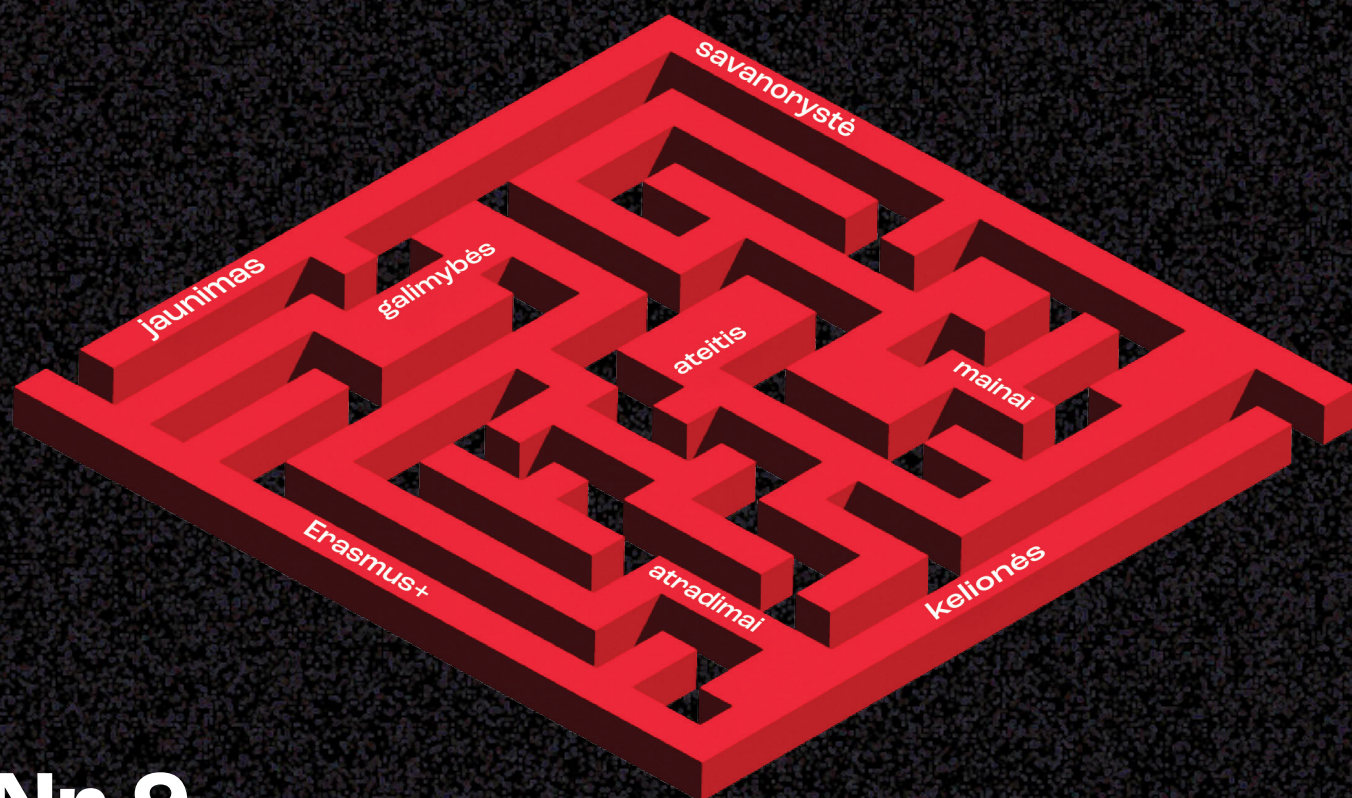


ŽINAU
VIŠKĄ

Apie savanorystę



Nr.9
2026

Labas!

Kaip tu?

Džiaugiamės galėdami tave pasveikinti jau 9-ame „Žinau viską“ žurnalo numeryje! Šįkart kviečiame nepasiklysti savanorystės labirinte – padėsime atrasti įvairias veiklas, susipažinti su milijonu galimybių ir sužinoti daug įdomių dalykų. Mes nekantraujam, kol su viskuo susipažinsi, o tu?

Šilčiausi linkėjimai,



ŽINAU VIŠKĄ komanda

Turinys

4 MITAI APIE SAVANORYSTĘ

8 SAVANORYSTĖ LIETUVOS POLICIJOJE

10 JAUNIEJI POLICIJOS RĖMĖJAI: SAVANORYSTĖ, KEIČIANTI JAUNŲ ŽMONIŲ POŽIŪRĮ

13 IŠ VIDAUS: SAVANORIŲ PATIRTIS „KINO PAVASARYJE“

15 TRYS DEŠIMTMEČIAI SOLIDARUMO

17 SAVANORYSTĖ SU AU AU

19 KAI MENAS TAMPA PATIRTIMI: KĄ IŠ TIESŲ DUODA SAVANORYSTĖ MO MUZIEJUJE

22 MILIJONAS GALIMYBIŲ JAUNIMO SAVANORIŠKOJE TARNYBOJE

24 SAVANORYSTĖ RALIO RITMU

27 SAVANORYSTĖ SU EMOCINE SVEIKATA

31 PAGALBA SKURSTANTIEMS PER SAVANORYSTĘ

36 RYŠYS SU PASAULIU PER SAVANORYSTĘ

MITA

žaidžia politiką
biurokratija
nuobodu
bepراسمیška
niekas nepasikeis
verbavimas

Ar savanorystė – tik laiko švaistymas? O gal ji skirta tik tiems, kurie neturi ką veikti po pamokų? Apie savanorystę vis dar sklendo daugybė mitų, tačiau realybė kitokia: savanorystė gali padėti atrasti naujus pomėgius, susirasti draugų, įgyti vertingos patirties ir net sustiprinti pasitikėjimą savimi. Čia rasi nuomonę iš pirmų lūpų – pakalbino organizacijų atstovus ir paklausėme, su kokiais mitais jiems teko susidurti.

Ema Šidlauskaitė, Lietuvos liberalus jaunimas

Mitas: jaunimo organizacijos tik traukia mokinius iš pamokų.

Nelabai daug tokių mitų girdėjusi, bet vienas dažniau pasitaikančių yra tas, kad jaunimo organizacijos neva tik „traukia“ mokinius iš pamokų.

Paulius Sagevičius, Lietuvos medicinos studentų asociacija

Mitas: jeigu esi jaunimo organizacijoje, ten tik vaidini politikus ir žaidi politiką.

Esu šiek tiek girdėjęs, pavyzdžiui, kad jeigu esi jaunimo organizacijoje, tai ten tik politikus vaidina ir žaidžia politiką. Taip pat pasitaiko nuomonė, kad tam reikia kažkokių specialių gebėjimų ir kad tai yra tik jauniems žmonėms trumpalaikis dalykas. Manau, šie mitai gana stipriai prasilenkia su realybe, nes jaunimo organizacijos dažniausiai yra erdvė augti, mokytis, bandyti, klysti ir įgyti labai įvairių patirčių, kurios praverčia gerokai plačiau nei tik jaunystėje.

Fausta Roznytė, Jaunųjų demokratų sąjunga

Mitas: pilietinių – socialinių valandų rinkimas mokykloje yra savanorystė.

Svarbu atskirti, kada mokykloje renkamos socialinės – pilietinės valandos gali būti savanorystė. Nemanau, kad stalų valgykloje valymas ar kėdžių aktų salėje perkėlimas yra savanorystė. Tai yra darbas, užduotis, kurią reikia atlikti, tačiau ji nesukuria socialinio ar kūrybinio pokyčio ir neugdo naujų įgūdžių. Tikra savanorystė augina, teigiamai keičia tiek patį savanorį, tiek visą bendruomenę.

Marija Mažeikaitė, Jaunimo reikalų taryba

Mitas: savanorystei reikia labai specifinių kompetencijų, o jaunimo organizacijose sunku įsilieti, jei nesi draugų rato dalis.

Pasitaiko požiūris, kad savanorystė yra tarsi vergystė, kad turi atlikti visus darbus, negali atsisakyti, net jei neturi laiko ar susiduri su sunkumais. Dar vienas mitas yra tas, kad įsilieti į komandą sunku, jei nuo pradžių nepriklausai organizacijos struktūros draugų ratui. Taip pat kai kam atrodo, kad visa veikla jaunimo organizacijose yra labai biurokratiška, o renginiuose negali tiesiog džiaugtis buvimu, nes visą laiką turi tik dirbti. Prie šių įsitikinimų prisideda ir nuostata, kad nors įdedi daug darbo, už tai negauni piniginio atlygio, todėl tokia veikla nėra verta pastangų.

Pijus Ranonis, Pasvalio raj. jaunimo organizacijų sąjunga „Apskritasis stalas“

Mitas: norint savanoriauti, reikia būti labai socialiam ar iškalbiam, o savanorystė be materialaus atlygio yra bevertė.

Vienas iš dažnesnių mitų yra tas, kad žmogus, norėdamas savanoriauti, turi būti labai socialus ar itin iškalbus. Visgi realybėje savanorystėje dažniausiai kiekvienas gali rasti sau tinkamą vaidmenį, o jei reikia, komanda padeda atrasti, kuo gali prisidėti. Kitas mitas, kad savanorystė be materialaus atlygio yra bevertė. Manau, tai nėra tiesa, nes net ir tada, kai tiesiogiai nieko negauni mainais, savanorystė gali atverti duris į labai vertingas patirtis, kurios vėliau duoda dar didesnę grąžą. Be to, ji padeda auginti ir stiprinti įvairius minkštuosius įgūdžius, ypač tuos, kuriuose dar jautiesi silpniau.

Paulina Talačkaitė, Marijampolės jaunimo organizacijų taryba „Apskritas stalas“

Mitas: vienas žmogus nieko nepakeis, savanoriauja tik jauni žmonės, kurie neturi darbo, o vyresniems savanorystė jau nebeaktuali.

Vienas iš dažnesnių mitų yra tas, kad vienas žmogus nieko nepakeis. Tačiau būtent nuo vieno žmogaus iniciatyvos labai dažnai ir prasideda didesni pokyčiai, kurie vėliau įtraukia ir kitus.

apie savanorystę

TESTAS

Kokia savanorystė TAU tiktų labiausiai?

Aut. „Žinau viską“ jaunas žurnalistas Leonids Kopcovs

Ar kada nors susimąstei...

Ar gali viena Tavo valanda pakeisti kažkieno gyvenimą?

Savanorystė – tai ne tik pagalba kitiems. Tai galimybė atrasti save, išbandyti naujus dalykus ir net pasirinkti savo ateities kelią.

Atlik šį trumpą testą ir sužinok, kokia savanorystė Tau tinka labiausiai!

1.

Ką tu mėgsti veikti labiausiai?

- A) Bendrauti su žmonėmis
- B) Padėti tiems, kam sunku
- C) Organizuoti ir planuoti
- D) Leisti laiką gamtoje

2.

Kaip reaguoji į naujus iššūkius?

- A) Drąsiai imusi veiksmų
- B) Pradedu, net jei sunku
- C) Pirmiausia viską suplanuoju
- D) Jei tai susiję su gamta – visada taip

3.

Kas tau svarbiausia?

- A) Bendravimas
- B) Pagalba kitiems
- C) Tvarka ir rezultatai
- D) Aplinka ir gamta

4.

Kur norėtum savanoriauti?

- A) Renginiuose ar su jaunimu
- B) Senelių namuose ar ligoninėje
- C) Organizacijose ar projektuose
- D) Gyvūnų prieglaudoje ar gamtoje



Rezultatai

Pasitikrink, kokia savanorystė tau tiktų labiausiai ir į kuriuos vandenį plauksi pirmiausiai! Mėgsti bendrauti, esi empatiškas, tau patinka viską organizuoti, o gal save geriausiai atrandi gamtoje?

Daugiausia A – Socialinis savanoris

Tau patinka žmonės, bendravimas ir aktyvi veikla.

Tiktų: renginiai, darbas su vaikais ar jaunimu.

Daugiausia B – Pagalbos savanoris

Tu esi rūpestingas ir empatiškas žmogus.

Tiktų: pagalba senjorams, ligoniams.

Daugiausia C – Organizacinis savanoris

Tu mėgsti planuoti, valdyti ir kurti tvarką.

Tiktų: projektų organizavimas, administravimas.

Daugiausia D – Gamtos savanoris

Tau rūpi planeta ir gyvūnai.

Tiktų: aplinkos tvarkymas, gyvūnų priežiūra.



Ką suteikia savanorystė?

- ✓ Naujas draugystes
- ✓ Vertingą patirtį
- ✓ Pasitikėjimą savimi
- ✓ Naujas galimybes ateityje
- ✓ Prasmės jausmą

Mįslė



Ne už eurą dirbu, ne dėl pažymio skubu, bet kai reikia pagalbos, pirmas ranką tiesiu.

Kas aš? *siuolabdas*



Jo nenusipirksi turguje, bet gali pajusti dirbant. Jis gyvena širdyje ir matomas poelgiuose. Kas?

Noras padėti

Savanorystė Lietuvos policijoje

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Emilija Paleckytė

Karolis Kairys – Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato policijos rėmėjas, atsakė į klausimus apie suaugusiųjų savanorystę Lietuvos policijoje. Jis paaiškino, kokias funkcijas atlieka savanoriai, kokią reikšmę jie turi bendruomenėms, kas skatina žmones įsitraukti į šią veiklą bei kuo Lietuva išsiskiria kitų šalių kontekste.

–Kokias konkrečias užduotis gali atlikti suaugę savanoriai policijoje?

Policijos rėmėjų veiklos spektras yra gana platus ir labai priklauso nuo paties savanorio motyvacijos bei pasirengimo. Vieni renkasi daugiau prevencinę, švietėjišką veiklą – lankosi mokyklose, bendrauja su jaunimu, kalba apie saugų eismą, atsakingą elgesį viešose erdvėse, padeda spręsti socialinius klausimus bendruomenėse. Kiti savanoriai įsitraukia į aktyvesnę veiklą – kartu su policijos pareigūnais patruliuoja gatvėse, dalyvauja viešosios tvarkos užtikrinime, prevencinėse priemonėse, renginiuose. Ši veikla leidžia ne tik prisidėti prie saugumo užtikrinimo, bet ir iš arti pamatyti policijos darbo specifiką.

–Ar savanoriai padeda geriau suprasti vietos bendruomenių problemas? Jei taip – kaip?

Taip, savanoriai šiuo aspektu turi labai didelę pridėtinę vertę. Jie dažniausiai yra aktyvūs bendruomenių nariai, gerai pažįsta vietos žmones, jų kasdienybę, problemas ir nuotakas. Įsitraukę į policijos veiklą, jie tampa savotišku tiltu tarp institucijos ir bendruomenės.



Policijos automobiliai | Lietuvos policijos nuotr.

Savanoriai gali greičiau pastebėti tam tikras tendencijas ar įtampas, kurios ne visada iš karto matomos instituciniu lygmeniu. Jie perduoda šią informaciją pareigūnams, padeda geriau suprasti kontekstą. Kita vertus, grįždami į savo bendruomenes, jie atsineša ir policijos darbo supratimą – paaiškina sprendimus, mažina nepasitikėjimą bei skatina dialogą.

–Kas dažniau skatina suaugusiuosius savanoriauti – pilietiškumas,

asmeninė patirtis ar profesiniai interesai?

Dažniausiai pagrindinis motyvas yra pilietiškumas – būti neabejingiems, prisidėti prie saugesnės aplinkos kūrimo ir stiprinti visuomenės atsakomybę. Žmonės nori jaustis savo valstybės dalimi ne tik formaliai, bet ir per realius veiksmus.

Žinoma, tam tikrą vaidmenį gali turėti ir asmeninė patirtis – pavyzdžiui, susidūrimas su nusikalstamumu ar noras padėti kitiems išvengti panašių situacijų. Kai kuriems tai tampa ir profesinio kelio dalimi – galimybė geriau pažinti policijos darbą.

–Ar savanorystė policijoje keičia policijos, kaip institucijos, kultūrą?

Taip, nors šis pokytis vyksta palaipsniui. Savanoriai įneša į instituciją naujų patirčių, požiūrių ir idėjų. Jie ateina iš skirtingų profesinių ir socialinių aplinkų, todėl natūraliai praplečia požiūrį į problemas ir jų sprendimo būdus. Savanorių įsitraukimas taip pat skatina didesnį atvirumą visuomenei, padeda mažinti atotrūkį tarp pareigūnų ir gyventojų. Ilgainiui tai formuoja modernesnę, labiau į bendruomenę orientuotą policijos kultūrą.

–Ar esate turėję atvejį, kai savanorio indėlis iš esmės pakeitė situacijos baigtį ar turėjo reikšmingą poveikį bendruomenei?

Taip, tokių atvejų tikrai yra ne vienas. Policijos rėmėjai ne kartą yra prisidėję prie nusikalstamų veikų užkardymo, padėję nustatyti pažeidėjus ar net tiesiogiai dalyvavę juos sulaikant kartu su pareigūnais.

Tačiau ne mažiau svarbūs ir ma-

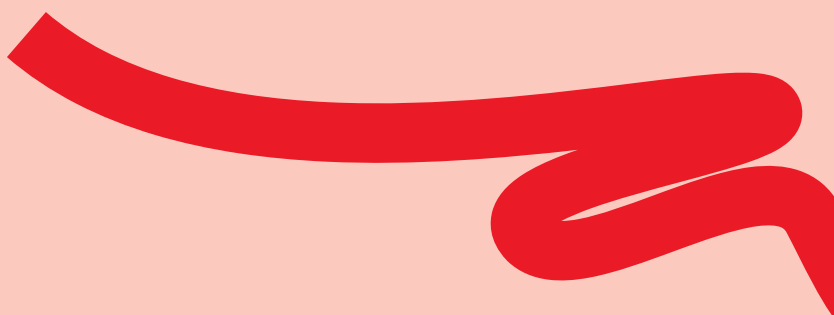
žiau matomi, bet ilgalaikį poveikį turintys atvejai – pavyzdžiui, prevencinė veikla su jaunimu ar darbas su bendruomenėmis, kuris padeda užkirsti kelią pažeidimams dar jiems neįvykus. Kartais vienas pokalbis ar laiku pastebėta situacija gali turėti didesnę poveikį nei formalūs veiksmai. Tai parodo, kad savanorių indėlis yra svarbus tiek operatyviniu, tiek prevenciniu lygmeniu.

–Kaip Lietuvos savanorystės modelis policijoje, Jūsų nuomone, skiriasi nuo kitų šalių praktikos?

Policijos rėmėjų modelis auga ir stiprėja, tačiau vis dar yra vystymosi procese. Lyginant su kai kuriomis užsienio šalimis, mūsų savanorių įgaliojimai yra labiau apriboti.

Yra valstybių, kur savanoriai turi platesnes teises – gali savarankiškai vykdyti tam tikras funkcijas, surašyti administracinių pažeidimų protokolus, vairuoti tarnybinius automobilius ar net dirbti savarankiškai. Lietuvoje policijos rėmėjai viešojo administravimo įgaliojimus įgyja tik veikdami kartu su policijos pareigūnu.

Vis dėlto toks modelis turi ir savų privalumų – užtikrinamas aiškus atsakomybės pasiskirstymas, didesnis saugumas ir kontrolė. Ateityje, stiprėjant pasitikėjimui ir kaupiantis patirčiai, galima tikėtis ir didesnio savanorių vaidmens plėtros.



Jaunieji policijos rėmėjai: savanorystė, keičianti jaunų žmonių požiūrį

Aut. „Žinau viską“ jaunas žurnalistas Leonids Kopcovs

Savanorystė – tai ne tik pagalba kitiems, bet ir galimybė augti pačiam. Jaunųjų policijos rėmėjų programa Lietuvoje suteikia jaunimui progą iš arti pažinti policijos darbą, įgyti įgūdžių ir prisidėti prie saugesnės bendruomenės kūrimo. Apie tai, kaip veikia ši iniciatyva, kas gali prie jos prisijungti ir kokią naudą ji teikia, kalbamės su programos atstovais.

–Kas yra jaunųjų policijos rėmėjų programa ir kas gali prie jos prisijungti? Kaip vyksta atranka?

Jaunųjų policijos rėmėjų programa – tai iniciatyva, skirta įtraukti jaunimą į savanorišką veiklą kartu su policija. Jos pagrindinė idėja – skatinti pilietiškumą, atsakomybę ir padėti jaunimui geriau suprasti teisę bei policijos darbą.

Jaunuojų policijos rėmėjų gali tapti 12–18 m. jaunuolis – Lietuvos Respublikos pilietis arba Lietuvoje nuolat gyvenantis kitos Europos Sąjungos šalies pilietis. Norint prisijungti, reikia pateikti prašymą policijai, tėvų (globėjų, rūpintojų) sutikimą ir motyvacinį laišką.

Kandidato tinkamumas vertinamas individualiai per 20 darbo dienų – atsižvelgiama į jo elgesį, motyvą,

socialinius įgūdžius. Bendruomenės pareigūnas gali susisiekti su kandidato klasės vadovu ar kitais pedagogais ir gauti jų atsiliepimus apie kandidato asmenines savybes, elgesį ir mokymosi pasiekimus.

Nustačius, kad kandidatas yra motyvuotas, apibūdinamas teigiamai ir nėra padaręs teisės pažeidimų, jis įtraukiamas į jaunųjų policijos rėmėjų sąrašą. Jam išduodamas jaunojo policijos rėmėjo pažymėjimas, galiojantis trejus metus.

–Ką veikia jaunieji policijos rėmėjai ir kokių įgūdžių įgyja?

Programos dalyviai įsitraukia į įvairias veiklas: dalyvauja prevencinėse akcijose, edukaciniuose užsiėmimuose, padeda policijai renginių metu, vyksta į stovyklas ir praktinius mokymus. Veikla yra savanoriška, todėl vyksta po pamokų ar laisvalaikio.

Ši patirtis suteikia ne tik žinių, bet ir svarbių gyvenimiškų įgūdžių. Jaunuoliai mokosi bendrauti su skirtingais žmonėmis, dirbti komandoje, spręsti konfliktus, kalbėti prieš auditoriją. Ugdomas atsakingumas, savarankiškumas ir lyderystė. Daugeliui tai yra pirmas žingsnis svarstant

apie karjerą teisėsaugos srityje.

–Kaip ši veikla prisideda prie saugesnės bendruomenės?

Jaunieji policijos rėmėjai aktyviai dalyvauja prevencinėje veikloje – skleidžia informaciją apie patyčių, smurto ar žalingų įpročių pavojus, dalyvauja prevencinėse akcijose ir bendrauja su bendraamžiais. Kadangi jų žinutės sklinda iš bendraamžių aplinkos, jos dažnai lengviau priimanamos ir daro didesnę poveikį. Savo elgesiu jie rodo teigiamą pavyzdį, skatina laikytis taisyklių ir stiprina ryšį tarp visuomenės bei policijos.

–Ar yra įkvepiančių jaunųjų rėmėjų istorijų?

Taip, yra. Viena iš istorijų yra apie jaunuolį, užaugusį globos namuose, kuris ilgą laiką ieškojo savo kelio. Prisijungęs prie programos, jis pamažu įgijo pasitikėjimo savimi, išmoko disciplinos ir atrado tikslą. Dalyvaudamas prevencinėse akcijose, edukaciniuose užsiėmimuose, padėdamas policijos organizuojamuose renginiuose ir bendraudamas su pareigūnais bei bendruomene, jis pamažu atrado save. Ši patirtis suteikė ne tik įgūdžių, bet ir aiškų tikslą. Šiandien jis dirba policijos pareigūnu ir prisideda prie visuomenės saugumo. Kita istorija – apie jaunuolį, kuris būdamas penkiolikos metų pradėjo savanoriauti vedinas smalsumo.

Netrukus ši veikla tapo daugiau nei tik hobiu.

Mįslė



Kai mieste daug žmonių, reikia ne tik akių. Prisidedu prie saugumo darbu sąžiningu. Kas aš?

Savanorystė policijoje

Jis dalyvavo prevencinėse akcijose, padėjo viešųjų renginių metu, įsitraukė į informacines kampanijas ir praktinius mokymus. Vieno renginio metu jis pastebėjo pasimetusį vaiką, ramiai jį nuramino ir kartu su pareigūnais padėjo surasti tėvus. Ši patirtis tapo lemtinga – šiandien jis taip pat dirba policijoje.



Jaunieji policijos rėmėjai | Lietuvos policijos nuotr.

–Ką patartumėte jaunimui, svarstančiam prisijungti? Ar yra paplitusių mitų?

Dažnai manoma, kad ši veikla skirta tik būsimiems policininkams arba, itin fiziškai pasirengusiems. Tačiau tai – mitai. Svarbiausia yra motyvacija, noras mokytis ir prisidėti prie bendruomenės.

Jaunieji policijos rėmėjai kviečia nebijoti išbandyti save. Savanorystė padeda geriau pažinti save, ugdo pasitikėjimą, suteikia vertingos patirties ir net gali padėti ateityje renkantis studijas ar darbą.

–Kodėl jaunimas renkasi šią programą?

Jauni žmonės prisijungia dėl noro padėti kitiems, įgyti patirties ir būti aktyvios bendruomenės dalimi. Tai erdvė, kur gimsta draugystės, stiprėja pasitikėjimas savimi ir atsiranda aiškesnė gyvenimo kryptis.



POLICIJA

DALYVAU
LIETUVOS
POLICIJOS
STOVYKLOJE

VEDŽIAU
PASKAITĄ
MOKYKLOJE

ATSTOVAU
POLICIJAI
RENGINYJE

NEŠIOJAU
SAVANORIO
ATRIBUTIKĄ

JAUČIU
LAIMĘ
BŪDAMAS
RĖMĖJU

DALYVAU
KONKURSE AR
RENGINYJE

VEIKLOJE
ESU DAUGIAU
NEI METUS

IŠMOKAU
SUTEIKTI
PIRMAJĄ
PAGALBĄ

PATRULIAU
KARTU SU
PAREIGŪNU

1 oo

2 abc

def 3

Iš vidaus: savanorių patirtis „Kino pavasaryje“

Aut. „Žinau viską“ jaunasis žurnalistas Titas Karakas

Kino festivaliai dažnai asocijuojasi su gera nuotaika, įdomiais filmais ir pilnomis salėmis žiūrovų. Bet už to slypi kur kas daugiau – didelė komanda, kurios darbas dažnai lieka nepastebėtas. Viena šios komandos dalių – savanoriai, kurie padeda festivaliui „Kino pavasaris“ sklandžiai įvykti ir kurti atmosferą, kurią pajautų kiekvienas lankytojas.

Nors iš žiūrovo pusės festivalis trunka vos dvi savaites, savanoriams jis prasideda gerokai anksčiau ir reikalauja kur kas daugiau nei tik meilės kinui. Apie savanorystės užkulisius papasakojo „Kino pavasario“ savanorių komandos vadovė Vaiva Ružaitė, o tikrąsias patirtis atskleidė trys savanoriai – Skaistė, Justas ir Justyna.

Pasak Vaivos, savanorystė prasideda dar gerokai prieš patį festivalį. Savanorių atranka startuoja gruodį, o susidomėjimas kasmet išlieka didelis – anketas užpildo apie 700 žmonių, tačiau atrenkama tik maždaug 230, iš kurių pusę sudaro jau bent kartą buvę savanoriai. „Šiomet skaičiavome, kad naujokui šansai patekti yra maždaug vienas iš šešių“, – teigia ji. Pagrindiniai kriterijai – motyvacija ir galimybė skirti

pakankamai laiko.

Festivalio metu savanoriai atlieka įvairias užduotis: savanoriauja kino teatruose, tikrina akreditacijas, konsultuoja žiūrovus ar rūpinasi svečiais. Kai kurie prisideda ir prie techninių darbų ar fotografavimo. Nors žiūrovams festivalis dažnai atrodo kaip sklandžiai veikiantis renginys, tačiau užkulisuose vyksta nuolatinis darbas. Savanoriai dirba pamainomis, sprendžia netikėtai iškilusias problemas ir prisitaiko prie nuolat kintančios aplinkos. Ši patirtis leidžia pamatyti renginį iš visai kitos pusės.

Savanorė Skaistė pasakoja, kad ją prisijungti paskatino smalsumas – gyvenimas šalia kino teatro ir noras sužinoti, kas vyksta „iš vidaus“. Tuo tarpu Justas savanorystę atrado visai netikėtai: „Mama atsiuntė anketą, užpildžiau – ir aš čia.“ Justyna teigia, kad ją labiausiai paskatino meilė kinui bei draugų istorijos.

Dauguma savanorių sutinka, kad svarbiausia jų veiklos dalis – bendravimas su žmonėmis. Skaistė sako, kad jai didžiausią džiaugsmą teikia galimybė pasitikti lankytojus ir matyti jų šypsenas prieš seansus. Justyna išskiria momentus, kai gali pradžiuginti žmones net mažomis



Savanorystė „Kino pavasaryje“ | „Kino pavasario“ nuotr.

detalėmis – pavyzdžiui, dalindama dovanas ar padėdama susiorientuoti kino teatro erdvėse.

Tačiau savanorystė neapsieina be iššūkių. Justas prisimena pirmąją pamainą, kai teko susidurti su nepatenkintais lankytojais dėl bilietų problemų. Nors situacija nepriklausė nuo jo, neigiamos emocijos buvo nukreiptos būtent į jį. Tokiose situacijose svarbiausia išlikti ramiam ir profesionaliam.

Nepaisant to, ši patirtis suteikia daug vertingų įgūdžių. Skaistė pastebi, kad tapo drąsesne ir lengviau bendrauja su nepažįstamais žmonėmis. Justyna pabrėžia, kad išmoko kurti ryšį su žmonėmis ir skleisti pozityvumą: „Kartais užtenka šypsenos, kad žmogaus diena taptų geresnė.“

Savanoriai padeda vieni kitiems – Justyna prisimena situaciją, kai, nežinodama atsakymo į klausimą, iš karto sulaukė pagalbos iš kitų sava-

norijų. „Tuomet supratau, kad tai tarsi viena didelė šeima“, – sako ji.

Pasak V. Ružaitės, savanorystė gali turėti ilgalaikį poveikį. Ji suteikia ne tik praktinių įgūdžių, bet ir padeda atrasti savo stipriąsias puses ar net būsimos karjeros kryptį. Organizatorė prisimena atvejį, kai mediciną studijavusi mergina po savanorystės nusprendė pakeisti kryptį ir pradėjo dirbti renginių srityje. Nors kartais savanorystė vis dar laikoma nemokamu darbu, iš tiesų tai yra galimybė mokytis, augti ir įgyti vertingos patirties.

Paklausti, ką patartų svarstantiems savanoriauti, visi kalbinti pašnekovai vieningi – svarbiausia yra pabandyti. Ši patirtis leidžia ne tik prisidėti prie didelio renginio, bet ir geriau pažinti save.

Savanorystė „Kino pavasaryje“ – tai ne tik galimybė nemokamai pamatyti filmus. Tai patirtis, kuri ugdo, suartina ir leidžia pažvelgti į kino pasaulį iš visai kitos pusės.

Mįslė



Sėdi kiti tamsoj, o aš darbuojuosi prieš seansą šviesoje. Kad kinas prasidėtų sklandžiai, padedu tyliai ir brandžiai. Kas? *Savanorystė kino teatre*

Trys dešimtmečiai solidarumo

Aut. „Eurodesk Lietuva“ programos vadovas Maksim Paukštė

Kas motyvuoja žmones savanoriauti? Tai klausimas, kurį sau užduodu iki šiol. Šiomet Europos Sąjunga mini ES finansuojamos savanorystės trisdešimtmetį, o Europos solidarumo korpuso programa ir šiandien suteikia jauniems žmonėms visame žemyne galimybę prisidėti prie geresnio pasaulio kūrimo.

Prisimenu vieną rytą mažame kaime lyje netoli Ispanijos miesto Teruelio. Aš ir grupė jaunų žmonių iš Ispanijos, Danijos, Lietuvos, Vengrijos, Čekijos, Kroatijos bei Italijos ruošėmės renginiui vietos vaikams. Mus priėmusi organizacija buvo meno centras, kuris džiaugėsi galėdamas į šią ramią kaimišką aplinką pakviesti jaunus žmones, atsivežančius skirtingas patirtis, įgūdžius ir energiją.

Per kelias savaites iki renginio susipažinome su daugybe nuostabių žmonių. Šią šventę kūrėme ne jiems, bet kartu su jais. Palaikėme vieni kitus, padėjome vieni kitiems ir buvome dėkingi už kiekvieno indėlį.

Grįžęs namo dažnai pastebėdavau, kaip žmonės patys save stabdo nuo galimybės pažinti pasaulį bei patirti džiaugsmą padedant kitiems ir įgyti patirties, kuri praverstų tiek studijose, tiek darbe.

Jeigu jauti spaudimą kuo greičiau studijuoti, dirbti, siekti rezultatų, neskubėk. Nekartok klaidos, kurią

padaro daugelis. Galiausiai svarbiausia yra mokytis. Ne tik auditorijose ar iš vadovėlių, bet ir pažįstant pasaulį, save bei atrandant, ką gali duoti kitiems.

Jau trisdešimt metų žmonės visoje Europoje padeda vieni kitiems mažais ir dideliais gerumo darbais. Vieni tai daro norėdami prisidėti prie teigiamų pokyčių, kiti siekdami įgyti patirties, pamatyti pasaulį ar tiesiog pajusti, kad jų veiksmai turi prasmę.

Jeigu ir tu nori tapti šios istorijos dalimi, nuoširdžiai rekomenduoju išbandyti Europos solidarumo korpusą. Jauni žmonės nuo 18 iki 30 metų gali savanoriauti Europos Sąjungos ir partnerių šalyse nuo dviejų savaitių iki dvylikos mėnesių, individualiai arba grupiniuose projektuose kartu su bendraamžiais iš įvairių valstybių. Reikia tik užsiregistruoti Europos solidarumo korpuso portale ir pradėti ieškoti savo galimybės.

Ačiū, kad kuri pokytį.

Mįslė



Lagamine – keli drabužiai, širdyje – drąsa ir smalsumas. Išvažiuoju savas, grįžtu platesnio pasaulio žmogus. Kas tai? *Savanorystė Europoje*

SUDOKU

			9		2			
	4						5	
		2				3		
2								7
			4	5	6			
6								9
		7				8		
	3						4	
			2		7			

Mįslė

- ?? Minia dainuoja, šviesos mirga, o aš ne scenoje stoviu. Rodau kelią, padedu rasti viską.
Kas aš? *Savarnos renginyje / festivalyje*
- ?? Kai vieni šoka prie scenos, kiti dirba tyliai šalia. Be jų renginys sustotų, nors jų vardus ne
visi žino. Kas jie? *Renginio savanoriai*
- ?? Ne muzikantas, ne vedėjas esu, bet festivalio pulse esu. Kur reikia pagalbos, ten pirmas
atsiduriu. Kas? *Festivalio savanoris*

Savanorystė su au au

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Jurgita Meškaite

Interviu su šunų prieglaudos „Penkta koja“ atstove Sandra Štabokaite

–Kaip ir kodėl atsirado jūsų organizacija?

Iš didelės meilės šunims ir nesusitaikymo su tuo metu buvusia beglobių gyvūnų padėtimi Lietuvoje. Tuo metu buvo tik pora savanoriškų prieglaudų, o visos beglobių šunų problemos buvo sprendžiamos komunaliniuose ūkiuose.

–Kokias pagrindines problemas gyvūnų gerovės srityje šiandien matote Lietuvoje?

Pasenusi įstatyminė bazė, menkos baudos už žiaurų elgesį su gyvūnais. Ir vis dar nemažai neatsakingų žmonių.

–Kokia buvo sudėtingiausia situacija, su kuria teko susidurti?

Negalėtume išskirti vienos konkrečios situacijos. Kartais pasitaiko tokių, kurios „kerta žemiau linijos“, tiek žmonių neatsakingumas kartais verčia iš koto, tiek valstybinių institucijų veiksmai kartais priverčia susimąstyti, ar tikrai esam viso šito verti? Na, bet atsikvepiam, susikaupiam ir dirbam toliau. O kas kitas, jei ne mes?

–Kaip tapti savanoriu jūsų organizacijoje?

Neturime konkrečios savanoriavimo programos. Populiariausia savanoriavimo veikla, tai šunų vedžiojimas bei laikina globa. Šunų vedžiojimas mūsų organizacijoje tikrai populiarius, esame įsikūrę gražioje vietoje, kur galima smagiai ir naudingai praleisti laiką. Pavedžioti šunis gali ir mažesni vaikai kartu su tėvais, ir vyresni mokiniai, kurie už tai gauna socialines valandas. Laikina globa, kai šuo priglaudžiamas laikinai, iki kol ras naujus namus. Čia, žinoma, jau tik pilnamečiams. Bet be šitų pagrindinių savanorysčių esam atviri visoms idėjoms! Galbūt žmogus nori pasiūlyti kažkokį projektą ir padėti įgyvendinti, kažką pafilmuoti, kažką pafotografuoti, suorganizuoti paramos rinkimo akciją ir dar daug, daug vietos idėjoms, kurioms mes visada esam labai atviri ir laukiame!

–Ar, jūsų nuomone, Lietuvoje pakankamai kalbama apie atsakingą gyvūnų laikymą?

Informacijos, žinių apie atsakingumą gyvūno atžvilgiu, bent jau kol kas, tikrai nebus per mažai.

–Ką turėtų žinoti kiekvienas prieš įsigydamas ar priglaudamas gyvūną? Kokias didžiausias klaidas daro gyvūnų šeimininkai?



Du šunys, asociatyvi nuotr. | „Unsplash“ nuotr.

Pirma, kad tai yra didelė atsakomybė, kuri tęsis artimiausius 10-15 metų. Įsigijus augintinį tikrai teks pakoreguoti gyvenimo ritmą ir apie tai reikėtų pagalvoti prieš įsigyjant. Reikėtų nepamiršti ir galimų finansinių išlaidų – treneriai, veterinarai. O didžiausia klaida prieš įsigijant gyvūną, tai daryti spontaniškai, „nes atrodo labai liūdnas“, „nes kaimynas tokį turi“, „nes pas draugus tokios veislės šuo labai protingas“ ir t.t. Gyvūnų įsigijimas privalo būti gerai apgalvotas. Taip, būna knygų vertų scenarijų, kai gyvūnas tavo gyvenime atsiranda neplanuotai ir gyvenimas apvirsta aukštyn kojom gerąja prasme. Bet tai būna labai retai.

–Ar buvo momentas, kai norėjote viską mesti? Kas padėjo tęsti?

Visiems būna sunkių dienų, bet kaip aukščiau rašėm – atsikvėpiam ir važiuojam toliau, nes yra labai geras posakis „kas kitas, jei ne tu?“.

–Su kokiais mitais apie gyvūnų globą dažniausiai susiduriate?

Na, gal labiausiai piktinantis mitas, kad prieglaudoje priglausti šunys visi turi problemų, yra neauklėjami ir pastovūs trenerių klientai. Su mitais apie veiklą gal ir nesusidūrėme arba jų nepamename. Stengiamės per ilgai negatyvo neužlaikyti savyje.

–Kodėl savanorystė su gyvūnais – daugiau nei tiesiog pagalba?

Tai pagalba ne tik gyvūnui, bet nere-tai ir pačiam žmogui. Tai visiškai abipusė nauda. Per visą savo egzistavimo laiką esam turėję ne vieną savanorį, kuris po sunkių gyvenimo išbandymų būtent šioje veikloje at-rasdavo tą savo ramybę.

Mįslė

?? Maisto dubenėlis, švarus guolis, švelni ranka. Kartais tik tiek tereikia, kad uodega vizgėtų visada. Kas tai?

Savanorystė gyvūnų prieglaudoje

Kai menas tampa patirtimi: ką iš tiesų duoda savanorystė MO muziejuje?

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Roberta Barčaitė

Ar tikrai meną reikia „suprasti“, kad jis būtų svarbus? O gal kartais pakanka jį tiesiog patirti? Menas nėra tik paveikslai ar parodos – jis slypi mūsų kasdienybėje: sąsiuvinio paraštėje gimusiame piešinyje, netikėtai išgirstoje melodijoje ar rudens lapų šnarėjime. Jis atsiranda ten, kur leidžiame sau sustoti ir jį pajusti.

Tačiau būtent tokiose erdvėse kaip muziejai ši patirtis gali atsiskleisti dar sąmoningiau. MO muziejus – šiuolaikiška ir atvira erdvė, kur menas tampa prieinamas kiekvienam. Čia lankytojas nėra tik stebėtojas – jis tampa dalimi to, kas vyksta.

Svarbią šios erdvės dalį sudaro savanoriai – jie kuria ryšį tarp meno ir žmonių. Apie savanorystę MO muziejuje kalbamės su Karile Mozeryte, kuri rūpinasi savanorių bendruomene.

–Kaip savanoriai tampa MO muziejaus dalimi?

Savanoriai yra neatskiriama MO dalis – galima sakyti, muziejaus veidas. Kai kurie bendruomenės nariai čia yra jau daugiau nei septynerius metus. Tai rodo, kad MO yra vieta, kurioje norisi būti ir sugrįžti.

–Kuo išsiskiria ši savanorių bendruomenė?

Ji labai įvairi – čia susitinka skirtingo amžiaus, patirčių ir interesų žmonės. Bendraudami ir dalindamiesi jie ne tik auga patys, bet ir prisideda prie muziejaus kūrimo.

–Kaip atrodo savanorio kasdienybė muziejuje?

Savanoriai padeda ruošiantis parodoms, bendrauja su lankytojais, rūpinasi jų patirtimi. Dažnai jie yra pirmieji žmonės, kurie sutinka lankytojus, todėl jų vaidmuo kuriant bendrą atmosferą yra labai svarbus.

–Ką jaunas žmogus gauna iš šios patirties?

Tai ne tik savanorystė – tai realūs įgūdžiai: bendravimas, atsakomybė, gebėjimas dirbti komandoje. Be to, buvimas meno aplinkoje plečia akiratį ir leidžia geriau pažinti save.

–Ar ši patirtis gali padėti pasirinkti ateities kelią?

Tikrai taip. Ne vienas savanoris po šios patirties pasirenka studijas ar darbą kultūros srityje. Kartais pa-

kanka pabandyti, kad suprastum, kas tau iš tiesų įdomu.

–Kaip jaunų žmonių įsitraukimas keičia muziejų?

Kiekvienas savanoris atsineša savo požiūrį, energiją, bendravimo stilių. Tai padeda muziejui išlikti gyvam, atviram ir nuolat kintančiam.

–Kaip galima prisijungti?

Atrankos vyksta du kartus per metus, o informacija skelbiama MO muziejaus svetainėje ir socialiniuose tinkluose.

Norint iš tiesų suprasti savanorystės vertę, svarbiausia ją pamatyti pačių savanorių akimis, todėl verta pažvelgti į kelių MO muziejaus savanorių patirtis:

„Norėjau prisidėti, nes mačiau šios veiklos prasmę. Tai būdas kurti naudą visuomenei“, – pasakoja jau antrus metus savanoriaujanti Aušra Valančiūtė.



MO muziejus | MO muziejaus nuotr.

O Rapolą Čepaitį prisijungti paskatino noras iš arčiau pažinti meną, tačiau savanorystė atnešė ir netikėtos naudos: „Savanoriaudamas praplėčiau savo anglų kalbos įgūdžius, nes teko bendrauti su užsieniečiais“, – dalijasi jis.

„Labiausiai mane žavi, kaip skirtingai žmonės mato meno kūrinis ir juos interpretuoja“, – sako Aušra.

„Tai galimybė augti, rasti bendraminčių ir realizuoti save“, – teigia Neringa.

Vienas savanoris anonimiškai priduria: „Kažkoks geras jausmas... Draugiškas kolektyvas, įdomūs žmonės, prasminga atsakomybė.“

Savanorystė ne tik ugdo, bet ir įkvepia kurti – kartais patirtys virsta eilėmis. Štai kaip ją apibūdino vienas iš MO savanorių:

MO savanorystė vieno savanorio akimis

Margas pasaulis.

Savanorių įvairovė. Apsikabinimai – žodžiais ir ne tik.

Trumpi, bet ypatingi pokalbiai su lankytojais.

Jausmas, kai supranti, kad jie patyrė kažką tikro.

Ir – kai nepatyrė.

Kava, arbata ir mažos pertraukos, kurios tampa svarbios.

Vakariniai pasivaikščiojimai po Vilnių po darbo.

Pastate oras – kaip menas, o menas – kaip oras.

Maži, bet tikri stebuklai.

LABIRINTAS

Nemesk kelio...



dėl takelio...

Mįslė

- ?? Čia sienos nekalba, bet daiktai šneka. Aš padedu žmonėms įžvelgti ko nėra jie dar matę. Kur savanoriauju? *αηλεζνω ατςουοας*
- ?? Senas daiktas guli tyliai, kol kažkas padeda atrasti jį. Tampu tuo tiltu, jungiančiu tarp vakar ir šiandien, ir gal ryt. Kas? *αηλεζνω ατςουοας*

Milijonas galimybių Jaunimo savanoriškoje tarnyboje

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Rita Jakubėnaitė

Šiuolaikinis jaunimas vis dažniau ieško būdų ne tik turiningai praleisti laisvalaikį, bet ir iš anksto „pasimačiuoti“ norimą profesiją. Nors mokytis mokykloje svarbu, daugiausiai patirties ateina tada, kai išeini iš klasės ir susiduri su realiais iššūkiais bei atsakomybėmis. Lietuvoje viena patikimiausių vietų tokiam iššūkiui yra Jaunimo savanoriška tarnyba (JST).

Jaunimo savanoriška tarnyba (JST) – tai ne tiesiog laisvalaikio praleidimo būdas, o valstybės pripažinta, intensyvi 6 mėnesių trukmės programa, skirta jauniems žmonėms nuo 14 iki 29 metų. Ši programa Lietuvoje tapo vienu pagrindinių įrankių, leidžiančių jaunuoliams neformalioju būdu ugdyti savo kompetencijas, išbandyti save įvairiose profesinėse srityse ir sėkmingai baigus tarnybą, gauti 0,25 balo stojant į aukštąsias mokyklas.

JST išsiskiria savo struktūriškumu. Tai nėra tik pagalba renginiuose, tai nuoseklus įsipareigojimas. Pagrindinis programos rodiklis yra laikas, savanoris privalo tarnybą atlikti nenutrūkstamai 6 mėnesius, skirdamas vidutiniškai po 40 valandų per mėnesį. Iš viso per pusmetį sukaupiama mažiausiai 240 valandų aktyvios veiklos. Toks intensyvumas moko jaunuolius disciplinos ir laiko planavimo, nes savanorystę tenka derinti su mokslais mokykloje ar

studijomis universitete.

Savanorystė vykdoma tik akredituotose priimančiose organizacijose. Tai gali būti bibliotekos, vaikų dienos centrai, gyvūnų prieglaudos, muziejai ar socialinės įstaigos, kurios praėjo specialią Jaunimo reikalų agentūros (JRA) patikrą. Tai užtikrina, kad savanoris nebus tik „atnešk-paduok“ darbuotojas, o gaus realias, tobulėti padedančias užduotis.



Susirinkimas, asociatyvi nuotr. | „Unsplash“ nuotr.

Trys pagrindiniai ramsčiai – savanoris, kuratorius ir mentorius. Sėkmingą JST procesą užtikrina trišalis bendradarbiavimas. Savanoris organizacijoje turi kuratorių – žmogų, kuris skiria kasdienes užduotis, supažindina su įstaigos vidine tvarka ir padeda



Auditorija, asociatyvi nuotr. | „Unsplash“ nuotr.

spręsti kylančius darbinius iššūkius. Tačiau ne mažiau svarbus yra mentorius, kurį skiria savanorišką veiklą organizuojanti įstaiga (SVO). Mentorius su savanoriu susitinka bent kartą per mėnesį. Jų metu aptariama, ko savanoris išmoko, su kokiais emociniais sunkumais susidūrė ir kaip įgytą patirtį pritaikys ateityje. Būtent šis mokymosi per patirtį modelis paverčia JST unikalia saviugdos mokykla.

Nors daugelį jaunuolių į JST pritraukia ankščiau minėtas tikslas – 0,25 papildomo balo stojant į bakalauro studijas Lietuvoje, programos vertė yra kur kas gilesnė. Per šešis mėnesius savanoriai išsiugdo bendrąsias kompetencijas: bendravimą, kritinį mąstymą, problemų sprendimą ir iniciatyvumą. Tai savybės, kurių šiaandien darbo rinkoje darbdaviai ieško labiau nei puikių pažymių diplome.

Savanorystė suteikia galimybę išsibandyti specialybę. Pavyzdžiui, jaunuolis, galvojantis apie medicinos studijas, savanoriaudamas slaugos namuose gali suprasti, ar iš tiesų turi

pašaukimą darbui su ligoniais. Tai padeda išvengti klaidingų sprendimų pasirenkant studijų kryptį.

Norintys dalyvauti JST turėtų žinoti, kad norinčiųjų skaičius kasmet auga, o valstybės finansuojamų vietų kiekis yra ribotas. Pagrindinė registracija į programą vyksta du kartus per metus. Kadangi vietos užsipildo labai greitai, egzistuoja registracijos eilė – sistemoje yra fiksuojamas tikslus registracijos laikas, tad sėkmė dažnai priklauso nuo operatyvumo. Todėl planuojantiems savanoriauti rekomenduojama iš anksto sekti informaciją Jaunimo reikalų agentūros (jra.lt) tinklapyje.

Apibendrinant, Jaunimo savanoriška tarnyba yra rimtas iššūkis, reikalaujantis ištvermės ir laiko planavimo, o registracija į ją vyksta tik du kartus per metus. Tačiau nepaisant visų sunkumų, programa suteikia neįkainojamų galimybių ir neužmirštamų patirties.

Savanorystė ralio ritmu

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Gabrielė Penkauskaitė
Interviu su savanore raliuose Diana

–Sveika, Diana, jei gali prisistatyk.

Sveiki, esu Diana. Esu aktyvi, smalsi ir mėgstanti išbandyti naujas veiklas. Mane visada traukė renginiai ir pati ralio idėja, sportiškos mašinos ir panašiai, todėl savanorystė tapo puikiu būdu įsitraukti į įdomias veiklas, kurios davė daug naujų žinių, socialinių gebėjimų bei suteikė naujų vertybių (atsakingumo, draugiškumo).

–Esi savanoriavusi raliuose – kaip prasidėjo savanorystės kelias, kiek ralių teko savanoriauti ir kokie jie buvo?

Mano kelias į savanorystę raliuose prasidėjo netikėtai – per draugus sužinojau apie galimybę prisijungti. Nusprendžiau pabandyti, ir tai labai patiko. Per tą laiką teko savanoriauti keliuose raliuose: Mažeikių, Zarasų, Druskininkų, Lazdijų, Rokiškio, Žemaitijos. Kiekvienas jų buvo skirtingas – vieni labiau įtempti, kiti ramesni, bet visi paliko gerų įspūdžių!

–Gal gali pasidalinti savo patirtimi, savanoriaujant bei koks įvykis įsiminė labiausiai?

Savanoriaujant patirtis buvo labai įdomi ir įvairi. Labiausiai įsiminė momentai, kai reikėjo greitai reaguoti į situacijas traseje. Įsimintiniausias įvykis suteikė daug adrenalino ir atsakomybės jausmą, kadangi mašina nuvažiavo nuo kelio ir man teko padėti ralio dalyviams staigiai reaguoti į toliau bevažiuojančias mašinas, žmonės, o kitaip „Ralio fanatikai“ iš visų trasos vietų bėgo mums padėti, buvo nerealus vaizdas, nes visi bendradarbiavo kaip komanda, bet dauguma mūsų net vienas kito nepažinojome.

–Ar buvo kokių nors sunkumų su kuriais susidūrei savanoriaujant, jei taip kaip susitvarkei su jais?

Žinoma, sunkumų pasitaikė – ilgos valandos, kartais prastos oro sąlygos ar nuovargis bei patys žmonės. Tačiau su tuo padėjo susitvarkyti gera komanda, kuri esant reikalui visada padėdavo. Supratau, kad svarbiausia išlikti ramiai ir susikoncentruoti į savo atsakomybę, saugumą už kitų gyvybes.

–Ką supratai ar išmokai savanoriaudama?

Savanoriaudama išmokau atsakomybės, komandinio darbo ir greito reagavimo. Taip pat supratau, kokia svarbi yra kiekvieno žmogaus gyvybė ir kad taisyklės būtinos, kad būtų išvengta blogų nutikimų.

–Kuo tavo manymu savanorystės raliuose skiriasi nuo kitų savanorystės formų?

Manau, kad savanorystė raliuose išsiskiria savo aplinka ir atsakomybe už pačius žmones. Čia viskas vyksta greitai, reikia būti budriam ir susikauptam, nes nuo tavo veiksmų gali priklausyti saugumas.

–Ką patartum skaitytojams kurie irgi galvojo apie savanorystę raliuose, bet bijo, kad bus sunku arba, kad tai ne jiems?

Patarčiau tiesiog pabandyti. Iš pradžių gali atrodyti sudėtinga, bet visada yra žmonių, kurie padeda ir paaiškina. Tai puiki patirtis, kuri leidžia išeiti iš komforto zonos ir daug ko išmokti, taip pat tai yra ir pramoga, jei patinka ralio mašinos, greitis.

–Kopalinkėtum jaunimui, ieškančiam savo veiklos ar norinčiam išbandyti savanorystę?

Linkėčiau nebijoti bandyti ir ieškoti to, kas iš tikrųjų patinka. Kiekviena patirtis kažko išmoko, net jei iš pradžių atrodo, kad tai ne tavo sritis. Svarbiausia išbandyti save, nes jei to nepadarysime, kaip sužinosime, kad mums tai patinka?



Ralis, asociatyvi nuotr. | „Unsplash“ nuotr.

Sujunk dainą su savanoryste

Sound of da Police
KRS-one

Savanorystė JST

The Fox (What Does the Fox Say)
Ylvis

Savanorystė muziejuje

Alors on danse
Stromae

Savanorystė Europoje

Stereo Love
Edward Maya

Savanorystė policijoje

In The Army Now
Status Quo

Savanorystė su gyvūnais

He's a Pirate
Klaus Badelt

Savanorystė kine

The Louvre
Lorde

Savanorystė padedant seneliams ir skurstantiems

Pražys
jauti, Gabrielė Vilkickytė

Savanorystė renginiuose

Savanorystė valstybės gynyboje

AČIŲ TAU
Delfinai



Savanorystė su emociine sveikata

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Jurgita Meškaitytė

Interviu su „Jaunimo linijos“ savanorių fotografu Linu Bielinu ir geštalto psichoterapijos praktike Irena Stankevičiūte

–Kas yra „Jaunimo linija“ ir kokią pagalbą ji teikia?

Irena: „Jaunimo linija“ yra emocinės paramos linija, vieta, kurioje galima kalbėti apie savo patiriamas emocijas, būti su jomis ir sulaukti išklausymo iš savanorio.

Linas: Man „Jaunimo linija“ pirmiausia yra savanorių bendruomenė, dedanti pastangas, kad niekas neliktų vienas su savo skausmu ar kitu stipriai paveikusi gyvenimą įvykiu. Tai organizacija su daugybe sraigtelių, kurie sukasi jau daugiau kaip 35 metus, ir labai gera būti vienu iš jų bei prisidėti prie šios kilnios misijos.

Mes teikiame emocinę paramą: tai ne patarimų dalijimas, o nuoširdus buvimas kartu su žmogumi jo sunkiausioje akimirkoje. Mes esame tam, kad išgirstume ir galbūt primintume, jog išeitis yra.

–Dėl kokių problemų dažniausiai kreipiasi žmonės?

Irena: Į „Jaunimo liniją“ dažnai kreipiasi įvairaus amžiaus žmonės dėl savo patiriamų sunkumų kasdieninėje veikloje. Labai dažna tema yra santykiai ir juose kylantys nesutarimai:

ties su tėvais, antra puse, mokykla ar universitetu, iš to kylantys sunkumai, patyčios. Taip pat pastebiu, kad jaunas žmogus dažnai neturi erdvės pasikalbėti apie šiuos sunkumus. Kita labai dažna tema yra patyčios, savęs paieškos ir mintys apie savižudybę.

Linas: Dažniausiai kreipiasi žmonės, kurie jaučiasi vieniši arba tie, kas susiduria su sunkiomis būsenomis, pavyzdžiui, depresija ar priklausomybėmis. Kai dar nebuvo savanoris, mokymuose išgirdau vienos iš mokytojų frazę: „Jeigu galvoji, ar tokia situacija jau yra buvusi – tikriausiai atsakymas visada bus taip.“ Tai pakankamai aiškiai iliustruoja, kokia gausybė įvairiausių atvejų pasiekia „Jaunimo liniją“.

–Kiek laiko per savaitę reikia skirti savanorystei, ar reikia laiko pasiruošimui (emociškai pasirengti, nusiraminti ir pan.)?

Irena: Standartiškai savanorystei yra skiriama 15 valandų per mėnesį, tad budėjimai yra išdėstomi pagal savanorio poreikius ir galimybes. Šiuo metu budėjimai vyksta tiek prie telefono, tiek ir prie pokalbių langelio, tad yra pasirinkimų, kaip budėti ir bendrauti su besikreipiančiais.

Prieš budėjimą dažnai atlieku įsiže-
minimo ritualą, kad pajausčiau save,
savo kūną ir pasiruoščiau budėjimui,
tai man padeda susikoncentruoti į
besikreipiantįjį, pokalbį su juo ir išbū-
ti su jo bei savo jausmais. Po budė-
jimo taip pat padeda pratimai, kurie
leidžia iš vienos rolės (savanorio)
pereiti į savo standartinį gyvenimą ir
visus sudėtingus jausmus ir emocijas
integruoti po budėjimo.

Linus: Pastebėjau, kad man labai
svarbu taip susiplanuoti dieną, kad
nereikėtų skubėti prieš budėjimą ir
liktų laiko ramiai pasidaryti puodelį
arbatos.

**–Kas jus paskatino prisidėti prie sa-
vanorystės „Jaunimo linijoje“?**

Irena: Ilgą laiką ieškojau prasmės,
ši mano paieškų kelionė jau trunka
daugiau nei 10 metų, kai pirmą kartą
nuėjau „Camino de Santiago“, po jos
sekė savęs paieškos, mokslai, studi-
jos ir, galiausiai pradėjau savano-
riauti „Jaunimo linijoje“, su kuria jau
esu beveik trejus metus. Ir kasdien
įsitikinu, kad didžiausia prasmė yra
rasti ryšį su kitu žmogumi ir būti jame
tame momente be vertinimo, išank-
stinių nuostatų, o priimant ir suku-
riant tiltą tarp dviejų pasaulių.

Linus: Turėjau jausmą, kad gebu
išbūti su kitų žmonių sunkiomis emo-
cijomis, ir ieškojau vietos, kur galė-
čiau šį jausmą patikrinti. Taip atradau
„Jaunimo liniją“. Jaučiu, kad pavyko
tai pasitvirtinti su kaupu.

**–Ko labiausiai bijojote, dėl ko ne-
rimavote prieš pradedant savano-
riauti? Ar baimės pasitvirtino?**

Irena: Prieš pradedant savanorys-
tę turbūt labiausiai gąsdino, ar tikrai
pavyks suderinti budėjimų laikus su

visais darbais, mokslais ir asmeniniu
gyvenimu, tačiau čia suteikiamos
galimybės patiems planuoti savo
budėjimų laikus, taip pat yra nuostabi
bendruomenė, palaikantys vadovai,
kurie nuolatos skiria savo dėmesį sa-
vanorių emocinei būklei.

Linus: Bijojau situacijos, kas bus,
jei paskambins žmogus, kuris bus
praradęs paskutinį vilties lašelį ir
planuojantis nusižudyti. Dvejojau,
ar aš esu tas žmogus, su kuriuo jam
verta kalbėtis tokiu lemiamu momen-
tu. Džiaugiuosi, kad savanoriai yra
kruopščiai mokomi, kaip elgtis situ-
acijose, susijusiose su savižudybės
rizika. Po mokymų tapo daug ramiau.
Jaučiu, kad ta baimė konvertavosi
į drąsą bei dar didesnę norą būti su
tais, kuriems to labiausiai trūksta.



„Jaunimo linijos“ savanoriai | gargzdai.lt nuotr.

**–Ar pasitaiko pokalbių, kurie dar il-
gai išlieka atminty, kuriuos permąs-
tote?**

Irena: Taip, tokių pokalbių išties
pasitaiko. Jie dažnai būna atviri,
nuoširdūs ir stipriai paliečiantys, nes
besikreipiantieji anonimiškai dalijasi
savo gyvenimo situacijomis, sunku-
mais, jausmais. Tokie pokalbiai lieka

ilgam, nes tai dažnai yra kaip sielų pokalbis tarp dviejų žmonių, kuris paliečia ištis giliai.

Linus: Visko būna. Bendruomenė rūpinasi ne tik kitų, bet ir pačių savanorių emocine būsena – yra įrankių, kurie padeda, jei pokalbis stipriai paveikė.

Stengiuosi susikoncentruoti į patirtis, kurios moko ir suteikia prasmės jausmą. Prisimenu, kai pokalbio metu žmogus dalijosi didžiule gyvenimo sunkumų puokšte ir tuo metu apie viltį ar šviesos spindulėlį net nebuvo kada pagalvoti. Tačiau išsipasakojus kartu pamatėme du dalykus, į kuriuos buvo galima atsiremti.

–Su kokiais didžiausiais iššūkiais susiduriate?

Irena: Sunkumai yra kasdieniniai – savo asmeninio emocinio fono stebėjimas, atpažinimas ir įsižeminimas prieš budėjimus, tai padeda būti su besikreipiančiuoju šiuo momentu. Kiti sunkumai, tokie kaip artimos temos su besikreipiančiuoju ar noras padėti yra kasdieninės, tačiau mūsų, kaip savanorių, tikslas ir pareiga yra skirti dėmesį žmogui, kuris kreipiasi ir būti su juo, jį girdėti, atliepti, įvardinti jausmus ir išgirsti jo refleksiją.

Linus: Manau, didžiausias iššūkis – išlaikyti gebėjimą nesistengti „pataisyti“ kito gyvenimo ir suvaldyti norą duoti „teisingą“ patarimą. Būna, pokalbio metu sukasi mintys, kad jeigu žmogus elgtųsi kitaip, jo gyvenimo kokybė pagerėtų, bet stengiuosi vadovautis tuo, kad žmogus pats geba priimti sprendimus. Aš tik kuriu erdvę, kad jam būtų nors truputėlį lengviau.

–Ko ši savanorystė jus išmokė apie žmones ar apie save, kaip pakeitė

požiūrį į gyvenimą?

Irena: Savanorystė – jau pats žodis sako, kad tai mes darome neatlygintai, reiškia, ji savyje talpina vidinę motyvaciją, kuri yra vienas pagrindinių variklių. Mane savanorystė išmokė gerumo, tikėjimo žmonėmis, taip pat geresnio savo jausmų ir poreikių atpažinimo ir gebėjimo juos įvardinti savo artimoje aplinkoje. Savanorystė „Jaunimo linijoje“ yra erdvė, kurioje aš ir pati geriau supratau ir pažinau save, tad tai yra dviguba laimė ne tik padėti kitam būti išklausytam, bet ir pačiam gauti palaikymo, supratimo ir bendrystės.

Linus: Savanorystė priartino mane prie žmonių. Pamenu, po pirmojo savo savarankiško budėjimo tamsų vakarą važiauvau dviračiu namo, stebėjau aplinkinius ir galvojau, kiek daug skirtingų istorijų vaikšto aplink mane. Kasdienybėje pastebėjau, kad dabar daug dažniau tikslinuosi, ar teisingai suprantu žmogų, kai jis kažkuo dalinasi. Manau, smarkiai pakeičiau savo bendravimo įpročius, o tai padeda geriau komunikuoti.

–Kaip savanoriai rūpinasi savo emocine sveikata po sunkių pokalbių?

Irena: Per visą laikotarpį buvo sukurta ištis puiki sistema, padedanti savanoriams po sunkesnių budėjimų. Yra viena dalis apmokytų savanorių, kurie būtent ir bendrauja su savanoriais, kai yra sunkių pokalbių ar situacijų, tai kaip vidinė pagalba, kad savanoris neliktų su savo sunkiais jausmais ar mintimis, bet turėtų erdvę su kuo pasikalbėti, integruoti pokalbius bei patirtis. Taip pat yra galima psichologinė pagalba, jei ji reikalinga. Nuolatos vyksta mokymai tiek kvalifikacijos kėlimui, tiek savęs pažinimui.

Ir turbūt svarbiausia dalis yra bendruomenė, kuri palaiko, laikosi konfidencialumo susitarimų, bet visada yra šalia, jei savanoris patiria sunkumų ar tiesiog nori palaikymo.

Linus: Po budėjimo visada skiriama laiko pasitarti su kitu savanoriu, kaip jautiesi. Jei to nepakanka, galima kreiptis į specialius savanorius, kurių vaidmuo – padėti pasirinkti savo emocinę savyją. Taip pat vyksta grupinių susitikimų, kurių metu galime pasikalbėti apie savo patirtis ar motyvaciją.

–Ką pasakytumėte žmogui, kuris svarsto pradėti savanoriauti, bet dar nedrįsta?

Irena: Mūsų didžiausios baimės dažnai gyvena galvoje, bet realybėje jos sumažėja arba pradingsta, todėl geriausias būdas yra bandyti. Ir tuomet viskas pajuda ir susidėlioja į tinkamas vietas. Tikiu, kad veiksmas mus įgalina ir tai puikus būdas priimti atsakomybę už savo norus, svajones ir gyvenimus. Savanorystė yra unikalus būdas išbandyti save skirtinguose vaidmenyse, pasimatuoti emocinės paramos vietą, ypač, jei domina ši sritis ir galbūt ateityje planuojate sieti su tuo gyvenimą (psichologijos, psichoterapijos studijos). Savanorystė kuria kelius bendraminčiams, nes čia susirenka panašių vertybių žmonės, tad lengviau susirasti draugų ar

pradėti naujus projektus. Ir, žinoma, prasmės momentas, kuris yra vienas svarbiausių. Man buvimas „Jaunimo linijoje“ siejasi su savęs įprasminimu: per budėjimus, mentorystę, kvalifikacijos kėlimo kursų vedimą, savo žinių pasidalinimą su kitais savanoriais, tad erdvių ir galimybių čia yra ištis daug, svarbu – bandyti. O su tuo ateina ir atsakymai.

Linus: Savanoriaudami galime geriau pažinti patį save. Norėčiau tik padrąsinti: nereikia būti kažkokiam „tobulam“, kad galėtum padėti. Svarbiausias yra noras išmokyti naujų įgūdžių ir patirti, ką tau reiškia būti šalia kito žmogaus istorijos.



Savanoriai | „Jaunimo linijos“ nuotr.

Mįslė



Mano rankose ne vaistai, bet kartais padedu labai. Išklausau, pabūnu aš šalia, ir žmogui skverbias jau šviesa. Kas tai?

Emocinės sveikatos savanorystė

Pagalba skurstantiems per savanorystę

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Jurgita Meškaite

Interviu su Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Jaunimo programos vadove Karolina Pinkevičiūte

–Trumpai pristatykite Lietuvos Raudonojo Kryžiaus organizaciją bei jos misiją ir pagrindinius tikslus?

Lietuvos Raudonasis Kryžius yra viena didžiausių ir seniausių humanitarinių organizacijų pasaulyje, kurios pagrindinė misija – teikti pagalbą nelaimių ištiktiems žmonėms ir ginti pažeidžiamų asmenų teises. Šiandien Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pusmėnulio judėjimas veikia daugiau nei 191 šalyje, įtraukiant milijonus savanorių ir darbuotojų.

Pagrindinės šios organizacijos veiklos sritys apima skubios pagalbos teikimą stichinių nelaimių ar karinių konfliktų metu, sveikatos priežiūros užtikrinimą ir švietimą pirmosios pagalbos srityje. Taip pat Raudonasis Kryžius rūpinasi pabėgėliais, migrantais ir kitomis socialiai pažeidžiamomis grupėmis, siekdamas užtikrinti jų orų gyvenimą.

Vieni iš pagrindinių Raudonojo Kryžiaus principų – neutralumas ir nešališkumas. Šie principai užtikrina, kad pagalba pasiektų visus, kuriems jos reikia, nepriklausomai nuo jų tautybės, religijos ar politinių pažiūrų.

–Kokiose srityse šiandien daugiausiai dirba Lietuvos Raudonasis Kryžius Lietuvoje?

Šiandien Lietuvos Raudonasis Kryžius daugiausiai dėmesio skiria visuomenės saugumui ir atsparumui stiprinti, atlieka svarbią pagalbininko rolę valstybei, savivaldybėms, gyventojams nelaimių ir krizių metu. Taip pat teikia humanitarinę pagalbą, padeda ieškoti dingusių asmenų, ir, žinoma, stiprina savanorystės tradiciją Lietuvoje. Draugija padeda gyventojams pasirengti galimoms grėsmėms bei stiprina civilinę saugą per įvairius mokymus ir edukacines veiklas. Taip pat reikšminga veiklos dalis yra pirmosios pagalbos mokymai, kurių metu ugdomi praktiniai gyvybių gelbėjimo įgūdžiai.

Be to, mūsų organizacija teikia pagalbą ir pažeidžiamoms visuomenės grupėms – vienišiams senjorams, socialinę atskirtį patiriantiems asmenims, migrantams ir pabėgėliams, prisidedama prie jų integracijos ir gerovės. Svarbi kryptis yra ir psichikos sveikatos stiprinimas, teikiant emocinę paramą bei pagalbą krizinių situacijų metu. Visa ši veikla remiasi aktyvia savanoryste ir jaunimo įtraukimu, siekiant ilgalaikio visuomenės atsparumo ir pilietiškumo stiprinimo.

–Kokias savanorystės kryptis siūlo jūsų organizacija?

Lietuvos Raudonasis Kryžius siūlo įvairias savanorystės kryptis, kurios leidžia kiekvienam prisidėti pagal savo gebėjimus ir interesus.

Savanoriai budi renginiuose, reaguoja į nelaimės bei prisideda prie visuomenės mokymų. Taip pat svarbi veikla yra socialinė pagalba, kur savanoriai padeda vienišiams senjorams, bendrauja su jais, lydi į reikalingas vietas ir kt.

Kita svarbi kryptis – savanorių teikiama emocinė pagalba krizę patiriančioms žmonėms. Jaunimas gali įsitraukti į įvairias edukacines ir bendruomenines veiklas, ugdyti lyderystės įgūdžius bei organizuoti renginius. Be to, reikalinga ir logistinė bei organizacinė pagalba – nuo paramos rūšiavimo iki renginių koordinavimo ar administracinio darbo.

–Kiek savanorių šiuo metu veikia Lietuvos Raudonajame Kryžiuje ir kokį vaidmenį jie atlieka organizacijos veikloje?

Lietuvos Raudonasis Kryžius šiuo metu vienija daugiau nei 2600 aktyvių savanorių visoje šalyje. Jie yra pagrindinė jėga, leidžianti įgyvendinti humanitarinę misiją praktiškai kasdien. Savanoriai aktyviai įsitraukia į pirmosios pagalbos mokymus, visuomenės švietimą bei pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms stiprinimą – jie moko, kaip elgtis nelaimių metu, ir patys dalyvauja reaguojant į krizes. Pirmąjį šių metų ketvirtį buvo pasirašytos bendradarbiavimo sutartys su Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikomis ir Respublikine Klaipėdos ligonine, kuriose pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms savanoriai reguliariai dalyvauja ligoninės Priėmimo-skubios pagalbos skyriaus kasdienėje veikloje.

Be to, savanorių darbas apima pagalbą pažeidžiamiausiems visuomenės nariams, tokiems kaip vieniši senjorai ar sunkiau gyvenantys žmonės, taip pat emocinę paramą, bendravimą ir socialinės atskirties mažinimą.



Pagalba, asociatyvi nuotr. | „Unsplash“ nuotr.

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Jaunimo programos metu savanoriai veda neformaliojo ugdymo užsiėmimus vaikams ir jaunimui mokyklose, nagrinėja tokias temas kaip pirmoji pagalba, psichologinė gerovė, klimato kaita, lygybė ar pilietiškumas. Jie taip pat dalyvauja renginiuose, atstovauja organizacijai, inicijuoja bendruomenines veiklas ir projektus.

Svarbi programos dalis – asmeninis augimas: savanoriai mokosi viešojo kalbėjimo, komandinio darbo, lyderystės, stiprina pasitikėjimą savimi ir įgyja praktinių įgūdžių. Vyresni programos dalyviai dažnai tampa mentoriais jaunesniems savanoriams, padeda jiems pasiruošti veikloms ir dalijasi patirtimi. Tai erdvė, kurioje jaunimas gali ne tik padėti kitiems, bet ir atrasti save, bendraminčius bei prasmingą veiklą.

–Kokios savanorystės galimybės Lietuvos Raudonajame Kryžiuje yra prieinamos jaunimui?

Prisijungti prie Lietuvos Raudonojo

Kryžiaus Jaunimo programos gali visi 14-29 metų žmonės, norintys augti, veikti ir kurti pokytį. Jaunesnieji savanoriai (14-18 m.) turi galimybę vesti neformaliojo ugdymo užsiėmimus vaikams ir jaunimui, patys pasirinkdami temas, kurios jiems įdomios, tokiu būdu gilindami savo žinias pasirinktose srityse. Jie taip pat aktyviai dalyvauja renginiuose, atstovauja organizacijai, inicijuoja pilietines akcijas bei įgyvendina įvairias bendruomenines idėjas.

Vyresnieji jaunuoliai (18-29 m.) šioje programoje tampa mentorais – jie lydi jaunesnius savanorius jų kelyje, padeda pasiruošti veikloms, dalijasi patirtimi ir stiprina jų kompetencijas.

Sulaukus pilnametystės atsiveria dar platesnės savanorystės galimybės: galima įsitraukti į civilinės saugos, pirmosios ir psichologinės pagalbos, krizių bei ekstremalių situacijų valdymo, migrantų integracijos veiklas, taip pat prisidėti prie programos „Šilti apsilankymai“, kuri skirta bendravimui su senjorais.

–Kas dažniausiai paskatina jaunas žmones pradėti savanoriauti jūsų organizacijoje?

Moksleivius dažniausiai motyvuoja noras augti, išbandyti save ir įgyti realiaame gyvenime pritaikomų įgūdžių.

Dalis jaunų žmonių domisi medicinos sritimi, todėl savanorystė Lietuvos Raudonajame Kryžiuje, ypač dalyvaujant pirmosios pagalbos mokymuose, leidžia tai išbandyti ir praktiškai.

Vyresnio amžiaus jaunimui kur kas svarbiau tampa bendruomenė ir prasminga veikla. Lietuvos Raudonajame Kryžiuje jie atranda erdvę savi-

raiškai, gali prisidėti prie visuomenės gerovės, užmegzti ryšius su bendraminčiais ir tęsti savanorystę net pasikeitus gyvenamajai vietai ar išvykus studijuoti į kitą miestą. Be to, savanorystė stiprina pilietiškumą – skatina aktyviau domėtis visuomenės problemomis, priimti atsakomybę ir prisidėti prie teigiamų pokyčių kūrimo.

–Ar savanorystę lengva derinti su mokykla ar studijomis? Kiek laiko jai paprastai skiria jaunimo savanoriai?

Savanoriai Lietuvos Raudonajame Kryžiuje paprastai skiria apie 8 valandas per mėnesį savanorystei. Jaunimo programoje tai dažniausiai reiškia bent du užsiėmimus mokyklose per mėnesį. Organizacijoje mes esame lankstūs ir atsižvelgiame į savanorių galimybes – jų laiką, krūvį bei kitus įsipareigojimus. Šie dalykai aptariami jau pirmųjų pokalbių su savanorių koordinatoriais metu. Patirtis rodo, kad savanorystę tikrai įmanoma suderinti su mokykla ar studijomis, todėl ji tampa prieinama ir labai užimtiems jauniems žmonėms.

–Kokius įgūdžius ar patirtis jaunimas dažniausiai įgyja savanoriaudamas?

Pirmiausia jaunimas įgyja gyvybiškai svarbių įgūdžių – išmoksta suteikti pirmąją pagalbą (gaivinimą, kraujavimo stabdymą, veiksmus užspringimo atvejais), teikti pirmąją psichologinę pagalbą bei tinkamai reaguoti ekstremaliosiose situacijose ir joms pasiruošti.

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Jaunimo programoje taip pat stiprinami kasdienybėje svarbūs įgūdžiai: laiko planavimas, viešasis kalbėjimas, komandinis darbas, lyderystė, renginių organizavimas ir atsakomybė. Be to, nagrinėjamos jaunimui aktualios temos, tokios kaip klimato kaita, įvairovė ir lygybė.

Praktinės veiklos metu savanoriai patobulina viešojo kalbėjimo įgūdžius – jie ne tik pritaiko įgytas žinias, bet ir patys jas perduoda kitiems, mokydami bendruomenę.



Savanoriai | Lietuvos raudonojo kryžiaus nuotr.

–Ar galėtumėte pasidalinti viešojo savanorio istorija, kuri geriausiai atspindi, ką reiškia savanoriauti Lietuvos Raudonajame Kryžiuje?

Savanorė Kamilė iš Klaipėdos prie Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Jaunimo programos prisijungė prieš beveik trejus metus. Kaip ir daugelį jaunų žmonių, ją į savanorystę atvedė bendruomenė – kiti savanoriai, su kuriais ji greitai atrado bendrą kalbą, o netrukus įsitraukė į užsiėmimų vedimą mokyklose, aktyviai prisidėjo prie programos tobulinimo. Savanorystei ji skiria ne tik daug laiko, bet ir visą širdį – po jos vedamų užsiėmimų mokyklose dažnai gauname pozityvių mokytojų skambučių ir laiškų.

Nors savanorystėje netrūksta iššūkių, būtent čia ji ėmė svarstyti ir pedagogikos kryptį ateityje.

Jau pusę metų Kamilė žengia į naują savanorystės etapą – ji tapo savo miesto savanorių grupės lydere. Nors pati abejojo, ar pavyks, šandien ji pasitinka naujus savanorius, organizuoja susitikimus, perduoda informaciją apie poreikius ir rūpinasi sklandžiu komandos veikimu. Ji tapo dar atsakingesnė, drąsiau bendrauja su administracija, savarankiškai organizuoja veiklas ir planuoja užsiėmimus. Kamilė – puikus savanorystės augimo pavyzdys, ir mes labai džiaugiamės, kad tokie žmonės yra mūsų bendruomenės dalis.

–Ką pasakytumėte jauniems žmonėms, kurie svarsto apie savanorystę, bet dar nediršta žengti pirmo žingsnio?

Savanorystė Lietuvos Raudonajame Kryžiuje nereikalauja viską mokėti ar pasiruošti iš anksto – čia kaip tik ateinama mokytis, augti, tobulėti ir atrasti save. Jauni žmonės visuomet sulaukia palaikymo tiek iš koordinatorių, tiek iš kitų savanorių, todėl tai saugi erdvė bandyti, klysti ir mokytis iš patirties. Dažnai didžiausi pokyčiai prasideda nuo paprasto sprendimo pabandyti.

Jei yra bent šiek tiek smalsumo ar vidinio noro prisidėti – verta pabandyti. Savanorystė gali tapti ne tik prasminga veikla, bet ir galimybe susirasti naujų draugų, patirti naujų dalykų ir geriau pažinti save.

BRAUKTAŽODIS

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Jurgita Meškaite

P	A	R	A	M	A	T	A	B	L	E	Y
D	P	A	T	I	E	N	C	E	E	A	S
A	J	A	E	J	B	S	K	U	K	K	A
P	S	A	V	I	J	A	J	I	S	I	M
A	N	I	I	C	O	V	R	T	E	S	Y
L	K	T	S	E	T	A	E	J	L	E	K
B	B	A	D	V	L	N	C	S	C	G	I
I	L	P	H	N	E	O	A	C	V	N	A
L	A	J	I	N	O	M	R	A	H	K	L
I	V	E	M	O	C	I	J	O	S	S	A
T	U	K	W	P	O	S	I	T	E	T	P
Y	M	R	E	S	P	E	C	T	U	W	Y

PARAMA SAVANORIS EMOCIJOS EMPATIJA
SAVIJAUTA PALAIKYMAS MISIJA
HARMONIJA

Ryšys su pasauliu per savanorystę

Aut. „Žinau viską“ jaunoji žurnalistė Viltė Maigytė
Interviu su Jaunųjų maltiečių vadove Indre Beržine

Savanorystė jaunam žmogui atskleidžia visiškai naują, nematytą pasaulį. Maltiečiai jau daugybę metų lanko vienišus senolius, atneša jiems sriubos, kuria ryšį, kuris augina tiek senolį, tiek savanorį. Pokalbyje su Jaunųjų maltiečių vadove Indre Beržine pakalbėjome apie jos savanorystės patirtį, kokią įtaką savanorystė daro jaunam žmogui bei apie buvimą maltiečių bendruomenėje.

–Kaip pradėjai savanoriauti?

Savanoriauti pradėjau pakviesta savo gimtojo miesto tikybos mokytojos. Pirmą kartą pamačiau maltiečius, kai jie atvyko į mano mokyklą mokyti pirmosios pagalbos. Jei gerai pamenu, nuo to karto mane ir sudomino. Tai mokytoja pastebėjusi susidomėjimą, mus subūrė. Pajaučiau, kad būti maltiečių bendruomenėje man yra labai gera. Ir dabar savanoriauju jau 17-18 metų.

–Kodėl prisijungei būtent prie maltiečių? Ar buvo, kas labiausiai sužavėjo?

Man labiausiai patiko, kaip šil-tai priėmė, tarp jų man buvo gera, jie leidžia daug veikti, nenustumia žmonių į šoną, duoda veiklos ir turi vietą, į kurią gali atsinešti savo idėjų ir jas įgyvendinti. Be to ir bendruomenės

jausmas: renginiai, senelių namų lankymas ir renginiai su senoliais. Ir šiaip aš sekmadieniais eidavau į bažnyčią, ten padėdavau, gėlytes barstydavau. Maltiečiai mano mieste turėjo chorelį, tai irgi man atliepė labai. Maltiečiai sukuria jaukią erdvę, paskatina, leidžia įgyvendinti savo idėjas.

–Ką savanorystė tau duoda?

Man savanorystė suteikia daug pasitikėjimo savimi. Kai reikėdavo daryti pristatymus mokykloje arba universitete, tai tikrai būdavo drąsiau. Taip pat drąsos prieiti prie žmonių, užkalbinti juos. Savanorystė man davė savęs pažinimą, savo emocijų atpažinimą ir jų įvardijimą, išmokau reflektuoti.



Savanorystė | Jaunųjų maltiečių nuotr.

–Kaip manai, ką savanorystė duoda jauniems žmonėms?

Manau jauniems žmonėms savanorystė suteikia santykį. Kai jaunuoliai eina pas silpnesnį, jie supranta, kad gyvenime gali būti visaip ir kartais gali būti ir aukštas pareigas užimantis žmogus, tačiau niekada nežinai, kada būtent tau reikės pagalbos. Kitas dalykas būtų mokymasis dirbti komandoje, planuoti veiklas, prioritetų susidėliojimas, labai daug empatijos, jausmų pažinimo, pilietiškumo supratimą, nes savanorystė vis dėlto yra ir pilietiškumo forma.

–Kokią dalį tavo gyvenimo užima savanorystė?

Dabar sakyčiau, kad savanorystė mažiau vietos užima, nes pastaruoju metu dirbu ties būtent jaunimo savanoryste. Bet iki šitos pozicijos atėjau per savanorystę, kuri užimdavo tikrai didelę dalį mano gyvenimo. Laisvu metu, jeigu nedirbu, jungiuosi prie bendrų maltiečių akcijų ar renginių. Iš tikrųjų iki to atėjimo į darbą buvau padariusi pertrauką, bet supratau, kad man reikia savanorystės, man reikia susitikti ir bendrauti su jaunuoliais, būti bendruomenėje, organizuoti renginius. Per Lurdo piligriminę savanorystę aš ir supratau, kad noriu būti šitoje pozicijoje, kurioje ir esu.

–Kokia yra įsimintiniausia tavo savanorystės patirtis?

Pirmiausiai į galvą ateina pirmoji gimtajame mieste savanorystė. Kalėdiniu laikotarpiuėjome aplankyti senelių, kurie gyveno globos įstaigoje, nešėme atvirutes ir sveikinome su artėjančiomis šventėmis. Man tai buvo labai jautri patirtis. Niekada nebuvau susidūrusi su žmogumi, kuris yra prikaustytas prie lovos, kuriam sunkiau kalbėti ar judėti. Vis dar prisimenu, kai aš nedrąsiai ištiesiau atvirutę ir sulaukiau nuoširdžios šypsenos ir dar

nuoširdesnio ačiū.



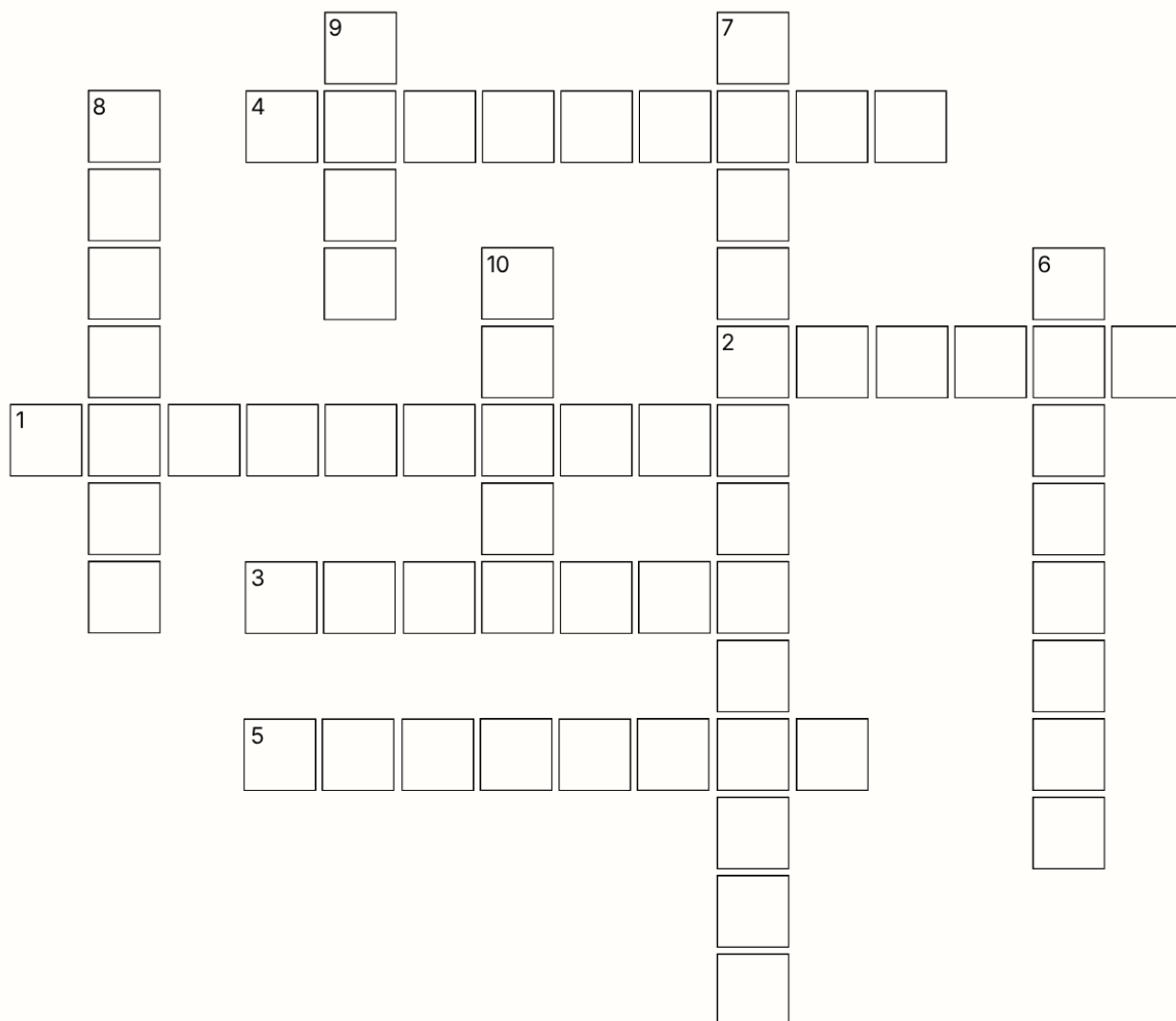
Savanoriai | Jaunųjų maltiečių nuotr.

Ačiū yra būtent tas žodis, kuris labiausiai palaiko. Dar įsimintina patirtis buvo Lurdo piligrimystė. Ten susiduri su savimi, patiri, kiek pats gali, kiek kantrybės bei pakantumo ar net nuolankumo turi. Pamenu, man buvo labai nejauku iš pradžių. Aš nežinojau nei kaip vežimėlį pastumti, nei kaip su žmonėmis bendrauti, lįsdavo ir stereotipai. Kadangi ta kelionė trunka iki dešimt dienų, tai susipažįsti ir su žmonėmis, išmoksti vežimėlį stumti, ne taip baisu galiausiai. Be to, kai suvažiuoja tūkstančiai maltiečių iš viso pasaulio su savo aprangomis, veiklomis, susijungi su visais ir sveikiniesi kaip su broliais ir seserimis tarsi juos pažinotum jau ilgą laiką. Visi yra mandagūs, paslaugūs, jeigu nežinai, kur reikia eiti, jie palydi tave. Lurdo savanorystė buvo ir įsimintina, ir prasmę suteikianti patirtis. Kuo daugiau prisijungiame į savanoriškas veiklas, padedame pažeidžiamiesiems žmonėms, mes patys augame ir kuriame geresnę visuomenę.

Savanorystė gali atrodyti kaip mažas poelgis, tačiau kitam tai bus pagalbos ranka ištiesta sunkiu gyvenimo momentu. Savanoriavimas augina tiek dvasiškai, tiek emociškai.

KRYŽIAŽODIS

Aut. „Žinau viską“ jaunasis žurnalistas Titas Karakas



HORIZONTALIAI:

1. Nesaikingas kino meno pomėgis
2. Kino teatras, įsikūręs Vilniaus senamiestyje
3. Filmas apie šiaulietišką gyvenimą pagal Rimanto Kmitos kūrinį „Pietinia ...“
4. Filmo „Renovacija“ režisierės pavardė
5. „Kino pavasario“ direktoriaus pavardė

VERTIKALIAI:

6. Seniausias veikiantis kino teatras Vilniuje
7. Didžiausias kino festivalis Lietuvoje
8. „Kino pavasario“ informacinis partneris
9. Vienas didžiausių „Kino pavasario“ partnerių
10. „Kino pavasaryje“ rodytas Dvilės Gasiūnaitės filmas

Projekto komanda

Redaktorius – Eivinas Zableckas

„Žinau viską“ komanda:

Liveta Kazlauskaitė
Maksim Paukštė
Minvydas Zaviša
Eivinas Zableckas

„Žinau viską“ jaunieji žurnalistai:

Emilija Paleckytė
Leonids Kopcovs
Jurgita Meškaitė
Titas Karakas
Roberta Barčaitė
Rita Jakubenaite
Gabrielė Penkauskaitė
Viltė Maigytė

Dizainas ir maketas – Eivinas Zableckas

Leidinį spausdina: UAB BJ „Baltijos kopija“
Kareivių g. 13B, Vilnius

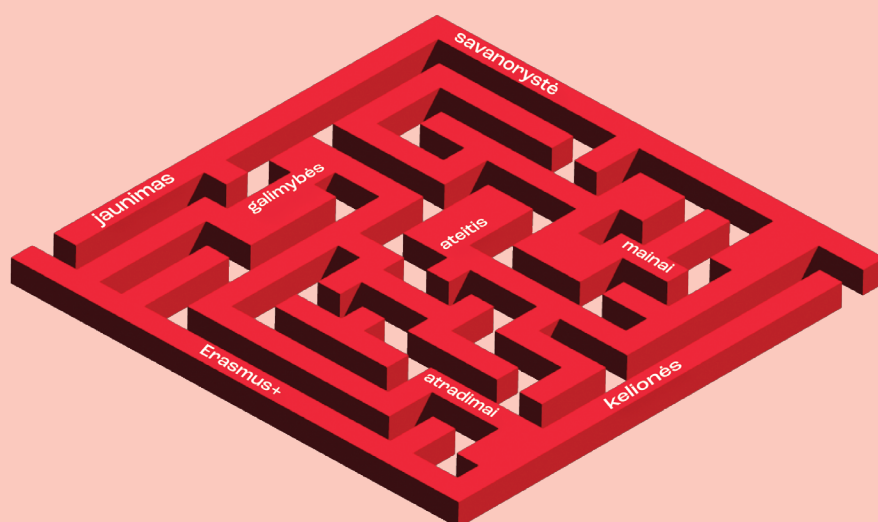
Leidinį leidžia: Lietuvos jaunimo organizacijų taryba

Leidiny: „Žinau viską“
2026 m. Nr. 9
Tiražas: 800

ISSN 2783-5812

Žurnalo leidyba finansuojama Jaunimo reikalų agentūros lėšomis.





ŽINAU VIŽKĄ