

# Vapaaehtoistyön periaatteita

Vapaaehtoinen voi olla tukena ja oppia samalla itse jotain tärkeää

**ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTA** on yhdessä tekemistä, johon on helppo sitoutua lyhemmäksikin aikaa. Olennaista on, että ulkoiluystävällä on arvostava, vuorovaikutteinen ja lämmin suhtautuminen iäkkääseen. Vapaaehtoisena ulkoiluystävänä toimit lähellä iäkistä, kuuntelet ja keskustelet hänen kanssaan. Samalla iäkkään fyysinen toimintakyky paranee ja yksinäisyyden tunne vähenee. Hyvän elämän kokeminen ja mielekkyys löytyy toisten ihmisten kohtaamisesta ja mahdollisuudesta tehdä itsenäisiä päätöksiä arjessa. Vapaaehtoinen ulkoiluystävätoiminta antaa molemmille hyvää mieltä tuottavan harrastuksen.

Periaatteisiin kuuluu myös, että vapaaehtoistyö on palkatonta. Joissakin tapauksissa vapaaehtoiset voivat saada matkakorvauksia edustamaltaan organisaatiolta tai avustettavalta itseltään (mm. retkillä mukanaoloina), mutta siitä on sovittava etukäteen.

## Vastavuoroisuus ja tasa-arvoisuus

Vapaaehtoistoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta, johon jokainen tuo oman panoksensa ja jossa molempien tietoa ja taitoa tarvitaan. Tarkoitus on, että sekä ulkoiluystävä että iäkäs saavat iloa yhteisestä tekemisestä. Ulkoiluystävän asenteen tulee olla tasa-arvoinen kaikkia iäkkäitä ihmisiä kohtaan.

## Itsemääräämisoikeus

Ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on keskeinen eettinen periaate. Kansalaisen perusoikeuksiin kuuluu omista asioista päättäminen, jolloin vapaaehtoistoiminnassa iäkkään mielipidettä pitää kuunnella ja apua annetaan tukea tarvitsevan ehdoilla. Ikäihmiselle tulee välittyä tunne siitä, että häntä arvostetaan yksilönä. Vapaaehtoistyö toimii parhaimmillaan silloin, kun suunnitelmat laaditaan yhdessä iäkkään kanssa. Ulkoiluystävätoiminnassa tulee varmistaa, että ulkoillaan ikääntyneen omien arvojen, toiveiden ja tarpeiden mukaan.

## Luotettavuus

Vapaaehtoinen ulkoiluystävä tekee lupaamansa tehtävät niin kuin yhdessä on sovittu. Lupausten pitäminen edellyttää myös omien voimavarojen huolellista arviointia. Ulkoiluystävä käsittelee saamiaan tietoja luotamuksellisesti, eikä puhu ulkopuolisille asioista, joista hän saa tietoa keskustellessaan ja toimiessaan iäkkään kanssa. Vapaaehtoisen on kuitenkin hyvä ilmoittaa taustaorganisaatiolle tai läheisille iäkkään elämäntilanteesta tapahtuneista muutoksista, joilla on olennaista merkitystä toimintakyvyn tai itsenäisen selviytymisen kannalta.

## Puolueettomuus

Vapaaehtoisen tulee kunnioittaa jokaisen ihmisen erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin tyrkyttämättä omia käsityksiään. Ulkoiluystävän ei tule puuttua iäkkään ja hänen perheenjäsentensä välisiin tai muihin suhteisiin.

## Vastuu ja vakuutukset

Vapaaehtoinen toimii tehtävässään parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Ulkoiluystävä toimii saamiensa ohjeiden mukaisesti sekä noudattaa tekemiään sopimuksia. Mikäli olet mukana jonkin taustaorganisaation toiminnassa, kannattaa selvittää, mitä vakuutuksia vapaaehtoisille on otettu. Vastuukysymykset vaihtelevat eri organisaatioissa. On myös suositeltavaa, että iäkäs ja vapaaehtoinen allekirjoittavat yhteisen sitoumuksen ulkoiluystävätoiminnasta.

Vapaaehtoisen vastuu on ennen kaikkea tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisistä!

# SITOUMUS ULKOILUYSTÄVÄTOIMINTAAN

Tämä on sitoumus ulkoiluystävätoimintaan.

Sitoumusta on tehty kaksi kappaletta, yksi iäkkäälle ulkoilijalle ja yksi ulkoiluystävälle tai hänen taustaorganisaatiolleen.

Molemmat osapuolet täyttävät sitoumuksen.

## • ULKOILUYSTÄVÄ •

Toimin minulle osoitetun / valitsemani ikäihmisen ulkoiluystävänä ja sitoudun tehtävässäni toimimaan aina vapaaehtoistyön yleisten periaatteiden mukaisesti.

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

## • IÄKÄS ULKOILIJA •

Lähden ystäväni kanssa ulkoilemaan omalla vastuullani.

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_