

Atgādinājumi brīvprātīgajam



Insultu pārcietušo cilvēku un viņu tuvinieku psiholoģiskā atbalsta programma

Mēs, brīvprātīgie, esam te, lai **palīdzētu «vigorietim»:**

- ❖ Atgūt dzīves spēku un jaunu dzīves jēgu
- ❖ Apzināties, ka, pat dzīvojot ar insulta slimības atstātajām sekām, var atgūt patstāvību un atrast jaunu saistošu nodarbi
 - ❖ Būt uzklausītam un sadzirdētam
 - ❖ Sajust līdzjūtību, izpratni un atbalstu
- ❖ Atrast domubiedrus, nostiprināt „vigorieša” ticību tam, ka kopīgi varam vairāk kā vienatnē
 - ❖ Atklāt un attīstīt sevī radošus spēkus

Sadarbojoties „brīvprātīgais - „vigorietis”

1. Ņem vērā „vigorieša” ierobežojumus: runā lēnāk un skaidrāk, noteikti skaties acīs, uzrunā viņu vārdā. Ja nepieciešams, atkārtoti teikto, mudini „vigorieti” atbildei (izmanto papildjautājumus, joko, piedāvā savu atbildes variantu vai modificē uzdevumu).
2. Izvēloties uzdevumu, šaubu gadījumā iepriekš izvērtē „vigorieša” spējas to izpildīt.
3. Ja redzi domīgu „vigorieti”, pasēdi līdzās, pārinteresējies par viņa pārdomām.
4. Palīdzi „vigorietim” izpildīt uzdevumu patstāvīgi: ja nepieciešams, izrādi līdzdarbību, bet ļauj darboties pašam.
5. Vadot vingrinājumu, izskaidro tā lietderību un nozīmi atjaunošanās procesā pēc pārciestās slimības.
6. Ja redzi pie mums jaunu, nepazīstamu cilvēku, pieej klāt un pārinteresējies, kā viņam te patīk.
7. Pamani, kam vēl bez taviem tuvākajiem kaimiņiem nepieciešama palīdzība un pievienojies.
8. Vēršoties pie jebkura „vigorieša” uzrunā viņu vārdā. Ja esi to aizmirsis, iepazīsties atkārtoti.

Sadarbojoties „brīvprātīgais - brīvprātīgais”

1. Pats nosaki savu līdzdarbības pakāpi un esi atbildīgs par to.
2. Izvērtē savus spēkus: ja esi uzņēmies kaut ko, tad padari līdz galam. Ja nepieciešams, lūdz palīdzību, vai vienojies par aizvietošanu.
3. Kā partneris, izturies ar cieņu pret kolēģiem (brīvprātīgajiem). Respektē viņu intereses, laiku un iespējas.
4. Informē programmas koordinatoru Karīnu Boroduļinu par to, ko un kā vari palīdzēt. Ja „pazūdi”, tad zvani, lai zinām, ar ko varam rēķināties.
5. Uzklausi kolēģu ieteikumus, tici, ka „no malas” reizēm ir labāk redzams.
6. Kļūda ir radošas izaugsmes iespēja. Atļauj kļūdīties gan sev, gan citiem.
7. Ja šaubies, jautā drošāk(skaļi vai čukstus), šaubas izzudīs.
8. Ja esi neapmierināts, ja kaut kas ir patīcis īpaši, atklāti runā par to komandas tikšanās laikā.
9. Esi uzmanīgs un vērīgs pret notiekošo, pievienojies, izrādi iniciatīvu palīdzēt.
10. Ja Tavi plāni un iespējas dalībai programmā ir mainījušies, informē komandu par to.
11. Ja vēlies mainīt vienošanos, informē par to katru iesaistīto.
12. Parūpējies par sevi pats, uzzini, kas ir noticis, kamēr tu neesi bijis.
13. Radoši apdomājot savu vingrinājumu, saglabā sākotnējo komandas ideju, tās jēgu un būtību.
14. Esi vērsts uz dialogu - klausies un dzirdi, precizē neskaidro, pieņem priekšlikumus, izsaki savējos.
15. Ja darbojies ar „vigatoriešiem” autonomi, reizi pusgadā dalies ar komandu par jūsu aktivitātēm.
16. Ja ļoti vēlies kopīgo sapulču laikā dalīties domās par personīgām lietām, ievēro laika limitu, esi lakonisks.
17. Ja Tavs kolēģis ir aizrāvies ar kādu nodarbi, bet citiem „vigatoriešiem” nepieciešama palīdzība, pasaki priekšā kolēģim.



Izstrādāts: Insultu pārcietušo cilvēku un viņu radnieku psiholoģiskā atbalsta biedrības „Vigor” brīvprātīgo komandas tikšanās laikā, 2010.gada augustā.