



19



20



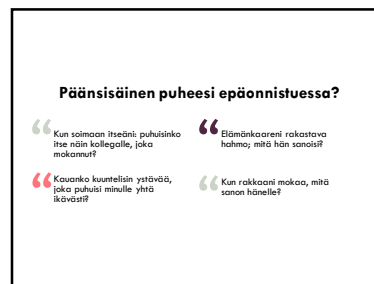
21



22



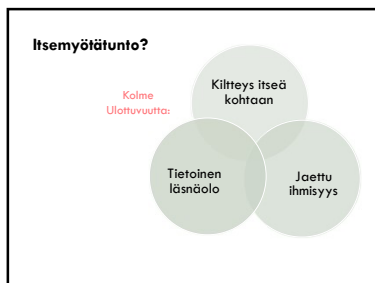
23



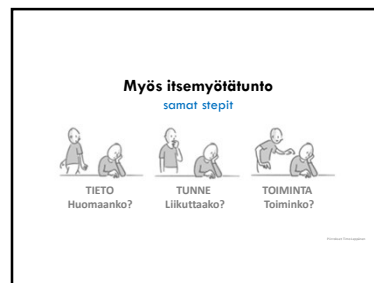
24



25



26



27

Itsemätätunto

– mitä tutkittuja vaikutuksia?

37

Itsemätätunto – mitä tutkitusti vahvistaa?

Miksi vapaaehtoistoiminnassakin niin tärkeää!

- Kokemus merkityksellisyydestä
- Parasymptaattinen hermosto aktivoituu, kehon stressitasot (mm. kortisoli) laskevat
- Hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys
- Suoja ahdistukselta, masennukselta
- Matalampi stressi
- Itsemääräämistunne
- Paremmat coping-mekanismit epäonnistuuessa
- Pätevyyden tunteen vahvistuminen
- Epäonnistumisen pelon väheneminen

- Resilienssin voimakas vahvistuminen; pettymys pienempi, yritän uudelleen. Ei vain töissä.
- Tiimin psykologinen turva ja tunnelmasto

38

Myötätunnon ja itsemätätunnon sisäkkäisyys

Minun etuni ja yhteiset etumme

Esim.

39

Synergia; Suojaavat yhdessä uupumukselta

Schabram & Heng (2021)

40

Vapaaehtois/vertaistukitoiminnan merkitys

vastaanottajalle, yhteydelle, yhteiskunnalle

Aatoksesi, pohdi!

41

Vapaaehtois/vertaistukitoiminnan merkitys vastaanottajalle

- Yhteys toisiin
Tuki taistella syvä perustarve, jonka vapaaehtoistoiminta mahdollistaa
- Vapaaehtoiselta saatu tuki poikkeaa muusta tuesta
- Vapaus, koettu altruismi, tasa-arvaisuus

- Positiivinen suhtautuminen kasvaa
- Emotionaalinen stressi vähenee, mieliala paranee
- Itsetunto vahvistuu
- Osallisuuden kokemus ja toimijuus lisääntyvät
- Yksinäisyyden tunne ja sosiaalinen eristyisyys vähenevät

Grieklund, H & Falk, H (2019) Does it make a difference? The Effects of Volunteering from the Viewpoint of Recipients – A Literature Review. Diaconia Journal for the Christian Social Practice. 13/19/2022

42

Olet rinnalla, koska haluat olla.

43

Vapaaehtois/vertaistukitoiminnan merkitys yhteydelle

- Myötätunto, mahdollisuus olla toisten rinnalla on syvä perustarve
- Elämän merkityksellisyys syntyy siitä että on tarvittu
- Voi vaikuttaa, auttaa, antaa
- Hyvinvointivaikutukset poikkeavat muun toiminnan vaikutuksista

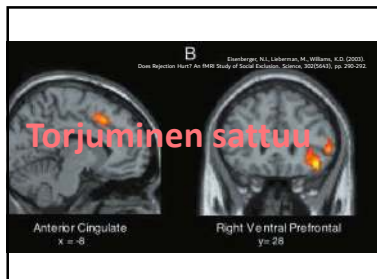
- Omaehtoisuus, vapaus, altruismi
- Juuri omalla tavalla, itselle tärkeään asiaan
- Osallisuus, oppiminen, ilo
- Onnellisuus
- Terveystvaikutukset

Grieklund, H., Sappinen, A. M., & Pessi, A. B. (2017). Vapaaehtoisuudesta lähtien: Myötätunnon merkityksellisyys ja yhteisöllisyys. – Myötätunnon mahdollisuus voimaa. Toim. A. B. Pessi (toim.), syyskuu 15. 13/09/2022

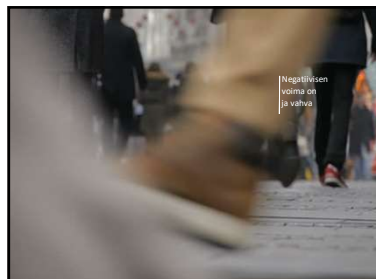
44

Vapaaehtoistoiminta – ihmisten kohtaamisen areena

45



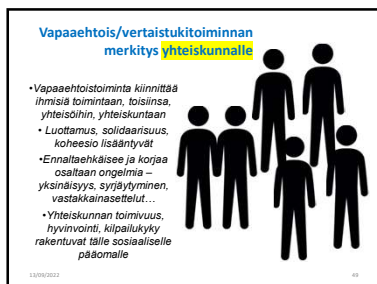
46



47



48



49



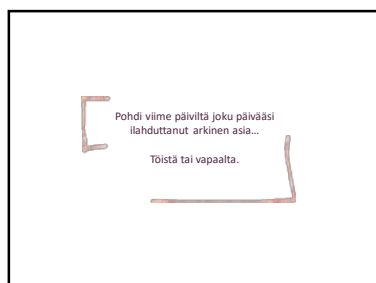
50



51



52



53



54

MYÖTÄINTO
Jälleen kolme steppiä

TIETO TUNNE TOIMINTA

55

MYÖTÄTUNTO
+
MYÖTÄINTO
+
ITSEMYÖTÄTUNTO

-->
Vapaaehtoistoiminnan
voima

56

+ Muutamia
tunneyökaluja
kotievääksi

57

Kuinka vahvistaa itsemyyötätuntoa?

- Tiedostaminen, tyväkyminen (sisäilä)**
 - Itäädäle ai voi harkkää (jokäkeä, kello) voan myös harkkää, mikä minäto nyt tuntu?
 - Anna ojektant harkkää, viäpää - ja kalli voakäändön tunteiden alla
 - Sitä ei ole tuntea
- Tiväällyvyä itseä kokeaan (self-kindness)**
 - Kallää itseä! Lemppäpöytä minä kirkkääntä ojean ja okeiväntä kädäto tunteä
 - Itääläen onkora ihmisen torju ojeäkääntä, tuntemää - jopa oman orvonia (Brown 1998)
 - hantemäle hantäkykäällä
- Yemäällyvyä jalkuuta ihmäisyä (common humanity)**
 - pyäädäy olean VÄN ihmisenä kalliä täre-väi (rakus vihäntä)
 - Pyäädäy olean ihmäisä kalliä ihmisenä ommesa veväntä
 - Muuta: joku kokee juuri nyt kääntä.

58

Myötätuntoinen kuuntelu

1. Ymmärrät puheen **sisällön**
2. Ymmärrät puheen **merkityksen** puhujalle
3. Ymmärrät asiaan liittyvät **tunteet**
4. Osaat peilata **ymmärryksesi** puhujalle
5. Osaat välittää **hyvän tahtosi** tai halusi auttaa

59

Perspektiivi-vierailu -ajatusharjoitus
ristiriitatilanteisiin ja yhteyden katkeamiseen

Santagan: "Just like me":

"Tällä ihmisellä on toiveita, pelkoja, kuten minullakin.
"Tällä ihmisellä on perhe, rakkaat kuten minullakin".
"Tämä ihminen haluaa kokea merkityksellisyyttä, arvostusta ja kunnioitusta, kuten minäkin".

60

Syväkiitos

- 1. Kuvaile, miten paljon toinen on nähnyt vaivaa
- 2. Kuvaile, miten paljon hyötyn hänen panoksestaan seuraavaksi
- 3. Kiitä vilpittömästi

Entä:
Itseä kohtaan?

61

Opiksi toinen toisillemme?
Kysymyksiä?

62

Valoa vapaaehtoistoimintaan
ja lumoavaa syksyä
Satakuntaan!

63

