

# Vapaaehtoiseksi Naistenkartanolle?



# Naistenkartanossa

- Mahdollistamme kaikenlaisille naisille turvallisen paikan käsitellä oman elämän solmukohtia ja vahvistaa hyvinvointiaan.
- Tarjoamme vertaistukea NOVAT-ryhmissä, yksilötukea, yleisöluentoja, ammattilaiskoulutuksia ja muita tapahtumia.
- Kunnioitamme naiseuden moninaisuutta ja jokaisen oikeutta määritellä oma naiseutensa.
- Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita kaikessa toiminnassamme.

**Tule osaksi yhteisöömme!** 

# Naistenkartanon Nainen on naiselle tuki -hanke eli vapaaehtoistoiminnan kehittämisen hanke

- Toiveidenmukaista vapaaehtoistoimintaa
- Ammatillisesti ohjattua ryhmä- ja yksilötukea vapaaehtoisille
- Koulutuksia mm. sukupuolisensitiivisyydestä ja sukupuolierityisyydestä sosiaali-, terveys- ja opetusalan ammattilaisille sekä järjestöille
- Tavoitteena lisätä naisten osallisuuden, kuuluvuuden ja hyvinvoinnin kokemusta



## Naistenkartanon vapaaehtoistoiminta on

- organisoitua (selkeät työtehtävät)
- tuettua (oppaat ja koulutus)
- kuulevaa ja mahdollistavaa (mahdollisuus vaikuttaa ja kehittää)
- omannäköistä elämää (omana itsenä toteutettavaa)

# Miten pääsen Naistenkartanon vapaaehtoiseksi?

- Vapaaehtoiseksi pääset esimerkiksi vastaamalla [Tule Naistenkartanon vapaaehtoiseksi -lomakkeeseen](#)
- Olemalla yhteydessä [vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Siniin](#)
- Kysymällä vapaaehtoistoinnasta ryhmänohjaajalta tai muulta henkilökunnalta
- Osallistumalla vapaaehtoisille ja vapaaehtoiseksi haluaville suunnattuun nais erityisyyskoulutukseen

## Tuleeko minulla olla ennestään kokemusta vapaaehtoisuudesta?

- Sinulla ei tarvitse olla mitään kokemusta vapaaehtoisuudesta ennestään. Kaikkiin tehtäviin perehdytetään.

## Pitääkö minulla olla jotain erityistaitoja?

Voit osallistua vapaaehtoistoimintaan juuri sellaisena kuin olet. Joissakin tehtävissä hyvistä vuorovaikutustaidoista on hyötyä.

**Millaisia vapaaehtoistehtäviä  
Naistenkartanolla on?**



# Ohjaukselliset tehtävät

- Ohjaajana toimiminen NOVAT-ryhmissä
- Vertaisohjaajana toimiminen NOVAT-ryhmissä
- Lukupiirin, käsityöpiirin tms. vetäminen  
Luontokävelyiden/kaupunkikävelyiden  
/retkien/kulttuurikäyntien vetäminen



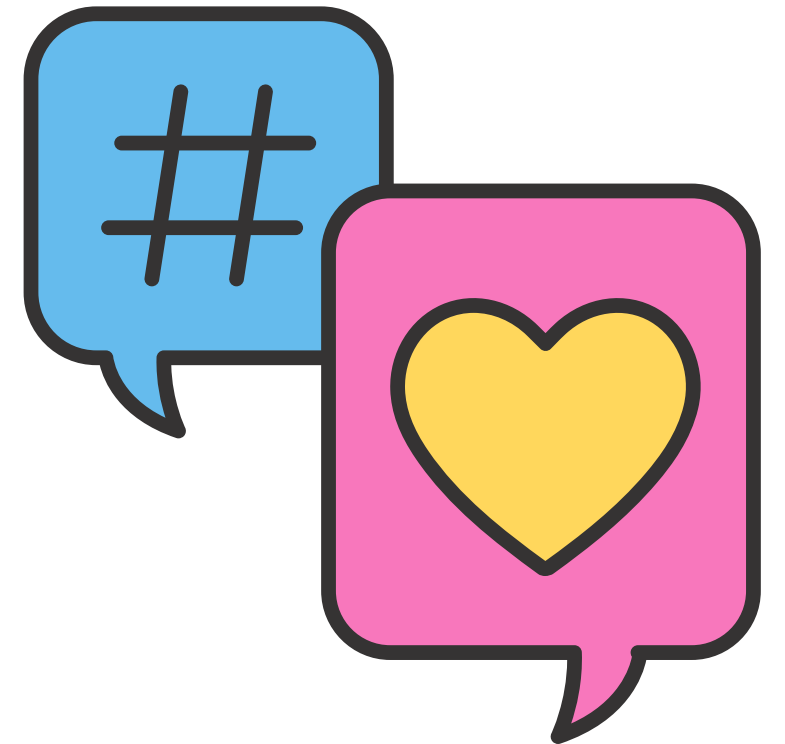
# Naistenkartanon toiminnan esittely ja tapahtumat

- Koulutuksiin osallistuminen (esimerkiksi lyhyt kokemuspuheenvuoro nais erityyiseen vertaistukiryhmään osallistumisesta)
- Tapahtumissa Naistenkartanon toiminnasta kertominen Naistenkartanon omien tapahtumien järjestäminen/järjestämisessä avustaminen



# Viestinnälliset tehtävät

- Blogikirjoitukset (Naistenkartanon vapaa palsta vapaaehtoisille)
- Sosiaaliseen mediaan sisällön tuottaminen  
asiantuntija-artikkeleiden kirjoittaminen



# Esimerkkinä vertaisohjaajuus NOVAT-ryhmässä:



- Olet käynyt itse 12 tai 32 kerran NOVAT-ryhmän
- saat vertaisohjaajakoulutuksen
- Sinun ei tarvitse olla ryhmäkäynnistyksessä yksin (useamman kerran ohjanneena voi olla)
- Paikka, ryhmäläisten ilmoittautumiset ja tiedottaminen sekä materiaalit hoitaa NK
- Voit jonkin verran vaikuttaa ryhmän tapaamisajankohtaan
- NK:n henkilökunta on tukena ja heihin voi olla aina yhteydessä
- Jos sairastut, NK:n henkilökunta huolehtii ryhmästä
- Mitään ei tarvitse hankkia itse
- Haastavien tilanteiden purkua varten järjestetään purkukeskustelu NK:n asiakaskoordinaattorin tai vapaaehtoistyön koordinaattorin kanssa. Lisäksi vertaisohjaajille järjestetään säännöllisesti työnohjausta

# Vapaaehtoisen tuki



- säännölliset vertaistapaamiset muiden vapaaehtoisten kanssa
- tehtäviin koulutus tai opastus
- työnohjaus (ohjaukselliset vapaaehtoistehtävät)
- purkukeskustelut
- virkistätymistapahtumat
- muu vapaaehtoisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen

**Kiinnostuitko?**  
**Mahtavaa, tervetuloa mukaan!**



# Kiitos!

