

MUNI
POMÁHÁ

manuál dobrovolníka

Vítej v #MUNIPOMAHA! Jsme moc rádi, že jsi se rozhodl/a pomoci nám pomáhat. Protože nám záleží na tom, aby ses při dobrovolnictví cítil/a dobře, jsou v manuálu, který právě čteš, shrnuta nejen doporučení týkající se vykonávání dobrovolnické činnosti jako takové, ale i postupy, jak pečovat o své duševní zdraví.

Proč?

Ještě, než začneš, měl/a by ses jako první zeptat sám/sama sebe, kde a jak bys chtěl/a pomáhat. Zkus si odpovědět v duchu: jaké jsou důvody, proč ses do dobrovolnické činnosti pustil/a? Možná:

- chceš zlepšit prostředí, ve kterém žiješ,
- chceš poznat nové lidi nebo zažít něco nového,
- chceš být šťastnější a zdravější (bez nadsázky),
- chceš najít způsob, jak trávit svůj volný čas smysluplně,
- chceš dělat něco, v čem jsi dobrý, nebo se naopak rozvíjet,
- chceš se podílet na změně.

Možná se ptáš, proč je důležité znát svoji motivaci? Chtěli bychom, abys konkrétní dobrovolnickou činnost vykonával/a proto, že sám/sama chceš. Pokud budeš znát své proč, bude pro tebe jednodušší najít to, co ti bude sedět a do života ti něco pozitivního přinese. Dobré je se ještě před začátkem taky sám sebe zeptat, kolik energie a času jsi ochoten dobrovolničením strávit.

A jen správně zvolená dobrovolnická aktivita tě nevyčerpá, ale naopak tě osvěží a obohatí. Dobrovolnictví by přeci nemělo být dalším úkolem, který na tebe zbytečně tlačí a stresuje tě.

Před začátkem první dobrovolnické činnosti ti doporučujeme projít Dobrovolnické desatero a Kodex dobrovolníka, oba dokumenty spolu s dalšími užitečnými dokumenty najdeš na našem webu www.munipomaha.cz

Jak jsi na tom?

Situace kolem tvé dobrovolnické aktivity se může v průběhu času změnit stejně jako i tvé postoje a hodnoty. Proto je důležité se čas od času zastavit a zamyslet se, kam až jsi s dobrovolnictvím došel/došla a zda je všechno v pořádku. Zkus si udělat chvíli čas a napiš odpověď pod následující otázky:

- Jakou roli hraje dobrovolnictví v mém životě?
- Co od dobrovolnictví právě teď očekávám?
- Co mi dobrovolnictví přináší?
- Ještě pořád to dělám, protože chci?
- Jak poznám, že už toho je moc?
- Co mě na tom frustruje?
- Dá se to nějak změnit?
- Naplňuje mě činnost, kterou vykonávám?

Pokud si aktivitu neužíváš, zeptej se sám sebe: Je to typem dané činnosti? Nebo lidmi, se kterými pracuješ? Je na tebe práce moc těžká? Nebo je to jen tím, že je pro tebe celá situace nová? Díky analýze si můžeš uvědomit, co ti na aktuální podobě dobrovolnictví vyhovuje, co ne a jak se posunout dál. Neváhej se tak k tomuto dotazníku kdykoli v průběhu tvé dobrovolnické činnosti vrátit!

Péče o duševní zdraví

Není tajemstvím, že dobrovolnická činnost prospívá tvému fyzickému a zejména duševnímu zdraví. Odborníci z oblasti pozitivní psychologie se shodují, že dobrovolnictví poměrně rapidně zlepšuje kvalitu tvého života, a to dokonce i z dlouhodobého hlediska! I přese všechny pozitivní dopady na tvou pohodu a well-being tě ale možná potkají nástrahy, o kterých je dobré vědět, aby se z dobrovolnictví nestala zátěž. Někdy jsou s dobrovolnictvím spojeny různé nepříjemné pocity, které zde nyní stručně představíme, abychom tě podpořili v takové formě pomoci, která ti bude více dávat, než brát.

Pocit, že něco neděláš dost dobře

Máš pocit, že tvůj výkon v dobrovolnické činnosti není perfektní? Že bys měl/a možná trochu víc obětovat/dělat/poslouchat/pomáhat? Nebo se do dobrovolnické činnosti nutíš, protože pomáhá spousta tvých přátel, a ty nechceš vypadat „blbě“?

Dobrovolnictví není o výkonu. Tvůj výkon nemusí být perfektní, a dokonce do toho ani nemusíš dát vše, co umíš. Je v pořádku do toho dát jen právě tolik, kolik sám/sama chceš a na co máš zrovna náladu nebo sílu. Nemusíš se zavazovat k něčemu, co nechceš dělat – ani proto, že je to právě „in“ nebo máš pocit, že bys „měl/a dělat dobro“. Nepodléhej sociálnímu tlaku a dělej jen to, co je příjemné tobě! Jakákoliv forma a intenzita pomoci má smysl.

Výčitky, že pečuješ nejdřív o sebe

Trápí tě pomyslení, že zatímco někdo potřebuje tvou pomoc, ty se radši pořádně vyspíš nebo si v klidu dojdeš na oběd? Cítíš se jako sobec, když odmítneš pomáhat v jediný den volna, který po dlouhé době máš? Cítíš se provinile, protože přerušuješ dobrovolnickou činnost „jen proto, že se poslední dobou cítíš víc vyčerpaný a máš hodně své práce?“

Víš, kdo je na prvním místě v jakékoli krizové situaci? TY a jen TY. Pečuj hlavně o svoje potřeby. Je v pořádku mít zájem nejdřív o sebe a až potom o druhé, ne výrazně na svůj úkor. Naopak, dobrovolník, který je v pohodě, obvykle dělá svou činnost lépe a má k ní lepší vztah. Nastav si své hranice. Nezapomeň ani na odpočinek a myslí na to, že by ti měl zůstat i čas pro sebe!

Syndrom vyhoření

Pro úplnost tohoto manuálu, a protože nám na tvém duševním zdraví záleží, dodáváme i informace o tolik skloňovaném syndromu, který se často objevuje u pomáhajících profesí, ale časem se s ním může potýkat jakýkoli pracující.

Syndrom vyhoření se obvykle dostavuje po dlouhodobých pocitech přílišné pracovní vytíženosti bez dostatečné regenerace a po obdobích přetrvávajícího zvýšeného stresu. Může se projevovat nespavostí, pocitem, že všechno ztratilo smysl, ale také vyčerpáním. Pokud tě tohle potká, dej si na chvíli pauzu. Najdi si čas na vztahy, které jsou pro tebe uspokojivé. Svěř se někomu blízkému. Začni se znovu věnovat svým koníčkům. Kontaktuj vedoucího Dobrovolnického centra a zažádej o psychologickou podporu. Jsme tu pro tebe! Důležité je učinit první krok co nejdříve. Více najdeš na webu www.munipomaha.cz, kde si můžeš vyplnit i self-check list.

Všechny výše uvedené rady a kroky k tvé duševní pohodě je důležité vzít si k srdci i na začátku dobrovolnické činnosti, a to z preventivních důvodů. Jen tak si udržíš čistou hlavu a dlouhodobou radost z aktivit, které vykonáváš. Jsme rádi, že pomáháš druhým, a proto pomáháme my tobě.

Přejeme ti příjemné dobrovolnictví!

Za tým dobrovolnického centra MUNI POMÁHÁ
Barbora Hauserová

M U N I
P O M Á H Á