

Dlaczego warto być wolontariuszem? Co może dać nam wolontariat, czy pomagając innym pomagamy również sobie?

Pełniąc funkcję koordynatora ds. wolontariatu w Domu Pomocy Społecznej w Poraju na przestrzeni szesnastu lat mam możliwość wszechstronnego obserwowania naszych wolontariuszy i ich jakże indywidualnych dróg wolontarystycznych. Będąc terapeutą z ponad dwudziestoletnim stażem w tej placówce mogę z pełną świadomością i odpowiedzialnością ocenić jak wcześniej wyglądał Dom bez wolontariatu i co najistotniejsze jak wiele wolontariat wniósł w życie naszych podopiecznych.

Bycie wolontariuszem to bardzo szlachetna postawa wymagająca pełnego zaangażowania się w działania na wybranym przez siebie obszarze pomocowym. Wolontariusz nieodpłatnie poświęca swój czas, wykorzystuje potencjał jakim dysponuje, nierzadko dzieli się talentem, z pełną odpowiedzialnością realizuje powierzone mu zadania. W trakcie realizacji swoich świadczeń napotyka na trudności, nieoczekiwane zwroty sytuacji, bywa, że musi zmierzyć się ze swoimi słabościami. Skąd w takim razie stale rosnąca popularność wolontariatu ? ... Być może jest tak dlatego, że pomaganie jest najwyższą wartością samą w sobie. Wolontariat to swego rodzaju „inwestycja w samego siebie”. Dzięki niemu wolontariusz nabywa szeregu umiejętności zarówno z zakresu kompetencji miękkich jak i wiedzy branżowej, zdobywa doświadczenie niezwykle cenne z dzisiejszych czasach szczególnie przez przyszłych pracodawców. Działania wolontarystyczne stwarzają okazję do lepszego poznania samego siebie, mogą też pomóc w wyborze właściwej drogi zawodowej, czasem wpływają na zmianę aktualnej postawy życiowej.

Misja Domu Pomocy Społecznej w Poraju brzmi *„Akceptacja i pomoc drogą do rozwoju osoby niepełnosprawnej”* Nasi wolontariusze poprzez swoje świadectwo wspierają misję naszej placówki. Bardzo często słyszę pytania: kto może zostać wolontariuszem?, co trzeba umieć, aby być wolontariuszem?, czy trzeba spełniać jakieś szczególne wymagania? Odpowiedzi na te pytania z pewnością warunkują różne rodzaje wolontariatu. W Domu Pomocy Społecznej w Poraju wolontariat funkcjonuje pod nazwą *„ Ty dla mnie, a ja dla Ciebie”* co ukazuje jego relacyjny wymiar. Ideą naszego wolontariatu jest nawiązywanie kontaktu przez Mieszkanki z wolontariuszami będącymi osobami z zewnątrz, które przychodzą tylko do Nich i poświęcają im całą swoją uwagę i czas. Jednocześnie wolontariusze zaspakajają jedną z najważniejszych i jakże specyficznych potrzeb dla osób przebywających w placówkach, potrzebę „bycia tu i teraz najważniejszą dla wybranej osoby” w tym przypadku wolontariusza. Wszyscy pracownicy Domu dokładają wszelkich możliwych starań aby poświęcić jak najwięcej czasu wybranej Mieszkance. Jednak mamy dużo obowiązków merytorycznych z racji obowiązujących standardów i fizycznie jest to niemożliwe, aby cały czas swojej pracy poświęcić tylko jednej osobie, będąc odpowiedzialnym za prawie sto podopiecznych. Z myślą o wyjściu naprzeciw potrzebie Mieszkanek „posiadania kogoś tu i teraz tylko dla siebie” powstał nasz wolontariat. Kadra pracownicza i podopieczne Domu to taka trochę „nieformalna” rodzina, wszyscy tu jesteśmy ze sobą ogromnie zżyci, dla nas jako pracowników najważniejsze jest szeroko pojęte dobro naszych Pań, a one co tu dużo mówić „trochę żyją naszym życiem”. Pomimo tego na przestrzeni lat obserwujemy u Mieszkanek zjawisko „poczucia odtrącenia, osamotnienia” bo

mają świadomość faktu, że nie mieszkają ze swoimi biologicznymi rodzinami, które z różnych przyczyn nie są w stanie się nimi opiekować, lub też nie chcą, bądź dlatego, że najbliżsi naszych podopiecznych nie żyją. Oczywiście są Mieszkanki, które mają regularny kontakt ze swoimi bliskimi w formie odwiedzin, rozmów telefonicznych, czy korespondencji listowej, jednak stanowią One niewielką część społeczności. Dlatego też oprócz intensywnych i różnorodnych działań pracowników prowadzących do zacieśniania więzi Mieszkanek z ich rodzinami wolontariusze swoją obecnością starają się wypełnić tę lukę w codzienności naszych Pań.

Wolontariusze naszego Domu, to osoby w różnym wieku, najmłodszy mają 13 lat a najstarsza wolontariuszka miała 82 lata. Dobrze pamiętam historię Pani Apoloni, która zjawiała się u nas kilkanaście lat temu z ogromnym zapałem do bycia wolontariuszką tylko jak sama mówiła, nie bardzo wiedziała do czego by się mogła przydać. Nasza seniorka – wolontariuszka przeżyła II wojnę światową, w swoim życiu doznała wielu bardzo trudnych sytuacji, w trakcie wypełniania dokumentów okazało się, że ma problemy z czytaniem i pisaniem a z racji wieku nie dysponowała już dobrą sprawnością ruchową. To nieco ograniczało obszar aktywności jakie podejmują nasi wolontariusze z Mieszkankami. W mojej głowie pojawiła się myśl „co zaproponować sympatycznej Pani, której serce do pomocy nie ograniczała metryka ani ciężka sytuacja życiowa”. Na pytanie co najbardziej lubi robić wśród wymienionych czynności było odmawianie różańca. Pani Apolonia przychodziła odmawiać różaniec z naszymi Mieszkankami, często po wspólnej modlitwie opowiadała o swoim życiu, wspominała o wojnie. Wizyty pani Apoloni stały się rytuałem i o stałej porze wszystkie Mieszkanki z niecierpliwością czekały na wspólną modlitwę i ciekawą historię. Poza pomocą w zaspokajaniu niezwykle ważnych dla naszych podopiecznych potrzeb duchowych, nasi wolontariusze podejmują szereg działań, które zmierzają do zaktywizowania naszych Mieszkanek. Wychodzą na spacer z Paniami które mają problemy z poruszaniem się, prowadzą rozgrywki gier planszowych, quizy, kałambury, konkursy tematyczne, zawody sportowe. Pomagają w prowadzeniu prywatnej korespondencji, wspierają nas w obsłudze imprez kulturalnych i rozrywkowych dla Mieszkanek i ich rodzin oraz społeczności lokalnej. Wyjeżdżają z nami na wczasy wypoczynkowe, wycieczki krajoznawcze, chodzą na piesze pielgrzymki dla osób z niepełnosprawnością, ich pomoc w tych wydarzeniach jest nieoceniona. W czasie odwiedzin wspierają nasze Mieszkanki w obsłudze urządzeń typu telefon komórkowy, tablet, laptop, odtwarzacz MP3/MP4. Organizują szereg akcji dla Mieszkanek typu „Makijaż okolicznościowy”, „Piękne i zadbane dłonie – malowanie paznokci” czy pomoc w wykonaniu ładnej fryzury.

Mieszkanki naszego Domu są bardzo przywiązane do wolontariuszy, czekają na nich, widać tutaj bardzo pozytywne relacje, które często owocują wieloletnimi znajomościami. Szczególnie dotkliwie odczuliśmy brak kontaktu z wolontariuszami w czasie izolacji spowodowanej COVID – 19, kiedy to placówka była zamknięta dla osób odwiedzających i właśnie wtedy Mieszkanki uświadomiły sobie jak bardzo im wolontariuszy brakuje. Takie same uczucia towarzyszyły naszym wolontariuszom, którzy dzwonili z zapytaniem jak czują się Panie, jak radzą sobie w tym wyjątkowo trudnym czasie. W odpowiedzi na ta sytuację organizowali różnego rodzaju akcje on-line dla Mieszkanek, pisali listy z załączonymi zdjęciami i rysunkami aby podzielić się tym, co się u nich dzieje, przygotowywali

prezentacje, filmiki tematyczne. Mieszkanki w rewanżu również pisały listy do wolontariuszy samodzielnie lub z pomocą terapeutów aby podzielić się swoimi odczuciami i wyrazić ogrom tęsknoty za wolontariuszami. Pani Marzena narysowała serię rysunków dla wolontariuszy, bo w ten właśnie sposób, poprzez sztukę najlepiej wyraża swoje uczucia. Dziewczynki – wolontariuszki samodzielnie upiekły ciasteczka dla każdej z Pań, przygotowały bransoletki, bombki, karty z życzeniami Wielkanocnymi, Bożonarodzeniowymi i na Walentynki. Wszystkie Panie zostały obdarowane, nie było komentarza „ja nie dostałam kartki na te święta” a w zamian za to usłyszałam „pierwszy raz w życiu dostałam Walentynkę” z ust Pani Ireny, która mówiła to z drżącym ze wzruszenia głosem i łzami w oczach. Właśnie takie emocje, łączy radości, szczęścia i wzruszenia wielokrotnie wywołują u naszych podopiecznych działania naszych wolontariuszy.

W naszym Domu wolontariusze stanowią bardzo ważną część zespołu, staramy się ich angażować w wiele działań terapeutycznych. Wszyscy wolontariusze są fachowo przeszkoleni do pracy z osobami z różnego rodzaju niepełnosprawnością. Często mają okazję uczestniczyć w specjalistycznych szkoleniach, warsztatach organizowanych w ramach projektów, które realizujemy lub proponowanych przez współpracujące z nami centra wolontariatu. Dzięki temu zdobywają fachową wiedzę przekazywaną przez doświadczonych specjalistów i potwierdzoną certyfikatami. Doceniając ich pracę rokrocznie od kilkunastu lat nominuję wolontariusza lub grupę wolontariuszy do udziału w konkursie „Barwy Wolontariatu”. Każdy z wolontariuszy ma szansę uczestniczyć w przepięknych uroczystościach typu Gala Wolontariatu oraz otrzymać statuetkę z tytułem Wolontariusza Roku. Celebруем 5 grudnia Międzynarodowy Dzień Wolontariusza i zapraszamy naszych przyjaciół Wolontariuszy na przyjęcie zorganizowane specjalnie dla Nich oraz obdarowujemy symbolicznymi upominkami, często wykonanymi przez nasze podopieczne na terapii zajęciowej i terapii plastycznej. Z ogromną radością obserwuję jak nowi wolontariusze uczący się nawiązywania i budowania kontaktu z naszymi podopiecznymi stopniowo nabierają coraz większej pewności w tych działaniach. Początkowo towarzyszy im niepewność, często mówią, że nie wiedzą jak mają się zachować, co powiedzieć, czego nie powinni robić. Należy tutaj wspomnieć, że tego typu wolontariat nie jest jednym z najłatwiejszych, dużo prościej np. pomóc w opiece nad dziećmi w przedszkolu czy wyjść z psem na spacer w schronisku. Pracując wolontarystycznie z osobami z niepełnosprawnością trzeba być przygotowanym na szereg nieprzewidzianych zdarzeń, emanować empatią a jednocześnie racjonalnym postrzeganiem aktualnej sytuacji. Tym bardziej satysfakcjonujący jest każdy uśmiech wolontariusza i stwierdzenie „ja już umiem to zrobić”, „ja wiem co należy w tej sytuacji” i ten przełomowy moment kiedy wolontariusz mówi, ja mogę wprowadzić nową koleżankę, kolegę wolontariusza, bo ja już się na tym znam. Wolontariusze z entuzjazmem mówią jak wykorzystują zdobytą wiedzę i doświadczenie w naszej placówce w opiece nad starszymi osobami lub z niepełnosprawnością w rodzinie bądź w środowisku lokalnym.

Czy pomagając innym, pomagamy również sobie? Czy warto być wolontariuszem? Analizując moje wieloletnie spostrzeżenia i historie moich jakże wspinających do tej pory ponad stu wolontariuszy z całą stanowczością mogę stwierdzić, że TAK! Jednak aby nie być gołosłowną pozwolę sobie przytoczyć wybrane fragmenty wypowiedzi Wolontariuszek

naszego Domu zawierające ich odczucia, opinie, mówiące o tym czym jest dla Nich wolontariat w Domu Pomocy Społecznej w Poraju.

Oliwia „*Wolontariat ... z mojej perspektywy jest drugim światem. Magiczną krainą, różniącą się od świata, w którym żyjemy na co dzień. Miejscem w którym jeden prosty gest działa jak magiczna różdżka, wywołując setki uśmiechów o których trudno zapomnieć. Pamiętam każdy uśmiech, który pojawił się na twarzach Mieszkanek Na wspomnienie tych uśmiechów, sama mam uśmiech na twarzy i cieszę się, że mogę nim obdarować Mieszkanek, które tak wiele mnie nauczyły...*”

Sylwia „*Dla mnie wolontariat osobiście jest czymś, w czym dobrze się czuję, wiem, że w tym środowisku jestem prawdziwą sobą i mogę siebie wyrażać a przy tym pomóc także innym. Dodatkowo wolontariat jest dla mnie odskocznią od życia codziennego, dobrze spędzonym dniem... Zawsze wracając do domu z tej formy spędzania czasu czuję się odstresowana i zadowolona, że mogłam sprawić uśmiech na twarzy innej osoby...*”

Paulina „*Wolontariat jest dla mnie czymś wyjątkowym, gdyby kilka lat wcześniej ktoś powiedział mi, że będę komuś pomagać, to bym go wyśmiała. Natomiast nadszedł ten dzień, kiedy odwiedziły nas panie z DPS w szkole, wtedy uświadomiłam sobie, że problemy, które ja mam w życiu to „Pikuś” a panie potrzebują wsparcia, serca i miłości... Większość z nich nie ma rodziny... więc staram się robić wszystko aby jednak czuły, że nie są same. Wolontariat daje mi poczucie wartości i żeby kochać to życie, które mam, a nie szukać problemów. ... Od sześciu lat, każdą wolną chwilę spędzam na myśleniu, co by tutaj zrobić, nagrać, aby Panie były szczęśliwe. Myślę, że gdyby nie wolontariat, to nie otworzyłabym się na ludzi ...”*

Weronika „*Wolontariat jest ogromnie ważną częścią mojego życia. Pozwala mi realizować cele a do tego jest nieskończoną kopalnią wiedzy praktycznej i teoretycznej na rozmaite tematy. Dzięki niemu znam swoje dobre strony, predyspozycje oraz wiem nad czym powinnam popracować. Wolontariat sprawia, że czuję się ważna i potrzebna. Uwielbiam poczucie, że za pomocą drobnych uczynków mogę wywołać uśmiech na twarzy innej osoby, poprawić jej nastrój, zapewnić odskocznię od codzienności. Wolontariat zmienił sposób w jaki postrzegam świat. Moje podopieczne nauczyły mnie doceniać każdy miły gest, przyjacielską rozmowę i obecność drugiego człowieka. Jestem bardzo wdzięczna, że mogę być częścią tak pięknego projektu, który nie dość, że niesie pomoc, to w dodatku jest dla mnie źródłem samospelnienia”*

Iga „*Wolontariat jest dla mnie pewnego rodzaju wyzwaniem. To spojrzenie na życie z całkiem nowej, nieznannej mi dotąd perspektywy. Jest to także oswojenie się z niepełnosprawnością oraz zrozumienie ludzi, którzy borykają się z różnymi deficytami. Z pewnością wolontariat daje mi wewnętrzną satysfakcję, ponieważ zanim do niego przystąpiłam, byłam pełna obaw ... Dlaczego jestem wolontariuszką ? – to dla mnie próba sprawdzenia moich sił w zderzeniu z rzeczywistością. Poza tym, to chęć pomocy innym, słabszym i często pokrzywdzonym przez los”*

Paulina „*Wolontariat to przede wszystkim dla mnie chęć bezinteresownej pomocy, dzielenie się szczerym uśmiechem i poświęcanie każdej wolnej chwili osobom, które tego*

potrzebują. Jest to budowanie relacji, przez które poznajemy potrzeby i zachowania drugiego człowieka. Dzięki byciu wolontariuszką poznałam wiele wspaniałych osób a także zdobyłam cenną wiedzę o życiu”.

Nie jestem przekonana, czy da się wyrazić słowami to, jak wiele wnosi wolontariat do życia naszych podopiecznych. Myślę, że nasi wspaniali wolontariusze też nie są do końca świadomi jak wiele dobrego robią dla drugiego człowieka. Cieszy mnie fakt, że na wolontariacie zdobywają fachową wiedzę, cenne doświadczenie, uczą się pracy zespołowej, nawiązują nowe znajomości, odkrywają samych siebie i nabywają poczucia pewności oraz własnej wartości. Jednak najpiękniejszą umiejętnością, którą zdobywają to „bycie z drugim człowiekiem” jakże ważną i cenną w dzisiejszych czasach.

„Dobrze widzi się tylko sercem, najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”
(„Mały Książę” – Antoine de Saint Exupery)

Wolontariusze w Domu Pomocy Społecznej w Poraju potrafią „widzieć sercem” a to najcenniejsze co można podarować naszym Mieszkankom i czego może nauczyć nas wolontariat.

Marta Jagielska



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich 2021-2030