

## Itsearviointilomake 2: Palautumisen tarve

Arvioi oma palautumisen tarpeesi. Laske pisteet yhteen: mitä pienempi pistemäärä, sitä paremmin palautut. Pisteiden vaihteluväli on 10-40. Jos et palaudu hyvin, mieti, mitä voisit tehdä voimavarojesi palauttamiseksi.

**1 = En koskaan, 2 = joskus, 3 = usein, 4 = aina**

1. Koen vaikeaksi rentoutua vapaaehtoistyöni jälkeen.	1	2	3	4
2. Vapaaehtoistyön jälkeen koen itseni todella lopen väsyneeksi.	1	2	3	4
3. Vapaaehtoisuuteni takia tunnen itseni melko uupuneeksi osallistumisen jälkeen.	1	2	3	4
4. Yleisesti ottaen kykenen rentoutumaan vasta pari päivää vapaaehtoisvuoroni jälkeen.	1	2	3	4
5. Minulla on keskittymisvaikeuksia vapaa-ajallani vapaaehtoistyön jälkeen.	1	2	3	4
6. Minun on vaikeaa osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut vapaaehtoistoiminnasta kotiin.	1	2	3	4
7. Yleensä vie yli tunnin, ennen kuin tunnen palautuneeni vapaaehtoistoiminnan jälkeen.	1	2	3	4
8. Tultuani kotiin toisten tulisi jättää minut joksikin aikaa omiin oloihini.	1	2	3	4
9. Vapaaehtoistoiminnan jälkeen olen usein liian väsynyt ryhtymään muuhun toimintaan.	1	2	3	4
10. Toisinaan vapaaehtoisvuoroni loppupuolella en uupumuksen vuoksi pysty suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla.	1	2	3	4

Voit myös tehdä Palautumisen mekanismit -itsearvion (Itsearviointilomake 3) ja miettiä lomakkeessa kuvattujen palautumisen tapojen lisäämistä vapaaehtoistoiminnan jälkeen.