

Mee ja tee hyvää!

Selkokielineen opas vapaaehtoistyöstä

Sisällys

Tervetuloa: tutustu vapaaehtoistyöhön!.....	2
Mitä on vapaaehtoistyö?	2
Miksi vapaaehtoistyö on tärkeää?	3
Mistä olet kiinnostunut?	3
Miten pääset vapaaehtoiseksi?	5
Miten valmistaudut vapaaehtoistyöhön?.....	6
Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia on vapaaehtoisella?.....	7
Mitä taitoja tarvitset?	8
Mitä hyötyä on vapaaehtoistyöstä?	10
Opiskelu	11
Työnhaku.....	11
Mee ja tee hyvää.....	12

Tervetuloa: tutustu vapaaehtoistyöhön!

Mee ja tee hyvää on opas vapaaehtoistyöstä.

Tässä kerrotaan selkokielellä eli helpolla kielellä:

- Mitä on vapaaehtoistyö?
- Mitä tarkoittaa olla vapaaehtoinen?
- Mitä hyötyä vapaaehtoistyöstä on opiskelussa ja työnhaussa?

Opas on tarkoitettu kaikille,
jotka ovat kiinnostuneita vapaaehtoistyöstä.

Oppaassa on **ohjeita ja tehtäviä**.

Tehtävät auttavat sinua pohtimaan:

- Mistä olet kiinnostunut?
- Mitä jo osaat?
- Mitä haluat oppia?

Tunnistat oppaan erilaiset osat merkeistä:

T	Tee tehtävä.
!	Saat lisää tietoja!
?	Pohdi: mitä?

Mitä on vapaaehtoistyö?

Vapaaehtoistyö on työtä,
jota teet ilman palkkaa.
Vapaaehtoistyön tekijä on vapaaehtoinen.

Vapaaehtoistyöstä et saa rahaa,
mutta haluat tehdä sitä.
Sinä päätät,
kuinka paljon aikaasi käytät vapaaehtoistyöhön.
Voit myös lopettaa vapaaehtoistyön silloin,
kun haluat.

Vapaaehtoisena voit auttaa
ihmisiä, eläimiä tai luontoa.
Voit myös edistää sinulle tärkeitä asioita
eli vaikuttaa yhteiskuntaan.

Voit etsiä itsellesi sopivan paikan,
jossa teet vapaaehtoistyötä.
Vapaaehtoistyötä voit tehdä
esimerkiksi järjestössä tai seurassa,

esimerkiksi jalkapalloseurassa tai vanhainkodissa.

Miksi vapaaehtoistyö on tärkeää?

Vapaaehtoistyöstä saat:

- hyvän mielen,
kun voi tehdä jotain hyödyllistä ja auttaa muita
- kivan harrastuksen
- uusia kavereita
- kokemusta, jonka avulla voit päästä palkkatyöhön
- opiskeluun opintoja:
selvitä ja varmistaa se omasta koulustasi.

Vapaaehtoistyössä opit uusia asioita, esimerkiksi

- kieliä, esimerkiksi suomen tai ruotsin kieltä
- työelämän taitoja,
esimerkiksi digitaitoja tai ryhmässä työskentelyä
- lisää suomalaisesta yhteiskunnasta
- vuorovaikutustaitoja
- paljon muita taitoja,
joita tarvitaan vapaaehtoisen työpaikassa.

!

[Katso videosta Ahmat Hosseinin haastattelu.](#)

Humakin opiskelija Ahmad Hosseini kertoo, miksi hän on tehnyt vapaaehtoistyötä ja mitä hän on siitä oppinut.

!

[Katso videosta Fathi Osmanin haastattelu.](#)

African Care -järjestön Fathi Osman kertoo, miksi vapaaehtoistyö on tärkeää.

Mistä olet kiinnostunut?

Jokainen on hyvä jossain asiassa. Pohdi:

- Missä sinä olet hyvä?
- Mikä sinua kiinnostaa?
- Mikä on sinulle tärkeää?

Samalla selvität,
miksi haluat vapaaehtoiseksi.

Vapaaehtoistyössä voit käyttää
omia hyviä ja vahvoja puolia eli vahvuuksia.

Saat myös käyttää taitoja,
joita jo osaat.
Se innostaa muita ja sinua itseäsi.
Lisäksi opit paljon uutta.

Kerro muille, mistä asioista olet kiinnostunut
ja mitä taitoja sinulla on.
Kokeile myös uusia asioita!

?

**Kenen kanssa voisit harjoitella kertomista:
missä olet hyvä ja mikä sinua kiinnostaa?**

T

Tee tehtävät

1. Taulukossa on asioita vapaaehtoistyöstä.
Ympyröi taulukosta 2–4 asiaa,
jotka ovat sinulle tärkeitä.
Voit myös kertoa niistä,
kun haet vapaaehtoiseksi!
2. Tutustu sanalistaan, jossa on vahvuuksia.
Mitä vahvuuksia sinulla on?
Mitä niistä voisit käyttää vapaaehtoisena?
Kirjoita kolme (3) vahvuutta taulukon tyhjiin ruutuihin.
3. Vapaaehtoisen toiminta voi liittyä esimerkiksi näihin:
 - liikunta
 - luonto
 - eläimet
 - lapset
 - ikäihmiset
 - yhteiskunnassa vaikuttaminen.

Mistä sinä olet kiinnostunut?
Kirjoita ne taulukon alimmalle riville.

			Omat vahvuudet (3)
Haluan auttaa muita ja tehdä hyvää.	Haluan oppia uusia asioita.	Haluan tutustua uusiin ihmisiin.	
Haluan vaikuttaa.	Haluan käyttää omia vahvuuksiani.	Haluan kokeilla työntekoa.	
Haluan oppia suomen kieltä .	Haluan oppia työelämän taitoja.	Jotain muuta, mitä?	
Minua kiinnostaa (1-3):			

Miten pääset vapaaehtoiseksi?

Nyt olet pohtinut,
mikä sinua kiinnostaa
ja mitä jo osaat.
On siis aika etsiä vapaaehtoisen paikkoja,
jotka sopivat sinulle!

Voit löytää vapaaehtoistyön paikan netistä.
Kirjoita hakukenttään ”vapaaehtoistyö”
ja paikkakunta tai alue, missä haluaisit työskennellä.

Voit myös ottaa suoraan yhteyttä paikkaan,
joka kiinnostaa sinua.
Lähetä sähköpostia, soita tai mene käymään!
Kysy tutuilta ihmisiltä lisää tietoja alueen vapaaehtoistyöstä.

Löydät vapaaehtoistyöpaikkoja myös näiltä sivuilta:

- vapaaehtoistyö.fi
- lähellä.fi

?

Kuka voisi auttaa sinua vapaaehtoispaikan etsimisessä?
Voisiko se olla esimerkiksi
joku perheestäsi, kaveri, opettaja tai valmentaja?

!

[KSL-opintokeskus on tehnyt materiaalin Ohjaajana monikulttuurisessa vapaaehtoistyössä.](#)

Voit kertoa siitä työpaikalla,
jossa olet vapaaehtoisena.

T

Tee tehtävät: Tavoitetta kohti!

Oletko jo innostunut vapaaehtoistyöstä?
Toivottavasti!

Tee reitti kohti vapaaehtoisuutta.

1. Selvitä, mitä vapaaehtoistyön mahdollisuuksia on alueellasi.
Kirjoita netin hakukenttään ”vapaaehtoistyö”
ja paikkakunnan tai alueen nimi.
Löysitkö jotakin kiinnostavaa?
Kirjoita kiinnostavat paikat.
2. Valitse yksi kiinnostava vapaaehtoistyön paikka.

Kirjoita se kohtaan *Tavoite*.

Esimerkiksi tavoite voi olla koripalloseura.

Tavoite voi olla myös unelma
tai mikä tahansa mukava juttu.

Kirjoita se, jos et löytänyt
kiinnostavaa vapaaehtoisen paikkaa.

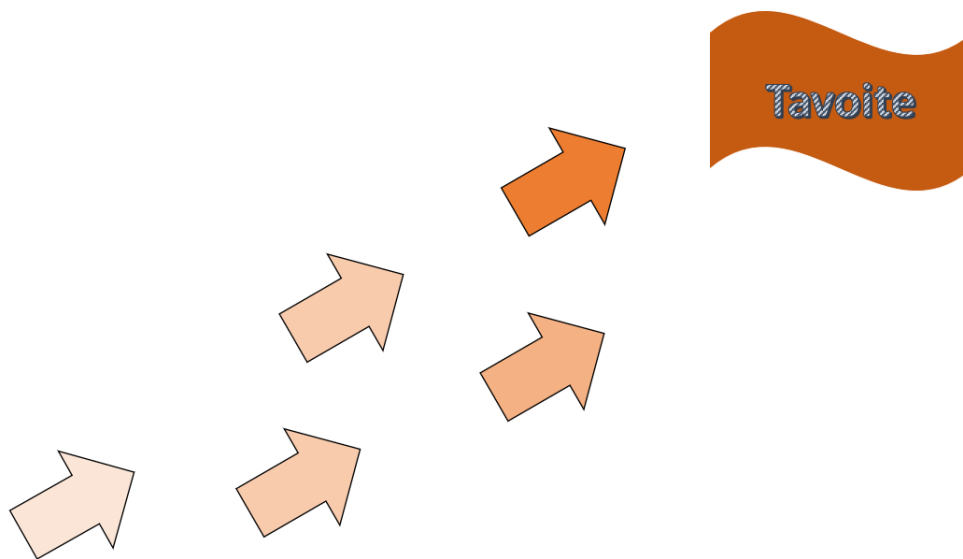
3. Mitä sinun pitää vielä tehdä,
että pääset vapaaehtoistyön paikkaan,
johon haluaisit?

Pohdi ja kirjoita ne.

4. Kirjoita nuoliin asioita,
jotka auttavat sinua eteenpäin.

Esimerkiksi:

- a. Ota yhteyttä työpaikkaan (soita, lähetä viesti)
Kerro, että olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä.
- b. Kysy, voitko tulla tutustumaan.
- c. Käy vapaaehtoistyön paikassa.
- d. Sovi käytännön asioista,
esimerkiksi vapaaehtoistyön aloitus!



Miten valmistaudut vapaaehtoistyöhön?

Keskustele käytännön asioista

ennen kuin aloitat vapaaehtoisena.

Sovi työajoista ja tehtävistä

vapaaehtoistyöstä vastaavan henkilön tai ohjaajan kanssa.

Kerro hänelle rohkeasti,

mitkä asiat kiinnostavat sinua.

Kerro myös,
mitä haluat tehdä ja oppia.

Kysy uudestaan,
jos jokin on epäselvää.
Varmista, että olet ymmärtänyt oikein.

Jokaisessa vapaaehtoistyöpaikassa
sovitaan käytännön asioista.
Niitä ovat esimerkiksi
perehdytys, pukeutuminen, tavat,
oikeudet ja velvollisuudet.

Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia on vapaaehtoisella?

Sinun täytyy noudattaa työaikoja,
kun olet vapaaehtoisena.
Sinun täytyy tehdä tehtävät,
joista olet sopinut.

Voit lopettaa vapaaehtoistyön,
kun haluat.
Kerro siitä etukäteen,
jotta työpaikalla on aikaa järjestää
sinun tehtäväsi muille.

Olet vapaaehtoinen, et työntekijä.
Sinulla on silti oikeuksia ja velvollisuuksia.

Oikeudet tarkoittavat asioita,
joita saat tehdä tai sinulla on oikeus:

- Saat perehdytyksen.
- Saat tukea ja ohjausta.
- Sitoudut toimintaan ajaksi,
joka sopii sinulle.
- Voit kieltäytyä tehtävästä työpaikalla.
- Voit lopettaa vapaaehtoistyön, kun haluat.
- Saat vapaaehtoistyöstä iloa,
ja se lisää jaksamista.

Velvollisuudet ovat asioita,
joita sinun täytyy noudattaa tai tehdä:

- Kunnioitat vaitiolovelvollisuutta
eli et kerro työpaikan asioita muualla.

- Pidät kiinni sovituista asioista.
- Ilmoitat työpaikalle, jos et pääse työpaikalle sovittuun aikaan.
- Noudatat työpaikan sääntöjä
- Olet päihteetön.

?

Opitko edellisistä jotain uutta?

Mitkä asiat jäivät mieleesi?

!

Lue lisää muistilistasta:

Vapaaehtoistyön aloituskeskustelu.

!

Tutustu suomalaiseen työelämään, jos sinulla ei ole paljon työkokemusta.

Katso esimerkiksi video

[Suomi kodiksi. Millainen on suomalainen työelämä?](#)

Mitä taitoja tarvitset?

Kohtaat työpaikan työntekijöitä, muista vapaaehtoisia ja usein myös asiakkaita.

Siksi **kohtaamistaidot** ovat tärkeitä.

Kohtaamistaidot tarkoittavat vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa.

Esimerkiksi otat muut huomioon, olet läsnä ja kuuntelet.

Muista viisi (5) K-kirjaimella alkavaa sanaa:

kerro, kysy, kunnioita, kokeile ja kiinnostu.

Ne liittyvät kohtaamistaitoihin.

Kerro itsestäsi.

Kerro myös, mitkä asiat kiinnostavat sinua.

Silloin saat tehtäviä,

joita haluat tehdä.

Niin sinusta on hyötyä muille.

Kerro ohjaajallesi asioista,

jotka vaivaavat sinua.

Kerro aina, kun et ymmärrä,

mitä täytyy tehdä.

Kysy rohkeasti uudestaan epäselvistä asioista.

Älä arvaile, vaan kysy,

mitä sinun täytyy tehdä.
Kysy, mitä voisit tehdä seuraavaksi.

Kunnioita aina muita ihmisiä.
Kaikki ihmiset ovat erilaisia mutta samanarvoisia.
Kysy ihmisiltä,
mitä heille kuuluu
tai mikä tuntuu hyvältä.
Vain niin saat selville,
minkälainen olo heillä on.
Kaikki eivät osaa vastata.
Ajattele silloin,
mikä tuntuu sinusta hyvältä ja mikä ei.
Kunnioita myös sääntöjä,
joita on vapaaehtoistyön paikassa.

Kokeile rohkeasti uusia asioita.
Vapaaehtoisena saat kokeilla omia taitojasi.
Saat myös kokemuksia,
mikä työ voisi sopia sinulle.

Kiinnostu ja innostu!
Vapaaehtoistyössä voit innostua
sinulle uusista asioista.
Suhtaudu avoimesti asioihin ja ihmisiin.
Silloin löydät uusia, kiinnostavia asioita.

Kuvassa on ”kohtaamisen käsi”.
Se on muistilista vuorovaikutuksen tilanteisiin.
Voi tulostaa sen tai ottaa näytöltä kuvakaappauksen.



T

Tee tehtävät: Kohtaamisen käsi

1. Tutki kuvaa "Kohtaamisen käsi".
Miten sinä olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa?
2. Jatka lauseita.

Itsestäni kertominen on minun mielestäni.....

Kysyminen on minulle.....

Kunnioitus tarkoittaa minulle.....

Uusien asioiden kokeileminen on minulle.....

Kiinnostun.....

3. Kirjoita kuvaan "Kohtaamisen käsi"
omat vastauksesi ja huomiosi.
Voit myös kirjoittaa omat vinkkisi
hyvästä kohtaamisesta.

?

Kenen kanssa voisit keskustella lisää kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta?

Mitä hyötyä on vapaaehtoistyöstä?

Muista pyytää aina todistus vapaaehtoistyöstä,
koska voit tarvita sitä opiskelussa tai työnhaussa.

Joistain vapaaehtoistyön paikoista
saa digitaalisen osaamismerkkin.

Esimerkiksi Helsingin aikuislukio myöntää digitaalisen osaamismerkkin, kun vapaaehtoinen on tehnyt vapaaehtoistyötä vähintään 20 tuntia. [Näet merkin Helsingin aikuislukion sivulla Oppijana vapaaehtoistyössä.](#)

Opiskelu

Kerro koulussa tai oppilaitoksessa, että teet vapaaehtoistyötä tai olet joskus tehnyt sitä. Monissa kouluissa ja oppilaitoksissa voit saada vapaaehtoistyöstä suorituksen opintoon, eli vapaaehtoistyö voidaan opinnollistaa.

Selvitä, korvaako vapaaehtoistyö jonkin opinnon. Esimerkiksi kielten tai yhteiskuntaopin vapaasti valittavat kurssit voivat olla sellaisia. Kysy siitä omalta opettajalta tai opinto-ohjaajalta. Näytä todistus vapaaehtoistyöstä.

!

Oppijana-hanke on tehnyt oppilaitoksille oppaan *Tietoa oppilaitokselle vapaaehtoistyön opinnollistamiseksi.*

Työnhaku

Vapaaehtoistyö on arvokas työkokemus, vaikka et ole saanut siitä palkkaa. Kerro aina vapaaehtoistyöstä, kun haet töitä. Se voi tärkeitä apu työhauksa.

Voit myös pyytää vapaaehtoistyön paikan työntekijää suosittelijaksi. Hän on henkilö, joka voi kertoa, mitä osaat. Kerro suosittelijasta työhauksa.

T

Tee tehtävä: Selfie-osaamismerkki

Työhauksa kerrot osaamisestasi. Sinulla ei ehkä ole kaikesta osaamisesta todistuksia. Silloin voit tehdä oman digitaalisen osaamismerkkin. Voit jakaa sitä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Voit liittää sen myös sähköiseen CV:hen eli ansioluettelosi.

[Kirjaudu sivustolle Open Badge Passport](#)

ja tee oma osaamismerkki.

Osaamismerkkin voi suunnitella Canva-ohjelmalla.

Ohjeet Canvasta on Humakin sivuilla.

!

Lisää työnhausta

Linkeistä löydät vinkkejä työnhakuun:

- [Duunikoutsu - mobiilisovellus](#):
maksuton sovellus 13–25-vuotiaille nuorille,
jotka ovat hakemassa TET-paikkaa, kesätöitä,
harjoittelupaikkoja tai työpaikkaa.
- [Oikotien vinkit](#):
työnhakuvinkkejä ja työpaikkailmoituksia
- [Duunitorin työnhakuopas](#):
tietoa työhakemuksesta, CV:stä
ja esimerkiksi työhaastattelusta.
- [TE-toimiston työnhakuvinkit](#):
vinkkejä esimerkiksi työhakemukseen ja CV:hen.

Mee ja tee hyvää

Miltä tuntuu?

Oletko valmis menemään ja tekemään hyvää vapaaehtoisena?

Etsi rohkeasti vapaaehtoistyön paikkaa ja kysy apua.
Koulussa, harrastuksissa tai työpaikalla on varmasti joku,
joka osaa ja haluaa auttaa sinua.

Näin kertovat nuoret,
jotka olivat vapaaehtoisia OppiJana-hankkeessa:

Mikä oli kivaa?

”Oli kivaa olla erilaisten ihmisten kanssa.”

Mitä opit?

*”Sosiaalisuus, lastenhoito ja vuorovaikutustaidot.
Itsevarmuus ja rohkeus toimia muiden kanssa.”*

Mikä oli kivaa?

”Muitten ihmisten kohtaaminen.

Kuvataidetaitoja, pääsin näyttämään taitojani.”

Hienoa vapaaehtoistyön kokemusta myös sinulle!