

Itsearviointilomake 1: Oman kuormittuneisuuden arviointi

Vastaa kysymyksiin asteikolla 0–10. Merkitse sitten kunkin osion pistemäärä lomakkeeseen ja pohdi, vaatiiko kuormittuneisuutesi toimenpiteitä.

Työkyky (0 erittäin huono – 10 erittäin hyvä)

Oletetaan, että vapaaehtoistoiminnan <i>työkyky</i> on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kuormittuneisuus (0 erittäin huono – 10 erittäin hyvä)

Kuinka <i>psykkisesti</i> rasittavaksi koet vapaaehtoistyösi tavanomaisena osallistumiskertana?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kuinka <i>fyysisesti</i> rasittavaksi koet vapaaehtoistyösi tavanomaisena osallistumiskertana?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Stressi (0 erittäin huono – 10 erittäin hyvä)

<i>Stressillä</i> tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko nykyisin tällaista stressiä?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Palautuminen (0 erittäin huono – 10 erittäin hyvä)

Koetko <i>palautuvasi</i> vapaaehtoistyöstäsi vapaa-ajalla ennen seuraavaa vapaaehtoisvuoroa?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuus (0 en koskaan – 10 koko ajan)

Oletko viime aikoina tuntenut itsesi toivorikkaaksi tulevaisuuden suhteen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aihe	Pisteet	Johtopäätökset ja toimenpiteet
Työkyky		
Psyykinen kuormittuneisuus		
Fyysinen kuormittuneisuus		
Stressi		
Palautuminen		
Toiveisuus		

Mieti niitä osa-alueita, joista sait matalat pisteet. Jos kaipaat apua oman jaksamisesi kanssa, ole rohkeasti yhteydessä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoriin tai muuhun yhteyshenkilöön.

Pohdi myös konkreettisia toimenpiteitä kuormituksen vähentämiseksi. Vapaaehtoistoiminnasta voi aina pitää taukoa eikä jokaiseen tehtävään tarvitse lähteä mukaan. Auttaisiko keskustelu muiden vapaaehtoisten kanssa? Voisitko tasapainottaa tai priorisoida elämän muita osa-alueita, jos vapaaehtoistoiminnalta jäisi enemmän aikaa itsellesi?