

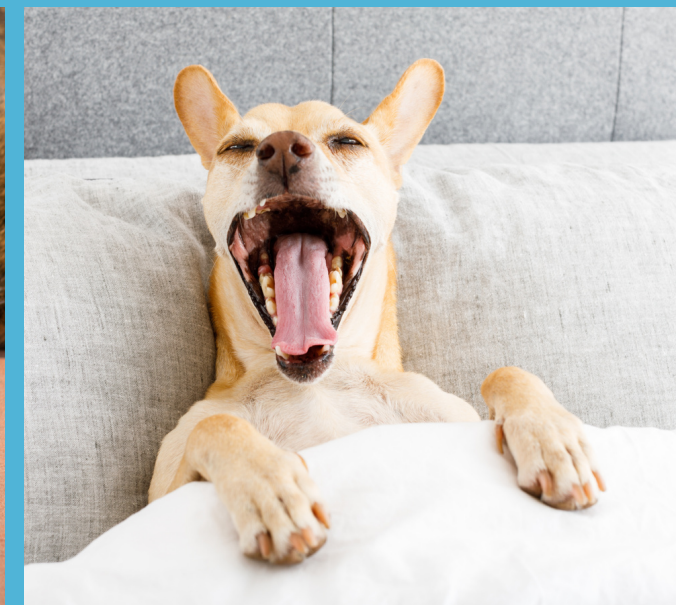
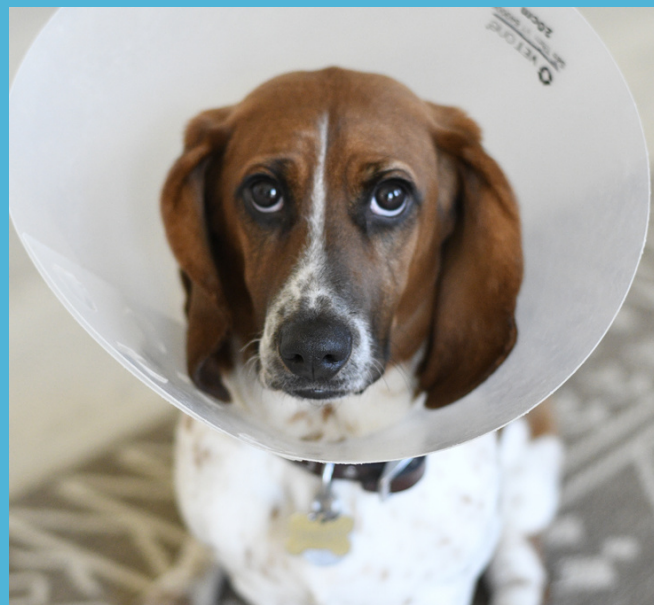


Vapaaehtoisen hyvinvointi

Vapaaehtoisten koulutuspäivät
1.10.2023



Jaksamiseni vapaa- ehtoisena



Mitä hyvinvointi on?

- Hyvinvointi on ihmisenä elämisen ja toimimisen peruslähtökohta. Hyvinvoiva ihminen jaksaa paremmin, kokee iloa ja innostusta sekä näkee ympärillään mahdollisuuksia.
- Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.
- Hyvinvoinnin osa-alueita on mahdotonta erottaa toisistaan täysin, sillä ne kietoutuvat niin tiiviisti yhteen ja vaikuttavat jatkuvasti toinen toisiinsa.
- Hyvinvoinnin keskiössä on se, miten yksilö itse kokee oman terveytensä ja hyvinvointinsa.

Vapaaehtoistoiminta ja hyvinvointi

- Vapaaehtoistoiminta vahvistaa hyvinvointia: se lisää sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä, luo merkityksellisyyden ja arvostetuksi tulemisen kokemusta, tuo mielekästä sisältöä päiviin ja mahdollistaa omien taitojen kehittämisen ja uuden oppimisen.
- Vapaaehtoistoiminta voi kuitenkin myös kuormittaa. Vapaaehtoisille voi kertyä liiankin paljon tehtäviä ja vastuuta. Haasteita saattavat aiheuttaa esimerkiksi tehtävien rajaamisen vaikeus, liiallinen vastuun määrä, heikko ajanhallinta sekä haasteet ihmissuhteissa.



1. Millaiset asiat vapaaehtoistehtävissäsi tuntuvat kuormittavilta?
2. Millaisista asioista saat voimaa vapaaehtoistehtäviin?

Vinkkejä hyvinvoinnin tueksi

- Vapaaehtoistehtäville on tärkeää löytää vastapainoa.
- Keholliset keinot auttavat esimerkiksi palautumisessa heti vapaaehtoistehtävän jälkeen.
 - Liikkuminen, venyttely, sauna, hengitysharjoitukset...
- Aseta itsellesi rajat ja pidäydy niissä. Milloin tehtävä alkaa ja päättyy? Milloin pidät tauot?
- Jos ohjaat vapaaehtoisena ryhmätoimintaa, tapaamiskertojen sisältöihin vaikuttaminen vähentää niiden kuormittavuutta. Ryhmässä on hyvä puhua monenlaisista asioista, jotta keskustelu ei ole kenellekään liian raskas.