

Wolontariusz

pomocna dłoń





Broszura powstała dzięki
dofinansowaniu ze środków
m. st. Warszawy.

Redaktor:

Izabela Goryniak

Opracowanie merytoryczne:

Izabela Goryniak

Elżbieta Doraczyńska

Gabriela Peda

Małgorzata Czapska

Karolina Leszko

Skład komputerowy i druk:

SOLIDART Sp z o.o.



**POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO
ODDZIAŁ WARSZAWSKI**

Wydawca:

Polskie Towarzystwo

Stwardnienia Rozsianego

Oddział Warszawski

www.ptsr.waw.pl

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

Wolontariusze filarem PTSR

Wolontariat (*łac. voluntarius dobrowolny*)

– dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych ludzi lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Wolontariuszem jest ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych.

Oddział Warszawski PTSR w ciągu ostatnich lat prowadził szereg działań, które miały na celu przyciągnięcie nowych wolontariuszy, wyposażenie ich w niezbędne umiejętności i poszerzenie zakresu działalności Towarzystwa. Oddajemy do Państwa rąk opis programu „Wolontariusze filarem organizacji” z nadzieją, że przybliży działalność grupy naszych wolontariuszy i zachęci inne osoby do pracy w wolontariacie.

**Elżbieta, Małgorzata,
Gabriela i Karolina**



Wolontariusze filarem organizacji

Projekt „Wolontariusze filarem organizacji” powstał w 2012 roku. Jego celem było utworzenie trzech grup wolontariuszy, które poprzez zgłębianie wiedzy na temat różnych zagadnień z zakresu m.in. pomocy osobom najmniej sprawnym, opracowywania wydawnictw Towarzystwa, działalności fundraisingowej i sponsoringu będą wspierać statutową działalność Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Grupa wspierająca stworzona została dla potrzeb najmniej sprawnych chorych, całkowicie niezdolnych do samodzielnej egzystencji, samotnych, przebywających w domach pomocy społecznej czy zakładach opiekuńczo-leczniczych. Wolontariusze z tej grupy mieli też pomagać osobom nowo zdiagnozowanym, które po uzyskaniu informacji od lekarza są pełne obaw i niepokoju:

co to za choroba, co teraz ze mną będzie, co z moim życiem, rodziną, pracą. Pomoc, którą oferowali wolontariusze, to przede wszystkim wspólne spędzanie czasu, rozmowy, wsparcie emocjonalne.

W skład **grupy redakcyjnej** weszły osoby, które bezpośrednio zajmowały się przygotowywaniem i opracowywaniem artykułów do różnych publikacji wydawanych przez Towarzystwo (kwartalnik Nadzieja – sztandarowa publikacja OW PTSR, broszury informacyjne, informatory). Wspomaganiem grupy od strony graficznej zajął się grafik współpracujący z OW PTSR.



Celem działalności **grupy sponsorsko-fundraisin-gowej** było i jest reprezentowanie Towarzystwa na zewnątrz, propagowanie działalności organizacji oraz pozyskiwanie nowych partnerów, sponsorów i darczyńców.

Wolontariusze promowali działalność Towarzystwa podczas różnych imprez masowych poprzez rozdawanie ulotek o formach wsparcia, które OW PTSR oferuje osobom chorym na SM, kolportowali publikacje do różnych instytucji wsparcia m.in. ośrodków zdrowia, ośrodków pomocy społecznej, klinik i szpitali. Spotykali się z potencjalnymi darczyńcami i sponsorami na rozmowach i negocjacjach, czego wynikiem jest np. pozyskanie wysokiej klasy sprzętów rehabilitacyjnych.

Beneficjentami projektu byli wolontariusze, którzy w ramach zadania:

- nabyli wiedzę z zakresu działania stowarzyszenia,
- uczestniczyli w różnorodnych szkoleniach i warsztatach, co zwiększyło ich wiedzę i umiejętności z zakresu dziedzin, w ramach których świadczyli wsparcie,
- poznali techniki i metody twórczego rozwiązywania problemów,
- zintegrowali się ze sobą.

Ponadto dzięki pracy w grupie wzrosło ich poczucie przynależności do organizacji.

Profil uczestnika projektu - wolontariusza

W projekcie wzięło udział prawie 40 osób. Byli to członkowie Towarzystwa lub ich bliscy oraz osoby spoza stowarzyszenia, które zachęczone ogłoszeniami zdecydowały się uczestniczyć w projekcie.

Rekrutacja odbywała się w sposób ciągły, a odpowiedzialny za nią był koordynator projektu. Przygotował on (w porozumieniu z grafikiem) plakat informacyjny oraz tekst ogłoszenia. Obie informacje zostały opublikowane w wydawanym przez nas kwartalniku Nadzieja i na stronach OW PTSR, ngo.pl czy facebooku oraz wywieszone w biurze Towarzystwa. Osoby deklarujące swoją gotowość do uczestnictwa w projekcie najczęściej zgłaszały się telefonicznie. Koordynator prowadził listę uczestników i przeprowadzał indywidualne rozmowy, których celem było poznanie motywacji danej osoby do działania w strukturach wolontariatu.

Realizacja projektu

Wszystkie osoby, które zgłosiły chęć uczestnictwa w projekcie, a tym samym chęć bycia wolontariuszem w Oddziale Warszawskim PTSR, wzięły udział w ogólnym szkoleniu dotyczącym idei wolontariatu i specyfiki

funkcjonowania stowarzyszenia. Szkolenie poprowadził pracownik biura, który od kilkunastu lat jest aktywnym wolontariuszem i działa się na rzecz Towarzystwa. Przekazał uczestnikom ogólną wiedzę na temat roli wolontariusza, zarówno w społeczeństwie, jak i w organizacji, omówił jego prawa i obowiązki. Mówił też o korzyściach płynących z pracy, jaką wolontariusz wykonuje na rzecz osób lub instytucji. Ponadto pokrótce przedstawił zagadnienia związane ze specyfiką działania Oddziału Warszawskiego PTSR.

Kolejnym etapem było zorganizowanie kursu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, który przeprowadził ratownik medyczny. Zagadnienia związane z umiejętnością ratowania życia są bardzo istotne i przydatne każdemu, kto ma kontakt z drugim człowiekiem, tym bardziej osobą niesprawną fizycznie czy przewlekłe chorą. Uczestnicy poznali zasady udzielania pomocy i techniki ratujące życie. Mogli w sposób praktyczny ćwiczyć resuscytację (masaż serca) na fantomie, układać osobę w pozycji tzw. bocznej ustalonej i uczyć się reagowania w sytuacjach, w których wymagane jest opanowanie i przytomność umysłu. Dzięki kursowi uczestnicy nabyli umiejętności przydatne nie tylko w pracy z chorymi na SM, ale i na co dzień.

Po dwóch wspólnych szkoleniach uczestnicy podzielili się na grupy według zainteresowań, ale także możliwości czasowych i umiejętności. Wolontariusze wybierali

dziedzinę, w której chcieliby się realizować i spełniać wspierając działalność statutową Towarzystwa.

Wymienione wcześniej grupy zostały utworzone w oparciu o potrzeby, które ma nasza organizacja. Działalność wolontariuszy miała na celu poszerzenie oferty Towarzystwa, co sprawia, że staje się ono atrakcyjniejsze dla chorych oraz ich otoczenia.

Szkolenia

W ramach realizacji projektu dla każdej z grup zaplanowano szkolenia i warsztaty, w ramach których uczestnicy zdobyli wiedzę i nabyli umiejętności niezbędne do



profesjonalnego działania. Szkolenia zostały podzielone tematycznie oraz ze względu na stopień zaawansowania uczestników (od podstawowych do rozszerzonych). Szkolenia skierowane do grupy wspierającej dotyczyły przede wszystkim nabycia umiejętności właściwej opieki nad osobami niepełnosprawnymi, często będącymi w stanie terminalnym choroby. Uczestnicy poznali też akty prawne i przepisy dotyczące tych osób. Warsztaty prowadzone były w formie aktywnej - poza elementami mini wykładów, prowadzący proponowali liczne ćwiczenia pobudzające aktywność uczestników.

Dla grupy wspierającej odbyły się następujące zajęcia:

- szkolenie z zakresu sprawowania opieki nad osobami niepełnosprawnymi, które poprowadzili: psycholog, pracownik socjalny, pielęgniarka, rehabilitant (2013 rok);



- szkolenie „Opieka paliatywna”, które prowadzili: psycholog, pracownik socjalny, prawnik, pielęgniarka (2014 rok);
- szkolenie dotyczące aktualizacji przepisów prawa w zakresie udzielania wsparcia osobom niepełnosprawnym, poprowadzone przez prawnika (2015 rok).

Warsztaty redaktorskie skierowane były do wolontariuszy współpracujących z redakcją kwartalnika Nadzieja oraz osób, które zasiliły zespół czasopisma. Zajęcia odbyły się w formie wykładów i warsztatów praktycznych prowadzonych przez redaktora, korektora, edytora oraz grafika. Na wykładach poruszono tematy odpowiedzialności za słowo, podstawowych gatunków publicystycznych, specyfiki poszczególnych działów czasopism, znaczenia publikacji tematycznych w środowisku osób niepełnosprawnych, głównych zasad etyki dziennikarskiej.

W trakcie warsztatów doskonalono umiejętności redaktorskie poprzez ćwiczenia praktyczne w opracowywaniu merytorycznym i graficznym wydawnictw oraz analizę dobrych i złych przykładów (nauka edycji i redagowania tekstów, błędy stylistyczne, praca nad poprawną polszczyzną). Uczestnicy pracowali nad tekstem autorskim, makietowaniem wydawnictwa, oprawą graficzną; poznali podstawy dziennikarstwa (przeprowadzanie wywiadów, opracowywanie tekstu, autoryzacja). Oprócz pracy nad samym tekstem, każdy z uczestników uzyskał możliwość podniesienia kwalifikacji z zakresu obsługi

pakietu MS Office (Word, Publisher, Power Point), czy elementów bardziej zaawansowanych programów - Corel Draw, Adobe Photoshop, które wykorzystywane są do opracowywania tekstów i wydawnictw.

Dla grupy redaktorskiej przeprowadzone zostały następujące szkolenia:

- warsztaty redaktorskie, które prowadzili: redaktor, korektor, edytor, grafik (2013 rok),
- warsztaty dziennikarskie, które prowadził specjalista z zakresu dziennikarstwa (2014 rok),
- zaawansowane warsztaty redaktorskie prowadzone przez redaktora, korektora, edytora, grafika (2015 rok).

Celem warsztatów dla wolontariuszy z **grupy fundraisingowej** było zapoznanie ich z ideą i podstawowymi mechanizmami zbierania funduszy. Uzyskali wiedzę od czego zacząć fundraising i jak przygotować organizację do planowego, etycznego i skutecznego zbierania funduszy. Nauczyli się sporządzać listę potrzeb i dopasowanych do nich działań organizacji, prowadzili rejestr potencjału organizacji i ewentualnych darczyńców, uczyli się jak sformułować prośbę do darczyńcy, określać cel, na który zbierają fundusze. Ponadto zwiększyli swoją wiedzę z zakresu etyki fundaisera, nauczyli się negocjacji i budowania trwałych kontaktów z partnerami i darczyńcami. Poprzez szereg ćwiczeń doświadczyli bycia darczyńcą i fundraiserem, a także nabyli umiejętność prowadzenia negocjacji.



W ramach grupy sponsorsko-fundraisingowej zrealizowane zostały następujące zajęcia:

- szkolenie z podstaw fundaisingu i sponsoringu, które prowadził trener-specjalista ds. fundraisingu i sponsoringu (2013 rok),
- szkolenie „Skuteczny fundraiser” prowadzone przez trenera-specjalistę ds. fundraisingu i sponsoringu (2014 rok)
- szkolenie „Fundraising i sponsoring – techniki negocjacyjne” (2015 rok).

Ponadto w każdym roku realizacji projektu wolontariusze uczestniczyli w zajęciach wspomagających:

1. Warsztaty z elementami treningu asertywności. Podczas zajęć uczestnicy nauczyli się odróżniać zach-

wania asertywne od agresywnych i uległych, ćwiczyli budowanie pozytywnych relacji międzyludzkich opartych na zaufaniu i wyrażaniu własnych emocji. Dopasowywali formy wypowiedzi do sytuacji i osoby, uczyli się obrony przed krytyką i skutecznej argumentacji, udzielania informacji zwrotnych i dbania o własne interesy w harmonii z otoczeniem i samym sobą.

2. Superwizja – spotkania, których celem było zapewnienie wolontariuszom ciągłego wsparcia w ramach projektu, poza stałą pomocą ze strony koordynatora. Raz na kwartał lub w zależności od potrzeb zgłaszanych przez uczestników odbywały się spotkania superwizyjne. Spotkania te będą służyły ewaluacji pracy wolontariuszy i pełnieniu przez nich określonych ról, jak również wspólnemu rozwiązywaniu pojawiających się trudności.
3. W 2014 roku zostało zrealizowane szkolenie z zakresu zabiegów ratujących życie – była to rozszerzona forma szkolenia wprowadzającego z 2013 roku. Prowadzący uaktualnił przepisy prawne i powtórzył podstawowe zabiegi i techniki wykorzystywane podczas akcji ratowniczych.
4. Kolejną formą wsparcia uczestników projektu były zajęcia psychodramy, realizowane w 2015 roku. Celem była nauka twórczego podejścia do rozwiązywania problemów, a także odreagowywania napięć i stresów w akceptowalnej społecznie formie dramy. Zajęcia miały formę warsztatów.



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Projekt współfinansuje:

Organizator:

**CHCESZ ZROBIĆ COŚ
DOBREGO DLA NASZEJ ORGANIZACJI,
POZNAĆ CIEKAWYCH LUDZI
A PRZY OKAZJI ZDOBYĆ WIEDZĘ
I NABYĆ UMIEJĘTNOŚĆ
ABY UDZIELAĆ WSPARCIA
W PROFESJONALNY SPOSÓB?**



**JEŚLI TAK, TO
ZAPRASZAMY
CIĘ DO UDZIAŁU
W PROJEKCIE:**

**WOLONTARIUSZE
FILAREM
ORGANIZACJI**

Wolontariusze, poza uczestnictwem w szkoleniach i warsztatach, w czasie trwania projektu byli zaangażowani w realizację konkretnych zadań. Przydzielaniem pracy i nadzorem zajmował się koordynator projektu. W szczególności wolontariusze wspierali pracę biura Towarzystwa przy przygotowywaniu wysyłek materiałów informacyjnych (redagowanie tekstu, adresowanie kopert oraz kolportaż). Jest to bardzo ciężka praca, pochłaniająca mnóstwo czasu, i w tym przypadku każda dodatkowa para rąk ma olbrzymie znaczenie.

Kilkoro wolontariuszy udzielało porad osobom nowo zdiagnozowanym oraz tym, którzy chorują na SM, a chcieliby po prostu porozmawiać, ponieważ na co dzień nie mają takiej możliwości, są samotni, zagubieni w chorobie. Wolontariusze pełnili dyżury w klinikach na oddziałach neurologicznych. Informowali pacjentów o możliwości uzyskania wsparcia od wolontariusza osobiście lub telefonicznie. Udzielali też informacji o formach pomocy świadczonych przez PTSR.

W ramach realizacji projektu została opracowana ulotka promująca projekt, a przez to działalność naszej organizacji i wspierających ją wolontariuszy. Tekst ulotki został przygotowany przez koordynatora we współpracy z wolontariuszami z sekcji redakcyjnej. Oprawę plastyczną przygotował grafik w porozumieniu z koordynatorem. Kolportaż prowadzony był w sposób ciągły przez wolontariuszy biorących udział

w projekcie i członków Towarzystwa oraz osoby wspierające jego działalność. Ulotka została wydrukowana w 2 tys. egzemplarzy i rozkolportowana do instytucji publicznych wspierających osoby niepełnosprawne fizycznie, w tym chore na SM, a także do szpitali, klinik i ośrodków zdrowia.

Każdy z uczestników projektu (wolontariusz) otrzymał materiały promocyjne, na które składały się długopisy, koszulki z nadrukiem, teczki, notesy itp.

**Serdecznie dziękujemy wszystkim
wolontariuszom zaangażowanym w rozwój
i działania na rzecz Oddziału Warszawskiego
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia
Rozsianego.**

**Pracownicy biura
OW PTSR**





Dlaczego zostałam wolontariuszką

Minęło już kilkanaście lat od momentu, gdy życie najbliższej mi osoby i moje uległo wstrząsowi.

Diagnoza – stwardnienie rozsiane. Początkowo była to dla nas wielka niewiadoma, a im więcej czytaliśmy o tej chorobie, tym więcej budziła lęku i poczucia bezsilności.

Nie wiedzieliśmy czym jest, jak wpływa na życie chorego - bliskiej mi osoby - i jak wpłynie na moje życie.

Odpowiedzi na pytania co robić, jak leczyć SM, gdzie się udać po pomoc, jak ułożyć relacje z otoczeniem - mówić o chorobie czy nie - i na wiele innych, każdy chory próbuje znaleźć sam.

Pierwszy etap, tuż po diagnozie, jest chyba najtrudniejszy. Nam udało się przejść go w miarę gładko. Byliśmy razem, a i choroba nie pokazała nam jeszcze swojej drugiej, gorszej strony.

Po kilkunastu latach zmagania...

...z chorobą, zarówno ja jak i moja najbliższa, chora na SM osoba, wiemy, że nie można żyć ignorując to schorzenie. Choroba determinuje każdy przeżyty dzień, ale mamy już świadomość, że można nauczyć się żyć z SM tak, aby życie chorego i jego najbliższych było życiem pełnym, wartościowym i satysfakcjonującym.

Należy cieszyć się z każdej dobrej chwili i osiągać swoje małe Everesty w walce o zachowanie sprawności. Szukać radości życia w drobiazgach, obcowaniu z innymi ludźmi, z przyrodą, pielęgnując pasje i zainteresowania. Szukać radości życia nawet tam, gdzie wydawać by się mogło znaleźć jej nie sposób.

Życie sprawami chorego, znajomość z wieloma chorymi, wiedza i obserwacje na temat

SM oraz osobiste, duże doświadczenie życiowe wydały mi się wartościowym zasobem do wykorzystania w relacjach z chorymi, do pomocy im. Oczywiście tylko wtedy, jeśli tej pomoc zechcą i pozwolą na nią.

Projekt „Wolontariusze filarem organizacji”...

...w PTSR otworzył przede mną możliwość otwarcia się na innych. Dał mi możliwość wyjścia z próbą takiej pomocy do innych chorych, nie tylko do tych, których znam. Ramy projektu, w tym cykl profesjonalnych szkoleń oraz wsparcie PTSR - organizacji ukierunkowanej na niesienie pomocy chorym na SM, potraktowałam jak konieczne podstawy do dalszego działania. Oczywiście nadeszła też refleksja: czy jestem odpowiednim człowiekiem do bycia wolontariuszem, czy moje cechy osobowościowe nie będą przeszkodą i czy poradzę sobie organizacyjnie. W gronie osób biorących udział w szkoleniu dyskutowaliśmy, jakim człowiekiem powinien być wolontariusz. Bezsprzecznie bezinteresownym, ale i ciepłym, empatycznym, życzliwym, komunikatywnym, sprawnym organizacyjnie, otwartym na innych, szanującym drugiego człowieka i... Wymieniać można jeszcze bardzo, bardzo wiele cech, ale tak naprawdę życie zweryfikuje, które cechy należy w sobie

odnaleźć bądź jaką postawę przyjąć w przyszłych kontaktach z chorymi.

No dobrze, ale co z drugą stroną medalu? Czego ja szukam w wolontariacie? Jakie wartości chcę w nim odnaleźć? Jak wpłyną one na mnie i na moje życie? Przecież będąc bezinteresowną jestem też egoistką, bo wciąż czegoś szukam i myślę, że wolontariat mnie też wewnętrznie wzbogaci. Szukanie odpowiedzi na te pytania to dobry napęd do działania i niech tak pozostanie.

Jednym z zadań projektu, moim zdaniem bardzo trudnym i odpowiedzialnym, jest ukierunkowanie wolontariuszy na pomoc osobom nowo zdiagnozowanym. Oni potrzebują każdego wsparcia: informacji o chorobie, możliwościach leczenia, organizacji życia z chorobą, a przede wszystkim wsparcia psychicznego. Czasem szczerą rozmowa z obcą osobą daje choremu więcej niż współczucie dotychczasowych znajomych.

Zgłosiłam się do projektu...

...i w swojej wizytówce wolontariusza jako atut podkreśliłam praktyczną wiedzę o chorobie oraz duże doświadczenie życiowe. SM jest chorobą w większości ludzi młodych i potem miałam wiele obaw, czy to, co ja uważam za atut, dla młodych ludzi nie będzie prze-

szkodą w nawiązaniu kontaktu ze mną. Bo właśnie tak to wygląda – założeniem projektu jest, że to nowo zdiagnozowany chory, jeśli odczuje taką potrzebę, wybiera wolontariusza, kontaktuje się z nim telefonicznie i wyraża chęć rozmowy lub spotkania.

Ostatnie dwa lata mojego życia to mnóstwo czasu spędzonego w szpitalach i przychodniach.

To właśnie w szpitalu nawiązałam swój pierwszy w roli wolontariuszki kontakt z osobą nowo zdiagnozowaną.

Spotkanie z Justyną

Była to młoda, bardzo ładna i wykształcona dziewczyna. Nazwijmy ją Justyna. To ona nawiązała rozmowę (jak to w kolejce do lekarza), którą prowadziłyśmy bardzo długo. Jak na osobę niedawno zdiagnozowaną (pół roku temu), dużo wiedziała na temat swojej choroby, programów leczenia, a nawet wiele wiedziała o działalności PTRS. Istnieje przecież internet. Sprawiała wrażenie osoby silnej, sprawnej organizacyjnie, dobrze radzącej sobie w nowej sytuacji życiowej. Zadałam sobie pytanie: co ja mogłam takiej osobie zaoferować, skoro ona już prawie wszystko wie i potrafi sobie radzić? A jednak długo rozmawiałyśmy, z wyraźną obustronną przyjemnością. Często musiałam się kontrolować, aby nasza

konwersacja nie przerodziła się w mój monolog, w moją historię.

Największą obawą Justyny związanej z chorobą było to, jak wiadomość o chorobie przyjmie jej chłopak.

Przez te kilka miesięcy od diagnozy zastanawiała się, czy mu o tym powiedzieć. Bała się, że odejdzie od niej, że nie będzie chciał w przyszłości, gdy już zajdzie taka potrzeba, opiekować się nią.

Jej obawy stały się tematem wiodącym naszej rozmowy na temat ludzkich postaw w sytuacjach trudnych i dotyczących bliskich nam ludzi. Ona widziała temat trochę idealistycznie, zgodnie ze swoimi pragnieniami, że ludzie powinni być zawsze dobrzy, współczujący i poświęcający się dla drugiego człowieka. Pewnie bardzo chciałaby, żeby takim okazał się jej chłopak, gdy już



mu powie o chorobie. Życzyłam jej tego z całego serca. Jednocześnie starałam się pokazać jej, że są też inni ludzie - całkiem zwyczajni, chcący żyć swoim życiem i dla siebie. To wcale nie oznacza, że są źli, okrutni i nieczuli. Są po prostu nieodporni i sytuacja ich przerasta. Czy ją przekonałam do tego punktu widzenia - nie wiem. Tak naprawdę nie chciałam jej przekonywać.

Justyna zastanawiała się też nad swoim życiem zawodowym. Jest dopiero na początku kariery, pracuje w korporacji i nie wie, czy wiadomość o chorobie będzie dobrze przyjęta przez przełożonych i współpracowników. Moje doświadczenie z pracy w korporacji (a pracowałam w dwóch) wskazuje, że ceni się tam ludzie młodych, zdrowych i kreatywnych. Choroba nie pasuje do świata korporacji - świata sukcesu. Radziłam jej aby, jeśli nie musi, nie ujawniała choroby i prowadziła aktywne życie zawodowe do kiedy będzie to możliwe. Jednocześnie szukała wśród współpracowników sprzymierzeńców i osób jej życzliwych.

Zapytałam Justynę, czy gdyby ktoś przekazał jej moją wizytówkę, to czy zadzwoniłaby do mnie aby porozmawiać? Nie wiedziała, co odpowiedzieć. Na pożegnanie zostawiłam jej wizytówkę. Obiecała, że gdy będzie w potrzebie, to zadzwoni. Do dziś nie tego nie zrobiła, ale mam nadzieję, że kiedyś to zrobi. Ot tak sobie, po prostu...

Potem miałam kilka podobnych rozmów i zawsze inicjowane były spontanicznie przeze mnie lub chorego, gdy przypadkiem spotkaliśmy się w szpitalu lub przychodni. Nigdy jednak nie owocowały dalszymi kontaktami, żaden ze spotkanych przeze mnie chorych nie zadzwonił.

Wątpliwości

Czy to oznacza, że założenie projektu „Wolontariusz na telefon” było błędne? Czy dla chorego zbyt trudna jest decyzja o telefonie do osoby zupełnie nieznannej? Nie wydaje mi się. Z pewnością taka decyzja nie jest łatwa, ale możliwa.

Łatwiej jest zobaczyć kogoś, poczuć nić sympatii i zainicjować rozmowę, nawet na temat osobisty i intymny, jakim jest choroba.

Wydaje mi się, że ta forma pomocy - na telefon - jest zbyt nowa i wymaga jeszcze rozpropagowania. Tym samym wymaga czasu.

Ja mam takie doświadczenia i przemyślenia. Inni wolontariusze pewnie jeszcze inne. Będzie o czym dyskutować i jest punkt wyjścia do przemyśleń i zmian. Justyno zadzwoń!

Małgorzata

Wolontariat w szpitalach

W ramach projektu „Wolontariusze Filarem Organizacji” przez 3 lata wolontariusze uczestniczyli w warsztatach tematycznych w zależności od wybranego kierunku – fundraising, pomoc lub redakcja.

Pod koniec 2014 roku, czyli na rok przed zakończeniem projektu, na kolejnym spotkaniu wolontariuszy został poruszony niezwykle ważny temat. Czuliśmy się już wystarczająco przygotowani, by zasilić szeregi grupy wspierającej.

Wstępny pomysł zakładał, że wolontariusze nawiążą kontakt z oddziałami neurologicznymi w warszawskich szpitalach, gdzie mieliśmy zostawiać materiały Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego – ulotki i broszury - oraz miesięcznik SM Express i kwartalnik Nadzieja. Naszym celem było systematyczne, we współpracy z pielęgniarkami oddziałowymi, przekazywanie informacji o Oddziale i Stowarzyszeniu osobom, u których niedawno zdiagnozowano SM.

Wspólnie zaczęliśmy zgłaszać nasze oczekiwania oraz planować przebieg szkoleń. Pierwsze z nich odbyło się bardzo szybko – poprowadziła je nasza psycholożka Ewa Osóbka-Zielińska, która omówiła z nami swoisty savoir-vivre wolontariusza. Dowiedzieliśmy się co jest wskazane i czego należy unikać w rozmowie z osobą, która właśnie dowiedziała się, że jest chora.



Przez kilka tygodni powstawały projekty osobistych ulotek wolontariuszy, które pielęgniarki miały przekazywać chorym na SM. Poza danymi kontaktowymi, ulotki zawierały informacje o wolontariuszu – każdy z nas tworzył własną, gdzie krótko opisywał swój udział w PTSR lub innym wolontariacie. Ulotka, będąca swego rodzaju wizytówką, miała zachęcić chorego do skontaktowania się z wolontariuszem, a docelowo z Oddziałem Warszawskim PTSR. Ponadto stworzyliśmy projekt koszulek i identyfikatorów dla wolontariuszy oraz plaka-

tów, które miały pojawić się w szpitalach. Wolontariusze wstępnie zadeklarowali, które szpitale wezmą pod swą opiekę.

Po upływie kilku miesięcy okazało się, że grupa wolontariuszy zmalała na tyle, że cały projekt utkwiał w martwym punkcie. Zostały trzy, może cztery osoby, które odwiedzają szpitale i zanoszą materiały dotyczące SM i PTSR. Choć do tej pory nikt do mnie nie zadzwonił, nie zniechęcam się, bo wiem jak ciężko jest komuś, kto właśnie się dowiedział, że ma SM. Może gdyby w szpitalach wisiały plakaty, wolontariusze pokazywaliby się w koszulkach i z materiałami w ręku, chorzy nabraliby więcej zaufania?

Niepowodzenie akcji „Wolontariusze w Szpitalach” traktuję jako osobistą porażkę, gdyż byłam jedną z jej pomysłodawczyń. Taka organizacja od wielu lat działa w warszawskim Centrum Onkologii i cieszy się dużym zainteresowaniem wśród chorujących, dlatego liczę na to, że temat wolontariatu w szpitalach wkrótce wróci w nowej, świeższej formie.

Gabriela

Wolontariusze na

TELEFON

Komu pomagamy?

Nasza pomoc skierowana jest do osób chorych na stwardnienie rozsiane i ich rodzin, a w szczególności do osób zdiagnozowanych.

Co robimy?

Naszym celem jest pomoc w podjęciu pierwszych kroków, aby zrozumieć SM. Większość z nas również choruje i po latach wiemy, że często choroba nie zmienia znacząco naszego życia! Zachęcamy wszystkich chorych na SM oraz ich rodziny do skorzystania z naszego wsparcia!

Kim jesteśmy?

Jesteśmy grupą wolontariuszy Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Jak się z nami skontaktować?

Telefon kontaktowy do wolontariuszy dostępny jest u Pielęgniarki Oddziałowej oddziału neurologicznego.

Jeśli potrzebujesz wsparcia i chcesz porozmawiać ZADZWOŃ!

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa, tel. 022 831-00-76/77
www.ptsr.waw.pl, biuro@ptsr.waw.pl



Oddział Warszawski PTSR i wolontariusze

Oddział Warszawski PTSR, od chwili powstania w roku 1990, a więc na długo przed wejściem ustawy o wolontariacie (rok 2004), korzystał z pomocy wolontariuszy. Jacy powinni być nasi wolontariusze, jakim wymaganiom powinni sprostać? Spróbuję to opisać. Większość tych stwierdzeń jest dość oczywista, ale sądzę, że nie zaszkodzi wyrażnie to wyartykułować.

1. Patrz w swoje serce i postępuj zgodnie z jego potrzebą.
2. Nie oferuj swojej pomocy, jeśli nie jesteś przekonany o wartości tego, co będziesz robić.
3. Zgłaszaj sugestie, nie zmuszaj innych do wykonywania twoich poleceń.
4. Nie krytykuj tego, czego do końca nie rozumiesz.
5. Staraj się wiedzieć jak najwięcej o organizacji, z którą współpracujesz.
6. Pytaj o rzeczy, których nie rozumiesz. Nie pozwól, by

tłumione wątpliwości i frustracje odciągnęły Cię od tego, co najważniejsze, bądź zmieniły w osobę stwarzającą problemy.

7. Będziesz pracował lepiej i z większą satysfakcją, wykonując to, czego się od Ciebie oczekuje.
8. Praca jest zobowiązaniem. Wykonuj to, co zgodziłeś się zrobić. Nie składaj obietnic, których nie jesteś w stanie spełnić.
9. Znajdź dla siebie miejsce w grupie. Postać samotnika działającego na własną rękę nie przystaje do dzisiejszych złożonych systemów społecznych.

Jak pisałam wyżej, Oddział Warszawski od chwili powstania korzystał z pomocy wolontariuszy, bez nich nie dałoby się osiągnąć tak wiele. Na początku większość naszych działań była prowadzona tylko przez wolontariuszy.

W jakich pracach nam pomagali? Jakie czynności wykonywali i wykonują wolontariusze w Oddziale Warszawskim?

1. Na początku rehabilitacja ruchowa i joga były prowadzona wolontarystycznie przez rehabilitantów.
2. Wydawnictwa:
 - a) kwartalnik Nadzieja, a w nim artykuły, tłumaczenia, zdjęcia, redakcja: wszystko robione bez wynagrodzenia. Bez pracy wolontariuszy nie byłoby tego pisma;

- b) Informator dla chorych aktualizowany co dwa lata, pierwsze wydanie zostało także wydrukowane za darmo;
 - c) ulotki kierowane do chorych i do sponsorów, napisane i redagowane przez wolontariuszy.
3. Kolportaż wydawnictw - roznoszenie materiałów do szpitali, przychodni, ośrodków pomocy społecznej itp.
 4. Organizowanie zebrań problemowych (wysyłka zaawizowań, zapewnienie sali, zapewnienie prelegentów), w tym bezpłatne prelekcje.
 5. Spotkania integracyjne (ogniska, pikniki, zabawy karnawałowe, andrzejki).
 6. Odpisywanie na listy chorych i sponsorów.
 7. Załatwianie spraw urzędowych, pomoc prawnika, psychologa.
 8. Zanoszenie paczek świątecznych do naszych członków mieszkających w domach opieki społecznej.
 9. Pomoc przy wycieczkach, turnusach rehabilitacyjnych, rekolekcjach wyjazdowych.
 10. Pisanie i wysyłka życzeń urodzinowych.
 11. Opieka na basenie i w czasie rehabilitacji.
 12. Do 1999 r. (a więc przez 9 lat) prowadzenie biura OW PTSR i wykonywanie wszystkich prac biurowych.
 13. Pisanie projektów na konkursy.
 14. Konstruowanie bazy danych i budowa strony internetowej.
 15. Filmowanie wycieczek i wywiadów.

16. Wolontariusze chodzą także do domów naszych członków. Bardzo często te kontakty przeradzają się w prawdziwe przyjaźnie, a wolontariusz staje się członkiem rodziny podopiecznego.

Często w naszych zajęciach biorą udział osoby całkowicie niesprawne. Ogromna część członków PTSR porusza się na wózkach inwalidzkich. Bez pomocy wolontariusza nie mogłyby brać udziału w rehabilitacji i spotkaniach.

Do tej pory wiele z wyżej opisanych zajęć wykonują wolontariusze np. opracowują wydawnictwa, a także je kolportują, pomagają przy organizacji zebrań i spotkań integracyjnych, roznoszą paczki świąteczne, pomagają na basenie i na wycieczkach, chodzą do chorych, robią filmy i przeprowadzają wywiady.

5 grudnia 2011 roku Oddział Warszawski został uhonorowany tytułem „Organizacja Przyjazna Wolontariuszom” przyznany przez Sieć Centrów Wolontariatu.

Co roku, przed Bożym Narodzeniem, na dużym zebraniu dziękujemy naszym wolontariuszom. Dziękujemy każdej osobie, która pracuje w organizacji wolontarystycznie. Wręczamy jej dyplom i upominek będący wyrazem naszego uznania i wdzięczności.

Elżbieta Doraczyńska
Przewodnicząca Rady OW PTSR

Współpraca z Habitat for Humanity

W dniach 20-25 marca 2015 r. za pomocą środków PFRON oraz wsparcia Fundacji Habitat for Humanity Poland został przeprowadzony gruntowny remont części pomieszczeń siedziby Towarzystwa.

Habitat for Humanity to pozarządowa, dobroczynna organizacja, której misją jest zapewnienie godnego miejsca do życia niezamożnym osobom zagrożonym wykluczeniem mieszkaniowym. Organizacja pomaga tym, którzy nie mają gdzie mieszkać lub mieszkają poniżej dopuszczalnych norm. Habitat for Humanity buduje i remontuje domy, przy wsparciu samych beneficjentów, wolontariuszy, darczyńców i organizacji habitatowskich z innych krajów. Organizacja pomaga osobom aktywnym – takim, które same chcą sobie pomóc. Habitatowskie mieszkania są proste i skromne, ale solidne i dostępne finansowo. Koszt budowy lub remontu

jest spłacany w nieoprocentowanych ratach. Pieniądze pochodzące ze spłat, a także darowizny, tworzą fundusz pozwalający na prowadzenie kolejnych projektów. Od 38 lat istnienia organizacja zbudowała już ponad 600 000 domów na całym świecie, zapewniając dach nad głową dla dwóch milionów ludzi.



W Polsce organizacja działa od ponad 20 lat. Odpowiada na problemy wykluczenia mieszkaniowego poprzez szereg działań: budowanie nowych domów, remontowanie mieszkań, rzecznictwo publiczne w imieniu osób zagrożonych i dotkniętych ubóstwem mieszkaniowym, a także udzielając mikro pożyczek. Do dziś wybudowała 112 lokali mieszkalnych i pomogła ponad 1030 rodzinom w Polsce. Kolejne projekty są w trakcie realizacji.

Z ramienia Fundacji Habitat for Humanity Poland, aby wesprzeć nieodpłatnie remont siedziby Oddziału Warszawskiego PTSR, przyjechało do Warszawy 26 wolontariuszy. Byli to młodzi ludzie pochodzący z różnych stron świata, a uczęszczający do szkoły w Düsseldorfie. Towarzyszyli im także ich opiekunowie – nauczyciele.

Wolontariusze przyjechali 20 marca i przez pięć dni bardzo ciężko pracowali, aby OW PTSR mogło jak najszybciej w nowych wnętrzach kontynuować prowadzone przez siebie wsparcie. Remontem objęto sale terapeutyczne, rehabilitacyjne, pokoje spotkań indywidualnych, pomieszczenia biurowe, socjalne.

Dziękujemy także za wsparcie podczas prac remontowo-porządkowych członkom i wolontariuszom OW PTSR, uczniom jednego z warszawskich liceów, Kubie, Bartoszowi oraz Grupie Warszawskich Klasyków Ferajna – miłośników starej motoryzacji. Dziękujemy i nie zapominamy również o wsparciu i pomocy, jakie otrzymaliśmy od uczestniczek zajęć arteterapii, które własnoręcznie przygotowały drobne upominki dla młodzieży. Dowodem na to, że praca, którą wykonywaliśmy była ciężka, ale bardzo satysfakcjonująca, niech będą łyzy przy podziękowaniach i wzruszających pożegnaniach.

Biuro OW PTSR

Prawo o wolontariacie

Podstawowym dokumentem regulującym sprawy związane z wolontariatem jest Ustawa z 24 kwietnia 2004 roku **o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie**.

Wolontariusz

Art. 2. pkt. 3 Ustawy precyzuje to pojęcie:

Ilekroć w ustawie jest mowa o wolontariuszu - rozumie się przez to osobę fizyczną, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie.



Wolontariuszami mogą być:

- cudzoziemcy (nie potrzeba w tej sytuacji specjalnych uprawnień lub zgody na podjęcie pracy w Polsce);
- niepełnoletni (lepiej jest mieć pisemną zgodę rodziców/przedstawiciela ustawowego na pracę w charakterze wolontariusza);
- bezrobotni (będąc wolontariuszem nie tracą statusu bezrobotnego).

Oczywiście każda osoba pełnoletnia może podjąć się wykonywania świadczeń jako wolontariusz, samodzielnie podejmując taką decyzję.

Wolontariusz musi posiadać kwalifikacje i spełniać wymagania odpowiednie do rodzaju i zakresu wykonywanych świadczeń tylko wtedy, gdy obowiązek ten wynika z przepisów prawa (np. w przypadku opieki nad dziećmi na zorganizowanej imprezie).

Bycie wolontariuszem to bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinne czy koleżeńsko-przyjacielskie. Wolontariuszem może zostać każdy, w każdej dziedzinie życia społecznego, wszędzie tam, gdzie taka pomoc jest potrzebna.

Kto może korzystać ze świadczeń wolontariuszy

Wolontariusze mogą być angażowani przez:

- organizacje pozarządowe (stowarzyszenia i fundacje);
- organy administracji publicznej oraz organy podległe lub nadzorowane przez organy administracji publicznej np. szkoły;
- podmioty lecznicze np. szpitale.

Członek stowarzyszenia może również wykonywać świadczenia jako wolontariusz na rzecz swojego stowarzyszenia.

Porozumienie o wykonywaniu świadczeń na zasadzie wolontariatu

Wolontariusz pracuje na podstawie i w oparciu o porozumienie zawarte z organizacją. Porozumienie powinno określać zakres, sposób i czas wykonywania świadczenia, a także zawierać postanowienie o możliwości jego rozwiązania. W przypadku wolontariatu przekraczającego 30 dni porozumienie musi mieć formę pisemną, co oznacza, że dla porozumień krótszych wystarczy forma ustna. Jednak wolontariusz zatrudniony na krócej niż 30 dni może zażądać podpisania z nim umowy.

W umowie powinny być zawarte ustalenia takie jak np. zwrot kosztów podróży do miejsca wykonywania pracy (lub rezygnacja z nich).

Podpisanie takiej umowy daje obydwu stronom (wolontariuszowi i organizacji na rzecz której ma być wykonana praca) możliwość egzekwowania wykonania jej postanowień. Umowa daje możliwość podania do sądu wolontariusza, który nie wywiązał się z umowy, a także organizacji, która nie dopełniła warunków umowy.

Wolontariusz w trakcie lub po zakończeniu świadczenia na rzecz organizacji może zażądać wydania mu tekstu umowy oraz pisemnego zaświadczenia o wykonywaniu świadczeń na zasadzie wolontariatu, zawierającego informację o tym, co robił w ramach swoich obowiązków oraz jakie zdobył doświadczenie.

Ponadto organizacja na prośbę wolontariusza może wystawić pisemną opinię o wykonanej przez niego pracy. Opinia różni się od zaświadczenia tym, że oprócz opisu świadczenia, jakie wykonywał wolontariusz, zawiera ocenę jego pracy.

Wolontariusz jest zobowiązany sumiennie wykonywać podjęte zadania. Musi dbać o majątek powierzony mu przez organizację oraz majątek organizacji (jeżeli świadczy swoją pracę w lokalu biura organizacji).

Prawa i obowiązki instytucji korzystającej z pracy wolontariusza

Organizacja zatrudniająca wolontariusza ma obowiązek:

1. Poinformować go o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa przy wykonywanym zadaniu oraz zapewnić wolontariuszowi, na dotyczących pracowników zasadach (określonych w odrębnych przepisach), bezpieczne i higieniczne warunki wykonywania przez niego świadczeń.
2. Pokrywać, na dotyczących pracowników zasadach określonych w odrębnych przepisach, koszty podróży służbowych i diet.
3. Wolontariusz może w formie pisemnej zwolnić organizację w całości lub w części z obowiązków wymienionych w punkcie 2.
4. Organizacja może, ale nie musi, pokrywać inne koszty związane z pracą wolontariuszy, np. koszty szkoleń wolontariuszy przygotowujących się do wykonywania konkretnego świadczenia.
5. Organizacja ma obowiązek poinformować wolontariusza o przysługujących mu prawach i ciężących obowiązkach oraz zapewnić stałą dostępność tych informacji np. poprzez wywieszenie takiej informacji na tablicy ogłoszeń znajdującej się w biurze.

Ubezpieczenie wolontariusza

Wolontariuszowi, który wykonuje świadczenia przez okres nie dłuższy niż 30 dni, organizacja, która go zatrudnia, zobowiązana jest zapewnić ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.

W przypadku zawarcia umowy z wolontariuszem na czas nieokreślony organizacja musi opłacać mu ubezpieczenie z tytułu NNW przez pierwszych 30 dni. Od początku drugiego miesiąca wykonywania świadczeń przez wolontariusza zostaje on objęty ubezpieczeniem tym z mocy tzw. małej ustawy wypadkowej.

Organizacja zatrudniająca wolontariusza może zapewnić mu ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej w zakresie wykonywanych świadczeń.

Ustawa przewiduje możliwość zgłoszenia wolontariusza do powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego, jeżeli wolontariusz nie jest ubezpieczony z innego tytułu (np. stosunek pracy, ubezpieczenie rodzinne).



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski jest Organizacją Pożytku Publicznego

Możesz nas wesprzeć przekazując 1% podatku
KRS numer 0000110888



Broszura powstała dzięki dofinansowaniu ze środków
m. st. Warszawy.