



HYVINVOINTIA YHDISTYSTOIMINNASTA

Jenni Rihti / Siilinjärvi 30.3.2019

Mielenterveyden keskusliitto



HYVINVOINTI

”Hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii
muutakin kuin pahoinvoinnin
poistamisen”

(Marie Jahoda, 1958)



Miten ylläpitää sekä omaa että vapaaehtoisten toimijoiden hyvinvointia?

▶ Työhyvinvoinnin lainalaisuudet:

- ▶ Toiminnan tulee olla itselle merkityksellistä
- ▶ Mahdollisuus vaikuttaa ja tunne kuulumisesta
- ▶ Tulla kuulluksi ja ymmärretyksi
- ▶ Saada (positiivista) palautetta ja kannustusta
- ▶ Oma henkilökohtainen kehittyminen (epämukavuusalue -> flow-tila)

"Työntekijäsi ovat paras etusi. Onnelliset työntekijät tekevät onnellisia asiakkaita."

(Richard Branson)




*”Älä kysy mitä maailma tarvitsee. Kysy,
mikä saa sinut elämään.*


*Koska maailma tarvitsee sitä, että
ihmiset alkavat elämään.”*

(Howard Thurman)




Pakkopullaa vai omaa hyvinvointia tukevaa toimintaa

- ▶ Yhdistystoiminnan vapaus on sen voima
 - ▶ Tekemisestä saatava nautinto mahdollistaa kestävyuden
 - ▶ Toiminnan pohjautuminen itselle tärkeille arvoille sitouttaa ihmisiä
 - ▶ Positiivinen toiminta synnyttää positiivista toimintaa
- 



Miten varmistaa, että "meidän" toiminnassa on eloa?

- ▶ Miten paljon meillä nauretaan / hymyillään?
 - ▶ Miten meillä puhutaan asioista?
 - ▶ Miten me kohdataan toisemme?
 - ▶ Miten me otamme uudet ideat vastaan?
 - ▶ Miten meillä kiitetään / kehuaan?
- 



*Yhdistystoiminta –
mielikuvitus vain rajana!*

*”Kaikkea muuta, kunhan ei vaan nukkuva,
puolikuollutta elämää”
(Minna Canth)*