



Tukimateriaalia tuettuun vapaaehtoisuuteen



Caritas Säätiö
Ihmisen matkassa

Sisältö

| | |
|--|--------------------|
| Tervetuloa | 3 |
| Jelpaten - vapaaehtoisena tuetusti -hanke | 4 |
| Me Jelpataan! - Perehdytysopas vapaaehtoisuuteen | 5 |
| Mielikuvitusverstas-ohjaajan opas | 6 |
| Supervoimani -työpaja | 7 |
| Vauhtia vapaaehtoisuuteen -työpaja | 8 |
| Vuorovaikutustaitoja palikkateatterilla | 9 |
| Puhelinkaveri -toiminta | 10 |
| Asiakastarinoita | 11 |
| Pohdintoja ja havaintoja tuetusta vapaaehtoistoiminnasta | 12 |
| Vapaaehtoisen polku | 13 |
| Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tasot | 14 |
| (Tuetun) vapaaehtoistoiminnan palvelupolku | 15 |
| Tuetun vapaaehtoistoiminnan huoneentaulu | 16 |
| Tukivapaaehtoinen/mentori | 17 |
| Tukimateriaalia osaamisen ja kiinnostuksen kartoittamiseen | 18 |
| Kysymyksiä ja vastauksia | 19 |
| Linkejä ja vinkkejä! Lue lisää! | 25 |
| Kutsu tukimateriaalipaketin infoon (Teams) | 27 |

Tervetuloa!

Kuinka hienoa, että olet siinä ja luet tätä! Ehkä olet henkilö, jota vapaaehtoistoiminta kiinnostaa, toimit vapaaehtoisena, koordinoit vapaaehtoistoimintaa tai mietit vapaaehtoistoiminnan kehittämistä. Toivomme että olet samaa mieltä kuin me: **vapaaehtoistoiminta kuuluu kaikille ja sen tulee olla saavutettavaa!**

Toivottavasti näistä materiaaleista löytyy sinulle vapaaehtoistoimintaan tukea, uusia näkökulmia ja ideoita. Kaikki materiaali on vapaasti hyödynnettävissä, joko suoraan sellaisenaan tai soveltaen. Mekin olemme hyödyntäneet työssämme jo olemassa olevia ideoita ja tapoja. Verkostojen ja yhteistyön merkitys on ollut todella suuri! Kiitos siis kaikille yhteistyökumppaneillemme, joiden kanssa olemme saaneet tehdä tätä kehittämistyötä. Mutta erityisen **suuri kiitos kaikille VAPAAEHTOISILLEMME!** Ilman teitä mikään ei olisi yhtään mitään! Alta voit lukea, kuinka erilaisissa ja monipuolisissa tehtävissä vapaaehtoisemme ovat toimineet!

Oulussa 31.10.2024

Anu Levä ja Susanna Huttunen 

PS. Jätähän palautetta, jos jokin linkki ei toimi!
Päivitämme tätä koostetta 3/2025 saakka.



- kitarakaraoken vetäminen
- digijelpparina toimiminen
- hakemusten täyttöapu
- kahvinkeitto ja pöydän kattaminen
- leipominen yhteiseen tapahtumaan
- luovan hetken ohjaus
- hyvän ja iloisen hengen luominen ryhmässä
- ikäihmisten kanssa ulkoilu, kortinpeluu, juttelu, kahvikupin kanto, pöytiin saattaminen, sanomalehden luku
- koirakaverin kanssa ilahduttaminen
- ruoka-avussa ruokakassien pakkaaminen ja jakaminen
- yhteislauluhetkien vetäminen
- ompelukoneen käytössä opastaminen
- origamien taittelun ohjaus
- lipaskerääjänä toimiminen
- festivaalien rakentaminen, purkaminen, alueen siistiminen, ohjaus ja info
- korttien askarteleminen
- perhekerhossa avustaminen
- pyöräagenttina toimiminen
- ikäihmisen puhelinkaveri
- kirpparilla avustaminen
- eläinten hoitaminen
- roskien kerääminen

KIITOS

YSTÄVÄ

MERKITYKSELISYYS DIGIJELPPARI

Jelpaten - vapaaehtoisena tuetusti -hanke

Jelpaten - vapaaehtoisena tuetusti -hanke (STE 4/2022 - 3/2025) kehittää tuettua vapaaehtoistoimintaa Oulussa. Kohderyhmänä ovat työikäiset erityistä tukea tarvitsevat oululaiset. Tavoitteena on mahdollistaa vapaaehtoistoiminta mahdollisimman monelle ja luoda tuetulle vapaaehtoistoiminnalle mallia Ouluun.

Hankkeessa on ollut mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan joko yksin tai ryhmässä sekä osallistuen eri tasoilla matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Lisäksi on toteutettu koulutuksia, työpajoja ja webinaareja. Vapaaehtoiset ovat saaneet tukea sekä yksilöllisesti että vertaistuellisesti.

Hankkeen aikana **159** eri henkilöä on tutustunut tuettuun vapaaehtoistoimintaan ja/tai osallistunut vapaaehtoistehtäviin, matalan kynnyksen ryhmätoimintaan tai työpajoihin vähintään kerran.

Hankkeessa on kehitetty tuettuja vapaaehtoistehtäviä, mm. **Kaikkien Kesäfestareiden** vapaaehtoistoimintaa ja uutena tehtävänä ikäihmisten **Puhelinkaveri** -toimintaa. Säätiön ruokakassijaossa on myös mukana aina vapaaehtoinen (**ruoka-apu.fi**).

Kohtaamisia & tukea



Kuvassa **Unna Soppela**, joka toimi hankkeen projektityöntekijänä 5/2023 saakka.

Lukuja päivitetty 12/2024

775

yksilöohjaukset:

Tapaamiset, puhelinsoitot, WhatsApp, tutustumiset vapaaehtoistoimintaan...

181

osallistumista ryhmämuotoiseen vapaaehtoistoimintaan:

Festarit, viiritalkoot, lipaskeräykset, roskien keruu, korttitalkoot yhteensä 19 kertaa.

466

osallistumista matalan kynnyksen ryhmätoimintaan:

Mielikuvitusverstaas, vertaistapaamiset, piknikit...

105

osallistumista koulutuksiin, työpajoihin ja webinaareihin:

Aktiiviseksi toimijaksi, Supervoimani, Vauhtia vapaaehtoisuuteen, Puhelinkaveri, Kaikkien Kesäfestari, Saavutettavuus vapaaehtoistoiminnassa, turvallisemman tilan periaatteet...

3520

asiantuntijakohtaamista erilaisissa tapahtumissa ja verkostoissa:

Hanke-esittelyt, messut, Saavutettavan vapaaehtoistoiminnan valikkoverkosto, Vares, Työikäisten elämänkaariverkosto, Tukea vapaaehtoisuuteen asiantuntijaraati, POP Kultra, Kaikkien Kesäfestarit...

Caritas Säätiö edistää kristillisen diakonian hengessä ikäihmisten sekä toimintarajoitteisten terveyttä ja hyvinvointia. Sloganimme on: "Ihmisen matkassa". Keskeisimmät arvomme ovat lähimmäisenrakkaus, eettisyys, vastuullisuus ja yhteisöllisyys.



Caritas Säätiö
Ihmisen matkassa

Me Jelpataan! Perehdytysopas vapaaehtoisuuteen

Me Jelpataan! Perehdytysopas vapaaehtoisuuteen on tukimateriaali uudelle vapaaehtoiselle.

Olemme koonneet perehdytysoppaaseen tärkeää tietoa vapaaehtoisena toimimisesta, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan periaatteista, tuesta vapaaehtoisena sekä vakuutusasioista.

Oppaaseen pääset tästä!

*“Antaa tekemistä,
tarpeellisuuden
tunnetta, ihmisiä
lähelle, minäkin
osaan ja pystyn.
Kivoja kohtaamisia.”*

Vapaaehtoisen kommentti 2022



Kuvassa vapaaehtoinen (edessä)
Unicefin lipaskeräyksessä. Tukena tehtävässä toimi
Unicefin kokeneempi vapaaehtoinen (takana).

Mielikuvitusverstaas- ohjaajan opas

Mielikuvitusverstaas on luovuuden ja kohtaamisen paikka aikuisille.

Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti joka toinen viikko kahden tunnin ajan. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita, vaan ryhmään saa tulla vapaasti ja siellä voi viipyä haluamansa ajan.

Osallistuminen yhteiseen tekemiseen on vapaaehtoista. Omien töiden teko, juttelu tai vain mukana olo on sallittua. Ryhmässä on myös mahdollista kokeilla vapaaehtoistoimintaa. Toiminta on ilmaista ja tarjolla on aina kahvia ja teetä pienen purtavan kera.

Oppaassa on perustietoa matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta sekä esittelyä ryhmän ohjaamiseen liittyvistä teemoista, vapaaehtoistoimijoiden roolista sekä käytännön vinkkejä eri teemoista ryhmäkerroilla käsiteltäväksi.

Oppaaseen pääset tästä!

*“Täällä saa
päästää tunteet
ulos, mistä ei
muualla uskalla
puhua.”*

Vapaaehtoisen kommentti
Mielikuvitusverstaasta 2023



Supervoimani

Supervoimani-työpajan tavoitteena on herättää tunnistamaan ja tunnustamaan omia vahvuuksia, osaamista sekä kiinnostusta toiminnallisten ja taidetta hyödyntävien menetelmien kautta.

Paja myös virittää kohti isompaa työpajakokonaisuutta (Vauhtia vapaaehtoisuuteen).

Pajassa jaettujen asioiden kautta myös toisiin ryhmäläisiin tutustuminen voi helpottua.

[Supervoimani -työpajakuvaukseen pääset tästä!](#)

“Omien vahvuuksien selkiytyminen ja uusia työkaluja vapaaehtoisjuttujen löytämiseen.”

Palaute
Supervoimani-työpajaan
osallistujalta 2023



Vauhtia vapaaehtoisuuteen

Vauhtia vapaaehtoisuuteen -työpajakokonaisuuksien tavoitteena on johdatella omannäköisen vapaaehtoistoiminnan pariin. Pajoissa hyödynnetään toiminnallisia/taiteellisia menetelmiä, ryhmässä tekemistä ja yksilöllistä ohjausta sekä (vertais)tukea.

Omannäköinen vapaaehtoistoiminta tarkoittaa sellaisia vapaaehtoistehtäviä, joissa huomioidaan ja tuetaan vapaaehtoisen jaksamista, vahvuuksia, taitoja, kiinnostusta ja halua oppia uutta. Omannäköinen vapaaehtoistoiminta motivoi ja sitoutuminen vapaaehtoisuuteen on vahvempaa.

Työpajakokonaisuuksia on kaksi: [Super](#) ja [Mini](#)! Klikkaa katsomaan!

“Supervoimia taiteillen oli siinä mielessä merkityksellinen, että sain nykyiset ja menneet mielessä olleet asiat päästetyksi taiteeseen.”

Palaute Vauhtia
vapaaehtoisuuteen-työpajaan
osallistujalta 2023



Vuorovaikutustaitoja palikkateatterilla

Vapaaehtoisten draamallinen työpaja oli kolmen kerran pajakokonaisuus. Pajoissa tutkittiin ja käsiteltiin erilaisia vuorovaikutustilanteita turvallisessa ja lempeässä ilmapiirissä kiehtovan palikkateatterin ja kirjoitusharjoitusten kautta.

Tavoitteena oli, että vapaaehtoiset pääsevät pohtimaan, innostumaan ja etsimään ratkaisuja haastaviin vuorovaikutustilanteisiin, joita saattavat vapaaehtoisina kohdata. Lisäksi työpajassa tuotiin näkyväksi onnistumisen kokemuksia.

Työpajassa oli mukana työntekijöitä Jelpaten-hankkeesta, **Hyvän mielen talon Mielipaletista** ja Kulttuurivoimalan **Kukoista!-hankkeesta**.

Mikäli kiinnostuit pajasta ja palikkateatterista, ota yhteyttä anu.leva@caritas-saatio.fi ja pyydä lisää tietoa!

Palikkateatteri on nukketeatterin alalaji ja palikoilla rakentaminen on yksi kuvanveiston muoto. Työpajassa palikat toimivat tukena vuorovaikutukseen liittyvien tilanteiden pohdinnassa ja niiden visualisoinnissa.



Puhelinkaveri-toiminta

On paljon yksinäisiä ikäihmisiä, jolle juttutuokio esimerkiksi kerran viikossa on kultaakin kalliimpaa.

Puhelinkaverina vapaaehtoinen soittaa sovitusi ikäihmiselle ”Mitä kuuluu?” -puhelun. Tehtävä on pyrittä tekemään mahdollisimman helpoksi.

Vapaaehtoiset perehdytetään tehtävään huolellisesti. Perehdytyksessä käydään läpi esimerkiksi vinkkejä puhelujen aloittamiseen ja mahdollisiin haastetilanteisiin liittyen (esimerkiksi, miten toimia, jos tuntee huolta ikääntyneen terveydentilasta).

Puhelinkaveria tuetaan tehtävässä tarpeen mukaan.

Vapaaehtoisella on tehtävää varten oma puhelin ja prepaid-liittymä, joten puhelusta ei aiheudu kuluja vapaaehtoiselle. Puhelun voi soittaa kotoa tai mistä tahansa rauhallisesta paikasta. Vaikka mökkilaiturilta!

Puhelinkaveri -toimintaa on kehitetty **Löydetään yhdessä! -hankkeen** (Oulun Löytävä vanhustyö -verkosto) kanssa. Lisätietoa matleena.keranen@caritas-saatio.fi



*“ Jatkan
vapaaehtoisena
aina kun vain aika
ja terveys riittää,
tästä saa itsekin
iloa.”*

Palaute Puhelinkaveri-toiminnan
vapaaehtoiselta 2024

Asiakastarinoita

Olemme julkaisseet hankkeen aikana sosiaalisessa mediassa osittain kuvitteellisia, mutta hankkeelle tyypillisiä asiakastarinoita. Tarinoiden myötä pääsee tutustumaan mahdollisuuksiin edetä tuetun vapaaehtoistoiminnan pariin.

Riikka: Voi hyödyntää vapaaehtoisena kädentaitojaan

Eeli: Saa vapaaehtoistoiminnasta uutta näkökulmaa alanvaihtoon

Milo: Voi hyödyntää vahvuuksiaan ikäihmisen ystävänä

Milla: Löytää omannäköisen vapaaehtoistehävän työpajan kautta

Toivo: Saa eläkkeelle mielekästä tekemistä

Toni: Saa yhdistykseen uusia vapaaehtoisia

Abdul: Oppii vapaaehtoistoiminnan kautta suomen kieltä

Minna: Vapaaehtoistointa tuo puhtia arkeen

Valo: Etsii vielä omaa vapaaehtoistehäväänsä

Maire: Voi hengähtää ja toimia mentorina uudelle vapaaehtoiselle

Rosa: Saa arvokasta ryhmänohjauskokemusta vapaaehtoistoiminnasta

Klikkaa henkilön nimeä ja tutustu tarinaan! Kaikki tarinat ovat myös

videomuodossa

YouTubessa!

Onko tarinoissa jotakin tuttua? Ehkä saat tarinoista vinkkejä ja ajatuksia siitä, miten voitte tukea toiminnassanne jo olevia vapaaehtoisia tai saada mukaan uusia!



Pohdintoja ja havaintoja tuetusta vapaaehtoistoiminnasta

Tutustu ja tulosta tästä itsellesi tai työyhteisöosi selkeitä askelmerkkejä kohti saavutettavaa ja tuettua vapaaehtoistoimintaa!



Nämä pohdinnat ja ajatukset ovat syntyneet hankkeen aikana käytännön työssä, kun vapaaehtoista on tuettu vapaaehtoisuuden polulla.

Olemme koonnissa myös pyrkineet huomiomaan niitä toiveita, joita saimme vapaaehtoistoimintaa koordinoivilta kyselyllä syksyllä 2024.

Vapaaehtoisen polku

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tasot

(Tuetun) vapaaehtoisen palvelupolku

Jelpaten - tuetun vapaaehtoistoiminnan huoneentaulu

Tukivapaaehtoinen/mentori

Tukimateriaalia: alkukartoitus ja vapaaehtoisuus

Vapaaehtoisen polku

Jokaisen vapaaehtoisen polku vapaaehtoistoimintaan on erilainen: yksilöllinen ja ainutlaatuinen. Kun vapaaehtoistoiminnassa huomioidaan vapaaehtoisen voimavarat, osaaminen ja kiinnostus, saadaan aikaan omannäköinen vapaaehtoistoiminta, johon on helppo sitoutua.

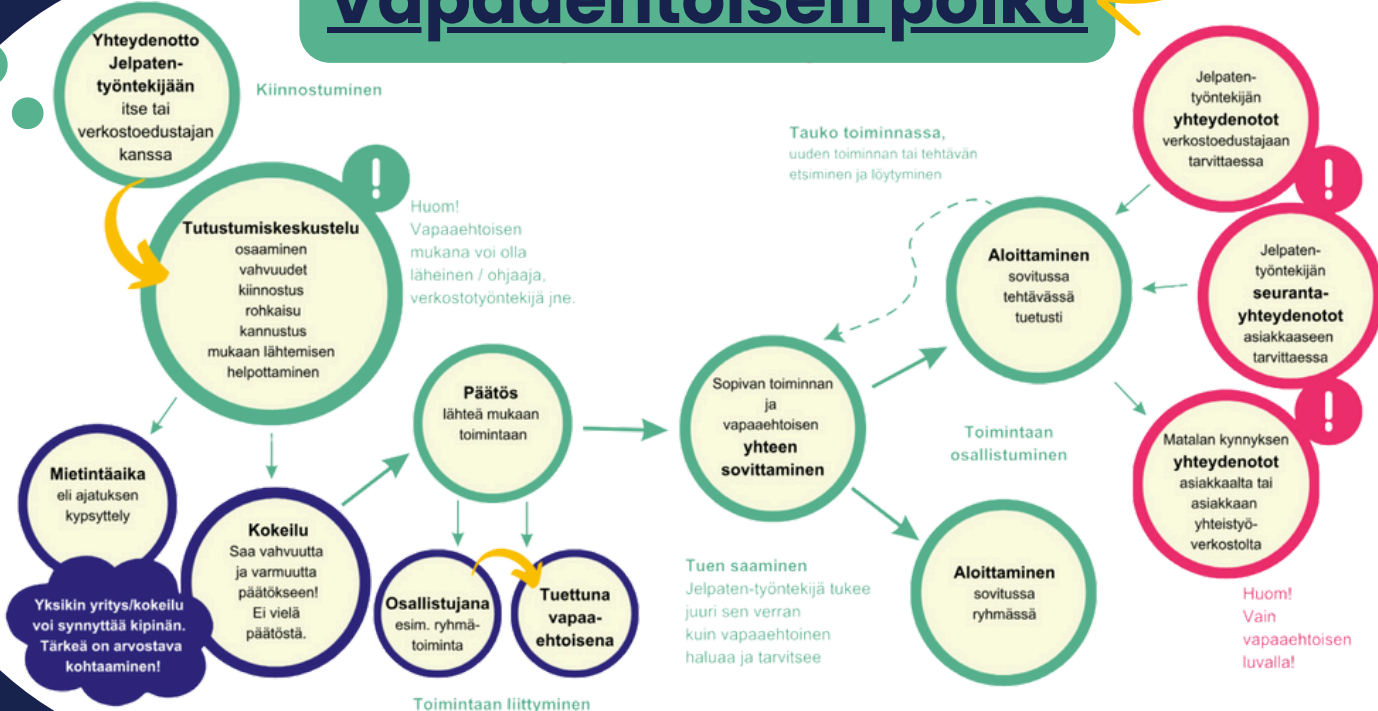
Vapaaehtoisen rekrytointi, perehdyttäminen ja sitouttaminen vaatii aikaa. Se vaatii koordinaattorilta tai kokeneemmalta vapaaehtoiselta aitoa kiinnostusta tutustua uuteen vapaaehtoiseen.

Tässä kuvassa vapaaehtoisen polulla on sivureittejä. Polku mahdollistaa vapaaehtoistoimintaan tutustumisen tai kokeilemisen esimerkiksi matalan kynnyksen ryhmätoimintojen kautta. Lisäksi polulla korostuu työntekijän (kuviossa Jelpaten-työntekijä, yleisesti koordinaattori) jatkuva tuki.

Kun katsot kuviota, mieti esimerkiksi näitä:
Miten polkua voisi soveltaa teidän organisaatiossanne?
Miten teillä voitaisiin järjestää tuki uudelle vapaaehtoiselle?
Voisiko tukena toimia kokenut vapaaehtoinen?

Klikkaa linkistä kuva suuremmaksi!

Vapaaehtoisen polku



Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tasot

Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen voi tapahtua eri tasoilla, jotka mahdollistavat yksilön etenemisen passiivisemmasta osallistujasta aktiiviseksi toimijaksi. Tämä polku voidaan jakaa eri vaiheisiin:

Millaisia tasoja tunnistat osallistujilla omassa toiminnassanne?

Osallistuu tapahtumiin tai toimintoihin ilman aktiivista roolia, esimerkiksi yleisönä tai palveluiden käyttäjänä.

Auttaa pienissä tehtävissä, kuten tapahtumien järjestelyissä tai tarjoilussa, ilman suurta vastuuta.

**Kävijä/
kokija**

**Auttaja/
avustaja**

Ottaa aktiivisemmän roolin, esimerkiksi ryhmän vetäjänä, tapahtuman järjestäjänä tai säännöllisen toiminnan organisoijana.

**Toimija/
toiminnan
tuottaja**

Tukee ja opastaa kokeneempaa vapaaehtoisena uusia vapaaehtoisia. Jakaa osaamistaan ja auttaa muiden kehittämisessä.

**Mentori/
ohjaaja**



Polussa korostuu vapaaehtoistoiminnan joustavuus ja mahdollisuus kasvaa roolissa omien kiinnostusten ja resurssien mukaan. Nämä kuuluvat myös vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin: jokainen voi osallistua omalla tavallaan ja edetä halutessaan aktiivisempiin tehtäviin omien voimavarojensa ja kiinnostuksensa mukaan. Samalla on hyvä huomata, että osallistumisen tasot voivat ja saavat myös vaihdella elämäntilanteiden muuttuessa.

(Tuetun) vapaaehtoisen palvelupolku



KUVAUS

HAASTE

RATKAISU

1. TIETOJEN HANKINTA JA REKRYTOINTI

Vapaaehtoinen tutustuu tehtäviin verkkosivuilla, esitteissä, peruskoulutuksissa, infotilaisuuksissa ja valitsee itselleen sopivan tehtävän.

Epäselvä tai puutteellinen tieto voi aiheuttaa epäröintiä ja epävarmuutta.

Selkeät tehtävänkuvaukset ja helposti tavoitettavissa oleva yhteyshenkilö vahvistavat päätöstä lähteä mukaan.

2. ENSIMMÄINEN YHTEYDENOTTO, ALKUKESKUSTELU JA ROOLIN MÄÄRITTÄMINEN

Vapaaehtoispaikan edustaja ottaa yhteyttä vapaaehtoiseen pian rekrytoinnin jälkeen. Alkukeskustelussa kartoitetaan vapaaehtoisen kiinnostukset ja vahvuudet, ja hänelle etsitään sopiva rooli.

Pitkä viive voi johtaa motivaation laskuun, ja pintapuolinen keskustelu voi aiheuttaa väärinkäsityksiä.

Nopea yhteydenotto ja perusteellinen keskustelu varmistavat sopivan roolin löytymisen.

3. KOULUTUS JA PEREHDYTYKSI

Vapaaehtoinen saa käytännön ohjeita ja tietoa vapaaehtoistehtävään esimerkiksi koulutuksissa tai työpajoissa.

Liian tiivis aikataulu tai runsas tietomäärä voi aiheuttaa stressiä tai epävarmuutta.

Perehdytykselle annetaan riittävästi aikaa, ja mahdollisuus käytännön harjoitteluun tuetusti tukee oppimista.

4. TEHTÄVÄSSÄ TOIMIMINEN JA JATKUVA TUKE

Vapaaehtoinen osallistuu vapaaehtoistehtäviin ja saa tukea säännöllisten tapaamisten tai mentoroinnin kautta.

Ilman riittävää tukea voi syntyä uupumusta tai riittämättömyyden tunteita.

Jatkuva tuki ja kokemusten jakaminen muiden kanssa luovat turvallisuutta ja motivaatiota.

5. TUKIKESKUSTELUT JA PALAUTTEENANTO

Vapaaehtoinen saa palautetta suorituksestaan ja mahdollisuuden keskustella kokemuksistaan.

Ilman säännöllistä palautetta vapaaehtoinen voi tuntea arvostuksen puutetta.

Jatkuva, rakentava palaute vahvistaa sitoutumista ja kehitystä.

6. KEHITTÄMISEN JA SITOUTUMISEN SYVENTÄMINEN

Vapaaehtoiselle tarjotaan mahdollisuus uusiin tehtäviin tai vastuullisempiin rooleihin.

Tuen puute uusissa rooleissa voi heikentää sitoutumista.

Jatkuva, rakentava palaute vahvistaa sitoutumista ja kehitystä.

7. POLUN PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI

Vapaaehtoisen kanssa keskustellaan hänen kokemuksistaan ja kerätään palautetta vapaaehtoisena toimimisesta.

Riittämätön kiitos ja palautteen keruun vähäisyys voi luoda vapaaehtoiselle tunteen, ettei työ ollut merkityksellistä.

Loppukeskustelussa kiitetään ja arvioidaan kokemukset, mikä lisää motivaatiota mahdolliseen jatkoon vapaaehtoistehtävissä.



JELPATEN!

tuetun vapaaehtoistoiminnan huoneentaulu

Tutustukaa vapaaehtoisen kanssa

Millaisia haasteita vapaaehtoinen on mahdollisesti kohdannut (opinnoissa, työssä, harrastuksissa, vapaaehtoistoiminnassa)?

Saako vapaaehtoinen arjessa ulkopuolista tukea?

Ketkä ovat vapaaehtoisen tukena?

Millaista tukea vapaaehtoinen toivoo työntekijältä tehtävässä onnistuakseen?

Mitkä asiat mietityttävät vapaaehtoistoiminnassa tai ryhmässä toimimisessa?

Määritelmää tuen tarve

Määritelmää yhdessä vapaaehtoisen kanssa ne tuen muodot ja rajat, joita vapaaehtoisen on mahdollista saada: miten, missä, miten.

Sopikaa vapaaehtoisen kanssa selkeät yhteydenpitokanavat, -tavat ja -ajat.

Kun saatavilla oleva tuen määrä ja muoto on selkeä, odotuksilla on parhaat edellytykset täyttyä.



Tukivapaaehtoinen

Kokenut vapaaehtoinen toimii uuden vapaaehtoisen kanssa vapaaehtoistehtävässä parina.

Työntekijä sopii tehtävä(t) ja toimintatavat parin kanssa sekä huolehtii tuesta myös tukivapaaehtoiselle.

Työntekijämentori

Työntekijä toimii mentorina eli tukena uudelle vapaaehtoiselle.

Työntekijä on läsnä ja toimii vapaaehtoisen kanssa yhdessä vapaaehtoistehtävässä.

Ryhmätoiminta

Vapaaehtoinen toimii tehtävässä tai virkistystoiminnassa yhdessä toisten vapaaehtoisten kanssa.

Ryhmätoiminta mahdollistaa vertaisuuden ja lisää yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemuksia.

Pohdittavaksi

Voisiko jokin koulutus tai työpaja edistää tukimuotojen kartoitusta ja kehittämistä?

Olisiko teillä käytössä verkostoja tuen muotojen kehittelyn avuksi?

Onko vapaaehtoisella tukea (esim. tulkki tai avustaja), joka voisi olla mukana?

Voiko tehtäviä jakaa pienempiin osiin?

Voiko vapaaehtoinen toimia jonkun kanssa yhdessä tai ryhmässä?

Miten vapaaehtoisen hyvinvointi varmistetaan?

Lisätietoa: www.caritas-saatio.fi/jelpaten

Lähde: [DILA, Tukea vapaaehtoisuuteen -koordinaatio](#)



Caritas Säätiö
Ihmisen matkassa

Tukivapaaehtoinen/mentori

Tukivapaaehtoinen tai mentori on kokenut vapaaehtoinen, joka auttaa uutta vapaaehtoista alkuun ja toimii hänen tukihenkilönään.

Tukivapaaehtoisen rooliin kuuluu opastaminen tehtävissä, käytäntöjen ja toimintatapojen selkeyttäminen sekä tuki ja rohkaisu uuden oppimisessa. Tavoitteena on tehdä uuden vapaaehtoisen alkutaipaleesta sujuva ja mukava sekä varmistaa, että hän tuntee olonsa varmaksi ja viihtyy roolissaan. Tukivapaaehtoinen toimii samalla myös luotettavana kontaktina, jolta voi kysyä neuvoa ja tukea milloin tahansa.

Muistathan: vaikka tukivapaaehtoisen tai mentorin hyödyntäminen voi vähentää koordinaattorin tuen tarvetta uudelle vapaaehtoiselle, tarvitsevat molemmat silti myös koordinaattorin tuen!

Parhaimmillaan kaikki hyötyvät, kun kokeneemmalle vapaaehtoiselle annetaan vastuuta. Tukivapaaehtoisuus/mentorina toimiminen tuo myös kokeneelle vapaaehtoiselle uutta omaan vapaaehtoistehtävään ja -rooliin!

Kuinka Maijasta tuli mentori

Hei!
Olet toiminut jo pidempään vapaaehtoisena meillä ja toiminta on sinulle tuttua. Haluaisitko toimia uuden vapaaehtoisen tukena?



Minustako mentori?
Voisinko minä tukea uutta vapaaehtoista ottamalla hänet rinnalleni kulkemaan?



Tarvitseko minä erityistaitoja mentorina toimimiseen?
Mitä tukea uusi vapaaehtoinen tarvitsee?



Riittää, että toimit omana itsenäsi. Selvitämme tuen tarpeen yhdessä ennen mentoroinnin alkamista.



Tutustumisen yhteydessä keskustelimme, mitä tukea uusi vapaaehtoinen kaipaa ja mitä minä voin hänelle tarjota.



Jännitän uusia tilanteita ja ihmisiä, jonka vuoksi jään helposti kotiin. Haluaisin olla muille avuksi ja rohkaistua.



Sovimme mentorointiin liittyvät käytännöt vapaaehtoisten toiveiden pohjalta. Sovimme myös viestintätavoista.

Mentori:

- ottaa vapaaehtoisen aina vastaan ovella
 - käy yhdessä läpi vapaaehtoisvuoron sisällön ja kulun
 - rohkaisee ja kannustaa
- Yhteiset:
- muutoksista ilmoitetaan mahdollisimman pian
 - molemmat toimivat vapaaehtoisina

Hei, kuulostaa mukavalta!
Tänään on ikäihmisten peli-ilta. Voimme pelata ja jutella heidän kanssaan. Osa tarvitsee apua myös kahvikupin kantamisessa.



Hei, kuulostaa mukavalta!
Autan mielelläni kantamisessa ja osaan myös korttia pelata.



Hei kaikki!
Haluan esitellä teille uuden vapaaehtoisemme, Valtterin. Hän auttaa tuomaan teille kahvit pöytään. Mahdummeko myös mukaan pelaamaan?



Toimin mielelläni sinun tukenasi siihen asti, että ihmiset ja tehtävät ovat sinulle tuttuja.



Tukimateriaalia: alkukartoitus ja vapaaehtoisuus

On tärkeää tutustua vapaaehtoiseen, kuulla hänen toiveitaan ja kartoittaa yhdessä vapaaehtoisen osaamista, kiinnostuksen kohteita, mahdollisia haasteita sekä sitä, mitä vapaaehtoinen haluaisi oppia tai mitä muita tavoitteita vapaaehtoistoiminnalla hänelle on.

Työpajojen ja toiminnallisten menetelmien lisäksi voit keskustella vapaaehtoisen kanssa. Avuksesi keskusteluun olemme laatineet haastattelukysymyksiä. Vapaaehtoinen voi täyttää kyselyä itse, jonka jälkeen voitte käydä sen läpi keskustellen. Voitte käydä kyselyn myös keskustellen tai yhdessä täyttäen.

Muistathan, että tärkeintä ei ole kaikkiin kysymyksiin vastaaminen vaan aito halu kiinnostua ja tutustua vapaaehtoiseen. Jos lomakkeet tuntuvat ahdistavilta, voitte vapaasti jättää sen väliin.

[Tästä pääset katsomaan alkukartoituksen kysymyksiä!](#)

[Tästä linkistä vapaaehtoistoimintapaikassa tehtävään sopimukseen.](#)





Kysymyksiä & vastauksia

Yhteydenpito ja sitouttaminen

Kuinka pian vapaaehtoistoimintapaikasta tulisi ottaa yhteyttä vapaaehtoiseen tämän otettua yhteyttä toimipaikkaan?

1

Vapaaehtoiseen kannattaa ottaa yhteyttä mahdollisimman pian. Nopealla vastauksella vapaaehtoinen kokee itsensä tervetulleeksi ja odotetuksi, mikä lisää sitoutumista.

Mitä tulisi huomioida, jos vapaaehtoinen usein peruu vapaaehtoistyövuoronsa?

2

On tärkeää huomioida vapaaehtoisen tilanne – hän saattaa tarvita lisätukea tai harkita tehtävän lopettamista. Avoin keskustelu auttaa tunnistamaan hänen tarpeensa.

Kuinka tärkeää on kiittää vapaaehtoista säännöllisesti?

3

Kiittäminen on tärkeää, sillä se vahvistaa vapaaehtoisen motivaatiota ja tekee työn merkityksen näkyväksi. Kiitoksen ei tarvitse olla suuri – pienet sanat, kortti tai maininta voivat riittää. Kiitollisuus vahvistaa sitoutumista ja luo positiivista ilmapiiriä.

Miten tehdä vapaaehtoinen näkyväksi osaksi yhteisöä?

4

Vapaaehtoisen voi tehdä näkyväksi esimerkiksi esittelemällä hänet toiminnan osallistujille, kutsumalla mukaan tiimin palavereihin tai pyytämällä palautetta tapahtumista ja toiminnasta. Näin hän kokee olevansa osa yhteisöä eikä vain satunnainen osallistuja.

Miten voitaisiin tarjota vapaaehtoiselle kehittymismahdollisuuksia?

5

Vapaaehtoiselle voi tarjota mahdollisuuden oppia uutta, esimerkiksi lisäkoulutusten tai uusien tehtävien kautta. Tämä osoittaa, että hänen panostustaan arvostetaan ja että hän voi kasvaa roolissaan, mikä lisää sitoutumista. **“Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen tasot”** tässä oppaassa liittyvät tähän teemaan.

Miten suunnitella tuetun vapaaehtoisen perehdytys tehokkaaksi?

6

Perehdytys kannattaa suunnitella niin, että vapaaehtoinen oppii ensin perusteet ja saa harjoitella tehtäviä ohjaajan tukemana. Selkeä alkuohjaus auttaa vapaaehtoista ymmärtämään tehtävänsä ja toiminnan tavoitteet.

Kuinka paljon aikaa tuetun vapaaehtoisen perehdytykseen tulisi varata?

7

On hyvä arvioida, kuinka pitkään perehdytykseen kuuluu, ja huolehtia, että vapaaehtoisella on riittävästi aikaa oppia tehtävät ennen kuin hän työskentelee itsenäisesti. Tämä voi vaihdella tehtävän vaativuuden mukaan.

Miten varmistaa, että tuettu vapaaehtoinen saa tarpeeksi ohjausta?

8

Vapaaehtoisen tulisi saada aluksi kattava perehdytys ja sen jälkeen jatkuvaa tukea, jotta hän kokee olevansa osa yhteisöä ja tietää, että apua on saatavilla.

Voiko vapaaehtoistehtäviä muokata vielä vapaaehtoistehtävän käynnistyttyä?

9

Kyllä! Jos tehtävä vaikuttaa liian vaativalta, voi miettiä tehtävän pilkkomista pienempiin osiin. Näin vapaaehtoinen voi ottaa hoitaakseen helpommin hallittavan osuuden.

Miten varmistaa, että vapaaehtoistehtävät ovat sopivia tuetulle vapaaehtoiselle?

10

Vapaaehtoisen kanssa voi käydä läpi, miten tehtävät ovat sujuneet ja sopivatko ne hänen aikatauluihinsa ja jaksamiseensa. Näin voidaan tehdä tarvittavia muutoksia hänen hyvinvointinsa tukemiseksi.

Kuinka usein vapaaehtoisen kanssa tulisi pitää palautekeskusteluja?

11

Säännölliset palautekeskustelut auttavat vapaaehtoista kehittymään tehtävässään. Näissä keskusteluissa voidaan käydä läpi onnistumiset, mahdolliset haasteet ja kysymykset, joita vapaaehtoisella on.

Miten varmistaa, että vapaaehtoinen tietää, keneltä voi pyytää apua?

12

Vapaaehtoiselle kannattaa nimetä selkeä yhteyshenkilö, johon hän voi olla yhteydessä milloin tahansa kysymyksissä tai ongelmatilanteissa. Näin hän tuntee saavansa tarvittaessa tukea.

Tehtävien selkeys ja roolirajat

Miten varmistaa, että vapaaehtoinen ymmärtää tehtävänsä ja roolinsa?

13

On tärkeää käydä läpi vapaaehtoisen kanssa tehtävien tarkka sisältö ja rajat sekä vastuut. Näin vältetään epäselvyyksiä siitä, mitä häneltä odotetaan ja missä hänen roolinsa päättyy.

Miten käsitellä, jos vapaaehtoinen kokee tehtävänsä liian haastavaksi?

14

Vapaaehtoisen kanssa voi keskustella tehtävän vaativuudesta ja tarvittaessa mukauttaa tehtävää hänen taitojensa ja resurssiensa mukaiseksi. Tehtävän muokkaaminen tai lisätuki voivat auttaa.

Motivaation ja hyvinvoinnin tukeminen

Miten kannustaa tuettua vapaaehtoista oma-aloitteisuuteen?

15

Voit rohkaista vapaaehtoista tuomaan esiin omia ideoitaan ja kokeilemaan uusia tapoja toteuttaa tehtäviään. Kun vapaaehtoinen tuntee saavansa tehdä työnsä omalla tavallaan, se voi lisätä hänen sitoutumistaan ja innostustaan.

Kuinka tunnistaa merkit, jos tuettu vapaaehtoinen tarvitsee enemmän tukea?

16

Merkit kuten epäröinti, toistuvat virheet tai väheneminen osallistumisaktiivisuudessa voivat viitata siihen, että vapaaehtoinen tarvitsee lisätukea. Avoin keskustelu voi auttaa tunnistamaan hänen mahdolliset haasteensa ja tukemaan häntä.

Joustavuus ja oma-aloitteisuus

Miten tukea tuetun vapaaehtoisen motivaatiota?

17

Vapaaehtoista voi tukea tunnistamalla hänen vahvuutensa ja mielenkiinnon kohteensa. Kannustamalla, antamalla palautetta ja huomioimalla vapaaehtoisen kehitystarpeet vahvistetaan hänen motivaatiotaan.

Miten tukea tuettua vapaaehtoista, joka haluaa kokeilla uusia tehtäviä?

18

Voit keskustella vapaaehtoisen kiinnostuksen kohteista ja tarjota mahdollisuuksia uuden oppimiseen ja erilaisten tehtävien kokeilemiseen. Tämä voi vahvistaa hänen osaamistaan ja monipuolistaa hänen rooliaan.

Tehtävässä jaksaminen ja tauot

Onko tuetulla vapaaehtoisella hyvä olla tarkka tehtävälista sekä tauot määriteltynä vapaaehtoistehtävään liittyen?

19

Kyllä, selkeä tehtäväkuvaus ja tauot auttavat vapaaehtoista jaksamaan. Tauot ovat tärkeitä, jotta vapaaehtoinen muistaa levätä eikä väsy.

Miten rohkaista aktiivista tuettua vapaaehtoista lepäämään?

20

Vapaaehtoiselle voi muistuttaa, että jo yksi kerta kuukaudessa voi riittää vapaaehtoistehtävissä. Tämä auttaa välttämään uupumusta ja lisää jaksamista.

Miten arvioida asiakkaan jaksamista vapaaehtoistehtävissä?

21

Jos vapaaehtoinen tuntee olevansa uupunut jo arjessaan, on hyvä miettiä, tuoko vapaaehtoistyö hänelle iloa ja voimia vai lisäkuormitusta.



Turvallisuus ja vakuutukset

Onko vapaaehtoisen vakuutus hoidettava vapaaehtoistoimintapaikan kautta?

22

Kyllä, vakuutuksen hankkiminen on tärkeää vapaaehtoisen turvallisuuden takaamiseksi. Näin mahdolliset tapaturmat tai vahingot hoituvat.

Miten perehdyttää vapaaehtoinen turvallisuuskäytännöistä?

23

Vapaaehtoiselle on hyvä järjestää selkeä turvallisuusperehdytys, jossa käydään läpi tilojen pelastussuunnitelmat, hätäuloskäynnit, ensiapuvälineet ja muut turvallisuuteen liittyvät asiat. Näin varmistetaan, että hän tietää, miten toimia hätätilanteessa.

Miten varmistaa, että vapaaehtoisella on aina tarvittavat yhteystiedot?

24

On tärkeää, että vapaaehtoisella on pääyhteyshenkilön ja hätätilanteiden yhteystiedot helposti saatavilla. Tämä voi olla esimerkiksi kortti, jossa on olennaiset numerot ja ohjeet.

Miten tukea vapaaehtoisen henkistä turvallisuutta?

25

Avoin keskustelukulttuuri auttaa vapaaehtoista kertomaan, jos hän kokee epävarmuutta tai jännitystä tehtävässään. Toimipaikan tulee tarjota tukea ja kuuntelua, jotta vapaaehtoinen voi luottavaisin mielin keskittyä tehtäväänsä.

Miten varmistaa, ettei vapaaehtoinen joudu vaativiin tai riskialttiisiin tilanteisiin yksin?

26

Vapaaehtoiset olisi hyvä sijoittaa tehtäviin, joissa he eivät joudu työskentelemään yksin haastavissa tilanteissa. Esimerkiksi tehtävät, joissa he voivat kohdata vaikeita asiakastilanteita, tulisi hoitaa pareittain tai ryhmissä.

Miten varmistaa, että työympäristö on turvallinen ja ergonominen?

27

Vapaaehtoisten tulisi saada ohjeita turvallisista työasunnoista ja tarvittavista suojavälineistä, kuten hansikkaista tai telineistä raskaiden tavaroiden nostamiseen. Ergonomia tukee vapaaehtoisten hyvinvointia ja ennaltaehkäisee vammoja.

Tarvitaanko sijaisjärjestelyjä vapaaehtoistehtäviin?

28

Toimintapaikka voi pohtia, tarvitaanko varahenkilöä vapaaehtoiselle vai riittääkö työntekijöiden tuki. Sijainen tuo joustavuutta tehtävien hoitamiseen yllättävissä tilanteissa.

Miten sopia vuoroista vapaaehtoisten kanssa?

29

On hyvä keskustella vuoroista avoimesti vapaaehtoisten kanssa ja kuunnella heidän toiveitaan. Myös lyhyemmät, harvemmat vuorot voivat olla sopiva vaihtoehto.

Vaikeiden asioiden käsittely

Onko vapaaehtoispaikassa hyvä keskustella vaikeista aiheista, jotka liittyvät vapaaehtoisen tekemään työhön?

30

Kyllä, vaikeista asioista on hyvä keskustella avoimesti. Vapaaehtoiselle voi tarjota työnohjausta samoin kuin työntekijöille.

Miksi vapaaehtoistoimipaikassa tarvitaan rohkeutta ottaa vaikeat asiat puheeksi?

31

Vaikeista asioista keskusteleminen vaatii työntekijöiltä empaattisuutta ja kohtaamistaitoja. Avoin ilmapiiri tukee vapaaehtoisen työssäjaksamista ja motivaatiota.



Linkkejä ja vinkkejä! Lue lisää!

[Tuen timantti, mahdollistajan työkalupakki tuettuun vapaaehtoistoimintaan](#) (Dila)

[VARES- vapaaehtoisverkosto](#) yhdistää ja kehittää vapaaehtoistoimintaa Oulun seudulla. Verkosto tarjoaa vapaaehtoisille mm. peruskursseja.

8.5.2024 Viikon vieras -kolumni: [Vapaaehtoistyöstä toivoa ja tukea | Kaleva](#) (vaatii kirjautumisen).

21.3.2023 [Saavutettavuus vapaaehtoistoiminnassa \(YouTube\)](#)

Saavutettavuus vapaaehtoistoiminnassa -webinaarissa tutustuimme saavutettavuusajatteluun ja kartoitimme keinoja, joilla vapaaehtoistoimintaa voi kehittää huomioimaan moninaisuutta entistä paremmin.

9.8.2023 Blogikirjoitus Pohteen sivuilla: [Mahdollistetaan vapaaehtoisuus kaikille! – Pohde](#)

4.8.2022 Rauhan tervehdys: [Jelpaten mahdollistaa pääsyn vapaaehtoistoimintaan Oulussa](#)

27.11.2022 Vinkka News: [Kuvitusta mielelle | Vinkka News](#)

12/2022 [Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittäminen](#) -julkaisussa kerrotaan, millä kaikilla tavoin nuorten osallisuus toteutuu ja mitä se vaatii vapaaehtoistoiminnan järjestäjiltä. Yhteisartikkelimme Tuettu vapaaehtoisuus lisää nuorten osallisuutta löytyy sivulta 65-75. (Kansalaisareena 2022). Julkaisuseminaarin (8.2.) materiaaleihin pääset [tästä!](#)

*“Tuntuu siltä,
että mä oon
tarpeellinen”*

Haastattelututkimus
osallisuuden
kokemuksista tuetussa
vapaaehtoistoiminnassa
Caritas Säätiön Jelpaten
hankkeessa

Julianna Jokelainen
& Satu Korhonen,
opinnäytetyö, DIAK



Lue tästä!

Kiitos!

www.caritas-saatio.fi



Caritas Säätiö
Ihmisen matkassa

TUKIMATERIAALIA TUETTUUN VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

Tule mukaan tutustumaan
uuteen materiaalipakettiin
tuetusta vapaaehtoistoiminnasta!

Kenelle? Vapaaehtoisille,
koordinaattoreille ja kaikille
vapaaehtoistoiminnasta
kiinnostuneille!

KE 15.1.
KLO 16-17
TEAMS



Saat linkin laittamalla postia
jelpaten@caritas-saatio.fi