

Pomaganie pomaga

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 7/12)

OPIS

Wolontariat jest bardzo satysfakcjonującym doświadczeniem. Chociaż skupiamy się na tym, jakie korzyści przynosi to beneficjentom, nie możemy zapominać o wartości, jaką ma dla samych wolontariuszy. Czucie, że spełniamy cel, budowanie więzi z innymi i zwiększenie pewności siebie, to równie istotne aspekty wolontariatu. Niektóre zadania wolontariackie mogą być również korzystne dla zdolności poznawczych i profilaktyki demencji. Istnieje wiele różnorodnych możliwości dla seniorów do zaangażowania się w wolontariat, zarówno na wydarzeniach jednorazowych, jak i w regularnej działalności organizacji.

Wolontariat może także przyczynić się do zmniejszenia uczucia niepokoju oraz pomóc w radzeniu sobie z samotnością lub smutkiem. Bycie aktywnym uczestnikiem takiej działalności może wprowadzić pozytywną zmianę w życiu seniora, dostarczając mu poczucie celu i przynależności do społeczności. Wspieranie innych i angażowanie się w działania na rzecz dobra wspólnego może przynieść wiele korzyści emocjonalnych i psychicznych dla wolontariusza.

CELE

Zmniejszenie niepokoju poprzez:

1. Poprawę samopoczucia z pozytywnym wpływem na zdrowie psychiczne
2. Zwiększenie poczucia celu, satysfakcji z życia, pewności siebie
3. Zwiększenie poczucia przynależności i wzmocnienie sieci społecznych
4. Wzmocnienie dialogu i więzi międzypokoleniowych.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Istnieje wiele badań podkreślających, że wolontariat w starszym wieku może mieć pozytywny wpływ, a także spełniać te cele.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Podczas wdrażania programu wolontariatu zaleca się zbadanie i przygotowanie listy lokalnych możliwości dla seniorów, takich jak organizacje pozarządowe i instytucje, centra wolontariatu, fundacje, stowarzyszenia, muzea, urzędy gminne i miejskie itp.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Zadania wolontariackie, których podejmie się senior, muszą być dostosowane do jego możliwości, umiejętności i potrzeb drugiej strony.

Praca wolontariacka i pomoc seniora może być potrzebna i oczekiwana w wielu obszarach - np. w opiece społecznej, ochronie zdrowia, edukacji, kulturze, ekologii, sporcie. Tak jak wiele jest miejsc, w których wolontariusze pomagają, tak wiele jest też czynności, które mogą wykonywać, np. opieka nad chorymi, udzielanie bezpłatnych korepetycji, organizacja festiwali, wystaw, praca biurowa, pomoc przy organizacji imprez.

Wolontariusz może być odpowiedzialny za konkretne zadanie lub część działania/projektu, np. prowadzenie zajęć tematycznych (np. gotowanie, haftowanie, historia), adresowanie kopert, konsultacje w dziedzinie, w której ma się doświadczenie, lub koordynowanie działania, takiego jak prowadzenie klubu dyskusyjnego, domu kultury lub organizacja specjalnego wydarzenia.

Ponieważ wolontariat wśród seniorów staje się coraz bardziej popularny, oto kilka przewodników (w różnych językach) dla seniorów, jak zostać wolontariuszem:

- PL - Przewodnik dla seniorów - jak zostać wolontariuszem?
http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/poradnik_seniora_wolontariat.pdf
- SP - Wolontariat dla osób starszych. Jak promować i zarządzać uczestnictwem w wolontariacie:
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007221.pdf>



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

- a) ENG - Wolontariat przyjazny wiekowi i włączający: <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-05/Age-friendlyandinclusivevolunteeringfinalprint.pdf>

O uczeniu się przez całe życie, wolontariacie, wymianie międzypokoleniowej, konsultacjach i uczestnictwie osób starszych w Europie: https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf

OCZEKIWANE EFEKTY

- zwiększone poczucie celu
- lepsze samopoczucie i zmniejszony niepokój
- zwiększona ogólna satysfakcja z życia.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.