

Pomáhat je normální – i vy můžete pomoci lidem kolem sebe

Místo brigády si vybraly dobrovolnictví

Studentky Šárka a Martina z Hradce Králové hledaly na internetu práci a nakonec si místo placené brigády vybraly dobrovolnictví. Svého rozhodnutí vůbec nelitují a dnes obě pomáhají v Dobrovolnickém centru hradecké Diecézní charity. V rámci programu Rafael na pomoc cizincům doučují češtinu školáky původem z Ukrajiny. Nedávno je zaujal i dobrovolnický program Gabriel, a tak ve svém volném čase ještě docházejí za pacienty do Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

„Nevadí mi, že je to zadarmo. Naopak jsem ráda, že mohu po-

máhat druhým, kteří se nemají tak dobře jako já. Když jdu třeba z doučování, tak mám vždycky radost, že jsme zase udělali nějaké pokroky v češtině,“ říká dobrovolnice Šárka, která studuje management cestovního ruchu na Univerzitě Hradec Králové. Její spolužačka a kamarádka Martina už má zkušenosti s dobrovolnictvím ze školy, kde se věnovala zahraničním studentům v rámci výměnného programu Erasmus.

Pomoc vítají dlouhodobí pacienti

V nemocnici oceňují přítomnost dobrovolníků zejména pacienti, kteří jsou tu hospitalizováni na delší dobu. Vždy záleží na jejich



Dobrovolnictví u pacientů ve Fakultní nemocnici Hradec Králové v rámci programu Gabriel.

Snímek: Jana Karasová

potřebách a momentální náladě. Někdy si dobrovolníci s nemocnými jen povídají nebo jim předčítají z knížky. Pacienti z daleka a osamělí lidé vítají také pomoc s drobnými nákupy nebo doprovod na procházce.

„Není to lehké. Pobyt v nemocnici je náročný na psychiku, ještě k tomu, když je člověk těžce nemocný anebo nikoho nemá. A tak se tu pacientům snažíme zpříjemnit a zkrátit čas,“ vysvětluje dobrovolnice Martina. „Chodíme za nimi společně, protože je snazší navázat kontakt. Při hře se nám podařilo zapojit do hovoru skoro všechny pacienty na pokoji. Našli jsme i společné zájmy, jeden pán byl z Kazachstánu, kde jsme taky strávily čtyři měsíce,“ líčí obě studentky své postřehy

z dobrovolnictví v hradecké Fakultní nemocnici.

Charitní dobrovolníky tu poznáte podle červeného trika s logem Charity a nápisem Dobrovolník. V nemocnici mají i své zázemí a zdravotní sestry na příslušném oddělení jim vždy asistují při hledání pacientů, kteří potřebují pomoc.

Pomáhat je normální

Dobrovolnictví se v České republice úspěšně rozvíjí a dostává se i do širšího povědomí obyvatel. Pomoc dobrovolníků nabízejí různé neziskové organizace a Diecézní charita Hradec Králové je jednou z nich. „Zatím mají o dobrovolnictví zájem více ženy, nejčastěji studentky. Naše centrum zajišťuje doučování cizinců,

HLEDÁME DOBROVOLNÍKY do všech programů na pomoc cizincům, nemocným, dětem a mládeži. Stačí jim věnovat dvě hodiny volného času týdně. Zapojit se může každý, bez ohledu na věk.

KONTAKTUJTE NÁS:

Dobrovolnické centrum Diecézní charity Hradec Králové, adresa: Šafaříkova 666/9 (budova YMCA – 1. patro), 500 02 Hradec Králové, e-mail: dobrovolnici@hk.caritas.cz, tel.: 492 604 945, 731 402 295, web: www.hk.caritas.cz/dobrovolnictvi/, facebook: dobrovolnici.dchhk.cz.

CHARITNÍ DOBROVOLNICKÁ CENTRA najdete i v dalších městech: v Havlíčkově Brodě, Chrudimi, Jičíně, Kutné Hoře, Litomyšli, Pardubicích, Přelouči a Trutnově. Dobrovolnické programy realizují také Charity v Červeném Kostelci, ve Dvoře Králové nad Labem, Poličce, Rychnově nad Kněžnou, Ústí nad Orlicí nebo Žirči. Dobrovolníci pomáhají v zařízeních Charit nebo jiných neziskových organizací pro seniory a nemocné, pro děti a mládež nebo pro handicapované. S dobrovolníky spolupracují i ostatní Charity, nejvíce při Tříkrálové sbírce. Více také na www.hk.caritas.cz

Děkujeme všem dobrovolníkům, kteří nezištně pomáhají potřebným a nemocným lidem.

Zapojte se

Dobrovolnické centrum Diecézní charity Hradec Králové

nabízí čtyři akreditované dobrovolnické programy:

- GABRIEL na pomoc seniorům a pacientům
- RAFAEL na pomoc cizincům
- MICHAEL pro děti a mládež
- EVROPSKÁ DOBROVOLNÁ SLUŽBA

KDE MŮŽETE POMÁHAT – v rámci uvedených programů můžete pomáhat klientům v Integračním centru pro cizince, v komunitních centrech a nízkoprahových klubech pro děti a mládež, v pěstounských rodinách, v zařízení pro zdravotně postižené nebo v nemocnici.

PRO DOBROVOLNÍKY ZAJIŠŤUJEME – školení pro práci s uživateli služeb, smlouvu a pojištění (pro případ úrazu a zodpovědnosti za škodu), supervize, pravidelná setkání s dalšími dobrovolníky, podporu koordinátora dobrovolníků a informace o organizacích, kde bude dobrovolník pomáhat.

PODPORUJÍ NÁS – činnost Dobrovolnického centra Diecézní charity Hradec Králové finančně podporují Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR a Ministerstvo vnitra ČR.

vysílá dobrovolníky do nemocnice, kde už jich pomáhá přes dvacet, dále také do nízkoprahových klubů pro děti a mládež. Zprostředkováváme i pomoc za hranicemi v rámci Evropské dobrovolné služby,“ vysvětluje koordinátorka dobrovolníků z Diecézní charity.

„Myslím si, že pokud má člověk jen trochu volného času, tak by měl dobrovolnictví určitě zkusit. Dvě hodiny týdně není zase tolik času a člověk se pak cítí líp, když pomůže druhému,“ doporučuje dobrovolnice Šárka. „Každopádně je to v dnešní době zajímavá a cenná zkušenost i pro vlastní rozvoj,“ přidává se Martina.

Obě dobrovolnice chtějí po studii vyrazit do zahraničí. Dnes jim je dvaadvacet a život mají před sebou. Šárku z Jindřichova Hradce také láká práce s cizinci a Martina z Hradce Králové zvažuje mimo jiné dobrovolnictví v rozvojových zemích nebo oblastech postižených přírodní katastrofou. Teď je ale čeká zkušební období a letní prázdniny. Po nich se zase plánují vrátit k dětem cizinců, které doučují češtinu, a také do nemocnice pomáhat pacientům, jak jen jim to čas dovolí.

Jana Karasová

