

08/12/2021 15:42 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Tomasz Opaliński

Anioły są wśród nas. Pomaganie daje supermoc!



Autor: Dariusz Ossowski

Jak pogodzić codzienną gonitwę ze znalezieniem czasu, by jeszcze wspierać innych? – Wystarczy wstać o 2.45! – twierdzi Ewa Szczepańska, jedna z laureatek konkursu Mazowieckie Barwy Wolontariatu.

Dobro jest jak światełka na choince: różnobarwne i drobne, a dające mnóstwo ciepła w sercu. Niektórym te błyszczące elementy przypominają, że wokół są osoby, którym potrzebna jest pomoc. Ale nie wszyscy uaktywniają się charytatywnie jedynie od święta. Ta grupa osób, wcale nie taka mała (!), wie, że nad dobrem trzeba się napracować. To ludzie z pomysłami, zapałem, wrażliwością, których do działania popychają inni, a konkretnie ich potrzeby. Ich postawy na światło dzienne wystawia samorządowy konkurs Mazowieckie Barwy Wolontariatu, który od ponad dekady pokazuje różne oblicza pomocy.

– Ta nagroda była dla mnie zupełnym zaskoczeniem. Nigdy w życiu się jej nie spodziewałam, wręcz przeciwnie – myślałam, że robię za mało, że są inni, którzy robią dużo więcej, są bardziej widoczni – mówi laureatka konkursu w kategorii „wolontariat indywidualny” **Małgorzata Góral**.

Dodaje, że nagroda stała się kolejną motywacją do działania.

Mam tę moc

A co napędza wolontariuszy? Co im daje tę „supermoc”, która powoduje, że oprócz pracy zawodowej znajdują czas, by być dla innych? Najczęściej mówią o... nieodpartej potrzebie bycia potrzebnym.

– Moja przygoda z wolontariatem zaczęła się 12 lat temu, wtedy to rozpoczynało swoją działalność dzisiejsze Hospicjum św. Patryka w Otwocku – napisała na stronie Otwockiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej **Ewa Szczepańska**, laureatka konkursu w kategorii „wolontariat seniorów”. – Wtedy miałam w sobie dużo miłości, którą chciałam udostępnić ludziom. Chodziłam więc i szukałam miejsca, gdzie mogłabym pomóc, zrobić coś dla innych. Szukałam czegoś, co da mi wyciszenie, satysfakcję i zadowolenie. Trafiłam do hospicjum. Wielu ludzi dziwi fakt, że idę do hospicjum z radością i poświęcam choremu swój czas nieodpłatnie. (...) Dziwią się jak może dawać mi spełnienie to, że trzymam umierającego człowieka za rękę. A ja? Ja pomagam tym ludziom przejść na drugą stronę. Jestem z nimi, by nie byli sami w tym trudnym momencie

życia i czuję, że jestem im potrzebna.

Zdaniem Małgorzaty Góral potrzebę pomagania wynosi się z domu, ale też niebagatelne znaczenie ma wdzięczność tych, dla których się pracuje i wsparcie ze strony współpracowników. Wspomina, że pomyślała na utworzenie Stowarzyszenia na rzecz Osób z Dysfunkcjami Rozwoju „Spadochron”, któremu od 3 lat prezesuje (przedtem była wiceprezesem), narodził się w 2012 r. na... przedwakacyjnej szkolnej wycieczce nauczycielskiej, a już w grudniu stowarzyszenie otrzymało osobowość prawną. Jego działalność rozpoczęła się od dodatkowych zajęć pozalekcyjnych – opiekuńczych z elementami arteterapii. Z czasem pojawiały się kolejne pomysły: zajęcia taneczne, warsztaty edukacyjno-terapeutyczne, wyjazdy, imprezy świąteczne, akcje z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. W tym roku po raz kolejny jego obchody połączone były z Przeglądem Twórczości Osób Niepełnosprawnych, dzięki któremu podopieczni mogli odkryć, jak potrafią wyrażać siebie przez sztukę, a inni – przekonać się, że twórczość i wrażliwość osób z niepełnosprawnością potrafi zaskakiwać i wzruszać niekiedy do łez.

– Przygotowując – otwierający przegląd – układ poloneza w wykonaniu naszych podopiecznych byłam zbudowana ich entuzjazmem: ciągle wypisywali do mnie wiadomości z pytaniem, kiedy będą mogli przyjść poćwiczyć. Dla takich chwil warto żyć – mówi prezes stowarzyszenia, która jest jednocześnie nauczycielką w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Płońsku.

Dodaje, że podczas treningu umiejętności emocjonalno-społecznych podopieczni dają się poznać od innej strony – otwierają się, opowiadają o swoich problemach. Czeka ją na te zajęcia, są zawiedzeni, kiedy z jakiegoś powodu im przepadają.

– To nam daje poczucie, że jesteśmy potrzebni. Nie liczę swojego czasu, kiedy trzeba coś zrobić – mogę to zrobić po godzinach. Uważam, że tak trzeba. Może to kwestia tego, w jakich wartościach zostałam wychowana? – zastanawia się Małgorzata Góral.

Z przekonaniem mówi, że uśmiech na twarzy jest najlepszym podziękowaniem za wszystko i daje motywację, by działać dalej.

Wespół w zespół

Jedna zapalka na wietrze szybko zgaśnie. Jeśli płonie ich kilkanaście – łatwo zapalą się następne. Dlatego każdy wolontariat musi być działaniem wspólnym. Dzięki pomocy wolontariuszy ci, którzy otrzymują pomoc, nie czują się samotni, ale równie ważne jest to, by osamotnieni nie czuli się ci, którzy pomoc niosą.

– Hasło naszego stowarzyszenia brzmi „razem możemy więcej” i tego się trzymam: nie osobno, nie na własną rękę, tylko zrobimy coś razem, bo wtedy możemy zrobić coś dobrego. Zależy nam na tym, żeby być razem, żeby stowarzyszenie łączyło, a nie dzieliło – mówi szefowa „Spadochronu”.

Tylko w tym roku ponad 100 osób zaangażowanych było w działanie w ramach Akademii Dobra – Gminnego Wolontariatu przy Szkole Podstawowej im. Józefa Wybickiego w Baboszewie. Kiedy w 2015 r. grupa powstała, większość tworzyli nauczyciele i uczniowie, szybko jednak dołączyli do nich absolwenci, a także społeczność z innych szkół w gminie.

– Nie wiem, czy 100 wolontariuszy na około 500 uczniów i 60 nauczycieli to wynik aż tak „powalający”, ale na pewno pod względem otwarcia ludzi na wolontariat Baboszewo jest wyjątkową miejscowością. Swoją działalnością znacznie wychodzimy już poza teren szkoły, gminy, a nawet i powiatu – mówi koordynator grupy **Elżbieta Burzykowska**.

Przekonuje, że przykład to najlepszy sposób na wychowanie młodych.

– Owszem, jest u nich pogoń za tym, by być coraz lepszym w różnych dziedzinach i mieć coraz lepsze wyniki. Ale to wynika głównie z presji rodziców – twierdzi pani Elżbieta. – Młodzież jest tym często zmęczona, chce czegoś innego i często wychodzi do nas z propozycjami pomocy innym.

Koordynatorka Akademii Dobra uważa, że jeżeli młodzi czują się za coś odpowiedzialni, bardziej się do tego przykładają, a nawet angażują innych.

– Trzeba im tylko pozostawić trochę swobody, muszą czuć się współodpowiedzialni za zadanie.

Jej zdaniem wolontariat angażuje również dorosłych, zwłaszcza gdy akcje organizowane są w dni wolne od szkoły, kiedy trzeba np. dzieci dowieźć do miejsca akcji. Ale nie tylko.

– Piękne rzeczy robimy również z seniorami. W klubie seniora przy akademii działają babcie i dziadkowie wolontariuszy – zauważa Elżbieta Burzykowska.

Mniej snu, więcej działania

O tym, że w zaangażowaniu w wolontariat nie przeszkadza granica wieku, przekonuje Ewa Szczepańska, która w hospicjum w Otwocku pomaga od dnia jego utworzenia.

– Teraz jestem w hospicjum przynajmniej raz w tygodniu, ale był czas, że przepracowywałam w tym miejscu sto czterdzieści godzin miesięcznie. Byłam przy pacjentach, myłam, przewijałam, rozmawiałam, ale też gotowałam domowe obiady dla podopiecznych, brałam udział we wszelkich uroczystościach, szłam zaślony oraz razem z członkami stowarzyszenia kwestowałam na rzecz hospicjów, brałam udział w ogólnopolskich kampaniach. Do dziś kontynuuję swoje dzieło pomocy i nadziei się nie mogę, że to już tyle lat. (...) Obcowanie z nieuleczalną chorobą i cierpieniem nie jest łatwe. Jest jednak we mnie coś, co pozwala mi przezwyciężyć wrażliwość. Wchodząc do hospicjum zostawiam dom i swoje życie za drzwiami. Jestem tu inną osobą, uśmiechniętą, zawsze pogodną. Podobnie, gdy wychodzę, zostawiam w hospicjum wszystkie troski, nigdy w domu o nich nie mówię, nie myślę. (...) Bycie w hospicjum daje mi radość. Nie umiem już teraz żyć bez tego miejsca – wyznaje.

Pomimo 76 lat nadal jest aktywna zawodowo. Łączy pracę z wolontariatem. Jak to wszystko pogodzić w ciągu 24 godzin? – Wystarczy wstać o 2.45! – odpowiada pani Ewa.

Tych, którzy czynią dobro, nie powstrzymała nawet pandemia. Co więcej – w wielu przypadkach zmusiła do szukania nowych sposobów działania.

– Ponieważ nie mogliśmy zorganizować „Baboszewskiej Niedzieli” tak samo, jak co roku (przedstawienie połączone z kiermaszem), wielu młodych pytało: czy nie będziemy robić też „mini szlachetnej paczki”? Oczywiście zrobiliśmy w rygorze sanitarnym według pomysłu uczniów: dzieci z rodzicami robili zakupy i przynosili do szkoły dla potrzebujących z gminy. Kiedy weszłam do szkoły, okazało się, że cała klasa była zapełniona przyniesionymi rzeczami – wspomina Elżbieta Burzykowska.

W marcu 2020 r. około 230 wolontariuszy zorganizowało się, by nieść pomoc warszawiakom. Seniorom i ubogim dostarczyli około 800 obiadów i zrobili zakupy 600 razy. Pogotowie Harcerki i Harcerzy Okręgu Mazowieckiego ZHR (laureaci konkursu w kategorii wolontariat w celu przeciwdziałania COVID-19), zajęli się też szyciem maseczek dla służb medycznych, pomocą lekarzom w opiece nad dziećmi w momencie zamknięcia placówek czy wspieraniem urzędów dzielnic w dostarczaniu paczek świątecznych dla potrzebujących mieszkańców.

Dobro we krwi

Wolontariat to nie tylko dawanie czegoś, co mamy – to dzielenie się tym, czego nie można kupić: czasem, sercem, zaangażowaniem. W sposób szczególny pokazuje to działalność, z którą wielu zazwyczaj nie łączy słowa „wolontariat” – krwiodawstwem. A przecież, jak mówi Karol Krajewski, wiceprezes Stowarzyszenia Honorowych Dawców Krwi Legion i koordynator Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion Oddział Płock (kolejny wyróżniony w konkursie) – krwiodawstwo to wolontariat w najściślejszym tego słowa znaczeniu.

– Krew to dar, to najcenniejsze lekarstwo, którego nic nie zastąpi. Nie można go sztucznie wytworzyć, nie kupuje się go, ani nie sprzedaje. Krew można tylko oddać. Dobrowolnie, wolontariacko. Liczy się każda osoba i jej chęć niesienia pomocy, bo zapotrzebowanie jest bardzo duże – zaznacza krwiodawca. – Dlatego ważne jest, żeby nie tylko oddawać krew, ale również zachęcać do tego innych, a to już nie jest takie proste. Łatwiej jest zachęcić kogoś, by dał jakiś datek – to nie boli,

nie trzeba też podejmować jakichś specjalnych starań. Trudniej zachęcić kogoś, by podjął wysiłek, podjechał do szpitala, dał się ukłuć i oddał komuś innemu już nie coś z kieszeni, a kawałek siebie.

Dzięki akcjom, które organizował pan Karol, aktywnie promując krwiodawstwo i ochronę zdrowia, udało się zwiększyć grono dawców szpiku kostnego oraz zebrać około 800 litrów krwi. Za działalność został przez Prezydenta RP wyróżniony Brązowym Krzyżem Zasługi, ale zaczynał oddawać krew wcale nie dla zasług, tylko po to, by pomóc ludziom.

– Aktualnie nie mogę oddawać krwi ze względów medycznych, ale zaczynałem wcześniej, w szkole średniej. Już wtedy zachęcałem innych, byśmy poszli oddać krew z całą klasą. Kiedyś dzięki temu uczniowie mieli dwa dni wolne od szkoły – dla niektórych to też była motywacja, zwłaszcza gdy przepadały bardziej nie lubiane lekcje czy klasówka – wspomina dodając, że wtedy podobnie było np. w przypadku żołnierzy służby czynnej: oddając krew, zyskiwali dwa dni urlopu.

Choć zatem motywacja do bycia honorowym krwiodawcą może być różna, każda się liczy i żadnej nie można wykluczać. Dlatego koordynatorzy klubów honorowych dawców krwi starają się, by zawsze dla krwiodawców były gadżety, przypominają też o innych formach zachęty, jak darmowe przejazdy komunikacją publiczną, lepszy dostęp do usług medycznych, a w pandemii – również dwa dni wolne w pracy.

– To nie jest forma odpłaty, ale wyrażenie wdzięczności społeczeństwa za to, czego nie można kupić – mówi, dodając, że kiedyś łatwiej było pozyskać dawców, zwłaszcza gdy organizowano akcję w dużych zakładach pracy.

Dziś trudno zachęcić, bo nie chce się nam poświęcać, znosić bólu dla innych.

– Wielu myśli w kategoriach: nie będę dawał się kłuć, dlaczego ja, przecież mnie to nie dotknie. Dopiero kiedy ktoś im bliski trafia do szpitala, dramatycznie poszukują krwiodawców, bo potrzebna krew – kontynuuje Karol Krajewski.

Twierdzi, że najlepiej działa przykład z najbliższego sąsiedztwa.

– Jedna z pań trafiła do nas, bo jej koleżanka udostępniła wydarzenie pod nazwą „krwawy piątek” na swoim profilu, więc pomyślała, że może i ona odda krew. Taka zachęta jest na ogół najskuteczniejsza.

Życ kolorowo

„Do przodu żyj, żyj kolorowo, marzenia najbarwniejsze miej” – śpiewała Ewa Bem. Boże Narodzenie to czas, kiedy odrywamy się od szarej codzienności, by choć przez chwilę być lepszym. To życzliwość, która z trzaskiem łamanego opłatka kruszy lód w sercach. To puste miejsce przy wigilijnym stole, które oby nie pozostało tylko pustym symbolem. Może w tym kolejnym roku pandemii kruchość życia, jakiej doświadczamy, skłoni nas do podjęcia noworocznego postanowienia, by zacząć coś z siebie dawać innym już na stałe. By mieć wielkie, barwne marzenia, zacząć je realizować i zaprosić do tego innych. A wtedy życie zacznie nabierać kolorów. Codziennie – nie tylko od święta.

– Najlepszym motywatorem dla mnie jest dobre słowo i drugi człowiek. Jeśli ktoś mi powie, że tak trzeba, że jestem właściwą osobą na właściwym miejscu, jeśli zachęci mówiąc: rób tak dalej, my ci pomożemy – to daje poczucie, że nie jest się samym, bo mam osoby, na które zawsze mogę liczyć – mówi **Małgorzata Góral**, laureatka „Mazowieckich Barw Wolontariatu w kategorii „wolontariat indywidualny”.

Konkurs Mazowieckie Barwy Wolontariatu pokazuje, na ile sposobów da się okazywać innym miłość. A jest ich naprawdę wiele i to bardzo różnorodnych.

– Wolontariusze są ogromnym wsparciem dla hospicjów, szpitali, instytucji publicznych czy szkół. Aby pomagać innym,

poświęcają wolny czas i nie oczekują za to wynagrodzenia. Konkurs „Mazowieckie Barwy Wolontariatu” jest dowodem na to, że doceniamy ich trud i chcemy im podziękować – podkreśla marszałek **Adam Struzik** (klub PSL).

To już **XI edycja konkursu Mazowieckie Barwy Wolontariatu**. Kapituła konkursu przez 9 edycji przyznawała nagrody i wyróżnienia w 4 kategoriach: wolontariat indywidualny, wolontariat grupowy, wolontariat w szkole lub przedszkolu, wolontariat seniorów. Od X edycji, która odbyła się w ub.r., dołączono piątą kategorię: wolontariat w celu przeciwdziałania epidemii COVID-19. W tym roku kapituła nagrodziła 5 laureatów (po 1 w każdej kategorii) oraz przyznała 8 wyróżnień.

Piotr Kandyba, radny województwa mazowieckiego (klub KO), przewodniczący sejmikowej Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej

– Wolontariat to bezinteresowne działanie na rzecz innych, środowiska czy miejsca zamieszkania, które codziennie przynosi korzyści wielu mieszkańcom. To również ważna część życia dla licznej grupy Mazowszan. W czasie pandemii wolontariusze nie rezygnują ze swoich aktywności i pomagają w szpitalach, seniorom czy organizują akcje szycia maseczek.

[Akcje w Płocku promują krwiodawstwo.](#)



[Arch. prywatne](#)

[Elżbieta Burzykowska, koordynatorka Akademii Dobra](#)



[Arch. prywatne](#)



[Dariusz Ossowski](#)

[Akcje charytatywne, dając dzieciom wiele radości, uczą je od najmłodszych lat, że warto być dobrym](#)



[Dariusz Ossowski](#)

[Piotr Kandyba, radny województwa mazowieckiego \(klub KO\), przewodniczący sejmikowej Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej](#)



[Arch. UMWM](#)

