

Itsearviointilomake 7: Vapaaehtoisorganisaation stressianalyysi

Arvioi alla olevien tekijöiden merkitystä stressin ja kuormituksen aiheuttajina omassa vapaaehtoisuhteisössäsi.

Stressiä aiheuttava tekijä	Ei lainkaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Vapaaehtoistoiminnan uudelleenorganisointi tai epävarmuus				
Vapaaehtoistyötuntien määrä tai kuormittavuus				
Epäsopiva käytös tai kiusaaminen				
Muiden vapaaehtoisten tai ammattilaisten tuen puute				
Oman roolin tai vastuiden epäselvyys				
Vapaaehtoistyön vaikutusmahdollisuuksien puute				
Jokin muu, mikä?				

Miten voit/voitte vähentää kyseisten tekijöiden kuormittavuutta? Valitkaa kolme kuormittavinta tekijää edellisestä taulukosta ja pohtikaa yhdessä, mitä asialle voisi tehdä. Kuormitustekijöistä kannattaa puhua vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tai muun yhteyshenkilön kanssa ja yhdessä miettiä niihin ratkaisuja.

Stressin aiheuttaja	Mitä asialle voisi tehdä kuormituksen vähentämiseksi?
1.	
2.	
3.	