

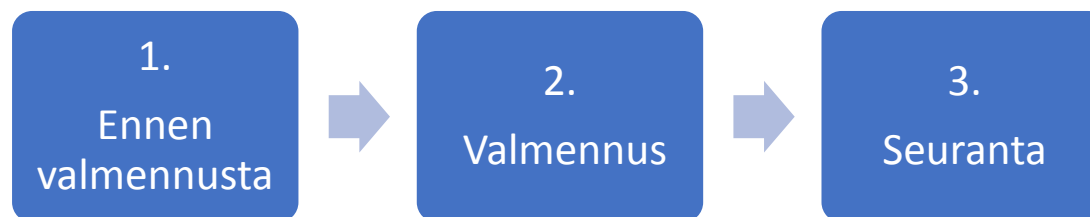
# Valmennuksen toimintakuvaus/ Virkeyttä ja vireyttä -vapaaehtoisvalmennus

## Johdanto

Jokainen meistä voi tehdä vapaaehtoistyötä iästä riippumatta, omien taitojensa, aikataulunsa ja voimavarojensa mukaan asuinalueensa ja oman yhteisönsä hyväksi. Vapaaehtoistyö voi olla mitä vain lukemisesta ulkoiluun ja arjen apuun. Alueellista vapaaehtoisvalmennusta on kehitetty osana Virkeyttä ja vireyttä kotikulmilla-hankkeen toimintaa. Voit lukea lisää valmennuksen kokemuksista [hankesivulla](#) olevista ajankohtaisista uutisista.

Virkeyttä ja vireyttä -hankkeessa kehitetyn vapaaehtoisvalmennuksen tavoitteena on vahvistaa paikallista yhteisöllisyyttä ja innostaa alueen asukkaita vapaaehtoisuuteen. Käytännönläheisessä valmennuksessa keskustellaan vapaaehtoisuuden periaatteista, vapaaehtoisen oikeuksista ja velvollisuuksista sekä ryhmien ohjauksesta. Valmennuksessa vierailaan oman asuinalueen toimijoiden luona, jotka kaipaavat vapaaehtoisia. Tämän lisäksi voidaan kutsua eri tahojen edustajia vierailemaan valmennuskerroille.

Valmennusta suunniteltaessa on hyvä huomioida paikkakunnan ja alueen erityispiirteet. Paikkakunnan tarpeet ja järjestäjien resurssit määrittävät valmennuksen laajuuden ja sisällön. Valmennus voidaan toteuttaa suppeana tai laajana, joko yksin tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.



## 1. Ennen valmennusta

Selvitä alkuun alueen vapaaehtoisia tarvitsevat tahot. Alue voi olla esimerkiksi kaupunginosa, kylä, taajama tai joku muu ennalta määritelty alue. Käytännössä tämä tarkoittaa selvitystä oman alueen yhdistyksistä, järjestöistä, kaupungin toimijoista, yrityksistä ja muista tahoista.

Selvityksen jälkeen ota yhteyttä toimijoihin ja tiedustele heidän vapaaehtoistarpeitaan. Valmennuksessa jaettavaa vapaaehtoistoimijoista laadittavaa listaa varten on tarpeellista kysyä yhteystiedot ja kontaktihenkilöt. Lisäksi on hyvä pyytää toimijoilta lupa kontaktihenkilöiden tietojen luovuttamiseen, jotta voit jakaa yhteystiedot ja toiminnan sisältökuvauksen valmennukseen osallistuville. Samalla on hyvä selvittää, tarvitseeko vapaaehtoistyöstä kiinnostuneen käydä vielä toimijan oma vapaaehtoiskoulutus.

Suunnitteluvaiheessa on tarpeellista selvittää, missä paikoissa valmennuksen aikana vieraillaan ja mitkä tahot kutsutaan valmennukseen esittelemään toimintaansa. Valmennuksessa on hyvä esitellä mahdollisimman monipuolisesti erilaisia alueen toimijoita, jotta valmennettavat saavat kattavan kuvan vapaaehtoistyön mahdollisuuksista. Vierailupaikoista sopiminen on hyvä tehdä jo valmennuksen suunnitteluvaiheessa, koska esimerkiksi päiväkodeissa, vanhusten ja vammaisten asumisyksiköissä on usein tarkka päivärytmi. Kaikilla vapaaehtoisia tarvitsevilla toimijoilla ei välttämättä ole omia fyysisiä tiloja, jolloin on luontevaa kutsua näitä tahoja esittelemään toimintaansa jollekin valmennuskerralle.

Järjestäjien henkilö- ja taloudelliset resurssit määrittävät valmennuksen markkinoinnin. Valmennuksesta voidaan viestiä paikallislehdissä, radiossa, sosiaalisessa mediassa, internet-sivustoilla, kaupoissa, kirjastoissa, muissa yleisissä tiloissa ja ulkomainoksissa. Puskaradio ja omat verkostot kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan.

Valmennettavista on ilmoittautumisen yhteydessä hyvä kerätä seuraavat tiedot: ikä, nimi, ruokarajoitteet, puhelinnumero ja/tai sähköposti.

## 2. Valmennus






Alueellisen vapaaehtoisvalmennuksen pääpaino on vapaaehtoisuuden perusteiden käsittelyn ohella vierailuissa ja keskusteluissa. Kyseessä on kolmen tapaamiskerran laajuinen kokonaisuus, jossa yksi tapaamiskerta on kestoaltaan 2,5 tuntia. Valmennuksen kokonaiskesto on noin 7 tuntia.

### Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäisellä tapaamiskerralla käydään läpi valmennuksen tavoitteet ja osallistujat tutustuvat toisiinsa toiminnallisen harjoituksen avulla.

Valmennettaville kerrotaan oman asuinalueen vapaaehtoistoiminnan tilanteesta ja jaetaan lista vapaaehtoisia kaipaavista tahoista. Listassa tahot esittelevät oman toimintansa pähkinänkuoressa, vapaaehtoistarpeensa ja yhteystietonsa. Lista auttaa valmennettavia pohtimaan omia kiinnostuksen kohteitaan ja madaltaa kynnystä aloittaa vapaaehtoistyö. Jo ensimmäiselle tapaamiskerralle on hyvä kutsua vapaaehtoisia kaipaava toimija kertomaan omasta toiminnastaan ja vapaaehtoistarpeistaan.




Vapaaehtoisuuden perusteita käydään läpi keskustellen, sisältäen seuraavat teemat:

-  miksi tarvitaan vapaaehtoisia
-  millaista vapaaehtoisuus voi olla
-  mitä se antaa tekijälleen ja toiminnan kohteille
-  vapaaehtoisuuden yhteiskunnalliset ja sosiaaliset vaikutukset
-  vapaaehtoisuuden periaatteet

Vierailun jälkeen keskustellaan kuuntelun tärkeydestä sekä tehdään siihen liittyvä kuunteluharjoitus. Kuuntelun avulla osoitetaan, että toinen ihminen ja hänen ajatuksensa ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Vaikka ei osaisi antaa neuvoja, niin pelkästään se, että

antaa aikaa, keskittyy toiseen ja kuuntelee, on merkityksellistä. Kuulluksi tuleminen on meille tärkeää, sillä puhumalla ajatuksistaan muille, voi samalla avata omia tunteitaan. Kuunteleminen on taito, jossa voi harjaantua.

### Esimerkki kuunteluharjoituksesta

-  Kerro vierustoverille, mitä olet viime aikoina tehnyt.
  
-  Ensimmäisellä kerralla kuuntelija ei kuuntele, vaan osoittaa sanattomasti, ettei häntä kiinnosta kuunnella sinua (1min)
  - ➔ Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä kuuntelemattomuus tuntui (2min) ja vaihtakaa rooleja
  
-  Tehkää harjoitus uudelleen siten, että kuuntelija osoittaa olevansa sanattomasti kiinnostunut sanomastasi ja kuuntelevansa sinua (1min)
  - ➔ Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä aktiivinen kuuntelu tuntui (2min) ja vaihtakaa rooleja

### Toinen tapaamiskerta

Toisen tapaamiskerran sisältönä ovat vierailut vapaaehtoisia tarvitsevien tahojen luona ja/tai vapaaehtoisia kaipaava taho vierailee valmennuksessa esittelemässä toimintaansa. Vierailuiden tai esittelyiden jälkeen on hyvä jakaa kokemuksia ja ajatuksia, joita on herännyt.

### Kolmas tapaamiskerta

Viimeisellä valmennuskerralla käsitellään ryhmän ohjaamiseen liittyviä teemoja, kuten ryhmien dynamiikkaa ja kehityskaarta sekä ryhmänohjaajan tehtäviä. Tarpeen mukaan myös tälle kerralle voidaan kutsua vierailijoita. Lopuksi keskustellaan valmennuksen kokemuksista ja kerätään osallistujilta suullinen ja kirjallinen palaute. Osallistujat saavat valmennuksesta osallistumistodistuksen.

## Mitä valmennukseen osallistuja saa?

Osallistujat saavat valmennuksesta varmuutta ja uskallusta vapaaehtoisuuden aloittamiseen, tietoa vapaaehtoisia tarvitsevista toimijoista ja vapaaehtoisuudesta. Aloittaessaan vapaaehtoistyön he saavat vapaaehtoisuuden tarjoamaa uutta sisältöä elämään ja uusia sosiaalisia kontakteja.

## 3. Seuranta

Valmennuksen jälkeen, noin 1-2 kuukauden kuluttua ollaan yhteydessä valmennettaviin ja tiedustellaan, ovatko he aloittaneet vapaaehtoistyön. Seurannassa saadaan tietoa siitä, kuinka moni valmennettava on aloittanut vapaaehtoistyön. Kerätty palautetieto auttaa myös uuden vapaaehtoisvalmennuksen suunnittelussa. Seurannan jälkeen valmennettavien yhteystiedot hävitetään.

### Kokemuksia ja palautetta

Kokemukset valmennuksesta ovat olleet positiivisia. Valmennus koettiin hyödyllisenä uusien sosiaalisten kontaktien ja itselle merkityksellisen vapaaehtoistoiminnan löytämisen välineenä. Muutama valmennettava sai jo valmennuksen aikana kipinän aloittaa vapaaehtoistyö. Osallistujat keskustelivat paljon siitä, missä haluaisivat tehdä vapaaehtoistyötä, kuinka usein ja millä ehdoilla. Tärkeintä onkin löytää paikka, joka on lähellä omaa sydäntä ja joka tukee omaa hyvinvointia.

*Sain täältä paljon enemmän kuin odotin.*

*Yllätti minut vapaaehtoisuuden monilla mahdollisuuksilla.*

*Tässä saa hyviä ideoita, mutta voi rauhassa miettiä.*

*Ovat tarpeellisia tällaiset kurssit. Rohkaisevat aloittamaan ja huomaamaan vapaaehtoistyön mahdollisuudet.*

## Vapaaehtoisvalmennuksen vaikuttavuusketju

Vapaaehtoisvalmennus on keino vastata oman asuinalueen vapaaehtoistoiminnan tarpeisiin. Valmennuksen vaikuttavuusketjun portaat esittelevät valmennuksen tarpeet, tavoitteet, panokset ja vaikutukset sekä pitkän tähtäimen vaikuttavuuden.

