



foto: carolin tolkemit

OBSAH

- 1 Pár slov k brožúrke
- 2 O čom bol projekt Dobrovoľníctvo pre všetkých alebo Nemaj blbý pocit
- 3 Príbehy dobrovoľníkov
- 4 Svedectvá koordinátorov a koordinátoriek dobrovoľníkov
- 5 Aké sú závery?

PÁR SLOV K BROŽÚRKE

Je dobrovoľníctvo naozaj pre všetkých?

Na túto otázku sme sa po prvý raz pokúsili odpovedať v priebehu roka 2014 pilotným projektom zameraným na zapojenie mladých ľudí so znevýhodnením do dobrovoľníckej činnosti. V tejto brožúrke Vám ponúkame niekoľko príbehov dobrovoľníkov a dobrovoľníčok, skúseností koordinátorov a koordinátoriek dobrovoľníkov a odporúčaní, ku ktorým sme počas projektu dospeli.

Realizácia projektu patrí nepochybne medzi jeden z najväčších míľnikov dobrovoľníctva na Slovensku. Zistili sme, že zapájať mladých znevýhodnených ľudí do dobrovoľníctva je stále nadštandardné – od organizácií to vyžaduje veľa - najmä času, personálnej kapacity a aj finančných zdrojov. Na druhej strane to však prináša ovocie, a to pre organizácie, dobrovoľníkov a dobrovoľníčky, ktoré sa chcú posúvať vpred. Ako ukazujú aj príklady spomenuté v tejto publikácii, zdá sa, že zapájať mladých znevýhodnených ľudí do dobrovoľníctva sa oplatí.



O ČOM BOL PROJEKT DOBROVOL'NÍCTVO PRE VŠETKÝCH ALEBO NEMAJ BLBÝ POCIT

Naším hlavným cieľom bolo zapojiť mladých znevýhodnených ľudí do dobrovoľníctva a sledovať ich rozvoj počas a po ukončení dobrovoľníckej činnosti v troch regiónoch Slovenska.

Hlavným koordinátorom projektu bola Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií. Na projekte pracovali Bratislavské dobrovoľnícke centrum, Nitrianske centrum dobrovoľníctva a Dobrovoľnícke centrum Košického kraja. Centrá zapojili do projektu 20 dobrovoľníckych organizácií, ktorých úlohou

bolo v priebehu mája – decembra 2014 získať pre pravidelnú a/alebo jednorazovú dobrovoľnícku činnosť mladých ľudí so znevýhodnením.

Pod znevýhodnením sme rozumeli znevýhodnenie zdravotné, mohli to byť mladí ľudia s telesným znevýhodnením, psychickým, nevidiaci, nepočujúci, ale aj napr. nezamestnaní, či bezdomovci, ľudia so sociálnym znevýhodnením a ľudia z menšín.

Úlohou Platformy bolo najprv naučiť



organizácie pracovať s mladými ľuďmi so znevýhodnením, resp. koordinovať znevýhodnených dobrovoľníkov.

A tak sme v Bratislave a Košiciach zrealizovali 40 - hodinový akreditovaný tréning Manažmentu dobrovoľníkov a dobrovoľníčok so zameraním na mladých ľudí so znevýhodnením. Okrem tréneriek, ktoré školili manažment dobrovoľníkov, sme do tréningu zapojili odborníkov a odborníčky na prácu s konkrétnymi skupinami znevýhodnených.



foto: carolin tolkemit

V priebehu leta sme v spolupráci s reklamnou agentúrou 2create a mediálnou agentúrou CARAT vytvorili reklamnú kampaň „Nemaj blbý pocit“.

S kampaňou nám pomohol aj Lukáš Latinák. Prostredníctvom stránky kampane www.blbypocit.sk sa mohli ľudia zapojiť na celom Slovensku do dobrovoľníctva. Do decembra bolo na stránke 7173

unikátnych návštevníkov, online video kampane malo 17165 pozretí a na stránku sa zaregistrovalo, resp. prejavilo záujem o dobrovoľnícku činnosť 490 ľudí na celom Slovensku. Kampaň v lete získala ocenenia Stratégií a Trendu.

Do projektu sa v rámci troch regiónov – Bratislava, Nitra a Košice – zapojilo spolu 69 znevýhodneným mladých ľudí. 49 z nich

2

bolo nezamestnaných a sociálne znevýhodnených, 20 z nich bolo zdravotne znevýhodnených.

Viac ako polovica z nich si vyskúšala nový online nástroj D-zručnosti pre zamestnanie, ktorý im pomohol pomenovať, opísať a dokázať získané kompetencie v dobrovoľníctve.

Medzi najčastejšie rozvinutými zručnosťami sa objavili vcítenie sa



foto: carolin tolkemit

do iných, trpezlivosť, flexibilita, komunikácia, prezentácia pred verejnosťou, práca s PC, organizačné schopnosti, poskytovanie informácií.

A na čo sme ešte prišli? To vám prezradia nasledujúce príbehy a svedectvá zapojených účastníkov a účastníčok a závery z workshopu, ktorý sme realizovali v decembri 2014 v Bratislave.

2



foto: carolin tolkemit

3

PRÍBEHY DOBROVOL'NÍKOV

KED' (NE)BLIKÁ KONTROLKA

DOMINIK, DOBROVOLNÍK S DIABETES, BRATISLAVA

O prácu s deťmi a mládežou som sa zaujímal už v období, keď som študoval na gymnáziu. Lákali ma predovšetkým tábory, pretože sám som ich pár zažil a odnášal som si z nich vždy pekné zážitky. Akými spôsobom som chcel oplatiť tie pekné zážitky a pokúsiť sa ich vytvoriť ďalšej generácii.

Dôvod, prečo sa mi nikdy nepodarilo stať sa animátorom, bol práve diabetes. Nemal som odvahu ísť niekam na dva týždne s neznámou skupinou ľudí, pričom som nevedel, či bude k dispozícii chladné miesto pre inzulín a vhodná strava. Po skončení gymnázia som sa dostal do Bratislavy, kde som prostredníctvom kamarátov spoznal Dávida, ktorý



1 DOMINIK

pracoval v AMAVETe už dlhší čas a občas spomenul nejaké zážitky z táborov, prípadne ukázal nejaké fotky. Celé moje dobrovoľníctvo začalo v podstate momentom, keď som mu len tak okrajovo (dúfajúc však, že to vôbec nevníma) nadhodil, že ak by im chýbal niekto do tímu, tak by som sa rád zaplnil toto voľné miesto. Stále mi blikala kontrolka „DIABETES“, no z rozprávania o AMAVETe som mal pocit, že sa ohľadom toho stretnem s ústretovosťou. Aj sa tak stalo. Od prvého príchodu do AMAVETu až po posledný deň to ubehlo rýchlejšie ako by sa mohlo zdať.

Najprv som prešiel školením, potom nasledoval jeden, druhý, tretí tábor a ESE 2014. Tých pár mesiacov ubehlo veľmi rýchlo, no skúsenosti, zážitky a ľudia z nich ostanú v myslí snáď navždy. Práca s mladými ľuďmi nebola jednoduchá, no keďže sú moji rodičia učiteľia, nikdy som ju za jednoduchú ani nepokladal. Napriek tomu však naplnila všetky moje očakávania a tajne dúfam, že sa mi podarilo spraviť kúsok prázdnin

pre aspoň jedno dieťa nezabudnuteľným a plným zážitkov, tak, ako sa to kedysi podarilo niekomu inému u mňa.

Zlepšil som sa vo flexibilitu, empatii, lektorskej a rečníckej zručnosti a taktiež v nemčine a angličtine. Dobrovoľnícka činnosť mi pomohla v rozvoji vlastnej osobnosti, schopností a zručností, ktoré budem vedieť ponúknuť po skončení školy pri uchádzaní sa o zamestnanie, prípadne počas ďalšej dobrovoľníckej činnosti.

Určite by som rád povzbudil každého s diabetes, aby sa nebál, že popri práci v detských táboroch mu nezostane čas na dodržiavanie režimu diabetika. Čo sa mňa týka, nadriadení boli voči môjmu znevýhodneniu vždy ústretoví a čo sa týka detí, diabetes mellitus bola prinajmenšom téma na vyplnenie voľnej chvíle a demonštrovanie inzulínovej pumpy či glukomera ich vždy zaujalo.

1 DOMINIK

SPLNIL SA MI SEN... NAJRADŠEJ MÁM RUKY ZAMAZANÉ OD OLEJA

ROMAN, NEZAMESTNANÝ DOBROVOLNÍK, KOŠICE

Mám rád vlaky. Už od malička ma zaujímala železnica. Doteraz mi zostala vášeň pre železničné modelárstvo, doma si modelujem železnicu a rád navštevujem výstavy. Od modelov som sa postupne prepracoval až k ľuďom od veľkých mašín. Keď som zistil, že do Detskej železnice hľadajú niekoho, kto by vedel zabezpečiť z času na čas drobné opravy, neváhal som a prihlásil sa. Splnil sa mi sen. Naučil som sa, ako funguje parný kotol, ako opravovať parnú mašinu, ako sa má postupovať pri zakurovaní a vyhasínaní kotla... Som rád, keď môžem pomôcť, práca

s technikou - parným strojom ma veľmi baví, baví ma riešiť poruchy a vidieť za sebou výsledok. Možno je to neuveriteľné, ale najradšej sa cítim, keď mám ruky zamazané od oleja a kolomaže. Nepoužívam rukavice, nemám to rád. Keby som mal rukavice, ako keby som stratil cit v rukách.

Som rád, že môžem byť užitočný. Určite je to dobrá vec, nesediť a nečakať doma na ponuky, ale aktívne tráviť obdobie nezamestnanosti. Získal som nové kontakty, skúsenosti, spoznal nových ľudí.



2 ROMAN



foto: MC Blšky

LEKCIE DO ŽIVOTA

DENISA, NEZAMESTNANÁ DOBROVOLNÍČKA, NITRA

O Materskom centre Blšky som sa dozvedela od mojej švagrinej, ktorá má malú dcéru a navštevovala toto centrum. Bola som zvedavá, ako to tam vyzera, preto som sa ňou pozrela a zoznámila som sa so štatutárkou. Tá mi navrhla, či by som nevedela vypomôcť pri bežnom chode materského centra. Pomáhala som ako dobrovoľníčka pri podujatí Míľa pre mamu, otvárala som Materské centrum počas letných prázdnin, pomáhala som pri upratovaní, tvorivých dielňach.

Spoznala som veľa mamičiek s deťmi, bolo príjemné chodiť do kolektívu a myslím, že aj keď ešte nemám vlastné deti, tak som celkom dobre zapadla. Veľa som sa naučila o deťoch, spoznala som, aké majú ženy

3 DENISA

na materskej dovolenke trápenia a čo ich teší. Začala som chápať, z čoho majú obavy a ako prežívajú odchod dieťaťa do škôlky. Všetko sú to pre mňa cenné skúsenosti a lekcie do života.

Potom som sa vydala a presťahovala do mesta, takže som mala menej príležitostí osobne sa zapájať do diania v Materskom centre. Keďže som si v tejto komunite našla kamarátky a so štatutárkou sme sa tiež lepšie spoznali, ponúkla mi novú výzvu – robiť pre Materské centrum z domu. Zaškolila ma do tajov úpravy ich webovej stránky, čo bolo pre mňa zasa niečo nové a lákavé. Svet počítačov ma baví,

trochu sa venujem grafickým programom a tak som uvítala novú "prácu" správkynke webu. Veľmi ma teší, že som sa naučila pracovať s webovým rozhraním a môžem tvoriť skutočný webový obsah. Naučila som sa upravovať obrázky a text pre potreby webu, vkladať odkazy, tvoriť favicon atď. Určite je čo zlepšovať a stále sa chcem učiť niečo nové. Som rada, že si môžem „trénovať“ nové vedomosti na reálnom projekte užitočnom pre ľudí. Takáto dobrovoľnícka práca ma naplňuje a dodáva nové zručnosti, ktoré určite využijem aj na trhu práce.

3 DENISA

VIEM VNÍMAT' AJ NEVYPOVEDANÉ

NIKOLA, NEZAMESTNANÁ DOBROVOLNÍČKA, BRATISLAVA

Známa mi povedala, že v HESTII hľadajú dobrovoľníkov a keďže som v tej chvíli nemala prácu, prihlásila som sa. Zo začiatku som mala obavy, či zvládnem starších ľudí. Je iné mať doma babku a dedka, ktorých poznám od narodenia a iné prísť medzi cudzích ľudí. I keď teraz už cudzí nie sú.

Prvý deň, keď som odchádzala zo zariadenia, bola som v „šoku“ - tí ľudia boli iní ako moja babka. Netušila som, že aj toto je staroba. Ale povedala som si - ja to zvládnem. A postupne som už domov odchádzala s pocitom, že som bola užitočná, že som niekomu pomohla, niekoho vypočila.



foto: hestia

4 NIKOLA



Vnímala som rozdiel medzi skupinovú prácou - keď sme cvičili, lepili, spievali, kreslili, hrali hry a bolo to iné, keď som ostala s klientkou na izbe sama a mala som s ňou tráviť čas. Zrazu som bola ja tá, ktorá počúva, ktorá prítakáva a je chápaná. V skupine som bola „vodcom“ ja. Predcvičovala som, motivovala som klientov k tomu, aby napr. čo i len vyššie zdvihli ruku, alebo aby sa nám spoločne podarilo poskladať a zlepíť listy.

Sama cítim zmeny na svojom správaní. Zrazu som začala ľudí počúvať inak. Naučila som počúvať nielen to, čo povedia slovom, ale aj to, čo povedia gestom, pretože starší ľudia nie vždy vedú všetko povedať. Teraz viem vnímať aj nevy povedané. Som trpezlivejšia a viac si verím.



foto: carolin tolkemit

MUSÍŠ BYŤ +

MATÚŠ, SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM, KOŠICE

Študujem mechatroniku. Nedávno som sa zúčastnil prednášky AZU (Aktivita Zvyšuje Úspech), kde sa hovorilo o dobrovoľníckom programe. Vzhľadom na moje znevýhodnenie som sa spýtal či sa môžu zapojiť aj takíto ľudia. Bol som milo prekvapený, keď mi rovesníci povedali, že program ušijú aj na mieru.

Tak som sa počas leta začal zapájať do organizačného tímu. Keďže študujem procesy a modelujem schémy, mám blízko k IT technológiám. Zapáčila sa mi pozícia Webmaster (správca webovej stránky). Prvé týždne boli náročné. Musel som sa veľa učiť. Dnes je to inak, ja učím ostatných. Páči sa mi práca v tíme, som jeho neoddeliteľnou súčasťou

a aktuálne vediem ďalších 2 dobrovoľníkov.

Najkrajšie je to, že som získal nových priateľov a skúsenosti, ktoré na bežnej brigáde nikdy nedostanem. Zistil som, že môžem byť prínosom. Ľudia ma začali rešpektovať. Ďakujem organizácii AZU za jej otvorenosť a flexibilitu. Niekedy to bolo ťažké ale teraz už viem, prečo musí prejsť človek zaťažkavou skúškou. Dobrovoľníctvo mi otvorilo oči do reality a viem, že dnes „musíš byť+ (pozitív a užitočný) a odmena ťa neminie“.



foto: AZU

5 MATÚŠ

ŽIVOT ZAČAL NABERAT' NOVÝ SMER

ANDREJ, NEZAMESTNANÝ DOBROVOLNÍK, BRATISLAVA

Už dávno som si uvedomil, že v tomto svete nefunguje všetko tak, ako by malo. Začal som sa zaujímať o rôzne konšpiračné teórie. Uvažoval som, ako by som mohol ja prispieť k verejnému blahu. Môj pôvodný plán bol študovať informatiku v Brne, ale začal som mať aj pochybnosti či vôbec nastúpiť na školu a či sa radšej nevenovať vlastným nápadom. Po miernom nátlaku rodičov som nakoniec nastúpil na vysokú školu a vyskúšal si vysokoškolský život. Rozmýšľal som, prečo ma absolútne nenaplnia a či je chyba vo mne. Uvedomil som si, že chyba nie je vo mne, ale v mojej voľbe a že vysoká škola nie je jediný spôsob ako prejsť životom.

Koncom prvého semestra som teda odišiel a začal som sa sám učiť webdesign. V tomto čase som mal málo sociálnych kontaktov, málo povinností a postupne som strácal motiváciu napredovať. Väčšinu času som trávil doma a už som začal pochybovať, či som nemal ostať na škole, ale v tom mi raz strýko spomínal, či by som sa nechcel ísť niekedy pozrieť do Greenpeaceu a popri prípade sa stať dobrovoľníkom. Dlho som neváhal a ozval sa. Pri návšteve organizácie som z toho miesta cítil ohromnú energiu a veľmi príjemnú rodinnú atmosféru. Všetky informácie, ktoré som dovtedy o Greenpeace mal, sa začali rýchlo meniť. Vedel som, že sa chcem a musím stať dobrovoľníkom. Hneď ako som prišiel prvýkrát pomáhať, začal som spoznávať zamestnancov a ďalších dobrovoľníkov a zistil som, že sú to všetci ústretoví, trpezliví a super ľudia. Môj život začal naberať nový smer, nový zmysel.

Vždy (až na pár výnimiek, keď som mal zrovna extra zlý deň), keď som navštívil Greenpeace sa mi zlepšila nálada a odchádzal som plný energie. To sa potom odrazilo aj na mojom živote - všetko

6 ANDREJ



som robil s väčším nadšením. Späťne nemôžem rozhodnutie stať sa dobrovoľníkom v Greenpeace zhodnotiť inak, ako že to bolo jedno z najlepších rozhodnutí v mojom živote. Vedomosti som získal hlavne z oblastí súčasných kampaní, ktorým sa Greenpeace venuje, ale naučil som sa aj spôsoby ako žiť ekologickejšie. Zlepšil som si grafické znalosti, komunikačné schopnosti a získal som nové informácie o ekologických problémoch vo svete. Spoznal som veľa super ľudí a celkovo som šťastnejší, lebo viem, že som v živote na tej správnej ceste.

Takže moje odporúčanie pre nezamestnaných mladých ľudí znie: Ak máte tiež veľa času a hľadáte zmysel svojho života a svoje smerovanie, ak nemáte konkrétne plány, odporúčam Vám sa zapojiť do dobrovoľníckeho sveta, kde pomáhate nie pre peniaze, alebo pre uznanie alebo iné povrchné dôvody, ale pre dobrý pocit a s radosťou. Uvedomíte si nielen hodnotu času ale zistíte že pomoc bez akéhokoľvek očakávaného osohu prináša oveľa viac plodov, ako tá za peniaze.

6 ANDREJ

AKTÍVNY POSLUCHÁČ

LUCIA, NEZAMESTNANÁ DOBROVOĽNÍČKA, MICHALOVCE

O možnosti dobrovoľníckej činnosti mi povedala vedúca Rehabilitačného strediska Integry. Práca s duševne chorými klientmi ma vždy bavila. Už dávno predtým som vedela, že táto práca ma bude zaujímať, keďže som už pred istým časom pracovala s duševne chorými klientmi, ako asistentka v psychologickvej ambulancii v Michalovciach.

Vďaka dobrovoľníctvu som si svoje zručnosti zo školy mohla overiť aj v praxi. Mojou konkrétnou prácou bola komunikácia s klientmi. Klienti potrebovali niekoho, s kým sa môžu podeliť o svoje zážitky, problémy, túžby, prania a želania. Niekedy iba obyčajné vypočutie človeka dokáže zlepšiť jeho náladu. Bolo potrebné byť aktívnym poslucháčom,

čo neznamená klienta iba počúvať jedným uchom, ale počúvať ho skutočne efektívne. Naučila som sa počúvať klientov, vychádzať ľuďom v ústrety, byť prívetivejšia, ochotnejšia a obetavejšia voči potrebám iných ľudí. Ďalšími mojimi činnosťami boli manuálne práce. Pomoc klientom pri tvorbe rôznych modelov z hliny, papiera, látok, pomoc pri vyšívaní, modelovaní a maľovaní.

Čo je krajšie ako vykonávať prácu, ktorá neuspokojuje len moje potreby, ale dokáže naplňať aj potreby iných ľudí? Práca mi priniesla mnoho úsmevných momentov a skúseností. Nadviazala som veľa nových priateľstiev. Samozrejme ako každá práca, aj táto práca mala svoje úskalia. Niektorí klienti boli občas podráždení, bolo potrebné ich vypočuť a nechať sa „vyžalovať“ zo svojich problémov. Sem tam sa medzi klientmi objavili aj drobné roztržky, ktoré bolo treba promptne riešiť. Táto práca si preto vyžadovala aj množstvo trpezlivosti a niekedy možno aj sebazaprenia z mojej strany, čo ale na druhej strane nebolo tiež na škodu.

7 LUCIA

Skúsenosti, ktoré mi dobrovoľníctvo prinieslo som dokázala užitočnosť na nasledujúcom pohovore do zamestnania, ktorý som úspešne absolvovala v auguste. Najkrajším na celej skúsenosti bol fakt, že do tejto práce sa môžem ako dobrovoľníčka kedykoľvek vrátiť a to, že som si svojím prístupom dokázala vytvoriť priateľov, ktorí ma vždy prijmu medzi seba.



KED' CHCEM NIEČO DOSIAHNUT; MUSÍM SPRAVIŤ MAXIMUM

BETKA, NEZAMESTNANÁ DOBROVOLNÍČKA, BRATISLAVA

Vždy ma lákala práca, ktorej by som sa mohla venovať zároveň aj ako svojmu koníčku. Študujem psychológiu a v tomto povolání to platí dvojnásobne. Od malička som mala veľmi blízko aj ku zvieratám, preto spojenie ľudí, zvierat a pomáhania sa mi zdalo ideálne. Je mi jasné, že keď chce človek niečo dosiahnuť, musí spraviť pre svoj cieľ maximum – a teda aj nejakú extra prácu, niečo navyše, nepovinné...

Dnes sa to nazýva dobrovoľníctvo. Som vďačná za projekty ako je tento – dávajú možnosť mladým ľuďom (ale aj všetkým ostatným), aby



foto: carolin tolkemit

ZALOŽÍM SI INTERNETOVÝ OBCHOD

MARTINA, NEZAMESTNANÁ DOBROVOLNÍČKA, KOŠICE

Vysokú školu som ukončila v máji 2013 a od vtedy som si nenašla prácu. Človek je po ukončení vysokej školy plný ideálov a chuti do práce a keď vidí realitu, je to nemotivujúce. Posielanie žiadostí či chodenie na pohovory sa zdá byť márne. Ponuka na vyplnenie voľného času pre dobrý účel v takúto situáciu príde vhod. Preto som sa potešila, keď sa mi kamarátka ozvala s možnosťou spolupracovať s organizáciou Žabky. Pomôžem im a aj sebe. A to tým, že budem mať o riadok v životopise navyše a taktiež získam osvedčenie o tom, že som si v organizácii rozvinula nejaké kompetencie, ktoré by mohli byť žiadúce pre môjho budúceho zamestnávateľa. S pracovníkmi v projekte sme sa dohodli, že budeme spolu komunikovať cez internet a vždy dostanem do mailovej schránky

sa „dotkli“ rôznych činností, ktoré ich lákajú a zaujímajú, hoci majú minimum skúseností.

Mňa dobrovoľníctvo posunulo v rozhodovaní o profesionálnej voľbe povolania. Naučila som sa, ako zaobchádzať s deťmi pri kontakte so psom, čo robí, keď sa dieťa bojí, prípadne ako ho so psom nenásilne kontaktovať, a vďaka literatúre poznám veľa teoretických základov ohľadom canisterapie.

Zo všetkého najviac sa mi páčila skúsenosť s malým dievčatkom. Sárka bola jedna z bojzlivejších detičiek v škôlke. Keď sme za nimi prišli spolu s terapeutickým psom Gaspim, bola rozrušená a vyhýbala sa akémukoľvek kontaktu s ním. Spolu s vychovateľkami v škôlke sme jej samozrejme venovali pozornosť a podporné slová, aby sme utlmili strach. Sárka po celú dobu nespúšťala oči z Gaspiho, chvíľami sa dokonca zdalo, že ju baví pozeráť sa na ostatné deti ako sa s ním bezprostredne, hoci niekedy s miernou dávkou opatrnosti, hrajú.

8 BETKA

Ostatným sa páčilo, že mohli psíka česať, hádzať mu hračku, dokonca si naňho vyložiť nohy. Hodina prebiehala v podstate ako zvyčajne – deti sa tešili, pýtali, psíka hladkali, hádzali mu loptičku, vodili ho, kričali, smiali sa...

Bolo príjemné pozorovať ako sa Sárka tiež nechala skupinou uniesť a naladila sa na rovnakú vlnu. Ku koncu už bola odvážnejšia a sama sa rozhodla Gaspiho pred odchodom pohladkať.

8 BETKA

mail s tým, čo je potrebné urobiť. Jednou z vecí bolo naučiť sa pracovať vo fotoshope, čo som doteraz nerobila. Mala som vytvoriť propagačné materiály. Zlepšila som sa v práci s internetom, komunikovala som s ľuďmi a naučila som sa pracovať s programami, ktoré som do teraz nepoznala.

Teraz uvažujem nad tým, že si založím internetový obchod, keďže si myslím, že som sa celkom zlepšila v propagácii na internete. Nezamestnaným odporúčam nevzdávať sa a neupadať do beznádeje bez práce – je potrebné chytať sa každej príležitosti a ostať v pracovnom nasadení.

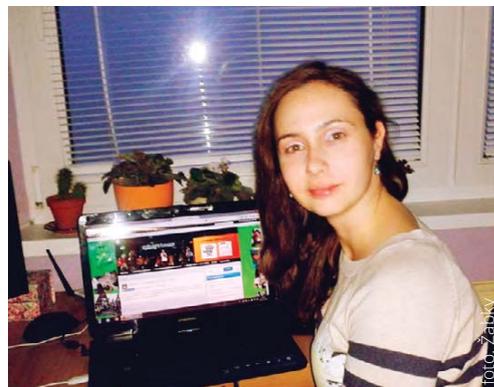


foto: Žabky

9 MARTINA



foto: Aprópo Gitara

CUKOR MI PRESTAL KOLÍSAŤ

ELI MIMAKI, DIABETIČKA, NITRA

Som učiteľkou gitary na ZUŠ. V piatich rokoch mi diagnostikovali diabetes. Inzulín si musím pichať 3x denne. Mávam sny, že som v noci upadla do kómy, a že som sa už ráno nezбудila. To, že som nevyliciteľne chorá, ovplyvňuje celý môj život. S chorobou som sa musela zmieriť, lebo sa s tým nedá nič robiť. Ale to, že si nemôžem dovoliť mnohé veci ako ostatní, spôsobilo, že som si nie istá sama sebou, mám často obavy, ako zvládnem určité situácie, stres a pod. Preto som nikdy nerozmýšľala, že by som sa stala dobrovoľníčkou.

O tom, že Aprópo Gitara hľadá znevýhodnených dobrovoľníkov som sa dozvedela od kamarátky, a tá ma nahovorila, aby som to vyskúšala.

10 ELI MIMAKI

Po úvodnom rozhovore s vedúcim organizácie sme sa dohodli, že to skúsím. Chcela som si vyskúšať, či na to mám a či zvládnem aj pracovať, aj byť dobrovoľníčkou a aj si dať pozor, aby sa môj zdravotný stav nezhoršil.

A neofutovala som to. Pomáham s účtovníctvom, píšem pozvánky, komunikujem s rôznymi ľuďmi. Som z toho nadšená. Zistila som, že viem robiť viac vecí naraz, našla som dobrý kolektív, prístupujú ku mne veľmi priateľsky a podporne. Cítim sa dôležitejšia ako doteraz,

je tu priateľské ovzdušie, veľa srandy. Nikto na mňa nezazerá, ak niečo trochu popletiem, alebo ak si idem pichnúť dávku inzulínu. Cítim sa dôležitá a užitočná. A hlavne nemám čas rozmýšľať nad svojou chorobou. Získala som vyššie sebavedomie. Dokážem zvládať aj zamestnanie, aj dobrovoľníctvo a asi to aj prospieva môjmu zdraviu, lebo cukor mi prestal kolísať. Veľmi ma to baví a naplňa a každému by som odporučila, aby to vyskúšal.

10 ELI MIMAKI



4 SVEDECTVÁ KOORDINÁTOROV A KOORDINÁTORIEK DOBROVOL'NÍKOV

foto: carolin tolkemit

V prvom rade už nábor mladých dobrovoľníkov so znevýhodnením nebol ľahký oriešok. Pokiaľ je znevýhodnením nezamestnanosť, je ťažké udržať si dobrovoľníka, nakoľko si hľadá každú príležitosť na privyrobenie a tým pádom odkladá dobrovoľníctvo na druhú koľaj, čo je pochopiteľné. Ľudia neriešia dobrovoľníctvo, pokiaľ nemajú uspokojené základné potreby. Pokiaľ by sme ich vedeli zamestnať, tak by to boli ideálni kandidáti.

Mladí ľudia s iným znevýhodnením – napr. postihnutím sú často apatickí a natoľko uzmierení, že sú na okraji spoločnosti, že sa ani nesnažia zapájať do aktivít, aj keď sa o možnosti dozvedia. Treba ich „nakopnúť“ osobne alebo cez ich rodinu, či známych. Koordinácia dobrovoľníkov naozaj vyžaduje dobrú motiváciu dobrovoľníka a potom dobrú starostlivosť o dobrovoľníkov. Uvedomila som si, že bez starostlivosti o nich je celá námaha zbytočná.

MARTINA, MATERSKÉ CENTRUM BLŠKY, VEĽKÉ ZÁLUŽIE

Mladí ľudia so znevýhodnením sú oveľa citlivejší ako ľudia bez znevýhodnenia. Naučila som sa, že nie je dobré na nich naraz vychrliť viacero požiadaviek. Na druhej strane ich netreba riešiť ako zvláštnu skupinu ale naopak, vtiahnuť ich do kolektívu, zapájať do porád, pýtať sa na ich názory. Myslím, že potom sa skutočne cítia ako členovia tímu a to je správne.

BROŇA, AMAVET, BRATISLAVA

Mladí znevýhodnení sú pre nás veľkým prínosom – ich pohľad na svet, ich obmedzenia fyzické či psychické nás často nútia zamýšľať sa nad vecami, nad ktorými by sme sa asi nikdy nezamýšľali.

ZUZANA, DETSKÁ ŽELEZNICA KOŠICE

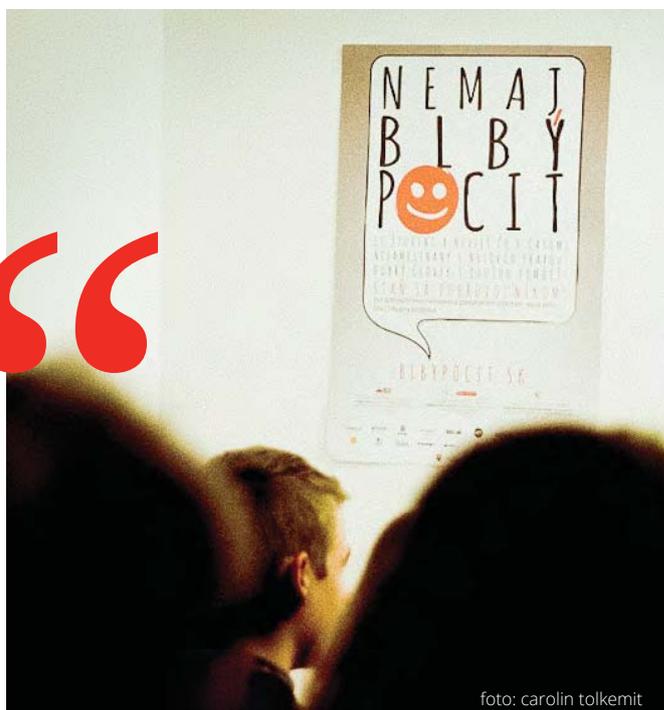


foto: carolin tolkemit



Netreba riešiť ich znevýhodnenie, ale pomáhať im prekonať psychické aj fyzické bariéry a postupne ich opäť začleniť do normálneho života. Treba ich povzbudiť, poradiť, ak o to stoja – a oni to mnohokrát vrátia. Vďaka projektu som získala prax v komunikácii s ľuďmi so znevýhodnením a odbúrala strach z neznámeho.

PETRA, SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA PSÝCH TERAPEUTOV, BRATISLAVA

Je ťažké motivovať dobrovoľníka, ak sa borí s vlastnými problémami. Mladí nezamestnaní dobrovoľníci majú záujem o posun v ich zručnostiach, kompetenciách, hľadajú cesty ako dôjsť k tomu, aby sa zamestnali. Na to musíme myslieť. A hlavne musíme rátať s tým, že nám zo združenia odídu.

MARTINA, ŽABKY, KOŠICE

Pri práci so znevýhodnenými musíme mať väčšiu trpezlivosť, nesmieme mať vysoké očakávania a nároky. Musíme dôslednejšie kontrolovať ich činnosť. My sa teda učíme väčšej trpezlivosti, naši klienti väčšej tolerancii.

DANA, MATERSKÉ CENTRUM KLOKANČEK, NITRA

AKÉ SÚ ZÁVERY ?

Na záverečnom workshope k projektu zazneli od dobrovoľníkov a koordinátorov dobrovoľníkov rôzne odporúčania ohľadom zapájania mladých znevýhodnených ľudí do dobrovoľníctva. V skupinách odpovedali najmä na nasledujúce otázky:

komunikačné zručnosti. Všetci sa zhodli na tom, že tieto potreby a túžby môžu mladí ľudia naplniť (aj) prostredníctvom dobrovoľníctva.

KTO SÚ AKTÉRI, KTORÍ BY MALI SPOLUPRACOVAŤ NA ZAPÁJANÍ MLADÝCH ZNEVÝHODNENÝCH ĽUDÍ DO DOBROVOLNÍCTVA? ČO BY MALI ROBIŤ?

Aktérmi sú všetci. Nielen tí, ktorí sú v kontakte so znevýhodnenými alebo s nimi majú skúsenosti. Je to škola, samospráva,

v danej problematike a motivovať dobrými skutkami ďalších ľudí.

ČO BY MALI ROBIŤ DOBROVOLNÍCKE CENTRÁ (DC) PRETO, ABY BOLI MLADÍ ZNEVÝHODNENÍ ĽUDIA VIAC ZAPÁJANÍ DO DOBROVOLNÍCTVA?

DC by mohli spolupracovať s Úradmi práce, so školami, s inými mimovládkami. Mali by vzdelávať, konzultovať a supervidovať koordinátorov dobrovoľníkov – aby vedeli, ako s týmito cieľovými skupinami pracovať

AKÉ SÚ POTREBY MLADÝCH ĽUDÍ SO ZNEVÝHODNENÍM?

Najväčšie túžby a potreby sú niekam patriť, môcť sa zaradiť do kolektívu a byť jeho plnohodnotným členom, nadviazať nové kontakty a priateľstvá, získať podporu od ostatných členov, byť šťastný a užitočný. Objavili sa aj potreby vzdelávania a práce – získať prax, prekonať vlastné bloky, získať zručnosti vedúce k zamestnateľnosti, naučiť sa zodpovednosti a pracovným návykom, absolvovať kurzy a školenia a rozvíjať

mesto, mimovládky, ale aj napr. úrady práce. Sú to samotní dobrovoľníci, rodina, priatelia a známi. Napokon aj známe osobnosti. Dôležitá je propagácia prostredníctvom médií a organizácia rôznych podujatí. Dobrovoľníctvo by malo byť aktuálnou témou aj na školách, možno dokonca povinným predmetom. Mohli by sa vytvoriť špecializované záujmové skupiny, zaviesť súťaže, oceňovať firmy a mimovládky, ktoré so znevýhodnenými pracujú alebo ich zamestnávajú. Všetci sa zhodli na tom, že je dôležité o tom hovoriť, zdieľať skúsenosti medzi sebou, vzdelávať sa

– ako ich hľadať, vyberať, motivovať. Dobrovoľnícke centrá by mali najmä dobrovoľníkov pomôcť hľadať a poskytovať tipy, kde mladých ľudí so znevýhodnením nájsť. Tiež by mohli vytvárať priestor na stretávanie sa pre dobrovoľníkov, kde by sa mohli dobrovoľníci vzájomne inšpirovať a spoznávať. A hlavne dobrovoľníctvo propagovať, propagovať a propagovať a to VŠADE – cez médiá a kampane, internet, členské organizácie, ktoré pracujú s ľuďmi so znevýhodnením a najlepšie cez konkrétne príbehy.



ČO POTREBUJE DOBROVOLNÍČKA ORGANIZÁCIA K TOMU, ABY MOHLA EFEKTÍVNE KOORDINOVAT' MLADÝCH DOBROVOLNÍKOV A DOBROVOLNÍČKY SO ZNEVÝHODNENÍM?

Organizácia potrebuje jedným slovom aplikovať kvalitný manažment dobrovoľníkov. To znamená mať:

+ stabilného (plateného) vyškoleného

koordinátora/koordinátorku dobrovoľníkov,

+ vhodné bezbariérové prostredie,

+ rôznorodé a vhodné príležitosti pre dobrovoľníkov so znevýhodnením,

+ jasné pravidlá a systém ako hľadať, vyberať, školiť a motivovať dobrovoľníkov. Okrem finančných prostriedkov na podporu zapájania znevýhodnených dobrovoľníkov



foto: carolin tolkemit

potrebuje disponovať aj charakteristikami, ktoré sa za peniaze kúpiť nedajú: organizácia a ľudia v nej by mali byť flexibilní, tolerantní, trpezliví, empatickí a ústretoví, mať otvorený, úprimný a ľudský prístup a dostatok času na komunikáciu a podporu dobrovoľníkov so znevýhodnením.

Náročné? Áno, ale zdá sa, že sa to vyplatí pre obe strany. Tieto odporúčania, príbehy a svedectvá nás presvedčili o tom, že má

VEĽKÝ ZMYSEL zapájať mladých ľudí do dobrovoľníctva. Náš projekt nekončí. Ak chcete zapojiť mladých znevýhodnených ľudí do dobrovoľníctva a neviete, ako začať, alebo ak ste dobrovoľník alebo dobrovoľníčka, ktorá potrebuje poradiť, ozvite sa nám.

Radi Vám pomôžeme.



Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií

www.dobrovolnickecentra.sk

ĎAKUJEME DOBROVOL'NÍKOM,
DOBROVOL'NÍČKAM, KOORDINÁTOROM A
KOORDINÁTORKÁM, KTORÍ SA NEBÁLI STAT' SA
SÚČASŤOU PROJEKTU A OTVORENE NAPÍSAŤ
SVOJE SKÚSENOSTI DO TEJTO BROŽŮRKY.



PROJEKT SME REALIZOVALI VĎAKA PODPORE MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVA,
VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DOBROVOL'NÍCTVO PRE VŠETKÝCH ALEBO NEMAJ BLBÝ POCIT

Editorka Alžbeta Mračková

Grafika Carolin Tolkemit | www.carotolkemit.de

Neprešlo jazykovou korektúrou.

© Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií, 2014