



VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSIKIRJA

VAPAAEHTOISTOIMINNAN
OPAS, KÄYTÄNNÖT JA
PERIAATTEET



SISÄLTÖ

1 Yleistä yhdistyksestä

2 Vapaaehtoistoiminta

2.1 Vapaaehtoistoiminnan hyötyjä

2.2 Vapaaehtoistoiminta Kaksisuuntaiset ry:ssä

3 Yhteiset pelisäännöt

3.1 Vapaaehtoisuuden oikeudet ja velvollisuudet

3.2 Turvallisemman tilan periaatteet

4 Käytännöt

4.1 Vapaaehtoiseksi hakeutuminen

4.2 Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen

4.3 Vapaaehtoisena toimiminen

4.4. Vapaaehtoisten kuukausikahvit

5 Vapaaehtoisten hyvinvointi

6 Materiaalipankki

1 YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ

Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa Kaksisuuntaiset ry:n toimintaa. Vapaaehtoisten panos on merkittävä toimintojen mahdollistamiseksi sekä erilaisten kokemusten esiin nostamiseksi. Tämän käsikirjan tarkoitus on toimia vapaaehtoisten tukena toiminnassa alusta loppuun saakka. Käsikirja on toteutettu osana Kaksisuuntaiset ry:n Aallonmurtaja-hanketta (2023-2026). Hankkeenloppumisen jälkeen sisältöä on muokattu vastaamaan yhdistyksen tarpeita ja toimintatapoja.

1.1 Kaksisuuntaiset ry

Kaksisuuntaiset ry on valtakunnallinen yhdistys, joka on tarkoitettu kaikille kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiiivista häiriötä sairastaville, sekä heidän läheisilleen. Kaksisuuntaiset ry syntyi vuosituhannen alussa. Yhdistyksen perustoiminta toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksen nettisivut löytyvät täältä: <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/>

Kaksisuuntaiset ry perustettiin, kun huomattiin, että vertaistuelle oli tarvetta. Vertaistuki olikin toiminnan ytimessä alusta saakka. Yhdistyksen ajatuksena on, että vertaistoiminnan täytyy olla kaikille saavutettavissa, jotta kenenkään ei tarvitsisi jäädä sairautensa kanssayksin. Yhdistyksen slogan onkin osuvasti "yhdessä voimme paremmin"!

Kaksisuuntaiset ry järjestää kasvokkain kokoontuvia ryhmiä eri puolilla Suomea, sekä pitää vertaischattia Tukinetissä. Kasvokkain kokoontuvat ryhmät löytyvät kootusti täältä <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/vertaistuki/vertaisryhmat/>

Kaksisuuntaiset ry toimii aktiivisesti stigman hävittämiseksi. Vapaaehtoiset antavat julkisesti kasvonsa sairaudelle, jotta kävisi ilmi, että sairaus on vain yksi ihmisen lukemattomista ominaisuuksista. Yhdistys laatii myös julkisia kannanottoja.

2 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa, jota tehdään palkatta omasta vapaasta tahdosta hyödyttämään toista ihmistä tai yhteisöä. Vapaaehtoistoiminta nähdään keinona vaikuttaa ja osallistua, lisätä yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia sekä tukea kansalaisvaikuttamista ja demokratiaa. Se hyödyttää niin vapaaehtoista itseään kuin ympäröivää yhteiskuntaakin. Vapaaehtoistoimintaa tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Sen avulla voidaan tehdä monia asioita, joita palkkatyöllä ei tehtäisi.

Vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnalliset vaikutukset ovat merkittäviä. Sosiaalisen pääoman – ihmisten ja ryhmien välisen vuorovaikutuksen ja luottamuksen – kasvaminen edesauttaa sopusointuista kehitystä ja takaa yhteiskuntarauhaa.

<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>



2.1. Vapaaehtoistoiminnan hyötyjä

Yhteisöllisyys ja sosiaaliset taidot. Vapaaehtoistoiminta antaa mahdollisuuden kohdata ja rakentaa sosiaalisia suhteita muiden vapaaehtoisten ja yhteisön jäsenten kanssa. Vapaaehtoistoiminta myös edistää yhteisöllisyyttä, sekä kehittää vuorovaikutustaitoja.

Itsetunto ja henkilökohtainen kasvu. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tarjoaa onnistumisen, ilon ja arvokkuuden kokemuksia ja mahdollisuuden nähdä oman toiminnan vaikutus ympäröivään maailmaan. Osallistumisella on myös hyvinvointivaikutuksia.

Arvot ja eettisyys. Vapaaehtoistoiminta voi auttaa hahmottamaan omia arvoja ja eettisiä näkemyksiä. Vapaaehtoistoiminta voi lisätä myös tunnetta merkityksellisyydestä.

Uusien taitojen oppiminen. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen antaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja, käyttää jo olemassa olevia tietoja ja taitoja sekä hyödyntää omaa osaamista.

Aktiivinen kansalaisuus. Vapaaehtoistoiminta kannustaa osallistumaan aktiivisesti yhteiskunnallisiin asioihin.

Positiivinen vaikutus yhteisöön. Vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää. Sen avulla voidaan ratkaista paikallisia ongelmia, tukea heikommassa asemassa olevia ryhmiä ja parantaa yhteisön elämänlaatua.

Tulevaisuuden mahdollisuudet. Vapaaehtoistoiminnan kerryttämä kokemus voi olla hyödyksi tulevaisuuden opiskelu- ja työmahdollisuuksissa. Se voi auttaa erottumaan positiivisesti muista hakijoista.

(Nuorten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on tärkeää! -
Kansalaisareena

https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2023/09/Vapaaehtoisten_psykkinentuki_Salovuori.pdf)

2.2 Vapaaehtoistoiminta Kaksisuuntaiset ry:ssä

Yhdistyksen vapaaehtoisena voi toimia kuka vain, joka haluaa olla mukana tukemassa henkilöitä, joilla on kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiivinen häiriö sekä heidän läheisiään.

Vapaaehtoistoimintaan mukaan tuleminen on joustavaa. Sinun ei tarvitse sitoutua tietyksi aikaa tehtäviin, vaan voit olla mukana lyhyen aikaa tai hyvinkin pitkään. Vapaaehtoisena voi toimia omien mielenkiinnon kohteiden pohjalta juuri itseä kiinnostavissa tehtävissä. Vapaaehtoisuuden voi halutessaan jättää tauolle tai myös lopettaa ilmoittamalla vapaaehtoiskoordinaattorille.

Yhdistyksen vapaaehtoisena voit tehdä monenlaista. Esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä:

- Vertaisohjaajana toimiminen
 - Vertaistukiryhmissä vertaisohjaajana toimiminen. Ryhmiä sekä etänä että kasvokkain. Ks. Vertaisohjaajan käsikirja.
- Toivo-sovelluksessa vertaistukijana toimiminen
- Sosiaalinen media (instagram, tiktok ja muut mahdolliset)
 - Sisällön tuottaminen sosiaaliseen mediaan
- Discord
 - Yhdistyksen serverillä Kaksisuuntaisetnuoret moderointia, jutustelua ja esim. pelihetkien pitämistä
- Youtube
 - Videoiden tekemistä
- Blogi
 - Mielen mainingeista -blogiin kirjoittaminen
- Tapahtumat
 - Yhdistyksen tapahtumiin osallistumista
- Kertaluontoisten vertaistapaamisten järjestäminen
 - Esim. hyvinvointi-iltapäivät

Uusia ideoita otetaan myös jatkuvasti vastaan!



3 YHTEISET PELISÄÄNNÖT

3.1 Vapaaehtoisuuden oikeudet ja velvollisuudet

Alle listattu esimerkkejä vapaaehtoisen oikeuksista ja velvollisuuksista:

- mahdollisuus osaamisen ja elämäntilanteen mukaiseen tehtävään
- oikeus perehdytykseen ja tukeen
- velvollisuus toimia sovituksen mukaan ja ilmoittaa muutoksista
- oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- oikeus lopettaa halutessaan

<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTYY.pdf>

3.2 Turvallisemman tilan periaatteet

1. KUNNIOITETAAN MUITA.

Jokaisella on oikeus jakaa omia kokemuksiaan niin paljon kuin haluaa. Kaikkien kokemukset ovat arvokkaita, eikä niitä tarvitse vertailla keskenään. Annetaan tilaa toisille ilmaista itseään ja osallistua omassa tahdissaan.

2. KAIKKI OVAT TERVETULLEITA OMANA ITSENÄÄN.

Pyritään välttämään oletuksia muiden sukupuolesta, seksuaalisuudesta, terveydentilasta tai taustasta. Kunnioitetaan myös erilaisia mielipiteitä, kokemuksia ja uskomuksia. Jokainen on yhtä arvokas.

3. EMME HYVÄKSY HÄIRINTÄÄ.

Muiden syrjintä, kiusaaminen, ahdistelu tai arvostelu ei ole hyväksyttävää. Ollaan ystävällisiä toisillemme ja puututaan ikävään käytökseen omien mahdollisuuksiemme ja tilanteen mukaan.

4. ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS OPPIA UUTTA JA KEHITTYÄ.

Suhtaudu uusiin ihmisiin, asioihin ja tilanteisiin avoimin mielin. Jos huomaat tehneesi virheen, pyydä sitä anteeksi. Tekemällä oppii!

TÄRKEÄÄ

Mikäli koet, että turvallisemman tilan periaatteet eivät toteudu toiminnassamme, tai kohtaat epäasiallista tai loukkaavaa käytöstä, olethan meihin yhteydessä!

4 KÄYTÄNNÖT

4.1 Vapaaehtoiseksi hakeutuminen

Yhdistyksen vapaaehtoiseksi voi tulla milloin vain mukaan. Viestiä voi laittaa esim. vapaaehtoiset@kaksisuuntaiset.fi ja kertoa millaiset vapaaehtoistehtävät kiinnostaisivat.

4.2 Vapaaehtoistoiminnassa aloittaminen

Liitämme sinut Kaksisuuntaiset ry:n Slack-alustalle (<https://slack.com/>). Slack on yhdistyksen keskeisiä kanavia vapaaehtoisille ja jäsenille, jossa poristaan kuulumisia, pidetään yhteyttä ja ideoidaan toimintaa.

4.3 Vapaaehtoisena toimiminen

Voit tehdä vapaaehtoistyötä omilla ehdoilla ja oman aikataulun mukaan. Sovituista asioista on kuitenkin tärkeä pitää kiinni.

Jos tuotat esimerkiksi someen jotain, voit aina jälkikäteenkin sanoa, jos haluat poistaa sen. Emme siis omista tuottamaasi sisältöä, joten voit aina pyytää ne myös poistettavaksi.

Muista myös ilmoittaa vapaaehtoiskoordinaattorille, jos jäät tauolle tai haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen.

4.4 Vapaaehtoisten kuukausikahvit

Yhdistys järjestää kuukausittain vapaaehtoisille kevyesti työnohjauksellisia tapaamisia, joissa pääsee tapaamaan etänä muita vapaaehtoisia. Tapaamiset sisältävät mm. vapaata keskustelua ja vapaaehtoistyön kuulumisten läpikäymistä.





5 VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTI

Vapaaehtoisten jaksaminen ja hyvinvointi ovat yhdistykselle ensisijaisen tärkeitä. Vapaaehtoistoiminnan tulee aina antaa enemmän kuin ottaa. Jos vapaaehtoisena toimiminen alkaa kuormittamaan sinua, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä yhdistykseen.

Alle on koottu muutamia tärkeitä asioita vapaaehtoisten jaksamiseen liittyen.

Kuusi askelta psykologiseen palautumiseen

Psykologinen palautuminen edistää vapaaehtoisten hyvinvointia. Alla esittelemme kuusi palautumisen kokemusta käsittävän DRAMMA-mallin, jota voi soveltaa vapaaehtoisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja psykologisessa palautumisessa.

1. Työstä irrottautuminen

Oman jaksamisen kannalta on tärkeää irrottautua vapaaehtoistehtävästä. Tämä tarkoittaa sitä, että tehtävän päätyttyä ei enää mietitä siihen liittyviä asioita. Palautuminen on tehokkainta silloin, kun tehtävästä pääsee kokonaan irti. Keinoja vapaaehtoistoiminnasta irrottautumiseen ovat esimerkiksi omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. On hyvä pitää mielessä, että tehtävät alkavat ja päättyvät, eikä vapaaehtoisena tarvitse olla 24/7.

2. Rentoutuminen

Rentoutuminen on tehokas tapa palautua kuormituksesta. On olemassa monia erilaisia tapoja rentoutua. Hyvä tapa rentoutua on esimerkiksi tehdä jotain sellaista, joka on itselle helppoa eikä vaadi suurta ponnistelua. Keinoja rentoutua voivat olla vaikka hengittämiseen keskittyminen tai liikunta.



3. **Autonomia eli omaehtoisuus**

Autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että jokainen voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Omaehtoisuudesta on kyse silloin, kun jokin toiminta vetää voimakkaasti puoleensa ja sitä tehdessään ihminen kokee olevansa aito, oma itsensä. On hyvä muistaa kysyä itseltään tekeekö asioita mielellään vai pelkän velvollisuuden tunnon vuoksi.

4. **Voimavarat**

Vapaaehtoisena toimiminen lisää voimavaroja, kun toiminnan kautta pääsee hyödyntämään ja kehittämään osaamistaan. Itsensä kehittämisen ja uusien voimavarojen myötä syntyy myös palautumista. Myös kertaluontoisesti uuden kokeileminen voi olla palauttavaa. Liika oman itsensä kehittäminen ja uusien asioiden opiskelu voi muuttua kuormittavaksi. Tällaisessa tilanteessa ei kannata enää haalia enempää haasteita, vaan keskittyä palautumiseen.

5. **Merkityksellisyys**

Merkityksellisyyden kokemus edistää hyvinvointia.

Frank Martelan (2020) mukaan merkityksellisyys vapaaehtoistoiminnan toteutuu parhaiten silloin, kun:

- toiminnassa voi luoda tyydyttäviä ihmissuhteita,
- toiminnassa pääsee auttamaan muita,
- oman vapaaehtoistehtävän sisältöön on mahdollista vaikuttaa, ja
- toiminnassa pääsee käyttämään kykyjään.

6. **Yhteenkuuluvuus**

Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys ovat tärkeimpiä tarpeita. Sosiaalisten suhteiden määrän sijaan, yhteenkuuluvuudessa on ennemminkin kyse sosiaalisten suhteiden laadusta. Yhdistyksessä pyritään luomaan psykologisesti turvallinen yhteisö, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tulla arvostetuksi juuri sellaisena kuin on.

(Vinkit jaksamiseen vapaaehtoistoiminnassa - Kansalaisareena

Martela, Frank. 2020. Elämän tarkoitus – Suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus.)

6 MATERIAALIPANKKI

Linkkejä, jotka voivat olla avuksi vapaaehtoisena toimimiseen, palautumiseen ja rentoutumiseen:

Minä riitän - Opas itsemyötätuntoon: https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/10/Minariitanopas_linkitykset-3.pdf

Harjoituksia vapaaehtoisten hyvinvoinnin tueksi: <https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/harjoitukset-hyvinvoinnin-tueksi/>

Itsen tuntijaksi - 5 vinkkiä minätietoisuuteen ja minäviesteihin: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/itsen-tuntijaksi-5-vinkkia-minatietoisuuteen-ja-minaviesteihin/>

Itsetuntemus ja itsetunto - Tietoa ja harjoituksia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Mielen paletti - Tehtäväkirja mielen hyvinvointiin ja inspiroitumiseen: <https://www.hyvanmielentalo.fi/media/mielipaletin-tiedostot/mielen-paletti-tehtavakirja.pdf>

Mindfulness - Tietoisien läsnäolon harjoituksia: <https://sydan.fi/mindfulness>

Pitkä rentoutus - Mielen ja kehon kokonaisvaltaiseen rentoutumiseen: https://oivamieli.fi/pitka_rentoutus.php

Rentoutushengitys - Rentoutumisharjoitus, kun kokee stressiä, ahdistusta tai ärtymystä: <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

Rentoutumisharjoitukset: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>