

DOBROVOLNICTVÍ JE SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

V krizi se naplno projeví síla a nezastupitelnost dobrovolníků. Bohdana Břízová, která učí na Zdravotně sociální fakultě JU, se dobrovolnictví věnuje už dvacet let. Zaměřuje se hlavně na pomoc dětem, ale nejen jim.

Události poslední doby hodně prověřují ochotu a schopnost lidí pomáhat všude tam, kde na to nestačí profesionálové. Mnozí dobrovolníci zafungují rychle jako most přes propast, což si žádá například pandemie nebo válečný konflikt. Jiní pomáhají déle – a mnozí z nich pak už celý život. Právě vytrvalost a dlouhodobost u dobrovolníků velmi oceňuje místopředsedkyně Národní asociace dobrovolnictví Bohdana Břízová, která působí v Ústavu sociálních a speciálněpedagogických věd Zdravotně sociální fakulty JU, kde mimo jiné vyučuje také předmět Dobrovolnictví. Vedle toho má na starosti v neziskové organizaci Temperi dobrovolníky, kteří pomáhají dětem, rodinám, ale také například při Potravinové sbírce. Pro děti a mládež ve věku 5 až 17 let je určen mentoringový program Pět P (Pomoc, Přátelství, Podpora, Péče a Prevence). Pomáhá těm, kteří to mají v životě složitější než jejich vrstevníci z různých příčin: zdravotních, sociálních a v současné době také v důsledku covidové doby či aktuálně války na Ukrajině.

S každým zájemcem o dobrovolnictví v je nutné upřímně probrat motivaci a očekávání, popovídat si o časových možnostech a sepsat smlouvu minimálně na jeden rok. Většinou jsou tyto dvojice déle, výjimkou nejsou vztahy trvající pět let. „Aby mělo dobrovolnictví potřebný efekt, nemůže to být žádný amatérismus. Každý si musí předem zodpovědně zvážit, zda na to má čas, chuť i možnosti. Nejlépe to vystihuje věta, že dobrovolnictví je smlouva se sebou samým,“ říká Břízová. Je absolventkou ZSF JU, kde se

ve třetím ročníku poprvé s touto cestou setkala. Její vyučující Renata Švestková přivezla ideu programu Pět P z Prahy a zapojila ji do něj. Od té doby se mu věnuje, například loni Bohdana Břízová koordinovala téměř 50 dvojic ve složení dítě – dobrovolník. Je to důležité například pro hyperaktivní děti s poruchou pozornosti nebo děti s poruchami autistického spektra, třeba s Aspergerovým syndromem. Tyto děti bývají velmi chytré, ale protože komunikují trochu jinak, těžko si hledají kamarády a mají problémy i s učiteli. „Když takovému dítěti najdeme vhodného dobrovolníka, který je mu relativně věkově blízký, je to velká výhoda. Dobrovolník bezpodmínečně přijímá dítě takové jaké je, bez hodnocení a posuzování. Což je předpokladem k tomu, aby si získal důvěru dítěte a stali se z nich kámoši. Idea přátelství je základem takového vztahu, kdy dítě může mít mentora za vzor, který mu ukazuje cestu životem a v mnohém působí i preventivně,“ vysvětluje. Program Pět P umožňuje dítěti, aby se každý týden vídalo se svým vlastním dobrovolníkem – kamarádem, který je mu oporou a podporou v těžké situaci. Přináší mu šanci něco příjemného zažít a zasmát se a odregovat, je připraven dítěti naslouchat, poradit a pomoci. Dítě se v takovém vztahu cítí lépe, než když například chodí zájmových kroužků a po čase zjistí, že nemá na to v dané činnosti vyniknout. S dobrovolníkem dítě zjistí, že si může pěkně užít i ty aktivity, v nichž není zrovna mistrem světa. Postupně si leccos vyzkouší a naučí se samostatně vyhledávat a rozlišovat, co je pro ně vhodné a co si může



dovolit. Cílem je objevit co nejvíc možností, z nichž se dítě bude radovat, což prospívá zdravému sebevědomí. Zkrátka nezaměřovat se na to, co všechno dítě nemůže, nýbrž jít opačnou cestou. Pokud dítě v pravý čas potká trpělivého a spolehlivého kamaráda, i pouhý rok pravidelných setkávání s ním ho může pozitivně ovlivnit na celý život.

Právě proto si velmi váží spolehlivosti a vytrvalosti dobrovolníků. Prvotní nadšení pomáhat potřebným je skvělým motorem na začátku, ale pak už je zapotřebí víc. „Všem zájemcům říkám, že to musí být dlouhodobý vztah minimálně na jeden rok. To už je totiž pro člověka rozhodnutí, které si musí dobře rozmyslet. Není to tedy vhodné pro lidi, kteří si potřebují zalepit nějakou bolest v duši a myslí si, že to vyřeší, když si budou chvíli hrát s nějakým dítětem. Je totiž třeba počítat s tím, že když ho záhy opustí, může to být pro dítě další životní zklamání,“ upozorňuje pedagožka a také autorka Manuálu dobrovolnického mentoringového programu BBBS/Pět P. Členkou výboru Národní asociace dobrovolnictví je

od roku 2009 a v roce 2018 byla zvolena její místopředsedkyní. V Českých Budějovicích v tomto programu aktivně funguje asi 60 dobrovolníků, nejvíc z nich tradičně bývá ze ZSF JU, která se na pomáhající profesí zaměřuje. Pro studenty je to jedinečná příležitost, aby si to, co se učí a k čemu profesně směřují, vyzkoušeli nejdříve takto ve svém volném čase a dobrovolně. S radostí a svobodněji než na odborné praxi, která je v rámci studia povinná. Spousta lidí začne s dobrovolnictvím při studiu a obecně lze říci, že zhruba 40 procent tvoří lidé s vysokoškolským vzděláním. „Když se člověka jednou dobrovolnictvím dotkne, je velká pravděpodobnost, že ho bude provázet i v dalším životě. Zjistí totiž, že za to, co nezištně dává, dostává mnohem víc. Z legrace říkáme, že dobrovolnictví je návykové, což nám potvrzují ohlasy od řady absolventů naší fakulty, s nimiž dál zůstáváme v kontaktu,“ shrnuje Bohdana Břizová.

*Text: Alena Binterová
Foto: Jan Sommer*