**60 proc. wolontariuszy i wolontariuszek twierdzi, że udział w wolontariacie obniża ich poziom stresu. Nowe dane i wizyty świąteczne Fundacji Dr Clown**

**Wszyscy badani wolontariusze i wolontariuszki Fundacji Dr Clown deklarują, że pomaganie innym daje im radość, a 93 proc. zyskuje dzięki temu poczucie sensu w życiu. Oprócz tego 60 proc. zauważyło u siebie zmniejszenie stresu, a 61 proc. ma poczucie, że ich własne problemy wydają się mniejsze. Trzy na cztery badane osoby angażują się w wolontariat z tym samym natężeniem przez cały rok, natomiast u tych, których motywacja do działania jest zmienna, większą potrzebę działania odczuwają zwykle w okresie Bożego Narodzenia.**

Jak wynika z nowego ogólnoświatowego zestawienia [World Giving Index 2024](https://www.cafonline.org/insights/research/world-giving-index), **odsetek dorosłych Polaków udzielających się w ramach wolontariatu wzrósł w ciągu ostatniego roku z 4 proc. do 7 proc.**, jednak nadal pod względem zaangażowania w działania dobroczynne znajdujemy się na samym dole listy 150 przebadanych krajów. Być może wiąże się to z faktem, że, według [badań](https://fakty.ngo.pl/raporty/ufamy-ale-polki-i-polacy-o-organizacjach-pozarzadowych-raport-z-badan-2023), 40 proc. polskiego społeczeństwa nie ma styczności z działalnością organizacji pozarządowych, a 38 proc. nie ma żadnych skojarzeń w związku z ich działalnością.

**⅓ badanych angażuje się w stały wolontariat w kilku organizacjach**

Jednocześnie osoby udzielające się w ramach wolontariatu, robią to z dużym zaangażowaniem na różnych polach, jak wynika z ankiety przeprowadzonej wśród wolontariuszy i wolontariuszek **Fundacji Dr Clown**, od 25 lat wyznaczającej w Polsce standardy terapii śmiechem u podopiecznych i pacjentów w szpitalach i wyspecjalizowanych placówkach. Blisko **57 proc.** z nich udziela również indywidualnego wsparcia znajomym czy sąsiadom w potrzebie, a prawie **51 proc.** angażuje się w okazjonalne działania wolontariackie podczas jednorazowych akcji specjalnych, np. zbiórek darów czy pieniędzy na konkretny cel. Wsparcie finansowe i rzeczowe na różne cele przekazuje odpowiednio **50 proc.** i **45 proc.** Niemal **⅓** angażuje się w stały wolontariat również w innych organizacjach.

Spośród badanych wolontariuszy i wolontariuszek **¾** angażuje się w pomoc potrzebującym z równym natężeniem przez cały rok. Osoby, których motywacja do działania zmienia się w ciągu roku, jako moment wyzwalający największe zaangażowanie najczęściej wskazują okres **Bożego Narodzenia**.

*Okres świąteczny, kojarzący się zazwyczaj z domową, rodzinną atmosferą, to często szczególnie przygnębiający czas dla osób pozostających na szpitalnych oddziałach oraz ich bliskich. Dlatego w grudniu nasi Doktorzy Clowni starają się dotrzeć do jak największej liczby podopiecznych, by w miarę możliwości wnieść w ich życie odrobinę świątecznej magii. W tym roku przygotowaliśmy* ***6,5 tys. prezentów dla dzieci i seniorów, które trafią do ok. 80 szpitali, placówek specjalistycznych i DPS-ów*** *w całej Polsce* – mówi **Agata Bednarek, prezeska Fundacji Dr Clown.** – *Zresztą wolontariat to nie tylko dawanie szczęście innym. W naszej ankiecie przeprowadzonej wśród wolontariuszy i wolontariuszek Fundacji Dr Clown wszyscy wskazali, że pomaganie daje im radość i satysfakcję, a w przypadku 93 proc. sprawia, że mają większe poczucie sensu w życiu.*

**Według co 3. badanej osoby udział w wolontariacie poprawia nastrój**

Blisko **60 proc.** badanych twierdzi również, że pomaganie innym **obniża ich poziom stresu**, a **61 proc.** deklaruje, że dzięki temu **własne problemy wydają się im mniejsze**. Nieco ponad połowa wierzy, że to czynione w ten sposób dobro do nich wróci.

Najczęstszą motywacją do zaangażowania się w wolontariat jest chęć pomagania potrzebującym, wskazywana przez **59 proc.** badanych. Prawie tyle samo osób – **57 proc.** – wskazuje chęć czynienia dobra. Nieco ponad **45 proc.** wolontariuszy i wolontariuszek do tego typu działań skłania związane z tym poczucie satysfakcji. **Co 3.** badaną osobę do działań wolontariackich motywuje wynikająca z niego poprawa nastroju.

**Jeden z największych zespołów wolontariuszy w Polsce**

Fundacja Dr Clown to obecnie jeden z **największych w Polsce zespół wolontariuszy i wolontariuszek pracujących stale przez cały rok**. Blisko 500 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**. Zbierane przez Fundację środki, np. z przekazywania 1,5 proc. podatku dochodowego, są przeznaczane m.in. na finansowanie szkoleń wolontariuszy i wolontariuszek – artystycznych, psychologiczno-pedagogicznych i medialnych – oraz ich wyposażenia i dojazdów, a także na organizację dobroczynnych akcji specjalnych. Więcej informacji na ten temat można znaleźć [tutaj](https://www.drclown.pl/zaangazuj-sie/zostan-wolontariuszem).

**Fundacja Dr Clown w 60 miastach z okazji Bożego Narodzenia**

Podczas świątecznych wizyt wolontariusze i wolontariuszki Fundacji Dr Clown odwiedzają tysiące dzieci i seniorów, by uczynić ich czas Bożego Narodzenia bardziej radosnym i wręczyć im prezenty. W tym roku upominki trafiły placówek w **60 miastach**: Białymstoku, Radomiu, Skarżysku-Kamennej, Kielcach, Starachowicach, Radziszowie, Krakowie Proszowicach, Lublinie, Hrubieszowie, Zamościu, Krasnymstawie, Międzyrzecu Podlaskim, Białej Podlaskiej, Bydgoszczy, Grudziądzu, Więcborku, Toruniu, Żninie, Łodzi, Skierniewicach, Katowicach, Chorzowie, Jaworznie, Bytomiu, Bielsku-Białej, Gliwicach, Rudzie Śląskiej, Tychach, Dąbrowie Górniczej, Myszkowie, Sosnowcu, Częstochowie, Opolu, Brzegu, Krapkowicach, Strzelcach Opolskich, Olesnie Opolskim, Nysie, Kup, Rzeszowie, Przemyślu, Krośnie, Sanoku, Gdańsku, Starogardzie Gdańskim, Sieradzu, Zduńskiej Woli, Kaliszu, Szczecinie, Poznaniu, Zielonej Górze, Gnieźnie, Warszawie, Suwałkach, Gołdapi, Olecku, Augustowie, Wrocławiu oraz Miliczu.