



Olesia Klesman

Riitta Riikola

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2022

”POSITIIVINEN PALAUTE AUTTAA JAKSAMAAN”

Vapaaehtoisten hyvinvointi

TIIVISTELMÄ

Olesia Klesman & Riitta Riikola

”Positiivinen palaute auttaa jaksamaan”. Vapaaehtoisten hyvinvointi

Opinnäytetyö 39 sivua, liitteitä 8

Kevät 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vapaaehtoisten hyvinvointia tukeva koulutuspaketti. Koulutuspaketin tilaaja on vapaaehtoisjärjestö Rönso ry, joka koostuu vapaaehtoistyötä Hämeenkyrössä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada huomiota vapaaehtoisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Työssä annetaan vinkkejä niin mielen, kehon kuin hengelliseen hyvinvointiin. Kehittämispainoisen opinnäytetyön tavoitteena on myös antaa vapaaehtoisille apuja erilaisiin käytännön tilanteisiin avunsaajien kanssa.

Kehittämistyön prosessi on edennyt alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Marraskuussa 2021 aloitimme prosessin kirjoittamalla yhteistyösopimukset ja tekemällä haastattelun vapaaehtoisille siitä, millaista koulutuspakettia he toivoisivat. Tammikuussa 2022 alettiin etsiä teoretietoja ja kevään edetessä suunniteltiin toukokuussa 2022 pidettävää koulutuspäivää. Kevään aikana pidettiin muutamia antoisia palaveriteita työelämäkumppani Rönso ry:n koordinoijien kanssa. Palaveriteissa vaihdettiin ajatuksia koulutuspaketin sisällöstä sekä jalostettiin jomman kumman osapuolen ehdottamia ideoita käytännöllisemmiksi.

Tähän raporttiin sisältyy teoretietoja vapaaehtoistoiminnasta, mielen hyvinvoinnista, hengellisestä hyvinvoinnista, ratkaisukeskeisestä työotteesta sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvien ratkaisukeskeisten menetelmien kuvausta. Koulutuspaketista ei ole tarkoitus tehdä mitään konkreettista ”pakettia”, vaan ajatuksena on tehdä PowerPoint-esitys aiheesta ja esittää se koulutuspäivässä.

Koulutuspaketin tärkein johtopäätös ja siitä saatu oppi on se, että vapaaehtoisten omien rajojen tunnistaminen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on hyvin tärkeää, koska ilman niitä vapaaehtoinen ei kykene olemaan avuksi toisille ihmisille.

Asiasanat: hengellinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi, ratkaisukeskeinen ote, vapaaehtoistoiminta.

ABSTRACT

Olesia Klesman & Riitta Riikola

“Positive feedback helps to cope”. The well-being of volunteers

39 p., appendices 8

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of social services

Bachelor of social services, Deacon

The purpose of the thesis was to develop a training package that supports the well-being of volunteers. The client of the training was the voluntary organization Rönky ry, which coordinates volunteer work in Hämeenkyrö, Finland. The aim of the thesis was to bring attention to the overall well-being of volunteers. The training package provides tips for the well-being of the mind, body and spirit. Also, the aim of the development-oriented thesis is to give volunteers help in various practical situations.

The development process has proceeded according to the original plans. In November 2021. The process was begun by writing cooperation agreements and conducting an interview with volunteers about what kind of training package they would like. In January 2022, the search for theoretical information began, and as the spring progressed, a training day in May 2022 was planned. During the spring, a few meetings were held with the coordinators of Rönky ry. During the meetings, ideas about the content of the training package were exchanged and refined to be more practical.

This report includes theoretical information on volunteering, mental well-being, spiritual well-being, solution-focused approach and a description of solution-based methods related to holistic well-being. The training package is not intended to be a concrete “package”, but the idea is to make a PowerPoint presentation on the topic and present it at the training day.

The main conclusion of the training package and what was learned from it is that identifying the volunteer's own boundaries and maintaining their mental well-being is very important because without them the volunteer will not be able to help other people.

Keywords: mental well-being, solution-focused approach, spiritual well-being, volunteering.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	5
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	5
2.2 Työelämän yhteistyökumppani.....	6
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA	7
3.1 Mitä vapaaehtoisuus on?	7
3.2 Vapaaehtoistoimintaa sääteleviä lakeja.....	8
3.3 Vapaaehtoistoiminta ja onnellisuus	9
3.4 Vapaaehtoistoiminta ja elämänlaatu.....	10
4 MIELEN HYVINVOINTI	12
4.1 Psyykkinen hyvinvointi.....	12
4.2 Fyysinen hyvinvointi	13
4.3 Hengellinen hyvinvointi	14
5 RATKAISUKESKEINEN TYÖOTE	18
5.1 Ratkaisukeskeisyyden erityispiirteet.....	18
5.2 Ratkaisukeskeinen lähestymistapa.....	19
6 TYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT	20
6.1 Näkökulman vaihtamisen taito.....	20
6.2 Verkostokartta	22
6.3 Tulevaisuuden muistelu	23
6.4 Rajanveto	23
6.5 Anteeksianto.....	24
7 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT	27
7.1 Kehittämistyön teoriaa	27
7.2 Prosessin aikataulu	28
7.3 Koulutuspäivän raportti	29
8 POHDINTA.....	31

LÄHTEET.....	33
LIITE 1. Kysely Rönsyn vapaaehtoisille.....	38
LIITE 2. Kutsu koulutukseen.....	39
LIITE 3. Koulutuspäivän aikataulu.....	40
LIITE 4. Vapaaehtoisten ajatuksia: ”Mistä saan iloa?”.....	41
LIITE 5. Ehdoton anteeksianto -lomake.....	42
LIITE 6. Marjanpimintajumppa.....	45
LIITE 7. Hartaus.....	48
LIITE 8. Koulutuspäivän palautelomake	50

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyöllä on tärkeä rooli yhteiskunnan toiminnassa. Vapaaehtoistyön suosio on kasvanut viime vuosien aikana. Ihmiselle on tärkeää saada kokea itsensä jollakin tavalla hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Vapaaehtoisuus vahvistaa osallisuuden kokemuksia ja sen kautta voi parantaa omaa terveyttä. Vapaaehtoistyön arvo on sekä yhteiskunnallisesti että yksilön tasolla erittäin merkittävä. Suomessa vapaaehtoistyön vuosittaiseksi arvoksi voidaan arvioida kolme miljardia euroa eli 1,5 % bruttokansantuotteen arvosta. (Hoffren, 2019, s. 43–44.)

Asioiden tarkastelu eri näkökulmista auttaa näkemään hyvin vaikeissa tilanteissa positiivisia puolia. Näillä perustein koulutuspakettiin sisältyy ratkaisukeskeisyyden elementtejä, jotka tukevat vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointia ja jaksamista. Ratkaisukeskeisyys antaa vahvuuksia selvitä erilaisista ongelmatilanteista. Elämän solmukohdissa ei vaivuta epätoivoon, vaan halutaan löytää ratkaisuja haasteiden kanssa elämiseen ja katsoa tulevaisuuteen, sillä ihmisellä on aina jotakin, mitä hän vielä haluaisi tehdä ja toteuttaa (Terveyskylä.fi, 2021).

Tässä kehittämispainoisessa opinnäytetyössä halutaan nostaa jalustalle vapaaehtoiset ja heidän hyvinvointinsa. Työssä käsitellään vapaaehtoistoimintaa, mielen hyvinvointia, ratkaisukeskeistä työtettä sekä ratkaisukeskeisiä menetelmiä hyvinvoinnin ylläpitämisessä. On huomattava, että tässä opinnäytetyössä käytetään termiä vapaaehtoistoiminta, ei vapaaehtoistyö (lukuun ottamatta lähteitä, joissa on käytetty termiä vapaaehtoistyö). Vapaaehtoistoiminta terminä korostaa, ettei kyseinen toimintamuoto ole työtä eikä siitä näin ollen saa palkkaa.

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisvaltaista (Koivisto, 2011) ja niinpä tässä työssä haluttiin tuoda esiin myös hengellinen hyvinvointi. Tämän työn aikana kehitettyyn koulutuspakettiin sisältyy edellä mainittujen kokonaisuuksien lisäksi lyhyt hartaus Jumalan huolenpidosta. Kirkko järjestää ja koordinoi suurta osaa vapaaehtoistyötä, ja hengellinen näkökulma on tärkeä monille vapaaehtoistyöntekijöille (Suomen ev.lut. kirkko, 2015).

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa vapaaehtoisten hyvinvointia ja osaamistaitoja tukeva ja kehittävä koulutuspaketti. Työssä pyritään antamaan käytännön vinkkejä vapaaehtoisten toimintaan ja hyvinvointiin sekä nostetaan esille erilaisia keinoja, joiden avulla vapaaehtoiset voivat löytää voimaa ja iloa toimiessaan avunsaajan kanssa, myös haastavissa tilanteissa. Koulutuspakettiin sisältyy myös avunsaajien tukemiseen sopivia ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Tarkoituksena on jakaa tietoa ja tätä kautta hyödyttää yksilöä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada erilaisten järjestöjen koordinoijat kiinnittämään huomiota vapaaehtoistoimijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tavoitteena on kehittää sellainen koulutuspaketti, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää minkä tahansa asiakas-/vapaaehtoisryhmän kanssa Hämeenkyrön vapaaehtoiset Rönky ry:ssä tai muissa yhdistyksissä niiden jäsenten ja vapaaehtoisten kanssa.

Kehittämispainoisen opinnäytetyömme varsinaisena tuotoksena on PowerPointesitys tästä raportista ja koulutuspaketista, joka esitetään koulutuspäivässä toukokuussa 2022. Päivän aikana on tarkoitus puhua vapaaehtoisille ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä antaa ideoita oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen niin henkisellä, fyysisellä kuin hengellisellä osa-alueella. Konkreettisten esimerkkien ja käytännön harjoitteiden kautta voimme osaltamme olla jakamassa ajantasaista tietoa ja virkistämässä vapaaehtoisia sekä koulutuksen aikana että sen jälkeen. Pakettiin on toivottu ratkaisukeskeisiä menetelmiä, vinkkejä ja harjoituksia mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, voimavaraistavaa työtettä sekä hengellistä näkökulmaa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Työelämän yhteistyökumppani toivoo, että koulutuspaketissa näkyisi erityisesti tämän hetken anti opintojen ja koulutuksen kentältä.

2.2 Työelämän yhteistyökumppani

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Hämeenkyrön vapaaehtoiset Rönsy ry:n kanssa. Yhdistys kokoaa ja kehittää vapaaehtoistoimintaa Hämeenkyrössä. Heidän sloganinsa on "Yhden luukun kautta", eli kattavien verkostojen kautta on mahdollisuus löytää juuri se ihminen, jolle voit olla iloksi ja avuksi tai toisin päin. Rönsy ry:n vapaaehtoiset haluavat olla mukana toteuttamassa osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä erilaisia kohtaamisia. Rönsy ry on perustettu joulukuussa vuonna 2015. Tällaiselle vapaaehtoisten resurssit kokoavalle yhdistykselle koettiin olevan tarvetta, koska kukaan ei koordinoanut vapaaehtoistoimintaa kunnolla aikaisemmin, vaan kaikki tahot yrittivät itsenäisesti löytää ja koordinoita omia vapaaehtoisiaan. Rönsy ry:n jäsenenä on sekä muita yhdistyksiä että yksittäisiä hämeenkyröläisiä. (Rönsy ry, i.a.-a; Rönsy ry, i.a.-b.)

Rönsy ry:n toiminnan perustana on verkostojen luominen, niiden ylläpito sekä yhdistystoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen. Koska vapaaehtoisuus kuuluu kaikille, Rönsy ry:n tehtävänä on tuoda esiin monenlaisia mahdollisuuksia ja tapoja toimia vapaaehtoisena. Rönsy ry:lle on tärkeää tukea hyvinvointia, ja siksi he tarjoavat kaikille vapaaehtoisille koulutuksia ja erilaisia tapahtumia. (Rönsy ry, i.a.-b.) Me, tämän opinnäytetyön ja koulutuspaketin tekijöinä, saimme hienon mahdollisuuden olla tukemassa vapaaehtoisia heidän tärkeässä tehtävässään.

Rönsy ry kehitti STEA:n rahoittamassa hankkeessa (2018–2020) sosiaalisen vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin mallin, jonka aikana se myös hoiti koordinoimista Hämeenkyrössä. 1.1.2022 alkaen koordinointi siirtyi Rönsy ry:n tavoitteiden mukaisesti Hämeenkyrön kunnan vastuulle. Kunnan yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori hoitaa vapaaehtoisten välitystoimintaa sekä tukee ammatillisesti yhdistystoimintaa osallistumalla toiminnan järjestämiseen, kehittämiseen, markkinointiin ja seurantaan. Koordinaattori on myös yhdistystoiminnan yhdyshenkilö kunnassa. (Rönsy ry, i.a.-c.)

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA

3.1 Mitä vapaaehtoisuus on?

Suomessa vapaaehtoisuudella on pitkät perinteet. Vapaaehtoistoiminta täydentää palveluita, joita sosiaali- ja terveyshuolto tarjoaa. Useat aiemmin vapaaehtoisvoimin toteutetut auttamisen muodot on myöhemmin säädetty yhteiskunnan velvoitteiksi. Jos vapaaehtoisuutta tarkastelee eettisesti, se on lähekkäin ammatillisen työn kanssa, koska niissä molemmissa korostuvat vuorovaikutuksen merkitys ja asiakkaan etu. Tärkeää on kuitenkin muistaa, ettei vapaaehtoiselta vaadita ammatillisuutta toiminnassaan, vaan tarkoitus on olla avuksi ja iloksi toiselle ihmiselle. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta, 2014, s. 2, s. 6.)

Toimeksi.fi-sivustolla (2017) kerrotaan, että vapaaehtoistoiminta on tekemistä sellaisen asian hyväksi, joka koetaan tärkeäksi. Vapaaehtoistoiminnassa ajatuksena on, että sekä vapaaehtoistoimija että kohde eli avunsaaja saavat siitä jotain, esimerkiksi uusia ystäviä, onnistumisen tunteita, iloa, merkityksellisyyttä elämään sekä mielekästä tekemistä. Myös uuden oppiminen on mahdollista. (Toimeksi.fi, 2017.)

Ihmiselle on tarpeellista olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vapaaehtoistoiminta on yksi keino toteuttaa tätä tarvetta. Toimintaa ei varsinaisesti määrää mikään, vaan se voi olla mitä tahansa yhdessä tekemistä. (Laatikainen, 2010, s. 7.) Vapaaehtoisuus on sitä, kun joku ihminen tekee ilman rahallista korvausta ja pakkoa jotain toisen ihmisen hyväksi. Vapaaehtoistoiminta ja sen mukanaan tuomat ihmissuhteet ovat luottamuksellisia eikä toisen osapuolen kanssa käytyjä keskusteluita saa kertoa eteenpäin. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden toteuttaa itseään, olla erilaisten ihmisten kanssa sekä osallistua monenlaiseen toimintaan. Vapaaehtoistoimintaan ei sisälly velvoitteita ketään kohtaan. Vapaaehtoisuuden periaatteita ovat muun muassa tasa-arvoisuus, luottavuus, palkattomuus sekä oikeus ohjaukseen ja tukeen. (Rönsy ry, i.a.-a.)

Vapaaehtoistoiminnassa on tärkeää sekä vapaaehtoisen että asiakkaan tiedostaa, mihin ovat lähdössä mukaan ja mitkä ovat toimintaan liittyvät periaatteet. Periaatteet auttavat molempia osapuolia ymmärtämään, millaiset tehtävät vapaaehtoiselle kuuluvat ja mitä häneltä on lupa odottaa. Vapaaehtoisen tärkein tehtävä on olla ihminen ihmiselle ja hänelle on olennaista tehdä selväksi, että hän ei ole ammattilainen eikä hänen tehtäviinsä kuulu olla asiakkaan palvelija. Vapaaehtoisella on täysi oikeus itse päättää, kuinka paljon hän on avunsaajan käytettävissä. (Laatikainen, 2010, s. 19–22.) Auttamistyön missio on voimaannuttaa sekä antaa edellytyksiä produktiivisempaan elämään. Työ, jolla on tarkoitus, lisää elämään merkityksellisyyden tunnetta. Tätä kautta ihminen kokee olevansa osana ryhmää ja on sosiaalisesti aktiivisempi. (Harju, 2019, s. 20.)

Suomessa on monenlaista vapaaehtoistoimintaa. Sillä esimerkiksi pidetään yllä urheiluseurojen toimintaa, luodaan kulttuuria ja taidetta, edistetään niin luonnon, ihmisten kuin eläintenkin hyvinvointia sekä ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Vapaaehtoistoimintaan pääsee mukaan ainakin kuntien, yritysten ja yhdistysten kautta. Toimintaan voi sitoutua oman valinnan ja elämäntilanteen mukaan joko lyhyemmäksi tai pidemmäksi ajaksi. (Toimeksi.fi, 2017.)

Vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnallisesti tärkeä toimintamuoto, koska se vaikuttaa kansakunnan hyvinvointiin ja menestykseen, paikkaa aukkoja yhteiskunnan järjestelmissä ja on erinomainen esimerkki tavoiteltavasta suuntauksesta. Kun hyvinvointivaltion palveluita kavennetaan entistä enemmän, korostuu vapaaehtoistoiminnan rooli ja hyväntekeväisyyden kulttuuri. (Mikkola, 2019.)

3.2 Vapaaehtoistoimintaa sääteleviä lakeja

Yksi vapaaehtoistoimintaa säätelevistä laeista on Työturvallisuuslaki (2002/738), jolloin vapaaehtoistyöntekijä on velvollinen noudattamaan järjestävän tahon turvallisuusohjeita ja toimia niiden mukaisesti. Tietosuojalaki (2018/1050) koskettaa vapaaehtoistoimintaa sillä tavalla, että sen mukaan vapaaehtoisen pitää olla tietoinen tietosuojaperusteista ja noudattaa niitä. Tämä tarkoittaa yksityisyyden suojelemista ja henkilötietojen käsittelyä silloin, kun ne ovat osa henkilökisteriä.

Pelastuslaki (2011/379) liittyy vapaaehtoismintaan niin, että kukaan ei saa omalla toiminnalla aiheuttaa vaaratilannetta. Tarvittaessa jokainen on velvollinen tekemään hätäilmoituksen ja tarvittaessa ryhtyä pelastustoimiin. Neljäs vapaaehtoisuutta säätelevä laki on lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä (2002/504), joka koskee varsinkin leireillä työskenteleviä vapaaehtoisia. (Laatikainen, 2010, s. 31; Suomen ev.lut. kirkko, i.a.)

3.3 Vapaaehtoistointa ja onnellisuus

Danielsbackan ja Tanskasen (2015) tutkimusartikkelissa ”Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen?” kerrotaan, että vapaaehtoisuus on sitä, kun ihminen vapaasta tahdostaan edistää yhteisiä asioita tai auttaa toista ihmistä ilman palkkaa ja ilman sukulaissuhdetta. Suomalaisista noin kolmannes osallistuu jollakin tavalla vapaaehtoistointaan. Artikkelissa tuodaan esille, että vapaaehtoisuus ja hyväntekeväisyys ovat eri asioita, koska vapaaehtoistoinnassa ollaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa ja hyväntekeväisyydessä ”vain lahjoitetaan tavaraa tai rahaa”. (Danielsbacka & Tanskanen, 2015, s. 471–472.)

Danielsbacka ja Tanskanen (2015) pohtivat, tuottaako kansalaisyhteiskunnan toimintaan, kuten vapaaehtoistyöhön ja hyväntekeväisyyteen osallistuminen hyvinvointia osallistujille itselleen. Usein kysytään, miten vapaaehtoistoinnin toinen osapuoli hyötyy vapaaehtoisen antamasta tuesta ja avusta. Tutkimuksessa todetaan, että vapaaehtoistoinnassa mukana olevat ihmiset ovat onnellisempia kuin ne, jotka eivät siinä ole. (Danielsbacka & Tanskanen, 2015, s. 475.)

Vapaaehtoistoinnalla on paljon positiivisia vaikutuksia. Auttajan ja avustettavan tyytyväisyyden lisäksi se ilahduttaa autettavan omaisia. Vaikutuspiiri ulottuu myös mediaan, kuntaan, yrityksiin, erilaisiin järjestöihin sekä koko yhteiskuntaan. Vapaaehtoistyön tehtäviä yhteiskunnallisesti on kaksi: tarjota osallistumismahdollisuuksia kansalaisille ja lisäresurssia palvelujärjestelmään. (Järvinen, 2013, s. 12.)

Kokemuksia vapaaehtoistoiminnassa mukanaolosta tämän opinnäytetyön tekijöillä on esimerkiksi lasten päiväkerhon pitämisestä ja seurakunnan kuorossa laulamisesta. Etenkään kuorolaisena olemista ei osata ajatella vapaaehtoistoinnana, koska se on niin mieluinen harrastus ja esiintymiset seurakunnan tilaisuuksissa, esimerkiksi jumalanpalveluksissa, ovat vain pieni osa kuoron toimintaa. Kun kuorossa laulamista ajattelee vapaaehtoisuuden kautta, tulee onnellinen olo siitä, että saa olla ilahduttamassa toisia ihmisiä kauniilla musiikilla. Tässä kohtaa tuli oivallus siitä, että tosiaan, kuorolaulaminenkin täyttää vapaaehtoistoiminnan kriteerit: siitä tulee toimijalle itselleen hyvä mieli, kun saa käyttää omia lahjojaan toisten iloksi ja näin molemmat osapuolet hyötyvät (Rönsy ry, i.a.-a)!

3.4 Vapaaehtoistoiminta ja elämänlaatu

Morawskin ja muiden tutkijoiden (2020) artikkelissa tutkitaan vapaaehtoistoiminnan vaikutusta elämänlaatuun. Tutkimuskohteena on yli 50-vuotiaat Euroopassa ja Israelissa. Tutkimuksessa analysoidaan Euroopan terveys-, ikääntymis- ja eläketutkimusten tietoja. Tutkimuksesta käy ilmi, että vapaaehtoistoiminnan vaikutus elämänlaatuun liittyy epälineaarisesti vapaaehtoistoiminnan yleisyyteen tietyissä maissa. Maissa, joissa vapaaehtoistoiminta on suosituinta ja maissa, joissa vapaaehtoistoiminta on alhaisin, korrelaatio vapaaehtoistoiminnan ja elämänlaadun välillä on alhainen. Maissa, joissa vapaaehtoistoiminta on keskitasoa, korrelaatio on korkea. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistoiminta vaikuttaa enemmän elämänlaadun sisäisiin kuin ulkoisiin alueisiin. Tutkimuksen tuloksista huomataan, että vapaaehtoistoiminta mahdollistaa ikääntyneiden pysymisen yhteiskunnassa mukana. Se mm. auttaa kohtaamaan elämässä eteen tulevia vaikeuksia ja muodostamaan uusia sosiaalisia suhteita. (Morawski ym., 2020, s. 256–268.)

Hanin ynnä muiden (2019) artikkelissa tutkitaan päivittäisen vapaaehtoistyön positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia vapaaehtoistyöntekijän elämään, stressin vähentämistä vapaaehtoistyön ansioista. Tutkimuskohteena ovat keski-ikäiset ja ikääntyneet vapaaehtoistyöntekijät Yhdysvalloissa. Kahdeksan päivän päiväkirjan avulla arvioitiin vapaaehtoistyön ja stressitekijöiden mahdollisia yhteyksiä erilaisien mittareiden avulla. Kyseinen tutkimus on ensimmäinen laatuaan.

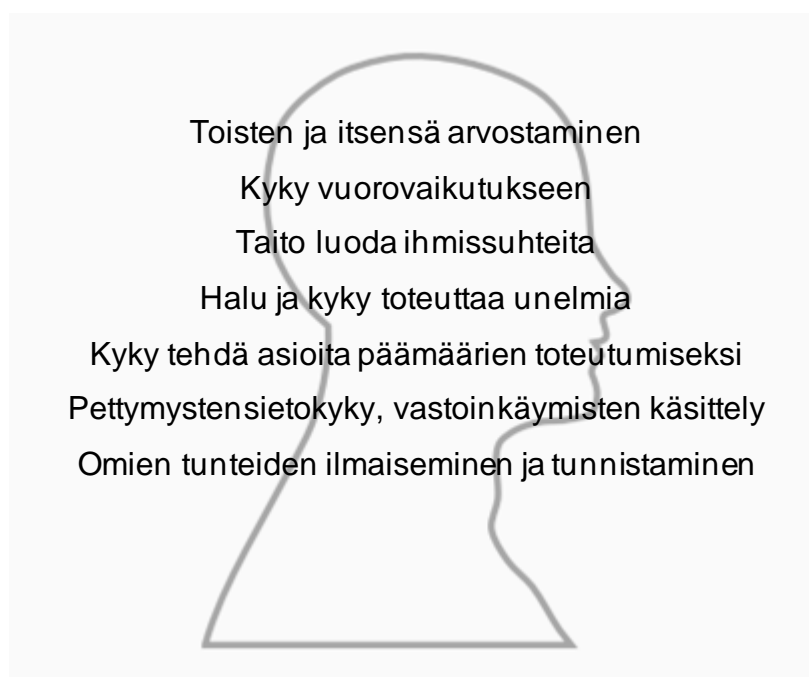
Tutkimuksen mukaan suoraa yhteyttä vapaaehtoistyön ja stressitason laskemisen välillä ei ole löydetty, mutta tulokset näyttävät, että päivittäinen vapaaehtoistyö edistää ja vahvistaa emotionaalista hyvinvointia. Analyysistä voimme nähdä, että päivittäisten stressitekijöiden määrän ja negatiivisen vaikutuksen välinen yhteys oli heikompi päivinä, jolloin henkilö oli samana tai edellisenä päivänä vapaaehtoistyössä, verrattuna siihen, jolloin sama henkilö ei osallistunut vapaaehtoistyöhön. (Han ym., 2019, s. 1731–1740.)

4 MIELEN HYVINVOINTI

4.1 Psyykinen hyvinvointi

Tässä viitekehyksessä mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan elämänhallintaa, henkistä hyvinvointia ja terveyttä. Siihen kuuluu esimerkiksi sekä toisten että itsensä arvostaminen, kyky vuorovaikutukseen, taito luoda ihmissuhteita sekä halu ja kyky toteuttaa unelmiaan ja asioiden tekeminen sen eteen, että päämäärät toteutuvat. Mielen hyvinvointiin kuuluu myös pettymystensietokyky ja vastoinkäymisten käsittely, koska omat tunteet olisi hyvä osata tunnistaa ja ilmaista. Edellä mainitut tuntomerkit näkyvillä kuvassa 1, Hyvän mielen terveyden tuntomerkkejä. Mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta samalla tavalla kuin muustakin terveydestä. (HYVÄ PÄIVÄ, i.a.)

Kuva 1. Hyvän mielen terveyden tuntomerkkejä.



Vapaaehtoistoimintaan osallistuvan oma turvallisuus ja mielen terveys ovat osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointia lisäävät menetelmät voivat olla helpoja, kuten liikunta, rentoutumis- ja hengitysharjoitukset sekä päivittäiset rutiinit, jotka tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen. (HYVÄ PÄIVÄ, i.a.) Päivittäisillä

rutiineilla tarkoitetaan huolehtimista keskeisistä tukipilareista kuten unesta, levosta, terveellisestä ruokavaliosta, sosiaalisista suhteista, harrastuksista ja liikumisesta. Ne vahvistavat sekä mielenterveyttä että kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala, 2015, s. 28–29.)

Vaikka vapaaehtoiset toimivat mielellään ja omasta tahdostaan, saattaa oma jakaminen ja hyvinvointi unohtua. Vapaaehtoisen jaksamisesta ja hyvinvoinnista kirjoitetaan Suomen Punaisen Ristin verkkosivuilla, että kun on oikein kova halu auttaa ja itse vapaaehtoisena näkee avuntarpeen kasvavan, auttaminen vie helposti mukanaan. Siksi on tärkeää muistaa pitää huolta itsestään, esimerkiksi pitämällä taukoa auttamisesta. Vapaaehtoisen kuuluu, taustajärjestönsä lisäksi, pitää huolta siitä, että itse saa riittävästi apua ja tukea meneillään olevassa tilanteessa, jos se kuormittaa kovasti. Vertaistuen ja asioiden jakamisen merkitystä ei voi liikaa korostaa vapaaehtoistoiminnassakaan. (Suomen Punainen Risti, i.a.)

4.2 Fyysinen hyvinvointi

Ihmisen psyykkiseen jaksamiseen vaikuttaa oleellisesti fyysinen hyvinvointi. Kun harrastaa liikuntaa, se auttaa hallitsemaan stressiä, vähentämään ahdistuneisuutta, auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa kokonaisuudessaan elämänlaatua vaikuttamalla muun muassa muistiin. Säännöllinen liikunta myös ennaltaehkäisee useita sairauksia ja hoitaa niitä. Kun ihminen ikääntyy, hyvä fyysinen toimintakyky helpottaa arkisten askareiden hoitamista. Säännöllinen liikunta parantaa ja ylläpitää lihaskuntoa, joka puolestaan vaikuttaa tasapainoon ja vähentää kaatumisen riskiä. Liikkumisen avulla voi tutustua myös uusiin ihmisiin, laajentaa sosiaalista verkostoa ja ehkäistä syrjäytymistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020).

Rönsyn kontekstissa on kyse suurimmalta osin ikäihmisistä vapaaehtoisina, joten heidän on tärkeää huolehtia omasta fyysisestä kunnosta, että pääsee liikkumaan paikasta toiseen ja jaksaa olla toisen ihmisen tukena, esimerkiksi kannustamassa liikkumaan aktiivisemmin. Toki kaikkeen fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin ei voi itse vaikuttaa, kuten pitkäaikaissairauksiin, mutta olisi hyvä pitää huolta ja

vaikuttaa niihin osa-alueisiin, joihin pystyy. Fyysiseen hyvinvointiin liittyen Rön-syn koulutuspakettiin voidaan sisällyttää taukojumppaa tai koko kehon rentoutus-harjoitus.

4.3 Hengellinen hyvinvointi

Ihminen on kokonaisvaltainen olento (Koivisto, 2011). Hyvinvointi koostuu fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäksi hengellisestä hyvinvoinnista. On turvallista, kun saa luottaa johonkin suurempaan voimaan ja siihen, että omia taakkoja ei tarvitse kantaa yksin, vaan ollaan isommissa käsissä. Kun kaikki hyvinvoinnin palaset yhdessä luovat ehjän kokonaisuuden, ihminen on tasapainossa itsensä ja elämänsä kanssa ja pystyy olemaan toisillekin avuksi ja hyödyksi.

Kristilliset arvot ovat olleet Suomessa pitkään perustana sekä ihmisten välisessä kanssakäymisessä että yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Raamatusta voidaan löytää kohtia, joissa neuvotaan, kuinka elää hyvää kristityn elämää. Moni elää huomaamattaankin niiden mukaan, vaikkei itse ajattelisi olevansa ollenkaan hengellinen tai kristitty. Tärkein kristillinen arvo voidaan ajatella olevan sekä Jumalan, oman itsen, että lähimmäisen rakastaminen. Kristillisiä arvoja ovat myös armollisuus, rehellisyys, auttavaisuus, lempeys sekä jokaisen ihmisarvon tunnustaminen. (Aittakumpu, 2017.) Aittakummun (2017) mukaan Raamattuun perustuvat kristilliset arvot ja opetukset sekä Jumalan sanan mukaisesti eläminen suojelevat elämää ja edistävät sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvointia.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Ovet auki –strategiassa vuoteen 2026 kerrotaan, että nykypäivänä kirkon jäsenmäärä vähenee, mikä on harmillista, koska se vaikuttaa kirkon rooliin suomalaisessa yhteiskunnassa. Maailman eikä yksittäisen ihmisen kään tilanne varmasti tule ainakaan helpottumaan, vaan koko ajan kasvavat syrjäytyminen, turvattomuuden tunne ja eriarvoisuus vaikuttavat siihen, että ihminen tarvitsee toisia ihmisiä lähelleen ja haluaa kokea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. (Suomen ev.lut. kirkko, 2020.) Vapaaehtoistoiminta ja sen järkevä koordinoiminen on yhtenä ratkaisuna tähänkin ongelmaan.

Suomen evankelis-luterilaisella kirkolla on oma strategiansa vapaaehtoistoiminnasta: Jokainen on osallinen – kirkon vapaaehtoistoiminta (Suomen ev.lut. kirkko, 2015). Siinä kerrotaan, että kirkon ja seurakuntien vapaaehtoistehtävissä toimii kymmeniä tuhansia ihmisiä, ja että vapaaehtoisena toimiminen kasvattaa ihmistä ja antaa hänen elämäänsä merkitystä. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleminen on parhaimmillaan henkisesti rikastuttavaa ja palkitsevaa. Strategiassa korostetaan, että vapaaehtoistoiminta ei ole mikään erillinen toimintamuoto, vaan se sisältyy olennaisella tavalla kristilliseen uskoon ja yhteiseen pappouteen. Jos seurakunnilla ei olisi vapaaehtoisia, kirkko ei olisi sellainen kuin se nyt on. Kirkon vapaaehtoistoiminnan lähtökohtana onkin tarjota jokaiselle mahdollisuutta osallistua, tarjota lahjojaan yhteiseen käyttöön sekä kutsua ihmisiä osallisuuteen. Vapaaehtoistoiminnan arvot kirkossa ovat kristillinen usko ja lähimmäisen rakkaus, laadukkuus, vastuullisuus sekä tasavertaisuus. (Suomen ev.lut. kirkko, 2015.)

Aina kun Rönky ry:ssä yhdistetään uusia ystävyksiä, kartoitetaan tilannetta myös hengellisyyden suhteen. Tällä halutaan varmistaa, että sekä vapaaehtoinen että autettava tietävät, että edessä voi mahdollisesti, molempien suostumuksella, olla keskustelua myös uskon asioista. Hämeenkyrön seurakunta on ollut koko ajan yhtenä osapuolena Rönky ry:n toiminnassa. Hämeenkyrön seurakunnassa ystävätoimintaan liittyvissä vapaaehtoisasioissa ihmiset ohjataan aina ottamaan yhteyttä Rönky ry:n. (Eija Mäkipää, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 5.4.2022.)

Toisen meistä ollessa työharjoittelussa seurakunnassa keväällä 2022 oli mahdollisuus kysyä suullisesti seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä, mitä tarjottavaa seurakunnalla on vapaaehtoisille. Seurakunta tarjoaa vapaaehtoisille tukea vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiseen järjestämällä koulutus- ja virkistyspäiviä sekä tarjoamalla henkilökohtaisia keskustelumahdollisuuksia. Myös esimerkiksi hartauskirjoituksia tai muuta materiaalia on saatavilla ystäväparin keskusteluiden tueksi. (Suviuuli Messi, diakoniatyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 12.4.2022.)

Vapaaehtoisilta itseltään kysyttiin, mitä lisäarvoa usko tuo vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoiset ajattelevat, että kun itse uskoo Jumalaan, pystyy paremmin keskustelemaan ystävän kanssa uskon asioista, koska etenkin vanhemmalle väestölle usko on niin luonteva osa elämää, että siitä halutaan jutella. Usko auttaa myös siinä, että vaikeissakin elämäntilanteissa, joko omissa tai ystävän, saa jättää asiat Jumalan haltuun.

Hämeenkyrön seurakunnan lastenohjaaja ja vapaaehtoinen Merja Eloranta (henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2022) kertoo, että vapaaehtoisena toimiminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta porukassa, mutta Alfassa (seurakunnan järjestämä kurssi) ja aikoinaan pyhäkouluopettajana toimiessaan Eloranta on huomannut, että uskovien porukkaan kuuluminen on tärkeämpää ja jotenkin kokonaisvaltaisempaa kuin muihin vapaaehtoisporukoihin, kuten lapsen harrastustoiminnan kautta tulevaan vapaaehtoisten ryhmään kuuluminen. Eloranta pohtii, että ehkä usko yhdistävänä tekijänä on tärkeämpää siksi, että siihen liittyy omat elämänarvot. Eloranta iloitsee siitä, että toisten uskovien kanssa on hienoa viettää aikaa, koska se myös vahvistaa omaa identiteettiä uskovana. Hyvänä ja tärkeänä lisänä yhteisissä kokoontumisissa Eloranta kokee sen, että hänellä on mahdollisuus saada "houkuteltua" uusia tulokkaita uskovien joukkoon, koska se liittyy jo hänen elämäntarkoitukseensaakin. (Merja Eloranta, lastenohjaaja, vapaaehtoinen, henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2022.)

Koulutuspäivän lopussa on lyhyt hartaus ja hiljentymisen hetki. Hartaudessa käsitellään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluvaa hengellistä hyvinvointia Jeremian kirjan kautta, jossa luvataan, että Jumala antaa tulevaisuuden ja toivon (Raamattu, 1992, Jeremian kirja 29:11). Tämä raamatunkohta valikoitui sen perusteella, että siinä kaikille annetaan lupa luottaa Jumalan turvalliseen huolenpitoon sekä siihen, että tulevaisuudessakin kaikki asiat ovat Jumalan käsissä eikä niistä tarvitse liikaa huolehtia. Vaikka kukaan ei tiedä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan, oli se sitten sairautta tai muuta vastoinkäymistä, on helpottavaa ja mieltä vähemmän kuormittavaa, kun saa luottaa korkeampaan voimaan.

Tämä kyseinen Jeremian kirjan kohta (Raamattu, 1992, Jeremian kirja 29:11) on koskettanut meitä monta kertaa aikaisemminkin, esimerkiksi

ammatinvalintakysymysten edessä. Siksi ajattelimme sen sopivan myös tähän yhteyteen, kun vapaaehtoisista useampi on vapaaehtoistoimintaa aloittaessaan uuden tilanteen edessä ja saattaa pohtia tulevaisuuttaan aiempaa enemmän. Myös avustettavalla voi olla edessään tilanteita, jotka mietityttävät. Se, että saa jättää itsensä isompiin käsiin ja luottaa niiden kantavan tänään ja tulevaisuudessa, antaa ajatuksissa tilaa muulle elämälle ja jää aikaa keskittyä hoitamaan muita hyvinvointiin liittyviä osa-alueita.

Toinen raamatunkohta, johon hartaudessa viitataan ja joka on vaikeissa elämäntilanteissa koskettanut, on Matteuksen evankeliumissa. Siinä kehoitetaan olemaan murehtimatta tulevista päivistä, koska jokaiselle päivälle on omat murheensa (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 6:34). Tämäkin kohta on lohdullinen ja kehottaa siihen, ettei kannata turhaan murehtia sitä, mikä ei ainakaan vielä ole tapahtunut. Toivomme hartauden olevan helposti käytettävissä ja jokaiseen päivään sopiva niin, että vapaaehtoinen voi käyttää sitä sekä oman hengellisyytensä hoitamiseen että ystävän kanssa käytävän yhteisen keskustelun pohjana.

Hartaudessa voidaan puhua myös tämänhetkisestä maailmantilanteesta liittyen koronavirukseen ja Ukrainassa käytävään sotaan, koska yhteistyökumppani Rönso ry sitä toivoo. Vaikka erilaiset asiat pelottavat ja painavat mieltä, olisi hyvä muistaa oma jaksaminen eikä ottaa liikaa muun maailman asioita omille harteille kannettavaksi. Ihmisillä on luontainen tarve auttaa toisiaan, neuvotaanhan Raamatussakin rakastamaan lähimmäistä niin kuin itseään (Raamattu, 1992, Luukaan evankeliumi 10:27).

5 RATKAISUKESKEINEN TYÖOTE

5.1 Ratkaisukeskeisyyden erityispiirteet

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on psykoterapiamenetelmä, jota kehitettiin 1980-luvun alussa. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa auttaa etsimään ratkaisuja elämän pulmatilanteisiin, vahvistaa henkistä hyvinvointia sekä opettaa näkökulman vaihtamisen taitoa. Ratkaisukeskeisyyden erityispiirteet ovat tulevaisuusorientaatio, ratkaisujen etsiminen, luovuus sekä vahvuuksien ja voimavarojen hyödyntäminen. (Furman, 2018, s. 7–8.)

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on mielen terveyden tukihoidtoa. Jokainen meistä on joskus kokenut henkistä epätasapainoa, mutta ei ole ollut tarpeeksi rohkeutta hakea ammattilaisen apua tai ei ole kokenut tarvitsevänsä varsinaista psykoterapiaa. Ratkaisukeskeinen terapia on matalan kynnyksen terapiaa, joka sopii myös pienempien ongelmien purkuun. Muutostoiveiden mukainen työskentely, toiveikkouden vahvistaminen ja uusien toimintatapojen etsiminen ovat keskiössä. (Väestöliiton Hyvinvointi Oy, i.a.) Ratkaisukeskeisen lyhytterapian tavoitteena on tukea ihmisen elämän erilaisissa vaiheissa ja tilanteissa, sillä henkinen hyvinvointi on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Yksi ratkaisukeskeisistä periaatteista on väite, että syyn tietäminen ei ole tarpeen. Ei ole tarpeen tietää, miksi tietty tilanne tapahtui tai mitkä uskomukset johtivat sen luomiseen. Emme voi tietää miksi tilanne on sellainen kuin on, koska siitä voi olla erilaisia näkökulmia ja selityksiä. Yrittämällä turhaan jatkuvasti analysoida tilannetta, egon puolustuskyvyn mekanismi voi aiheuttaa vastustusta ja estää prosessin loppuunsaattamista. On tärkeä ymmärtää, että pelkällä analysoimisella asioita ei voi muuttaa. (Tipping, 2008, s. 112.) Ratkaisukeskeisyyden periaatteisiin kuuluvat taito kuunnella sekä vahva usko voimavaroihin ja kykyihin. Siinä korostuu kielen merkitys, niin sisäinen puhe itselle kuin keskustelu asiakkaan kanssa.

5.2 Ratkaisukeskeinen lähestymistapa

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa yhdistää positiivista ajattelua ja on vastakohta ongelmakeskeiselle ajattelulle. Ihminen nähdään aktiivisena oman elämänsä rakentajana. Voimavarakeskeisyys tarkoittaa, että henkilö pyrkii löytämään omat voimavaransa, kykynsä ja resurssinsa ja voi hyödyntää niitä ongelman ratkaisemisessa tai tukena arjen solmukohdissa. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s. 49–50.)

Ratkaisukeskeisyys on enemmän toimintamalli kuin teoria. Se on tapa katsoa maailmaa ja elää maailmassa. Ratkaisusuuntautuvalla työtavalla on ominaista vahva usko ihmisen muutosmahdollisuuksiin, sillä sen takana on humanistinen ajatus ihmisestä osaavana ja pystyvänä olentona, joka pyrkii muutokseen. Ratkaisukeskeisyudessa korostuu kuuntelemisen taito ja luottamus sekä asiakkaan kunnioittamisen tärkeys. (Niemi-Pynttari, 2013). Ratkaisukeskeinen ajattelumaailma kehottaa pohtimaan omaa elämää, tavoitteita ja toiveita sekä lähteä rakentamaan ratkaisuja elämäntilanteeseen tai jopa uutta tulevaisuutta. Tavoitteiden asettamista ja niiden selkeytymistä tuetaan ratkaisukeskeisillä menetelmillä, joita voi käyttää itsenäisesti ilman terapeutin osallistumista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvointin laitos, 2018.)

Ratkaisukeskeisiä menetelmiä voi tehokkaasti käyttää vapaaehtoistoiminnassa oman psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, sekä vaativassa ihmissuhteessa avunsaajan mielentilan helpottamiseksi. Tavoitteenamme on lisätä ratkaisukeskeisten menetelmien tuntemusta vapaaehtoistyöntekijöillä sekä antaa selkeitä ohjeita ja lomakkeita, joiden avulla on helppo lähteä harjoittelemaan uusia menetelmiä.

6 TYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

6.1 Näkökulman vaihtamisen taito

Näkökulman vaihtamisen taidon juuret ovat antiikin filosofiassa. Näkökulman vaihtamista tarvitaan usein arkielämässä. Kykyyn vaihtaa näkökulmaa vaikuttavat ihmisen sosiosentriset taidot, eli taito omaksua toisen näkökulmaa. Filosofien opetuksen mukaan kaikki ongelmat ovat olemassa vain meidän mielessämme. Meidän vallassamme ovat vain omat ajatuksemme ja tavoitteemme. Asioita ei pysty muuttamaan, mutta ne voidaan nähdä uudessa valossa. Vain me päättämme miten suhtaudumme niihin. Yhteiskuntatieteiden lehtori ja kirjailija Kaarina Mönkkönen kehottaa opettelemaan näkemään elämässä eteen tulevat vaikeudet ja epäonnistumiset, sekä saatu kritiikki positiivisessa valossa siten, että niistä saa kaiken opin mitä on saatavilla. (Mönkkönen, 2018.)

Kyky vaihtaa näkökulmaa on merkki henkisestä joustavuudesta tai sopeutumiskyvystä, joista on apua erilaisissa elämäntilanteissa. Henkisesti joustava henkilö adaptoituu ja löytää uusia keinoja toimia vaikeinakin hetkinä. (Matti, 2020, s. 19–21.) Kun kohtaamme asioita, joihin emme pysty vaikuttamaan, kuten esimerkiksi vakava sairaus tai kuolema, on hyvä pysähtyä ja tarkastella asioita eri näkökulmasta. Kyky kuunnella ja ymmärtää toista sekä dialoginen vuorovaikutus auttavat näkemään tilanteita eri valossa ja laajentavat rajallista ymmärrystämme.

Kaavio 1. Vaikuttamisen ympyrä.



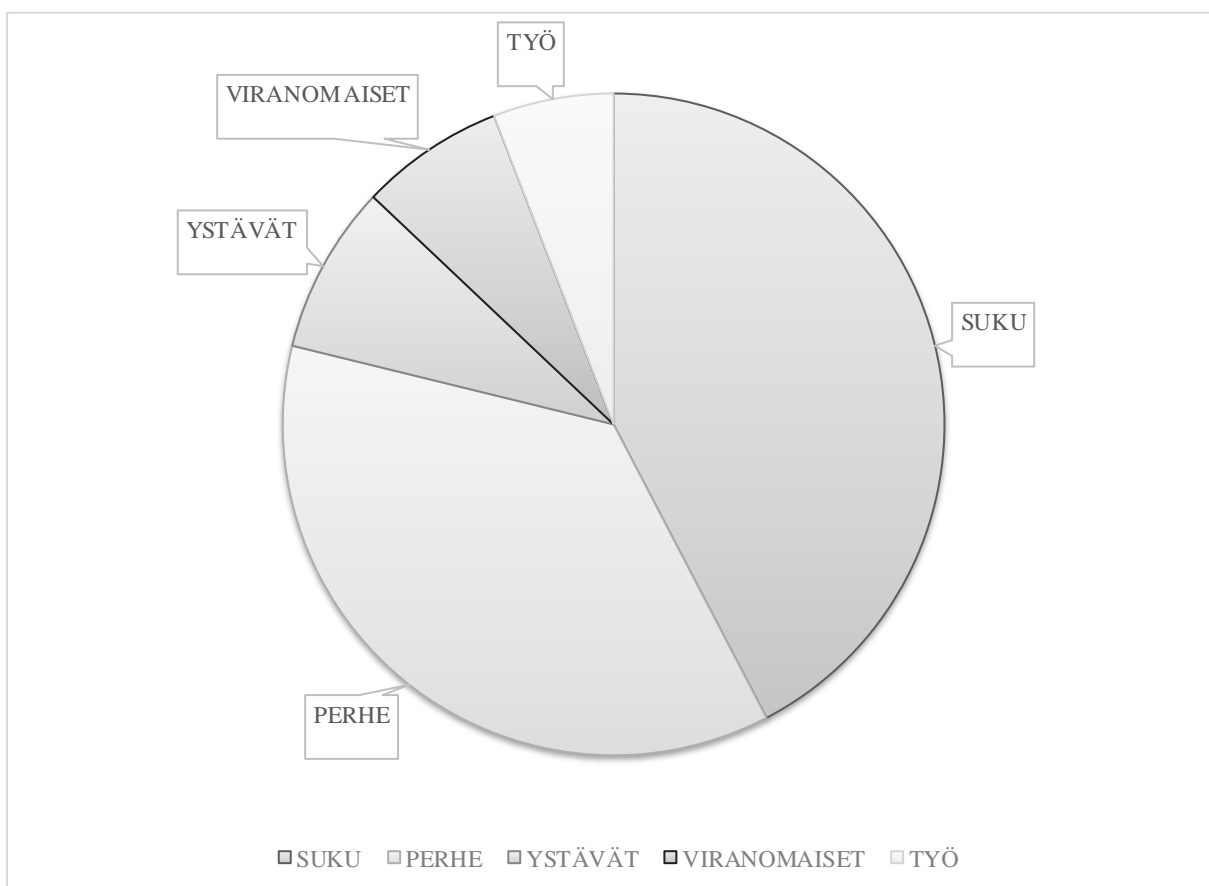
Vaikuttamisen ympyrä (Kaavio 1) on yksinkertainen tapa miettiä ja jäsentää vaikuttamisen mahdollisuuksia tietyssä tilanteessa. Pohtimalla vaikuttamismahdollisuuksia saa suunnattua energiaa niihin asioihin, joihin on vaikutusvaltaa. Näin pystyy välttämään turhaa stressiä. Vaikuttamisen ympyrä -harjoitus toteutetaan piirtämällä ympyrä ja kaksi sisäympyrää. Sisimpään ympyrään tulee kirjoittaa asiat, joihin on täydelliset vaikuttamismahdollisuudet. Seuraavaan ympyrään tulee kirjoittaa asiat, joihin on rajoitetut mahdollisuudet vaikuttaa. Kolmanteen ympyrään tulevat asiat, joihin ei voi vaikuttaa eikä päättää. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, i.a.)

Listaa asiat, jotka huolettavat ja ryhmittele ne ympyrän eri kehille. Kirjoita, mitä suunnittelet tekeväsi kahden sisimmän ympyrän asioille, jotta saat toivotun muutoksen. Pohdi uusia näkökulmia ja tuo ne rohkeasti esille. Mikäli huolta aiheuttava asia kuuluu ryhmään, joihin ei voi vaikuttaa, jää rauhallisesti seuramaan asian kulkua. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, i.a.)

6.2 Verkostokartta

Vapaaehtoistoiminnassa on sekä mukavia että vaikeita hetkiä. Verkostokartan avulla on hyvä lähteä selvittämään omaa sosiaalista verkostoa ja pohtia ketkä ovat ne läheiset ihmiset, joilta saa tukea tarpeen tullen. Tämä menetelmä auttaa selvittämään oma tukiverkosta ja voimavaroja, sekä myös ne kuormittavat ihmissuhteet, jotka kuluttavat voimavaroja. Verkostokartta antaa paljon lyhyessä ajassa. Analysoimalla ihmissuhteita pystyy hahmottamaan missä suhteissa haluaisi olla enemmän aktiivinen ja läsnä, keneltä saa tukea ja apua vaikeina hetkinä ja mitkä suhteet lisäävät hyvinvointia. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s. 265–266.)

Kaavio 2. Esimerkki verkostokartasta.



Kaaviossa 2 on esimerkki verkostokartan piirtämisestä. Varaa riittävästi aikaa kartan piirtämiseen. Kartta aloitetaan keskiympyrästä, johon kirjoitetaan oma nimi ja ikä. Kysymys on juuri tämän hetken tuntemuksista, verkostokartta muuttuu

ajan myötä (merkitse päivämäärä). Merkitse tärkeimmät ihmiset lähimmäksi itseä. Myös kuolleet, vaikuttavat ihmiset voi merkitä karttaan, samoin eläimet. Sektoriviivat voi piirtää tai jättää piirtämättä, mutta ajatus eri lohkoista on kuitenkin hyvä säilyttää. (Helsingin Psykoterapiainstituutti, 2018.)

6.3 Tulevaisuuden muistelu

Millaisia haaveita sinulla oli nuorena, kun ajattelit tulevaisuuttasi? Ovatko unelmasi toteutuneet? Jos ei, niin miksi, ja mitä voitaisiin nyt tehdä, että kokisit jotain mistä olet haaveillut? (Kokko, 2007.) Näitä kysymyksiä voivat miettiä vapaaehtoistoimija ja avunsaaja yhdessä. Vapaaehtoisen ei tarvitse tehdä taikatemppuja asioiden tapahtumiseksi, vaan hän voi kysyä avunsaajalta: ”Mitä voisit tehdä kanssasi, jotta saavuttaisit unelmasi?”. Tämän kysymyksen avulla vapaaehtoistoimija pystyy lisäämään toiveikkuutta ja tuomaan positiivista näkökulmaa ihmisen elämään.

Aivan jokaisella on unelmia. Jopa saattohoidossa olevalla henkilöllä on jotakin toiveita ja unelmia, jotka eivät ole ehtineet toteutua. (Kokko, 2007). Toiveen ei tarvitse olla iso, vaan sellainen, josta saa iloa ja hyvän mielen. Jos unelmaa lähtee toteuttamaan yhdessä vapaaehtoistoimijan kanssa, voi olla hyvä, ettei se vaadi kovaa panostusta. On hyvä muistaa, että vaikka juttelisi vapaaehtoistoimijan kanssa haaveista, unelmista ja toiveista, se ei kuitenkaan velvoita vapaaehtoistoimijaa toteuttamaan unelmaa (Laatikainen, 2010, s. 19–22). Haaveet ovat hyvä keskustelun aihe ja useassa tapauksessa joku unelmista on toteutettavissa. Se voi olla hyvin yksinkertainen asia, kuten ruokakaupassa käyminen vielä kerran tai tietyn kirjan lukeminen.

6.4 Rajanveto

Rönsy ry:stä toivottiin työkaluja myös siihen, millä tavalla vedetään rajat asiantuntijuuden ja ystävyuden välille, sekä siihen, miten vastata avunsaajan pyyntöön kielteisesti tämän loukkaantumatta. Ystävyysuhde ei ole velvoite ja suhteen

tulee antaa hyvää mieltä kummallekin osapuolelle. Jotta balanssi alkuperäisen lupauksen ja odotusten välillä pysyy, on hyvä keskustella yksityiskohdista ennen suhteen alkamista ja sitoutumista. (Laatikainen, 2010, s. 19–22.)

Vapaaehtoisille ristiriitaisia tunteita aiheuttavat muun muassa julkisten palveluiden riittämättömyys, esimerkiksi se, kenen vastuulla on, kun avunsaaja joutuu pyytämään vapaaehtoistoimijaa tekemään esim. muuttoa tai hoitamaan pankki-asioita. Tässä tapauksessa avunsaaja usein kokee vaikeuksia kieltäytyä auttamasta, koska on tietoinen, että avun saanti muualta saattaa kestää pitkään. Näissä tilanteissa on hyvä ottaa yhteyttä vapaaehtoistyötä koordinoivaan tahoon ja selvittää mistä tarvittavaa apua tai palvelua olisi mahdollista saada. Viemällä asian eteenpäin vapaaehtoinen ratkaisee tilanteen ilman sitä, että joutuisi itse hoitamaan avunsaajan asioita. Myös ystävyystoiminnan alkukartoituksessa on hyvä selvittää ja kertoa avoimesti omista rajoista, esimerkiksi sen, että vapaaehtoisen ei kuulu ottaa vastuuta rahatilanteesta. (Eija Mäkipää, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 5.4.2022.)

Koulutuspakettiin on toivottu rajanvedosta käytännön esimerkkejä. Tarkoituksena on keksiä koulutuspäivään muutamia tilanteita, joissa vapaaehtoinen ja avunsaaja keskustelevat asiasta, jossa tarvitaan rajanvetoa. Koulutuspäivässä tästä aiheesta käytävä keskustelu pyritään ohjaamaan niin, että vapaaehtoistoimijat saavat siitä vinkkejä mahdollisiin tuleviin kohtaamisiin ja juttelutuokioihin.

6.5 Anteesianto

Jokaisella on psykohistoriansa. On kuitenkin mahdotonta rakentaa onnellista tulevaisuutta, jos menneisyydestä ei ole päästy irti. Kukaan ei voi mennä aikakoneella ajassa taakse päin ja muuttaa tapahtunutta, mutta näkemyksiään voi muuttaa ja elää onnellisesti nykyhetkessä. (Luukkala, 2015, s. 42–43.)

Näin Colin Tipping kertoo anteeksiannon prosessista ja sen vaikutuksesta elämämme:

Anteeksianto on oppimisprosessi, hengellinen filosofia, jota voi soveltaa ihmisten käytännön elämään. (Tipping 2008, s. 81). Maan päällä ei ole yhtään ihmistä, joka ei olisi joutunut uhrin asemaan ainakin kerran. Kuka meistä voisi väittää, ettei ole koskaan syyttänyt toista onnellisuuden puutteestaan? Uhrin arkityyppi on syöpynyt syvälle meihin kaikkiin ja sillä on suuri valta kollektiivisessa alitajunnassa. On tullut aika kysyä itseltämme kysymys: miten voimme lakata rakentamasta elämämme näillä ehdoilla ja luopua siitä, että arkityyppi määrittää sen, miten elämme elämämme? Opettelemme elämäntyylin, joka ei perustu pelolle, hallitsemiselle ja vallan väärinkäytölle, vaan rakkaudelle ja rauhalle. Ymmärrän kyllä, että esittelemäni ohjeet voivat tuntua todella äärimmäiseltä sellaisten mielestä, jotka olivat vuosia uhrin asemassa ja kantavat suurta tuskaa. (Tipping, 2008, s. 17–18.)

Egon puolustusmekanismit eli tukahduttaminen ja heijastaminen tuhoavat ihmisuhteitamme ja elämäämme. Käytännössä se tarkoittaa, että torjumme tunteita, joita emme halua tuntea tai käsitellä. Pelkäämme, että emme pysty hallitsemaan niitä. Tämä johtaa siihen, että tarvitsemme syntipukin, johon voi heijastaa kaikki pettymykset ja surut. Näin yritämme päästä tuskasta poistamalla sen itsestämme ja siirtämällä sen ulkopuolellemme. Tällöin syytämme toista ihmistä kaikista ikävistä asioista. Tukahdutetuilla tai torjutuilla tunteilla on tuhoavia vaikutuksia sekä henkiseen että fyysiseen terveyteemme. (Tipping, 2008, 95–97.)

Ehdottoman anteeksiannon tekniikka perustuu siihen, että se auttaa antamaan anteeksi toisille ja itselle, sekä antaa mahdollisuuden harjoitella olemista toisessa todellisuudessa. Ehdoton anteeksianto voi toimia siltana, jonka avulla päästään nykyhetkestä toivottuun tietoisuuteen, joka on täynnä rakkautta ja rauhaa. Ehdoton anteeksianto vaatii meitä muuttamaan käsitystä itsestämme ja suhteestamme maailmaan yleensä, että voimme alkaa toimia uuden todellisuuden lähtökohdista käsin. Tämä prosessi tuo meidät harmoniaan ”minän” kanssa. (Tipping, 2008, 290.)

Anteeksiannon prosessia voi harjoitella lomakkeen avulla (Liite 3). Vaikeiden tunteiden työstölomake on tunnettu Tippingin luoma menetelmä. Prosessoimalla vaikeita tunteita voi estää katkeroitumista ja saavuttaa henkistä tasapainoa.

7 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

7.1 Kehittämistyön teoriaa

Tekemämme opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja toiminnallinen. Kehittämistoiminta on käsitteisiin sitoutuva, paikkasidonnainen ja suunnitelmallinen. Yleisesti ottaen kehittämistyön tuloksena tai tuotoksena syntyy jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, koulutuspaketti tai toimintapäivä, joiden tavoitteena on tuottaa tilaajalle tai työyhteisölle hyötyä tai uutta tietoa. (Salonen, 2013.)

Kehittämistoiminnan prosessin vaiheet ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmiin tuotoksen esittäminen. Prosessin alkuvaiheessa selvitetään kehittämistarve ja kehittämistehtävä, sekä toimintaympäristö. Suunnitteluvaiheessa ideasta tehdään kirjallinen suunnitelma, jolloin toimijat, tavoitteet, menetelmät ja tiedonhankintamenetelmät kirkastuvat. Esivaiheessa tapahtuu suunnitelman hyväksyminen ja siirtyminen kehittämissympäristöön. Yksi tärkeimmistä vaiheista on työstövaihe, jolloin alkaa varsinaisen kehittämistoiminta ja toimijat työskentelevät kohti asetettuja tavoitteita. Sekä tarkistusvaiheessa että viimeistelyvaiheessa toimijat arvioivat syntynyttä tuotosta ja hiovat sitä. Useimmiten siihen kuuluu myös palautekeskustelu. Viimeisessä vaiheessa valmis tuotos esitetään tai julkaistaan. Kehittämistoiminta nostaa osaamisen tasoa työelämässä ja kehittää ammatillisia valmiuksia toimia erilaisissa toimintaympäristöissä. (Salonen, 2013.)

Tämän opinnäytetyön kehittämisen tuotoksena on kattava koulutuspaketti (=tämä raportti), joka tarjoaa vapaaehtoistoimijoille uusia osaamistaitoja ja tietoa ratkaisukeskeisistä menetelmistä. Opinnäytetyössä pyrittiin siihen, että siinä vastataan vapaaehtoisten tarpeisiin. Aikaiseksi saatiin juuri sellainen koulutuspaketti, josta vapaaehtoiset saavat tukea omaan hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin, kuten myös tukea vapaaehtoistoiminnan arkeen.

Kehittämistyön prosessissa käytettiin haastattelumenetelmää, jonka avulla saatiin tietoa siitä, millaista koulutusta vapaaehtoistoimijat kaipasivat. Lisäksi

prosessissa painottuvat vahvasti ratkaisukeskeiset menetelmät: näkökulman vaihtamisen taito, verkostokartta, tulevaisuuden muistelu, rajanveto ja anteeksi-anto.

Projektin haastavimmaksi osaksi osoittautui sopivan kirjallisuuden löytäminen. Palautetta työstä kerättiin ja saatiin kehittämistyön jokaisessa vaiheessa. Rakentavaa palautetta tuli niin työelämän yhteistyökumppanilta kuin myös opetusryhmän seminaareissa. Toisilta opiskelijoilta saatu vertaispalautte auttoi viemään työtä eteenpäin.

7.2 Prosessin aikataulu

Taulukossa 1 (Prosessin aikataulu) on kuvattuna opinnäytetyöprosessin aikataulu alusta loppuun aikaväliltä 2021–2022. Marraskuussa 2021 teimme yhteistyösopimuksen työelämäkumppanin kanssa ja kyselyn Rönsy ry:n vapaaehtoisille (Liite 1). Kyselyyn saatiin 20 vastausta ja niiden pohjalta pystyi hyvin suunnittelemaan pohjan koulutuspaketille.

Taulukko 1. Prosessin aikataulu.

Marraskuu 2021	Yhteistyösopimus työelämän yhteistyökumppanin kanssa Kysely vapaaehtoisille
Joulukuu 2021	Kyselyn analysointi Palaveri yhteistyökumppanin kanssa
Tammikuu–maaliskuu 2022	Teoriatiedon etsiminen Koulutuspaketin esittämisen käytännön suunnittelu Palaveri yhteistyökumppanin kanssa
Huhtikuu 2022	Palaveri yhteistyökumppanin kanssa
Toukokuu 2022	Koulutuspaketin esittäminen vapaaehtoisille

Tämän prosessin aikana on käyty useampaan kertaan keskustelua työelämäkumppanin kanssa siitä, mitä he odottavat koulutuspaketilta. Kaikki vinkit ja

yhdessä tehdyt pohdinnat ovat olleet arvokkaita tienviittoja tällä matkalla. Jo ennen varsinaisen työn aloittamista saatiin raamit, joiden mukaan pakettia lähdettiin kasaamaan. Toinen merkittävä palaveri pidettiin, kun oli jo alettu hakea teorianieto aiheeseen liittyen. Tällöin esiteltiin työelämäkumppani Rönso ry:lle niitä menetelmiä, joita ajateltiin voivan hyödyntää tässä työssä. Oli oikeastaan hyvä, että menetelmät olivat heille entuudestaan outoja, jolloin saatiin varmuutta siihen, että koulutuspaketti tulee todella olemaan erilainen ja syvempi, kuin heidän oma peruskoulutuksensa. Prosessin aikana on tuntunut siltä, että meitä on kuunneltu ja ideoitamme on arvostettu.

Rönso ry:n vapaaehtoisten mielestä koulutuspaketissa tärkeintä olisi tuoda esiin käytännön esimerkkejä, joista vapaaehtoinen voi hahmottaa paremmin, kuinka esimerkiksi toimia kyseisessä tilanteessa avunsaajan kanssa. Koulutuspaketti esitetään Rönso ry:n vapaaehtoistoiminnan kokoajille sekä vapaaehtoisille itselleen. Työelämän yhteistyökumppani on toivonut koulutustilaisuutta, joka toteutetaan lauantaina toukokuun 21. päivä kello 10–15. Tilaisuus on Rönso ry:n tiloissa Kyröskoskella.

Työn jatkotutkimusaiheena voisi olla koulutuspaketin laajentaminen. Työelämän yhteistyökumppani pohtii mahdollisuutta jakaa koulutuspaketin aiheet lyhyempiin koulutuksiin ja näin Rönso ry:n järjestämissä koulutuksissa voitaisiin jatkossa käsitellä yksi menetelmä kerrallaan. Tulevaisuudessa koulutuspaketin voi adaptoida sen yhteisön tarpeisiin, joka halua ottaa tämän paketin käyttöön. Toisessa jatkotutkimuksessa voisi selvittää koulutuksen annin vaikutuksia vapaaehtoisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

7.3 Koulutuspäivän raportti

Koulutuspäivä toteutettiin suunnitelman mukaisesti lauantaina 21. toukokuuta 2022 kello 10–14.15 Hämeenkyrössä. Päivän ohjelma oli tarkkaan aikataulutettu, mikä helpotti meitä ensikertalaisia kouluttajia. Koulutukseen osallistuivat työelämän yhteistyökumppanin edustaja sekä seitsemän vapaaehtoistoimijaa. Koulutuspäivä alkoi esittelykierröksellä, jolloin jokainen sai kertoa nimensä ja sen,

kuinka kauan on ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa. Päivä sisälsi paljon toiminnallisia harjoituksia, pohdintatehtäviä, rentoutushetken, taukojumpan, hartauden sekä runsaasti syvällisiä keskusteluja koulutukseen osallistuneiden kanssa.

Mukavinta koulutuspäivässä oli runsas ja avoin keskustelu eri aiheisiin liittyen. Tuntui merkitykselliseltä olla tuomassa uusia vinkkejä ja menetelmiä erilaisten asioiden käsittelyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyen. Rentoutta ja huumoria päivään toi rentoutusharjoitus ja Vahvikkeen marjanpoimintajumppa (Vahvike, i.a.; Liite 6). Koimme onnistuneemme kokonaisuudessa hyvin ja päivä ylitti kaikki odotukset pienestä jännityksestä huolimatta. Viimeistään hartauden jälkeisen laulun aikana jännitys hävisi kokonaan, kun vapaaehtoiset lauloivat sydämensä pohjasta ja ottivat kätetkin lauluun mukaan. Kun mietitään koulutuspäivän kulkua ja sisältöä kaikkienensa olemme siihen hyvin tyytyväisiä emmekä tekisi mitään toisin. Jopa lounaaksi tarjoiltu kinkkukiusaus maistui paremmalle kuin koskaan aikaisemmin!

Päivän lopuksi pyysimme palautetta tekemällämme lomakkeella (Liite 8). Palaute oli erittäin positiivista. Päivän aikataulu oli koettu sopivaksi, mukavaksi, leppoisaksi, soljuvaksi ja rennoksi. Jokainen oli sitä mieltä, että asiaa tuli sopivasti, tosin yksi palautteenantaja oli sitä mieltä, että asioita olisi voitu käydä vielä syvemmin, mutta ymmärsi hyvin ajan rajallisuuden. Kysymykseen ”Koitko oppivasi uutta?” muut vastaajat sanoivat ”kyllä”, paitsi yksi, jolle asiat olivat entuudestaan tuttuja. Hänkin koki, ettei kertaaminen ja asioiden mieleen palauttaminen ollut ollenkaan haitaksi. Kaikki vastaajat kertoivat ottavansa antamiamme vinkkejä käytännön vapaaehtoistoimintaan, mikä toki lämmittää opinnäytetyön tekijöiden mieltä. Vapaavalintaisissa terveisissä kiiteltiin mielenkiintoisesta päivästä, lämpimästä ja inhimillisestä lähestymistavasta sekä toivoteltiin kaikkea hyvää. Terveisissä oli myös tärkeä muistutus meille kaikille: ”Jokainen päivä on uuden oppimista ja uuden synnyttämistä”.

8 POHDINTA

Vapaaehtoistoimijan jaksaminen ja hyvinvointi ovat tärkeä perusta toiminnalle. Vapaaehtoistoiminnan tarkoitus on tuoda iloa ja merkityksellisyyttä elämään, eikä olla kuormittava ja voimavaroja kuluttava. Hyvinvoiva vapaaehtoistoimija jaksaa olla toiminnassa mukana ja osaa havainnoida, missä vaiheessa jaksamisen raja ylittyy. Vapaaehtoistoimijan oma hyvinvointi on tärkeää sen takia, että jos oma jaksaminen ei ole kovin vahvaa, silloin ei jaksa olla toisellekaan tukena. Omien rajojensa tunnistaminen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ovat keskeiset ongelmakohdat vapaaehtoistoimijoilla, jotka ovat mukana ystävätoiminnassa.

Kehittämistyön eettisyyttä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Sosiaalialan kehittämisen lähtökohtana on hyvinvoinnin lisääminen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. (Heino & Pekonen, 2016). Tämän lisäksi otettiin huomioon haastatteluun vastanneiden anonyymisyys ja haastattelun kautta varmistettiin, kenen intressejä tämä kehittämistyö palvelee. Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta huomioidiin käyttämällä materiaaleja luotettavista lähteistä, sekä mainittiin lähteet tekstissämme kunnioittaen tekijänoikeuksia. Tämä kehittämistyö ei ole vaatinut syventymistä eettisiin kysymyksiin, eikä kirjoittamisprosessin aikana noussut eettisiä ristiriitoja.

Koulutuspaketin tekeminen ja toteuttaminen tuntui tarpeelliselta ja arvokkaalta, koska se palvelee työelämän yhteistyökumppani Rönky ry:n tarpeita ja on vaikuttamassa vapaaehtoisten hyvinvointiin. Toivomme, että koulutuspaketti tulee olemaan kovassa käytössä sekä Rönky ry:n sisäisessä koulutuksessa että muidenkin vastaavien toimijoiden koulutusmateriaalina.

Tämän työn tekemisen aikana olemme oppineet ratkaisukeskeisyydestä, ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä seurakunnan organisoimasta vapaaehtoistoiminnasta ja erilaisista strategioista. Koemme, että saimme paljon arvokasta kokemusta esiintymisestä ja kouluttamisesta. Koulutuspäivän aikana kuulimme runsaasti erilaisista tosielämän tapahtumista, joiden kautta saimme oppia ihmisten kanssa toimimisesta sekä siitä, että kaikki ihmiset tosiaan ovat erilaisia ja

yksilöitä. Asiat ja ihmisten väliset kohtaamiset tuskin koskaan menevät oppikirjojen mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessin läpikäymisen aikana vahvuutena on ollut hyvä tiimityöskentely sekä molempien tekijöiden mielenkiinto aiheeseen. Olemme erityisen tyytyväisiä siihen, että työskentely Rönssy ry:n kanssa on toiminut ja olemme saaneet tukea aina kun olemme tarvinneet. Koemme, että työelämän yhteistyökumppanin kanssa käydyissä palavereissa meitä kuunneltiin erinomaisesti. Jos jompikumpi osapuoli ehdotti jotain, niin ideaa makusteltiin ja jalostettiin yhdessä. Heikkoutena koettiin teoretiedon vähyys, mutta silti luotettavia lähteitä löytyi. Harmillista oli myös se, ettei meillä koronapandemian vuoksi ollut mahdollisuutta tavata vapaaehtoistoimijoita koulutuspaketin suunnittelemisen aikana, mutta oli mukava tavata heidät koulutuspäivänä.

LÄHTEET

- A 912/1992. *Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista*.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912>
- Aittakumpu, P. (19.7.2017). Raamatun arvot edistävät yhteistä hyvää. *Päivämies*. <https://www.paivamies.fi/neodirect/6/42/2510?t=Raamatun-arvot-edistavat-yhteista-hyvaa&hash=986009845f>
- Danielsbacka, M., & Tanskanen, A. (2015). Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? Julkaisussa *Yhteiskuntapolitiikka* 5/2015.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2015). *Mielenterveys voimaksi*. Suomen mielenterveysseura. Esa Print Oy.
- Han Hwang, S., Kyungmin, K., & Burr, A. J. (6.5.2019). *Stress-buffering effects of volunteering on daily well-being: evidence from the national study of daily experiences*. *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 75, Issue 8, October 2020, Pages 1731–1740.
<https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/75/8/1731/5486076?login=true>
- Harju, A. (2019). *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareena. Saatavilla 29.4.2022: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys*. Edita.
- Heino, T., & Pekonen, E. (2016). *Tutkimuksen ja kehittämistyön eettisyys. Tutkimusluvut* [Luento]. Diakle. <https://diakle.diak.fi/login/index.php>
- Helminen, J. (toim.) (2016). *Työelämälähtöistä ammattikorkeakoulupedagogiikkaa rakentamassa*. (Diak työelämä 3). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Helsingin Psykoterapiainstituutti. (i.a.). Verkostokartta. [Luento]. Moodle.

- Hoffren, J. (2019). *Vapaaehtoistoiminnan arvo*. Kansalaisareena. Saatavilla 29.4.2022: https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_Page-View_WEB.pdf
- HYVÄPÄIVÄ. (i.a.) *Mielen hyvinvointi*. Saatavilla 16.2.2022 <https://hyvapva.fi/mielen-hyvinvointi/>
- Ikonen, T. (2015). *Kirkko muukalaisen asialla*. Kansainvälinen diakonia Suomen evankelis-luterilaisen kirkon hiippakunta- ja keskushallinnossa 1993–2004. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 41). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto)
- Järvinen, P. (2013). *"Eri tahot ei tiedä mitä toisilla on": Hämeenkyrön kunnan ja seurakunnan yhteistyön kehittäminen vapaaehtoistoiminnassa* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64956/Jarvinen_Pirjo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karjalainen, A.L. (2013). Kirjoittamalla lisää itseymmärrystä. *Mielenterveys* 52(3), 1–15.
- Karvinen, I. (2015a). Tutkiva kehittäminen työelämäyhteistyönä – esimerkkinä terveysalan ylemmät tutkinnot. Teoksessa R. Gothoni, S. Hyväri, M. Kolkka & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuutta, oppimista ja arviointia. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2015* (s. 207–222). (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 60). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2>
- Kaski, M., Manninen, A., & Pihko, H. (toim.) (2012). *Kehitysvammaisuus* (5. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.
- Kokko, R.–L. (2007). Tulevaisuuden muistelu palaveri - toiveikkuutta tuottava yhteistyömenetelmä. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100706/072kokko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koivisto, K. (2011). *Ihmisen kokemuksellisuus ja kokonaisvaltaisuus*. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55162/Ihmisen_kokemuksellisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- L 504/2002. Laki lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittämisestä 14.6.2022/504 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504>

- L 379/2011. Pelastuslaki 29.4.2011/379 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=pelastuslaki>
- L 1050/2018. Tietosuojalaki 5.12.2018/1050 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tietosuojalaki>
- L 738/2002. Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ty%C3%B6turvallisuuslaki>
- Laatikainen, T. (2010). *Vapaaehtoistoiminta osallistaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Mattila, A. (2020). *Ratkaisu: ajattele toisin*. WSOY.
- Mikkola, U. (20.03.2019). *Mikä on vapaaehtoistoiminnan rooli yhteiskunnassa?* <https://diakoniaa.net/mika-on-vapaaehtoistoiminnan-rooli-yhteiskunnassa/>
- Morawski, L., Okulicz-Kozaryn, A., & Strzelecka, M. (2020). *Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates*. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=22c79e52-b899-4880-907d-934bcc4ee12a%40redis>
- Mönkkönen, K. (2018). *Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö*. Gaudeamus.
- Niemi-Pynttäri, M. (7.6.2013). *Voimavara ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä*. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. (i.a.). *Vaikuttaminen*. Saatavilla 18.5.2022 <http://xn--tyhyvinvoinninarvio-r6b.fi/yksinyrittajan-tyohyvinvoinnin-info/tyoolot/9-vaikuttaminen/>
- Raamattu*. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Rönsy ry. (i.a.-a). *Vapaaehtoistoiminta*. Saatavilla 11.3.2022 <https://www.hronsy.fi/vapaaehtoistoiminta/>
- Rönsy ry. (i.a.-b). *Rönsy ry*. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.hronsy.fi/yhdistys/>
- Rönsy ry. (i.a.-c). *Etusivu*. Saatavilla 11.3.2022 <https://www.hronsy.fi/>

- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Suomen ev.lut. kirkko. (13.3.2015). Jokainen on osallinen - Kirkon vapaaehtoistoiminta [Asiakirja]. Saatavilla 24.5.2022 <https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaaehtoistoiminnan+linjaukset.pdf/94d9d369-8825-9b59-5925-b79c763662eb?t=1544703371000>
- Suomen ev.lut. kirkko. (22.9.2020). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026 <https://evl.fi/documents/1327140/52567038/Ev.lut.kirkko-strategia.pdf/9fb95410-78a0-6ace-a331-aa2c31b869c5?t=1600781363026>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). Vapaaehtoistoiminta. Saatavilla 1.5.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoistointaa-saatelevat-lait-ja-normit>
- Suomen Punainen Risti. (i.a.). Henkinen tuki ja vapaaehtoisena jaksaminen koronavirustilanteessa. Saatavilla 1.5.2022 <https://rednet.punainenristi.fi/node/59671>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (8.4.2020). Liikunnan terveyshyödyt. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (14.12.2018). Ratkaisukeskeinen lyhytterapia. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/dialogisuus-ja-ratkaisukeskeisyys>
- Terveyskylä.fi. (1.11.2021). Saattohoidon mahdollisuudet. Palliatiivinen hoito. <https://www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo/palliatiivinen-hoito/saattohoidossa/saattohoidon-mahdollisuudet>
- Tipping, C. (2012). *Ehdoton anteeksianto*. Basam Books.
- Toimeksi.fi. (11.12.2017). Mitä vapaaehtoistoiminta on? <https://www.toimeksi.fi/tukea-ja-tekemista/vapaaehtoistoiminta/>
- Vahvike. (i.a.) *Marjanpoiminta*. Saatavilla 25.5.2022 <https://www.vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/marjanpoiminta>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (6.3.2014).

Vapaaehtoistoiminnan etiikka - ETENEn kannanotto. Sosiaali- ja

terveysministeriö. [https://etene.fi/docu-](https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f)

[ments/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+eti-](https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f)

[kasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f](https://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikka.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f)

Väestöliiton Hyvinvointi Oy. (i.a.). *Ratkaisukeskeinen lyhytterapia.* [https://vaes-](https://vaestoliitonterapia.fi/ratkaisukeskeinen-lyhytterapia/)

[toliitonterapia.fi/ratkaisukeskeinen-lyhytterapia/](https://vaestoliitonterapia.fi/ratkaisukeskeinen-lyhytterapia/)

LIITE 1. Kysely Rönsyn vapaaehtoisille.

Kysely Rönsyn vapaaehtoisille opiskelijoiden tekemästä koulutuspaketista
 Olemme sosionomi(-diakoni) opiskelijoita Porin DIAK:in kampukselta ja olemme toteuttamassa opinnäytetyötämme Rönsy ry:n kanssa yhteistyössä. Suunnittelemme koulutuspakettia keväälle 2022 ja toivomme, että vastaisit alla oleviin kysymyksiin. Voit jatkaa vastauksiasi paperin toiselle puolelle. Kiitos vastauksista!

😊 T. Olesia ja Riitta

- Minkä ikäinen olet? Kuinka kauan olet toiminut vapaaehtoisena?
- Millainen osaaminen/millaiset tiedot vahvistaisivat sinun varmuuttasi vapaaehtoistoiminnassa?
- Koetko, että vapaaehtoistoiminta rasittaa hyvinvointiasi fyysisesti?

<input type="checkbox"/>	Ei ollenkaan.
<input type="checkbox"/>	Harvoin.
<input type="checkbox"/>	Ajoittain.
<input type="checkbox"/>	Usein.

Millä tavalla?

- Entä psyykkisesti?

<input type="checkbox"/>	Ei ollenkaan.
<input type="checkbox"/>	Harvoin.
<input type="checkbox"/>	Ajoittain.
<input type="checkbox"/>	Usein.

Millä tavalla?

- Millaisia käytännön vinkkejä/ohjeita toivoisit saavasi meiltä hyvinvointiisi ja jaksamiseesi liittyen? Otamme innolla vastaan kaikki ideat hengitysharjoituksista jumppatuokioon.

LIITE 2. Kutsu koulutukseen.



Opinnäytetyön esittämistilaisuus

Vapaaehtoisten hyvinvointi -koulutus

la 21.5.2022
kello 10-15
Torikatu 8, Kyröskoski

Aiheina mm. henkinen, fyysinen ja hengellinen
hyvinvointi, ratkaisukeskeisyys sekä
käytännön vinkkejä erilaisiin tilanteisiin.

Tarjolla lounas ja kahvit.

Tervetuloa!

Olesia Klesman ja Riitta Riikola
sosionomi-(diakoni)opiskelijat

LIITE 3. Koulutuspäivän aikataulu.

AIKATAULU

10.00 Esittäytyminen

10.20 Pohdintatehtävä

10.40 Mistä saan iloa? -keskustelu

11.00 Rentoutusharjoitus

11.10 Jaloittelutauko

11.20 Psyykinen hyvinvointi

11.25 Ratkaisukeskeinen työote

11.40 Ratkaisukeskeiset menetelmät, näkökulman vaihtamisen taito

12.00 Vaikuttamisen ympyrä ja tehtävä

12.20 Tulevaisuuden muistelu

12.30 Lounas

13.00 Rajanveto

13.30 Anteeksianto

13.40 Fyysinen hyvinvointi, marjapoimintajumppa

13.50 Hengellinen hyvinvointi

14.10 Laulu

Kaikissa mahdollisissa väleissä pohdintaa ja keskustelua.

LIITE 4. Vapaaehtoisten ajatuksia: "Mistä saan iloa?".



LIITE 5. Ehdoton anteeksianto -lomake.

Päivämäärä sekä harmia aiheuttava tilanne:

--

Olen poissa tolaltani, koska:

--

Tunnen seuraavia tunteita:

--

Tunnistan ja hyväksyn tunteeni, enkä arvostele niitä enää.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Olen halukas ymmärtämään, että elämäntehtäväni pitää sisällään sen, että käyn läpi tämän kaltaisia kokemuksia – oli syy siihen mikä tahansa.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Antamalla _____ anteeksi parannan itseni ja luon oman todellisuuteni.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Luovun tarpeesta syyttää tai olla oikeassa ja olen halukas näkemään tilanteen juuri sellaisena kuin se on tapahtunut. Luovun kaikista arvosteluistani.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Vapautan tietoisesta mielestäni kaikki nämä tunteet.

Annan itselleni täydellisesti anteeksi ja hyväksyn itseni rakastavana, anteliaana ja luovana olentona. Päästän irti tarpeesta ripustautua kielteisiin tunteisiin, sekä kaikista puutteen ja rajoittuneisuuden tunteista. Palautan energiani menneisyydestä tähän hetkeen ja luovun kaikista sitä rakkautta ja runsautta rajoittavista esteistä, joka minulla on jo tässä ja nyt. Luon itse omat ajatukseni, tunteeni ja elämäni, olen voimaantunut olemaan jälleen oma itsesi. Rakastan itseäni ja tuen itseäni juuri sellaisena kuin olen, kaikissa ainutlaatuisuudessani.

Viestini sinulle _____ Tehtyäni tänään tämän työstölomakkeen...

Annan täydellisesti anteeksi sinulle _____, koska ymmärrän nyt, että sinä ei ole tehnyt mitään väärää, kaikki on tapahtunut korkeimman tahdon mukaisesti.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Viesti minulle itselleni

Rakastan ja tuen itseäni kaikilla ihmisyyteni osa-alueilla.

Halukas	Avoin	Epäilevä	Haluton
---------	-------	----------	---------

Teeskentele kunnes onnistut. Kaikki anteeksianto alkaa valheena, koska aloitat prosessin ilman mitään anteeksiannon tunteita. Teeskentelet ja harjoittelet niin kauan kuin siitä tulee totta, prosessi saattaa kestää pitkään ja vaatii rohkeutta sekä uskoa. Voit tulostaa monta kappaletta työstölomaketta ja täyttää ne sinulle sopivassa tahdissa. Anteeksianto on vaikea prosessi, joka ei tapahdu kuten ihme yhden kertaan jälkeen, ole sinnikäs muutoksen toiveessasi ja harjoittele. (Tipping 2008, 243.)

LIITE 6. Marjanpoimintajumppa.



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄLRY

Marjanpoiminta * mielikuvajumppa * tuolijumppa



- Lähdetään kävelemään polkua pitkin metsään.
 - Astellaan reippaasti paikallaan, kädet liikkuvat mukana.
- Kurkistellaan, näkykö marjoja.
 - Kumarrutaan pitkälle eteen ja nostetaan taas selkä suoraksi. Käännetään päätä kumartuessa vuorotellen kummallekin puolelle.
- Ei näy vielä marjoja. On mentävä syvemmälle metsään. Kuljetaan hakkuualueen läpi ja joudutaan harppomaan kaatuneiden puiden ja oksien yli.
 - Otetaan isoja askeleita paikallaan ja nostetaan polvia korkealle.
- Kurkistellaan uudelleen marjoja (kuten edellä).
- Ei näy vielääkään. Ylitetään suo. Jalat meinaavat jäädä kiinni suon imuun.
 - Nostellaan vuorotellen jalkoja hitaasti ilmaan kallistuen samalla sivulle niin, että myös pakara nousee hieman penkistä.
- Suon laidassa on ryteikkö, jonka lävitse pitää päästä.
 - Tehdään vuorotellen kummallakin kädellä suuri pyöräytys edestä sivulle, kuin siirrettäisiin oksia syrjään. Voidaan nostella jalkoja samalla.
- Viimein näkyy marjoja! Mitä marjoja ryhmäläiset näkevät? Nostetaan marjaämpäri syliin ja ryhdytään poimimaan.
 - Kumarrutaan eteen ja nostetaan kahdella kädellä ämpäri maasta syliin.
 - Poimitaan marjoja niin, että vuorotellen kumpikin käsi kurottaa kohti lattiaa jalkojen välissä, poimii marjan ja nostaa sen sylissä olevaan ämpäriin.
 - Poimitaan marjoja myös sivuilta niin, että kurotetaan kädellä saman puoleisen jalan ulkosyrjää kohti.



8. Hyttyset ilmestyvät häiritsemään marjan poimintaa. Osa yrittää pistää selästä.

- Huiskitaan käsillä ilmaa, kuin hätisteltäisiin hyttysiä.
- Läpsitään käsillä vastakkaisen olan yli selkään.



9. Suihkutetaan hyönteiskarkotetta iholle.

- Otetaan hyönteiskarkotepullo käteen ja suihkutetaan läpi koko kehon. Kumarrutaan myös jalkoihin ja kurotetaan selän taakse. Tehdään koko kierros ”pullo” kummassakin kädessä.

10. Hyttyset kaikkoavat viimein ja päästään taas poimimaan marjoja rauhassa.

- Poimitaan kuten edellä.

11. Alkaako tihuttaa vettä? Tunnustellaan käsillä, tuleeko pisaroita.

- Ojennetaan kädet eteen ja käännetään kämmenet vuoroin kohti taivasta ja kohti maata.

12. Taitaa vähän tihuttaa. Missäköhän päin koti on? Katsellaan ympärille ja mietiskellään.

- Käännellään päätä puolelta toisella kurkistellen suuntaa.

13. Ollaankin lopulta tultu tuttuun paikkaan melko lähelle kotia. Otetaan marjaämpäri kumpaankin käteen ja kokeillaan niiden painoa. Onko jo tarpeeksi marjoja? Kokeillaan jaksetaanko varmasti kantaa ämpärit.

- Kurotetaan vuorotellen kädellä kohti lattiaa ja ”nostetaan kumpaankin käteen marjaämpäri”
- Kädet roikkuvat sivuilla, kallistutaan keskivartalosta vuorotellen kummallekin sivulle (kylkirutistus). Selkä pysyy suorana.
- Nostellaan ”ämpäreitä” niin, että kädet ovat ensin kohti lattiaa, nostetaan kyynärpäitä ylös 90 asteen kulmassa. Nytkit osoittavat kohti lattiaa.

14. Sadepisaroita tulee jo vähän enemmän. Täytyy lähteä äkkiä kohti kotia.

Vielä pitää rämpiä yhden pusikon läpi, jotta päästään maantielle.

Kannatellaan ämpäreitä korkealla, etteivät marjat kaadu.

- Nostellaan polvia vuorotellen korkealle ilmaan. Kannatellaan samalla käsiä sivuilla. Kyynärpäät osoittavat sivulle olkapään korkeudella, nyrkit eteenpäin.
15. Nyt päästiin maantielle. Lähdetään kävelemään reippain askelin pitkin tien reunaa. Mitä kukkia näet kasvavan tien reunassa?
- Reipasta askellusta paikallaan
16. Yhtäkkiä sadekuuro yllättää. Täytyy laittaa ripeästi jalkaa toisen eteen!
- Kipitetään jaloilla nopeasti, kuin juostaisiin.
17. Pian ollaankin jo oman terassin katoksessa. Olipa vauhtia! Ravistellaan pahimmat vedet pois ja pyyhkäistään tukkaa kuivaksi.
- Ravistellaan kehoa.
 - Pyyhkäistään vuorokäsin päälakea.
18. Marjametsässä kyykkiminen on saanut selän vähän jumiin. Otetaan vielä pari kunnan venytystä.
- Kumarrutaan alas pyöristäen selkä ja nouseaan sitten ylös avaten rintakehä auki.
19. Marjat on nyt poimittuna.
Mitä marjoja keräsit?
Mitä niille pitäisi seuraavaksi tehdä?
Mitä aiot niistä valmistaa?



LIITE 7. Hartaus.

”Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon.” (Raamattu, 1992, Jeremian kirja 29:11). Vaikka välillä jaksaminen on koetuksella monenkin asian suhteen, on turvallista saada luottaa siihen, että Jumala näkee tilanteemme ja on luvannut auttaa meitä vaikeuksienkin keskellä. Saamme rukoilla, että meillä olisi tahtoa ja voimia toimia vapaaehtoisena, saisimme kokea siitä iloa sekä saisimme mahdollisuuksia jakaa kokemuksiamme niin avuntarvitsijan kuin vertaistemme kanssa.

Tulevia suruja on turha surra etukäteen, sanotaan. Kuinka monta kertaa olemme valvoneet öitämme ja miettineet, mikä kaikki voi mennä pieleen tai kuinka tästä tilanteesta pääsisi eteenpäin? Toki on tärkeää miettiä ratkaisuja erilaisiin pulmiin, mutta olisi kokonaisvaltaisen hyvinvointimme kannalta tärkeää, että parhaamme mukaan keskittyisimme tähän päivään ja sen mukanaan tuomiin asioihin. Matteuksen evankeliumissa puhutaan Jumalan huolenpidosta ja siellä sanotaan: ”Älkää siis huolehtiko huomispäivästä, se pitää kyllä itsestään huolen. Kullekin päivälle riittävät sen omat murheet.” (Raamattu, 1992, Matteuksen evankeliumi 6:34). Tämän ajatuksen myötä tahdomme kannustaa jokaista etsimään ja löytämään elämästä niitä iloisia ja mukavia asioita, joiden avulla jaksamme kohdata raskaammatkin hetket.

Maailmantilanne tällä hetkellä puhututtaa ja varmasti pelottaakin monia. Auttamisen halu on kasvanut ja se on koskettavaa. Kehottaahan Raamattukin Luukkaan evankeliumissa (10:27), että lähimmäistä tulee rakastaa niin kuin itseään. Haluamme tuoda turvallisen näköalan tähänkin: voimme antaa rahallista tukea sodasta kärsiville ja mahdollisesti toimia muutenkin heidän hyväkseen, mutta ennen muuta on kuitenkin tärkeää rukoilla Jumalan varjelusta tähänkin asiaan.

Rukous: ”Jumala, kiitos tästä kokoontumismahdollisuudesta. Olemme saaneet vaihtaa kokemuksia ja jakaa kuormiamme vertaistemme seurassa. Olemme saaneet olla yhdessä oppimassa uusia asioita, ja toivomme, että sinä annat niiden asioiden vielä jäsenyitä mielessämme ja osaisimme hyödyntää niitä tulevissa

kohtaamisissa. Rukoilemme, että varjelet meitä kaikelta pahalta ja olet turvannamme nyt ja aina. Aamen.”

Yhteislaulu, virsi 499, ”Jumalan kämmenellä”

1. Jumalan kämmenellä
ei pelkää lintunen,
Jumalan kämmenellä
ei pelkää ihminen.
Kaikille tilaa riittää,
kaikille paikkoja on.
Jumalan kämmenellä
ei kukaan ole turvaton.

2. Jumala meitä kutsuu
nyt suojaan turvaisaan.
Jumala meitä kutsuu
ja kantaa voimallaan.
Milloinkaan ei hän hylkää,
lastensa kanssa hän on.
Jumalan kämmenellä
ei kukaan ole turvaton.

Pirkko Halonen (1968, 1984)

LIITE 8. Koulutuspäivän palautelomake

**Opinnäytetyö "Vapaaehtoisten hyvinvointia
tukeva koulutuspaketti"****PALAUTEKYSELY**

Millaisena koit päivän aikataulun?

Tuliko asiaa sopivasti, liikaa vai liian vähän?

Koitko oppivasi uutta?

Mitä ajattelet, otatko mahdollisesti antamiemme
vinkkejä käytännön vapaaehtoistoimintaan?

Vapaavalintaiset terveiset kouluttajille: