



# Vapaaehtoisten hyvinvointi

Kaisa Kervinen, Maaseudun Sivistysliitto



# Maaseudun Sivistysliitto

*Kukoistavaa kansalaistoimintaa  
ja itse tehtyä elämää!*

- Tuemme maa- ja kylähenkistä elämäntapaa, ihmisten omaehtoista kasvua, luovuutta, yhdenvertaisuutta sekä ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta ja kumppanuutta.
- Kansalaistoiminnan tiimimme auttaa mielellään jäsenjärjestöjen kehittämisessä sekä koulutusten suunnittelussa ja toteutuksessa.







# Vapaaehtoistyö & jaksaminen

## Tänään:

- Suuren kyläpäällikön viisaus
- Hyvinvointi ja hallitustyöskentely
- Vapaaehtoistyö & jaksaminen
  - Keskustelua



# Miten syntyy hyvät talkoot?

*Suuren  
kyläpäällikön viisaus  
Pohjois-Karjalasta*





# *Huonvä fiilis (tai viilis)*

- **Vastaanottava ilmapiiri**
  - **Selkeät tehtävät**
- **“Kylätoiminnassa on käytössä vain porkkanoita, ei keppiä lainkaan”**



# *Hyvät tarjoilut*

- **Tarjoilu on osoitus arvostuksesta**
  - **Yhdessä kahvittelu on kansalaistoiminnan keskeinen kannatteleva voima**





# *Lopetellaan ajoissa*

- **Tekeminen voi viedä mennessään, mutta mennään hyvinvointi edellä**
- **Vapaaehtoisten aika on satsaus**
- **Kun lopetellaan ajoissa, jaksaa osallistua seuraaviinkin kekkereihin**



# Vapaaehtoistyön resepti



***Hyvä fiilis***



***Hyvät tarjoitukset***



***Lopetellaan  
ajoissa***

**Pentti Seutu, kotiseutuneuvos "Jakokosken kylän kunnanjohtaja"**

**4.4.1932-13.10.2020**



## MUUTOKSET TOIMINTAKULTTUURISSA

- Ajattelutavan muutokset, omaehtoisuuden korostuminen, pop upit, kevytosallistuminen, joukkoistaminen, joukkorahoitukset
- Yhdistystoiminnan ammattimaistuminen, vapaaehtoisten löytäminen ja osaamisen riittävyys, rahoittajien, osallistujien ja kumppaneiden odotukset, vastikkeellisuus
  - Yhteisöllisyyden uudet muodot, verkostot somessa. Vaikuttamisen muodot monipuolistuu, yhden asian liikkeit
  - Järjestörakenteen muutokseen varautuminen, toimintaryhmät, kansalaisohjautuvuus, jäsenten tarpeet järjestön tarpeiden edelle
- Rahoitus, mittaaminen, vaikuttavuus
  - JNE.....



# Hyvinvointi ja hallitustyöskentely

Tehtäväkuvauksilla sujuvuutta toimintaan

Vastuuhenkilöiden tehtäväkuvat kannattaa kirjoittaa auki; **tehtävä on helpompi** ottaa vastaan, **kun tietää mitä tehtävä edellyttää.**



# Työnjakoon kannattaa panostaa



- Yhdistyksen hallituksen jäsenten **työnjakoa** kannattaa käydä läpi kokouksissa koko toimintakauden ajan.
- Hallituksen järjestäytymiskokouksessa voidaan yhteisesti linjata ja päättää työnjaosta sekä esimerkiksi tarvittavista työryhmistä.
- Kirjaukset pöytäkirjassa auttavat myös tulevia hallituksia!
- Kannattaa miettiä myös, voisiko joitain tehtäviä yhdistyksessä jakaa hallituksen rinnalla **toimiville työryhmille**, jotka voivat **toimia kevyemmällä periaatteella**.



# Jakakaa vastuuta

- Varapuheenjohtajalle voi antaa hoidettavaksi esimerkiksi jonkin kokonaisuuden tai vetovastuun projektista. **Vähentää** puheenjohtajan **työkuormaa**.
- Sihteerin apuna voi olla viestintävastaava.
- Voisiko alueen nuoria innostaa mukaan viestintävävuksi, esim. someviestintää tekemään?

- *Pohdittavaksi:*

*Miten vastuuta on jaettu oman yhdistyksesi hallituksessa?*

*Ovatko roolit ja tehtävät selkeitä? Miten kehittäisit niitä?*





# Yhdistyksen voimavarojen kasvattaminen

## Hallitus ja muut luottamustehtävät

### Ymmärrys perustehtävästä

- perehdytys kuntoon
- Koulutusta tarvittaessa

### Tehtävien jakaminen

- Tehtäväkuvaukset / ohjesäännöt
- Kaikille selkeä vastuualue: kysy ja kuuntele kiinnostuksen kohteita!

Yhteisesti sovitut välineet sujuvaan yhteydenpitoon ja yhteistyöskentelyyn.



## talkoolaiset / toimintajoukot/ Kevytvapaaehtoiset

- Kevytvapaaehtoisuus on kertaluontoista/lyhytkestoista, (arvojen mukaista) matalan kynnyksen toimintaa
- "Pilko, kuvaa, markkinoi": helposti haltuun otettavia tehtäviä
- Parhaimmillaan toimivat hallituksen rinnalla lisäten yhdistyksen voimavaroja merkittävästi



## Yhteisen unelman sanoittaminen :

*"Miksi me tätä teemme, mihin haluamme vaikuttaa, miksi tämä on tärkeää"*

- Merkitykselliseksi koettuun asiaan on helpompi lähteä mukaan
- Auttaa myös jaksamaan vaikeilla hetkillä!



# Vapaaehtoisten johtaminen



Muutokset vapaaehtoistyössä ja siihen sitoutumisessa heijastuvat myös ihmisten odotuksiin hallitustyöskentelystä.

Puheenjohtaja on enemmänkin koordinaattori, innostaja ja kannustaja.

Vapaaehtoisten johtaminen 2020-luvulla ei ole tehtävien ja käskyjen jakamista vaan **kuuntelua ja yhteisten ideoiden edistämistä.**

Samalla ihmiset hakevat **merkitystä** elämäänsä sekä vastapainoa työlleen. Keskeistä vapaaehtoistoiminnassa on osallistuminen, **osallistumalla vaikuttaminen, toisten auttaminen ja yhteisöllisyys.**





# Vuorovaikutus ja ryhmäytyminen

- Hallitustyöskentely on ryhmässä toimimista.
- Ryhmäytymisellä tarkoitetaan prosessia, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan.
- Ryhmäytyminen **ei tapahdu itsestään** vaan vaatii tietoisia tekoja!
- Ryhmäytymiseen kannattaa käyttää aikaa uuden ryhmän aloittaessa tai kun hallitukseen tulee **uusia jäseniä**.





# Keinoja ryhmäytymisen tukemiseen



**Käyttäkää aikaa** tutustumiseen ja vapaamuotoiseen keskusteluun: Esim. vapaamuotoiset kuulumiskierrokset ennen kokousta.

Hyödynnä osallistavia menetelmiä ja **kysy!** Osallistuessaan ihminen voi huomata omien mielipiteidensä ja tekojensa vaikutuksen ja kiinnittyy vahvemmin hallituksen toimintaan.

Huomioi, että ryhmässä on erilaisia jäseniä: **Jos ihminen haluaa toimia tai vaikuttaa, anna sille tilaa.** Toisille osallistuminen voi olla paikalla olemista ja kuuntelemista, toisille se tarkoittaa aktiivista osallistumista ja toimintaa.





# *Vuoropuhelua lisää?*

Dialoginen johtaminen antaa tilaa **moniääniselle keskustelulle ja erilaisille näkökulmille.**

Dialogisessa johtamisessa tuodaan mukaan keskusteluun heitä, **joita päätökset ja tilanteet kulloinkin koskevat.**






Dialoginen johtaminen pohjaa luottamukseen.

Luottamus puolestaan syntyy kohtaamisessa, jossa ihmiset uskaltavat aidosti tuoda esiin näkökulmansa, toiveensa ja huolensa.





# Vinkkilistä vuoropuhelun lisäämiseen:

-  **Hyödynnä osallistavia menetelmiä hallitustyöskentelyssä – myös verkossa!**
-  **Vaali rentoa ja avointa keskustelukulttuuria**
-  **Käsitelkää mahdolliset ristiriidat – ei lakaista maton alle!**
-  **Kysy heiltä, joita asia koskettaa.**
-  **Toiminnan ei tarvitse olla turhan muodollista, kokouksissa saa viihtyä ja olla mukavaa!**





# Vapaaehtoisten kannustaminen

Kannustavassa ohjauksessa vapaaehtoiselle osoitetaan konkreettisesti ja arjessa:

- Kiinnostusta vapaaehtoisen jaksamisesta, intresseistä, ideoista
- Aitoa kuuntelemista: kohdataan, ollaan läsnä, annetaan aikaa
- Toiminnan **arvostamista ja kiittämistä** osoittamalla sitä sanoin ja teoin
- Vapaaehtoisen oman erityisen panostuksen tarpeellisuutta ja tärkeänä pitämistä, ja sen osoittamista
- Muutostarpeiden kuuntelemista: miten toiminta voi elää mukana elämänkaarella ja muuttuvissa elämäntilanteissa?
- Että hänet nähdään **osana yhteisöä**.

Ohjauksen lähtökohtana on ihmisenä ihmiselle, jolloin ohjaukseen kuuluu **ihmisyys, toisen kunnioittaminen** sekä kiittäminen.

Mukaillen Pessi & Oravasaari 2010 ja Pessi 2011.





# *Positiivinen palaute*

**Palautteen antaminen on tärkeä ja joskus vaikea osa puheenjohtajan ja muiden luottamushenkilöiden työtä.**

**Positiivinen palaute kannustaa ja motivoi ihmisiä toimimaan.**

**Hyvä puheenjohtaja osaa jakaa kiitosta, kun se on paikallaan, mutta puuttuu myös vallitseviin epäkohtiin tarpeen tullen.**

**Eleet ja olemuksemme paljastavat enemmän kuin sanallinen viestintä.**

**Viesteistä: Sanat 7 % Ääni 38 % Olemus 55 %**





# *Jaksamisen tukeminen yhdistystoiminnassa*

**Vaikka järjestötoiminta antaa paljon, se voi olla myös kuormittavaa. Aiemmin mainitut toimintaa selkiyttävät rakenteet ja selkeä työnjako helpottavat tehtävien toteuttamista.**

**Vapaaehtoistyössäkin voi käyttää työnohjausta ja muita menetelmiä toimintakulttuurin ja -tapojen kehittämiseksi.**







# *Vapaaehtoisten hyvinvointi*



# Stressiä aiheuttaa mm.:



- epäselvät, ristiriitaiset tai kohtuuttomat tavoitteet
- työn hallinnan puute
- tuen puute
- vuorovaikutuksen ongelmat
- epäoikeudenmukaisuus ja epäreilu kohtelu
- arvostuksen tai vastavuoroisuuden puute
- epäselvä työnjako





# *Kuinka uupuminen näkyy?*



- Ilon katoaminen toiminnasta
- Ärtynisyys
- Univaikeudet
- Huumorintajun katoaminen
- Jatkuva väsymys
- Asioiden unohtelu
- Aikaansaamattomuus
- Usein toistuva päänsärky
- Kohonnut verenpaine
- Keskittymisvaikeudet





# 10 vinkkiä stressin selättämiseen



- **Kuulostelet oloasi säännöllisesti.**
- **Pidä huoli omista rajoistasi ja opettele sanomaan "ei".**
- **Kiinnitä huomiota kuormittaviin tekijöihin ja mieti, miten saisit niitä paremmin hallintaan tai tärkeysjärjestykseen.**
- **Haasta ajattelutapaasi.**
- **Huolehdi palautumisesta pitkän päivän. Vaali itsellesi merkityksellisiä asioita.**
- **Hiljenny, rauhoitu ja rentoudu.**
- **Huolehdi hyvinvoinnin peruspilareista.**
- **Jaa huolesi.**
- **Pyydä apua läheisiltä tai käänny ammattilaisen puoleen.**

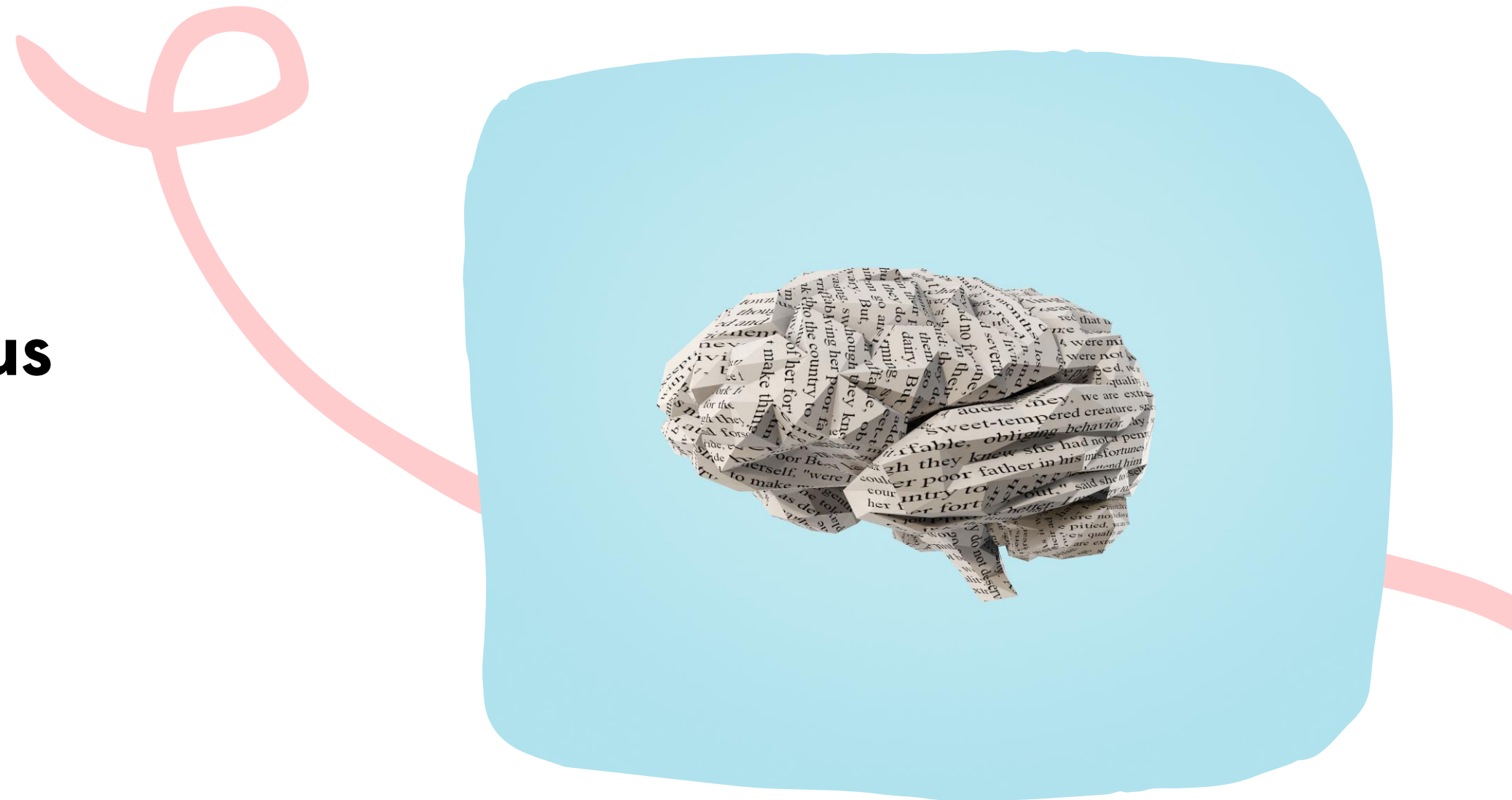




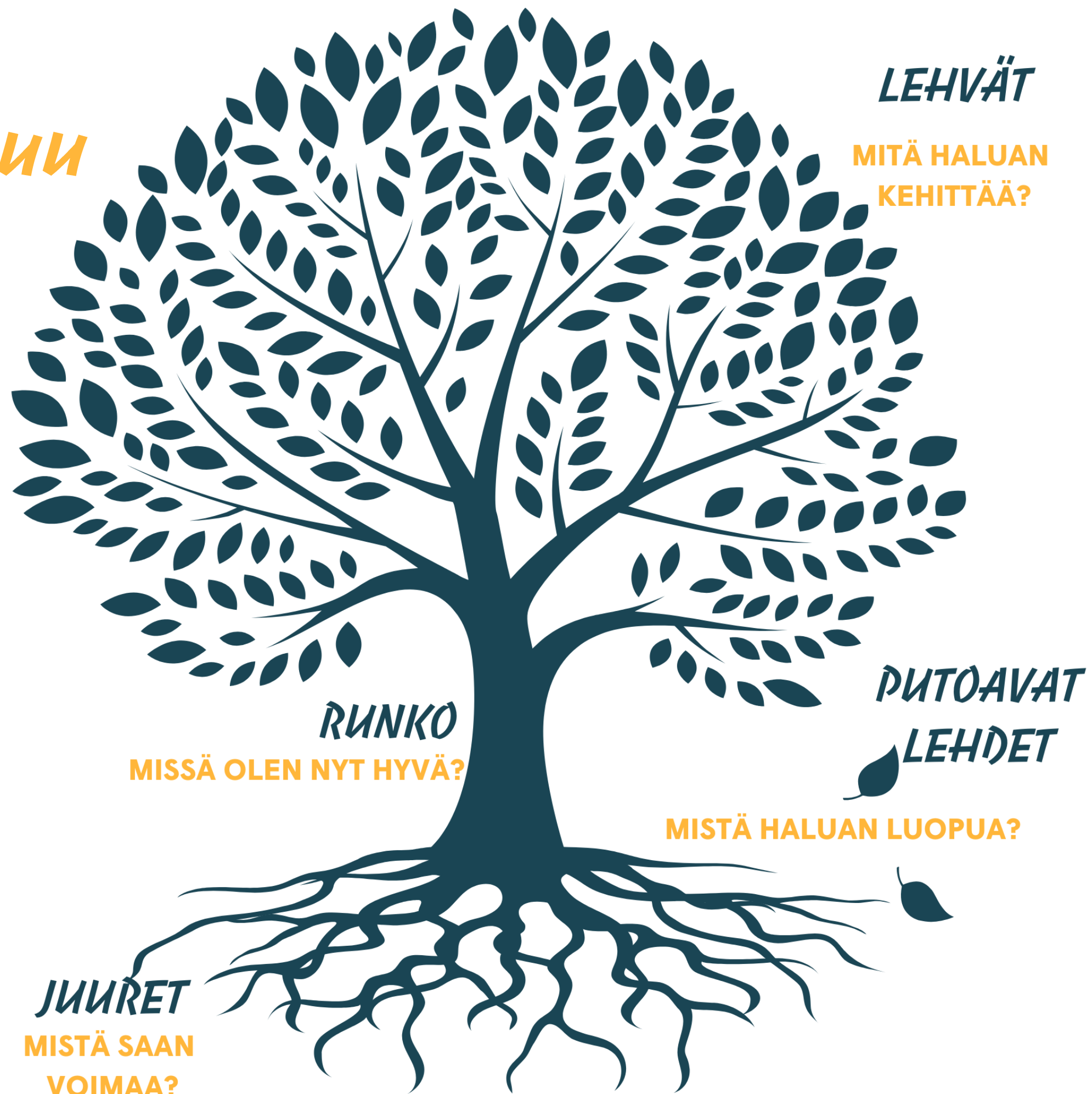
# ***DRAMMA-malli, 6 psykologisen palautumisen kokemusta, joilla voi edistää hyvinvointia:***



- **Työstä irrottautuminen**
- **Rentoutuminen**
- **Autonomia eli omaehtoisuus**
- **Taidonhallinta**
- **Merkityksellisyys**
- **Yhteenkuuluvuus**



# Voimavaraapu





# Vapaaehtoistyön resepti



*Hyvä fiilis*



*Hyvät tarjoilut*



*Lopetellaan  
ajoissa*

**Pentti Seutu, kotiseutuneuvos "Jakokosken kylän kunnanjohtaja"**

**4.4.1932-13.10.2020**



# Lähteet

<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/>

Miten johtaa vapaaehtoisia:

<https://www.tsl.fi/ajankohtaista/miten-johtaa-vapaaehtoisia.html>

Dialoginen johtaminen:

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-johtaminen>

Ryhmytyminen ja vuorovaikutus:

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/ryhmayttaminen-peruskoulussa/>

Erätauko:

[www.eratauko.fi](http://www.eratauko.fi)

Ideoita vapaaehtoisten innostamiseen; MSL verkko-opisto:

<https://moodle.msl.fi/course/view.php?id=156>



# Lähteet ja lisätietoa:

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palaudu-aivotyossa-tietopankki>

<https://luontaisettaipumukset.fi/2019/02/05/mista-kiire-syntyy/>

<https://modulcon.fi/2018/10/10/ajanhallinnan-myytti-aikaa-ei-voi-hallita/>

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

<https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/raportti-tietotyö-ja-työkyky-2022.pdf>

<https://www.ttl.fi/sites/default/files/2021-11/fokus-kateissa-aika-palasina-ajanhallinnan-opas.pdf>

<https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Turvatuokio-Kaikki-tarvitsevat-itsensa-johtamisen-taitoja.pdf>

<https://brik.fi/brik-lehti/itsensa-johtaminen-on-taito-jota-voi-harjoitella/>

<https://hyplus.helsinki.fi/itsensa-johtaminen-enta-jos-siina-ei-olisikaan-kyse-vain-itsesta/>

<https://mielenhuolto.fi/aivoystavallinen-ajankaytto/>

<https://www.ttl.fi/avainsanat/ajanhallinta>

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinto-ja-työkyky/työaika/ajanhallinta>

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppijantyokalut/verkko-opiskelun-taidot-2/ajankaytto-ja-aikatauluttaminen/>

<https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Turvatuokio-Kaikki-tarvitsevat-itsensa-johtamisen-taitoja.pdf>

<https://opinvoimala.fi/sivu/sisainen-ja-ulkoinen-motivaatio>

<https://mieli.fi/blogit/kadonnutta-motivaatiota-etsimassa/>



**TAITAVA**  
yhdistystoimija

**MSL**  
**verkko-opisto**  
*moodle.msl.fi*



MAASEUDUN  
SIVISTYSLIITTO





***Kiitos!***

**MSL**  
**verkko-opisto**  
*moodle.msl.fi*  
**MSL.FI**

