

Usmernenia pre medzigeneračné dobrovoľníctvo

Na základe dobrovoľníckych aktivít spojených so seniormi môžeme rozlíšiť dve hlavné kategórie dobrovoľníckej práce:

- Dobrovoľnícka práca seniorov
- Dobrovoľnícka práca pre starších občanov

Kľúčové aspekty pre úspešnú realizáciu medzigeneračných dobrovoľníckych aktivít

Pri vytváraní medzigeneračného programu je potrebné vziať do úvahy niektoré praktické požiadavky. Na zabezpečenie profesionálnej spolupráce medzi organizáciou a dobrovoľníkmi sa navrhuje niekoľko nasledujúcich krokov:

- prítomnosť koordinátora dobrovoľníkov v organizácii;
- realizáciu úvodného rozhovoru s dobrovoľníkmi;
- ciele školenia pre dobrovoľníkov;
- písomná zmluva s dobrovoľníkom;
- existencia popisu práce dobrovoľníka a povedomie o ňom zo strany dobrovoľníkov;
- vyžiadanie si referencií od dobrovoľníka (nepovinné);
- existencia manuálu, príručky, etického kódexu pre dobrovoľníkov;
- možnosť získať podporu, radu, dohľad v prípade problémov;
- úhrada nákladov spojených s dobrovoľníckou činnosťou;
- udelenie ocenení, uznania, nefinančných odmien za vykonanú prácu



Po naplánovaní dobrovoľníckeho programu a nájdení dobrovoľníkov je dôležité podpísať zmluvu. Súčasťou zmluvy môže byť aj etický kódex dobrovoľníka, zásady mlčanlivosti a čestné vyhlásenia (napr. o zdraví a bezúhonnosti).

Základné povinnosti organizácie zo zákona:

- Uzavrieť ústnu alebo písomnú zmluvu.
- Ak ide o dobrovoľnícku činnosť v zahraničí, zmluva musí mať písomnú formu.
- Ak je dobrovoľníkom dieťa mladšie ako 18 rokov, je potrebný písomný súhlas zákonného zástupcu.
- Ak ide o dieťa mladšie ako 18 rokov, zabezpečiť primerané neohrozujúce podmienky a poučiť dobrovoľníka a jeho zástupcu o rizikách.
- Zabezpečiť bezpečnosť počas dobrovoľníckej činnosti.
- Zabezpečiť špeciálne vybavenie - pomôcky alebo odev, ak je to potrebné na výkon práce.
- Ak o to dobrovoľník požiadava - vydať potvrdenie o trvaní, rozsahu a obsahu dobrovoľníckej činnosti a jej hodnotení.

Skúšobná doba

Pre dobrý začiatok dobrovoľníckej činnosti je potrebné úvodné obdobie. To dáva dobrovoľníkovi príležitosť spoznať pracovné oblasti. Možnosťou je aj dohoda o skúšobnej dobe. Dobrovoľníci potrebujú stálu kontaktnú osobu. Každá organizácia, ktorá pracuje s dobrovoľníkmi, by mala mať zodpovednú koordinačnú kanceláriu pre dobrovoľníkov. Táto kancelária by mala definovať rámcové podmienky pre základné činnosti v rámci dobrovoľníckej práce. Pokyny môže dávať aj vedenie, vedúci oddelenia (napr. v domove dôchodcov), hygienik a bezpečnostný špecialista.



Podpora a dohľad

Všetci dobrovoľníci potrebujú podporu a dohľad. Formy implementácie sa značne líšia. Je dôležité, aby poskytovaná podpora a supervízia boli adekvátne a prispôsobené konkrétnej pozícii a osobnosti dobrovoľníka.

Dobrovoľníci často pracujú v zložitých podmienkach a so zraniteľnými cieľovými skupinami. Najmä pre dobrovoľníkov s nedostatočnými skúsenosťami to opakovane vedie k rôznym výzvam, najmä v psychickej/mentálnej oblasti. Koordinujúca dobrovoľnícka organizácia preto musí týchto dobrovoľníkov podporiť podpornými službami, ako je napríklad supervízia, aby v ranom štádiu zmiernila možné psychické následky.

Už niekoľko rokov je v rôznych profesiách v psychológii a sociálnej práci na dennom poriadku ponúkať supervíziu pre zamestnancov. Vzhľadom na to, že dobrovoľníci majú často neformálny vzťah s organizáciami, supervízia sa tejto skupine poskytuje len zriedka.

Podpora a dohľad by mali odrážať tieto štyri kľúčové princípy:

- **Prostredie.** Je nevyhnutné, aby ste podporovali prostredie, ktoré dobrovoľníkom umožní požiadať o pomoc. Vždy by mal byť k dispozícii niekto, kto im poskytne podporu. Rovnako supervízia musí byť vnímaná ako súčasť dobrovoľníckej skúsenosti a nie ako niečo, čo nastane len vtedy, keď sa vyskytne problém.
- **Dostupnosť.** Dobrovoľníkom je potrebné poskytnúť podporu a dohľad vo vhodnom čase a na správnom mieste.
- **Flexibilita.** Ide o schopnosť prispôbiť sa potrebám jednotlivých dobrovoľníkov, ktoré sa budú líšiť.
- **Vhodnosť.** Poskytnutá podpora musí zodpovedať práci, ktorá sa od dobrovoľníka očakáva.

Uznanie dobrovoľníckej práce



Dobrovoľnícka práca by mala byť uznaná a ocenená. Nemalo by to byť obmedzené na každoročné podujatie „ďakujem“, ale malo by to byť zrejmé z každodenných interakcií – napr. spomenutím dobrovoľníkov v prezentáciách organizácie.

Vyjadrenie uznania je stálou, neoddeliteľnou súčasťou každého efektívneho dobrovoľníckeho programu a je v podstate nástrojom na udržanie a motiváciu dobrovoľníkov. Dobrovoľníci by mali byť ocenení za svoj prínos pre miestnu komunitu, organizáciu, príjemcov a zamestnancov. Uznanie slúži nielen na uspokojenie základných ľudských potrieb, ale aj na motiváciu dobrovoľníkov, aby sa naďalej angažovali. Vyjadrenie uznania znamená ocenenie úsilia dobrovoľníkov vyjadrením vďaky za prácu, ktorú dobrovoľníci pre organizáciu vykonávajú. Uznanie a ocenenie poskytujú dobrovoľníkom pocit blízkosti, radosti a úspechu. Je to aj verejné vyhlásenie, že úsilie dobrovoľníkov je cenné a že robia niečo výnimočné nielen pre organizáciu, ale aj pre komunitu.

Uznanie dobrovoľníkov je dôležité, pretože:

- Prispieva to k morálke. Prejavenie záujmu o dobrovoľníkov, zabezpečenie toho, aby pridelené úlohy a aktivity zodpovedali ich potrebám, a uznanie ich prínosu zvýši spokojnosť dobrovoľníkov a ich ochotu zostať súčasťou organizácie.
- Prispieva k produktivite. Ak dobrovoľníci dostanú zmysluplné úlohy a sú za ne adekvátne odmenení, budú vnímať spolupatričnosť a úspech a to zase povedie k produktivite.
- Prispieva k udržaniu. Pre vás ako koordinátora dobrovoľníkov zaberá nábor dobrovoľníkov mnoho času, úsilia a energie. Preto je prospešné zabezpečiť, aby dobrovoľníci, ktorí sú v organizácii, zostali v organizácii čo najdlhšie. Dobrovoľníci s väčšou pravdepodobnosťou zostanú vo vašej organizácii, ak sa cítia byť cenní za prácu, ktorú robia, a cítia blízkosť s vašou organizáciou. Pre dobrovoľníkov je dôležité, aby sa cítili vítaní, ako súčasť tímu, hodnotní a oceňovaní.

Pri tvorbe dobrovoľníckeho programu vnímame dobrovoľníkov externe aj ako členov tímu. Dobrovoľníci majú svoje miesto v organizačnej štruktúre a ako súčasť tímu by ich mali vnímať aj klienti, ich blízki a partneri organizácie.

V niektorých domovoch dôchodcov (napr. špecializovaných na duševné choroby seniorov) sú na dobrovoľníkov kladené určité špecializované požiadavky s cieľom poskytnúť čo najlepší zážitok pre dobrovoľníka aj seniora.

Napríklad dobrovoľník musí spĺňať požiadavky – musí mať viac ako 18 rokov, žiadne úmrtie v rodine za posledné dva roky, mať čas venovať sa dobrovoľníctvu 1-3 hodiny raz týždenne. Tí, ktorí spĺňajú tieto požiadavky, sa zúčastňujú prvého informačného dňa, kde potenciálny dobrovoľník vyplní dotazník, kde nás zaujíma napr. aké má koníčky, koľko času môže venovať dobrovoľníctvu, zaujíma nás motivácia, prečo sa rozhodol pre dobrovoľnícku činnosť pre seniorov. Na prvom stretnutí je možné dohodnúť si termín osobného stretnutia, ktoré vedie supervízor. Na základe dotazníka a osobného rozhovoru sa potenciálny dobrovoľník stáva dobrovoľníkom, ktorý sa môže zúčastniť dvojdňového školenia. Na školení sa dobrovoľníci dozvedia o starnutí, starobe, formách demencie, Alzheimerovej chorobe, ako komunikovať s klientom s demenciou, naučia sa, čo je validácia, ako pracovať so spomienkami klienta a ako tráviť čas s klientom.

Poistenie

Na ochranu organizácie a dobrovoľníkov je dôležité mať dostatočné poistné krytie. Pre dobrovoľníkov je vhodné uzavrieť úrazové poistenie. Ďalej poistenie zodpovednosti za škodu ktoré by organizácia mala uhradiť za škody spôsobené dobrovoľníkmi počas ich činnosti.

Príklady:

- doplnkové poistenie zodpovednosti za škodu: poistná suma 3 mil. €

- doplnkové úrazové poistenie: od stupňa invalidity 1 %; úrazové poistenie sa vzťahuje nielen na úrazy pri výkone dobrovoľníckej činnosti, ale aj na úrazy na priamej ceste k tejto činnosti a späť.

Výhody a úhrada nákladov

Aby sa zabezpečilo, že nezaplatený záväzok dobrovoľníkov zostane nákladovo neutrálny, malo by sa zabezpečiť, aby náklady potrebné na dokončenie práce (napr. cestovné náklady) hradila organizácia.

Prínosom pre dobrovoľníkov je okrem iného to, že sa dobrovoľníci učia zo životnej múdrosti, tradícií a hodnôt, ktoré viedli seniorov v ich živote. Starší dobrovoľníci sa priučia novým veciam o prežívaní starnutia, staroby, prijímaní životných radostí a útrap, umieraní... Dobrovoľníci získavajú nové skúsenosti a zručnosti dôležité pre ich osobný a profesionálny rast.

Ukončenie

Zvláštnosťou dobrovoľníctva je, že ho možno kedykoľvek ukončiť. Napriek tomu by sa mal hneď na začiatku dohodnúť „spôsob ukončenia“, ktorý umožní plynulé a bezproblémové ukončenie pre všetky zúčastnené strany.

Dôkaz

Dobrovoľnícke aktivity môžu byť dôležité pre budúce žiadosti o zamestnanie alebo iné aktivity. Preto sa odporúča, aby sa dobrovoľníkom poskytli: dôkaz o odpracovaných hodinách, type činnosti a absolvovaných školeniach.

Špecifické tréningy na realizáciu medzigeneračných dobrovoľníckych aktivít

Flexibilnejšie školenie (namiesto vysoko štruktúrovaného rozvrhu) sa zdá byť pre dobrovoľníkov atraktívnejšie. Je to dôležité aj preto, že dobrovoľnícke aktivity môžu mať veľmi odlišný charakter (napr. podpora v domove dôchodcov, návštevy, angažovanosť v hasičskom zbore atď.).

Tréningové kurzy by mohli zahŕňať najmä zručnosti dôležité pre širokú škálu dobrovoľníckych aktivít: napr. sociálne zručnosti ako empatia, schopnosť a ochota komunikovať s klientmi a zodpovedné správanie dobrovoľníkov.



Interreg

Slovakia-Austria

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



Co-AGE Volunteers



EUROPEAN UNION

Krok za krokom - Usmernenia pre medzigeneračné dobrovoľníctvo

(ZHRNUTIE)

Pre organizácie/kluby/centrá starostlivosti o seniorov atď.

Ako nájsť dobrovoľníkov?

- Spolupracujte s inými organizáciami
- Využite sociálne siete a internet
- Oslovte svoju sieť: Vaša existujúca sieť podporovateľov, zamestnancov a dobrovoľníkov môže byť cenným zdrojom pri hľadaní nových dobrovoľníkov.
- Usporiadajte alebo zúčastnite sa na veľtrhu dobrovoľníkov
- Spojte sa s koordinátormi dobrovoľníkov

Ako vybrať vhodných dobrovoľníkov?

- Definujte svoje potreby dobrovoľníkov
- Skontrolujte žiadosti a životopisy
- Zrealizujte rozhovory
- Skontrolujte referencie
- Posúďte ich zhodu s vašou organizáciou
- Poskytnite školenie a podporu

Na čo by mala organizácia myslieť pri hľadaní dobrovoľníkov?

- Pochopenie ich motivácií a očakávaní
- Poskytovanie jasného vedenia a podpory
- Vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia
- Využitie technológií
- Povzbudzovanie líderstva a kreativity

Možné aktivity s dobrovoľníkmi

- Umelecké a remeselné činnosti
- Hudba a tanec





- Čítanie a rozprávanie
- Hry
- Vzdelávacie aktivity
- Aktívne alternatívy - Výlety a exkurzie
- Aktivity v záhrade a prírode
- Cvičenie a fyzické aktivity
- Terapia so zvieratami
- Živá história – zdieľanie osobných príbehov

Riziká pre seniorské organizácie pri práci s dobrovoľníkmi

- Zodpovednosť
- Bezpečnosť
- Riziko dôvernosti
- Kvalita služieb
- Riziko vyhorenia dobrovoľníkov

Pre mládežnícke organizácie

Ako začať spoluprácu so seniorskými centrami?

- Preskúmajte centrá seniorov vo vašej oblasti a identifikujte tie, ktoré sú v súlade s cieľmi a hodnotami vašej organizácie.
- Oslovte ich
- Diskutujte o potrebách: Stretnite sa so zástupcami centra seniorov, aby ste prediskutovali ich potreby a identifikovali oblasti, v ktorých môže vaša organizácia pomôcť.
- Vypracujte plán spolupráce.
- Poskytnite školenie a orientáciu svojim mladým dobrovoľníkom.
- Pravidelne monitorujte a vyhodnocujte spoluprácu.
- Povzbudzujte svojich dobrovoľníkov, aby si budovali vzťahy s obyvateľmi seniorského centra.

Aké aktivity ponúkať?

- Medzigeneračné programy



- Spoločenské udalosti
- Programy zamerané na zdravie a wellness
- Technologická podpora a kurzy
- Kultúrne výmenné programy

Pre individuálnych dobrovoľníkov

Ako kontaktovať seniorské organizácie?

- Prieskum: Začnite prieskumom seniorských organizácií vo vašej oblasti, s ktorými máte záujem o dobrovoľnícku činnosť.
- Kontaktujte organizáciu
- Zúčastnite sa úvodného stretnutia: Mnohé seniorské organizácie ponúkajú úvodné alebo informačné stretnutia pre potenciálnych dobrovoľníkov.
- Vyplňte žiadosť
- Začnite sa venovať dobrovoľníctvu

Témy, ktoré treba zvážiť pred kontaktovaním domova dôchodcov

- Ciele a očakávania
- Zručnosti a schopnosti
- Časová viazanosť
- Zdravie a bezpečnosť
- Školenie a podpora
- Účel a hodnoty

Kde nájsť informácie o dobrovoľníctve?

- Európsky portál pre mládež
- Eurodesk
- Sieť dobrovoľníckych centier
- Národné agentúry pre Erasmus+

