

# YHDENVERTAISEEN KAVERITOIMINTAAN LIITTYVIÄ TOIMINTAMUOTOJA



Yhdenvertaisen kaveritoiminnan keskeiset toimintamuodot ovat Livekaveritoiminta ja Digikaveritoiminta. Näiden rinnalle on kehitetty toimintamuotoja, jotka vahvistavat esimerkiksi yhteisöllisyyttä, toimijuutta ja turvallisuuden tunnetta. Tässä lyhyesti esittelyssä joitakin näistä toimintamuodoista.

## VAPARITOIMINTA

Vaparitoiminta on pop up -luonteinen vapaaehtoistoiminnan muoto, joka tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua toimintaan myös heille, joiden taidot eivät vielä riitä kaveritoimintaan, jotka ovat kaverihakijoina tai heille, joita kaverina toiminen ei innosta. Vaparitoimintaa järjestetään sekä toiminta-alueilla että digitaalisesti.

Vaparitoiminnassa tutustutaan inklusiivisessa ryhmässä eri tahojen tarjolla oleviin vapaaehtoistehtäviin ja toteutetaan niitä yhdessä.

Vapaaehtoiset, eli vaparit, ovat osallistuneet esimerkiksi vähävaraisten lapsiperheiden, itsenäistyvien nuorten ja yksinäisten ikäihmisten tukemiseen. Lisäksi vapaaehtoiset osallistuvat Yhdenvertaisen kaveritoiminnan suunnitteluun, viestintään, tapahtumien järjestämiseen ja materiaalien tuottamiseen. Vaparit järjestävät muun muassa hyvän mielen tempauksia, Kohtaa mut -tapahtumia ja verkkomuotoisia Hengaamoita sekä toimivat työntekijöiden työpareina uusien vapaaehtoisten koulutuksissa.

Vaparina toimi vuosittain noin 30–50 vapaaehtoista. Vapari voi olla kuka tahansa nuori tai aikuinen, joka on kiinnostunut toimimaan yhdessä erilaisten ihmisten kanssa ja sitoutuu Yhdenvertaisen kaveritoiminnan kohtaamisen periaatteisiin. Tehtävät eivät edellytä erityisosaamista, mutta vapaaehtoiset voivat hyödyntää omaa osaamistaan ja kiinnostuksensa kohteitaan.

Vapaaehtoisia tuetaan monin tavoin. Tehtävät ovat jäsenelty selkeiksi kokonaisuuksiksi ja niihin perehdytään etukäteen harjoittelun ja tukimateriaalien avulla. Tarvittaessa ohjaaja toimii vapaaehtoisen työparina. Vaparitoiminnassa toimitaan ryhmässä, noudattaen ”kaikki auttavat kaikkia” -periaatetta. Mukana on aina vähintään yksi työntekijä.

Toiminta vahvistaa osallisuutta, tarjoaa mahdollisuuksia oppia uusia taitoja ja antaa kokemuksen yhteisen hyvän rakentamisesta yhdessä muiden kanssa. Samalla vaparitoiminta lisää ymmärrystä inklusiivisesta vapaaehtoistoiminnasta myös muille vapaaehtoistoimintaa järjestäville tahoille.

## KOHTAA MUT -TAPAHTUMA

Yhdenvertaisen kaveritoiminnan Kohtaa mut -tapahtuma on avoin ja maksuton tapahtuma nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on mahdollistaa luonteva yhdessäolo ja yhteinen tekeminen esimerkiksi kehitysvammaisten ja ei-kehitysvammaisten ihmisten välillä sekä tarjota osallistujille mielekästä tekemistä.

Tapahtumat pyritään toteuttamaan esteettöminä, saavutettavina ja niitä suunnitellaan sekä toteutetaan usein yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Tilaisuuksia järjestettiin toiminta-alueilla sekä verkossa ja niiden koko vaihteli noin 20 osallistujasta 300 osallistujaan.

Kohtaa mut -tapahtumat toimivat samalla Yhdenvertaisen kaveritoiminnan esittelytilaisuuksina. Ne tarjoavat vapaaehtoisille kaveripareille ja toiminnasta kiinnostuneille mahdollisuuden tavata, tutustua ja löytää uusia kontakteja. Suosittuja tapahtumamuotoja ovat olleet esimerkiksi puistopiknikit, joissa ohjelmaan on kuulunut esimerkiksi Yhdenvertaisen kaveritoiminnan kaveribingo sekä erilaisia toiminnallisia pisteitä.

Ajallisesti ja taloudellisesti Kohtaa mut -tapahtumien toteuttamiseen panostetaan enemmän kuin esimerkiksi Hengaamoihin, jotka ovat järjestämiseltään kevyempiä tilaisuuksia. Kohtaa mut -tapahtumissa on käytössä Kohtaamisen periaatteet – toimintamalli ja esimerkiksi häirintäyhdyshenkilö.



## HENGAAMO

Hengaamo on matalan kynnyksen verkkotapahtuma, joka tarjoaa rennon mahdollisuuden viettää vapaa-aikaa ja kohdata uusia ihmisiä eri puolelta Suomea. Toimintamuoto kehitettiin alun perin erityisesti jäsenyhdistyksiä varten, jotta jäsenillä olisi mahdollisuus tavata Yhdenvertaisen kaveritoiminnan työntekijöitä verkossa sekä kuulla toiminnasta ja esittää siihen liittyviä kysymyksiä.

Hengaamoita järjestetään säännöllisesti, esimerkiksi viikoittain tai harvemmin. Tilaisuudet suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Jokaisella Hengaamalla on teema, jonka ympärille ohjelma rakentuu. Tilaisuudet toteutetaan Zoom-alustalla ja niillä on sama osallistumislinkki, päivämäärä ja kellonaika koko toimintakauden ajan. Hengaamon kesto on tunti. Teemoina ovat olleet esimerkiksi yksinäisyys, ihmissuhteet, vapaaehtoistoiminta, harrastukset ja kohtaamiset.

Tilaisuus etenee selkeän rungon mukaan. Alussa esitellään ohjelma ja yhteiset toimintaohjeet sekä katsotaan Kohtaamisen periaatteet -video. Tämän jälkeen on tutustumiskierros, jossa myös kulloinen vetäjätiimi esittäytyy. Ohjelma koostuu usein vapaaehtoisen vetäjän teeman alustuksesta, yhteisestä keskustelusta ja erilaisista peleistä. Lopuksi kerrataan tilaisuuden sisältö, tarjotaan mahdollisuus palautteen antamiseen ja pidetään pieni arvonta.

Hengaamoihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Osallistua voi halutessaan nimettömänä ja tilaisuuteen voi tulla mukaan myös vain seuraamaan ohjelmaa. Osallistujat voivat liittyä tilaisuuteen ja poistua sieltä oman aikataulunsa mukaisesti. Mukaan voi tulla yksin tai ryhmänä.

Zoomin liittymiseen on luotu kuvalliset ohjeet video- ja paperimuodossa sekä sen harjoitteluun voi tilata työntekijältä ajan.



## DIGITREENIT

Yhdenvertaisen kaveritoiminnan Digitreenit ovat verkossa toteutettavia selkokieliä vuorovaikutus- ja digitaitokoulutuksia. Ne ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Teemat ovat koottu kaveritoiminnoissa tukea tarvitsevien toimijoiden tarpeista. Digitreenissä keskitytään aina yhteen teemaan kerrallaan.

Digitreeneissä osallistujat saavat tietoa, pohtivat aiheita tehtävien avulla sekä keskustelevat ja jakavat toisilleen käytännön vinkkejä. Digitreenit tukevat Digikaveritoiminnan perehdytystä ja mahdollistavat näin kevyemmän perehdytyksen.

Digitreenit toteutetaan Zoom-alustalla. Osallistumislinkki, päivämäärä ja kellonaika pysyvät samoina koko toimintakauden ajan. Yhden Digitreenin kesto on 1,5 tuntia ja niitä järjestetään noin kuusi kertaa vuodessa.

Ennen aloitusta on varattu aikaa yhteyksien testaamiseen. Digitreenit etenevät selkeän ohjelmarungon mukaisesti. Tilaisuus alkaa ohjelman ja toimintaohjeiden läpikäynnillä, Kohtaamisen periaatteet -videolla sekä tutustumiskierroksella.

Koulutus sisältää teoriaosuuden sekä toiminnallisia harjoitteita ja keskustelua. Lisäksi voidaan tarjota vapaaehtoisia kotitehtäviä. Tilaisuuksissa harjoitellaan samalla vuorovaikutusta tukevien alustatyökalujen, kuten keskustelutoiminnon, käyttöä. Lopuksi osallistujat voivat antaa palautetta kyselytyökalulla ja osallistua leikkimieliseen arvontaan. Halukkaat saavat sähköpostitse selkomuistion keskeisistä asioista.

Digitreeneihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Halutessaan voi osallistua nimettömänä ja mukaan voi tulla myös vain seuraamaan ohjelmaa. Osallistujat voivat liittyä tilaisuuteen ja poistua sieltä oman aikataulunsa mukaisesti. Mukaan voi tulla yksin tai ryhmänä.

Zoomiin liittymistä varten on laadittu kuvalliset ohjeet video- ja paperimuodossa. Lisäksi liittymistä voi harjoitella etukäteen työntekijän kanssa.

Toistuvia teemoja ovat esimerkiksi vastavuoroisuus, tunteen siirtyminen vuorovaikutuksessa ja vastuun ottaminen. Muita aiheita ovat olleet muun muassa videopuhelut, WhatsAppin uudet toiminnot, tekoäly sekä keskusteluhetkiin valmistautuminen.



## DIGIKYLÄILY

Digikyläily on Yhdenvertaisen kaveritoiminnan toimintamuoto, jonka tavoitteena on tuoda vaihtelua digikaveriparien videopuheluihin ja mahdollistaa vapaaehtoisten tutustuminen toisiinsa. Digikyläily toteutetaan WhatsApp-videopuhelujen kautta, sillä digikaveriparit käyttävät sovellusta yhteydenpidossaan.

Digikyläilyssä kaksi digikaveriparia tapaa yhteisessä videopuhelussa.

Halukkaat vapaaehtoiset voivat ilmoittautua mukaan Digikyläilyyn. Kiinnostuneet parit täyttävät aikataulukartoituksen sekä kertovat lyhyesti itsestään ja esittävät toiveita kyläilylle. Näin helpotetaan neljälle osallistujalle sopivan yhteisen ajan löytämistä.

Työntekijä ehdottaa pareille kyläilypareja ja varmistaa tapaamisajan. Pareille annetaan valmistautumisvinkkejä kyläilyyn. Sovittuna ajankohtana työntekijä yhdistää parit videopuheluun ja auttaa tutustumisen alkuun esimerkiksi pienellä toiminnallisella tehtävällä. Tämän jälkeen parit jatkavat kyläilyä keskenään.

Tapaamisen jälkeen osallistujilta kysytään kuulumiset ja kerätään palautetta. Mikäli nelikko haluaa kyläillä uudelleen, heille perustetaan yhteinen WhatsApp-ryhmä, jossa he voivat sopia tapaamisistaan omatoimisesti. Työntekijä tarjoaa ryhmille tarvittaessa tukea ja vastaa ryhmän poistamisesta kyläilykausien päättyessä.

## KAVERIKIRJA

Kaverikirja on yksi esimerkki kaveripareille suunnatuista tehtävistä, jotka tukevat tutustumista ja tarjoavat yhteistä tekemistä live- ja digitapaamisiin.

Samalla tehtävä tuo vapaaehtoisia näkyviksi toiminnan viestinnässä. Valmiit kaverikirjat julkaistaan toiminnan sosiaalisen median kanavissa, jolloin myös muut vapaaehtoiset ja seuraajat voivat tutustua kaveripareihin ja toimintaan heidän kauttaan.

Kaverikirja sisältää erilaisia kysymyksiä, joihin parit voivat halutessaan vastata. Kysymykset ovat esimerkiksi valintatehtäviä, täydennettäviä lauseita ja avoimia kysymyksiä. Parit voivat halutessaan lisätä kirjaan myös valokuvia itsestään tai heille merkityksellisistä asioista.

Kaveripari täyttää tehtävän yhdessä ja toimittaa sen sähköisesti työntekijälle. Työntekijä vastaa kaverikirjan kokoamisesta sosiaalisen median julkaisuksi.



## KOULUTTAJAPARIMALLI

Kouluttajapari on Yhdenvertaiseen kaveritoimintaan kehitetty toimintatapa, jonka tavoitteena on vahvistaa vapaaehtoisten osallisuutta sekä rikastaa uusien vapaaehtoisten koulutusta eli perehdytystä tuomalla siihen mukaan vielä vahvemmin kokemusperäistä tietoa kaveritoiminnasta.

Jokainen uusi vapaaehtoinen perehdytetään kaveritoimintaan yksilöllisesti. Perehdytyksestä vastaa työntekijä, mutta osassa perehdytyksiä työntekijän työparina toimii vapaaehtoinen, joka on itse käynyt koulutuksen ja jolla on kokemusta kaverina toimimisesta. Näin perehdytyksessä yhdistyvät työntekijän asiantuntijuus ja vapaaehtoisen kokemusperäinen näkökulma.

Toiminnassa järjestetään ryhmämuotoisia kouluttajapari-koulutuksia vapaaehtoisille, jotka ovat aiemmin toimineet kaveriparina. Koulutuksissa kerrataan kaveritoiminnan periaatteita ja perehdytyksen keskeisiä sisältöjä, osallistujat pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan sekä harjoittelemaan esiintymistä ja kouluttajana toimimista.

Vapaaehtoiset kouluttajat eivät osallistu kaikkiin uusien vapaaehtoisten perehdytyksiin, vaan työntekijä kutsuu heitä mukaan silloin, kun aikataulut sopivat yhteen.

Uusien vapaaehtoisten perehdytykset toteutetaan sekä lähitapaamisina että digitaalisesti. Tilaisuuksissa käsitellään muun muassa kaveritoiminnan toiminnan taustaa ja tavoitteita, yhdenvertaisuutta, toimijuutta, kehitysvammaisuutta ja ableismia sekä toimintaan liittyviä vastuita ja käytännön toimintatapoja. Lisäksi annetaan vinkkejä tutustumiseen ja kaverikauden aloittamiseen. Kaikki uudet vapaaehtoiset saavat itselleen Yhdenvertaisen kaveritoiminnan oppaan.

Kouluttajapari vastaa perehdytyksessä vähintään yhden sisältöosion esittelystä. Hän jakaa omia kokemuksiaan ja käytännön vinkkejään sekä vastaa uusien vapaaehtoisten tai perehdytyksissä mukana olevien taustatukihenkilöiden kysymyksiin.

Vapaaehtoisen kouluttajaparin mukanaolo tarjoaa uusille vapaaehtoisille jo toiminnan alussa konkreettisen esimerkin monimuotoisuudesta, toimijuudesta ja yhdessä tekemisestä.

Perehdytyksen jälkeen kouluttajapari käyvät yhdessä lyhyen purkukeskustelun, jossa tarkastellaan koulutuksen onnistumisia ja tunnistetaan mahdollisia kehittämiskohteita.



## HENKILÖKOHTAINEN KAVERIKAUDEN TAVOITE

Henkilökohtainen kaverikauden tavoite -mallin tarkoituksena on vahvistaa vapaaehtoisen toimijuutta ja tehdä omaa osaamista näkyväksi toimijalle. Malli auttaa vapaaehtoista pohtimaan, mitä hän toivoo kaverikaudeltaan ja millaisia kokemuksia, oppimista tai muutosta hän haluaa vapaaehtoistoimijuuden kautta saavuttaa. Henkilökohtainen tavoite on keino syventää kaverikauttaan jatkavien pariin suhdetta ja samalla malli toimii työntekijöille puheeksioton välineenä. Tavoitteiden avulla voidaan lisäksi jäsentää ja kuvata toiminnan vaikutuksia.

Jokainen vapaaehtoinen asettaa itselleen henkilökohtaisen tavoitteen kaverikauden alkaessa. Tavoite muotoillaan keskustellen työntekijän kanssa vapaaehtoisen omista toiveista ja odotuksista. Tavoitteesta pyritään tekemään realistinen ja toimintaan sopiva. Tarvittaessa työntekijä auttaa vapaaehtoista tarkentamaan tavoitetta tai pilkkomaan sitä pienempään, toteuttamiskelpoiseen muotoon. Yhdelle kaverikaudelle asetetaan yksi tavoite.

Tavoitteen toteutumista seurataan ja tuetaan kaverikauden aikana esimerkiksi seurantakeskusteluissa. Tarvittaessa tavoitetta voidaan tarkentaa tai vaihtaa, jos vapaaehtoisen näkökulmasta jokin muu asia nousee merkityksellisemmäksi. Tavoitteet voi kirjata omaan Yhdenvertaisen kaveritoiminnan oppaaseen. Usein voi olla hyvä, että kaveriparit ovat tietoisia toistensa tavoitteista. Jos vapaaehtoisella on nimettyä taustatukihenkilö, kannustetaan vapaaehtoista kertomaan tavoite myös hänelle, jos vapaaehtoinen tarvitsee tavoitteeseensa tukea kotiarjessa.

Kaverikauden lopussa tavoitteen toteutumista arvioidaan yhdessä vapaaehtoisen kanssa tuetussa itsearviointikeskustelussa. Arvioinnissa hyödynnetään mukautettua Goal Attainment Scaling (GAS) -menetelmää, jossa tavoitteen toteutumista tarkastellaan asteikolla -2--+2. Tavoitteita ja niiden arviointia käsitellään luottamuksellisesti eikä näitäkään tietoja raportoida tunnistettavassa muodossa. Henkilökohtaiset tavoitteet liittyvät usein esimerkiksi tutustumiseen, vuorovaikutukseen, digitaitoihin ja ihmissuhteen syventämiseen.



## KOHTAAMISEN PERIAATTEET

Kohtaamisen periaatteet -toimintamalli tukee turvallisempaa ja kunnioittavaa ilmapiiriä. Periaatteet ohjaavat sitä, millä tavoin osallistujat kohtaavat toisensa, keskustelevat ja toimivat yhdessä. Lähtökohtana on ajatus siitä, että turvallisempi tila rakentuu yhteisesti. Jokainen on osaltaan vastuussa siitä, että vuorovaikutus on kunnioittavaa, yhdenvertaista ja avoimeen kohtaamiseen kannustavaa.

Kohtaamisen periaatteet korostavat avoimuutta, ennakkoluulottomuutta ja toisten ihmisten itsemäärittelyoikeuden kunnioittamista. Toiminnassa pyritään tunnistamaan ja purkamaan ennako-oletuksia sekä välttämään muiden ihmisten määrittelyä esimerkiksi sukupuolen, seksuaalisuuden, terveydentilan tai toimintakyvyn perusteella. Samalla vahvistetaan ajatusta siitä, että ihmiset ovat keskenään erilaisia mutta yhdenvertaisia ja että moninaisuus on toiminnan voimavara.

Periaatteet tukevat aktiivista ja dialogista vuorovaikutusta. Osallistujia kannustetaan tutustumaan uusiin ihmisiin, keskustelemaan, kuuntelemaan ja toimimaan yhdessä. Yhteinen tekeminen ja vuorovaikutus nähdään keskeisinä keinoina rakentaa luottamusta ja osallisuuden kokemusta. Toimintamallissa korostuu myös yhteisvastuu. Epäasialliseen kohteluun, häirintään tai kiusaamiseen puututaan ja ristiriitatilanteita pyritään käsittelemään avoimesti ja rakentavasti. Periaatteet tukevat puheeksiottoa.

Kohtaamisen periaatteita tuetaan sekä ennakoivalla viestinnällä että konkreettisilla tukirakenteilla.

- Periaatteista kerrotaan osallistujille tapahtumissa, apuna esimerkiksi esitteet, joissa toimintaohjeet sekä ohjeet palautteen antoon.
- Verkkotilaisuuksissa periaatteiden käsittelyn tukena on vapaaehtoisten kanssa tehty video.
- Periaatteita käsitellään osana vapaaehtoistoiminnan perehdytystä ja ne ovat koottuna toiminnan oppaaseen.
- Teemaa tuodaan käytännön tasolle myös toiminnallisten pisteiden kautta. Esimerkiksi tapahtumissa järjestettävissä toimintapisteissä osallistujat voivat tehdä kohtaamisen periaatteisiin liittyviä rintamerkkejä ja keskustella yhdenvertaisuudesta.
- Livenä järjestettävissä tapahtumissa osallistujien tukena toimii nimetty häirintäyhdyshenkilö, joka tarjoaa tarvittaessa keskusteluapua, neuvoja ja tukea häirintää tai epäasiallista kohtelua kokeneille. Häirintäyhdyshenkilönä toimii työntekijä tai tehtävään koulutettu vapaaehtoinen.

Toimintamallia kehitetään jatkuvasti osallistujilta kerättävän palautteen ja kokemusten perusteella, jotta periaatteet toteutuvat käytännössä mahdollisimman hyvin.

