

# VAPAAEHTOISUUS HA(LL)USSA

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

## 1.KONTAKTI JA KUTSU MUKAAN

Ihminen saa tiedon toiminnasta tai ottaa itse yhteyttä. Toiminnasta kerrotaan avoimesti ja ymmärrettävästi. Yhteydenpito perustuu aina lupaan. Osallistuminen on maksutonta eikä vaikuta etuuksiin. Mukaan voi tulla ilman sitoutumista.



## 2.TURVALLINEN ENSIKOHTAAMINEN



Kohtaaminen tapahtuu ihmisen ehdoilla. Hän voi kertoa itsestään ja taustastaan sen verran kuin haluaa. Ihminen kohdataan yksilönä ja toimijana. Osallisuus voi olla aluksi pelkkää läsnäoloa tai sivusta seuraamista.

## 3.LUOTTAMUKSEN RAKENTUMINEN

Säännöllinen mutta ei-painostava yhteydenpito. Aikaa annetaan, ja suhde etenee ihmisen omassa tahdissa. Luottamus syntyy kuulluksi tulemisesta ja siitä, että ihminen saa olla oma itsensä.



## 4.KIINNOSTUKSEN JA VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN



Yhdessä pysähdytään sen äärelle, mikä ihmistä kiinnostaa ja missä hänen vahvuutensa ovat. Ehdotuksia ja vaihtoehtoja tarjotaan, mutta päätökset syntyvät aina yhdessä. Ihmisellä on oikeus kokeilla ja muuttaa suuntaa.

## 5.MATALAN KYNNYKSEN OSALLISTUMINEN

Ihminen osallistuu toimintaan itselleen sopivalla tavalla: satunnaisesti, pienellä panoksella tai sivustaseuraajana. Kaikki osallistumisen muodot ovat hyväksytyjä ja arvokkaita.



# VAPAAEHTOISUUS HA(LL)USSA

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

## 6.TOIMIJUUDEN VAHVISTUMINEN

Osallistuja voi halutessaan ottaa pieniä vastuita ja kokeilla erilaisia rooleja vapaaehtoistoiminnassa. Roolit rakentuvat ihmisen kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan. Myös ei-aktiivinen rooli on sallittu.



## 7.TOIMINTA OMAN VIITERYHMÄN ULKOPUOLELLA



Vapaaehtoistoiminta tapahtuu tavanomaisissa toimintaympäristöissä yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa. Tasavertaiset kohtaamiset vahvistavat yhdenvertaisuutta ja yhteiskunnallista osallisuutta.

## 8.YHTEISO TUKIRAKENTEENA

Turvallinen yhteisö tarjoaa vertaistukea, kannustusta ja tilaa jakaa kokemuksia. Yhteisö toimii ponnahduslautana kohti uusia ympäristöjä, rooleja ja osallisuuden muotoja.



## 9.VIRKISTYS JA MERKITYKSELLISET KOKEMUKSET



Toimintaan kuuluu myös virkistys ja arjesta irrottautuminen. Yhteiset tapahtumat vahvistavat hyvinvointia, iloa ja kuulumisen tunnetta.

## 10.JOUSTAVA JATKOPOLKU

Osallistuja arvioi omaa osallisuuttaan ja kokemuksiaan yhdessä ohjaajien kanssa. Vaikuttavuutta seurataan palautteen, havainnoinnin ja osallistumisen kautta. Polku voi jatkua, pysähtyä, muuttua tai päättyä – aina ihmisen omasta valinnasta.

