



Studentský život umí být poměrně finančně náročný a mezi studujícími je tedy velká poptávka po všemožných brigádách a přivýdělcích. Přesto se ještě pořád najdou lidé, kteří chtějí pracovat bez nároku na finanční ohodnocení - dobrovolníci.

#### Pomáhat seniorům i vězňům

Kromě všelijakých studentských spolků při univerzitě můžete pomoci i v rámci jiných organizací, jako například v olomouckém Domově seniorů POHODA Chválkovice. „Dobrovolnictvím se u nás zabýváme více než deset let a považujeme je za velmi podstatné pro naše klienty,“ říká vedoucí sociálního úseku domova seniorů Lubomír Vraj. „Náplní jejich činnosti je především individuální kontakt s klienty. Aktivita vychází ze zdravotního stavu klienta, jeho zájmů a nápaditosti dobrovolníka,“ dodal.

Cesta do Chválkovic vede přes organizace JIKA a Maltézská pomoc. Tyto a některé další společnosti zprostředkovávají dobrovolníkům práci. Kromě tzv. adopce seniorů můžete pečovat o postižené děti a sociálně znevýhodněnou mládež, pomoci při jednorázových akcích nebo si dopisovat s vězni. I za posledním zmiňovaným projektem stojí Maltézská pomoc. Dává si za cíl snížit negativní vlivy, které s sebou pobyt ve vězení nese. Dopisování s vězni zatím funguje pouze v Brně a v Olomouci. Je do něj zapojeno na padesát dobrovolníků. Svou pomoc můžete nabídnout ekologickým organizacím. Patří mezi ně

Hnutí DUHA, které nabízí aktivity v terénu, jako například mapování šelem, ale také kancelářské práce typu komunikace s úřady ohledně aktuálních kauz. Využít zde můžete znalosti jazyků, například k překládání článků.

Ozvat se můžete i křesťanské Young Men's Christian Association. „Naše práce je na dobrovolnictví postavená,“ říká člen olomouckého výboru YMCA Pavel Slepíčka. Organizace nabízí velkou volnost v aktivitách. „Kdo s námi chce jít do nějaké akce či projektu, je vítán, může se přidat. V podstatě dáme prostor většině smysluplných aktivit. Fungujeme spíše jako lidi pro lidi než jako organizace,“ upřesňuje Slepíčka.

#### Důležité je vydržet

Také pro Člověka v tísní jsou dobrovolníci neocenitelnou pomocí. Na Olomoucku se angažují hlavně v projektu Podpora vzdělávání v rodinách. „V rámci tohoto programu dobrovolník jednou týdně dochází do rodiny, kde se věnuje individuálnímu doučování dítěte. Pomáhá mu s domácí přípravou, podporuje jej v předmětech, se kterými si dítě neví rady, ale také ho motivuje a naslouchá mu. Zvyšuje jeho sebedůvěru,

cení,“ vysvětluje Barbora Trundová z Člověka v tísní.

Zároveň ale upozorňuje, že pokud někdo jednou do tohoto programu vstoupí, měl by v něm také vydržet. „U zájemců o dobrovolnictví je pro nás rozhodující zejména motivace a zájem o práci se sociálně znevýhodněnými dětmi. Z povahy této práce je totiž nutné, aby s námi dobrovolník spolupracoval alespoň půl roku. Pokud by odešel například po třech týdnech, bylo by to pro dítě matoucí a nestihly by se naplnit naše cíle,“ dodává.

Pokud se zajímáte o zdravotnictví, zkuste Český červený kříž. Na téměř všechny pozice je třeba absolvovat kurz základů první pomoci. Po získání certifikátu může zájemce pomáhat s přípravami výuky a kurzů pro základní školy a dále například propagovat dárcovství krve a první pomoc na veřejných akcích.

#### Potraviny z popelnic

Členové olomoucké skupiny Food Not Bombs vaří každé dva týdny jídlo pro bezdomovce a využívají přitom pouze potraviny, které supermarket vyhadzuje do kontejnerů. Připojit se k nim

může každý, není třeba mít v sobě kvality šéfkuchaře.

„Už pár let se pohybuji na hardcore punkové scéně a pořád nacházím nové a nové podněty k přemýšlení,“ říká Markéta Lánská, která s Food Not Bombs už dlouho spolupracuje. „Přidal se k tomu zájem o alternativní způsoby stravování a taky jsem si řekla, že místo toho, abych nedělní odpoledne proseděla třeba doma u PC, radši udělám něco pro dobrou věc. Musím říct, že mě to opravdu chytlo,“ doplňuje.

Na své začátky vzpomíná i Dominika Bittnerová. „Dobrovolničit jsem začala už na gymplu. Napadlo mě totiž, že jedna hodina mého času, kterou bych strávila s cigaretou nebo s pivem v ruce a která mi nic nedá, může někomu změnit život. Tak jsem chodila do domova duchodců a po přechodu na vysokou školu jsem v dobrovolnictví pokračovala dál,“ vypráví Dominika. V současnosti už třetím rokem vede olomoucké Dny proti chudobě, které fungují také na principu dobrovolnictví a jejich součástí je řada přednášek, výstav a promítání.

Veronika Ambrozy zašla ještě dál a po letech strávených hlavně s organizací ARPOK založila s přáteli vlastní sdružení Spolu Férově. „Naši malou neziskovku jsme si založili před rokem a půl. Věnujeme se odpovědné spotřebě a fair trade. Ve Spolu Férově mám na starosti docela dost věcí - od facebookové osvěty a PR v sociálních médiích, přes lektorování programů o fair trade a odpovědné spotřebě pro různé cílové skupiny, až po pořádání akcí pro veřejnost a zajišťování férového cateringu a prodeje fair trade výrobků na akcích,“ jmenuje své aktivity Veronika.

#### Zadarmo jen dobrovolník hrabe

Zajímavé je, že nikoho z námi oslovených neodrazuje ani skutečnost, že za svou práci nedostávají finanční odměnu. „Opravdu mi nevedí pracovat takhle zadarmo. Naopak mě to baví a je skvělé dělat dobrou věc, být nějak činná a starat se,“ prohlásí rozhodně Markéta Lánská. „Pracovat zadarmo mi nevedí, pokud v tom vidím smysl. Ono to zadarmo vlastně není. Zkušenosti nikde na zemi nenajdeš a pořád to pro zaměstnavatele vypadá lépe, než když máš v životopisu jen studium,“ souhlasí Dominika Bittnerová.

Stejný názor má i Veronika Ambrozy. „Dobrovolnictví pro mě znamená odhodlání a zapálení jedince pro věc, které věří, a proto ji rozvíjí nehlédě na nějaké finanční ohodnocení. Já jsem například díky jednomu dobrovolnickému projektu potkala svého životního partnera,“ uzavírá.

Text, rozhovor: Petr Šrajcar  
Fotografie: Markéta Haklová

## O DOBROVOLNÍKY SE MUSÍ PEČOVAT

Zuzana Švajgrová pracovala bez finančního ohodnocení pro Agenturu rozvojové a humanitární pomoci Olomouckého kraje (ARPOK) tři roky. Přinesla jí to placenou práci, zážitky a přátele. Absolvovala obor Mezinárodní rozvojová studia na Přírodovědecké fakultě UP.

### Co tě k dobrovolnictví přivedlo?

Dostala jsem se k tomu už na střední škole. Pracovala jsem pro Červený kříž nebo dům dětí a mládeže. Impulsem k dobrovolnictví v ARPOK byl seznamovací víkend pro první ročníky mezinárodních rozvojových studií, který má na starosti právě ARPOK ve spolupráci s katedrou. Zaujaly mě seznamovací hry, jež byly založeny na zážitkové pedagogice a navíc nás uváděly do globálních témat.

### Na co se zaměřuje ARPOK a v čem spočívala tvá pomoc?

Organizace se zabývá globálním rozvojovým vzděláváním, zaměřuje se na propojenost světa. Ukazuje, jak ovlivňujeme svět a jak dění ve světě ovlivňuje nás. Je to vzdělávání s využitím zážitkové pedagogiky, kritického myšlení, hodně interaktivní. Tři roky jsem pro ně pracovala jako dobrovolník. Pomáhala jsem připravovat semináře pro učitele, vyhledávala jsem zajímavé informace o tématech, jako například kolik vody je potřeba na výrobu jednoho trička či kila rajčat. Bylo toho dost, činnosti byly různé a zajímavé.

### Co děláš v současné době?

Nakonec jsem se stala koordinátorem dobrovolníků a v ARPOK mi nabídli částečný úvazek, který postupně narostl na celý úvazek. Koordinátorem dobrovolníků jsem pořád a s dobrovolníky teď kromě výše zmíněných činností například organizujeme akce pro veřejnost v rámci kampaně Česko proti chudobě a připravujeme Živou knihovnu, což je metoda pracující se stereotypy.

### Kolik času podobným aktivitám věnuješ?

Když jsem byla dobrovolník, tak jsem pomáhala většinou nárazově s tím, co bylo třeba. Například tvorba výstavy byla práce, kterou jsem dělala několik měsíců průběžně. Vždycky jsme se s dalšími dobrovolníky a pracovníky ARPOK scházeli a probírali, jak jsme na tom. Mohlo to být tak osm hodin měsíčně. Teď se dobrovolníkům věnuji v rámci svého úvazku a nad něj. Jsem toho názoru, že se o ně musí pečovat - pravidelný kontakt, poskytování informací, zázemí, zpětné vazby atd. Znamená to „obětovat“ tomu některá volná odpoledne a večery, ale stojí to za to.

### Nevadilo ti jako dobrovolníkovi, že jsi nedostávala za svou práci finanční ohodnocení?

Já to беру jako něco navíc. Vždycky jsem měla brigády, kde jsem si vydělávala. Ta práce byla často dost nudná a nic než peníze mi to nedávalo. Dobrovolnictví mi oproti tomu neposkytovalo peníze, ale zážitky, setkání s fajn lidmi, dobrý pocit a taky důležité zkušenosti, které jsem pak využila při studiu nebo v osobním životě. Svou práci jsem získala díky dobrovolnictví a znám i další lidi, kterým tato praxe pomohla při hledání místa. Je to prostě něco jiného než zaměstnání nebo zábava. Je to práce, která pomáhá a zároveň baví.