

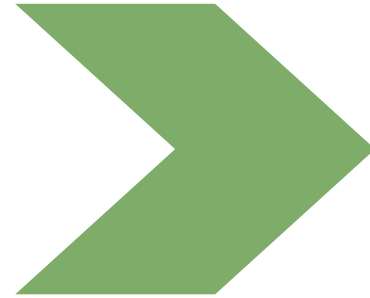
Satakunnan
vapaaehtoistoiminnan verkosto

Pohjois-Satakunnan
valikkoryhmä

Porin valikkoryhmä

Rauman valikkoryhmä

2025



Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta!





**Miten kuvailisit
vapaaehtoistoimintaa?**



Vapaaehtoistoiminnan määritelmiä

- Palkatonta ja kaikille avointa
- Tehdään omasta vapaasta tahdosta, hyödyttää perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella olevaa kolmatta osapuolta
- Yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtävää työtä
- Vapaaehtoistoiminnalla ei tule korvata työsuhteessa tai ammatinharjoittajana olevan henkilön työtä
- Vapaaehtoisella on usein halu osallistua ja vaikuttaa

Lähde:

Euroopan parlamentin mietintö 2018, Oikeusministeriö 2018, Laimio ja Välimäki 2011

Vapaaehtoistoiminnan muotoja on monia

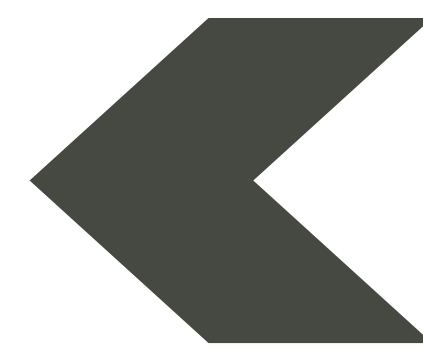
- **Vertaistukitoiminta:** Saman kokemuksen omaavien keskinäinen tuki
- **Tuettu vapaaehtoistoiminta:** Erityistä tukea tarvitsevien vapaaehtoisten tuki
- **Muuttuva toimintaympäristö tuo uusia mahdollisuuksia:**
 - **Verkossa tapahtuva vapaaehtoistoiminta** (esim. chat-vertaistukihenkilö)
 - **Pop up-vapaaehtoistoiminta** (esim. keikka-apu, tempaukset, tapahtumat)
- **Vapaaehtoistoiminta** nähdään yhteiskunnallisena osallistumisena, kansalaisvaikuttamisena ja yhdistystoimintana



A man with a beard and blue eyes is leaning against a tree trunk in a forest. He is wearing a grey t-shirt. The background is a blurred green forest. A large, dark grey arrow points to the left in the upper right corner.

**Millaisia muita
vapaaehtoistoiminnan muotoja?**

Vapaaehtoistoiminnan periaatteita



06

- Vapaaehtoisuus
- Tasa-arvoisuus
- Vastavuoroisuus
- Palkattomuus
- Luotettavuus ja sitoutuminen
- Luottamuksellisuus ja vaitiolo
- Suvaitsevaisuus
- Puolueettomuus
- Kohderyhmän/-henkilön ehdoilla toimiminen
- Yhteistyö
- Yhteisöllisyys
- Oikeus tukeen ja ohjaukseen
- Toiminnan ilo ja ihmisenä kasvaminen



Vapaaehtoistoimintaa järjestäviä tahoja

- Kunnat
- Seurakunnat
- Yhdistykset (kansainväliset, valtakunnalliset ja alueelliset järjestöt, paikallisyhdistykset)
- Muut esim. hyvinvointialueet
- Itseohjautuva/-organisoituva, omaehtoinen vapaaehtoistoiminta



Vapaaehtoistoiminta kunnissa

- Joitakin esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta kunnissa:
 - Ikäihmisten parissa: ulkoilukaveri, toimintaryhmän vetäjä, esiintyjä, laulattaja, tapahtumajärjestäjä...
 - Lasten ja perheiden parissa: mummu- ja vaaritoiminta päiväkodeissa, lastensuojelun tukihenkilö...
 - Maahanmuuttajien arjen tukihenkilö

Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa

09

- Joitakin esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta seurakunnissa:
 - Kokoonntumispaikat ja kahvilat
 - Kerhot ja viriketoiminta
 - Lähimmäis- ja ystäväpalvelu
 - Kuoro- ja musiikkitoiminta
 - Tempaukset, tapahtumat, keräykset
 - Arkunkantaja
 - Leiriavustaja
 - Vertaistukihenkilö



Vapaaehtoistoiminta yhdistyksissä



Satakunnassa yli 4400
rekisteröitynyttä
yhdistystä

Vapaaehtoistoiminnassa kymmeniä eri
toimintamuotoja esim. lipaskerääjä,
vertaistukihenkilö, valmentaja,
ryhmänohjaaja, kriisipuhelinpäivystäjä,
ystävä, aikuiskaveri, avustaja,
luonnoneläinten auttaja...

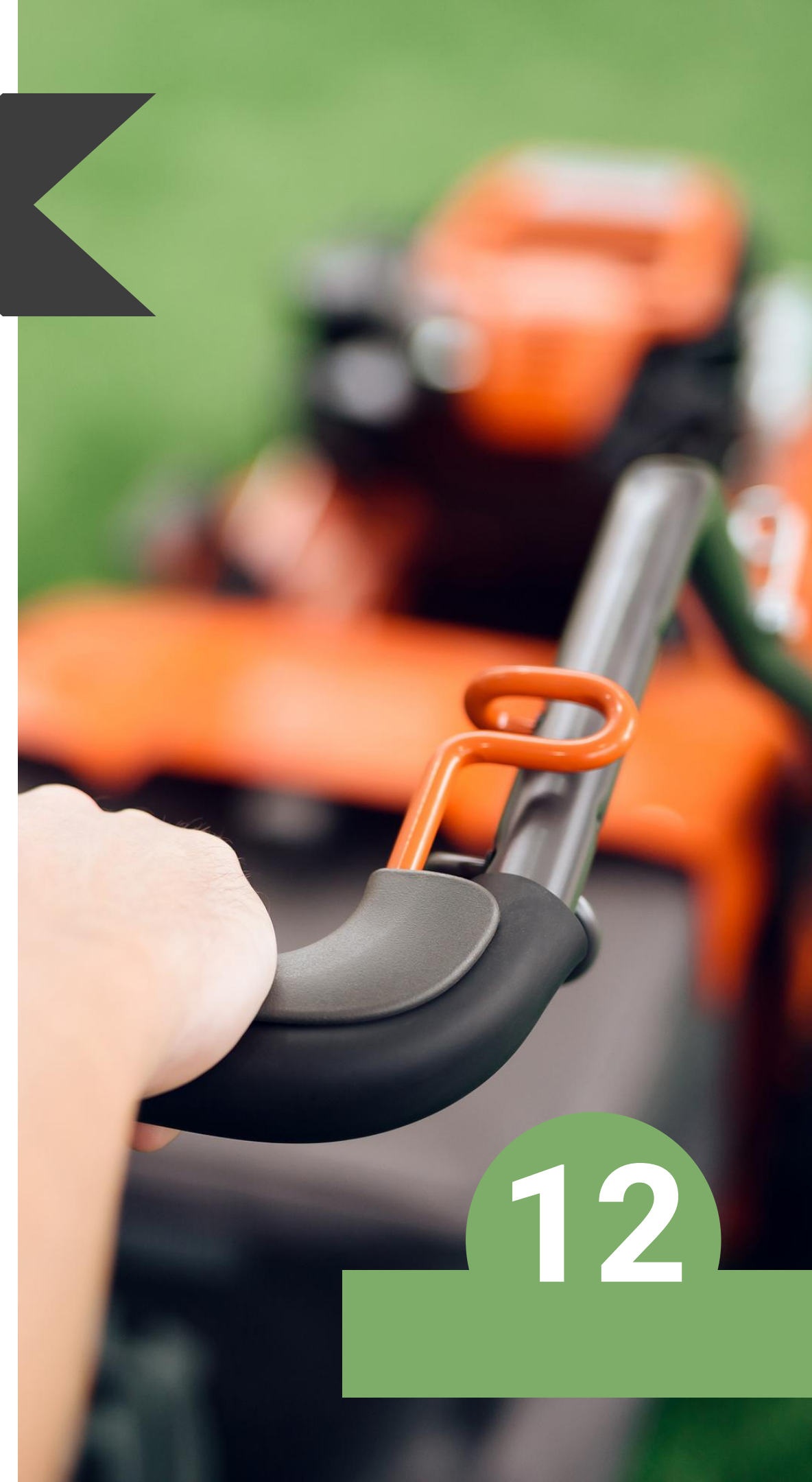
Muut esim. hyvinvointialueet

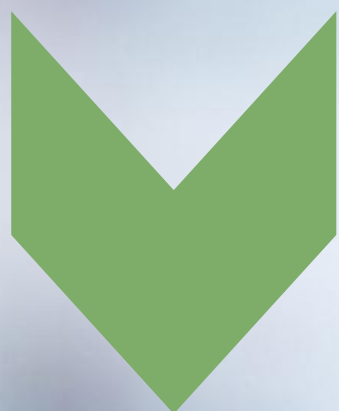
- Joitakin esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta hyvinvointialueilla:
 - Sairaalavapaaehtoinen OLKA-toiminnassa esim. aula-avustaja, juttu- tai leikkikaveri
 - Kotisairaalan kautta saattohoidon tukihenkilö
 - Avunvälitys- ja soittorinkitoiminta



Itseohjautuva, omaehtoinen vapaaehtoistoiminta

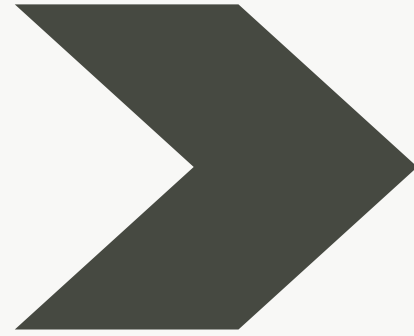
- Vapaaehtoisen ja toiminnan kohteen lisäksi ei ole kolmatta osapuolta organisoimassa toimintaa
- Esim. talkootyö, naapuriapu, tavaroiden lainaaminen, osaamisen jakaminen





**Mitä
vapaaehtoistoiminta
antaa muille ja itselle?**





**Mitä
vapaaehtoistoiminta
antaa muille ja
itselle?**

- **Merkityksellisyys**
- **Mahdollisuus vaikuttaa**
- **Mielekästä tekemistä**
- **Paikkoja hyödyntää omaa osaamista**
- **Uusia ystäviä**
- **Yhteisöllisyyttä**
- **Oman osaamisen kehittämistä**
- **Hyvää mieltä**
- **Tunteen tarpeellisuudesta**
- **Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden tehdä omien arvojen mukaisia tekoja toisten hyväksi!**



Minä vapaaehtoistyöntekijänä

– Hyvä pohtia

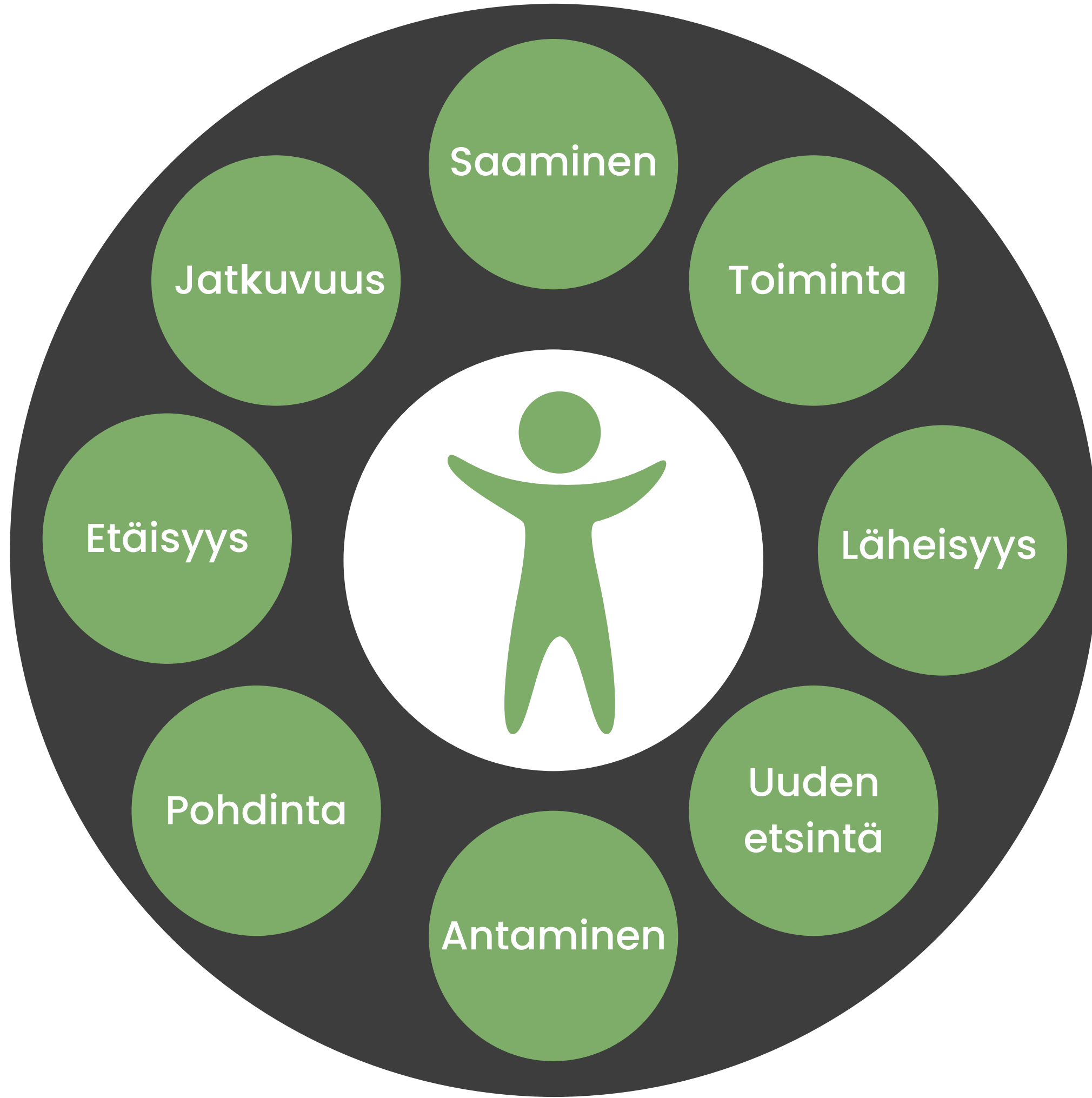
15

- **Omat motiivini**
- **Omat voimavarani**
- **Omat arvoni**
- **Oikeuteni ja velvollisuuteni**

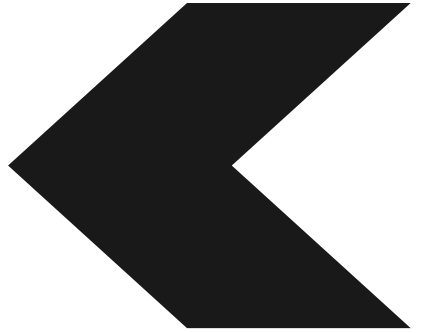
- **Millaista vapaaehtoistoimintaa haluan tehdä? Mitä odotan vapaaehtoistoiminnalta? Kuinka paljon aikaa haluan antaa vapaaehtoistoiminnalle?**
- **Pohdittavaksi järjestäjän kanssa:**
 - **Mikä olisi juuri minulle sopiva vapaaehtoistyötehtävä? Mitä minulta odotetaan? Mihin sitoudun? Mikä merkitys tekemälläni vapaaehtoistoiminnalla on, sekä minulle että muille?**

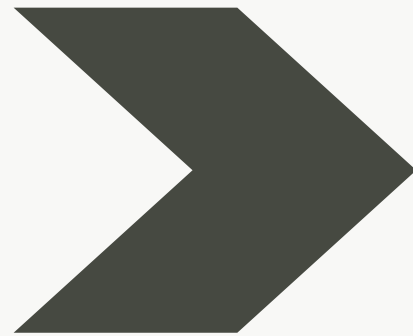


Minä vapaaehtoisena - Hyvä pohtia



16





- Vapaaehtoistoiminnassa tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät
- Vapaaehtoistoiminnan kautta voi myös kehittää itseään ja omaa osaamistaan sekä suorittaa erilaisia kursseja ja koulutuksia (esim. vertaistukihenkilökoulutus)
- Vapaaehtoistoiminta näyttää hyvältä myös ansioluettelossa!
- Vapaaehtoistoiminnan kuuluu olla antoisaa! Muistathan siis huolehtia omasta jaksamisestasi ja pyytää tukea, kun sitä tarvitset

Haluatko vapaaehtoiseksi?



Etsi vapaaehtoist tehtävää



Missä?

Kunta tai kaupunki

Sijainti



Valitse teemat

Valitse vapaaehtoistoiminnan teemat. Ketä haluat auttaa ja mitkä asiat kiinnostavat?

☐ KANSAINVÄLISYYS JA GLOBAALI VASTUU

☐ SEURAKUNTATOIMINTA

☐ ALSO FOR ENGLISH SPEAKERS

☐ SOPII ALLE 18-VUOTIAILLE

☐ TUETTU VAPAAEHTOISTOIMINTA

☐ MONIKULTTUURISUUS JA MAAHANMUUTTAJAT

☐ ETÄTYÖ PUHELIMITSE TAI VERKOSSA

☐ JÄRJESTÖTOIMINTA

☐ POP UP ELI KERTALUONTOISET TEHTÄVÄT

☐ ILMASTO, YMPÄRISTÖ JA ELÄIMET

☐ VAMMAISET JA MUUT ERITYISRYHMÄT

☐ TAPAHTUMAT JA TALKOOT

☐ IKÄIHMISET

☐ URHEILU, LIIKUNTA JA ULKOILU

☐ KIRPPUTORIT JA MYYJÄISET

☐ YSTÄVÄ- JA KAVERITOIMINTA

☐ PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ

☐ YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

☐ LAPSET, NUORET JA PERHEET

☐ UKRAINA

☐ DIGITUKI

☐ PÄIVYSTYS, ENSIAPU, PELASTUS JA KRIISITYÖ

☐ MUSIIKKI, TAIDE JA KÄSITYÖT

Näytä tehtävät

Vapaaehtoisten ajatuksia:

Mikä sai innostumaan ja miksi olen mukana vapaaehtoistoiminnassa?

Vapaaehtoiset ovat kertoneet, että ovat lähteneet mukaan toimintaan, koska:

- Ovat kokeneet, että eläkkeelle jäämisen jälkeen on aikaa
- Työssäkäyvät vapaaehtoiset haluavat vastapainoa omalle työlle
- Erilaista sisältöä omaan elämään, "harrastus"
- Halu auttaa toista samassa tilanteessa olevaa (kokemus, että on annettavaa)
- Halu lisätä merkityksellisyyttä omaan elämään

Vapaaehtoisten ajatuksia:

Mikä pitää kiinni toiminnassa?

- Toisen ihmisen auttaminen koetaan merkitykselliseksi
- "Samalla kun antaa, niin saa myös itse"
- On tapahtunut henkistä kasvua ihmisenä
- Uusien ihmis- ja ystävyssuhteiden muodostumisia
- Kiitollisuus saadusta luottamuksesta ja kohtaamisista

Vapaaehtoisten ajatuksia:

Mitä vapaaehtoistoiminnan kohde ja hänen läheisensä saavat?

- Luotettava keskustelukumppani vapaaehtoisesta
- Joku, joka tarjoaa aikaa ja on läsnä
- Ihminen, jolla on aikaa kuunnella elämäntarinaa tai keskustella vaikeiksi koetuista asioista
- Voi tarjota myös tavallisen yhteisen hetken, ilman syvällisempää keskustelua
- Vapaaehtoinen tuo myös iloa ja irtiottoa vaikeaan elämäntilanteeseen
- Joskus on syntynyt jopa ystävyyssuhteita
- Vapaaehtoinen antaa läheiselle mahdollisuuden omaan aikaan (on asiakkaan luona, jolloin läheinen pääsee omille asioilleen)
- Tuki ja turva myös läheiselle

**"On ilo olla
tukihenkilö ja
rinnallakulkija"**

**"Antaessa saa
enemmän ja tulee
hyvä mieli
auttaessa"**

**"Saan olla
osa yhteisöä"**

**"Ystävien ja läheisten
kanssa tavatessa
itketään, mutta
vapaaehtoisen
kanssa nauretaan"**

**"Vapaaehtoistyö on
minulle
sydämen asia"**

**"Haluan kehittää niin
FinFamia kuin itseäni
tässä yhteisössä"**

Kiitos!

Satakunnan vapaaehtoistoiminnan verkosto. Lisätietoa:

www.yhteisokeskus.fi/satakunnanvapaaehtoistoiminnanverkosto

Pohjois-Satakunnan valikkoryhmä

Porin valikkoryhmä

Rauman valikkoryhmä

Lisätietoa valikkoryhmistä:

www.yhteisokeskus.fi/vapaaehtoistoimintaajarjestavattahot

