



## Svůj čas dávají dobrovolnictví

Stovky studentů naší univerzity spojuje stejný koníček – dobrovolnictví. Ačkoliv by svůj volný čas mohli trávit řadou jiných způsobů, rozhodli se být užiteční a pomáhat ostatním. „I když se něco nevydaří podle vašich představ, vždy je to cenná zkušenost, poučení,“ shoduje se čtveřice oslovených dobrovolníků. Naopak litují toho, že se jim někdy nedostává času, aby se dobrovolnictví věnovali intenzivněji.

### Jako zklamaný dobrovolník dobrovolnictví dělat nemůžete

„Díky Totemu jsem si mohla vyzkoušet moderování velkých i malých akcí. Naučila jsem se pracovat s programy na úpravu hudby. Nyní jsem schopná všechny zkušenosti zúročit jak v práci, tak při studiu,“ odpovídá Martina Bartůňková, která na Fakultě zdravotnických studií studuje obor všeobecná sestra, na otázku, co ze své dobrovolnické činnosti považuje za největší úspěch. „Popravdě bych ale řekla, že v dobrovolnictví jde hlavně o kolektivní úspěch. Každý článek řetězu je stejně důležitý a bez jednoho by nebylo druhé,“ říká studentka, která se nyní v Totemu věnuje organizaci jednorázových akcí, jako jsou halloweenský ples nebo třeba pohádková cesta kolem boleveckých rybníků. Vyzkoušela si i program 5P a práci se seniory.

„Těší mě hlavně spokojenost lidí kolem mě. Také jsem získala mnoho nových přátel a mám se kam obrátit, když potřebuji pomoc,“ říká Bartůňková, která momentálně nejvíce lituje toho, že nemůže být v dobrovolnickém

centru denně jako kdysi. A případné zklamání? „Pokud jste zklamaný dobrovolník, tak dobrovolnictví dělat nemůžete. To vás musí bavit, musíte tomu věřit, dávat tomu srdce,“ uzavírá studentka, která se dobrovolnictví díky kamarádce začala věnovat už na střední škole.

### Dobrovolníkem navzdory své lenosti

Student učitelství Michal Randa podle svých slov rád rozjímal s kamarády u piva o tom, co poslední dobou zažil. Jednoho dne si ale vzpomněl na plakát, který viděl v pražské motolské nemocnici, a řekl si, že by své nicnedělání mohl vyvážit nějakou prospěšnou činností. „Šlo vlastně o to, abych mohl být povaleč dál, ale bez výčitek,“ říká Randa, který už několik let působí jako dobrovolník v plzeňském Totemu, kde se podílí na organizaci jednorázových akcí, doučuje seniory, kteří chodí na kurzy práce s dotekovým zařízením, a v rámci programu 5P navštěvuje chlapce dlouhodobě hospitalizovaného ve Fakultní nemocnici Plzeň.

„Hrozně rád se bavím s lidmi. Není to ale tak, že bych si rád povídal s každým, kdo se na mě otočí na ulici. Sám si musím vybrat s kým a kdy to bude, což jde při dobrovolnictví docela dobře,“ popisuje Randa s tím, že jej baví poznávat nové lidi, dozvídat se jejich příběhy a navazovat nové kontakty. A je jedno, zda se jedná o děti, dospělé nebo seniory.

Za svůj největší úspěch považuje to, že jej dobrovolnictví stále baví. „Jsem líný a většina činností mě hrozně rychle omrzí. Dobrovolnictvím už ale trávím roky,“ říká student, jehož momentálně mrzí jeho nečinnost v programu 5P. Jiné zklamání jej jako dobrovolníka nenapadá. „I akce, které nedopadnou podle představ, jsou nakonec legrace nebo poučení,“ uzavírá.

## Těší mě, když získám důvěru dětí

„Práce s dětmi poskytuje celkem dobrou zpětnou vazbu, především díky otevřenosti a pravdivosti jejich chování,“ říká studentka doktorského studia na Fakultě filozofické Jana Hejkrliková, která své dlouholeté zkušenosti z vedení skautského oddílu zúročila v organizaci Totem při obnovení projektu Kompas.

„To, co dělám, je dlouhodobá práce. Naše výsledky budou, doufám, vidět až z dlouhodobějšího hlediska a patrně se o nich nikdy nedozvím. Věci, které mě posouvají dál a ujišťují mě, že to má smysl, jsou spíše menší ukazatele, jako například to, když vidíte, že se děti něco opravdu naučily nebo si osvojily nějaké vzorce chování, se kterými dříve měly problém,“ popisuje doktorandka, jež se od loňska věnuje novému projektu Just Girly Things, jež se zaměřuje na mladé dospívající dívky a je první svého druhu v Plzni. Společně s kolegyněmi vypracovala projekt, který na realizaci prvního běhu získal podporu nadačního projektu O2.

„Jsem ráda, když mohu někoho něco naučit, trochu ho někam posunout a případně mu alespoň nějakým způsobem pomoci,“ říká dobrovolnice, kterou na její práci nejvíce těší, když si získá důvěru dětí. „Jde hlavně o to, že mě tahle práce baví a rovněž se díky ní sama hodně naučím,“ říká Hejkrliková, již podle jejích slov asi nejvíce ovlivnilo to, že oba její rodiče vedli skautské oddíly. „Dalo by se tedy říci, že jsem byla vychovávána v tom, že dělat něco dobrovolně je naprosto normální součástí života,“ uzavírá doktorandka.

## Nic nepotěší víc než banda vítajících dětí

„Je ohromující sledovat, kolik radosti přinesou i drobná zlepšení v různých předmětech,“ říká o doučování dětí studentka učitelství Tereza Paidarová, která se dobrovolnictví ve společnosti Tady a Ted věnuje od roku 2012. „Spolubydlící mě tehdy seznámila s terénní pracovníci a od toho okamžiku už můj život nebyl stejný,“ říká s úsměvem studentka, která si cenní toho, že ačkoliv její první doučování již bylo ukončeno, je se slečnou stále v kontaktu.

„Na každém doučování bylo potřeba hledat nové přístupy, zajímavější a zábavnější způsoby trénování znalostí a dovedností,“ popisuje Paidarová, jež se během let také stala součástí volnočasového klubu Placka. „Při těchto aktivitách je skvělé sledovat kreativní přístup dětí. Nic ale nepotěší víc než vítající banda,“ říká s tím, že z doučování ani z Placky nikdy nebyla zklamaná. „Samozřejmě že se objevovaly a objevují chvíle, které jsou těžké. Stačí ale v případě nejistoty zavolat svému terénnímu pracovníkovi, který rád pomůže a poradí,“ uzavírá studentka.

## Mezigenerační a dobrovolnické centrum Totem

V rámci své činnosti nabízí řadu aktivit pro děti a seniory, jež fungují i díky pomoci dobrovolníků. Těch je nyní v Totemu kolem tří set, zhruba čtvrtinu tvoří studenti Západočeské univerzity. Ti se ve svém volném čase věnují programu 5P, během nějž tráví čas s jedním vybraným dítětem, připravují pro školáky skupinové aktivity v rámci programu Kompas či pro ně pořádají jednorázové akce. Zapojují se také do vedení kurzů pro seniory.

## Společnost Tady a Ted'

Organizace dlouhodobě pracuje v oblasti vzdělávání rodin s dětmi, jež žijí na okraji společnosti. Díky dobrovolníkům, kteří se věnují individuálnímu doučování dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí, působí Tady a Ted' preventivně proti školnímu neúspěchu a podporuje děti v dalším sekundárním vzdělávání. Dobrovolníci zároveň mohou fungovat jako „starší kamarádi“ v roli mentorů v programu Mentoring. Dále pomáhají se zajištěním volnočasových aktivit, účastní se s dětmi sportovních nebo kulturních akcí. Každý dobrovolník se do činnosti organizace zapojuje zpravidla jednou týdně, doučuje dítě přímo v domácnosti nebo se s ním schází v rámci mentorských schůzek na veřejných místech, jako je kavárna nebo knihovna.

