

# VAPAAEHTOISTEN VOIMAVARAPÄIVÄ

## KOULUTTAJAN OHJE

Vapaaehtoisten voimavarapäivä on hyvinvoinnin, jaksamisen ja kiittämisen teemojen ympärille rakennettu teemapäivä. Kokonaisuus on pyritty luomaan sellaiseksi, että se palvelee luontevasti osana vapaaehtoisten työnohjauksellista tukea. Voimavarapäivän kesto on parista tunnista koko päivään, sen mukaan, mitä sisältöosia ja harjoituksia valitsee mukaan.

Teemapäivän tavoitteena on:

- 1) Antaa tilaa kokemusten vaihtoon, vuorovaikutukseen ja vertaistukeen.
- 2) Antaa valmiuksia ymmärtää rajanvetoa oman elämän eri roolien välillä.
- 3) Tukea vapaaehtoisten jaksamista.

Kouluttajana voit päättää, haluatko käyttää kalvoja vai vedätkö voimavarapäivän pelkästään puheesi ja harjoitusten avulla. Harjoitukset toimivat myös ilman kalvoja.

Kouluttajana voit osallistujajoukon ja aikataulun mukaan päättää, mitä sisältöosia otat mukaan koulutukseen. Jokainen sisältöosio muodostuu lyhyestä teoriasta, jonka voi käydä läpi kalvon kanssa tai ilman, sekä erilaisista harjoitusvaihtoehdoista, joista voit valita sopivimman. Sisältöosiot ovat:

1. Tutustuminen ja virittäytyminen
2. Lapsuuden mallit
3. Mielen ja kehon yhteys
4. Tunteet tuntuvat kehossa
5. Stressi – Milloin olet parhaimmillasi?
  - Mindfulnessharjoituksia
  - Kehollisia säätelykeinoja
6. Sisäinen puhe
7. Oman vapaaehtoistehtävän tarkastelu
8. Hyvinvointi on yhteistoimintaa
9. Vapaaehtoisen tukiverkko
10. Kehittyminen vapaaehtoisena
11. Onnistumiset ja kiittäminen

## **1 TUTUSTUMINEN JA VIRITTÄYTYMINEN**

Tässä osuudessa on tavoitteena, että osallistujat tutustuvat toisiinsa ja virittäytyvät yhdessä päivän teemaan.

### **Harjoitusvaihtoehto A)**

Jokainen osallistuja kertoo omista vapaaehtoistehtävistään muille laittamalla ne järjestykseen sen mukaan:

- a) Mikä on uusin tehtävä, jossa on aloittanut
- b) Mikä tuottaa eniten iloa
- c) Mihin olisi helpoin houkutella uusi kaveri mukaan

Harjoituksen kesto osallistujamäärästä riippuen noin 15-30 min.

### **Harjoitusvaihtoehto B)**

Väittämät, joiden mukaan liikutaan kuvitteellisella huoneen poikki kulkevalla janalla. Toisessa päässä janaa on kyllä, toisessa ei. Kouluttaja kysyy kysymyksiä, joihin vastataan kyllä tai ei tai siltä väliltä. Oman paikan valitsemisen jälkeen voidaan keskustella lähellä olevien kanssa siitä, miksi on valinnut juuri sen paikan eli miksi vastasi kysymykseen niin kuin vastasi. Esimerkkejä teemaan johdattelevista kysymyksistä:

- 1) Tulin tähän tilaisuuteen iloisen malttamattomana.
- 2) Vapaaehtoisuus on tärkeä osa elämääni.
- 3) Vapaaehtoisena toimiminen on hauska harrastus.
- 4) Tänä syksynä olen ollut motivoitunut ja aktiivinen.
- 5) Uusien ihmisten kohtaaminen vapaaehtoistehtävissä on minulle helppoa.

Harjoituksen kesto osallistujamäärästä riippuen noin 15-30 min.

## 2 LAPSUUDEN MALLIT

Minkälaisen mallin tekemiseesi olet saanut lapsuutesi kodissa?

- Tarkoitus herättää keskustelua ja pohdiskelua siitä, miten lapsuudessa opitut mallit vaikuttavat tämän hetken käyttäytymiseen tai vaikuttavatko ne? Ovatko lapsuudesta saadut mallit toimivia? Mitä hyötyä tai haittaa niistä on? Oletko tietoisesti pyrkinyt pois joistakin lapsuudessa opituista malleista?

### Harjoitusvaihtoehto A) Kesto 10-15 min

Minkä mallin tekemiseesi olet saanut lapsuutesi kodissa?

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 10 min. + purku 5 min.

1. Otsa hiessä sinun on leipäsi/hyväksyntäsi haettava.
2. Tekemällä ilmaisen/toteutan itseäni.
3. Hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä. / Tehdään se, mikä on pakko, muuten ollaan kuin ellun kanat.

Minkä mallin tekemiseesi olet saanut lapsuutesi kodissa? 

- Otsa hiessä sinun on leipäsi/hyväksyntä haettava.
- Tekemisellä ilmaisen/toteutan itseäni.



Hullu paljon työtä tekee, viisas pääsee vähemmällä/Tehdään se mikä on pakko, muuten ollaan kuin ellun kanat.

APUA SINUN AVULLASTI www.punainenristi.fi

### Harjoitusvaihtoehto B) Kesto 10-15 min.

- Halutessa voit pohtia, miten lapsuuden kodin mallit vaikuttavat muihin elämän osa-alueisiin, kuten suhteeseen ruokaan, päihteisiin, ihmissuhteisiin tai rahaan.

Minkälainen uskomus sinulla on ihmissuhteiden luomisesta. Mistä nämä ovat lähtöisin ja miten ohjaavat toimintaasi?

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 10 min. + purku 5 min.

1. Minun on helppo tutustua ihmisiin.
2. Olen aluksi varautunut, mutta löydän kuitenkin oman tapani toimia ja omat ihmiset.
3. En koe olevani hyvä tutustumaan uusiin ihmisiin. Odotan, että muut tekevät aloitteen.

- Lisätietoa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsena-opitut-ruokatottumukset-vaikuttavat-terveyteen-aikuisiassa>
- Lisätietoa: <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/3-jakso-aikuisrakkaus-ja-kiintym/>
- Lisätietoa: <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/puhu-rahasta/>

### 3 MIELEN JA KEHON YHTEYS

#### Harjoitusvaihtoehto A) Kesto 10 min.

**Hapan harjoitus:** Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 5 min. + purku 5 min., yhteensä 10 min.

Kuvittele, että kädessäsi on kuorittu sitruuna. Tunnustele sitä, sen painoa ja pehmeyttä. Se on hiukan tahmea ulos valuneesta mehusta.

Tunnet mehun kirpeän tuoksun. Sitten haukkaat sitruunasta suuren palan. Hapan mehu täyttää suusi ja valuu kurkusta alas.

- Harjoituksen tarkoituksena on osoittaa miten ajatukset vaikuttavat kehoon ja sen reaktioihin.
- Saamme itsemme myös kiihdyksiin pelkällä ajatuksen voimalla, kuten myös rentoutumaan.
- On siis tärkeää hyvinvointisi kannalta mitä ajattelet ja mitä tunteita ajatukset herättävät.

**Lisätietoa:** [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset\\_eivat\\_ole\\_tosiasioita.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset_eivat_ole_tosiasioita.aspx)



## **MIELEN JA KEHON YHTEYS**

**Harjoitusvaihtoehto B) Kesto 30 min.**

**Tilannekartan laatiminen.** 1 osio 10 min. + 2 osio 10 min. + 10 min purku, yhteensä 30 min.

1 osio: Käy läpi jokin päivän tilanne, joka on herättänyt sinussa ajatuksia. Piirrä soikio ja nimeä tilanne sen sisään. Kirjoita sen jälkeen parin minuutin ajan soikion ympärille tilannetta koskevia ajatuksia.

Kysy sen jälkeen itseltäsi:

Mitä mielessäsi tapahtuu, onko mielesi selkeä vai levoton?

Millaisia tuntemuksia kehossasi on? Tunnetko olevasi rento vai tuntuuko kehossasi jännitystiloja?

Arvioi toimintakykyäsi, kun kehosi ja mielesi on tässä tilassa?

Rauhoita mielesi tämän jälkeen asetumalla mukavaan asentoon ja keskittymällä niihin asioihin, joita näet ympärilläsi. Katsele värejä, muotoja ja esineiden erilaisia pintoja ja kuuntele taustääniä. Tunne kehosi paino istuinta vasten, tunne lattia jalkapohjissasi ja kynä kädessäsi. Jos mieleesi tulee ajatuksia suuntaa huomiosi lempeästi takaisin aistihavaintoihisi ja taustääniin. Älä kiirehdi. Kun tunnet olosi rauhoittuneeksi, piirrä uusi soikio ja ala kirjoittaa tilannetta koskevia ajatuksiasi uudestaan. Katso, miten kynän jälki piirtyy paperille, tunne kynä kädessäsi ja kuuntele taustääniä. Kirjoita 1-2 minuuttia.

2 osio: Mieti uudelleen:

Mitä mielessäsi tapahtuu, onko mielesi selkeä vai levoton?

Millaisia tuntemuksia kehossasi on? Tunnetko olevasi rento vai tuntuuko kehossasi jännitystiloja?

Eroaako toinen kartta ensimmäisestä?

Tunnetko itsesi toisen kartan piirtämisen jälkeen vähemmän stressaantuneeksi?

**Lähde:** <https://mieli.fi/fi/mind-body-bridging-harjoituksia>

#### **4 TUNTEET TUNTUVAT KEHOSSA Kesto 30 min.**

Tunteiden avulla mieleemme ja kehomme toiminta muuntuvat vastaamaan ympäristössä havaitsemiamme haasteita. Tällaiset kehon toiminnan muutokset ovat tärkeä osa tunnekokemusta: Esimeriksi jännitys saattaa tuntua kipristyksenä vatsan pohjassa, kun taas rakastuminen saattaa tuntua lämpiminä aaltoina koko kehossa. Tunteisiin liittyviä kehollisia sanontoja on paljon: hyppiä riemusta, haljeta innosta, perhosia vatsassa, sydän murtuu, harmittaa-sapettaa, huutaa tuskasta, vapista pelosta jne.

Aalto-yliopiston tutkijoiden uusimmat tulokset osoittavat, kuinka tunteet kirjaimellisesti koetaan kehon välityksellä. Tunteisiin liittyvät kehon ja mielen muutokset valmistavat meidät reagoimaan tehokkaasti erilaisiin ympäristön uhkiin mutta toisaalta myös myönteisiin tapahtumiin kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen. **Lähde:** <https://www.iltalehti.fi/mieli/a/2015091120332761>

Perustunteet: viha, pelko, ilo ja suru

**Lauri Nummenmaan** johtama tutkimusryhmä Aalto-yliopistosta julkaisi vuoden 2013 lopulla kehon tunnekartat, jotka herättivät välittömästi suurta huomiota ympäri maailman. Tunnekartat näyttävät, missä päin kehoa ja millä tavalla eri tunteet koetaan. Tutkimus osoitti myös, kuinka tärkeä osa tunnekokemusta kehon toiminnan muutokset ovat.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/05/25/tunteet-ilman-niita-elama-ei-tunnu-miltaan-vihakin-on-tarpeellista>

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>

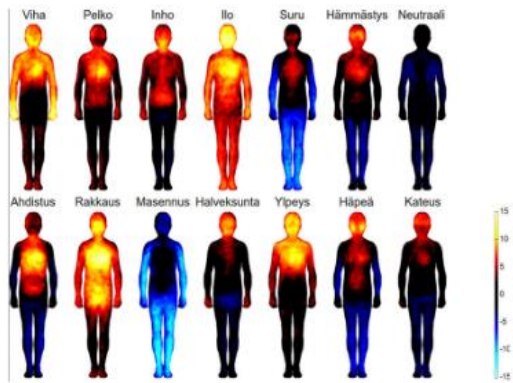
#### **Harjoitus tunteet tuntuvat kehossa.**

Voit myös piirtää oman kehosi paperille ja siihen kohtaan tunteet missä ne tunnistat. Ei ole oikeata tai väärää vastausta. Olemme yksilöitä.

- Missä kehon osassa tai osissa tunnet iloa?  
Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 5 min. + purku 5 min., yhteensä 10 min.
- Missä kehon osassa tai osissa tunnet surua?  
Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 5 min. + purku 5 min., yhteensä 10 min.
- Missä kehon osassa tai osissa tunnet pelkoa?  
Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 5 min. + purku 5 min., yhteensä 10 min.

Lisätietoa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx)

Tunteen tuntevat kehossa



APUA SINUN AVULLASI

Kotimaan valmistus / TL

## 5 STRESSI – MILLOIN OLET PARHAIMMILLASI? Kesto 30-45 min.

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät.

Miltei mikä tahansa **myönteinen tai kielteinen** muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti.

Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa, vaan reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista.

Lyhytaikainen stressi - saa ihmiset tekemään parhaansa.

Pitkäaikainen stressi – voi olla haitallista.

Lähde: [Lähde: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)

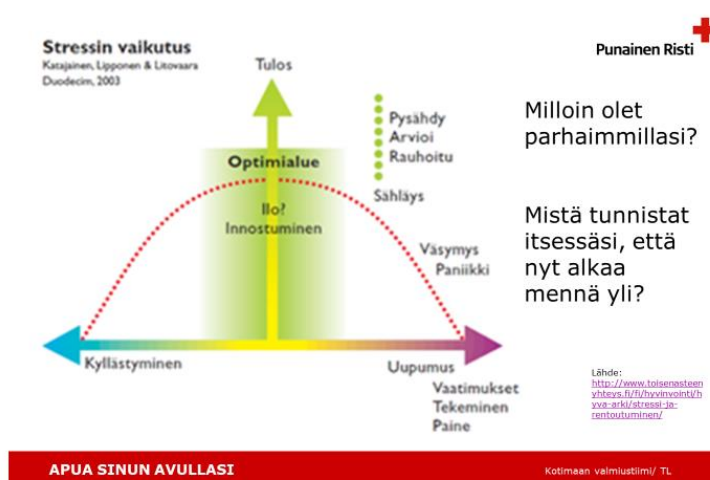
### Harjoitusvaihtoehto A)

- Mieti jotain tilannetta vapaaehtoistoiminnassa tai omassa arjessa, milloin olet tuntenut stressiä. Oletko tunnistanut, milloin olet **parhaimmillasi** stressaavassa tilanteessa?
  - Miten se näkyy tekemissäsi?
  - Miltä tuntuu kehossa/mielessä?

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 10 min. + purku 5 min., yhteensä 15 min.

- Mieti edelleen jotain stressaavaa tilannetta vapaaehtoistoiminnassa tai omassa arjessa. Mistä tunnistat itsessäsi, että **alkaa mennä yli**?
  - Miten se näkyy toiminnoissasi?
  - Tuntuu kehossa/mielessä?
  - Miten pyrit helpottamaan tilannetta?

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 15 min. + purku 5 min., yhteensä 20 min



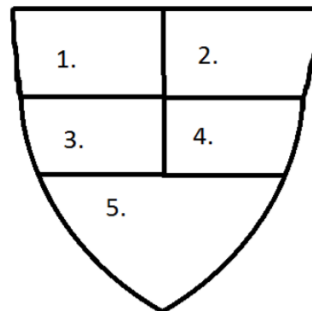
Lähde: <http://www.toisenasteenyhteys.fi/hyvinvointi/hyva-arki/stressi-ja-rentoutuminen/>



## STRESSI – MILLOIN OLET PARHAIMMILLASI?

### Harjoitusvaihtoehto B)

**Stressikilpi:** Harjoituksen tarkoituksena on pohtia omaa voimavarapankkia ja verkostoja, jotka tiukan paikan tullen auttavat jaksamaan ja selviytymään. Harjoituksen kesto noin 20-30 min.



A) Piirrä paperille kilpi, jossa on viisi lohkoa.

B) Mieti yksi kerrallaan seuraavia tekijöitä elämässäsi ja listaa niistä tärkeimmät:

1. ELÄMÄNKOKEMUKSIA, jotka ovat vahvistaneet minua ja opettaneet selviytymään
2. TUKIVERKOSTO: ihmisiä, jotka tukevat minua ja joiden olemassaolosta iloitsen
3. ELÄMÄNVIISAUKSIA JA SANANLASKUJA, asenteita ja uskomuksia, joiden avulla pidän yllä myönteisyyttä
4. ITSENSÄ HOITAMINEN: fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpito
5. ITSEN HELLIMINEN JA HEMMOTTELU: elämän ilon ja voiman lähteet; mikä on ihanaa, mukavaa, nautittavaa?

C) Käsittely ryhmässä: Neljän hengen ryhmissä kerätään yhteen kohdat (1. jos ryhmässä on paljon luottamusta) 3., 4., ja 5. Ryhmät esittelevät muille elämäntaitoja (3.) ja keinoja vaikuttaa hyvinvointiinsa (4. ja 5.).

### Harjoitusvaihtoehto C)

Mindfulnessharjoituksia ja äänitteitä mm. Keho- istumameditaatioita, vaikeuksien tarkastelu.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/harjoitukset.aspx>

### **Harjoitusvaihtoehto D)**

Keholliset säätelykeinot, **Yksilöharjoite, noin 3 min**

#### **Maadoitus**

Paina jalkapohjat lattiaan ja siirrä huomiosi täysin siihen, miten jalkani lepäävät lattialla.

Purista varpaita kippuraan ja rentouta.

Tunne kaikki kymmenen varvasta lattiassa.

Tunne päkiän ulko- ja sisäsyryjä ja kantapäätä.

Paina nyt jalkapohjia alustaan.

Tunne, miten voit tukeutua jalkoihisi ja miten tukeva alusta on.

#### **Keholliset säätelykeinot, yksilöharjoite, noin 10 min**

#### **Käsien, kasvojen, kaulan ja hartioiden jännittäminen ja rentouttaminen**

- Purista oikea käsi nyrkkiin (2 kertaa)
- Purista vasen käsi nyrkkiin (2 kertaa)
- Purista molemmat kädet nyrkkiin (2 kertaa)
- Nosta käsivarret koukkuun ja jännitä olkavarren lihaksia. Huomaa, että ranne ja kädet muuten pysyvät rentoina.
- Jännitä olkavarren ja käden lihakset ojentamalla kädet suoriksi ja painamalla kämmeniä reisiä vasten
- Rypistä otsaa nostamalla kulmakarvoja ylöspäin
- rypistä kulmakarvoja
- Jännitä silmien lihakset painamalla silmät tiukasti kiinni. Silmäluomet pysyvät sileinä mutta kukaan ei saisi raotettua silmäluomen reunaa.
- Jännitä leuat puremalla hampaita yhteen
- Paina kieli kitalakeen
- Jännitä huulet mutristamalla suuta
- Paina pää taaksepäin (mahdollista niskatukea vasten)
- Paina pää eteenpäin, leuka rintaan
- Nosta hartiat korvia kohti
- Nosta hartiat korvia kohti ja pyöritä niitä ympäri ja päinvastoin

Harjoituksia kehon ja mielen hyvinvointiin: <https://www.oivamieli.fi/>

Rentoutusharjoituksia: <http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/rentoutus-opas.pdf>

## 6 SISÄINEN PUHE

Jokainen puhuu itselleen. Sisäinen puhe voi olla positiivista, negatiivista tai neutraalia. Ajatuksista myönteiset rakentavat ja hyödylliset kohentavat mielialaamme, kannustavat ja saavat meidät toimimaan.

Ajatukset voivat myös lannistaa ja voivat saava olomme kurjaksi. Haitallisia ajatusmalleja ovat esim. Kielteinen sisäinen puhe (arvostelet, mitätöit tai vähätteleet itseäsi), teet kielteisiä yleistyksiä (Aina minulle käy näin, minulle ei koskaan tapahdu mitään kivaa, kaikki ovat minua vastaan, mikään ei onnistu), yleistäminen ja muiden ajatusten luku (Luulet tietäväsi, mitä muut sinusta ajattelevat tai kuvittelet, että muut tietävät mitä haluat tai toivot) sekä itsensä syyttäminen (aina, kun jotain ikävää tapahtuu, se on minun vikani). Kyseenalaista ajatusmallejasi. Tunnistatko, kun omat ajatuksesi saavat olosi kurjaksi?

Voit valita mitä itsellesi puhut. Voit toimia omana tsempparina ja antaa itsellesi opastusta, rohkaisua, kiitosta ja kannustusta. Jos tämä tuntuu aluksi vaikealta, voit kuvitella, mitä sanoisit ystävällesi, joka olisi samassa tilanteessa kuin itse olet.

**Lähde:** <https://www.nyhti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajatusten-voimaa/>

**Lisätietoja:** <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/sisainen-puhe-saatelee-kayttaytymista>

### Harjoitusvaihtoehto A) Kesto 20 min.

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 15 min. + purku 5 min., yhteensä 20 min

Myönteistä ajattelua voit vahvistaa tekemällä listan omista hyvistä puolistasi. Jos olisit joku toinen, mitä asioita kadehtisit itsessäsi?



**Sisäinen puhe**

- Jokainen puhuu itselleen.
- Sisäinen puhe voi olla positiivista tai negatiivista.
- Ajatuksista myönteiset, rakentavat ja hyödylliset ajatukset kohentavat mielialaamme, kannustavat ja saavat meidät toimimaan.
- Kielteiset, tuhoavat tai hyödyttömät ajatukset saavat usein olomme kurjaksi ja mielialan asepaksi. Ne myös lannistavat ja haasteet tuntuvat vaikeammilta.
- Voit valita mitä itsellesi puhut.

Punainen Risti

APUA SINUN AVULLASI

viikkokokoukset 21

### Harjoitusvaihtoehto B) Kesto 15 min.

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 10 min. + purku 5 min., yhteensä 15 min.

Kymmenen sormen kiitollisuusharjoitus. Keksi jokaiselle sormelle yksi asia, josta olet kiitollinen. Jaa näistä muutama vierustoverisi kanssa.

Lue listaa päivittäin ja keksi siihen lisää myönteisiä asioita. Opit muistamaan, että sinulla on hyviä ominaisuuksia ja että elämässä moni asia on riittävän hyvin. Mukavien asioiden ajattelemisen päivittäin harjoittaa aivoja tuottamaan enemmän myönteisiä ajatuksia.

## 7 OMAN VAPAAEHTOISTEHTÄVÄN TARKASTELU

### Harjoitusvaihtoehto A) Kesto 50-60 min.

Ensimmäinen pari 20 min + toinen pari 20 min, yhteinen purku 15 min., yhteensä 50-60 min.

Loogiset tasot on hierarkkinen kuvausmalli, jossa psykologiseen vaikuttavuusjärjestykseen asetetut tasot esittävät ihmisen olemista sekä ajattelun ja toiminnan prosesseja.

Mahdollisuus keskittää ja tarkastella parin kanssa omaa vapaaehtoistehtävää. Työnohjauksellinen, saa rauhassa pohtia omaa tehtäväänsä parin tehdessä ajatuksia ohjaavia kysymyksiä.

**Harjoitus tehdään pareittain.** Yksi pari saa setin A4-papereita, johon kirjattu loogiset tasot ja mitä tasot sisältävät. Sen mukaan mitä huoneessa tai sen lähellä on tilaa käydään harjoitus läpi pareittain. Parasta olisi jos paperit voisi laittaa ympyrään tai peräkkäin lattialle ja henkilö, jonka tehtävää tarkastellaan menee seisoman ensimmäiselle lapulle. Kaveri toimii kyselijänä ja vastaaja voi itsekin katsoa mitä kysytään. Kun ensimmäinen kysymys on tehty, siirrytään toiseen. Kunnes kaikki tasot on käyty läpi. Vaihdetaan osia parin kanssa. Jos tilaa ei ole tai ei haluta nousta ylös. Harjoituksen voi tehdä myös suoraan powerpoint kalvolta aloittaen alhaalta ympäristöstä. Harjoituksen jälkeen kokoonnutaan yhteen ja puretaan lyhyesti vielä yhdessä harjoitus, noin 15 minuuttia.

Ei ole oikeita ja vääriä vastauksia, jokaisella mahdollisuus keskittyä oman vapaaehtoistehtävän purkuun yhdessä kaverin kanssa. Toinen kysyy ja toinen vastaa. Ei kiirettä.

Purku: Yhdessä keskustellen. Miltä harjoitus tuntui? Jäikö jokin kohta erityisesti mieleen? Tuntuiko joku kohta vaikealta? Mitä opit kaverilta? Tuliko uusia näkökulmia omaan vapaaehtoistehtävään? Tuliko voimaantunut olo, minähän olen hyvä siinä mitä teen?

Aika noin 20 minuuttia/per henkilö, yhteensä 45 minuuttia. Purku 15 minuuttia.

Lähde: [http://uraohjauksen-sanakirja.purot.net/loogiset\\_tasot](http://uraohjauksen-sanakirja.purot.net/loogiset_tasot)

### Oman vapaaehtois- tehtävän tarkastelu



**Harjoitusvaihtoehto B) Kesto 15 min.**

Oma pohdinta + parin kanssa keskustelu 10 min. + purku 5 min., yhteensä 15 min.

1. Listaa mielessäsi tai paperille osaamisia mitä tarvitset vapaaehtoistehtävässäsi. Asiat voivat olla pieniä tai isoja, mutta sinulle tärkeitä taitoja, joita tarvitset.
2. Kun olet listaan tyytyväinen, kiitä itseäsi kaiken tuon osaamisen hankkimisesta.
3. Voitte halutessanne jakaa muutaman osaamisen parin kanssa.

Kiitollisuus lisää positiivista reagoitua kehossa, auttaa elämään paremmin hetkessä ja poistaa stressin tunnetta.

**Lähde:** Hidasta elämää Stressinhallintakortit (Sovellettu harjoitus)

## 8 HYVINVOINTI ON YHTEISTOIMINTAA

Ryhmäpohdinta 15 minuuttia, yhteinen purku 15 minuuttia, yhteensä 30 min.

Keskustelkaa kolmessa ryhmässä siitä, mikä on kunkin osatekijän vastuu vapaaehtoisen hyvinvoinnista?

Mikä on yksikön oma vastuu? Mikä on ryhmän tuki ja vastuu? Mikä on järjestön tuki ja vastuu? Muu? Esim. yhteiskunta, terveyskeskus, työterveys, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto jne.

Vapaaehtoisen jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen jakaantuu yksilön oman vastuun, vapaaehtoisten ryhmän vastuun ja toimintaa organisoivan tahon vastuuseen.

### 1. Yksilön vastuu - Jokaisen oma vastuu

- Omien voimavarojen tunnistaminen
- Lupa ja velvollisuus kieltäytyä tehtävästä, jos
  - o autettava on liian lähellä itseä,
  - o autettava on liian lähellä omaa elämäntilannetta tai
  - o oma elämäntilanne ei ole tasapainossa
- Velvollisuus pitää riittävästi taukoja ja levätä
- Velvollisuus osallistua säännöllisesti yhteisiin ryhmäiltoihin, joissa voi jakaa kokemuksia
- Oikeus koulutukseen
- Velvollisuus pyytää apua ja tukea
- Vaitiolovelvollisuuden ja muiden yhteisten pelisääntöjen noudattaminen

### 2. Ryhmän vastuu → vapaaehtoisten ryhmän ja ryhmänvetäjän vastuulla

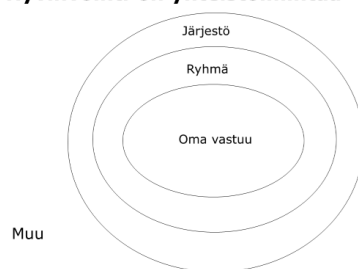
- Säännöllinen kokoontuminen
- Yhteisistä pelisäännöistä sopiminen
- Vaitiolovelvollisuus ryhmässä kerrotuista asioista
- Toisten vapaaehtoisten kunnioittaminen
- Velvollisuus pyytää apua ja tukea

### 3. Järjestävän organisaation vastuu → osaston ja piirin vastuulla

- Järjestää perehdytys tehtävään
- Järjestää koulutusta
- Järjestää muuta tarvittavaa tukea, kuten voimavarapäiviä, vapaaehtoisten ohjausiltoja, kokemuskeskusteluja, purkukeskusteluja sekä tarvittaessa työnohjausta

#### Hyvinvointi on yhteistoimintaa

  
Punainen Risti



## **9 VAPAAEHTOISEN TUKIVERKKO**

Harjoituksen kesto ryhmän koosta riippuen noin 10-20 min.

Tässä osuudessa on tavoitteena, että osallistujat tietävät, mistä he voivat pyytää apua, jos tuntuu, että omassa vapaaehtoistoiminnassa tulee haastavia tilanteita vastaan. Kun vapaaehtoinen pääsee purkamaan mieltään toiselle asiaa ymmärtävälle, hänen omat voimavaransa kasvavat ja oman toiminnan sekä tekemisen laatu paranevat. Kouluttajan on tärkeä korostaa vapaaehtoisille, että ongelmasta kertominen tai avun pyytäminen eivät ole epäonnistumista. Vapaaehtoisten koulutus toimii ennaltaehkäisyä siihen, että vapaaehtoinen tuntee toimintarajansa sekä -valtuutensa ja osaa ottaa yhteyttä yhteyshenkilöön oikeaan aikaan, eikä ongelma pääse paisumaan liian suureksi. Yhteyshenkilöiden kanssa varmistetaan, että heihin yhteydenottamiseen on tarpeeksi matala kynnyks.

Käydään läpi vapaaehtoisten yhteyshenkilöiden yhteystiedot, joihin vapaaehtoinen voi ottaa yhteyttä, mikäli kohtaa toiminnassaan ongelmia. Kouluttajan on hyvä korostaa, että vapaaehtoisten tukiverkko ulottuu ns. rivivapaaehtoisesta ryhmänvetäjän ja oman osaston kautta piiritoimiston työntekijään eli ammattiapua on saatavilla, mikäli ongelmatilanne nostetaan esiin.

## **10 KEHITTYMINEN VAPAAEHTOISENA**

Tässä osuudessa on tavoitteena, että osallistujat pohtivat omia vapaaehtoistoiminnalle asettamia tavoitteita ja toiveita sekä pohtivat sitä, minkälaiset asiat pitävät toiminnan itselle mielekkäänä.

Vapaaehtoisen kehittymistä voidaan käsitellä pareittain tai pienryhmissä.

Pareja/pienryhmiä pyydetään miettimään omaa vapaaehtoistoiminnan ”uraansa” taakse- ja eteenpäin. Historian pohdinnan kautta vapaaehtoinen ymmärtää, mitä kaikkea on jo tehnyt, missä ollut mukana ja mitä vapaaehtoistoiminta on hänelle antanut. Samaan aikaan on hyvä ymmärtää, miten toimintaympäristö tai omat toiminnan motiivit ovat ehkä muuttuneet.

Eteenpäin miettiessä vapaaehtoinen voi löytää niitä tekijöitä, tavoitteita ja toiveita, joita kohti haluaa vapaaehtoistoiminnassaan mennä. Pari- tai ryhmäkeskustelut voidaan purkaa koko ryhmän kanssa keskittyen tulevaisuuteen ja kehittymisnäkökulmaan esim. kysymällä, mikä auttaa vapaaehtoistoiminnassa kehittämisessä, mitä kehittämiseen tarvitaan, onko kehittyminen kiinni vain vapaaehtoisesta itsestään vai tarvitaanko siihen tukea/apua muualta.

Harjoituksen kesto: pari/ryhmäkeskustelut 10-20 min, yhteinen purku 20 min.

## 11 ONNISTUMISET JA KIITTÄMINEN

Harjoituksen kesto noin 10-15 min.

Tähän osioon on hyvä päättää voimavarapäivä. Näin viimeisimmäksi viestiksi osallistujille jää omat ja muiden onnistumiset ja saatu/annettu kiitos.

Tässä osuudessa on tavoitteena harjoitella itsensä kiittämistä, omasta osaamisesta iloitsemista, auttaa osallistujia huomaamaan omat onnistumisen kokemukset sekä antaa vertaispalautetta ja vahvistaa yhteishenkeä.

### Harjoitusvaihtoehto A)

Työskennellään pareittain. Ensin annetaan palautetta itselle:

- a) Tässä olen hyvä
- b) Tässä onnistuin viimeksi
- c) Tästä saan hyvän mielen.

Sen jälkeen annetaan palautetta parille:

- a) Haluan kiittää sinua tästä
- b) Tätä taitoasi ihailen
- c) Minulle tuli hyvä mieli, kun sinä...

Lopuksi kiitetään paria koko ryhmän kuullen ja vahvistetaan yhteishenkeä. Kouluttaja muistuttaa, että onnistumisen ja ryhmään kuulumisen tunne pitävät vapaaehtoistoiminnan iloa yllä.