



**KAKO
PO
LABIRINTU**

PROSTOVOLJSTVA?

KAKO PO LABIRINTU PROSTOVOLJSTVA?

prva izdaja



VOLUNTARIAT
SCI SLOVENIA

ZAVOD VOLUNTARIAT

Uredila: Katja Celin Yere

Avtorji: Sara Turk, Alenka Oblak,
Aleksandra Sokolović, Maruša Samobor Gerl

Jezikovni pregled: Maruša Samobor Gerl

Oblikovanje: Dora Ajduković

Založil: Zavod Voluntariat, Ljubljana

Tisk: Birografika BORI d.o.o.

Naklada: 250 izvodov



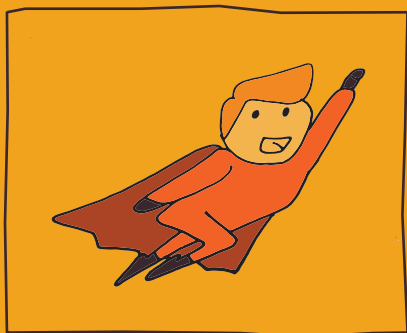
REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

“This project (brochure) was funded, in part, through a U.S. Embassy grant. The opinion, findings, and conclusions or recommendations expressed herein are those of the Authors and do not necessarily reflect those of the Department of State”

Zavod Voluntariat je nevladna in neprofitna organizacija, ustanovljena leta 2000 na osnovi reorganizacije Društva MOST iz leta 1991. Voluntariat organizira mednarodne prostovoljske taborne in prostovoljno delo z namenom, da zagotovi podporo in dodatne programe na področju socialne vključenosti, varovanja okolja, aktivnega državljanstva, globalnega učenja itd. Verjamemo, da je mednarodno prostovoljno delo koristno za osebni razvoj posameznika, za promocijo družbene pravičnosti, medkulturno učenje in vzgojo za mir in strpnost.

Voluntariat je del svetovne mednarodne mreže Service Civil International (SCI), član GLEN – Global Education Network, EPTO – European Peer Training Organisation, IVCO – International Volunteer Cooperation Organizations, slovenske platforme za razvojno sodelovanje in humanitarno pomoč - SLOGA ter slovenske mreže prostovoljskih organizacij.

International volunteering



What I think I do



What my friends think I do



What my parents think I do



What society thinks I do



What other half of society thinks I do



What I actually do

UVODNA BESEDA

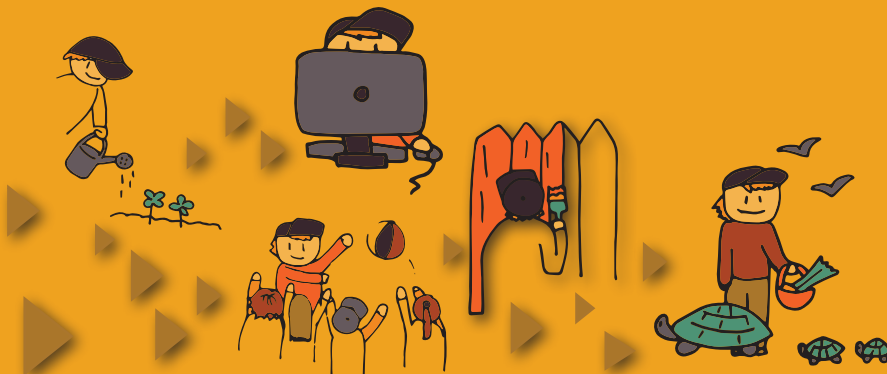
Podati se na pot kot mednarodni/-a prostovoljec/-ka, prostovoljski/-a popotnik/-ca, je pogumno. Pogumno zato, ker se podajamo v neznano. Ker se soočamo z novimi in nam pogosto neznanimi situacijami, strahovi in izzivi. Ker ne vemo, kaj pričakovati, pa vendarle pričakujemo. Kako to uskladiti? Lahko pobegnemo, se umaknemo, lahko pa se soočimo, spoznavamo, poslušamo in gremo naprej - spreminjamo sebe in na ta način vplivamo na druge. Da se bomo skupaj spomnili na vse vrednote, ki jih pogosto pozabljamo in so skupne marsikomu, tudi Zavodu Voluntariat - solidarnost, vključevanje, sodelovanje, spoštovanje okolja. Da bomo bolje razumeli globalne izzive, izzive družbe, posameznikov, ter se trudili škodljive prakse spreminjati v konstruktivne - v smer ohranjanja okolja in medsebojnega spoštovanja.

S pričujočo brošuro smo vas želeli popeljati na pot. Upamo, da vam bo olajšala kakšen korak, ali spodbudila k novemu prostovoljskemu podvigu. Vedno bomo veseli vaših predlogov, konstruktivnih kritik in nadaljnjega sodelovanja.

Velik HVALA gre celotni ekipi Zavoda Voluntariat za odlično sodelovanje pri pripravi brošure. Lastne prostovoljske izkušnje, iz katerih ste izhajali/-e tako prenašate na uporabnike/-ce brošure.

Zahvaljujemo se seveda tudi Veleposlaništvu Združenih držav Amerike v Sloveniji, ki je s finančno podporo omogočilo pripravo brošure.

Katja Celin Yere
Zavod Voluntariat



1. UVOD V PROSTOVOLJSTVO

Pojmi, kot so prostovoljno delo, prostovoljstvo, volonterstvo, so zelo pisani in prav tak je tudi pogled nanje in njihovo razumevanje. Mednarodno prostovoljstvo ohranja vse prvine prostovoljnega dela in se izvaja v različnih državah sveta, njegova posebnost je, da prostovoljci dela ne izvajajo v svoji državi in da z delom prispevajo k priznavanju medsebojne odvisnosti vseh skupnosti v svetu. Projekti mednarodnega prostovoljstva so navadno partnerstva med dvema ali več organizacijami. Prostovoljci sodelujejo v mednarodnih prostovoljskih projektih preko pošiljajoče organizacije v državi bivanja, ter preko gostujoče organizacije, ki jih sprejme in gosti v obdobju opravljanja prostovoljnega dela. Sodelovanje treh strani določa dogovor o prostovoljskem sodelovanju.

Želimo vam bogato prostovoljsko popotovanje vase!



ZAVOD VOLUNTARIAT - pošiljajoča organizacija



gostujoče organizacije po svetu

2. PRED ODHODOM

Motivacija in pričakovanja

Reši spodnji kviz in skušaj ugotoviti, v katero kategorijo prostovoljca/-ke spadaš.

1. Kaj je na tvojem selfiju?

- A** Selfi? Kakšen selfi? Preveč sem zaposlen/-a s pomoči potrebnimi!
- B** Jaz pred slovenskim veleposlaništvom v Keniji, roka v roki z ambasadorjem, ob naju pa njegova žena in njuna otroka.
- C** Nasmejani domačini v skupinskem objemu. Ali med plesom in petjem? Kaj pa na novo posajena roža ...?
- D** Katerem? Jaz pred Buckinghamsko palačo, ali na levu ob vznožju Nelsonovega stebra, Londonskem očesu ...?

2. Pet stvari, ki jih vselej nosiš s seboj/brez katerih ne moreš živeti:

- A** Kar dobim, razdam. Veliko je ljudi, ki jih potrebujejo bolj kot jaz.
- B** Vizitke, slovarček z izrazi v lokalnem jeziku, raybanke, iPhone in devize za primer poslovnih kosil.
- C** Beležka z afirmacijami, klobuk z vrvico, torbica za okrog pasu, filtri, dolge rizle, mešanica tobaka in ... koliko stvari že?
- D** Pametni telefon, palica za selfije, denar za spominke, zemljevid z označenimi znamenitostmi in doma pripravljene sendviči s suho klobaso in sirom.

A Ponižni heroj

Si domala utelešenje stereotipov o prostovoljcih. Toda tudi prostovoljcem pripadajo trenutki zase in zaželeno je, da si jih vzamejo in to brez slabe vesti. Samo ljudje so. ;)

3. Idealen dan na prostovoljskem projektu:

- A** se zaključí na kolenih ob postelji, z rokami sklenjenimi v molitvi za vse, ki jim ta dan nisem uspel/-a pomagati.
- B** Če izpustim besedo "prostovoljski," ga lahko opišem.
- C** Skupaj z drugimi prostovoljci trgamo paradižnike, ki smo jih predhodno posadili na permakulturnem vrtu in uživamo sadove našega dela in mati narave.
- D** Prosti dan - da se lahko grem fotografirat na Karlov most in v trgovino po Staropramen.

4. Zamudiš avtobus, ki pelje na kraj projekta. Kaj storiš?

- A** Obžalujem, da je ostalo mesto na njem nezasedeno - s tem sem pomagal/-a povečati ogljični odtis in eno dušo prikrajšal/-a za pot.
- B** Zakaj bi se vozil/-a z avtobusom, ko pa imam popust pri Turkish Airlines?
- C** Štopam. Tako sem spoznal/-a veliko zanimivih ljudi! Sicer pa tako nimam denarja za nakup nove vozovnice ...
- D** Kupim novo vozovnico in si med čakanjem na naslednjega v najbližjem McDonaldsu naročim Big Mac Menu.

Največ odgovorov

B CV bilder

Nikoli ne zamudiš priložnosti za morebiten karierni napredek, najsibo poslovno kosilo, ali nov vnos v življenjepis. Je prostovoljstvo res to, kar želiš, ali iščeš le medaljo na prsih junaka?

C Hipi

Življenje je lepo, kajne? Kljub temu, da je prostovoljstvo prijetno in primerno za vse, še posebej svobodomiselne, ima trdne temelje in je premišljeno ukoreninjeno v družbi. Morda veš, kako?

D Turist

Čim ceneje do novih destinacij ... zveni domače? To, da je poskrbljeno za streho nad glavo, je zelo mikavno, ko se odpravljaš v tujino, a prostovoljci povečini potujejo iz drugačnih nagibov.

Motivacija

Grem reševat želve v Turčijo? Gradit park v Rusijo? Vodit dejavnosti za otroke v perujsko knjižnico? V vsakem primeru imam razloge za odhod.

Katera pot me kliče?

Vprašanja, s katerimi se soočam:

Kaj se bo v času, ko bom prostovoljec/-ka, spremenilo pri meni?

Kaj se bo zaradi mojega prostovoljskega dela spremenilo v mojem ožjem krogu?

Kaj se bo spremenilo pri gostiteljih?

Kakšen učinek bom lahko dosegel?

Katere vrednote so pomembne zame?



Prostovoljno delo je namenjeno tako drugim kot meni, tako da mora motivacija zanj vsebovati pripravljenost nekaj dati drugim. Motivacija je večinoma kombinacija želje po učenju novega ali osebostne rasti (dobiti nekaj zase) ter želja po podpori drugim (nekaj dati drugim). Dobro je imeti več motivov, kajti če se kaj zalomi, na ta način preprečim splošen upad motivacije za delo na projektu.

Pričakovanja

Pričakovanja imamo vsi, tudi takšna, ki nas lahko presenetijo, šokirajo. So dober material za osebni razvoj in razvoj skupine, v kateri delujem. Pomembno je, da jih ozaveštim in dodobra premeljem.

Vprašanja, s katerimi se soočam:

Kako si predstavljam ljudi, s katerimi bom sodeloval (v Sloveniji, gostitelje, druge prostovoljce)?

Kako potekajo priprave na prostovoljsko delo?

Kako si predstavljam kraj, kamor grem?

Kako sprejem?

Kako sodelovanje z gostitelji in delo?

Kaj mi je pomembno, ko delam v skupini?

Kaj nas dela skupnost?

Kako si predstavljam prosti čas?



Poskušam dobiti več informacij o gostujočem okolju, delu, organizaciji. Pogovorim se s kakšnim bivšim prostovoljcem. Marsikaj bo drugače od tega, kar pričakujem, kar ni nujno slabo. Do sedaj sem se v življenju znašel/-la in se bom tudi v prihodnje. Sicer pa imam okoli sebe ljudi, ki mi bodo vselej pomagali.

Strahovi

Pomembno je ozaveštititi tudi strahove, da se soočim z njimi in osvobodim tistih, ki me hromijo.

Vprašanja, s katerimi se soočam:

Česa me je v okviru mojega prostovoljnega v tujini in dela v skupini prostovoljcev, strah?

Koliko so ti strahovi realni?

Kako si lahko pomagam, če me je strah? Kje lahko poiščem podporo?







Zgodba o vilicah*






To je zgodba prostovoljca s projekta na Šri Lanki.



Vsakodnevna hrana tamkajšnjih prebivalcev je bila riž, skoraj nihče ni uporabljal vilic in nožev, večina jih je jedla z rokami. Zato se je prostovoljec za večerjo odločil skuhati testenine. Zanimalo ga je, ali so v kuhinji vilice, saj je jesti špagete z rokami lahko velik in precej vroč izziv. Na njegovo presenečenje so povedali, da imajo 50 vilic in nožev – sam je hodil na Šri Lanko zadnja 3 leta in nikoli ni videl, da bi jih uporabljali. Med večerjo je zato vprašal, od kod imajo pribor in povedali so mu, da iz Italije. Zdelo se mu je nenavadno, zakaj bi jih uvažali iz Italije, ko pa jih toliko proizvedejo v Aziji.



Vilice, o katerih je govora, so bile del pomoči žrtvam cunamija leta 2004. Prostovoljec, po rodu Italijan, se je v nejeveri spogledal s francoskim prostovoljcem: “Kdo neki je bil ta, ki je poslal vilice na Šri Lanko ... saj jih nihče ne uporablja!” Oba sta se smejala.



Kasneje se je spomnil, da je italijanski SCI (Service civil international) leta 2004 poslal dva zabojnika s pomočjo na Šri Lanko v tednih po naravni katastrofi. Takrat je pričel delati pri SCI-ju in je v svojem mestu pomagal nalagati zabojnike. Ljudje so prinašali vse, kar si je možno zamisliti in spraševal se je, ali jih ni večina zgolj izkoristila priložnosti, da izpraznijo svoje kleti. Spomnil se je, da so ločevali primerne stvari od neprimernih ... Potem pa ga je zadelo. Ta, ki je poslal vilice na Šri Lanko, je bil ON, neuk humanitarci, ki ni poznal lokalnih potreb in je pomoči potrebnim poslal neuporabne stvari.

PRAKTIČNI NASVETI za prostovoljce pred odhodom*

Preverim veljavnost **potnega lista**.

Naredim **kopijo dokumentov** - za vsak primer, če pride do kraje.

Potrebujem **vizum**?

Dobim ga na veleposlaništvu države, kamor potujem oz če tega veleposlaništva ni v državi, preverim, katero je pristojno za izdajo vizuma za državo, v katero potujem. Kontakti veleposlaništev se nahajajo na spletni strani Ministrstva za zunanje zadeve. S postopkom pridobivanja vizuma začnem vsaj štiri tedne pred odhodom.

Preverim, ali je v državi, kamor potujem, veleposlaništvo Republike Slovenije. Če ga ni, se obrnem na katero koli veleposlaništvo držav članic EU. Izpišem si vse kontaktne podatke. Tudi te podatke najdem na spletni strani Ministrstva za zunanje zadeve.

Pri pošiljajoči organizaciji preverim, ali mi v okviru programa, preko katerega grem opravljat prostovoljno delo, pripada obvezno **zdravstveno zavarovanje** ter ali si moram urediti zavarovanje sam/-a.

Preverim, ali v državo, v katero potujem, potrebujem kako **obvezno cepljenje** ter katero je priporočljivo. Informacije o cepljenju se nahajajo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

O svoji poti lahko izpolnim obrazec Ministrstva za zunanje zadeve "**Podatki o potovanju**", dostopnem na njihovi spletni strani (rubrika Potovanja in vizumi > Informacije za potnike > Prostovoljno obveščanje o potovanju v tujino).

Preverim, kako je v gostujoči državi z uporabo **plačilnih kartic**. Pozanimam se, kako jih nadomestiti v primeru izgube oz. kraje. S seboj vzamem še kontaktne številke za preklic kartice.

Preberem "nasvete in trike," ki mi olajšajo pot in prostovoljsko izkušnjo.

KONTAKTI

 Zavod Voluntariat

 +386 31 81 39 39

 _____

 Linhartova 13

 _____

 _____

 _____

 _____


 MZZ, Konzularna služba

 +386 1 478 22 19 (dežurna služba)

 konzularne-zadeve.mzz@gov.si

 Prešernova cesta 25

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

KONTROLNI SEZNAM: Kaj moram urediti, narediti in pridobiti po tem, ko sem že izbran/-a za prostovoljski projekt:

	Da	Ne	Vprašaj
	potrebujem		
Udeležil/-a sem se usposabljanja in/ali sestanka pošiljajoče organizacije.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podpisal/-a sem Dogovor o prostovoljstvu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seznanjen/-a sem z načeli, vrednotami in poslanstvom pošiljajoče organizacije ter s tem, kaj lahko pričakujem od njih in česa ne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prejel/-a sem vse informacije o programu, preko katerega grem na prostovoljsko delo (o stroških, zavarovanju, vizumu itd).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prejel/-a sem osnovne informacije o gostiteljski organizaciji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pošiljajočo organizacijo sem prosil/-a za posredovanje kontaktov prostovoljcev, ki so že bili tam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uredil/-a sem si zavarovanje v tujini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uredil/-a sem si prevoz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pridobil/-a sem vizum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seznanjen/-a sem s kontaktnimi osebami (mentorji) pri obeh organizacijah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seznanjen/-a sem z Etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seznanjen/-a sem s Kodeksom oblikovanja podob in sporočil na področju razvojnega sodelovanja in izobraževanja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zavedam se morebitnih konfliktov, neugodnih situacij, kulturnega šoka, moje vloge, motivacije in pričakovanj.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seznanjen/-a sem z zdravstvenimi in varnostnimi razmerami, na koga se obrniti v določenih situacijah oziroma kje poiskati informacije.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zabeležil/-a sem kontakte, ki jih potrebujem v različnih situacijah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. MED PROJEKTOM

Delo

Pri delu sodelujem z gostitelji – z organizacijo, ki me gosti, z domačini. Projekti so zastavljeni tako, da podpirajo domačine in prispevajo h kakovosti njihovega življenja ter hkrati omogočajo srečanje ljudi različnih kultur.

A Učim se prilagodljivosti, saj je najpomembnejša lastnost tekom projekta. Veliko stvari bo drugačnih od načrtov in pričakovanih, tako pri delu kot bivanju. Ko pride do nenačrtovanih situacij, sem pripravljen prečiti katero od svojih mej – morda se tako naučim še kaj novega o sebi. Lahko se zgodi, da čakamo na material, aktivnostim primerno vreme itd. Ta čas lahko uporabim za spoznavanje ljudi, da jih kaj povprašam o njihovih življenjih, družini, z njimi podelim mnenje o kakšnem vprašanju, lahko pa se naučim kakega lokalnega običaja itd.

Skupina prostovoljcev naj bi izvajala aktivnosti za otroke po šoli. Tik preden so prišli v državo, je izbruhnila epidemija svinjske gripe in otroci so ostali doma. Ker so stanovali daleč od šole, tudi na popoldanske dejavnosti niso hodili. Prostovoljci so zato opravljali delo, ki ni bilo povezano z otroki.*

B Učim se na podlagi izzivov. Opazujem okolje, v katerem sem in delujem, ter (se) sprašujem: »Kaj tukaj deluje? Kaj jim gre dobro?«

Morda se mi zdi, da bi bilo bolje kaj narediti drugače. Lahko predlagam spremembo, hkrati pa sem pozoren, da odločitev o tem pustim njim, saj so doslej zmogli brez mene in bodo tudi po mojem odhodu. Predlog lahko postavim kot vprašanje: »Kako to, da delate tako?«, ali »Zdi se mi, da bi lahko to naredili tako, kaj pravite?« Sčasoma spoznam, da dlje kot sem v državi, bolj se mi spreminja pogled na dogajanje.

3* (Primer s programa Pota.)

C Poskušam razumeti, kakšna je moja vloga v projektu in gostujoči skupnosti.

Spoštujem dogovor z gostujočo organizacijo in pravila v državi. Kljub temu, da se morda ne strinjam z njimi, se zavedam, da sem gost in se obnašam tako, da lokalnega prebivalstva ne spravljam v težave.

Usmerjen sem v iskanje rešitev in predlogov za izboljšave in alternativ utečenemu načinu delovanja in sem hkrati odprt za različna mnenja. Ideje poskušam skomunicirati z drugimi, kajti če vse držim zase, to zavira mene, pa tudi druge.

Če me kakšna situacija pretrese, se zavem, da jo vidim samo z mojega vidika. Dobro je vprašati lokalno prebivalstvo za njihovo mnenje, saj mi s tem lahko odpro pogled na stvari in olajšajo notranji konflikt.

V Zambiji so imeli dobre vremenske razmere za vrtnarjenje, vendar niso vrtnarili. Evropejci so predlagali spremembo in poskrbeli za sajenje. Pridelki so bili videti fantastično, a se je ves trud izjalovil, ko so nosorogi vse pojedli. Takrat so dobili odgovor, zakaj domačini niso sadili ničesar. *

D Pozoren sem na spremembe pričakovanj, ki sem jih imel pred odhodom na prostovoljno delo.

Tekom projekta se mi bodo pričakovanja gotovo spremenila, sicer obstaja verjetnost, da bom nad izbranim projektom razočaran. Vse to je običajno in najbolje je, da najprej situacijo preverim pri sebi in nato še z osebo v organizaciji, ki me podpira.

Kulturne razlike in medkulturna komunikacija

Države se razlikujejo med seboj in tudi znotraj njih obstajajo velike razlike, ki vplivajo na vsakodnevno življenje. Najbolje, da opustim

iluzije: obiskati državo je drugače, kot živeti tam. Kar vidim, je zgolj vrh ledene gore in ravno to dela prostovoljstvo zanimivo!

Različno je samo **različno**, ni boljše ali slabše. Imamo različne poglede na hrano, delo, odnose, prosti čas, komunikacijo itd. Poskušam ostati odprt in zaznati dogajanje. Če cenim raznolikost, od nje dobim največ – to ne pomeni, da moram spremeniti stališče, le izkušnjo si dopustim.

Pomembno je razumeti različne perspektive ljudi, saj mi to **razširja obzorja**. Na pot grem z iskreno željo, da se naučim česa o ljudeh in gostiteljski državi. Poskušam jih čim manj primerjati z domačim okoljem in si tako odprem več možnosti, da spoznam kaj novega.

Triki za boljšo integracijo v gostujočo skupnost:

Če se naučim **jezika** okolja ali vsaj nekaj fraz (v primeru krajšega bivanja), bom bolje vključen/-a.

Pokazati interes za drugo kulturo je velik kompliment.

Spoštujem lokalni način življenja.

Sem ambasador/-ka države, iz katere prihajam. Karkoli naredim, bodo povezali z ljudmi iz moje države.

Sodelujem s prostovoljci iz različnih držav – vsak ima svoj pogled. Poskušam biti odprt za novo.

Delitev **hrane** z domačini je lahko obred, ki mi odpira globlji vpogled v njihovo življenje in gradi odnose.

Ko **fotografiram**, sem pozoren/-na, da to počnem spoštljivo. Če bi bil na sliki moj otrok, bi želel, da slika kroži v javnosti?

Seznamim se s Kodeksom oblikovanja podob in sporočil na področju razvojnega sodelovanja in izobraževanja*

5* <http://www.humanitas.si/data/useruploads/files/1342783482.pdf>

Kulturni šok je običajna reakcija ob prihodu v novo okolje, kjer je veliko novega, nepričakovanega in nenačrtovanega. To je način, na katerega se zaščitim, da se mi ne primeri kaj slabega. Navadno so strahovi, ki se ob tem porajajo, zgolj frustracija ob soočanju z nepoznanim. Vendar ne gre pustiti, da bi klonil/-a pred njimi - slejkoprej jih bom premagal/-a in se lažje odpravil/-a naprej.

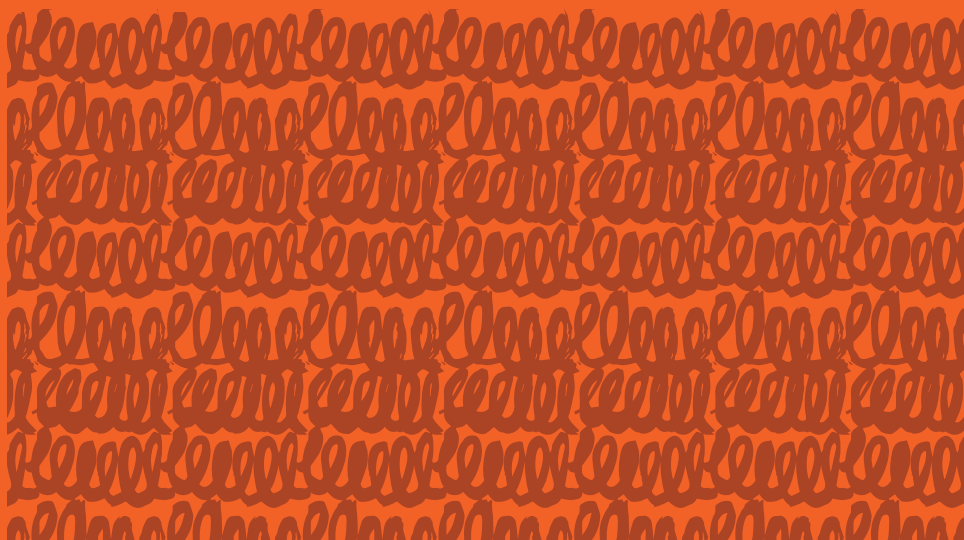
Vsakič, ko izkusim kulturni šok, reagiram drugače.

Takrat **odprem oči**, ušesa, celega sebe in poskušam reagirati s humorjem – smejem se lahko tudi sebi.

Lahko si vzamem nekaj časa s kakšnim znancem ali s čim, kar imam rad/-a.

Gostitelje sprašujem o **kulturi**, načinu življenja in poskušam razumeti njihov pogled. O težavah z razumevanjem se lahko pogovorim tudi z vodjo.

Občutek neugodja je najverjetneje znak, da se učim.



Kako lahko naše razlike postanejo naše **moči**?

Pogosto prihaja do situacij, ko ne bom vedel, kako ravnati.

Takrat premislim, kaj mi je pomembno. Pomagam si lahko z vrednotami pošiljajoče organizacije.

Vprašam še koga, kaj mu/ji je pomembno, tudi domačine, sicer ne bom imel/-a dovolj širokega pogleda.

Zavedam se, da sem gost.

Poskušam graditi odnose, ki temeljijo na razumevanju, ne predpostavkah.

“Za delavnico smo se dogovorili o materialu, ki ga potrebujemo. Pripravili bi ga naj gostitelji. Na dan pričetka delavnic smo iskali omenjeni material. Bil je pripravljen, vendar ne razdeljen po skupinah. Ugotovili smo, da če želimo, da gostitelji kaj naredijo, jim moramo reči za vsak korak posebej; pričakovati, da bodo razumeli naše želje, ne da bi jim jih povedali, ne bi bilo smiselno.”

(Prostovoljka v Braziliji)

V
R
E
D
N
O
T
E

Z
A
V
N
O
D
A

V
O
L
U
N
T
A
R
I
A
T

PROSTOVOLJSTVO

NENASILJE

■ ČLOVEKOVE PRAVICE

SOLIDARNOST

■ SPOŠTOVANJE NARAVNEGA OKOLJA

VKLJUČEVANJE/SPREJEMANJE

SPODBUJANJE

SODELOVANJE

Kot prostovoljec se spreminjam

Ko pridem v državo izbranega projekta, sem lahko zaradi tega evforičen, lahko pa imam s tem kar nekaj težav in izzivov: prilagajanje klime (temperatura, višina), medkulturne situacije (v prejšnjem poglavju), težave z odnosi, izzivi pri delu, neurejeno bivališče, osebne težave.

Razlog za odločitev za prostovoljstvo je bil najverjetneje želja po drugačni **izkušnji**. Presenetiti se je lahko dobro – odkrijem lahko nove plati sebe, ki jih še nisem poznal.

V težavah skušam ostati umirjen in ne ustvarjam nesporazumov. Najprej premislim situacijo, potem reagiram.



Zakaj je prišlo do težave?

Kdo je vpleten?

Kakšen je pogled ostalih vpletenih?

Prostovoljci pogosto pravijo, da so razlog težav **različni pogledi**. Vsaka taka situacija je priložnost, da se česa naučim in spoznam še kak nov pogled in način delovanja.

Včasih me je strah **nepredvidljivih situacij**. Ker je strah varovalo pred ogrožujočimi situacijami, se je dobro vprašati, ali situacija res ogroža mojo varnost, ali pa je morda samo ne poznam. V slednjem primeru je strah zgolj vodilo – narediti moram prav tisto, česar me je strah.

Če težave ne uspem **rešiti** sam/-a, je dobro razmisliti, kdo mi lahko pri tem pomaga. Vendar svojo težavo na koncu lahko rešim le jaz, nihče je ne more namesto mene.

Kaj se mi dogaja?

O svojih dogajanjih lahko pišem dnevnik ali blog, fotografiram in vse skupaj redno objavljam. Beleženje mi lahko pomaga pri predelovanju dogajanja, refleksiji. Morda se naučim česa uporabnega, ali dobim novo **idejo**, priučeno zabeležim in se s tem lahko pohvalim že med projektom, še bolj pa po povratku z njega. Hkrati mi to omogoča večjo jasnost in pregled nad dogajanjem, zato lahko lažje dam povratno informacijo skupini, v kateri delam, gostiteljem in pošiljajoči organizaciji.

Dobro je, da vzdržujem **komunikacijo** s pošiljajočo organizacijo, ki je moje zaledje.

Varnost

A Zdravje

V primeru zdravstvenih težav o tem obvestim gostitelje, saj mi lahko najboljše pomagajo. S seboj preventivno vzamem nekaj zdravil. Dam si čas, da se privadam na lokalno klimo in časovno razliko. Domačini pogosto pijejo vodo iz pipe, saj so je navajeni, sam/-a pa je nisem. Preverim, kaj je najbolje.

Če se odločim za spolne odnose, se spomnim na ABC varne spolnosti: A – abstinenca (vzdržnost), B – bodi zvest, C – zaščita (kondom). Shranim račune, saj jih bom potreboval/a za povračilo stroškov pri zavarovalnici (v primeru da imam sklenjeno posebno zdravstveno zavarovanje).

B Počutje

Če se zavedam sebe, se lahko bolje odzivam na počutje; lahko opazim, da sem utrujen, navdušen, imam domotožje itd in ustrezno reagiram. Hkrati pa vem, da občutki niso moje vodilo, so samo znak dogajanja. Poskrbim, da sem telesno aktiven in da se poslušam.

C Fizična varnost

Poskrbim, da se čutim varnega, hkrati pa upoštevam lokalna navodila o obnašanju, oblačenju in gibanju v okolici. Morda se mi gibanje ponekod ne zdi nevarno, vendar s tem pri gostiteljih vzbujam skrb. Če grem kam sam, o tem obvestim pristojno osebo. Stvari višjih vrednosti pustim doma. Denar imam v majhnih enotah, spravljenega na več koncih, za rezervo.

O varnosti **plavanja** preverim pri domačnih (morebitna nevarnost živali itd).

Naredim kopije dokumentov in jih **hranim** na internetu in v papirni obliki doma. Če pride do kraje, za pomoč prosim gostujočo organizacijo.



4. PO POVRAVKU

Ko se vrnem domov, **življenje teče naprej**. Lahko se zgodi, da doživim večji šok po povratku, kot pa ob prihodu na prostovoljski projekt. Morda sem se spremenil/-a, morda so se spremenili ljudje okoli mene. Bodo me imeli težavo razumeti? Če da, pptem poskusim poiskati koga s podobno izkušnjo.

V pošiljajoči organizaciji se lahko **pogovorim** o izkušnji, dobim ideje, kaj naj naredim, da bo prehod bolj tekoč in bom lahko čim več odnesel/-la od tega. So nekateri, ki nekaj časa ne želijo srečati nikogar, saj jih je strah, da jim bodo prve besede, ki jih bodo spregovorili, omajale spomine na izkušnjo. Nekateri se odločijo na polno doživeti čas prehoda - ko niso več tam, tu pa še tudi ne. To je čudovita priložnost za samospoznanje in koriščenje energije za nadaljnje korake.

Kakšni so lahko moji nadaljnji koraki?

Udeležim se (evalvacijskega) srečanja prostovoljcev, kjer slišim zgodbe drugih in zelo verjetno najdem ušesa, ki dobro razumejo moje dogajanje.

S pošiljajočo organizacijo naredim evalvacijo izkušenj in premislim, kako jih lahko uporabim za delo, morda nov projekt.

Izpolnim kratek spletni evalvacijski vprašalnik, ki se nahaja na spletni strani Zavoda Voluntariat.

Pozanimam se, kje, kako in katero evropsko ali nacionalno orodje oziroma sistem za priznavanje neformalnega izobraževanja lahko pridobim (npr. za Evropsko prostovoljsko službo je tak dokument Youthpass, na nacionalni ravni pa je eno izmed orodij Nefiks)

Zahvalim se sponzorjem, če sem dobil kakšna sredstva. Na ta način ohranjam dober odnos in odprta vrata.

Svojo izkušnjo podelim z drugimi – morda bo še koga zamikalo, da gre kam kot prostovoljec, ali pa lahko razširim naučeno v lokalnem okolju. To lahko naredim v okviru pošiljajoče organizacije, pripravim predstavitev v šolah, študentskih klubih, turističnih ali planinskih društvih, za sodelavce ipd. Preverim, kaj je dobro vključiti v predstavitev in kaj izpustiti.

Ostajam aktiven tako, da govorim še o kakšni drugi plati tematik, ki so pomembne za vse nas in sem kot prostovoljec spoznal novo perspektivo o njih (npr. na modno industrijo, pravično trgovino, proizvodnjo kave, vpliv svetovnih sil na celino itd).

Nadaljujem s kakšno dejavnostjo, ki sem jo delal kot prostovoljec. Najbolje, da uporabim energijo, ki jo čutim in se česa lotim. Morda me lahko podpre pošiljajoča organizacija, ali mi da kakšen kontakt.

Ohranjam stike z ljudmi, ki so me gostili. Morda lahko zberem denar za kak projekt v gostujoči skupnosti, ali pomagam pri kampanji zbiranja sredstev. Na tak način je na primer nastala platforma www.betterplace.org.

Kot prostovoljec se priključim kakemu projektu, ki se ukvarja s tematiko, ki me zdaj zanima.

Vključim se v Klub prostovoljcev Zavoda Voluntariat, ki je namenjen razvoju in realizaciji idej prostovoljcev.

In še mnogo množnosti imam!

Zakaj je pomembna evalvacija in čemu je namenjena?

S povratno informacijo vplivam na spremembe programov in projektov.

Na ta način pomagam prihodnjim prostovoljcem.

Zame pomeni refleksijo: ugotavljam, kaj sem prispeval svetu, kaj mi izkušnja pomeni, v čem sem drugačen itd.

Iz refleksije lahko ugotovim, kako lahko to izkušnjo uporabim v prihodnje.

Če je potrebno, jo napišem v obliki poročila – to lahko izvem že pred odhodom.

Kaj me lahko podpre pri razmisleku o naslednjih korakih?

Kje sem in v kakšnem svetu želim živeti?

Kaj želim prispevati, spremeniti?

Kako soustvarjam projekte, organizacije, da bom to uresničil?



5. MAJHNE SKRIVNOSTI VELIKIH POPOTNIKOV

Preberi to brošuro!

Na Youtubu so zelo uporabni video zapisi, ki mi lahko pomagajo pri čim bolj učinkovitem pakiranju prtljage (samo vtipkam "packing tips" ali podobno)

Alkohol (npr. domači šnops) je vedno dobra rešitev za dezinfekcijo.

Sprememba okolja lahko vpliva na prebavo, zato je v potovalno lekarno vedno dobro dodati tudi nekaj za lajšanje težav z njo.

V gostujočih skupnostih se pogosto organizirajo medkulturni večeri, zato je dobro s seboj prinesiti nekaj značilnega za našo državo, kulturo (hrana, pijača, turistični vodiči ...)

Za boljši prvi vtis na lokalne prebivalce je najbolje znati nekaj osnovnih stavkov v jeziku gostujoče države.

Čepki za ušesa in slušalke včasih pridejo prav!

V primeru, da sem vegetarijanec/vegan ali imam alergije, moram že v naprej poskusiti dobiti informacije o primerni prehrani zame v državi katero potujem.

Pred odhodom si vzamem čas za raziskavo o lokalnih običajih in kulturi. Najbolje bi bilo, da vzpostavim stik z bivšim prostovoljcem, ali z nekom iz gostujoče organizacije.

Vzamem potovalni šivalni komplet, sekundno lepilo, majhen sušilec za lase in nekaj varnostnih zaponk, kar mi lahko pomaga rešiti manjše preglavice in prihrani marsikatero neprijetno prigodo!

Slika osebnega dokumenta in nujnih kontaktov mi lahko zelo pomaga v primeru izgube ali kraje. Paziti moram le, da imam kopije in originale ločene!

Če imam preveč prtljage, je najbolje, da jo pošljem že prej, saj so stroški pošiljanja nižji, kot plačilo (dodatne) prtljage na letališču.

S seboj vzamem steklenico za vodo, na potovanjih pride prav.

Pred odhodom preverim, ali imajo v državi, v katero odhajam, možnost plačila s plačilno kartico. V vsakem primeru pa potrebujem tudi nekaj gotovine v pravi valuti.

Naredim si spisek stvari, ki jih moram vzeti s seboj, kupiti, ki sem že spakiral/-a. Takšni sezname na splošno zelo pomagajo.

V kolikor je mogoče, "check-in" naredim preko spleta in se izognem dolgim vrstam na letališču.

Zapišem si seznam nujnih kontaktov - npr. od veleposlaništva, organizacij, taksija, 24-urne zdravstvene pomoči, policije itd.

Preverim dovoljeno količino prtljage pri letalski družbi, s katero potujem (za ročno in osebno prtljago)

Preverim, kakšen tip vtičnic imajo in se temu primerno pripravim. Tudi podaljšek ni nikoli odveč!

