

**IMProVE**

Inclusive Methods in Professional  
Volunteering in Europe

**Manuál**

# pro pečující a ošetřovatele



**Manuál**

pro podporu dobrovolníků s postižením nebo s duševním  
onemocněním

2023



JAUNUOLIŲ DIENOS CENTRAS

# IMProVE

Inclusive Methods in Professional  
Volunteering in Europe



Název projektu | IMProVE 2.0 – Inclusive Method in Professional Volunteering in Europe

Autoři manuálu | Jaunuolių dienos centras (JDC)  
Litva



Partneři | Dobrovolnické centrum, z.s.  
Česká Republika



Associazione Uniamoci  
Itálie



Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.  
Německo



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

Podpora Evropské komise pro vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který vyjadřuje pouze názory autorů, a Komise ani národní agentura nenesou odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



## OBSAH

<b>PŘEDSTAVENÍ</b> .....	4
<b>Kapitola 1. Jak podpořit inkluzivní dobrovolnictví?</b> .....	8
1.1.Pochopení a podpora empowermentu osob se zdravotním postižením nebo osob s duševním onemocněním.....	8
1.2.Jak umožnit osobám se zdravotním postižením nebo osobám s duševním onemocněním stát se dobrovolníky?.....	10
1.3.Inkluze a otevřenost jsou aspekty silné společnosti.....	12
1.4.Jak připravit osobu se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním na to, aby se stala dobrovolníkem?.....	13
1.5.Jak zhodnotit hlavní překážky, které brání lidem se zdravotním postižením stát se dobrovolníkem?.....	16
1.6.Jak překonat překážky a podpořit dobrovolnictví osob se zdravotním postižením nebo osob s duševním onemocněním.....	19
<b>Kapitola 2. Jak podpořit pečující osoby k iniciování inkluzivního dobrovolnictví?</b> .....	20
2.1. Jak najít a získat přátelská dobrovolnická místa pro osoby se zdravotním postižením nebo osoby s duševním onemocněním?.....	20
2.2. Jak najít a získat dobrovolníka s postižením nebo duševním onemocněním?.....	23
2.3. Jak povzbuzovat, učit, vést a podporovat lidi se zdravotním postižením nebo duševními problémy v dobrovolnictví?.....	26
2.4. Jak propojit zájemce o dobrovolnictví a dobrovolníky, kteří jsou již v organizaci aktivní ?.....	31
2.5. Nejčastější překážky, kterým čelí pečovatelé a opatrovníci.....	32
2.6. Úspěšné faktory inkluzivního dobrovolnictví.....	34
2.7. Jak hodnotit a monitorovat dobrovolnictví lidí s postižením nebo duševním onemocněním?.....	36
2.8. Jak zprostředkovat uznání a odměnu za dobrovolnickou práci?.....	37
<b>LITERATURA A REFERENCE</b> .....	38

## ZKRATKY

OZP - osoby se zdravotním postižením

JDC – Jaunuolių dienos centras - autoři Manuálu, <https://pjdc.lt/about-us/>

VIOS – volunteers friendly organizations - organizace nakloněné dobrovolnictví

NGO – non-governmental organization - nezisková, nevládní organizace

E2R – easy to read language - zjednodušený jazyk





## ÚVOD

Tato publikace vznikla v rámci projektu Inclusive Methods in Professional Volunteering in Europe.

Obecným cílem projektu je umožnit lidem s tělesným, mentálním, smyslovým nebo kombinovaným postižením a lidem s problémy v oblasti duševního zdraví, aby se stali dobrovolníky a využili dobrovolnictví jako důležitou cestu k sociálnímu začlenění do místní komunity a společnosti obecně.

Cílem příručky je vytvořit nástroj pro pečovatele, který umožní lidem s postižením zapojit se do dobrovolnictví a aktivně se účastnit systému dobrovolnictví.

- ➔ **Pečující** - v této příručce je osoba, která chrání, pečuje a pomáhá. Mohou to být rodiče, rodinní příslušníci nebo jiné osoby určené soudem.
- ➔ **Ošetřovatel** – je v této příručce chápána jako osoba, která poskytuje fyzickou nebo emocionální péči, podporu a výuku osobám s postižením nebo duševním onemocněním.
- ➔ **Dobrovolník** – v této příručce se rozumí osoba s postižením (mentálním, fyzickým, smyslovým nebo komplexním) nebo osoba s duševním onemocněním. Dále v této publikaci budou tyto osoby označovány jako dobrovolníci se ZP (zdravotním postižením).
- ➔ **Organizace** – v této příručce se rozumí organizace, která vybírá, motivuje, připravuje a podporuje dobrovolníky z řad OZP.





Navzdory rozdílům v tradicích, kultuře a životní úrovni počet dobrovolníků v moderních evropských zemích roste. Vyšší vzdělání vyžaduje, aby se mladí lidé seznámili s dobrovolnictvím. Dobrovolníci jsou aktivními občany a přispívají k rozvoji občanské společnosti v Evropě. Demokracie vzkvétají díky angažovanosti svých občanů, jejich ochotě pomáhat ve společnosti, cítit se její součástí a přebírat odpovědnost. Jinými slovy: demokracie potřebují dobrovolníky! Mezi jednotlivými evropskými zeměmi existují pozoruhodné rozdíly v dobrovolnictví, které jsou ovlivněny jejich tradicemi, politikou a historií.

Dobrovolnictví je mocným prostředkem, jak zapojit lidi do naplňování Agendy pro udržitelný rozvoj 2030 (Agenda 2030) a ekologicky udržitelného a mírového světa bez chudoby, hladu a nerovnosti, kde nikdo nezůstane pozadu.

Lidé s postižením se však cítí vyloučení ze společnosti, každodenního života i dobrovolnictví. Vzhledem k těmto významným trendům jsou více než kdy jindy zapotřebí strategie pro **identifikaci, školení a zapojení** dobrovolníků se zdravotním postižením do dobrovolnické mise.

### **Kdo může používat tento manuál a jak má být používán**

Tato příručka je určena lidem, kteří mají zájem přispívat k blahobytu a sociálnímu začlenění občanů, snižovat chudobu a socioekonomické rozdíly mezi lidmi a zajišťovat rovnost všech příležitostí. Cílovou skupinou jsou **pracovníci**, kteří pracují s osobami se zdravotním postižením nebo s duševním onemocněním, a **rodiče** osob se zdravotním postižením nebo s duševním onemocněním.





N – nábor dobrovolníků z řad OZP

Z – zjišťování silných a slabých stránek, dovedností a zájmů dobrovolníka

A – asistence OZP při určování cílů dobrovolnické činnosti a cílů vzdělávání

M – motivování dobrovolníků se zdravotním postižením, aby se zapojili do dobrovolnické činnosti a věnovali se jí dlouhodobě

P – přiřazování dobrovolníků z řad OZP k dobrovolnickým místům

P – příprava a školení dobrovolníků s postižením

P – podpora dobrovolníků z řad OZP po celou dobu jejich dobrovolnické činnosti

H – hodnocení a poskytování zpětné vazby všem zúčastněným stranám

U – uznání dobrovolnické činnosti

O – oslavování a odměňování úspěchů

Manuál obsahuje tři kapitoly

**Kapitola 1** poskytne informace o tom, jaké znalosti, činnosti a dovednosti jsou potřebné k přípravě osob se zdravotním postižením a duševním onemocněním na úspěšnou dobrovolnickou činnost.

**Kapitola 2** poskytne informace o tom, jak umožnit pečujícím a ošetřovatelům iniciovat inkluzivní dobrovolnictví u OZP. Jak zajistit, aby dobrovolnictví bylo úspěšné a dlouhodobé.

**Kapitola 3** poskytne strategické doporučení a tipy. Strategické doporučení je písemné doporučení připravené pro pečovatele nebo osobu, která má pravomoc činit nebo ovlivňovat politická rozhodnutí, ať už se jedná o vládní, místní nebo jiný veřejný orgán. Strategická doporučení slouží k informování osob, které stojí před politickými rozhodnutími v konkrétních otázkách, tím, že informuje o tom, jak může být využití osvědčených postupů a důkazů užitečné při rozhodování.

V e-knize/průvodci najdete také mnoho praktických tipů a nástrojů, které mohou pečovatelé využívat v každodenním životě.



Příručka bude veřejně přístupná všem prostřednictvím internetových stránek našich projektových partnerů a dalších příslušných zúčastněných stran.



## KAPITOLA 1

### JAK MOHU PODPOROVAT INKLUZIVNÍ DOBROVOLNICTVÍ?



Inkluzivní dobrovolnictví začíná plánováním aktivit. Pečovatel by měl plánovat nejen aktivity, ale také shromažďovat informace o dobrovolnících. Důležitým nástrojem při plánování dobrovolnických aktivit pro dobrovolníky s postižením jsou individuální pracovní plány nebo individuální profily. Hodnocení může být formativní a sumativní. Hodnocení by mělo pomoci rozlišit silné a slabé stránky osoby. Může tedy pomoci při tvorbě programu a při sledování všech procesů a zjišťování probíhajících pokroků. Dynamické hodnotící formuláře, stejně jako různé hodnotící nástroje, používají odborníci k získání informací o kognitivním a afektivním stavu člověka, úrovni fyzického postižení a smyslových dysfunkcích. Existuje několik forem hodnocení, které by měl používat každý, kdo pracuje v rámci inkluzivního modelu. Patří mezi ně pozorování, rozhovor a některé jednoduché speciální testy.

#### 1.1. Pochopení a podpora posílení postavení lidí s postižením a duševním onemocněním

Silná kultura dobrovolnictví a jeho podpora jsou klíčem k budování udržitelné a občansky odpovědné společnosti. Lidé, kteří se věnují dobrovolnictví:

- ➡ si lépe uvědomují svou občanskou sílu;
- ➡ jsou zodpovědnějšími členy společnosti;
- ➡ jsou schopni se lépe začlenit do společnosti;
- ➡ jsou schopni se lépe přizpůsobit změnám.

Lidé, kteří se věnují dobrovolnictví, jsou empatičtější k problémům svých sousedů nebo členům komunity, více se angažují v řešení místních nebo celostátních společenských problémů a častěji hledají inovativní systémová řešení. Je proto nezbytné zapojit do dobrovolnických aktivit co nejvíce osob se zdravotním postižením.

- ➔ Více než 1 miliarda lidí žije s nějakou formou zdravotního postižení.
- ➔ Počet osob se zdravotním postižením dramaticky roste. Důvodem je mimo jiné demografický vývoj a nárůst chronických zdravotních potíží.
- ➔ Téměř každý člověk se někdy v životě setká s nějakou formou zdravotního postižení - dočasnou nebo trvalou.
- ➔ Lidé se zdravotním postižením jsou během pandemie COVID-19 neúměrně zasaženi.

Zdravotní postižení se vztahuje k interakci mezi jedinci se zdravotním stavem (např. mozková obrna, Downův syndrom a deprese) a osobními a environmentálními faktory (např. negativní postoje, nedostupná doprava, veřejné budovy a omezená sociální podpora).

Počet osob se zdravotním postižením se zvyšuje v důsledku nárůstu chronických zdravotních potíží a stárnutí populace. Zdravotní postižení je otázkou lidských práv, přičemž lidé se zdravotním postižením jsou vystaveni mnohonásobnému porušování svých práv, včetně násilí, zneužívání, předsudků a neúcty kvůli svému postižení, což se prolíná s dalšími formami diskriminace mimo jiné na základě věku a pohlaví. Lidé se zdravotním postižením se také potýkají s překážkami, stigmatizací a diskriminací.

Zdravotní postižení jsou nesmírně rozmanitá.



## 1.2. Jak posílit pozici OZP nebo řešit problematiku duševního zdraví prostřednictvím dobrovolnictví?

Prvním krokem je identifikace potřeb dobrovolníka se zdravotním postižením a jeho příprava na dobrovolnickou činnost. To zahrnuje pozorování, rozhovor a několik jednoduchých specifických testů. Získané informace mohou pomoci při plánování dobrovolnické činnosti a přidělování úkolů podle potřeb a schopností dobrovolníka. Důležité je zjistit následující základní potřeby:

1. Zjistěte, jaká je motivace k dobrovolnictví.
2. Zjistěte, jaké potřeby má dobrovolník.
3. Zjistěte schopnost učit se a styly učení.
4. Zjistěte komunikační potřeby.
5. Zjistěte autonomii na místě dobrovolnické činnosti.
6. Určit schopnost řešit konflikty a problémy.



### 1. Určete motivaci k dobrovolnictví

- Máte zkušenosti s dobrovolnictvím?
- Byli jste někdy požádáni, abyste ukončili svou dobrovolnickou činnost?
- Nemohli jste přijmout nabídku dobrovolnické práce? Proč?
- Jak jste byli spokojeni se svou předchozí dobrovolnickou činností?
- Proč chcete právě toto dobrovolnické místo?
- Jaký by mohl být váš dobrovolnický úvazek, plný, částečný úvazek nebo sezónní?
- Jaké je pro vás ideální dobrovolnické místo?
- Co byste poradil lidem, kteří na svém dobrovolnickém místě dělají věci špatně?

### 2. Identifikujte podporu, jakou dobrovolník potřebuje

- Potřebujete pomoci s přístupem k písemným nebo elektronickým informacím?
- Potřebujete pomoci s orientací na dobrovolnickém pracovišti nebo se naučit nové úkoly?
- Potřebujete pomoci s identifikací nebezpečí na dobrovolnickém místě?
- Potřebujete pomoc s přiblížením se na místo dobrovolnické činnosti veřejnou dopravou?

### 3. Určete schopnost učit se a styly učení

- Jak rychle se učíte novým dovednostem?
- Učíte se raději pomocí fotek, obrázků a prostorového chápání?
- Vyhovuje vám práce v hlučném prostředí, nebo potřebujete ticho?
- Rádi si věci několikrát opakujete, abyste si je lépe zapamatovali, nebo raději používáte logiku, odůvodňování a systémy?
- Přijímáte informace raději ústně nebo písemně?



- Učíte se raději ve skupině s ostatními lidmi, nebo sami metodami samostudia?

#### 4. Identifikujte komunikační potřeby

- Máte potíže s mluvením na veřejnosti?
- Máte potíže s psaním nebo čtením?
- Máte potíže se čtením a porozuměním úředním dokumentům, například dobrovolnické smlouvě?
- Používáte sociální média jako komunikační nástroj (Facebook, Twitter, WhatsApp atd.)?

#### 5. Určete vlastní autonomii v dobrovolnictví.

- Obědváte rádi sami nebo společně s dalšími lidmi?
- Potřebujete pomoc během přestávky na oběd?
- Máte speciální dietu?
- Potřebujete pomoc při použití toalety?
- Máte spolehlivý telefon a mohu vám zavolat, pokud vám potřebuji poskytnout informace?

#### 6. Určit schopnost řešit konflikty a problémy

- Dokážete zůstat bdělí a klidní ve stresových situacích?
- Dokážete ovládat své emoce a chování?
- Dokážete rozpoznat a respektovat rozdíly?
- Dokážete se vyvarovat neuctivých slov a činů?



#### Praktický úkol

Každý pečovatel identifikuje 3 nejdůležitější potřeby dobrovolníka s postižením, aby ho připravil na dobrovolnickou činnost. Pak vysvětlí své rozhodnutí.



### 1.3. Inkluze a otevřenost jsou aspekty silné společnosti

Lidé se zdravotním postižením hledají stejné příležitosti jako lidé bez postižení. Inkluze znamená, že se lidé s postižením i bez něj mohou účastnit určité činnosti a vzájemně spolu komunikovat na rovnoprávném základě.

Začleňování osob se zdravotním postižením do každodenních činností zahrnuje postupy a strategie určené k identifikaci a odstraňování překážek, jako jsou fyzické, komunikační a postojoyvé bariéry, které brání jednotlivci s postižením plně se zapojit do společnosti stejným způsobem jako lidem bez postižení.

Lidé s duševními problémy se také potýkají s porušováním lidských práv různým způsobem. Porušována jsou jejich práva na práci, vzdělání, život v komunitě a právo nebýt vyloučen a diskriminován. O duševním zdraví se dostatečně nemluví a stále se jedná o poměrně tabuizované téma, a to jak ve veřejném diskurzu, tak v soukromých kruzích, kde není obvyklé a přijatelné o něm mluvit otevřeně, bez obav a odsudků. Dotýká se však každého člověka a duševní zdraví by mělo být přijímáno jako součást každodenního života každého z nás.



**Inkluze znamená:**

- ➔ nediscriminace
- ➔ stejná práva a stejné povinnosti.
- ➔ úpravy prvků, postupů nebo systémů tak, aby je osoby se zdravotním postižením mohly samostatně používat
- ➔ přizpůsobení fyzického prostředí pro maximální využití (univerzální design)
- ➔ odstranění představy, že lidé s postižením jsou méně schopní (stigma)

Mnoho lidí vnímá lidi s postižením jako ty, kteří potřebují služby. Lidé se zdravotním postižením jsou však klíčovou součástí občanské angažovanosti v celé Evropě.

Inkluzivní dobrovolnictví znamená, že dobrovolníkem se může stát i osoba se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním a naučit se novým dovednostem, i když má závažné nebo složité speciální potřeby.

#### **1.4. Jak připravit osobu se zdravotním postižením nebo osobu s duševním onemocněním na to, aby se stala dobrovolníkem?**

Pozitivní přístup k lidem se speciálními potřebami a k lidem s duševními onemocněními je při přípravě na dobrovolnickou činnost zásadní. Osoba bude mít příležitost získat nové dovednosti zkušenosti, větší respekt, přátelství a pocit jako součást komunity, stejně jako rozvíjet sebeúctu a sebedůvěru. Pečovatelé, kteří pracují v týmu s osobou se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním, by měli:

- ➔ **Budte pozitivním vzorem.** Jít příkladem je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak se lidé učí. Člověk se učí od druhých tím, že pozoruje, jak někdo jiný reaguje na určitou situaci a jak se někdo chová k jiné osobě. Pečovatel by měl být vzorem pro osobu, kterou podporuje, a také pro širší okolí.
- ➔ **Nejdříve se s dotyčnou osobou setkejte.** Všichni lidé jsou individuality - a definovat člověka podle jeho postižení znamená, že je to především postižení a teprve potom člověk. Příkladem může být slovo vozíčkář. To definuje člověka jeho postižením. Vhodnější je říkat "člověk na vozíčku". Pamatujte si - na prvním místě je osoba a na druhém její postižení.



➡ Oslovujte lidi s úctou. Nepoužívejte ponižující, dětinské nebo povýšené výrazy. Zapojte dotyčnou osobu do konverzace, které se jí týkají nebo které se odehrávají v jejím okolí. Představte osobu, kterou podporujete, lidem, s nimiž hovoříte, a zapojte ji do rozhovoru. Při představování osoby někomu jinému se chovejte uctivě.

- Pokud dobrovolník souhlasí, nabídněte mu při představování a loučení podání ruky.
- Mluvte přímo s dobrovolníkem; nemluvte prostřednictvím asistenta nebo osoby, která mu pomáhá.
- Získejte si pozornost dobrovolníka.
- Mluvte normálním tónem hlasu. Je velkou chybou mluvit na dobrovolníka s postižením sladkým hlasem, jako když mluvíte s malým dítětem.
- Vždy používejte jméno dobrovolníka.
- Buďte zdvořilí a trpěliví.
- Mluvte s dobrovolníkem srozumitelným jazykem. Sdělte krátkou a jasnou zprávu nebo informaci. Buďte konkrétní.
- Snažte se příliš nemluvit.
- Počkejte, až dobrovolník domluví.
- Vyhybejte se přeplněným, rušným a hlučným místům. Přesuňte se na klidnější místo.
- Někteří lidé mohou používat řeč, které je špatně rozumět. Pokud komunikujete s osobou, která má problémy s řečí a jazykem, je v pořádku klást krátké otázky, na které lze odpovědět "ano" nebo "ne" (kývnutím nebo zavrtěním hlavy). Nikdy nepředstírejte, že rozumíte, pokud tomu nerozumíte. Požádejte dobrovolníka, aby vám ukázal, co má na mysli.
- Pokud komunikujete s dobrovolníkem na vozíku, dbejte na to, aby komunikace probíhala v úrovni očí. Posadte se tak, abyste byli ve stejné úrovni. To pomáhá osobě cítit se v konverzaci rovnocenně a zabraňuje to tomu, aby ji bolel krk.
- Pokud komunikujete s dobrovolníkem se zrakovým postižením, identifikujte se. Pokud se setkáváte poprvé, můžete popsát, kolik je vám let, jak vypadáte, jak jste oblečení atd.

➡ Vyhněte se nadměrné péči. Pečovatel by měl poskytovat jen tolik pomoci, kolik je nezbytné, tj. ani příliš málo, ani příliš mnoho. Pečovatel by měl:

- nezaměřovat se na postižení dobrovolníka příliš;
- nepředpokládat, že dobrovolník není dostatečně kompetentní, aby zvládl svůj jediný úkol;
- povzbudit dobrovolníka, aby ocenil své schopnosti a více se snažil, než požádá o pomoc;
- podporovat a povzbuzovat dobrovolníky se zdravotním postižením, aby se cítili dobře a účastnili se každé situace na místě dobrovolnické činnosti;
- pomáhat dobrovolníkům se zdravotním postižením, aby ze své dobrovolnické činnosti vytěžili co nejvíce;

- zajistit, aby byl systém přizpůsoben potřebám dobrovolníka, a ne očekávat, že dobrovolník se zdravotním postižením "zapadne" do systému;
- zajistit, aby dobrovolníci se zdravotním postižením měli stejná práva a výhody jako jejich kolegové bez zdravotního postižení;
- mít k dispozici podpůrnou osobu, která bude dobrovolníkovi se zdravotním postižením pomáhat při výkonu jeho dobrovolnické práce;
- věnovat zvýšenou pozornost zmocnění dobrovolníka se zdravotním postižením;
- zajistit rovnost dobrovolníka se zdravotním postižením na dobrovolnickém pracovišti;
- připravovat a zadávat flexibilní úkoly dobrovolníkům se zdravotním postižením.



- ➡ Používejte snadno čitelný a srozumitelný jazyk (easy-to-read, simplified language). Zjednodušený jazyk je důležitý pro osoby s mentálním postižením. Zjednodušený jazyk je metoda přizpůsobení obsahu, jazyka, prezentace a obrázků pro cílovou skupinu, která má problémy se čtením a porozuměním informacím. Snadno čitelné informace lze snadno najít, přečíst a pochopit. Jsou to informace, které mají jasnou a logickou strukturu. Text je psán běžnými slovy. Věty jsou krátké a jednoduché na čtení a pochopení. Text je prezentován vzdušnou formou a s obrázky, které čtenáři pomáhají pochopit obsah. Aby se informace snadno četly, je třeba znát čtenáře, jeho znalosti a zájem o téma. Musíte také znát své téma, které zpracováváte do jednoduchého jazyka.

➡ Chránit osobní údaje dobrovolníka. Pečovatel nesmí:

- Sdílet jiné osobě osobní údaje o osobě, kterou podporuje.
- Diskutovat o osobě, kterou podporuje, s jiným pracovníkem, rodinným příslušníkem nebo známým.
- Zanechávat volně poznámky osobního charakteru o osobě, kterou podporuje.
- Nechat osobní složky na místě, kde k nim má přístup někdo jiný.

Nezapomeňte, že osoba se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním je odborníkem na své postižení a může mít jiný způsob, jak daný úkol provést.



## 1.5. Hodnocení hlavních překážek u dobrovolníků s postižením v každodenním životě

Lidé se zdravotním postižením se v každodenním životě potýkají s mnoha překážkami, takže pečovatelé musí najít řešení, která jim pomohou tyto překážky překonat.

### Postojové překážky

Osoby se zdravotním postižením běžně uvádějí zkušenosti s předsudky, stigmatizací a diskriminací.

Mnoho lidí má omezené znalosti a porozumění právům osob se zdravotním postižením a jejich potřebám a nedostatečné školení a profesní rozvoj v oblasti zdravotního postižení.

Mnohé veřejné služby nemají zavedeny strategie, které by zohledňovaly potřeby osob se zdravotním postižením. Taková strategie by mohla zahrnovat umožnění delší a flexibilní doby schůzek, poskytování terénních služeb a snížení nákladů pro osoby se zdravotním postižením.

Lidé se zdravotním postižením jsou jen zřídka dotazováni na svůj názor nebo zapojováni do rozhodování.

### Fyzické překážky

Veřejné služby a aktivity se často nacházejí daleko od místa, kde většina lidí žije, nebo v oblasti, která není obsluhována dostupnými dopravními prostředky.

Schody u vchodu do budov nebo služby a aktivity umístěné v patrech, kam nevede výtah, jsou nepřístupné.

Časté jsou nepřístupné toalety, průchody, dveře a místnosti, které neumožňují pohyb vozíčkářů nebo jsou pro osoby s pohybovým postižením obtížně schůdné.

Nábytek s pevnou výškou, včetně vyšetřovacích lůžek a židlí, může být pro osoby se zdravotním postižením obtížně použitelný.

Veřejná zařízení a další místa pro aktivity jsou často špatně osvětlena, nemají jasné značení nebo jsou uspořádána nepřehledně, což lidem ztěžuje orientaci.

### **Komunikační bariéry**

Klíčovou bariérou pro osoby se sluchovým postižením je omezená dostupnost písemných materiálů nebo tlumočnicků do znakového jazyka ve veřejných službách.

Hlavní informace nemusí být poskytovány v přístupných formátech, včetně Braillova písma nebo velkého tisku, což představuje překážku pro osoby se zrakovým postižením.

Důležité informace týkající se dané osoby jsou prezentovány složitým způsobem nebo používají mnoho žargonu.

Informace by měly být k dispozici ve srozumitelných formátech - včetně jednoduchého jazyka a obrázků nebo jiných vizuálních vodítek, které mohou osobám s kognitivním postižením usnadnit jejich sledování.





## Finanční překážky

Více než polovina osob se zdravotním postižením má nízké příjmy.

Mnoho lidí se zdravotním postižením také uvádí, že si nemohou dovolit náklady spojené s cestováním a placením za služby, vzdělávání, kulturní programy atd.



## Překážky v dopravě

Problémem pro osoby se zdravotním postižením je doprava, protože často nejsou schopny cestovat po vlastní ose a musí se dopravit na místo dobrovolnické činnosti nebo z něj.

Lidé se zdravotním postižením se potýkají s problémy s autobusovými zastávkami, jízdními řády a jízdenkami a samotné autobusy nejsou přístupné. Přestože je veřejnou politikou zajistit co největší přístupnost veřejných míst pro osoby se zdravotním postižením, zatím tomu tak není.

Neexistuje ani žádné ustanovení o tom, jak budou osoby se zdravotním postižením platit za dopravní služby, pokud je budou potřebovat (např. kyvadlová doprava, sociální taxi).

Když pečovatel pracuje s dobrovolníkem se zdravotním postižením, musí všechny tyto překážky posoudit a zohlednit a najít nejlepší řešení.



### Praktický úkol

Každý pečovatel určí 5 nejdůležitějších překážek v každodenním životě dobrovolníků s postižením a vysvětlí, proč jsou důležité.

## 1.6. Jak překonat překážky a podpořit dobrovolníky se zdravotním postižením nebo s duševním onemocněním?

Dobrovolníci se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním se na své dobrovolnické cestě nevyhnutelně setkávají s překážkami. Pečovatelé jim pomáhají objevit způsoby, jak překážky spojené s postižením překonat. Jednou z nejdůležitějších vlastností lidí s postižením nebo duševním onemocněním je být pozitivní a vydat ze sebe to nejlepší.

- ➔ Pečovatelé musí pomoci lidem s postižením nebo duševním onemocněním naučit se soustředit na pozitivní věci, a ne na ty negativní. Klíčová je pozitivita.
- ➔ Naučit se nevzdávat se. Pokud osoba s postižením hledá práci a nemůže ji najít, nabídněte jí jako alternativu dobrovolnictví. Možná jednou člověk s postižením najde práci, která mu bude vyhovovat a bude se mu líbit.
- ➔ Pečovatelé musí povzbuzovat, aby každý den zkoušeli nové věci. Pro člověka s postižením je to výzva. Pokud některé výzvy nezaberou hned, povzbuzujte je, aby to zkoušeli znovu a znovu. Nakonec se vám to podaří.
- ➔ Každý den by se měli lidé s postižením ptát sami sebe, zda jsou šťastní. Pokud jsou s něčím nespokojeni, pečovatelé jim mohou pomoci najít způsob, jak to změnit.
- ➔ Pomáhat lidem s postižením naučit se nesrovnávat s ostatními a najít si čas na oslavu svých malých úspěchů.
- ➔ Pomáhat jim naučit se být zdvořilí k nepřijemným lidem a zachovat klid. Pomozte jim také naučit se přijímat lidi takové, jací jsou.
- ➔ Pomáhat OZP naučit se přijmout své postižení. Také je podpořte a povzbuďte, aby pochopili, že jsou věci, které nemohou dělat, ale mnoho jiných věcí mohou dělat dobře. Pomoci jim objevit jejich silné stránky.
- ➔ Pomáhat, povzbuzovat a podporovat osoby se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním při dosahování jejich osobních cílů.



## KAPITOLA 2

# JAK UMOŽNIT PEČOVATELŮM INICIOVAT INKLUZIVNÍ DOBROVOLNICTVÍ?

### 2.1. Jak najít a získat pro osoby se zdravotním postižením nebo osoby s duševním onemocněním dobrovolnická místa?

Pečovatel musí pomoci dobrovolníkovi se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním najít přátelské dobrovolnické místo s ohledem na:

- ➔ Postižení a schopnosti dobrovolníka
- ➔ Organizace (která přijímá dobrovolníky s postižením)
- ➔ O jaký druh dobrovolnictví mají lidé s postižením a s duševním onemocněním zájem?
- ➔ Přizpůsobivost dobrovolnického místa
- ➔ Přístupnost/pohyblivost



Pečovatel musí zjistit, v jaké konkrétní oblasti VWD nebo duševního zdraví se chce dobrovolně věnovat.

Pečovatel, který hledá dobrovolnické místo, musí dobře znát nebo poznat dobrovolníky se zdravotním postižením (zrakové potíže, sluchové potíže, potíže se sluchem, pohybové potíže, potíže s duševním zdravím, vozíčkáře, kognitivní (intelektuální) potíže, emocionální/chování, potíže se sociálními dovednostmi). Bude velmi užitečné použít dotazník. Na těchto webových stránkách můžete takový dotazník najít.

„PŘIHLÁŠKA PRO DOBROVOLNÍKY (s OZP - osoby se zdravotním postižením)“.

<https://docs.google.com/document/d/1z8Jar7j-I-C3wj0FuM-9KUzi76-igPWYjugRstBIS8/edit>

Pečovatel musí vědět, zda dobrovolníci s postižením nebo s duševními onemocněními budou potřebovat pomoc asistenta, nebo zda budou moci dobrovolně pracovat bez něj.

Pečovatel potřebuje vědět, jak často chtějí dobrovolníci vykonávat dobrovolnickou činnost (jednou týdně, jednou za dva týdny, jednou měsíčně, příležitostně).

## Organizace (která přijímá dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním)

Pečovatel by měl mít prozkoumané a shromážděné informace o organizacích, které přijímají dobrovolníky se zdravotním postižením nebo s duševním onemocněním. Jedná se o organizace, které jsou přátelské k dobrovolnictví (VIOS). Pečovatel by měl také zjistit, zda organizace přijímá všechny dobrovolníky, nebo pouze dobrovolníky s určitým postižením.

Pečovatel bude spolupracovat s pečovatelem na výběru nejvhodnějšího dobrovolnického umístění s ohledem na přání, schopnosti a možnosti dobrovolníka se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním.



**Místa pro dobrovolnickou činnost lze nalézt například v těchto oblastech:**

- Zdravotnictví
- Životní prostředí
- Sociální oblast
- Lidská práva
- Uprchlíci
- Kultura
- Vzdělávání
- Práva zvířat

Nezapomeňte. Je důležité zjistit, kde by dobrovolník rád pomáhal, aby se cítil zodpovědný, potřebný a sebevědomý.



Dobrovolnictví může mít mnoho podob - dobrovolnictví a dobrovolná služba, místní, národní a mezinárodní dobrovolnictví, specializované aktivity, aktivity specifické pro daný věk a krátkodobé a dlouhodobé aktivity. Každá forma má své výhody, proto je důležité zvolit nejen téma, ale také formu, která vyhovuje potřebám OZP nebo osob s duševním onemocněním.

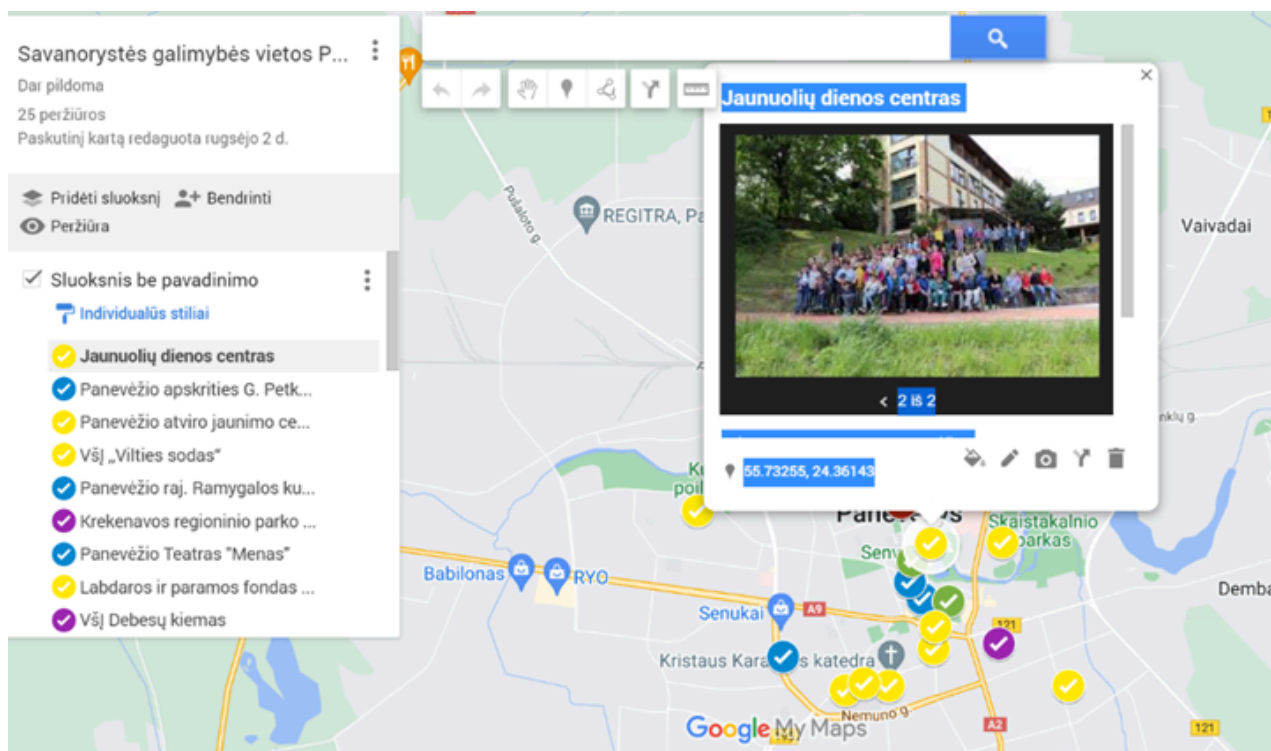
## Přístupnost/mobilita

Pečovatelé mohou pomoci dobrovolníkům se zdravotním postižením najít dobrovolnické příležitosti pomocí mapy. Můžete využít vytvořenou mapu města/regionu, na které jsou vyznačeny organizace přátelské k dobrovolníkům (VIO). Na pomoc dobrovolníkům by mohla být vytvořena interaktivní mapa pro nejjednodušší nalezení.

Vytvořili jsme mapu našeho města, kde instituce a organizace přijímají dobrovolníky se zdravotním postižením. Pečovatelka pomáhá dobrovolníkovi s postižením vybrat si dobrovolnické místo, kontaktovat ho a domluvit si úvodní návštěvu dobrovolnického místa.

"MOŽNOSTI DOBROVOLNICTVÍ V MÍSTNÍM PANEVĚŽSKÉM KRAJI" - Mapy Google.  
Webové stránky:

<https://www.google.com/maps/d/u/1/edit?mid=1mu6vpckY-BiqrECvxC5CAxatIBwKQJ8&ll=55.73942699763241%2C24.30075906000985&z=13>



## 2.2. Jak najít a získat ochotné osoby se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním k dobrovolnické činnosti?

### Proč je dobrovolnictví dobré?

Silná kultura dobrovolnictví a jeho podpora jsou klíčové pro budování udržitelné a občansky odpovědné společnosti. Lidé, kteří se věnují dobrovolnictví, si lépe uvědomují svou občanskou sílu, jsou zodpovědnějšími členy společnosti a jsou schopni se lépe začlenit do společnosti a přizpůsobit se změnám. Jsou empatictější a vnímavější k problémům svých sousedů nebo členů komunity, aktivněji se podílejí na řešení místních nebo celostátních veřejných problémů a hledají inovativní řešení systémových problémů. Proto je velmi důležité zapojit do dobrovolnických aktivit co nejvíce osob se zdravotním postižením.

### Chcete-li najít dobrovolníky musíte:

- ➔ Vytvořit formuláře pro zájemce o dobrovolnictví:

**IMProVE**  
Inclusive Methods in Professional  
Volunteering in Europe

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

## Became our volunteer

**VOLUNTEERS GENERAL INFORMATION**

First Name

Last Name

Phone

Email

Address

Contact person, phone number

**ABOUT THE VOLUNTEER**

Have you volunteered before? Please describe.

What is your hobby/are your interests?

Where would you like to volunteer?

Do you need the help of an assistant?

**Time of work**

**Days of work**

Monday  Friday

Tuesday  Saturday

Wednesday  Sunday

Thursday

Erasmus+

- ➔ Zveřejnit na svých webových stránkách, v e-mailech a na sociálních sítích formuláře s cíleným zájmem o dobrovolníky.
- ➔ Navštívit organizace a zeptat se na dobrovolnictví a na to, zda jsou v nich lidé se zdravotním postižením ochotni pracovat jako dobrovolníci.
- ➔ Organizovat propagační akce.
- ➔ Organizovat dny dobrých zkušeností.
- ➔ Zasílat potenciálním dobrovolníkům cílené e-maily o konkrétních dobrovolnických příležitostech.
- ➔ Vyhledávat a organizovat webové stránky, kde lze najít potenciální dobrovolníky.  
Například:



Germany



Czech Republic



Italy



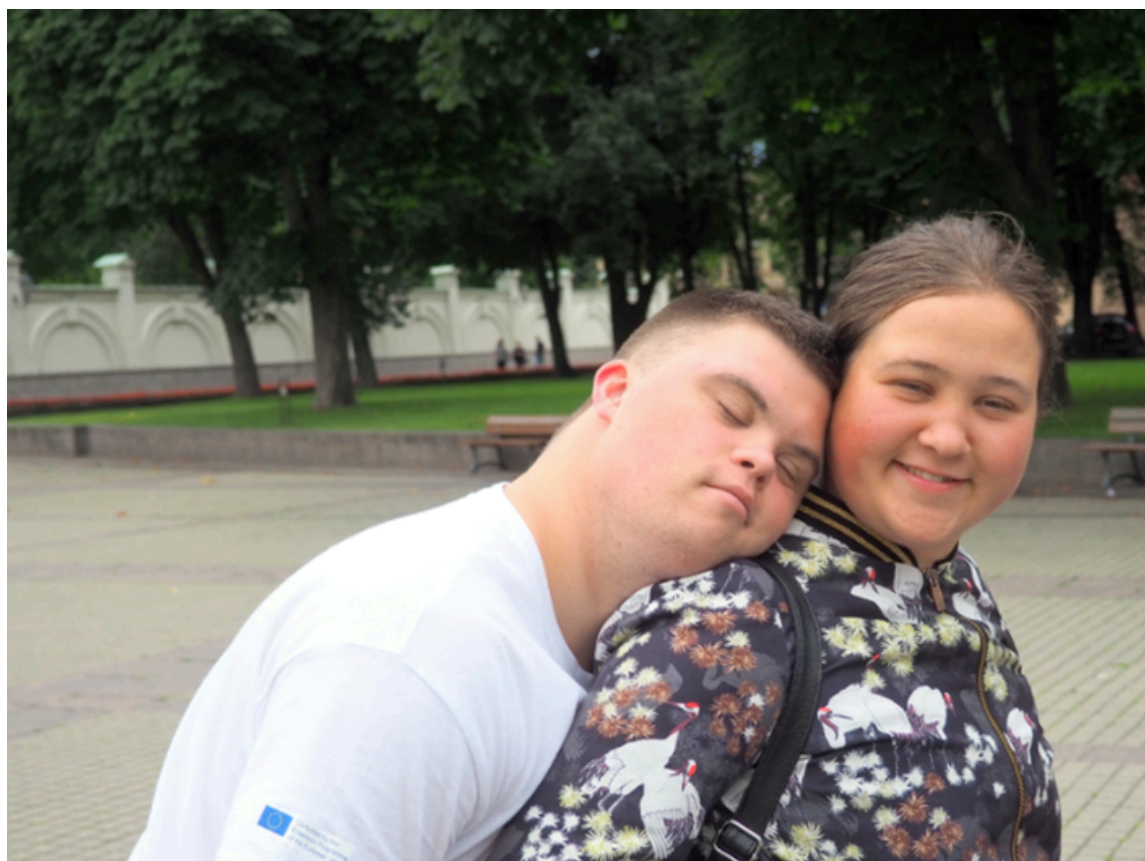
**Jak a kde hledat dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním pro dobrovolnickou činnost?** Pečovatelé mohou hledat dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním, kteří by se stali dobrovolníky:

- ➔ zasíláním žádostí organizacím s dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním;
- ➔ distribuce letáků na akcích;
- ➔ distribuce plakátů v různých institucích;
- ➔ propagace na sociálních sítích (Facebook, Instagram);
- ➔ spolupráce s neziskovými organizacemi, VIOS a státními institucemi, které se starají o osoby se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním.

Dobrovolnictví může mít mnoho podob - dobrovolnictví a dobrovolná služba, místní, národní a mezinárodní dobrovolnictví, specializované aktivity, aktivity specifické pro daný věk a krátkodobé a dlouhodobé aktivity. Každá forma má své výhody, proto je důležité vybrat si nejen téma, ale také formu, která vyhovuje potřebám.

**Nejlepší tipy, jak přilákat do své organizace dobrovolníky s postižením nebo s duševním onemocněním.**

- ➡ Předávání informací ústně je stále na prvním místě v seznamu jako jeden z neúspěšnějších způsobů získávání dobrovolníků šířením informací.
- ➡ Zapojte dobrovolníky co nejvíce způsoby. Snažte se být co nejpružnější. Uveďte předem konkrétní úkoly, požadované dovednosti a časovou náročnost.
- ➡ Umožněte dobrovolníkům vyzkoušet si dobrovolnickou pozici, abyste snížili obavy z dlouhodobého zapojení.
- ➡ Přilákejte dobrovolníky tím, že jim poskytnete efektivní a přátelské prostředí. Ujistěte se, že potenciální dobrovolníci dostanou rychlou odpověď, a nenechte je čekat.
- ➡ Ujistěte se, že vaše dobrovolnická činnost je zábavná, poutavá a podnětná.
- ➡ Navrhněte způsoby, jakými se mohou lidé zapojit do dobrovolnické činnosti, čímž zvýšíte šance na získání velkého počtu dobrovolníků (krátkodobě, dlouhodobě, na jednu akci atd.).
- ➡ Můžete přijmout týmy nebo skupiny? K přilákání lidí může přispět i nabídka dobrovolnictví pro přátele a rodinu.
- ➡ Propagujte pozitivní dopad dobrovolnictví na dobrovolníky. Pokud nabízíte školení nebo jiné příležitosti, propagujte je také.





### **2.3. Jak povzbuzovat, učit, vést a podporovat osoby se zdravotním postižením nebo s duševním onemocněním v dobrovolnictví?**

Po zjištění potřeb dobrovolníka se zdravotním postižením je možné zahájit přípravu na dobrovolnickou činnost.

Dobrovolnictví vyžaduje získání a ovládnutí speciálních dovedností jako například: Vícejazyčné kompetence; Osobnostní, sociální a kompetence k učení; Občanské kompetence, Kompetence k podnikání, Kulturní povědomí a vyjadřovací kompetence, Digitální kompetence, Matematické kompetence a kompetence v oblasti vědy, techniky a technologie, Kompetence v oblasti gramotnosti, Další specifické dovednosti..

Jak pomoci dobrovolníkovi s postižením, který nemá základní dovednosti?





### Vícejazyčné dovednosti

- ➔ naučit dobrovolníka nová slova a nové výrazy, které mohou být při dobrovolnické činnosti důležité;
- ➔ naučit dobrovolníka sebevědomě vystupovat osobně a na veřejnosti. Povzbuzujte ho, aby vyjádřil svůj názor;
- ➔ zjistit, zda dobrovolník vždy rozumí ostatním;
- ➔ naučit dobrovolníka vysvětlit, kterým informacím nerozuměl (písemně, ústně nebo vizuálně);
- ➔ povzbudit dobrovolníka ke kladení otázek.



### Osobní, sociální a učební dovednosti

- ➔ naučit dobrovolníka stanovit si individuální cíle a úkoly v oblasti dobrovolnictví;
- ➔ zjistit, v čem jsou dobrovolníci dobří;
- ➔ zjistit, jak dobrovolníci pracují, když spolupracují s dalšími lidmi;
- ➔ zjistit, co je pro dobrovolníky při práci s jinými lidmi náročné;
- ➔ zjistit, jak využít již dostupné kompetence a zkušenosti dobrovolníka a co nového se může dobrovolník naučit;
- ➔ zjistit, jak se může dobrovolník s postižením motivovat a co mu pomáhá k větší sebedůvěře;
- ➔ naplánovat speciální čas pro dobrovolníky s postižením na učení se novým věcem;
- ➔ vytvořit si pravidelnou výukovou rutinu;
- ➔ zjistit, jaký typ prostředí je pro dobrovolníky nejlepší pro učení, zda bílý šum nebo absolutní ticho;
- ➔ zjistit, zda se váš dobrovolník učí lépe sám, nebo zda potřebuje ostatní kolem sebe, aby bylo studium zajímavější a pomohlo mu udržet se na cestě;
- ➔ naučit dobrovolníka, aby si dělal poznámky a často si je prohlížel a kontroloval informace - tímto způsobem se informace ukládají do dlouhodobé paměti;
- ➔ povzbuzovat dobrovolníky, aby při učení používali pohyby (čtení, podtrhávání, psaní na okraje, zvýrazňování, podněcování a konverzaci (hlasité předčítání informací), aby si informace zapamatovali podle ročního období;
- ➔ naučit dobrovolníky, jak prezentovat svou dobrovolnickou činnost;

- ➔ naučit, jak hodnotit výsledky dobrovolnické činnosti a svůj pokrok;
- ➔ poskytnout dobrovolníkům tipy a nástroje, jak řešit problémy s dobrovolnictvím;
- ➔ naučit dobrovolníky porozumět tomu, co trápí ostatní lidi;
- ➔ naučit dobrovolníky porozumět sobě samým, včetně toho, co by je mohlo trápit;
- ➔ ukázat strategie vlastní motivace.



### Občanské dovednosti

- ➔ povzbudit dobrovolníky k občanské aktivitě na místní úrovni - snažit se posoudit a vyřešit některé místní problémy, reagovat na potřeby lidí žijících v okolí;
- ➔ učit dobrovolníky neustále hodnotit osobní a mezilidský rozvoj (jako je práce v týmu, budování důvěry, respektu, tolerance, zvyšování sebevědomí, empatie, zvládání nejistoty, rozhodování, řešení konfliktů, zvládání krizí atd.);
- ➔ zjistit, jak dobrovolník přistupuje k problémům a jak mohl předvídat potenciální problémy a překonávat je;
- ➔ zjistit, jak se dobrovolník dokáže vyrovnat s novými a neočekávanými situacemi v dobrovolnické činnosti;
- ➔ podporovat dobrovolníka ve zvládání rozmanitosti, práci s různými sociálními skupinami, poznávání nových tradic, hodnot a stylů, organizování kulturních akcí a aktivit atd.;
- ➔ předat dobrovolníkovi znalosti o strukturách, hodnotách a pravidlech občanské společnosti;
- ➔ podporovat dobrovolníky v poznávání jejich kultury, tradic a kulturního dědictví.



### Podnikatelské schopnosti

- ➔ Naučit dobrovolníka plánovat, řídit a vyhodnocovat své dobrovolnické akce a čas;
- ➔ Povzbuzovat dobrovolníky k tvořivosti a inovativnosti při realizaci dobrovolnických činností, aby objevili nové talenty a nápady na budoucí rozvoj;
- ➔ Společně s dobrovolníky zjistit, jaké zájmy, vášně a talenty mohou dobrovolníci během dobrovolnické činnosti rozvíjet. Co může dobrovolníky podnítit k činnosti;
- ➔ Společně s dobrovolníkem vypracovat jeho představy o budoucím profesním životě;
- ➔ Poskytnout dobrovolníkovi informace o finančních podmínkách a předpisech týkajících se dobrovolnického projektu.



### Dovednosti v oblasti digitálních technologií

- ➔ naučit dobrovolníka vyhledávat na internetu informace o dobrovolnických iniciativách;
- ➔ podporovat dobrovolníky ve využívání internetu, online komunikačních nástrojů, mobilních telefonů, digitálních fotoaparátů a dalších IT prostředků pro realizaci a dokumentaci dobrovolnické činnosti a také pro šíření informací o dobrovolnictví;
- ➔ naučit dobrovolníka kritickému přístupu k informacím na internetu;
- ➔ poskytnout tipy, jak si dobrovolník může ověřit spolehlivost informačních zdrojů.



### Vyjadřovací schopnosti

- ➔ naučit dobrovolníka jasně a efektivně komunikovat;
- ➔ připravit a poskytnout tipy, jak se dobrovolník může vyjadřovat písemně a ústně a jak může přizpůsobit svůj jazyk různým lidem, se kterými mluví.



### Matematické dovednosti a dovednosti v oblasti vědy, technologie a inženýrství

- ➔ Naučit dobrovolníka, jak udržovat místo dobrovolnické práce čisté a bez nepořádku;
- ➔ Naučit dobrovolníka používat denní plánovač, do kterého si bude zapisovat všechny důležité úkoly/činnosti na daný den. Naučte dobrovolníka začínat každý den se seznamem toho, co je třeba udělat. A každý den seznam "úkolů" dokončit. Držte se plánu a vyhýbejte se rozptylujícím činnostem;
- ➔ Naučit dobrovolníka, jak si stanovit priority a jak neprokrastinovat;
- ➔ Dávat dobrovolníkům tipy, jak se vyhnout přetěžování a přetahování termínů;
- ➔ Naučit dobrovolníka, jak si zorganizovat čas dobrovolnické činnosti s prostorem pro přestávky, odpočinek, cvičení, společenský čas a jídlo;
- ➔ Naučit dobrovolníka realisticky odhadnout, jak dlouho budou trvat jednotlivé činnosti;
- ➔ Naučit dobrovolníka rozdělit velké úkoly na malé části a ty pak zapsat do plánovače. Velký úkol může působit zdrcujícím dojmem, nicméně když se rozdělí na malé části, je každá z nich docela dobře zvládnutelná.





## Umění požádat o pomoc

- ➔ naučit dobrovolníka, jak navázat vztah s osobním asistentem a otevřeně diskutovat o osobních potřebách;
- ➔ zvyknout si okamžitě kontaktovat osobního asistenta, pokud se vyskytne nějaký problém;
- ➔ naučit dobrovolníka, aby se nejprve pokusil zvládnout své problémy a teprve potom požádal o pomoc, tedy aby byl co nejsamostatnější.



### Praktický úkol

Vyberte 3 kompetence, které považujete za nejdůležitější pro dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním. Vysvětlete, proč si to myslíte.

## 2.4. Jak najít zájemce o dobrovolnictví a dobrovolníky zapojením organizací?

Párování dobrovolníků - je proces párování dobrovolníků s rolemi, které odpovídají jejich přáním, dovednostem a schopnostem v místě dobrovolnické činnosti.

- Pokud je dobrovolník spokojen se svým dobrovolnickým umístěním, podnítl to jeho zájem, potřebu a odhodlání věnovat se dobrovolnické činnosti.
- To je velmi důležité, protože pokud se dobrovolník cítí angažovaný a spokojený, výsledky jeho dobrovolnické činnosti budou dělat radost nejen jemu, ale i ostatním, kteří z jeho pomoci budou mít prospěch.
- Dobrovolník uvidí změny, které díky své práci přinesl, což zvýší jeho sebevědomí a sebedůvěru. Budou se cítit užiteční a šťastní, že jejich znalosti a dovednosti jsou dobře využity a že dobrovolnictví na místní úrovni v organizaci přináší přidanou hodnotu.
- Pečovatelé mohou zjistit potřebu dobrovolníků v určitých institucích tak, že provedou hodnocení komunity a zjistí, jaká pomoc nebo podpora jim chybí. Dobrovolníci pak budou nasměrováni do institucí, kde jsou nejvíce potřební a užiteční.

Jak přiřadit dobrovolníkům příležitosti podle jejich schopností a přání?

Kroky pečovatele - jak přiřazovat dobrovolníky.

- ➔ Prověřte své dobrovolníky (osobní pohovor a prověření životopisu).
- ➔ Vyplňte dotazník týkající se preferovaného místa dobrovolnické činnosti dobrovolníků na základě jejich zájmů a dovedností.
- ➔ Pečovatel společně s dobrovolníky vyhledává místa, kde se mohou dobrovolníci zapojit, a diskutuje s nimi o jejich povinnostech, délce dobrovolnické činnosti a o tom, jaký přínos pro ně dobrovolnická činnost bude mít.

Pomozme všem dobrovolníkům odvádět co nejlepší práci.



## 2.5. Nejčastější překážky, kterým čelí pečovatelé a opatrovníci

Na cestě k dobrovolnictví se objevuje mnoho výzev pro dobrovolníky se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním, tak pro pečovatele a opatrovníky. Pokud budeme všichni spolupracovat, můžeme dosáhnout společného cíle, kterým je zlepšení dobrovolnictví pro všechny lidi. Náš projektový tým pracoval ve skupinách a sdílel své postřehy.

<b>PŘEKÁŽKY PRO OŠETŘOVATELE:</b>	<b>PŘEKÁŽKY PRO PEČUJÍCÍ:</b>
Práce navíc	Lepší je vydělávat peníze přímo (zaměstnání)
Nedostatek času	Práce navíc, čas, peníze a energie na podporu.
Konkurence pro pečovatele (dobrovolnická organizace jako možná konkurence)	Přílišná ochrana, přílišná péče, patronizace
Nemyslí si, že je dobrovolnictví cenné pro klienty. Mohou projevit zájem, ale jsou přehnaně ochránářští.	Rodiče mohou být uzavření v komunikaci.
Podceňování svých klientů	

<b>ŘEŠENÍ PRO OŠETŘOVATELE</b>	<b>ŘEŠENÍ PRO PEČUJÍCÍ</b>
Nabízení podpory	Obecně: kampaně zvoucí rodiče k účasti
Vzdělávání zaměstnanců - školení - dobrovolnictví je součástí naší práce.	Přesvědčit rodiče a vysvětlit jim, že je pozitivní, když dobrovolníci přispívají společnosti.
Dobré příklady, osobní příběhy OZP o jejich dobrovolnické práci (a motivaci).	Vybudování důvěry mezi rodiči a námi jako organizací, využití otevřených rodičů pro informační schůzky.
Uveďte na pravou míru: existují různé úrovně dobrovolnictví.	Přesvědčit rodiče na příkladech, vysvětlit naši podporu (koncept s IB - Inclusions Buddies) a výhody pro dobrovolníka.
Existují vhodné úkoly pro pro každého.	Rodiče by mohli být IB pro jiné dobrovolníky.
	Zmocnění (empowerment) se děje po malých krůčcích.
	Spojte je se svépomocnou skupinou pečujících (ošetřovatelé jim mohou pomoci).
	Během tohoto procesu jim mohou být k dispozici ošetřovatelé, kteří je podpoří.
	Slavnostní akce, na které byli pozváni rodiče a dobrovolníci (OZP). Dobrovolníci jsou ukázáni v akci (ve videu, diapositivu) a jsou oceněni medailí nebo certifikátem.





## 2.6. Faktory úspěchu inkluzivního dobrovolnictví

Chceme-li zjistit, jaké jsou faktory úspěchu inkluzivního dobrovolnictví, musíme nejprve zjistit, jaké jsou potenciální překážky. Zde je několik příkladů toho, s čím se dobrovolníci musí potýkat. Náš projektový tým pracoval ve skupinách a podělil se o své poznatky.

- ➡ Nízké sebevědomí (dobrovolníka s postižením)
- ➡ Chybějící informace, srozumitelné nebo přístupné
- ➡ Žádné vzory, k nimž by bylo možné vzhlížet
- ➡ Organizování dopravy a její dostupnost
- ➡ Nejedná se o bezbariérové prostředí
- ➡ Lidé, kteří plní úkoly za dobrovolníka
- ➡ Závislost na bydlišti (např. opatrovnictví)
- ➡ Pečovatel brání nezávislosti dobrovolníka
- ➡ Obavy ViOs a neziskových organizací vpustit do své organizace člověka s postižením
- ➡ Čelí diskriminaci
- ➡ Strach z setkávání nových lidí
- ➡ Strach z povinností

## Řešení

- Propagovat vzory pomoci přednášek dobrovolníků, fotoknih a pravidelné zveřejňování článků v novinách.
- Skupinová sezení a podpora Inclusion Buddies, zaměření na schopnosti a přání ohledně dobrovolnictví.
- Sbírká dobrovolnických pozic v jazyce E2R a dostupných různými způsoby.
- Využívání profesionálních služeb, podpora pečovatелů/rodičů/buddies pro začleňování a školení, pro jízdu veřejnou dopravou. Podpůrné prostředí (možnost požádat o pomoc).
- Žádat o pomoc ostatní lidi
- Být kreativní
- Školení pro Inclusion Buddies a tipy pro samotné dobrovolníky.
- Pracovní/informační schůzky/školení pro zákonné zástupce a opatrovníky, pečovatele
- Školení pro neziskové organizace a VIOs.
- Školení pro dobrovolníky o tom, jak vtipně odpovídat/reagovat a nebýt obětí
- Informační schůzky ve školách o dobrovolnictví a inkluzi, nepřipouštění diskriminace ze strany kohokoli, a pokud k ní dojde - okamžitě ji zastavit
- Podpora Inclusion Buddies
- Ujasnění a upřesnění úkolů OZP, možnost zrušit schůzky předem (pokud se OZP necítí dobře nebo není schopen/schopna úkol zvládnout)



## 2.7. Jak hodnotit a monitorovat dobrovolnictví OZP nebo problémy s duševním zdravím?

Organizace zaznamenávají počet dobrovolníků, kdo se k nim hlásí a odkud pocházejí. Také jak dlouho dobrovolničili, jaké činnosti vykonávali, jak se jim dařilo atd. Tyto informace jsou užitečné pro zlepšování dobrovolnických programů a odhalování nepřesností a nedostatků.



### Proč monitorovat a hodnotit dobrovolnický program?

- ➡ Posoudit, jaké dobrovolníky organizace hledá a pro jaké konkrétní činnosti.
- ➡ Zjistit kvalitu dobrovolnických zkušeností ve vaší organizaci.
- ➡ Zjistit vliv dobrovolníků na vaši organizaci, jejich přínos a úspěchy.
- ➡ Identifikovat oblasti svého dobrovolnického programu, které je třeba zlepšit.
- ➡ Uveďte úspěchy a způsob, jakým se zlepšila kvalita života.

## 2.8. Jak organizovat uznání a odměnu za dobrovolnickou práci?

Lidé se zdravotním postižením nebo duševním onemocněním mají z dobrovolnictví velký užitek: nové zkušenosti, znalosti, dovednosti, větší okruh přátel, více příležitostí ke společenským kontaktům a hlavně pocit, že jsou užiteční a potřební. Velmi důležité je také osobní ohodnocení, protože dobrovolnictví by mělo být uznáno a odměněno.

- ➡ Organizujte akce pro dobrovolníky.
- ➡ Pořádejte výlety, exkurze a cesty jako odměnu za dobrovolnictví.
- ➡ Odměnou pro dobrovolníky mohou být koncerty, vstupenky do kina, divadla apod.
- ➡ Obdržení certifikátu s poděkováním za dobrovolnickou činnost, který poskytuje instituce, jež dobrovolníka hostila.
- ➡ Získání Youth pass. Vyplňte "Self-assessment assistant" - jedná se o nástroj, který vám pomůže zhodnotit schopnosti zdokonalených nebo nově získaných znalostí v průběhu projektu.
- ➡ Získání certifikátů o schválené způsobilosti v systému Blockchain.





## LITERATURA A REFERENCĖ

1. Social participation and integration statistics [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social\\_participation\\_and\\_integration\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social_participation_and_integration_statistics)
2. A Plan of the Action synthesis report on INTEGRATING VOLUNTEERING INTO THE 2030 AGENDA in the United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) region [chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unv.org/sites/default/files/POA\\_UNECE\\_Synthesis%20Report\\_2019.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unv.org/sites/default/files/POA_UNECE_Synthesis%20Report_2019.pdf)
3. Explaining the Varieties of Volunteering in Europe: A Capability Approach (2021) <https://link.springer.com/article/10.1007/s11266-021-00347-5>
4. 49% of Disabled People Feel Excluded from Society (2018) <https://eachother.org.uk/49-of-disabled-people-feel-excluded-from-society/>
5. World Health Organization (WHO) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
6. Easy to read <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>
7. Easy to read <https://www.puzzle-project.eu/index.php/en/puzzle-resources/how-to-write-text-easy-to-read-en>
8. Darbo vadovas el .formatu anglų kalba <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://pvkc.lt/wp-content/uploads/2020/02/LETS-DO-IT-TOGETHER.pdf>
9. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2006 m. balandžio 5 d. įsakymas Nr. A1-92 „Dėl Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinės kompetencijos tobulinimo tvarkos aprašo bei Socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašo patvirtinimo“ <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f41b2bd2ebed11eb866fe2e083228059?jfwid=m9nn4ykkp>
10. Psichikos sveikata: nėra jokio „mes“ ir „jie“. Yra tik „mes visi“ – Mano teisės (manoteises.lt) <https://manoteises.lt/straipsnis/psichikos-sveikata-nera-jokio-mes-ir-jie-yra-tik-mes-visi/>
11. <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/g/globejas>
12. <https://www.galaxydigital.com/blog/matching-volunteers#:~:text=How%20to%20Match%20Volunteers%201%201.%20Screen%20Your,5%205.%20Suggest%20Opportunities%20and%20Target%20Communications%20>
13. Praktinis vadovas-„Kaip atpažinti ir bendrauti su žmonėmis turinčiais negalią“.pdf <file:///C:/Users/Irma/Desktop/Praktinis-vadovas-%E2%80%9E%20Kaip-atpa%C5%BEinti-ir-bendrauti-su-%C5%BEmon%C4%97mis-turin%C4%8Diais-negali%C4%85%E2%80%9C.pdf>