



CEDR Pardubice o. p. s.  
Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice  
Tel.: 464 646 372, email: cedr@cedrops.cz  
www.cedrops.cz

## **Dobrovolníci v CEDRu přináší nové zážitky lidem s duševním onemocněním**

CEDR Pardubice je obecně prospěšná společnost, poskytující sociální služby lidem s duševním onemocněním v Pardubicích, Ústí nad Orlicí a Žamberku. Již od r. 1994 pomáháme těmto osobám zvládat dopady duševní nemoci a provázet je na cestě v jejich zotavení formou ambulantních sociálních služeb – Sociálně terapeutické dílny a Sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené. Naším posláním je pomáhat a vytvářet pracovní místa pro osoby se zdravotním omezením.

CEDR byl jednou z prvních organizací, která zahájila spolupráci s dobrovolníky v rámci nově akreditovaného programu Dobrovolnického centra Koalice nevládek Pardubicka (KONEP) od roku 2015. Dobrovolníci se zde začali postupně zapojovat do programů sociální služby Centra denních aktivit, jež poskytuje lidem s duševním onemocněním bezpečný prostor, kde se mohou rozvíjet, smysluplně trávit volný čas a řešit své problémy. Služba pro ně vytváří příležitosti pro spokojený a aktivní život, klienti do ní přichází za kontaktem, touží najít přátelské prostředí, kde si odpočinou, popovídají si, věnují se různým aktivitám. Žádný klient tak nezůstává sám, má možnost setkávat se s ostatními lidmi a získat podporu, např. právě v tolik cenném kontaktu s dobrovolníkem.

Dobrovolníci u nás působí především jako lektori volnočasových programů. Vedou jazykové a počítačové kurzy, kurz vaření, patchworku, pohybové a relaxační aktivity – jógu, reflexní terapii, muzikoterapii. Kromě toho se zapojují i do klubových setkávání s klienty, kde mohou společně posedět u kávy, čaje nebo je doprovodit na výlety, sportovní akce apod. Počet dobrovolníků a rozsah aktivit postupně narůstá, v roce 2017 se u nás zapojilo 19 dobrovolníků, kteří věnovali klientům téměř 300 hodin svého volného času. S dobrovolníky moc rádi spolupracujeme a snažíme se využít jejich schopností v co možná největší míře. Dobrovolnická činnost významně rozšiřuje a obohacuje náš program a napomáhá k udržení stabilizovaného psychického stavu klientů a k jejich lepšímu zapojení do společnosti.

Zájemci o dobrovolnictví k nám poprvé přichází z KONEP za doprovodu koordinátora. Společně se setkají se sociálním pracovníkem, který zde má tyto aktivity na starosti. Ten představí naši organizaci a konkrétní náplň dané činnosti, se zájemcem proberou detaily vzájemné spolupráce. Dobrovolníci mají možnost si práci s klienty nejprve vyzkoušet, vždy jsou proškoleni o BOZP a v praktických věcech spojených s výkonem dobrovolnické služby. Jako doplněk ke vstupnímu školení nabízíme dobrovolníkům také účast na kurzu psychiatrického minima. Po celou dobu působení zde mají vždy zajištěnou plnou podporu sociálního pracovníka, který je s nimi v pravidelném kontaktu. V dobrovolnickém centru, které s dobrovolníky uzavírá smlouvy, se navíc dobrovolníci účastní intervizí s koordinátorem a supervizí.

Mimo poskytování sociálních služeb se v CEDRu snažíme rovněž o osvětu veřejnosti, zejména vyvracet mýty o duševně nemocných a bojovat se stigmatem, které duševní nemoc provází. Proškolení dobrovolníků zapadá do mozaiky příležitostí jak přiblížit svět lidí s duševním onemocněním veřejnosti. To, že dobrovolníci získají praxi a zkušenosti při práci s touto cílovou skupinou, přináší naději šíření dobré praxe a pravdivých informací o lidech, kteří si pozornost a pomoc druhých určitě zaslouží.

Dobrovolníci v CEDRu už několik let pomáhají plnit naše poslání, přináší nadšení, nové nápady. Jsou součástí našeho týmu a my se jim snažíme vytvořit příjemné prostředí, zajímat se o jejich potřeby a za jejich práci je odměňovat, např. i účastí na celoorganizačních akcích, či výletech s klienty, které každý rok pořádáme. I když největší odměnou dle mínění dobrovolníků je pocit užitečnosti a obohacení jich samotných. Získávají zkušenosti v komunikaci s lidmi s hendikepem, nové přátele, kontakty a možnost prospěšně strávit svůj volný čas. Konečně - přesvědčte se sami...

*Jana Čejpová, 30 let: Dobrovolníkem jsem se stala už při studiích VOŠ ve Frýdku-Místku. Navštěvovala jsem studentský dobrovolnický klub při Adře, v rámci kterého jsme docházeli do různých zařízení se zábavným programem, který jsme sami vytvořili. Tehdy jsem byla jediná z celé naší školy, kdo se do dobrovolnické činnosti zapojil, i když jsem šla do velké neznámé. S jistotou dnes mohu říci, že to pro mě bylo jedno z nejlepších životních rozhodnutí. Po VOŠ následovala další studia a práce a nebylo mnoho času se dobrovolnictvím věnovat. V 29 letech jsem si ale opět řekla, že bych chtěla znovu zkusit dobrovolničit, jelikož mě to tehdy moc bavilo. Rozhodla jsem se přihlásit přes Dobrovolnické centrum KONEP a rozhodně nelituji. Nyní docházím jednou za 14 dní do CEDRu v Pardubicích, kde vedu kurzy vaření pro cca 5 klientů. Vaření miluju a líbí se mi právě idea učit tuto dovednost ty, kdo to do života opravdu potřebují. Nepředstavujte si žádné složitosti. Ba naopak jsou to recepty jednoduché, jaké klienti hravě doma sami zvládnou. Už třeba těstoviny s kečupem a nastrouhaným sýrem nebo brambory na loupáčku udělají radost. Jsou za pár korun a chutnají dobře. A co mě na tom všem nejvíce baví? Beru to jako jedno ze svých životních poslání. Normálně se živím prací v call centru na infolince. Vedením kurzů vaření si tak mohu od své rutinní práce odpočinout a zároveň dělat něco užitečného. Ano, dobrovolnictví je svým způsobem druhá práce, kterou děláte sice zadarmo, ale úsměvy na tváři klientů a jejich vděčnost to vše vynahradí. Hřeje mě u srdce dobrý pocit a vědomí toho, že na světě dělám něco pro druhé. Čas strávený s klienty mě dobíjí energii a těším se na další setkání. Vymaním se vždy na chvíli z "běžného života" a užívám si chvíle při dobrovolničení naplno. Pocity jsou to vážně krásné a těžko se popisují, ty se musí především zažít! Dobrovolnictví doporučuji všem. Budete dělat, co vás baví a nasbíráte spoustu nových zkušeností a nevšedních zážitků.*

*Dita Fialová, 53 let: V CEDRu působím přes půl roku jako dobrovolná cvičitelka jógy. Svým „civilním“ povoláním jsem ekonomka a personalistka ve strojírenské firmě. Před třemi lety jsem na jedné vzdělávací akci potkala několik žen pracujících v neziskovém sektoru. Já se celý život pohybovala v „zisku“ a právě si procházela obdobím hledání smyslu své práce. Slovo dalo slovo a tak jsem začala ještě vedle své hlavní práce pro jejich neziskovou organizaci pracovat. Potkala jsem díky tomu spousty dalších zajímavých lidí s jejich neméně zajímavými osudy. V rámci toho jsem se shodou dalších „náhod“ na podnětném pracovním setkání v CEDRu, který pořádal KONEP a jehož nosným tématem bylo dobrovolnictví. CEDR tak během tohoto setkání získal nadšenou dobrovolnici – cvičitelku jógy – a já tím další podstatný krok v mém životním úkolu – najít hlubší smysl své práce a svého bytí. Děkuji ☺*