

Lisää hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta ?

8.12.2021/lehtori Kristiina Vesama

HUMAK[®]

Hyvinvoinnin osatekijät (THL)

- Terveys (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)
- Materiaalinen hyvinvointi
- Koettu hyvinvointi, elämänlaatu (odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto, mielekäs tekeminen)

Sosiaaliset taidot

- Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat eri asioita
- Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka tarkoittaa halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa.
- Sosiaaliset taidot taas ovat opittuja tapoja ja taitoja toisten ihmisten kanssa toimeen tulemiseksi, esimerkiksi:
- Mielenpitojen, ajatusten ja tunteiden sanoittamisen taito ("ääneen ajattelu), kuuntelemisen ja kysymisen taito, empatiakyky, toisten huomioon ottaminen, tiimityöskentelytaidot, mukautumiskyky erilaisiin tilanteisiin ja muiden arvostuksen osoittaminen monin tavoin

12 sosiaalista taitoa elämässä pärjäämiseen:

1. Optimismi
2. Myötätunto
3. Kurinalaisuus
4. Tunnollisuus
5. Kärsivällisyys
6. Kiltteys
7. Hienovaraisuus
8. Kuunteleminen
9. Anteeksianto
10. Sinnikkyys
11. Vastuullisuus
12. Rehellisyys

Suomalainen yksinäisyys

- Yksinäisyys on ahdistava, yksilöllinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. Yksinäisyys on aina haitallista. (sosiaalinen ja emotionaalinen ulottuvuus) -> keho ja mieli sairastuvat yksinäisyydessä
- Lähes joka kolmas suomalainen kokee juuri nyt yksinäisyyttä (Yle 2021)
- "Ihan kaikenikäisiä on odottamassa ystävää. Pysäyttävää on ollut se, että alle kaksikymppisiä tulee nyt meille. Uudet kaupunkiin muuttaneet opiskelijat eivät ole etäopintojen takia löytäneet uutta kaveriporukkaa"
- "Jos jokainen hyväosainen ottaisi vaikka kolme yksinäistä kaverikseen, meillä ei olisi tätä ongelmaa lainkaan"
- <https://yle.fi/uutiset/3-11780982>
- <https://yle.fi/uutiset/3-11634630>

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyviä mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© Mielenterveystaidot kasvun -hanke, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi



Festaripörssi-hankkeen havainnot (Iso-Aho & Lindholm 2018)

- Osallistuneiden nuorten haasteita: arkuus, ujous, mielenterveyden haasteet, yleinen elämänhallinta & työttömyys ja koulutuksen vähäisyys
- Vapaaehtoistyö vahvisti nuoria sosiaalisesti
- Sosiaalinen pääoma = omat verkostot, luottamus, vastavuoroisuus, osallisuus, arvot ja normit
- <https://www.humak.fi/julkaisut/vapaaehtoistyö-nuorten-syrjäytymisriskin-vahentajana/>

Vapaaehtoistyö (Euroopan parlamentin vuonna 2008 määrittelemät kriteerit):

1. Vapaaehtoistyö on palkatonta eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan (ei työsuhde)
2. Se on kaikille avointa
3. Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta
4. Se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella

**“Elämä on tärkeämpää kuin jalkapallo.
Mutta niin kauan kuin on elämää,
jalkapallo voi tehdä siitä
merkityksellisemmän!” (Martela 2021)**

Mikä minua motivoi?

***Mikä tekee elämästäni elämisen
arvoista?***

HUMAK[®]

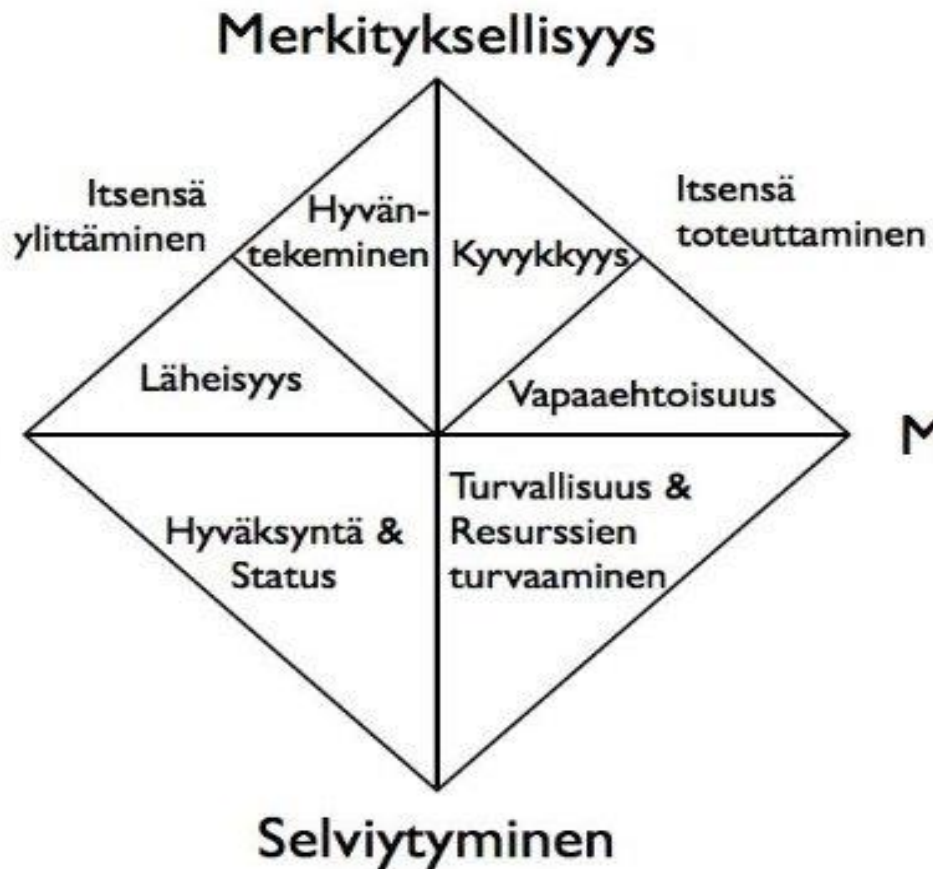
Martela & Jarenko: Sisäisen motivaation neljä elementtiä (2015)

- 1. Vapaaehtoisuus eli omaehtoinen toiminta.** Ihmisellä on mahdollisuus tehdä häntä itseään kiinnostavia asioita omalla valitsemallaan tavalla ilman ulkoisia pakotteita.
- 2. Kyvykkyys eli osaaminen ja aikaansaaminen.** Ihmiselle tarjotaan hänelle sopivia haasteita ja mahdollisuuksia käyttää omaa osaamistaan. Ihminen pääsee oppimaan ja kehittymään sekä kokee saavansa aikaan asioita.
- 3. Yhteenkuuluminen eli yhteisöllisyys.** Ihminen kokee olevansa osa yhteisöä, jossa hänestä välitetään ja häntä arvostetaan. -> Osallisuuden kokemus (ALT = Arvostus, luottamus ja turvallisuus)
- 4. Hyväntekeminen eli oman toiminnan myönteinen vaikutus.** Ihmisellä on mahdollisuus kokea saavansa omalla työllä aikaan jotain hyvää. Hänen teoillaan on myönteinen vaikutus muihin tai laajemmin koko yhteiskuntaan.

Mikä tekee
elämästä
elämisen
arvoisen?

Miten
pysyn elossa?

Me

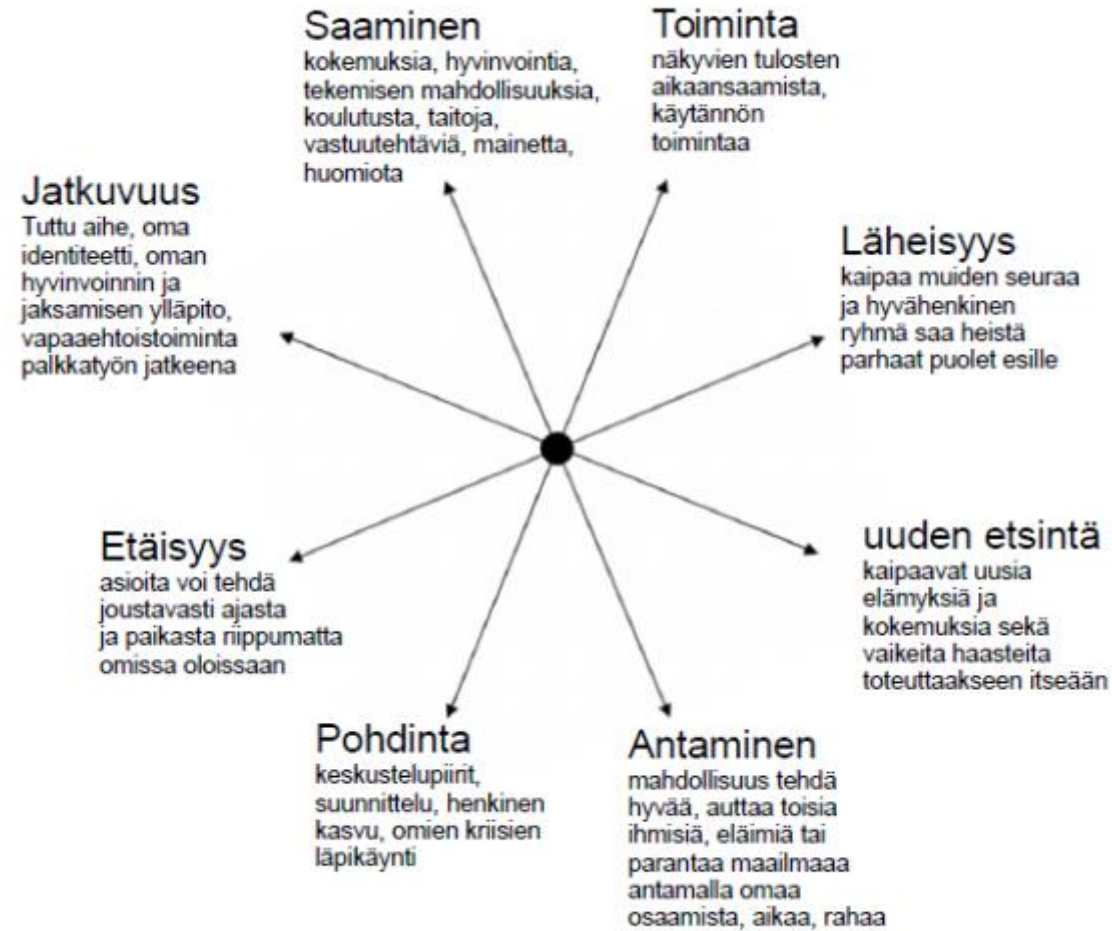


Frank Martelan motivaatitimantti (Martela F, 2015)

Vuoden 2021 vapaaehtoinen: Ikhom "Ikka" Khalimzoda

- koronakriisin aikana hän kokosi monikielisen 30 vapaaehtoisen joukon avuksi kunnille, jotka tarvitsivat vapaaehtoisia infopuhelimiin
- "En voinut kuvitellakaan, että minut valitaan vuoden vapaaehtoiseksi. Mutta itseään pitää haastaa osallistumalla tällaisiin kampanjoihin – se on yhteisön rakentamisen ja sitoutumisen henki"
- "Vapaaehtoistyötä ei kannata ajatella ilmaisena työnä vaan toimintana, joka antaa monin tavoin takaisin ja tuo paljon iloa"
- "Khalimzoda on jo muutamassa vuodessa saanut valtavasti hyvää aikaan edistäessään maahanmuuttajaystävällistä ilmapiiriä ja rohkaissut eritaustaisia ihmisiä sosiaaliseen kanssakäymiseen", sanoo Pirkka-Pekka Petelius.
- <https://yle.fi/uutiset/3-12214608>

Yeung - Vapaaehtoistoiminnan timanttimalli (2005)



Hyvinvoiva vapaaehtoistyöntekijä – reunaehdotja työlle:

- Vapaus
 - Kyvykkyys
 - Psykologinen turvallisuus
 - Arvostus ja luottamus
 - Yhteenkuuluvuus ja osallisuuden kokemus
 - Hyväntekeminen
- > Merkityksellisyyden kokemus!

Kiinnostaisiko vapaaehtoistyö?

- Millainen vapaaehtoistyö voisi tehdä elämästäni merkityksellisempää?
- Mitä haluaisin tehdä konkreettisesti?
- Paljonko voisin käyttää aikaa? Kuinka usein? Kuinka pitkään?
- Omat motiivini vapaaehtoistyöhön?
- Missä ja miten voisin tehdä vapaaehtoistyötä?
- Millaista osaamista minulla on?
- Mitä odostat ja toivot vapaaehtoistyötä tarjoavalta organisaatiolta?

Esimerkkejä:

- Suomen 4H-liitto/Vapaaehtoistoiminnan ohjelma: <https://4h.fi/tule-mukaan/tule-mukaan-toimintaan/vapaaehtoistoiminta/>
- Suomen Partiolaiset/Pestit ja johtajat: <https://www.partio.fi/lippukunnille/pestien-tuki/pesti-ja-pestaaminen/>
- Martat/vapaaehtoistoiminta: <https://www.martat.fi/martat/tutustu-toimintaamme/vapaaehtoistoiminta/>
- Amnesty/vapaaehtoiseksi: <https://www.amnesty.fi/osallistu/vapaaehtoiseksi/>
- Helsingin SOS-kriisikeskus: <https://mieli.fi/fi/tule-mukaan/vapaaehtoiseksi/vapaaehtoiseksi-helsingin-sos-kriisikeskukseen>
- Suomen Luonnonsuojeluliitto: <https://www.sll.fi/tule-mukaan/vapaaehtoiseksi/>

Lukuvinkkejä:

- [Valtionvarainministeriö 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Vapaaehtoistyön koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä selvittävän työryhmän loppuraportti. Valtiovarainministeriö](#)
- [Hirvonen Sini ja Puolitaival Satu \(toim.\) 2018. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareena ry.](#)
- [Iso-Aho Juha ja Lindholm Arto 2018. Vapaaehtoistyö nuorten syrjäytymisriskin vähentäjänä : Festaripörssi-hankkeen analysointi ja johtopäätökset. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisuja 52.](#)
- [Kuuluvainen Salla 2014. Vapaaehtoistyön johtamisen hyvät käytännöt. Vapaaehtoistyön johtaminen ammatillistuneissa ja kansalaisjärjestömaisissä yhdistyksissä.](#)
- [Onnistunut vapaaehtoistoiminta 2014. Kierrätyskeskus.](#)
- [Rajala, Antti & Nieminen, Pinja \(toim.\) 2017. Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Kansalaisareena.](#)
- [Kontiala, Laura \(toim.\) 2019. Osallisuuden polku. Opas tuetun vapaaehtoistoiminnan järjestämiseen. Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry, Helsinki.](#)

Lukuvinkkejä:

- <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen/opas/vapaaehtoistyö>
- Halava Ilkka, Pantzar Mika ja Lukin Elisa 2018. Järjestötoiminnan tulevaisuus
- <https://kansalaisareena.fi/aineistoa/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/>
- <https://vapaaehtoistyö.fi/fi/>
- Haslam, Alexander S., Reicher Stephen D. & Platow, Michael J. 2014. Uusi johtamisen psykologia. Helsinki:Gaudeamus
- Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa. Alma Talent Oy

Kiitos!

HUMAK[®]

HUMAK^H

Humak

Ilkantie 4

00400 HELSINKI

WWW.HUMAK.FI

