

Víte, co nejcennějšího můžete věnovat druhému člověku? Nejsou to rozhodně peníze, ale váš vlastní čas. Může se stát neocenitelným lékem na osamělost, která je někdy horší než nemoc.

PŘIPRAVILA: BLANKA KOVAŘÍKOVÁ

# DOBROVOLNICTVÍ jako STYL ŽIVOTA

**S** dobrovolníky se můžete setkat na nejrůznějších místech – při živelních pohromách, v nemocnicích, domovech pro seniory, ale také na sportovních či kulturních akcích. Nedávno jsme je mohli sledovat během přenosů z olympiády v Londýně. Tam jich bylo na 70 000. Dopravu i ubytování si hradili, jednou denně dostali teplé jídlo. Odměnou jim byl pocit, že jsou v centru dění, vidí „zblázka“ známé sportovce, ale mohli také navázat důležité kontakty, vylepšit komunikaci v cizích jazycích... „Dobrovolníci byli hrdinové těchto her,“ zhodnotil jejich roli předseda Mezinárodního olympijského výboru Jacques Rogge.

## ŽIVOTNÍ POSTOJ

Zajímalo nás, jaký je v dnešní hektické době, kdy se spousta lidí honí hlavně za penězi a kariérou, zájem pracovat nezištně jako dobrovolník, a tak jsme zašli pro odpověď za Jitkou Chánovou z českobudějovického Dobrovolnického centra humanitární organizace ADRA. „Momentálně máme 96 dobrovolníků, z toho 70 procent jsou studenti, 25 procent senioři a zbytek tvoří většinou matky odrostlých dětí. Celkově jde o 90 procent žen a 10 procent mužů. Když ale ADRA zasahuje při mimořádných krizových



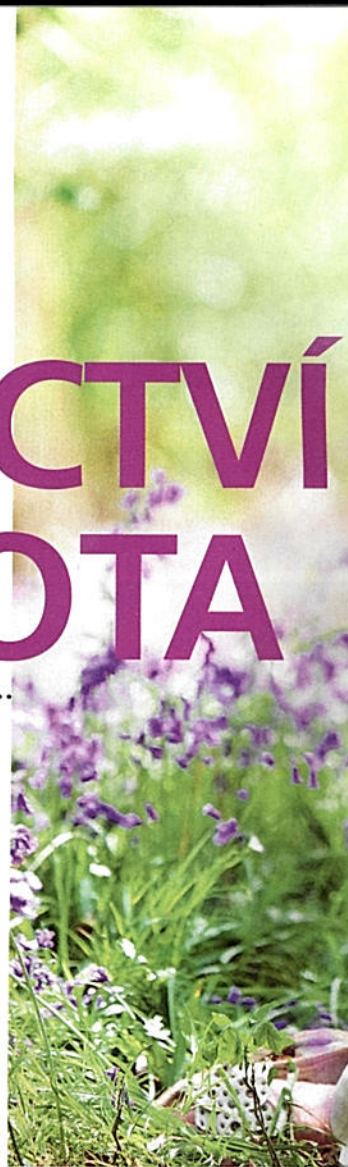
Jitka Chánová

událostech, třeba povodních, poměr muži–ženy bývá přesně opačný.“ Dobrovolník je podle Jitky Chánové člověk, který přichází s tou největší investicí:

přináší svůj čas a svůj osobní zájem o druhé.

„Dobrovolnictví je životní postoj a nezáleží na věku, pohlaví ani národnosti. Mezi našimi dobrovolníky je například Anička Klímová, která začala pomáhat, když jí bylo 15 let. Pan Papírník je naopak v důchodu, a ač sám prodělal

několik vážných operací, přesto dokáže vnímat druhé jako ty početnější. Paní Liduška Lettová se k nám přistěhovala před lety z Ruska a spolupracuje s námi už tři roky, a tak bych mohla pokračovat.“



## Pomáhá 20 let

Humanitární organizace ADRA letos slaví dvacáté výročí založení pobočky v České republice. Poprvé se výrazně projevila v letech 1993–6, kdy realizovala humanitární cesty s potravinovou i materiální pomocí do válkou zmítaných oblastí Bosny a Hercegoviny. Velkou pomoc poskytla během záplav na Moravě v roce 1997 a v Čechách v roce 2002. V ČR provozuje 10 dobrovolnických center; dobrovolníci se zaměřují na pomoc zdravotně postiženým, nemocným, dětem a seniorům. V roce 2011 ADRA vyslala do 119 dětských domovů, nemocnic, léčeben dlouhodobě nemocných a domovů pro seniory 1600 dlouhodobých dobrovolníků.

K 20. výročí organizace ADRA vyšla publikace Pomáhat je radost, z níž jsou převzaty některé fotografie a texty Kateřiny Píechowicz.



Ladislava Ondříčková sama netušila, jak obrovskou radost způsobí svými obrazy

## Proč se lidé stávají DOBROVOLNÍKY?

PTÁME SE PSYCHOLOŽKY  
Mgr. PAVLY HODKOVÉ



„Dobrovolná práce není nijak hmotně ohodnocená, odměnou bývá poděkování a radost, kterou projeví protistrana. To je ten zisk, který možná za dobrovolnictví čekáme. Možná chceme být i trochu výjimeční. Na tom nevidím nic špatného, vždyť dobrovolný dobrý skutek bývá zaslouženě oceněn i v pohádkách.

Nejbližší je mi však představa, která vychází z dvou velkých psychologických teorií A. Maslowa a V. Frankla. Maslow postuloval svou teorii o hierarchii potřeb, které tvoří jakousi základní pyramidu našeho snažení. Na nejvyšším vrcholku pyramidy stojí potřeba seberealizace, která mimo jiné obsahuje pocit sounáležitosti s druhými lidmi, úctu k životu, snahu být dobrým člověkem. Terapie založená na Franklově teorii se přímo nazývá logoterapií (logos = smysl). Podle ní je člověk zaměřen na hledání smyslu života a ten může být nalezen jen v tom, co ho přesahuje. Člověk potřebuje něco vytvořit, nejlépe čin, který je vykonán s chledem na ostatní, nebo prožít něco hodnotného, co ho povznesne. Tam já bych ráda viděla kořeny dobrovolnictví.“

### PŘÍBĚH 1

## SLUNCE A DUHA

Když dobrovolnice Ladislava Ondřichová, která dochází do kaplického domova pro seniory, nakreslila na strop jednoho z pokojů slunce, duhu a dešové kapky, klientka upoutaná na lůžko pronesla: „To je ale krásné!“ Všichni byli v šoku. Paní Hermína takhle ocenila veselou atmosféru na stropě, totiž už delší dobu nevyjadřovala nahlas své myšlenky.

Popud k vymalování stropu do pokoje dala sama ředitelka Domova pro seniory v Kaplici Vladimíra Holczerová. Rozhodla se, že bude při rehabilitaci klientů používat i méně běžné metody. Právě tyto metody, které rozzářily dosud bílý strop, budou u ležících jedinců stimulovat centrální nervovou

soustavu a to může mít pozitivní účinek na jejich zdravotní stav. Tak rychlou odezvu ale nikdo nečekal. Pro Ladislavu Ondřichovou to byl také velký zážitek: „Říkala jsem si, že nejsem žádný Picasso, tak přece nemůžu malovat. Ale nakonec jsem zjistila, že to jde.“ Kdysi v kaplickém domově pracovala její maminka, před časem tu poslední měsíce svého života strávila její babička. A po její smrti sem začala sama docházet jako dobrovolnice.

### PŘÍBĚH 2

## HERMÍNA A MIREK

Hermína Malátová navštěvovala v Domově pro seniory Máj svou těžce nemocnou sestru. Když sestra zemřela, rozhodla si



Paní Hermína získala k Mirkovi téměř mateřský vztah

sem sama podat žádost. Při jejím předávání sociálnímu pracovníkovi na ni ale čekalo překvapení. Optal se jí: „Když se vám u nás tak líbí, nechtěla byste k nám zatím docházet jako dobrovolnice?“ Paní Malátová se nejprve nově „profese“ zalekla, ale se zájmem si nechala o dobrovolnické aktivitě vyprávět. Činnost

ji nadechla, a tak následovala schůzka s koordinátorkou Adry a vyplnění potřebných tiskopisů. Nastal den, kdy paní Malátová v doprovodu sociálního pracovníka a koordinátorky obcházela pokoje, aby měla možnost vybrat si svého klienta či klientku. Do oka jí padl Mirek. Mirek je klientem domova pro seniory



Tety na hraní zpříjemňují malým pacientům pobyt v nemocnici

» už několik let a kvůli fyzickému a menšímu mentálnímu handicapu má potíže s pohybem. Paní Hermína se o něm dozvěděla, že má rád pohádky a rád si povídá. Začala ho pravidelně navštěvovat a brzy zjistila, že pohádky nejsou zdaleka tím jediným, co s ním může probírat. Pozvolna se naučil hrát karty, luštit křížovky a trénovat Morseovu abecedu. Pronikl také do tajů počítače, který nikdy neovládal, protože má omezenou hybnost rukou. Paní Hermína s ním tedy sedává u počítače jako jeho „dálkové ovládní“, kliká za Mirka myši a společně objevují svět internetu.

Krásný vztah k Mirkovi získala Hermína snad i proto, že sama před lety ztratila malou dceru a Mirek je přibližně ve stejném věku, jako by byla dnes ona. Není běžné, aby dobrovolník tak citlivě vnímal potřeby svého klienta. Pro ilustraci – Mirek chtěl jen málokdy chodit ven, protože mu vadí sluníčko. Paní Hermína ho ale přesvědčila, a aby mu vycházky zpříjemnila, koupila mu slaměný klobouk. Nyní už pravidelně vyráží do okolí domova. Dokonce Mirka se souhlasem vedení domova odvezla na návštěvu i k sobě domů do vesničky za Českým Krumlovem, odkud za Mirkem pravidelně dojíždí. Mimochodem, benzin si proplácet nenechá.

### PŘÍBĚH 3

## TETA NA HRANÍ

Malé děti hospitalizované v ve frýdecko-místecké nemocnici mají štěstí. Nudu na pokojích jim přicházejí zahánět takzvané tety na hraní. Zpívají si s nimi, hrají na kytaru, jindy se společně pustí do ručních prací. A dětské oči září. Každý den má službu někdo jiný. Teta Renáta Hrušková je na děti zvyklá – pracuje v mateřské školce jako školnice. Při každé návštěvě nemocnice se setkává s novými dětmi. Málokteré se tu zdrží déle než týden. Pamatuje si ale snad všechny, s nimiž se pozнала. V dobrovolnictví ji podporuje i její rodina. „Každou středu jsou děti i manžel zvědaví, s jakou příhodou přijdu domů. Zajímají se, koho jsem potkala, jak jsem si vedla. Možná mi to nebudete věřit, ale mezi děti do špitálu si chodím dobýjet baterky.“

### Chcete se stát DOBROVOLNÍKEM?

Pak se podívejte na [www.dobrovolnik.cz](http://www.dobrovolnik.cz), kde najdete kromě mnoha cenných informací také databázi dobrovolnických příležitostí. Navíc můžete přispět odpovědí do ankety Co jsou zač tihle dobrovolníci? Nabízí tři varianty odpovědí:

- 1/ Docela normální lidi
- 2/ Asi mají v sobě nějaký pocit dluhu či závazku
- 3/ Budou trochu ujetý, když to dělají zadarmo

Překvapivé je, že odpovědi mají celkem vyrovnané počty hlasů.

### PŘÍBĚH 4

## KDYŽ MATKA ZTRATÍ SYNA

Věře Gajdošíkové zemřel před dvaceti lety syn. Na otázku, proč se dobrovolnictví věnuje, odpovídá: „Nemám na vybranou, musím.“ U jejího syna lékaři v devadesátých letech diagnostikovali osteosarkom, rakovinu

kosti. Prošel dlouhou a důkladnou léčbou, ale pokusy zastavit bujení nádoru nepřinesly očekávaný výsledek. Lékaři nakonec museli chlapci nohu amputovat. Nikdo nevěděl, jak se tělo po takovém zákroku a velkých dávkách cytostatik zachová.

Nakonec syn sice zůstal na invalidním vozíku, ale zdálo se, že bude relativně zdravý. Nastoupil na stavební průmyslovku, s tatínkem jezdili pravidelně plavat. Jenže jednou si při plavání zlomil nohu. Ukázalo se, že v důsledku dřívější chemoterapie a užívání léků trpěl řídnutím kostí, které byly křehké a lámavé. Když mu nohu „sdrátovali“, objevil se na ní další nádor. Tehdy se Věra Gajdošíková dozvěděla, že se už nedá nic dělat. Žádná matka se nikdy nevyrovnaná se smrtí svého dítěte. Přesto nebo právě proto se rozhodla podat pomocnou ruku starým nemocným lidem. Začínala v havířovské léčebně pro dlouhodobě nemocné, pak přešla na geriatrici do místní nemocnice. „Občas se mě někdo zeptá, jestli mě to nestresuje. Já odpovídám, člověk přece nemůže v životě dělat jen věci, které jsou příjemné. Když víte, že je něco potřeba, tak to zkrátka udělat a nepřemýšlet proč.“

### PŘÍBĚH 5

## NÁHRADNÍ VNUČKA

Šestaosmdesátiletá Marie trpí závažným onkologickým onemocněním, kterému podle lékařů do dvou měsíců podlehne. Jak moc by si přála strávit poslední týdny se syny a jejich rodinami! Jeden ale pracuje v zahraničí a jezdí za ní jednou za půl roku a druhý se za ní kvůli své vytíženosti nedostane častěji než jednou za týden. Naštěstí za paní Marii chodí každý pátek po škole osmnáctiletá



Věra Gajdošíková říká: „Nemám na vybranou, musím pomáhat druhým.“



Pro osmnáctiletou Patricii je paní Marie první klientkou

studentka gymnázia Patricie Sušovská. Stala se pro Marii náhradní vnučkou. Většinou jí předčítá, ale také si spolu povídají – jen tak, o životě, o škole, o módě. Vypadá to, že se znají léta, jako by pocházely z jedné rodiny. Přitom se potkávají teprve dva měsíce. „Na stránkách

města jsem našla inzerát, v němž Adra hledala dobrovolníky. Protože mě to vždycky zajímalo a chci studovat psychologii, přihlásila jsem se,“ líčí Patricie. Marie je její první pacientka a bude pro ni těžké smířit se s tím, že se s ní zanedlouho uvidí naposledy.



Mentálně postižení umějí dobrovolníkovi jeho energii dvojnásobně vrátit

## PŘÍBĚH 6

### PŘÁTELE Z KLUBU MÍŠA

Gábina stojí nad mentálně postiženou dívkou. Pomáhá jí vést štětec po papíře. Malují portrét její maminky. Děvčeti je patnáct let, obrázek však vypadá, jako by ho vytvořilo pětileté dítě. Když je dílo hotovo, pověsí ho spolu na nástěnku mezi ostatní. Klub Míša, kde se mentálně handicapované děti ve Frýdku-Místku scházejí, je plný kresbi-

ček. Gábina sem dochází jako dobrovolnice už téměř rok a je vidět, že je ve svém živlu. S dětmi si rozumí, i když místo slov často vyluzují jen podivné zvuky. Když se po dvou hodinách malování a různých her loučí, s dětmi se obejmou a slibují si, co všechno budou dělat za týden. O práci s postiženými Gábina říká, že už se bez ní neobejde: „Okamžitě vidíte efekt. To, že někomu uděláte radost, je příjemné. Kdo to nezkusil, o hodně přichází. Energie, kterou při dobrovolnictví věnujete druhým, se vám dvojnásobně vrátí zpět.“ ■

## Volontérství a Evropská unie

- ✿ V současnosti se různým dobrovolnickým aktivitám věnuje **24 procent občanů EU**. Svou dobrovolnickou práci jsou schopni přispět k tvorbě 5 % evropského HDP.
- ✿ **Italský politik Marco Scurria** navrhuje několik kroků, jak zjednodušit dobrovolníkům jejich práci za hranicemi a jak lépe využít potenciál dobrovolnické práce v EU:
  - vytvořit **centrální portál EU věnovaný dobrovolné činnosti** se zvláštním oddílem věnovaným přeshraniční dobrovolné činnosti
  - uvést do praxe **Evropský znalostní pas** zaručující uznávání odborných

kvalifikací na přeshraniční úrovni a umožňující vedení záznamů o dovednostech získaných prostřednictvím dobrovolné činnosti

- vytvořit **Evropský dobrovolnický sbor humanitární pomoci**, který by se zabýval výběrem, přípravou a vysláním dobrovolníků na podporu místních organizací v případě přírodních katastrof
- ✿ Mezi Čechy je velký zájem o práci volentéra v zahraničí. V nabídce převládají letní mezinárodní workcampy, při nichž lze zkombinovat cestování se smysluplnou prací. Mezi největší organizace pořádající workcampy patří INEX a DUHA.

- ✿ Střednědobé pobyty v zahraničí umožňuje projekt **Mládež v akci**, který nabízí strávit 2–12 měsíců práci pro neziskovou nebo státní organizaci v některé ze zemí programu (země EU, Norsko, jihovýchodní Evropa).
- ✿ Několik desítek českých volentérů se každoročně zapojuje do projektů v rozvojových zemích a pracují pro místní organizace nebo na misích českých nevládních organizací.
- ✿ Ročně vyjíždí do světa zhruba tisícovka českých dobrovolníků a u nás pracuje na oplátku asi 600 dobrovolníků ze zahraničí.