

Život je o prioritách. Pokud vaše srdce či duše aktivně volají po dobrovolnictví, vyslechněte je

20.12.2023 - | Charita ČR

Dobrovolnictví se věnuji od května 2023 a přivedla mě k němu touha po smysluplnosti. Zažít něco nového a být prospěšná někomu potřebnému skrze svoji energii.

Byla první, která zareagovala na moji poptávku. Hned jsme si domluvily osobní schůzku, která byla pro mě rozhodující. Příjemné prostředí, sympatické ženy a různorodá nabídka mě oslovily.

Jsem aktivní ve dvou programech. Jedním je Dobré srdce domů, kde pravidelně navštěvuji seniorku v jejím domácím prostředí a trávím s ní čas. Druhým programem je Cykloterapie. Je to letošní novinka. Jejím záměrem je poskytnout akční zážitek seniorům nebo mentálně postiženým klientům. Všem, kteří už nemohou šlapat do pedálů sami. Projezdila jsem tak brněnský Lužánecký park křížem krážem. Bylo mi též ctí, že jsem mohla tuto aktivitu a Diecézní charitu Brno podpořit ve dvou krátkých reportážích natočených ČT1. A proč jsem si vybrala právě tyto dvě? Dobré srdce domů si mě získalo svým individuálním přístupem. Preferuji kontakt jeden na jednoho před skupinovou aktivitou. A cykloterapie? Pohyb, zábava, možnost stát u zrodu něčeho nového a také mám ráda výzvy.

Dobrovolnictví mi přináší radost a smysluplnost. Že k tomu, aby se to mohlo dít, potřebuji jen sebe a své rozhodnutí. Učí mě to komunikaci se specifickou cílovou skupinou a někdy také trpělivosti. Neposuzovat, nesrovnávat, jen být v přítomném okamžiku. Prohlubuji svoji schopnost naslouchání a zaměřuji se na podstatu svého sdělení. Má klientka je totiž neslyšící, takže si zde i odpočinu od mluvení. Pouze naslouchám a píši.

Můj život, díky těmto aktivitám, dostává hlubší smysl. Rozšiřují se mi obzory života a to mě baví.

Cyklorikša je sezónní záležitost a záleží na poptávce. Je to nárazová aktivita. Programu Dobré srdce domů věnuji 3-6 hodin měsíčně. Svoji klientku navštěvuji jednou za 14 dnů.

Se svojí klientkou si zatím jenom "povídáme". Ona mluví a já naslouchám a píši (svůj sluch v průběhu života ztratila). Téma Vánoce jsme spolu zatím neprobíraly.

Ano, jsem aktivní cyklistka, i když jen rekreační, a velmi ráda se do projektu Cykloterapie zapojím i příští sezónu.

Má osobní zkušenost je taková, že cykloterapie je nepravidelná pohybová akční aktivita, která vyžaduje trochu zkušeností a koordinace a Dobré srdce domů je statická záležitost. To ovšem záleží na tom, s jakým klientem spolupracujete a jak s ním společný čas trávíte. Někteří dobrovolníci chodí se svými klienty třeba i na procházky. Tahle setkávání bývají pravidelná a odvíjí se od vzájemné potřeby a domluvy. Někdo své klienty navštěvuje týdně, někdo jednou za měsíc. Na cyklorikšu není potřeba speciální kondice, neb její součástí je baterie. Je to takové speciální elektro kolo. Každý z dobrovolníků, než šlápne do pedálů, projde speciálním školením.

Cykloterapie je pokaždé jiná. Klienti se střídají, jejich doprovod také a někdy i počasí. Osobně jsem zatím jezdila jen po brněnském parku v Lužánkách, nicméně záměrem této aktivity je, aby se rozšířilo nejen portfolio zájemců o tuto službu, ale i místa, kde se tato aktivita bude uskutečňovat.

Takže na této aktivitě se mi právě líbí ta změna a proměnlivost. A taky ten pohyb. Užívám si přítomný okamžik ať už v klidu nebo při komunikaci s klientem. Když pak na jeho výrazu vidím spokojenost nebo nadšení, tak hned dostávám přímou zpětnou vazbu, že to má smysl a má radost se ještě znásobí.

No a na Dobrém srdci domů se mi líbí ten protipól, že navštěvuji stejnou klientku, na stejném místě. Budujeme si vzájemnou důvěru, díky které vnímám postupnou proměnu vztahu. Je to jiná dynamika a tyhle dva projekty mi tak vytváří mou osobní rovnováhu. hyb, zábava, možnost stát u zrodu něčeho nového a také mám ráda výzvy.

U Cykloterapie je to určitě nová a zajímavá zkušenost s točením reportáží. Byla to zábava.

V Dobrém srdci domů mám radost z toho, že se mi podařilo na chvíli přes messenger propojit moji klientku s mojí dcerou studující v zahraničí. Chtěla jsem jí (klientce) ukázat, že se mi nestýská, neboť jsme s dcerou často v kontaktu díky této technologii. Nadšení a radost na obou stranách byly všudypřítomné. Pro moji klientku to byla její životní premiéra - komunikace skrze video technologie. U srdce mě to zahřeje pokaždé, když si na tuto situaci vzpomenu. Tohle zažívat má smysl.

Tímto bych ráda vyzvala kohokoliv, kdo o dobrovolnictví přemýšlí a nebo nepřemýšlí a rovnou koná. Pokud vaše srdce či duše po této aktivitě volají, vyslechněte je. Vždy se dá najít čas a způsob, jak tuhle touhu naplnit. Vše je totiž o našich prioritách. A pořád platí stará známá pravda, že kdo chce, hledá způsoby a kdo nechce, hledá důvody. Přeji všem láskyplné a radostné plynutí na barevných vlnách života.

<https://dchb.charita.cz/dobrovolnicke-centrum/zivot-je-o-prioritach-pokud-vase-srdce-ci-duse-aktivite-volaji-po-dobrovolnictvi-vyslechnete-je>