

HYVÄ HALLITUSKAVERI

HELIN KESÄ 2024

”Yksi ainoa auringonsäde
riittää hävittämään miljoonia varjoja.”

- Fransiskus Assisilainen (1181-1226)

A portrait of Sari Marita Ikäheimo, a woman with dark hair and glasses, wearing a white knit top. She is standing in a forest with tall trees and sunlight filtering through the leaves. The background is slightly blurred, creating a bokeh effect.

Sari Marita Ikäheimo, sopusoinnuttaja

- Sosionomi AMK
- Työnohjaaja STOrY, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, kouluttaja, valmentaja ja joogaopettaja
- Yrittäjä Sopusointu hyvinvointipalveluissa
- Monipuolista yhteistyötä useiden eri järjestöjen kanssa vuosittain
- 2.1.2024 aloittanut Hengitysliitossa 50% työajalla Koronasta kuntoon hankkeessa asiantuntijana

Työpajan kulku

- ♥ Tustustutaan toisiimme
- ♥ Ajatuksia hyvästä hallituskaveruudesta
 - pelisäännöt ja toimintatavat
 - psykologinen turvallisuus
 - vapaaehtoistoiminnan periaatteet
- ♥ Pienryhmäkeskustelut/ideat ratkaisuiksi eri esimerkkitilanteisiin



Tutustutaan toisiimme

Seuraavan **10 min** aikana tehtävänäsi on esittäytyä mahdollisimman monelle henkilölle ja kertoa yhdellä lauseella, miksi olet hyvä hallituskaveri ja kuulla toisen vastaava esittäytyminen:

“ Olen Henna Hennanmäen hengitysyhdistyksestä ja olen hyvä hallituskaveri, koska....”



Vapaaehtoistoiminnan periaatteet

(Lähde: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton koulutusmateriaali)

Vapaaehtoisuus

- Vapaaehtoistoimintaan tullaan vapaaehtoisesti, omasta halusta. Olennaista vapaaehtoistoiminnassa on henkilön oma tahto sekä halu tehdä ja olla mukana toiminnassa.

Tasa-arvoisuus

- Toiminnassa kohdataan tasa-arvoisina ja jokaista mukana olevaa arvostetaan.

Vastavuoroisuus

- Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.

Palkattomuus

- Toiminnasta ei saa rahallista korvausta ja ”palkkana” on toiminnasta saadut kokemukset.

Ei-ammattimaisuus

- Tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoinen ei korvaa ammattilaista.



Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan

- Vapaaehtoinen on luotettava. Vapaaehtoisen on itse arvioitava voimavaransa, jotta hän ei lupa tehdä enemmän kuin ehtii ja jaksaa. Jokaisella on oikeus itse määritellä kuinka pitkäksi aikaahän haluaa sitoutua.

Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus

- Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös toiminnan päätyttyä.

Moninaisuus

- Vapaaehtoistoiminnassa suvaitaan kaikkia mukanaolevia heidän kansallisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta. Vapaaehtoinen kunnioittaa ja hyväksyy sen, että ihmisillä voi olla erilainen tausta ja erilaisia mielipiteitä.

Puolueettomuus

- Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti. Vapaaehtoinen ei asetu kenenkään puolelle, vaan pyrkii toimimaan yhteistyössä eri osapuolten kanssa.

Vapaaehtoisen ehdoilla toimiminen

- Jokainen on oman elämänsä asiantuntija ja vastaa itse tekemisistään. Vapaaehtoinen toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukena. Vapaaehtoisella on oikeus tukeen ja ohjaukseen tehtävässään.

Toiminnan mielekkyys

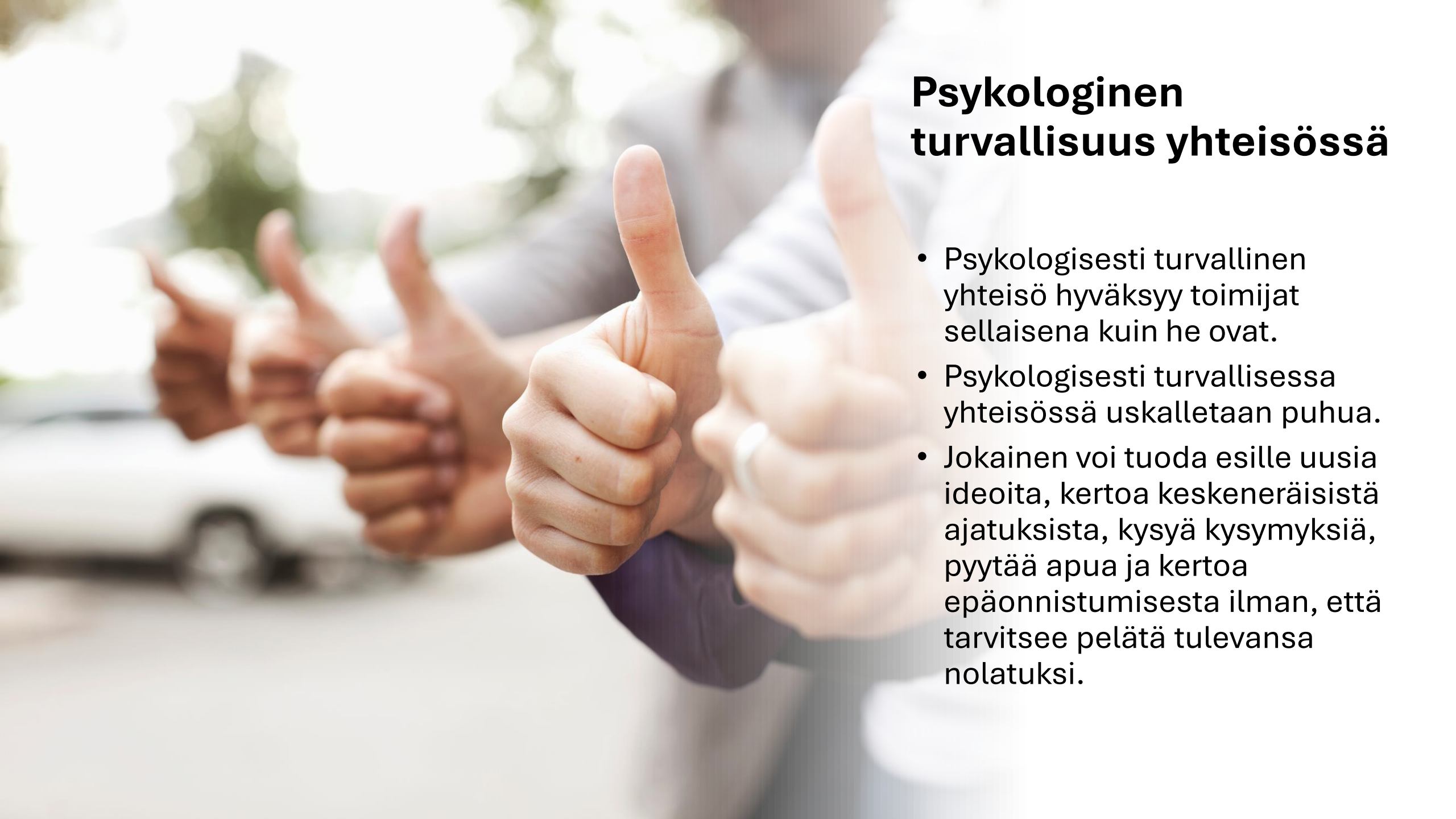
- Vapaaehtoistoiminnan on tarkoitus olla mielekästä kaikille toimintaan osallistuville. Vapaaehtoistoiminta ei saisi koskaan muodostua ikäväksi pakoksi.

Pelisäännöt ja toimintatavat

- Yhdistystoiminnassa pelisäännöt ovat tärkeitä.
- Ilmaisevat yhteisöntapaa toimia, yhdessä hyväksyttyjä arvoja, toimintamalleja ja pelisääntöjä.
- Yhdessä sovitut pelisäännöt auttavat ja edistävät yhdistyksen toimintaa yhteisen tavoitteen puolesta sekä luovat toimintaan turvallisuutta.
- Hyvän yhdistystoiminnan pelisääntöihin voi kuulua esimerkiksi avoin keskustelu, yhteistyö, vastuun jakaminen ja oikeudenmukainen kohtelu.
- On tärkeää, että jäsenet voivat yhdessä sopia ja noudattaa näitä sääntöjä ja toimintatapoja.

”Yhteisöön on helppo liittyä silloin, kun sen sanat ja teot kertovat samaa asiaa: sinä kuulut tänne.”

Von Essen & Simonen 2020

A blurred background image showing several people's hands giving thumbs up, suggesting a positive and supportive environment. The focus is on the hands in the foreground, which are slightly out of focus, while the background shows more hands and people, creating a sense of a large group.

Psykologinen turvallisuus yhteisössä

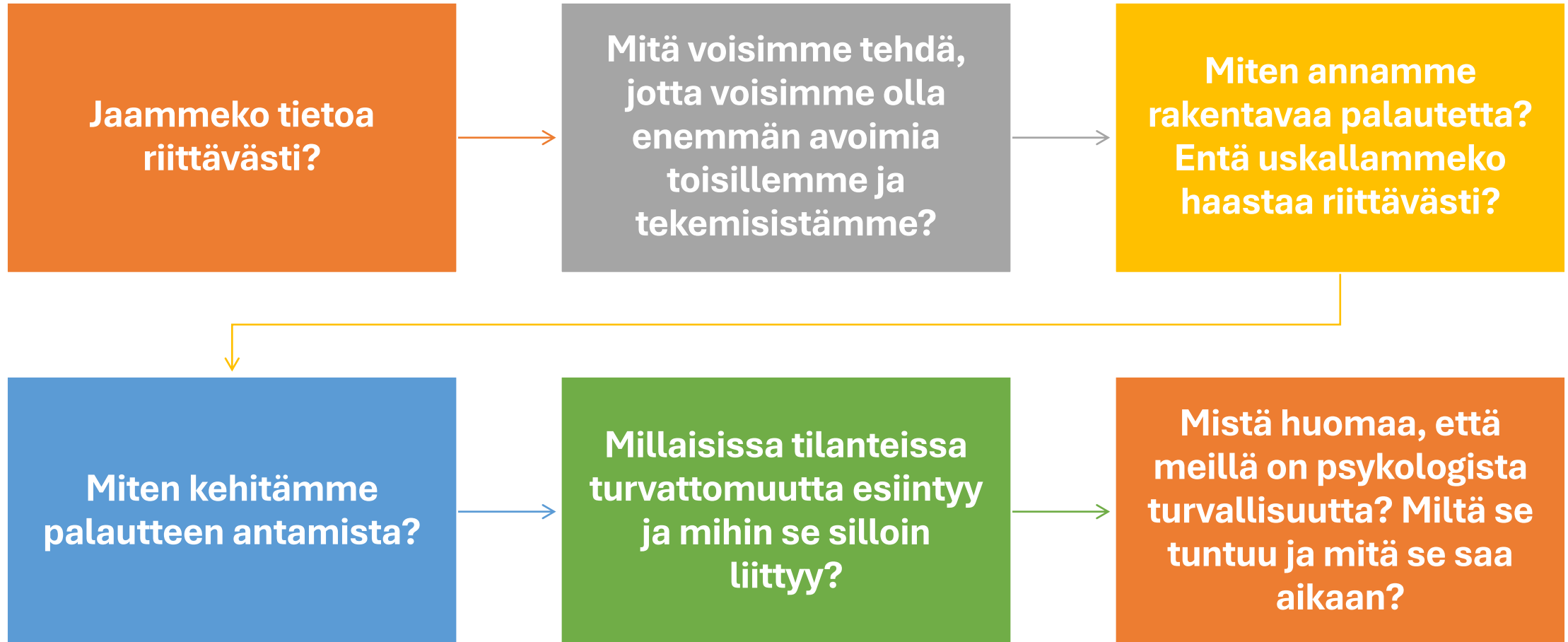
- Psykologisesti turvallinen yhteisö hyväksyy toimijat sellaisena kuin he ovat.
- Psykologisesti turvallisessa yhteisössä uskalletaan puhua.
- Jokainen voi tuoda esille uusia ideoita, kertoa keskeneräisistä ajatuksista, kysyä kysymyksiä, pyytää apua ja kertoa epäonnistumisesta ilman, että tarvitsee pelätä tulevansa nolatuksi.



Psykologinen turvallisuus vapaaehtoisuhteisössä

- Tunteita ilmaistaan sanallisesti.
 - Kenenkään ei tarvitse arvailla toisten tunteita ja ajatuksia.
- Asioita, jotka vaivaavat, uskalletaan ottaa puheeksi.
- Asioista puhutaan suoraan niiden kanssa, joita se koskee.
 - Toisista puhutaan selän takana vain hyvää.
- Jokaisen ehdotukset, ajatukset ja toiveet otetaan vakavasti.
- Mielenpitoja tuodaan esille loukkaamatta muita.
- Apua ja tukea voi pyytää matalalla kynnyksellä.
- Kiitos-sana on päivittäisessä käytössä.

Pohdittavaksi:

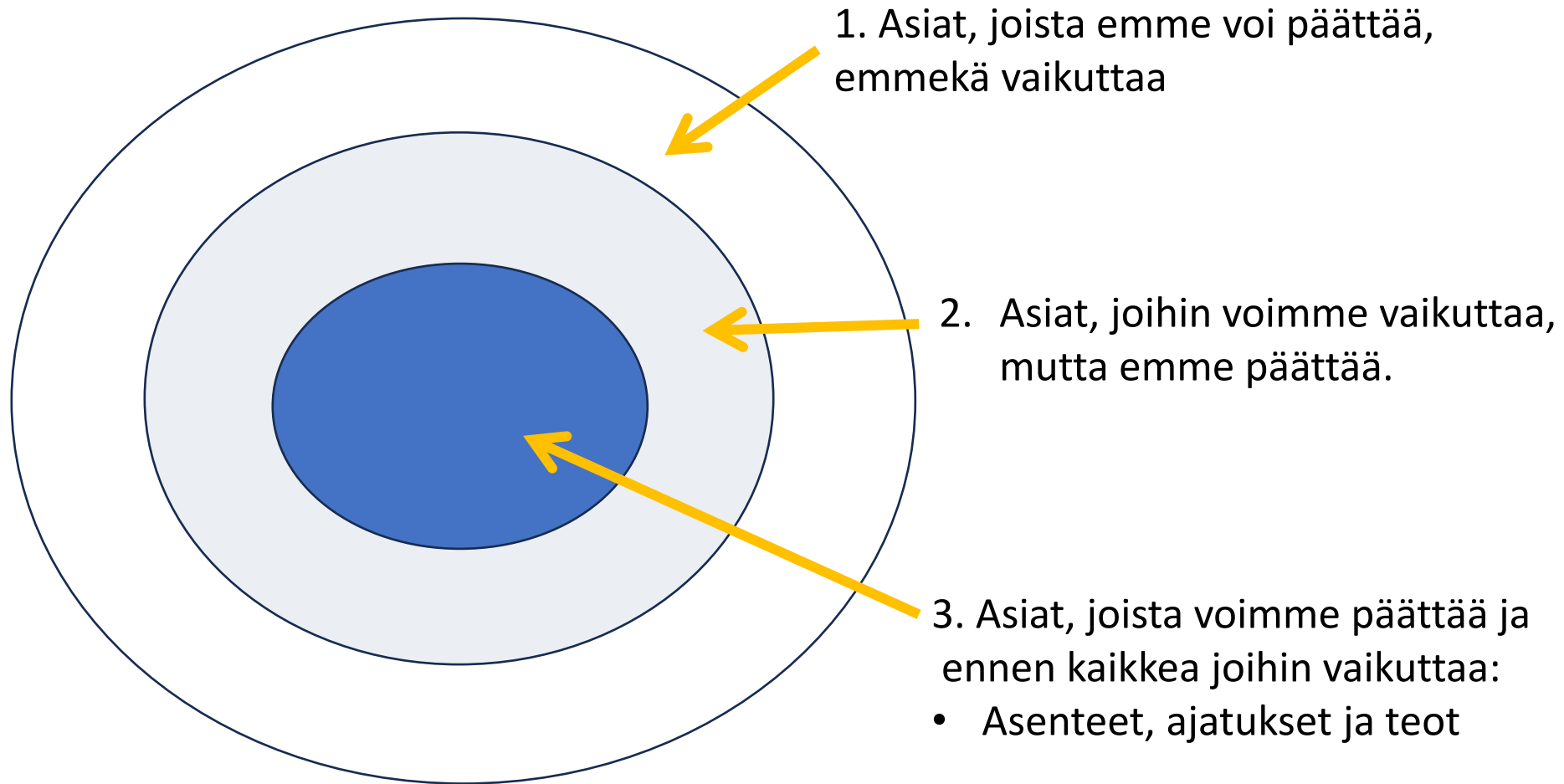




Pienryhmätyöskentely

VAIKUTTAMISEN KEHÄT

- Olennaista suunnata energia tarkoituksenmukaisesti asioihin, joihin voidaan vaikuttaa
- Epäkiitollisinta on suunnata energiaansa sellaisiin asioihin, joihin ei voi vaikuttaa



A photograph of a pile of horseshoes and wooden sticks on a grassy surface. The horseshoes are dark and rusty, while the sticks are light-colored and some have holes. The background is a soft-focus green lawn.

Pienryhmätyöskentely

Tehtävänä keksiä keinoja/ratkaisuja annettuihin kuvitteellisiin esimerkkitilanteisiin:

1. Hallituksessa esiintyy sisäpiirejä, joihin uudet ihmiset eivät pääse mukaan.
2. Osa ihmisistä jätetään huomioimatta tai heidän ehdotuksensa ohitetaan.
3. Osa ihmisistä on riitautunut, eivätkä he puhu toisilleen lainkaan.
4. Selän takana puhutaan toisista pahaa.
5. Hallituksessa esiintyy marttyyrimielialaa: ”Minä joudun taas hoitamaan kaiken yksin.”

A glass sphere, resembling a crystal ball, sits on the tip of a green leaf. The sphere reflects the surrounding green environment. The background is a soft, out-of-focus green.

*“Sovussa ja Soinnussa
itsensä ja maailmansa
kanssa.”*

Kiitos!