

Vapaaehtoisten hyvinvointi osastossa

Auttajat ulapalla
Hyvinvointiväylä

Vapaaehtoisen hyvinvointia tukee

Punaisen Ristin periaatteet

1. Inhimillisuus
2. Tasapuolisuus
3. Puolueettomuus
4. Riippumattomuus
5. Vapaaehtoisuus
6. Ykseys
7. Yleismaailmallisuus

1. Inhimillisuus

- Punainen Risti on syntynyt halusta auttaa erotuksetta kaikkia sodassa haavoittuneita
- Se pyrkii **kaikissa olosuhteissa ehkäisemään ja lievittämään inhimillistä kärsimystä**
- **Sen tarkoituksena on suojella elämää, terveyttä ja ihmisarvoa**
- Se haluaa edistää kaikkien kansojen keskinäistä yhteisymmärrystä, ystävyyttä, yhteistyötä ja pysyvää rauhaa



2. Tasapuolisuus

- Punainen Risti **ei tee minkäänlaista erotusta** kansallisuuden, rodun, uskonnon, yhteiskunnallisen aseman tai poliittisen mielipiteen perusteella
- Sen pyrkimyksenä on torjua ja lievittää kärsimyksiä ja auttaa **ensisijaisesti suurimmassa hädässä olevia**



Kuva: Ibrahim Malla/IFRC

3. Puolueettomuus

- Säilyttääkseen kaikkien luottamuksen Punainen Risti **pidättäytyy kannanotoista vihollisuuksien syntyessä**
- Se ei milloinkaan sekaannu poliittisiin, rodullisiin, uskonnollisiin tai aatteellisiin ristiriitoihin



Kuva: Joonas Brandt

4. Riippumattomuus

- Punainen Risti on **itsenäinen ja riippumaton**
- Kansallisten yhdistysten tulee säilyttää itsemääräämisoikeutensa ja toimia Punaisen Ristin periaatteiden mukaan
- Ne toimivat kuitenkin maidensa **lakien alaisina ja yhteistoiminnassa viranomaisten kanssa**



5. Vapaaehtoisuus

- Punainen Risti on vapaaehtoista ja pyyteetöntä apua antava järjestö



Kuva: Miisa Kaartinen

6. Ykseys

- Kussakin maassa voi olla vain yksi Punaisen Ristin tai Punaisen Puolikuun yhdistys
- Sen tulee olla kaikille avoin ja sen toiminnan tulee ulottua koko maahan



Kuva: Mari Vehkalahti

7. Yleismaailmallisuus

- Punainen Risti ja Punainen Puolikuu on yleismaailmallinen järjestö
- Kaikilla kansallisilla yhdistyksillä on yhteiset oikeudet ja velvollisuudet auttaa toinen toisiaan



Kuva: Marko Kokic/ICRC

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

- **Vapaaehtoisella on oikeus:**

- osallistua taitojensa ja kiinnostuksensa mukaisesti vapaaehtoistehtäviin SPR:n vapaaehtoistoiminnassa
- tehtävässä tarvitsemaansa koulutukseen, tietoon, ohjaukseen ja tukeen
- osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä jäsenenä vaikuttaa päätöksentekoon
- turvalliseen toimintaympäristöön
- saada ja antaa palautetta ja kokea arvostusta
- mahdollisuuteen kehittyä vapaaehtoisena

- **Vapaaehtoisella on velvollisuus:**

- toimia Punaisen Ristin arvojen ja periaatteiden, SPR:ssä hyväksytyjen suuntaviivojen ja sääntöjen mukaisesti
- sitoutua toimintaan siltä osin kuin on vapaaehtoisesti ja sovitusti lupautunut
- osallistua tehtävän edellyttämään perehdytykseen ja koulutukseen
- tiedottaa toiminnassa havaitsemistaan puutteista tai vaaroista
- sitoutua kulloinkin tehtävän edellyttämään vaitioloon

Vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt 1

Tavallisen ihmisen taidoin

- Vapaaehtoinen ei ole ammattiauttaja.

Palkattomuus

- Vapaaehtoistoiminnasta ei makseta palkkaa, eikä siitä saa aiheutua kohtuuttomia kuluja vapaaehtoiselle.

Vapaaehtoisuus

- Vapaaehtoisuuden tunne on tärkeä säilyttää kaikessa toiminnassa.
- Vapaaehtoisella on oikeus valita itselleen sopivat ajankohdat ja tehtävät sekä kieltäytyä sellaisista tehtävistä, jotka tuntuvat hänelle sopimattomilta.
- Vapaaehtoisen ei tarvitse kertoa omaa puhelinnumeroaan tai sukunimeään yksityisyyden suojan takaamiseksi.

Vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt 2

Luotettavuus

- Vapaaehtoisen tulee pitää kiinni sovituista asioista ja aikatauluista sekä ilmoittaa mahdollisista muutoksista.
- Lopettamisesta tai esteestä tulee ilmoittaa osaston yhteyshenkilölle.

Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus

- Vapaaehtoista sitoo vaitiolovelvollisuus – myös sosiaalisessa mediassa esim. ystävätoiminnan päätyttyä.
- Huolensa voi kuitenkin ilmaista vaitiolovelvolliselle ammattilaiselle ja osaston yhteyshenkilölle.

Puolueettomuus

- Vapaaehtoinen ei toiminnassaan asetu kenenkään puolelle eikä sekaannu liikaa muiden välisiin ristiriitoihin.

Vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt 3

Toimintaa tarvitsijan ehdoilla

- Vapaaehtoistoimintaa tehdään avunsaajia varten ja heidän toiveitaan kuunnellen.
- Esim. ystävääsiakasta rohkaistaan aktiiviseen toimijuuteen.

Tasa-arvoisuus

- Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa on keskeistä ihmisten välinen kunnioitus ja tasa-arvo.
- Vapaaehtoinen ei ole avunsaajaa parempi ihminen tai pelastaja. Osapuolet ovat keskenään tasa-arvoisia.

Toiminnan ilo

- Vapaaehtoisella on oikeus kieltäytyä epämiellyttävistä tehtävistä. Toiminnan pitää olla mukavaa molemmille osapuolille.

Vapaaehtoisten koulutukset

Punainen Risti



- Peruskoulutukset
 - Jatkokoulutukset
 - Täydennyskoulutukset
 - Kouluttajakoulutukset
 - ❖ Kouluttajapäivät Tampereella 19.-20.1.2019
- **Koulutus uudistus menossa!**



Järjestön yhteiset tapaamiset

- Auttajat ulapalla -risteily
- Vapaaehtoisten Kiitosgaala
- Muut juhlat, esim. Ystävätoiminta 60 v.
 - 25.5.2019 Jyväskylässä
- Yleiskokous – yhteisistä asioista päättäminen

Alueelliset tapaamiset

- Kummitapaamiset
- Osastofoorumit
- Piirien kiitos- ja virkistäytymistapaamiset
- Voimavarapäivät

Materiaali

- Perehdytys
 - Pikaperehdytyspaketit: tehtävien rajausta, "tukea antavat" ([RedNetissä](#))
- Ohjeistukset ja linjaukset
 - Kuvataan, avataan ja rajataan vapaaehtoistehtävät, rajataan tavoitteet ja odotukset ([RedNetissä](#))
- Sopimukset
 - Esim. Olet saanut Punaisen Ristin ystävän ([Rednetissä](#))

- Vertaisryhmätapaamiset tai toimintaryhmät esim. EA-toiminnassa
 - Ryhmät tai WhatsApp-ryhmät ym.
- Opintokeskus Siviksen vertaisopintoryhmän tuki – mahdollista hankkia esim. materiaalia
 - <https://www.ok-sivis.fi/palvelut/vertaisopintoryhmat.html>
 - <https://www.ok-sivis.fi/media/sivisverkko-materiaalit/vertaisopintoryhman-ohje-2018.pdf>
- Purkutilaisuudet
 - Ohjeet [RedNetissä](#), [perehdytysohjeet](#)

Materiaalia muualta

- Mahti-tunnekortit
- Toteemieläimet
- Myönteisen muistelun kortit
- Mielenterveysseuran materiaalit ja pelit ja tehtävät
- Vahvike – ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki
- Toiminnallisia menetelmiä
- Menetelmiä ryhmätoimintaan
- Ryhmärenki
- Sitran Erätauko-materiaali
- Oivamieli-harjoitukset

Pöytäkeskustelut



1. Miten oma osasto tukee vapaaehtoisten hyvinvointia, kuka vastaa, miten toimii? – Kirjataan hyviä malleja liinaan.
2. Miten vapaaehtoisten tukea tulisi kehittää, mitä toivoisit järjestöltä? – Kirjataan toiveita liinaan.

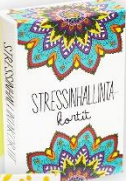
Kuva: SPR / Joonas Brandt

TOIMINNALLISET HYVINVOINTIKORTIT

- NOSTA KORTTI JA OPI KEINOJA HYVINVOINTIIN

Hidasta elämää -korttipakat auttavat toiminnallisuuden kautta oman hyvinvoinnin äärelle. Kortteja voi käyttää yksin, ryhmässä, terapiassa tai vaikka työpaikalla.

Nostamalla satunnaisen kortin pakasta saa uutta näkökulmaa tai välineitä kohdata käsillä olevan tilanteen tai oman tilan.



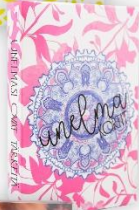
STRESSINHALLINTAKORTIT

51 helppoa stressinhallintaharjoitusta parantamaan keskittymistä ja vähentämään stressiä.



VOIMAUTTAVAT KYSYMYKSET

52 avaavaa kysymystä elämän tärkeimmistä asioista. Kysymällä avaa mahdollisuuden vastauksille ja tärkeille oivalluksille



UNELMAKORTIT

50 kannustavaa korttia unelmien toteuttamiseen ja omien ajatusmallien haastamiseen. Luottavaisin mielin kohti tulevaa!



KUVAKORTIT

52 kuvakorttia auttavat mieltä palaamaan luottamukseen ja omaan sisäiseen voimaan. Korttien avulla voi alkaa nähdä arkisten hetkien kauneutta.



VOIMAA PARANEMISEEN

50 voimauttavan värikästä korttia ovat kumppani paranemismatkalla. Riippumatta sairaudesta kortit auttavat kohtaamaan itsen uudella tavalla, eheytyen.

 hidastaelamaa.fi



Punainen Risti

SPR:n etukoodi:

SPR:n omalla etukoodilla **spr30** saa 30% alennusta kaikista Hidasta elämää-korteista.

<https://hidastaelamaa.fi/puoti/tuote-osasto/kortit/>

- Kahvitauko klo 11.15 – 11.30, jonka jälkeen Yökerhoon, kansi 7/8

Kiitos!