

Dobrovolníci: lidé s velkým srdcem

Dobrovolník věnuje svůj čas druhému bez nároku na honorář. To je obecná definice. Pro mě jsou to ale lidé s velkým srdcem a empatií.

Přicházejí k nám do Charity s různou motivací i nápady a každé první setkání s nimi je pro mě jedinečné. Někdy chtějí jen zkušenost do životopisu, jindy jde o velmi interní a citlivou záležitost nebo potřebu něco si vyřešit v osobním životě. A já vlastně každý den skládám velké puzzle – hledám klienty a propojuji je s vhodnými dobrovolníky.

Dobrovolnictví je jedním z nejjednodušších způsobů, jak pomoci druhým a zároveň získat nové zkušenosti. Mnoho lidí si však myslí, že k tomu potřebují speciální schopnosti nebo dlouholetou praxi. Není tomu tak. Dobrovolníkem se může stát téměř každý, kdo má chuť pomáhat a je mu více než 15 let. Důležitá je také spolehlivost a zodpovědný přístup, protože lidé, jimž dobrovolníci pomáhají, se na jejich pomoc potřebují spolehnout. Každý prochází zaškolením, které ho připraví na konkrétní činnost.



Dobrovolnictví je jedním z nejjednodušších způsobů, jak pomoci druhým.

Snímek Jakub Žák

Pravidelně se pak setkáváme na různých akcích nebo při supervizích. Povídáme si o situacích, které jsou pro ně náročné, i o radostech, které jim činnost přináší.

V našem Dobrovolnickém centru Diecézní charity České Budějovice máme aktuálně víc než sto dobrovolníků od mladých lidí kolem osmnácti let až po lidi důchodového věku. Naši nejstarší dobrovolníci

je krásných 86 let a svůj čas věnuje seniorům.

Naši lidé docházejí do nemocnice v Českých Budějovicích a zpestřují čas pacientům. Máme dobrovolníky v domovech pro seniory, ale i ve službě, která pracuje s lidmi s různými formami psychického či duševního onemocnění. Zároveň jsou dobrovolníci důležitou oporou pro lidi s handicapem – doprovázejí je na různé akce nebo jdou spo-

lečně na procházku. Věnujeme se ale i dětem – jejich doučování, ale motivujeme je také k aktivnímu a smysluplnému trávení volného času a snažíme se předcházet rizikovému chování, jemuž často čelí. Moc si vážím i těch dobrovolníků, kteří se rozhodnou věnovat svůj čas lidem bez domova, protože to je další ze skupin lidí, kteří velmi špatně navazují přátelství a nedaří se jim jednoduše se zařazovat do společnosti. Už řadu let jsme zapojeni též do korespondence s vězni, jimž pomáháme udržet kontakt se světem před mřížemi.

Charita je podle mě skvělým místem pro dobrovolnictví, nabízí spoustu možností, jak uplatnit své nadšení pro nezištnou pomoc druhým. Víťame i zručné silné muže, kteří mohou vypomoci při různých jednorázových akcích typu stěhování, údržba zahrady apod. Jsme příležitostí pro firmy, které chtějí uspořádat dobrovolnický den svým zaměstnancům, a nápadů, jak uchopit dobrovolnictví, máme spoustu. Stačí se ozvat.

A co dalo dobrovolnictví mně? Životní směr.

MONIKA
OPELKOVÁ,
koordinátorka
Dobrovolnického
centra
Diecézní charity
České Budějovice



Bez okázalosti a nároku na ocenění či obdiv

Dobrovolnictví znamená investovat svůj čas pro dobro druhých. Jen tak – bez nároku na odměnu. V naší občanské společnosti je to obrovská deviza, která doplňuje štedrost a pozornost k potřebám druhých. Když se někde rozhoří válka, zatřese země nebo se vylijí ty naše jinak pokojné řeky z koryt, lidé otevírají své peněženky a bankovní účty. Jako na povel. Po každé mne ta vlna solidarity dojmá. Obdiv a vděčnost ve mně ale vzbuzují i lidé, kteří neinvestují své peníze, ale čas. Vždycky když někdo se skepticky ohrnuje nos nad čímsi, co bychom mohli nazvat „českou povahou“, vzpomenu si nejen na to, kolik peněz, ale

i času jsou lidé ochotni darovat ve prospěch druhých. Bez okázalosti, bez nároku na ocenění či obdiv. Dělalí to pro Charitu, hasiče, spolky, sdružení. Tu opraví kostel, tam zas připraví zábavné odpoledne pro děti, jinde pěstují ochotnické divadlo nebo muzicírují. Navštěvují staříčky v domovech pro seniory, doučují děti, integrují cizince. Když se někde řeční o upadajících křesťanských kořenech civilizace, vzpomenu si na ně.

Každý rok pozorujeme desítky tisíc charitních dobrovolníků z řad dětí, mládeže i dospělých, kteří se zapojí do Tříkrálové sbírky. Stejně jako roste její výnos ve prospěch těch nej-

potřebnějších, přibývá každý rok jak králů, tak těch, kdo je doprovázejí. A nesmíme zapomenout na ty spousty lidí „v zákulisí“, kteří často bez nároku na odměnu sbírku organizují.

Jenže to není jediná tvář dobrovolnictví v Charitě. Držíte v rukou přílohu, která je malou výstavkou osudů, jež zvou k následování. Významnou vlastností dobra je, že se násobí a šíří. Často se dozvídám, že když někomu Charita pomohla, je pak štědrý nebo přiložil ruku k dílu. Díky i za tento příklad.

Případá vám dobrovolnictví jako nedosažitelný úkol? Mýlíte se. Nemu-

síte odjet do Ugandy či do Mongolska. Nemusíte strávit hromady času u lůžka nemocných, když nejste hovorní a třeba vám schází pečovatelská empatie. Nemusíte se ani věnovat propadajícím dětem, když vám lezou na nervy. Přiložit ruku k charitnímu dílu lze i jinak. Inspiraci najdete na dalších stránkách nebo ve vaší nejbližší farní či oblastní Charitě. Zvu vás k tomu.

STANISLAV PŘIBYL,
administrátor
litoměřické diecéze,
jmenovaný
pražský arcibiskup



Český chirurg jako dobrovolník v Ugandě

MUDr. Maxim Sirotin, chirurg z Thomayerovy nemocnice v Praze, strávil měsíc jako dobrovolník v České nemocnici sv. Karla Lwangu v Ugandě. Jeho zkušenosti ukazují, jak důležitou roli hraje česká podpora Arcidiecézní charity Praha a jejích dárců ve zlepšování zdravotní péče v subsaharské oblasti.

„Péče sester, lékařů a veškerého personálu o pacienty na mě udělala hluboký dojem. Je výjimečné, jak blízký vztah si zde dokážou zdravotníci s pacienty vytvořit,“ popisuje doktor Maxim své první dojmy.

V ugandské nemocnici objevil zcela jiný přístup k medicíně. „U nás jako chirurg přijímám pouze pacienty, kteří potřebují chirurgický zákrok. Tady to funguje jinak – lékaři nejsou úzce specializovaní. Viděl jsem je dělat vizitu po celé nemocnici a pak jít opeřovat. Dělalí medicínu v celé její šíři. Je to fascinující systém.“



MUDr. Maxim Sirotin s pacienty v České nemocnici v Ugandě.

Snímek archiv ACH Praha

Česká nemocnice funguje ve vesnických podmínkách. Potýká se s řadou výzev, přesto si personál vždy

dokáže poradit. „I když někdy chybí určité léky, díky důvěrnému vztahu s pacienty dovedou rychle najít nej-

lepší alternativní řešení pro každého z nich,“ přibližuje MUDr. Sirotin.

Největší výzvou zůstává podle doktora Maxima chudoba místních obyvatel: „Byl jsem šokován, když jsem viděl výpadky elektřiny a vody. U nás jsou tyto problémy nepředstavitelné. Mnoho lidí zde žije v takové chudobě, že si nemohou dovolit ani nízké nemocniční poplatky. Někteří proto přicházejí pro pomoc, až když jsou v kritickém stavu. Těhotné ženy někdy dorazí pozdě, protože nejdříve navštíví tradiční léčitele. Je to srdcervoucí.“

Řešení vidí v postupném vzdělávání komunity, jíž se Arcidiecézní charita Praha systematicky věnuje. Oceňuje také práci místních porodních asistentek: „Nemocnice má skvěle vyškolené a vstřícné porodní asistentky, které poskytují komplexní péči od preventivních prohlídek až po porod.“

Vzkaz českým dárcům

Doktor Maxim Sirotin má jasný vzkaz pro české podporovatele: „Mohu s jistotou říci, že každá koruna z darů je zde dokonale využita. Bez této podpory by místní komunita nikdy nemohla mít takovou nemocnici. Dárci mohou klidně spát – jejich pomoc má daleko větší dopad, než si dokážou představit.“

Doktor Maxim plánuje povzbudit další české lékaře, aby přijeli a na vlastní oči viděli, jak významný dopad má česká pomoc na životy obyvatel ugandského regionu Buikwe.

JARMILA LOMOZOVÁ

Každá darovaná hodina má smysl

Skauting, rodinné zázemí, sport a láska k dětem, to vše přivedlo k dobrovolnictví Danu Černíkovou z Hradce Králové.

Odměnou pro ni jsou pokroky u dětí a lidí, kterým pomáhá. Jen v Dobrovolnickém centru Diecézní charity Hradec Králové se zapojila už do všech programů za uplynulých víc než deset let.

„Ráda pomáhám, kde je potřeba, a cítím se užitečná,“ říká s úsměvem energická Dana, která by si mohla v klidu užívat důchodu. Ve svém volném čase se mimo jiné věnovala dětským pacientům v nemocnici, do-



Pomáhat druhým je pro Danu Černíkovou životní krédo, v Charitě i dalších organizacích dobrovolničí už sedmnáctým rokem. *Snímek autorka*

učuje znevýhodněné děti, které to mají v životě těžší, pomáhá při akcích pro mládež nebo hlídá děti na workshopech pro pěstounské rodiče. V posledním roce také doprovází klienty s duševním onemocněním na koncerty nebo do divadla v projektu Společně za kulturu. „Děti miluju a baví mě jim pomáhat. Při učení nebo hře se je snažím motivovat, aby pochopily, že to má smysl. Mám radost, když to dotáhnou na dvojky nebo se dostanou na vyšší školu,“ popisuje dobrovolnice.

Setkání v rámci projektu Společně za kulturu prospívají duševně nemocným a jsou obohacující pro obě strany. „Lidi s duševním onemocněním se jinak bojí sami chodit do společnosti, a přitom mají rádi kulturu,“ vysvětluje Dana Černíková a pokračuje: „Teď doprovázím klienty na koncerty do filharmonie nebo na přednášky o cestování. Je sečtělý,

a tak si i popovídáme o zajímavých tématech.“

V soukromí má dvojnásobná babička Dana radost z úspěchů svých vnoučat a v nejbližší době se těší na výlety s rodinou či přáteli.

Cesta, která hodně naučí

A co Dana Černíková vzkazuje těm, kdo o dobrovolnictví teprve uvažují? Určitě se neváhat zapojit, protože je to výborná škola života a zkušenost. „Dobrovolnictví je víc než vysoká škola, je to nová cesta. Naučí vás to i po koře a empatii. Satisfakcí je pak dobrý pocit z toho, že děti dělají pokroky nebo je lidem s duševním onemocněním líp,“ uzavírá dobrovolnice, pro kterou je pomáhat druhým životním krédem.

Více o dobrovolnictví na www.hk.caritas.cz.

JANA KARASOVÁ

Mým úkolem je propojovat lidi

Ředitelka Farní charity Cheb Eva Kolařová začínala jako dobrovolnice pro práci s dětmi ve farnosti při mateřské dovolené. Podílela se na zakládání Dobrovolnického centra a od té doby propojuje farnost, dobrovolníky, sociální služby i další organizace.

„Pochopila jsem, že když chci, aby se něco dělo, musím to zařídit nebo se do něčeho zapojit, jinak se to dít nebude,“ říká o svých začátcích. Dobrovolnické centrum, které vede, je v kontaktu se zhruba čtyřiceti lidmi ochotnými pomáhat ve svém volném čase. Třetina pochází přímo z farnosti, ostatní se postupně přidávali. Úzce spolupracuje také se sociálními službami pro lidi bez domova, jež v Chebu provozuje Diecézní charita Plzeň. „Od začátku jsme si vyjasnili, že se snažíme doplňovat profesionál-



Eva Kolařová ve vratech chebské fary.

ní sociální služby, abychom si nekonkurovali,“ vysvětluje. Potřebné lidi například doprovází na úřady, k lékařům či do dalších institucí a hradí poplatky, na něž nemají prostředky. Děje se tak formou půjčky nebo daru, podle toho, jak na tom ten který člověk je.

„Jako farní charita jsme členem různých spolupracujících skupin,“ sdělu-

je. Díky dobré znalosti místního prostředí dokáže lidi v těžké životní situaci navigovat na další pomoc. „O lidi, kterým je ouvej, je v Chebu dobře postaráno. Jsem vděčná, že to takhle hezky funguje celé roky,“ pochvaluje si vstřícné vztahy mezi různými sociálními službami, dobrovolnými projekty a orgány města. „Dobrovolnické cen-

trum je založeno na dobrých vztazích s okolím. Snáze se potom shánějí dobrovolníci na různé akce – Poutní maraton, Noc kostelů nebo Tříkrálovou sbírku. Z různých neziskovek vezmou své klienty a jdou koledovat,“ přibližuje Eva Kolařová.

Škála činností Farní charity Cheb je opravdu široká – například pomáhala zakládat místní Hospic sv. Jiří nebo poskytuje praxi pro studentky z oboru sociální práce zdejší VOŠ. S Diecézní charitou Plzeň pořádá různé adventní akce pro lidi bez domova: Strom splněných přání pro maminky s dětmi a vánoční večeri v Azylovém domě Betlém Cheb. Dárkový balíček ale připravují i pro klienty nízkoprahového denního centra. Různorodých událostí, setkání a přímé podpory jednotlivým potřebným, ale i národnostním menšinám je však mnohem více. „Konkrétní cíle do budoucna si nedávám, protože vidím, jak se situace mění ve farnosti i ve společnosti. Dějí se věci, které jsme si dříve nedovedli představit, jako byl covid nebo teď válka na Ukrajině. Mým cílem je dokázat reagovat na to, co se děje, a na potřeby, jež vznikají. Dávat dohromady lidi, kteří pomůžou v té chvíli.“

Velkou oporou pro veškerou charitní činnost je i sama farnost, která je podle Evy Kolařové v plném slova smyslu „diakonická“. PETR ŠÍMEK

Když jedno „haf“ rozzáří celý den

David je osobní asistent v Charitě Třinec. Každý den pomáhá s běžnými povinnostmi lidem, kteří už na to sami nestačí, ale chtějí zůstat v domácím prostředí.

Zajde nakoupit, poklidí, postará se o vše, co je potřeba. Většinou tráví čas se staršími lidmi, povídá si s nimi, a tak se stalo, že když se v předvánočním čase bavil s paní Vlastou (92 let), co by ji potěšilo, vyslechl si jedno ne-tradiční přání. „Původně jsem si myslel, že je to žert. Pak mi ale došlo, že to myslí vážně, a ta myšlenka se mi moc zalíbila,“ vzpomíná David na přání paní Vlasty, která toužila po setkání se čtyřnohým kamarádem. „Hned mě napadlo, že by to šlo,“ doplňuje David.

Slovo dalo slovo, a když se jednoho dne otevřely dveře a v nich se objevila dvouapůlletá fenka Ellie, neby-



Fenka Ellie a paní Jarmila.

lo potřeba nic říkat. „Paní Vlasta se při setkání s Ellie doslova rozzářila a hned si s ní začala hrát,“ popisuje atmosféru vedoucí Charitní asistentč-

ní služby Miša. U jedné návštěvy nezůstalo a David s Ellie navštívili také paní Jarmilu (90 let), která žije sama. „Bylo dojemné pozorovat, jak doká-

že podobné setkání oživit vzpomínky a zpestřit den,“ podotýká David.

Myslíte si, že je to samozřejmost? A že David vše zařídil ve své pracovní době? Pak byste se spletli, vše naplánoval ve svém volném čase a sám přišel s nápadem, že by Ellie mohla udělat radost oběma dámám, o něž pečuje. „Na začátku jsem měl trochu obavy, ale Ellie se o vše postarala za mě, bylo vidět, jak je jí s paní Vlastou i paní Jarmilou dobře, a chvíli jsem měl pocit, že na mě, jako na svého páníčka, trochu zapomněla,“ usmívá se David.

Blížkost a všímavost

Jak říká, někdy stačí málo: pár minut naslouchání, otevřené srdce, ochota zastavit se, zamyslet. Z takových drobností se podle jeho slov rodí velké věci – úsměv, který se vrátí, vzpomínka, která zahřeje. „Dobrovolnictví není jen o čase, ale o blízkosti a všímavosti. Když je darujeme druhým, vrací se nám zpátky v podobě smyslu. A právě ten dělá z obyčejného dne dobrý den,“ uzavírá David.

KATEŘINA RUSNOKOVÁ

I málo může pro někoho znamenat hodně

Válka vyhnala před čtyřmi lety ANNU BONDARENKO z Donbasu do Česka. Postupně si tu buduje nový domov a vedle studia se věnuje dobrovolnictví v Charitě. Nachází v něm i cestu, jak vrátet pomoc, která jí pomohla začít znovu.

Proč dobrovolnictví?

Je to způsob, jak být užitečná a pomáhat. Poznávám nové lidi a mám možnost podpořit i další Ukrajince, kteří se ocitli v podobné situaci jako moje rodina. Jsem vděčná za pomoc. Teď ji mohu alespoň částečně vrátet.

Jak jste se dozvěděla, že je možné pomáhat?

K dobrovolnictví mě přivedla maminka. Přihlásila bratra do kroužku v Integračním a komunitním centru Svit



Anna Bondarenko (třetí zleva) s kamarády při natáčení.

Snímek archiv Anny Bondarenko

litoměřické diecézní Charity a já jsem tam pak začala chodit také. Prostředí mě nadchlo, a tak jsem nabídla, že povedu kroužek pro mladé, kde společně natáčíme videa a zkusíme tvořit krátké dokumenty.

Sama studujete. Kde berete čas?

Po bakalářském studiu pokračuji v magisterském programu, který studuji online na ukrajinské univerzitě. Díky tomu si mohu čas lépe rozvrhnout a věnovat se i věcem, které mě naplňují. Baví mě připravovat nové aktivity pro mladé. Natáčíme krátké filmy, pracujeme s kamerou a učíme se základy střihu.

Mám ráda ten moment, kdy se v mladých lidech rodí nové nápady a jak je postupně přetvářejí do vlastních projektů. Baví mě být součástí kreativní skupiny, která chce něco zlepšit nebo vytvořit něco nového.

Je váš kroužek určen pouze pro ukrajinské děti?

Je otevřený všem, kdo mají chuť tvořit, nejde o uzavřenou skupinu. Na národnost vůbec nebereme ohled. Děti z kroužku mají i české kamarády, které někdy přizvou ke společné tvorbě. A právě z těchto setkání často vznikají velmi povedená videa i přirozené propojení mezi nimi.

Co vás na dobrovolnictví překvapilo?

Jak pozitivní zkušeností dobrovolnictví je. Na začátku jsem si myslela, že to pro mě bude náročnější, ale ukázalo se, že mě to naopak inspiruje a dává mi to velký smysl.

Chtěla byste se věnovat dobrovolnictví i do budoucna?

Určitě. Práce s mladými lidmi mě baví a ráda bych dál rozvíjela projekty, které propojují kreativitu, učení a komunitu. Obohacuje to i mě. Jsem přesvědčena, že dobrovolnictví je velmi cenná zkušenost. Často máme pocit, že abychom pomohli, musíme udělat něco velkého. Ve skutečnosti ale stačí věnovat trochu času a energie. I malá pomoc může pro někoho znamenat obrovskou podporu.

Jak byste povzbudila ty, kteří si nejsou jisti, zda se do dobrovolnictví zapojit?

Dobrovolnictví není tak náročné, jak se může zdát. Naopak dokáže člověka obohatit, dodat mu energii a dát pocit, že jeho čas měl skutečný význam. Je to zkušenost, která nabije vás i lidi kolem. Každému bych doporučila to alespoň zkusit.

EVA HADAŠOVÁ

Na Ukrajině pomáhají naplnit talíře

Projektem Naplň talíř pomáhá Arcidiecézní charita Olomouc ve spolupráci s partnerskou organizací Caritas Lopatyn. Na Ukrajině by se neobešel bez pomoci dobrovolníků.

Dárci z České republiky přispívají na potravinové balíčky pro konkrétní rodiny. Pomoc je pravidelná a adresná – rodiny vědí, že jednou za měsíc dostanou základní zásobu potravin. Na Ukrajině pak její distribuce závisí na pomoci tamních dobrovolníků.

Do projektu je v současnosti zapojeno sedmnáct rodin, často s dětmi se zdravotním postižením. Pro mnohé z nich představují potravinové balíčky důležitou pomoc v době, kdy je jejich každodenní život poznamenán válkou, nejistotou a ekonomickými potížemi.

Za předáním potravin stojí práce lidí, kteří svůj čas věnují druhým. Na



Bez pomoci dobrovolníků na Ukrajině by doručení jídla potřebným nebylo možné.

Snímek archiv ACH Olomouc

ukrajinské straně se zapojují sedm dobrovolníků, kteří každý měsíc pomáhají s přípravou a distribucí balíčků. Podílejí se na jejich kompletaci, nakládání i předávání rodinám. Rozvázejí je autem společně s ředitelem místní organizace Caritas Lopatyn.

Obsah balíčků se přizpůsobuje současné situaci rodin. V době častých výpadků elektřiny jsou velmi důležité především trvanlivé potraviny, které nevyžadují složitou přípravu.

Dobrovolnická pomoc je v tomto projektu důležitá nejen z praktického

hlediska. Pomáhá totiž také udržovat osobní kontakt s rodinami, které podporu dostávají. „Pro klienty není důležitý jen obsah balíčku. Velký význam pro ně má především to, že na ně někdo myslí a věnuje jim pozornost. Tato podpora je psychicky posiluje a dodává jim pocit bezpečí. Vědí, že budou mít alespoň na několik následujících týdnů základní zásobu potravin,“ popisuje koordinátorka pomoci Arcidiecézní charity Olomouc na Ukrajině Khrystyna Goshka.

Setkání s arcibiskupem

Projekt Naplň talíř spojuje solidaritu dárců z České republiky s dobrovolníky na Ukrajině – společně vytvářejí síť podpory, která pomáhá rodinám zvládat každodenní obtíže.

S několika rodinami zapojenými do projektu se během své podzimní cesty na Ukrajinu setkal olomoucký arcibiskup Josef Nuzík. Při osobních setkáních měl možnost slyšet jejich příběhy a vidět, jak konkrétní pomoc z České republiky dopadá na životy lidí v regionu.

Více o projektu Naplň talíř na www.naplntalir.cz.

MAREK NAVRÁTIL

Brněnský program Dobré srdce domů

Jednou z možností, jak se zapojit do práce Charity a věnovat svůj čas druhým, je v Brně dobrovolnický program Dobré srdce domů. Propojuje dobrovolníky s osamělými lidmi a umožňuje jim společně trávit volný čas. O své zkušenosti se podělila Magdaléna Blažková, herečka a studentka teatrologie.



Magdaléna s Alenou tvoří přátelskou a inspirativní „dvojičku“.

Snímek archiv Diecézní charity Brno

jí: „Dobré srdce domů mi ale splnilo vše, co bych jako dobrovolnice chtěla dávat, a zároveň je to pro mě časově vyhovující.“

Magdaléna se svou „dvojičkou“, paní Alenou, tráví společný čas při návštěvách nejčastěji procházkami, povídáním nad šálkem čaje či prohlížením výtvarných výrobků, které paní Alena tvoří. „Do života mi to přineslo spoustu krásných věcí. Setkávám se s velmi inspirativní dámou, s níž mě pojí mno-

ho společného,“ vypráví Magdaléna a dodává: „Smějeme se, vyměňujeme si zážitky a nápady nebo chodíme na procházky. Kolikrát se tak zapovídáme, že ani nepostřehneme, kolik už uplynulo času. Jsem ráda, že zrovna jí mohu dělat společnost a snad jí svou návštěvou zpříjemnit den. Poskytuje mi to pocity radosti a vděčnosti, že se takové setkání uskutečnilo.“

Jak říká, dobrovolnictví má pro ni velký význam a obohacuje její život.

„Nemusíme si to ani uvědomit, ale děláme druhému velkou službu už jen svou přítomností, zájmem a milým slovem,“ popisuje. Domnívá se, že zvláště dokud je člověk mladý, zdravý, produktivní a obklopený svými blízkými, nepřijde mu na mysl, že by to jednou mohlo být jinak, že bude potřebovat pomoc druhých a mohl by se cítit sám.

„Myslím si, že dobrovolnění může lidem doslova změnit život, mně alespoň z velké části určitě. Chtěla bych motivovat všechny, kdo si tohle přečtou, aby se nebáli a zkusili to taky. Nestojí to nic a přitom to extrémním způsobem dává. Dává to radost druhým, dobrý pocit, nová přátelství a nový rozhled. Zkrátka dává to smysl,“ vyzývá všechny váhající Magdaléna.

Stát se dobrovolníkem a pomáhat potřebným může každý. Ať už má hodinu času denně, nebo jen jednou za rok. V Brně dobrovolníci pomáhají klientům a pacientům v charitních službách, zpřijemňují volný čas osamělým lidem či jsou součástí sbírkových týmů. V moravské metropoli se v roce 2024 zapojilo do práce Charity 124 dobrovolníků. V rámci programu Dobré srdce domů se propojilo 19 dvojic, které společně strávily 377 hodin. ZUZANA HORÁKOVÁ

Farní charity: když víra vede k činům

Pomáhat lidem v nouzi je přirozenou součástí života církve. Vedle profesionálních služeb, které poskytuje Charita, a jejích dobrovolnických center existuje ještě jedna velmi důležitá forma pomoci – Farní charity.

V případě českobudějovické diecéze jsou to společenství dobrovolníků v jednotlivých farnostech, kteří svou víru proměňují v konkrétní službu lidem kolem sebe. Aktuálně je jich už třináct a další průběžně vznikají – a to přímo ve farnostech. Jejich činnost stojí především na ochotě dobrovolníků. Někde organizují setkání pro seniory, jinde pomáhají rodinám v těžké situaci, pořádají sbírky oblečení nebo se zapojují do aktivit pro děti a mládež. Dělají, co je v místě potřeba. „Dobrovolníci z farností znají prostředí své obce i lidí, kteří v ní žijí. Proto mohou vidět i ty, kdo si o pomoc sami říct zatím nedovedou. Důle-

žitě je, že jsou zároveň vždy propojeni s nejbližší profesionální Charitou, aby se lidem v případě potřeby otevřela přímá cesta i k odborné pomoci. Lidé z Farních charit se také pravidelně setkávají a mohou zájemně sdílet zkušenosti a inspirovat se, zároveň dostávají podporu a metodické vedení,“ upřesňuje Monika Vachová, koordinátorka spolupráce s farnostmi Diecézní charity České Budějovice.

První rok fungování má za sebou Farní charita v Protivíně. Věnují se tu především romským dětem a dospívajícím formou doučování, zájmových kroužků, volnočasového klubu, ale také podporují rodiny jako takové – poradí, pomohou komunikovat s úřady, zajišťují individuální vzdělávání. „Je vidět, že přibývá dětí i rodin, které potřebují oporu, aby děti mohly vyrůstat doma, ve svém prostředí,“ říká peda-

gožka a vedoucí Farní charity Veronika Burdová. Naopak v Netolicích funguje Farní charita už třicet let. Není jen místem, kam si lidé přicházejí pro oblečení.

Díky obětavosti dvou dobrovolnic tu vzniklo jedinečné místo k setkávání osamělých lidí a vzájemné podpoře. „Na kávu pravidelně přichází několik žen, které často procházejí složitým obdobím – jsou nezaměstnané nebo pobírají invalidní důchod a potýkají se s osamělostí. Ve Farní charitě nacházejí místo, kde mohou mluvit o svých starostech, vyslechnout se navzájem a odnést si povzbuzení i radu,“ dodává vedoucí Libuše Záhorková.

Farní charity ukazují, že pomoc druhým nemusí být vždy velká a organizovaná. Začíná obyčejně – ochotou všimnout si člověka vedle sebe. „A právě v tom spočívá síla Farních charit: propojují víru, solidaritu a každodenní život v konkrétních obcích a farnostech. Pomáhají také naplňovat poslání církve ke službě bližnímu a jsem moc rád, že se nám daří tuto myšlenku stále rozšiřovat,“ hodnotí Stanislav Brožka, prezident Diecézní charity České Budějovice.

VERONIKA RYBÁČKOVÁ



Nejen šatník, ale také podporu osamělým zajišťuje Farní charita v Netolicích.

Snímek archiv FCH Netolice

Kateřina Biolková: Dobrovolnické časy jsou také



Darovaný čas může druhým změnit život.

Snímek Philipp Spalek



KATEŘINA BIOLKOVÁ je pracovnice Arcidiecézní charity

Olomouc pro dobrovolnictví a komunikaci s veřejností a médií. V Charitě začínala jako dobrovolnice. Dnes se její služba proměnila v profesionální pomoc.

Jak se stalo, že jste se z dobrovolnice stala profesionálkou?

Poprvé jsem se potkala s Charitou na základní škole, zhruba od třinácti let jsem chodila koledovat v rámci Tříkrálové sbírky.

Velice zajímavá zkušenost přišla na gymnáziu. Tehdy, v roce 2013, jsem vyrazila v rámci organizovaného školního výjezdu na západ Ukrajiny a tý-

den prožila v ukrajinském romském ghettu. Dětem jsme tam vydávali obědy a organizovali pro ně volnočasový program. Tenkrát jsem netušila, že jednou budu na Ukrajinu jezdit pravidelně, a navíc budu organizovat pomoc Ukrajině z Olomouce jako zaměstnankyně Charity.

Pak ale přišlo nasazení v Česku.

Další nabídka přišla také ještě na gymnáziu. Charita Frýdek-Místek tehdy hledala doučování pro děti z místní základní školy. Měla jsem čas, chuť

a energii, a tak jsem do toho šla. Byla to zajímavá zkušenost, protože děti zařazené do programu nebyly někdy úplně jednoduché a trpěly poruchami pozornosti. Doučování ukončil příchod maturity a můj odchod na studia do Olomouce.

A když jsem na vysoké škole zjistila, že máme v rámci studia volitelnou praxi, spojila jsem příjemné s užitečným a „šla sbírat kredity“ něčím, co umím – dobrovolničením. V roce 2017 jsem kontaktovala Arcidiecézní charitu Olomouc s nabídkou, že ráda po-

možu, s čím bude potřeba. Netušila jsem, že u nich nejen zůstanu čtyři roky jako dobrovolnice, ale že se stanu plnohodnotnou zaměstnankyní.

Léta dobrovolnické práce v Olomouci plus několik dalších s Charitou Frýdek-Místek způsobilo, že jsem zakusila, jak charitní organizace funguje. Na Charitě v Olomouci jsem se dostala k různým činnostem – jednou jsem třídila oblečení, jindy pomáhala nakládat kamion s humanitární pomocí, prezentovala činnost Charity na akcích pro veřejnost, pomáhala

● Co mohu očekávat od dobrovolnictví?

Silný zážitek! Nové zkušenosti, smysluplně strávený čas, dobrý pocit, ale také hodnotný bod do životopisu, školení, workshopy zdarma a nové přátele.

● Mohou se dobrovolníky stát jen dospělí?

Naopak! Charita Česká republika spolupracuje s dobrovolníky od

15 let. Se staršími 18 let pak při dobrovolnické práci v zahraničí. Horní věkovou hranici nemá. Každý může pomoci.

● Jaké má Charita požadavky na dobrovolníky?

Aby chtěli pomáhat. Nejdůležitější je motivace. Každý na začátku projde workshopem pro dobrovolníky a vždy bude mít k ruce zkušeného kolegu.

● Kolik času to zabere?

Stačí věnovat pár hodin měsíčně, i to už je velká pomoc.

● Jak kontaktovat?

Stačí si vybrat konkrétní dobrovolnické centrum ve vašem regionu, poslat e-mail nebo vyplnit kontaktní formulář.

Více na www.charita.cz/podporte-nas/dobrovolnictvi

kurzem osobního rozvoje

s přednáškami pro veřejnost nebo s kancelářskou agendou. Zpětně ta léta s humorem vnímám jako „kurz osobního rozvoje“.

Kdy nastal ten zlom, že jste vstoupila do služeb Charity?

V samém závěru mého studia jedna z pracovníček Arcidiecézní charity Olomouc, která měla na starost ukrajinskou agendu, odcházela na mateřskou dovolenou. A v humanitárním oddělení mi nabídli pracovní pozici. Nebylo co řešit, ve vteřině jsem věděla, že tu práci chci. Za ty roky příležitostně pomoci jsem moc dobře věděla, že kolektiv je na tom místě skvělý a práce je rozmanitá, velmi zajímavá. Myslím, že tolik zkušeností jako zde bych v prvních letech svého pracovního života nabrała jen málokde.

Jaké má podle vás dobrovolnictví výhody?

Vždycky jsem viděla dobrovolnictví jako trávení volného času způsobem, který je zábavný nebo velice zajímavý. Zároveň se člověk, obzvláště v mladém věku, mohl něčemu naučit, vzdělat se a poznat, jak některé věci fungují, a podívat se na zajímavá místa. Dobrovolnictví už z principu vždy někomu pomáhá – odlehčí, rozveselí atd. V dobrovolnictví vidím tedy způsob osobního rozvoje v kombinaci s dobrou věcí, což je ukázková win-win situace, kdy každá zapojená strana z toho obvykle má užitek. Jakou větší výhodu by ještě člověk hledal?

Jaký je váš nejsilnější zážitek z dobrovolnických časů?

Vzpomínám na jeden moment z Tříkrálové sbírky. Přišli jsme koledovat do bytového domu. V jednom bytě nám otevřeli velice milí lidé a požádali nás, zda můžeme zavítat dovnitř, protože v bytě leží jejich babička upoutaná na lůžko a těší se na nás celý den.

Zážitek z pokoje staré paní, její pohled a dojetí, když jsme jí zazpívali: „My tři králové jdeme k vám...“ a pohladili nataženou ruku, překonal vše,



Nejde ti to? Pomůžu!

Ilustrační snímek Jakub Žák

co jsem doposud znala a viděla. Zpěv koledníků ji dojal k slzám, její výraz ve tváři nezapomenu. Ten pocit radosti, vděčnosti, pokory a pohled na nataženou ruku staré paní spojené s naším příchodem nedostanu z hlavy.

Jak a čím dnes získáváte dobrovolníky? Daří se to?

V Arcidiecézní charitě Olomouc se zaměřujeme na pomoc do zahraničí na Ukrajinu a na Haiti, na pomoc při mimořádných událostech, jako jsou povodně, a na pomoc cizincům žijícím v Česku. Proto je naše portfolio dobrovolníků trochu specifické – jsou to lidé se zájmem o zahraničí nebo pomoc ve ztížených podmínkách, které

s sebou přináší mimořádné situace. I přesto ročně přichází mnoho zájemců, jež podobná tematika zajímá.

Je dnes dobrovolnictví mezi lidmi „trendy“?

Řekla bych, že rozhodně ano. Po schůzce s kolegy z různých koutů České republiky jsme si potvrdili, že se do módy dostává firemní dobrovolnictví. Evidujeme množství firem, které se kromě svého hlavního směru a cíle snaží mít společenský přesah a udělat něco dobrého pro lidi v okolí. Proto dávají svým zaměstnancům možnost a prostor čerpat volno speciálně na dobrovolnickou činnost, často v neziskovém sektoru.

Co musí dobrovolník, kterého poptáváte, umět a jaké požadavky splňovat?

Dobrovolník musí mít minimálně patnáct let, chce-li vyjždět do zahraničí, musí být zletilý. Může k nám přijít jako „nepopsaný list“, hlavní je, aby byl motivován. Myslím, že tyto podmínky platí pro většinu míst, možná i pro všechna, kde dobrovolníky přijímají. Důležité je, že zájemce o dobrovolnictví přichází s motivací pomáhat zadar-mo ve svém volném čase, což je pro nás hlavní. Většinou si poradíme a vše potřebné ho naučíme. Celkově máme zkušenost s tím, že kde je ochota, tam je cesta.

JAN OULÍK

Charita Česká republika

DÁŠA ZÁZVŮRKOVÁ
ZPÍVÁ **HANU HEGEROVOU**

OBECNÍ DŮM 26/10/2026

VSTUPENKY V PRODEJI NA WWW.UNITED-TICKETS.CZ

UNITED STAGE UNITED TICKETS UNITED BALANCE MIRA MUSEUM CHARITA

Charita Česká republika je partnerem koncertu **Dáša Zázvůrková v pražském Obecním domě v pondělí 26. října 2026.** Její hlas je stejně laskavý jako pomoc našich Dobročinných – pravidelných dárců Charity. Přijďte si připomenout, jak hudba i solidarita dokážou spojit. Vstupenky už nyní na united-tickets.cz

Dobrovolnická stáž jako cesta k vysněné práci

Nejen z České republiky do zahraničí putují dobrovolníci. Platí to i naopak. Také Charita Česká republika patří k organizacím, které hostí dobrovolníky z dalších zemí.

Získat práci v humanitární organizaci je podle francouzské studentky Rose Feltgen náročný úkol. I proto se rozhodla aktivně vyhledávat dobrovolnické příležitosti, při nichž by v rámci neplacené stáže mohla nabrat potřebné zkušenosti. Jak říká, chtěla lépe pochopit strukturu a činnost humanitárního odvětví a díky tomu zároveň zlepšit své kariérní vyhlídky do budoucna. V loňském roce působila Rose tři měsíce na Oddělení humanitární pomoci a rozvojové spolupráce Charity Česká republika.

Cesta ke stáži

Rose v současné době studuje magisterský obor zaměřený na humanitární pomoc. Pro svou stáž si vybrala Prahu, která jí byla díky předchozím studiím blízká. Nabídka dobrovolnické stáže v humanitární organizaci byla ovšem v hlavním městě poměrně omezená. Rose se ze tří organizací spojila právě s Charitou.

Brzy poté nastoupila a začala pracovat v týmu, který se věnuje monitoringu a evaluaci. „Považovala jsem



Dobrovolníci tvoří komunitu ochotných.

Snímek Caritas Internationalis

to za ideální příležitost získat první zkušenost s profesionálním světem humanitární práce – a opravdu to tak bylo,” říká Rose.

Práce v Praze

Během tří měsíců v Charitě se Rose podílela mimo jiné na práci s interními předpisy, například v rámci genderové nebo environmentální politiky. Pomáhala při tvorbě e-learningového kurzu o ochraně a bezpečnosti humanitárních pracovníků. V Charitě po-

chopila strukturu fungování humanitární organizace a získala vhled do jednotlivých agend. Naučila se komunikovat s lidmi nejen v zázemí vlastní kanceláře, ale i v zahraničních pobočkách v zemích, kam humanitární pomoc Charity směřuje.

Důležitý se pro Rose stal projekt, kdy zjišťovala, jak tři zahraniční charitní pobočky naslouchají lidem zasazeným krizí a jak na jejich potřeby reagují. Za analýzu nesla plnou odpovědnost, a to od výběru vhodných nástrojů pro sběr dat až po koordinaci.

„Byl to opravdu můj vlastní projekt. Vznikl přímo pro mě, protože věděli, že brzy nastoupím na stáž. Vedla jsem ho od začátku až do konce, takže jsem za něj nesla plnou odpovědnost – a byla to pro mě skvělá zkušenost,” vypráví Rose.

Kromě samotné práce byl pro Rose důležitý lidský přístup i vyvážený profesní a soukromý život. „Charita byla neuvěřitelně flexibilní. Když jsem nastoupila na stáž, zeptali se mě, jaké mám časové možnosti, jaké mám plány a zda chci pracovat na plný úvazek, nebo mám další povinnosti – a podle toho zadání přizpůsobili,” vysvětluje Rose.

A jaký největší dojem si ze stáže odnáší? „Moje vedoucí Lucie mě naučila, jak zásadní je mít manažera, který je vnímavý a dostupný. Vždycky mi odepsala během chvilky a dokázala si najít čas, i když byla zaneprázdněná. Myslím, že taková podpora je nesmírně důležitá.”

Na začátku letošního roku se Rose povedlo získat další stáž, tentokrát přímo v Paříži v humanitární konzultační firmě. Věř, že cesta k této pozici vedla právě přes Charitu. „Myslím, že tyto zkušenosti jsou jedny z hlavních, které budu moct nabídnout budoucím zaměstnavatelům,” říká Rose a připomíná, že v současné době je opravdu složité najít si práci v humanitárním odvětví. Dobrovolnickou stáž v Charitě považuje za „vstupní bránu do celého oboru”.

KATEŘINA FLEISCHNEROVÁ



Stačí jen začít. Chtít pomáhat neznámá nutnost něco studovat.

Snímek fotografický spolek Člověk a Víra

Autoři textů v této příloze jsou pracovníci Charity.