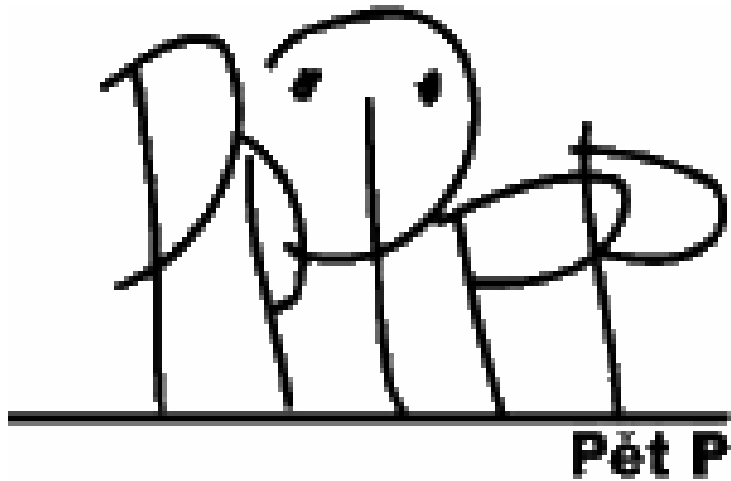


Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta

Ústav sociální práce



## Manuál dobrovolníka programu Pět P

*Motto: Dobrovolníci pracují zadarmo proto, protože jsou k nezaplacení*

Mgr. Šárka Koubová

Obsah	
Dobrovolnictví a dobrovolníci	2
Dobrovolnictví u nás a ve světě	2
Důležité organizace v dobrovolnictví	4
Důležité organizace pro program Pět P	4
Program Pět P	5
Mentoring	6
Personální zajištění	7
Litlící	8
Výcvik dobrovolníků	8
Utváření dvojice	9
Schůzky dvojice	10
Společné akce	11
Supervize	13
Práva a povinnosti	14
<i>Přílohy – zápisky ze schůzek</i>	

*Všeobecná deklarace dobrovolnictví*

*Etický kodex koordinátora Pět P*

## DOBROVOLNICTVÍ A DOBROVOLNÍCI

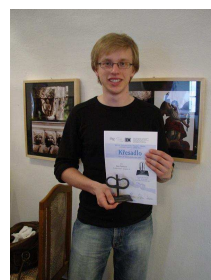
Dobrovolnictví – je vědomá, svobodně zvolená činnost ve prospěch těch, kteří potřebují pomoc. Kromě konkrétní pomoci druhému člověku, přináší dobrovolnictví dobrovolníkovi pocit smysluplnosti, je zdrojem nových zkušeností a obohacením v mezilidských vztazích.

Dobrovolnická činnost může být formální nebo neformální. V případě formálního dobrovolnictví je s dobrovolníkem uzavírána smlouva, dobrovolník prochází zaškolením a supervizí (především pokud je dobrovolnická činnost spojena s přímým kontaktem s klienty).

Dobrovolník – je člověk, který poskytuje pomoc a podporu ostatním lidem nebo společnosti bez nároku na (finanční) odměnu po zaškolení buď samostatně nebo ve spolupráci s profesionály.

Dobrovolníci mají svůj mezinárodní den, ten připadá každoročně na **5.12.**

Vybraní dobrovolníci jsou v jednotlivých regionech České republiky každoročně oceňováni cenou **Křesadlo**, Cenou pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci.



oceněný dobrovolník s Křesadlem

## DOBROVOLNICTVÍ U NÁS A VE SVĚTĚ

Dobrovolnictví zaznamenalo největší rozmach v posledních 30 letech. Především ve Spojených státech a Kanadě je tradice dobrovolnictví hluboce zakořeněna. Dobrovolnictví zde tvoří přirozenou součást života, a to nejen v organizacích sdružených kolem určitého typu činnosti – charity, sportovních spolků, ale takové formě pomoci občanské komunitě. Tyto aktivity jsou organizovány mimo jiné dobrovolnickými centry. Těch od 70. let vzniklo v USA více než 500. Dobrovolnická centra se věnují propagaci a podpoře dobrovolnictví, realizaci vlastních dobrovolnických programů, organizování seminářů a dalších typů vzdělávání nejen pro neziskové organizace, ale i pro komerční firmy. Dobrovolnictví se v USA věnuje 20 % obyvatel, v Kanadě je to dokonce až 25% obyvatel.

Evropská tradice dobrovolnictví je spjata s prací církevních charitativních organizací a rozmachu spolkových hnutí v době rozvoje průmyslové revoluce. Tento tradiční model

dobrovolnictví byl později obohacen o systém dobrovolnických center (stejně jako v Americe). V jednotlivých evropských zemích existují rozdíly v chápání dobrovolnictví a dobrovolnické činnosti. Velkou tradici má dobrovolnictví především ve **Velké Británii**, kde se dobrovolnictví věnuje 48% obyvatel starších 18 let. Ve **Francii** se nejvíce dobrovolníků věnuje sportu a volnočasovým aktivitám. V **Německu** má dobrovolnictví charakter nového sociálního hnutí. Velká pozornost je věnována práci s mládeží. Německo je také velmi aktivní v přijímání a vysílání dobrovolníků do zahraničí. V **Maďarsku** se dobrovolnictví věnuje asi 5% obyvatel a dobrovolníci se zde věnují především náboženským aktivitám.

Další rozvoj dobrovolnictví se v celoevropském měřítku očekává v roce 2011, který byl vyhlášen **Evropským rokem dobrovolnické činnosti**.

Aktivity, které dnešní terminologií můžeme nazvat dobrovolnickými (nebo dobrovolnictvím) mají v naší zemi tradici již od středověku. V té době byly samozřejmě jako jinde v Evropě spojeny především s činností církevních organizací. Velký rozvoj spolkové činnosti přineslo období národního obrození. Zlatým věkem neziskového sektoru je nazýváno období vzniku Československé republiky. Tento vývoj byl však přerušen německou okupací a ani po druhé světové válce nebyl obnoven. Nově nastolený politický systém sice neziskové organizace nezrušil, ale podrobil je státnímu dohledu a dobrovolnictví dostalo úplně jiný význam. Myšlenka dobrovolnictví byla zneužita k budování socialismu. Pro většinu lidí u nás se dobrovolná práce stala synonymem vnučované, neautentické aktivity. Tento pocit zůstává v mnohých lidech dodnes. Proto se na dobrovolníky především starší generace může dívat negativně. V současné době se ale postoj české společnosti k dobrovolnictví začíná pozvolna měnit. Změnu přinesl mimo jiné i **Mezinárodní rok dobrovolníků** (2001), kdy byla připravena řada aktivit přibližujících dobrovolnictví široké veřejnosti. Dalším krokem ke změně postoje společnosti k dobrovolnictví se stal **zákon o dobrovolnické službě** (zák. č. 198/2002 Sb.), který vstoupil v platnost v roce 2003. Tento zákon se věnuje pouze těm dobrovolnickým programům, které jsou akreditovány Ministerstvem vnitra. Statut dobrovolníka je zakotven také v zákoně 108/2006 Sb. o sociálních službách.

V dnešní době u nás již existuje řada dobrovolnických center a programů, které dobrovolníkům zajišťují servis služeb pro jejich činnost. Dobrovolnictvím se zabývají odborníci a postupně tak dochází k jeho profesionalizaci. To je důležitý posun, protože jako jednoznačně nevýhodný se ukazuje nesystematický, spontánní přístup organizace k využívání dobrovolnictví. Role dobrovolníků musí být co nejjasněji definovány.

## DŮLEŽITÉ ORGANIZACE NA POLI DOBROVOLNICTVÍ

### International Association for Volunteer Effort – IAVE

Posláním této organizace je podpora a propagace dobrovolnictví na celosvětové úrovni. IAVE má statut konzultanta při OSN, takže se může podílet na přípravě deklarací OSN, které se týkají dobrovolnictví. Více informací: [www.iave.org](http://www.iave.org)



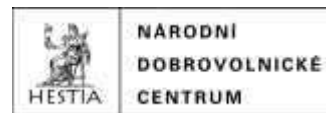
### European Volunteer Center – CEV

Hlavním posláním je propagace dobrovolnictví v Evropě. Komunikuje také s orgány EU, především Evropským Parlamentem. Sdružuje dobrovolnická centra více než 30 zemí Evropy. Více informací: [www.cev.be](http://www.cev.be)



### Hestia, o.s.

Národní dobrovolnické centrum – vzniklo v roce 1999, centrum podporuje rozvoj a koordinuje činnost regionálních dobrovolnických center a programů. Hestia je členem a partnerem Asociace Pět P v ČR a pomáhá při realizaci programu Pět P.



Více informací: [www.hest.cz](http://www.hest.cz)

## DŮLEŽITÉ ORGANIZACE PRO PĚT P

### BBBSI – (Big Brother Big Sisters International)

Je mezinárodní organizace, která šíří ve světě myšlenku programu Big Brother Big Sisters. BBBSI sdružuje od roku 1998 národní asociace BBBS. Více informací: [www.bbbsi.org](http://www.bbbsi.org)



### Asociace Pět P v ČR

Je zastřešující organizací všech center programu Pět P v České republice. 5-ti člený Výbor Asociace Pět P v ČR pořádá pravidelná setkání členů Asociace. Asociace je servisní a kontaktní organizací pro fungující centra i pro organizace, které by s programem chtěly začít.



Více informací: [www.petp.cz](http://www.petp.cz)

## PROGRAM PĚT P

Program Pět P přichází do České republiky v roce 1996 jako česká verze amerického programu Big Brothers Big Sisters (BBBS). Počátky tohoto programu v USA sahají až do roku 1902, kdy skupina žen (Big Sisters) začala pomáhat chudým dívkám, které se dostaly před soud. Program byl později rozšířen i pro chlapce a byl realizován mnoha organizacemi. V roce 1977 se všechny fungující programy spojili do jedné asociace Big Brother Big Sisters of America (BBBSA).

V současné době je program BBBS realizován v řadě zemí po celém světě. Česká republika byla druhou zemí ve střední a východní Evropě, kde byl program aplikován.

Program Pět P je nestátní **sociálně preventivní mentoringový** program pro děti ve věku 6-15 let založený na laické dobrovolnické pomoci. Základní myšlenkou programu je nabídka pomoci dětem, jejichž vývoj je nebo může být ohrožen nepříznivými podmínkami, ve kterých žijí a vyrůstají. Způsobem pomoci je **nabídka kamarádského vztahu** s dospělým dobrovolníkem. Dvojice se schází jedenkrát týdně na 2-3 hodiny po dobu min. jednoho roku. Náplň schůzek záleží čistě na domluvě. Dvojice se věnuje společným zájmům, tomu, co oba baví, ale hlavně spolu kamarádí. Tím vzniká blízký kamarádský vztah, který může znamenat pro dítě určité zázemí a jistotu.

Program Pět P **nesmí** nahrazovat **rodičovskou péči** ani se nesmí stát **doučováním**. **Cílem programu Pět P je kamarádství a vše, co k němu patří.**



..  
Dobrovolnice a litlice

**Pět P** v názvu znamená:

P – přátelství

P – pomoc

P - podpora

P - péče

P – prevence

## MENTORING

Mentoring je forma individuálního dobrovolnictví. Jedná se o individuální blízký vztah mezi dítětem nebo mladým dospívajícím člověkem a pečujícím dospělým. Mentorský vztah může vzniknout přirozeně nebo formálně zprostředkováním třetí stranou, mentoringovým programem.

Mentoring pro děti a mládež je využíván: v prevenci sociální patologie, v rozvoji školních dovedností, pomoc mladým rodičům s malými dětmi, při hledání prvního zaměstnání absolventů, při práci s mladými delikventy atd.

Pro efektivitu mentorského vztahu je velmi významná mentorova stabilita, stálost a vytrvalost vztahu. Mentor by měl respektovat názor malého kamaráda jako rovnocenného partnera, naslouchat mu a přikládat význam jeho myšlenkám. Úspěšný mentor využívá zábavnosti vztahu k budování jeho kvality.

### 10 důležitých rysů úspěšného mentora:

- 1) Buď kamarád
- 2) Měj reálné cíle a očekávání
- 3) Užijte si spolu legraci (zábavu)
- 4) Dej svému kamarádovi možnost volby při výběru aktivity
- 5) Buď pozitivní
- 6) Nech tvému kamarádovi velkou kontrolu nad tím o čem se bavíte a jak se o tom bavíte
- 7) Poslouchej
- 8) Respektuj (Važ si) důvěru , kterou do tebe vložil tvůj kamarád
- 9) Pamatuj, že máš vztah s malým kamarádem, ne s jeho rodičem
- 10) Pamatuj, že ty jsi zodpovědný za budování vztahu



dvojice programu Pět P

## PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ PROGRAMU

### Garant

Garant programu zajišťuje, aby program probíhal profesionálně. Řídí koordinátory, věnuje se fundraisingu, účastní se aktivit Asociace programu Pět P v ČR. Garant má podpisové právo ve věcech, které se týkají programu Pět P.

### Externí supervizor

Externí supervizor je psycholog, který do kontaktu s vámi přichází během vašeho výcviku – zadává a vyhodnocuje psychologické testy.

Je vám pak k dispozici vždy, když cítíš potřebu individuálně řešit problém, který se předtím nepodařilo vyřešit s pomocí koordinátora.

### Interní supervizor

Interní supervizor je spolu s koordinátorem přítomen na supervizích. Supervizor zajišťuje odbornou podporu dobrovolníkům. Dalším jeho úkolem je rozvoj kompetencí dobrovolníků.

### Koordinátor

Koordinátor je pro tebe nejdůležitějším člověkem v programu, je tu pro tebe kdykoli potřebuješ. Má na starosti výcvik dobrovolníků, společné akce, fundraising, organizuje první schůzku dobrovolníka, klienta a klientova zákonného zástupce, sepisuje smlouvy o spolupráci s dobrovolníkem i se zákonným zástupcem, půjčuje dobrovolníkům klíče od klubovny, čipy do bazénu, společenské hry.

Se všemi svými záležitostmi týkající se programu se obracíš na svého koordinátora.

V programu jsou tradičně dva koordinátoři, dobrovolníci jsou rozděleni do dvou skupin (které jsou totožné se supervizními skupinami).

Koordinátorem se většinou stává dobrovolník, který v programu působí delší dobu a chce se věnovat managementu dobrovolnictví.



## LITLÍCI

Litlík je označení pro klienta programu Pět P. Klientem může být dítě ve věku 6 -15 let, v individuálních případech lze do programu zařadit také děti, které jsou mladší nebo starší než je uvedená věková hranice.

Klienty do programu doporučují odborníci ze spolupracujících organizací, popř. se na nás obrazejí sami rodiče. Mezi spolupracující organizace patří především: Středisko výchovné péče (SVP), Speciálně pedagogické centrum (SPC), Dětské centrum Arpida, Základní školy, Pedagogicko-psychologická poradna (PPP), dětští psychologové.

Litlíci jsou v naprosté většině případů z Českých Budějovic nebo z blízkého okolí.

Dítě i jeho zákonný zástupce vstupují do programu **dobrovolně**.

Spektrum litlíků je velmi široké, obecně se jedná o děti, které z nějakého důvodu špatně navazují kontakty a kamarádství se svými vrstevníky. Jde o děti s fyzickým, mentálním, smyslovým postižením, s poruchami chování, děti nadané...

Do programu Pět P nejsou přijímány děti s psychiatrickou diagnózou, s těžkým a hlubokým mentálním postižením, umístěné v ústavní péči a děti s epilepsií...

Všechny děti, které jsou do programu přijímány musí rozumět slovu kamarád, musí vědět, co kamarádství znamená. Důvodem je především to, aby kamarádství mezi tebou a litlíkem bylo opravdové, oboustranné. Je to způsob, jak chránit smysl programu i dobrovolníky samotné.

## VÝCVIK DOBROVOLNÍKŮ

Absolvování výcviku je podmínkou vstupu do programu Pět P. Výcvik je třídní – začíná v pátek odpoledne a končí v neděli dopoledne. První den je program zaměřen na vzájemné představení, seznámení se strukturou víkendu, pravidly na výcviku a seznámení s organizačními záležitostmi. V sobotu společně diskutujeme o motivacích dobrovolníků, jejich obavách z dobrovolnické činnosti. Důležitou částí sobotního programu je přehrávání různých situací, které vás mohou při dobrovolnické činnosti potkat. Při večerním programu si můžete zkusit ztvárnit vaši představu o ideálním litlíkovi.

Během nedělního programu budete pracovat s konkrétními kasuistikami litlíků, budete seznámeni se smlouvou o spolupráci na programu Pět P a na úplném závěru je provedeno shrnutí celého víkendu a zpětná vazba.

Důležitým bodem výcviku jsou také psychologické testy. Ty mohou být zařazeny buď v sobotním dopoledni nebo během nedělního dopoledne.



Aktivita „Motivace dobrovolníků“



Aktivita „Ideální litlák“

Po výcviku...

Po výcviku se sám svobodně rozhodneš, jestli chceš do programu vstoupit. **Účast na výcviku ještě nikoho k ničemu nezavazuje.** Pokud se rozhodneš, že chceš do programu vstoupit, bude s tebou sepsána smlouva o spolupráci.

Poté následuje během 14 dnů rozhovor s psychologem a jsi zařazen do databáze dobrovolníků. Od této chvíle jsi plnoprávným dobrovolníkem, docházíš na supervize a koordinátoři se ti snaží co nejdříve vytipovat vhodného litlíka.

### **Motivace k dobrovolnické činnosti**

Je důležité, aby ses zamyslel/a, co tě motivuje k dobrovolnické činnosti a jaké máš cíle, které si chceš splnit. Je podstatné si uvědomit, co od dobrovolnictví, od programu Pět P a od vztahu s litlíkem očekáváš.

Na společné schůzce s koordinátorem tvé cíle sepíšeš a budete je pravidelně revidovat.

### **UTVÁŘENÍ DVOJICE**

Pokud je pro tebe vytipován vhodný litlák, koordinátor tě pozve na schůzku, kde tě seznámí se všemi informacemi o dítěti. Ty se pak rozhodneš, jestli se chceš s litlíkem sejit. Pokud ano, je se zákonným zástupcem litlíka domluven termín první schůzky. Ta probíhá v našich prostorech (za naší asistence). Koordinátor tě nejprve představí litlíkovi a rodiči (nebo jinému zákonnému zástupci) a potom máš možnost se s litlíkem sám blíže seznámit. Koordinátor zatím s rodičem projedná záležitosti ohledně smlouvy.

Když si s litlíkem „padnete do oka“, naplánujete si za asistence koordinátora vaši první samostatnou schůzku. Můžete se i rámcově domluvit na činnosti. Nakonec si ještě vyměníte kontakty a pak už je to na vás... ☺

Je vhodné požádat tvého nového kamaráda, aby ti ukázal, kde bydlí. V některých případech bývá také ku prospěchu věci sejít se jen s rodičem litlíka, aby ti řekl, „co a jak“ s litlíkem, co na něj platí, kam určitě nechodit, jak se vyhnout nepříjemnostem.

## **Ty a rodič**

Je víceméně na tobě, jak moc budeš s rodičem v kontaktu. Záleží také na tom, jakého litlíka budeš mít. Pokud bude mladší, tak budeš pravděpodobně schůzky domlouvat přes rodiče. Možná se ale s rodičem vůbec neuvidíš. Pokud je všechno v pořádku, není důvod být s rodičem v kontaktu. **Ty kamarádíš s dítětem, ne s rodičem!** Určitě také neznáš rodiče všech svých kamarádů.

Pokud se vyskytne problém, zvaž, zda-li jde vyřešit přímo s litlíkem a výsledek sděl koordinátorovi na supervizi. Pokud bude situace vážnější, je dobré o situaci informovat rodiče litlíka a vždy koordinátora programu, kterého můžeš kontaktovat jako prvního i při malých problémech.

## **SCHŮZKY DVOJIC**

Dvojice (dobrovolník – dítě) se schází jedenkrát týdně na 2-3 hodiny. Termín schůzek závisí na možnosti obou stran. Některé dvojice mají pevně daný den a hodinu, kdy se schází. Jiné dvojice si schůzky plánují podle aktuálních možností. Na programu schůzky se dvojice domlouvá společně podle zálib, koníčků atd.

Program schůzek může být různorodý. Tady je pár nápadů na program schůzek, které jsou vyzkoušené ostatními dobrovolníky ☺: jděte na plovárnu, do klubovny, do kina, na výlet, do zoo, hrajte hry, vyvenčete pejska z útulku, uvařte nebo upečte si něco dobrého, věnujte se kreativním aktivitám...

Dvojicím je k dispozici klubovna Pět P, ve které jsou různé hry, materiál na tvořivé aktivity. Dobrovolníci si mohou také půjčit předplacený čip do bazénu. K půjčení je také různé sportovní náčiní – petanque, míč...

Do náplně schůzek koordinátor nezasahuje. Rodič by se měl zapojovat do plánování schůzek jen v omezené míře – většinou podle věku nebo postižení dítěte. Pokud je litlík

mladší nebo má nějaké postižení budeš s jeho rodičem při plánování schůzek spolupracovat více.

Náplní schůzek rozhodně není a nesmí být doučování (pokud tě ale poprosí litlík o pomoc se školou – není to problém) a také ne hlídání dítěte dle potřeb rodičů.

Schůzky dvojice musí být pravidelné. Výjimkou jsou letní prázdniny, kdy máš za úkol zkontaktovat se se svým litlíkem – pohled, email, telefonát, osobní návštěva, 4x za dobu letních prázdnin. Hlavním smyslem této povinnosti je udržení vazeb, které vznikly mezi tebou a litlíkem během školního roku.

Tvoje zkuškové období není důvod pro to, aby ses se svým litlíkem neviděl! Možná na něj nebudeš mít tolik času, ale litlík tě potřebuje!

## SPOLEČNÉ AKCE

Kromě schůzek dvojic, máš s litlíkem možnost účastnit se společných akcí. Koordinátoři pro dvojice připravují společná odpoledne a společné víkendy.

### Společná odpoledne

Společná odpoledne se snažíme připravovat každý měsíc. Jejich program je různorodý: canisterapie, relaxace, hry, divadlo, sport atd. Záleží také na vás (dobrovolnících), jaké bude téma odpoledne. Velmi **vítáme** jakoukoli tvoji iniciativu, která může být **inspirací pro společné odpoledne**.



Canisterapeutické odpoledne



Sportovní odpoledne ve Stromovce

## Společné víkendy

Společné víkendy jsou pro dvojice připravovány obvykle 2x ročně, a to na jaře a na podzim. Na společné víkendy se vyjíždí mimo České Budějovice, odjezd je vždy v pátek odpoledne a návrat v neděli po obědě. Program víkendu je naplněn hrami, tvořivými a sportovními aktivitami, někdy i společným vařením.



Hra Električka na společném víkendu



Tvořivé aktivity na spol. víkendu

## Setkání dobrovolníků

Každý rok začátkem prosince připravujeme setkání dobrovolníků, jehož cílem je během příjemného posezení zhodnotit uplynulý rok, ale především poděkovat dobrovolníkům za jejich prospěšnou činnost.



Setkání dobrovolníků



Setkání dobrovolníků

## SUPERVIZE

Docházet na supervize je jednou z tvých základních povinností v programu. Supervize jsou 1x za 5-6 týdnů ve večerních hodinách. Vždy s předstihem dostaneš emailem pozvánku na nadcházející supervizi. Dobrovolníci jsou rozděleni do dvou supervizních skupin.

Supervize je pro tebe prostorem pro sdílení radostí, problémů, námětů, podnětů.... Supervize vede koordinátor a supervizor programu.

Tvou povinností je nejpozději 3 dny před supervizí zaslat elektronicky koordinátorovi zápisky ze schůzek za uplynulé období. Zároveň si shrneš pro sebe důležité okamžiky ze schůzek s litlíkem a připravíš si na supervizi, o co se chceš s ostatními podělit, nebo co chceš vyřešit.

Supervize jsou primárně skupinové, pokud se ze závažných důvodů nemůžeš na skupinovou supervizi dostavit, domluvíš si s koordinátorem termín individuální supervize.

Dále máš právo na individuální konzultaci s psychologem.

## PRÁVA A POVINNOSTI

### Tvoje povinnosti:

- psát zápisky ze schůzek
- chodit na supervizi
- sdělit koordinátorovi všechny důležité změny (hlavně email, telefonní číslo, zdravotní stav...)
- dodržovat mlčenlivost
- plnit základní myšlenku programu – scházet se se svým litlíkem 1x týdně/2-3hod

### Máš právo na:

- podporu koordinátora, supervizora
- na pravidelnou supervizi
- kontaktovat rodinu nebo školu litlíka (po předchozí domluvě s koordinátorem)
- ukončit ze závažných důvodů spolupráci před vypršením platnosti smlouvy

### Povinnosti programu Pět P:

- zajistit pojištění dobrovolníků
- pořádat supervize
- vystavit dobrovolníkům osvědčení o účasti v programu Pět P
- hodnocení činnosti dobrovolníků

### Práva programu Pět P:

- kontaktovat rodinu litlíka a informovat se na průběh vztahu
- ukončit spolupráci při porušení smlouvy