumiselle. Mikäli tapahtuma järjestetään muualla, (yhteis)kuljetus voi olla tarpeen.

Paras ajankohta tapahtumalle on päiväsaikaan, esim. lounaan jälkeen. Useat ikääntyneet arvostavat rauhallisia aamuja ja lähtevät liikkeelle mieluiten valoisaan aikaan. Teeman tai esiintyjän lisäksi toivetapahtumissa on hyvä olla aikaa vapaalle keskustelulle.

SenioriKamu-hankkeen toivetapahtumiin osallistuneet ikääntyneet arvostivat toivetapahtumissa ajankohtaisia aiheita, rentoa tunnelmaa ja mahdollisuutta keskustella muiden kanssa ohjelman jälkeen. Heidän mukaansa tapahtuman ei tarvitse olla pitkä, eikä sisällön tarvitse olla erityistä. Tärkeintä on rento tunnelma ja yhdessäolo.

6. MIKÄ ON KOORDINAATTORIN ROOLI?

Koordinaattori on kamuparin tukena koko SenioriKamu-toiminnan ajan. Hän tarjoaa ohjausta ja neuvontaa sekä varmistaa, että sekä ikääntyneet että vapaaehtoiset kokevat olonsa turvalliseksi ja arvostetuiksi. Koordinaattorin rooli on ennen kaikkea mahdollistaa kamuparien kohtaaminen ja tukea sitä sen aikaa ja siinä määrin, mitä kamupari tarvitsee.

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, vapaaehtoiisiin 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.

7. MITEN TOIMINNAN ONNISTUMISTA JA HYÖTYJÄ SEURATAAN?

SenioriKamu-toiminnan hyötyjä ja toimivuutta kannattaa seurata säännöllisesti. Tämä voidaan tehdä esim. haastattelemalla tai kyselyillä. Ensimmäinen arviointi on suositeltavaa tehdä siinä vaiheessa, kun kamuparin kahdenkeskiset tapaamiset ovat vakiintuneet. Arvioinnin voi toistaa esimerkiksi kolmen tai kuuden kuukauden välein.

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 esim. sähköisen kyselyn.

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

8. 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 esim. 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 toiminnassa.

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

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

9. MITEN TOIMITAAN HAASTAVISSA TILANTEISSA?

Toisinaan toiminnassa 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 esim. 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:

- Alkuhaastattelulomake ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle
- Osallistujien tietopaketti
- Vapaaehtoistoiminnan sopimus
- SenioriKamu-vapaaehtoisten valmennusmateriaalit
- Välihaastattelu-/kyselylomake ikääntyneelle ja vapaaehtoiselle