



Suvi Helanen

Vuolle Setlementti ry, hallituksen jäsen  
POP sote, arviointivastaava-projektisuunnittelija

# VAPAAEHTOISTOIMINNASSA VOITTAVAT KAIKKI

Valikkoverkoston  
syyswebinaari  
3.12.2020

# VAPAAEHTOISUUS ANTAA PALJON – KUN ANNAT NIIN SAAT

“Jos mikään muu ei auta, auta muita. Auttaminen näyttäisi vapauttavan aivojen ikiomasta apteekista dopamiinia, joka on paras lääke verenpainetta nostattavaa turhautumista vastaan.”

Tuija Matikka  
psykologi, inspiroiva ihminen

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

*Paras tapa tulla  
onnelliseksi  
on auttaa muita!*

(\* Esim. onnellisuustutkimuksen klassikko)

# VAPAAEHTOISUUDESTA JA AUTTAMISESTA HYVINVOINTIA



- positiivinen vuorovaikutus toisten kanssa nostaa oksitosiinihormonin määrää kehossa, ja se on yhteydessä sen hermoston toimintaan, joka säätelee sydämen sykerytmiä ja hengitystä, sisäelimiä, syljen eritystä ja pupillien laajenemista jne
- avun tarjoaminen ja sen vastaanottaminen lisäävät turvallisuuden ja onnellisuuden tunnetta
- kriiseissä solidaarisuus ja välittäminen joutuvat punnitetuiksi, ja korona onkin synnyttänyt uutta yhteisöllisyyttä ja auttamishalua
- hyvän tekeminen, vapaaehtoistoiminta saa ihmisen tuntemaan itsensä merkitykselliseksi, osaksi yhteisöä - se lisää auttajankin hyvinvointia ja opettaa meille tärkeää myötätuntoa myös itseämme kohtaan -> se voi opettaa myös sitä, että rohkenemme itsekkin pyytää apua useammin
- kun näkee tai kokee auttamista, on helpompi uskoa kaiken järjestyvän

**Jokainen voi tehdä juuri sen verran, kun itse jaksaa ja pystyy, kaikki apu on arvokasta.**

# VAPAAEHTOISTYÖN MÄÄRITTELY SEN KERTOON...

”Yksittäisten **ihmisten ja yhteisöjen hyväksi** tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta, joka tehdään **ilman pakkoa** ja jota **ei** pidetä **velvollisuutena** perhettä tai sukua kohtaan.”

(Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto 2005: Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto. Sosiaalil- ja terveysturvankeskusliitto)

# VAPAAEHTOISTOIMINTA SOTE-UUDISTUKSESSA

Vapaaehtoistoiminnalla ja –toimijoilla on tärkeä rooli soteuudistuksessa ja tulevassa sotejärjestelmässä – osana meidän kaikkien arjen toimintaympäristöjä ja hyvinvointityötä!

Uudistusta tehdään POPsoten hankkeissa

*ihminen edellä yhdessä kuntalaisten, 3. sektorin ja kuntien kanssa*

Vapaaehtoistyön monet muodot tukevat toimeenpanoa



# VAPAAEHTOISTYÖN MONET MUODOT



Itseapu- ja vertaistoiminta,  
kokemustoiminta

Toisten auttaminen, palvelutoiminta,  
hyväntekeväisyys

Osallisuus, järjestötoiminta

Kampanjointi tai asianajo,  
vaikuttamistoiminta

# POPSOTE - LYHYESTI

- Kehitämme sote-palveluja Pohjois-Pohjanmaalla monipuolisesti nyt meneillään olevan Marinin hallituksen soteuudistus-linjausten mukaisesti.
- POPsote-hanke muodostuu kahdesta tiiviisti toisiinsa liittyvästä kokonaisuudesta: Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmasta ja rakenneuudistushankkeesta.



Tulevaisuuden sotekeskus-kehittämishjelmat (4)

Rakennehanke-osiot  
9 osahanketta



# ESIMERKKEJÄ POPSOTEN OSALLISUUSTOIMIMISTA

## POPsojen Palvelustrategian OSALLISUUS- TAVOITTEET



- Luodaan monikanavaisia malleja ja rakenteita, joilla eri toimijoiden osallisuutta palveluiden suunnittelussa ja kehittämisessä voidaan parantaa.
  - Mm. maakunnan asukkaat, sote-ammattilaiset, luottamushenkilöt, yritykset, järjestöt, koulutus- ja tutkimusorganisaatiot
- Toteutetaan mm. työpajoja, käytetään palvelumuotoilun keinoja ja hyödynnetään sähköisiä työkaluja osallisuuden tukena.
- Osallisuuden työpaketti toteutetaan yhteistyössä POPsojen hyte-kokonaisuuden kanssa.

(Lähde: Anu Vuorinen)

# POIMINTOJA KOKEMUSTOIMIJOIDEN TOIVEISTA SOTE-KESKUKSILLE

(KOKEMUSTOIMIJOIDEN TYÖPAJA KUMPPANUUSKESKUKSESSA 25.2.2020

YHTEISTYÖSSÄ *VAIKUTTAVAA KOKEMUSTOIMINTAA POHJOIS-POHJANMAALLA* -HANKKEEN KANSSA)



**PÄÄMÄÄRÄ:**  
Voin hyvin ja olen  
tyytyväinen elämään.  
Minulla on hyvä arki  
ja mielekäs elämä.

**Ymmärtäkää ihmisen kokonaisuutta:  
Kokonaisuus haltuun kotona**

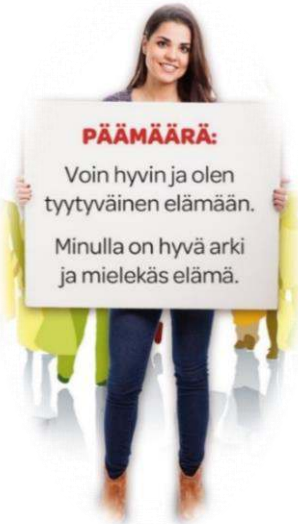
**Mahdollisuus varata aika  
elämäntilanteen kartoitukseen  
→ omatyöntekijät ja  
moniammatillinen tiimi yksilön  
tukena koko elämäntilanne  
huomioiden**



**PÄÄMÄÄRÄ:**  
Voin hyvin ja olen  
tyytyväinen elämään.  
Minulla on hyvä arki  
ja mielekäs elämä.

**Kysykää myös**

- vapaa-ajasta, ihmissuhteista ja mielen hyvinvoinnista
  - "Miten olet voinut?"
- "Onko vielä jotain, mistä haluaisit keskustella?"



**PÄÄMÄÄRÄ:**  
Voin hyvin ja olen  
tyytyväinen elämään.  
Minulla on hyvä arki  
ja mielekäs elämä.

**Työntekijöiden arki  
pelaamaan**



**PÄÄMÄÄRÄ:**  
Voin hyvin ja olen  
tyytyväinen elämään.  
Minulla on hyvä arki  
ja mielekäs elämä.

(Lähde: Sanna Salmela)

**HYVÄT  
KÄYTÄNNÖT  
TEEMASSA  
ELINTAVAT**

**LAPSET, NUORET  
JA LAPSIPERHEET:**

Hyvinvointineuvola ja  
Neuvokas perhe-  
toimintamalli (Oulu ja  
Selänteen ppky)

**Vertaisohjaajien  
vetämiä  
toimintaryhmiä  
ikäntyneille  
ihmisille**



**Hyvinvointi-  
neuvola ja  
Neuvokas perhe -  
toimintamalli**



**IKÄIHMISET:**

Vertaisohjaajien  
ohjaamia maksuttomia  
liikunta- ja  
toimintaryhmiä (Oulu,  
Kunnon lähde ja  
Ikäinstituutin Voimaa  
Vanhuuteen)

**Elintapaneuvonta  
kunnan ja  
hyvinvointipalvelujen  
yhteistyönä**

**TYÖIKÄISET:**

Elintapaneuvonta kunnan ja hyvinvointipalvelujen yhteistyönä;  
asiakkaiden kohdalla huomioidaan sosioekonominen asema  
(Liminka, Pudasjärvi, Kuusamo, Haapajärvi)



# POPsoite/ Järjestö- ja yhdistysyhteistyön tavoite:

**TAVOITE:** Järjestöjen ja yhdistysten toiminta täydentää soite-keskusten palvelujen ihmislähtöisyyttä ja tukee soite-palvelujen kehittämistä.

## Toimenpiteet:

- Luomme järjestöyhteistyöhön selkeät, säännöllistä vuoropuhelua tukevat **yhteistyörakenteet** soite-keskuksissa.
- Rakennamme **järjestöyhteistyön toimintatapoja** soite-keskuskohtaisesti paikallisiin tarpeisiin vastaaviksi.
- Kytkemme järjestöjen hyte-toimintoja osaksi **sote-palveluketjuja ja -prosesseja**. Huomioimme järjestötoiminnan moninaisuuden.
- Kytkemme järjestöjä ja soite-järjestöjen kokemustoimijoita soite-keskusten palvelujen **kehittämiseen**.
- Kannustamme soite-keskuksia tarjoamaan maksutta tarkoituksenmukaisia **tiloja** järjestöjen hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan käyttöön.
- Sisällytämme järjestötoimintaa soite-keskusten **asiakas- ja palveluohjaukseen** Ihimiset.fi-palvelun avulla → järjestötoimintaan ohjautuminen ja tarvittaessa saattaminen.
- Kytkemme Ihimiset.fi-palvelun rajapinnan avulla soite-maakunnan **tietojärjestelmiin**.
- Keräämme ja hyödynnämme asukkaiden, asiakkaiden, kokemustoimijoiden ja järjestöjen tuottamaa **kokemustietoa** soite-palvelustrategiassa ja tietojohtamisessa.
- Kytkemme järjestö- ja yhdistysyhteistyötä kaikkiin tarkoituksenmukaisiin **hankeosioihin**

## Järjestö- ja yhdistysyhteistyön asiantuntija



(Lähde: Sanna Salmela)

THANK YOU! DAKUJEME!  
TÄNAME! GRAZIE!  
KÖSZÖNJÜK! PALDIES! KITOS! TAKK!  
TACK! DANKE! TESEKKÜR!  
BEDANKT! HVALA! MERCI!  
OBGRIGADO! ZAHVALA!

