

Zalety wolontariatu

Oto kilka dowodów na to, że pomoc innym przynosi korzyści.



Grupa wolontariuszy ze Stanów Zjednoczonych w Gliwicach

Poświęcanie własnego czasu i wysiłek włożony w pomoc innym sprawiają, że czujemy się lepiej. Dostrzegamy natychmiastowe efekty naszej pracy. Wspólnie z innymi wznosimy ściany, sprzątamy śmieci i obserwujemy uśmiechy rosnące na ustach współwolontariuszy i osób, którym służymy.

Każde z powyższych wydaje się wystarczającym powodem, by podjąć się wolontariatu, ale poświęcanie wolnego czasu innym niesie ze sobą o wiele więcej korzyści. I nie skupiają się one tylko i wyłącznie na tych, którym pomagamy.

Dłuższe życie

W jednym z artykułów w tygodniku The Guardian postawiono następujące pytanie: „Czy już czas, aby lekarze zaczęli przepisywać wolontariat?”. Odpowiedź może brzmieć

„Tak!”. Według badania przeprowadzonego przez Harvard School of Public Health „osoby, które angażowały się w wolontariat spędzają 38% mniej dni w szpitalu” niż osoby, które nie podejmowały pracy jako wolontariusze. Według miesięcznika Atlantic wolontariusze w każdym wieku cieszą się lepszym zdrowiem, większą witalnością i są mniej podatni na stres. Współpracując z fundacją Habitat, odnajdziesz to, co najlepsze w pomaganiu innym i odkryjesz, co sprawia, że wolontariat tak pozytywnie działa na samopoczucie. Poza tym, machanie młotkiem i mieszanie cementu to świetne ćwiczenia fizyczne!

Nowe doświadczenia

Każda sposobność do odbywania wolontariatu rozwija nasze umiejętności. Fundacja Habitat umożliwia zdobycie nowych kwalifikacji nawet w zaledwie jeden dzień. Możesz pomóc rodzinie w renowacji ich domu i nauczyć się obsługiwać nowe narzędzia na placu budowy. Możesz zgłębić tajniki warsztatu stolarskiego nadając meblom drugie życie, w którym posłużą potrzebującym. Możesz poznać niekonwencjonalne sposoby na przekazywanie wiedzy dotyczącej kryzysu mieszkaniowego i włączyć się w działania rzecznicze na rzecz poprawy sytuacji mieszkaniowej tysięcy osób. Bez względu na to, jaką formę pomocy wybierzesz — jeśli chcesz, by Twoje działania przyniosły pozytywną zmianę, w naszym zespole zawsze znajdzie się miejsce.

Nowa praca

Wolontariat może pomóc w zmianie specjalizacji. Według Next Avenue, portalu informacyjnego dla osób powyżej 50. roku życia, poświęcanie wolnego czasu i własnych umiejętności na wsparcie codziennych działań organizacji non-profit lub działalność w zarządzie takiej organizacji może otworzyć drogę do nowej kariery. Tego typu zaangażowanie jest także doskonałym narzędziem w rękach młodych pracowników. Doświadczenie w pracy wolontariusza wzbogaca CV, a serwis LinkedIn specjalizujący się w kontaktach zawodowo-biznesowych poświęca nawet osobną sekcję na wyszczególnienie pracy wolontariackiej.

Lepsza praca

Szukasz możliwości awansu? Korporacyjne programy wolontariatu są dla pracowników znakomitą okazją, by wykazać się umiejętnościami. Według Stanford Social Innovation Review „dzięki uczeniu się przez zaangażowanie uczestnicy wolontariatu korporacyjnego w późniejszych latach obejmują stanowiska liderów korporacyjnego świata i mają ogromny wpływ na procesy decyzyjne w swoich przedsiębiorstwach”. Pragniesz rozwijać swoje zainteresowania i karierę zawodową? Zachęć pracodawcę do budowania zespołu z pomocą takich organizacji jak Habitat for Humanity lub rozszerz swoją sieć kontaktów, dołączając do grupy wolontariuszy Habitat for Humanity.

Zobacz swoje sąsiedztwo — lub cały świat — z innej perspektywy

Większość osób myśli o wolontariacie jako o zajęciu podejmowanym w niedużej odległości od miejsca zamieszkania. Taka pomoc niesie ze sobą możliwość wsparcia lokalnej społeczności, nie należy jednak zapominać, że wiele organizacji oferuje możliwość wolontariatu poza miejscem zamieszkania. Wolontariusze współpracujący z fundacją Habitat budują lub remontują budynki, które inni mogą nazwać domem. Masz więc szerokie możliwości wyboru — od pomocy lokalnej społeczności i współpracy z przyszłym właścicielem domu do podróży z grupą wolontariuszy Fundacji Habitat do różnych lokalizacji w 40 krajach, w których dostarczamy pomoc.

Napisz nową historię

Poświęcając wolny czas pomaganiu innym, przemieniasz wspaniałe wspomnienia w niezwykłą autobiografię. Wszyscy uwielbiają zajmujące historie, spraw więc, by Twoja stała się najciekawszą z nich. Współpracując z fundacją Habitat, tworzysz piękne wspomnienia czasu spędzonego na pomocy rodzinom w odbudowie ich domów, współpracy z przyszłymi właścicielami domów starającymi się osiągnąć stabilną sytuację finansową i większą pewność siebie, a przede wszystkim — czasu spędzonego na działaniach, które mają pozytywny wpływ na innych.

Uwaga:

Tekst przetłumaczony w ramach funduszy Unii Europejskiej. Za treści w nim przedstawione odpowiada wyłącznie Fundacja Habitat for Humanity Poland, nie muszą one odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Unii Europejskiej.

Tekst oryginalny: <https://www.habitat.org/stories/benefits-of-volunteering>