



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto



Vapaaehtoisen opas



www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta

”Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen.”

Tommy Tabermann

Oppaan tekstisisällön on tuottanut Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat Nadja Makkonen ja Maija Möttönen.

Toimitus: Sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyön koordinaattorit ja viestintä

Kuvat: geronomiopiskelijat Katarina Ahro, Leena Lähteenoja-Berg, Eeva-Liisa (Lissu) Kiviniemi, Laura Pulkkinen ja Eliise Vares

Piirroksiset ja taitto: Meri Jähi

Painosmäärä: 2 500 kpl, 2014

Kirjapaino: AS SpinPress

Lähteet:

Sosiaali- ja terveysviraston vapaaehtoistyön koordinaattorit, 2013.

Mattila Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-kustannus, Juva.

Vapaaehtoistoiminnan koulutuskansio, 2005. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Sisällysluettelo

Hei vapaaehtoinen! -----	4
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet -----	6
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet ---	10
Vapaaehtoistoiminnan prosessi -----	12
Vapaaehtoisen jaksaminen ja tukeminen ----	14
Omien voimavarojen tarkastelu -----	14
Vapaaehtoiselle tarjottava tuki -----	15
Vuorovaikutus ja kohtaaminen -----	16
Millaista on hyvä kohtaaminen? -----	17
Kuunteleminen -----	18
Vapaaehtoistoiminnan muodot sosiaali- ja terveysvirastossa -----	19
Lisätietoja ja yhteystiedot -----	20



Hei vapaaehtoinen!

Maailmassa on yhä suurempi joukko ihmisiä, jotka haluavat tehdä hyvää ja auttaa toisia. Hienoa, että haluat olla yksi heistä!

Tiesitkö, että Suomessa jo joka kolmas on vapaaehtoinen ja pelkästään Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastossa teitä on noin 1500?

Kaikki toisten hyväksi tehdyt teot ovat aina arvokkaita, mutta varsinaiseksi vapaaehtoistyöksi määritellään sellainen toiminta, jota tehdään organisoidusti yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi. Vapaaehtoistyöstä ei saa rahallista korvausta, se tehdään ilman pakkoa eikä sitä pidetä velvollisuutena sukua ja perhettä kohtaan.

Vapaaehtoisena tulet tekemään työtä, joka on mittaamattoman tärkeä osa koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistämistä. Pienenkin teon vaikutukset voivat olla yllättävän suuret. Vapaaehtoistyön merkittävyyttä ei voi koskaan mitata rahassa, mutta Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin tutkimuksesta kävi ilmi, että vapaaehtoistyön arvo Suomessa kohoaa yli 130 miljoonaan euroon vuodessa.



Vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus antaa myös tekijälleen jotain. Vapaaehtoistointaan sopii-kin hyvin sanonta "antaessaan saa". Ihmiset lähtevät mukaan vapaaehtoistointaan eri syistä. Joku lähtee mukaan auttamisen halusta, kun taas toinen haluaa tutustua uusiin ihmisiin. Kaikki motiivit ovat yhtä hyviä, tärkeintä on, että päätit lähteä mukaan. Mikä sai sinut osallistumaan toimintaan?

Kädessäsi oleva opas on ensimmäinen laatuaan ja vie sinut vapaaehtoistoiminnan perusasioiden äärelle. Tulet tutustumaan vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja käytäntöihin sekä saat tietoa vapaaehtoisille tarjottavasta tuesta.

Olet lämpimästi tervetullut vapaaehtoisten tutkitusti tavallista onnellisempaan joukkoon!

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

Vapaaehtoistoimintaa ohjaavat ja määrittelevät tietyt aikojen saatossa muodostuneet yhteiset ja yleisesti hyväksytyt tunnuspiirteet ja ohjenuorat. Niiden avulla voi myös tiivistää sen, mikä vapaaehtoistoiminnassa on erityistä.



1. Vapaaehtoisuus

Jokainen tulee mukaan toimintaan vapaaehtoisesti, omasta halustaan. Olennaista vapaaehtoistoiminnassa on henkilön oma tahto sekä halu tehdä ja olla mukana toiminnassa.

2. Tasa-arvoisuus

Kaikki osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina ja jokaista mukana olevaa arvostetaan. Jokaisen tietoja ja taitoja tarvitaan.

3. Vastavuoroisuus

Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.

4. Palkattomuus

Toiminnasta ei saa rahallista korvausta ja ”palkkana” on toiminnasta saadut kokemukset.

5. Ei-ammattimaisuus

Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista!

6. Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan

Vapaaehtoinen on luotettava. Vapaaehtoisen on itse arvioitava voimavaransa, jotta hän ei lupaa tehdä enemmän kuin ehtii ja jaksaa. Jokaisella on oikeus itse määrittellä kuinka pitkäksi aikaa hän haluaa sitoutua

7. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päättyttyä.

8. Suvaitsevaisuus

Vapaaehtoistoiminnassa suvaitaan kaikkia mukana olevia heidän kansallisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta. Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy sen, että ihmisillä voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä.

9. Puolueettomuus

Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti. Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan pyrkii toimimaan yhteistyössä eri osapuolten kanssa.

10. Autettavan ehdoilla toimiminen

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vastaa itse tekemisistään. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukena.

11. Yhteistyö

Vapaaehtoinen toimii yhteistyössä tuettavan omaisten ja ystävien kanssa sekä on tuettavan tukena ja kumppanina. Vapaaehtoinen ohjaa tarvittaessa ammattiavun luo.

12. Yhteisöllisyys

Vapaaehtoisella voi olla mahdollisuus päästä osaksi ryhmää tai yhteisöä.

13. Oikeus tukeen ja ohjaukseen

Vapaaehtoisella tulee olla mahdollisuus saada tukea ja ohjausta.

14. Toiminnan mielekkyys

Vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus olla mielekästä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistoiminta ei saisi koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.

15. Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden henkiseen kasvuun ja itsensä kehittämiseen.

(Lähde: Sosiaali ja terveysturvan keskusliiton koulutusmateriaali)



Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Vapaaehtoistoimintaan osallistuessasi sinulla on sekä oikeuksia että velvollisuuksia, jotka yhdessä toiminnan periaatteiden kanssa muodostavat vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt.

Vapaaehtoisena sinulla on oikeus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- sitoutua itsellesi sopivaksi ajaksi ja itsellesi sopivaan tehtävään
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- siirtyä muihin vapaaehtoistehtäviin
- perehdytykseen ja koulutukseen
- tukeen
- ohjaukseen
- lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessasi
- ryhmätapaturmavakuutukseen
- osallistua vapaaehtoisten tapaamisiin ja virkistystoimintaan
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista



Vapaaehtoisena sinulla on velvollisuus

- toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- toimia päihteettömänä
- kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta
- pitää kiinni sovituista asioista/sitoumuksista
- noudattaa vapaaehtoistoiminnan sovittuja pelisääntöjä
- ilmoittaa ajoissa, jos tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- kunnioittaa viraston asiakkaan itsemääräämisoikeutta
- huolehtia omasta jaksamisestasi vapaaehtoisena
- ilmoittaa viraston asiakkaan tuen tai avun tarpeesta ohjaajallesi, jos asiakkaan tilanne on huonontunut
- ilmoittaa yhteyshenkilöllesi jos haluat lopettaa vapaaehtoisena toimimisen

Vapaaehtoistoiminnan prosessi

Aloittaminen

- Sopivan toimintamuodon löytäminen
- Perehdytys
- Toiminnan konkreettinen aloittaminen/käynnistyminen

Voit lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan joko osallistumalla peruskoulutukseen tai olemalla suoraan yhteydessä siihen paikkaan, jossa haluaisit toimia vapaaehtoisena.

Lähdettyäsi mukaan toimintaan, sinulle etsitään ajankäytöllisesti ja sisällöllisesti sopiva vapaaehtoistehtävä. Tämän jälkeen saat tehtävään liittyvän perehdytyksen. Perehdytys voi olla tehtävästä riippuen valmennus, koulutus ja/tai perehdytyshaastattelu.

Kun toimit ensimmäisen kerran vapaaehtoisena, mukanas on usein joko toinen vapaaehtoinen tai ohjaaja, joka toimii apunasi ja tukenasi.



Vapaaehtoisena toimiminen

- Ohjaus ja tuki
- Lisäkoulutukset ja virkistystoiminta
- Mahdollisuus vaihtaa tehtävää

Toiminnan käynnistyttyä jatkat vapaaehtoisena toimimista itsenäisesti. Sinulla on kuitenkin taustalla tukena yhteyshenkilösi. Vapaaehtoisille järjestetään jatkuvasti lisäkoulutuksia, vapaaehtoisten välisiä tapaamisia sekä erilaista virkistystoimintaa, joista saat tietoa yhteyshenkilöltäsi. Sinulla on tarvittaessa mahdollisuus myös yksilölliseen ohjaukseen ja tukeen.

On myös hyvä muistaa, että jos vapaaehtoistehtäväsi ei tunnu sopivalta tai jostain muusta syystä haluat sitä vaihtaa, ole yhteydessä ohjaajaasi.

Lopettaminen/tauolle jääminen

- Ilmoittaminen yhteyshenkilölle!

Sinulla on oikeus lopettaa vapaaehtoisena toimiminen halutessasi. Kun olet aikeissa lopettaa tai jäädä tauolle vapaaehtoistehtävästäsi, tärkeintä on, että ilmoitat siitä yhteyshenkilölle ajoissa! Joissain tapauksissa vapaaehtoistehtäväsi voidaan lopettaa myös yhteyshenkilösi toimesta, jos hän jostain perustellusta syystä katsoo että tehtävä ei ole sinulle sopiva.

Vapaaehtoisen jaksaminen ja tukeminen

Vapaaehtoisena teet mittaamattoman arvokasta työtä toisten ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi.

Omasta jaksamisesta huolehtiminen on vastuullista toimintaa sekä itseään että muita kohtaan, ja tämä onkin yksi vapaaehtoisen velvollisuuksista. Elämäntilanteen muuttuessa on hyvä muistaa tarkistaa ja arvioida omat voimavaransa uudestaan.

On tärkeää muistaa, että jos vapaaehtoistoiminta ei enää tunnu mielekkäältä vaan uuvuttaa, on sinulla oikeus pitää toiminnasta taukoa tai siirtyä tekemään jotakin muuta mielekäästä.

Huolehdiathan, että elämässäsi löytyy tarpeeksi aikaa iloa tuottaville asioille!

Omien voimavarojen tarkastelu

Parhaimmillaan vapaaehtoisena toimiminen tuottaa sinulle hyvää mieltä, mutta vapaaehtoistyön lisäksi elämässäsi tulisi olla myös muita asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan. Voimavaran lähteitä voivat olla esimerkiksi ihmissuhteet, harrastukset, rentoutuminen ja työ. Myös mielikuvitusta, luovuutta ja huumoria voi käyttää oman jaksamisen apuna. Välillä on hyvä pysähtyä tarkastelemaan omia voimavarojaan.

Tässä on muutamia kysymyksiä, joiden avulla voit pohtia omaa jaksamistasi vapaaehtoisena:

- Tuntuuko vapaaehtoisena toimiminen mielekkäältä? Lähdetkö hyvillä mielin vapaaehtoistehtävääsi?
- Koetko saavasi vapaaehtoistyöstä hyvää mieltä vai tuottaako se sinulle stressiä?
- Onko sinulla riittävästi aikaa ihmissuhteiden ylläpitämiseen? Ehditkö levätä tarpeeksi?
- Tunnetko saavasi sopivassa määrin tukea vapaaehtoistehtävässasi?
- Mitkä asiat elämässäsi auttavat sinua jaksamaan? Mikä tuottaa iloa elämääsi?

Vapaaehtoiselle tarjottava tuki

Vapaaehtoistehtävästäsi riippuen on tarjolla erilaisia tukimuotoja. Näistä saat tarkempia tietoja yhteyshenkilöltäsi.

Tässä esimerkkejä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston tarjoamasta tuesta

- lisäkoulutukset
- virkistystapahtumat: esimerkiksi erilaiset retket ja juhlat
- vapaaehtoistoiminnan ohjaajan ja muun henkilökunnan antama tuki
- vertaisryhmätapaamiset
- työnohjaukselliset keskustelut/työnohjaus
- vapaaehtoisten palaverit
- vapaaehtoisten palkitseminen

Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä kanssakäymistä, jossa yhdistyvät sanallinen ja sanatonta viestintä. Suurin osa viestinnästä on sanatonta, johon kuuluvat ilmeet, eleet, koskettaminen, katse ja ruumiinkieli.

Vapaaehtoistoiminnassa, jossa olet tekemisissä toisten ihmisten kanssa korostuvat vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustaidot opitaan sosiaalisessa kanssakäymisessä, toimimalla muiden ihmisten kanssa. Oma tapa toimia vuorovaikutussuhteessa kehittyy jo lapsuudessa, mutta vuorovaikutustaitoja voi kuitenkin kehittää koko elämän ajan.

Vuorovaikutuksen laatuun vaikuttavat myös muun muassa henkilökemiat, roolit, aika, ympäristö ja elämäkokemukset. Aina vuorovaikutus ei onnistu toivotulla tavalla, joskus ihmisten väliset henkilökemiat eivät kohtaa tai aika ja paikka eivät ole sopivia.

”Aina kun olen todella kuunnellut toista ihmistä, olen myös pitänyt hänestä”

Rachel Pinney



Ihmisillä on erilaisia rooleja eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa. Esimerkiksi työpaikan hiljainen tyyppi saattaa olla hyvinkin puhelias omien ystäviensä seurassa.

Meidän jokaisen elämäkokemukset vaikuttavat tapamme olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jokainen tulkitsee asioita omien kokemustensa kautta ja tämä saattaa aiheuttaa välillä väärinkäsityksiä.

Vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta toisen kunnioittaminen ja erilaisuuden hyväksyminen on tärkeää. Emme myöskään ole ajatuksenluki-joita, toinen ei voi tietää mitä tunnen, tahdon tai toivon, ellen kerro sitä.

Millaista on hyvä kohtaaminen?

Toimivan vuorovaikutuksen lähtökohtana on toisen arvostus ja on tärkeää ymmärtää, että jokainen ihminen on erilainen. Kun tapaat uuden ihmisen, pyri karistamaan ennakkoluulosi ja kohtaa hänet avoimin mielin.

Ensivaikutelma voi olla ratkaisevan tärkeä. Vapaaehtoisena kannattaakin miettiä millaisen vaikutelman annat itsestäsi käytökselläsi, ilmeilläsi, eleilläsi tai pukeutumisellasi. On kuitenkin hyvä muistaa, että ensivaikutelma saattaa antaa toisesta väärän kuvan. Uuteen ihmiseen tutustuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

Kuunteleminen

Vuorovaikutuksessa kuunteleminen on usein jopa tärkeämpää kuin puhuminen, meillähän on kaksi korvaa ja yksi suu. Toimiessasi vapaaehtoisena saatat tavata ihmisiä, joille kohtaaminen on ensimmäinen kerta pitkään aikaan, kun joku oikeasti kunnioittaa häntä ja kysyy mitä hänelle kuuluu. (*Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2005*)

Emme kykene kuuntelemaan, mitä toinen ihminen sanoo, jos meillä on vastaus valmiina. Emme pysty silloinkaan kuulemaan, jos koko ajan kuumeisesti mietimme neuvoja, joita voisimme antaa. Suorittamisen tilalle meidän on opeteltava olemista, neuvomisen tilalle jakamista ja ymmärtämisen tilalle välittämistä. (Mattila 2007, 12.)

Kohtaamisessa korostuu aito läsnäolo. Kuuntelijana voit viestiä halustasi ja kyvystäsi kuunnella erilaisin keinoin:

- Vaikka kuuntelijana olisit eri mieltä, pyri keskittymään siihen, että ymmärrät puhujan ajatukset ja mielipiteet
- Pyri eläytymään puhujan asemaan empaattisesti
- Voit esittää tarkentavia ja täsmentäviä kysymyksiä → Tällä muun muassa vältetään väärinkäsitysten syntymistä
- Muista luonteva katsekontakti → Myös ilmeesi, eleesi ja käytöksesi kertovat halustasi kuunnella

Vapaaehtoistoiminnan muodot sosiaali- ja terveystoiminnassa

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoiminnassa on hyvin monipuolista vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoistoiminnan muodot ja tehtävät vaihtelevat sisällöiltään, kohderyhmiltään sekä sitouvuusasteiltaan.

Tässä esimerkkejä toimintamuodoista:

- Liikuntakaveri
- Kulttuurikaveri
- Saattajatoiminta
- Vapaaehtoisvälitys
- Ruotsinkielinen toiminta
- Lastensuojelun tukihenkilötoiminta
- Tuki- ja lomaperhetoiminta
- Rikosten ja riitojen sovittelu

Vapaaehtoisena voit toimia myös:

- Vanhustenkeskuksissa, palvelukeskuksissa ja -taloissa
- Asukastaloissa ja -tiloissa
- Sairaaloissa
- Mielenterveys- ja päihdetyön yksiköissä
- Vammaistyön yksiköissä

Näissä paikoissa on monia vaihtoehtoja toimia vapaaehtoisena. Vapaaehtoisena pääset myös itse ideoimaan ja vaikuttamaan tehtäviin.

Lisätietoja ja yhteystiedot

Sosiaali- ja terveystieteiden vapaaehtoistyön koordinaattorit

(09) 310 46940

(09) 310 64884

(09) 310 58485

Sähköposti

vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Facebook

<https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaSotessa>

Internet

www.hel.fi/vapaaehtoistoiminta



Yhteysenkilösi nimi

Sähköpostiosoite

Puhelinnumero

