

Duševní péče z pozice dobrovolníka



Věra Miadiková, koordinátor dobrovolníků

Proč jako dobrovolník o sebe pečovat?

- Pečujeme o druhé a to není vždy samozřejmost!
- vynakládáme svůj čas a energii pro druhé
- musíme to z druhé strany vyvažovat
- SEBEPÉČE a EMOČNÍ DETOX
- z prostředí nemocnice na sebe přenášíme emoce i podvědomě
- na směně dáváme ze sebe to nejlepší
- slýcháme těžké příběhy
- Své vnitřní nastavení předáváme do prostoru a pacientům.

Všechno začíná u nás

**1) Nemůžeme
každého zachránit.**

2) Nejsme spasitelé

**3) Dobrovolnictví
nejde na sílu!**

**4) Čistý záměr. Proč
jsem šel/šla do
dobrovolnické
činnosti.**

**5) Do prostoru
nemocnic a pacientům
předáváme naše
emoce a myšlenky**

Proč nemůžu zachraňovat?

- Vidáme hodně nemocných lidí a těžkých případů
 - ◆ nejsme lékařský personál – nepodávat odborné informace
 - ◆ Pomohl mi konkrétní způsob léčby? Můžu nadhodit jako možnost, ale nevnucovat každému.
 - ◆ naučit se respektovat rozhodnutí druhých
- Lidí nestojí o nevyžádané rady.
 - ◆ natož pacienti v rámci své životních situace
 - ◆ často pacienti řeší více témat než jen rakovinu
- Nespasíme svět
 - ◆ nechat konverzaci s pacientem volně plynout
 - ◆ ten, kdo se chce otevřít tématům (celostní léčby/hlubším tématům) si na to přijde sám

Nastavit si hranice

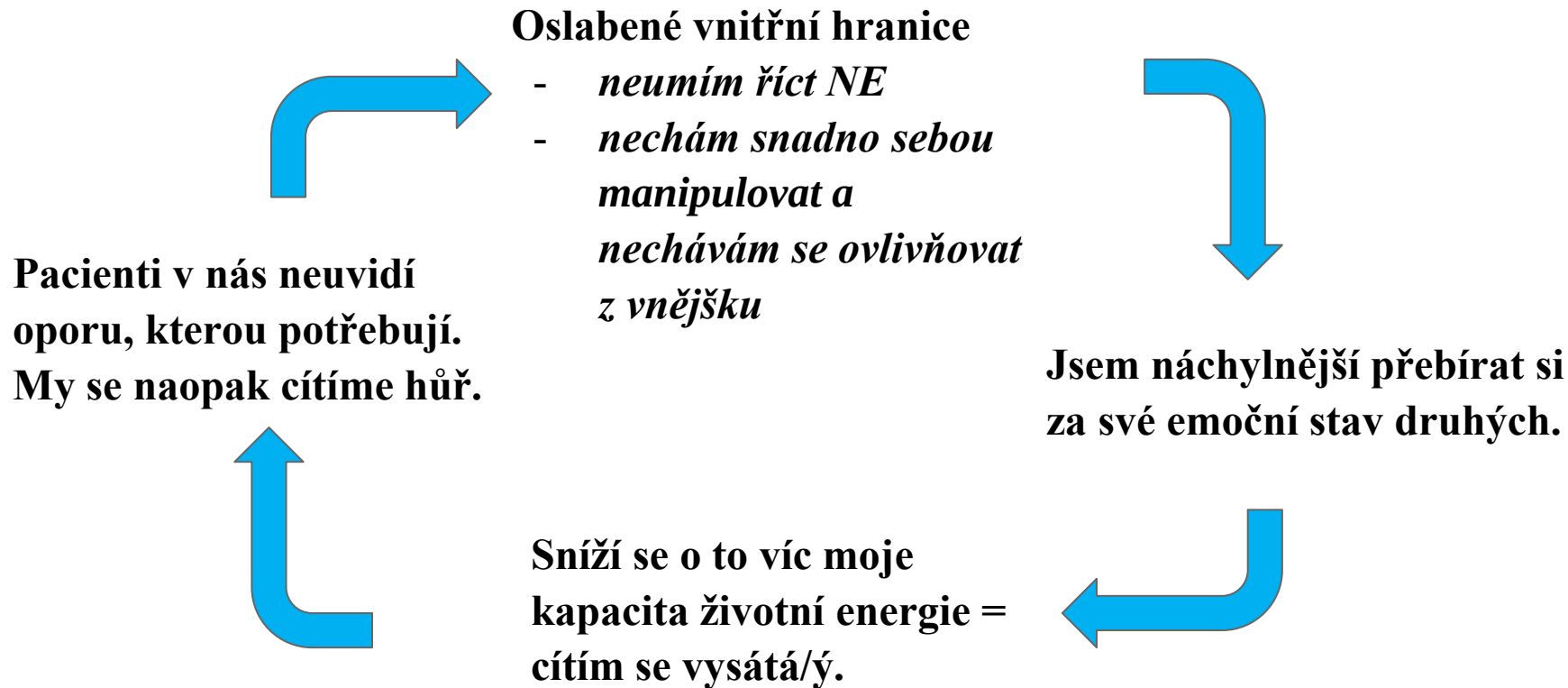
- 1) V rámci emocí pacientů
 - zdravý pohled na to, co se děje kolem mě
 - nepřinášet soucit -> pacienti chtějí vnímat “normálnost”
 - vnášet laskavost, naději, radost a pochopení
- 2) V rámci své chuti pomáhat
 - nechceme se z dobrovolnictví zbláznit
 - brát v potaz primárně svůj život -> bez toho nemůžeme pomáhat

Ve všem rovnováha

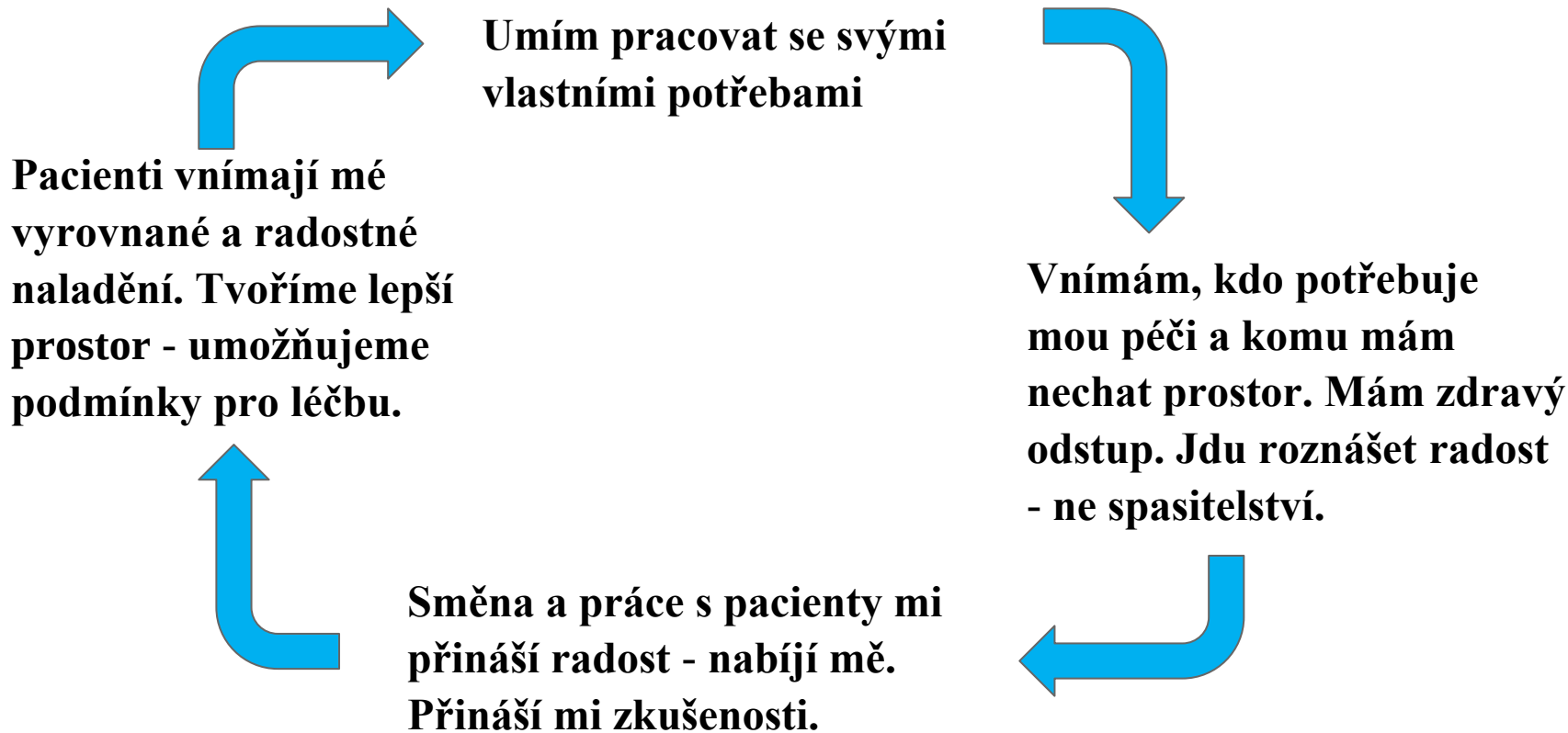


- Kolik času věnujete sami sobě za odměnu?
- nesnažte se dohánět “dobrodějství”
- nevnučujte se každému – respektujte osobní prostor
- pomáhej až když máš dostatek energie sám/sama pro sebe
- nechodím na směnu, když mi není psychicky dobře
- POCHVALTE SE ;)

Negativní cyklus



Pozitivní cyklus



Dobrovolnictvím ke zdravému životu :)

?? Věděli jste, že jedním z faktorů jak se dožít zdravé dlouhověkosti, je dobrovolnická činnost??

- jsme součástí komunity
- budeme sociální vazby
- vidíme v naší práci smysluplnost a máme přímou zpětnou vazbu
- v těle se tvoří hormon oxytocin=tzv. hormon štěstí (k jeho uvolňování dochází hlavně při doteku) -> vliv na psychiku a fyzické zdraví

Modré zóny ve světě