

Vapaaehtoisen kuormittuminen ja sen ehkäisy

Vapaaehtoistyö on arvokasta ja merkityksellisiä niin toiminnan kohderyhmille, vapaaehtoiselle itselle ja järjestölle kuin koko yhteiskunnallekin. Hyvän tekeminen tuo hyvinvointia ja vapaaehtoistoiminta voi tarjota mielekästä sisältöä ja tekemistä päiviin ja tuoda arvostetuksi tulemisen kokemuksia. Yhteisön toimintaan osallistuminen, omien taitojen kehittäminen, uusien ihmisten tapaaminen ja toisten auttaminen tuovat merkityksellisyyttä elämään.

Vapaaehtoistoiminta voi kuitenkin olla myös kuormittavaa ja vapaaehtoinen voi kokea uupumustakin. Etenkin aktiivisesti toiminnassa mukana oleville voi kasaantua paljon vastuuta ja runsaasti tehtäviä. Kalenterin täyttyminen vapaaehtoistehtävistä voi olla rankkaa kenelle tahansa. Jos lisäksi elää itse kipujen kanssa, voi tilanne olla ajoittain hyvinkin haastavaa. Kuormittuminen voi olla merkki siitä, että tarvitsee itse tukea. Kuormittumista ei aina itse huomaakaan, tai sitä ei osaa yhdistää vapaaehtoistyöstä johtuvaksi.

Miten tunnistaa, milloin vapaaehtoistyö on käymässä liian kuormittavaksi?

- Vapaaehtoistyö tuntuu psyykkisesti rasittavalta.
- Vapaaehtoistoiminta herättää kielteisiä tunteita.
- Toiminta on fyysisesti kuormittavaa ja/tai vaikuttaa negatiivisesti omiin kipuoireisiin.
- Olo on usein stressaantunut vapaaehtoistehtävien takia.
- Kertojen välillä ei ehdi palautua.
- Vapaaehtoistyö vie liikaa aikaa muilta itselle mieluisilta asioilta.

Kuormittumisen vähentäminen

Uupumuksen ja kuormittumisen ehkäisemisessä **suurin vastuu on vapaaehtoistoiminnasta vastaavalla työntekijällä**, jonka tehtävä on järjestää tukea ja riittävää perehdytystä sekä auttaa haastavissa tilanteissa. Vapaaehtoistehtävistä voi myös aina pitää taukoa tai tehtävänkuvaa voidaan muokata omaan tilanteeseen tai mielenkiintoihin paremmin soveltuvaksi. Osallistua voi oman jaksamisensa mukaan. Ole tarvittaessa matalalla kynnyksellä yhteydessä työntekijään.

Omaan jaksamiseen voi paljolti vaikuttaa itsekin. **Vapaaehtoistehtävien tai vertaistukena toimimiselle on hyvä keksiä vastapainoa**, rentoutumista, lepoa ja muuta puuhaa. Vaikka vapaaehtoistehtävät kokeekin mielekkäiksi, on arjessa hyvä olla muutakin tekemistä kuin vapaaehtoistoiminta. Omasta hyvinvoinnista on pidettävä huolta ja vapaaehtoistehtävien vastapainoksi on tehtävä niitä asioita, joissa tehtävistä irtautuu, joista erityisesti pitää ja jotka tuovat itselle mielihyvää. Tärkeintä on vaihtaa vapaalle itselle mieluisalla tavalla.

Perusterveellisistä elintavoista, kuten riittävästä levosta, itselle mieluisasta liikkeestä ja monipuolisesta ruokavaliosta kiinnipitäminen tukee jaksamista arjessa ja näin ollen myös vapaaehtoistehtävissä. Fyysiseen ja psyykkiseen kuormitukseen rauhoittumisen keinoina voi hyödyntää esimerkiksi erilaisia kehollisia keinoja, kuten hengitysharjoituksia, liikuntaa, venyttelyä tai saunomista.

On tärkeää pitää huolta siitä, ettei itselle kerry liikaa tehtäviä tai liikaa opiskeltavaa ja uusia asioita, jotka lopulta kuormittavat. **Omista rajoista on hyvä pitää kiinni** ja opetella jämäkkyyttä ja kykyä sanoa ei. Omalle vapaaehtoistoiminnalle voi asettaa aikarajat ja pitäytyä niissä. Muille voi myös tiedottaa, milloin on käytettävissä, tai ettei vapaa-ajalla vastaile esimerkiksi sähköposteihin.

Tapaamiskertojen sisältöihin vaikuttaminen vähentää niiden kuormittavuutta.

Vertaistukiryhmässä on hyvä puhua monenlaisia asioita, jotta keskustelu ei ole kenellekään liian raskas. Ryhmiin osallistuvilla voi olla haasteita elämässä ja kipujen kanssa, ja niiden käsittely vaatii keskustelua ja työstämistä. Toisten huolet voivat kuormittaa omaakin mieltä. On tärkeää pyrkiä vetämään rajat sen suhteen, minkä verran voi itse tukea ja käsitellä toisten tunteita. Samalla keskustelua voidaan ohjata myönteisempään ja voimavarakeskeisempään suuntaan.

Lisämateriaalia

Omaa kuormittumista sekä erilaisia palautumisen keinoja voit tarkastella myös Kansalaisareenan vapaaehtoisille suunnattujen [materiaalien](#) avulla. Itsearviointilomakkeiden ja harjoitusten avulla voi tarkastella omaa stressiä ja kuormittuneisuutta ja löytää keinoja niiden lievittämiseksi.