



KansalaisAreena ry

Vapaaehtoistyöstä hyötyä, hyvinvointia ja lisähehkua elämään

Kouvola, kansalaisopiston auditorio 11.4.2017

Liisa Reinman

Kansalaisareena ry



KansalaisAreena ry

Kansalaisareena on kansallista ja kansainvälistä verkostoa palveleva vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen kehittämiskeskus
(www.kansalaisareena.fi)

- ⌘ Edistää vapaaehtoistoimintaa, vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä
- ⌘ Edistää hyviä yhteiskunnallisia edellytyksiä ja olosuhteita vapaaehtoistoiminnalle
- ⌘ Lisää vapaaehtoistoiminnan näkyvyyttä
- ⌘ Kehittää vertaistoimintaa

Kansalaisareena käynnisti eduskuntaan vapaaehtoistoiminnan tukiryhmän 2009

Vapaaehtoistoiminta kiinnostaa

Puolet suomalaista tekee vapaaehtoistyötä

Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita olisi enemmänkin,
jos kutsu tulisi henkilökohtaisesti

"Tulisin mukaan, jos minua pyydettäisiin."

Eduskuntaan vapaaehtoistoiminnan tukiryhmä 2009

Käynnistäjänä Kansalaisareena

Odotukset kansalaistoimintaa kohtaan ovat kasvaneet – ja kasvavat edelleen

Julkinen sektori ulkoistaa ainakin osin toimintojaan

= > Kansallisen hyvinvoinnin toteuttamisessa yksityisen ja kolmannen sektorin rooli korostuu

Kunnat ”vetäytyvät” peruspalveluihin

Kansalaistoiminnan asema?

Hallitusohjelma nostaa kärkeen varhaisen tuen, kokemusasiantuntemuksen, osallisuuden, vapaaehtoistyön ja yhteisöllisyyden.

Haasteena miten uusien toimintamallien ja vapaaehtoistyön integrointi julkiseen palvelujärjestelmään sovitetaan.

Ammattityön ja vapaaehtoistyön rajapintoja tullaan koettelemaan aivan uudella tavalla.

Vapaaehtoistoiminnalle on kysyntää

- ✘ Avuntarve lisääntyy
- ✘ Odotukset ja toiveet vapaaehtoistoiminnalle kasvaneet
- ✘ Vapaaehtoisten odotukset vapaaehtoistyölle kasvaneet
- ✘ Vapaaehtoistoiminnan rooli ammattityön rinnalla
(uudenlainen työkuulttuuri, vapaaehtoisen ja ammattilaisen yhteistyö)
- ✘ Yritysten vapaaehtoistoiminta (yhteiskuntavastuu)

Vapaaehtoisrintamalla muutoksen tuulia, uusia trendejä ja sukupolven vaihdoksia....

Perinteiset vapaaehtoistehtävät,

joissa on toimittu/toimitaan pitkään ja jotka edellyttävät sitoutumista ovat edelleen hyvin voimissaan.

Tarve löytää vapaaehtoisia näihin tehtäviin on edelleen suuri ja kasvanee lähivuosina entisestään, kun nykyiset vuosia toimineet ja tehtäviin hyvinkin sitoutuneet vapaaehtoiset ikääntyvät ja jättävät vapaaehtoistyön.

Perinteisen vapaaehtoistoiminnan rinnalla kasvaa spontaani, epämuodollinen kansalaistoiminta

- ⌘ Yhteisöllisyys ei ole kadonnut, mutta se pirstaloituu.
- ⌘ Oman elämän laatu korostuu
- ⌘ Vaikuttaminen yksilöityy, kevenee ja muuttuu hetkellisemmäksi

Vapaamuotoisessa kansalaistoiminnassa korostuu

- henkilökohtaisuus, dynaamisuus, verkostomaisuus, lyhytjänteisyys, kampanjakeskeisyys
- kansalaisten omatoiminen ja itseohjautuva aloitteellisuus

”Megatrendejä”

- Hyvinvointipalvelujen kysyntä kasvaa voimakkaasti
 - hoiva-/terveys-, kulttuuri-, elämys-, hemmottelupalvelut
- Aineellisesta hyvinvoinnista henkiseen hyvinvointiin
 - itsensä toteuttaminen, osallisuus ja osallistuminen
- Kansalaistoiminnalle eri muodoissaan on kysyntää
 - harrastaminen, vertaistuki, vaikuttaminen, elämänhallinta, identiteetti
- Julkisen sektorin keskittyminen peruspalveluihin
 - tilaa kolmannelle ja yksityiselle sektorille

=> Yhdistysten ja järjestöjen mahdollisuudet!

(Juha Heikkala 2013)

Kevytsosialistumista, läpivirtausta, nepparivapaaehtoisuutta ja vahvaa sitoutumista

Perinteisen vapaaehtoistoiminnan rinnalla kasvaa spontaani,
epämuodollinen kansalaistoiminta

Auttaminen ja vertaistuki

naapuriapu, lähiapu, vertaisuus

kivempi asuinympäristö -asukastalot

Harrastaminen ja elämäntyyli

ravintolapäivä - kyllä maistuu

kunhan on kivaa - kaljakellunta

Vaikuttaminen ja aktivismi

hattu kiertämään – joukkoistaminen

kuluttaja vaikuttaa – porkkanamafia

kansalaistottelemattomuutta - talonvaltaajat

Vapaaehtoisten odotukset toiminnasta kasvaneet

Vapaaehtoiset odottavat että

- ✘ vapaaehtoistoiminta on hyvin organisoitu
 - ✘ työyhteisössä on vapaaehtoistoiminnasta vastaava henkilö
 - ✘ heitä ja heidän tarpeitaan kuunnellaan
 - ✘ he saavat hyvää ohjausta ja koulutusta
 - ✘ heistä pidetään hyvää huolta (kiitos, kannustus, palaute, virkistys...)
 - ✘ he saavat toiminnasta myös itselleen ”jotain hyvää ja hyödyllistä”
- => vapaaehtoistoiminta on hyvin johdettua

Vapaaehtoistoiminta elää vahvasti tässä ajassa, mutta kuulostelee valppaana ympäröivän yhteiskunnan viestejä - ja tähyää tulevaan.....

Miten tunnistaa yhteiskunnan muutosilmiöitä ja trendejä ja havainnoida arjen heikotkin signaalit ja kyetä hyödyntämään nämä viestit vapaaehtoistoiminnassa

-ja **houkuttelemaan** ihmiset vapaaehtoistoimintaan
-ja **löytämään oikea tehtävä** jokaiselle
- **pitämään heidät innostuneina** ja motivoituneina
- sitoutuneina
- **tai vain läpikulkumatalla vapaaehtoistehtävässä**



KansalaisAreena ry

Perinteinen ja jäykkärakenteinen ry/yhteisö
– vetovoimainen ja kukoistava yhteisö/yhdistys?

Pikapohdinta:

Millainen mielikuva sinulla on omasta yhteisöstäsi?

”Nutturapäisten ompeluseura” - vai urbaani uudistaja

Yksin tekeminen – Kumppanuus?
= Onnistumme vain tekemällä yhteistyötä
(yksinäisten susien aika on ohi)

- ➔ Mielikuvat palveluista/vapaaehtoistyöstä sekä näissä käytetyt kuvat ja käsitteet tärkeitä
- ➔ Vetovoimaiset brändit ja houkuttelevasti räätälöidyt palveludesign’it avainasemassa

(Juha Heikkala 2013)

Kansalaistoiminnalla on kysyntää ja vetovoimaa - ja haasteet ovat mahdollisuuksia

- ⇒ **Motivaatio – merkityksellisyys (merkitysydintä vaalittava)**
- ⇒ **Sitoutumisen haikailusta läpivirtaamisen hallintaan**
- ⇒ **Uusien sosiaalisten toimintakanavien haltuunotto**
- ⇒ **Jäsenet mukaan kehitystyöhön (jäsenten aktivointi)**

- ⇒ **Tehtävien räätälöinti**
- ⇒ **Ihmisten kohtaaminen henkilökohtaisesti**
- ⇒ **Toiminta-ajatus ja arvot kohdallaan**
- ⇒ **Brändit käsitteineen kuntoon**

⇒(mukaellen Juha Heikkala))

2010-luvulla MINÄ muuttuu MEiksi – ja syntyy VERTAISYHTEISKUNTA

(David Milliband ennakoi)

Tulevaisuus on korvien välissä (tulevaisuustutkija Olli Hietanen)

Merkitykselliselle toiminnalle on kysyntää,
kiinnostava toiminta on kaiken A ja O

*En muista mitä sanoit,
mutta muistan mitä sait minut tuntemaan*

Vapaaehtoisten innostaminen

– osana hyvää johtamista

”No, se on sellaista, joka ei näytä johtamiselta, vaan mukavalta yhteistyöltä hyvän asian puolesta.”

”Että koordinaattori osaa esittää kysymyksiä, jotka panevat vapaaehtoisen miettimään vaikka sitä, mitä uutta olen oppinut itsestäni, hämmästellytkin”

”Se että saan ohjausta tällä hyvinvointiuralla ja kehityn siitä.”

”Tsemppausta ja myötäintoa sekä uusien näkökulmien avaamista.”

”Nyt kun annan aikaani vapaaehtoistoimintaan ja saan siitä niin paljon hyvää, ehkä sitten kun itse tarvitsen apua, sitä on helpompi pyytää ja vastaanottaa.”

Vapaaehtoisten johtaminen on ihmisläheistä vuorovaikutusta

- ✘ uudenlaista johtamista
- ✘ vuorovaikutusta
- ✘ enemmän yhteisöllistä johtamista
- ✘ arjessa mukana toimimista
- ✘ me-henkeä
- ✘ aitoa läsnäoloa vapaaehtoistyön arjessa
- ✘ kannustusta, motivointia ja tsemppausta vapaaehtoisen työhön

Edellyttää vuorovaikutukseen liittyviä johtamisominaisuuksia, joissa henkilökohtainen persoona ja tapa kohdata ihminen on tärkeää.

(Hänninen , 2012)

Vapaaehtoisen motiivien ymmärtäminen on avainasia

- ✘ vapaaehtoisen hyvinvoinnin tukemiseen
- ✘ vapaaehtoisen innostuksen ja motivaation ylläpitämiseen
- ✘ vapaaehtoiselle sopivan tehtävän löytämiseen
- ✘ vapaaehtoisten ohjaukseen ja koulutukseen
- ✘ vapaaehtoisen sitouttamiseen
- ➔ hyvään vapaaehtoistoiminnan johtamiseen

Motiiveista tukea vapaaehtoisen innostamiseen ja sitouttamiseen - hyvinvointiin

Tehtävässään viihtyvä, motivoitunut
ja hyvin ”pidetty ja huollettu”
(koulutus, kiitos, kannustus, virkistys...)
vapaaehtoinen voi hyvin -
ja sitoutuu kerta toisensa jälkeen.

Mikä vetää vapaaehtoistoimintaan

Halu tehdä jotain hyvää ja hyödyllistä – ja saada siitä itselleenkin ja omaan elämään jotain hyvää ja hyödyllistä..... (win – win)

Saada sisältöä elämään

- ryhtiä, rytmitystä arkeen
- saada vaihtelua, uutta näkökulmaa, saada jotain...

Tuntea olevansa tarpeellinen

- minua tarvitaan, minulle on käyttöä
- vapaaehtoistyöllä on merkitystä
- ”haluan tehdä jotain hyvää, jolla on merkitystä”

Mikä vetää vapaaehtoistoimintaan...

Toive saada kokemusta vapaaehtoistyöstä

- tulevalle työuralle, työelämään hakeutumiselle
- työuraa/opiskelupaikkaa /työalaa pohdittaessa....
- työelämään palaamiselle...

Halu oppia jotain uutta

- oppia uusia taitoja ja saada lisävirtaa elämään
- katsella elämää eri kantilta, erilaisuuttakin
- oppia uutta, oppia uutta itsestäänkin, löytää uusia kykyjä...

Ryhmän kaipuu

- kuulua johonkin ryhmään, porukkaan...(löyhästikin)
- tarve/toive saada vertaisvoimaa, toimia vertaisryhmässä
- saada uusia ystäviä, luoda verkostoja

Mikä vetää vapaaehtoistoimintaan.....

Saada uusi ”hyvinvointiura” työuran jälkeen

Eläkkeelle siirtyvät voimavara!

Väestön eliniän odote nousee ja ikääntyvien toimintakykyisyyden merkitys korostuu

Haaste vapaaehtoistoiminnalle

- houkutella aktiiviset, vireät ja hyväkuntoiset seniorit (60-80) vapaaehtoistoimintaan
- mahdollistaa heille uusi ”hyvinvointiura vapaaehtoistyössä”
- tukea kehittymistä tällä uralla

Mikä vetää vapaaehtoistoimintaan...

- ⌘ Vapaaehtoisen arvostettu identiteetti
- ⌘ Ystävän hyvät kokemukset toiminnasta ja toimipaikasta
- ⌘ Uteliaisuus, kokeilunhalu, sattuma, lehti-ilmoitus....
- ⌘ Netti, sosiaalinen media....
- ⌘ Halu vaikuttaa
(nuoret, kansalaisaktivismi, kampanjat tietyn asianpuolesta, me yhdessä..)
- ⌘ Henkilökohtainen kutsu *” Tulisin mukaan, jos minua kutsuttaisiin”*

**Vapaaehtoistoiminnassa
kaikki osapuolet saavat
hyvää, hyötyä, hyvinvointia....**

Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet saavat hyvää, hyötyä ja hyvinvointia

1. Vapaaehtoinen (vrt. motiivit - mikä vetää vapaaehtoistointaan)
 - tarpeellisuuden ja elämän mielekkyyden tunne, onnellisuus
 - uusia ystäviä, uusia taitoja, tietoa ja oppia
 - ”urakehitys” vapaaehtoisena ja vapaaehtoistehtävissä
 - vaikuttamismahdollisuus
 - oma vireys ja toimintakyky pysyy yllä..

” Kun nyt annan aikaani vapaaehtoistyölle ja saan siitä itselleni paljon hyvää, niin ehkä sitten joskus jos/kun apua tarvitsen, sitä on helpompi vastaanottaa .”

Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet saavat hyvää, hyötyä ja hyvinvointia

2. Avun saaja (avusta hyötyvä, yksinäinen, vanhus ...)

- konkreettista apua, sisältöä ja tukea arkeen
- lievitystä yksinäisyyteen
- mahdollisuus tavata muita ihmisiä, uusia ystäviä...
- itsensä arvokkaaksi kokemisen tunne

*”Jokainen tarvitsee joskus apua
ja jokainen voi sitä joskus antaa”*

Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet saavat hyvää, hyötyä ja hyvinvointia

3. Avun saajan omainen

- lisää omaa aikaa
- hyvä mieli avusta
- vähemmän huolta
- arvostus vapaaehtoistyötä (ja taustayhteisöä) kohtaan
- tietoa vapaaehtoistyön mahdollisuuksista

Vapaaehtoistoiminnassa kaikki osapuolet saavat hyvää, hyötyä ja hyvinvointia

4. Toiminnasta vastaava organisaatio ja henkilökunta

- lisäresursseja vapaaehtoisista

Asiakkaiden tyytyväisyys heijastuu positiivisesti myös hoitotyöhön!

- työntekijöiden mahdollisuus keskittyä omaan perustehtäväänsä
- tietoa ja uutta näkökulmaa vapaaehtoisilta – ja henkilökunnalta heille
- työyhteisöstä ja sen arvoista välittyy vapaaehtoisille hyvä kuva
➔ **vetävät uusia vapaaehtoisia mukaan**

.....vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät

5. Yhteiskunta

- kansalaisten terveys ja hyvinvointi kohentuu
- välittämisen asenne vahvistuu
- yhteisöllisyys, yhteisvastuu ja yhdessä toimimisen ilo
- yksinäisyyden negatiiviset seuraukset vähenevät
- sukupolvien välinen vuorovaikutus lisää arvostusta ja ymmärrystä
- eriarvoisuus vähenee
- resurssit kasvavat, kustannustehokkuus kasvaa

6. Oppilaitokset ja opiskelijat

- yhteistyökumppaneita (työelämään tutustuminen)
- opiskelijoiden yhteiskunta- ja osallistumistaidot kehittyvät
- vapaaehtoisuuden hyvän siemenen kylväminen
- tulevaa vapaaehtoispotentiaalia

7. Yritykset

- yhteiskuntavastuu (mukaellen Utriainen,)

Vapaaehtoistoiminnalla on merkitystä

Sosiaali- ja terveysjärjestöissä on mukana

500 000 vapaaehtoista

Sama apu palkallisessa työssä on

21 000 henkilön vuoden työpanos

(järjestöbarometri 2012 www.soste.fi)

”Järjestöjen vapaaehtoistyöhön sijoitetulla 1 eurolla saadaan noin 6-kertainen tuotos yhtä työtuntia kohti laskettuna.”

Ruralia-instituutin (Helsingin yliopisto) tutkimus 2011:

Vapaaehtoistyön arvo ja merkitys

” Vapaaehtoistyön arvoa ei voi mitata pelkästään numeroina.

Vapaaehtoistoiminnan tuloksellisuus ja merkitys syntyy vapaaehtoisten ja autettavien välisessä vuorovaikutuksessa, jolloin merkityksiä voi arvioida vasta pitkäaikaisen seurannan aikana.

Vapaaehtoisen hoivan merkitystä ei voi perusteella kustannussäästöillä vaan arvokkuudella, vuorovaikutuksen laadulla ja oikeudella arvokkaaseen elämään.”

Anne Hartikainen 2009

Hyvinvointivaikutukset

Vapaaehtoistoiminta

- edistää aktiivista kansalaisuutta
- vahvistaa yhteisöjä
- parantaa elämänlaatua
- lisää terveitä elinvuosia
- luo onnellisuutta
- tarjoaa elämänmittaista oppimista
- antaa hyvän mielen

Vapaaehtoisen innostuksen kipinä säilyy, kun muistaa viljellä tarvittaessa EI-sanaa

Oman jaksamisen kannalta vapaaehtoisen on tarpeen ottaa aktiivikäyttöön tärkeä EI-sanaa

”Ei kiitos, nyt minulle ei sovi”

Vapaaehtoisen (ja koordinaattorinkin) pohdittavaksi:
Missä tilanteissa/asioissa minun on vaikea sanoa kohteliaasti mutta napakasti:

”Ei, nyt minulla ei ole aikaa... ..”

Oppimisen, oivaltamisen ja ihmettelynkin polku

Vapaaehtoinen:

Miten osaisin nähdä vapaaehtoistoiminnassa moninaiset oppimisen paikat ja miten voisin hyödyntää saamaani oppia muillakin elämän alueilla.

Vapaaehtoistoiminnasta vastaava organisaatio/työntekijä:

Miten huomioida oppimismahdollisuudet vapaaehtoistoiminnassa ja miten tukea vapaaehtoisen oppimisprosessia (=kepeää kulkua ilon oppipolulla).

Kevyttä pohdittavaa oppimisen tueksi, uusia oivalluksia, tsemppausta, itsearviointia.... innostuksen ylläpitoon

POHDISKELE aika ajoin omia motiivejasi

- ✘ Mihin minä **tarvitsen** tätä toimintaa
- ✘ Mitä kaipaamaani/tarvitsemaani minä **saan** tästä toiminnasta itselleni ja omaan elämääsi
- ✘ Mitä osaa itsessäni **ruokin** tekemällä vapaaehtoistyötä
- ✘ Nautinko olla ”**hyvän** tekijä” (*ei hyväntekijä!*)

...ja se tärkein eli oman hyvinvoinnin ja
innostuksen hehkun ylläpitäminen

Kun pidät hyvää huolta itsestäsi ja omasta
hyvinvoinnistasi, sinulla on voimia ja innostusta
tukea ja motivoida läheisiäsikin.



KansalaisAreena ry

Askella rohkeasti, rennon luovalla uteliaisuudella ja innostuneella mielellä vapaaehtoisuuden ah´niin avarassa ja mielenkiintoisessa maailmassa vertaistuen väkevällä voimalla ja myötäinnolla .

Kukoistavaa matkaa!

KIITOS!