

Vapaaehtoisuus Ha(II)ussa

Mielenterveyden tuen tarpeet huomioonottava vapaaehtoistoiminnan toimintamalli

Toimintamalli perustuu ajatukseen siitä, että jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja aktiivinen toimija. Mallin tavoitteena on vahvistaa mielenterveyskuntoutujien osallisuutta, toimijuutta ja yhteiskunnallista osallistumista vapaaehtoistoiminnan kautta. Lähtökohtana ovat vapaaehtoisuus, yhdenvertaisuus ja ihmisen oma valinnanvapaus.



Toimintamallissa on edelleen kehitetty Dilassa luotua [tuetun vapaaehtoistoiminnan mallia](#) kohti mielenterveyden haasteiden tuomia erityispiirteitä.

Vapaaehtoisuus Ha(II)ussa -hanke oli [Mente](#) palveluiden ja [Dilan](#) yhteishanke. Hankkeessa luotiin yhteiskehittämisen keinoin toimintamalli kohderyhmän, kokemusasiantuntijoiden, vertaisohjaajien, mielenterveysammattilaisten, vapaaehtoistoiminnan paikkojen ja muiden verkosto- ja sidosryhmien kanssa yhdessä.

Hanke toimi vuosina 2023 - 2026 STEAn rahoittamana.

Toiminta-alueemme olivat Lahti ja Heinola.



Toimintamalli vaiheittain



1. Matalan kynnyksen mukaan tuleminen



2. Kunnioittava ja tasavertainen kohtaaminen



3. Osallistujalähtöinen toiminnan muotoutuminen



4. Toimijuuden vahvistaminen ja roolien kokeilu



5. Toiminta oman viiter ryhmän ulkopuolella



6. Turvallinen yhteisö tukirakenteena



7. Virkistys ja arjesta irrottautuminen



8. Vaikutusten seuranta ja jatkuva kehittäminen

Matalan kynnyksen mukaan tuleminen

1. Toimintaan voi liittyä ilman lähetettä tai diagnoosia.



2. Sitoutuminen ei ole pakollista – voit osallistua omassa tahdissasi.

3. Mukana voi olla satunnaisesti tai säännöllisesti.

4. Ei vaadita aiempaa kokemusta tai erityistaitoja.



"Ei pakotettu! Saa tehdä tai olla tekemättä!"

— Vapaaehtoinen



"Puhelut ja muistutukset, ei painostusta"

— Vapaaehtoinen



"Että saa osallistua vaihtelevasti, koska vointikin vaihtelee"

— Ammatilainen



Osallistumiseen ei tarvita lääkärin lähetettä, virallista diagnoosia tai muuta ammatilaisen suositusta. Voit tulla mukaan omasta halustasi ja omien tarpeidesi perusteella.

Sinun ei tarvitse luvata osallistuviasi tiettyä aikaa tai tiettyyn määrään kertoja. Voit kokeilla toimintaa ja päättää itse, kuinka usein ja kuinka pitkään haluat olla mukana.

Voit osallistua silloin tällöin, esimerkiksi kun sinulle sopii, tai käydä mukana viikoittain tai muuten säännöllisesti. Osallistumisen tiheys on täysin sinun päätettävissäsi.

Toimintaan voi tulla mukaan ilman aiempaa osaamista, koulutusta tai harrastustaustaa. Riittää, että olet kiinnostunut – kaikkea voi oppia ja kokeilla paikan päällä.

Kunnioittava ja tasavertainen kohtaaminen

1. Jokainen kohdataan yksilönä.



2. Luottamus ja kuulluksi tuleminen ovat keskiössä.

3. Henkilön rajat otetaan aina huomioon.

4. Keskustelu ja toiminta perustuvat molemminpuoliseen kunnioitukseen.

“Yhteenkuuluvuus, hyväksytään sellaisena kuin on, mukavat ja välittävät ohjaajat.”

— Vapaaehtoinen



Jokainen ihminen nähdään omana ainutlaatuisena itsenään – ei diagnoosin, taustan, iän tai muun määritelmän kautta. Sinua kuunnellaan ja kohdataan sellaisena kuin olet.

Toiminnassa pyritään luomaan turvallinen ilmapiiri, jossa voit puhua avoimesti ja luottaa siihen, että sinua kuunnellaan aidosti. Mielenpitesii, kokemuksesi ja tunteesi ovat tärkeitä.

Saat itse määrittellä, mistä haluat puhua ja mihin haluat osallistua. Ketään ei painosteta jakamaan enempää kuin haluaa tai tekemään asioita, jotka tuntuvat epämukavilta.

Kaikki kohtaamiset pohjautuvat arvostavaan ja tasavertaiseen vuorovaikutukseen. Jokaisen mielipiteitä, kokemuksia ja erilaisuutta kunnioitetaan.

Osallistujälähtöinen toiminnan muotoutuminen

1. Toimintaa suunnitellaan osallistujien kiinnostusten pohjalta.



2. Vahvuudet ja osaaminen otetaan huomioon.

3. Osallistujien toiveet vaikuttavat sisältöön ja muotoon.

4. Mahdollisuus ehdottaa uusia ideoita ja kokeiluja.

“Toiminta ollut omalähtöistä ja omaehtoista. Saa ideoita ja kehittää toimintaa omien mielenkiinnon kohteiden mukaan.”

— Vapaaehtoinen



“Mukana on voinut olla monenlaisilla voimavaroilla ja vahvuuksilla varustettuna, ja osallistua on voinut monella tapaa, niin lähitapaamisin kuin kotoa etäyhteyksillä.”

— Ammatilainen



Sisältöä ei päätetä valmiiksi, vaan sitä muokataan sen mukaan, mikä osallistujia aidosti kiinnostaa. Näin toiminta tuntuu merkitykselliseltä ja omalta.

Jokaisella on omia taitoja, kokemuksia ja vahvuuksia. Niitä arvostetaan ja hyödynnetään toiminnassa – saat tuoda esiin omaa osaamistasi halutessasi.

Osallistajat voivat vaikuttaa siihen, mitä tehdään ja miten tehdään. Toiveet voivat koskea esimerkiksi teemoja, työskentelytapoja, aikatauluja tai toimintamuotoja.

Voit tuoda esiin omia ideoitasi ja ehdottaa uusia asioita kokeiltavaksi. Toiminta on joustavaa ja kehittyä yhdessä osallistujien kanssa.

mente
PALVELUT

Vapaaehtoisuus
Ha(II)ussa



 **DILA**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

Toimijuuden vahvistaminen ja roolien kokeilu

1. Voi kokeilla erilaisia vapaaehtoistehtäviä omien voimavarojen mukaan.



2. Sivustaseuraaminenkin on arvokasta osallistumista.

3. Osallistujat voivat löytää oman kiinnostuksen kohteen tai roolinsa.

4. Mahdollisuus kehittää omia taitoja turvallisesti.

“Voi kokeilla jaksamista ym. ilman stressiä.
Jaksamisen tunnistaminen.”

— Vapaaehtoinen



“Toimintaan voi ohjata vahvaa tukea tarvitsevia:
heille on kovin vähän todellisia vaihtoehtoja (siis
sellaisia, joihin he voivat kiinnittyä.”

— Ammatilainen



Osallistuja voi kokeilla erilaisia tehtäviä sen mukaan, mikä tuntuu omalta ja mihin omat voimavarat riittävät. Tehtäviin ei tarvitse sitoutua pysyvästi, vaan niitä voi kokeilla rauhassa.

Kaikkien ei tarvitse olla aktiivisesti tekemässä tai äänessä. Myös kuunteleminen, havainnointi ja mukana oleminen omalla tavallaan ovat yhtä tärkeitä ja hyväksytyjä tapoja osallistua.

Toiminnan kautta voi vähitellen huomata, mikä tuntuu mielekkäältä – esimerkiksi järjestäminen, ideointi, käytännön tekeminen tai vertaistuki. Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan olla mukana.

Uusia asioita voi harjoitella ilman suorituspainetta. Toiminta tarjoaa turvallisen ympäristön oppia, kokeilla ja kasvaa omassa tahdissa.

Toiminta oman viiteryhmän ulkopuolella

1. Vapaaehtoistoimintaa järjestetään tavallisissa ympäristöissä.



2. Toiminnassa on mukana eri taustoista tulevia ihmisiä.

3. Mahdollisuus laajentaa sosiaalista verkostoa.

4. Yhdessä tekeminen eri ryhmien välillä lisää yhteisöllisyyttä

“Tehdään yhdessä asioita, mennään esimerkiksi yhdessä Johanna-kotiin”

— Vapaaehtoinen



“Pystyimme tarjoamaan osallisuuden paikan nuorille ja kohtauttamaan nuoria ja ammattilaisia vertaisina näytteilleasettajien rooleissa.”

— Ammattilainen



Toiminta tapahtuu siellä, missä muutoinkin tehdään vapaaehtoistoimintaa. Osallistuminen ei vaadi erityisiä tiloja tai suljettua ryhmää, vaan toiminta on osa tavallista yhteisöä. Mukana voi olla eri-ikäisiä, eri elämäntilanteissa olevia ja erilaisista kulttuurisista tai ammatillisista taustoista tulevia ihmisiä. Moninaisuus nähdään rikkautena.

Toiminnan kautta voi tutustua uusiin ihmisiin, löytää vertaistukea ja luoda uusia ihmissuhteita. Samalla oma sosiaalinen verkosto voi kasvaa ja vahvistua. Kun ihmiset toimivat yhdessä yli taustojen ja ryhmien rajojen, syntyy yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteinen tekeminen vahvistaa luottamusta, ymmärrystä ja yhteisön hyvinvointia.

Turvallinen yhteisö tukirakenteena

1. Yhteisö tarjoaa vertaistukea.
2. Kannustava ilmapiiri auttaa ottamaan uusia askeleita.
3. Turvallinen ympäristö mahdollistaa kokeilun ja oppimisen.
4. Osallistujat voivat tukea toisiaan ja saada tukea tarvittaessa.



“**"Ei tarvi jännittää, saa olla oma itsensä ja puhua avoimesti."**

— Vapaaehtoinen



“**"Hankkeen avulla asiakas pääsi toteuttamaan ohjaamista ja olemaan kanssahoajana toisen vapaaehtoisen kanssa. Tämä on selkeästi nostanut asiakkaan itse- ja omanarvontuntoa"**

— Ammatilainen



Toisten kokemukset tarjoavat uusia näkökulmia, käytännön vinkkejä ja ymmärrystä. Yksin ei tarvitse jäädä.

Myönteinen ilmapiiri: Rohkaiseva ympäristö luo turvallisuuden tunnetta ja madaltaa kynnystä kokeilla uutta. Pienet onnistumiset huomataan ja juhlistetaan, mikä vahvistaa motivaatiota.

Turvallinen oppimisympäristö: Kysymyksiä saa esittää ja mielipiteitä ilmaista ilman pelkoa arvostelusta. Virheet nähdään oppimisen mahdollisuuksina.

Vastavuoroisuus: Jokainen voi olla sekä tuen saaja että antaja. Kuunteleminen, kannustus tai käytännön apu ovat merkityksellisiä tekoja. Samalla tiedetään, että apua on aina saatavilla.

Virkistys ja arjesta irrottautuminen

1. Yhteinen ilo ja hauskanpito ovat osa toimintaa.
2. Toiminta tarjoaa tauon arjen rutiineista.
3. Ei vaatimuksia suorittamisesta – tarkoitus on nauttia.
4. Mahdollisuus kokea onnistumisen hetkiä ja yhteisöllisyyttä.



“On ollut hyvä ettei tarvitse tehdä ainoastaan vapaaehtoistehtäviä, vaan on voinut lähteä myös muualle esim. Malva, taidenäyttely ja kahvila.”

— Vapaaehtoinen



“Rytmiä arkeen, sosiaalisia kontakteja, onnistumisen iloa!”

— Ammatilainen



Toiminnassa ei keskitytä pelkästään tavoitteisiin, vaan myös yhdessä koettuun iloon. Nauru, rentous ja myönteiset hetket vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteinen hauskanpito luo muistoja ja lisää motivaatiota osallistua uudelleen.

Osallistuminen antaa mahdollisuuden irrottautua hetkeksi arjen velvollisuuksista ja kiireestä. Yhteinen tekeminen voi tuoda kaivattua vaihtelua päivään ja auttaa palautumaan. Tauko arjesta tukee jaksamista ja hyvinvointia.

Toimintaan osallistuminen ei perustu kilpailuun tai suorituksiin. Jokainen voi olla mukana omalla tavallaan ja omalla tasollaan. Tärkeintä on kokemus ja osallistumisen ilo, ei täydellinen lopputulos.

Pienetkin onnistumiset voivat vahvistaa itseluottamusta ja tuoda hyvää mieltä. Yhdessä koetut onnistumiset lisäävät yhteisöllisyyttä ja tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon. Tämä voi olla merkittävä voimavara arjessa.

Seuranta ja jatkuva kehittäminen



1. Toimintaa arvioidaan yhdessä osallistujien kanssa.
2. Palautetta käytetään toiminnan kehittämiseen.
3. Kokemukset ja havainnot ohjaavat uusia kokeiluja.
4. Jatkuva kehittäminen varmistaa, että toiminta pysyy osallistujalähtöisenä.

“ **"Markkinointia voisi lisätä, ihmiset eivät yleensäkaan tiedä vapaaehtoistoiminnasta. Seurantalomakkeen täyttäminen olisi hyvä niin, että aluksi nuori ja sitten yhdessä läpikäyminen"**
— Vapaaehtoinen ”

“ **"Omaehtoisuus toteutuu tässä, kun nuori voi vaikuttaa toiminnan sisältöön paljon"**
— Ammattilainen ”

Arviointi ei tapahdu vain ohjaajien näkökulmasta, vaan osallistujat ovat aktiivisesti mukana. Se lisää sitoutumista ja varmistaa, että arviointi huomioi eri näkökulmat.

Saadun palautteen tarkoitus on parantaa toimintaa, ei vain kerätä mielipiteitä. Palautteen perusteella voidaan tehdä konkreettisia muutoksia, jotka hyödyttävät kaikkia osallistujia.

Opittua käytetään luomaan uusia toimintatapoja. Käytännössä tämä tarkoittaa oppimista tekemällä: kokeilu → havainnointi → säätö → uusi kokeilu.

Jatkuva palaute- ja kehitysprosessi pitää toiminnan relevanttina ja osallistujien tarpeiden mukaisena. Se estää, että toimintaa ohjaisi vain perinteiset käytännöt tai ohjaajien oletukset.