



Jäsenestä vapaaehtoiseksi - pikaopas onnistuneeseen vapaaehtoispolkuun sydänyhdistyksessä

Sydänliitto Etelä-Suomen Alue ry 2026/AKK

*Ideat koottu aivoriihessä, jossa oli osallistujia
liitto-, piiri- ja yhdistystasolta*





Monipuolinen toiminta

- Monipuolinen toiminta on sydänyhdistystoiminnan paras käyntikortti
- Toimintaa voi monipuolistaa entisestään tekemällä yhteistyötä muiden yhdistysten kanssa, käydään vuoroin vieraissa
- Kysytään **ihan kaikkia** mukaan yhdistyksen toimintaan
- Mietitään valmiiksi polku, jota pitkin uusi ihminen tulee mahdollisimman helposti mukaan vapaaehtoistoimintaan esim. jokaiselle uudelle vapaaehtoiselle "vertaistukihenkilö" vapaaehtoistoimintaan

Ihmisen kokoiset selkeästi kuvatut tehtävät



- Pohditaan etukäteen, millaisia tehtäviä juuri tässä yhdistyksessä tai tilaisuudessa on ja pilkotaan tehtäviä pienempiin osiin, jotta kenenkään taakka ei olisi liian suuri ja jokainen voisi löytää omaan aikaresurssiinsa sopivan itseään kiinnostavan tehtävän.



Jaetaan vapaaehtoisuuden ilosanomaa

- Toivotetaan **kaikki** ihmiset henkilökohtaisesti tervetulleiksi tilaisuuteen
- Näytetään tilaisuuksissa, että vapaaehtoisena on **kivaa**
- Kerrotaan **jokaisessa** tilaisuudessa **mahdollisuudesta** tulla vapaaehtoiseksi
- **Kiitetään** jokaisen tilaisuuden päätteeksi osallistujia
- Muistutetaan jäseniä tulevista tapahtumista tekstiviestillä tai sähköpostitse ja kehoitetaan ottamaan **kaveri mukaan**
- **Kutsutaan** jäseniä kuunteluoppilaiksi hallituksen kokouksiin

Juurrutetaan uusi ihminen toimintaan

- **Vastaanotetaan** uudet vapaaehtoiset lämminhenkisesti
- Luodaan luottamuksellinen ilmapiiri, jossa **kaikki ovat saman arvoisia** -> turvallisen tilan periaatteet*
- Suhtaudutaan avoimen **positiivisesti** uusiin ideoihin
- **Jaetaan ja annetaan vastuuta** – asioita voi tehdä monella eri tavalla, arvostetaan kaikkia tapoja ja toimijoita
- **Annetaan uusille tilaa** – pidempään toiminut voi esim. tapahtumassa toimia taustahenkilönä
- Osallistetaan ja **kiitetään** esim. "heimotunnukset"*, vapaaehtoistoimijoiden yhteisessä suunnittelupäivässä tarjoamalla lounas



***Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet**

- 1. Tiedosta/tunnista tekemäsi oletukset.** Pyri siihen, ettet tee oletuksia toisen elämäntilanteesta, identiteetistä, taustasta, seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, vakaumuksesta, poliittisesta tai muusta mielipiteestä, toimintakyvystä, terveydestä tai mistään muustakaan.
- 2. Kohtaa, kuuntele, oivalla.** Kohtaa toiset tasavertaisina. Ota jokainen vastaantuleva ihminen, asia ja tilanne mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.
- 3. Anna ja tee tilaa.** Huolehdi, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja toimintaan. Tuo mielipiteesi esille muita kunnioittaen. Älä jyrää muiden mielipiteitä, vaan anna tilaa puheenvuoroille ja keskustelulle. Kaikilla on oltava mahdollisuus tulla kuulluksi ja päästä osalliseksi. Kannusta ja muista kiittää.

"Me Sydänliiton henkilöstö, luottamushenkilöt, vapaaehtoistoimijat sekä kaikki liiton toimintaan osallistuvat sitoudumme noudattamaan kaikessa toiminnassamme ja tapahtumissamme turvallisemman tilan periaatteita."

***Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet**

3. Kunnioita toisen yksityisyyttä ja mielipiteitä. Käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti. Älä pilkkaa, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Älä koske toista kysymättä lupaa.

4. Toimi. Opi tunnistamaan häirintä ja muu epäasiallinen kohtelu. Jos näet tai kuulet häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, puutu siihen ottamalla asia puheeksi rauhallisesti mahdollisuuksien mukaan heti tilanteessa. Kysy häirityksi tulleet, haluaako hän apua tai tukea. Puuttumalla toimit myös esimerkkinä toisille. Turvallisempi tila on meidän jokaisen vastuulla.

5. Muista inhimillisyyys. Erehtyminen ja kysyminen on sallittua. Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata valmiiksi. Tärkeintä on tehdä parhaansa ja olla halukas kantamaan vastuuta, tiedostamaan ja korjaamaan toimintaansa.

"Me Sydänliiton henkilöstö, luottamushenkilöt, vapaaehtoistoimijat sekä kaikki liiton toimintaan osallistuvat sitoudumme noudattamaan kaikessa toiminnassamme ja tapahtumissamme turvallisemman tilan periaatteita."



Pitkään toiminut saa siirtyä arvokkaasti sivuun

- Toivotetaan uudet mukaan sydämellisesti ja tarjotaan pitkään mukana olleille **arvostava tapa siirtyä sivuun**
- Pitkään toimineet **neuvon antajiksi** ja rinnalla kulkijoiksi uusille
- Tiettyjen toimintavuosien jälkeen pitkään toimineelle **kunniajäsenyys** ja vapaus olla tekemättä mitään tai tehdä vain pieniä, kivoja juttuja
- **Kiitos** ja pieni muistaminen myös sivuun siirryttäessä

Vinkkejä vapaaehtoistoiminnan tueksi

- Siviksen verkkokoulutus vapaaehtoisille
<https://www.opintokeskussivis.fi/yhdistystoimija/aloitussivu/>
- Sydänliiton omat koulutukset vapaaehtoistoiminnan tueksi
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/sydanliiton-koulutukset-yhdistystoiminnan-tueksi-2026/>
- Muistilista vapaaehtoisen perehdyttämiseen
<https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/muistilista-perehdytyksen-tekijalle/>
- Vinkkejä vapaaehtoisten palkitsemiseen <https://sydan.fi/yhdistyspalvelu/artikkeli/muita-palkitsemiskeinoja/>



**Kiitos,
kun annat aikaasi
sydäntyöhön.**