

31/05/2021 09:17, aktualizacja: 17/06/2021 09:40 | Zamieścił: Mirosław Oleksiak

Moda na pomaganie



Autor: fot. arch. No Bell

Poczucie spełnienia i akceptacji, a także ochrona przed stresem. Korzyści z akcji pomocy czerpią nie tylko potrzebujący, ale także wolontariusze.

Chętnie bezinteresownie pomagamy innym? Można powiedzieć, że coraz chętniej, choć niestety ciągle daleko nam do krajów zachodnich. W Polsce, jak wynika ze statystyk, co dziesiąty mieszkaniec udziela się społecznie. W Europie prym pod tym względem wiedzie Norwegia

Marta Gumkowska, Zespół badawczy Stowarzyszenia Klon/Jawor, 12 lipca 2017 r., ngo.pl1

Badania pokazują, że pomoc innym staje się coraz bardziej modna, szczególnie wśród młodych. Z danych GUS wynika, że w 2015 r. osoby w wieku powyżej 15 lat poświęciły pracy wolontariackiej około 1 mld godzin. Czy wolontariat to potrzeba serca, czy raczej współczesny trend? Według przewodniczącego sejmikowej Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej **Piotra Kandyby**, wolontariat to ważna część życia dla licznej grupy Mazowszan, także dla niego.

– Sam, w miarę możliwości, włączam się w różnego rodzaju akcje pomocowe. Jest we mnie chęć podzielenia się z innymi energią, uśmiechem, uczynienia kogoś szczęśliwym. To powoduje u mnie rozwój osobisty, samozadowolenie i przyjemność, że komuś podałem rękę – zapewnia. I dodaje – Przez pryzmat osoby potrzebującej doceniam swoje zdrowie i wiek. Zawsze kiedyś mogę być w podobnej sytuacji i potrzebować pomocy. Zapewne wielu wolontariuszy myśli podobnie – zauważa radny.

Podzielić się... czasem i sobą

Wolontariuszem może zostać każdy, kto ma chęć do działania. Tylko jak w zabieganym współczesnym świecie znaleźć czas dla innych? Psycholog **Zbigniew Michalczyk** przyznaje, że w pędzie gubimy uważność na drugiego człowieka.

– Dzisiejsze społeczeństwo staje się coraz bardziej konsumpcyjne, wręcz hedonistyczne, pędzimy za dobrami materialnymi. Z każdej strony napływają do nas bodźce, które niejako pchają nas w stronę „mieć”, a nie „być”. Warto jednak się zatrzymać, dostrzec, że wokół nas są inni ludzie. Każdy z nas w różnym wieku może mieć taki okres w życiu, że będzie

potrzebował drugiego człowieka – podkreśla.

Jak zaznacza ekspert Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii, wolontariat jest ludziom potrzebny i może stać się sposobem na spojrzenie na świat z innej niż własna perspektywy. Choć często jest kojarzony z poświęcaniem się, to, jak mówi psycholog, zaangażowanie w taką bezinteresowną pracę na rzecz innych przynosi same korzyści.

– Zapewniamy sobie naturalne poczucie spełnienia i samorealizacji. Kto z nas nie lubi czuć się akceptowany? – pyta retorycznie. – Ponadto stały kontakt z ludźmi pomaga rozwijać naturalny system wsparcia, który jest doskonałą ochroną przed stresem – zaznacza. – Przekonuje, że bezinteresowna pomoc niesie korzyści i dla niosącego, i dla przyjmującego wsparcie. Pokazuje też, szczególnie młodemu pokoleniu, jak aktywnie wykorzystać swój potencjał, a co najważniejsze, uczy, że nie wszystko da się kupić.

Witaj w globalnej wiosce

Julia Biernacka, radna Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego przekonuje, że w dzisiejszym zglobalizowanym świecie jest miejsce na wolontariat młodych. Co więcej, ta globalizacja może nawet pomagać w jego organizacji.

– Obecnie wolontariat to nie tylko zbieranie żywności w sklepach czy spędzanie czasu z samotnymi. Dzisiaj wolontariaty mają o wiele szerszą ofertę i obejmują praktycznie każdą dziedzinę życia. Wystarczy tylko poszukać, aby znaleźć coś dla siebie – zapewnia.

O tym, że młodzież chce się czuć potrzebna, przekonuje też młodzieżowy radny **Jakub Al-Darawsheh**.

– Widzimy, że młodzi pragną brać udział w cyklicznych akcjach charytatywnych. Jednak wielu z nich nie wie, w jaki sposób rozpocząć działania. Odpowiedzią na ten problem jest zorganizowany przez młodzieżowych radnych webinar. Podczas spotkania online wraz z zaproszonymi ekspertami, m.in. z Mazowieckiego Centrum Wolontariatu, podzieliliśmy się doświadczeniami i wskazówkami, w jaki sposób zaangażować się w akcje charytatywne. Wierzimy, że każdy z nas może pomóc drugiemu człowiekowi niezależnie od wieku czy umiejętności – tłumaczy.

Zgadza się z tym Zbigniew Michalczyk, choć zwraca uwagę na to, że każdy ma inne źródła motywacji, by pomagać innym.

– Jeśli chodzi o młodzież, to myślę, że im więcej spróbuje pracy w formie wolontariatu, tym lepiej. Działalność społeczna pomaga im lepiej poznać świat, w którym dorastają. A okres dorastania to czas poszukiwania życiowej drogi, próbowania różnych form aktywności, żeby móc odpowiedzieć sobie na pytanie, na ile to jest moje, na ile tego chcę. Wolontariat to niezwykle cenne doświadczenie, także na przyszłość, pomocne w budowaniu kariery zawodowej – zaznacza.

Rzeczywiście, coraz częściej słychać głosy, że doświadczeniem w wolontariacie warto „pochwalić” się wpisem ... do życiorysu.

– Wiele osób uczestniczy w wolontariacie tylko ze względu na możliwość wpisania tego faktu do CV. Jednak takie osoby wybierają te najbardziej popularne i oczywiste oferty wolontariatu, które też są bardzo potrzebne – podkreśla Julia Biernacka. Tego samego zdania jest psycholog, jednak zdecydowanie podkreśla, że w takiej aktywności liczy się rzeczywista postawa.

Przezwyciężyć strach

Bez mazowieckich wolontariuszy ciężko byłoby wyobrazić sobie życie w trudnym czasie pandemii. Pomimo obawy przed zakażeniem, taka ekstremalna sytuacja była impulsem do podjęcia wielu prospołecznych działań. Do włączania się w akcje pomocowe aktywnie zachęcali m.in. radni z Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

– Na początku pandemii pomagaliśmy m.in. w zbiórce używanego sprzętu komputerowego dla potrzebujących uczniów, niektórzy szyli też maseczki – zaznacza Jakub Al-Darawsheh.

Teraz radni realizują program promujący młodzieżowych wolontariuszy z województwa.

– Każdy człowiek, który niesie pomoc, powinien zostać wyróżniony, dlatego pokazujemy w naszych mediach społecznościowych takie wartościowe postawy – wyjaśnia.

Ostatni rok to był czas, kiedy mogliśmy się zatrzymać i przemyśleć wiele spraw. Uświadomiliśmy sobie, jak ważna jest pomoc innych i jak ważny jest drugi człowiek.

– Zaczęliśmy się też bardziej troszczyć o tych, którzy są nam szczególnie bliscy, ale też o osoby potrzebujące. Widać to w liczbie organizowanych akcji pomocowych. Chociaż ludziom często niepotrzebne były żadne akcje, wiele się przecież słyszało o pomocy sąsiedzkiej, z czystego serca i dobrej woli – przekonuje Julia Biernacka.

Mazowieccy wolontariusze reagowali na bieżąco tam, gdzie było potrzebne wsparcie.

– Ich pomoc w dobie COVID-19 była nieoceniona. To dla uhonorowania ich pracy stworzyliśmy w X edycji konkursu „Mazowieckie Barwy Wolontariatu” kategorię „Wolontariat w czasie pandemii”. Jestem pełen uznania dla ich inicjatyw. Mam nadzieję, że będą inspiracją dla innych w krzewieniu idei wolontariatu w regionie – zaznacza marszałek **Adam Struzik**.

„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

Te słowa Beniamina Franklina – motto Akademii Seniora działającej przy Muzeum Niepodległości w Warszawie – znalazły dobitnie odzwierciedlenie w okresie pandemii w działaniach podejmowanych przez seniorów.

– Nikt przecież nie powiedział, że zaangażowanie w działalność prospołeczną jest zarezerwowane tylko dla młodych – podkreśla **Teresa Kołakowska**, inicjatorka i koordynatorka akademii, która pod swoimi skrzydłami ma 68 studentów.

Pełna pasji i zaangażowania seniorka z energią opowiada o podejmowanych działaniach.

– Akademia Seniora aktywnie uczestniczyła m.in. w zbiórkach maskotek przekazywanych do Centrum Zdrowia Dziecka, szyliśmy maseczki, które trafiły do powstańców, weteranów wojennych, żołnierzy AK. Wszyscy to robili, więc nie było to niezwykle – opowiada.

W tym trudnym czasie zrodził się też pomysł pomagania sobie nawzajem.

– Każdy z nas był jednocześnie, w zależności od sytuacji, albo wolontariuszem, albo osobą przyjmującą pomoc. Reagowaliśmy na wzajemne potrzeby. Ktoś potrzebował, by zawieźć go do lekarza, ktoś inny – zrobić zakupy. Wiedziałam, kto jest w dobrej formie, mieszka w danej okolicy, ma auto i może pomóc. Zatrudnialiśmy swoje dzieci i wnuki. Taka międzypokoleniowa pomoc najbardziej mi się podoba – relacjonuje seniorka.

Uważa, że łatwiej jest przyjmować pomoc od innych, jeśli samemu się pomaga.

– To jest najwyższy sens tych naszych działań – podkreśla Teresa Kołakowska. Dodaje, że Muzeum Niepodległości jest niezwykle gościnnym gospodarzem. – Jesteśmy wdzięczni, że placówka nas przygarnęła.

Seniorzy włączyli się też w muzealne projekty, jak m.in. opieka nad zwiedzającymi Cytadelę w ramach programu „Kultura 50+” czy ostatnia Noc Muzeów.

Koordynatorka akademii dodaje, że szczególnie ważne, zwłaszcza dla samotnych, było to, że mieli dzięki działaniom z kim porozmawiać. Seniorzy to grupa, która ze względu na trwającą pandemię i przedłużającą się izolację społeczną jest szczególnie dotknięta problemem samotności. Konsekwencją może być pogorszenie kondycji psychicznej. Warto tu wspomnieć m.in. o cennej inicjatywie, którą stworzyło dla swoich mieszkańców miasto Zielonka wraz z Fundacją ADRA Polska. GrupaWsparcia.pl to platforma pomocy online dla osób poszukujących wsparcia psychologicznego. Można tu skorzystać bezpłatnie i bezpiecznie z pomocy doświadczonego psychoterapeuty. Dla ułatwienia korzystania z portalu dla mieszkańców 60+ uruchomiona została specjalna infolinia 790 796 718.

Nobellowski duch

Miejsce, gdzie uczymy się właściwych postaw względem innych, zdaniem Zbigniewa Michalczyka powinny być rodzina i szkoła. Urzeczywistnienie pomysłu na szkolny wolontariat znakomicie sprawdza się m.in. w codzienności i innowacyjnych działaniach wyjątkowej społeczności No Bell z Konstancina-Jeziorny, laureata X edycji konkursu „Mazowieckie Barwy Wolontariatu” w kategorii wolontariat grupowy. Tworzą ją uczniowie, rodzice oraz nauczyciele, którzy od lat angażują się w różne formy pomocy potrzebującym. „Szpic pozwala ujść z życiem”, „Dzień życzliwości”, „Chojnka marzeń” to sztandarowe akcje, które regularnie są organizowane przez szkolną społeczność. W No Bell stałym elementem programu edukacyjnego jest Akademia Charakterów, która zakłada długotrwałe zaangażowanie społeczne na rzecz drugiej osoby, ochrony środowiska, społeczeństwa obywatelskiego i społeczności szkolnej.

– W No Bell stawiamy na rozwój osobisty uczniów. Dla nas ważne jest, jakim człowiekiem będzie nasz absolwent, a nie tylko jaką wiedzę wyniesie ze szkoły. Nasz absolwent jest świadomy swojego wpływu na otoczenie, zna wspólnotę, w której żyje – różnicowanie grup społecznych i ich potrzeby oraz zjawiska w niej zachodzące – opowiada **Magdalena Urban**, kierownik projektów w działającej przy szkole Fundacji Ludzi Otwartej Wyobraźni FLOW.

Jak podkreśla, robiąc coś na rzecz innych, młodzież zapewnia sobie naturalne poczucie spełnienia i własnej wartości. Wiele akcji pomocowych realizowanych jest międzypokoleniowymi siłami.

– Każda grupa wnosi coś od siebie, bo każda ma własną perspektywę spojrzenia na działanie, problem czy potrzebę społeczną – zaznacza nobellowski rodzic.

Przykładem wspólnego projektu jest „Dzień Życzliwości”, podczas którego młodzież rejestruje potencjalnych dawców szpiku kostnego i przeprowadza zbiórkę pieniędzy na cele związane z dawką lub transfuzjologią.

– Nauczyciele i uczniowie prowadzą niezwykle emocjonującą licytację przedmiotów wykonanych przez całą społeczność szkolną. Do tej pory pod młotek poszły pięknie wyszywane torby płócienne, zupełnie szalone bombki choinkowe wyczarowane z tak nieoczywistych rzeczy, jak np. łańcuch rowerowy, a także obrazy – prawdziwe dzieła sztuki, biżuteria domowej roboty, pyszne wypieki, lampka z samochodowego kołpaka i mnóstwo innych nieoczywistych przedmiotów, które dzięki kreatywności i fantazji otrzymały nowe życie, tchnięte nobellowskim duchem – relacjonuje.

Dochód z tych wydarzeń przeznaczony został na zakup sprzętu ratującego życie dla Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie.

Przed nami czas letniego wypoczynku. Jak podkreśla młodzieżowy radny Jakub Al-Darawsheh wolontariat może stać się doskonałą alternatywą dla spędzania wolnego czasu. Oferty dla wolontariuszy znajdziemy m.in. www.ngo.pl.

Motywacje wolontariuszy

- pomoc innym;
- robienie ciekawych rzeczy;
- poznanie osób, nowe kontakty;
- zdobycie doświadczenia zawodowego;
- sposób spędzania wolnego czasu;
- samorealizacja.

MIĘDZYPOKOLENIOWA POMOC sprzyja budowaniu autentycznej więzi i relacji – podkreśla **Teresa Kołakowska**.

„Podstawową cechą, która odróżnia wolontariusza od pracownika płatnego, jest motywacja, wolna od potrzeby zarabiania pieniędzy i

innych życiowych konieczności”.

„Wolontariat jest niezbędny, pomagamy wielu ludziom, dzięki czemu mamy satysfakcję, lepsze samopoczucie, więcej wiary w siebie i po prostu poczucie, że jesteśmy komuś potrzebni i robimy coś pożytecznego. Czasem też chcemy zdobyć doświadczenie”.

Źródło: „Wolontariat wczoraj i dziś. Podstawy prawne wolontariatu. Rola empatii i siła motywacji w wolontariacie”, autor Dorota Zając, wyd. Instytut Badań nad Demokracją i Studium Prawa Europejskiego, Warszawa.

Wolontariusz to osoba, która dobrowolnie i bez wynagrodzenia wykonuje pracę na rzecz organizacji pozarządowych i kościelnych, instytucji organów administracji publicznej i jednostek podległych tym organom lub przez nie nadzorowanych. Chcesz dowiedzieć się jak zostać wolontariuszem/wolontariuszką? Zajrzyj do poradnika dostępnego na Portalu organizacji pozarządowych ngo.pl

Źródło: ngo.pl

Barwy wolontariatu

Wśród najmłodszych osób popularny jest **wolontariat akcyjny** — udział w zbiórkach, pomoc przy dużych akcjach charytatywnych. Inną formą jest **pomoc krótkookresowa**, np. przy letnich czy zimowych inicjatywach wakacyjnych organizowanych dla dzieci, olimpiadach sportowych czy mistrzostwach. Jest jeszcze **wolontariat długookresowy**, który może polegać np. na pomocy w lokalnym domu dziecka, hospicjum, świetlicy, schronisku dla zwierząt. To bardzo często pomoc w miejscu, blisko którego mieszkamy.

Aby promować takie działania, ale i samych wolontariuszy, urząd marszałkowski organizuje konkurs „Mazowieckie Barwy Wolontariatu”. To regionalny etap ogólnopolskiego konkursu „Barwy Wolontariatu”, którego organizatorem jest Sieć Centrów Wolontariatu w Polsce.

CZY WIESZ, ŻE...

Jednym z pierwszych ludzi, którzy pojmowali wolontariat we współczesnym znaczeniu, był szwajcarski pacyfista Pierre Ceresole.

W 1993 r. powstało w Warszawie Centrum Wolontariatu — pierwsza tego typu placówka w Polsce.

Opinie:

Zbigniew Michalczyk, psycholog

Współczesny wolontariat należy podzielić na dwa obszary. Jeden, wpisujący się w konsumpcyjne nastawienie do życia, szczególnie wśród młodych ludzi, kiedy ich aktywność na tym polu jest moderowana przez różne wymogi, progi punktowe. Drugi, związany z darem serca, emocjami i prawdziwą wewnętrzną potrzebą pomagania drugiemu człowiekowi, bez spełniania powinności, oczekiwań, w kontrze do podążania za punktami czy innymi gratyfikacjami.

Adam Struzik, marszałek województwa mazowieckiego

Często odsuwamy od siebie rzeczy nieprzyjemne i trudne, myśląc, że nas nie dotyczą. Zapominamy o tych najważniejszych i najprostszych – empatii czy zwykłej życzliwości dla innych. Tymczasem są wokół nas ludzie, którzy to doskonale rozumieją, mało tego – potrafią wcielić to w życie. Jestem pełen uznania dla tych, które np. pomagają w hospicjach, szpitalach czy domach dziecka. To przejaw nie tylko wielkiego serca, ale i olbrzymiej dojrzałości i wewnętrznej siły. Szczególnie cenna, w zasadzie bezcenna, okazała się

pomoc wolontariuszy w okresie pandemii. Dzielili się swoim czasem, umiejętnościami, pomocną dłońią i uśmiechem. Jako samorząd Mazowska takie postawy zauważamy, doceniamy i nagradzamy.

W ramach Akademii Charakterów działającej w No Bell każdy uczeń włącza się w działania wolontariackie. Wpisują się w to również korepetycje.



fot. arch. No Bell

Teresa Kołakowska, inicjatorka i koordynatorka Akademii Seniora działającej przy Muzeum Niepodległości w Warszawie, f



ot. Tadeusz Stani

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl