

Stres i volontiranje

Kako osigurati dobrobit vaših volontera tijekom epidemije COVID -19

U ovo krizno vrijeme doprinos koji volonteri i volonterke daju zajednicama diljem Hrvatske i širom svijeta je neprocjenjiv. Uloga koordinatora/ice volontera/ki u podržavanju ovog volonterskog napora nikad nije bila važnija. Sastavili smo ovaj vodič kako biste lakše prilagodili svoj volonterski program ovoj situaciji.

[LINK: Volontiranje u kriznim situacijama](#)

Oni koji se odluče za volontiranje u vrijeme velikog stresa i još veće potražnje, visoko su motivirani i spremni dati sve od sebe da podrže najugroženije ljude u našem društvu. Ipak, mogućnost izgaranja (*burnout*) je velika i gotovo svi ćemo imati višu razinu anksioznosti nego inače.

Svima je poznata sigurnosna poruka posade u avionu da "u slučaju opasnosti, svatko prvo sebi stavi masku s kisikom". To vam omogućuje kontrolu i olakšava da pomognete osobi koja možda ima teškoća naći i staviti svoju masku. Potrebno je pridavati istu važnost svom mentalnom zdravlju i dobrobiti i potaknuti svoje volontere/ke na isto.

Ovo je vrijeme promjena, od vitalnog je značaja da ulažemo u brigu o sebi, održavamo redovitu rutinu, spavamo, jedemo dobro i vježbamo u skladu s trenutnim ograničenjima.

OBAVEZA BRIGE I NAJBOLJE PRAKSE

Više nego ikad prije je važno uspostaviti sustave, procese i postupke koji će podržavati vaše volontere/ke. Oni uključuju ugovor o volontiranju, politiku uključivanja volontera/ki, kao i edukaciju, stalnu podršku, vrednovanje i nagrađivanje te adekvatno osiguranje, procjene rizika i politike osiguravanja zdravlja i sigurnosti.

Održavanje najbolje prakse u menadžmentu volontera tijekom ove krize zaštitit će vašu organizaciju, ali što je najvažnije, signalizirat će vašim volonterima/kama da prepoznajete vašu dužnost brige prema njima. Šalje vrlo snažnu i brižnu poruku da ih cijenate i njihov doprinos vašoj organizaciji.

Izvor: Volunteer Ireland, www.volunteer.ie

HRVATSKI
CENTAR
ZA RAZVOJ
VOLONTERSTVA

POZITIVNA STRUJA VOLONTERSTVA

Volonteri/ke mogu pronaći utjehu u jasnim i promišljenim procesima pronalaženja, orijentacije, edukacije i podrške. U trenutku ovakve nesigurnosti, pružanje jasnih procedura i informacija vašim volonterima/kama, o tome kako će izgledati njihovi zadaci i kako ćete ih podržati, bit će ključno.

PREPOZNAVANJE STRESA

Redovnim pružanjem podrške i praćenjem rada vaših volontera/ki, lakše je prepoznati kada se pojave problemi vezani uz stres. Kako doživljavamo stres je subjektivno, tako da svaki volonter/ka može imati različit odgovor na bilo koju situaciju. Kao koordinator/ica volontera/ki, dobro je prepoznati fizičke i emocionalne znakove stresa. Promjene u našim osjećajima, ponašanju, fizičkom zdravlju ili emocionalnom zdravlju mogu biti rani znakovi pojačanog stresa. Volonter/ka koji, čini se, postaje sve više razdražljiv/a kada razgovara s korisnicima/ama usluga vaše organizacije, ili volonter/ki koji možda prestaje s volontiranjem zbog bolova u trbuhu ili glavobolje, može ukazivati na to da se ne nose tako dobro sa situacijom kao što bi mogli. Praktični savjeti o tome kako se nositi sa stresnim situacijama trebali bi biti dio vaše orijentacije i edukacije volontera/ki. Možete se uputiti ili dijeliti detaljne vodiče za mentalno zdravlje, jedan od takvih izradila je Hrvatska psihološka komora u suradnji s Hrvatskim psihološkim društvom: http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf .

PROCJENA RIZIKA VEZANOG UZ STRES

Mnoge mjere koje bi mogle pomoći u smanjenju stresa dio su općenite dobre prakse u menadžmentu volontera, tako da ćete mnoge od njih možda već imati uspostavljene. Međutim, poduzimanje procjene rizika od stresa dobar je način da vidite kako djeluje vaša organizacija. To je ključni dio procjene zdravlja i sigurnosti, ali često se zanemaruje jer je stres nesumnjivo teže riješiti nego neke druge rizične situacije.

Procjena rizika vezanog uz stres pažljivo je ispitivanje onoga što kod nekih volonterskih pozicija može izazvati stres, a zatim se treba zapitati jeste li učinili dovoljno ili biste trebali učiniti više kako identificirani izvori stresa ne bi utjecali na vaše volontere/ke. Razgovarajte s vašim volonterima i volonterkama, ili neka ispune upitnik vezan uz to što doživljavaju, promatrajte ih dok obavljaju svoje pozicije i propitkujte ih o tome što im uzrokuje ili može uzrokovati stres.

Izvor: Volunteer Ireland, www.volunteer.ie

HRVATSKI
CENTAR
ZA RAZVOJ
VOLONTERSTVA

POZITIVNA STRUJA VOLONTERSTVA

Trebali biste se usredotočiti na stresore koji bi mogli biti uzrokovani nekim od sljedećih pet aspekata:

1. Zahtjevi volonterske pozicije

Dobro razmislite o vrstama aktivnosti u koje uključujete volontere/ke i zašto uopće uključujete volontere/ke u svoje aktivnosti. Koji se stresori mogu pojaviti u različitim volonterskim pozicijama koje imate? Različiti volonteri/ke imat će različite sposobnosti i osobine što ih čini boljim za obavljanje različitih pozicija. Osigurajte da volonterske pozicije koje pojedini volonteri/ke obavljaju odgovaraju njihovim znanjima/vještinama, kako ne bi unaprijed bili osuđeni na neuspjeh.

2. Podrška od koordinatora i vodstva organizacije

Svi volonteri i sve volonterke trebaju podršku, čak i više kada volontiraju u kriznim situacijama. Nedostatak komunikacije može biti važan faktor stresa. Trebate li povećati učestalost podrške i supervizije volontera/ki? Kakva vrsta podrške je potrebna pojedinom volonteru? Neki će možda više voljeti neformalni *chat*, drugi će možda voljeti razgovarati s vama privatno ili više voljeti grupnu superviziju koja se provodi virtualno ili na sigurnoj društvenoj udaljenosti.

3. Kontrola nad volontiranjem

Dajte volonterima i volonterkama što veću kontrolu i fleksibilnost nad njihovim zadacima. Nedostatak kontrole nad našim radnim opterećenjem glavni je izvor stresa. U ovom trenutku možda je potrebno uključiti dodatne volontere/ke kako bi se osiguralo da volonteri/ke nisu preopterećeni te imaju više slobodnog vremena za svoju vlastitu dobrobit ili u slučaju bolesti. Provjerite da niste automatski postavili volontere/ke u smjene, a da prethodno niste provjerili s njima kako su. Nisu svi svjesni toga da stres može biti uzrokovan nedovoljnom količinom posla/aktivnosti, ili nejasnim očekivanjima onoga što se od vas traži - osigurajte da vašim volonterima/kam budu jasni njihovi zadaci i da znaju da mogu doći do vas ako im trebaju upute što dalje činiti.

Izvor: Volunteer Ireland, www.volunteer.ie

HRVATSKI
CENTAR
ZA RAZVOJ
VOLONTERSTVA

POZITIVNA STRUJA VOLONTERSTVA

4. Odnosi unutar organizacije

Pokušajte stvoriti kulturu u kojoj se svaki volonter/ka osjeća cijenjenim i razumije kako njihova uključenost doprinosi misiji organizacije. Važno je da to priznanje dođe od organizacije, ali i da postoji zajednička podrška volontera prema drugim volonterima. Važno je da volonteri/ke znaju da mogu razgovarati s vama ako imaju bilo kakvih poteškoća, uključujući potencijalne sukobe ili pritužbe. Postavljanje otvorenih pitanja poput "Kako si?" ili „Je li ti nešto teško ili stresno? " je jednostavan i učinkovit način. Kada volontere/ke često pitate kako su, bit će im lakše da vam se i samostalno obrate kada naiđu na problem, pa nećete biti zadnji koji su saznali. Ako se volonter teško nosi s problemima, možda će trebati slobodno vrijeme, ili potpuno prestati s volontiranjem, vaša je podrška u tim situacijama neprocjenjiva.

5. Promjena i način na koji se njome upravlja

Ovo je vrijeme promjena za sve. Volonterske pozicije ili kako se one provode, može se mijenjati tijekom ove krize. Volonteri i volonterke moraju imati osjećaj da se organizacija bavi njima tijekom bilo kojeg perioda promjena. Promjeni treba prethoditi savjetovanje s volonterima/kama o tome kako će to utjecati na njih. Ponudite edukaciju kako bi se volonteri mogli nositi s novim sustavima, inicijativama ili opremom. Organizacijske promjene moraju biti popraćene odgovarajućim resursima i brojevima volontera/ki.

Slobodno se obratite svom lokalnom volonterskom centru. Oni su tu da vas podrže u ovom trenutku u odnosu na razvoj volonterskih pozicija, pronalaska i edukacije volontera.

PREDNOSTI UPRAVLJANJA STRESOM

Osigurajte da svi volonteri i volonterke volontiraju strogo se pridržavajući najboljih praksi i higijenskih smjernica dostupnih na www.koronavirus.hr .

Za više informacija o mentalnom zdravlju i dobrobiti posjetite: http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf .

Prednosti suočavanja sa stresom za vaše volontere/ke su jasne. Njihovo volontersko iskustvo će biti bolje; njihov moral i produktivnost će se povećati; njihova će se bolest ili odsutnost smanjiti i; njihova predanost vašoj organizaciji će rasti - sve koristi koje će povećati utjecaj vaše organizacije na zajednicu i donijeti vam veću podršku.