

Kdo jsme a co děláme?

Jsme skupina mladých lidí. Poznali jsme se při dobrovolničení pro Osa, při různých akcích s lidmi s mentálním postižením. Chceme předávat své zkušenosti, říct druhým lidem, co jsme se dozvěděli: „Není potřeba se obávat lidí s mentálním postižením, protože jim nerozumíme.“



V letáku píšeme zejména o dobrovolnictví ve sdružení Osa, protože to známe. Je možné však nabídnout svůj čas a zájem i v jiných oblastech. Třeba se stačí jen rozhlédnout kolem sebe nebo si prohlédněte www.dobrovolnik.cz. Kdyby vás zaujalo dobrovolnictví v o.s.Osa, tak hledejte na www.samostatnost.cz. Můžete klidně přijít, ptát se či se i jen přijít podívat.



**Nadace
Vodafone
Česká republika**

Materiál vznikl za podpory Nadace Vodafone v rámci grantového programu Vpohybu



Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je ve světě velmi rozšířeno. Věnují se mu lidé všeho věku a ve všech oblastech: ekologie, zdravotnictví, pomoc znevýhodněným lidem, v kultuře atd.

Kdo je dobrovolník?

Dobrovolník je zcela normální člověk s rozvinutým citem pro potřeby okolí, který se zajímá o dění kolem sebe a chce se do něj zapojit. Je to člověk, který chce sám změnit věci, se kterými není spokojen. Je to člověk, který se odhodlá udělat ten jednoduchý, ale důležitý krok k tomu, aby se sám zapojil do činnosti, která je třeba nedostatečně zajišťována státními institucemi. Někdo, kdo neváhá věnovat část svého volného času pro vyplnění prázdného času druhých anebo zajištění aktivity, kterou by jinak neměl kdo dělat.

V čem má dobrovolnictví smysl? V čem pomáhá lidem s mentálním postižením?

Pomocí dobrovolníka nemusí dospělého s mentálním postižením do práce doprovázet rodič, ale jeho vrstevník. Může dělat věci, které běžně dělají jeho vrstevníci. Člověk s mentálním postižením někdy potřebuje pomoc a dobrovolník mu může umožnit dělat věci, které by si přál, jak a kdy chce. Věci, které vám se zdají být úplně samozřejmé, mohou druhému pomoci.



Co dobrovolník v o.s. Osa – centra podpory samostatnosti dělá?

Dobrovolníci občanského sdružení Osa umožňují lidem s mentálním postižením žít život jako jejich vrstevníci. Poskytují těmto lidem podporu při rozvoji samostatnosti a kompenzují to, co díky svým omezením nevládají sami. Dobrovolník nemusí dělat nic extra, nic specifického a není potřeba nic výjimečného umět. Přesto se najde činnost, která bude pro obě strany přínosem. Konkrétně můžete pomoci při cestování (jakým číslem tramvaje jet, koupit jízdenku), při nakupování (spočítat vrácené peníze), ve volném čase (zavolat kamarádovi) atd.

Výhody, které dobrovolníkovi z jeho činnosti plynou?

Dobrovolníci získávají nové zážitky a zkušenosti, poznávají nové lidi, zažívají legraci. I vám může dobrovolnictví přinést něco nového:

- ① můžete získat jiný pohled na realitu, novou náplň volného času, nové dovednosti
- ① můžete si zkusit být asistentem přes víkend, intenzivně si zažít „jinou“ zkušenost
- ① můžete jít plavat, hrát bowling, jít na výlet...
- ① můžete si vyzkoušet, jaké máte předpoklady pro práci v sociální oblasti
- ① naučíte se udržet a vyjasnit si své hranice; hledat různé cesty komunikace apod.
- ① můžete si rozvíjet osobnost - empatii, naslouchání, trpělivost, tvořivost
- ① můžete pomoci zajistit provoz služeb organizace (např. spravování PC sítě, pomoci s účetnictvím, při opravách, s roznosem letáků, či jednoduše být k dispozici) aj.

„Asistence (dobrovolnictví v Ose) je výzva, člověk zjistí, jaké jsou jeho možnosti, a lépe pozná sám sebe.“

Helena

„Kamarádům a kamarádkám povídám o dobrovolnictví, resp. o světě lidí s hendikepou pořád :) Někdy mluvím o tom, jak je skvělé, když má někdo

takovou trpělivost jako paní pokladní v samoobsluze, která nechala Petra odpočítat 68 korun po dvoukorunách, za ním fronta, paní čekala, když se zjistilo, že to bude stát víc, než Petr má, trpělivě začala rušit některé položky, na to se Petr vytasil s papírovou stovkou a paní jí úplně v klidu přijala, zrušené položky znovu namarkovala a ještě se na něj usmála.“

Lenka

„Mně Osa přinesla spoustu věcí – naučila jsem se být aspoň trochu trpělivější, nechť vidět výsledek hned, respektovat jiný způsob komunikace. Hrozně se nasměju, už se nestydím za druhé, když hýkají v tramvaji atd.“

Lenka

„Dobrovolnictví mi přineslo víc než jsem čekala: radost z toho, že se k lidem s mentálním postižením věnuji s úctou a že je učí, jakým způsobem si vytvořit podmínky k tomu, aby žili naplno, tak jak můžou.“

Eliška

„Kdybych vyprávěla o dobrovolnictví kamarádovi, asi bych mluvila o Dialogách, protože je to skvělá zkušenost seznámit se s lidmi s mentálním postižením, o zábavě, kterou jsem tam prožila a nových zkušenostech.“

Bára

„Moje asistence spočívá v podpoře při cestování. U Petra už je podpora dost nízká, takže jde spíš o to, rozebírat s ním už proběhlé situace na základě jeho individuálního plánu – tj. když zvedne stařenku nebo těhotnou ženu ze židle v tramvaji, dávám mu otázky a zpětnou vazbu. Ptám se, jestli fakt tak nutně potřebuje sedět, jestli nemůže stát, jak to asi má stará paní nebo těhotná žena atd.“

Lenka

„Dobrovolnictví je pro mě setkávání se zajímavými lidmi, hledání cest, jak se domluvit, vyjasňování si svých hranic (co je mi příjemné, kolik můžu věnovat času, co by mě zajímalo dělat). Také možnost přičichnout k otázkám jako jak mluvit o lidech s postižením, když nechci poukazovat na jejich omezení ale na to jací jsou, na jejich zájmy, zvyky a silné stránky; jak sehnat peníze; co znamená týmová práce; co jsou mé silné a slabé stránky atd.“

Leni