

Rady pre dobrovoľníkov, ktorí pomáhajú vojnovým utečencom z Ukrajiny:

1. Pomáhať je ľudské.
2. Pamätajte, že nedokážeme pomôcť všetkým, ale aj pomôcť jednému človeku je zmysluplné.
3. Pomôžeme poskytnutím včasných a dôležitých informácií.
4. Počas pomoci druhým sa však nezabudnime starať aj sami o seba, dodržiavajme pitný a stravovací režim, majme dostatok spánku.
5. Počas dňa si robme pravidelné prestávky.
6. Buďme v kontakte so svojimi blízkymi a kamarátmi.
7. Pri pomoci prepínajme aj na inú činnosť (príprava jedla, manuálna práca).
8. Prípadnú úzkosť či napätie redukuje miernou fyzickou aktivitou a pozitívnym myslením.
9. Vyberme si konkrétny smer pomoci, na ktorý sa budeme koncentrovať. Pri ďalších žiadostiach o pomoc odporučme niekoho iného.
10. Neočakávajme prejavy vďačnosti, možno nám poďakujú neskôr, alebo nám poďakuje niekto iný.
11. Naučme sa byť úprimní sami k sebe, zodpovedne rozdeľujme svoje nemateriálne zdroje. Tým dospejeme k vnútornému pocitu spokojnosti a k správne chápaniu situácie.
12. Nájdime si vlastné stratégie zvládania záťaže (záľuby, udalosti, komunikácia), ktoré nám dodajú silu a zvýšia mieru pozitívnej energie.
13. Keď sa cítíme vyčerpaní a ťažko sa nám pracuje, je v poriadku požiadať o voľno. To, že potrebujeme oddych, neberme ako naše zlyhanie.
14. Nájdime si človeka, ktorému budeme dôverovať, ktorý je schopný nás vypočuť (kamarát, psychológ, psychoterapeut).
15. Keď cítime, že už sa nám minuli naše zdroje na pomáhanie, je normálne odmietnuť ďalšiu pomoc. V pomáhaní nás vždy niekto zastúpi.
16. Je dôležité, aby sme nachádzali pri našich aktivitách v pomoci pozitívne výsledky. Aj malá pozitívna zmena je veľký úspech.

Spracovala: Myroslava Hanáková