



# Mikä vapaaehtoistoiminnassa innostaa ja kiinnostaa?

G-fest 24.9.2022

Minnaleena Ollanketo, vapaaehtoistoiminnan asiantuntija

- 1 Miten merkityksellisen elämän keskeiset elementit toteutuvat sinun vapaaehtoistehtävässäsi?
- 2 Omien vahvuuksien ja oman vapaaehtoistoiminnan motivaation tunnistaminen.
- 3 Yhteenveto ja keskustelua



Keliakialiitto

**1. Miten merkityksellisen  
elämän keskeiset elementit  
toteutuvat sinun  
vapaaehtoisuutehtäväsissäsi?**



# Merkityksellisen elämän keskeiset elementit – psykologiset perustarpeet

- Toteutuuko omassa vapaaehtoistehtävässasi/-työssäsi Frank Martelan esittämät ihmisen arvokkaan elämän perusrakenteet?
  - **Kyvykkyys**
  - **Vapaaehtoisuus**
  - **Läheisyys**
  - **Hyväntekeminen**





# Elämän kaksi keskeistä kysymystä

Frank Martelan elämäntaidon (=kyky elää hyvää elämä) kaksi avainkysymystä:

- **Mitä haluan tehdä?** > Mitkä asiat ovat tekemisen arvoisia? (elämänarvostus)
- **Miten saan sen tehtyä?** > Mitkä tekemisen tavat johtavat meidät parhaiten päämääräämme? (elämönhallinta)





**2. Omien vahvuuksien ja oman  
vapaaehtoistoiminnan motivaation  
tunnistaminen.**



# Pohdi hetken aikaa

1. Mitkä ovat sinun  
vahvuuksiasi?



Tutustu  
vahvuksiisi

# Vapaaehtoistoimijan motivaatio

- Jokaisella vapaaehtoistoimijalla tai toimintaan mukaan tulevalla on **moninainen kirjo vapaaehtoisuusiiviteja**, ja ne ovat yksilöllisiä.
- Motiivit kuvaavat ihmisen kiinnostuksen kohteita. Kiinnostuksen kohteita voidaan kuvata piirtämällä vapaaehtoistoimijan yksilöllinen motivaatiomalli.
- Tarkastellaan motivaatiota seuraavaksi **neljän ulottuvuuden kautta**. Nämä ulottuvuudet muodostuvat kahdeksasta eri näkökulmasta (= ulottuvuuksien ääripäät).
- Ulottuvuudet ovat: **1) Saaminen-Antaminen, 2) Pohdinta-Toiminta, 3) Etäisyys-Läheisyys ja 4) Jatkuuus-Uuden etsintä**.

➤ Tutustutaan seuraavaksi motivaatioihin ulottuvuus kerrallaan. Mieti jokaisen ulottuvuuden kohdalla, mihin kohtaan oma kiinnostuksesi vapaaehtoistoinnassa sijoittuu.



# Pohdinta – Toiminta ulottuvuus

## POHDINTA

- *"Vapaaehtoistoimintaan minua ovat ohjanneet arvoni – niitä haluan toteuttaa! Tehdä maailmasta hieman parempi, lämpimämpi paikka."* Mies, 65-vuotta
- Esimerkiksi **Pohdinnallisuus** tarkoittaa: Arvoja taustana tai toimintaan, roolimalleja, omaa henkistä kasvua, omien asioiden läpikäyntiä.

**Kuinka tärkeää POHDINTA on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

## TOIMINTA

- *"Minulle tärkeintä toiminnassa on konkreettinen tekeminen, ei puhuminen, ajattelu. Nähdä kättensä jälki. Mitä kaikkea yhdessä voikaan saada aikaan! --."* Mies, 67-vuotta
- Esimerkiksi **Toiminnallisuus** tarkoittaa: vapaa-ajan täyttämistä, konkreettista tekemistä, organisointia.

**Kuinka tärkeää TOIMINTA on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

Pohdinta



Toiminta

# Läheisyys – Etäisyys ulottuvuus

## LÄHEISYYS

- *”Kyllä ihan parasta on ryhmähenki – tämä joukko! Meitä on niin erilaisia tässä porukassa, ja yhteinen fiilis on aika mieletön. Tähän joukkoon on aina hyvä tulla. Tunnen, että kuulun tähän joukkoon, minulla on merkityksellinen paikka.”* Mies 35-vuotta
- Esimerkiksi **Läheisyys** vapaaehtoistoiminnassa tarkoittaa: uusien ihmisten tapaaminen, ryhmään kuuluminen, vuorovaikutus, halu edistää sosiaalisia verkostoja.

**Kuinka tärkeää LÄHEISYYS on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

## ETÄISYYS

- *”Kalenterini on ihan täynnä, enkä kerta kaikkiaan kestä ajatustakaan mistään uusista ryhmäjutuista. Yhteisön kanssa olemme sopineet, että voin kuitenkin olla puhelinsoiton päässä, ja käydä auttamassa yksinäisiä vanhuksia. Muita uusia ihmisiä en nyt halua tavata. On tärkeää, että toiminta joustaa.”* Nainen, 33-vuotta.
- Esimerkiksi **Etäisyys** vapaaehtoistoiminnassa voi tarkoittaa `oman jutun' etsimistä suhteessa omaan lähipiiriin, toiminnan joustavuutta ja epäbyrokraattisuutta, yhteistoimintaa -missä on riittävä etäisyys.

**Kuinka tärkeää ETÄISYYS on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

Läheisyys



Etäisyys

# Uuden etsintä – Jatkuvuus ulottuvuus

## UUDEN ETSINTÄ

- *”Minä olen lähtenyt toimintaan oppimaan ja kokemaan uutta! --. Jotain ihan muuta!”* Mies 42-vuotta.
- Esimerkiksi **Uuden etsintä** tarkoittaa: uuden teeman kiinnostavuutta, vastapainoa, uuden oppimista, laajennusta elämänpiiriin, omaa muutosta.

**Kuinka tärkeää UUDEN ETSINTÄ on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

## JATKUVUUS

- *”Tämä toiminta on kuin punainen lanka elämässäni: lapsuudessa saamani kasvatuksen arvot, harrastukseni, palkkatyöni, tämä kaikki liittyvät yhteen. --.”* Nainen, 67-vuotta.
- Esimerkiksi **Jatkuvuus** tarkoittaa: aihepiirin tuttuutta, aiempia mukavia kokemuksia, elämänkulkua, omaa identiteettiä, jatkoa omalle palkkatyölle, oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitoa.

**Kuinka tärkeää JATKUVUUS on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

Uuden etsintä



Jatkuvuus



# Saaminen – Antaminen ulottuvuus

## SAAMINEN

- *"Olen ollut yllättynyt siitä, miten valtavan paljon tästä toiminnasta saa: hyvää mieltä, ystäviä, kiehtovia kohtaamisia. Kyllä tämä on niin paljon plussanpuolella."* Nainen, 44-vuotta
- Saaminen voi liittyä myös: itsensä toteuttaminen, oma hyvinvointi, toiminnan palkitsevuus, tunnetason antoisuus, ryhtiä ajankäyttöön, työkokemuksia.

**Kuinka tärkeää SAAMINEN on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

## ANTAMINEN

- *"Minulle tärkeää on auttaa, antaa. Minä vain olen aina ollut tällainen luonne."* –Vapaaehtoinen, 58-vuotta.
- Antaminen voi liittyä myös: jonkin erityisryhmän tarpeet, halu auttaa, toive auttamisen leviämisestä, vastavuoroisuus, omat elämäkokemukset, joita haluaa jakaa.

**Kuinka tärkeää ANTAMINEN on sinulle vapaaehtoistoiminnassa?**

Saaminen



Antaminen

## Vapaaehtoisen motivaatiokartta

Tee oma motivaatiokarttasi!

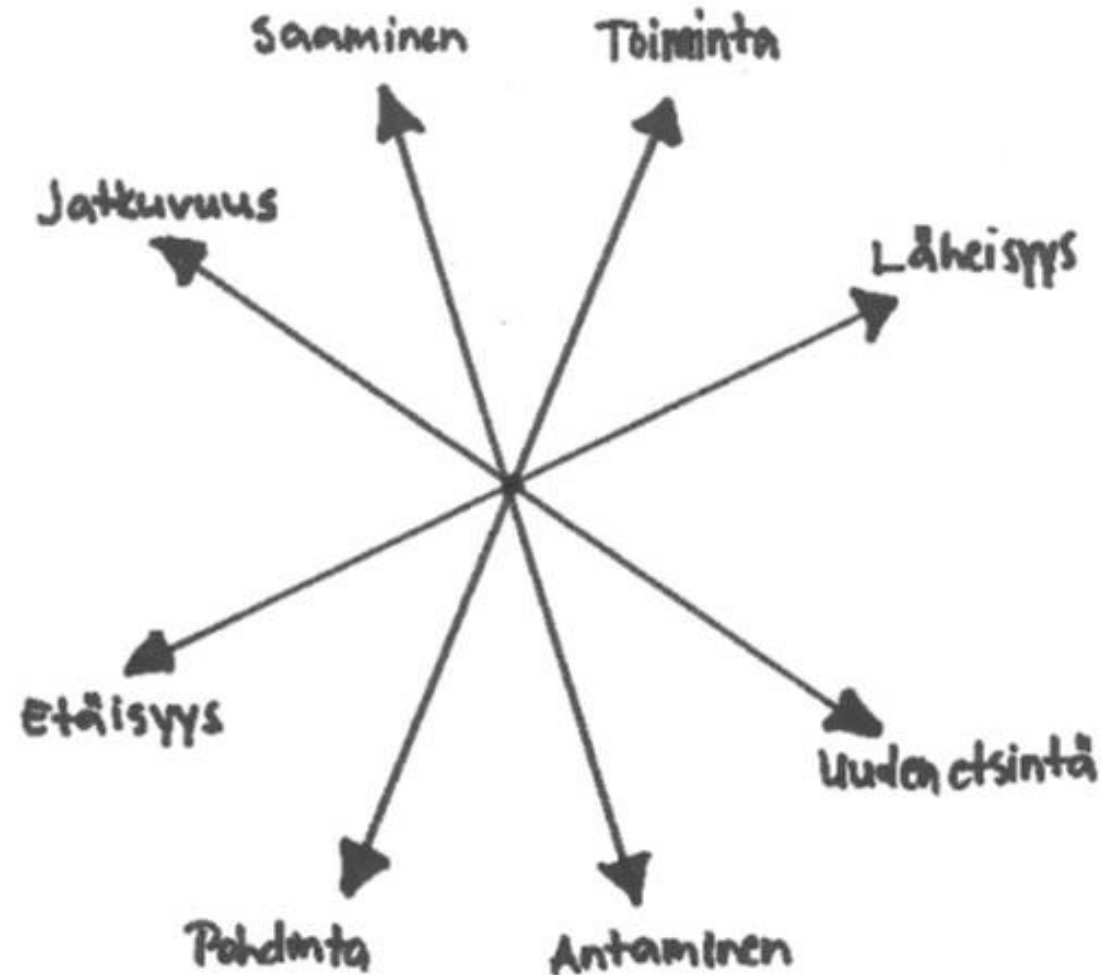
**Mikä sinua kiinnostaa ja innostaa vapaaehtoistoiminnassa?**

Tutustuit juuri kuvan jokaiseen neljään motivaatioulottuvuuteen.

**Mihin kohtaan sijoitit oman pisteesi, kullakin ulottuvuudella?** Sijoittamasi pisteen on tarkoitus kuvata sinun tämänhetkistä kiinnostustasi vapaaehtoistoimintaan.

Kuvaile muutamalla sanalla merkaamaasi pistettä/kohtaa ulottuvuusakselilla, **mitä se sinulle merkitsee?**

*Mikä sinua kiinnostaa ja innostaa vapaaehtoistoiminnassa?*

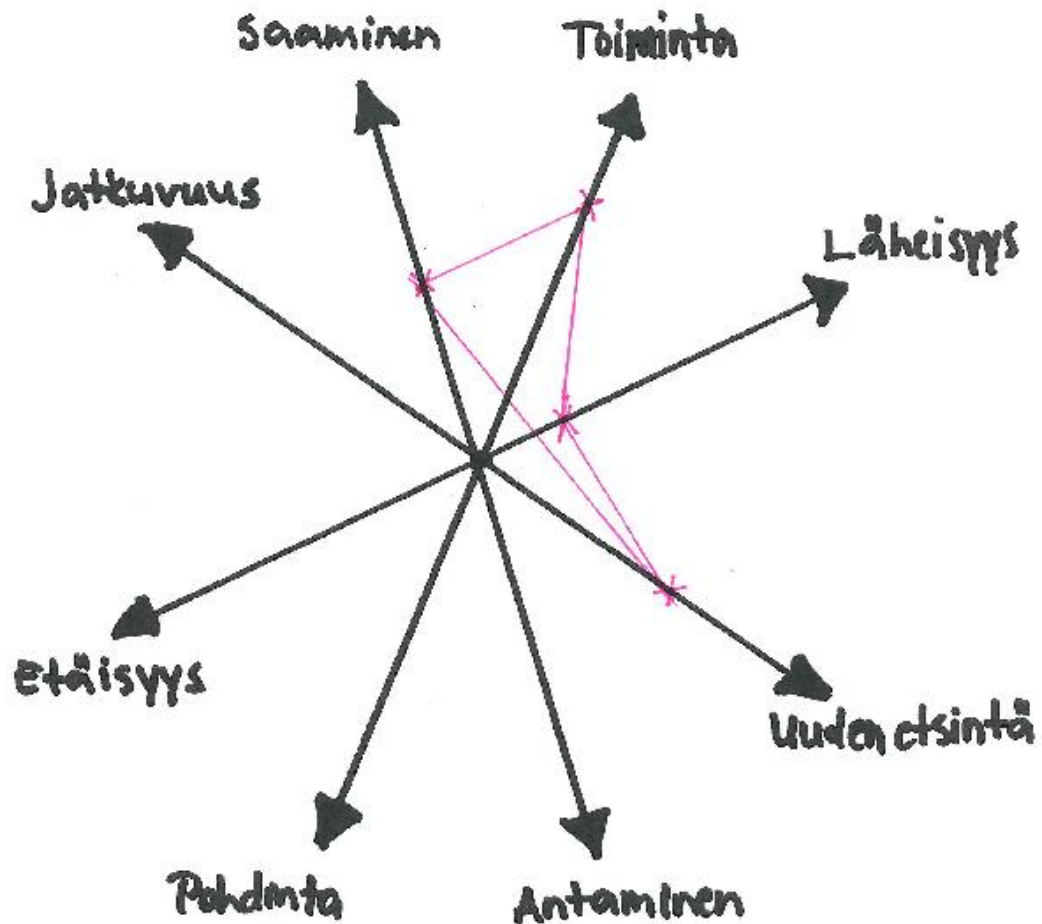


## Esimerkki 2. yksilöllisestä motivaatiokartasta

### Vapaaehtoisen timantti!

Tehtävävaihe 2.

Pisteiden yhdistäminen =  
timantin piirtäminen



Pohjautuu Pessin (ent. Yeung), A. B., 2005 Vapaaehtoistimanttiin



# Miten luet vapaaehtoistimanttiasi – tehtävävaiheessa?

1. Henkilökohtainen motivaatiokartta osoittaa, mitä ääripäätä henkilökohtainen motivaatio on lähempänä eli mitä kohti.
2. Samalla kartan piirtäminen toteuttaa toisen motivaatio- eli timanttimallin ideaa.
  - a) Ensiksikin se sisältää **itseän päin–itsestä poispäin** -ulottuvuus kokooman.
  - b) Toisekseen henkilökohtainen motivaatiokartta kuvaa **tämänhetkistä tilannetta** eli nykyistä näkemystä, ymmärrystä ja kokemusta menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta.

# Toisella tasolla eli kokoomatasolla motivaation neljästä ulottuvuudesta muodostuvat

Sisäänpäin suuntautuva vapaaehtoistoimijuus (itseään kohti)

- Pohdinta, etäisyys, jatkuvuus ja saaminen
- Kohti sisäistä pohdiskelua ja mietiskelyä, etäisyyttä toisista, tuttujen teemojen jatkuvuutta ja itselle saamista

Ulospäin suuntautuva vapaaehtoistoimijuus (itsestään poispäin)

- Toiminta, läheisyys, uuden etsintä ja antaminen
- Kohti sosiaalisia piirejä, toimintoja, uusia sisältöjä ja toisille antamista

Toinen ulottuvuussuunta ei ole vapaaehtoistiminnan kannalta toista parempi

# Palaa vahvuksiisi

- Mitä vahvuuksiasi voit hyödyntää vapaaehtoistehtävässasi?
- Mitä vahvuuksiasi haluaisit käyttää enemmän?
- Mitä vahvuuksiasi haluaisit kehittää vapaaehtoisena?



Tutustu  
vahvuksiisi



## 3. Yhteenveto ja keskustelua

Ydinkysymyksiä:

- Koetko tekeväsi merkityksellistä vapaaehtoistyötä?
  - Teetkö itsellesi merkityksellisiä asioita?
  - Teetkö itsesi merkitykselliseksi muille ihmisille?
- Koetko tekeväsi sisäisen motivaatiosi mukaista vapaaehtoistyötä?
  - Mitä pitää tapahtua, jotta voit toteuttaa sitä?



# Sisäinen motivaatio

- Kumpuaa ihmisen sisältä
  - tehtävät eivät kuormita samalla tavoin kuin ulkoisen pakon sanelemat
- Tekeminen itsessään on innostavaa
- Tehtävä koetaan mielenkiintoiseksi, innostavaksi, arvokkaaksi tai muuten sellaiseksi, että sitä tekee mielellään ja omasta tahdostaan
  - Alkuun ulkoisesta motivaatiosta suoritetusta tekemisestä voi ajan myötä tulla innostavaa (oppi nauttimaan tekemisestä)





# Kiitos!

Lähteinä käytetty mm.

- Yeung, A.B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. 104–125.
- Pessi, A.B. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta.

