

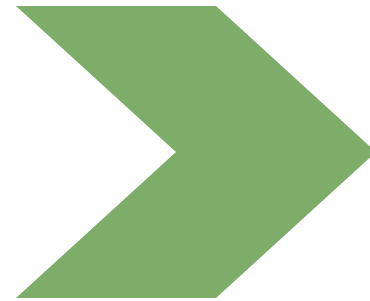
Satakunnan
vapaaehtoistoiminnan verkosto

Rauman valikkoryhmä

Porin valikkoryhmä

Pohjois-Satakunnan valikkoryhmä

2024



Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta!





**Miten kuvaisit
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-vertaistukija)
 - **Pop up-vapaaehtoistoiminta** (esim. keikka-apu, tempaukset, tapahtumat)
- **Vapaaehtoistoiminta nähdään yhteiskunnallisena osallistumisena, kansalaisvaikuttamisena ja yhdistystoimintana**

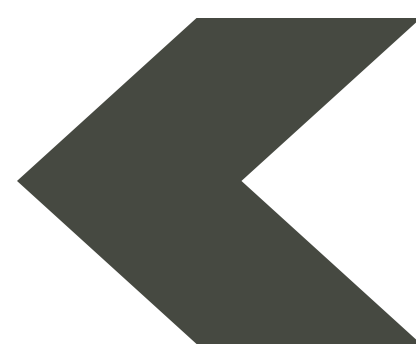




**Millaisia muita
vapaaehtoistoiminnan muotoja?**

Vapaaehtoistoiminnan periaatteita

- 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



06



Vapaaehtoistoimintaa järjestäviä tahoja

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



Vapaaehtoistoiminta kunnissa

- Joitakin esimerkkejä vapaaehtoistoiminnasta kunnissa:
 - Ikäihmiset: ulkoilukaveri, toimintaryhmän vetäjä, esiintyjä, laulattaja, tapahtumajärjestäjä...
 - Päiväkodit: mummu- ja vaaritoiminta...
 - Maahanmuuttajien arjen tukihenkilötoiminta
 - Lastensuojelun tukihenkilö

Vapaaehtoistoiminta seurakunnissa



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



Vapaaehtoistoiminta yhdistyksissä



Satakunnassa n. 4500
rekisteröitynyttä
yhdistystä

Vapaaehtoistoiminnassa kymmeniä eri
toimintamuotoja esim. lipaskerääjä,
tukihenkilö, valmentaja, ryhmänohjaaja,
kriisipuhelinpäivystäjä, ystävä, avustaja...

10

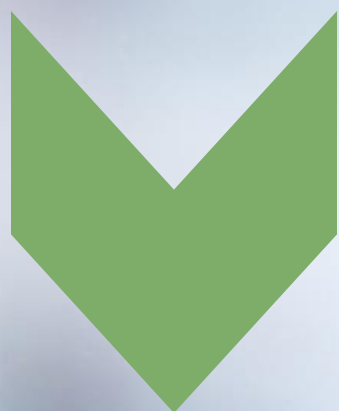
Muut, esim. Hyvinvointi- alue

Esim. Sairaalavapaaehtoistoiminta,
kuten OLKA-toiminta tai kotisairaala ja
yöpäivuvuorokautiset
palveluasumisyksiköt...



Itseohjautuva vapaaehtoinen toiminta

- Vapaaehtoisen ja toiminnan kohteen lisäksi ei ole kolmatta osapuolta organisoimassa toimintaa
- Esim. talkootyö ja naapuriapu

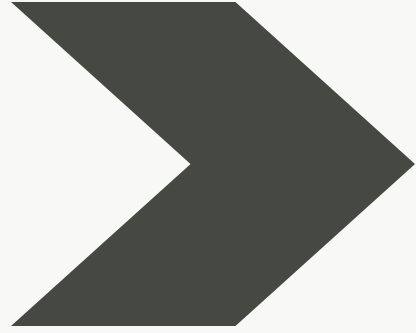


**Mitä
vapaaehtoistoiminta
antaa muille ja itselle?**



Mitä vapaaehtoistoiminta antaa muille ja itselle?

14



- 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 ihmisten hyväksi!



Minä vapaaehtoistyöntekijänä

– Hyvä pohtia

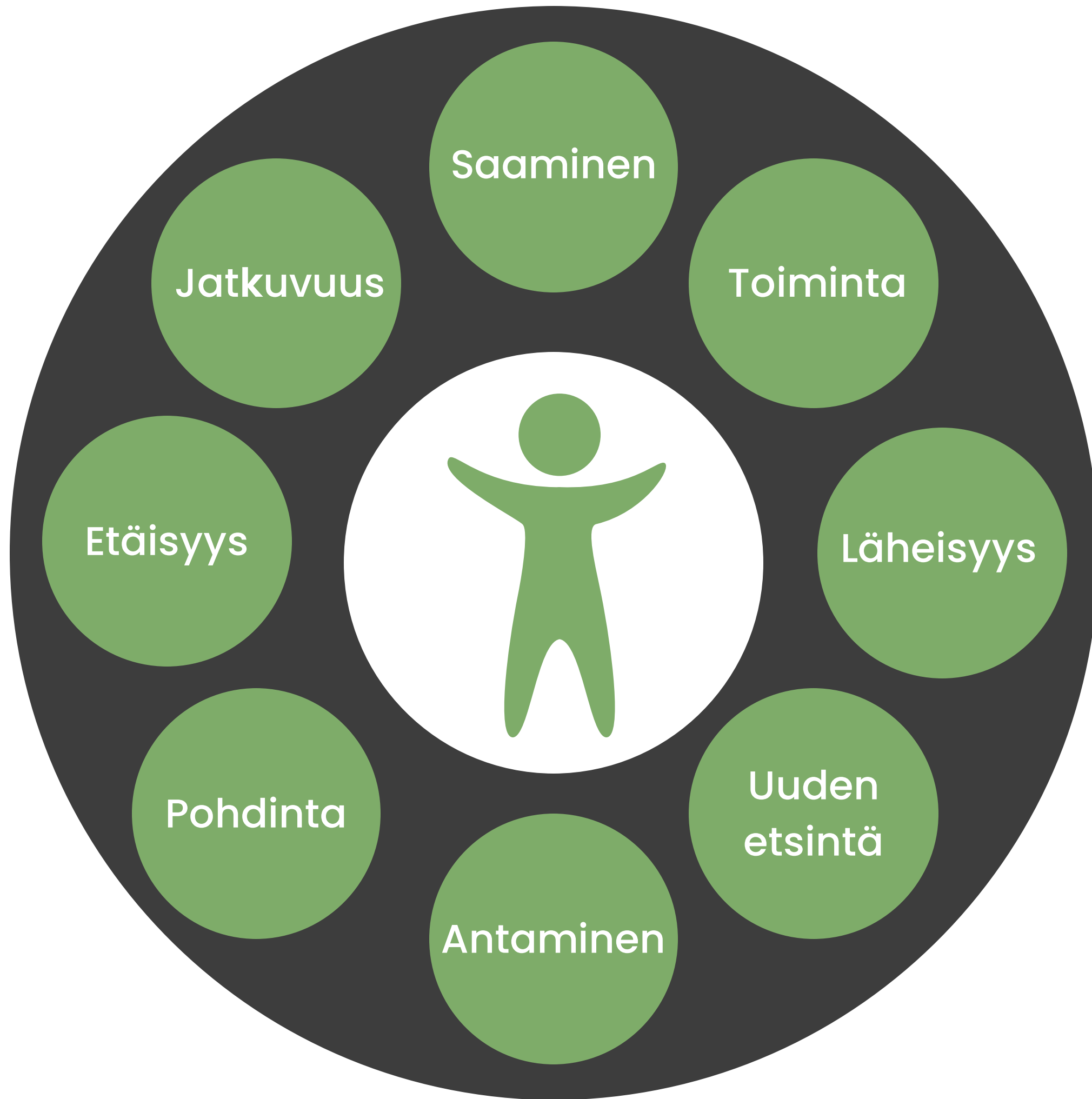
15

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

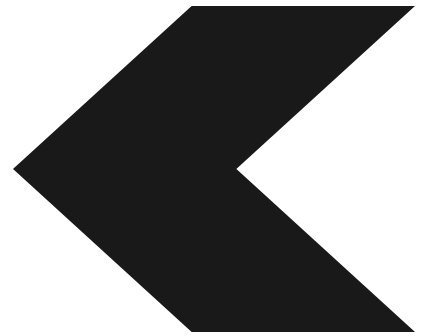
- **Millaista vapaaehtoistoimintaa haluan tehdä? Mitä odotan vapaaehtoistoiminnalta? Kuinka paljon aikaa haluan antaa vapaaehtoistoiminnalle?**
- **Pohdittavaksi järjestäjän kanssa:**
 - **Mikä olisi juuri minulle sopiva vapaaehtoistehtävä? Mitä minulta odotetaan? Mikä merkitys tekemälläni vapaaehtoistoiminnalla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

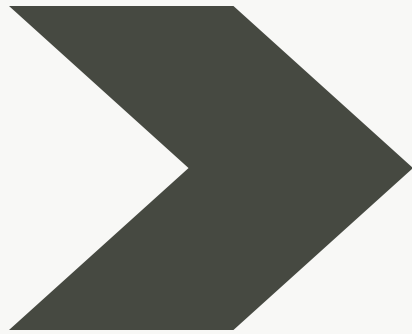


Minä vapaaehtoisena, hyvä pohtia



16





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

Haluatko vapaaehtoiseksi?



Etsi vapaaehtoistehtävää

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
- mukana on myös työssäkäyviä vapaaehtoisia (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 ystävyys-suhteiden 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 ystävyys-suhteita
- 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

Rauman valikkoryhmä

Porin valikkoryhmä

Pohjois-Satakunnan valikkoryhmä

<https://www.yhteisokeskus.fi/vapaaehtoistointa/ajarjestavattahot/>

