

VAPAAEHTOISEN OPAS

Löytöretki vapaaehtoistoimintaan

Tutustu kerralla moniin vapaaehtoistoimintamahdollisuuksiin. **Voit valita mihin lähdet mukaan!** Koulutuskokonaisuus toteutetaan yhteistyössä kolmannen sektorin, kunnan, seurakunnan sekä muiden yhteistyötahojen välisenä laaja-alaisena kokonaisuutena. Jokaisesta moduulista vastaa yksi tai useampi toimija.



Koulutuskokonaisuus koostuu

- Neljästä peruskoulutusillasta Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää).
 - Koulutukset järjestetään maanantaisin klo 17:30-19:45 (11.9., 18.9., 25.9. ja 6.11.23)
- Vapaavalintaisista moduulikokonaisuuksista, jotka toteutetaan syksyn aikana.

Jokainen valitsee itseään kiinnostavan moduulin tai moduulit. Kysy lisätietoa vapaaehtoistehtävistä ja koulutusten sisällöistä yhteyshenkilöiltä, (yhteystiedot oppaan lopussa).

Lisätietoja myös kotisivulta www.hyvy.fi/mukaantoinimaan/

SISÄLLYSLUETTELO

Löytöretki vapaaehtoistoimintaan	1
Vapaaehtoisen opas	2
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	2
Oikeudet ja velvollisuudet	3
Voimauttava vapaaehtoistyö	4
Oma jaksaminen	4
Vuorovaikutus = vaikuta vuorollasi	5
Motivaation timanttimalli	5
Tuunaa oma koulutuskokonaisuus	6
Moduulien ajankohdat ja ilmoittautumisen yhteystiedot	6


Vapaaehtoisen opas

*”Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.”*
-Tommy Tabermann-

Kaikki toisten hyväksi tehdyt teot ovat aina arvokkaita, mutta varsinaiseksi vapaaehtoistyöksi määritellään sellainen toiminta, jota tehdään organisoidusti yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi. Vapaaehtoistyöstä ei saa rahallista korvausta, se tehdään ilman pakkoa eikä sitä pidetä velvollisuutena sukua ja perhettä kohtaan.

Vapaaehtoisena tulet tekemään työtä, joka on mittaamattoman tärkeä osa koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämistä. Pienenkin teon vaikutukset voivat olla yllättävän suuret. Vapaaehtoistyön merkittävyttä ei voi koskaan mitata rahassa, mutta Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin tutkimuksesta kävi ilmi, että vapaaehtoistyön arvo Suomessa kohoaa yli 130 miljoonaan euroon vuodessa.

Vapaaehtoistyön on tarkoitus antaa myös tekijälleen jotain. Vapaaehtoistoimintaan sopiikin hyvin sanonta "antaessaan saa". Ihmiset lähtevät mukaan vapaaehtoistyöhön eri syistä. Joku lähtee mukaan auttamisen halusta, kun taas toinen haluaa tutustua uusiin ihmisiin. Kaikki motiivit ovat yhtä hyviä, tärkeintä on, että päätit lähteä mukaan. **Olet lämpimästi tervetullut vapaaehtoisten tutkitusti tavallista onnellisempaan joukkoon!**



**Maailmassa on yhä
suurempi joukko
ihmisiä, jotka
haluavat tehdä hyvää
ja auttaa toisia.
Hienoa, että haluat
olla yksi heistä!**

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat ja määrittelevät tietyt aikojen saatossa muodostuneet yhteiset ja yleisesti hyväksytyt tunnuspiirteet ja ohjenuorat. Niiden avulla voi myös tiivistää sen, mikä vapaaehtoistoiminnassa on erityistä.

1. Vapaaehtoisuus

Jokainen tulee mukaan toimintaan vapaaehtoisesti, omasta halustaan. Olennaista vapaaehtoistyössä on henkilön oma tahto sekä halu tehdä ja olla mukana toiminnassa.

2. Tasa-arvoisuus

Kaikki osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina ja jokaista mukana olevaa arvostetaan. Jokaisen tietoja ja taitoja tarvitaan.

3. Vastavuoroisuus

Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.

4. Palkattomuus

Työstä ei saa rahallista korvausta ja ”palkkana” on toiminnasta saadut kokemukset. Vapaaehtoinen ei asioi asiakkaan puolesta eikä käsittele tämän rahoja.

5. Ei-ammattimaisuus

Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista!

6. Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan

Vapaaehtoinen on luotettava. Vapaaehtoisen on itse arvioitava voimavaransa, jotta hän ei lupaa tehdä enemmän kuin ehtii ja jaksaa. Jokaisella on oikeus itse määrittellä, kuinka pitkäksi aikaa hän haluaa sitoutua.

7. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä.

8. Suvaitsevaisuus

Vapaaehtoistoiminnassa suvaitaan kaikkia mukana olevia heidän kansallisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta. Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy sen, että ihmisillä voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä. Vapaaehtoistoiminta ei ole väylä oman vakaumuksen tai aatteen levittämiseen.

9. Puolueettomuus

Vapaaehtoistyössä toimitaan tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti. Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan pyrkii toimimaan yhteistyössä eri osapuolten kanssa.

10. Autettavan ehdoilla toimiminen

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vastaa itse tekemisistään. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukena.

11. Yhteistyö

Vapaaehtoinen toimii yhteistyössä tuettavan omaisten ja ystävien kanssa sekä on tuettavan tukena ja kumppanina. Vapaaehtoinen ohjaa tarvittaessa ammattiavun luo.

12. Yhteisöllisyys

Vapaaehtoisella voi olla mahdollisuus päästä osaksi ryhmää tai yhteisöä.

13. Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoisella tulee olla mahdollisuus saada tukea ja ohjausta.

14. Toiminnan mielekkyys

Vapaaehtoistyön on tarkoitus olla mielekästä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistyö ei saisi koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.

15. Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen

Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen.

(Lähde: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton koulutusmateriaali)

Oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoistoimintaan osallistuessasi sinulla on sekä oikeuksia että velvollisuuksia, jotka yhdessä toiminnan periaatteiden kanssa muodostavat vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt.

Vapaaehtoisena sinulla on oikeus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- sitoutua itsellesi sopivaksi ajaksi ja itsellesi sopivaan tehtävään
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- siirtyä muihin vapaaehtoistehtäviin
- perehdytykseen ja koulutukseen
- tukeen ja ohjaukseen
- lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessasi
- ryhmätapaturmavakuutukseen
- osallistua vapaaehtoisten tapaamisiin ja virkistystoimintaan
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista

Vapaaehtoisena sinulla on velvollisuus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- toimia päihteettömänä
- kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta
- pitää kiinni sovituista asioista/sitoumuksista
- noudattaa vapaaehtoistoiminnan sovittuja pelisääntöjä
- ilmoittaa ajoissa, jos tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta
- huolehtia omasta jaksamisestasi vapaaehtoisena
- ilmoittaa asiakkaan tuen tai avun tarpeesta ohjaajallesi, jos asiakkaan tilanne on huonontunut
- ilmoittaa yhteyshenkilöllesi jos haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen

Voimauttava vapaaehtoistyö

Sinulla on oikeus lopettaa vapaaehtoisena toimiminen halutessasi. Kun olet aikeissa lopettaa tai jäädä tauolle vapaaehtoistehtävästäsi, tärkeintä on, että ilmoitat siitä yhteyshenkilölle ajoissa!

Joissain tapauksissa vapaaehtoistehtäväsi voidaan lopettaa myös yhteyshenkilösi toimesta, jos hän jostain perustellusta syystä katsoo, että tehtävä ei ole sinulle sopiva.

Vapaaehtoisena teet mittaamattoman arvokasta työtä toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. **Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.** Omasta jaksamisesta huolehtiminen on vastuullista toimintaa sekä itseään että muita kohtaan, ja tämä onkin yksi vapaaehtoisen velvollisuuksista. Elämäntilanteen muuttuessa on hyvä muistaa tarkistaa ja arvioida omat voimavaransa uudestaan. On tärkeää muistaa, että jos vapaaehtoistyö ei enää tunnu mielekkäältä vaan uuvuttaa, on sinulla oikeus pitää taukoa tai siirtyä tekemään jotakin muuta mielekäästä. *(Lähde: www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta)*

Oma jaksaminen

Muista huolehtia myös omasta jaksamisestasi! Voit tarjota muille ihmisille hyvää vain silloin, kun sinulla itselläsi on riittävästi voimavaroja. Pieniä vinkkejä oman jaksamisen havainnointiin ja sen lisäämiseen:

- Pystytkö keskittymään hetkeen, edes ajoittain?**
Tuntuu, että tämä on ajoittain erittäin vaikeaa.
Ole tyytyväinen kaikista niistä hetkistä, jolloin tässä onnistut ja jos huomaat, että tehtävä on mahdoton, mieti, miten saisit muutettua omaa tilannettasi.
- Mikä on se asia, joka lisää sinun hyvinvointiasi?**
Onko sitä elämässäsi tällä hetkellä riittävästi ja jos ei, miten sitä saisi lisättyä?
- Onko sinulla asia, joka painaa mieltäsi jatkuvasti?**
Meillä kaikilla on ajoittain mieltä painavia asioita, mutta jos jokin painaa jatkuvasti mieltä, kannattaa siihen hakea apua. Myös vapaaehtoinen voi saada tärkeään tehtäväänsä tukea. Yksin ei tarvitse pärjätä.
- Mikä asia saa sinut iloiseksi, jopa onnelliseksi?**
Jatkuvaa onnea ja iloa ei taida olla olemassakaan, vaan ainakin onni piilee hetkissä. Iloa voi löytää vaikka kävelylenkiltä haavanlehtien havinoidessa tuulessa tai kaupasta, kun huomaat jotain ilahduttavaa. Ilon hetket ja onnen hippuset löytyvät monesti yllättäen. Samalla niiden huomioiminen voi hyvinkin auttaa sinua keskittymään paremmin myös hetkiin.

Vuorovaikutus = vaikuta vuorollasi

Hyvässä vuorovaikutuksessa on keskeistä kuunteleminen. Tuolloin vaikutamme toisiimme vuorollamme.

Kuuntelemisen tila (*Tony Dunderfelt 2017*)

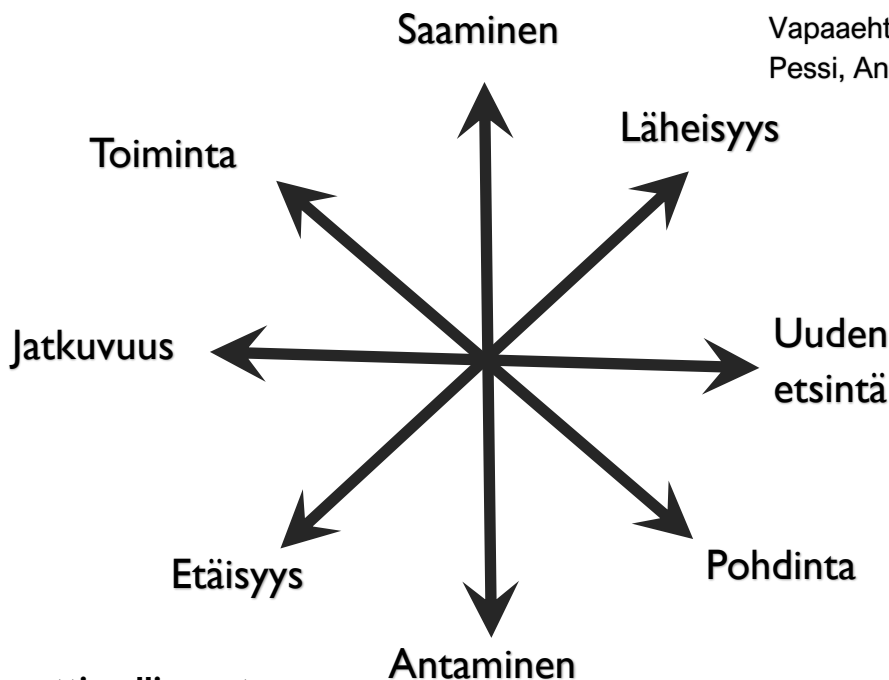
- Keskity, ole valppaana ja hereillä
- Kun herpaannut, palaa tietoisesti tilaan
→ käänny kohti ja katso silmiin
- Kesto 30s., jonka jälkeen voit tuoda keskusteluun oman osuuden (lisäkysymykset, oma kokemus ym.)
→ vuorovaikutus

Harjoittele kuuntelemista joka päivä. Huomaa kun kuuntelu on omien ajatusten värittämää tai kun keskityt siihen, mitä aiot sanoa seuraavaksi. Hyvä kuuntelemisen taito, kuten kaikki muutkin hyvän kommunikaation taidot, syntyvät myötätunnosta, uteliaisuudesta sekä tietoisuudesta, että **jokainen kohtaamamme ihminen on tärkeä.**

Ihmiset vaistoavat, kun myötätuntonne on aitoa. Meillä kaikilla on tarve tulla kuulluksi!

Sanattoman viestinnän tutkijan Ray Birthwistellin mukaan sanattoman viestinnän osuus on jopa 93 %, puheen vain 7 %.

Motivaation timanttimalli



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

Tuunaa oma koulutuskokonaisuus

Koulutus koostuu kahdesta peruskoulutusillasta ja vapaavalintaisista syventävistä moduuleista. Voit valita yhden tai useamman moduulin, oman mielenkiintosi mukaisesti.

Kunkin koulutusmoduulin tarkemmat kuvaukset, ajankohdat ja ilmoittautumishjeet löydät

www.hyvy.fi/vapaaehtoiskoulutus/

Lisätietoja voit kysyä alla olevilta yhteyshenkilöiltä.

Moduulien ajankohdat ja ilmoittautumisen yhteystiedot

Sairastuneiden ja heidän läheistensä tukeminen Omaisoiva, Finfami ja OLKA Hyvinkää

ke 25.10. klo 17.30-19.45 Etänä, Teams

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 045 129 7029

Sairaalavapaaehtoinen OLKA-Hyvinkää

26.9 klo 14–17.30 → Haku aika päättyy 19.9.

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 045 138 4262

Vapaaehtoiseksi Onnensiltaan, Hyvinkään yhdistykset ry

Koulutus järjestetään keväällä 2024 uusissa tiloissa

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 045 168 4577

Punaisen Ristin kotoutumisen tuki Punainen Risti Hyvinkään osasto

Ma 9.10. klo 17.30 – 20.00

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 0400 419148

Punaisen Ristin ystävätoiminnan vapaaehtoiseksi Punainen Risti Hyvinkään osasto:

ke 11.10.23 klo 17.30-20.30

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 0400 487 045

Wörtti-tukihenkilö-toiminta

ti 24.10.2023 klo 18-21

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. essi.poytalaakso@hnay.fi

Soitto-kaveri Hyvinkään seurakunta

Ke 1.11 klo 16.30-19.30

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 040 559 6319

Aikuisena leireillä ja kerhoissa Hyvinkään seurakunta

Ti 3.10.2023 klo 17.30-19.30

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. kirsi.kupiainen@evl.fi ja anna-mari.tukeva@evl.fi

Netti-Saapas Hyvinkään seurakunta

Syksyllä 2023 viikonloppukoulutus

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. kirsi.kupiainen@evl.fi ja janne.ronni@evl.fi

Pop up –keikkoja ilman sitoutumispakkoa SISKOT JA SIMOT RY

ke 4.10.23 klo 17-19

Kysy ja ilmoittaudu mukaan: p. 041 314 9352