



Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutukset

Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vapaaehtoisille
tehdyn kyselytutkimuksen raportti 2025

Sisällysluettelo

Hyvä lukija	3
Vapaaehtoisten kyselyn 2025 taustaa	4
Vapaaehtoisuuden motivaatiotekijät	8
Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta	11
Vapaaehtoistoiminnan työllistämisaikutukset	13
Vapaaehtoisena jaksaminen	15
Vapaaehtoisten sitoutuminen	17
Merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia vapaaehtoisuudesta, nyt ja tulevaisuudessa	20



Toimittajat

Heli Väisänen ja Satu Puolitaival

Julkaisija

Vapaaehtoistyö.fi-palvelu

Taitto

Noora Ketolainen

Hyvä lukija

Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutukset ovat merkittäviä. Tämän vapaaehtoisille tehdyn kyselyn tuloksiin pohjautuvan raportin myötä haluamme nostaa esiin vapaaehtoistoiminnan tuottaman arvon, sen merkityksen sekä vaikutukset yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmista käsin.

Vapaaehtoistointa vaikuttaa laajasti ja tuottaa hyvinvointia yksilölle, yhteisölle ja yhteiskuntaan. Vapaaehtoistoiminnan hyvinvointia tuottava laskennallinen arvo on 3,2 miljardia euroa vuodessa. Laskelman tehnyt Helsingin yliopiston dosentti Jukka Hoffrén on todennut, että entistä tärkeämmäksi motiiviksi vapaaehtoistointaan osallistumiselle on noussut itsensä toteuttaminen ja merkityksellisyuden kokemus.

Vapaaehtoistyön ytimessä on aito halu auttaa ja käyttää omaa aikaa, osaamista ja läsnäoloa muiden hyväksi. Vapaaehtoisena toimiminen on yhdessä tekemistä, välittämistä ja käytännön tekoja, joilla voidaan edistää yhteistä hyvää ja rakentaa parempaa arkea kaikille. Vapaaehtoistointa on vaikuttanut myönteisesti kaikkien elämään, ja auttamisella on myös todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia.

Vapaaehtoistointa luo ihmiselle tarkoitusta elämään ja vahvistaa tunnetta omasta tarpeellisuudesta. Vapaaehtoistoiminnan avulla rakennetaan yhteisöllisyyttä ja vahvistetaan sosiaalista pääomaa, mikä lisää luottamusta toisiimme.

Vapaaehtoistoiminnan ydintä on ihmisen halu kohdata toinen ihminen ilman vastapalveluksen odotusta. Vastavuoroisuus onkin vapaaehtoistoiminnan keskeinen

ydin. Sen syvin merkitys voi olla yhtä lailla konkreettisesti auttamisessa kuin läsnäolossa tai kuuntelemisessa. Saajalle vapaaehtoisen läsnäolo voi merkitä paljon enemmän kuin varsinainen toiminta, se voi tuoda toivoa ja luoda kokemuksen arvokkuudesta sekä välittämisestä.

Vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys kasvaa hyvän tekemisen kautta sekä sen myötä, että saa vaikuttaa omaan elämään; saa määritellä minkälaisia vapaaehtoistehetäviä tekee. Vapaaehtoistyö voi olla matka sisäiseen kasvuun. Vapaaehtoistoiminnan avulla saa oppia ja kehittää omia taitojaan. Vapaaehtoistointaan liittyy vahvasti yhteisöllisyys ja välittämisen kokemus. Näiden täytyessä elämän merkityksellisyys kasvaa, kun merkityksellinen tekeminen toistuu, mikä tutkimustenkin mukaan lisää onnellisuuden kokemuksia.

Vapaaehtoistoiminnan parissa työskentelevien ammattilaisten rooli on merkittävä. He huolehtivat siitä, että vapaaehtoisen polku toteutuu. Polkuun kuuluu perehdytystä, koulutusta, turvallisuusasioita, kuulumisten ja jaksamisen kyselyä sekä virkistystä. Jotta vapaaehtoinen jaksaa tehtävissään, hän tarvitsee tukea ja ohjausta. Vapaaehtoistoiminnan ammattilaiset huolehtivat siitä, että vapaaehtoiset voivat hyvin ja vapaaehtoiset saavat aikaan merkityksellisiä, vastavuoroisia onnistumisia tehtävissään.

Tämä raportti kertoo siitä, kuinka tärkeää nyt ja tulevaisuudessa on tukea ja vahvistaa vapaaehtoistyötä ja sen parissa toimivia ihmisiä. Haastammekin teitä hyödyntämään raporttiin koottuja tärkeitä tuloksia ja tietoa.

Mari Tuomainen

johtaja

Kirkkopalvelut ry:n hanke- ja kehittämistoiminta

Anne Porthen

toiminnanjohtaja

Kansalaisareena ry



Vapaaehtoisten kyselyn 2025 taustaa

Vapaaehtoistoiminta on yksi yhteiskuntamme tärkeimmistä peruspilareista ja vapaaehtoisten panos on yhteiskuntamme toimivuuden kannalta korvaamaton. Vapaaehtoistoiminta luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa paikallisyhteisöjä. Lisäksi vapaaehtoistoiminta tarjoaa kansalaisille mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua yhteiskuntaan.

Mikä on vapaaehtoisuuden merkitys tekijälleen itselleen? Mikä motivoi ja minkälaisia hyvinvointivaikutuksia toiminnalla on?

Näihin ja moniin muihin kysymyksiin saatiin vastauksia Vapaaehtoistyö.fi-palvelun tuottamasta valtakunnallisesta vapaaehtoisten kyselystä 2025. Kysely oli avoin kaikille Suomessa asuville henkilöille 05-08/2025 ja vastauksia saatiin yhteensä 1033. Kysely toteutettiin osana Kirkkopalvelut ry:n ja Kansalaisareena ry:n yhteisen Vapaaehtoistyö.fi-palvelun kehitystä.

Me Vapaaehtoistyö.fi-palvelussa työskentelevät näemme työmme kautta vapaaehtoistoiminnan merkityksen. Tämä raportti avaa näkymän vapaaehtoisuuteen vapaaehtoisten omin silmin!

Heli Väisänen
hankepäällikkö
Kirkkopalvelut ry

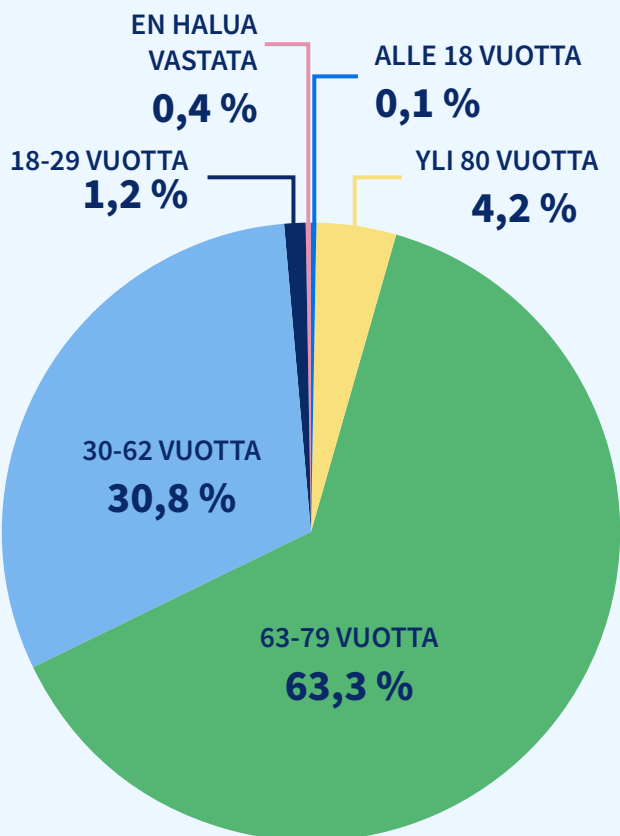
Satu Puolitaival
vapaaehtoistoiminnan asiantuntija
Kansalaisareena ry

Johanna Yli-Opas
asiakaspalvelukoordinaattori
Kirkkopalvelut ry

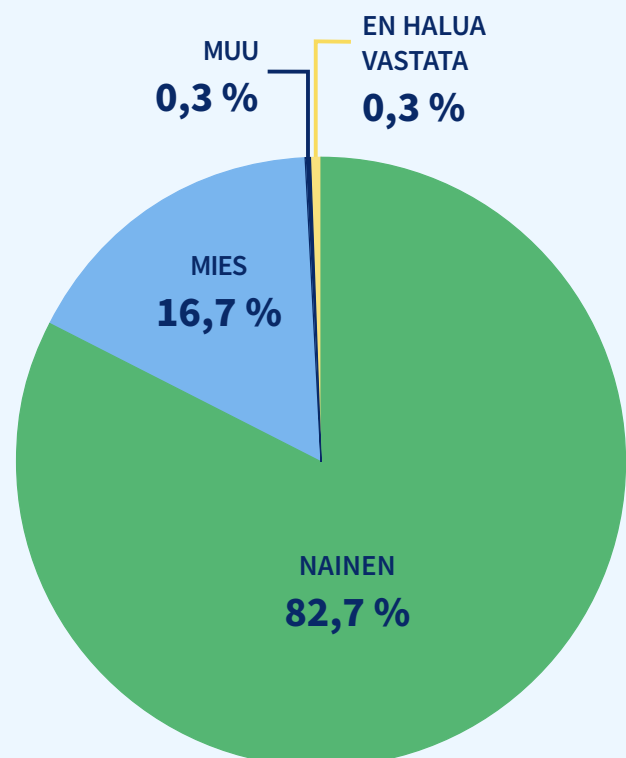
Vapaaehtoistyö.fi-palvelun kysely toteutettiin vuonna 2025 viidettä kertaa

VUOSI	2021	2022	2023	2024	2025
VASTAAJAMÄÄRÄ	1138	995	1609	1391	1033

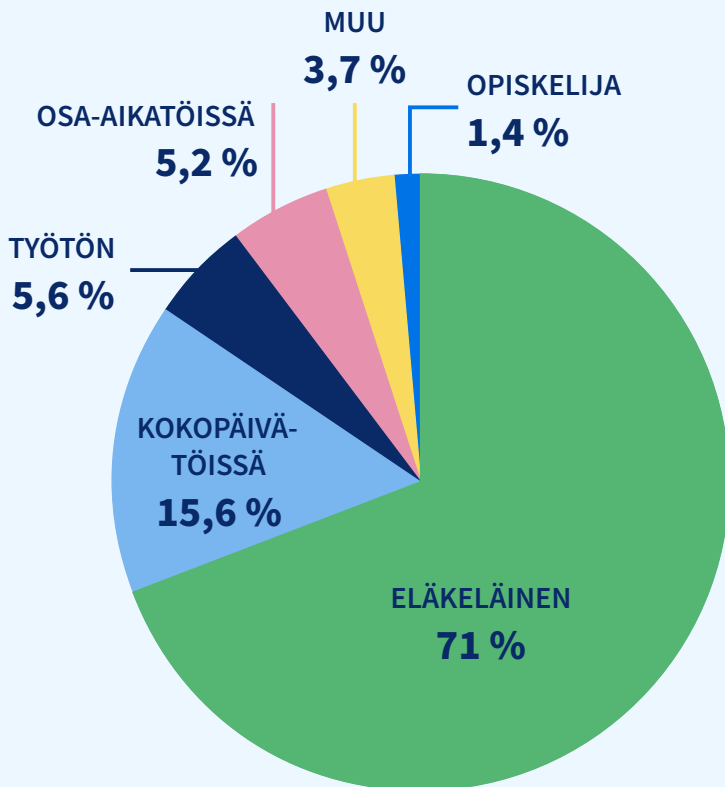
Kyselyyn vastanneiden ikä



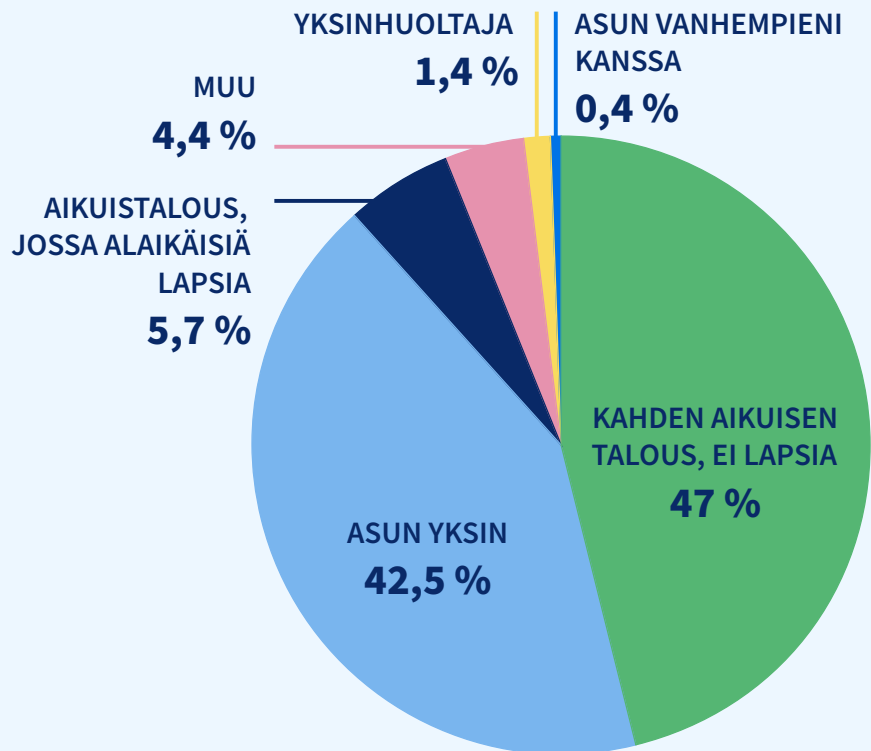
Kyselyyn vastanneiden sukupuoli



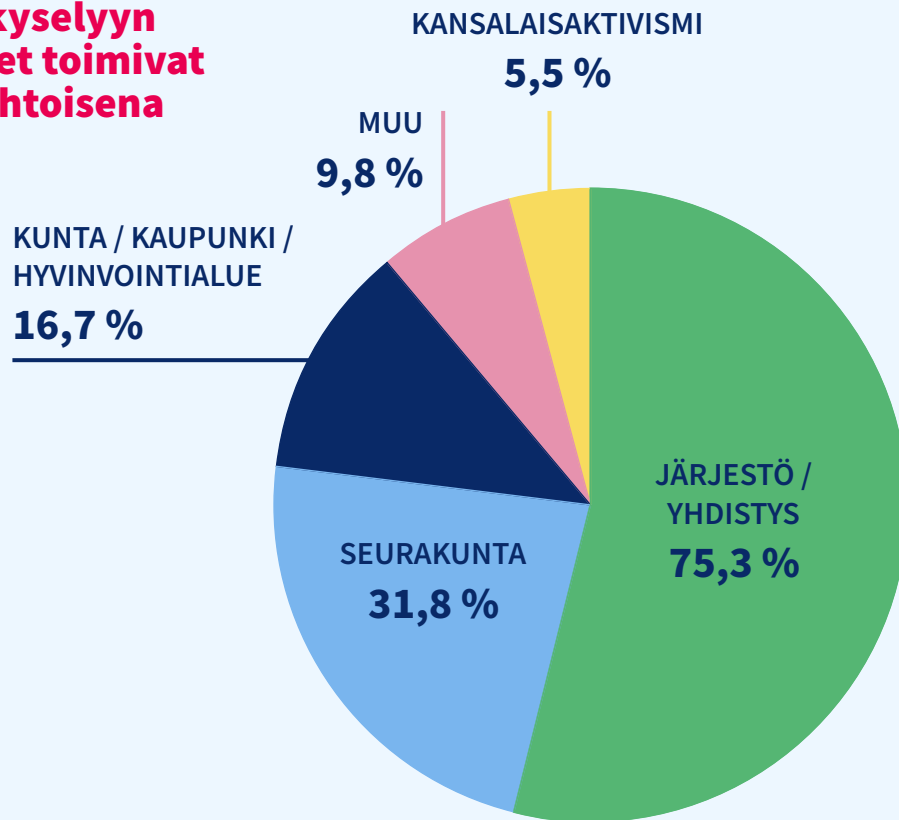
Kyselyyn vastanneiden elämäntilanne



Kyselyyn vastanneiden perhetyyppi

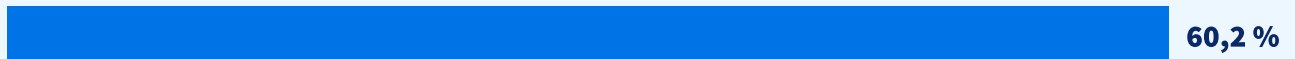


Missä kyselyyn vastanneet toimivat vapaaehtoisena

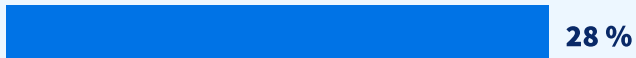


Kuinka usein kyselyyn vastanneet tekevät vapaaehtoistyötä

Viikottain tai useammin



Kuukausittain



Joitakin kertoja vuodessa



Olen toiminut vapaaehtoisena aiemmin, mutta en tällä hetkellä



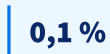
Olen kokeillut kerran tai pari



Olen kiinnostunut, mutta en ole vielä osallistunut



En ole kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta



Vapaaehtoisuuden motivaatiotekijät

Vapaaehtoistoimintaan osallistutaan monista eri syistä. Osalla on huoli toiminnan kohderyhmästä, osa kaipaa itselleen mielekästä tekemistä päiviin. Jollekin ilmainen lounas tai mahdollisuus osallistua tapahtumaan voivat olla tärkeimpiä motivaatiotekijöitä.

Kyselyn mukaan tärkein yksittäinen motivaatiotekijä vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle on se, että vapaaehtoisuus tuo **hyvää mieltä** (77,1 % vastaajista). Heti perään tulee **halu auttaa** (75,1 %), joka vielä muutama vuosi sitten oli suurin motivaatiotekijä.

Tärkeitä motiiveja lähteä vapaaehtoistoimintaan ovat myös mm., että vapaaehtoisuus tarjoaa **mielekästä tekemistä tai harrastuksen** (68,8 %), **voi laittaa ”hyvän kiertämään”** (51,6 %), **saa uusia ystäviä** (48,5 %) ja **arvostuksen kokemuksia** (42,9 %). Vapaaehtoistoiminnalla halutaan myös vaikuttaa oman ympäristön tai yhteiskunnan tilanteeseen.

Vapaaehtoisen osallistumisen syitä ei voi arvottaa. Jokaisen vapaaehtoisen panos on aivan yhtä tärkeä riippumatta siitä, miksi toimintaan on lähdetty mukaan.

Mikä motivoi sinua toimimaan vapaaehtoisena?

(2025, n = 1025)





AVOIMIA VASTAUKSIA MOTIVAATIOTEKIJÖISTÄ

”Haluan tutustua uusiin ihmisiin ja uudenlaisiin asioihin. Niin kauan, kun vapaaehtoistyöt tuntuvat itselle voimaannuttaville, haluan osallistua.”

”Pienikin homma ja panos on merkityksellistä!”

”Antaa ryhtiä eläkeläisen arkeen, tunnen olevani tärkeä osa yhteisöä.”

”Vapaaehtoisuus nostattaa itsetuntoa, antaa merkityksellisyyden ja auttaa verkostoitumaan.”

”Kannattaa lähteä mukaan itselle sopivaan toimintaan. Hyöty itselle, paikkakunnalle ja yhteiskunnalle!”

”Kannattaa tehdä vapaaehtoistyötä. Koen olevani saamapuolella. Vapaaehtoistyö tuo merkitystä elämään ja sitä kautta lisää myös onnellisuutta.”



Anna-Liisa, Ylivieska

Olen toiminut vapaaehtoisena monessa paikassa. Olen mm. ollut eri järjestöjen hallituksissa, vapaaehtoistyön vastaavana Eläkeliitossa, SPR:n ystäväpalvelussa sekä vapaaehtoisena Ylivieskan seurakunnassa ja kaupungilla. Tällä hetkellä toimin vanhusten ystäväpalvelussa. Olen tehnyt vapaaehtoistyötä reilut 50 vuotta.

Lähdin vapaaehtoistoimintaan mukaan, koska meidät jo lapsena opetettiin auttamaan ja kunnioittamaan toista ihmistä. Vapaaehtoistyöstä saa uusia ystäviä, erilaisia kokemuksia ja se antaa myös paljon. Siinä näkee, miten ihmiset saavat hyvän mielen ja ovat tyytyväisiä.

Lopuksi haluan sanoa: ole ihminen ihmiselle, kaikki me olemme erilaisia, mutta silti tärkeitä omina yksilöinä.

Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminta kaikissa muodoissaan on korvaamaton voimavara suomalaiselle hyvinvointiyhteiskunnalle. Vapaaehtoisvoimin tehdään ennaltaehkäisevää työtä, hoidetaan päihde- ja mielenterveysongelmia, autetaan senioreita ulkoilemaan, toimitaan ystävinä yksinäisille ja tukihenkilöinä lapsille ja nuorille, suojellaan luontoa ja eläimiä sekä mm. järjestetään erilaisia kulttuuri- ja urheilutapahtumia. Vapaaehtoistoiminnan positiiviset vaikutukset toiminnan kohderyhmille ovat valtaiset ja helposti nähtävissä.

Vapaaehtoistoiminnan tulisi kuitenkin aina tuottaa hyvinvointia myös vapaaehtoisille itselleen – ja sitä se tutkitusti tekeekin!

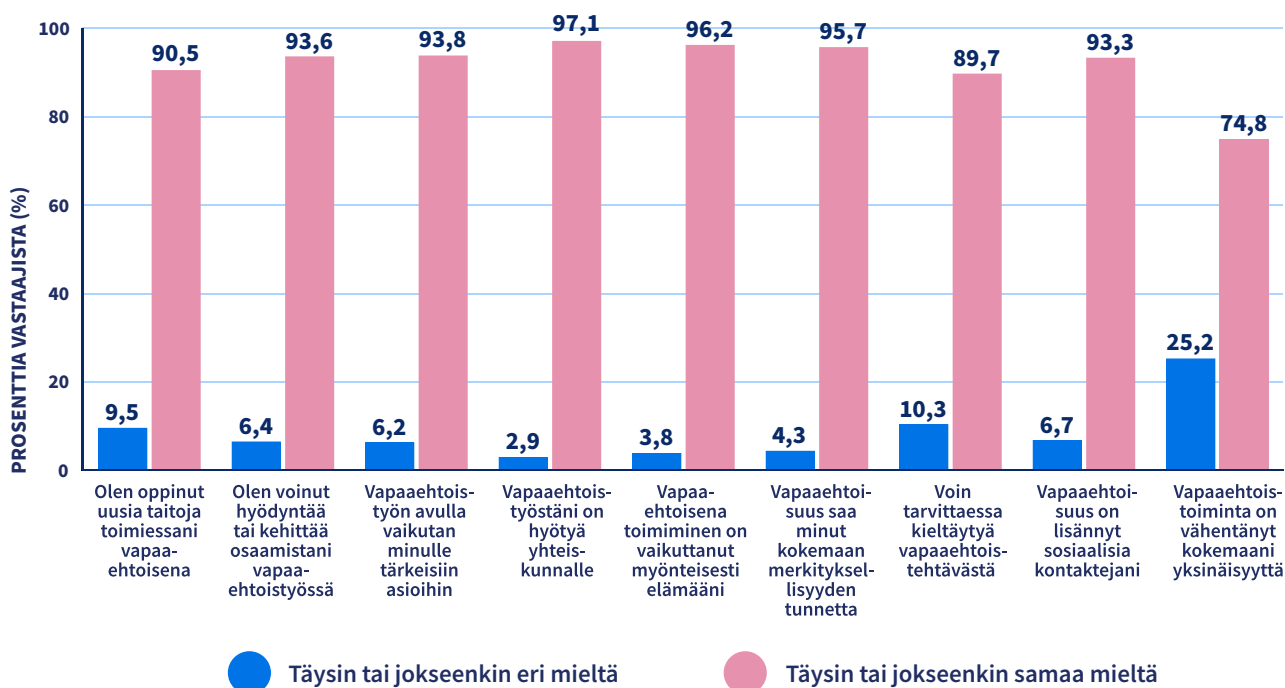
Hyvinvointivaikutukset

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mielekästä sisältöä ja tekemistä päiviin ja vahvistaa vapaaehtoisten merkityksellisyyden ja arvostuksen tunnetta. Kyselyn vastaajista yli 96 % kertoo, että vapaaehtoisena toimiminen vaikuttaa myönteisesti omaan elämään ja lähes 96 % kokee merkityksellisyyden tunnetta. Kyselyn pohjalta käykin ilmi, että tärkein syy osallistumiselle on se, että vapaaehtoistoiminnasta saa hyvää mieltä itselleen. Yli 97 % vastaajista kertoo myös kokevansa, että heidän vapaaehtoistoimintaansa on hyötyä yhteiskunnalle.

Vapaaehtoistoiminnalla on valtavasti hyvinvointivaikutuksia; ei vai toiminnan kohderyhmille, mutta myös vapaaehtoisille itselleen. Vapaaehtoistoiminnan kautta luodaan myös inklusiivisenä yhteiskuntaa.

Ota kantaa seuraaviin vapaaehtoistoimintaasi liittyviin väittämiin

(2025, n = 1029)





AVOIMIA VASTAUKSIA HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

”Olen toiminut vapaaehtoisena vuosikymmeniä, Suomessa ja ulkomailla. Näin olen päässyt tutustumaan moniin elämänalueisiin arjen ja työelämäni ulkopuolelta. Olen oppinut valtavasti uusia asioita.”

”On todella ilo tehdä vapaaehtoistyötä. Saan siitä virkistystä omaan elämään, ja voin tuoda myös toisille tukea ja mukavia elämyksiä.”

”Vapaaehtoistyö lisää omaa hyvinvointiani ja poistaa yksinäisyyttä.”

”Saan valtavasti iloa, onnea ja voimaa, kun näen ihmisten olevan iloisia saamastaan avusta! Heidän vilpittömiä kiitoksiaan ei osteta eikä mitata rahalla vaan sydämellä.”

”Vaikka vapaaehtoisuus on tärkeää ja antaa paljon, pitää muistaa huolehtia omasta jaksamisesta ja osata sanoa myös ei.”

”Olen saanut erittäin hyvän ystävän vapaaehtoistyön kautta.”

”Se on ollut hyvin antoisaa ja sen kautta minullakin on paikka yhteiskunnassa. Tiedän, että minua tarvitaan ja olen arvokas.”

”Vapaaehtoisena on ihana työskennellä, kun siitä saa hyvän mielen, saa hyviä ihmiskontakteja, oppii uutta ja vielä vanhanakin saa tuntea tekevänsä jotain hyödyllistä.”

Vapaaehtoistoiminnan työllistämisaikutukset

Kyselyn vastausten perusteella vapaaehtois-toiminta on ollut osalle vastaajista merkit-tävä väylä työllistymiseen. Peräti

11 % vastaajista kertoo vapaaehtoisena toimimisen auttaneen työllistymisessä palkkatöihin.

Vapaaehtoistoiminnan vahvuuksia työllistymisen näkökulmasta:

- Työkokemuksen ja osaamisen karttuminen
- Verkostoituminen ja näkyvyys työnantajille
- Sitoutumisen ja motivaation osoittaminen
- Uran suunnan selkiytyminen ja ammatillinen kasvu

Monelle vapaaehtoisuus on ollut ensimmäinen askel alkavalle työuralle, toisille taas merkityksellinen jatkumo eläkkeelle siirryttäessä tai työkyvyttömyyden jälkeen.

Lue lisää vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista työllistymiseen:

[Työllistyminen vapaaehtoistoiminnan kautta.pdf](#)



AVOIMIA VASTAUKSIA VAPAAEHTOISTOIMINNAN TYÖLLISTÄMISVAIKUTUKSISTA

”Olin ensin vapaaehtoistyöntekijänä, minkä jälkeen minulle tarjottiin palkkatyötä samasta paikasta.”

”Omalle työuralleni vapaaehtoistyössä saatu kokemus on ollut merkittävä - se on osoittanut esim. osaamista projektityöskentelystä. Toisaalta se on myös antanut itselleni mahdollisuuden testata, millaista työtä haluan tehdä.”

”Vapaaehtoistyö osoittaa työnantajalle hakijan aktiivisuutta!”

”Kokemukseni vapaaehtoistyössä on auttanut minua työllistymään.”

”Olen saanut kaksi vakituista työpaikkaa järjestössä vapaaehtoistöiden vuoksi ja lukuisia esiintymisiä vuosien aikana.”

”Sain vapaaehtoistyöstä kokemusta ja suhteita, joista on ollut hyötyä etsiessäni töitä.”

”Vapaaehtoisena sain verkostoja ja tutustuin ihmisiin. Sitä myöten he pysyivät minut töihin nähtyään intohimoni.”

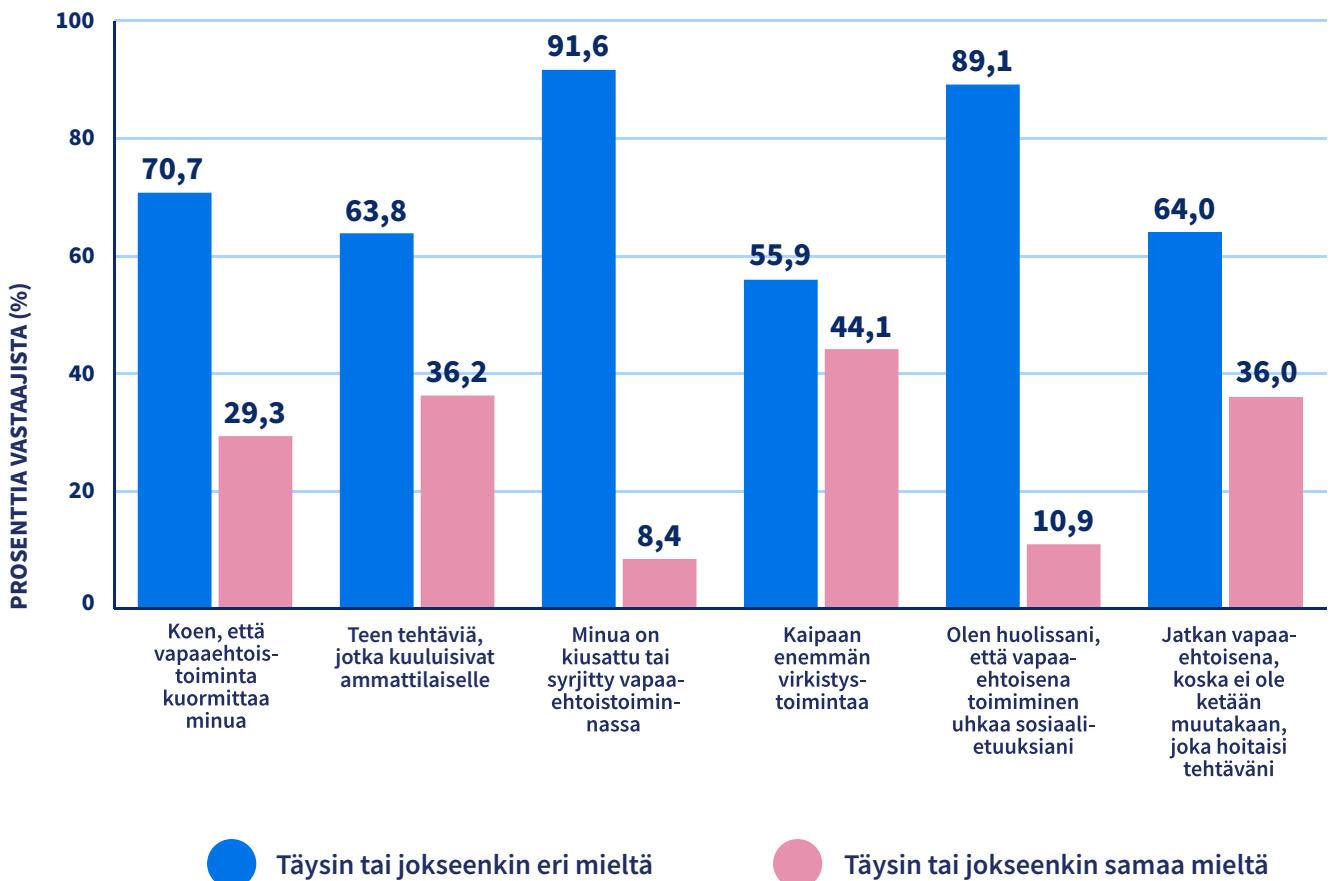
Vapaaehtoisena jaksaminen

Vapaaehtoisuuteen liittyy myös kuormittavia tekijöitä. Yli 29 % vastaajista kokee vapaaehtoistoiminnan kuormittavan ja 36,2 % vastaajista kokee joutuvansa tekemään ammattilaiselle kuuluvia tehtäviä. Huolestuttavaa on myös, että 8,4 % vastaajista on tullut kiusatuksi tai syrjityksi vapaaehtois-tehtävässään.



Ota kantaa seuraaviin vapaaehtoistoimintaasi liittyviin väittämiin

(2025, n = 1025)





AVOIMIA VASTAUKSIA KUORMITTUMISESTA

”On tärkeää, ettei vapaaehtoistoiminta kuormita liikaa ja että vapaaehtoisista pidetään hyvää huolta.”

”On hyvä, että toiminnan takana on organisaatio takana, sieltä voi kysyä neuvoa kuormittavissa tilanteissa.”

”Kuormituin liikaa ja lopetin. Oli itselleni liika raskasta.”

”Vapaaehtoishomman riskit ja kuormittavuus avautuvat vasta tehdessä. Niitä etsiessä itsetuntemus on a ja o.”

”Vapaaehtoisella on oma tärkeä tehtävänsä, hän ei ole ammattilaisen työn jatke tai sen korvaaja.”

”Vaikka yleensä vapaaehtoistoimintaan lähtevät ovat empaattisia ihmisiä, kiusaamistakin tapahtuu.”

”Kannattaa kuunnella itseään ja sanoa ei, jos tuntuu siltä, että kuormittuu liikaa. Toiminta voi tuntua niin mukavalta ja tärkeältä, että unohtaa oman jaksamisensa rajat.”

Vapaaehtoisten sitoutuminen

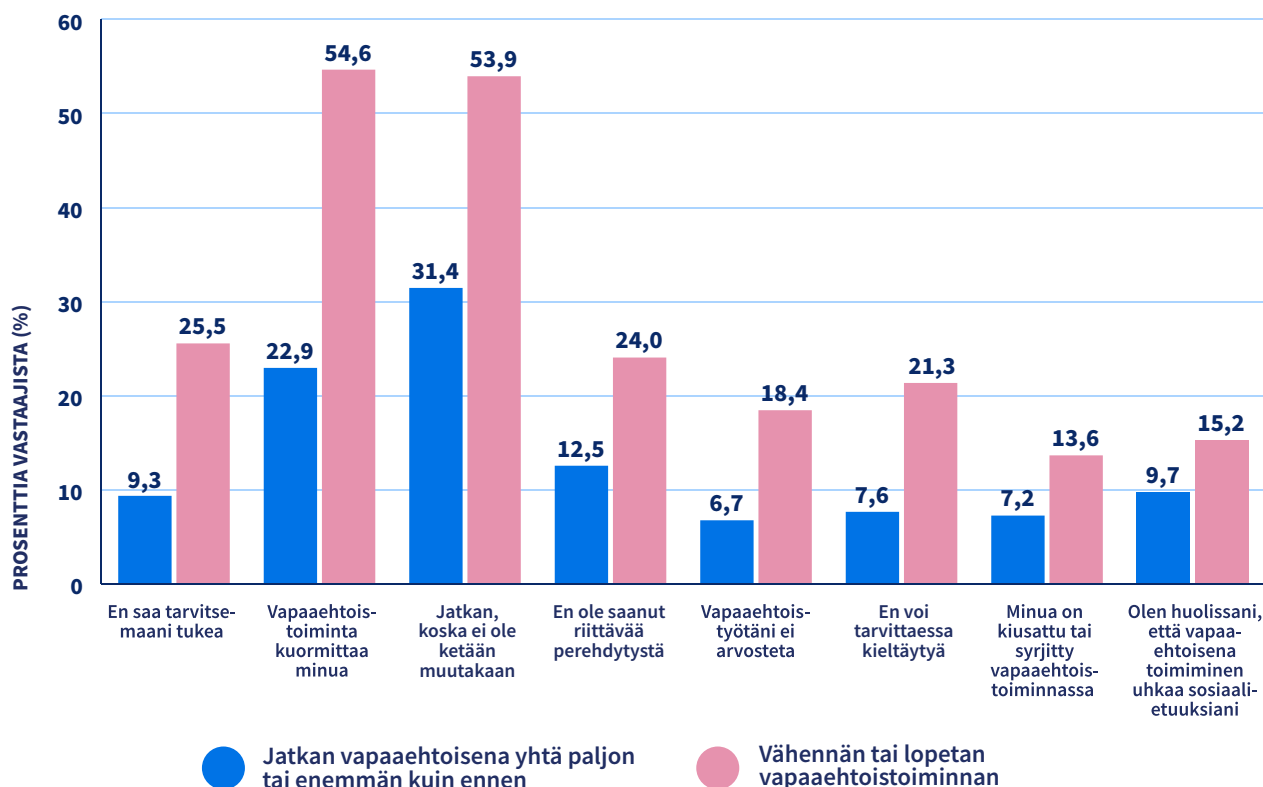
Kyselyn vastauksia analysoitiin myös jakamalla vastaajat kahteen eri ryhmään: heihin, jotka aikovat tulevaisuudessa jatkaa vapaaehtoistoimintaa yhtä paljon tai enemmän kuin ennen sekä heihin, jotka aikovat vähentää tai lopettaa toiminnan.

Tulokset ovat selkeät. Vapaaehtoistehtävien vähentämistä tai lopettamista harkitsevat henkilöt kokevat toiminnassa paljon enemmän kuormittumista kuin he, jotka aikovat jatkaa. Sitoutumiseen vaikuttaa myös mm. se, onko henkilö saanut vapaaehtoistehtävään riittävän perehdytyksen tai tarvitsemaansa tukea.



Väittämiä vapaaehtoistoiminnasta

(2025, n = 1025)





VINKKEJÄ KOORDINAATTOREILLE

”Vapaaehtoisen tukeminen ja pieni muistaminen on tärkeää.”

”Muistakaa opastaa vapaaehtoinen riittävän tarkasti hänelle osoitettuun tehtävään.”

”Koulutuspäivät ja virkistyspäivät auttavat jaksamaan ja saa uusia vinkkejä tekemiseen.”

”Kannustusta ja yhteisiä virkistystapaamisia vapaaehtoiselle!”

”Arvostan aktiivista yhteydenpitoa koordinoivan tahon puolelta. Siitä tulee tunne, että tekemistäni arvostetaan.”

”Pieni kiitos ja palkitseminen kannustaa aina.”

”Koen, että minua huomioidaan voimieni mukaan ja saan itse valita, mikä vapaaehtoistehtävä sopii minulle parhaiten.”

”Vapaaehtoisten jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Siitä ovat vastuussa niin vapaaehtoinen itse kuin organisaatiokin. Älä ota enempää tehtäviä kuin oikeasti jaksat hyvin tehdä!”



Iitu, Vaasa

Vapaaehtoistoiminta on aina ollut lähellä sydäntäni. Muutin Vaasaan 2022 ja siitä lähtien olen toiminut vapaaehtoisena Vaasan suomenkielisessä seurakunnassa. Seurakunta on muutakin kuin rakennus ja työntekijät. Me vapaaehtoiset olemme pieni, mutta tärkeä osa seurakuntaa.

Vapaaehtoistoiminnan kautta olen saanut uusia ystäviä. Yksin asuessani kaipaen kohtaamisia ihmisten kanssa. Vapaaehtoisitehtävissäni kohtaan jo tutuksi tulleita, mutta myös ihan uusia ihmisiä. Näin olen juurtunut uuteen kotikaupunkiini.



Merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia vapaaehtoisuudesta, nyt ja tulevaisuudessa

Tähän raporttiin on koottu yhteen vapaaehtoisten kokemuksia omasta toiminnastaan. Vapaaehtoistoiminta osoittaa kasvattavan hyvinvointia. Vapaaehtoistoiminnan voikin nähdä toteuttavan toivottavia tulevaisuuksia jo tässä hetkessä monin tavoin. Samalla on kuitenkin selvää, että nämä teot tapahtuvat maailmassa, jossa muutos on jatkuvaa ja jossa tulevaisuutta koskevat huolenaiheet ovat jatkuvasti esillä.

Aikamme epävarmuudet heijastuvat vapaaehtoistoimintaan, ja monia toimijoita huolettaa sen tulevaisuus. Tämä ei toki koske vain vapaaehtoiskenttää. Ihmiskunnan, ei vain Suomen tai kolmannen sektorin, suurin kohtalonkysymys on ihmisarvoisen ja oikeudenmukaisen kestävyysmurroksen toteutuminen. Kestävyysmurros merkitsee sitä, että järjestelmämme muotoillaan uudelleen niin, että se tukee sekä ympäristön että ihmisten hyvinvointia.

Suurten muutostarpeiden keskellä yhteiskunnassamme korostuu silti yksilö-, kilpailu- ja talouskeskeisyys. Moni havaitsee ympärillään lisääntyvää välinpitämättömyyttä, kiirettä, kärjistynyttä keskustelukulttuuria ja kovenevia arvoja. Näköaloja kaventaa myös talouspuheen vaihtoehttomuuden retoriikka, joka välittää epäsuoran viestin niukkuudesta ja siitä, ettei hyvinvointia ja välittämistä riitä kaikille, tai että on epärealistista odottaa huolenpidon jatkuvuuden toteutuvan tulevaisuudessa.

Vapaaehtoistoiminta osoittaa kuitenkin, ettei tämä ole koko tilannekuva. Ihmiset toimivat jatkuvasti arvostamiensa päämäärien eteen ilman rahallista korvausta, mahdollistavat hoivan, välittämisen ja innostavan toiminnan toteutumisen. Onkin epärealistista ajatella, etteivät ihmiset jatkossakin haluaisi huolehtia toisistaan ja rakentaa yhteenkuuluvuutta, merkityksellisyyttä ja

yhteistä hyvinvointia. Asiat kuten hoiva, välittäminen ja harrastamisen mahdollisuudet ovat ihmisarvoisen elämän perusarvoja, ja juuri siksi niiden äärellä halutaan toimia tulevaisuudessakin.

Kun pohditaan vapaaehtoistoiminnan tulevaisuutta, onkin tärkeää nähdä sen perusta: mahdollisuus toimia merkityksellisesti, yhteisön tukemana. Taustalla ovat kysymykset siitä, millaisena toimijuus, hyvinvointi, yhteisöllisyys ja merkityksellisyys tulevaisuudessa hahmottuvat. Mitkä ovat niiden lähteet? Millaisia käsityksiä ja oletuksia meillä on tällä hetkellä näistä asioista ja miten ne saattavat olla toisenlaisia tulevaisuudessa? Millaista toimintaa näistä käsityksistä ja niiden muutoksista syntyy?

Kestävän hyvinvoinnin tutkimus on tuonut esiin yhteyden arvokkuuden kokemisen ja tyytyväisyyden välillä. Kun ihminen kokee elämänsä arvokkaaksi, hän kokee myös tyytyväisyyttä, ja toisin päin. Samaisessa tutkimussuuntauksessa on korostettu, että aineettomat mahdollisuudet lisätä hyvää elämää ovat ehtymättömiä, toisin kuin materiaalisen hyvinvoinnin rajaton kasvattaminen. Vapaaehtoistoiminta perustuukin asioihin, jotka voivat kasvaa rajatta: huolenpito, välittäminen ja aineeton hyvinvointi. Vapaaehtoisten kysely on vuosi toisensa perään osoittanut vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutusten kattavuutta - valtaosa vapaaehtoisista kokee toimintansa merkitykselliseksi. Kiireen, kilpailun, suorittamisen ja yksilökeskeisyyden keskellä merkityksellisuuden kokemus saattaa usein hämärtyä, vähentäen elämänlaatua. Merkityksellisuuden kokemukset ovat lisättävissä kaikkialla, ja vapaaehtoistoiminta voi olla avainasemassa niiden kasvattamisessa.

Vapaaehtoistoiminnalla luodaan toivoa ja tulevaisuuksia

Vapaaehtoistoiminnalla on myös merkittävä rooli toiveikkuuden rakentajana. Toivo syntyy suhteissa ja yhteisöissä, etenkin kun näemme muidenkin toimivan arvostamiemme päämäärien edistämiseksi ja tärkeiden itseisarvojen parissa. Epävarmuuksien keskellä tarvitsemme toiveikkuutta ja luottamusta siihen, että tulevaisuus voi olla nykyhetkeä parempi. Toivo on myös edellytys kyvylle kuvitella toivottavaa tulevaisuutta. Ei ole lainkaan yhdentekevää, millaisia tulevaisuuskuvia mielessämme kannamme. On tärkeää uskaltaa kuvitella nykyhetkestä poikkeavia, parempia maailmoja.

On väitetty, että yhteiskuntiemme kuvittelu-kyky on heikentynyt. Samaan aikaan, järjestöt ja vapaaehtoistoiminta ovat aina olleet paikkoja, joissa muutosta ei vain toivota vaan rakennetaan, yhdessä ja konkreettisesti. Ehkä juuri vapaaehtoistoiminnassa kuvittelukyky voi tulevaisuudessakin elpyä ja samalla muuttaa todellisuutta pienessä mittakaavassa, jota voidaan kasvattaa suuremmaksi. Tällaiset tulevaisuudet ovat usein arkisia, ja sen vuoksi hyvinkin ratkaisuvia elämänlaadun kasvattajia.

Päätänkin näihin sanoihin: Millainen tulevaisuus kutsuu sinua puoleensa – ja miten se voisi alkaa toteutua? Millaisia vapaaehtoistoiminnan muotoja omat toiveesi voisivat synnyttää?

Anyara G. Wise

*Kansalaistoiminnan päällikkö
Kansalaisareena ry*



Vapaaehtoistyö.fi on Kirkkopalvelut ry:n ja Kansalaisareena ry:n kehittämä ja hallinnoima vapaaehtoistehtävien verkkovälitysalusta, joka toimii kohtaamispaikkana vapaaehtoistehtäviä etsiville ja niitä tarjoaville. Palvelu on avoin ja maksuton kaikille yleishyödyllisille toimijoille ja tietenkin myös vapaaehtoisille itselleen. Syyskuussa 2025 Vapaaehtoistyö.fi-palvelu täytti jo viisi vuotta! Vuonna 2025 palvelun kautta ilmoitauduttiin vapaaehtoistehtäviin lähes 6 000 kertaa.

Sivustoa koskeissa asioissa tavoitat asiakaspalvelumme osoitteesta asiakaspalvelu@vapaaehtoistyö.fi. Otamme mielellämme vastaan palautetta ja parannusehdotuksia sivustostamme.



Kirkkopalvelut ry on valtakunnallinen yhteistyö- ja palvelujärjestö, joka tarjoaa työkaluja, osaamista ja kumppanuuksia ihmisten auttamiseen ja yhteisöjen vahvistamiseen. Kirkkopalvelut tarjoaa koulutusta, hyvinvointipalveluja, kehittämisen tukea, diakonian ja vapaaehtoistoiminnan ratkaisuja sekä valtakunnallisia tapahtumia. Lisäksi se mahdollistaa vaikuttavaa auttamistyötä mm. Yhteisvastuu- ja Kotimaanapu-keräysten sekä Ruoka-apu.fi- ja Vapaaehtoistyö.fi-palvelujen kautta. Yhdessä kirkon, järjestöjen ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa apu tavoittaa ne, jotka sitä eniten tarvitsevat.



Kansalaisareena on valtakunnallinen vapaaehtoistoiminnan asiantuntija-, vaikuttaja- ja kattojärjestö ja koko alan yhteiskunnallinen suunnannäyttävä. Olemme ainoa toimija Suomessa, joka kokoaa yhteen vapaaehtoistoiminnan laajan kirjon ja tekee näkyväksi sen merkityksen yksilölle ja yhteiskunnalle. Olemme noin 150 jäsenjärjestön yhteinen ääni ja koko kentän kehittäjä. Toimimme yhdessä vapaaehtoistoiminnan ammattilaisten, järjestöjen, vapaaehtoisten, päättäjien ja kaikkien vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneiden kanssa. Tarjoamme kentälle monipuolista ja tutkittua asiantuntijätietoa sekä vahvistamme vapaaehtoistoiminnan muutosta.

”

VAPAAEHTOISTOIMINNALLA ON MINULLE VALTAVAN SUURI MERKITYS. OLEN OPPINUT SUOMEA, OLEN SAANUT UUSIA TUTTAVIA JA VERKOSTOJA JA SAAN AUTTAA! YSTÄVÄNÄ OLEMINEN IÄKKÄALLE TUNTUU TOSI MERKITYKSELLISELTÄ. JOKA TAPAAMISKERRAN JÄLKEEN MINULLA ON TOSI HYVÄ MIELI.

Laimes Jali, vapaaehtoinen

Rohkeasti mukaan tekemään, toimimaan ja nauttimaan. Aina löytyy jotakin mieleistä tekemistä!

Tule rohkeasti mukaan, koet jotain ainutkertaista. Pääset oppimaan ja kokemaan uusia asioita.

Kannattaa kokeilla, saatat yllättyä, kuinka antoisaa se on!

Vapaaehtoisena saat tehdä oman jaksamisen mukaan eikä vaadita enempää. Teet oman voinnin mukaan.

Jokainen vapaaehtoinen on oma persoonansa, osallistuu omilla voimillaan ja taidoillaan, tuo iloa ja väriä ryhmään tai yksilön auttamiseen!

Vinkkini vapaaehtoiselle on, että harkitse, mihin resurssisi riittävät. Sitoudu lupaamaasi ja uskalla sanoa myös ei.

Onnistumisen iloa vapaaehtoistoimintaasi!