



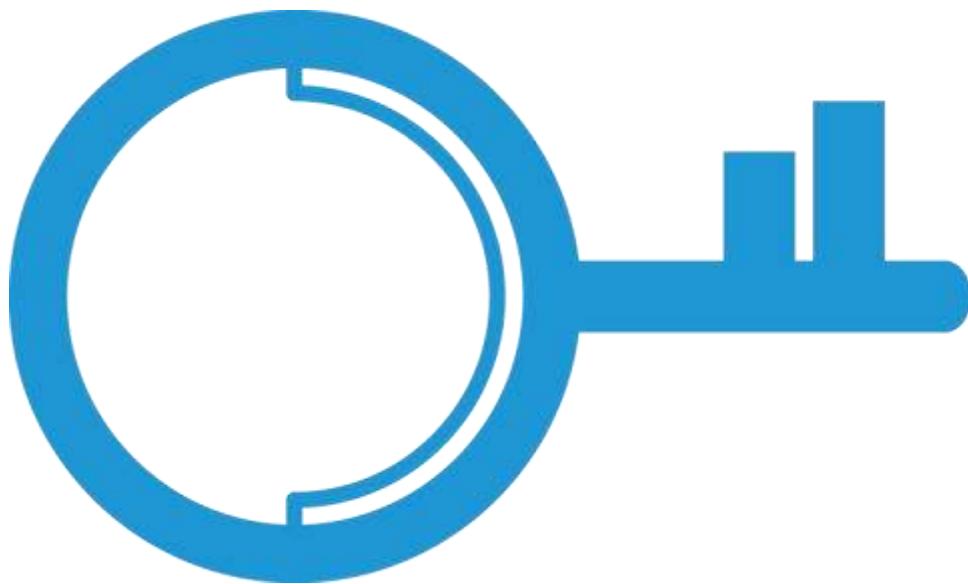
Naapuruuspiirin ohjaajan opas



Tämän oppaan teille toteuttivat Sosionomi-opiskelija Tiina Pyykkö,
Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen vapaaehtoistyön koordinaattori
Meeri Kuikka ja Herttoniemen yhdyskuntatyöntekijä Soile Atacocugu.

Sisällys

Tervetuloa mukaan toimintaan!.....	4
Mikä Naapuruuspiiri on?	4
Vapaaehtoistyö Naapuruuspiirin ohjaajana	6
Vapaaehtoistyön periaatteet	7
Ohjaajan tehtävänä on.....	9
Ohjaajalla on mahdollisuus.....	10
Vierailijat.....	11
Muistilista Naapuruuspiirin perustamiseen	12
Tutustumisharjoitteita	14
Yhteystiedot tukijoukkoihin	16



Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hienoa, että olet kiinnostunut naapuruuspiireistä ja mahdollisuudesta toimia ohjaajana sellaisessa. Mukavaa saada lisää vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Tämän oppaan tarkoitus on antaa sinulle tärkeää ja käytännön läheistä tietoa naapuruuspiirin ohjaajana toimimisesta. Oppaaseen on koottu kokemuksia jo toiminnassa mukana olleilta henkilöiltä, sekä yhteystietoja tärkeisiin yhteystyötahoihin.

Opas lähtee liikkeelle naapuruuspiirien toiminnan esittelystä, sen jälkeen sivutaan vapaaehtoistyön periaatteita ja lopussa keskitytään niihin käytännön asioihin, joita sinun olisi hyvä huomioida uutta naapuruuspiiriä suunnitellessasi.

Antoisia hetkiä vapaaehtoistoiminnan parissa!

Toivottavat Tiina, Meeri ja Soile

Mikä Naapuruuspiiri on?

Naapuruuspiiri on asuinalueella toimiva paikallinen olohuone. Se on alun perin suunniteltu ikäihmisille, mutta monen sukupolven yhteistoimintakin on mahdollista. Naapuruuspiirin mallia ovat kehittäneet vapaaehtoisaktiivi Kalevi Möttönen ja Herttoniemen yhdyskuntatyöntekijä Soile Atacocugu vuodesta 2010 lähtien. Naapuruuspiiri kokoontuu kerran viikossa, iltapäivisin. Kokoontumispaikat etsitään asuinalueen maksuttomista tiloista, esimerkiksi kirjastosta, asukastiloista tai kerhohuoneista. Naapuruuspiiriin voidaan kutsua maksuttomia vierailijoita. Toiminnassa mukana olleista toimijoista on koottu lista oppaan loppuun, sitä voit hyödyntää omassa piirissäkin.

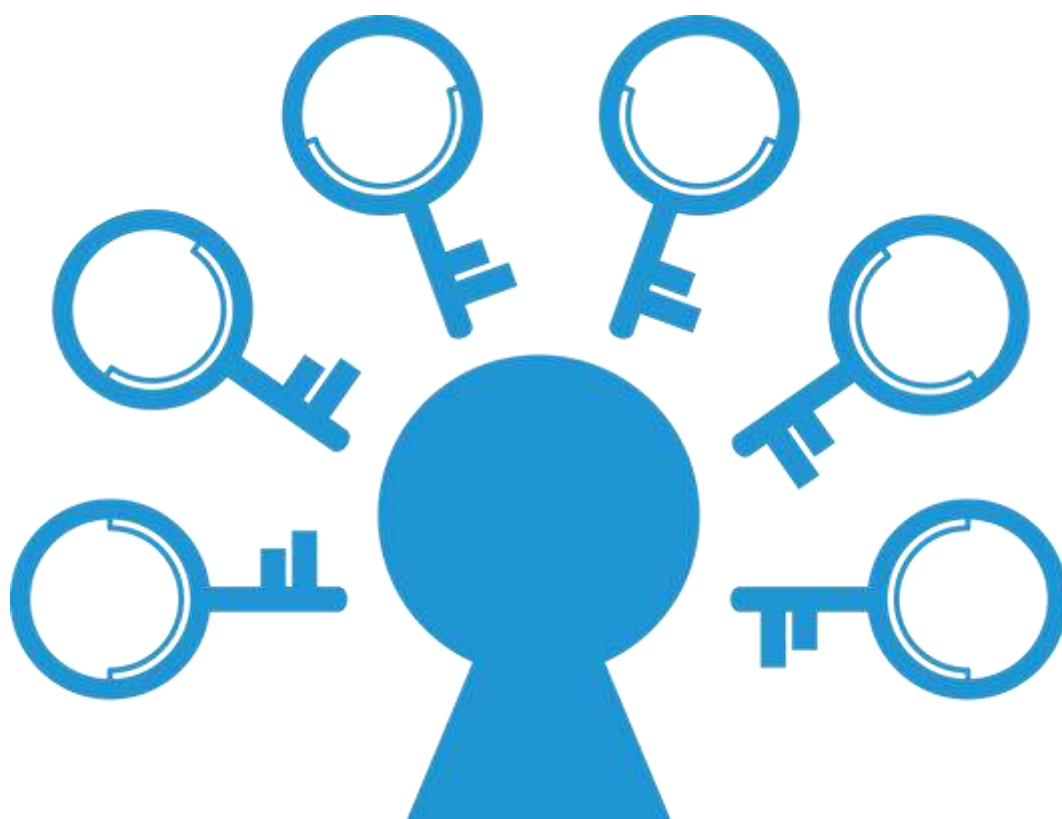
Naapuruuspiiri on tarkoitettu virkistystä kaipaaville, yksinäisyyttä kokeville ja seuraa haluaville ikäihmisille, jotka pystyvät itsenäisesti tulemaan paikalle. Tarkoitus on aktivoita ensisijaisesti yksin kotona asuvia ja tuoda heille mielekästä tekemistä lähelle kotia. Vertaistuki ja ihmissuhteet vähentävät yksinäisyyden tunnetta. Naapuruuspiirissä tutustuu kahvikupin ääressä lähialueen ihmisiin.

Ohjaajan tehtävä on toimia Naapuruuspiirin käynnistäjänä ja vastuuhenkilönä huolehtien, että kaikki tarvittava tulee tehtyä. Käytännön tehtäviä kahvinkeittämisestä pöydänkattamiseen on suositeltavaa jakaa piiriläisten kesken. Näin kaikki taakka ei jää ohjaajan harteille ja piiriläiset saavat osallisuuden kokemuksia.

Vapaaehtoistyö Naapuruuspiirin ohjaajana

Naapuruuspiirin ohjaajana toimit Helsingin sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyöntekijänä. Vapaaehtoistyön peruseriaate on palkattomuus. Työstä ei makseta korvausta eikä sen odoteta olevan ammattimaista, tavallisen ihmisen taidot riittävät. Vapaaehtoistyö pitää olla tekijälleen mielekästä ja siitä pitää saada itselleen mielihyvää. Taustalla tukena on aina työntekijä, jonka puoleen voi kääntyä missä tahansa tilanteessa. Kiitoksen saaminen työstä on mukavaa ja sitä voi odottaa työntekijältä, asiakkaisiin ei kannata kohdistaa odotuksia. Heidän panoksensa on toiminnassa mukana oleminen.

Vapaaehtoistoiminta antaa tekijälleen mahdollisuuden uusien asioiden opetteluun ja itsensä kehittämiseen.



Vapaaehtoistyön periaatteet

Vapaaehtoisuus

Jokainen tulee toimintaan omasta halustaan

Tasa-arvoisuus

Jokaista mukana olevaa arvostetaan

Vastavuoroisuus

Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville

Palkattomuus

Toiminnasta ei saa rahallista korvausta

Ei-ammattillisuus

Tavallisen ihmisen taidot ja tiedot riittävät

Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan

Vapaaehtoinen sitoutuu itse määrittelemäkseen ajaksi omat voimavaransa arvioiden

Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoisella on vaitiolovelvollisuus, joka jatkuu toiminnan päätyttyä

Suvaitsevaisuus

Kaikkia mukana olevia suvaitaan ja kunnioitetaan kansalaisuudesta, ihonväristä, uskonnosta tai muista tekijöistä riippumatta

Puolueettomuus

Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolella vaan toimii tasapuolisesti kaikkien edun mukaan

Autettavan ehdoilla toimiminen

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vastaa omista tekemisistään. Vapaaehtoinen on rinnalla kulkija, kuuntelija ja tukija.

Yhteistyö

Vapaaehtoinen toimii yhteistyössä ammattilaisen kanssa, joka kantaa viime kädessä vastuun ja jolle voi purkaa vapaaehtoistyöhön liittyviä huoliaan.

Yhteisöllisyys

Naapuruuspiirin ohjaajana vapaaehtoisella on mahdollisuus luoda uusi yhteisö ja vaikuttaa sen sisältöön.

Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoisella on mahdollisuus saada työntekijältä tukea ja ohjausta

Toiminnan mielekkyys

Vapaaehtoistoiminnan tulee säilyä mielekkäänä, eikä se saa muodostua ikäväksi velvoitteeksi.

Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja henkiseen kasvuun.

Ohjaajan tehtävänä on

- **Huolehtia käytännön toimista**

- järjestää, että kahvitarvikkeet on hankittu ja kahvit hoidetaan vaikka vastuuhenkilö olisi poissa.
- Huolehtia sponsorisopimuksesta
- Huolehtia, ettei kenenkään omaa rahaa kulu Naapuruuspiirin pyörittämiseen

- **Pitää ryhmä kasassa**

- Toimia suvaitsevaisesti ja ennakkoluulottomasti
- Antaa osallistujille mahdollisuus puhua ja olla mukana vaikuttamassa ryhmän toimintaan
 - Yhteishenkeä voi luoda erilaisilla harjoitteilla ja ottamalla kaikki mukaan päätöksen tekeen

- **Toimia ohjaajana**

- Suunnitella ohjelma kaudeksi, omat ja kävijöiden kiinnostuksen kohteet huomioiden
- Sopia aluksi säännöt yhdessä kävijöiden kanssa
 - Säännöt luovat turvaa ja selkeyttä, saako puhelimia käyttää, onko yhteistä lopetusta yms.
- Sitoutua toimintaa kaudeksi
 - Muutoksista ja lopettamiseen liittyvistä ajatuksista täytyy olla viipymättä yhteydessä työntekijään, jottei piirin toiminta lopu yllättäen

Ohjaajalla on mahdollisuus..

- Saada hyvää mieltä ja kokemus tarpeellisuudesta
 - Vapaaehtoisena teet tärkeää ja tarpeellista työtä!
- Pitää kiinni omasta yksityisyydestään
 - Päättät itse kuinka paljon kerrot itsestäsi ryhmäläisille
- Valita kokoontumispaikka ja aika
 - Voit perustaa Naapuruuspiirin omaan naapurustoosi tai mihin päin kaupunkia haluat
- Painottaa toimintaa kiinnostuksensa mukaan
 - Voit valita vierailijat, sekä päättää mille kohde-ryhmälle piiri on suunnattu
- Saada perehdytystä ja taustatukea työntekijältä ja kokeneelta ohjaajalta
 - Yhteistyössä kanssasi toimii alueesi sote-viraston työntekijä (aluetyöntekijä, yhdyskuntatyöntekijä, asumisneuvoja, sosiaali-ohjaaja tms.)
- Halutessaan osallistua ryhmänohjaaja koulutukseen
 - Koulutuksista saa lisää tietoa vapaaehtoistyön koordinaattoreilta
- Olla vakuutettu sote-viraston vapaaehtoisena
 - Ryhmätapaturvavakuutus korvaa vapaaehtoistoiminnan ja matkojen aikana sattuneet tapaturmat julkisen terveydenhuollon puolella.

Mahdollisuuksia on monia!

Vierailijat

Vierailijat ovat pidetty osa Naapuruuspiirien ohjelmaa. Voit päättää itse tai Naapuruuspiirin kävijöiden kanssa mitä tahoja pyydätte vierailulle. Alla olevasta listasta saat kuitenkin vinkkejä jo mukana olleista tai kiinnostusta herättäneistä ja tahoista.

Asumisneuvoja

Astma- ja allergialiitto

Sydänliitto

Diabetesliitto

Sosiaaliohjaaja

Ravintoterapeutti

Etelä-Suomen syöpäyhdistys

Suomen nivelyhdistys

Näkövammaisten keskusliitto

Diakoni lähiseurakunnasta

Pääkaupunkiseudun Hengitysry

Lähialueen oppilaitosten opiskelijat (esimerkiksi kauneushoito)

Kotihoidon työntekijä

Maahanmuuttajayhdistykset

Kuuloliitto

Muusikot

Sydänliitto

Apteekin työntekijä

Osteoporoosiliitto

Vanhusten turvakotiyhdistys

Martat

UKK-instituutti

Kela

Sininauhaliitto

Mielenterveyden keskusliitto

Suomen Parkinson liitto

Lähipoliisi

Muistilista Naapuruuspiirin perustamiseen

Ennen ensimmäistä kertaa:

1. Sopivan tilan etsiminen, työntekijä auttaa sinua tässä
2. Aikataulun päättäminen
3. Kohderyhmän valinta, onko Naapuruuspiiri suunnattu vain ikäihmisille vai onko monen sukupolven-malli mieluisampi?
4. Sponsorisopimuksen tekeminen, saat neuvoa kokeneelta ohjaajalta

Esimerkkejä: Herttoniemessä K-kauppias sponsoroi piiriä tarjoamalla viikoittain kahvit ja pullat, jotka ryhmänohjaaja noutaa kaupasta. Siilitie 11:n Naapuruuspiirissä apteekki on sponsoroinut tarjoiluita rahallisesta. Sponsorisopimus tehdään kauppiaan toiveiden ja piirin tarpeen mukaiseksi.

5. Käy tutustumassa tilaan ja sen ylläpitäjiin
6. Sovi työntekijän kanssa mainostuksesta
7. Hankkikaa Naapuruuspiirille päiväkirja, johon laitetaan osallistujien nimet ja tapaamisen mahdollinen teema tai vierailija

Ensimmäisellä kerralla:

1. Nouda sponsorilta kahvitustarvikkeet
2. Järjestele pöydät ja tuolit jos tarvetta
3. Kata pöytä ja keitä kahvi
4. Ota uudet piiriläiset vastaan ja pyydä kuittaus päiväkirjaan
5. Käyttäkää ensimmäinen kerta tutustumiseen ja yhteisten pelisääntöjen luomiseen

Toisella kerralla:

1. Nouda sponsorilta kahvitustarvikkeet
2. Järjestele pöydät ja tuolit jos tarvetta

3. Kata pöytä ja keitä kahvit
4. Ota piiriläiset vastaan ja muista pyytää kuittaus päiväkirjaan jokaisella käyntikerralla
5. Toisella kerralla voi jatkaa tutustumista toiminnallisten harjoitteiden avulla ja vapaasti keskustellen
6. Ota puheeksi vastualueiden jako, jotta et jatkossa kuormitu itse liikaa. Vastuualueita voivat olla esimerkiksi sponsorilta kahvitustarvikkeiden hakeminen, kahvin keitto, pöydän kattaminen, roskien vienti, loppusiivous.
7. Voit kysellä toiveita vierailijoiden ja ohjelman suhteen, jokainen piiri rakentuu kävijöidensä näköiseksi

Jatkossa:

1. Muista, voit tarvittaessa saada työntekijältä tukea
2. Huolehdi, että kaikki tehtävät tulevat tehtyä vaikka jonkin vastualueen hoitaja olisi poissa
3. Päätä ketä haluaisin vierailemaan, työntekijä voi auttaa vierailijoiden hankkimisessa
4. Tehkää Naapuruuspiiristä kaikille mukava paikka ja iloinen hetki päivään



Tutustumisharjoitteita

Tälle sivulle on koottu muutama leikkimielinen tutustumisharjoitus, joita voi halutessaan käyttää ryhmän alkuaikoina kun kävijät eivät vielä tunne hyvin toisiaan.

”Olenko ainoa?”

Osallistujat istuvat piirissä tuoleilla. Aloittaja nousee ylös ja kertoo yhden asian joka on tehnyt lähiaikana. ”Olenko ainoa joka on tänään syönyt puuroa aamupalaksi?”. Jos joku toinenkin on tehnyt niin, hän sanoo ”Minä myös”. Aloittaja jatkaa niin kauan kunnes on ainoa kyseisen asian tehnyt, tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Harjoitus jatkuu kunnes kaikki ovat saaneet olla aloittajia.

”Tiina Tomera”

Ensimmäinen osallistuja sanoo nimensä ja samalla kirjaimella alkavan adjektiivin. ”Minä olen Tiina Tomera”. Toinen sanoo ääneen ensimmäisen nimen ja adjektiivin ja esittelee sitten itsensä. Kolmas kertoo ääneen ensimmäisen ja toisen ja esittelee samaan tapaan itsensä. Näin jatketaan kunnes viimeisen tehtävänä on muistaa kaikkien nimet ja adjektiivit sekä lopuksi esitellä itsensä. Kannattaa pitää auttamiskynnys matalana ja ottaa haaste yhteisenä muistileikkinä.

Äkkivarkausella

Jokainen ottaa parin vieressään istuvasta. Ohjaaja kysyy: ”Onko parisi ilta- vai aamuvirkku?” Kumpikin pari arvaa mitä toinen tähän vastaisi. Tämän jälkeen voidaan käydä läpi oikeat vastaukset. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi ”Juoko parisi kahvia vai teetä?” tai ”Tykkääkö parisi ristikoiden tekemisestä?” Lopuksi voidaan keskustella ensivaikutelmasta ja sen synnystä.

Ryhmän vaiheet

Ryhmän elinkaareissa on erilaisia vaiheita, joista jokaisella on omat piirteensä. Vaiheiden kesto vaihtelee ja etenemisnopeus on aina ryhmäkohtaista.

Alkavassa ryhmässä ohjaajan merkitys on suuri ja osallistujat kiinnostuvat häneen. Ryhmän tavoitteet, normit ja roolit alkavat muodostua ja ryhmän tavoitteena on sitoutuminen toimintaan. Ryhmän toimintaan halutaan liittyä.

Rakentuva ryhmä toimii jo itsenäisemmin. Ohjaajan rooli heikkenee ja vuorovaikutus ryhmäläisten kesken lisääntyy. Erilaiset näkemyksen alavat nousta pintaan ja syntyy alaryhmiä/kuppikuntia. Ryhmän tavoitteet ja toimintamallit muodostuvat.

Vakiintuneessa ryhmässä yhteistoiminta on syntynyt ja ryhmäläiset ovat sitoutuneita. Toimintamallit ovat sitoutuneita ja ryhmällä on pyrkimys tavoitteen mukaiseen toimintaan.

Kypsän toiminnan vaiheessa yhteistyö sujuu hyvin ja ryhmä on saavuttanut myönteisiä päämääriä. Perustehtävät sujuvat ongelmitta ja ryhmä on luova ja tuottelias.

Ryhmän päättyminen on hyvä tehdä selväksi jo hyvissä ajoin etukäteen. Vaikka ryhmä jatkuisi, on tärkeää päättää meneillään oleva kausi ennakkoidusti.

Yhteystiedot tukijoukkoihin

Kerää tälle sivulle Naapuruuspiirin tarpeelliset yhteystiedot

Tila _____

Yhteyshenkilö _____

Sponsori _____

Naapuruuspiirin vastuutyöntekijä

Lähiöasema/asukastalo _____

Muut alueen toimijat _____

Naapuruuspiirin kehittäjä, yhdyskuntatyöntekijä Soile Atacocugu

puh. 050-3497611 @ soile.atacocugu@hel.fi

Sote-viraston vapaaehtoistyön koordinaattori Meeri Kuikka

puh. 09-310 58485 @ meeri.kuikka@hel.fi

