

# PRAVIDLA PRO DOBROVOLNÍKY

v Oáze pokoje



**Vytvořili:**

Mgr. Iva Kulhánková – sociální pracovnice Oázy pokoje

Mgr. Martina Petrová – koordinátorka pro dobrovolníky

**Schválil:**

Mgr. Vlastimil Petr – vedoucí Oázy pokoje

Aktualizováno: 1. listopadu 2016

## Kdo může být dobrovolníkem v Oáze pokoje

- minimální věk 16 let
- čistý trestní rejstřík
- sociální cítění, schopnost empatie
- spolehlivý a zodpovědný přístup
- pozitivní vztah k lidem s duševním onemocněním
- schopnost komunikovat
- ochotu přijmout pravidla, zásady a poslání Oázy pokoje



## Co dobrovolníkům nabízíme

- prostor k seberealizaci a kreativitě
- možnost získat cenné životní zkušenosti i odborné znalosti
- praxe při činnosti s lidmi s duševním onemocněním
- obohacení po stránce lidské i profesní
- v neposlední řadě i dobrý pocit z prospěšné práce

## Kdy a jak často může dobrovolník docházet

- **pravidelně:** vyhrazený den v týdnu v určitou dobu
- **nepřavidelně:** po předchozí domluvě s kontaktní osobou pro dobrovolníky – dle programu střediska s ohledem na možnosti dobrovolníka

## Co může dobrovolník dělat

- povídá si s uživateli, hraje s nimi deskové hry nebo jim čte
- seznamuje uživatele s prací na počítači
- chodí s uživateli na procházky nebo je doprovází na různá místa
- podílí se na přípravě a realizaci volnočasových aktivit jako je např. pečení a vaření s uživateli
- může se zapojit manuálně, např. zvelebováním zahrady
- má možnost účastnit se jednorázových akcí Oázy pokoje

## Co dobrovolník nedělá

- **nevykonává žádnou odbornou sociální a terapeutickou činnost**
- neřeší konflikty a krizové situace uživatelů
- neposkytuje situační intervence a poradenství
- nejedná s rodinnými příslušníky uživatelů
- nezjišťuje osobní informace od uživatelů
- nevede agendu a dokumentaci apod.



## Co se od dobrovolníka očekává

- zajímá se o uživatele, vyptává se na jejich zájmy, na zážitky a na to, co je baví
- respektuje Domovní řád Oázy pokoje
- dodržuje mlčenlivost a anonymitu

- dodržuje smluvené termíny návštěv – pokud nemůže přijít, dá kontaktní osobě pro dobrovolníky alespoň den předem vědět (stačí SMS, příp. e-mail). Pokud se dobrovolník omluví až v den, kdy je smluvená schůzka, je nejlépe kontaktní osobě s předstihem zavolat.
- pokud dojde ke konfliktu mezi uživateli, přizve pracovníka Oázy pokoje a sám konflikt neřeší
- nenabízí ani nekupuje uživatelům cigarety, alkohol a léky
- od dobrovolníka se očekává samostatnost, umění jednat s lidmi s pochopením a tolerancí, přizpůsobení se situacím a umění jednat v různých situacích

## Jak komunikovat s člověkem s duševním onemocněním

- naslouchám, ať mohou uživatelé říct vše, co chtějí
- mluvím méně a jednoduše. Používám krátké věty, které jsou jasné a mluvím tak, aby mi uživatel rozuměl.
- neskáčeme si vzájemně do řeči a nedoplňuji za uživatele věty
- dávám si pozor na svou neverbální komunikaci – uživatelé jsou velmi vnímaví
- mám na paměti, že řada projevů chování je způsobena nemocí, nejedná se o „schválnosti“
- nešeptám a zbytečně nevtipkuji. Dvojsmyslné narážky, náznaky a ironie jsou nevhodné.
- oceňuji snahu ke komunikaci a to, co se uživateli doposud povedlo
- ochraňuji své soukromí – říkám pouze to, co říci chci
- jsem na stejné úrovni – když člověk, se kterým mluvím, stojí, tak stojím také; když sedí, sedím také
- komunikace může být velmi náročná, její průběh nelze dopředu naplánovat, protože u nemocných může dojít k nečekaným (náhlým) změnám chování, ke zvláštním projevům, mohou některé věci vnímat jinak než běžná populace. V této situaci je důležité akceptovat jejich odlišnosti, kterou chápeme jako projev nemoci.

- neodsuzuji uživatele, negativně jej nehodnotím a nezesměšňuji, ale beru jej takového jaký je
- u nemocných se schizofrenií se mohou vyskytnout halucinace a bludy. V takovém případě je důležité druhé straně nic nevymlouvat, ale ani v bludu neutvrzovat. Můžu odvézt řeč na jiné téma nebo jen vyslechnout. Pokud se téma změnit nepovede a další rozhovor není pro mě příjemný, můžu setkání předčasně ukončit.
- můžu dát uživateli najevo, že s ním cítím a že je mi líto, co prožívá, ale nepřetvařuji se
- uživatelům vykám a dle domluvy používám místo příjmení křestní jméno
- po rozhovoru je nutné myslet na sebe a svou duševní hygienu, např. tím, že podám zaměstnanci Oázy pokoje zpětnou vazbu



**Komunikace s duševně nemocným není opravdu jednoduchá, a proto je důležité se po rozhovoru nadechnout, uklidnit, projít si situaci, pokud nastala nějaká vyhrocená situace, a mít na paměti, že jsem udělal vše, jak nejlépe umím.**

## **Důvody pro ukončení spolupráce s dobrovolníkem**

**ze strany dobrovolníka:**

- z osobních důvodů: dobrovolník je nemusí sdělovat, jen oznámí kontaktní osobě pro dobrovolníky a koordinátorce dobrovolníků, že chce ukončit dobrovolnickou činnost

- dobrovolník zjistí, že mu nevyhovují: cílová skupina, časové nebo jiné podmínky služby a případně si vybere středisko Charity s jinou cílovou skupinou

**ze strany Oázy pokoje:**

- z důvodů nespolehlivosti: nedodržování smluvených termínů a jiných dojednání
- z důvodů závažného porušení, úmyslného nebo opakovaného porušení výše zmíněných doporučení

