



TYÖKALUJA TUETTUUN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

ÖÖTÖ ÄÄT SISÄ SISÄ

3

ESIPUHE

4

TUETTU VAPAA-
EHTOISTOIMINTA

5

KOHDERYHMÄ

6

TARJOTUT
TUKIMUODOT

7

VAPAAEHTOIS-
TEHTÄVÄT

8

HANKKEEN
TAVOITTEET
JA ERITYISYYS

9

TULOKSET LUKUINA

11

VAPAAEHTOIS-
TOIMINNAN ANTI

12

VAIKUTTAVUUS

13

OHJAUTUMINEN
TOIMINTAAN

14

VAIKUTTAMINEN

15

OLE MAHDOLLISTAJA!

17–22

TYÖKALUJA &
ESIMERKKITARINOITA





Tuetun vapaaehtoisuuden monet mahdollisuudet

Tuettu vapaaehtoistoiminta käynnistyi Lahden Diakonialaitoksella liki neljä vuotta sitten vapaaehtoistoiminnan parissa tehdystä havainnosta, jonka mukaan vapaaehtoistoiminta ei ole mahdollista kaikille. Tuettu vapaaehtoisuus paitsi mahdollistaa vapaaehtoisena toimimisen erityistä tukea tarvitseville, myös vahvistaa osallisuuden kokemusta vapaaehtoistoiminnan kautta.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos jakaa osallisuuden kolmeen osa-alueeseen: osallisuuteen omassa elämässä, osallisuuteen yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuuteen yhteisestä hyvästä.¹ Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi vahvistaa osallisuutta kaikilla näillä osa-alueilla, mutta etenkin osallisuus yhteisestä hyvästä korostuu vapaaehtoistoiminnassa hyvän tekemisen ja jakamisen kautta.

Tuetussa vapaaehtoisuudessa puhumme mahdollistamisesta – emme tee asioita toisen puolesta, vaan mahdollistamme hyvän tekemistä, merkityksellistä toimintaa ja onnistumisen kokemuksia yksilön omista toiveista, voimavaroista ja vahvuuksista käsin.

Matka tuetun vapaaehtoisuuden parissa on ollut avartava ja erilaisuuden sekä arvostavan

kohtaamisen merkityksen ymmärrystä vahvistava. Osallisuuden näkökulmasta jokaisen ihmisen mahdollisuus merkitykselliseen tekemiseen on äärimmäisen oleellinen – toteutuu se sitten kotona, palkkatyössä tai harraste- ja vapaaehtoistoiminnassa. Ammatillisesti toimivina vapaaehtoistoiminnan koordinoijina olemme osallisuustyön etulinjassa, ja vastuamme osallisuuden mahdollistamisesta on korostunut. Tästä syystä tuetussa vapaaehtoisuudessa toivomme, että erityisen tuen mahdollisuus olisi sisäänrakennettu kaikkeen ammatillisesti koordinoituun vapaaehtoistoimintaan. Toteutuakseen tämä toive tarvitsee organisaatioiden tuen vapaaehtoistoiminnan koordinoijille.

Erityistä tukea on mahdollista tarjota vapaaehtoisille ilman mittavia resursseja, mutta tämä edellyttää tukeen panostetun ajan ja sen arvon tunnustamista. Kukin voi mahdollistaa tuettua vapaaehtoisuutta oman toimintaympäristönsä tarjoamissa puitteissa ja laajuudessa. Kiitos suurenmoisten verkostojemme, on tässä työssä päästy hyvään alkuun! Yhdessä rakennamme tulevaisuuden vapaaehtoisuudesta yhä paremmin saavutettavaa.

Marjo Karinkanta



Lahden Diakonialaitos, Osallisuuspäällikkö

Lähde:

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Saatavilla 19.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

”

Tukea vapaaehtoisuuteen -hanke on vahvistanut hyvinvointia ja osallisuutta lukuisten henkilöiden kohdalla, joille vapaaehtoisena toimiminen ei ehkä muutoin olisi ollut mahdollista.

Elise Liikala,
Tukea vapaaehtoisuuteen
-hankkeen projektipäällikkö
v. 2021

Tuettu vapaaehtoistoiminta

Tuetulla vapaaehtoistoinnalla tarkoitetaan vapaaehtoistointia, joka on suunnattu tavallista enemmän perehdytystä, neuvon- ja tukea tarvitseville henkilöille.

Hankkeen tavoitteena oli tarjota jokaiselle halukkaalle tasavertainen mahdollisuus toimia vapaaehtoisina.

Lahden Diakonialaitoksen (Dila) Tukea vapaaehtoisuuteen -hanke toteutettiin STEA:n rahoituksella 1.9.2018–31.12.2021. Hankkeen kohderyhmänä olivat erityisryhmät ja elämän murrostilanteessa olevat vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneet eri ikäiset ihmiset.

Lahden Diakonialaitoksella vapaaehtoisille on ollut tarjolla erilaisia tuen muotoja.

Tuetussa vapaaehtoistoinnassa oleellista osallistujien näkökulmasta on ollut se, että heille mahdollistuu hyvän tekeminen, toiminnallisuus ja tavoitteellisuus. Näiltä osin toiminta eroaakin tavallisesta aktivoivasta harraste- tai kohtaamispaikkatoiminnasta. Saamamme palautteen mukaan tuki on ollut tärkeää ja auttanut siinä, että moni vapaaehtoinen on jatkanut mukana hankkeen alusta loppuun saakka.



Katso videoita Tukea vapaaehtoisuuteen -hankkeesta täällä dila.fi/julkaisut

”

Tukea vapaaehtoisuuteen -hanke on merkityksellinen ja tarpeellinen, koska diagnoosien takana on ihmisiä, joilla on käyttämätöntä potentiaalia.

Tuettu vapaaehtoinen

Kohderyhmä

Tuettu vapaaehtoistoiminta mahdollistaa erityisryhmien, kuten maahanmuuttajien, mielenterveyskuntoutujien ja lievästi kehitysvammaisten toimimisen vapaaehtoisina. Se tarjoaa myös elämän murrostilanteissa, kuten koulunsa keskeyttäneille nuorille, pitkäaikaistyöttömille, leskille, eläkkeelle siirtyville tai erotilanteissa oleville henkilöille mahdollisuuden osallistua itselle mielekkäseen toimintaan muiden hyväksi.

Lahden Diakonialaitoksen Tukea vapaaehtoisuuteen -hankkeessa ei kerätty osallistujien terveystietoja. Haastatteluvaiheessa kysyttiin kuitenkin, millaista tukea vapaaehtoiset arjessaan saavat ja millaista tukea he toivoisivat vapaaehtoisena toimimiseen.

Toiminta kytkettiin vahvasti Lahden Diakonialaitoksen muihin toimintoihin ja yhteisöllisyyttä ja osallisuutta mahdollistavan Dilakorttelin kehittämiseen. Vapaaehtoisia toimikin eri tehtävissä useissa Dilakorttelin toiminnoissa ja Lahden Diakonialaitoksen hankkeissa.

Toiminta pohjautui asiakkaan jaksamiselle, voimavaroille ja toiveille ja matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaan tutussa toimintaympäristössä. Yksilöllisesti vapaaehtoistehtäviä toteutettiin myös jonkin verran Lahdessa toimivien yhteistyökumppaneiden kanssa.

”

Jos osaa yksin ongelmansa ratkaista, kannattaa laittaa viitta selkään ja ryhtyä super-sankariksi.

Tuettu vapaaehtoinen

Tarjotut tukimuodot

Tuen tarpeet arvioitiin kunkin vapaaehtoisen kohdalla yksilöllisesti työntekijän kanssa. Tuen muodot suunniteltiin yhdessä.

Keskiössä oli yksilötuki, mutta myös ryhmämuotoista tukea oli tarjolla. Toisinaan kokeneempi vapaaehtoinen toimi uudemman vapaaehtoisen mentorina. Yksilöllistä tukea tarjoamalla mahdollistettiin vapaaehtoistoimintaa, mutta myös vahvistettiin osallisuutta, kokemusta yhteiskuntaan kuulumisesta ja tuettiin vapaaehtoisten tavoitetta löytää itselleen mielekästä tekemistä kodin ulkopuolelta.

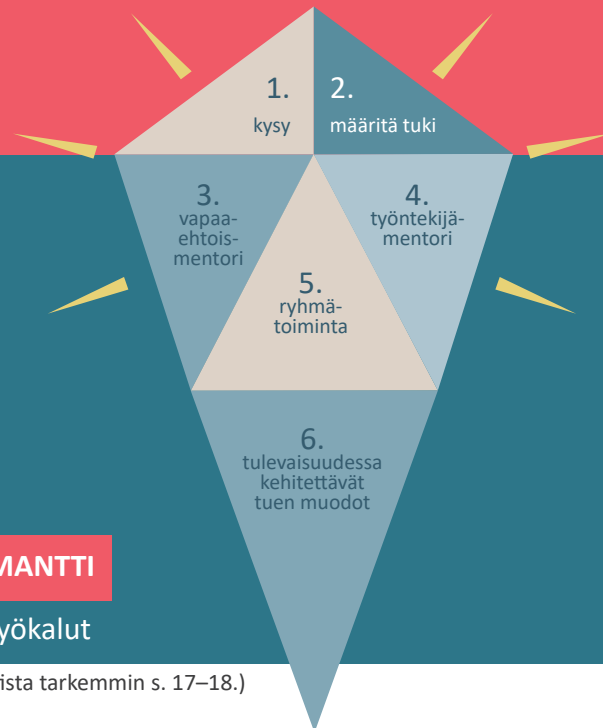
TAUSTATYÖKALUT

TEHTÄVÄTYÖKALUT

TUEN TIMANTTI

eli tuen työkalut

(Tuen timantista tarkemmin s. 17–18.)



”

Viikottainen tavoite on hyvä olla ja pääsee tekemään kivoja juttuja muiden kanssa.

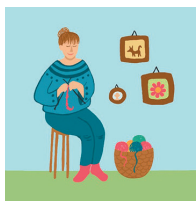
Tuettu vapaaehtoinen

Vapaaehtoistehävät

Vapaaehtoistoiminnan muodot ja tavat syntyivät vapaaehtoisten omien vahvuuksien, tarpeiden, toiveiden ja ideoiden pohjalta.

Vapaaehtoistoiminta palveli organisaatiota ja/tai muita ihmisiä. Toiminta tuotti hyvää ja oli sikäli tavoitteellista.

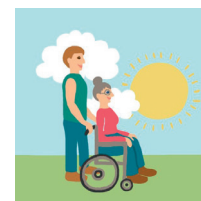
Vapaaehtoiset osallistuivat esimerkiksi lasten leikittämiseen sekä tapahtumien ja retkien järjestämiseen. He esittivät musiikkia senioreille, järjestivät taidenäyttelyä, sisustivat 2021 Lahdessa avatun Walkersin tiloja, maalasivat tauluja lasten ja nuorten poliklinikan potilaiden iloksi, virkkasivat turvalonkeroita vauvoille, järjestivät peliryhmätoimintaa, autoivat senioriasukkaita ulkoilussa ja kunnostivat senioriasukkaiden piha-alueita. Osa tuetuista vapaaehtoisista aloitti vapaaehtoisena toimimisen myös muissa Dilan hankkeissa, kuten Arjen apu -hankkeessa, jossa edesautetaan maahanmuuttajien kotoutumista ja Yhteisökärpänen-kaupungin-osahankkeessa muun muassa lastenhoitotehtävissä.



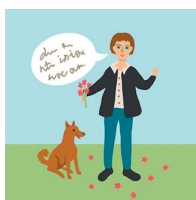
TAIDE, KÄSITYÖT
& MUSISOINTI



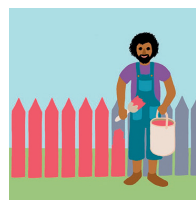
KOHTAAMINEN JA
LASTENHOITOAPU



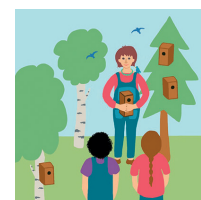
IKÄIHMISTEN
ULKOILUSEURA



ESIINTYMINEN
JA TAPAHTUMAT



PIHATYÖT JA
RAKENTAMINEN



RYHMÄTOIMINNAN
OHJAUS MUILLE

”

Omalla vahvuusalueellaan voi auttaa muita, vaikka toisissa asioissa itsekin vastaanottaisi tukea. Tämä on yksi mullistava oivallus, joka on syntynyt raja-aitoja rikkovassa tuetussa vapaaehtoistoiminnassa.

Tiina Roos,
Tukea vapaaehtoisuuteen
-hankkeen projektityöntekijä
v. 2020–2021

Hankkeen tavoitteet ja erityisyys

Tukea vapaaehtoisuuteen -hanke tähtää osallisuuden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisääntymiseen ja vaikutusmahdollisuuksien laajentamiseen lahtelaisessa toimintaympäristössä.

Hankkeen aikana nähtiin, että vapaaehtoistoiminta voi olla väylä kuntoutumiseen, kotoutumiseen sekä sosiaalisten verkostojen laajentumiseen. Tuetun vapaaehtoisuuden anti on kuitenkin aina yksilöllinen. Kokemus mukanaolosta ja vapaaehtoisena toimimisen mahdollistuminen sinänsä on ollut usealle vapaaehtoiselle tärkeää.

Tuettu vapaaehtoistoiminta on uudenlainen malli demokratian toteutumiseen ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. Se mahdollistaa yhteisen hyvän eteen toimimisen myös heille, joille se on muuten harvoin mahdollista.

Lahden Diakonialaitoksella tuettu vapaaehtoistoiminta on ollut ainutlaatuista, koska sen lähtökohtana on ollut tuettujen vapaaehtoisten toiminta oman viiteryhmän ulkopuolella. Tämä tarkoittaa sitä, että erityistä tukea tarvitsevat vapaaehtoiset ovat kohdanneet toisiaan yli erityisryhmärajojen.

Osallistujille pyrittiinkin tarjoamaan mahdollisuuksia toimia muun kuin oman vertaisryhmän parissa, jolloin avautuisi tilaisuus uudelleen kirjoittaa rooleja, odotuksia sekä valtasuhteita.

Keskiössä ei ollut tuen tarpeen taustasy, vaan osallisuus ja mahdollisuus tehdä hyvää tuettuna yksin tai muiden kanssa diagnosoivapaassa tilanteessa. **Moni osallistujista pääsi avun saajana olemisen sijaan toimimaan nyt vuorostaan avunantajana.**

”

Aloittamisen kynnys olisi ollut liian suuri ”vapailta markkinoilla”.

Tuettu vapaaehtoinen

Tulokset lukuina

75 henkilöä toimi hankkeen aikana erilaisissa vapaaehtoistehtävissä. **Aloitettuaan vapaaehtoiset sitoutuivat yleensä toimintaan omien voimavarojensa ja aikataulujensa puitteissa pitkäkestoisesti.** Päätökeskusteluja vapaaehtoisten kanssa käytiin lähinnä hankkeen aikana vain, kun joku muutti toiselle paikkakunnalle tai aloitti opinnot.

Seuranta- ja päätökselyihin vastanneista vapaaehtoisista:

98 % sai vapaaehtoistoiminnasta lisäarvoa ja merkityksellisyyttä elämään.

97 % koki vapaaehtoistehtävät ja -toiminnot itselleen sopiviksi.

97% koki onnistumisen iloa vapaaehtoistoiminnassa.

97% koki hanketyöntekijältä saamansa tuen riittäväksi.

74% koki, että toiminta paransi omaa arjessa selviytymistä ja toirutiinia tai päivärytmiä.

73% koki, että vapaaehtoistoiminta on lieventänyt omaa yksinäisyyttä. (Osa vastanneista ilmoitti, että he eivät koe yksinäisyyttä, joten se ei voinut vähentyä.)

Vuosina 2018–2021 tuettua vapaaehtoistoimintaa toteutettiin yhteensä n. 2200 tuntia.

4,5 oli kokonaisarvosana, jonka vapaaehtoiset antoivat hankkeelle asteikolla 1–5.

”

Olen seurannut sivusta oman asiakkaan voimistumista jokaisen vapaaehtois-tapaamisen jälkeen. Asiakkaalla on ollut vahva kokemus oman osallisuuden merkityksellisyydestä ja seuraavia tapaamisia odotetaan aina innolla :)

Verkostokumppani 2021

VERKOSTOPALAUTE TOIMINNASTA VUONNA 2021

100 % koki saaneensa toimintansa tarpeisiin nähden riittävästi tietoa tuetusta vapaaehtoistoiminnasta.

100 % vastaajista koki, että tuetulle vapaaehtoistoiminnalle on **alueellista ja/tai yhteiskunnallista tarvetta.**

100 % vastaajista koki toiminnan olevan **merkityksellistä ja osallisuutta vahvistavaa tuetuille vapaaehtoisille.**

100% vastaajista oli tyytyväisiä toiminnan sisältöön ja toteutukseen.

92% vastaajista oli tyytyväisiä tuettuun vapaaehtoistoiintaan mukaanohjautumisen helppouteen/sujuvuuteen.

93% vastaajista oli kuullut positiivisia asiakaskokemuksia tuetusta vapaaehtoistoiminnasta.

7 % oli kuullut jonkin verran negatiivisia asiakaskokemuksia tuetusta vapaaehtoistoiminnasta.

Vuonna 2021 seitsemän vastaajan toiminnasta on ohjautunut asiakkaita tuettuun vapaaehtoistoiintaan ja viiden vastaajan toiminnassa käy tuettuja vapaaehtoisia vapaaehtois-tehtävissä. Kaksi vastaajaa oli muita verkostokumppaneita.

”

Saan antaa
itsestäni jotain
yhteiskunnalle ja
parantaa
muidenkin
oloa.”

Tuettu vapaaehtoinen

Vapaaehtoistoiminnan anti

Vapaaehtoistoiminnassa oleellista on, että toiminta tuottaa hyvää sekä vapaaehtoiselle että vapaaehtoistoiminnan kohteelle.

Tuetussa vapaaehtoisuudessa korostuu yleisten vapaaehtoistoiminnan piirteiden ohella erityispiirteitä, joista monet liittyvät oman identiteetin ja elämänhallinnan vahvistumiseen.

Yleisesti vapaaehtoisuudessa toteutuu:

- Hyvän tekeminen
- Itsensä kokeminen hyödylliseksi
- Merkityksellinen tekeminen
- Elinpiirin laajentaminen

Tuetussa vapaaehtoisuudessa korostuu:

- Onnistumisen kokemukset
- Erilaisuudet kohtaaminen ja hyväksyminen itsessä ja muissa
- Sosiaaliset suhteet
- Rutiinit
- Omien vahvuuksien löytäminen ja valjastaminen

”

Paras on se
kokemus siitä,
että minä olen
hyvä minä.

Tuettu vapaaehtoinen

Vaikuttavuus

Nina Lehikoinen on tutkinut opinnäytetyössään (LAB, 2020) Lahden Diakonialaitoksella tuettuina vapaaehtoisina toimivien henkilöiden motivaatiotekijöitä vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Kaikki haastateltavat korostivat työntekijöiltä saamansa tuen merkitystä sekä toisille antamisen merkityksellisyyttä.

Eniten tuettuun vapaaehtoistoimintaan osallistuneet kuvasivat vapaaehtoistoiminnan antia henkilökohtaisen hyvinvoinnin vahvistumisen kautta. Vapaaehtoisena toimiminen ja muille antaminen toi hyvää mieltä.

Motivaatiotekijöistä tuli esille erityisesti halu auttaa muita ja kohdata erilaisia avuntarvitsijoita ja avuntarpeita. **Haastateltavat kokivat saavuttaneensa tunteen yhteiskuntaan kuulumisesta aloitettuaan tuetussa vapaaehtoistoiminnassa.**



Nina Lehikoinen opinnäytetyö: Vapaaehtoistoiminta on kansalaisoikeus : Erytisyryhmien motiivit tuetussa vapaaehtoistoiminnassa, 2020, LAB University of Applied Sciences, verkossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020081219730>

Yeung on kuvannut vapaaehtoistoiminnassa toimivien motivaatiotekijöitä laatimansa timanttimallin avulla. Lehikoinen on viitannut opinnäytetyössään mm. Yeungin tutkimuksiin. Lisätietoa: Vapaaehtoistoiminnan timantti: Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104–125.)

”

Vaikeiden asioiden keskellä on päässyt tekemään jotain, mikä vie ajatuksia pois niistä.

Tuettu vapaaehtoinen

Ohjautuminen toimintaan

Vapaaehtoiset ovat tulleet mukaan toimintaan eri verkostoista, muista hankkeista ohjattuna tai ottamalla itse yhteyttä.

Tuetusta vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita on tavoitettu esimerkiksi etsivän nuorisotyön ja kuntoutusohjaajien kautta.

Toiminnasta hyötyvät tunnustetaan verkostoissa hyvin. Osallistumismahdollisuutta tuettuun vapaaehtoistoimintaan on pidetty esillä myös Lahden Diakonialaitoksen muissa toiminnoissa ja hankkeissa.

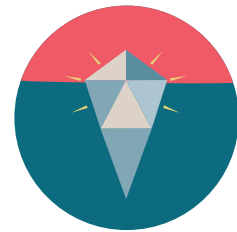
ETSIVÄ NUORISOTYÖ

MIELENTERVEYSPALVELUT

SOSIAALI- JA KUNTOUTUSOHJAAJAT

AVAINSÄÄTIÖN KURSSIT

OMA YHTEYDENOTTO



LAHDEN DIAKONIALAITOS /
TUKEA VAPAAEHTOISUUTEEN

Yllä on kuvattuna esimerkkejä tavoista ja väylistä, joiden kautta tuetut vapaaehtoiset ovat tulleet mukaan Lahden Diakonialaitoksen toimintaan.

”

Tällä hetkellä koen ylpeyttä tekemästänne työstä joka on nopeasti laajentunut verkostoituneeksi, montaa tarjoavaksi, ajassa olevaksi, kaikin tavoin cooliksi ja jopa trendikkääksi...Kiitos yhteistyöstä. Pidän teistä.

Verkostokumppani 2020

Vaikuttaminen

Hankkeen aikana järjestettiin vapaaehtoistoimintaa tarjoavien organisaatioiden henkilöstölle ja kaupunkien/kuntien työntekijöille suunnatut webinaarit syyskuussa 2020 ja maaliskuussa 2021. Loppuwebinaari järjestettiin joulukuussa 2021.

Webinaarit tavoittivat kohderyhmän hyvin. Webinaarin aiheena syksyllä 2020 oli, miten mahdollistaa vapaaehtoisuutta erityistä tukea tarvitseville. Kevään 2021 webinaarissa kaupunkiteologian professori Henrietta Grönlund puhui vapaaehtoistoiminnan erityisroolista yhteisöllisyyden ja osallisuuden rakentajana ja teologian tohtori Jenni Spännäri antamiseen ja myötätuntoon liittyvästä tematiikasta. Joulukuussa 2021 hanketyöntekijät Tiina Roos ja Elise Liikala esittelivät hankkeen toimintaa ja tuloksia sekä työkalupakin tuettuun vapaaehtoistoimintaan (kts. s. 17–18).

Kevään 2021 webinaarin yhteydessä hanketyöntekijät järjestivät työpajan, jossa osallistujaorganisaatiot ideoivat vapaaehtoistehtäviä kuvitteellisille tukea tarvitseville henkilöille ja pohtivat, miten tuettua vapaaehtoistoimintaa olisi mahdollista toteuttaa omassa organisaatiossa. Vastaava työpaja järjestettiin uudelleen toukuussa ja syyskuussa 2021.

Hanketta esiteltiin lisäksi muun muassa Suomen Setlementtiliitto ry:n koordinoimissa verkostotapaamisissa ja **Arvokas-ohjelman kevät- ja loppuseminaarissa 2021**. Arvokas-hankkeita oli mukana yhteensä 25 ja ne kaikki loivat mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen ja siten vähensivät eriarvoisuutta yhteiskunnassa.

Hankkeen aikana tuettiin yksilöiden vaikuttamismahdollisuuksia arjen toimintaympäristöissä.

”

Itsestä
huolehtiminen
on parantunut.

Tuettu vapaaehtoinen

Ole mahdollistaja!

Sinäkin voit olla mahdollistaja: Haluamme kannustaa pohtimaan, miten erityistä tukea tarvitsevan henkilön vapaaehtoistoiminta voisi toteutua entistä useammin myös muissa organisaatioissa.

Tuettujen vapaaehtoisten kanssa yhdessä ideoimalla voi joskus syntyä uusia toimintamalleja ja tapoja auttaa niiden vapaaehtoistoimintojen rinnalle, joita organisaatiolla on jo entuudestaan. **Toiminnasta hyötyvät sekä vapaaehtoinen että organisaatio.**

Toiminnan ideointi tulisikin tehdä yhdessä organisaation ja tuetun vapaaehtoisen kanssa. Liikkeelle voi lähteä vapaaehtoisen elämäntilanteen ja vahvuuksien kartoittamisella siten, että löydetään kullekin yksilöllisesti sopivia tapoja vapaaehtoisuuteen.

Tuetun vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia organisaatiossa voi kartoittaa miettimällä:

- Miten tuetut vapaaehtoiset edistäisivät organisaatiomme tavoitteita?
- Mikä olisi ensimmäinen askel tuetun vapaaehtoistoiminnan mahdollistamiseksi?
- Mitä tuen muotoja organisaatiossamme olisi mahdollista tarjota? *(katso työkalut)*
- Kuinka monta tuettua vapaaehtoista organisaatiossamme voisi olla?
- Onko toiminnassamme mukana vapaaehtoisia, jotka voisivat haluta mentoroida uusia vapaaehtoisia?

”

Tuki on tärkeää. Olen ollut alusta asti mukana ja tämä on ensimmäinen kerta, kun olen jaksanut jatkaa monta vuotta vapaaehtoisena.

Tuettu vapaaehtoinen

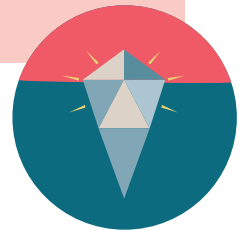
Tunnista jo tarjoamasi tuki:

- yhteydenpito & muistuttelu
- yhdessä tekeminen
- tehtävään saattaminen
- ja vapaaehtoisen yhdistäminen tai poluttaminen muihin hankkeisiin, toimintoihin tai yrityksiin

Tunnusta tuki ja sen arvo. Pienet teot ovat tärkeitä.

Hyödynnä ”mahdollistajan työkalupakkia” tuettuun vapaaehtoisuuteen:

- Kysy, millaista tukea vapaaehtoinen toivoo
- Määritä tuki: sopikaa tuen muodoista ja määrä yhdessä
- Yhdistä kokeneempi vapaaehtoinen ja vasta-alkaja
- Kokoa vapaaehtoisista ryhmä
- Tarjoa mahdollisuuksien mukaan työntekijätukea
- Ideoi yhdessä vapaaehtoisten kanssa uusia työkaluja



TAUSTATYÖKALUT

TEHTÄVÄTYÖKALUT

1.
kysy

2.
määritä tuki

3.
vapaa-
ehtois-
mentori

4.
työntekijä-
mentori

5.
ryhmä-
toiminta

6.
tulevaisuudessa
kehitettävät
tuen muodot

TUEN TIMANTTI

Mahdollistajan työkalupakki tuettuun vapaaehtoisuuteen

1. kysy

- Millaisia haasteita olet mahdollisesti kohdannut (opinnoissa, työssä, harrastuksissa, vapaaehtoistoiminnassa)?
- Saatko arjessa ulkopuolista tukea? Ketkä ovat tukenasi?
- Millaista tukea toivot työntekijältä tehtävässä onnistuaksesi?
- Mitkä asiat mietityttävät vapaaehtoistoiminnassa tai ryhmässä toimimisessa?

2. määritä tuki

- Määritä/selvitä tarjoamasi tuen muodot ja rajat: miten, missä, miten.
- Sopikaa vapaaehtoisensa kanssa selkeät yhteydenpitokanavat, -tavat ja -ajat.
- Kun saatavilla olevat tuen määrä ja muoto ovat selkeät, odotuksilla on parhaat edellytykset täyttyä.

3. vapaaehtoismentori

- Yhdistä mentoripari kokeneesta vapaaehtoisesta ja tukea tarvitsevista vapaaehtoisista.
- Mentoripari toimii vapaaehtois-tehtävässä yhdessä.
- Sovi aloitustapaaminen mentoriparille, jossa sovitaan tehtävä(t) ja toimintatavat.
- Huolehdi tuesta mentorivapaaehtoiselle.

4. työntekijämentori

- **Vahvin tukimuodoista:** Tuen määrittäminen (työkalu 2) on erityisen oleellista.
- Työntekijä toimii mentorina vapaaehtoiselle.
- Työntekijä on läsnä ja toimii yhdessä vapaaehtoisensa kanssa vapaaehtois-tehtävässä.

5. ryhmätoiminta

- Vapaaehtoinen toimii tehtävässä tai virkistystoiminnassa yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa.
- Mahdollistaa vertaisuuden.
- Lisää yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia.
- **Tuloksellisin ja tehokkain tukimuoto!**

6. tulevaisuudessa kehitettävät tuen muodot

- Voisiko jokin koulutus edistää tukimuotojen kartoitusta ja kehittämistä?
- Olisiko teillä käytössä verkostoja tuen muotojen kehittelyn avuksi?
- Millaisia ideoita omassa työyhteisössä syntyy? (Voisiko aiheesta pitää yhteisen työpajan?)
- Onko vapaaehtoisella tukea (esim. tulkki tai avustaja), joka voisi olla mukana?



Veikko

1. LÄHTÖTILANNE

30-vuotias Veikko jäi kuntouttavan kurssin jälkeen ”tyhjän päälle”. Hän on yksinäinen ja viettää paljon aikaa yksikseen kotona ahdistuneena. Hänellä on vaikeuksia löytää itseä kiinnostavia asioita ja sosiaaliset tilanteet pelottavat.

Veikon vahvuuksia ovat mm. hyvä fyysinen kunto ja huumorintaju.

2. YHTEYDENOTTO DILAN

Kuntoutusohjaaja ehdottaa Veikolle vapaaehtoistoiminnan kokeilemistä. Veikko kiinnostuu ja ohjaaja sopii yhteisen tapaamisen työntekijän kanssa.

3. TUTUSTUMINEN

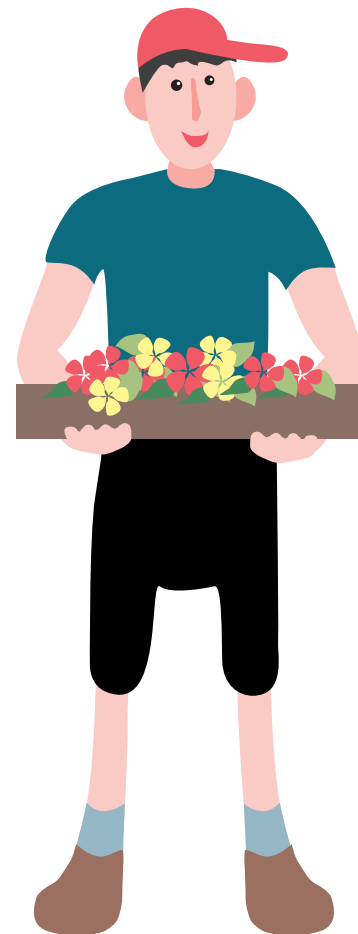
Sosiaaliohjaaja tulee Veikon kanssa tapaamaan Dilan työntekijää. Työntekijä kertoo Veikolle erilaisista vapaaehtoistehtävistä ja toiminnan periaatteista. Yhdessä sovitaan seuraavasta tapaamisesta, johon Veikko tulee jo yksin.

4. VAPAAEHTOISENA TOIMIMINEN & MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA

Veikko osallistuu ryhmätoimintaan, jossa kunnostetaan senioritalon virkistysaluetta. Hän esimerkiksi istuttaa kukkia ikäihmisten iloksi ja vie heitä ulos. Hän osallistuu myös luontoretken järjestämiseen. Veikko nauttii siitä, että hän pääsee viettämään aikaa muiden vapaaehtoisten seurassa.

5. LOPPUTILANNE

Veikko huomaa, että haasteista huolimatta arki on ihan hyvää. Toisiin tutustuminen oli helpompaa kuin hän odotti. Veikko tuntee, että hänelläkin on paljon annettavaa. Veikon itseluottamus ja itsestä huolehtiminen on vahvistunut. Hän tuntee, että kuuluu yhteiskuntaan.



Laura

1. LÄHTÖTILANNE

23-vuotias Laura aloitti peruskoulun jälkeen ammattiopinnot, mutta ei jaksanut suorittaa niitä loppuun. Hän on kokeillut erilaisia töitä, mutta ei ole pystynyt suoriutumaan tehtävistä ujuden, fyysisten kipujen ja masennuksen takia. Laura ei saa kunnolla nukuttua ja tuntee olevansa koko ajan väsynyt.

Lauran vahvuuksia ovat mm. luovuus ja käsityötaidot.

2. YHTEYDENOTTO DILAAN

Laura kuulee tuetusta vapaaehtoisuudesta käydessään psykiatrisen sairaanhoitajan luona. Hän soittaa itse hanketyöntekijälle.

3. TUTUSTUMINEN

Laura sopii ajan ja tulee tapaamaan Dilan työntekijää. Lauran kanssa miettään, mitä vapaaehtoisena toimiminen tarkoittaa, ja millaisia tehtäviä Laura voisi haluta kokeilla.

4. VAPAAEHTOISENA TOIMIMINEN & ONNISTUMISIA

Laura aloittaa käsityöryhmässä, jossa hän muun muassa virkkaa turvalonkeroita vauvoille ja askarteleo kortteja ikäihmisten iloksi. Laura saa myönteistä palautetta ja hänestä tuntuu siltä, että pitkästä ajasta hän saa jotakin valmiiksi ja onnistuu itselleen asettamassaan tavoitteessa.

5. LOPPUTILANNE

Laura huomaa, että muut vapaaehtoiset tervehtivät häntä ja ilahtuvat, kun hän tulee paikalle. Hänestä alkaa vähitellen tuntua siltä, että hän kuuluu johonkin porukkaan ja hänestä välitetään. Laurasta tuntuu kivalta tehdä vapaaehtoistehtäviä, jotka ilahduttavat muita. Hän kokee hetkittäin mielihyvää, jota ei ole tapahtunut pitkään aikoihin. Toiveikkuus vahvistuu.



Abdul

1. LÄHTÖTILANNE

42-vuotias Abdul vammautui joitakin vuosia sitten ja hänen on vaikea luottaa ihmisiin. Abdulin vammautuminen ja puutteellinen kielitaito aiheuttavat haasteita arjessa. Abdul haluaisi kuitenkin olla jollakin tavalla mukana yhteiskunnassa, vaikka voimat ja taidot eivät riitä työelämässä.

Abdullin vahvuuksia ovat mm. vahva halu oppia uutta ja kärsivällinen luonne.

2. YHTEYDENOTTO DILAN

Abdul käy maahanmuuttajille suunnatussa palvelupisteessä. Hän kuulee siellä tuetusta vapaaehtoistoiminnasta. Työntekijä ottaa yhteyttä Dilan työntekijään.

3. TUTUSTUMINEN

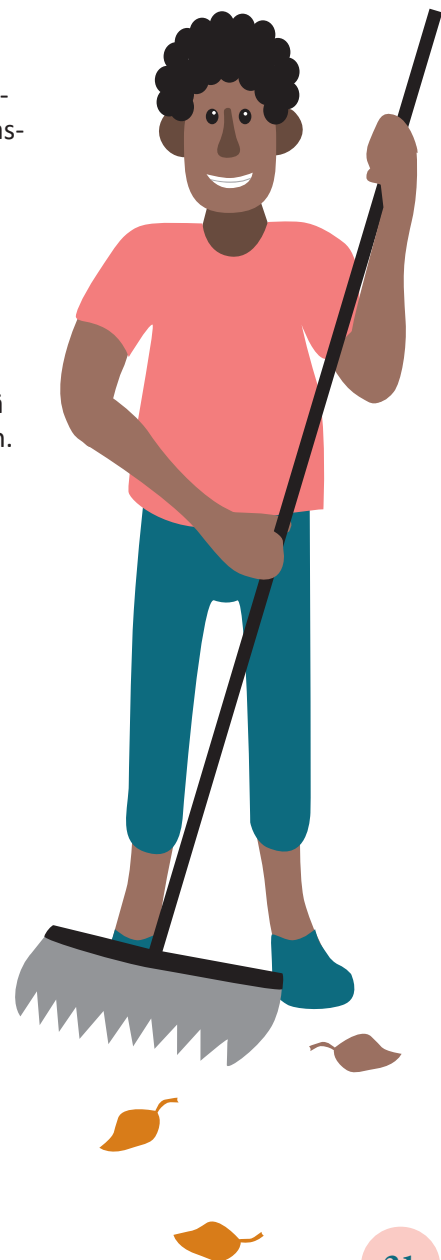
Abdul tulee työntekijän ja tulkin kanssa tapaamaan Dilan työntekijää. Abdul ymmärtää suomea, mutta ei puhu vielä paljon. Hänen kanssaan pohditaan, voisiko tuettu vapaaehtoisuus olla mahdollista vai ei. Yhdessä päätetään kokeilusta.

4. VAPAAEHTOISENA TOIMIMINEN & VIRKISTYMISTÄ

Abdul tulee ilman tulkkia kokeilemaan ryhmätoimintaa, jossa kunnostetaan senioritalon virkistysaluetta. Syksyllä hän esimerkiksi lakaisee piha-alueelta lehtiä ja talvella loihitii tunnelmallisia lumilyhtyjä. Abdulista on virkistävää päästä pois kotoa ja tavata muita, vaikka hän ei vielä osallistu keskusteluun.

5. LOPPUTILANNE

Abdul käy ryhmässä satunnaisesti, silloin kun vointi antaa myöden. Abdul kokee, että ryhmässä on turvallinen ilmapiiri. Hän uskaltautuu tervehtimään muita ja tuntee, että voi luottaa työntekijään. Ryhmäläiset vaikuttavat hyviltä ihmisiltä. Luottamus muihin ihmisiin vahvistuu hieman.



Kerttu

1. LÄHTÖTILANNE

56-vuotias Kerttu menetti puolisonsa vuosi sitten ja on ollut sen jälkeen todella surullinen ja pitkästyneenä hiljaisessa kodissa. Kertulla on lievä kehitysvamma ja hän on työkyvyttömyyseläkkeellä.

Kertun vahvuuksia ovat mm. sosiaalisuus, musikaalisuus ja hän pitää esiintymisestä.

2. YHTEYDENOTTO DILAN

Kerttu lukee Dilan vapaaehtoistoiminnasta netistä. Hän ottaa ensin yhteyttä toiseen hankkeeseen. Hankkeen työntekijä ehdottaa, että Tukea vapaaehtoisuuteen -hanke ja mahdollisuus mentoriin saattaisi sopia Kertulle paremmin.

3. TUTUSTUMINEN

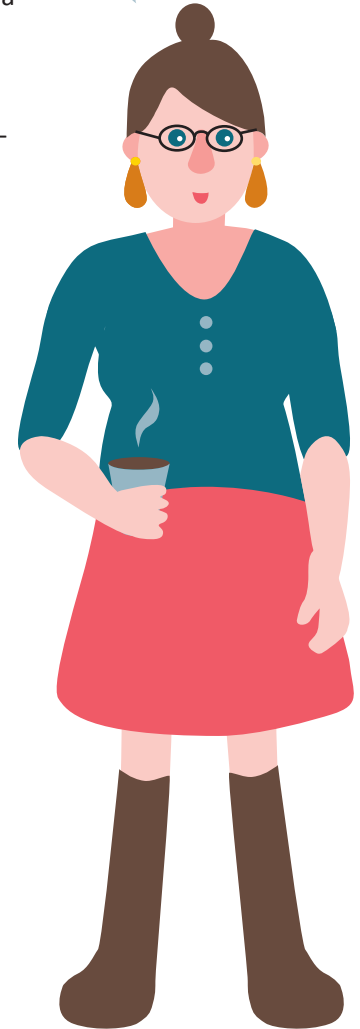
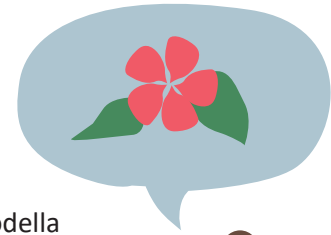
Kerttu tulee käymään työntekijän luona. Kerttu kertoo, että hänestä olisi mukavaa päästä aloittamaan vapaaehtoistoiminta toisen hieman kokeenemman vapaaehtoisen kanssa. Työntekijän mielestä se on hyvä idea. Kertulle etsitäänkin mentori, jonka kanssa Kerttu voi aloittaa kokeilun.

4. VAPAAEHTOISENA TOIMIMINEN & KOHTAAMISIA

Kerttu osallistuu yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa Dilan Arvokärry-toimintaan, jossa jaetaan kahvia kaupungilla ja kohdataan ihmisiä ystävällisesti jutustellen. Kertusta ihmisten tapaaminen on mukavaa. Myöhemmin Kerttu esiintyy seniorikodin juhlissa ja lukee ikäihmisille runoja.

5. LOPPUTILANNE

Kertusta on mukavaa, että hän saa päiviinsä puuhaa ja surun ja kaipuun keskelle muuta ajateltavaa. Hän viihtyy vapaaehtoistoiminnassa ja kokee, että se tuo hänen elämäänsä sisältöä. Kertun mielestä kaikilla ihmisillä tulisi olla mahdollisuus antaa oma panoksensa yhteiseen hyvään. Kerttu aloittaa vapaaehtoisena myöhemmin myös toisessa Dilan hankkeessa.



Annetaan kaikille tasavertainen mahdollisuus tehdä hyvää!

 **DILA**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

www.dila.fi