

E-3. Krizové momenty dobrovolné služby

I. Fáze prožívání dobrovolné služby

1. Zmatení

= Nevyznám se v místě, nerozumím jazyku, nevím, co smím a co ne, nevím, co mám dělat, jestli si smím vzít sám jídlo, nepamatuji si lidi, ...

- *Pozitiva:* - otevřenost k novým podnětům,
- nezaujatost k lidem, prostředí, dětem...

- *Možná řešení:*

... Psát si všechno, co se během dne dozvím (o mé práci, o lidech, o dětech,...).

... Nedávat si velké cíle (např. zapamatuji si každý den dvě nová jména, dvě nová slova v nové řeči, nemusím více apod.).

... Nehodnotit, jen sledovat a vůbec nevadí, že první strávím více pasivním pozorováním než aktivním zapojením.

... Nehrát si na nikoho jiného, než jsem (někdo má tendence více mluvit, někdo naopak nemluví, někdo si naopak hraje na malou holčičku apod.).

... S kontaktní osobou v PO vymezit přesný náplň činnosti - dá mi to jistotu, kterou teď potřebuji.

... Ptát se na všechno, co není jasné (odlišné zvyky – proč to tak je,...), necítit se trapně, že to nevím.

... Snažit se najít jednoho člověka, s kým si rozumím a toho se v prvních dnech více držet.

... Prostě hledat jistoty, kterých se můžu držet (třeba každý večer do kaple, psát si deníček...).

... Zavést si denní řád a držet se ho (pomůže i v dalších fázích).

2. Euforie

= Základní zásady práce a pobytu jsem pochopil/a, vím, kde je moje místo a co mám dělat, znám už všechny jménem, vím, čeho se mám vyvarovat, prožil/a jsem si už pěkné chvíle a rozhovory s některými lidmi, jsem plný/á ideálů, mám pocit, že mám křídla a můžu létat a můžu tu udělat spousta věcí, a to je přeci skvělé...



- *Negativa:* - snaha měnit věci až příliš rychle
- nebezpečí povrchního úsudku (myslím, že už všemu rozumím...)
- *Možná řešení:*
 - ... Udržet si otevřenost a ptát se na věci, které se mohou zdát jasné, ale nemusí být.
 - ... Zůstat pokorný – nehrát si na šéfa, který všemu rozumí.
 - ... Nekritizovat, nesrovnávat s tím, jak se to dělá např. u nás, jen např. dávat podněty.
 - ... Nepřeceňovat své síly, protože v další fázi by mi mohly chybět (stále pravidelně odpočívat,...).
 - ... Stále se zlepšovat v jazyce.

3. Deprese

= Pochopil/a jsem, že stále všemu nerozumím, a to, co mi předtím přišlo tak legračně jiné, mi teď začíná vadit, stýská se mi po mé kultuře a mých přátelích, se kterými si můžu popovídat lépe než s lidmi tady, jsem unavený/á a bez energie, dny začínají být stereotypní a to, co předtím bylo radostnou změnou v mém životě, je teď nudnou povinností,...

- *Pozitiva:* - Začínám hodnotit věci kolem sebe reálně podle skutečnosti, ne podle mých představ a očekávání.
- Pozitivně umím ocenit své vlastní hodnoty a tradice
- *Možná řešení:*
 - ... Dostatečný odpočinek a stravování (poslouchat své tělo a jeho potřeby).
 - ... Musím počítat s tím, že teď musím zapojit vůli a ne city.
 - ... Mít jednoho člověka, komu se můžu vypovídat a říct, co mě štve nebo to alespoň psát do deníčku.
 - ... Najít si v každém dni něco, na co se budu těšit.
 - ... Pokud budu cítit potřebu velké kritiky, popovídám soukromě s kompetentní osobou a vysvětlím jí v klidu, co se mi nelíbí a proč, nekritizovat bez přemýšlení „pod vlivem emocí“.
 - ... Najít si nějakou novou činnost, která mě bude bavit (nová pravidelná aktivita pro děti apod.).
 - ... Pravidelný řád („drž se řádu a řád podrží tebe“).

4. Přijetí

= Víím, že některé věci mě štívu, ale nerozčíluji se tím, protože víím, že to patří k jejich kultuře a beru to tak, nesnažím se to měnit, spíše se soustředím na věci, kde mohu něco přinést a pomoci, uvědomuji si, že jsem jedno kolečko v soukolí, které je ale potřeba k tomu, aby všechny věci klapaly, a jsem tu potřeba, dělám své věci zodpovědně a správně, komunikace s ostatními lidmi je na zralé úrovni.

- *Pozitiva:* - reálně umím ocenit moji a cizí kulturu a chování lidí
- to, co dělám, není založeno na momentálním citovém rozpoložení (protože chci), ale na zralém úsudku (protože víím, že je to tak správné)
- *Negativa:* - ztráta pružnosti a zaběhnutí do stereotypů
- ztráta energie vymýšlet stále nové nápady a dávat impulsy
- *Možná řešení:*
... Každý den si vyhradím chvíli na reflexi dne (můžu příště udělat něco jinak?)
... Ptám se na zpětnou vazbu od spolupracovníků (dělám věci dobře nebo mám něco změnit?)

Konkrétní prožívání jednotlivých fází se může velice lišit – záleží na mnoha faktorech:

- již prožitá zkušenost dlouhodobého odloučení od svého typického prostředí (zkušenost já)
- míra snášení stresu
- charakter člověka (extrovert/introvert)
- motivace pro dobrovolnou službu (útěk z domova X touha po dobrodružství,...)
- míra přijetí v novém místě.

II. Konfliktní situace a jejich řešení

- při konfliktu je dobré se ptát:

1. *Jde o nedorozumění?* = špatně jsem jen pochopil/a, co by mi bylo řečeno, nebo nebylo pochopeno, co jsem chtěl/a říct.
2. *Jde o jiný názor?* = názor jako získaný pohled na určitou věc, který je přístupný diskusi a více či méně lehce změnitelný.



3. *Jde o jiné přesvědčení?* = jako nejhlubší vnitřní přesvědčení o správnosti / nesprávnosti určitého chování, jednání,... – jen těžce měnitelné a zásadní.

Podle úrovně konfliktu je možné volit způsob jeho řešení:

- kompromis (každá ze stran musí v něčem ustoupit)
- konsenzus (shoda v základních otázkách – všechny strany se cítí jako vítěz)
- kapitulace X vítězství (jedna strana v plné míře zvítězí, druhá strana se v plné míře přizpůsobí)
- alternativní řešení
- rozchod

III. Možné krizové situace

Osamocení

Věrka je dlouhodobou dobrovolnicí, která slouží v Africe. První dva měsíce prožívala svoji službu s Ingrid z Rakouska. Poté, co se Ingrid vrátila zpět do Rakouska, nenašla k sobě žádnou sobě rovnou přítelkyni. Posledních 14 dní se cítí stále osaměleji. Vůbec neví, jak tady ještě více jak půl roku zvládne.

První pomoc

Petr je dobrovolníkem v Mexiku. Pomáhá při asistenci v oratoři, do které chodí mnoho uprchlíků. Sportuje s nimi a snaží se být duší zábavy. Při jednom fotbalovém zápase na jednoho hochu spadne fotbalová branka a způsobí mu otevřenou zlomeninu ruky.

Velké množství dětí, jak zvládnout problémové?

Lenka jako dobrovolnice působí ve škole a učí děti základní anglická slovíčka. Ve třídě je však 50 dětí, asi 4 z nich jsou hyperaktivní. Přemýšlí, jak je zvládnout, aby jí opakovaně nerozbíjely vyučování.

Na letišti mě nikdo nečeká, co teď?

Jirka začíná dobrovolnou službu v Indii. Ačkoliv byl domluven s přijímající organizací, že ho bude někdo čekat na letišti, nikdo tam nepřichází. Bohužel kontakt na dotyčného má pouze emailový a to ještě v emailové schránce. Co teď?

Těžká domluva

Petra slouží jako dobrovolnice v Mexiku. V přijímající organizaci je kromě ní několik dalších dobrovolníků. Každý z nich ale pracuje na jiném místě s dalšími zodpovědnými pracovníky. I když se španělsky učila, nerozumí všemu. A hlavně nerozumí tomu, co by měla v oratoři mezi spoustou mladých dělat. Neví, komu a jak vyjádřit svůj zmatek. Neví, jak si najít své místo v projektu a co vlastně dělat.

Zištý kontakt ze strany domorodců (peníze, známost)

Adam odjel na roční dobrovolnou službu do Zambie. Během své služby potkával lidi, kteří se s ním chtěli přátelit ze zištných důvodů. Někteří po něm chtěli peníze, jiní kontakty do Evropy. Některé slečny mu dávaly i jiné nabídky. Jak se měl k těmto nabídkám postavit?

Jak zaujmout děti, jejichž řeč dobře neznám?

Hanka působí jako dobrovolnice v Kongu. Ačkoliv umí dobře francouzsky, přesto nerozumí mnoha věcem, které říkají v jakémsi dialektu. A už vůbec nerozumí žádnému z domorodých jazyků. Protože má na starost děti po návratu ze školy, hledá způsoby, jak je zaujmout a jak s nimi něco podnikat a hrát, když jim téměř nerozumí.

Jsem přetížený a chtějí po mně další práci, do teď?

Hela slouží v zahraniční oratoři jako dobrovolnice. Doma byla zvyklá mít dost času pro sebe. Zde je od rána do večera s druhými: s ostatními dobrovolníky v komunitě, v oratoři mezi dětmi a večer zase s dobrovolníky, kdy připravují různé věci na další den. A teď se ještě začal připravovat basebalový turnaj! To znamená mnoho dalších příprav a ještě méně spánku. Začíná být přetážená, podrážděná a nervózní. Jak dál?

Jak odmítnout pozvání a neurazit?

Evžen je dobrovolníkem v Africe. Přejít na africkou stravu má již za sebou, přesto ví, že nemůže všechny domorodé „lahůdky“ jíst. Při oslavě kulatých narozenin byl pozván k domorodým přátelům na hostinu. Ví, že mnoho připravených chodů je pro něj vysoce rizikových. Jak si zachovat zdraví a neurazit?



Komunita neocení moji práci

Maruška pracuje jako dobrovolnice ve středisku pro děti. Snaží se prosadit nové nápady na aktivity s dětmi, ale má pocit, že jí nikdo ze spolupracovníků neposlouchá. Připadá si tam zbytečná. Má pocit, že salesiáni jí neberou vážně, vidí v ní „jenom“ dobrovolnici a dávají jí to najevo. Jak nejlépe ukázat, že má jako dobrovolnice svoji cenu a její názor a hlavně práce jsou cenné?

Mám mnoho nápadů na aktivity pro děti, ale nemám peníze.

Anežka má spoustu nápadů, co všechno by se dalo s dětmi ve volném čase dělat. Malovat, vybarvovat, vyrábět něco,... Nemá však peníze na koupení barev, provázku a dalších potřebných potřeb. Kde si je má sehnat?

Zamíloval/a jsem se

Eliška pracuje jako dobrovolnice ve středisku v Německu. Hned od začátku si rozuměla s jedním ze zaměstnanců střediska, mladým svobodným chlapcem. Postupem času začíná být ale jasné, že pouhé kamarádství zřejmě začne přerůstat v něco jiného. Je to problém?

Můj autobus měl dopravní nehodu a já jsem zraněna.

Alice je dobrovolnicí v Indii a aby si zařídila nové vízum na dalších 6 měsíců, rozhodne se vycestovat do Nepálu. Při jedné cestě autobusem tam však prožije dopravní nehodu, při které je zraněna a sanitka ji odveze do blízké malé a špinavé nemocnice, ve které po ní navíc chtějí hned peníze za ošetření. Co dělat?

Nelíbí se mi přístup zaměstnanců k dětem.

Radim přijel do střediska v Africe. Měl by zde učit. Po příjezdu se zděsil způsobu výuky dětí. Místní učitelé zde totiž používají často tělesné tresty (hlavně rákosku). Vnímá, že když nepoužívá rákosku, děti ho neposlouchají. Co má dělat?

Přepadli mě.

Adéla pomáhá jako dobrovolnice v Jihoafrické republice. Jednoho dne vedle ní na silnici za bílého dne zastaví auto, z něhož vyskočí 3 muži. S použitím násilí ji okradou o vše, co má u sebe. Je zraněna. Co teď?