

AALLONMURTAJA-HANKKEEN

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSIKIRJA

VAPAAEHTOISTOIMINNAN
OPAS, KÄYTÄNNÖT JA
PERIAATTEET



SISÄLTÖ

1 Yleistä yhdistyksestä ja hankkeesta

- 1.1 Kaksisuuntaiset ry
- 1.2 Aallonmurtaja-hanke

2 Vapaaehtoistoiminta

- 2.1 Vapaaehtoistoiminta aallonmurtaja-hankkeessa
- 2.2 Vertaistoiminta
- 2.3 Kokemusasiantuntijatoiminta

3 Yhteiset pelisäännöt

- 3.1 Vapaaehtoisuuden oikeudet ja velvollisuudet
- 3.2 Turvallisemman tilan periaatteet
- 3.3 Hankkeen arvot

4 Käytännöt

- 4.1 Vapaaehtoiseksi hakeutuminen
- 4.2 Vapaaehtoistoiminnan aloittaminen
- 4.3 Vapaaehtoisena toimiminen
 - 4.3.1 Kuukausikahvit
 - 4.3.2 Raportointi
 - 4.3.3 Palaute
- 4.4 Vapaaehtoistoiminnan päättymisen

5 Hanke vapaaehtoisen tukena

- 5.1 Vapaaehtoisten jaksaminen
 - 5.1.1 Työnohjaukselliset ryhmät
 - 5.1.2 Koulutukselliset ryhmät
 - 5.1.3 Virkistystoiminta

6 Yhteystiedot

7 Materiaalipankki

1 YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ JA HANKKEESTA

Vapaaehtoistoiminta on tärkeässä roolissa Aallonmurtaja-hankkeessa. Vapaaehtoisten panos on merkittävä toimintojen mahdollistamiseksi sekä erilaisten kokemusten esiin nostamiseksi. Kokemustieto on tärkeää sekä toiminnan kehittämisen että tiedon lisäämisen vuoksi. Tämän oppaan tarkoitus on toimia vapaaehtoisten tukena toiminnassa alusta loppuun saakka.

1.1 Kaksisuuntaiset ry

Kaksisuuntaiset ry on valtakunnallinen yhdistys, joka on tarkoitettu kaikille kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiivista häiriötä sairastaville, sekä heidän läheisilleen. Kaksisuuntaiset ry syntyi vuosituhaten 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 kanssaryksin. 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.



1.2 Aallonmurtaja-hanke

Vuonna 2023 Kaksisuuntaiset ry sai STEAlta (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoituksen kolmivuotiselle nuorisohankkeelle. Instagramissa järjestetyn nimikisan jälkeen nuorisohanke sai nimekseen Aallonmurtaja-hanke. Nimi kuvaa hyvin kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle ja skitsoaffektiiviselle häiriölle tyypillistä aaltomaista liikettä masennuksen ja hypomanian/manian välillä. Hanke eli aallonmurtaja pyrkii vertaisuuden avulla auttamaan nuoria tässä mahdollisessa aallokossa. Hankkeessa kannustetaan nuoria vertaistoimintaan. Vertaistuki on tärkeää, koska vertaisia kohdatessa sairauden aiheuttama häpeä usein keventyy ja ihminen tulee sekä itse kuulluksi että voi myös tukea toisia samassa tilanteessa olevia.

<https://aallonmurtaja.net>

Hankkeen kohderyhmää ovat noin 16–29-vuotiaat kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiivista häiriötä sairastavat nuoret ja nuoret aikuiset sekä sairastavien läheiset. Nuorten vapaaehtoistyön tukeminen ammattimaisesti on yksi olennainen osa hanketta ja sen tavoitteita.

Sen lisäksi kohderyhmää pyritään tukemaan myös opastamalla nuorisotyöntekijöitä ja sairastuneiden nuorten vanhempia ja muita läheisiä ikäluokasta riippumatta.

Koko kohderyhmän koko on suuri. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastuu noin prosentti suomalaisista ja skitsoaffektiiviseen häiriöön hieman pienempi osuus. Nuorten 16-29-vuotiaiden ikäryhmässä sairastuneita on yli 10 000 henkilöä. Sairastuneiden läheisiä on nuorissa moninkertainen määrä.

Hankkeen tavoitteet

1. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön huomioonottavan nuorisotoiminnan osallistava kehittäminen. Saamme aikaan 10 uutta säännöllisesti verkossa tai kasvokkain kokoontuvaa vertaisryhmää nuorille.
2. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön erityispiirteistä tiedottaminen mielenterveyden haasteita kokevien nuorten kanssa toimiville ammattilaisille, mm. nuorisotyöntekijöille.
3. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön huomioonottavan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen.
4. Tavoitamme 4000 nuorta some-kanaviemme avulla.
5. Sairastuneiden nuorten vanhempien/hoitajien, muiden perheenjäsenten ja lähipiirin tukeminen tietoa jakamalla.
6. Muodostamme valtakunnallisen yhteistyöverkoston, joka mahdollistaa hankkeella käynnistetyn toimintamme toteuttamisen hankkeen aikana ja tulevaisuudessa eri paikkakunnilla.
7. Henkisen hyvinvoinnin lisääminen.

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>)



Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan voi tarjota monia 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

2.1 Vapaaehtoistoiminta Aallonmurtaja-hankkeessa

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

Vapaaehtoisen ei tarvitse osata mitään valmiiksi tai sitoutua mihinkään tiettyyn määrään vapaaehtoistehtäviä. Voit osallistua siis vain yhden kerran tai toimia pitkäaikaisena vapaaehtoisena. Vapaaehtoisena voi toimia omien mielenkiinnon kohteiden pohjalta juuri sen verran kuin itsestä tuntuu sopivalta. Vapaaehtoisuuden voi halutessaan jättää tauolle tai myös lopettaa ilmoittamalla hankkeen työntekijöille.

Vapaaehtoistyö on palkatonta. Vapaaehtoiset ovat osa yhteisöä ja toimivat yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa.

Vapaaehtoistoimintaa koordinoivat hankkeen työntekijät, joten jos sinulla on ideoita tai kommentteja toimintaan liittyen, työntekijät ottavat niitä ilolla vastaan. Hankkeessa pyritään tukemaan vapaaehtoisen motivaatiota, jaksamista ja kehittymistä sekä mahdollistamaan vapaaehtoisten toiveet ja ideat.



Hankkeen vapaaehtoisena voit tehdä monenlaista. Esimerkkejä erilaisista vapaaehtoistehtävistä:

- Sosiaalinen media (instagram, tiktok ja muut mahdolliset)
 - Sisällön tuottaminen sosiaaliseen mediaan
- Discord
 - Hankkeen serverillä Kaksisuuntaisetnuoret jutustelua ja esim. pelihetkien pitämistä
- Youtube
 - Videoiden tekemistä
- Blogi
 - Mielen mainingeista -blogiin kirjoittamista
- Tapahtumat
 - Hankkeen tapahtumiin osallistumista
- Vertaisohjaajana toimiminen
 - Hankkeen vertaistukiryhmissä vertaisohjaajana toimiminen. Ryhmiä sekä etänä että kasvokkain. Lue lisää luvusta 2.2.
- Kertaluontoisten vertaistapaamisten järjestäminen
 - Esim. hyvinvointi-iltapäivä, keilaamassa tai museossa käymistä yms. Vapaus ideoida jotain itseä kiinnostavaa.
- Kehittämisen- ja suunnittelutyö
 - Vapaaehtoisten panostus hankkeen kehittämiseen ja toiminnan suunnitteluun on tärkeää. Näin saadaan aikaiseksi parempaa toimintaa, joka vastaa mahdollisimman hyvin toiveisiin ja tarpeisiin.
- Ystävätoiminta
 - Tukena uusille, joita ryhmiin tai muuhun toimintaan osallistuminen jännittää.
- Kokemusasiantuntijana toimiminen
 - Lue lisää luvusta 2.3.

Vapaaehtoisen ei tarvitse tehdä mitään yksin, niin halutessaan. Hankkeen työntekijöiltä saa aina apua ja tukea. Ota rohkeasti työntekijöihin yhteyttä, jos jokin tehtävä tai muu asia vapaaehtoistoiminnassa mietityttää. Pohditaan yhdessä!

2.2. Vertaistoiminta

Vertaisohjaaminen ja vertaistukeminen on vapaaehtoisperusteista ja siinä voi toimia, jos on omaa kokemusta joko sairastavana tai läheisenä ja on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen. Hankkeessa järjestetään vertaisohjaajakoulutuksia ja sen käytyäsi voit toimia vertaisryhmän ohjaajana tai tukijana Toivo-sovelluksessa. Vertaisohjaajan ei tarvitse koskaan työskennellä yksin ryhmää ohjattaessa. Työskentely on työparityöskentelyä joko toisen vertaisohjaajan tai hankkeen työntekijän kanssa yhdessä. Vertaistukijana toimiminen Toivo-sovelluksessa tapahtuu kahdenkeskisinä keskusteluinä, mutta saat tukea hankkeen sekä Toivo-sovelluksen työntekijöitä.

2.3 Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntija on kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt henkilö, jolla on kokemusta sairaudesta (joko itsellä tai läheisen roolissa). Useimmista kokemusasiantuntijatehtävistä, kuten luennoista, maksetaan palkkio. Järjestämme yhteistyötä koulutuksia järjestävien tahojen kanssa, jos kiinnostusta koulutuksen käymiseen ilmenee riittävästi. Tsekka myös itse esim. Mielen ry:n tai Koala-ryhmän tarjoamat koulutukset!

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 ohjaukseen
- velvollisuus toimia sovitun mukaan ja ilmoittaa muutoksista
- oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- oikeus lopettaa halutessaan

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

sanna@kaksisuuntaiset.fi
044 741 0013

hilla@kaksisuuntaiset.fi
044 750 0049

Aallonmurtaja-hankkeen arvot

Lempyys

Panostamme yhteisöön, jossa jokainen saa olla oma itsensä. Meille keskeistä on, että jokainen kokee riittävänsä omana itsenään ja omien voimavarojensa puitteissa.

Haluamme antaa jokaiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi.

Yhdessä tekeminen

Yhdessä tekeminen tarkoittaa meille yhdenvertaisuutta, arvostusta ja jokaisen mukaan ottamista.

Tuomme nuorten omaa ääntä esille kaikessa toiminnassamme. Haluamme edistää sitä, että tietoa ja vertaistukea on saatavilla nuorilta nuorille.

Vapaaehtoiset ovat korvaamaton osa toimintaamme. Toteutamme jaideoimme yhdessä sekä vahvistamme vertaisuutta.

Toivo

Tarkoituksemme on, että kenenkään ei tarvitse jäädä oman tilanteensa kanssa yksin.

Jaamme tietoa, tuomme erilaisia elämänpolkuja ja kokemuksia esille sekä rakennamme mahdollisuuksia voimavarojen vahvistamiseen.

Merkityksellisyys

Luomme mielekkäitä toiminnan mahdollisuuksia, joissa mahdollistuvat merkitykselliset kohtaamiset. Toiminnassamme tärkeää on, että se lisäisi ymmärrystä sekä itseä että muita kohtaan.

Yhdessä voimme paremmin!



4 KÄYTÄNNÖT

4.1 Vapaaehtoiseksi hakeutuminen

Hankkeen vapaaehtoiseksi voi tulla milloin vain mukaan. Hankkeen työntekijöihin voi olla yhteydessä kaikissa hankkeen kanavissa ja ilmoittaa kiinnostuksestaan. Sovitaan yhdessä google meet tapaaminen ja tutustutaan.

4.2 Vapaaehtoistoiminnassa aloittaminen

Liitämme sinut Aallonmurtaja-hankkeen vapaaehtoiset Slack-kanavalle (<https://slack.com/>). Luo siis käyttäjä Slack-alustalle.

Kanavalle saapuessasi voit esitellä itsesi kanavan Bookmarkeissa olevaan tiedostoon nimeltä Vapaaehtoiset esittäytymiset.

Bookmarkeista löytyy myös vapaaehtoisten kysely <https://urly.fi/3oZm>, käythän vastaamassa siihen.

Tervetuloa mukaan!

4.3 Vapaaehtoisena toimiminen

Slack-kanavan Bookmarkeista löytyy vapaaehtoisten kalenteri, jossa on ilmoitettu kaikki hankkeessa tapahtuva. Siellä voit suunnitella myös itsellesi sopivia vapaaehtoistoimia. Olethan meihin työntekijöihin yhteydessä ideoistasi ja suunnitelmistasi!

Erilaisia esimerkkejä vapaaehtoistoiminta löytyy luvusta 2.1.

Voit tehdä vapaaehtoistyötä omilla ehdoilla ja oman aikataulun mukaan. 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.



4.3.1 Kuukausikahvit

Kuukausittain järjestetään vapaaehtoisia kokoontumisia vapaaehtoisille. Voit osallistua niille kerroille kun haluat. Vaihdetaan kuulumisia, käsitellään ajankohtaisia asioita ja mahdollisesti erilaisia toivottua teemoja (ole siis yhteydessä, jos sinulla on teemaideoita!). Hanke tarjoaa puolivuositain max. 15 eurolla kahvittelutarpeita kuittia vastaan.

Toimita kuva kuitista Hillalle (kuitissa hyvä olla vain kahvitarpeet, ei siis muita omia ostoksia) ja ilmoita myös nimesi, hetusi ja tilinumerosi.

4.3.2 Raportointi

Hankkeen toiminnan kehittämisen sekä rahoittajan näkökulmasta raportointi on tärkeä osa hanketta. Tämän vuoksi vapaaehtoisilta kerätään heidän vapaaehtoistoimintaan käyttämänsä tunnit ylös. Hanketyöntekijät kirjaavat automaattisesti yhteiset palaverit tai tapahtumat, johon ollaan vapaaehtoinen pyydetty. Kirjaathan siis ylös ne tunnit, jotka teet itsenäisesti.

4.3.3 Palaute

Palaute on tärkeää hankkeelle, ja palautetta pyydetään vapaaehtoistoiminnasta puolivuositain. Palautelinkki lähetetään kesän alussa sekä vuoden lopussa. Palautetta otetaan kuitenkin vastaan aina, joten voit laittaa työntekijöille viestiä milloin tahansa!

4.4 Vapaaehtoistoiminnan päättymisen

Vapaaehtoisena saa toimia sen verran ja niin pitkään kuin itselle on sopivaa. Jos haluat päättää vapaaehtoisena toimimisen, ilmoitathan siitä meille. Voit halutessasi myös kirjoittaa heipat Slack-kanavalle muille vapaaehtoisille.

Täytähän myös palautekyselyn: <https://urly.fi/3oZ7>

Mielellämme kirjoitamme todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta hankkeessa. Todistusta voi käyttää esim. työhaussa.

Toivottavasti vapaaehtoistoiminta oli antoisaa ja että tavataan vielä hankkeen muissa merkeissä!

Vapaaehtoisten polku kuvana:



Vapaaehtoisen polku

Mukaan toimintaan

- Hankkeen vapaaehtoiseksi voit tulla milloin vain mukaan. Voit olla yhteydessä hankkeen työntekijöihin kaikissa hankkeen kanavissa ja ilmoittaa kiinnostuksestasi.
- Vapaaehtoisten infotilaisuus Zoomissa 2 kertaa vuodessa.
- Henkilökohtainen keskustelu yhdessä työntekijän kanssa; perehdytys hankkeeseen ja vapaaehtoistehtäviin.
- Slack-alustalle lisääminen.
- Aloituskyselyyn vastaaminen ja esittäytyminen muille vapaaehtoisille.

Vapaaehtoisena toimiminen osana yhteisöä

- Voit toimia vapaaehtoisena juuri sellaisissa tehtävissä ja sen verran kun itse haluat.
- Vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien käsikirjat ovat apunasi.
- Seuraa vapaaehtoisten kalenteria. Siellä näkyy kaikki toimintamme ja yhteiset tapaamiset.
- Osallistu vapaaehtoisten kuukausikahveille ainakin kerran puolessa vuodessa.
- Ilmoita vapaaehtoistyötunnit jokaisen kuukauden päätteeksi.

Vapaaehtoisten tukena

- Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita.
- Vapaaehtoistoiminnasta saa pitää taukoja. Kannustamme kuuntelemaan omaa jaksamista ja vointia.
- Työntekijät ovat aina vapaaehtoisten tukena ja apuna.
- Järjestämme vapaaehtoisille myös virkistystoimintaa.

Vapaaehtoistoiminnan päättäminen

- Vapaaehtoisena saa toimia niin pitkään kun itselle on sopivaa.
- Palautekyselyn täyttäminen.
- Halutessasi saat todistuksen vapaaehtoistyöstä. Pyydä sitä lopettamisen yhteydessä.





5 HANKE VAPAAEHTOISEN TUKENA

5.1 Vapaaehtoisten jaksaminen

Vapaaehtoisten jaksaminen ja hyvinvointi on hankkeelle ensisijaisen tärkeää. Vapaaehtoistoiminnan tulee aina antaa enemmän kuin ottaa. Alla 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 edistämisessä 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. Hankkeessa 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.)

5.1.1 Työnohjaukselliset ryhmät

Vapaaehtoisille järjestetään halutessa tai tarvittaessa työnohjauksellisia ryhmiä, jossa voidaan yhdessä käsitellä käytännön tehtävissä heränneitä kysymyksiä ja purkaa kokemuksia. Ryhmässä voidaan käsitellä esimerkiksi ajankäyttöä ja jaksamista.

5.1.2 Koulutukset

Vapaaehtoisten toiveiden mukaisesti voidaan järjestää erilaisia vapaaehtoisille suunnattuja koulutuksia. Vertaisohjaajakoulutus järjestetään hankkeen voimin, mutta on mahdollisuus tilata koulutuksia myös joltakin muulta taholta johonkin teemaan liittyen.

5.1.3 Virkistystoiminta

Vapaaehtoisille järjestetään virkistystoimintaa. Virkistystoiminta suunnitellaan yhdessä vapaaehtoisten kanssa, koska niiden tarkoitus on toimia nimenomaan vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukena.

6 YHTEYSTIEDOT

Sanna Kärkkäinen

sanna@kaksisuuntaiset.fi, 044 741 0013

Hilla Ristimäki

hilla@kaksisuuntaiset.fi, 044 750 0049

Jos sinulla on mitä vain kysyttävää, voit aina olla yhteydessä Sannaan tai Hillaan. Meihin voi olla yhteydessä Slackissa, Discordissa, sähköpostitse tai puhelimitse/viestitse (myös Whatsapp).

7 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/>



**MEISTÄ ON IHANAA, ETTÄ OLET
MUKANA. KIITOS!**

