***Pomagaj lokalnie — zostań wolontariuszem i bądź różnicą w życiu samotnych seniorów***

**W Polsce blisko 60% osób powyżej 80. roku życia mieszka samotnie, a co czwarta odczuwa osamotnienie[[1]](#footnote-0). Często nie mają z kim zamienić nawet kilku słów i porozmawiać o codziennych sprawach. Samotność seniorów to jedno z największych wyzwań współczesnego społeczeństwa – coraz częściej mówi się o niej jak o chorobie XXI wieku. Kampania „Co za różnica?”, prowadzona przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, zachęca do wolontariatu towarzyszącego i pokazuje, że nawet dwie godziny tygodniowo mogą całkowicie odmienić życie starszej osoby.**

Wolontariat często kojarzony jest z dużymi akcjami charytatywnymi, ale równie ważne są indywidualne działania i relacje budowane w bliskim sąsiedztwie. W ramach Programu „Obecność”, który Stowarzyszenie mali bracia Ubogich prowadzi w 14 miastach, wolontariusze regularnie odwiedzają samotnych seniorów w ich domach lub w domach pomocy społecznej. Ponieważ Program opiera się na bliskich i lokalnych więziach, senior i wolontariusz mieszkają od siebie zwykle w małej odległości, a często dzieli ich zaledwie kilka ulic. Bez tej inicjatywy ich drogi mogłyby się nigdy nie przeciąć.

**Wolontariat oparty na relacjach**

Wolontariusze i seniorzy spędzają czas razem, ciesząc się wzajemnym towarzystwem. – *Nie chodzi o wielkie gesty. Wystarczy zwykła rozmowa. To właśnie te proste momenty budują coś znacznie głębszego, jak poczucie wspólnoty.* – mówi Elżbieta Prządka, koordynatorka Programu „Obecność”. – *Wolontariusz z uwagą słucha opowieści seniora, interesuje się jego samopoczuciem i codziennym życiem. Ale to działa w obie strony — seniorzy także są ciekawi życia swoich wolontariuszy, pytają o ich zdanie i dzielą się własnymi refleksjami. To relacja oparta na wzajemności.* – dodaje.

Bez drugiego człowieka trudno być wysłuchanym, gdy chcemy podzielić się ważnym wspomnieniem czy ciekawą historią. Odpowiedź na pytanie „Co za różnica?” jest bardzo prosta: to obecność drugiej osoby. — *Zadajemy odbiorcy proste pytanie: „Co za różnica? Czy ktoś wypije herbatę sam, czy pójdzie sam na spacer?”. Dla samotnej, starszej osoby — ogromna. Regularne spotkania z wolontariuszami sprawiają, że codzienność seniora się zmienia. Raz w tygodniu, przez około dwie godziny — tyle wystarczy, by odmienić komuś dzień, tydzień, a czasem nawet życie. —* wyjaśnia Joanna Mielczarek, Dyrektor Operacyjna i Członek Zarządu w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich. *— W ubiegłym roku kampania społeczna „Co za różnica” poruszyła tysiące osób. Pokazała, jak ważna jest obecność drugiego człowieka. Teraz wracamy z jej drugą odsłoną*.*—* dodaje.

**Zwykła rozmowa, niezwykła więź**

Seniorzy biorący udział w Programie „Obecność” to najczęściej osoby po 80. roku życia, zmagające się z problemami zdrowotnymi i stratą bliskich. Brak rozmów z drugim człowiekiem i zaufanej osoby, z którą mogliby dzielić codzienne sprawy, pogłębia ich poczucie osamotnienia i wykluczenia. Odwiedziny wolontariusza pomagają odwrócić ten proces — dają poczucie bliskości, bezpieczeństwa i oprawiają samopoczucie seniorów.

Wolontariusze to osoby w różnym wieku i o różnych doświadczeniach, ale łączy ich otwartość na drugiego człowieka. W świecie, w którym coraz trudniej o prawdziwe spotkanie, Program „Obecność” oferuje coś wyjątkowego — czas, uwagę i relację. Program powstał jako odpowiedź na narastający problem samotności osób starszych. Dzięki niemu powstają więzi, które wykraczają poza ramy zwykłego wsparcia — stają się przyjaźniami, źródłem wzajemnego wsparcia i wzmacniania więzi społecznych. To relacje, które mogą trwać miesiące, a nawet lata. Przykładem jest Joanna, wolontariuszka w Stowarzyszeniu, która odwiedza panią Marię już od 18 lat. – *Wolontariat to nie tylko działanie z serca i czynienie dobra. Jest to realna, pozytywna zmiana, którą widać od razu, w codzienności starszych osób i to ze swojego otoczenia. Jako wolontariusz spotykasz się z seniorem mieszkającym niedaleko, czasem dosłownie kilka ulic dalej. Nie trzeba supermocy, żeby zrobić różnicę — wystarczy zwykła rozmowa, uważność i otwartość na drugiego człowieka. Najważniejsza jest obecność.* — podkreśla wolontariuszka z Warszawy.

**Twoja obecność ma znaczenie — wolontariat, który zmienia codzienność samotnych seniorów**

W wolontariacie w Programie „Obecność” szczególną uwagę przykłada się do budowania relacji. — C*hcemy tworzyć dopasowane duety, łącząc osoby, które naprawdę do siebie pasują. Dlatego rolą koordynatora jest poznanie potrzeb seniora i wolontariusza, zwracając przy tym uwagę na ich zainteresowania, temperament, możliwości czasowe oraz lokalizację. Takie podejście zwiększa szanse na stworzenie wartościowej i trwałej relacji.* — tłumaczy Elżbieta Prządka, koordynatorka Programu „Obecność”.

Uczestnicy Programu są starannie dopasowywani, ale każda relacja jest inna, wymaga czasu i może mieć swoje wyzwania. Dlatego Stowarzyszenie zapewnia wolontariuszowi stałe wsparcie koordynatora wolontariatu. — *Zanim rozpoczniemy współpracę, podpisujemy formalną umowę wolontariacką. To ważny element, który jasno określa zasady działania. Dzięki temu wolontariusz ma poczucie bezpieczeństwa i jasności co do swojej roli. Ponadto organizujemy regularne szkolenia prowadzone przez specjalistów, takich jak psychologowie, psychoterapeuci i gerontolodzy. Zapewniamy także indywidualne spotkania wspierające. Gdy wolontariusz widzi efekty swojej pracy, a przy tym czuje wsparcie ze strony organizacji, łatwiej mu utrzymać motywację i budować trwałe więzi z osobami, którym towarzyszy.* — dodaje ekspertka.

**Jak się zaangażować?**

Do Programu „Obecność” można dołączyć przez cały rok – wystarczy wypełnić formularz na stronie [www.cozaroznica.pl](https://www.cozaroznica.pl). Wolontariusze są dopasowywani do seniorów tak, aby obie strony czuły się komfortowo i mogły naprawdę się zaprzyjaźnić.

Wolontariuszem może zostać każdy – liczą się dobre chęci i odrobina czasu. Bo to, co dla jednej osoby jest chwilą – dla drugiej osoby może być wszystkim.

**\*\*\***  
Stowarzyszenie mali bracia Ubogich to międzynarodowa organizacja, która powstała we Francji w 1946 r. W Polsce działa od 2002 r. i jest organizacją pożytku publicznego. Powstała, by być głosem osób niesłyszalnych, niewidzialnych i niezauważanych na co dzień – czyli osób starszych, samotnych. Dzięki Stowarzyszeniu seniorzy stają się widoczni w społeczeństwie. Stowarzyszenie swoje działania opiera na długoterminowym wolontariacie towarzyszącym, polegającym na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach podopiecznych w ramach Programu „Obecność”, dzięki którym budują się relacje oparte na przyjaźni i zaufaniu.

Kontakt dla mediów:

Paulina Łatacz

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

e-mail: [media@malibracia.org.pl](mailto:media@malibracia.org.pl)

Tel. +48 734 099 577

1. „Samotność osób 80+”, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Warszawa 2023 [↑](#footnote-ref-0)