

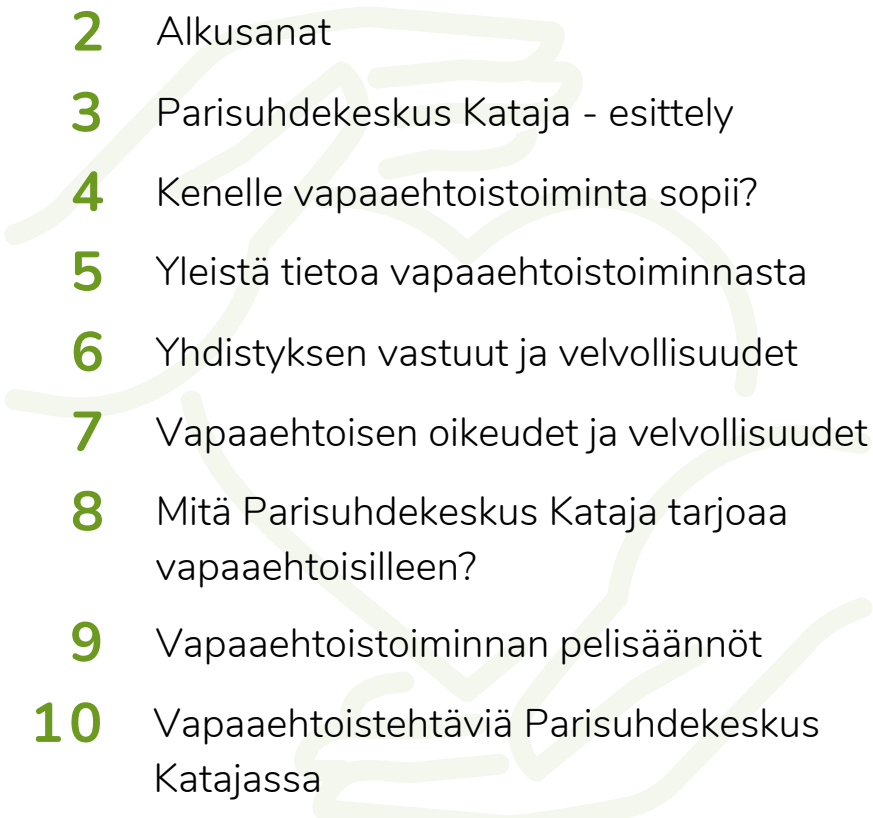


VAPAAEHTOISTOIMIJAN KÄSIKIRJA



Vapaaehtoistoimijan käsikirja
parisuhdekeskus.fi

SISÄLLYSLUETTELO

- 
- 2 Alkusanat
 - 3 Parisuhdekeskus Kataja - esittely
 - 4 Kenelle vapaaehtoistoiminta sopii?
 - 5 Yleistä tietoa vapaaehtoistoiminnasta
 - 6 Yhdistyksen vastuut ja velvollisuudet
 - 7 Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet
 - 8 Mitä Parisuhdekeskus Kataja tarjoaa vapaaehtoisilleen?
 - 9 Vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt
 - 10 Vapaaehtoistehtäviä Parisuhdekeskus Katajassa
 - 11 Toiminnan arvot
 - 12 Jäseneksi

ALKUSANAT

Tämä käsikirja esittelee Parisuhdekeskus Kataja ry:n vapaaehtoistoimintaa. Käsikirjan tavoitteena on antaa perustietoa vapaaehtoisena toimimiseen.

Parisuhdetyössä on tehty vertaisuuteen perustuvaa vapaaehtoistyötä vuosikymmeniä. Tuhannet ihmiset ja parit ovat saaneet toiminnasta tukea omaan parisuhteeseen. Osallistujat ovat saaneet tukea, joka on auttanut parhaimmillaan parisuhteessa läpi vaikeidenkin aikojen. Toiminnan ja tuen positiiviset heijastukset ulottuvat koko perheen hyvinvointiin ja vaikuttavat siten myönteisesti koko yhteiskuntaan.

Vapaaehtoistoiminta on arvokasta yksilöille, voimaannuttaen sekä vapaaehtoista että toimintaan osallistuvaa. Vapaaehtoistoiminta on myös yhteiskunnallisesti merkittävää, sillä suomalainen yhteiskunta ei toimisi ilman vapaaehtoisten työpanosta. Yhteiskunta ei olisi tämän näköinen kuin se nyt on ilman vapaaehtoisten aktiivisuutta. Ihmiset jäisivät ilman vapaaehtoistoimintaa vaille monenlaista tukea eri elämäntilanteissa. Vapaaehtoisena sinä voit olla osaltasi vahvistamassa yhteiskuntamme hyvinvointia.

PARISUHDEKESKUS KATAJA

- esittely

Parisuhdekeskus Kataja ry vuonna 1994 perustettu ennaltaehkäisevän ja vahvistavan parisuhdetyön valtakunnallinen uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton kansalais- ja asiantuntijajärjestö. Yhdistys perustettiin organisoimaan ja kouluttamaan parisuhdetyön toimijoita sekä tiedottamaan kootusti vahvistavasta toiminnasta valtakunnallisesti. Toiminnassa keskitytään vahvistavan, ennaltaehkäisevän työn kehittämiseen ja vertaisohjaajien kouluttamiseen. Tuemme pareja tarjoamalla monipuolisesti erilaisia matalan kynnyksen tuen muotoja. Keskeinen työn painopiste on tukea parisuhdetta, kun perheessä on sairautta. Lisäksi koulutamme vapaaehtoisia ja ammattilaisia, sekä teemme vahvaa vaikuttamistyötä.

Parisuhdekeskus Katajan toimintaa linjaa hallitus, johon kuuluvat puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Lisäksi hallitukseen valitaan kaksi varajäsentä vuosittain.



KENELLE VAPAAEHTOIS- TOIMINTA SOPII?

Parisuhdekeskus Katajan vapaaehtoistoimintaa on monipuolista ja voit käyttää hyödyksi osaamistasi tai tulla avoimin mielin kouluttautumaan ihan uuteen tehtävään. Voit tehdä vapaaehtoistoimintaa kertaluontoisesti tai säännöllisesti.



Parisuhdekeskus Katajan vapaaehtoistoiminta sopii yli 18-vuotiaille, jotka kokevat toiminnan ja järjestön arvot omikseen. Sinun ei tarvitse olla parisuhde- tai ihmissuhdealan ammattilainen. Olet tervetullut mukaan omana itsenäsi. Suunnitellaan yhdessä juuri sinulle sopiva vapaaehtoispolku ja tapa olla toiminnassa mukana. Voit tulla mukaan yksin, yhdessä kumppanin tai ystävän kanssa. Vapaaehtoisena sinun ei koskaan tarvitse toimia yksin. Tukenasi on aina työntekijä sekä mahdollisesti toinen vapaaehtoinen, vaikka olisit alun perin tullutkin toimintaan mukaan yksin.



YLEISTÄ TIETOA PARISUHDEKESKUS KATAJAN VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

Vapaaehtoistoiminnan perustehtävä Parisuhdekeskus Katajan toiminnassa on tarjota tapahtumia ja matalan kynnyksen palveluja parisuhteessaan tukea kaipaaville.

Parisuhdekeskus Katajassa yksi keskeisistä työn painopisteistä on tukea parisuhdetta, kun perheessä on sairautta. Jos tämä teema koskettaa elämääsi, sinulla on mahdollisuus tulla tekemään vapaaehtoistoimintaa tästä näkökulmasta.

Yhteistä kaikissa vapaaehtoistehtävissä on, että ne räätälöidään aina yksilökohtaisesti vapaaehtoisen oman mielenkiinnon, kokemuksen ja mahdollisuuksien pohjalta. Vapaaehtoistoiminnassa toimitaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Ennen tehtävien aloittamista haastattelemme vapaaehtoiset, perehdytämme toimintaan sekä tarjoamme tehtävään liittyvän koulutuksen tai perehdytyksen.



Vapaaehtoistoiminta perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja palkattomuuteen. Yhteistä on halu tehdä hyvää tärkeäksi koetun asian puolesta.

Yhdistyksen jäsenyys ei ole vapaaehtoistoimintaan mukaantulon edellytys, mutta toivotamme sinut lämpimästi mukaan jäseneksi tukemaan toimintaa ja vaikuttamaan yhdistyksen päätöksenteossa.



YHDISTYKSEN VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

Parisuhdekeskus Kataja on vastuussa vapaaehtoistojen valinnasta, koulutuksesta, toiminnan organisoinnista ja kehittämisestä. Huolehdimme myös vapaaehtoisten turvallisuudesta ja varmistamme, että vapaaehtoisella on aina joko toinen vapaaehtoinen työparina tai järjestön työntekijän tuki hänen toimiessaan tehtävissään.

Vapaaehtoistoimintaa ei tehdä palkkiota vastaan ja lähtökohta toiminnassa on, ettei siitä koidu kuluja vapaaehtoiselle itselleen. Vapaaehtoisille korvataan mahdolliset matkakulut. Matkat tehdään edullisimman vaihtoehdon mukaan. Jos julkinen kulkuväline ei ole mahdollinen, neuvotellaan siitä aina erikseen vapaaehtoisen ja Parisuhdekeskus Katajan työntekijän kesken.

VAPAAEHTOISEN OIKEUDET

- toimia vapaaehtoisena omia kokemuksiaan ja vahvuuksiaan hyödyntäen
- sitoutua itselle sopivaksi ajaksi ja itselle sopivaan tehtävään
- kieltäytyä tarjotusta tehtävästä
- osallistua vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen
- saada perehdytystä, ohjausta ja koulutusta sekä muuta tarvittavaa tukea
- lopettaa vapaaehtoistoiminta niin halutessaan
- kuulua Parisuhdekeskus Katajan vakuutukseen piiriin toimiessaan tehtävissään
- osallistua vapaaehtoisten tapaamisiin ja virkistystoimintaan
- saada toiminnasta iloa ja jaksamista

VAPAAEHTOISEN VELVOLLISUUDET

- noudattaa vapaaehtoistoiminnan sovittuja pelisääntöjä
- ilmoittaa ajoissa, jos tulee este hoitaa sovittu tehtävä
- sitoutua Parisuhdekeskus Katajan toimintaperiaatteisiin ja arvoihin
- ilmoittaa työntekijälle, mikäli kokee tuen tai avun tarvetta
- Ilmoittaa työntekijälle, jos haluaa lopettaa vapaaehtoisena toimimisen
- toimia päihteettömänä

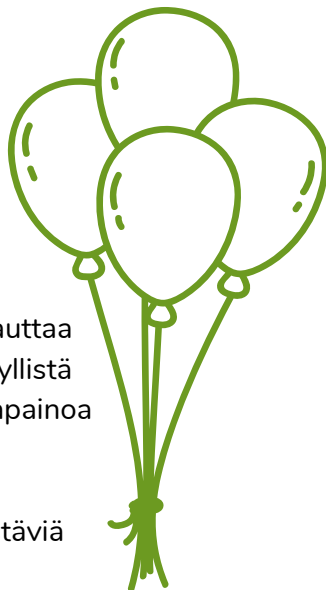
MITÄ PARISUHDEKESKUS KATAJA TARJOAA VAPAAEHTOISILLEEN?

Järjestömme tarjoaa monia mahdollisuuksia merkitykselliseen ja mielekkääseen vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoisena voi osallistua milloin sinulle itselle parhaiten sopii ja olla mukana toiminnassa joko pidempään tai kertaluonteisesti. Auttamalla saat myös itsellesi arvokasta pääomaa, iloa ja hyvää mieltä sekä mahdollisesti myös uusia ystäviä. Järjestömme tarjoaa sinulle yhteisön, johon voit liittyä mukaan ja kokea yhteenkuuluvuutta.

Tarjoamme sinulle perehdytystä, koulutusta ja virkistystä sekä mahdollisuuden olla mukana kehittämässä järjestön toimintaa. Vapaaehtoistoiminnassamme toimimalla teet muille hyvää, mutta saat myös itsellesi yhteisön, johon kuulua sekä mahdollisuuden oppia jatkuvasti uutta.

Vapaaehtoistoiminta antaa parhaimmillaan paljon myös tekijälleen. Toiminta tuo hyvän mielen, ryhmään kuulumisen tunteen ja mielekästä ajankulua arkeen.

Jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja motiivinsa lähteä mukaan vapaaehtois-toimintaan. Sellaisia ovat esimerkiksi: halu auttaa toista saman kokenutta, mielekästä ja hyödyllistä tekemistä, tarpeellisuuden tunnetta ja vastapainoa muulle elämälle tai uuden oppimista, mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen. Yhdessäoloa, ryhmään kuulumista, uusia ystäviä ja tuttavvia.



PARISUHDEKESKUS KATAJAN VAPAAEHTOISTOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

1. Voit toimia vertaisena omaa elämäkokemustasi hyödyntäen.
2. Saat olla oma itsesi ja voit hyödyntää omia vahvuuksiasi.
3. Välttämättömät kulut korvataan, mutta toiminnasta ei makseta palkkiota.
4. Sitoudut järjestön toimintaperiaatteisiin ja arvoihin.
5. Toimiessasi vapaaehtoisena tarjoamme sinulle tukea (työnohjaus, vertaisuus, virkistys, koulutus)
6. Sinulla itselläsi on oikeus päättää, minkä verran ja kuinka kauan olet mukana toiminnassa.
7. Toimiessasi vapaaehtoisena saat käyttöösi Parisuhdekeskus Katajan materiaalin. Huomaathan kuitenkin, että Parisuhdekeskus Kataja omistaa materiaalin, eikä sitä ole lupaa muokata tai jakaa eteenpäin.



VAPAAEHTOISTEHTÄVIÄ PARISUHDEKESKUS KATAJASSA



- blogitekstien kirjoittaminen
- kokemusäänenä tapahtumissa ja median haastatteluissa toimiminen
- vertaisena ryhmächatissa toimiminen
- luennoitsijana toimiminen - myös verkkoluennoilla
- vertaisryhmien ohjaajana toimiminen – myös verkkoryhmissä
- voit myös tuoda omia ideoita!



TOIMINNAN ARVOT

KUNNIOITAMME IHMISARVOA

- Vahvistamme turvallista, tasavertaista ja vastavuoroista parisuhdetta
- Kohtaamme ihmiset tasavertaisina
- Emme hyväksy syrjintää

ARVOSTAMME VAPAAEHTOISUUTTA JA VERTAISUUTTA

- Tuemme vapaaehtoisten ja vertaisten osaamista sekä toimijuutta
- Näemme vertaistuen merkittävänä parisuhteen tukena

OLEMME IHMIS- LÄHEINEN JA HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄ

- Olemme avoin, luotettava ja sitoutumaton toimija
- Toimimme matalalla kynnyksellä
- Mahdollistamme kaikkien osallistumisen ja osallisuuden

HYÖDYNNÄMME KOKEMUSASIAN- TUNTIJUUTTA JA TUTKITTUA TIETOA

- Käytämme päätöksenteossa, vaikuttamisessa ja toiminnassa uusinta tutkittua tietoa
- Tunnustamme ja tunnistamme kokemusasiantuntijuuden voiman

JÄSENEKSI

Olet lämpimästi tervetullut mukaan tukemaan Parisuhdekeskus

Kataja ry:n toimintaa hyvinvoivien parisuhteiden puolesta!

Jäseneksi voi liittyä henkilö tai yhteisö, joka haluaa tukea parisuhteita vahvistavaa toimintaamme. Yhdistyksen hallitus valitsee jäsenet.

Yhdistyksen vuosikokous päättää jäsenmaksusta aina

syyskokouksen yhteydessä. Jäsenenä saat yhdistyksen jäsenpostin,

jäsen sekä tietoa parisuhdetoiminnasta ja uusista materiaaleista uutiskirjeen muodossa noin kuusi kertaa vuodessa.

KANNATUSJÄSENYYS

Kannatusjäseneksi voi liittyä henkilö, joka haluaa tukea yhdistyksen toimintaa ja hyväksyy yhdistyksen toiminta-ajatuksen. Jäseneksi voi

liittyä maksamalla kannatusjäsenmaksun. Kannatusjäsenellä on

puhe- ja läsnäolo-oikeus yhdistyksen yleisissä kokouksissa, mutta ei äänioikeutta.

HENKILÖJÄSENYYS

Henkilöjäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö, joka haluaa

tukea yhdistyksen toimintaa ja hyväksyy yhdistyksen toiminta-

ajatuksen. Hallitus hyväksyy uudet henkilö- ja yhteisöjäsenet

hakemuksen perusteella. Henkilöjäsenenä sinulla on puhe-,

läsnäolo-, ja äänioikeus yhdistyksen yleisissä kokouksissa.

Jäseniltä perittävän jäsenmaksun suuruudesta kaikille

jäsenryhmille erikseen päättää yhdistyksen syyskokous.

Seuraa meitä somessa!



Parisuhdekeskus Kataja



@parisuhdekeskuskataja



@Kataja_ry



Parisuhdekeskus Kataja ry



Parisuhdekeskus Kataja



www.parisuhdekeskus.fi

parisuhdekeskus.fi