

Najboljše prostovoljske zgodbe

3

Vsi smo tu malo nori

6

Občutek imaš, kot da si del ene velike družine

9

Zelo je lepo, ko je nekdo vesel, da te vidi

10

Poskušamo ustvarjati srečo

13

Všeč sem si v vlogi prostovoljke

16

Dobro se počutim, ker se tudi drugi počutijo dobro



Maša Bastič je pričela z jahanjem pri Zavodu Nazaj na konja, ko je štela le 4 leta. Na jahanje jo je prvič pripeljal oče, nato pa je pri zavodu ostajala in ostajala, vse do najstniških let, ko je začela aktivno sodelovati še kot prostovoljka. Nikoli ni razmišljala o tem, zakaj je tam ostala in še ostaja. Konji ji enostavno predstavljajo prijatelje, prijetno preživeti čas, ob delu s konji uživa in Konjeniški park Starošince ji pomeni prostor miru.

VSAK ČLOVEK JE ZGODBA ZASE

Tjaša Arko

Kaj je bilo tisto, kar je v tebi spodbudilo odločitev, da boš poleg jahanja postala še aktivna prostovoljka, ki pomaga pri izvedbi počitniških aktivnosti in poletnih taborov?

Na začetku sem v konjeniškem parku pomagala kot jahačica, če je bilo kdaj potrebno, potem pa me je moja mentorica Metka Demšar Goljevšček povabila in spodbudila k prostovoljstvu. Ob tem delu sem zelo uživala, dalo mi je zadovoljstvo, zato sem se vračala in počela vedno več stvari. Moje prostovoljstvo je pisana paleta, od različnih počitniških taborov, počitniškega varstva, družinskih uric za celotne družine. Pomagam tudi voditi konje pri terapiji. Sedaj pa se izobražujem še za terapevko s pomočjo konjev, tako da bom, ko bom končala s šolanjem, lahko tudi sama vodila terapije.

Stvari, ki si jih opisala, niso več samo delo s konji, ampak je veliko dela z ljudmi. Kakšen je bil ta prehod, glede na to, da so ti konji dali občutek miru?

Ja, konji so zame pomenili sprostitev. Vse je povezano. Prehoda pa pravzaprav ni bilo, delo s konji pomeni tudi delo z ljudmi. Konji mi še vedno predstavljajo sprostitev, saj me kljub vsakodnevnemu vrvežu vračajo v tukaj in zdaj. Od nekdaj sem rada delala z ljudmi, zato sem se tudi odločila za študij psihologije, ker sem si želela pridobiti znanje, ki ga bom lahko uporabljala pri svojem delu s konji in ljudmi.

Trenutno končuješ magisterij iz psihologije, nato pa se ti pri zavodu Nazaj na konja obeta zaposlitev. Gre za res pravo vpetost v delovanje organizacije in pridobivanje znanja na podlagi izkušenj. Kaj vse ti je prostovoljsko delo dalo?

Definitivno mi je prostovoljstvo dalo veliko izkušenj, ki jih v okviru samega študija ne bi mogla dobiti. Preko prostovoljstva sem pridobila znanja iz prakse. Spoznala sem različne ljudi. Stvari, ki se jih na fakulteti učimo, sem lahko spoznavala in se učila v praksi. Prostovoljsko delo mi je definitivno dalo veliko novih priložnosti: za učenje in za spoznavanje ljudi, pridobivanje novih izkušenj, sodelovanje z ljudmi, izobraževanja, potovanja. Dalo mi je res, res, res veliko.

» ZA STVARI, KI SI JIH ŽELIŠ, KI JIH RAD DELAŠ, VEDNO NAJDEŠ ČAS.

5

VEČ NA STRANI 5

PROFESIONALNI PROSTOVOLJEC

Jasna Rajnar Petrović



Damjan Korenč večino svojega časa preživi v vlogi prostovoljca. To lahko počne zato, ker je že več kot desetletje invalidsko upokojen zaradi diagnoze shizofrenije. Živi v Logatcu in prostovolji pri skoraj vseh lokalnih društvih in javnih zavodih – v domu starejših, pri športnem društvu Baron, v območnem združenju Rdečega križa in nenazadnje v Hiši Sadeži družbe, medgeneracijskem centru Slovenske filantropije.

Kaj vse počneš kot prostovoljec in koliko časa temu nameniš?

V športnem društvu Baron sem tehnični vodja, skrbim za opremo pri igrah, kot je prstomet, pikado, šah, kegljanje s kroglo na vrvici. Na Rdečem križu pomagam v skladišču hrane, jo vozim, delim in sodelujem v različnih aktivnostih. V domu starejših sem imel včasih pogovorno skupino, zdaj pa vodim prstomet in pomagam pri učenju računalniških veščin. V Hiši Sadeži družbe preživim največ časa in sodelujem pri vseh aktivnostih, še najraje pomagam pri počitniških aktivnostih za otroke. Skratka – marsikaj (smeh). Vse pa časovno nanese kar za polno zaposlitev, kdaj še več.

» MISLIM, DA VSI UPOKOJENI – TAKO MLAJŠI KOT STAREJŠI – LAHKO ŠE VEDNO KAJ NAREDIMO ZA DRUGE IN NISMO ZA NA ODPAD!

9

VEČ NA STRANI 9



dr. Anica Mikuš Kos

Predsednica
Slovenske filantropije

Prostovoljstvo in duševno zdravje

Prostovoljsko delo je tesno povezano in prepleteno s psihosocialno dobrobitjo in duševnim zdravjem. Pomembna za to, da oseba s težavami okrepi svoje notranje moči za obvladovanje težav. Prostovoljci so vir pomoči za mnoge ljudi s težavami, predvsem za tiste, ki nimajo naravnih podpornih mrež ali denarja, da bi si kupili pomoč. Pomembni so tudi za osebe z duševnimi težavami, ki prejemajo strokovno pomoč, ker lahko nudijo dobrine, kot so čustvena podpora, pomoč pri opravljanju običajnih življenjskih nalog, vključevanje v interesne dejavnosti, informacije, otrokom in mladim pomoč pri učenju. Na Slovenski filantropiji prejemo vse več prošenj za povezave s prostovoljci, ki bi pomagali ljudem različnih starosti v duševnih stiskah.

Prostovoljsko delo krepi duševno zdravje, samopodobo, psihično odpornost samih prostovoljcev. Dodatno osmisli in zapolni življenje, da človeku občutek koristnosti, občutek, da lahko kaj spremeni na bolje v svojem okolju, priložnost za druženje, povezovanje, za širjenje obzorja.

Prostovoljsko delo povezuje psihosocialno dobrobit posameznika z dobrobitjo skupnosti. Ima nadvse po-

membno vlogo v vzgoji mladih za empatijo, vzajemno pomoč, solidarnost, socialni aktivizem in odgovorno aktivno državljansko vlogo. Torej prispeva k sedanjemu in prihodnjemu socialnemu kapitalu skupnosti. Ta pa je osnova za dobrobit skupnosti in za to, koliko in kako skupnost poskrbi za svoje prikrajsane in ranljive člane. Zaščita duševnega zdravja otrok, vzgoja za pro-socialno vedenje, človečnost in socialno odgovornost so med seboj neločljivo povezana dogajanja. Prostovoljsko delo predstavlja vir pomoči za posameznike in skupine v stiskah in socialno gibanje za enakost in bratstvo.

Pomen prostovoljstva je tudi v tem, da v svetu, v katerem uradno prevladujejo vrednote osebne rasti, osebne materialne dobrobiti in socialne moči, skratka neoliberalne »jaz« vrednote, udejanja vrednote človečnosti, dokazuje, da je ta še vedno prisotna v socialnem tkivu in s tem vpliva na videnje sveta ljudi, na njihovo zaupanje v ljudi, vero v dobro in v človečnost.

Leto, ki teče, smo razglasili za Slovensko leto duševnega zdravja. V Slovenski filantropiji si prizadevamo, da s širjenjem prostovoljstva krepimo psihično odpornost ljudi, obremenjenih z dejavniki tveganja, in širimo vire pomoči ljudem v čustvenih in psihosocialnih stiskah. X

PRIPRAVLJEN PREPROSTO BITI ČLOVEK

Pisanje o stvareh, katere živiš in jih ceniš, je vedno koristno, saj le tako ne postanejo samoumevne. Vsakodnevni vrvež znotraj omejitev časa in prostora poskrbi, da izzveni osnova lepote še tako čarobnih izkustev, kot so interakcije in čustvene povezave z ljudmi. Zato bom to nalogo (delitev svoje izkušnje) sprejel kot vrnitev k osnovi lepote dela na telefonu v stiski. To svoje izkustvo bom poskušal predati kot prostovoljec, čigar delo ima veliko večji pomen, kot si običajno kdo predstavlja.

Kot prostovoljec v Društvu Zaupni telefon Samarijan delam že približno deset let. Moja pot se je začela po naključju, če v naključja seveda verjamemo. Oglas za prostovoljsko delo sem takrat našel prav na straneh Slovenske filantropije, in da danes pišem članek ravno za to organizacijo, je mogoče tista iskrica, ki me tokrat ponaša v razmišljanje o čarobnosti prostovoljskega dela in o smislu človeškega altruizma nasploh. Moja pot prostovoljstva se je začela z rojstvom prvega otroka, ki mi je v prvih minutah rojstva predstavil mogočnost življenja, ki sem ga takrat tudi dobro poznal in ga od takrat veliko bolj cenim. Hkrati je izkušnja prinesla tudi globoko zavedanje minljivosti, saj je partnerka ob porodu zaradi velike izgube krvi pristala pod rokami kirurga, ki ji je omogočil, da je lahko življenje nadaljevala.

Danes se spominjam, da je nek nagon v meni vzbudil potrebo, da vrnem vse te vrečke krvi, katere so bile pretočene v telo moje partnerke po kirurškem posegu. A žal mi ta vrnitev ni najbolje uspevala, saj sem se po darovanju krvi velikokrat počutil slabotno. Zato sem kmalu začel iskati alternativo. Takrat je bilo moje vprašanje, kaj lahko dam za to, kar sem dobil. Samo povezanost ljudi sem že takrat čutil v velikih širinah, zato se nisem obremenjeval s tem, kaj moram vrniti. Bil sem pripravljen, in samo to je bilo pomembno. Pripravljen preprosto biti človek in s tem prostovoljec za karkoli.

Prijava na oglas za delo na telefonu v stiski Samarijan me je pripeljala na sestanek, kjer sem bil kasneje tudi izbran, da lahko začnem z izobraževanjem. Moja pričakovanja so bila seveda čisto drugačna od dejanskega programa. Kot angažiran prostovoljec sem bil pripravljen veliko dati in ob tem sprejeti kompromis, da se bom po opravljenem delu počutil mogoče slabo ali izmučeno. Tako kot sem se počutil takrat ob darovanju krvi. Vendar se je izkazalo, da bom vse to, kar se bom naučil za namen pogovorov z ljudmi v trenutnih stiskah, lahko uporabil kot orodje za delo na sebi. Ljudje smo pač takšni, da delujemo iz sebe in nam pogovori s poslušalci izzovejo marsikatero vprašanje, o katerem se mogoče do takrat nismo bili pripravljeni pogovarjati ali pa preprosto nismo niti vedeli, da v nas problem sploh obstaja, dokler tega nismo

začutili med samim pogovorom in je bilo to nekako izzvano iz naše podzavesti. Tako se je moja pot samozpopolnjevanja tudi začela. Počasi, sloj za slojem, da ne bi preveč bolelo, in da bi bilo delo dovolj dobro tudi opravljeno. Seveda vse pod nadzorom mentorjev in supervizorjev. Ključen je bil zelo dobro zastavljen program, za katerega bi sedaj bil tudi pripravljen plačati, saj njegovo vrednost cenim bolj kot kadarkoli poprej. Še posebej zato, ker ga kot mentor zadnja leta tudi predavam novim prostovoljcem in tako še bolj čutim njegovo pomembnost. Vidim ga kot zelo široko sestavljeno osnovno načelo delovanja društva v okviru nedirektivnega svetovanja.

Kot prostovoljci veliko delamo na nenasilni komunikaciji, katere znanje tudi prenašamo v naše zasebno življenje in s tem postajamo boljši v svojem družinskem in socialnem krogu. Pomemben pogoj za takšno komunikacijo je mirnost, ki je nekakšna predpriprava za začetek pogovora. Predpogoj je tudi to, da smo v stiku s samim sabo. Da smo dobro. Če pa je dobro še naš sogovornik, ta komunikacija preide v prijetno harmonijo, v kateri sta obe strani lahko slišni. V takšni komunikaciji slišiš sogovornika in ga s svojimi odzivi spremljaš, takrat ga zares slišiš. V samih kriznih klicih je klicalec velikokrat pod stresom, zato je ključno, da takrat prevzamemo vlogo usposobljenega poslušalca in poskušamo z vsem pridobljenim znanjem klicalca umiriti in ga osvoboditi trenutne stiske. V kolikor se stvar sliši enostavna ali kompleksna, drži oboje. Pogovori z ljudmi so zelo življenjski, včasih enostavni, včasih pa težki. Pomoči potrebni uporabniki telefona za klic v stiski imajo različna pričakovanja. Po lastnih izkušnjah bi lahko podelil to, da so ti ljudje po opravljenem klicu v velikem odstotku razbremenjeni, saj je velikokrat pomembno predvsem to, da so slišani. To osnovno človekovo potrebo biti slišan pa lahko mi kot prostovoljci zelo dobro zadovoljimo, saj smo za to usposobljeni. Ker pa smo kot prostovoljci zavezani k popolni anonimnosti, lahko večjo globino vsebine programa izkusite osebno, in sicer tako, da se pridružite našim vrstam in se prijavite kot prostovoljec. Vse osnovne informacije dobite na naši spletni strani: www.telefon-samarijan.si

X



Sabrina Lever

Od leta 2013 s pomočjo prostovoljcev v gradu Cmurek na Tratah deluje Muzej norosti, katerega prvotno poslanstvo je obravnava fenomena norosti, s ciljem prispevati k detabuizaciji norosti, destigmatizaciji ljudi z izkušnjo norosti ali institucionaliziranosti ter procesu deinstitucionalizacije v Sloveniji in širši regiji. Zakaj prav tu? Trate so sicer tudi prostor nekdanjega slavnega mladinskega kluba, kjer se je odvijala punkerska in rockerska scena, kulturne provokacije so širile obzorja in še eno »drugačnost«.

Pa vendar je Muzej norosti nastal prav tu, ker je za grajskimi zidovi od leta 1957 deloval zavod za duševno in živčno bolne, kakršnih v civiliziranem svetu ne bi smelo biti. Leta 2004 so tedanje stanovalce preselil v manjše in za bivanje primernejše skupnosti. Temu zgodovinskemu premiku v Sloveniji bi morala slediti deinstitucionalizacija preostalih zavodov, vendar po 10 letih še vedno stojimo pred istim izzivom izločenosti, odtujenosti in osamljenosti oseb, ki bivajo v ustanovah zaprtega tipa. Pogovarjali smo se z eno izmed številnih prostovoljk, mag. Sašo Bezjak, ki v muzeju razvija aktivnosti na področju umetnosti in ustvarjalnosti.

V muzeju ustvarjate prostor za predstavljanje težavne dediščine, filmske projekcije, konference in razstave. Obenem pa je to tudi prostor srečevanja različnih družbenih, medgeneracijskih in medkulturnih plasti. Na kakšen način sami delujete kot prostovoljka v muzeju?

Sem akademska slikarka, magistra kiparstva in likovna pedagoginja. Torej se sama ukvarjam z veliko kreativnosti, ki jo prenašam na vse zelo različne skupine ljudi. Strast do ustvarjanja čutim kot svoj poklic in kot svoje poslanstvo. Pokrивam veliko umetniških področij, od likovne, filmske, kulturne dediščine, gledališča in še marsikaj. V Muzeju v tem trenutku vodim študijski krožek Živimo s kulturno dediščino Cmureka. Z ekipo prostovoljcev že več let raziskujemo spomenike v gradu, pohvalimo se lahko z dvema romanskima reliefoma in dvema renesančnima poslikanima stro-poma, ki so se ohranili. Raziskujemo, kako približati spomenike publiki. Imamo tudi več sto let staro lipo. Vsa dediščina, ki sem jo našla, je inspiracija za izdelovanje spominkov. Pred kratkim sem izdelala tudi akvarel z grbom Stubenbergov, ki so bili okoli 500 let lastniki gradu; bil je darilo za njihove potomce, ki še vedno živijo v sosednji državi.

Kulturno-umetniške intervencije so pomembna dopolnitev zgodovinskega prikaza. Kako s svojimi aktivnostmi prispevate k ohranjanju spomina in pogledu na samo družbeno konstrukcijo norosti?

Zelo sem povezana z Varstveno delovnim centrom Murska Sobota, enota Gornja Radgona. Z ljudmi, re-



» DRUGAČNOST NAS PLEMENITI, PREDSDOKI NAS DELAJO REVNE.

čemo jim prijatelji, iz tega centra vsa leta sodelujemo. So naši redni obiskovalci in delavničarji. Pravkar smo skupaj z njimi naredili predstavo Julija in Romeo in med vikendom nastopamo na odru. V napovedniku smo napisali: »Tokrat ne vabimo v Muzej norosti, ampak v Mladinski center Gornja Radgona, kjer ustvarjalci pripravljajo klasiko, ki jo vsi poznamo, v drugačni preobliki: Glanc nova tragedija! Julija in Romeo in ne Romeo in Julija. Igrali bomo predstavo, ki bo preplet realizma, komedije in ljubezni. Pomažali nam bodo tako imenovani 'drugačni', ampak konec koncev: Kdo je sploh drugačen? oz. Kdo je tukaj zdaj nor? Mi se smejimo do solz, ko se pripravljamo za vas, upamo, da se boste nasmejali na zalogo tudi vi.«

Poleg tega večina dogodkov, ki se zgodijo v Muzeju, spremljajo likovne delavnice. V prvem nadstropju pa si lahko ogledate razstavo izdelkov najmanj 20 let delavnic, ki sem jih izvajala z ljubitelji umetnosti, z otroki, z gibalno oviranimi, s tako imenovanimi našimi prijatelji, ker se beseda uporabnik tudi zame sliši grozljivo.

Ustvarjalnost je pogosto obravnavana blizu norosti, verjetno ker so jima pogosto skupne čustveno trpljenje, tankočutnost in mističnost, mogoče celo upornišvo? Kakšen je vaš pogled na genialnost v povezavi z norostjo in ali sami pri vaših aktivnostih umetnost vidite tudi kot terapevtsko?

Da je tanka linija med norostjo in genialnostjo, nakuže že naša razstava o skladateljih klasične glasbe s težavami v duševnem zdravju. Leta 2015 smo ravno na to vprašanje odgovarjali na Simpoziju norosti. Javnost in tudi same umetnike smo skušali ozvestiti o nujnosti in potrebi po tako imenovani »norosti« v umetnosti, o njenih različnih pozitivnih in negativnih vidikih v javni in intimni sferi ter tako spodbuditi od-mik od medikalizirane in sociologizirane norosti. Umetniki so tezi večkrat pritrdili. Norost je sestavni del našega življenja, ustvarjanja, pogleda na svet. Ne bojimo se je, celo potrebujemo jo za svoje delo. Drugačnost si vzamemo, pogosto pa smo tudi sami nerazumljeni, saj

v zavetju ateljeja stopamo na osebno ali kolektivno nezavedno in s pomočjo kreativnega procesa postavljamo ogledalo družbi. Ko pa se družba uzne v zrcalu, je to lahko nesprejemljivo, šokantno. Sama sem takrat s slikarsko postavitvijo Sem drugačen in nimam spolnih odnosov problematizirala tabuizacijo seksualnega življenja ljudi z motnjami v duševnem zdravju. In ja, vsekakor ima tudi terapevtske učinke.

Kateri je vaš najljubši spomin na prostovoljsko izkušnjo, prigodo?

S tremi prijatelji smo šli pogledati razstavo v nadstropju, na kateri sodelujejo z izdelki tudi oni. Vsi so gibalno ovirani, eden zaradi prekomerne teže, drugi zaradi cerebralne paralize, tretji zaradi poškodbe nog. Da smo prišli v nadstropje, smo potrebovali veliko časa. Veliko smo se presmejali in hkrati namučili. V Muzeju delujemo prostovoljno in seveda nimamo denarja, da bi ga lahko prilagodili gibalno oviranim. Odločili smo se, da bomo Muzej zapustili tako, da se bomo po stopnicah spustili po zadnjici. Konec koncev, saj nas nihče ni videl, bili smo sami in celo hlače so ostale čiste.

Za umetnost sva že izpostavili, da slika drugačnost, izključenost in v družbi pogosto prelamlja s starim ... bi lahko potegnili kakšno vzporednico s prostovoljstvom? Vidite pri svojem delu učinke prostovoljstva na dobro počutje tako zase kot za tiste, ki so jim vaše aktivnosti namenjene?

Ko brezpogojno deliš znanje in ljubezen do podobnosti in do drugačnosti, se počutiš izpolnjeno. V umetnosti si v prvi vrsti obrnjen vase, k svojim vprašanjem, v prostovoljstvu si obrnjen k drugemu in mu pomagaš, da morda gre po poti na podlagi tvojih izkušenj. Predvsem govorim o stiskah, ki jih skozi pogovor, z bližino in s kreativnostjo pomažam premagovati kot prostovoljka in tudi poklicno v Družinskem centru, kjer sem polovično zaposlena. Prostovoljstvo me je naučilo ogromno o življenju in delu z ljudmi. Naučilo me je biti sproščena v vsaki situaciji in imeti rad ter skušati razumeti vsakega posameznika, pa če je še tako drugačen. Drugačnost nas plemeniti, predsodki nas delajo revne. Pri nas v Muzeju norosti v bistvu ni drugačnih, preprosto vsi smo.

» PREDVSEM MANJKA ČUTEČIH, EMPATIČNIH LJUDI, KI IMAJO VPLIV.

Tudi epidemija nam je potrdila, da so najbolj izpostavljeni ravno ljudje v institucijah. Kaj še manjka v skupnosti, da bi lahko govorili o solidarnosti in da bi se ljudje, ki zaradi različnih oviranosti živijo v institucijah, od tam lahko vrnili, in da drugim, ki še živijo doma, tja ne bi bilo treba oditi?

Predvsem manjka čutečih, empatičnih ljudi, ki imajo vpliv. Njim bi vsekakor svetovala ogled dokumentarnega filma Zadnji graščaki Trat Lukasa Miheljaka. Državljeni so kljub duševni motnji lahko produktivni, ustvarjalni, inovativni – ljudje, ki bogatijo svet na umetniškem, znanstvenem, okoljevarstvenem ali kakšnem drugem področju. Spomnimo na velika slikarska ali pisateljska imena, pa na »nore« znanstvenike, raziskovalce, morjeplovce, inovatorje ali alpiniste, ki so premikali meje fizičnega in umskega. X



ČUTIM SE IZPOLNJENO

Teja Props

»Ljudje bi lahko več dajali sami od sebe. Lahko se že samo ozreš okoli sebe, ne rabiš iti v neke organizacije. Na ulici pogledaš okoli sebe in nekomu takoj ponudiš pomoč že z nasmehom in toplo besedo,« pove Erna E. V pogovoru pripoveduje o svojem dolgoletnem neformalnem prostovoljstvu, v katerem se prepletata tematiki duševnega zdravja in ustvarjanja kvalitetnih medčloveških odnosov skozi medsebojno zaupanje in konsistentnost.

Kaj počnete kot prostovoljka?

Kot prostovoljka pomagam starejši gospe in njenemu sinu z duševno motnjo. Srečujemo se vsaj dvakrat na teden, po telefonu pa se z gospo, ker je postal tak prijeten odnos, slišiva skoraj vsak dan. Primarno pomagam mami, s prevozom, nakupovanjem in družabništvom. Sinu pa sedaj bolj tako, iz zabavne strani. Na primer, ker igra loto, me pokliče, da mu povem številke. Vpraša me za kakšen film. Ker imam pametni telefon, on pa ga nima, mu na njem pokažem kakšne zanimivosti.

Koliko časa opravljate to prostovoljsko delo?

Dolgo, že kakšnih 15 let.

Zakaj ste se za to prostovoljsko delo odločili?

Že kot otrok sem bila bolj na strani teh, ki so na slabšem kot večina. Vedno me je bolela krivica. Za to sem se odločila tudi zaradi empatije do starejših ljudi in pomoči potrebnih. Od nekdanj na različne načine pomagam pomoči potrebnim. V Avstriji sem delala s starejšimi v službi, ki izvajajo 24-urno nego na domu.

Kako se je razvijal vaš odnos z uporabnico?

Že od samega začetka sva bili druga z drugo odprti. Skozi čas pa se je odnos čedalje bolj poglobljal, postajal vse bolj pristen. Postal je bolj zaupniški in sproščen, name se obrne tudi za čustveno podporo. In tudi recimo zdaj med prazniki sem, ker ima gospa zlomljeno roko, za njiju spekla potico. Ravno prej me je sin klical, kdaj bom prišla na čaj. In lahko rečem, da me ima gospa rada, prav iskreno rada. Jaz pa njo.



Kaj je vaša notranja motivacija za to, da ste prostovoljka?

To, da pomagam drugim. Nudnje nesebične pomoči tem, ki jo potrebujejo. S tem osrečujem sebe in tudi druge. Ker če bi bili vsi ljudje do drugih empatični in nesebični in res radodarni, svet ne bi bil tak, kakršen je. Saj smo vsi enaki.

Zaznavate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste prostovoljka?

Sama v sebi čutim zadovoljstvo, da lahko nudim nesebično pomoč in ničesar ne pričakujem v zameno. To me osrečuje, saj če nekomu ponudiš pomoč iz nekega pričakovanja, to ni pomoč. Dovolj mi je nasmeh.

Se vam zdi, da prostovoljsko delo pozitivno vpliva na vaše splošno počutje?

Ja, sigurno.

Kaj pa na zaznavanje sebe in drugih?

Ja. Pa tudi zaradi tega, ker sem sama zbolela za duševno boleznijo. In te duševne bolezni so res zelo utrujajoče. Moraš zelo delati na sebi, da prideš ven iz tega.

Ste pri uporabnici in njenem sinu s časom zaznali kakšne spremembe?

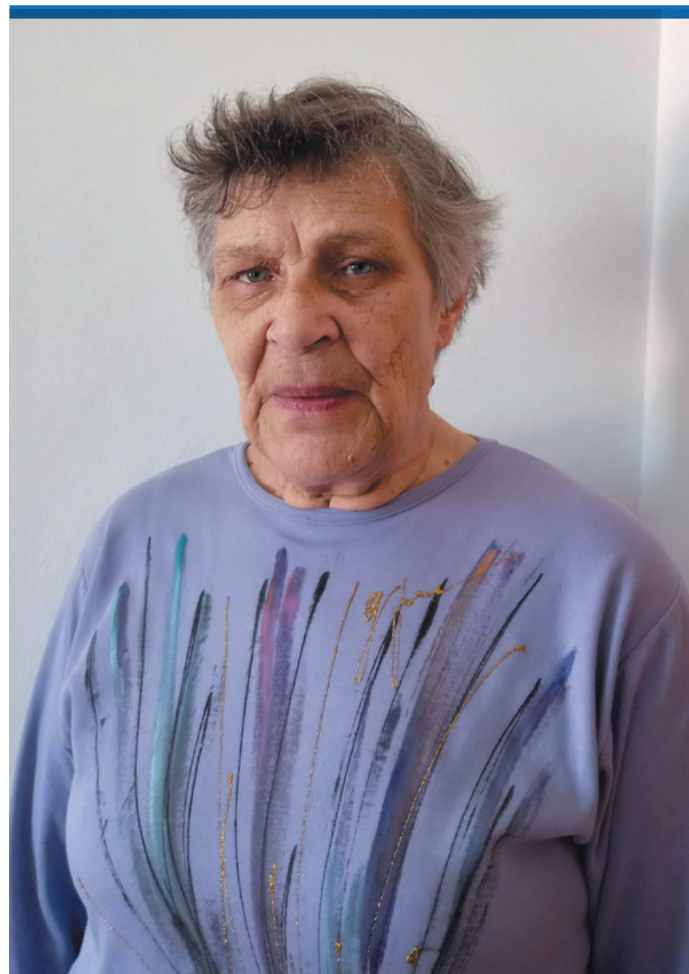
So spremembe. Sin je na začetku zavračal zdravljenje in tudi mama si dolgo ni želela priznati, da je sin bolan. Ker pa sem poznala duševno motnjo, sem ji začela o motnji govoriti, pa tudi o svojem zdravljenju in o remisiji.

»ČE BI BILI VSI LJUDJE DO DRUGIH EMPATIČNI IN NESEBIČNI IN RES RADODARNI, SVET NE BI BIL TAK, KAKRŠEN JE. SAJ SMO VSI ENAKI.«

Simptome sem opazila, ker sem jih imela sama. Gospo in sina sem spremljala, ko je šel prvič k zdravniku. Na začetku so bili kar veliki problemi, takšni, da eno leto sploh nisem hodila do njiju in sem gospo srečevala le v mestu. Vedela sem, da ima sin motnjo, ampak obenem sem se zavedala tudi tega, da lahko sebe zavarujem tako, da postavim mejo, in dokler se stanje ni umirilo, nisem hodila k njima. Potem ko se je začelo vse skupaj uminjati in je zdravljenje začelo delovati, pa sem začela hoditi nazaj na dom. Ko se je sin odločil za zdravljenje, so se mu zgodile velike spremembe, tudi mama je postala bolj razumevajoča in odprta.

Lahko naštejete par načinov, na katere je prostovoljstvo obogatilo vaše življenje in vaš notranji svet?

Čutim zadovoljstvo sama v sebi. Čutim se izpolnjeno s tem, da lahko vedno nekaj dajem. In ne samo to, da s tem izpolnjujem samo sebe, ampak da s tem predvsem doprinesem svetu - posameznikom. Ljudje bi lahko več dajali sami od sebe. Lahko se samo ozreš okoli sebe, ne rabiš iti v neke organizacije, pogledaš okoli sebe na ulici in nekomu takoj ponudiš pomoč že z nasmehom in toplo besedo. X



ČE ŽELIŠ POGOVOR, SEM NA VOLJO

Barbara Kocjančič

Vojka Vidakovič dela kot prostovoljka že 15 let, trenutno je dejavna v Šent Koper.

S Šentom se je srečala po naključju, v centru Kopra so imeli tržnico, ki jo je pritegnila. Med aktivnostmi, ki jih izvajajo Šent, je tudi šivanje, kar ji je zelo blizu in tako je pričela s tedenskimi aktivnostmi šivanja. Sedaj je na Šentu že približno deset let.

Kakšen je vaš odnos do prostovoljskega dela in kako se je ta spreminjal skozi čas?

Za prostovoljsko delo sem vedela že kot otrok, ker je moja mama kot prostovoljka delala pri Rdečem križu in mi je bilo to kar samoumevno. Mislim, da bo ne glede na vse institucije prostovoljsko delo vedno obstalo. Če se zvrnem po stopnicah, mi bo prva prišla pomagati soseda, in to je tudi prostovoljsko delo. Potreba po prostovoljcih bo vedno obstajala. Dejstvo je, da bi morala država malo bolj poskrbeti za organizacije, ki se ukvarjajo s prostovoljstvom. Ne mislim, da bi nas prostovoljce morala nagraditi, ampak nam omogočiti delo, da nam ne bi bilo treba okoli prositi za materiale ipd. Saj če nekomu ostaja, lahko da. Za šivalni stroj smo recimo dobili donacijo. Tako država kot občina bi lahko bolj organizirano namenjali sredstva. Preveč je nepotrebne birokracije.

Kakšen je odziv uporabnikov na Šentu?

Uporabniki so seveda različni, ampak s tem nimam težav. Na srečo nihče od mojih bližnjih nima resnejših duševnih težav, sem pa vajena sprejemati vse, kar izhaja

tudi iz moje družine. Ne silim v nikogar; če želijo govoriti, govorijo, če želijo delati, delajo. Včasih nekdo reče, da bi rad govoril z mano. Seveda lahko. Sicer vem, da strokovno ne bom rešila nobenega problema, a če želiš pogovor, sem na voljo.

Kako bi opisali vaš povprečen dan?

So dnevi, ko sem v muzeju, v društvu Svetilnik in Šentu. So torej dnevi, ko imam več obveznosti hkrati, takrat odpadejo vse domače obveznosti. Pravijo, da dam veliko. Da, ampak tudi jaz dobim ogromno. Obveznosti me privedejo do tega, da grem ven. Veste, dokler imam kavo, knjige in cigarete, ne grem ven iz hiše, kar ni niti slučajno dobro. Pomagam drugim, ampak pomagajo tudi oni meni, saj sem zaradi njih aktivna.

Kakšno sporočilo bi poslali vsem tistim, ki jih prostovoljstvo zanima, pa še niso zbrali poguma, da bi se v tem preizkusili?

Poskusi. Pojdi nekam, saj ni treba, da prvi dan podpisješ dogovor. Preizkusi se. Včasih se kaj izkristalizira tudi nenačrtovano. X

»MISLIM, DA BO NE GLEDE NA VSE INSTITUCIJE PROSTOVOLJSKO DELO VEDNO OBSTALO. ČE SE ZVRNEM PO STOPNICAH, MI BO PRVA PRIŠLA POMAGATI SOSEDA, IN TO JE TUDI PROSTOVOLJSKO DELO.«

NADALJEVANJE Z NASLOVNICE

Kot prostovoljka srečaš tudi ljudi, ki se soočajo z duševnimi stiskami. Na kakšen način vidiš, da lahko to delo s konji pomaga?

Definitivno so konji zelo veliki pomočniki. Opažam, da konji pomagajo ljudem pri marsikateri težavi, tudi duševnih stiskah. Ljudje se ob konjih čutijo zelo sprejete in pogosto lahko različne zgodbe konj povežemo z zgodbami ljudi. Na tak način se ljudje počutijo nago-vorjene. Ko se ljudje s konji povežejo, se ob njih tudi zelo sprostitjo. V bistvu so konji terapevt poleg tera-pevta. K nam prihajajo različni posamezniki in sku-pine. Od predšolskih otrok, šolarjev, mladostnikov, odraslih, oseb s posebnimi potrebami in tudi osebe z različnimi življenjskimi stiskami. Do nas pridejo sami, s starši ali pa so usmerjeni s strani kakšnih svetoval-nih delavcev. Vsak človek je zgodba zase. Meni je naj-lepše videti nasmeha na obrazu ljudi, ki pridejo k nam. Ob tem veš, da si jim tudi ti nekaj dal in morda malce spremenil življenje.

Kako se po tvojem mnenju prostovoljsko delo loči od na primer študentskega dela - zakaj bi bila motivacija ravno to, da delo ni plačano?

Definitivno loči prostovoljsko od študentskega dela to, da je študentsko delo plačano, prostovoljsko delo pa ni. Zato je pogosto glavni motivator študentov, da si poiščejo plačano delo, s katerim lahko dobijo priho-dek. Pri prostovoljstvu gre za zavedanje, da delaš ne-kaj, ker si to resnično želiš ali da delaš nekaj večjega, da pomagaš drugim in družbi. Zame ima večji pomen kot samo študentsko delo, saj delaš tisto, kar ti je res pomembno.

Kako bi rekla, da je jahanje in nato prostovoljsko delo, ki ga opravljaš že toliko let, vplivalo na tvojo osebnostno rast?

Zelo. Definitivno sem se ogromno naučila, spoznala veliko ljudi, videla mnogo stvari in osebnostno zelo zrasla. Mislim, da je imelo vse skupaj na mene zelo velik vpliv. Zagotovo ne bi bila ista oseba, če ne bi bilo v mo-jem življenju te izkušnje. V bistvu je zelo težko ločiti te aktivnosti, saj so tako zelo vpete v moje življenje. Tukaj sem preživela veliko časa. Pri konju moraš biti vedno pozoren, prav tako pri delu z otroki. Ko so otroci na konju, imaš pozornost na obeh in z mislimi ne moreš biti drugje, kar je v današnjem svetu zelo pogosto. Tu-



Tjaša Arko

kaj moraš biti z mislimi pri stvari. V primerjavi s sošolci na fakulteti vidim, da imam prednosti pri povezavi te-orije s prakso. Na fakulteti govorimo o teoriji, se pogo-varjamo o stvareh, jaz pa lahko povežem vzporednice med tem, o čemer se pogovarjamo, z delom tukaj. Prav tako lahko tukaj preizkusim določene stvari v praksi, vidim, kaj se dogaja v obdobjih odraščanja. Dobila sem tudi veliko čuta za delo z ljudmi. Na faksu je premalo poudarka na tem. Zagotovo sem se tudi veliko nauči-la od mentorice Metke Demšar Goljevšček in drugih sodelavk. To, da se pri prostovoljstvu ali pa kakšnem drugem delu lahko učiš od drugih, je neprecenljivo.



MENI JE NAJLEPŠE VIDETI NASMEHE NA OBRAZU LJUDI, KI PRIDEJO K NAM. OB TEM VEŠ, DA SI JIM TUDI TI NEKAJ DAL IN MORDA MALCE SPREMENIL ŽIVLJENJE.

Kako se počutiš, ko prideš na prostovoljsko delo?

Odlično. Tu je moj drugi dom. Sem hodim že 20 let. Kot da pridem domov. Ko pridem sem, pozabim na vse os-tale stvari in kaj se dogaja v okolici.

Kako si med odraščanjem, v fazi najstništva in sedaj v študentski dobi našla čas za prostovoljsko delo?

Čas najdeš, ker ga želiš najti. Za stvari, ki si jih želiš, ki jih rad delaš, vedno najdeš čas. Čeprav ni vedno eno-stavno. Sama sem študirala v Kopru in se vozila ve-čino vikendov nazaj domov. Takrat sem se aktivirala in seveda čez poletje, ko sem tukaj celotna 2 meseca.

Si kdaj prišla do točke, ko si želela s tem prenehati?

Ne, nisem še prišla do te točke. Ljudje in konji so tisti, ki me vedno znova vračajo nazaj. Že od 14. leta sem vedela, da ne bi rada delala za računalnikom. To, da lahko delam z ljudmi, da sem zunaj v naravi, mi je su-per, je nekaj, kar sem si želela. Mogoče je bilo naporno kakšno jutro, ko ti ob pol šestih zjutraj zveni budilka, saj poleti konje že ob 6 zjutraj spuščamo na pašnik. Ampak ne, že naslednji trenutek se zbudim, vstanem in z veseljem grem na delo.



PROSTVOLJSKO DELO MI JE DEFINITIVNO DALO VELIKO NOVIH PRILOŽNOSTI: ZA UČENJE IN ZA SPOZNAVANJE LJUDI, PRIDOBIVANJE NOVIH IZKUŠENJ, SODELOVANJE Z LJUDMI, IZOBRAŽEVANJA, POTOVANJA.

Kakšen pa je pogled na to, da se boš zaposlila in bo to delo postalo drugačno?

Prihodnost ... nihče ne ve, kaj bo. Vsekakor bo delo drugačno od študentskega ali prostovoljskega. Mo-goče čutim malo strahu zaradi nove odgovornosti. Tega, da bo hobi postal služba, me ni strah. Strah bi me bilo rutine, tukaj pa ni rutine, saj se dogaja toliko različnih stvari, delo je razgibano. Služba, ki me čaka, pa ne bo samo delo, kajti za takšno delo, kot ga imamo pri nas, moraš delu biti predan in srčen. **X**



OBČUTEK IMAŠ, KOT DA SI DEL ENE VELIKE DRUŽINE

✂ Janja Šlebir

Prostovoljstvo je za mnoge ljudi priložnost, da se vključijo v skupnost, pomagajo drugim ter hkrati izboljšajo lastno duševno zdravje. Ena izmed takšnih prostovoljk je Anja Kraševac, študentka Socialnega dela, stara 22 let, ki že dve leti prostovoljsko deluje v Društvu za Kulturo inkluzije. Društvo se ukvarja s področjem inkluzije oseb s posebnimi potrebami in izvaja različne športne in socialne programe za otroke, mladostnike in odrasle.

Zakaj si se odločila za prostovoljstvo na Društvu za kulturo inkluzije?

Za faks sem morala narediti nekaj prostovoljskih ur, kar je bil glavni razlog, da sem začela s prostovoljstvom v društvu. Kmalu sem ugotovila, kako veliko aktivnosti organizirajo. Na mojo željo so me vključili še v druge programe. Ker se ti novi programi in projekti kar odpirajo, obstaja vedno nekaj novega, kar lahko poizkusiš. Zato sem ostala. Vedno je pestro.

Kaj počneš kot prostovoljka v društvu?

Začela sem na projektu Bodimo gledališče, kjer smo ustvarjali ples in lutkovne predstave, ki smo jih posneli in objavljali na Tik Toku. Sodelovali so mladostniki s posebnimi potrebami in prostovoljci. Skozi te aktivnosti smo spodbujali inkluzijo, ustvarjalnost in se učili o varni uporabi socialnih omrežij. Sodelujem tudi kot vzgojiteljica na inkluzivnem počitniškem varstvu, kjer se otroci s posebnimi potrebami in otroci brez posebnih potreb družijo in skupaj preživljajo šolske počitnice. Obiščejo nas Tačke pomagačke, gasilci, skupaj gremo v Kinodvor, na bazen ... Je zelo pestro in zabavno. Med letom pomagam na programu Specialni telovaj. Gre za vadbo, ki je namenjena otrokom s posebnimi potrebami s ciljem, da izboljšajo gibalne spretnosti in socialne veščine. Sedaj pa sodelujem na projektu Socialna vključenost, kjer delam z mladimi odraslimi, ki se pod mentorstvom vključujejo v različne oblike dela. Trenutno raznašamo časopis. Pomagam tudi na festivalih Bodi športnik in Igraj se z mano. Pa še vedno se najde kaj, česar nisem poskusila.

Kako se počutiš, ko opravljaš svoje prostovoljsko delo?

Prostovoljstvo me navdušuje in izredno veseli, predvsem, kadar sem z otroki, mladostniki. Tam se vedno počutim zelo dobro, polno energije. Če sem slabo spala, me to spravi v dobro voljo. Včasih je naporno in sem na koncu utrujena, ampak je vredno. Otroci me veliko naučijo.

» MISLIM, DA USTVARJAMO PROSTOR, KI JIM DAJE ENERGIJO IN HKRATI OBSTAJA KOT VARNO MESTO, KJER LAHKO SPROŠČAJO ENERGIJO. OPAZIM, DA ZELO NAPREDUJEJO NA DOLOČENIH PODROČJIH, ČETUDI ONI SAMI TEGA NE ZAZNAJO. BODO PA TO OPAZILI NJIHOVI STARŠI, UČITELJI, PROSTVOLJCI.

Kako to vpliva na tvoje življenje, duševno zdravje?

Izpopolnjuje me. Naredi me to, kar sem, in pomaga, da ta del sebe ohranjam. Prostovoljstvo je postalo del mene in ponosna sem, da lahko povem na glas, da sem prostovoljka. Definitivno odnese stran vse slabe dni, počutja in občutja.

Kako to izboljšuje življenje otrok, mladostnikov, ki jim pomagate?

Mislim, da ustvarjamo prostor, ki jim daje energijo in hkrati obstaja kot varno mesto, kjer lahko sproščajo energijo. Opazim, da zelo napredujejo na določenih področjih, četudi oni sami tega ne zaznajo. Bodo pa to opazili njihovi starši, učitelji, prostovoljci. Napredujejo npr. tako, da lažje komunicirajo, so bolj pogumni pri vzpostavljanju socialne interakcije, so bolj fleksibilni, se počutijo bolj sprejeti in vključeni v skupnost. Mislim, da izboljšuje čisto vsa področja njihovega življenja in k tem pomembno prispevamo mi kot prostovoljci.

Katera je bila zate najlepša in katera najtežja prostovoljska izkušnja?

Težko je izpostaviti samo eno prostovoljsko izkušnjo, tako da bi jih združila več v eno. To veselje, ko otrok pride v prostor in te je iskreno vesel, te stisne in se ti nasmehne. Ko je vesel, da te vidi ali ti skozi igro reče: »Ali se lahko spet igrava tako, kot sva se zadnjič?« S tem ti da vedeti, da je res užival in želi s teboj to po-

noviti. Mislim, da so to najlepši spomini. So tudi težji trenutki, ko želiš otroku pomagati, pa ne moreš. Torej tudi izzivi se najdejo, ampak je ob podpori super mentorjev vse lažje.

Na kaj si v tem času prostovoljskega dela najbolj ponosna?

Definitivno na znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila. Vse nove ljudi, ki jih spoznaš in ti kar naenkrat tako veliko pomenijo. Občutek imaš, kot da si del ene velike družine. Za to sem res hvaležna in hkrati ponosna, da imam neka znanja in izkušnje, ki jih lahko podelim z drugimi. Tukaj te vedno vržejo v vodo, da sprobaš nove stvari, zaradi tega sem dobila ogromno samozavesti, sposobnosti, da me je veliko manj strah narediti nekaj novega. Mislim, da se bom v prihodnjih letih lažje znašla v kakšnih situacijah.

Kaj bi sporočila drugim mladim, ki bi želeli postati prostovoljci?

Definitivno ne odlašati, da postaneš prostovoljec. Vredno je poskusiti, delati v več različnih organizacijah, spoznati več področij dela. Lepo je, ko se nekje najdeš. Biti prostovoljec je res zakon. Lahko si ponosen na to, da delaš nekaj lepega za skupnost, hkrati pa te to zelo osrečuje. Spodbujam, da se mladi vključijo v prostovoljstvo. Če želiš pridobiti nova znanja in izkušnje, spoznati fenomenalne ljudi ter delati z ljudmi s posebnimi potrebami, se pridruži Društvu za kulturo inkluzije, vedno smo veseli novih prostovoljcev. ✕

PROSTVOLJSTVO NAS BOGATI



✂ Nina Kelemen, nosilka trajnostnega poslovanja v Skupini Triglav

Kaj je lepšega, kot če (po)skrbimo drug za drugega? Kaj je bolj dragocenega, kot če strnemo vrste in z dobrim delom prispevamo za lepši in boljši jutri ljudi v okolju, kjer živimo? Za mlade in malo manj mlade nam je vedno mar. Prav zato v Zavarovalnici Triglav dajemo prednost sodelovanjem, ko si sodelavci različnih strokovnih služb vzamemo čas, zavijamo rokave in se pridružimo prostovoljskim akcijam, s pomočjo katerih premikamo svet na bolje.



PLAČANA OBJAVA

Nedavno smo bili v ekipi LivadaLAB. Gre za enega izmed raznovrstnih projektov Zavoda Bob, kjer so strokovnjaki za neformalno izobraževanje, mladinsko ulično delo, kulturne dejavnosti, socialno podjetništvo in zagotavljanje aktivne udeležbe mladih v družbenem dogajanju. Kaj smo počeli na naš precej netipičen delovni dan v začetku marca? Ko smo spoznali predstavnike zavoda, so nam povedali, da na Livadah razvijajo mladinski center na prostem, zeleni učni laboratorij, kjer eksperimentirajo z vrtnički ter načrtujejo in postavljajo zunanje elemente. Zaposleni iz Skupine Triglav, ki smo se pridružili akciji, smo urejali travnate površine in okopavali zemljo na mestu, kjer bo zrastel rastlinjak. Druženje smo izkoristili za izme-

njava izkušenj, pa tudi za povezovanje in krepitev vezi med sodelavci.

Poleg te akcije smo se nedavno zaposleni iz Skupine Triglav odpravili tudi v Kočevsko Reko in na obronku smrekovega gozda zasadili 1200 mladik, ki bodo pomladile tamkajšnje gozdove. Ob tem smo skozi različne druge prostovoljske akcije letos pomagali tudi živalim v zavetiščih, barvali otroška igrišča, v načrtu pa imamo že nove dogodke. V teh prostovoljskih akcijah, kjer so dobra dela rdeča nit naših druženj, krepimo ekipnega duha, negujemo odnose med sodelavci in hkrati skrbimo še za znaname. Smer, ki smo jo izbrali, nas vodi v varnejšo prihodnost. ✕

DAJANJE DENARJA JE DRUGAČE SPREJETO, KOT ČE DAŠ DEL SEBE

 Jasna Rajnar Petrović

Dr. Lili Steblovnik je doktorica medicine, specialistka ginekologije in porodništva, zaposlena v ljubljanski porodnišnici. Že to je kar velik zalogaj, ampak poleg zaposlitve svoje poklicno znanje in izkušnje predaja naprej tudi prostovoljsko v ljubljanski Pro bono ambulanti. To je ambulanta, ki že več kot dvajset let pod skupnim vodstvom Zdravstvenega doma Ljubljana, Slovenske filantropije in nekoč Karitas Štepanja vas, danes pa Rdečega križa Ljubljana, nudi zdravstvene, socialne in pravne storitve ljudem brez osnovnega zdravstvenega zavarovanja.

Kako se je začela vaša prostovoljska pot v Pro bono ambulanti?

Pred par leti sem se odločila za nenavadno novoletno zaobljubo: imela bom leto dobrodelnosti. Držala sem se pravila, da vsaki prošnji ugodim. Če je prošnja za denar na ulici, dam najmanjšo enoto iz denarnice, vendar ne manj kot 10 centov. Na prošnje v obliki polžnic, telefonskih pobud, prispevkov in še česa pa 5 ali 10 evrov. V tistem letu sem po elektronski pošti dobila prošnjo za pomoč dr. Vide Orožim Drame za delo ginekologinje v Pro bono ambulanti. Zavrnila seveda zaradi leta dobrodelnosti nisem mogla in tako sem pričela s prostovoljskim delom za ljudi brez zavarovanja. Zdaj to počnem že tretje leto, prej pa sem prostovoljila tudi na drugih področjih.

Kakšen pa je bil izkupiček vašega leta dobrodelnosti?

Koliko denarja sem tisto leto razdala, si nisem zabeležila. Celo življenje me je to vprašanje – dati denar ali ne dati – frustriralo, saj sem se v vsakem primeru po tem počutila malo neprijetno. V tem letu sem potem ugotovila, da taka dobrodelnost spodbuja zadovoljevanje egoistične potrebe po superiornem položaju, daje lažni občutek večvrednosti in le povečuje razlike in razdaljo med sočlovekoma. Dajanje denarja je brezosebno in tudi drugače sprejeto kot to, da nekomu posvetiš del sebe. Prostovoljsko dajanje energije, znanja in izkušenj mi daje občutek svobode in pomiri

tisti del mene, ki bi hotel pomagati, zato ga še vedno opravljam. Je čisto dajanje, brez pričakovanja vračila, hvaležnosti in zahvale. Zelo iskreno. Uporabnikom – pacientom omogoča, da so dostojanstveni in se lahko počutijo spoštovane.

Kakšna je razlika med delom v porodnišnici in v Pro bono ambulanti?

V ambulanti se srečaš z večjim odstotkom marginaliziranih ljudi in takšnih, ki ne poznajo našega zdravstvenega sistema. Nekateri od njih imajo za sabo slabo izkušnjo s sistemom in posledično strah, da prostor, ki bi jih obravnaval na enak način kot druge, ne obstaja. To je za zdravnika kar izziv, ker zaradi tega strahu težko vzpostaviš kontakt s posameznikom, težko vzpostaviš zaupanje. Poudariti moram še, da sem bila zelo presenečena nad tem, kako dobro opremljena je ambulanta – na voljo imam večino orodij kot v javnem sistemu. Od urejenega in čistega prostora, inštrumentov, ultrazvokov in možnosti napotitev.

Kaj vas pri prostovoljskem delu veseli, motivira?

Če se samo spomnim kakšnega prvega pregleda, ko na ultrazvoku ugotovimo, da bosta dvojčka, in je par zelo vesel, pa čeprav sta v težki življenjski situaciji. Potem jih celo nosečnost spremljaš, skrbiš za to, da so v redu, da se otroci zdravi rodijo ... to so vedno lepe zgodbe. Nekateri potem pridejo v našo porodnišnico roditi in jim malce odleže, ko me vidijo tudi tam.



» **PROSTOVOLJSTVO SE MI VEDNO ZDI ZMAGA ZA OBE STRANI, SAJ OBE STRANI DAJETA IN PREJEMATA IN ČISTO VSAK ČLOVEK IMA KAKŠNO DANOST, KI JO LAHKO DELI NAPREJ. VSE JE DRAGOCENO, PA NAJ BO VZGOJNI TRENUTEK, POGLED V DRUG NAČIN ŽIVLJENJA, SPREJEMANJE ALI ŠE KAJ.**

Kaj bi svetovali komu, ki se še odloča za prostovoljsko delo?

Zdi se mi, da bi vsak človek lahko podaril del svojega časa in izkušenj na tak način, seveda po svojih zmognostih. Prostovoljstvo se mi vedno zdi zmaga za obe strani, saj obe strani dajeta in prejmeta in čisto vsak človek ima kakšno danost, ki jo lahko deli naprej. Vse je dragoceno, pa naj bo vzgojni trenutek, pogled v drug način življenja, sprejemanje ali še kaj. ✕

KDAJ IMAM TUDI SLAB DAN, AMPAK SE BOJUJEM S TEM IN POTEM VSEENO GREM

 Jasna Rajnar Petrović

Si predstavljate prostovoljko, ki že skoraj eno leto obiskuje ukrajinsko sirotišnico v Slavini, se igra z otroki, pomaga vzgojiteljicam, tja hodi tudi med vikendi in se je v tem času naučila ukrajinsko? Dobro, tudi jaz si jo predstavljam. Kaj pa bi rekli ob tem, da je stara le deset let? Tudi mi smo debelo pogledali ob tem dejstvu, a je resnica. Predstavljamo vam Suzano Poljšak iz Slavine, ki hodi v 7. razred osnovne šole.

V vašo vas so preselili 20 otrok od 1. do 7. leta starosti iz ukrajinske sirotišnice, skupaj z vgojiteljicami. Kako si izvedela, da bodo prišli in kako si jih prvič spoznala?

To smo izvedeli že v poročilih na televiziji in takoj sem postala radovedna. Ko se je začela vojna, sem prvič sploh slišala za to državo, Ukrajino, in sem hotela it pogledat, ker mi je bilo to neznano. Na začetku niso k otrokom spuščali nikogar »od zunaj«, ampak poznam Cvetko (gospa iz lokalnega okolja, tudi prostovoljka, op. a.), ki me je spravila notri na prvi obisk. Od takrat naprej sama hodim tja vsak dan.

Čisto vsak dan?

Na začetku ja – po šoli in med vikendi, tudi po štiri ure na dan. Zdaj hodim malo manjkrat, pa tudi nisem edina, ki hodim tja, še dve puncici moje starosti prideta kdaj pa kdaj.

Kaj te vleče, da jih še vedno tako pogosto obiskuješ?

Da pomagam! Rada se igram z otroki. Pa zanimajo me druge države in ljudi, ki od tam prihajajo.

Verjetno si se zato naučila ukrajinsko, slišala sem, da jim tudi zapoješ kakšno ukrajinsko pesem. Koliko časa si potrebovala za to in kako si se naučila?

Par mesecev. Govoriti je dokaj lahko, pisati pa ne (smeh). Veliko sem se naučila v pogovoru z otroki in vzgojiteljicami, malo pa sem si pomagala tudi z aplikacijo Duolingo. Ampak lepo mi je bilo pa tam tudi, ko jih še nisem razumela.

Kaj vse pa počneš, ko jih obiskuješ?

Največ se z njimi igram, včasih kaj pospravim, počistim, pomagam pri obrokih ... kadar imajo vzgojiteljice polne roke dela, grem z nekaterimi izmed starejših otrok v drugo sobo in jih tam zamotim.

Že razmišljaš kaj o prihodnosti, o šolanju? Kam nameravaš po končani osnovni šoli?

Dolgo sem bila prepričana, da bom šla na Srednjo zdravstveno šolo v Postojni, a v zadnjem letu sta se mi pojavili še dve želji – da bi postala vzgojiteljica ali pa da bi študirala ukrajiniščino (in bi šla učiti slovenščino v Ukrajino, ali pa ukrajiniščino v Sloveniji).

Kaj si pa recimo naučila ukrajinske otroke do sedaj? Recimo kakšno slovensko besedo?

Da se je lepo zahvaliti, ko nekaj dobiš. In to upoštevajo. Znajo tudi že kar dosti slovensko, en fant hodi že v prvi razred.

Imaš kdaj slab dan, pa raje ne bi šla na obisk k njim? Kaj narediš potem?

Imam, ja, ampak se bojujem s tem in potem grem.



Teja Props

»Ko vidim, da otroci napredujejo, je to največje plačilo, ki ga lahko dobim«, mi zaupa Monika K., prostovoljka, ki v Hiši Sadežev družbe Črnomelj nudi učno pomoč. Zdi se, da je profesionalen, predvsem pa srčen pristop ta, ki pri tovrstnem prostovoljskem delu prinese največ pozitivnih rezultatov.

Kaj počnete kot prostovoljka?

Trenutno nudim učno pomoč iz matematike in kemije, za šesti in osmi razred. Po potrebi pa sem nudila tudi učno pomoč iz slovenščine, naravoslovja in osnov družbe. V okviru prostovoljske organizacije sem začela z nudenjem učne pomoči januarja letos, sama od sebe pa sem jo čez vsa ta leta nudila že večkrat.

Zakaj ste se za to prostovoljsko delo odločili?

Že od osnovne šole sem vedno komu nudila učno pomoč. Veliko mi je pomenilo to, da lahko nekomu pomagam in ni šlo za to, da sem delala uslugo in v zameno kaj pričakovala. Bolj je šlo za to, da sem pomagala na tak način, da se osebi v življenju odprejo priložnosti in pogled na svet. Da je to, kar sem imela možnost doživeti, možno za vsakega.

Katerim otrokom nudite učno pomoč?

Naša vodja je v kontaktu s centrom za socialno delo. K njej center za socialno delo napoti starše in njihove otroke. Poleg staršev se morajo tudi otroci strinjati z vključitvijo v program učne pomoči, potem pa se dogovorimo o pogojih dela.

Kakšno je prvo srečanje z uporabniki?

Na prvem srečanju predstavim svoja pričakovanja, nato se dogovorimo o poteku dela. Prvo učno uro pa imamo naslednjič. Moja želja je, da so pri učenju motivirani. Razumem, da ima kdo odpor do kakšnega predmeta. Obrazložim jim, da bomo lahko to ob delu skupaj premagali. Vedno tudi povem, da si želim, da izrazijo svoje želje in da če česa ne razumejo, naj me med razlago pravočasno prekinijo. Povem tudi, da se lahko zgodi, da bo moj način dela neustrezen in da jim lahko v tem primeru organizacija ponudi drugega mentorja. Prvo učno uro pa me predvsem zanima, če imajo uporabniki težave na specifičnem področju, zato da lahko od tam začnemo z delom.

Kako se je razvijal vaš odnos z uporabniki?

Z otroki ostajam že od vsega začetka odprta. Sicer me otroci vikajo, ampak se jim poskušam približati. Med drugim s tem, da me lahko, ko česa ne razumejo, v trenutku prekinijo. Dam jim vedeti, da gre za partnerski odnos.

Kako postanejo uporabniki motivirani? Jih je kdaj strah in rabijo vzpodbudno besedo, recimo pred preverjanji znanja?

Definitivno, ja. Vedno jim povem, da ima čisto vsak tremo. Da če bodo vprašani pred tablo, naj poskušajo povsem odmisli to, da so tam, in odmisli tudi skrb, da bi se osmešili. Kontinuirano skušam pridobivati informacije o tem, ali imajo v šoli kakšne težave in ali so prisotne kakršne koli oblike nasilja, recimo medvrstniško, verbalno, psihično. Včasih ima kdo od njih nizko samopodobo ravno zaradi tega, ker ima leta in leta slabe ocene, in zato dobi občutek, da ne bo nikoli nič znal. Predlagam jim, naj naloge v šoli pred tablo rešujejo na glas, na takšen način pridobivajo samozavest tudi v šolskem okolju.

Če bi opazili, da je uporabnik žrtev nasilja, kako bi k temu pristopili?

Povedala bi mu, da je to nesprejemljiv način vedenja in da razumem, da se ne zna oziroma ne zmene postaviti zase. V vsakem primeru pa je možno najti ustrezno obliko pomoči. Tudi če o nasilju med vrstniki ni pripravljen govoriti doma s starši ali pa v šoli oziroma na centru za socialno delo tega ne prepoznajo, bi ga prosila, če lahko potem skupaj o tem spregovorimo z vodjo centra. Tako bi se o problematiki začeli pogovarjati ob privolitvi otroka. V vsakem primeru pa bi obvestila vodjo, saj sem dolžna, da otroka zaščitim, nadrejenga pa seznanim s to situacijo. Na takšen način se lahko v sodelovanju z določenimi službami in/ali starši sproži ustrezen postopek. Bistveno se mi zdi, da se ta krog enkrat pretrga, saj so ti otroci ranljivi ravno zato, ker to poteka dalj časa.

Tako je pogosta vzporednica med učnimi težavami in težavami v zasebnem življenju?

Učne težave uporabnikov, ki prihajajo na naše ure učne pomoči, so odraz neurejenih razmer doma ali v drugem okolju.

» **UČNE TEŽAVE UPORABNIKOV, KI PRIHAJAJO NA NAŠE URE UČNE POMOČI, SO ODRAZ NEUREJENIH RAZMER DOMA ALI V DRUGEM OKOLJU.**

Kemija → ALFA
• α -ENDOKFIN
molekularna formula: $C_{77}H_{120}N_{12}O_{26}S$
• ZAKAJ JE POMEMBEN?

» **VČASIH IMA KDO OD NJIH NIZKO SAMOPODOBO RAVNO ZARADI TEGA, KER IMA LETA IN LETA SLABE OCENE, IN ZATO DOBI OBČUTEK, DA NE BO NIKOLI NIČ ZNAL.**

Ste pri uporabnikih med opravljanjem prostovoljskega dela zaznali kakšne spremembe?

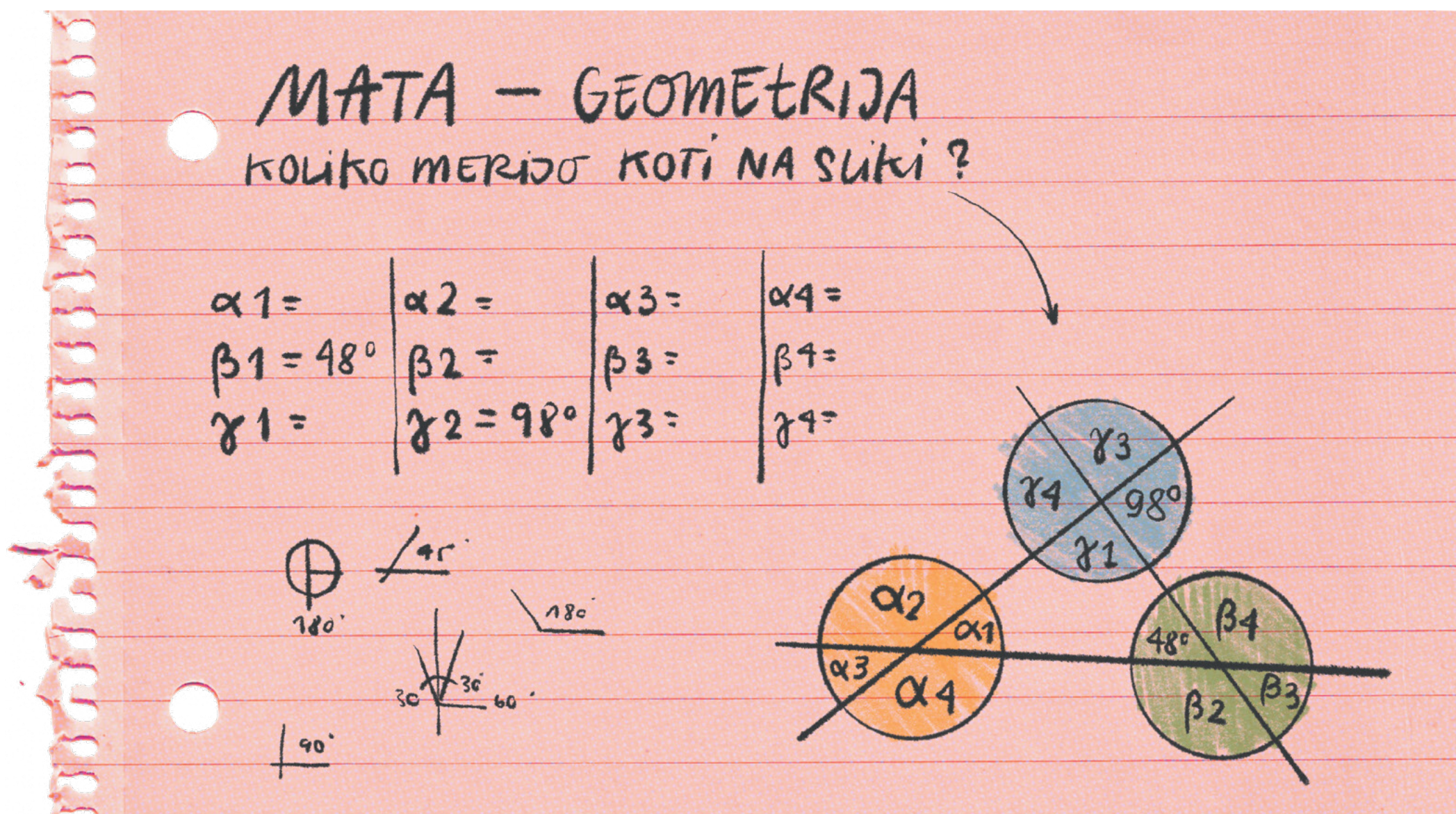
Predvsem to, da se jim izboljša samopodoba in njihovo psihično počutje. Sčasoma postajajo vse bolj samozavestni. Če so preobremenjeni, imajo med učno pomočjo čas, ki si ga lahko vzamejo zase. To ob prvem srečanju staršem povem. Tudi otrokom povem, da se naj ne obremenjujejo s tem, če so starši preutrujeni. Sicer ni prav, da odrasli svoje težave rešujejo na nepravilne načine, vendar pa je pomembno, da pričnejo to eden pri drugem prepoznavati. Predlagam jim, da si ob prihodu domov iz službe in šole najprej vsak nekaj časa vzame zase in se šele potem pogovorijo. S tem se lahko izognejo temu, da bi preutrujeni obračunavali eden z drugim.

Kaj je vaša notranja motivacija za to, da ste prostovoljka?

Moja osebna motivacija je bila vedno ta, da sem želela pomagati nekomu, ki pomoč potrebuje. Kot drugo pa se zavedam, da je izobrazba tista osnova, ki ti lahko ponudi priložnosti v življenju. Če otroka v osnovni šoli prikrajšaš, mu lahko popolnoma spremeniš življenje za vnaprej. Zdi se mi, da jim lahko na tem področju veliko nudim. Prostovoljsko delo na tem področju opravljam z veseljem, kljub temu, da to ni moj poklic.

Lahko naštejete par načinov, kako je prostovoljstvo obogatilo vaše življenje in vaš notranji svet?

Počutim se predvsem hvaležno. Ko vidim, da otroci napredujejo, je to največje plačilo, ki ga lahko dobim. Če bi na kratko povzela, mi prostovoljstvo samo od sebe več da, kot pa jaz vložim vanj. **X**



✍️ **Patricija Fašalek**

Mojca Mesner je študentka pedagogike in angleščine ter prostovoljka na Slovenski filantropiji v Mariboru v dnevnem centru za migrante. S prostovoljstvom se je spoznala na faksu, ko je za Slovensko filantropijo opravljala prakso, nato pa se je tako navdušila nad učno pomočjo, da je kot prostovoljka tudi ostala. Poleg učne pomoči je tekom poletja vodila učenje angleščine za otroke iz Ukrajine, nudi tudi spremstvo na zdravniške preglede ljudem, ki to potrebujejo. Zadnje šolsko leto je prostovoljka fantu iz Sirije, ki hodi v 7. razred osnovne šole.

Tvojih prostovoljskih aktivnosti je res veliko. Koliko časa ti prostovoljsko delo vzame?

Odvisno od obdobja. Trenutno se manj angažiram kot prostovoljka kot v preteklosti, ker sem poleg rednega študija dobila še delo na osnovni šoli, to pa pomeni, da mi je v urniku ostalo manj časa za prostovoljsko delo. Imam pa vsaj eno do dve učni pomoči na teden, medtem ko med počitnicami temu posvetim več časa in sem na Filantropiji vsak dan.

Zakaj rada toliko časa namenjaš prostovoljskemu delu? Kako se počutiš, ko ga opravljaš?

To je en tako lep občutek, ki ga sploh ne znam opisati. Ta občutek, da lahko nekemu nekaj daš, da lahko pomagaš, je neverjeten. Nekaj, kar je tebi lahko in samo-umevno, je za nekoga zelo težko in ti mu lahko pri tem pomagaš, mu stvar olajšaš. Na neki način me je to delo prav zasvojilo, hitro hočeš še več in še več. Včasih se moram kar ustavit, da si ne nakopljem preveč vsega. Prostovoljstvo mi je razširilo socialno mrežo. Z delom sem začela po koroni, v času težjega obdobja v mojem osebnem življenju. V prostovoljstvu sem se našla, potegnili me je iz temačnih občutkov, in podobno so izkušali drugi prostovoljci, ki sem jih spoznala. Preko prostovoljstva spoznaš nove ljudi, odprejo se ti nova obzorja, to postane tvoj hobi.

Najdeš še kakšen razlog, zakaj ti je prostovoljstvo pomagalo pri tem, da si našla pot iz težkega obdobja?

Prostovoljstvo mi je dalo občutek, da lahko tudi v praksi delam to, kar študiram. Da sem na tem področju kompetentna. Vendar pa bi mi to delo ogromno pomenilo tudi, če ne bi bilo povezano s kariero, ker mi je dalo nova poznanstva, občutek, da si lahko nekemu v oporo in koristen. Zelo je lepo, ko je nekdo vesel, da te vidi.

Opažaš na sebi dolgoročne učinke prostovoljstva?

Izboljšala se mi je samopodoba, pridobila sem bolj po-



Mojca (desno)

» **PRVIČ SVA SE ZAČELA DOBIVATI LANSKO LETO ZA UČNO POMOČ. IMEL JE NIZKO MOTIVACIJO, OBISKOVAL JE 6. RAZRED IN TEŽKO SE JE SPRAVIL K UČENJU, VIDELO SE JE, DA IMA DO ŠOLE ODPOR. ENO LETO KASNEJE SEM OPAZILA, DA SE MU NI IZBOLJŠALA LE MOTIVACIJA, TEMVEČ JE ZAČEL DOBIVATI TUDI DOBRE OCENE. PONOSEN JE SAM NASE, CELO IZ ŠOLE SO NAS POKLICALI IN DEJALI, DA SE RESNIČNO VIDI SPREMEMBA NA NJEM.**

ziten pogled nase. Vsako malo delo je korak v pravo smer k večjim spremembam. S prostovoljstvom sem začela ravno v času, ko smo vsi po televiziji spremljali vojno v Ukrajini, jaz pa sem lahko prispevala k pomoči tistim, ki so prišli v Slovenijo in so potrebovali učno pomoč, varstvo otrok ... majhne stvari, s katerimi lahko kot posameznik nekaj pripomoreš, ti dajo občutek, da ni vse tako slabo. Okoli tebe je tudi veliko drugih ljudi, ki pomagajo.

Kakšni so odzivi uporabnikov, te je kakšen presenetil?

Z vsemi, ki jim nudim pomoč, se odlično razumem. Delam predvsem z otroki in mladimi, nekateri niso veliko mlajši od mene, tako da so se razvili tudi prijateljski odnosi.

Opažaš pozitivne spremembe na uporabnikih, odkar jim nudiš pomoč?

Ja, vidim zelo velike spremembe. Na primer fant, s katerim trenutno delam ... prvič sva se začela dobivati lansko leto za učno pomoč. Imel je nizko motivacijo, obiskoval je 6. razred in težko se je spravil k učenju, videlo se je, da ima do šole odpor. Eno leto kasneje sem opazila, da se mu ni izboljšala le motivacija, temveč je začel dobivati tudi dobre ocene. Ponošen je sam nase, celo iz šole so nas poklicali in dejali, da se resnično vidi sprememba na njem. To mi ogromno pomeni.

Kako še naprej ohranjaš motivacijo za svoje delo?

Ko vidim, da nimam časa, se v prostovoljsko delo ne silim. Kadar pa imam čas, motivacije ne manjka. Vsakič, ko grem na učno pomoč, sem tako dobre volje, da bi lahko učno pomoč nudila vsak dan. Ko enkrat vstopiš v svet prostovoljstva, te samo pelje naprej, ne potrebuješ dodatne motivacije. Ravno to se mi zdi bistvo prostovoljskega dela, da te nihče v to ne sili, delaš iz svoje želje in volje.

Imaš kakšno sporočilo za ljudi, ki razmišljajo o tem, da bi postali prostovoljci?

Prostovoljstvo bi priporočala čisto vsakemu, saj lahko vsak najde področje, na katerem se kot prostovoljec najde. Vsak lahko dela dobro. ✕

PROFESIONALNI PROSTOVOLJEC

✍️ **Jasna Rajnar Petrović**

NADALJEVANJE Z NASLOVNICE

Kako je prišlo do tvojega, skoraj kariernega prostovoljstva?

Leta 2000 so mi postavili diagnozo, deset let kasneje so me invalidsko upokojili, leta 2012 sem začel obiskovati društvo Šent v Postojni kot uporabnik ... potem sem se počasi začel vključevati v druga društva kot prostovoljec.

Ti ob vsem tem prostovoljenju ostane še kaj prostega časa, časa zate?

Ostane, saj mora. Ampak sem upokojen in ne bom doma čepel in gledal televizije. No, edino snooker (smeh). Raje se družim z ljudmi in pomagam, to mi je nujno.

Nam zaupaš kakšno anekdoto ali zanimivost, ki si jo doživel kot prostovoljec?

Hja, eden od otrok v Hiši Sadeži družbe Logatec me

kliče mami (smeh). Očitno sem mu tako prirasel k srcu. Otroci so res posebni.

Se ti zgodi kdaj, da imaš slab dan, da se ti ne da it nikamor? Kaj storiš potem, kako se spraviš ven?

Jaz bi dejansko lahko cel dan doma spal, ker jemljem tako močna zdravila ... tako da se cel čas brcam v rit. Ampak sem se odločil, da življenja ne bom preživel zaprt med domače stene in zato se brcnem, zbudim in grem.

Bi komu, ki se še odloča za prostovoljsko delo, kaj svetoval?

Samo voljo je treba imet, nič drugega. V zameno za to, kar daš, dobiš vse vsaj dvakrat vrnjeno in vedno rasteš. Pa veliko ljudi srečaš v tem »poklicu« prostovoljstva. Mislim, da vsi upokojeni – tako mlajši kot starejši – lahko še vedno kaj naredimo za druge in nismo za na odpad! ✕

 Vesna Strlič

Zavod Manipura nudi aktivnosti prostovoljstva v okviru programa "European Solidarity Corps" oziroma "Evropska solidarnostna enota" (ESE/ESC). Aktivnosti, namenjene mladim med 18. in 30. letom starosti, omogočajo priložnosti za sodelovanje v solidarnostnih aktivnostih doma ali v tujini. Aktivnosti se ukvarjajo z iskanjem odgovorov na potrebe družbe in izzive na terenu ter prispevajo h krepitvi skupnosti. Prostovoljcem omogočajo pridobivanje veščin in kompetenc za osebni, izobraževalni, socialni, državljski in profesionalni razvoj. Zavod Manipura za mlade organizira mednarodne prostovoljske projekte, ki trajajo različno dolgo, vse od 15 dni do 12 mesecev. Cilj vključitve v tovrstne projekte je, da mladi preko neformalnega učenja pridobivajo dragocene življenjske ter delovne izkušnje, razvijajo ključne kompetence in krepijo socialne veščine, kar pozitivno vpliva na njihovo zaposljivost.

Spregovorili smo s štirimi prostovoljci, ki so del ESC programa pri Zavodu Manipura: Görkem prihaja iz Grčije, Giwrgos iz Turčije, Aziza iz Maroka in Emese iz Madžarske.

Kaj počnete v Sloveniji?

Giwrgos: Prostovoljci, ki smo trenutno tukaj v okviru Zavoda Manipura, v Sloveniji delujemo dva meseca. Naše aktivnosti so raznolike: od praktičnega dela v hiši in pomoči v centrih za osebe z invalidnostmi pa do obiskov na kmetijah, kjer pomagamo družinam. Prav tako med mladimi širimo glas o naših državah in projektu, pri katerem sodelujemo.

Ayiya: Smo del ESC programa, kjer izvajajo aktivnosti, namenjene mladim, pa tudi zeleno obarvane aktivnosti, kot je eko kmetija. Naučili smo se, kako eko kmetije delujejo, mladim pa pomagamo, da so lažje odprti za tujce. Z njimi igramo športne in druge igre, ljudem z invalidnostjo pa želimo omogočiti, da uživajo v lepih trenutkih. Poskušamo ustvarjati srečo (smeh).

Emese: Ukvarjamo se tudi z mladimi, ki so pustili šolo. Z njimi smo zasnovali takšne delavnice, na katerih se lahko učimo drug od drugega. Je zelo raznolika, čudovita izkušnja.

Kje ste slišali za prostovoljsko delo in kako ste se vanj vključili?

Görkem: Za ta projekt sem slišal na Facebooku in želel sem se priključiti.

Emese: V srednji šoli moramo opraviti obvezno prostovoljstvo, da lahko zaključimo šolanje. Izpolniti moramo 50 ur prostovoljskega dela. Za ta projekt pa sem slišala od brata, ker je sam že prej sodeloval pri projektu Zavoda Manipura, zato sem jih zlahka našla. Po zaključku gimnazije sem se odločila za prosto leto, da bi lahko potovala, in to se mi je zdela prava priložnost, saj imam čas, da se priključim prostovoljskemu projektu.

Aziza: Prostovoljsko delo sem že prej opravljala, ker sem se priključila bratoma, ki sta bila prostovoljca. Všeč mi je bilo okolje, vzdušje prostovoljskega dela, rada sem tam preživljala čas. Po končani gimnaziji sem se odločila, da postanem prostovoljka, saj sem želela narediti nekaj zase in za svojo skupnost. Želela sem spoznavati ljudi, različne osebnosti ... prosti čas lahko postane tvoj najslabši čas. Če pa se udeležuješ v aktivnostih, ki delujejo v dobrobit skupnosti, postane to dober čas. Po zaključku gimnazije sem si rekla: Okej, prostovoljsko delo v domačem okolju sem že izkusila, sedaj moram iti v tujino.

Giwrgos: Moja teta je slišala, da obstaja takšen program, kot je ta pri Manipuri. Prvo polovico leta sem bil že zaposlen z delom, za naslednjo polovico pa še nisem imel ničesar v načrtih. Sprva sem mislil, da takšen program ni zame, ko pa sem še nekaj časa o tem razmišljal in začel brati, kaj prostovoljstvo pravzaprav je in kako to poteka, me je začelo vedno bolj zanimati. Prišel sem z iskanjem prostovoljskih programov v tujini, pridružil sem se nekaj Facebook skupinam in nazadnje sem se odločil, da se priključim zavodu Manipura, saj me je navdahnilo njihovo delo.

Kako se počutite, ko opravljate prostovoljsko delo?

Giwrgos: Počutim se dobro, ker veš, da s svojim delom pomagaš ljudem in skupnostim, pri tem pa ne gre za denar. Dobro se počutim, ker ne gre za to, da bi kaj zaslužil, je pa dobro za tvojo dušo. Lepo je tudi spoznavati nove ljudi, biti z njimi, živeti skupaj.

Aziza: Počutim se srečno, ker moje delo osrečuje druge. Ta energija, ki jo proizvaja sreča drugih, se transformira nazaj vame in postanem še bolj srečna.

Emese: Pri meni je podobno kot pri drugih. Gre za super izkušnjo. Srečna sem, ko pomagam drugim ljudem in jih osrečujem, srečo pa mi prinaša tudi naše skupno bivanje in deljenje izkušnje kot skupnost.

Görkem: Prostovoljstvo mi dobro dene. Rad se učim o različnih kulturah in ljudeh, zato sem tukaj srečen.

Kaj vam prostovoljstvo prinaša v življenje?

Görkem: Prinaša mi nova spoznanja. Prej sem mislil, da kmetij ne maram, po tej izkušnji pa vidim, da jih imam v resnici rad. Prostovoljstvo me je naučilo vzljubiti nekaj, česar prej nisem maral. Popelje te izven svoje cone udobja.

Emese: Tudi meni je prineslo občutek zadovoljstva, ker sem stopila iz svoje cone udobja. Poskusiti nekaj novega mi je običajno naporno, ta program pa mi omogoča, da lažje sprejemam spremembe v življenju. Situacije, v katere me postavlja prostovoljstvo, niso nekaj, kar bi običajno izkušala, to pa mi pomaga, da se spoznavam. Opažam tudi, da postajam bolj samozavestna.

Aziza: Gre za oblikovanje osebnosti. Preko prostovoljskega dela spoznavamo stvari, s katerimi se soočamo prvič v življenju. Učim se boljše komunikacije z drugimi, sprejemanja novih kultur in prepletanja teh dveh stvari: kako dobro komunicirati v stiku z novimi kulturami.

Giwrgos: Še nikoli prej nisem bil prostovoljec in želel sem izkusiti, kaj to pomeni. Želel sem izkusiti življenje v tujini in videti, kako drugi živijo. Odpira mi pogled na svet, razširja mi um, ker vidim, kakšno je življenje izven mojih domačih okvirjev. Učim se tudi čisto uporabnih veščin, ki jih pridobivam preko naših aktivnosti in nasploh preko te izkušnje. Tudi zame je prostovoljstvo pomenilo iti iz svoje cone udobja, čeprav sem prej počel že veliko stvari: živel sem sam, bil sem

SITUACIJE, V KATERE ME DAJE PROSTOVOLJSTVO, NISO NEKAJ, KAR BI OBIČAJNO IZKUŠALA, TO PA MI POMAGA, DA SE SPOZNAVAM. OPAŽAM TUDI, DA POSTAJAM BOLJ SAMOZAVESTNA.

PROSTOVOLJSTVO ME JE NAUČILO DRUGAČNEGA MIŠLJENJA. PREKO TELEVIZIJE IN DRUGIH MEDIJEV DNEVNO GLEDAMO DOLOČENO PROPAGANDO, SPOZNAVANJE TAKO ČUDOVITIH LJUDI PA MI JE POKAZALO, KOLIKO DOBREGA JE NA SVETU.

v vojski, okrožen sem bil z različnimi ljudmi, reduciral sem svoje materialne stvari, obdal sem se s samoto, živel brez denarja ... Ne glede na vse je bila prostovoljska izkušnja dodatna izkušnja, nekaj, kar je drugače od meni poznane vsakdana – nekaj, kar mi je zelo izboljšalo samozavest in samopodobo. Sedaj vidim, da lahko živim v drugi državi in z lahkoto vse izpeljem.

Opažate še kakšne spremembe na sebi, ki jih je povzročila vaša prostovoljska izkušnja?

Giwrgos: Ja, odprtost za drugačnost, spoznavanje novih stvari, vse to širi tvoje doživljanje sveta. Že prej sem bil zelo odprt človek, sedaj pa sem še malo bolj. Drugače sem začel razmišljati, drugače vidim ljudi.

Aziza: Spremembe opažam predvsem v svojem dojetju, razmišljanju. Ko sem v preteklost razmišljala o potovanjih, sem nanje gledala povsem drugače, kot jih vidim sedaj. Odkrивam, kaj moja osebnost sploh je, kako želim živeti, kaj mi je pisano na kožo. Odkrивam tudi, česa nočem. Po tej izkušnji se bolje poznam.

Emese: To je težko vprašanje, ker smo še vedno del tega programa in samorefleksija včasih pride kasneje, ko je dogodek za nami. Bi pa tudi sama dodala razširjanje spoznanj, večjo odprtost, spoznavanje drugih kultur ...

Görkem: Prostovoljstvo me je naučilo drugačnega mišljenja. Preko televizije in drugih medijev dnevno gledamo določeno propagando, spoznavanje tako čudovitih ljudi pa mi je pokazalo, koliko dobrega je na svetu.

Kaj menite, da vaše prostovoljstvo prinaša drugim?

Giwrgos: Je dober zgled, da lahko s pomočjo drugim in brez pričakovanja nagrade v svoje življenje in življenje drugih prinašaš srečo. S svojimi dejanji lahko izboljšujemo življenja, postajamo boljši ljudje. Služimo lahko kot zgled drugim, da prav tako ukrepajo in postanejo prostovoljci.

Emese: Pomagamo razbijati stereotipe o ljudeh, kulturah, drugačnih izhodiščnih okolij. Vplivamo na pogled, ki ga imajo ljudje o tujcih.

Aziza: Mladi se sprašujejo, zakaj bi delal nekaj zastonj? Ampak ko pogledamo širšo sliko, gre za veliko več kot samo to. Upam, da bodo tudi sami stopili korak dalje in postali prostovoljci. 



TRENUTKI NOTRANJEGA ZADOVOLJSTVA, KO GLOBOKO V SEBI VEŠ, DA SI NEKAJ NAREDIL PRAV, SO NEPRECENLJIVI

Prostovoljka sem že dobrih šest let. Že vse svoje življenje ravnam in delujem v smeri, da bi bilo zaradi tega, kar počnem, vsaj še komu na tem svetu lažje in boljše. Trdno sem namreč prepričana, da je vsaka skupnost ljudi močna le toliko kot njen najšibkejši člen. Zavedam se, da imam v življenju srečo in privilegij, da sem se rodila tu, kjer sem se, in da živim takšno življenje, kot ga živim. To hvaležnost izkazujem tako, da pomagam, če le lahko, komur koli, ki pomoč potrebuje. Sprva so bili to ljudje iz kroga tistih, ki jih poznam, ko pa sem po naključju zasledila poziv Slovenske filantropije, da potrebujejo nove prostovoljce za družabništvo starejšim, sem takoj začutila, da se vabilu preprosto moram odzvati.

Večino svojega poklicnega življenja sem delovala kot zdravstvena novinarka. Veliko sem pisala o tem, kako blagodejno deluje na človekovo zdravje povezanost z drugimi ljudmi, o silni moči dotika in prijazne besede in celo samo prisotnosti. Najboljše od vsega pa je, da sta vseh teh koristi deležna oba, tako tisti, ki daje, kot tisti, ki mu je namenjeno.

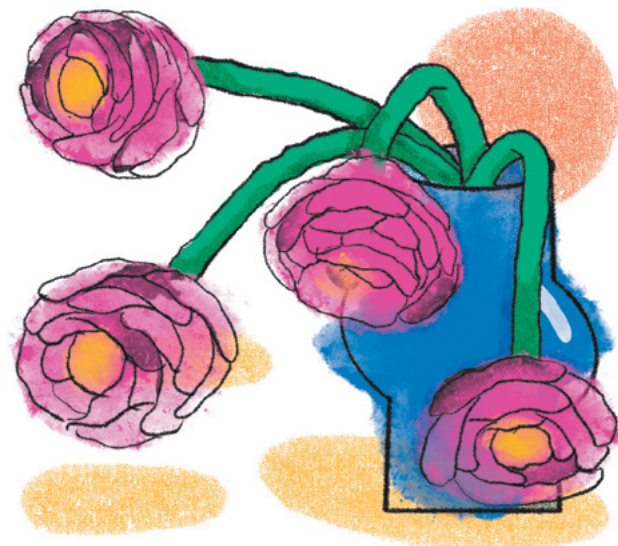
Ko sem se klicu Slovenske filantropije odzvala, je sledilo kratko usposabljanje, nato pa me je nekega decembrskega večera poklicala neznana številka in začelo se je novo poglavje v mojem življenju, v katerem ima pomembno vlogo gospa Anica. Moja Baki, kot ji rečem ljubkovalno.

Spoznali sva se pri njej doma in najina srečanja so hitro postala tedenska stalnica. Morda sva se tako hitro zblížali tudi zato, ker sva obe iz zdravstvenega »foha«, vendar nama je uspelo stkati vez, ki se vse do danes pogloblja in naju obe bogati. Baki je bila gibalno omejena, predvsem pa v veliki čustveni stiski, saj jo je čakala večja operacija, od katere je bilo veliko odvisno.

Operaciji je sledilo okrevanje v bolnišnici, kjer sem jo seveda tudi obiskovala in ji pomagala prestati težke trenutke sprejemanja odločitev o tem, kje bo živela naprej. Preselila se je v dom za starejše in takrat je tista najina, morda na prvi pogled nepomembna tedenska urica druženja, postala nekaj, česar se je v stiski lahko oprijela, ena taka lučka v precej sivi

perspektivi. Veliko je bilo solza, pa tudi globokih uvidov, odpuščanja in sprejemanja. Zame je bilo najpomembnejše spoznanje, da se človek razvija in raste, dokler živi. In predvsem, koliko lahko sam vpliva na to, kako se počuti in kako pomembna je pri tem podpora sočloveka. Ko so se pri njej zadeve malo uredile, sta se pa meni zgodili dve velikanski življenjski spremembi, službeno in osebno. Naenkrat sta se vlogi zamenjali in sem bila jaz tista, ki sem bila v tistih tednih deležna podpore in razumevanja. Toliko modrih besed, potrpežljivosti, topline in sprejemanja. Seveda ni rešila mojih težav, bila pa je zraven, v oporo in tolažbo. Bila sem ganjena, saj sem vajena, da sem vedno jaz tista, ki pomaga. Pri prostovoljstvu seveda ne gre za plačilo, saj svoj čas, edino, kar res imamo v tem življenju, prostovoljno darujemo drugemu, toda takrat sem na to pomislila. Ti trenutki notranjega zadovoljstva, ko globoko v sebi veš, da si nekaj naredil prav, so neprecenljivi. Ti občutki so neodvisni od vsega zunanjega, zato so mi pomagali graditi občutek lastne vrednosti.

Običajno pa se z Baki samo druživa in klepetava. Kako so bile ta teden razpoložene negovalke (ki jih tudi jaz že poznam po imenu), izprašam jo, kako se počuti zdravstveno, na kratko poročam o svojem tednu (ker je seveda rada na tekočem in je zelo firbčna, tako kot jaz), skupaj pošimfava nesposobne politike in podražitve, jeva piškote in se smejiva. Takšni obiski so mi najljubši, ko se ne zgodi nič posebnega, ampak samo



tičiva skupaj in druga drugo učiva prepoznati lepoto v najbolj običajnih stvareh.

Verjamem, da se upoštevanje in spoštovanje sočloveka začne z zavedanjem samega sebe. Drugi te ne more rešiti, lahko pa precej pomaga, saj biti sposoben za kratek čas stopiti v čevlje nekoga drugega in pogledati na stvari z druge perspektive, močno koristi in bogati življenje.

Ker imam redno službo, mi pogosto zmanjkuje časa in sem nemalokrat izčrpana, ampak ko grem k Baki, se o tem ne sprašujem. Za nameček se vedno potrudim, da skozi njena vrata vedno stopim nasmejana in vedno me sprejme še širši nasmeš na njenem obrazu. To je moja prava nagrada! In ko pomislim, ali svojim prijateljem pripovedujem o najinem odnosu, me vedno preplavi nek tak prijeten občutek topline, s katerim se v mislih pogosto obdam, ko mi kaj zmoti notranji mir ali pa se zvečer v tem objemu zazibam v spanec. X

IZKUŠNJE UPORABNIKOV

Pomoč po možganski kapi

V domačem okolju sem okrevala po možganski kapi, v svojem stanovanju, kjer živim sama. Bila je zima. Sneg in led sta vztrajala že več tednov. Nisem se počutila dovolj varno, da bi odšla sama do trgovine, v lekarno ali na sprehod, ki sem ga tako zelo potrebovala. Želela sem si spremstva, vendar moji bližnji niso imeli časa, kadar sem jih potrebovala, že dolgo prej pa sem izgubila stik z vrstniki. Pobrskala sem po internetu in poklicala na Slovensko filantropijo, da bi jim predstavila svojo stisko. S strokovno delavko sva se dogovorili, da me obišče na domu. Prvi pogovor, ki sva ga imeli, mi je pomenil ogromno, saj sem dobila občutek, da me je zaposlena na Slovenski filantropiji vzela resno, z vsemi tegobami, pesimizmom in trenutnim obupom nad življenjem. Ni minilo dolgo, ko me je razveselila z novico, da se je oglašil prostovoljec, ki bi mi želel ponuditi pomoč.

V začetku so bila najina srečanja omejena na moje stanovanje, skupno pitje čaja ali kave in pogovore o vsem mogočem. Prostovoljec mi je pomagal tudi pri vsakdanjih opravilih, predvsem nakupovanju. Zaradi hitrega okrevanja sva v najino druženje hitro vključila krajše sprehode oz. izlete v bližnjo okolico. Še posebej me razveselijo občasni obiski kina in različnih razstav, obiskala pa sva tudi Hišo eksperimentov.

Prostovoljec Tine pa v okviru Filantropije nudi tudi prostovoljsko pomoč sirski družini, ki sem jo imela možnost spoznati, kmalu za tem pa je sledilo povabilo na kosilo. To je bilo enkratno doživetje, pa čeprav je pogovor potekal preko simultane prevajanja. Kosilo je bilo odlično, jedli smo brez pribora, v začetku sem bila nespretna, mastna do zapestja, skratka poskrbela sem za zabavo. Vsi smo bili sproščeni, in nasmejani!

Odkar sem prejela pomoč Slovenske filantropije, se je moj vsakdanjik močno izboljšal, ne čutim več potrebe, da bi obiskovala zdravnika, obiski na urgenci niso več potrebni, začela sem ponovno telovaditi, hoditi na sprehode v okviru svojih zmožnosti. Ugotovila sem, da je lahko staranje znosno, če imaš nekoga, na koga se lahko zaneseš, da bo razumel kaj se dogaja, da zna s pogovorom ustaviti oz. preusmeriti misli na pravo pot, stran od temačnih misli.

Srčna prostovoljka

Sorodnica je zbolela za redko obliko malignega tumorja. Po operaciji je postala gibalno ovirana, z oslabljenim imunskim sistemom in popolnoma odvisna od tuje pomoči. Po zaključenih bolnišničnih zdravljenjih in rehabilitaciji sva želeli, da okreva doma. Ker je živela sama, je bila organizacija bivanja v domačem okolju precej zapletena. Kljub pomoči strokovnih služb, sorodnikov in prijateljev, bi vsak dan še vedno morala prebiti preveč časa sama. Za prostovoljce Slovenske filantropije sem izvedela na Onkološkem inštitutu, kjer sem srečala gospo, ki je pomagala bolnikom pri organizaciji pregledov. Predlagala mi je naj se oglasim na njihovi organizaciji in prosim za pomoč.

Na sestanku s koordinatorko sem opisala bolnično stanje ter njene potrebe in želje. Že dva tedna po objavi prostovoljskega oglasa se je prijavila prijazna in energična gospa z dolgoletnimi izkušnjami dela s paraplegiki ter lastno izkušnjo zdravljenja tumorja. Pred prvim obiskom bolnice sva se srečali in izmenjali naše želje ter njene zmožnosti. Spoznavni obisk na domu je bil uspešen in dogovorili smo se, da bo bolnica delala družbo dvakrat tedensko po dve uri.

Prihodi izjemno srčne, urejene in optimistične prostovoljke so v vsakdan bolnice prinesli nemalo veselja in optimizma. Poleg druženja in klepetanja ji je pripravljala kosila, pomagala pri razgibavanju in manjših hišnih opravilih. Včasih je odšla v zdravstveni dom po recepte ali ji iz lekarne prinesla zdravila. Njeni obiski so nas razbremenili skrbi za počutje bolnice med našo odsotnostjo in nam omogočili razmeroma normalno delovanje, saj smo vedeli, da je bolnica v dobrih rokah. Bila je neizčrpen vir predlogov in sugestij za vsakovrstne izboljšave. In odlična pripovedovalka ter posrednica dogajanja zunaj bolniškega okolja. Njeni obiski so nas razbremenili skrbi za počutje bolnice med našo odsotnostjo in nam omogočili razmeroma normalno delovanje, saj smo vedeli, da je bolnica v dobrih rokah.

✂ SORODNICA UPORABNICE MARIJE

Moje življenje se je korenito spremenilo

Februarja prihodnje leto bom dopolnil 90 let. Rodil sem se v Čilu, kjer sem živel 46 let, potem pa skoraj 42 let v nekdanji Jugoslaviji (v Beogradu), kamor me je pot pripeljala že kot študenta. V svoji državi sem delal kot učitelj v srednji šoli in pozneje na univerzi v Santiagu. V Beogradu sem se po končanem študiju zaposlil na čilski ambasadi. Že dve leti sem vdovec in imam hčerko, ki je poročena in mati dveh najstniških otrok. Ker sem v Beogradu po ženini smrti ostal popolnoma sam, brez sorodnikov in prijateljev, se je hčerka, ki že več kot 15 let živi v Sloveniji (Ljubljana), odločila, da me pripelje sem.

Za Slovensko filantropijo mi je povedala hčerka. Ona je tudi stopila v stik z njimi in se dogovorila za prvo srečanje s strokovnim delavcem. Junija 2021 se je zaposleni oglašil pri meni, da sva se spoznala in pogovorila o pomoči, ki sem jo potreboval. Obljubil mi je, da bo na moj dom poslal osebo, ki mi bo v pomoč, takoj ko jo bo našel. In po dveh mesecih je prišla k meni gospa Bojana. V začetku septembra 2021 sva imela v prisotnosti moje hčerke prvo srečanje. Predstavil sem ji svoje telesne omejitve in svoje potrebe. Takoj sva se dogovorila, da me bo obiskovala enkrat ali dvakrat tedensko, kolikor ji bo čas dopuščal. Moja pričakovanja so bila zgolj v smislu druženja, klepetanja in sprehodov v bližnji park oz. po okolici mojega stanovanja, če bodo le vremenske razmere to dopuščale.

Že ob prvem obisku sem opazil, da je gospa Bojana dobro obveščena o dogajanju v domovini in svetu ter zelo nadarjena za govorjenje tujih jezikov. Spoznal sem, da ima dobro in ljubeznivo dušo ter visoko intelektualno raven.

Njena pomoč mi je omogočila, da se počutim srečnega in olajšanega, ker sem našel osebo izjemnih lastnosti, ki me je vedno pripravljena poslušati in je neskončno potrpežljiva. Pozorno poslušam moje spomine o preteklosti, jaz pa se potrudim, da ne ponavljam vedno istih epizod iz mojega preteklega življenja. Njena prijetna družba je zame zelo dragocena, zlata vredna.

Moje osamljeno življenje se je korenito spremenilo, saj me gospa Bojana z vsemi svojimi že omenjenimi dobrimi lastnostmi, pozornostjo in skrbjo navdaja z optimizmom in večjo željo po življenju.

✂ UPORABNIK ARMANDO

Projektna skupina, ki v Sloveniji razvija nov pogled na slišanje glasov, organizira dogodke, objavlja prispevke v rubriki Slišanje glasov v časopisu Kralji ulice, organizira usposabljanja, predvsem pa izvaja tudi podporne skupine. S predsednico Društva Slišanje glasov in prostovoljko Mojco Nahtigal smo se pogovarjali o njenem delu.

Za začetek nam prosim pojasnite sam fenomen slišanja glasov in kakšen je pomen posameznikov, ki ste se angažirali na tem področju kot prostovoljci_ke za drugačen pristop na področju duševnega zdravja?

Fenomen slišanja glasov se pojavlja v vseh kulturah, v vseh obdobjih človeške zgodovine, razlika je zgolj v interpretaciji pojavnosti tega fenomena in ravnanju z ljudmi s to in tudi drugimi zaznavami. Na našem društvu smo prostovoljci osebe z izkušnjo, skupina pa deluje po principu enakovrednosti, kjer si kot enaki med enakimi delimo izkušnje in doživljanja. Ustvarjamo varen prostor sprejetosti, ne glede na izkušnje – najsi so iz realnega sveta, ali notranjih doživljanj.

Kaj pa vam osebno prinaša čas, ki ga namenjate prostovoljstvu?

V svojem času mi je podpora skupina pomagala pri socializaciji, sprejemanju sebe, ob tem da je bila prelomna izkušnja srečanje z osebo, ki je doživljala podobne izkušnje, vendar je ob tem uporabljala popolnoma drugačno interpretacijo od sistemske priznane. Svojo izkušnjo tako zgolj delim naprej. Z deljenjem svoje zgodbe se osvobajam preteklosti, hkrati pa morda s svojimi rešitvami, doprinesem pokazem tudi komu drugemu drugačno pot.

Na kakšen način potekajo podporne skupine za ljudi, ki slišijo glasove in imajo druge nenavadne izkušnje?

Skupine potekajo ob druženju z deljenjem zgodb. Skupine niso vodene, temveč jih povezujejo povezovalci, pri čemer sta na skupini praviloma vedno dva povezovalca. Povezovalci ne vodimo in ne usmerjamo skupine, smo zgolj prisotni. Na skupini smo vsi enakovredni, v spoštovanju do vseh izkušenj in rešitev, ki so bile uporabljene. Lahko zgolj delimo svoje izkušnje, ne svetujemo in ne usmerjamo.

Pripravljate tudi skupine za svojce in prijatelje?

Skupina za svojce ni stalna, oblikuje se po potrebi, vseskozi pa nudimo individualno podporo, v kolikor je potrebna.

Vem pa da za podporo slišalcem glasov približujete tudi umetnost. Na kakšen način in kaj jim to pomeni?

Izraziti svojo bolečino skozi umetnost, da izkušnji drugo dimenzijo. Včasih lahko svoje skrajne izkušnje izrazimo le skozi umetnost. Biti sprejet v izkušnji in rešitvah, četudi so skrajne in realnemu pogledu nerazumljive, je bila zame zelo terapevtska izkušnja.

Je danes slišalcem v drugih kulturah morebiti kaj lažje kot pri nas?

Vsekakor sem prepričana, da v kolikor je posameznik vpet v skupnost in ne porinjen na rob, je doživljanje stisk čisto drugačna izkušnja, vendar pa je lastna stigmatizacija še najbolj boleča. Pomiritev z njo je proces, ki včasih traja celo življenje.

» USTVARJAMO VAREN PROSTOR SPREJETOSTI, NE GLEDE NA IZKUŠNJE – NAJSI SO IZ REALNEGA SVETA, ALI NOTRANJIH DOŽIVLJANJ.

Kakšen je posluh s strani države in medicinske stroke za vaše početje, mogoče če primerjate kako, je s področjem v drugih evropskih državah?

Ko se primerjamo z drugimi evropskimi državami, sta že Trst ali Zagreb v tem procesu veliko pred nami. V preteklih letih smo, preko ERAZMUS+ projektov, veliko sodelovali z Nizozemsko, kjer sta oba sistema, sistem zahodne medicine z medikamenti in alternativni pristop, enakovredna, osebe z lastno izkušnjo, pa kot vrstniški podporni delavci zaposleni, tako v sistemu kot zunaj njega. Pri nas je veliko oseb z izkušnjo ujetih na robu, brez zaposlitvenih možnosti, ker so prepoznani kot zaposlitveno nesposobni. V zadnjih letih je trend, da se jih zavrne na ZPIZ, nato pa se jim odvzame vse možnosti za zaposlitev na medicini dela. X



Polona Križnar

objavljeno v časopisu Interno – Interni časopis Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, št.1, marec 2023

Mila Aldo je poslovna informatorka in se v multinacionalki med drugim ukvarja z reklamacijami. Kaj vse v službi sliši, kdo vse pride, kaj zahtevajo, kako so besni, kako z lahkotno izražajo svojo jezo. Takrat si misli – dobro, izdelek se je pokvaril, bomo uredili, ga bomo zamenjali, zakaj takšen odziv, toliko nervozne. Težava je najbrž druga. Zato je prav potrebovala protiutež od teh pritoževanj, potrebovala je stik z resničnostjo, odklop. In dobila je povabilo, naj se pridruži prostovoljcem na Interni prvi pomoči (IPP). Po začetnih dvomih in po nekaj mesecih prostovoljstva, zdaj ne ve, zakaj tega ni delala že prej. Pravi, da je, odkar dela tu, bolj srečna.



Prostovoljno delo na IPP najbrž ni prva priložnost, na katerega prostovoljci pomislite. Kako ste se znašli tu?

Že dolgo sem v prostovoljstvu. Tudi v UKCL sem že bila na različnih oddelkih. Potem me je Nataša Čermelj (pomočnica glavne medicinske sestre) povabila na IPP. In sem si mislila, ne, ni »šans«, ker se poznam. Fizični stik z boleznijo mi predstavlja težave. Ne morem videti krvi, bolečin, stisk, ko na cesti vidim starejšo osebo, ki ne zmore nesti vrečke, sem se sposobna zjokati – in potem naj grem na IPP, pa saj bodo imeli več dela z mano.

Očitno so vas opogumili.

Ja, potem so me opogumili in sem šla iskreno in odgovorno v to delo. Sem pa povedala vnaprej, da ne vem, ali bom sposobna. Ampak zdaj, po nekaj mesecih, je recimo v soboto en gospod bruhal, pa sem mu dala vrečko brez težav.

Kakšne so vaše naloge, kako poteka vaše delo?

Tukaj mi je všeč, ker točno vem, kaj je moje delo, kaj so moje dolžnosti, moje pravice in kaj ne. Ko pridem na IPP v triažno ambulanto, se podam na pot. To je edina stvar v mojem življenju, ki jo počem zelo intuitivno, ker ne morem vedeti, kaj se bo zgodilo, kakšni bodo ljudje, kakšne težave bodo imeli. Zaupam vase, vem, da bom zmogla, kar koli se bo zgodilo – bom zmogla. Zelo sem si všeč v tej vlogi, ker sem tako naravna, ker ne kompliciram, ne načrtujem, ne preračunavam, pridem tja, poslušam sebe, zaznavam ljudi in njihovo energijo. Enostavno sem tukaj. Ljudi vprašam, ali bodo vodo, če jim je dolgčas, jim poiščem kaj za brati, ker niso vsi na telefonih, nekemu pomagam na toaleta, pogovor

» **TO JE NAJBOLJŠA ŠOLA KOMUNIKACIJE, SPREJEMANJA RAZLIČNOSTI, RAZLIČNIH LJUDI. SOOČENI SMO Z VSEM IN VSEMI. LAHKO TUDI VIDIMO, KAJ SE BO DOGAJALO Z NAMI, KO BOMO STAREJŠI. KAKO SE STAREJŠI POČUTIJO. ZANIMIVO JIH JE POSLUŠATI. OGROMNO ZNANJA IMAJO, PA NIMAJO PRAVEGA SOGOVORNIKA.**

pa je ključni del mojega dela in moje prisotnosti. To jim ogromno pomeni. Ne morete verjeti, koliko ljudi je osamljenih, ne glede na to, v kakšnem stanju so, kdo so, koliko so stari.

Pravite, da je delo na IPP, najboljša šola.

Naučila sem se več kot prej v vseh mednarodnih okoljih, kjer sem delala, več kot na treningih, kamor so nas poslali. Zdaj znam zelo jasno postaviti meje ljudem. Pri tistih, ki so nesramni in se derejo, hitro naredim rez. Ne morem jim pomagati, in tudi oni s svojo energijo ne pomagajo drugim pacientom. Eni res potrebujejo pomoč, nekateri pa so enostavno »žleht«.

To je najboljša šola komunikacije, sprejemanja različnosti, različnih ljudi. Soočeni smo z vsem in vsemi. Lahko tudi vidimo, kaj se bo dogajalo z nami, ko bomo starejši. Kako se starejši počutijo. Zanimivo jih je poslušati. Ogromno znanja imajo, pa nimajo pravega sogovornika.

Kot so mi povedali, pomirjate paciente, včasih tudi osebje.

Pri tem delu pogosto uporabljam nežno pomirjujočo energijo. Včasih pa je treba tudi jasno reči, povejte, ali vam lahko pomagam, drugače grem najprej k tistim, ki želijo mojo podporo. Potem se hitro drugače odzivajo in mi rečejo, mogoče mi pa res lahko prinesete kozarec vode.

Skrbite za tiste paciente, ki so na hodnikih, ki čakajo na posteljo v UKCL ali nadaljnjo obravnavo?

Ja, sem na oddelku internistične prve pomoči. Slišim ogromno zanimivih življenjskih zgodb, imam kar srečo, da se mi ljudje odprejo. Pristopim tako, da se počutijo varne. Razumem, da so v stiski, ne govorim s povišanim tonom, ne s pretirano vznesenim tonom, če to ni primerno. Zelo prilagajam svoj pristop. Odziv je večinoma zelo pozitiven.

» **VAM POVEM, 90 % ODZIVOV JE POZITIVNIH IN SE ZAVEDAJO, DA SE J VSI TRUDIMO ZANJE. LJUDJE SO, ČEPRAV SO NEKATERI ČISTO SAMI, DRUGI RES SLABO, VČASIH SE NE MOREJO FIZIČNO PREMİKATI, POLNI HVALEŽNOSTI, DA JIH NEKDO POZDRAVI, OGOVORI, PONUDI KOZAREC VODE.**

V javnosti je podoba prevečkrat drugačna, običajno slišimo in beremo pritožbe zaradi čakanja in postelj na hodniku.

Ljudje tukaj so večinoma zelo pozitivni in tudi osebje doživlja pozitivno. Prepoznamo, da vsi delamo vse, kar je v naši moči. Ni toliko negativnih odzivov, komentarjev, o katerih beremo. Čisto nekaj drugega je od doma iz varnega zavetja komentirati, kot pa biti tukaj.

Vam povem, 90 % odzivov je pozitivnih in se zavedajo, da se j vsi trudimo zanje. Ljudje so, čeprav so nekateri čisto sami, drugi res slabo, včasih se ne morejo fizično premikati, polni hvaležnosti, da jih nekdo pozdravi, ogovori, ponudi kozarec vode.

Kaj vas je najbolj presenetilo?

Vsekakor me je najbolj presenetil pozitiven odnos bolnikov do osebja. Kako so ljudje hvaležni. En gospod je imel Parkinsonovo bolezen in je bil malo namrščen. Nisem razumela njegovega zdravstvenega stanja in sem ga prijazno vprašala, ali kaj potrebuje. Na prvo žogo je bil zelo strog, pa sem si mislila, nič mu ne mo-

rem pomagati, kaj naj se pogovarjam z njim. Potem pa sem si rekla, ne bom obsojala, še malo bom ostala tukaj. In sem ugotovila, da je imel krče v telesu. Obsojala sem, ker nisem razumela, kaj se tej osebi dogaja. Malo sem počakala, opustila svoja pričakovanja, medtem so krči popustili in gospod se je začel normalno pogovarjati. Izjemen sogovornik. Če bi se prepustila prvemu vtisu, pogovora ne bi bilo.

Pred očmi imam eno gospo, skromno, v slabem fizičnem stanju. Rekla mi je, da je hvaležna, da je sploh tu, da poskrbijo zanjo, da so vsi prijazni, in če jih prosi, ji pomagajo. En tak svetel žarek je bila. Zavedala se je svojega slabega stanja. Rekla je, lahko jamram, lahko pa pogledam, kaj je dobrega v tem – in sva se začeli smejati. Poglejte, tudi vas ne bi spoznala, če ne bi bila tukaj. To me je navdušilo, kako eni ljudje obrnejo svoj položaj.

Vi res znate ljudi navdušiti za prostovoljstvo.

Sicer vedno hitim, tečem, v življenju sem precej ambiciozna, nikoli ni dovolj, šele tu dobim pravo streznitev. Naši dosežki, lovljenje rokov, finančni in materialni uspehi, niso vse. Včasih nam vse pomeni človeški dotik, pogovor. Tukaj na IPP ni izumetničenosti, ni ti treba nikogar zabavati in biti nekaj, kar nisi. Čutita se pristnost in iskrenost.

V soboto me je en gospod vprašal, kaj mora biti v moji glavi, da to počnem. Pa sem si mislila, ne vem, tako dobro se počutim tukaj, da zdaj samo razmišljam, kako več tega vključiti v urnik. Zdaj si recimo v nedeljo popoldne, ko gledam televizijo, mislim, tukaj visim, drugje pa bi lahko bila koristna. Samo sebe sem bolj sprejela. Saj so tudi tukaj težke stvari, veliko novega je zame. Včasih je tudi negativna energija. Žalostno je recimo videti ljudi, kako so nekateri zanemarjeni, osamljeni. Takrat si samo mislim, kako naj to rešim. Vprašam, ali lahko kaj spremenim.

Enkrat je bila gneča, ogromno ljudi, slaba energija povsod. V sobi za oživljanje je bila ena oseba, ki ni preživela. Ko so peljali tisto osebo mimo, je nastala smrtna tišina, ljudje so se umirili, samo spogledovali so se. Takšni dogodki vse strezijo. ✕

» **ENKRAT JE BILA GNEČA, OGROMNO LJUDI, SLABA ENERGIJA POVŠOD. V SOBI ZA OŽIVLJANJE JE BILA ENA OSEBA, KI NI PREŽIVELA. KO SO PELJALI TISTO OSEBO MIMO, JE NASTALA SMRTNA TIŠINA, LJUDJE SO SE UMIRILI, SAMO SPOGLEDOVALI SO SE. TAKŠNI DOGODKI VSE STREZNIJO.**



Lahko prepleše celo noč

Ime: Sara Jurkas Omerzo

Organizacija, pri kateri prostovoljim:
Center za pomoč mladim (CPM)

Supermoči: Velika zaloga energije; psihološka znanja; lahko preplešem celo noč.

Šibka točka: Slovnične napake v SMS-ih. Ups!

Kako me prepoznati: Tudi če me ne vidiš, me slišiš (še posebej, ko me kaj zabava).

Kako priklicati mojo pomoč: Ti sam pokliči!

Za kaj se borim: Za ozaveščanje o duševnem zdravju in za promocijo skrbi zase in za druge.

Zakaj sem prostovoljec/prostovoljka:

- Ker je zabavno.
- Ker se ogromno (na)učim.
- Ker spodbuja mojo ustvarjalnost.
- Ker mi prostovoljstvo omogoča, da se razvijam in osebno rastem.
- Ker mi pomaga odkrivati moj ZAKAJ!



Da bi imelo čim več ljudi lepe novoletne praznike

Ime: Rok Šarič

Organizacija, pri kateri prostovoljim:
Zveza tabornikov Slovenije

Kako sem postal superjunak: Leta 2006, ko so me starši vpisali k tabornikom.

Supermoči: Smisel za načrtovanje, organiziranost, sočutje!

Moja šibka točka: Pogosta nezmožnost reči ne.

Kako me prepoznati: Rutka in kratki lasje.

Kako priklicati mojo pomoč: Piši mi na družabna omrežja in me povabi na kavo.

Za kaj se borim: Trenutno za to, da bo imelo v mojem kraju čim več ljudi lepe novoletne praznike.

Smeh, trenirka in pulover

Ime in priimek: Luka Vidmar

Organizacija, pri kateri prostovoljim:
Pgđ Dolnji Logatec, Rdeči križ Slovenije

Supermoči: Prva pomoč, gasilstvo, potapljanje na dah, smisel za humor.

Moja šibka točka: Humor v resnih situacijah lenoba, ko pride do učenja

Kako me prepoznati: Smeh, trenirka in pulover.

Kako priklicati mojo pomoč: Povabiti me na sparring MMA-ja.

Za kaj se borim: Za čim večjo vključenost mladih v prostovoljstvo in za pomoč starostnikom.



Razumevanje za ljudi v stiski

Ime: Unša Kočevan

Organizacija, pri kateri prostovoljim:
Rdeči križ Slovenije, Prostovoljno gasilsko društvo Vend, Dom upokojencev Vrhnika, Oratorij Vrhnika

Supermoči: Poznavanje prve pomoči, gasilstvo, pripravljanje drv za zimo, iznajdljivost.

Šibka točka: Sladkor, kupovanje knjig, ki jih ne preberem, skrb za sobne rože.

Kako me prepoznati: Glasen smeh, hitra vožnja s kolesom.

Kako priklicati mojo pomoč: Povabi me v hribe.

Za kaj se borim: Borim se za več pomoči in razumevanja za ljudi v stiski.

prostovoljec - jca m (o)

kdor pomaga po najboljših močeh,
verjame in dela dobro;
ima junaško srce

POKAŽITE SVOJE JUNAŠKO SRCE.
PROSTVOLJSKA DELA POIŠČITE NA
WWW.PROSTVOLJSTVO.ORG

POSTANI
JUNAK
NAŠEGA ČASA

Mojca Ivanušec

Zlata Guštin Brborović je v Hišo Sadeži družbe Metlika prišla prvič lansko leto aprila, ko je bila v sklopu Socialne aktivacije napotena na usposabljanje. Takoj ji je bilo všeč, kako razgibano in raznoliko je delo v večgeneracijskem centru, koliko različnih obiskovalcev pride in kako hitro mine čas, ko delaš z ljudmi. Po treh mesecih je spoznala, da si želi še naprej ostati v stiku s Slovensko filantropijo - HSD Metlika in nadaljevati kot prostovoljka.

Koliko časa ste že prostovoljka in kako najdete čas, ki ga posvečate pomoči drugim?

Prostovoljka sem postala avgusta 2022. Sedaj si ne predstavljam več svojega prostega časa brez vključnosti v aktivnost HSD Metlika. Kot brezposelna oseba si vsak dan prioriteten določim čas za desetletno deklico, za katero kot rejnica skrbim od njenega rojstva. Nato svoj čas namenim nalogam, ki sem jih prevzela kot prostovoljka, ali pa za obisk Hiše. Včasih je to dopoldan, največkrat pa zjutraj ali zvečer, ko grem prevzeti in deliti viške hrane. Skoraj ne mine dan, da se ne oglasim v HSD Metlika.

Kaj vse počnete v okviru prostovoljskega dela?

Kot prostovoljka sem vključena v projekt Hrano ljudem, ne smetem. Prevzemam viške hrane iz trgovine Spar in občasno, ko nadomeščam druge prostovoljce, iz Mercatorja. Hrano razdeljujem med uporabnike na njihove domove ali v HSD Metlika. Sodelujem pri izvedbi medgeneracijskih delavnic, na počitniških tabornih pri varstvu in animaciji otrok, pri pripravi aktivnosti v času dogodkov/festivalov in tako dalje.

Kaj vam to delo pomeni?

Prostovoljsko delo je moj način življenja. Starši in šole so me vzgajali, da se »dobro z dobrim vračam« in da »ima vsaka palica dva konca« in pregovora udejanjam preko prostovoljskega dela. Rada pomagam,

ker me to izpolnjuje. Nikoli niti ne razmišljam o tem, da sem prostovoljka, le obnašam se tako, kot mi narokuje srce. Ko nekaj storim, ne pričakujem plačila, nisem materialist, to delo mi predstavlja zadovoljstvo in zapolnitev prostega časa. Prostovoljno delo je moja potrditev, da sem koristna, spoštovana ...

Kako prostovoljsko delo vpliva na vas?

Prostovoljsko delo zelo pozitivno vpliva name. Preko prostovoljstva sem spoznala nove ljudi, ustvarila nova prijateljstva, počenjam stvari, ki jih nisem nikoli v življenju, naučila sem se nekaterih ročnih spretnosti, poizkušam novosti, spoznavam nove hobije, poslušam glasbo, ki je prej nisem, pogovarjam se o temah, ki me prej niso zanimale. Rada sem v družbi in delim z ljudmi, ki so potrebni pomoči.

S kakšnimi občutki prihajate na delo?

Na delo prihajam z veseljem, sproščeno, nikoli nisem v zadregi pred vodjo, ostalimi prostovoljci ali uporabniki. Organizacija je dobra, sproti se dogovarjamo, prilagajamo, vse teče brez nervoze. Odnosi so prijetni, nihče ne izvaja pritiska, večinoma so vsi prijazni. Zgodi se, da ima kdo slab dan, je nezadovoljen in kritični, godrnja ali se razjezi, v takih primerih znam ljudi umiriti, ker se lahko poistovetim z njimi in uspešno preusmerim pozornost drugim, velikokrat uporabim kakšen kompliment ali šalo, da situacija postane manj napeta ali celo smešna.

PROSTOVOLJSKO DELO JE MOJ NAČIN ŽIVLJENJA. STARŠI IN ŠOLE SO ME VZGAJALI, DA SE »DOBRO Z DOBRIM VRAČAM« IN DA »IMA VSAKA PALICA DVA KONCA« IN PREGOVORA UDEJANJAM PREKO PROSTOVOLJSKEGA DELA. RADA POMAGAM, KER ME TO IZPOLNJUJE.

Kakšen je vaš odnos z uporabniki?

Odnos z uporabniki je sproščen, tovariški in zaupljiv, z nikomer nimam težav. Vsakega posameznika jemljem

PREKO PROSTOVOLJSTVA SEM SPOZNALA NOVE LJUDI, USTVARILA NOVA PRIJATELJSTVA, POČENJAM STVARI, KI JIH NISEM NIKOLI V ŽIVLJENJU, NAUČILA SEM SE NEKATERIH ROČNIH SPRETNOSTI, POIZKUŠAM NOVOSTI, SPOZNAVAM NOVE HOBIJE, POSLUŠAM GLASBO, KI JE PREJ NISEM, POGOVARJAM SE O TEMAH, KI ME PREJ NISO ZANIMALE.

takšnega, kot je, z vsemi posebnostmi in napakami, ki jih ima, zato imam z vsemi dobre odnose.

Kako se uporabniki odzivajo na vaše delo?

To bi morali oni povedati. Če sodim po tem, da me pogrešajo, ko me ni, najbrž dobro delam in sem pozorna do njih. Mogoče pa njihovi nasmehi, ko me srečajo, povedo, da sem dobrodošla.

Opažate kakšne spremembe pri uporabnikih, odkar ste z njimi v stiku?

Nekateri uporabniki so postali bolj dostopni, odprti, začeli so se pogovarjati tudi o bolj osebnih zadevah.

Zakaj ostajate prostovoljka?

Več razlogov je. Najprej, ker mi je všeč, ker uživam v tem, ker sem to pristna jaz brez pretvarjanja in ker me to izpolnjuje kot osebo. Preko prostovoljstva me ljudje bolj cenijo in v tem dobim navdih za še več sodelovanja. Prostovoljka ostajam tudi zato, ker je Slovenska filantropija vzor mojih vrednot in mi je blizu.

Ostajam, ker sem zelo ponosna, ko me povabite na posebne dogodke (lanskoletna 30-letnica v Križankah, Veseli dan prostovoljstva) v Ljubljano. Takrat imam občutek, da imam posebno poslanstvo predstavljati dobro in nesebično delo v HSD in zastopati svojo Metliko. V posebno čast mi je tudi, da lahko s sabo pripeljem punčko, za katero skrbim, ker vem, da bo zaradi takšnih izkušenj šla po mojih stopinjah. X



IZKUŠNJE UPORABNIKOV

Ponovno na nogah

Imam status invalida, sem brez redne zaposlitve in brez pravih prijateljev, na katere bi se lahko obrnila v stiski. Doma živim s staršema, ki zaradi starosti fizično in psihično pešata, zato mi žal lahko pomagata manj kot nekoč. Pred dve leti sem bila maja in junija 2015 šest tednov v postelji. Ker si plačljive pomoči na domu ne morem privoščiti, sem se obrnila na Filantropijo, kjer ste mi ponudili prostovoljsko pomoč. Prostovoljki sta me tedensko obiskovali in me spremljali pri hoji. Tega ne bom nikoli pozabila. S pomočjo prostovoljcev sem se ponovno postavila na noge.

Že dve leti hodim s pomočjo palic, Filantropija pa mi nudi pomoč v obliki spremstva pri prevzemu humanitarnih paketov hrane. Omogoča mi tudi pogovore pri psihoterapevtki, ki dela v okviru njihovih programov. Zelo veliko mi pomeni tudi pomoč koordinatorke, ki vse to organizira, in gospoda, ki mi pomaga s spremstvom pri prevzemu hrane. Kadarkoli pomislim na ljudi, ki delate na Filantropiji, dobim veliko upanja in moči, da zmorem iti naprej. Zaradi vas sem spoznala, da ste na svetu tudi zelo dobri ljudje in da je življenje lahko tudi lepo, za kar vam en velik in iz srca hvala. Hvaležna sem vam za vso pomoč in podporo, ki mi jo nudite že dve leti.

Zahvala prostovoljcu

Enostavno ne najdem besed – kar je za mene nekaj novega, kako se vam naj zahvalim za pomoč oz. posredovanje. Gospod T., prostovoljec, s katerim ste me povezali in ga priporočili, je moj varuh, moj prijatelj in ne predstavljam si življenja brez njegovih obiskov, sprehodov, razgovorov, debat, skratka najinega druženja. V življenju še nisem srečala človeka, ki bi mu tako zaupala in ob katerem bi se tako dobro počutila. Po bolezni sem izgubila vso voljo do življenja, saj sem se počutila oropano za vse. Naenkrat sem se znašla na robu in izključena iz vsakdana. Sedaj napredujem tudi zdravstveno in sem vedno manj odvisna od zdravil in gibljivost je zadovoljiva (hodim brez palic). Bistveno pa je, da sem se tudi psihično pobrala in se zopet veselim vsakega dneva! Za vse gre zahvala T. in vam.

UPORABNICA MIRTA

Učne težave

Moje ime je Sara. Stara sem 14 let, obiskujem osmi razred in imam učne težave pri angleščini. Sem precej sramežljivo dekle in mi je nerodno, ko moram v razredu odgovoriti na vprašanje ali brati, saj me skrbi, da besed ne bom pravilno izgovorila.

Že tretje leto mi pri učenju angleškega jezika pomagajo prostovoljke Slovenske filantropije. Moje prostovoljke so zelo zabavne, med učenjem angleščine pa sem zato sproščena in se tako lažje učim ter si zapomnim učno snov. Veliko mi pomeni to, da mi povedo, da ni nič takega, če se zmotim pri izgovorjavi in me pohvalijo za moj trud.

Vsem vrstnikom, ki imajo učne težave, priporočam prostovoljsko pomoč. Meni zelo pomaga, obenem pa so prostovoljke zelo srčne in zabavne, tako da je učenje postalo prijetno.

UPORABNICA SARA

DOBRO SE POČUTIM, KER SE TUDI DRUGI POČUTIJO DOBRO

Vesna Strlič

Lina Buršič je stara 21 let in prihaja iz Krškega. Trenutno zaključuje dodiplomski študij iz psihologije na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Že od nekdaj rada dela z mladimi: začela je z učenjem plezanja, potem je bila prostovoljka na poletnem letovanju v okviru Zveze prijateljev mladine, pomagala je kot prostovoljka v Mladinskem centru Brežice in bila vključena v nekaj projektov. Preko faksa je dobila priložnost, da se vključi v Mlade Zmaje, kjer deluje kot prostovoljka, poleg tega je aktivna članica in podpredsednica društva študentov psihologije Slovenije, pa tudi soustanoviteljica zasebnega Zavoda za Zvezde, preko katerega izvaja psihološke delavnice za mlade. V prostem času rada pleza in plezanja uči tudi otroke.

» RADA SEM V OPORO DRUGIM LJUDEM IN LEPO JE, KO DOBIŠ POVRATNO INFORMACIJO OD OSEBE O TEM, DA SE PO VAJINEM POGOVORU RES POČUTI BOLJE ALI PA DA JI JE ZATO MALO LAŽJE. VČASIH JE LAHKO TO PROSTOVOLJSKO DELO TUDI TEŽKO, AMPAK IMAM RES SUPER SOCIALNO OPORO, KI MI JO NUDI ORGANIZACIJA. IMAM OBČUTEK, DA ČE KAJ RABIM, SE RESNIČNO LAHKO OBRNEM NANJE.

Kako se je prostovoljstvo začelo zate?

V to so me potegnili prijatelji oziroma so me kar navdušili za to. Preko njih sem spoznala, da je to področje zelo močno v našem kraju, je zelo razvito in se že vrsto let izvaja. Pritegnilo me je, ker sem videla, koliko to ljudem da, koliko dobrih izkušenj imajo in kako se preko tega med seboj povežejo. Moja prva prostovoljska izkušnja je bilo letovanje za otroke iz socialno ogroženih družin ali pa z zdravstvenimi težavami. Takrat sem bila stara 18 ali 19 let in sem se prvič pridružila kot pomočnica spremljevalcem. Zame je bila to super izkušnja, bila sem z otroki in jih spremljala. Potem pa me je vleklo še drugam.

Kaj zdaj počneš kot prostovoljka?

Trenutno sem prostovoljka v spletni svetovalnici Mladih zmajev, kjer na način »peer to peer« nudimo psihosocialno podporo mladim. Gre za obliko razbremenilnega pogovora, kar ni terapija, je pa psihosocialno svetovanje. Je delo z mladimi, vse od najstnikov do mladostnikov. To poteka preko Discorda, kjer imajo Mladi Zmaji DigiMC, digitalni mladinski center, in poteka tekstovno ali pa preko glasovnih sporočil. Razpisane imamo termine svetovalnice, ki so nekajkrat na teden, vendar lahko uporabniki kadarkoli pišejo in mi jim odgovorimo na vprašanja, ki jih postavljajo v povezavi z duševnim zdravjem ali pa nekimi stiskami in se na to odzivamo. Tako od nas dobijo podporo, na voljo smo jim za pogovor. Takšno prostovoljstvo lahko opravljamo študenti_ke psihologije ali sorodne smeri. Vsi pa smo pod mentorstvom, ki nam ga nudi psihosocialna svetovalka, ki pa je zaposlena strokovna delavka.

Kaj ti prostovoljstvo pomeni?

Že od samega začetka se mi je to zdelo odlična izkušnja, da s svojim znanjem pridem tudi v prakso. Pa da pridem v stik s svetovanjem, ki ga drugače v okviru študentskega dela ne moreš opravljati. Zato je to zame super izkušnja, ker si pa v tem procesu pod mentorskim nadzorom in na voljo so ti tudi izobraževanja, podpora. Lahko se udeležujemo intervizij in se na ta način razbremenimo. Mi pa tudi razbremenimo druge, kar je res super izkušnja. In lepo je imeti ali pa dobiti ta občutek, da se nekdo zaradi tebe bolje počuti. Pa imam se tudi fino. Prinaša mi veliko zabave in sproščenosti. Popestri mi dneve.

Kako se počutiš, ko opravljaš prostovoljsko delo?

Prostovoljstvo me izpopolnjuje. Rada sem v oporo drugim ljudem in lepo je, ko dobiš povratno informacijo od osebe o tem, da se po vajinem pogovoru res počuti bolje ali pa da ji je zato malo lažje. Včasih je lahko to prostovoljsko delo tudi težko, ampak imam res super socialno oporo, ki mi jo nudi organizacija. Imam občutek, da če kaj rabim, se resnično lahko obrnem nanje.

Kaj prostovoljstvo prinaša v tvoje življenje?

To, da lahko izpolnjujem svoje poslanstvo, pridobivam nova znanja in kompetence, razvijam tudi svoje veščine, ki mi bodo pomagale kasneje v življenju. Ves ta stik z ljudmi in različne situacije, v katere si postavljen, mi dajejo veliko fleksibilnosti, pa predvsem to, da se v teh situacijah znajdeš in znaš poiskati informacije. Zdi se mi, da tako rastem – tako osebnostno kot tudi strokovno. V organizaciji pa se tudi povezujem z drugimi ljudmi in mi to veliko pomeni. Dobro se počutim, ker se tudi drugi počutijo dobro.

» VES TA STIK Z LJUDMI IN RAZLIČNE SITUACIJE, V KATERE SI DAN, MI DAJEJO VELIKO FLEKSIBILNOSTI, PA PREDVSEM TO, DA SE V TEH SITUACIJAH ZNAJDEŠ IN ZNAŠ POISKATI INFORMACIJE. ZDI SE MI, DA TAKO RASTEM – TAKO OSEBNOSTNO KOT TUDI STROKOVNO.



» NAJVEČ MI VEDNO POMENIJO NASMEJANI OBRAZI IN LEPE POVRATNE INFORMACIJE. DA SI LAHKO NA KONCU REČEM: »O, DELAM DOBRO IN DELAM DOBRO ZA DOBRO DRUGIH.«

Bi podelila kakšen dober prostovoljski trenutek, nekaj, kar se ti je vtisnilo v spomin?

Največ mi vedno pomenijo nasmejani obrazi in lepe povratne informacije. Da si lahko na koncu rečem: »O, delam dobro in delam dobro za dobro drugih.« Tudi veliko mi pomeni povratna informacija s strani mojih mentorjev ali pa ko srečaš nekoga, s katerim si bil kot prostovoljec ...

Ali na sebi opažaš spremembe, odkar si prostovoljka?

Veliko bolj sem prilagodljiva. Stvari lažje pogledam z različnih zornih kotov in situacije skušam razumeti širše. Bolj sprejemam in sem sočutna. Izboljšala sem svoje komunikacijske spretnosti, pa še marsikaj drugega. In tudi jaz sem skozi prostovoljstvo razvila neke strategije za soočanje s težjimi situacijami ter mislim, da jih znam bolje predelati. X