

Grunderna till frivilligverksamheten

Utvecklingsexperter, Frivilligverksamheten
Helsingfors stad, Kultur- och fritidssektorn

Helsinki

A person with blonde hair tied back, wearing a patterned jacket, is seen from the side, looking out towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that fills the background. The person's hand is raised near their head, possibly shielding their eyes from the bright light.

**”One Hel of an Impact” är inte en slogan,
utan en attityd, som utmanar dig att tänka
större.**

Program:

- Vad betyder frivilligverksamheten och vilka värderingar styr verksamheten?
- Rättigheter och skyldigheter
- Försäkring och avtal
- Exempel på frivilligverksamhet
- Kunnighet i bemötande inom frivilligverksamheten

Vad betyder
frivilligverksamheten och
vilka värderingar styr
verksamheten?

Definitionen på frivilligverksamhet, Helsingfors stad

Frivilligverksamhet är oavlönad verksamhet som görs för individers, miljöns och samfunds väl, av egen fri vilja och motivation. Frivilligverksamhet främjar delaktighet och ett gott liv.

Helsingfors stads Värden

Stadens värden är

- Invånarorientering
- Miljövänlighet
- Rättvisa och likvärdighet
- Ekonomiskt tänkande
- Trygghet
- Delaktighet och deltagande
- Företagarvänlighet

Etiska principer

Staden markerar hederlighet, rättvisa, likabehandling och öppenhet i all sin verksamhet.

Principerna för delaktighet i Helsingfors

1. Utnyttjande av kunskandet och expertisen hos individer och gemenskaper
2. Möjliggörandet av självdriven verksamhet
3. Att skapa jämlika möjligheter till deltagande

(Förvaltningsstadgan godkänd i stadsfullmäktige 16.11.2016)



Frivilligverksamhet är motor för delaktighet

- Frivilligverksamheten är ett sätt att möjliggöra deltagande och delaktighet. Frivilligverksamheten steg i tiderna ur gemenskapsanda och behovet av att hjälpa varandra, till exempel genom grannhjälp och talkoarbete (Harju 2005: 67–72).
- Frivilligverksamheten ger mening i livet, upplevelser, en känsla av delaktighet och lyckan att ge och få (Nylund – Yeung, 2005: 13).
- Frivilligverksamhet är aktivt medborgarskap och en viktig del av demokratin (Haarni 2010: 33; Utriainen 2011: 21).



Världens bäst fungerande stad – Helsingfors stadsstrategi 2017–2021

- Helsingfors har visionen att vara världens bäst fungerande stad.
- Vår verksamhet baserar sig på jämlikhet, jämställdhet, stark gemenskap och verksamhetsmetoder för öppet deltagande.
- Helsingfors är i främsta rum en plats och en gemenskap, inte en byråkratisk maskin.
- Stadens basuppgift är att arrangera tjänster av hög kvalitet för sina invånare och skapa förutsättningar för ett stimulerande och roligt liv.
- **Helsingfors är för det goda livet.**

Principerna för frivilligverksamhet

- Frivillig och oavlönad verksamhet
- Skillnaden mellan den frivilliga och den anställda
- Konfidentialitet och tystnadsplikt
- Pålitlighet och förbindande
- Jämlikhet och växelverkan
- Tolerans och likvärdighet
- Deltagande och gemenskapsanda
- Meningsfullhet och aktivt deltagande
- Förbindande till Helsingfors stads värden och frivilligverksamhetens anvisningar och principer
- Respekt för personen och/eller parten som får hjälp genom frivilligverksamheten, och att följa anvisningar
- Rätt till stöd och handledning
- Glädje i verksamheten

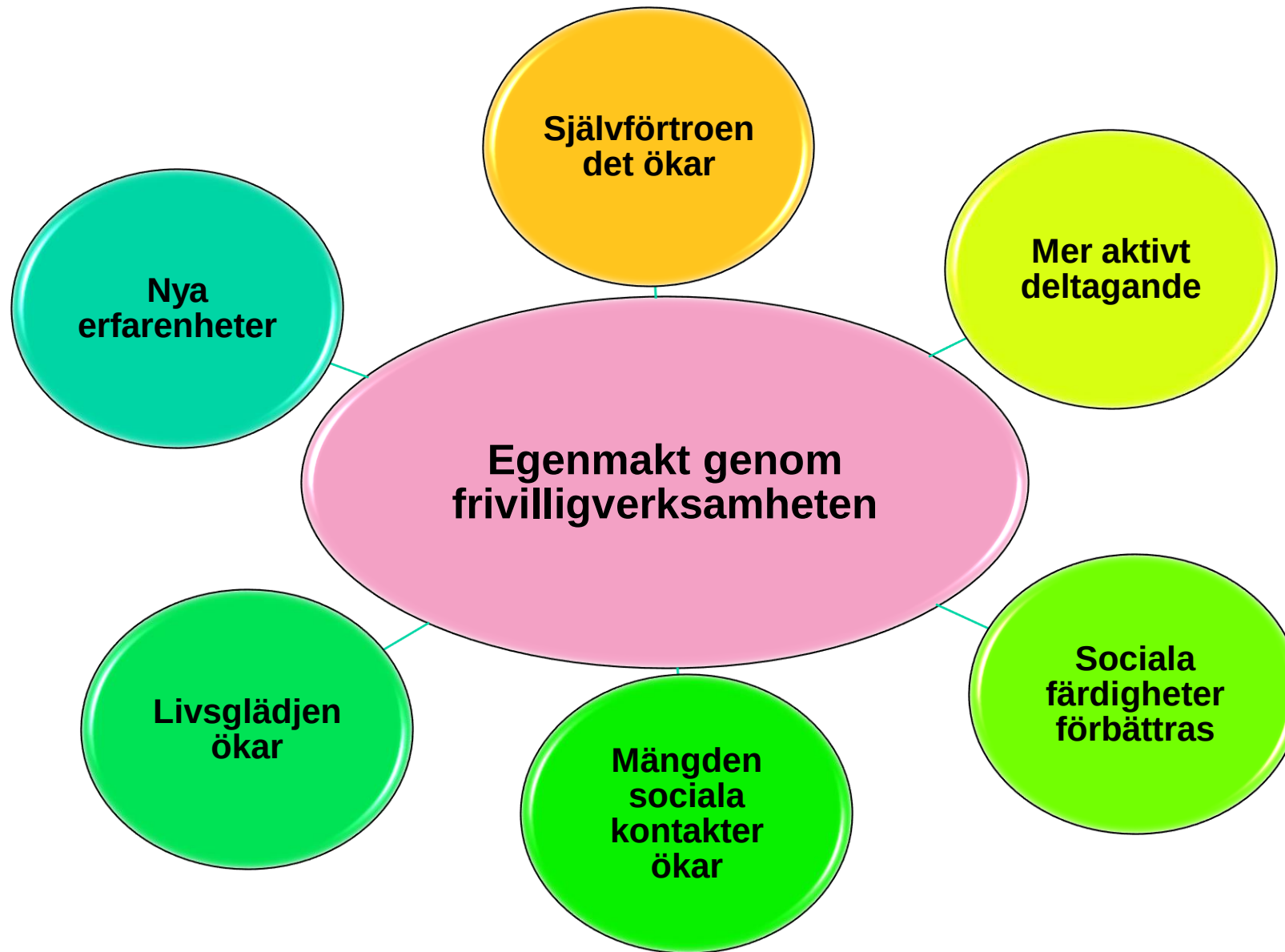
Frivilligverksamheten ur Helsingfors stads synvinkel

Verksamhet som kompletterar stadens tjänster, och som baserar sig på den frivilligas egen vilja, och som ökar

- Deltagande
- Möjligheten att hjälpa och få hjälp
- Välmående och glädje
- Upplevelsen av att kunna påverka och vara betydelsefull
- Lika bemötande av olika Helsingforsbor
- Gemenskapsanda och ägarskap över områden och staden
- Värnandet av miljön

Frivilligverksamhet är också förebyggande, kraftgivande verksamhet, genom vilken vi kan förebygga utslagning och minska ensamhet.

Frivilligverksamhet för egenmakt



Frivilligarbetet i Finland

- Allt fler gör frivilligarbete (2018 40 % vs 33 % 2015)
- Man gör frivilligarbete ungefär 15 h/månad (2018)
- 54 % (2018) av människor skulle delta i frivilligverksamheten om man frågade dem.
- För över hälften av svarandena var tidsbrist ett hinder (av de som inte deltagit)
- Kvinnor gör snäppet mer frivilligarbete än män (+4 % år 2018)
- Unga (15-24 år) gör mest (år 2018 17 % mer än år 2015)
- Frivilligarbete bland den äldre befolkningen (65-79 år) har minskat (-10 % mellan 2015 och 2018)
- På nätet och kortvarigt görs allt mer, men trots det deltar 42 % i långvarig frivilligverksamhet och 76 % i frivilligverksamhet som sker ansikte mot ansikte.

Enkäten genomfördes som personliga besöksintervjuer i mars 2018, och 1 000 personer svarade på den. Samplet motsvarar statistiskt Finlands vuxenbefolkning (över 15 år). Undersökningen utfördes av Taloustutkimus Oy på uppdrag av Medborgararenan, Kyrkostyrelsen och Sivis. Felmarginalen är ungefär ±3 procentenheter.

Det finns många olika motiv

- **Viljan att hjälpa**
- **Lust att pröva**
- **Behov av något att göra**
- **Längtan till en grupp**
- Extra tid och önskan att göra något nyttigt
- En bekant bad mig
- Att bekanta sig med nya människor
- Har själv tidigare fått hjälp
- Religiös övertygelse
- Egen hobby
- Får studieprestationer eller arbetserfarenhet
- Osv.

Likvärdighet – även likvärdighet är viktigt för frivilligverksamheten.

Medmänsklighet, dvs. det vardagliga bemötandet, är kärntanken bakom kamratstöd.

- Att dela på erfarenheter är viktigt inom kamratstödet.
- Det finns olika kamratgrupper som formas på olika basis, till exempel av personer i samma åldersgrupp.
- I kamratgrupper kan vänskap uppstå, de är inte enbart forum för att hantera problem. (Hyväri 2005: 214–215.)

En av människans grundbehov är att höra till en grupp.

- I en grupp kan man dela på erfarenheter med andra i samma situation, den förståelse och det stöd man får av andra är viktigt.
- Känslan av samhörighet kan faktiskt ofta vara det bästa som kan fås av gruppen för dess medlemmar. (Heiska – Hoikkala – Martin – Syvälahti 2012: 13.)

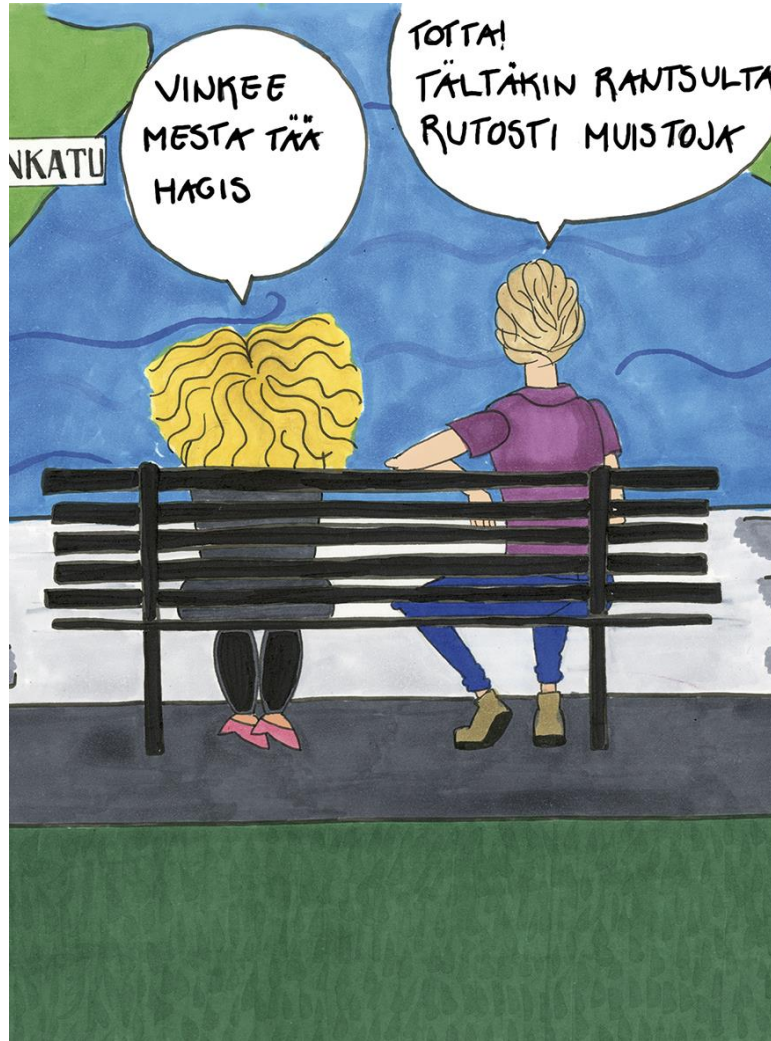
Heiska, Hanna – Hoikkala, Marianne – Martin, Minna – Syvälahti, Anne 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsingfors: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Helsinki

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. I verket: Nylund, Marianne – Yeung, Anne Birgitta (red.) 2005. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tammerfors: Vastapaino. 214–235.

Rekommenderad litteratur: Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla av Irja Mikkonen och Anja Saarinen.

<https://www.epressi.com/tiedotteet/kustannustoiminta/vertaistuki-sosiaali-ja-terveysalalla-on-ensimmainen-suomalainen-kattava-tietokirja-vertaistuen-merkityksesta.html>



Rättigheter och skyldigheter

Den frivilliga har rätt att:

Få:

- Orientering och guidning
- Stöd och handledning
- Information om vem man ska kontakta i problemsituationer
- Delta i utbildningar, möten
- Respons och ge respons
- Försäkringar
- Glädje och ork genom verksamheten

Själv välja en lämplig uppgift

- Förbinda sig för en tid som passar en själv
- Vägra en erbjuden uppgift
- Övergå till andra uppgifter

Den frivilliga är skyldig att:

- Upprätthålla tystnadsplikten
- Iaktta Helsingfors stads värden, anvisningar och principer
- Vara tolerant och respektera självbestämmanderätten
- Hålla det man kommit överens om och lovat göra
- Vara frivillig, inte anställd
- Inte använda rusmedel
- Meddela personalen om brister, vandalism eller andra saker att oroa sig för (t.ex. en klient som behöver hjälp eller vandalism i miljöobjekt m.m.).
- Meddela ifall hen vill sluta vara frivillig

Försäkring och avtal

De som deltar
i frivillig-
verksamheten
är försäkrade



KORVAUSHAKEMUS
Ryhmätapaturmavakuutus

Vakuutusnumero
5273914
Käsittelytunnus

HENKILÖTIEDOT	Vakuutetun täydellinen nimi		Henkilötunnus
	Lähiosoite	Postinumero	Osoitetoimipaikka
	Puhelin kotiin	Matkapuhelin	
	Sähköpostiosoite		
VAKUUTUS-TIEDOT	Vakuutuksenottajan täydellinen nimi Helsingin kaupunki	Jaos	
VAKUUTUKSEN-OTTAJAN VAHVISTUS	Allekirjoitus	Osoite	
	Nimen selvennys	Postinumero ja -toimipaikka	
PANKKIYHTEYS	Henkilö tai yritys, jonka tilille korvaus maksetaan		
	Pankin ja konttorin nimi	Täydellinen tilinumero	
HUOLTAJAN YHTEYSTIEDOT	Nimi	Osoite	
	Postinumero ja -toimipaikka	Puhelinnumero	
TAPATURMA-TIEDOT	Tapaturma sattui pvm		Tapatumapaikka
	klo		
	Tapaturma sattui		
	☐ Oppilaitoksessa tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Päiväkodissa tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Luottamustoimessa tai matkalla s ☐ Vapaaehtoistyössä tai matkalla sinne/-sieltä ☐ Muualla missä ?		
Miten tapaturma sattui? Kertokaa, mitä tapahtui ja miksi?			



Frivilligarbetarnas försäkring

- Typ: Gruppolycksfallsförsäkring via Fennia (försäkringen har ingen åldersgräns)
- Försäkringen är i kraft
 - medan frivilligarbetet utförs.
 - direkta tur- och returesor till dessa uppgifter.
- Olycksfallsförsäkringen ersätter
 - På basen av försäkringen ersätts enbart de sjukvårdskostnader som omfattas av den **offentliga hälsovården**, till exempel hälsocentrals-, polikliniks- och sjukhusavgifter.
 - Vårdavgifterna för olycksfall är upp till 10 000 euro per olycksfall.
 - Läkemedelskostnader samt nödvändiga och rimliga resekostnader.
 - Reparationskostnader för glasögon, hörlurar, tandproteser, stödförband och -korsetter som gått sönder i samband med olycksfallet eller anskaffningskostnaden för motsvarande nya redskap.

Olycksfall, vad göra...

Ett olycksfall är en plötslig, yttre händelse som sker utan den försäkrades vilja och orsakar en kroppslig skada.

Som olycksfall räknas;

- Smärta i muskel eller sena direkt orsakad av en individuell kraftansträngning och rörelse, och som fått läkarvård inom 7 dygn från att smärtan börjat.
- Värmeslag, solsting och köldskada.
- Djurbett eller spark av djur (t.ex. hund, katt, häst)
- Förgiftning av ämne som i misstag intagits.

1. Uppsök vård hos den offentliga hälsovården

Obs! Ifall det i samband med olyckan blir skada på tänder, täcker försäkringen inte skadorna om den frivilliga inte **omedelbart** gått till tandläkaren.

2. Meddela det hända åt frivilligverksamhetens handledare

ersättningsansökan fylls i tillsammans. Man ska ansöka om ersättning inom ett år från att olycksfallet inföll.

3. Förvara kvitton på alla kostnader du betalat och alla recept

Dessa läggs till ersättningsansökan. Beslutet om ersättningar skickas direkt hem till den frivilliga.

Avtal för frivilligverksamheten

- En person som deltar i frivilligverksamhet är inte i arbets- eller tjänsteförhållande med verksamhetens arrangör, så man ingår inte ett arbetsavtal med den frivillige.
- Personer som deltar i frivilligverksamhet arrangerad av Helsingfors stad skriver under ett skriftligt avtal om deltagandet i frivilligverksamheten, och förbinder sig därmed att iaktta anvisningar och regler som frivilligverksamhetens arrangör ger samt att respektera Helsingfors stads värden.
- En person som deltar i frivilligverksamheten får inte delge obehöriga sådana sekretessbelagda uppgifter som hen fått kännedom om, t.ex. om klienter, stadens personal eller samarbetspartners. Avtalet för frivilligverksamhet innehåller en konfidentialitets- och dataskyddsklausul, som är i kraft även efter att frivilligverksamheten upphört.

- ## Helsinki



VAPAAEHTOISEN HENKILÖTIEDOT Sukunimi ja etunimet	
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka
Puhelinnumero	Sähköpostiosoite
Syntymäaika	Alle 15-v. huoltajan kirjallinen suostumus
Lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittäminen ☐ Rikosrekisterinote on esitetty ☐ Rikosrekisteriotetta ei tarvitse esittää	
Vapaaehtoistoimintaan osallistuvan henkilön tehtävät	
Vapaaehtoistoiminnan periaatteet	
Vastikkeettomuus	Vapaaehtoistoimintaan osallistuvalla ei makseta palkkaa tai palkkiota.
Vakuutus	Vapaaehtoistoimintaan Helsingin kaupungilla osallistuva henkilö on vakuutettu ryhmätapaturmavakuutuksella. Vakuutus on voimassa vapaaehtoistoimintaa suoritettaessa ja näihin tehtäviin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla. Vakuutus kattaa julkisen terveydenhuollon käyttämisestä aiheutuneet kustannukset.
Salassapito	Vapaaehtoistoimintaan osallistuva sitoutuu siihen, että hän ei kerro sivullisille sellaisia salassa pidettäviä tietoja, joita hän on saanut tietoonsa vapaaehtoistoiminnan aikana ja jotka koskevat mm. asiakkaita, kaupungin henkilöstöä tai yhteistyökumppaneita. Salassapitositoumus on voimassa myös vapaaehtoistoiminnan päättymisen jälkeen.
Muutoksista ilmoittaminen	Vapaaehtoistoimintaan liittyvistä mahdollisista muutoksista tai esteistä sekä toiminnan lopettamisesta tulee ilmoittaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille tai muulle viraston tai liikelaitoksen nimeämälle henkilölle.
Olen tutustunut edellä mainittuihin vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin ja annan salassapitositoumuksen sekä suostumukseni siihen, että vapaaehtoistoiminnan järjestämisen kannalta olennaiset tiedoni voidaan viedä viraston tai liikelaitoksen vapaaehtoisrekisteriin.	
Paikka ja päivämäärä	
Vapaaehtoisen allekirjoitus ja nimenselvennys	Vapaaehtoistoiminnan järjestäjän edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Man får om man så
önskar ett intyg över
deltagande i
frivilligverksamheten:
- om utbildning
- om verksamheten

TODISTUS

on suorittanut Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnan perusteet
koulutuksen 27.2.2019. Koulutuksen kesto 2 H.

Koulutukseen kuuluivat mm. seuraavat aiheet:

- Vapaaehtoistoiminnan käytännöt
 - vakuutus, sopimus ja perehdytys tehtävään
 - Vapaaehtoistoiminnan periaatteet
 - Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet
 - Vapaaehtoistehtävien esimerkkejä
- Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Helsingissä 27.2.2019

Kristiina Stenman
Vapaaehtoistoiminnan Kehittämisasiantuntija
Helsingin kaupunki, Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

Övning- snacka med dina bänkkamrater

- Vad gillar du?
- Vad gillar du inte?
- Vad är du bra på?
- Vad motiverar dig att delta i utbildningen?
- I hurdana frivilliguppdrag kunde du se dig själv?

Exempel på frivilligverksamhet



Helsingfors stads frivilligverksamhet 2019

Social- och hälsovårdss sektorn

- Stödperson och stödfamiljsverksamhet och familjekompisar i mottagningsfamiljer
 - Frivilliga i stadens invånarhus, frivilliga i Östergatans familjecentral
- Frivilliga inom handikapparbetet (dags- och arbetsverksamhet/boendeenheter)
- Bostadsrådgivningens bostadsfaddersverksamhet (integrerande kamratverksamhet)
 - Sjukhusfrivilligverksamhet
- Aulaguide-frivilliga i Fiskehamnens central för hälsa och välbefinnande och i Nordsjös central för hälsa och välbefinnande/familjecentral
 - Kamratverksamhet inom psykiatri- och rusmedelstjänsterna
- Frivilliga inom de seniorcentralerna, Servicecentralernas och Servicehusens frivilliga
 - Grannkretsar, frivilliga som handledare
- Frivilliga Idrottskompisar, med fokus på seniorer som bor hemma
 - Frivilliga i egenvårdens aktivitetscentrum

Kultur- och fritidssektorn

- Kulturkompisar, Idrottslotsar, Idrottskompisar
- Museimormor- och morfar, Verkstadsvänner, Arkivhjälpare och fotogrupp
 - Projekt, bl.a.:
- Adoptera ett monument, Läskamrat, Invandrarungdomarnas Helsingfors och projektet Tänään kotona (Hemma idag)
 - Frivilliga inom ungdomsväsendet

ÖVRIGA

- Stadsmiljösektorn: Parkfaddrar, Stugfaddrar, talkon
 - Stadskansliet: Frivilliga inom medlingen
- Fostrans- och utbildningssektorn: Frivilliga inom skolor och daghem, frivilligverksamheten Kotoklubi Kaneli inom lekparkar och familjehus
 - Andra?

Delta i vad?

Några exempel;

- Frivillig i en ungdomsgård
- Frivillig i en seniorcentral eller i ett servicehus
- Parkfadder & Stugfadder och delta i talko
- Att bli läskamrat
- Frivillig som stöd för handikappade vuxna
- Grannkretsverksamheten
- Adoptera ett monument

Ungdomstjänster

- Servicehelheten för ungdom ser till ungdomsarbetet och ungdomspolitikerna.
- Helsingfors stads ungdomstjänster erbjuder över 60 ungdomsgårdar och ungdomslokaler, hobbymöjligheter, evenemang, veckosluts- och semesteraktiviteter, kurser, läger, internationella utbyten, möjligheter att påverka, stöd, hjälp och råd.
- I Helsingfors stads organisation hör ungdomstjänsterna till kultur- och fritidssektorn.
- Målgrupper är unga i åldern 9–18, med huvudvikten på 13–17-åringarna. Ungdomsarbetet utförs på ungdomsgårdar, på specialiserade verksamhetsställen och i olika projekt.
- Som frivillig arbetar du tillsammans med ungdomsledarna. Du kan regelbundet delta i ungdomsgårdens vardag eller komma med på enskilda evenemang. Du bestämmer hur ofta du vill vara frivillig!

Frivillig i en ungdomsgård

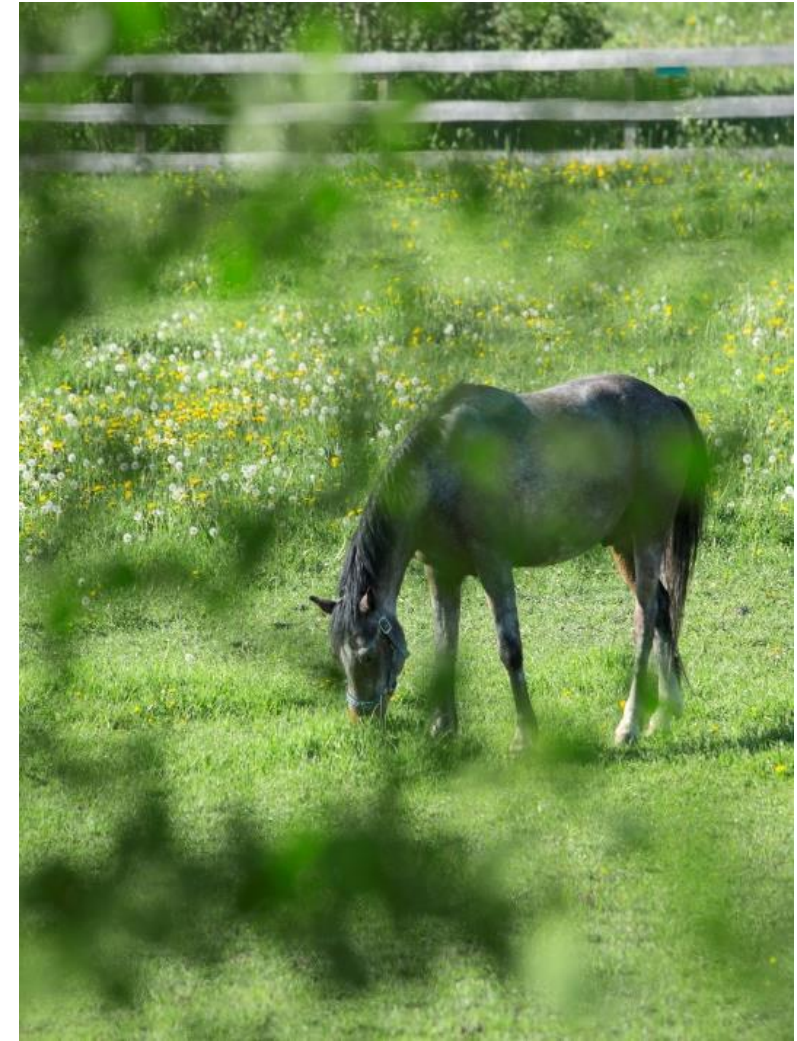
- De frivilliga vuxna är i allmänhet 18-åringar, och utöver dem deltar även frivilliga unga i verksamheten.
- I första hand verkar de frivilliga i ungdomsgårdarna. Därtill deltar de frivilliga även i evenemang och ungdomstjänsternas övriga tillfällen.
- Frivilligverksamhet grundar sig på frivillighet, man deltar i den av fri vilja, och verksamheten ersätter inte avlönat arbete!
- Den frivilliga för med sig något gott till kvällen, sitt kunnande, och sin närvaro. Den frivilliga har möjligheten att pröva på olika verksamhetsformer
- Den frivilliga har rätt och är skyldig att delta i ett orienteringstillfälle vid verksamhetsstället.
- Personalen orienterar den frivilliga i huset, sederna, verksamheten och reglerna, samt ger stöd.



Frivilliga digirådgivare



Frivilliga på resa



Ta hand om djur m.m. i Fallkulla

Som frivillig i Seniorcenter

Den frivilliga kan vara seniorer till glädje och hjälp i grupphem, servicecentraler, servicehuset, inom dagverksamhet m.m.

Exempel på uppgifter för en frivillig:

- Hjälpa till i matsalen, vid motionering utomhus, vid evenemang eller i vardagliga göromål.
- Handledning av gruppverksamhet, arrangering av evenemang, assistera rekreativsledare, ADB-handledning, undervisning i finska åt äldre invandrare
- Vara en samtalspartner och kamrat, läsande
- Dans, allsång, Karaoke, motion, SävelSirkku
- Resor, bakande, trädgårdsaktiviteter, besök med husdjur
- Andlig aktivitet

Exempel på frivilligverksamhet



Frivilliga hantverkshandledare



Frivilliga artister, musiker, uppträdare



Handledning av idrottsgrupper i Kampens servicecentral

Läskamrat

- De frivilliga läskamraterna stöder bevarandet av läshobbyer i Helsingfors genom att högläsa åt seniorer och andra som behöver hjälp med läsandet. Läsningen sker till exempel i servicehusen. Man kan kombinera läskamratens uppgifter med vänverksamheten arrangerad av Finlands Röda Kors eller med Helsingfors stads frivilligverksamhet.
- I Helsingforsiska bibliotek får du stöd för läskamratens uppgift. I biblioteken arrangeras evenemang för läsarna, där man ger tips om högläsning ur lämpliga böcker, förmedlar läsinspiration och diskuterar frågor och erfarenheter kring läsande.
- Mer information och länkar för anmälning hittar du på [helmet-sidorna](#) under evenemang;
- Läs mer www.helmet.fi/lukulahettilas eller www.helmet.fi/laskamrat
- ta kontakt [lukalahettilas@hel.fi](mailto:lukahettilas@hel.fi) eller be om mer information i biblioteken
- Ta kontakt/mer information vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Parkfadder & Stugfadder och talko

- I en av stadens finaste platser erbjuds sommaraktiviteter åt aktiva parkfaddrar, som kan arbeta vardagar mellan kl. 8–15. Man kan arbeta så ofta som det passar en själv, t.ex. en dag i veckan, men särskilt då rosorna blommar som bäst i juli-augusti finns det jobb varje dag. En unik möjlighet särskilt för de som tycker om rosor!
- Talkoarbete i grönområden. Om du vill arrangera ett talko i ditt eget område och eventuellt också få med andra invånare i området, kan du meddela om talkot till frivilligarbetets koordinator, och hen lägger till talkot/eventemanget i arbetslistan. Om du verkar som parkfadder och vill arrangera gemensamma jippon, skräppromenader eller rensningstalkon, kan man också meddela om dessa åt koordinatören för frivilligarbetet.
- I Nybondas rekreationsområde, i närheten av Skata gård, byggdes i november 2017 en kåta som är öppen för friluftsvandrare på veckosluten. Vid kåtan har stugfaddrarna jour. De är frivilliga vars uppgift det är att tända elden och hålla den brinnande, tala med besökare och se till att man beter sig sakligt och iakttar stugetikett i kåtan. Kåtan är i mån av möjlighet öppen mellan lör–sön kl. 12–18.
- stadsmiljösektorns koordinator för frivilligarbetet **Armi Koskela**, tfn **040-7190824**,
e-post: armi.koskela@hel.fi / puistokummit@hel.fi



Kåtan i Nybondas



Bild: Via Visual Hunt/Honza Soukup
Frivilligarbete tillsammans med handikappade



Stadens trädgård

Frivilligverksamhet inom handikapparbetet

<https://drive.google.com/file/d/1j66FW0eQB6kUDsE0Aq0rItE3WvSCH-Ww/view>

Frivilligarbete med handikappade vuxna

- Som frivillig kan du arbeta efter egen tidtabell, regelbundet eller sporadiskt.
- Som frivillig kan du bl.a.
 - tillbringa tid med klienterna genom samtal, spel, lässtunder, du kan göra vardagen lite gladare och annorlunda, delta i resor och gemensamma friluftsstunder, handleda i användningen av datorer eller delta i olika gruppers verksamhet.



Verksamhetsställen:

Västra Helsingfors:

- Mörssärinaukion ryhmäkoti – Gamlas
- Solinan ryhmäkoti – Lillhoplax
- Tilkan ryhmäkoti – Lillhoplax

Östra Helsingfors:

- Rastilankallion ryhmäkoti – Rastböle
- Rudolfin asuntoryhmä – Degerö
- Toimintakeskus Tanhua - Gårdsbacka
- Wetterin ryhmäkoti – Degerö

Norra Helsingfors:

- Kankarepolun ryhmäkoti – Jakobacka
- Toimintakeskus Polku – Malm

Södra Helsingfors:

- Isonniitynkadun ryhmäkoti – Kottby
- Kipparintalo – Fiskehamnen
- Pasilan ryhmäkoti – Forsby sjukhusområde
- Pasilan toimintakeskus - Böle
- Ruusulankadun ryhmäkoti – Tölö
- Sofianlehdon toimintakeskus - Kottby
- Suezin päivätoiminta – Busholmen
- Toimintakeskus Cäpsä – Kottby
- Tyynelän ryhmäkoti – Tölö
- Tyynelän toimintakeskus- Tölö
- Vallilan ryhmäkoti - Vallgård
- Vallilan työ- ja valmennuskeskus - Vallgård

Grannkretsverksamheten

- **Det behövs frivilliga handledare för grannkretsarna!**
- Grannkretsar är gruppaktivitet riktad till människor i alla åldrar, som genomförs på de äldre deltagarnas villor. Frivilliga handleder Grannkretsarna enligt egna förmågor och kunskaper, med stöd av en anställd kontakt.
- Kretsarna samlas varje vecka i närbelägna kostnadsfria lokaler. Innehållet fastställs enligt medlemmarnas önskemål Att delta är gratis eller till självkostnadspris.
- Du kan också själv grunda en Grannkrets, och det finns råd för hur man kan göra det.

Kontaktuppgifter:

- Östra Helsingfors: hannele.aberg@hel.fi, tfn 050-3763435
- Västra Helsingfors: inka.aronen@hel.fi, tfn 040-3345277
- Norra Helsingfors: soile.atacocugu@hel.fi, tfn 050-3497611
- Södra Helsingfors: hanna.m.paunonen@hel.fi, tfn 040-3361034

Projektet Adoptera ett monument

- Projektet **Adoptera ett monument** är frivilligt vårdande och värnande om gamla byggnader och fornlämningar.
- Vårdsnaden av det adopterade objektet baserar sig på ett avtal mellan museet och adoptionsgruppen. Aktören som adopterar kan vara till exempel en förening eller en skola. Vården sker enligt en vårdplan som stadsmuseet gör upp och som innehåller praktiska instruktioner. Genom att avlägsna växtlighet och städa kring objektet förbättrar dess hållbarhet, synlighet och tillgänglighet, så att även andra kan komma åt att njuta av det.
- Vården bjuder på roliga aktiviteter åt en grupp, rekreation utomhus, bättre kondition, samt värnande om en närmiljö som är viktig för en själv.
- Arbete som frivilliga gör för kulturmiljöns väl har stor betydelse, eftersom det vårdarbete myndigheterna kan göra inte räcker till för att bevara objekten. Genom frivilligas vård kan objekten också bli representativa mål för färder och undervisning.

Det finns flera objekt i Helsingfors, mer information: <https://adoptoimonumentti.fi> samt

Kontaktpersoner: Fornlämningar: Heini Hämäläinen, 040 334 5521, heini.hamalainen@hel.fi

Byggnader: Anne Salminen, 040 334 7012, anne.salminen@hel.fi

Kunnighet i bemötande inom frivilligverksamheten



Till god växelverkan hör:

- Första intryck och att visa intresse
- Underlättande faktorer är vänlighet, lugn och tålamod
- Respekt
- Hur omgivningen och stämningen påverkar – det är viktigt att lyssna och ha ögonkontakt
- ”En mun och två öron”

”Vi deltar i frivilligverksamheten eftersom man måste röra på sig så länge benen bär, annars blir man helt lappsjuk. När man bekantar sig med de regelbundna besökarna både ger man och får man något. Det finns så många ensamma människor, här får man prata så mycket man vill.”

Tiina och Eki, frivilliga i en servicecentral



Lyssningsövning i par

Avsikten med övningen är att väcka uppmärksamhet vid hur viktigt det är att bli hörd. Övningen hjälper också att utveckla lyssnarfärdigheter. Övningen görs i par.

- Kom överens om vem som börjar med att prata och vem som börjar med att lyssna.
- Prataren berättar hur hen ser sig själv som växelverkare. Hur samtalar hen, hur för hen fram sina åsikter? Hur lyssnar hen?
- Den andra lyssnar utan att avbryta, och efter att hen fått ordet, berättar hen vad hen hörde (utan tolkning).
- Efter det byts rollerna.

Väcka samtal

Nyttiga (preciserande) frågor:

- Tycker du att...?
- Jag förstår inte riktigt vad du menade... Menade du att...?
- Förstod jag rätt, att...?
- Kunde du berätta mer om...

Aktiv lyssnare;

- När växelverkan är uppskattande, kan man lära sig att lyssna på, uppskatta och förstå andras tankar och handlingar, även om de skiljer sig en hel del från ens egna åsikter.

Växerverkan

I god växerverkan framkommer samma element oberoende av vem vi är i växerverkan med: unga, vuxna, äldre, handikappade, klienter eller patienter.

Det är viktigt att uppmärksamma

- Människornas individualitet och mångfald.
- Eventuella särskilda drag som växerverkan har (t.ex. hjälpredskap eller -metoder för kommunikation, olika språkgrupper m.m.)
- Man får hjälp och får be om hjälp, tips och anvisningar från personalen.
- Ett leende kan lysa upp rummet!

Att bemöta en person med minnesjukdom

En minnessjukdom förändrar en människas förmåga att uttrycka sig själv och förstå hur miljön kring hen kommunicerar. En svårt minnessjuk person förlorar så småningom många av sina färdigheter, men det finns ännu kvar många styrkor på vilka man kan bygga växelverkan.

Var uppmärksam på situationen och ge tid:

- Läs ansiktsuttryck och ordlösa meddelanden.
- Vänta tålmodigt på att personen uttrycker det de vill.
- Tala bara om en sak i en och samma mening.
- Ställ frågor som man kan svara på med "ja", "nej" eller "jag vet inte".
- Använd bekanta, vardagliga ord.
- Upprepa dig en gång, formulera dig vid behov på ett annat sätt, eller återkom senare.
- Avsluta situationen om din samtalspartner inte vill fortsätta.

”Det bästa med frivilligarbete är att man gör något för andra. Det tvingar en att sluta vara så självcentrerad. Aktiv verksamhet med andra har hjälpt mig mycket, och det har varit lätt att komma med:
när man frågat mig, har jag inte sagt nej.”

Jani, Kamratgruppshandledare



Välkommen
med att dela
med i
verksamheten!



Kontaktuppgifter

- <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>
- vapaaehtoistoiminta@hel.fi
- www.vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Helsingfors stad/Kultur och fritid/Utvecklingstjänster

Utvecklingsexperter i utvecklingen av frivilligverksamheten:

- Meeri Kuikka +358 50 547 4287 meeri.kuikka@hel.fi
- Eliisa Saarinen + 358 50 595 5322 eliisa.saarinen@hel.fi
- Kristiina Stenman +358 40 334 7282 kristiina.stenman@hel.fi
- Soili Voipio +358 40 7160 957 soili.voipio@hel.fi

Länkar:

- <https://www.facebook.com/VapaaehtoistoimintaHelsinki>
- www.hel.fi
- <https://www.hel.fi/helsinki/sv/stad-och-forvaltning/delta/invanarverksamhet/>
- Guide för frivilliga:
https://www.hel.fi/static/sote/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisen_opas_2014.pdf (på finska)