



VAPAAEHTOISTEN HYVINVOINTI JA JAKSAMINEN

Luetaan yhdessä –verkoston
työpaja 1.10.2020

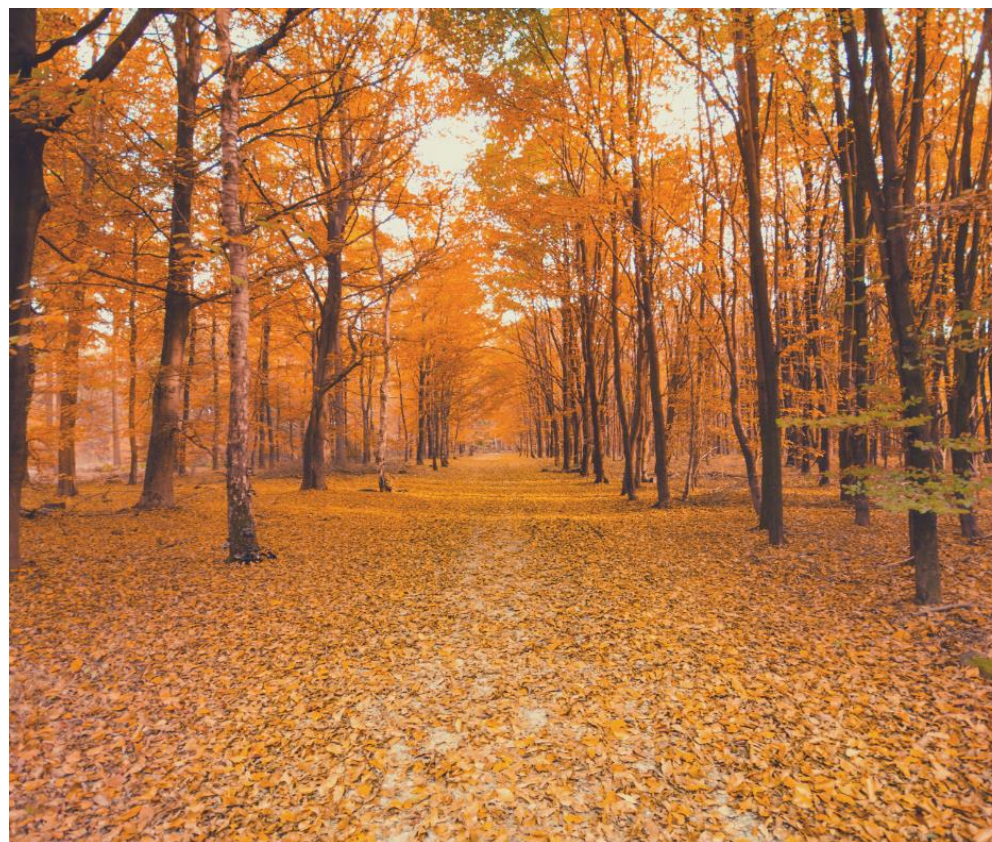
POIKKEUKSELLINEN VUOSI

Epävarmuuden keskellä omasta
hyvinvoinnista ja jaksamisesta
huolehtiminen on entistä tärkeämpää.

Merkityksellisyys

Toivo

Me-henki



MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

"Elämän tarkoitus on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille."

(Frank Martela)

MERKITYKSELLISYYDEN VAIKUTUKSET

Toiseksi tärkein hyvinvointia lisäävä elämän osa-alue heti hyvien ihmissuhteiden jälkeen.

- parantaa itsetuntoa
- lisää elämäntyytyväisyyttä
- lisää ilon kokemista, optimismia ja toiveikkuutta
- parantaa unenlaatua
- madaltaa riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin ja dementiaan



MISTÄ SITÄ SAA?

Merkityksellisyyden rakennuspalikat (Martela 2017):

1. autonomian tunne: voin vaikuttaa siihen, miten vapaaehtoistyöni teen
2. kyvykkyyden tunne: voin hyödyntää omaa osaamistani ja voimavarojani ja oppia uutta
3. yhteenkuuluvuuden tunne: olen osa yhteisöä, jossa minua arvostetaan ja minusta välitetään
4. hyväntekemisen tunne: tekemälläni vapaaehtoistyöllä on myönteinen vaikutus toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan

MERKITYKSELLISYYTTÄ MIETTIMÄSSÄ

Itsenäisesti:

Palauta mieleesi jokin sinulle merkityksellinen hetki vapaaehtoistyössä. Millaisia tunteita ja ajatuksia siihen liittyi? Ketkä kaikki olivat mukana?

Mitä tarvitset, jotta voisit ylläpitää tai vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta vapaaehtoistyössäsi?

Mitä voisit tähän liittyen luvata itsellesi?

Pienryhmissä:

Mitä sellaista äskeinen harjoitus sinulle kirkasti, mitä haluaisit jakaa myös muille?

VOIMANA TOIVO

*”Jos toivo ei löydy täältä
se on ehtinyt edemmäs
seuraavalle viikolle tai kuukauden päähän*

*Sillä ei toivo koskaan katoa
Se vain kulkee isommilla
kengillä kuin ihminen
Ja näkee avaraa sielläkin
missä on ahdasta.”
(Elina Salminen)*

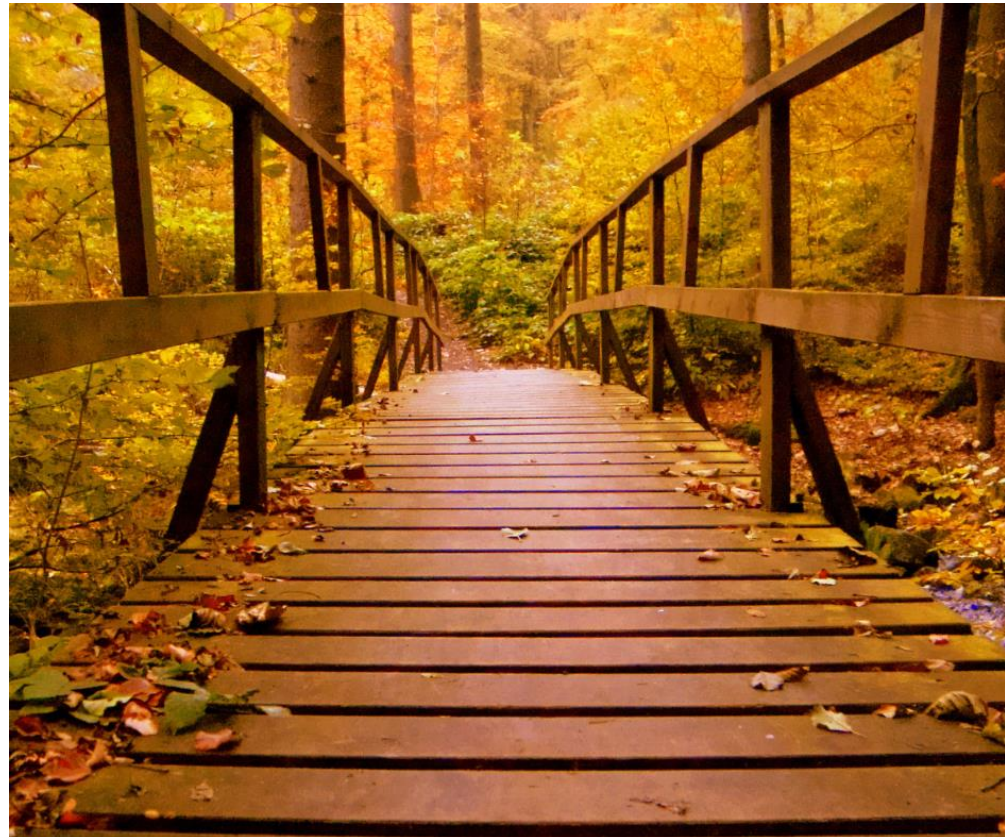


MITÄ TOIVO ON?

Pessimisti ei pety?

Toivo on kokemus mahdollisuuksista:

- mahdollisuudesta vaikuttaa
- mahdollisuudesta selvitä
- mahdollisuudesta kokea toisten apua ja turvaa.



MIKSI TOIVOA TARVITAAN?

1. Se auttaa asettamaan itselle merkityksellisiä tavoitteita
2. Se ylläpitää uskoa siihen, että voimme omalla toiminnallamme myös saavuttaa nuo tavoitteet.
3. Se auttaa näkemään useampia eri vaihtoehtoja eri tilanteissa. Tämä taas tuo elämään lisää joustoa, mikä puolestaan vahvistaa kokemusta omasta hyvinvoinnistamme.
4. Se auttaa näkemään mahdollisuuksia myös niissä tilanteissa, jotka lähtökohtaisesti ovat raskaita ja haastavia.
5. Toivo ylläpitää elämänvoimaa ja uskoa siitä, että asiat voivat kääntyä myös parempaan suuntaan.

TOIVO TARTTUU

- keskustelemalla avoimesti mieltä askarruttavista asioista
- tunnistamalla ja tuulettamalla tunteita
- pitämällä huolta tärkeistä ihmissuhteista
- panostamalla hyvään itsetuntoon ja itsetuntemukseen, omaa näkökulmaa vaihtamalla
- konkreettisella toiminnalla, joka tuo itselle voimavaroja



TOIVON VAALIMINEN

Oma toiveikkusasteikko:



0 = toivo vähissä

10 = toiverikas olo

- Millaisilla konkreettisilla teoilla sinä ylläpidät toivoa koronavuoden keskellä?

IHMINEN TARVITSEE IHMISTÄ

- ei yksilö vaan suhdelo
- tarve kuulua joukkoon
- tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja rakastetuksi



ME-HENGEN VAHVISTAMINEN

Pohdittavaksi itsenäisesti:

- Mitä voin itse tehdä vahvistaakseni ryhmäni me-henkeä?

Pohdittavaksi pienryhmässä:

- Mitä voimme tehdä ryhmänä? Entä silloin kun emme voi kokoontua?



Kirjoita yksi lause:

Mitä myötätuntoista tai kannustavaa haluaisit sanoa Luetaan yhdessä –verkoston vapaaehtoisille?

LOPUKSI

Inspiraatiota ja lähteitä:

- Frank Martela: Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja.
- Maaret Kallio: Voimavarana toivo
- Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen taidot
- Lotta Uusitalo-Malmivaara: Positiivisen psykologian voima

