



Miten kohtaamispaikka voi tukea vapaaehtoisten jaksamista?

Vapaaehtoisten jaksamista tukevat kohtaamispaikan omien prosessien kuntoon laittaminen, yhdessä tekeminen sekä jokaisen vapaaehtoisen omien lähtökohtien huomioiminen

Kohtaamispaikan omat prosessit kuntoon

- Vapaaehtoisten rooli kohtaamispaikassa on selkeä
- Kohtaamispaikan toiminnan tarkoitus on selkeänä mielessä, ja siten myös vapaaehtoisten toiminnalla on tarkoitus
- Toiminta on avointa
- Vapaaehtoisilla on nimetty ohjaaja tai tukihenkilö, johon turvautua
- Palautekeskustelut: järjestä vapaaehtoisten kanssa suunnitelmallisia keskusteluja, mutta anna mahdollisuus palautteen antamiselle myös työn lomassa
- Järjestä vapaaehtoisille koulutusta
- Muista kiittää ja palkita vapaaehtoisia. Kiittäminen voi olla osa arkea, palkitseminen osa juhlaa

Yhdessä tekeminen: tunne yhteisöllisyydestä auttaa jaksamaan

- Kokeneemmat vapaaehtoiset voivat neuvovat ja tukevat kokemattomampia vapaaehtoisia
- Vertaiset kokoontuvat yhdessä: mahdollisuus kertoa omista kokemuksista, vaihtaa ajatuksia ja olla yhdessä
- Huolehdi, että vapaaehtoisilla on mahdollisuus väsyessään pohtia muiden kanssa, mikä väsyttää ja miten siihen voisi vaikuttaa. Jo pelkkä asiasta keskustelu voi auttaa.
- Kahvitelkaa yhdessä!
- Tehkää yhdessä jotain hauskaa: soutakaa kirkkoveneellä, lähtekää luontopolulle, menkää elokuvaan tms.
- Vapaaehtoisille voi järjestää yhteistä, terveyteen ja sen ylläpitämiseen liittyvää virkistystä
- Jaksamista tukee mahdollisuus jakaa tehtäviä jonkun toisen kanssa tai tehdä niitä yhdessä, ja siten jakaa myös vastuuta

- Muiden vapaaehtoisten kohtaaminen voi olla siis muodollista tai epämuodollista
- Kutsu vapaaehtoiset joulupuurolle tai muihin, erityisiin juhlapäiviin, tapahtumiin, retkille, seminaariin, yhteisille kehittämispäiville jne.

Vapaaehtoisen näkökulmasta

- Oikean tehtävän löytyminen tukee jaksamista. Osallistumiseen voi vaikuttaa:
 - Elämäntilanne (osallistuminen toistuvuus ja kesto, aihe)
 - Omat kiinnostukset kohteet: ”Mitä haluat tehdä?”
 - Tehtävät, johon taidot riittävät / saa halutessaan käyttää omia taitojaan
- Mahdollisuus vaihtaa tehtäviä on tärkeä – kun elämäntilanteet ja kiinnostuksen kohteet muuttunut, vapaaehtoisen tehtävätkin voivat muuttua.
- Erilaiset ihmiset haluavat erilaisia vapaaehtoisen tehtäviä: esim. Itä-Helsingissä vapaaehtoisilla on oma Kehis -ryhmä eli toiminnan kehittämisryhmä.
- Hyvä ruoka ja niskahieronta piristää!
- Puhelinsoitto, sähköposti tai muu yhteydenpito kannustaa jaksamaan – aina ei tarvitse olla edes tärkeää asiaa, pelkkä kysyminen kuulumisista on kannustavaa!
- Mahdollisuus osallistua milloin haluaa
- Ammatillinen työnohjaus voi auttaa vaikeissa tilanteissa
- Onnistumisen tunne on tärkeää
- Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on itsessään jo virkistystä ja auttaa jaksamaan omassa elämässä
- Tekstiviesti ystävänpäivänä tekee iloiseksi

Tärkeää vapaaehtoisten jaksamisen tukemisessa

- Ihmiset ovat erilaisia, jokainen kaipaa erilaista tukea ja kannustusta jaksamiseensa. Mieti siis, millaisia vapaaehtoisia teillä on ja millaista tukea he saattaisivat kaivata.
- Kysy vapaaehtoiselta itseltään, millaista tukea hän kaipaa.
- Suunnitelkaa yhdessä! Älä jätä vapaaehtoisten tukemista ja heidän jaksamistaan sattumanvaraiseksi toiminnaksi. Pohtikaa yhdessä, miten voitte tukea toisianne. Tehkää ideoista vaikkapa huoneentaulu!

Vinkkejä yhdessä suunnitteluun ja työskentelyyn

Miten kohtaamispaikka voi tukea vapaaehtoisen jaksamista?

Ideoikaa työpajassa, miten voitte tukea vapaaehtoisianne jaksamaan. Parhaat ideat ovat taatusti jo porukassanne, joten työskennelkää yhdessä!

Työpajan järjestämiseen tarvitsette: Tarpeeksi yhteistä aikaa
A4 papereita, fläppitaulu, tusseja, sinitarraa
Pientä naposteltavaa piristämään työskentelyä
Iloista mieltä ja värikkäitä ideoita

TEHTÄVÄ A: Perusasiat kuntoon!

Millaisista asioista vapaaehtoinen väsyä tai kyllästyy?

- Miettikää pareittain (5-7min) – yksi ajatus/paperi
- Esitelkää ajatuksenne toisillenne – laittakaa paperit kaikkien nähtäville esim. seinälle sinitarralla
- Voiko tulleita ajatuksia ryhmitellä siten, jotta saatte niistä esim. 10 keskeisintä asiaa?

Mitä tekemällä vapaaehtoista voi auttaa jaksamaan näissä n. 10 tilanteessa?

- Miettikää pareittain (5-7min) – yksi ajatus/paperi
- Esitelkää ajatukset toisillenne – laittakaa paperit kaikkien nähtäville esim. seinälle.
- Ryhmitelkää vastaukset siten, että saatte niistä n. 10 keskeisintä asiaa, jotka auttavat vapaaehtoista jaksamaan. Tiivistäkää asiat lyhyisiin muotoihin, esim. ytimekäs otsikko + 2-3 lausetta.
- Tehkää näistä asioita kohtaamispaikkaanne seinäntaulu, jonka laitatte kaikkien näkyville.

TEHTÄVÄ B: Eriyisen ihania tapoja tukea vapaaehtoisen jaksamista! – ideasuihku

Millaisia vapaaehtoisia meillä on?

- Pohtikaa pienissä ryhmissä (esim. 3hlö), millaisia vapaaehtoisia teillä on – motiivit osallistumiseen, elämäntilanne, mistä nauttii ja mistä ei jne. Ehkä voitte antaa mielikuvituksenkin hieman lentää! Keskustelun pohjalta, piirtäkää fläppitaululle kuva vapaaehtoisesta ja hänen tarinastaan. Mikä vapaaehtoisesti ”nimi” on? Mikä hänen tarinansa on?
- Esitelkää vapaaehtoisenne ja hänen tarinansa koko ryhmälle.
- Keksikää kaikki yhdessä, millaiset asiat auttavat vapaaehtoisianne jaksamaan?

Tyypiesimerkit vapaaehtoisista

Voitte myös keksiä, millaisia vapaaehtoisia teillä voisi olla – tyypiesimerkit siivittävät mielikuvitustanne mukavan ja toimivan tukemisen suunnitteluun. Tässä muutamia tyypiesimerkkejä:

”JAKSAN VISION VOIMALLA”

- heillä on näkemystä, miten asioiden tulisi olla – valmiita panostamaan sen toteutumiseen
- innostuvat helposti, keksivät uusia toimintatapoja, keräävät ryhmiä
- voivat pettyä, jos muut eivät pidä heidän näkemyksistään
- eivät aina kuule muiden ideoita
- väsyvät ennemmin kuin antavat periksi

”ODOTAN KIITOSTA JA HYVÄKSYNTÄÄ”

- jaksavat paljon ja pitkään, kunhan saavat toiminnastaan palautetta
- voivat olla arkoja ja epävarmoja omasta toiminnastaan
- pelkäävät virheiden tekemistä

”TOIMINTA ON VELVOLLISUUTENI”

- kokevat, että heillä on moraalinen velvoite auttaa
- potevat ehkä syyllisyydentuntoa omasta parempiosaisuudestaan
- auttavat mielellään heitä, joilla asiat ovat todella huonossa jamassa

”HALUAN KEHITTÄÄ ITSEÄNI”

- haluavat oppia ja kasvaa ihmisenä
- auttamisen kohde on väline omaan kasvuun

”OLEN TULISIELU”

- he toimivat ympäristön herättämien tunteiden pohjalta
- heitä ajaa eteenpäin mahdollisuuksista kumpuava innostus tai viha epäkohtia ja vääryyttä kohtaan
- innostavat muita mukaan
- kaikki keinot ovat sallittuja!
- voivat pitää muita ymmärtämättöminä

”HALUAN TEHDÄ JOTAIN YHDESSÄ”

- ihmiset, jotka tulevat mukaan tekemään mitä vain – muiden kanssa tekeminen tärkeintä
- he eivät ehkä erottele toimintaa (palaverit, virkistäytyminen jne.) – tärkeintä on tehdä jotain
- tulevat mukaan ystävän tai lähipiiriin innoittamana
- pysyvät mukana niin kauhan kuin porukka on hyvä

Esimerkit Kaisli Syrjäsen artikkelista *Vapaaehtoisten jaksaminen*

(Tukea ja Mahdollisuuksia Vapaaehtoistoiminnalle –julkaisu, Pirkko Hakkarainen toim.)

