



9.

kapitola

Dobrovolníkem v seniorském věku? Proč ne?

Šárka Hastrmanová

Kapitola přibližuje téma dobrovolnictví z pohledu starší generace a ukazuje, že dobrovolníkem nemusí být jen mladý člověk. Dobrovolnictví přináší mnoho příležitostí, které mohou být přínosem pro lidi ve věku nad 50 let. Seznamte se tedy se světem dobrovolníka a zapojte se!

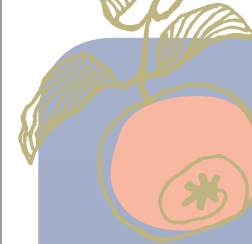




Zákon o dobrovolnické službě 198/2002 Sb.

1) Dobrovolnickou službou je činnost, při níž dobrovolník poskytuje

a) pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase, b) pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí pro osoby uvedené v písmenu a), nebo c) pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací.



Obvyční lidé mohou jako dobrovolníci dělat neobyčejné věci. Někteří lidé pomáhají několik hodin měsíčně, někteří třeba i několik hodin týdně podle toho, kolik mají času, chuti a energie. Dobrovolnictví je činností, kterou darujeme svůj čas, svůj talent, své schopnosti, ale i svou sílu jako nezištnou pomoc druhým. Může jít o pomoc osamělému staršímu člověku či přípravu volnočasových programů pro děti z dětských domovů. Škála, kde se mohou dobrovolníci uplatnit, je velmi pestrá. Stačí se jen rozhodnout, vybrat si činnost, která mě bude naplňovat a dávat mi smysl, a pustit se do toho!

Dobrovolnictví je v České republice obecně považováno za aktivitu, které se věnují zejména mladí lidé. Přesto tomu tak být nemusí a dobrovolníkem se člověk může stát i „na stará kolena“. Z rozhovorů s pracovníky neziskových organizací a psychology v rámci našeho výzkumu vyplynulo, že starší lidé naopak mají několik předností, které jsou právě při dobrovolnictví velkou výhodou. Tato generace je schopna citlivě vnímat potřeby ostatních a je tak více připravena pomáhat potřebným (například speciálně v péči o seniory). Kromě toho tato generace disponuje cennými a praktickými zkušenostmi z jejího profesního života, které mohou být velmi užitečné v rámci charitativní činnosti.

Pracovníci z neziskového sektoru rovněž potvrdili, že je účast seniorů na dobrovolnictví malá. Viníkem není jen poptávka ze strany seniorů, ale také nedostatečná nabídka. V rámci další diskuse potvrzují, že i na složení dobrovolníků z řad seniorů má vliv poměr pohlaví ve vyšším věku, a logicky pak vychází, že do těchto aktivit se zapojují více ženy, dále pak častěji osoby, které tvoří domácnosti jednotlivce.

Pozitivní roli dobrovolnictví můžeme nalézt nejen v dobrém pocitu z pomoci jiným, v možnostech vytváření nových přátelství a zvýšení pocitu vlastní potřebnosti, ale také v aktivním trávení volného času a možnosti kontaktu s novými lidmi.

SEVEN – SENIOR EUROPEAN VOLUNTEERS EXCHANGE NETWORK

Evropská výměnná síť dobrovolníků seniorů

SEVEN je mezinárodní síť 29 organizací, které podporují výměnu dobrovolníků z řad seniorů. Do projektu jsou zapojeny neziskové organizace, místní zastupitelstva, univerzity, výzkumná centra s rozsáhlými zkušenostmi z koordinace a managementu dobrovolných programů pro seniory.



Tato tematická síť byla vytvořena na základě několika pilotních projektů, které byly průkopníky v oblasti dobrovolnictví seniorů. Platforma se postupně stala nástrojem pro výměnu a sdílení zkušeností, informací, expertízy a dobrých praxí na poli dobrovolnictví u starší generace. Kromě rozvoje základních kompetencí a osobnostních předpokladů u účastníků dochází k rozvoji interkulturního a mezigeneračního učení, k posilování společenské debaty o konceptu aktivního stárnutí a občanské společnosti.

Zde je část příběhu o dobrovolnictví pana Eisenhammera z Wiesbadenu: „Jako dobrovolník jsem byl v Itálii, Francii a Německu a vykonával mnoho rozmanitých činností. Během mé první výměny jsem restauroval okenice v Toskánsku. Pak jsem pomáhal včelařům se vším, co bylo potřeba. Dále jsem pomáhal při domácích pracích a také v oboru zemědělství. Všechny tyto práce pro mě byly novou zkušeností, naučil jsem se vnímat jiné kulturní návyky, získal nové přátele a rozšířil si své obzory. Především jsem se stal šťastnějším a spokojenějším.“

Více informací o evropské síti SEVEN a ukázky jejich aktivit naleznete na: www.seven-network.eu

„Protože se jim mění podle mě pohled na svět, jo. Že dokážou vnímat třeba tydlety věci, takový ty pomoci a tak dále jinak, než je vnímaj třeba, když jim bylo pětatřicet, čtyřicet, v postatě to nějak tak nevnímali nebo nebrali to na zřetel.“

respondent výzkumu – personalista, soukromý zaměstnavatel



JAZz

(Jung + Alt = Zukunft zusammen)


v mezigenerační spolupráci

Německá iniciativa JAZz (v překladu Mladí a staří = společná budoucnost) má za cíl podpořit mezigenerační přenos praktických kompetencí, které žákům umožňují snadnější a efektivnější přechod do profesního života po ukončení školní docházky.



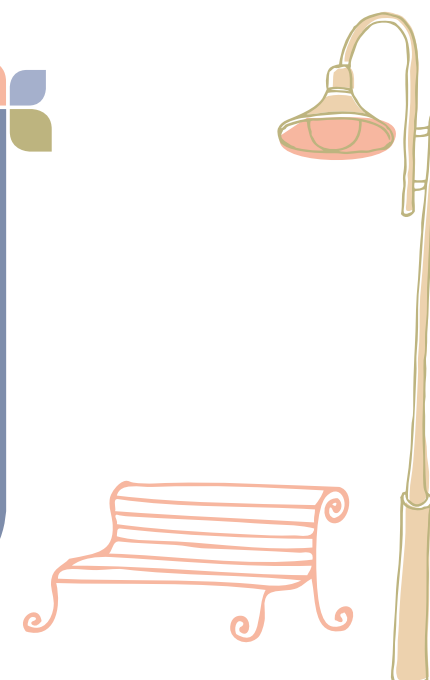
Iniciativa je již 10 let realizována skupinou dobrovolných seniorů ve spolupráci s místními školami. Jejich pomoc spočívá v tréninku a přípravě žáků v různých aktivitách spojených s hledáním pracovního místa (vytváření žádostí o práci, hledání ideální profese, orientace na trhu práce), vylepšováním stávajících školních výsledků, volbou dalšího vzdělání vzhledem k uplatnitelnosti na trhu práce, tréninkem sociálních dovedností a sladěním a plánováním osobního a pracovního života. Starší lidé z účasti na projektu profitují rovněž – nejenže je stimuluje k aktivní a zároveň společensky potřebné náplni volného času, ale umožňuje jim také kontakt s mladou generací a pochopení jejich životního stylu. Dobrovolníci absolvují pravidelné tréninky, poskytují se jim odborné materiály a pravidelně sami evaluuují svou práci. Spolupráci mezi generacemi vzniká vzájemný respekt a dochází k omezení mezigeneračních stereotypů a předsudků.

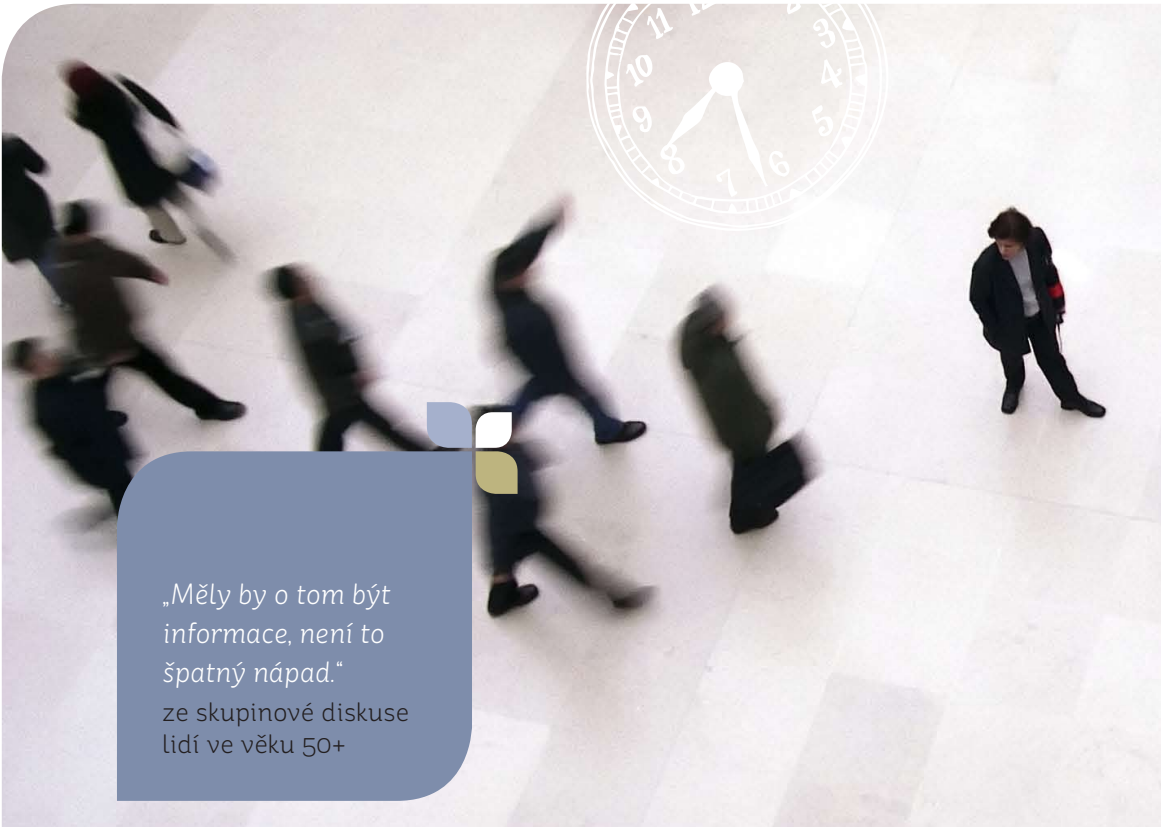
Více informací o dobré praxi naleznete na: <http://www.jazz-jung-alt.de/>



„Ono to není honorovaný, nic, to je opravdu spíš o tom, jestli chci, chci dát něco ze sebe, chci být mezi lidmi, chci prostě jim být, nějak jim podat prostě pomocnou ruku i tím nejenom, že si s nimi povídám anebo jestli to, jestli teda ne.“

respondent výzkumu - personalista, státní zaměstnavatel





„Měly by o tom být informace, není to špatný nápad.“
ze skupinové diskuse lidí ve věku 50+

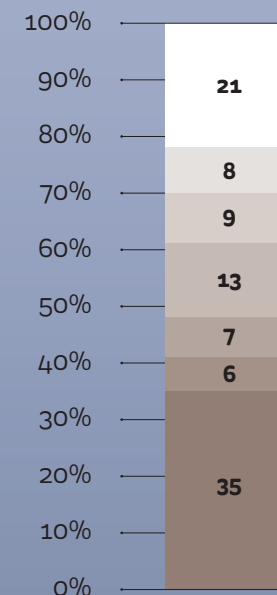


A jak se na to dívají samotní účastníci našeho výzkumu, kteří jsou v důchodu? Ptali jsme se jich, nakolik by měli zájem o dobrovolnickou práci. Následující graf zobrazuje jejich odpovědi. Myšlenka stát se dobrovolníkem jsou nakloněny necelé dvě pětiny respondentů v důchodu, velký zájem pak vyjádřilo 21 %. Toto procento rozhodně nabízí příležitost pro neziskový sektor. Respondenti, kteří vyjádřili zájem o dobrovolnické aktivity, jsou zejména lidé ve věku 50 až 64 let, tedy senioři mladší generace. Z pohledu vzdělání jsou této myšlence nejvíce nakloněni lidé se středoškolským vzděláním, naopak lidé se základním projevují o dobrovolnictví zájem nejnižší. Z hlediska pohlaví jsou ochotny bezplatně pomáhat spíše ženy. Dále jsou ochotni se více zapojit lidé, kteří při důchodu pracují. Naopak očekávání, že lidé s dostatečným finančním zázemím se budou ochotněji zapojovat do prospěšných činností, se nenaplnilo.

Zájem lidí v důchodu o dobrovolnické aktivity

- 7 = určitě by mne zajímalo
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1 = určitě by mne nezajímalo

Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010



Jedním z hlavních doporučení našeho výzkumu je soustředit se na skupinu seniorů a vytvářet nabídku dobrovolnických programů šitých na míru jejich potřebám a zájmům.



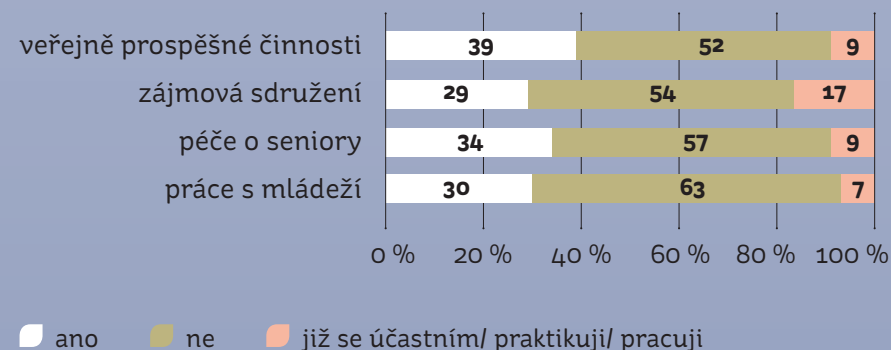
Kde mají chuť pomáhat čeští senioři?

V rámci našeho výzkumu jsme také chtěli zjistit, o jakou oblast činnosti by měli lidé v důchodovém věku jako dobrovolníci zájem a kolik z nich je již do nějaké z těchto aktivit zapojeno. Následující graf zobrazuje výsledky našeho výzkumu, tedy nakolik mají čeští senioři zájem o veřejně prospěšné činnosti, o zájmová sdružení, o pomoc při péči o seniory či o mládež.

Obecně projevilo zájem zapojit se do veřejně prospěšných činností 22 % respondentů, 68 % respondentů tyto aktivity neoslovily a 5 % je již praktikuje. Největší atraktivitu má v současné době zapojení do různých zájmových sdružení (30 % dotázaných lidí v důchodu), která jim nabízejí aktivní trávení volného času a setkávání s vrstevníky.

Ze specifických oblastí dobrovolné činnosti pak senioři projevují velký zájem o aktivity zaměřené na péči o seniory. Celá čtvrtina respondentů by se do takovéto aktivity zapojila a téměř 15 % z nich se některé obdobné činnosti již věnuje.

Zájem lidí v důchodu o dobrovolnictví v rámci vybraných oblastí činnosti



Zdroj: výzkum Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010

Nejmenší zájem pak lidé v důchodu projevili o aktivity zaměřené na práci s mládeží (22 % respondentů). V nějaké formě aktivit zaměřených na mládež je zapojeno 5 % z dotázaných respondentů. Zjištěný zájem seniorů nabízí velký potenciál pro specifické programy dobrovolnictví v těchto oblastech zájmu. Kromě nabízených variant mohli v rámci výzkumu respondenti přidat i vlastní činnosti, které by rádi vyzkoušeli v rámci dobrovolnictví. Nejčastěji byly uváděny oblasti společenských, sportovních a sebezvzdělávacích aktivit.

Je jednoznačné, že ve skupině seniorů je velký potenciál pro jejich zapojení do různých dobrovolnických programů. Jak psychologové, tak i pracovníci z neziskových organizací pozitivně hodnotí jakékoliv zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit. Současně ale poukazují na několik bariér, které omezují využití tohoto potenciálu: nedostatek poskytovaných informací právě o možnostech dobrovolnictví v ČR, nedostatek financování aktivit tohoto typu, nepropracovaný systém přípravy dobrovolníků a absenci institucionálního a právního zajištění. Diskutující souhlasili, že dobrovolnictví je nutné také více propagovat a podporovat. Jde o to přitáhnout lidi, aby se zapojili do nabízených činností a tak využili svou energii k dosažení společného cíle.

Senioři sobě pomáhat a chránit jako dobrovolník

Projekt „Senioři sobě“ je celorepublikový projekt, který pochází z dílny jihomoravských policistů a od roku 2009 je realizován ve všech krajích České republiky ve spolupráci s jednotlivými krajskými ředitelstvími policie daného kraje.

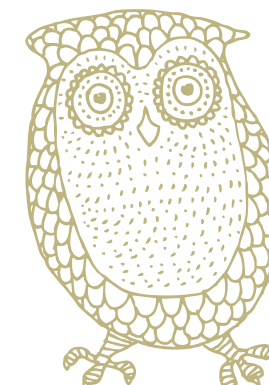


Projekt reaguje na zvyšující se počet starších občanů jako obětí majetkově trestné činnosti. Jeho cílem je předcházet páchánní trestné činnosti na seniorech a posilovat bezpečí seniorů. Projekt „Senioři sobě“ je postaven na myšlence dobrovolnictví, vzájemné spolupráci a samostatné aktivitě seniorů ochránit sami sebe, svoje blízké nebo známé. Dobrovolník senior projde v rámci projektu speciálním policejním proškolením a stane se z něj tzv. „kurýr prevence“, který následně oslovuje své známé z okruhu seniorů a další „ohrožené“ osoby (osoby důvěřivé, se zdravotním handicapem, osamocené) ve svém okolí. Úkolem každého kurýra je navštívit zhruba 15 seniorů, kteří žijí osaměle, málo vycházejí z domu, jsou zdravotně handicapovaní apod. a ke kterým se nemusí důležité bezpečnostní informace dostat. U navštívených seniorů kurýr předá informace z oblasti prevence kriminality spolu s dalšími informačními materiály o zásadách bezpečnosti. Projekt je realizován za aktivní spolupráce samotných seniorů a dalších aktivních občanů spolu s představiteli obcí, měst a Policie České republiky. Projekt je také pozitivně hodnocen za vytváření sociálního kontaktu a snižování sociální izolace starších občanů.

Více informací o projektu Senioři sobě naleznete na stránkách Policie ČR: www.policie.cz

„Já dobrovolničím jako pečovatelka, teď tedy hlídám děti, pět let, a pečovala jsem i o ty starší. Je to bezvadné. U těch starých lidí víte, jak budete vypadat za pár let, víte, jak to vypadá, když ztratíte tu samostatnost se o sebe postarat.“

ze skupinové diskuse lidí ve věku 50+



DOBROVOLNICKÉ PROJEKTY GRUNDTVIG

– příležitost pro
dobrovolníky ve věku 50+

Dobrovolnické projekty evropského programu Grundtvig finančně podporují projekty mezinárodní spolupráce, které se zaměřují na vzájemnou výměnu dobrovolníků ve věku 50+.

Cílem této nové aktivity je umožnit občanům z různých evropských zemí vyzkoušet si dobrovolnickou činnost. Projekty realizované v rámci programu Grundtvig rovněž podporují dlouhodobou mezinárodní spolupráci dobrovolnických organizací. Dobrovolnický projekt je bilaterální projekt, ve kterém jde o spolupráci 2 organizací ze 2 států zapojených do Programu celoživotního učení (LLP). Program umožňuje dobrovolníkům zdokonalit si jazykové znalosti, sociální či odborné dovednosti. Díky účasti si dobrovolník posiluje sebevědomí, překonává sám sebe, získává nové životní zkušenosti. Délka účasti v organizaci se pohybuje od 3 do 8 týdnů. Zapojený dobrovolník nemusí mít zkušenosti v této oblasti, dobrovolnická aktivita v rámci projektu pro něj může být první zkušeností tohoto typu. Pokud tedy chcete pomáhat některé evropské neziskové organizaci v její činnosti, cestovat, ale i předávat své znalosti druhým, cítit se užiteční a v neposlední řadě získávat nové znalosti a dovednosti, určitě nezapomeňte využít programu Grundtvig.

Více informací o programu najdete na: www.naep.cz



Staňte se dobrovolníkem!

1. Máte sílu a chuť zapojit se do nějaké prospěšné činnosti, ale nechcete pomáhat pouze finančními dary?
2. Máte pocit, že můžete dát vašemu životu ještě další smysl, třeba v rámci pomoci potřebným?
3. Máte zájem poznat něco nového, poznat nové přátele, vyzkoušet si jiný obor činnosti?
4. Chtěli byste své znalosti a zkušenosti uplatnit nejen v rámci své profese?
5. Máte pár hodin volného času během týdne či měsíce?

Pokud jste si aspoň na jednu otázku odpověděli ANO, zkuste se do dobrovolnictví zapojit. Pár hodin vašeho času – investice, která se vyplatí!

Dobrovolnictví zlepšuje zdraví i duševní pohodu člověka. Věřte nám, že to funguje!



Pár kroků k tomu, jak se stát dobrovolníkem

1. Dobrovolníkem je každý, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí. Dobrovolnictví může být aktivním trávením volného času, může pro vás být i přínosem díky radosti z dobře vykonané věci, z kontaktu a přátelství se zajímavými lidmi a díky posílení vlastního sebevědomí.

2. Dobrovolníkem se může stát v podstatě kdokoliv, protože každý z nás umí něco, co může nabídnout druhým. Víte, že dobrovolníkem se můžete stát i vy? Uplatněte své zkušenosti i v důchodovém věku, předejte vaše znalosti v rámci dobré věci.

3. Důvodů, proč se lidé stávají dobrovolníky, je velké množství. Dobrovolná činnost vám může přinést pocit užitečnosti, nové zkušenosti, kontakty, dovednosti a mnoho dalšího. Jako dobrovolník můžete najít a vytvářet nová přátelství, dobrovolnictví vám může otevřít dveře k aktivitám a zaměření, kterému jste se nikdy nevěnovali.

4. Nemusíte být dobrovolníkem na plný úvazek, stačí pár hodin týdně či měsíčně. Dobrovolnictví je založeno na svobodném rozhodnutí věnovat část svého času, energie a schopností ve prospěch druhých.

5. Díky dobrovolnictví či účasti na obecně prospěšných aktivitách můžete napomoci změnit oblasti, které vás trápí a které by podle vás měly fungovat či vypadat jinak. Nechte se inspirovat problémy, které kolem sebe vidíte, a zkuste se zamyslet, jak byste tento stav mohli vlastním přičiněním změnit, porozhlédněte se kolem, zda někdo další tyto problémy již neřeší, a přidejte se k němu. Na otázku, jak a kde můžete být prospěšní, vám odpoví servisní a informační portál www.dobrovolnik.cz, kde najdete i burzu dobrovolníků.

6. Zkuste v důchodu něco nového! Dobrovolnictví vám umožní vyzkoušet si jinou profesi, ale i objevit novou oblast činnosti mimo vaše povolání. Dobrovolnictví může být i osobní výzvou. Dobrovolnictví je skvělá příležitost, jak se pobavit, aktivně trávit volný čas, pomoci lidem ve svém okolí (třeba zdravotně postiženým či osamělým osobám) a něco vracet zpět. Zdroj informací o světě dobrovolnictví v neziskovém sektoru vám může nabídnout internetový portál www.neziskovky.cz nebo informační portál občanského sektoru www.ecn.cz