



Záverečná správa

Dni Dobrovoľníctva – 21. a 22. september 2012

Osnova Záverečnej správy:

1. Deň Dobrovoľníctva v „Radosti“
2. Program dňa
3. Dobrovoľníci
4. Zaškolenie dobrovoľníkov a poučenie klientov o priebehu Dňa Dobrovoľníctva
5. Aktivity Dňa Dobrovoľníctva
6. Správanie a prejavy klientov počas aktivít
7. Zhodnotenie dobrovoľníkov
8. Vyhodnotenie Dňa Dobrovoľníctva

1. Deň Dobrovoľníctva v „Radosti“

Združenie príbuzných a priateľov „Radosť“ sa rozhodlo do tejto celoslovenskej aktivity opäť zapojiť. Cieľom realizácie bolo začať spoluprácu s novými dobrovoľníkmi a utužiť spoluprácu s už získanými dobrovoľníkmi, spropagovať zariadenie, zatriktívniť ho pre nádejných dobrovoľníkov a v neposlednom rade takisto priniesť do strediska dobrú náladu, nové podnety a zážitky pre našich klientov. Vzhľadom k tomu, že zariadenie funguje pre klientov len počas týždňa sme sa mohli zapojiť do jedného z týchto dní – piatok 21. septembra.

Deň Dobrovoľníctva sa v našom zariadení niesol v znamení prepojenia tela a ducha u každého človeka a aj aktivity boli zamerané na rozvoj týchto schopností. Nazvali sme ho „Deň harmónie ducha, tela a mysle“. Aktivity boli teda rozdelené na tie, ktoré rozvíjali myslenie a iné kognitívne schopnosti človeka a také, ktoré uviedli do pohybu všetky svalové skupiny a podporili uvoľnenie hormónov šťastia.

Pracovníci Rehabilitačného strediska pre ľudí s duševnými poruchami „Radosť“ Mgr. Lenka Hybalová a Mgr. Miriama Birešová zorganizovali a pripravili jednotlivé aktivity, ktoré sa konali na štyroch „stanovištiach“, a ktoré opíšeme v časti „Aktivity Dňa Dobrovoľníctva“. Úlohou dobrovoľníkov bolo viesť jednotlivé aktivity, svojou prítomnosťou motivovať klientov, byť im nápomocní, poskytovať im oporu a pomáhať pri zvládaní úloh.

Na jednotlivé aktivity sme potrebovali minimálne 8 dobrovoľníkov (aby boli na každom stanovišti minimálne dvaja).

Dňa Dobrovoľníctva sa nakoniec zúčastnilo 12 dobrovoľníkov, takže sme nemali problém zabezpečiť stanovený priebeh dňa, ktorý je opísaný nižšie.

2. Program dňa

9:00 – 9:30 Školenie dobrovoľníkov

9:30 – 10:00 Poučenie klientov o pripravovanom dni a jeho priebehu

10:00 – 12:00 Aktivity

12:00 – 13:00 Obedňajšia prestávka – platí pre všetkých

13:00 – 13:30 Aktivity

13:45 – 15:00 Vyhodnotenie dňa spojené s voľnou zábavou pre klientova dobrovoľníkov

3. Dobrovoľníci

Dňa Dobrovoľníctva sa zúčastnilo v našom centre 12 dobrovoľníkov, menovite:

- Magdaléna Hrivniaková – pracujúca
- Kamila Hrivniaková – študentka SŠ
- Ľudmila Palečková – študentka SŠ
- Daniela Bakalárová – študentka SŠ
- Milan Hrivniak – pracujúci
- Olga Vlasáková – pracujúca
- Peter Magyar – študent ZŠ
- Mária Mitríková – nezamestnaná
- Dominika Rajkovičová – pracujúca
- Lucia Fialová – študentka SŠ
- Michaela Vincová – študentka SŠ

4. Zaškolenie dobrovoľníkov a poučenie klientov o priebehu Dňa Dobrovoľníctva

Zaškolenie a poučenie prebiehalo od 9:00 do 9:30 pod vedením Mgr. Lenky Hybalovej a Mgr. Miriamy Bířešovej. Dobrovoľníci boli upovedomení o osobnostných rozdieloch klientov, boli poučení o individuálnom prístupe k nim, o ich dennom režime a fungovaní zariadenia, potrebách a schopnostiach klientov.

Dobrovoľníci boli pridelení k jednotlivým stanovištiam podľa vlastného záujmu o aktivity, resp. podľa potreby strediska. Na každom stanovišti boli aspoň dvaja dobrovoľníci. Každá dvojica (príp. trojica) mala na starosti jedno stanovište, na ktorom sa počas dňa striedali skupiny klientov po 30 minútach. Dobrovoľníci si mali pripraviť aktivitu, motivovať klientov, oceniť ich a doviest' ich k cieľu – splneniu úlohy alebo k tomu, čo si aktivita vyžadovala.

Po tom nasledovalo zodpovedanie otázok dobrovoľníkov a príprava na jednotlivé aktivity. Klientom bolo vysvetlené, čo ich v daný deň čaká, boli upozornení na jednotlivé prestávky, ktoré sú pri ich zdravotnom stave nevyhnutné a boli zaradené s ohľadom na ich potreby. Zoznámili sme ich s dobrovoľníkmi, ktorí s nimi pracovali. Pre lepšiu orientáciu mali všetci, klienti, dobrovoľníci a aj zamestnanci, menovky.

5. Aktivity Dňa Dobrovoľníctva

Aktivity sa realizovali na 4 stanovištiach. Na každom stanovišti boli minimálne dvaja dobrovoľníci vďaka čomu sa mohli lepšie venovať klientom a ich individuálnym potrebám. Činnosti boli vopred pripravené, ale dobrovoľník ich mohol oživiť svojim vkladom alebo zameniť za to, čo mal pripravené. Klientov v celkovom počte 15 sme rozdelili do 4-och skupín po 3 alebo 4. Každá aktivita trvala 30 minút a po nej nasledovala 15 minútová prestávka. Obedňajšia prestávka bola určená na 12:00. hodinu.

Cieľom bolo, aby sa každý vystriedal na všetkých stanovištiach a podieľal sa tak na rozvoji svojej psychickej a fyzickej súčasti.

Na tomto mieste si opíšeme jednotlivé činnosti pod vedením dobrovoľníkov a cieľ každej z nich:

1. stanovište: Tvorivé dielne: „Bez servítky“

=> **Zodpovedný dobrovoľník:** M. Hriviniaková (súčasť tímu: O.Vlasakova, D. Rajkovicová)

=> **Opis aktivity:** úlohou skupiny bola príprava občerstvenia na popoludňajšiu „veselicu“, čiže voľnú zábavu pre klientov i dobrovoľníkov. Každá skupina sa venovala príprave iného občerstvenia (chlebíčky, jednohubky, banány v čokoláde a ovocná misa).

=> **Ciel' aktivity:** ukázať klientom, čo všetko dokážu vytvoriť a naučiť ich príprave občerstvenia, ktorú by mohli následne využiť aj doma.

2. stanovište: Tvorivé dielne: „bižu“

=> **Zodpovedný dobrovoľník:** K. Hrivniaková, (súčasť tímu: D. Bakalárová, L. Palečková)

=> **Opis aktivity:** Výroba fotorámčekov, magnetiek, náhrdelníkov a magnetiek.

=> **Ciel' aktivity:** Rozvoj jemnej motoriky, vizuomotorickej koordinácie a tvorivosti. Zábavnou formou prebudiť u klientov niektoré schopnosti, ktoré vplyvom poruchy a medikamentózneho liečby, príp. sociálnej izolácie stagnujú.

3. stanovište: „Hudba a šport“

=> **Zodpovedný dobrovoľník:** S. Koložvariová (súčasť tímu: M. Hrivniak, L. Fialová, M. Vincová)

=> **Opis aktivity:** Klienti si na balkóne zahrali pin-pong, ktorý patrí k ich obľúbeným športovým činnostiam a absolvovali rozcvičku v hudobnom doprovode a následne si zatancovali.

=> **Ciel' aktivity:** Rozvoj hrubej motoriky, prekrvenie organizmu a ukázanie klientom, že pohyb môže byť aj zábava.

4. stanovište: „Lúšteniny a krížovky“

=> **Zodpovedný dobrovoľník:** M. Mitríková (súčasť tímu: P. Magyar)

=> **Opis aktivity:** Klienti lúštili krížovky, tajničky, bludiská a iné kognitívne hlavolamy.

=> **Ciel' aktivity:** Zlepšenie kognitívnych funkcií klientov hrovou formou. Zábavnou formou prebudiť u klientov niektoré schopnosti, ktoré vplyvom poruchy a medikamentózneho liečby, príp. sociálnej izolácie stagnujú.

6. Správanie a prejavy klientov počas aktivít

Úlohou pracovníkov RS „Radosť“ bolo sledovať reakcie a prejavy klientov na nových pomocných pracovníkov, motivovať ich, pomáhať im a takisto uľahčovať prácu dobrovoľníkom. Dôležité bolo postrehnúť akúkoľvek negatívnu zmenu v správaní alebo stave klientov a snažiť sa ju eliminovať, resp. odstrániť. Počas trvania Dňa dobrovoľníctva sme spomínané možné prejavy nepozorovali. Bolo to pre nás pozitívnu spätnou väzbou.

Klienti boli s priebehom dňa spokojní, dokonca by sme mohli povedať, že boli nadšení. Aktivity pre nich boli zaujímavé, keďže sú bežne zaradené do denného programu RS nemali

problém pochopiť ich zámer. Snažili sa a tešili sa, že sa môžu na jednotlivých stanovištiach meniť a zažívať nové podnety s novými ľuďmi.

Pred realizáciou projektu sme mali trochu obavu z toho, ako budú reagovať na nových, dobrovoľníkov, keďže nie všetci sa zúčastnili dní dobrovoľníctva minulý rok. Naše obavy sa však nepotvrdili. Po zmapovaní toho, čo klientov bavilo najviac sme sa dozvedeli, že žiadna z aktivít nebola odmietaná alebo naopak mimoriadne preferovaná. Bolo to vyvážené, aj to dokazuje, že všetky stanovišťá boli niečím výnimočné a splňali svoj vopred určený zámer.

7. Zhodnotenie dobrovoľníkov

Rovnako spokojní s priebehom dňa boli aj dobrovoľníci, ktorí sa v tejto práci našli a niektorí nám prisľúbili spoluprácu aj na najbližšie obdobie. Mnohí sa chcú zúčastniť Celoslovenskej zbierky Nezábudiek, pre ďalších je prítlačivejšou priama práca s klientmi. Ku klientom pristupovali s ohľadom na ich individualitu, boli empatickí, trpezliví a svojimi aktivitami klientov zaujali. Mimoriadne aktívnu bola dobrovoľníčka M. Hrivniaková, ktorá u nás pracuje ako dobrovoľníčka. Mala pripravené rôzne zaujímavé a podnetné aktivity. Ostatní dobrovoľníci takisto obohatili jednotlivé stanovišťá aj o svoje predstavy a nápady. Prístup ku klientom a prínos pre rehabilitačné stredisko hodnotíme veľmi pozitívne.

Spoluprácu budeme naďalej podporovať a pracovať na ďalších aktivitách, ktoré sa môžu v RS uplatniť a zaradiť do denného programu. Našou víziou je mať dobrovoľníkov minimálne pri aktivitách v teréne a ak to bude možné aj v rehabilitačnom stredisku.

8. Vyhodnotenie Dňa Dobrovoľníctva

Aktivity dňa boli ukončené o 13:45 „VESELICOU“, t.j. spoločným posedením klientov, pracovníkov a dobrovoľníkov. Na tejto spoločnej komunite boli všetci zúčastnení odmenení pracovníčkami RS a vyzdvihnutí za svoju účasť a prínos v tomto celoslovenskom projekte. Dobrovoľníci obdržali diplom za účasť a ochotu zapojiť sa a prínos pre naše zariadenie a magnetky, ktoré im vyrobili klienti počas tvorivých dielní. Klienti takisto dostali diplom a medaily vo forme Fidorky zavesenej na mašli predovšetkým za výdrž počas dňa, dodržiavanie pravidiel „hry“ a za schopnosti, ktoré preukázali v jednotlivých aktivitách.

Po tomto spoločnom posedení klienti odchádzali domov plní zážitkov a nových podnetov. Nasledujúce dni sme sa k tomuto významnému dňu ešte vrátili a spoločne sa ho zhodnotili. S dobrovoľníkmi sme tak učinili ešte v Deň Dobrovoľníctva, pretože mali mnoho otázok a my sme takisto chceli poznať ich pohľad, dojmy z prežitého.

Tento celoslovenský na dobrovoľníctvo zameraný projekt bol pre Rehabilitačné stredisko „Radosť“ už druhou skúsenosťou takéhoto druhu a sme s ňou veľmi spokojní a plánujeme sa

zapojiť opäť. Pozitívnu spätnú väzbou pre nás bolo správanie klientov počas dňa a záujem dobrovoľníkov o prácu s ľuďmi s duševnou poruchou.

Do budúcnosti vieme povedať, že sa takejto aktivity chceme zúčastniť a ďalej pokračovať v nadobudnutých kontaktoch s dobrovoľníkmi a túto základňu rozširovať geometrickým rádom.

V Košiciach, 24.9.2012

Spracovala: Mgr. Miriama Bírešová
psychologička RS

Tel./fax
055/6782738

Mobil
0905588014

e-mail
radost@mailbox.sk

IČO
31262848