

# Tips och råd till volontärer

## **Gå in i det långsiktigt och på allvar**

Att volontärarbete är oavlönat gör det inte mindre viktigt. Det innebär ansvar från din sida och att du tänker igenom hur mycket tid du har för volontärarbete. Håll därför det du lovar eftersom många frivilligorganisationer är beroende av volontärer för att uppnå sina mål, och ibland har svårt att ställa krav.

## **Förbind dig inte till mer tid än du kan avvara**

Se till att du inte överbokar ditt schema. Begränsa ditt åtagande i början tills du ser hur det fungerar. Lova inte mer än du kan hålla.

## **Fundera igenom vad du har lust med och vilka kunskaper och intressen du tror att du kan bidra med**

Att vara volontär är ett ömsesidigt utbyte. Fundera på vad som motiverar dig och vad du har lust till. Oavsett om du vill göra något du alltid brunnit för eller vill dela med av dina yrkeskunskaper så finns det mängder av volontäruppdrag att ge av din tid och ditt engagemang till.

## **Respektera tystnadslöftet**

Många organisationer som arbetar med utsatta personer kräver att du inte berättar för utomstående om vad du ser, hör eller vilka du träffar under ditt volontäruppdrag.

## **Volontera med vänner eller kollegor**

Har du lust att göra något tillsammans med vänner eller kollegor? Samla ihop en grupp och sök gruppuppdrag som passar bra för flera personer.

## **Hjälp till på distans**

Allt behöver inte göras på plats. Du kan volontera på distans genom att t.ex. bygga en hemsida, ta fram en marknadsplan eller skriva artiklar till ett nyhetsbrev.

## **Frivilligorganisationerna vill ställa frågor till dig också**

Det är viktigt för frivilligorganisationerna att hitta duktiga och pålitliga volontärer. Var därför förberedd på att svara på en del frågor. Ett tips är att ta med namn och telefonnummer till referenser som de kan ringa.

## **Du kan också ta kontakt om du vill**

När du skickat din intresseanmälan får frivilligorganisationen dina kontaktuppgifter, samtidigt får du ett mail med kontaktuppgifterna till frivilligorganisationen. Ibland har frivilligorganisationerna mycket att göra och det kan dröja innan de hör av sig. Ta kontakt med dem själv om du tycker att det dröjer för länge innan de hör av sig. Hör också av dig om du av någon anledning känner att du inte längre är intresserad av ett uppdrag du sökt.

## **Be att få en skriftlig överenskommelse**

För att undvika missförstånd kan det vara bra att skriva ned vad du kommit överens om tillsammans med frivilligorganisationen gällande t.ex. tider, uppdragets omfattning, ev. tystnadsplikt etc. Överenskommelsen kan vara bra att ha som utgångspunkt vid uppföljning eller om du känner att ditt uppdrag tagit mer tid i anspråk än ni kom överens om.

Kom ihåg! Om inte din profil passar för en organisation kanske den är perfekt för en annan.