**Niemal co 2. osoba angażująca się w wolontariat ma większe poczucie celu w życiu. Fundacja Dr Clown ogłasza rekrutację na wolontariuszy w 38 miastach całej Polski**

**Według nowych badań, co 4. osoba udzielająca się charytatywnie jako wolontariusz ma lepsze samopoczucie psychiczne, co 5. wyższą samoocenę i poczucie pewności siebie, a co 10. jest mniej zestresowana. Wolontariat jest więc formą pomocy nie tylko innym, ale też samemu sobie. Jednak Polska pod względem tego typu aktywności swoich obywateli zajmuje jedno z ostatnich miejsc na świecie. Fundacja Dr Clown, koordynująca pracę blisko 500 profesjonalnie przeszkolonych wolontariuszy docierających z terapią śmiechem do podopiecznych niemal 150 szpitali i placówek specjalistycznych w całej Polsce, rozpoczyna nabór na Doktorów Clownów w 38 miastach.**

Pod względem udzielania się w ramach wolontariatu **Polska zajmuje jedno z ostatnich miejsc na świecie** — według zestawienia [World Giving Index 2023](https://charitylaw.nd.edu/research/2023-world-giving-index-2023/) w ubiegłym roku tylko 4 proc. Polek i Polaków poświęciło czas na tę formę dobroczynności. Tymczasem wolontariat to nie tylko forma pomocy innym, ale też sposób na poprawienie własnego zdrowia i samopoczucia

**Co 4. wolontariusz ma lepsze samopoczucie psychiczne**

Jak wskazują [badania](https://biolifeplasma.com/about-biolife/whats-new/blog/state-of-giving-and-volunteering), osoby udzielające się wolontaryjnie mają **większe poczucie celu w życiu** (45 proc.), czują się **szczęśliwsze** (36 proc.), mają **lepsze samopoczucie psychiczne** (26 proc.), **wyższą samoocenę i poziom pewności siebie** (20 proc.) oraz są **mniej zestresowane** (11 proc.). Oprócz tego aż 31 proc. badanych deklaruje, że, dzięki wolontariatowi, nawiązało nowe, bliskie znajomości.

Wśród wolontariuszy wieku **powyżej 50. roku życia** poświęcających na wolontariat ponad 100 godzin miesięcznie [odnotowano](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32536452/) **zmniejszone ryzyko ograniczeń w fizycznym funkcjonowaniu, depresji i poczucia samotności czy nawet śmierci (o 44 proc.)**, a także zwiększenie aktywności fizycznej, poprawę kondycji psychospołecznej i zwiększenie optymizmu.

**Polacy są bardziej skłonni do indywidualnej pomocy znajomym i sąsiadom**

Według [danych Głównego Urzędu Statystycznego](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/gospodarka-spoleczna-wolontariat/wolontariat-i-praca-niezarobkowa-na-rzecz-innych/wolontariat-w-2022-roku,1,4.html), **Polki i Polacy znacznie chętniej angażują się wolontaryjnie w działania indywidualne (26,5 proc.)**, niż w ramach organizacji czy instytucji (5 proc.). Są też **bardziej skłonni do wspierania znajomych i sąsiadów (22 proc.)** niż nieznajomych (5,8 proc.). Najchętniej w wolontariat angażują się osoby w wieku **od 35 do 54 lat**, natomiast w grupie osób w wieku 18-24 lata odsetek wolontariuszy w ciągu pięciu lat spadł o 18,2 punktów procentowych.

Wśród wolontariuszy w wieku **powyżej 50. roku życia** poświęcających na wolontariat ponad 100 godzin miesięcznie [odnotowano](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32536452/) **zmniejszone ryzyko ograniczeń w fizycznym funkcjonowaniu, depresji i poczucia samotności czy nawet śmierci (o 44 proc.)**, a także zwiększenie aktywności fizycznej, poprawę kondycji psychospołecznej i zwiększenie optymizmu.

*W Fundacji Dr Clown mamy obecnie* ***największy zespół wolontariuszy pracujących stale przez cały rok****. Blisko* ***500*** *naszych profesjonalnie przeszkolonych Doktorów Clownów dociera z terapią śmiechem do dzieci, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami w niemal* ***150 szpitalach i placówkach specjalistycznych w ponad 80 miastach całej Polski****, nawiązując relacje z niemal* ***41 tys. beneficjentów rocznie*** *—* **mówi Agata Bednarek, Prezeska Fundacji Dr Clown, wyznaczającej standardy terapii śmiechem od 25 lat** *— By przywrócić uśmiech na twarzach naszych podopiecznych, stosujemy różne metody: zabawy, „magiczne sztuczki”, pokazy żonglerki, ale również wspierające rozmowy. Zebrane przez nas środki są przeznaczane przede wszystkim na* ***finansowanie szkoleń*** *naszych wolontariuszy —* ***artystycznych, psychologiczno-pedagogicznych i medialnych*** *— oraz ich* ***wyposażenia*** *i* ***dojazdów****, a także na organizację dobroczynnych akcji specjalnych.*

By zostać wolontariuszem Fundacji Dr Clown, należy mieć **ukończone 18 lat**, nie ma natomiast górnej granicy wieku. Potrzebne jest **aktualne badanie do celów sanitarno-epidemiologicznych** lub zgoda na jego wykonanie w najbliższym czasie, a także **zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do bycia wolontariuszem**. Na działania na rzecz Fundacji trzeba przewidzieć minimum dwie godziny w tygodniu w wybrany dzień, przez co najmniej trzy miesiące.

**Więcej informacji oraz formularz zgłoszeniowy** można znaleźć[tutaj](https://www.drclown.pl/zaangazuj-sie/zostan-wolontariuszem).

**Obecnie Fundacja Dr Clown prowadzi rekrutację wolontariuszy w 38 miastach:**

l Warszawie,

l Gdańsku,

l Starogardzie Gdańskim,

l Tczewie,

l Krakowie,

l Hrubieszowie,

l Białej Podlaskiej,

l Łęcznej,

l Zamościu,

l Lublinie,

l Białymstoku,

l Łomży,

l Łodzi,

l Skierniewicach,

l Rzeszowie,

l Przemyślu,

l Sanoku.

l Suwałkach,

l Sieradzu,

l Zduńskiej Woli,

l Wrocławiu,

l Miliczu,

l Sosnowcu,

l Dąbrowie Górniczej,

l Częstochowie,

l Katowicach,

l Bielsku-Białej,

l Bytomiu,

l Chorzowie,

l Gliwicach,

l Goczałkowicach Zdroju,

l Jastrzębiu Zdroju,

l Jaworznie,

l Raciborzu,

l Rudzie Śląskiej,

l Rybniku,

l Tychach,

l Zabrzu.