

# **TERVETULO!**

**Valitsethan kuvakortin,  
joka vastaa kysymykseen:**

**MITÄ TOIVON VAPAAEHTOISTOIMINNALTA?**



# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN- KOULUTUS

HYVINKÄÄN VALIKKORYHMÄN  
YHTEISKOULUTUS

KOULUTUKSEN I. OSA



Valikkoverkosto

---

Hyvinkää

# 11.9. TAVOITTEENA MILLAINEN VAPAAEHTOINEN VOISIN OLLA?

- Tiedän mihin olen lähdössä mukaan
- Oivallan millainen vapaaehtoistoiminta voisi kiinnostaa minua
- Tutkittua tietoa vapaaehtoistoiminnasta

Kouluttajina Heidi Kokko, Hyvinkään Yhdistykset ry ja  
Suvi Sillanpää, Hyvinkään seurakunta

# MIHIN OLEN LÄHDÖSSÄ MUKAAN?

**Tutustu kerralla moniin  
vapaaehtoistoimintamahdollisuuksiin**  
**Voit valita mihin lähdet mukaan!**

- Koulutuskokonaisuus toteutetaan yhteistyössä kolmannen sektorin, kunnan, seurakunnan sekä muiden yhteistyötahojen välisenä laaja-alaisena kokonaisuutena.
- Hyvinkäällä ensikertaa 2018
- Vastaava koulutuskokonaisuutta järjestetään Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston voimin eri puolilla Keski-Uuttamaata
- Uutta 2023 Hyvinkäällä on opintopisteiden suorittamismahdollisuus



# 2023 MUKANA

SISKOT  
JA  
SIMOT



Yhdistys-  
verkosto



HYVINKÄÄN SEURAKUNTA  
*Palvelu – Diakoniatyö*



Hyvinkään Seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry



FinFami

Punainen Risti



HYVINKÄÄN  
NUORISOASUNTOYHDISTYS RY

# KOULUTUKSEN RAKENNE



ValikkoVerkosto

- Koulutuskokonaisuus toteutetaan Hyvinkään Valikkoryhmän yhteistyönä
- **Kaikille yhteiset osuudet toteutetaan aina Kipinässä klo 17.30-19.45 :**
  - Peruskoulutusilta 1. ma 11.9. Millainen vapaaehtoinen voisin olla?
  - Peruskoulutusilta 2. ma 18.9. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja oikeudet
  - Peruskoulutusilta 3. ma 25.9. Miten toimin vapaaehtoisena?
  - Päätösilta ma 6.11. Päätösilta, koulutuksen koonti
- **Jokainen valitsee lisäksi itseä kiinnostavat moduulit/moduulin:**
  - Aikavälillä 26.9.-6.11. → erikseen ilmoitetuissa paikoissa
  - Jokaisesta moduulista vastaa yksi tai useampi toimija
  - Moduuleita on yhteensä kymmenen
- Opintopisteitä suorittavat tekevät lisäksi itsenäisen opintotehtävän.

# JOS SUORITAT OPINTOPISTEET

**Opintopisteiden suorittaminen on täysin vapaaehtoista!**

- **Kurssi koostuu**
  - yhteisistä luentoilloista,
  - valinnaisista syventävistä illoista,
  - **annetusta kirjallisesta tutustumismateriaalista nettisivustoilla**
  - **sekä oppimistehtävistä.**
- **Kurssi arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.** Osaaminen osoitetaan aktiivisella osallistumisella ryhmäkokouksiin ja oppimistehtävällä.  
1 opintopiste = 27 oppituntia
- **Täytä kirjallinen suostumus ja palauta se 18.9. kerralle.**  
Ota mukaan passi ja henkilökortti.

# OSAAMISTAVOITTEET

- Kurssilla tutustutaan monipuolisesti vapaaehtoistoimintaan ja sen eri muotoihin ja periaatteisiin. Kurssi koostuu yhteisistä luentoilloista, valinnaisista syventävistä illoista, annetusta kirjallisesta tutustumismateriaalista nettisivustoilla sekä oppimistehtävästä.
- Kurssin tavoitteet:
- Kurssin suoritettuaan opiskelija saa valmiuksia toimia vapaaehtoisena sekä työkaluja myös oman hyvinvoinnin tukemiseksi.
- Kurssin suoritettuaan kurssin opiskelija:
  - - tuntee oman alueen vapaaehtoistoimijoita ja järjestöjä
  - - tuntee vapaaehtoistoiminnan periaatteet (toimijoiden roolit, vastuut, oikeudet)
  - - osaa hakeutua vapaaehtoistoimintaan



# OPPIMISTEHTÄVÄ, JOS SUORITAT OPINTOPISTEET

## AINEISTO 1:

Valitse kolme-neljä artikkelia luettavaksi kokoelmasta: Vapaaehtoistoiminnan arvo.

[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf)

## AINEISTO 2:

Tutustu vapaaehtoisten hyvinvoinnin oppaan lukuihin 1, 3 ja 8: <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/>

- 1: Alkusanat: Etsi valoa, jaksat pimeyttäkin
- 3: Miten vapaaehtoistoiminta luo hyvinvointia?
- 8: Vinkit jaksamiseen vapaaehtoistoiminnassa

## TEHTÄVÄ:

**Pohdi näiden aineistojen ja kurssin sisältöjen pohjalta kirjallisesti, (yhteensä noin 2-3 sivua, A4, fonttikoko 12, riviväli 1-1,5)**

1. Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyttä (esim. yhteiskunnalle, avunsaajalle, avunantajalle ja/tai itsellesi). Otsikoi itse.
2. Minä vapaaehtoisena: pohdinta mitä minä voisin antaa, mitä minä voisin saada?
3. Oivallukseni kurssilta - oppimispäiväkirja, poimi esimerkiksi kultakin illalta jokin ajatus/oivallus/asia, joka sinua puhutteli.

**Palautus:** Heidi Kokolle, to 2.11.2023 mennessä [heidi.kokko@hyvy.fi](mailto:heidi.kokko@hyvy.fi)



HYVINKÄÄ

# Hyvinkään Opisto - opintopistekurssit



# Opintopistekurssi – mitä tarkoittaa?

- Opisto tarjoaa osan kursseista opintopistekursseina
  - Kurssin voi halutessaan suorittaa opintopistekurssina eli hyväksytysti suoritettun kurssin opintopisteet kirjataan Koski-tietokantaan
    - Voit opiskella kurssilla myös suorittamatta opintopisteitä
- Opintopistekurssi:
  - Kurssiin on kirjattu kurssin osaamistavoitteet
  - Kurssi arvioidaan
  - Kurssista arvioidaan hyväksytty – hylätty asteikolla
  - Kurssista saa opintopisteitä (1 opintopiste on 27 tuntia työtä)
  - Hyväksytyt kurssisuoritukset viedään Koskeen





# Mitä opintopistekurssi tarkoittaa opiskelijalle?

Kurssin alkaessa

- Koski-tietokanta
  - ✓ Jokainen opintopistekurssin suorittava allekirjoittaa suostumuslomakkeen
  - ✓ **Lomakkeen palautuksen yhteydessä opiskelijan henkilöllisyys todennetaan virallisesta henkilötodistuksesta**

Kurssin aikana

- Opiskelija suorittaa opettajan laatimat kurssin tavoitteiden mukaiset arviointitehtävät
- Hyväksytyyn suoritukseen tarvittava näyttö käydään läpi kurssin opettajan kanssa



# Mitä opintopistekurssi tarkoittaa opiskelijalle?

Kurssin jälkeen

- Kurssin arviointi (hyväksytyt kurssit) sekä opintopisteet viedään Koski-tietokantaan

Huom! Suostumuksen tietojen siirtämiseen voi perua milloin tahansa.

HYVINKÄÄ *h*



**Kiitos!**

**VAPAAEHTOIS-  
TOIMINTA TEKEE  
SINULLE HYVÄÄ!**

[kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/miten-vapaaehtoistoiminta-luo-hyvinvointia/](https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/miten-vapaaehtoistoiminta-luo-hyvinvointia/)

# VAPAAEHTOISTOIMINTA

on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta, maailman muuttamista, epäkohtiin puuttumista, halua tehdä hyvää lähellä tai kaukana ja paljon muuta.

**Tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin** tai hyödyntämällä jotain erityisosaamistaan.

**Vapaaehtoistoiminta on palkatonta** ja perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Jokainen valitsee itse, minkä asian eteen haluaa tehdä vapaaehtoistyötä.

Kansalaisareena







# VAPAAEHTOISTOIMINNAN MERKITYS

- Hyödyttää niin tekijäänsä kuin kohdetta
- Vapaaehtoinen oppii uusia taitoja, kokee iloa, tutustuu uusiin ihmisiin, saa uusia kokemuksia ja parhaimmillaan kokee voimaantuvansa
- Vapaaehtoistoiminnalla mm. ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, lisätään osallisuutta, edistetään taidetta ja kulttuuria, ylläpidetään urheiluseuratoimintaa, pidetään luonto ja ympäristö puhtaana ja monin tavoin edistetään ihmisten ja eläinten hyvinvointia...

Jos haluat olla onnellinen tunnin  
– ota päiväunet.

Jos haluat olla onnellinen päivän  
– mene kalaan.

Jos haluat olla onnellinen vuoden  
– peri omaisuutta.

Jos haluat olla onnellinen koko  
loppuelämäsi – auta muita.

Kiinalainen sananlasku



# VALITSE YKSI TAI USEAMPI MODUULI

- Voit valita yhden tai useamman moduulin
- **Lisätietoja** moduulista tai vapaaehtoistehtävästä vastaavalta yhteyshenkilöltä, jotka on koottu vihon loppuun ja kotisivuille

**ILMOITTAUDU MODUULIN  
YHTEYSHENKILÖLLE!**

# MAHDOLLISUUKSIA HYVINKÄÄLLÄ

[www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/](http://www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/)

**ke 25.10. klo 17.30-19.45**

**Etänä, Teams**

**045 129 7029**

# **SAIRASTUNEIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ TUKEMINEN**

**OMAIISOIVA, FINFAMI  
JA OLKA HYVINKÄÄ**



# **SAIRAALA- VAPAA- EHTOINEN**



**26.9 klo 14–17.30 → Hakuaika päättyy 19.9.  
045 138 4262**

**Koulutus järjestetään  
kevällä 2024  
uusissa tiloissa  
p. 045 168 4577**

**Tule  
tapahtumaan  
vapaaehtoiseksi!  
Palapelitunaus tai  
Kummituksia ja  
kohtaamisia**

# **VAPAA- EHTOISEKSI ONNENSILTAAN**

**HYVINKÄÄN YHDISTYKSET RY**



**Ma 9.10.**

**klo 17.30 – 20.00**

**0400 419148**

**PUNAISEN  
RISTIN  
KOTOUTUMISEN  
TUKI**

**PUNAINEN RISTI HYVINKÄÄN  
OSASTO**

**Punainen Risti**   
Röda Korset



ke 11.10.23  
klo 17.30-20.30  
0400 487 045

**PUNAISEN RISTIN  
YSTÄVÄTOIMINNAN  
VAPAAEHTOISEKSI**

PUNAINEN RISTI HYVINKÄÄN  
OSASTO

**Punainen Risti**   
Röda Korset

ti 24.10.2023 klo 18-21  
[essi.poytalaakso@hnay.fi](mailto:essi.poytalaakso@hnay.fi)

# WÖRTTI- TUKIHENKILÖ- TOIMINTA



HYVINKÄÄN  
NUORISOASUNTOYHDISTYS RY



**Ke 1.11 klo 16.30-19.30**

**040 559 6319**

# **SOITTO- KAVERI**

**HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA**



**AIKUISENA  
LEIREILLÄ JA  
KERHOISSA**

HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA



**Ti 3.10.2023 klo 17.30-19.30**

**[kirsi.kupiainen@evl.fi](mailto:kirsi.kupiainen@evl.fi) ja [anna-mari.tukeva@evl.fi](mailto:anna-mari.tukeva@evl.fi)**

# NETTI- SAAPAS

HYVINKÄÄN  
SEURAKUNTA



**Syksyllä 2023 viikonloppukoulutus**  
**[kirsi.kupiainen@evl.fi](mailto:kirsi.kupiainen@evl.fi) ja [janne.ronni@evl.fi](mailto:janne.ronni@evl.fi)**

ke 4.10.23 klo 17-19

041 314 9352

**POP UP –  
KEIKKOJA  
ILMAN  
SITOUTUMIS-  
PAKKOJA**

**SISKOT JA SIMOT RY**



# **MUITA ALUEEN TOIMIJOITA**

# TUTUSTUMINEN

- Olet valinnut kuvakorteista kuvan:

## **MITÄ TOIVON VAPAAEHTOISTOIMINNALTA?**

1. Muodostakaa noin 3 henkilön ryhmä
2. Kerro lyhyesti kuka olet ja miksi valitsit kuvakortin
3. Lopuksi vertailkaa toiveitanne ja **valitkaa pari yhteistä toivetta.**
4. Kirjoittakaa valitut toiveet erillisille A4 –arkeille.
5. Palauttakaa toiveet eteen.
6. Siirtykää omassa tahdissa tauolle, jatketaan klo 19:00



**JATKETAAN  
KLO 19:00**



- IHMISTEN TUKEMINEN
- SUOMEN KIELEN OPETTAMINEN
- "ELÄINTERAPIA"

- Ystävyyttä asiakkaiden kanssa ja muiden vapaaehtoisten kanssa
- tuottaa iloa molemmille, antoisaa
- antaa konkreettista apua.

- ILDA ELÄINTÖN KANTAJA
- YHTEISTYÖTÄ EI SOVELLUA, YHTEISLIIKUNNIT
- LAJITUNNAN NÄKEMISEN HUOMAINEN
- VANHEMMAT PITÄVÄT HUOLTA HEIKOMMISTA

- YMMÄRRÄN MIHIN SITOUHDUN,
- KUINKA USEIN OLEN VALMIS TOIMIMAAN.
- YHDESSÄ TOIMIMINEN, KAIKKEA EI TARVIKSE OSATA.
- NÄEN UUSIN SILMIN ASIOITA.
- ANTAESSAAN SAA.

Sopiva tehtävä  
Ajankäyttö  
Tuttava!

Pari yhteistä tekoa

1. Pop up -tunti ajatuksia koulun päässä toteutettu arkipäivä ja tieto on ollut koulun koulussa

2. Keskustelu -tunti

- oppilaitten koulun arkipäivä
- viikkokokoukset
- oppilaitten koulun arkipäivä
- oppilaitten koulun arkipäivä
- oppilaitten koulun arkipäivä

# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN TIETOISKU

SUVI SILLANPÄÄ, DIAKONIATYÖNTEKIJÄ,  
HYVINKÄÄN SEURAKUNTA

**PALJONKO  
VAPAAEHTOISTOIMINTAA  
TEHDÄÄN?**

# VAPAAEHTOISTOIMINTA SUOMESSA

- Kansalaisareenan teettämä tutkimus 2021
- 1094 vastaajaa
- Viimeisen 12 kk:den aikana vapaaehtoistoiminnassa oli ollut mukana 47 % vastaajista.
- 66 % ollut mukana jonkin yhteisön organisoimassa toiminnassa, 30 % vapaasti organisoituneessa toiminnassa, 4 % ei osannut sanoa.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

## Yleisimpiä toimialoja:

- ✓ Liikunta ja urheilu
- ✓ Lapset ja nuoret
- ✓ Asukas-, asuinalue- tai kylätoiminta
- ✓ Seniorit ja ikäihmiset

## Yleisimpiä tehtäviä:

- ✓ Auttaminen
- ✓ Hallinto- ja luottamustehtävät
- ✓ Tiedottaminen, viestintä ja julkaisutoiminta
- ✓ Talkootyö

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

- Keskimäärin edellisen 4 viikon aikana oli tehty 12,90 tuntia vapaaehtoistyötä.
- Pitkäkestoista oli tehnyt 39 % vastaajista, lyhytkestoista 40 % ja molempia yhtä paljon 21 %.
- Vastaajista säännöllistä vapaaehtoistyötä oli tehnyt 43 %, satunnaista 42 % ja molempia yhtä paljon 15 %.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>

- 28 % aikoo tehdä enemmän kuin nyt, 36 % yhtä paljon, muut vähentävät tai lopettavat, tai eivät aloita.
- 54 % keskittyy kasvokkaiseen toimintaan, 11 % verkossa, muut molemmissa.
- 54 % haluaa toimia organisoituneesti, 18 % vapaasti organisoituen, muut epävarmoja.

Lähteet: Kansalaisareena, Vapaaehtoistyö Suomessa 2021:  
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/tutkimukset-ja-selvitykset/>



# MITÄ VAPAAEHTOISTYÖTÄ TEKEVÄT AJATTELEVAT?

- Vapaaehtoistyö.fi –palvelun valtakunnallinen vapaaehtoisten kysely kesä-syyskuussa 2022, vastaajia 995.
- Olen oppinut uusia taitoja toimiessani vapaaehtoisena (85,3 % samaa mieltä.)
- Vapaaehtoisuus on lisännyt sosiaalisia kontaktejani. (88,8 % samaa mieltä.)
- Vapaaehtoisena toimiminen on vaikuttanut myönteisesti elämääni. (92,5 %)
- Vapaaehtoisuus saa minut kokemaan merkityksellisyyden tunnetta. ( 92,3 %)

Lähteet: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.

# MIKÄ VAPAAEHTOISIA MOTIVOI?

- Halu auttaa. (74 %)
- Vapaaehtoisuus tuo minulle hyvää mieltä. (74 %)
- Vapaaehtoisuus tarjoaa minulle mielekästä tekemistä/harrastuksia. (61%)
- Haluan laittaa hyvän kiertämään. (47%)
- Saan uusia ystäviä. (43%)

Lähteet: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022, Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.

Mukaan vaan,  
iloisella mielellä.  
Osaat kyllä.

Ole oma  
itsesi ja  
hyödynnä  
vahvuuksiasi.

Osallistukaa  
kaikkeen  
koulutukseen,  
tapaamisiin yms.  
Se antaa paljon!

Aina voit auttaa!  
Se pienikin  
juttu/asia/tehtävä  
on arvokas ja  
tärkeä.

Pitää huolehtia  
ensin omasta  
jaksamisesta ennen  
kuin voi auttaa  
täysipainoisesti  
muita.

Omien voimien  
mukaan. Joskus on  
syytä kieltäytyä  
keikasta.

Vapaaehtoistyö  
lisää sosiaalisen  
osallisuuden  
tunnetta.

Vapaaehtoistyöstä  
saa paljon  
enemmän kuin mitä  
siihen antaa!

Ole oma itsesi.  
Kohtelee  
kunnioittavasti  
joiden luona käyt.  
Älä mene kiireen  
kanssa.

Aluksi voi tuntea suurtakin  
epävarmuutta ja kokea  
olevansa tehtävään  
kykenemätön. Tekemällä  
kuitenkin oppii ja varmuus  
lisääntyy, vaikka aina  
tunteekin olevansa yhtä lailla  
uuden edessä.

Lähteet: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022,  
Kirkkopalvelut ry ja Kansalaisareena ry, 2022.

# **18.9. TAVOITTEENA VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET JA OIKEUDET**

- Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet
- Mitkä ovat vapaaehtoistoiminnan periaatteet?
- Miten toimin pulmallisissa tilanteissa?

Kouluttajana Heidi Kokko, Hyvinkään Yhdistykset ry

**MUISTA  
ILMOITTAUTUA  
MODUULIIN!**

**[WWW.HYVY.FI/VAPAAEHTOISKOULUTUS/](http://WWW.HYVY.FI/VAPAAEHTOISKOULUTUS/)**

# **OLETHAN PALAUTTANUT KUVAKORTIN?**

**NE ON LAINAA VAAN! ;)**

**KIITOS KAIKILLE,  
NÄHDÄÄN ENSI  
VIIKOLLA!**

**MA 18.9. KLO 17.30-19.45  
KIPINÄSSÄ**



# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN- KOULUTUS

HYVINKÄÄN VALIKKORYHMÄN  
YHTEISKOULUTUS

KOULUTUKSEN 2. OSA



Valikkoverkosto

---

Hyvinkää



# **VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN PERIAATTEET JA OIKEUDET**

**HEIDI KOKKO, HYVINKÄÄN YHDISTYKSET RY  
ULRIKA SEPPÄNEN DA COSTA, K-U YHDISTYSVERKOSTO RY  
MARJO, SAIRAALAVAPAAEHTOINEN**

# TÄNÄÄN AIHEINA

- Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja vapaaehtoisen oikeudet
- Pulmalliset tilanteen – pienryhmäkeskustelu
- Kysy vapaaehtoiselta, Marjo sairaalavapaaehtoinen vastaa

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

Vapaaehtoisuus

Palkattomuus

Oikeus kieltäytyä  
tehtävästä

Luotettavuus ja  
sitoutuminen  
toimintaan

Oikeus tukeen ja  
ohjaukseen

Ei-ammattimaisuus

Kohdattavien  
ehdoilla  
toimiminen

Luottamuksellisuus  
ja  
vaitiolovelvollisuus

Vastavuoroisuus

Toiminnan ilo

Mahdollisuus  
ihmisenä  
kasvamiseen

Yhteisöllisyys

Yhteistyö

Puolueettomuus

Suvaitsevaisuus

Tasa-arvoisuus

# VAPAAEHTOISENA TOIMITAAN

- **Omana itsenään**  
Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen taidoin ja tiedoin. Se on omasta halusta lähtevää, tasa-arvoista toisen ihmisen kohtaamista, auttamista ja tukemista.
- **Yhteistyössä**  
Ihmisten välistä vastavuoroista toimintaa, johon jokainen tuo oman panoksensa. Tuottaa kaikille osapuolille iloa sekä hyvää mieltä.
- **Ilman palkkaa**  
Vapaaehtoistoinnasta ei saa rahallista korvausta. Hyvä mieli, merkitykselliset kokemukset ja mielekäs tekeminen toimivat palkkiona.



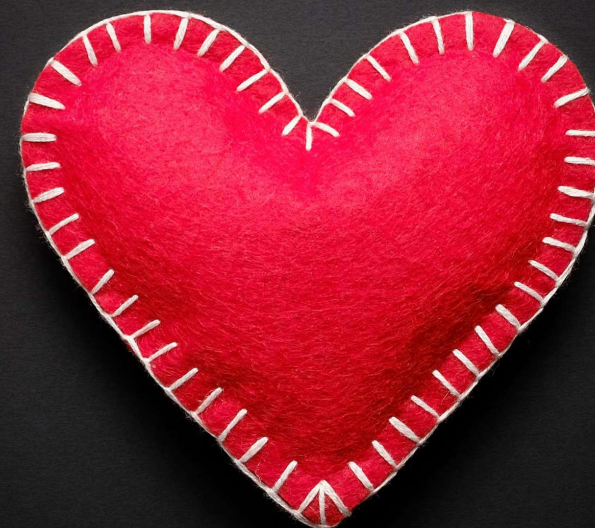
# VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

**Oikeus sitoutua itselleen sopivaksi ajaksi itselleen sopivaan tehtävään**

- Kaikkia tarjottuja tehtäviä ei tarvitse ottaa vastaan. Vapaaehtoisella on oikeus rajata tekemisen määrä itselle sopivaksi. Vapaaehtoistoiminnassa kannattaa lähteä liikkeelle pienin askelin.

**Valitse tehtävä...**

- Mielenkiinnon mukaan
- Elämäntilanteen mukaan
- Sitoutumisen asteen mukaan



# VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

## Luotettavuus

- On tärkeää, että vapaaehtoinen ovat luotettava. Tehdyistä sopimuksista pidetään kiinni. Vapaaehtoisen on hyvä arvioida itse omat voimavaransa, jotta ei lupaa enemmän kuin ehtii ja jaksaa. Jos tulee este, esim. sairastumisen takia hoitaa sovittu tehtävä, siitä ilmoitetaan ajoissa avunsaajalle tai organisaatioon.

## Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

- Vapaaehtoistoiminta on luottamuksellista toimintaa.
- Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen.



# VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

## Erilaisuuden hyväksyminen

- Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy sen, että ihmisillä on erilaisia taustoja, rooleja ja erilaisia mielipiteitä. Toiminnassa autetaan aina apua tarvitsevaa, riippumatta heidän maailmankatsomuksesta, kansallisuudesta, uskonnosta, kielestä, ihon väristä, sukupuolesta, erityisyydestä tai muista tekijöistä.

## Autettavan ehdoilla toimiminen

- Itsemääräämisoikeus on yksi ihmisen perusoikeuksista, ja niin kauan kuin ihminen ei vahingoita itseään tai muita, tätä oikeutta on kunnioitettava. Jokainen vastaa itse elämästään ja tekemisistään. Vapaaehtoinen ei voi tehdä päätöksiä toisen puolesta, vaan hän on rinnalla kulkijana ja tukena. On tärkeää tarjota apua, joka lähtee avunsaajan toiveista.



# VAPAAEHTOISTOIMINNAN PERIAATTEET

## Ei-ammattillisuus

- Vapaaehtoistoiminnan koulutus tai valmennus tehtäviin ei tee vapaaehtoisesta ammattiauttajaa eikä koskaan korvaa vastaavan alan ammattityöntekijää.

## Vastuu lähimmäisestä

- Vapaaehtoinen toimii tehtävässään omana itsenään, parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Hänen vastuunsa on tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisestään.





# VAPAAEHTOISEN ROOLIIN EI KUULU

- Hoidolliset toimenpiteet (lääkkeiden antaminen, peseminen, nostaminen yms.)
- Ottaa vastaan rahaa autettavalta tai lainata autettavalle.
- Käsitellä autettavan rahaa, esim. maksaa ostoksia autettavan rahoilla/kortilla.
- Toimia terapeuttina tai mennä keskustelussa syvemmälle, kuin on tarpeen.
- Tehdä päätöksiä autettavan puolesta.
- Säännöllinen autettavan kodin siivous tai ruoka-apu.

# TUKI JA OHJAUS

- Vapaaehtoisena sinulla on oikeus tukeen, perehdytykseen ja ohjaukseen.
- Tietyt tehtävät voivat edellyttää koulutusta, tapaamisia, palautteen antoa ja tilastointia.
- Sinulla on oikeus saada toiminnasta iloa ja jaksamista.
- Sinulla on myös oikeus siirtyä muihin tehtäviin.



# ERILAISIA KÄYTÄNTÖJÄ

Riippuen vapaaehtoistehtävästä ja sitä järjestävästä tahosta, on käytössä erilaisia käytäntöjä:

- Ennakkohaastattelu
- Vapaaehtoissopimuksen allekirjoitus
- Vapaaehtoisen tunnus (nimikyltti, vaate)
- Rikosrekisteriote lasten ja nuorten kanssa säännöllisesti toimiville (laki 2014 alkaen). Otteen kuluista vastaa tyypillisesti toiminnan järjestäjä.
- Vakuutus →


# VAKUUTUS

- Vapaaehtoisille on järjestetty usein ryhmätapaturmavakuutus.
- Vakuutus on voimassa, kun vapaaehtoinen on vapaaehtoistehtävissä (avunsaajan luona tai tapahtumapaikoilla).
- Vakuutus ei korvaa tapaturmia, jotka sattuvat matkoilla kotoa toimintapaikkaan tai kotiin.
- Usein toimintaan kuuluu myös vastuuvakuutus.
- Liikenteessä auton omistajan liikennevakuutus korvaa kaikkien osapuolten henkilövahingot.

# MISTÄ TUKEA JA APUA?

- Tapaamiset, sähköpostit, somekeskustelut tai puhelut vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa.
- Vapaaehtoisten vertaistapaamiset.
- Vapaaehtoisten virkistystapaamiset.
- Vapaaehtoisten lisäkoulutukset ja luennot.
- Vapaaehtoisten työnohjaus.
- **Tärkeintä on, ettet jää yksin. Ota huoli puheeksi.**





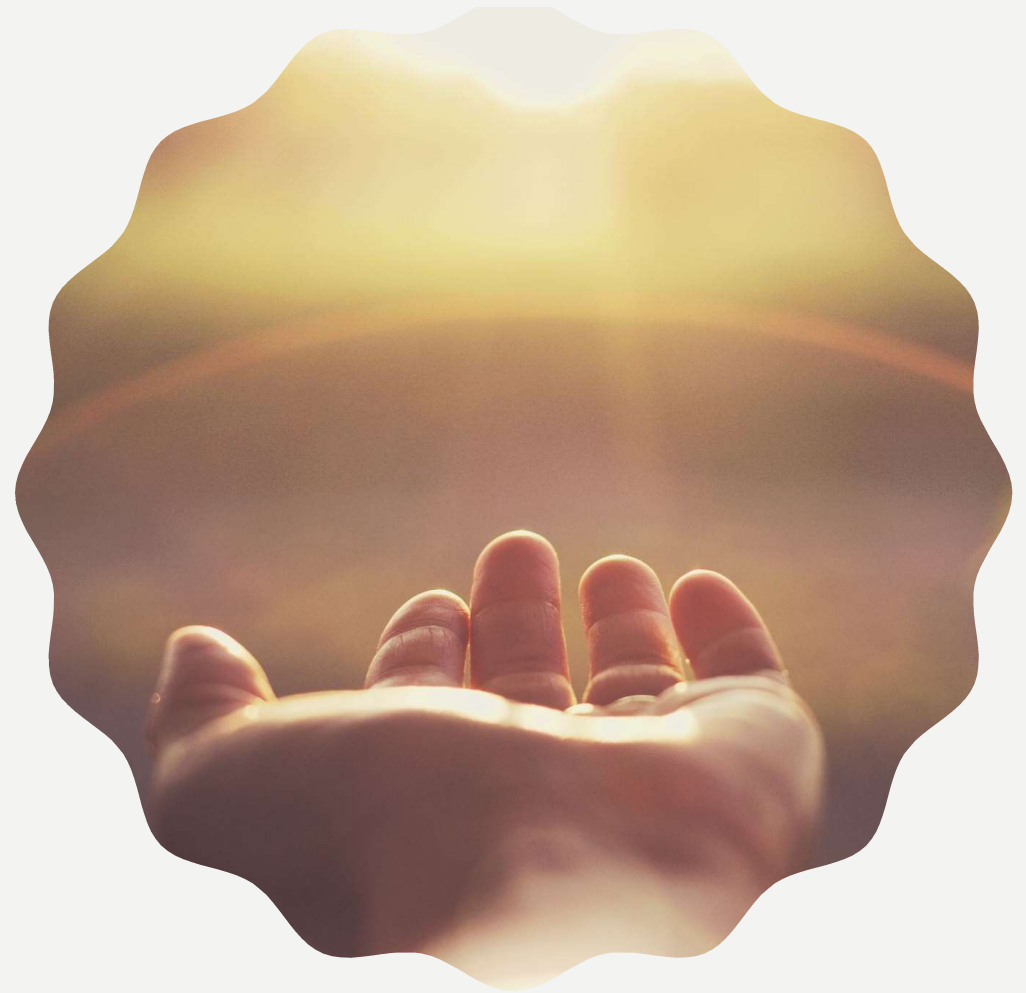
Jos on jotain,  
missä voin osoittaa ystävällisyyttä,  
tai hyvä teko, jonka voin tehdä toiselle,  
minun on tehtävä se nyt, eikä  
laiminlyötävä sitä, koska en kulje samaa  
tietä uudelleen.  
-William Penn

# **PULMALLISET TILANTEET**

**ULRIKA SEPPÄNEN DA COSTA  
K-U YHDISTYSVERKOSTO RY**

# RYHMÄTEHTÄVÄ

- Jakautukaa 3-5 hlö ryhmiin, niin ettette tunne toisianne aikaisemmin
- Saatte pulmallisia tilanteita pureskeltavaksi
- Kirjatkaa ryhmänne ajatuksia:  
**Miten kannattaisi toimia?**
- Puretaan pohdinnat yhdessä tauon jälkeen
- Tauko noin klo 18:30-18:45





**JATKETAAN  
KLO 18:50**



**KUINKA TOIMIA  
PULMALLISISSA  
TILANTEISSA?**

# CASE-ESIMERKIT

1. Olet lähtenyt mukaan vapaaehtoiseksi ulkoilemaan ikääntyneiden kanssa. Et halua sitoutua säännölliseen vapaaehtoistoimintaan, mutta sinua on aina kiinnostanut kokeilla millaista se olisi. Sinua kuitenkin pohdituttaa, että jos tämä ei olekaan oma juttusi, niin kehtaatko ja voitko lopettaa jo yhden kerran jälkeen? Kuinka toimit?
2. Käyt perheen luona perhekkumina, eli perheen vapaaehtoisena tukihenkilönä. Perheen elämä tuntuu olevan kovin kiireistä ja kotityöt ovat jääneet usein tekemättä. Sinua on alkanut mietityttämään, onkohan perheessä kaikki ihan hyvin. Kuinka toimit?
3. Olet vapaaehtoisena tukenut pitkään yksinäistä vanhusta. Yllättäen vanhus syyttää sinua epärehellisyydestä ja varkaudesta. Olet kuitenkin huomannut, että vanhus itse piilottelee tavaroitaan, esimerkiksi rahapussinsa, eikä muistamattomuuttaan löydä sitä. Ongelmatilanteita tulee useammin, ja vanhus on uhannut ottaa yhteyttä poliisiin. Kuinka toimit?

4. Toimit vapaaehtoisena kansainvälisessä olohuonetoiminnassa ja tapaat ensimmäistä kertaa uusia osallistujia. Illalla saat Facebook-kaveripyynnön tapaamiltasi henkilöiltä. Kuinka toimit?
5. Toimit vapaaehtoisena ikäihmisten palvelutalossa muiden vapaaehtoisten ja palkattujen henkilöiden kanssa. Olet innoissasi uudesta tehtävästä, mutta pian koet, että eräs työntekijän suhtautuvan sinuun tympeästi. Saat kuulla kolmannen osapuolen kautta, että olet astunut ”työntekijän reviirille”. Kuinka toimit?
6. Toimit ystävänä 30-vuotiaalle henkilölle, jolla on kehitysvamma. Hän haluaisi mennä kesällä festareille ja pyytää sinua mukaan. Kyseisille festareille avustaja/tukihenkilö pääsee maksutta. Ennen lipun ostoa hänen äitinsä kuitenkin sanoo, että ei halua, että menette festareille, koska mitä tahansa voisi sattua. Kuinka toimit?

7. Käyt vapaaehtoisena sairaalan vuodeosastolla lukukaverina, lukemassa ääneen lehtiä potilaille. Eräs potilas pyytää sinua hakemaan hänelle limonadin kanttiinista, ja alkaa kaivaa kukkarosta kolikoita sinulle. Kuinka toimit?
8. Toimit vapaaehtoisena ulkoiluseurana ikääntyneelle. Kompuroit ulos lähettäessä ikääntyvän eteisessä niin, että kallis Aaltomaljakko menee säpäleiksi. Olet todella pahoillasi. Kuinka toimit?
9. Toimit mielenterveyskuntoutujan tukihenkilönä. Kuntoutuja kertoo olleensa enimmäkseen sisällä kotona viimeisen kuukauden ajan, mutta nyt lähtisi mielellään elokuviin kanssasi. Aikataulu sopii sinulle, mutta sinulla ei ole rahaa. Kuntoutuja sanoo maksavansa sinulle elokuvaliput ja bussimatkat paikan päälle. Kuinka toimit?

10. Olet ohjannut vapaaehtoisena nuorten kerhoa jo jonkin aikaa ja nyt sinulla on tunne, että et enää jaksaisi jatkaa. Et raaskisi millään jättää nuoria. Kuinka toimit?
11. Olet osallistunut vapaaehtoistoiminnan koulutukseen, koska sinulla on ollut ajatus minkälaista vapaaehtoistoimintaa haluaisit tehdä. Koulutuksesta ei kuitenkaan löydy sopivaa taustatahoa. Kuinka toimit?
12. Haluaisit tehdä vapaaehtoistyötä mutta ihmisten kasvokkain kohtaaminen ei ole sinun vahvuutesi. Mitä vaihtoehtoja sinulla on?

Nalle Puh ja Nasu istuivat  
ison puun alla.

- Ajatteles, jos puu kaatuisi,  
kun me olemme sen alla!  
Nasu virkkoi.

Nalle Puh oli pitkään hiljaa ja  
mietti asiaa, kunnes vastasi:

- Ajatteles, jos ei kaadu.



**KYSY  
VAPAA-  
EHTOISELTA**

**SAIRAALA VAPAAEHTOINEN MARJO VASTAA**



# KÄYTÄNNÖN ASIAT

- Muista ilmoittautua moduuliin, eli syventävään iltaan ♥
- Materiaalit jaossa: [www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/materiaalit/](http://www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/materiaalit/)
- Opintopisteitä suorittavat → onhan suostumus toimitettu Heidille
  - Opintotehtävän palautus 2.11. mennessä [heidi.kokko@hyvy.fi](mailto:heidi.kokko@hyvy.fi)
- Todistukset jaetaan kaikille 6.11. läsnäolojen mukaisesti
- Kysyttäviä?

# **25.9. TAVOITTEENA MITEN TOIMIN VAPAAEHTOISENA?**

- Ihmisen kohtaaminen- keskeisiä seikkoja hyviin kohtaamisiin.
- Avoimen yhteistoiminnan haasteet.
- Oman toiminnan muuntelu.

Kouluttajana: Laura Elo, Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymä

# 6.11. PÄÄTÖSILTA

- Kurssin koonti, mitä opin ja oivalsin?
- Mitä tästä eteenpäin?
  - Oma jaksaminen ja itsemyötätunto
- Todistukset



**KIITOS!**



# **ANNA MEILLE PALAUTETTA**

[www.hyvy.fi/palaute/](http://www.hyvy.fi/palaute/)

**TÄYTÄTHÄN PALAUTTEEN.  
SE ON MEILLE ARVOKAS!**



# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN- KOULUTUS

HYVINKÄÄN VALIKKORYHMÄN  
YHTEISKOULUTUS

KOULUTUKSEN  
PÄÄTÖSILTA 6.11.23



Valikkoverkosto

Hyvinkää

# KURSSIN KOONTI JA OMA JAKSAMINEN

- **Vapaaehtoisen oma jaksaminen ja itsemyötätunto**
  - Tuore luento jossa puhujana pitkän linjan vapaaehtoistoiminnan ja myötätunnon tutkija Anne Birgitta Pessi
- **Mitä ollaan opittu?**
  - Oman motivaation löytäminen motivaation timanttimalista
  - Vapaaehtoistoiminnan arvo – tutkimus, Kansalaisareena
- **Todistukset**



# **VAPAAEHTOISEN OMA JAKSAMINEN**

**ITSELLE TÄRKEÄ JA  
MERKITYKSELLISYKSELLINEN TOIMINTA  
ON SAMALLA RISKI JAKSAMISELLE!**



**JOTTA VOIT  
AUTTAA MUITA,  
ON SINUN  
PIDETTÄVÄ  
ITSESTÄSI  
HUOLTA  
ENSIN.**



# OMA JAKSAMINEN: MYÖTÄTUNTOUUPUMUS

- Auttaja kokee helposti myötätuntostressiä, kun käsitellään asiakkaan vaikeaa elämäntilannetta. Kuormitus voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa myötätuntouupumusta.
- Myötätuntouupumuksen ehkäisy
  - Itsemyötätunnon vahvistaminen: sinä riität ja teet parhaasi
  - Puhumalla vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille mieluiten liian aikaisin
  - Tunnistamalla omia tunteita ja jaksamisen rajoja
  - Annostelemalla kohtaamisia ja sanomalla tarvittaessa ei

# PSYKOLOGINEN PALAUTUMINEN

- 1. Työstä/tehtävästä irrottautuminen:** Toiminta ei saisi jäädä pyörimään mieleen. Pidä kiinni rajoista: käytetty aika, viestisovellusten käyttö...
- 2. Rentoutuminen:** Tee jotain mieleistä ja helppoa. Fyysinen lepo ja palautuminen.
- 3. Autonomia eli omaehtoisuus:** Teetkö asioita mielelläsi? Ei on hyvä sana.
- 4. Taidonhallinta:** Uuden oppiminen mielekkäällä tasolla. Flow-tila.
- 5. Merkityksellisyys:** Motivoituminen ja tyytyväisyyden tunteet. Ponnistelu tavoitteita kohti.
- 6. Yhteenkuuluvuus:** Tunneside ihmisiin. Tunne arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen. Kohtaa muita toimijoita.

<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/> → Drama-malli

# MITEN PIDÄT HUOLTA HYVINVOINNISTASI?

- Kirjoita ruudukkoon, joitakin mahdollisimman käytännönläheisiä keinoja lisätä omaa hyvinvointiasi.
- Lähde kiertämään ja kerro muille, omista esimerkeistäsi.
- Löytäessäsi itselle sopivan tavan, kirjaa se omaan ruudukkoon.

*Hyvinvoinninkeinojani*


*Muistathan pitää itsestäsi hyvää huolta!*

# ITSEMYÖTÄTUNNON VAHVISTAMINEN

- Anne Birgitta Pessi, teologian tohtori,  
Helsingin yliopisto: Itsemyötätunnon  
vahvistaminen
- <https://www.youtube.com/watch?v=LLILOejAQgM>
- Luennon kuunneltava osuus  
6:00-50:00min



# JOKIN ARKINEN PIENI ASIA JOKA TUOTTI HYVÄÄ MIELTÄ

- Laitteen halvempi hinta
- Rauhallinen viikonloppu
- Ensimmäinen glögi ja tortut
- Puhelu savolaiselle koulukaverille
- Skypepalaveri joulupukin toivelistoista lastenlasten kanssa
- Saunominen ystävän kanssa
- Hieronta

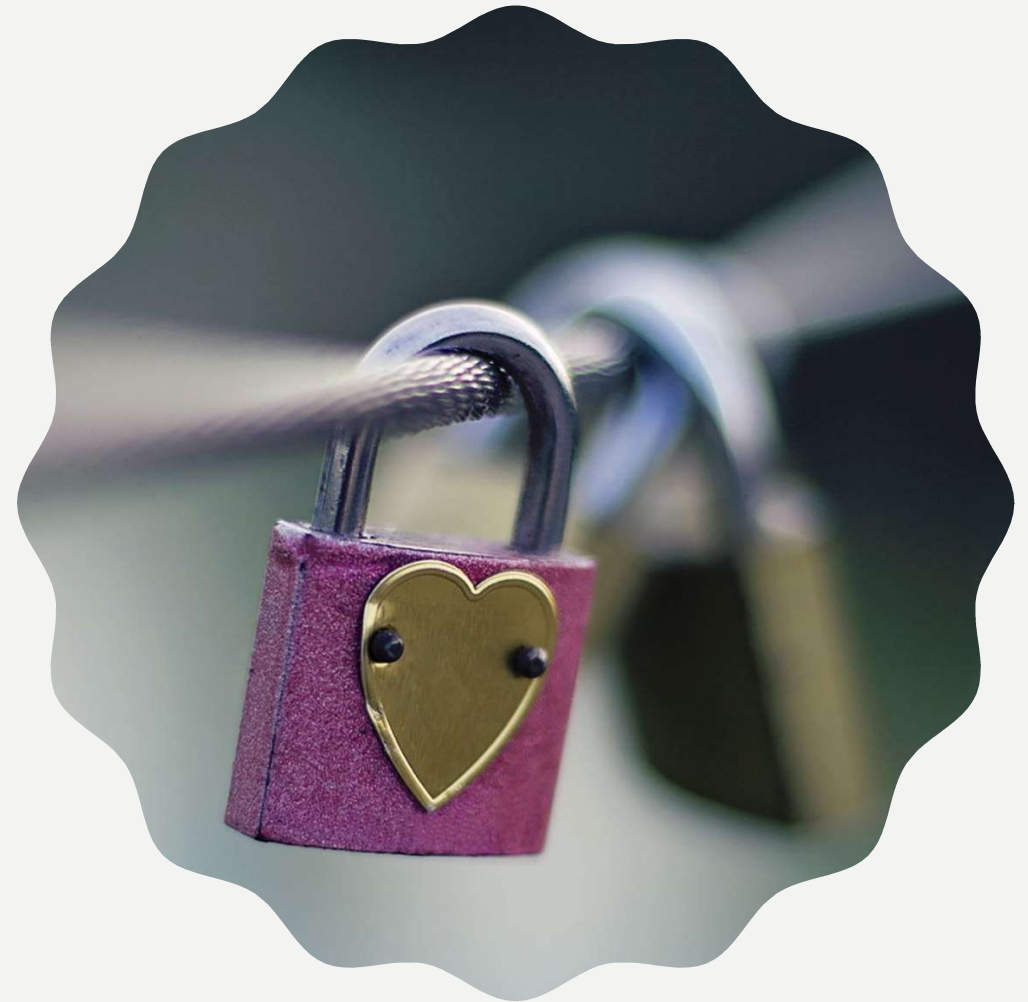
**JATKETAAN  
KLO 19:05**



# VAPAAEHTOIS- TOIMINNAN ITSEISARVO

Vapaaehtoistoiminnan keskeinen arvo on sen itseisarvo: että joku on vierelläsi, koska hän haluaa olla. Että joku auttaa sinua, koska hän haluaa auttaa sinua. Että sinä saat toteuttaa itseäsi ja samalla tehdä jotain korvaamattoman arvokasta.

*Pessi ja Grönlund 2019*





# VAPAAEHTOISTOIMINTA ON KEINO VAIKUTTAA YHTEISKUNTAAN

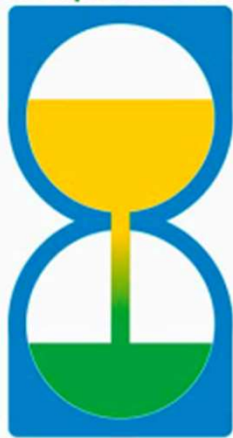
- Vapaa kansalaisyhteiskunta ja vapaaehtoistoiminta kulkevat käsikädessä.
  - Kansalaistoiminnan avulla yksilöt voivat **vaikuttaa yhteiskuntaan** ja näin edistää omien arvojen mukaista maailmaa. *Ihmisen ääni saadaan kuuluviin.*
  - **Tuottaa yhteisöllisyyttä, tukea ja kohtaamisia**, joita tuskin muuten syntyisi. *Yksilöille ja yhteisöille kehittyvät verkostot, sosiaalinen pääoma.*

[https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan\\_arvo\\_PageView\\_WEB.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf)

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN TALOUDELLINEN ARVO

- Kansalaisareenan mukaan vapaaehtoistoiminnan arvo Suomessa vuonna 2023 on 3,2 miljardia euroa
  - Arvo laskettu tilastotieteellisesti:  
<https://kansalaisareena.fi/uusi-laskelma-hyvinvointia-lisaavan-vapaaehtoistyon-arvo-on-suomessa-lahes-32-miljardia-euroa-vuosittain/>
  - 2019 arvio oli 3 miljardia euroa

Vapaaehtoistyöstä  
42 % on pitkäkestoista



Vapaaehtoistyöstä  
52 % on säännöllistä



Vapaaehtoistyöstä  
57 % on organisoitua



Vapaaehtoistyöstä  
76 % tapahtuu kasvotusten

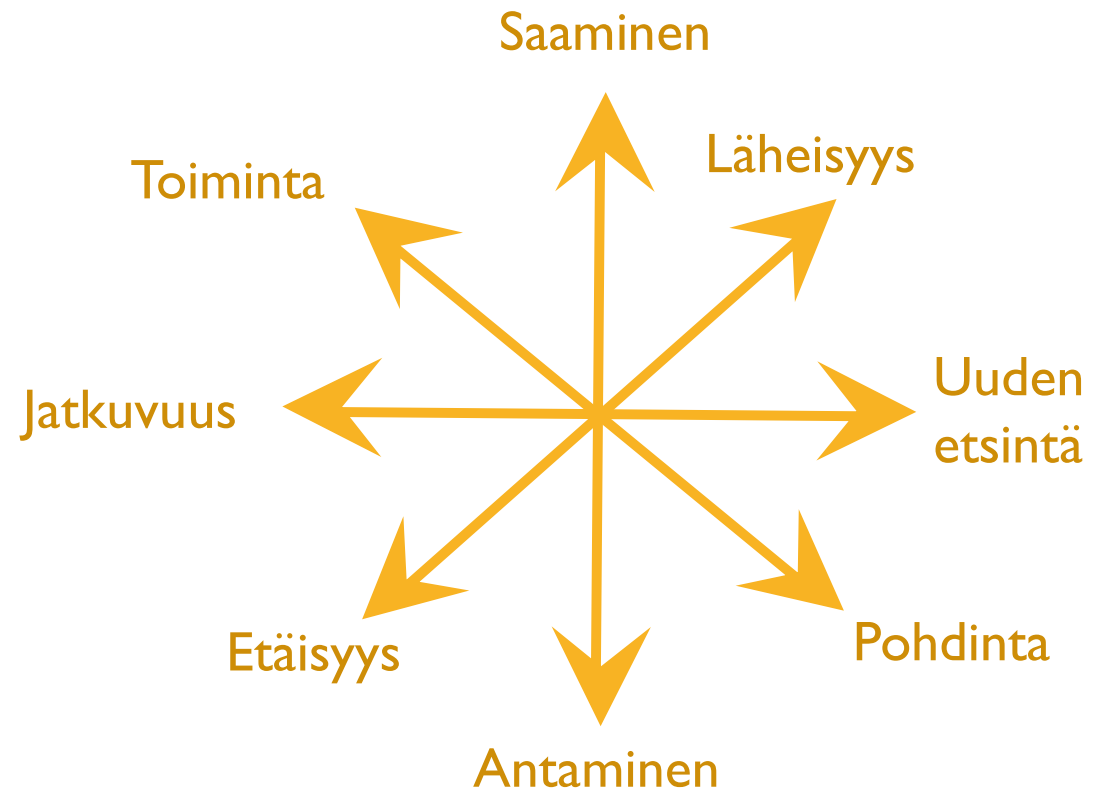


**MITÄ OLET OPPINUT NÄIDEN  
VIIKKOJEN AIKANA?**



**TIEDÄTKÖ MISSÄ  
HALUAT TOIMIA?**

# Tämä työkalu löytyy vihkosta: MOTIVAATION TIMANTTIMALLI



Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli Pessi, Anne Birgitta (2004)

# TIMANTTIMALLIN OSAT

- Toiminta:** haluaa tehdä näkyvää
- Pohdinta:** haluaa keskustella, suunnitella, käydä läpi kriisejä, kasvaa henkisesti
- Läheisyys:** kaipaa muiden seuraa ja hyvää ryhmää
- Etäisyys:** toimii mieluummin yksin, ajasta ja paikasta riippumatta
- Antaminen:** haluaa tehdä hyvää, auttaa toisia, eläimiä, maailmaa
- Saaminen:** haluaa kokemusta, hyvinvointia, tekemisen mahdollisuuksia, koulutusta, taitoja, vastuuta, huomiota ja mainetta
- Jatkuvuus:** haluaa käyttää omaa osaamistaan, oma identiteetti, oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpito
- Uuden etsintä:** uusia elämyksiä, kokemuksia ja haasteita, halu oppia



**ANNA MEILLE  
PALAUTETTA**

[www.hyvy.fi/palaute/](http://www.hyvy.fi/palaute/)

**TÄYTÄTHÄN PALAUTTEEN.  
SE ON MEILLE ARVOKAS!**



# OSALLISTUMISTODISTUS

- Tarkasta oma todistuksesi
- Mahdollinen opintopistesuoritus näkyy KOSKI –tietovarannossa viimeistään ensi viikolla, käykää tarkastamassa:  
<https://opintopolku.fi/oma-opintopolku/>

# KIITOS!

Jos kaipaat opastusta  
vapaaehtoistoiminnan  
mahdollisuuksista Hyvinkäällä!  
Ota yhteyttä [heidi.kokko@hyvy.fi](mailto:heidi.kokko@hyvy.fi)

