



sdrúžení dobrovolných aktivit

Průvodce

pro dobrovolníky

Praha
prosinec 2012

Obsah

Úvod	3
Dobrovolníkem může být každý	3
INEX–SDA a dobrovolnictví	4
Co INEX-SDA dělá	4
S kým INEX-SDA spolupracuje	4
Kde INEX-SDA působí	5
Dobrovolníkem s INEX-SDA	5
Trocha historie, aneb začalo to u Verdunu	6
Porevoluční otevírání hranic	6
Po dvaceti letech	7
Dobrovolnický projekt	8
Aktéři na projektu	8
Součásti projektu	8
Pracovní část	8
Studijní část	8
Volný čas	8
Jazyk	9
Podmínky účasti na projektu	9
Finanční podmínky	10
Na krátkodobém projektu	10
Na dlouhodobém projektu	10
Já jako dobrovolník	11
Proč chci být dobrovolníkem	11
Jak mohou být moje očekávání naplněna	11
Co od dobrovolníka očekává partnerská (hostující) organizace	12
Já na projektu	12
Před projektem	12
Co si vzít s sebou	12
Peníze a doklady	13
Informace o zemi	13
Oblečení	13
Další tipy	13
Zdravotní pojištění a zdraví	13
Pojištění odpovědnosti za škodu občana z činnosti v běžném občanském životě	14
Cestovní lékárna	14
Po příjezdu na projekt	14
Na projektu – práce a týmová spolupráce	14
Já v cizím prostředí	15
Já v cizím prostředí	15
Kulturní šok	17
Po návratový šok	17
Po návratu z projektu	18
Vyplňte INEXový dotazníček	18
Přijedte na setkání dobrovolníků	19
Zúčastněte se fotosoutěže	19
Napište článek	19

Uspořádejte besedy, výstavy fotografií, prezentace pro vaše okolí a veřejnost.....	19
Zapojte se do akcí INEX-SDA.....	19
Podpořte INEX-SDA.....	19
Užitečné odkazy.....	20
O dobrovolnictví:.....	20
Na cesty:.....	20
Zdraví:	20
INEX-SDA:	20

Úvod

Milí dobrovolníci a milé dobrovolnice, tento Průvodce byl pro vás připraven jako pomůcka při přípravě před odjezdem na váš dobrovolnický projekt, během pobytu na projektu i po vašem návratu zpět. Je členěn do tematických bloků, které sledují vaši cestu dobrovolnickým projektem. Na začátku se pokusíme ujasnit základní pojmy:

- *co je to dobrovolnictví a jak v něm působí INEX-SDA,*
- *co je to projekt, jaké jsou jeho součásti a aktéři,*
- *jaká jsou jejich očekávání od projektu a od vás.*

Hlavní část Průvodce se týká vás jako dobrovolníků, vyjasňujeme v ní, co vaše rozhodnutí stát se dobrovolníkem přináší. Dále vám doporučíme, co udělat před odjezdem na projekt a co po příjezdu na něj. Zaměříme se na váš pobyt v novém, cizím prostředí s odlišnými kulturními a sociálními zvyklostmi a jak se s nimi vyrovnat. Nastíníme úskalí týmové spolupráce a žití ve skupině dobrovolníků. A konečně, navrhneme vám, jak můžete své nově nabyté a cenné zkušenosti s dobrovolnictvím využít po návratu domů. Na závěr naleznete několik tipů a odkazů na zdroje, kde jsou praktické a užitečné informace pro vaši cestu i dobrovolnictví. Pro mnohé lidi představuje účast na dobrovolnickém projektu v zahraničí často vůbec první kontakt s dobrovolnictvím, s pomocí místním komunitám nebo zajímavým neziskovým akcím. Díky pobytu v zahraničí se vaše zkušenost rozšíří o jedinečný rozměr – poznávání jiné kultury, pobyt v prostředí odlišných hodnot a zvyklostí. Rádi bychom, aby vaše rozhodnutí stát se dobrovolníkem přineslo co nejcennější zážitky a zkušenosti pro vás, pro příjemce vaší pomoci i vaše okolí. Aby se pro vás účast na projektu stala jedinečným způsobem poznávání světa kolem i sebe sama.

Přejeme vám příjemné a obohacující zážitky z dobrovolničení!

TÝM INEX-SDA

Dobrovolníkem může být každý

Dobročinnost provází člověka odnepaměti jako jedna z důležitých občanských ctností, které mají v našem „západním“ světě kořeny v křesťanské morálce. Vypovídá o schopnosti člověka podporovat ušlechtilé věci přesahující rámec jeho úzce osobního zájmu. Někteří lidé projevují dobročinnost tak, že věnují své peníze na dobrou věc, jiní přispívají svou osobní činností – stávají se dobrovolníky.

Každý člověk může nabízet své znalosti, čas a úsilí a dobrovolně pracovat ve prospěch jiných lidí či svého okolí. Všichni jsme schopni něco takového udělat. Lišíme se pouze v tom, do jaké míry a v jaké formě jsme ochotni tak činit.

Dobrovolnictví je vzájemné působení a výměna mezi dobrovolníkem a lidmi, kterým jeho práce pomáhá. Dobrovolnictví přináší užitek jak osobě nebo osobám, pro které je vykonáváno, tak i samotnému dobrovolníkovi. Právě v tom se dobrovolnictví liší od aktu charity nebo jednorázového příspěvku na dobrou věc. Dobrovolnická činnost buduje důvěru a vzájemnost, ruší rozdělení na ty, kdo pomáhají, a na ty, kterým je pomoc určena, povzbuzuje soudržnost. Dobrovolnictví dává člověku možnost najít širší smysl svého konání, možnost seberealizace a uplatnění svého nadšení. Dobrovolnictví je také prostorem, jak nalézt nové přátele, hodnoty a životní zkušenosti, jak naplnit svůj život. Je základním stavebním prvkem občanské společnosti a posiluje kulturní identitu, překračuje hranice států a jazyků, hranice věku, hranice jednotlivých společenských skupin a hranice našeho vnitřního světa. Dobrovolníkem se stává v podstatě každý, kdo poskytne svůj čas, energii, vědomosti nebo dovednosti ve prospěch ostatních lidí a bez nároku na odměnu. Je to kdokoli, kdo má aktivní zájem o své okolí, kdo má zodpovědný přístup k dění kolem sebe a snahu měnit věci k lepšímu. Je to člověk, který je tvůrčí, samostatný a vždy ochotný přiložit ruku k dílu.

Zkuste být dobrovolníkem – dělejte věci, které vás naplňují!

INEX–SDA a dobrovolnictví

INEX – Sdružení dobrovolných aktivit je nevládní nezisková organizace působící od roku 1991 v oblasti mezinárodního dobrovolnictví a mezikulturního vzdělávání. Posláním INEX-SDA je skrze dobrovolnické projekty, vzdělávací programy a kampaně podporovat rozvoj tolerantní, otevřené společnosti a aktivní, zodpovědný přístup k okolnímu světu na místní i globální úrovni. Svou činností vytváříme prostor, v němž mohou zejména (ale nejen) mladí lidé čerpat nové zkušenosti, rozvíjet své schopnosti a dotvářet si vlastní pohled na svět.

Dobrovolnictví v našem pojetí lze definovat jako 3P:

- příležitost k aktivnímu zapojení se do občanské společnosti
- podpora místních i mezinárodních iniciativ
- prostředek neformálního vzdělávání, v němž si mají lidé možnost osvojit důležité vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty, které mohou využít v osobním, občanském i profesním životě

Co INEX-SDA dělá

- **Vysíláme dobrovolníky** bez rozdílu věku za zkušenostmi na mezinárodní dobrovolnické projekty po celém světě. Projekty jsou krátkodobé (2–4 týdny), střednědobé (1–3 měsíce) nebo dlouhodobé (6–12 měsíců). Přispíváme tak nejen k šíření myšlenky dobrovolné práce, ale zároveň umožňujeme lidem setkat se s každodenní realitou v jiných zemích jinou než turistickou formou, poznávat odlišné kultury i sebe sama. Věříme, že setkávání různých pohledů na svět a pochopení jeho rozmanitosti přispívá k vzájemné toleranci a povzbuzuje úsilí měnit věci k lepšímu.
- **Přijímáme dobrovolníky z celého světa.** Na mnoha místech celé ČR organizujeme krátkodobé a dlouhodobé dobrovolnické projekty zaměřené na obnovu venkova, záchranu památek, zlepšení životního prostředí, kulturní a sociální akce, programy pro sociálně znevýhodněnou mládež a další.

- **Realizujeme projekty**, jejichž prostřednictvím chceme aktivně přispět k oživení jednotlivých míst a podpořit aktivitu občanů a nevládních organizací v účasti na místním dění. Posílujeme iniciativy lidí založené na zájmu o vlastní obec, dobrovolnictví a spolupráci.
- **Školíme dobrovolné vedoucí**, koordinátory projektů, dobrovolníky reprezentující nás v zahraničí a připravujeme dobrovolníky na činnost v neziskovém sektoru i v jiných organizacích.
- **Přispíváme k rozvojové spolupráci** a vzdělávání prostřednictvím sdílení zkušenosti zahraničních dobrovolníků ze zemí Jihu a českých dobrovolníků se zkušeností z rozvojových dobrovolnických projektů. Dobrovolníci se stávají nositeli informace a přispívají k růstu povědomí veřejnosti o rozvojové problematice přímo na společenské mikroúrovni.
- Na středních a středních odborných školách **organizujeme projekty rozvojového a interkulturního vzdělávání**, prevence xenofobie a rasismu prostřednictvím metod aktivního vyučování a zážitkových metod. Pedagogy seznamujeme s praktickými metodami využitelnými při vyučování multikulturní výchovy.

S kým INEX-SDA spolupracuje

- Naši činnost stavíme na široké spolupráci s místními i mezinárodními neziskovými organizacemi, veřejnou správou i aktivními lidmi. Naše členství či partnerství v mezinárodních organizacích nám umožňuje získávat náměty pro svou další činnost, nové kontakty a zkušenosti a uskutečňovat celosvětově vysílání a přijímání dobrovolníků.
- Na úrovni ČR jsme členem České rady dětí a mládeže a zakládajícím členem Českého fóra pro rozvojovou spolupráci a členem a Spolku pro obnovu venkova.
 - Na mezinárodní úrovni jsme členem Aliance evropských organizací dobrovolné služby (Alliance EVSO) a Koordinačního výboru mezinárodní dobrovolné služby při UNESCO (CCIVS). Jsme partnerem dobrovolnické sítě Service Civil International (SCI), evropské sítě GLEN – Global Education Network of Young Europeans a dalších více než 150 organizací v rámci mezinárodních sítí.



Kde INEX-SDA působí

INEX-SDA v Praze

Pražská kancelář zajišťuje a koordinuje vysílání dobrovolníků do zahraničí a koordinuje projekt rozvojového vzdělávání. Kromě toho pořádá semináře a veškerá školení související s dobrovolnictvím a rozvojovou problematikou.

Regionální pobočky:

INEX-SDA v Brně

Pobočka se zaměřuje na projekty primární a sekundární prevence sociálně patologických jevů. Realizuje preventivní a volnočasové aktivity pro děti a mládež a to jak samostatně, tak ve spolupráci s jinými subjekty.

INEX-SDA v Kosteleckých Horkách

Pobočka provozuje středisko environmentální výchovy Modrý dům spojené s Venkovským informačním centrem a Malým muzeem místa. Dále spravuje školící centrum pro přípravu dobrovolníků a pro ubytování a školení dalších organizací. Pořádá vzdělávací akce a programy pro veřejnost.

INEX-SDA Bílé Karpaty

Pobočka se zaměřuje na rozvoj venkova a výchovu k trvale udržitelnému životu. Spravuje dobrovolnické centrum Inklub, Muzeum a stezku oskeruš

a Salaš Travičnou – výletní areál pro ekologii, sport a řemesla.

Dobrovolníkem s INEX-SDA

INEX-SDA vám poskytuje dobrovolnické příležitosti v České republice i zahraničí:

- Krátkodobé dobrovolnické projekty (2 až 4 týdny) – každý rok téměř 2 000 projektů po celém světě.
- Střednědobé a dlouhodobé projekty (3–12 měsíců) – možnost hlouběji poznat kulturu i jazyk dané země.
- Projekty v rámci Evropské dobrovolné služby (EVS) – vzdělávací program Evropské Unie pro lidi ve věku 18–30 let.
- Projekt Teach and Learn with Georgia – program zaměřený na výuku anglického jazyka na gruzínských školách.
- Projekty v zemích globálního Jihu – krátkodobé nebo dlouhodobé a 3měsíční GLEN projekty v Africe a Asii.
- Dobrovolnictví na projektech INEX-SDA v Čechách a na Moravě a akcích organizace pořádaných např. Dobrovolnickým klubem (DoK).

Programy INEX-SDA vysílání dobrovolníků na dobrovolnické projekty v ČR a do zahraničí jsou od 2004 akreditovány Ministerstvem vnitra ČR dle

zákonu č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě.

Více informací o jednotlivých programech a projektech najdete na našich stránkách www.inexsda.cz

Trocha historie, aneb začalo to u Verdunu

Tradice mezinárodního dobrovolnictví v evropském měřítku sahá až do 20. let minulého století a počátky hnutí jsou výrazně ovlivněny poválečným pacifismem. První dobrovolnický projekt se symbolicky konal ve Verdunu, malém městečku na severu Francie, v němž během 11měsíční obrany proti německé ofenzivě padl za první světové války více než milion obětí. V listopadu 1920 do Verdunu přijely dvě desítky mladých a motivovaných dobrovolníků z celé Evropy (od Maďarska až po Británii) nejen pomoci s rekonstrukcí, ale i symbolicky přispět k nové společné budoucnosti kontinentu bez válek.

Během pěti měsíců tvrdé práce za každého počasí opravili domy zemědělců i cesty a položili základy pro městskou radnici. Ale poválečné napětí bylo ještě příliš silné, a tak skupina dostala na jaře 1921 ultimátum: buď odjedou němečtí a rakouští členové týmu (tedy v logice nedávné války nepřátelé), nebo skončí celý projekt. Dobrovolníci ctili pravidlo týmové solidarity, a tak byl projekt ukončen; byl sice poznamenán neúspěchem v podobě rozpačitého konce, ale mimořádná zkušenost z intenzivní spolupráce se společným cílem přesto položila základ pro další dobrovolnické projekty.

Jak už bylo naznačeno, dobrovolnická služba byla v počátcích úzce spjata s „civilní službou“, pacifismem a s úsilím o právo na odmítnutí vojenské služby. Až ničivé záplavy v Lichtenštejnsku na podzim v r. 1927, jejichž následky se nedaly zvládnout bez masivního náboru dobrovolníků, vedly ke zlomové debatě a rozhodnutí, že hnutí nelze profilovat jen úzce pacifisticky: mezi dubnem a říjnem 1928 proběhly celkem čtyři workcampy za účasti 710 dobrovolníků ze 17 zemí a Lichtenštejnsko díky tomu odvrátilo nebezpečí masového odlivu zemědělců.

V roce 1930 byl založen sekretariát mezinárodní organizace Service Civil International (SCI) a dob-

rovolnické projekty začaly organizovat i studentské, náboženské či jiné obecně prospěšné spolky. Vedle manuálních rekonstrukčních projektů získaly pod vlivem tíživé ekonomické krize na významu ve 30. letech také projekty sociální – legendární se stal například workcamp ve velšském Brynmarwru s převážně nezaměstnaným obyvatelstvem.

Po druhé světové válce síť mezinárodně-dobrovolnických výměn rostla především na Západě. Rozkvět v celosvětovém měřítku pak přinesla zejména 60. léta, kdy částečně opadla napjatá studenoválečná atmosféra a mezinárodní dobrovolnické angažmá si získalo i politickou podporu. Americký prezident Kennedy stál u zrodu národního programu dobrovolnictví v rozvojových zemích Americorps (který trvá úspěšně dodnes) a mezinárodní workcampy za účasti mladých lidí z různých částí světa se staly jedním z prostředků zmírňování napětí a předsudků mezi Východem a Západem. Desítky mezinárodních workcampů se v 60. letech konaly i v komunistickém Československu a do zahraničí mohli na zkušenou vyjet i naši dobrovolníci. Sovětská okupace a následná normalizace ale slibný vývoj opět přerušily – až do sametové revoluce.

Více o historii mezinárodního dobrovolnictví a organizaci Service Civil International můžete najít v online archivu www.service-civil-international.org.

Porevoluční otevírání hranic

Začátkem 90. let se země otevírala jen postupně; lidé však měli chuť cestovat a řada z nich nechtěla použít jen klasickou cestu běžného turismu, nýbrž stála o to poznávat jiné země a kultury alternativně, např. ve spojení s dobrovolnictvím. Navíc možnosti cestovat ještě nebylo tolik a cesta na workcamp byla jedním z mála způsobů dostat se levně do zahraničí a procvičit si angličtinu (němčinu, francouzštinu apod.). Během 90. let se postupně začaly rozšiřovat další pracovní a studijní programy, možnosti přibývaly. Zpočátku ale byli čeští (a slovenští) dobrovolníci spíše dobrodruzi, kteří jeli vyzkoušet něco nového. S příchodem nového tisíciletí se do dobrovolnictví v zahraničí začalo pouštět širší spektrum nejen mladých lidí; přibývaly projekty pro dobrovolníky mladší 18 let a další speciálně zaměřené projekty. Dobrovolnictví začala také finančně pod-



porovat Evropská unie (výměny mládeže, Evropská dobrovolná služba apod.) a v ČR byl přijat zákon o dobrovolnictví. Zkrátka najednou nebyla cesta na workcamp nic výjimečného či dobrodružného. S tím jde ruku v ruce i fakt, že si účastníci začali své projekty vybírat pečlivěji. Už jim nebylo jedno, kam pojedou a co budou dělat – hlavně aby odjeli, jak tomu bývalo v 90. letech.

Po dvaceti letech

Dvacet let po sametové revoluci existuje v České republice široká nabídka zahraničních dobrovolnických projektů, a to jak v Evropě, tak po celém světě. Na adresu mezinárodního dobrovolnictví zaznívají i kritické hlasy. Na blogy dobrovolníků občas negativně reagují lidé odmítající mladé nadšence, kteří chtějí zachránit svět, místo toho, aby svou energii investovali do řešení problémů v ČR.

V novinářských a odborných kruzích se zase objevuje důležitá a podnětná kritika vztahující se k efektivnosti dobrovolnických projektů, vyhodnocování skutečného dopadu dobrovolnické práce na místní komunity v rozvojových zemích

či upozorňování na různé odnože mezinárodního dobrovolnictví například v podobě tzv. projektové turistiky (voluntourism). S rostoucí poptávkou zkrátka roste i nabídka, která ne vždy vychází z původních principů a hodnot mezinárodního dobrovolnictví. O to více je nutné dávat pozor, jakým směrem se mezinárodní dobrovolnictví ubírá, a mezi množícími se nabídkami příležitostí pečlivě vybírat.

Přesto se zdá, že podpora a zájem o mezinárodní dobrovolnictví po celém světě stále roste. Ukazuje se totiž, že tato činnost obecně mladým lidem otevírá obzory a pomáhá jim porozumět globálním souvislostem a komplexnosti současného světa. Má také celou řadu praktických přínosů nejen pro jejich osobní a profesní růst, ale i pro šíření myšlenky aktivní občanské participace. Účastníci mezinárodně dobrovolnických projektů ovládají lépe cizí jazyky, jsou citlivější k interkulturním odlišnostem a během svého pobytu v zahraničí získávají hlubší vhled do společenských témat a problémů, což jim umožňuje citlivěji vnímat i nové příležitosti. Po svém návratu do domovské země bývají kritičtější, vnímavější a občansky aktivnější v řešení lokálních problémů. Díky svým zážitkům

a zkušenostem bývají také často zdrojem inspirace a inovací. Tento fakt si je uvědomila i Evropská komise, která vyhlásila rok 2011 Evropským rokem dobrovolnictví.

Dobrovolnický projekt

Dobrovolnický projekt je většinou součástí většího programu, jež směřuje k určitému obecnějšímu cíli, např. k podpoře rozvoje daného místa, ochraně životního prostředí, obnově historických památek apod. Dobrovolnické projekty umožňují místním komunitám, aby realizovaly veřejně prospěšné záměry, které by jinak mnohdy nebyly možné. Projekty probíhají na místní úrovni, jsou organizovány přímo místními organizacemi nebo sdruženími. Jsou také prostředkem pro mezikulturní poznávání a překonávání stereotypů. Poskytují jedinečnou příležitost pro lidi rozdílných národností, věku, schopností, sociálního, kulturního a náboženského prostředí, aby spolu žili a pracovali. Mohou poznat rozdílné oblasti zemí a kultur z pohledu, ke kterému cizinci v daném místě obvykle přístup nemají.

Aktéři na projektu

Na projektu se podílí mnoho různých aktérů včetně vás jako dobrovolníka. Zpočátku pro vás možná bude těžké se mezi jednotlivými zúčastněnými stranami orientovat, proto jsme se v tabulce (*viz strana 9*) pokusili shrnout jejich zodpovědnosti i očekávání, která od vás mají. Uvědomíte-li si, co můžete od jednotlivých aktérů očekávat a co mohou očekávat oni od vás, můžete předejít zbytečným nepřijemnostem.

Součástí projektu

Pracovní část

Práce je velmi důležitou součástí projektu. Většina dobrovolníků jede na projekt s tím, že chtějí pomáhat, přiložit ruku k dílu a nechat za sebou nějaký

výsledek. Dobrovolníci mají velký podíl na tom, jak bude projekt vypadat a probíhat, a měli by k němu přistupovat s vlastní iniciativou.

Práce na dobrovolnických projektech je rozmanitá a pracovní doba je přizpůsobena charakteru a potřebám daného projektu a možnostem dobrovolníka. Partneri a sponzoři projektu také očekávají, že práce bude odvedena včas a všichni účastníci projektu (dobrovolníci i jejich koordinátoři) by měli cítit odpovědnost za práci a snažit se ji provést dobře. Průměrná pracovní doba je 6 hodin denně, 5 dní v týdnu. Ale jsou i takové, kde se pracuje jen v noci nebo velmi časně ráno (ekologické projekty nebo projekty ve velmi teplých končinách). Během pracovní doby je dostatek přestávek na odpočinek a stravování dobrovolníků. Hodně záleží na domluvě mezi dobrovolníky a koordinátorem projektu.

Přestože je práce důležitou součástí projektu, není její jedinou. Stejně významná a někdy dokonce důležitější, než odvedená práce, je vaše samotná přítomnost v místní komunitě. Setkáte-li se s nedostatkem práce, zkuste času využít pro společné aktivity s místními obyvateli. Poskytnete jim jedinečnou příležitost seznámit se s rozličnými kulturami a naukouknout za hranice vlastní země, kam se třeba nikdy v životě nedostanou.

Studijní část

Řada projektů (většinou těch krátkodobých) je rozšířena o strukturovanou studijní část o sociálních, politických a dalších problémech dané lokality. Dobrovolníci se mohou účastnit diskuzí a debat, exkursí a setkání s dalšími místními organizacemi.

Volný čas

Po práci nastává čas pro klid a volno. Naskytá se ideální příležitost, jak ho strávit ve společnosti dalších dobrovolníků i místních lidí, a tím poznat ještě více. U krátkodobých projektů místní organizace často pro dobrovolníky připravují exkurze, výlety nebo jinou kulturní akci. Ale často je to právě na dobrovolnicích, tedy i na vás, abyste si náplň volného času vytvořili ve skupině sami. Proto se nestraňte společně strávenému volnu s ostatními!

Jazyk

Komunikačním jazykem na většině krátkodobých projektů je angličtina. Každý dobrovolník by měl mluvit anglicky na takové úrovni, aby byl schopen dobré komunikace ve skupině. Jazykové nedostatky lze vyrovnat tím, že budete živí, kontaktní a budete se snažit se s ostatními dorozumět. Znalost místního jazyka je vždy velkou výhodou, u dlouhodobých projektů často požadovanou nutností. Místní obyvatelé často anglicky neumějí, ale jak již bylo zmíněno, přímý kontakt s nimi je velkou hodnotou projektu v zahraničí.

Podmínky účasti na projektu

Podmínky účasti na dobrovolnickém projektu INEX-SDA jsou již součástí přihlášky na projekt a zastupují smlouvu mezi vámi a INEX-SDA. Můžete je vždy zpětně dohledat na našich stránkách www.inexsda.cz v sekci Krátkodobých workcampů – Podmínky účasti.

Dobrovolníci na dlouhodobých projektech podepisují smlouvu i fyzicky.

Aktéři	Odpovědnost	Nároky na dobrovolníka
INEX-SDA – vysílající organizace	<ul style="list-style-type: none">– evidence, příprava a samotné vyslání dobrovolníka na projekt u přijímající organizace– školení před odjezdem na projekt– kontaktní mateřská organizace– dává možnost zapojit se po návratu z projektu do dalších aktivit	<ul style="list-style-type: none">– zajištění dopravy na projekt– zajištění pojištění před odjezdem na projekt– zajištění víza dle potřeby– reprezentace organizace na projektu v zahraničí– vyplnění hodnotícího dotazníku po příjezdu z projektu– zapojení se do aktivit INEX-SDA po projektu
Zahraníční přijímající organizace	<ul style="list-style-type: none">– realizace dobrovolnického projektu– zajištění, že popis projektu odpovídá realitě– poskytnutí vedoucího projektu– hlavní kontakt pro dobrovolníka v cizí zemi– pracovníci mluví anglicky (pokud není uvedeno jinak)	<ul style="list-style-type: none">– zúčastnit se celého projektu– účast na skupinovém životě, pozitivní přístup, přizpůsobivost, zodpovědnost
Partner projektu (obec, místní občanské sdružení, správa národní rezervace nebo parku, správa zámku, místní spolek, atd.)	<ul style="list-style-type: none">– zajištění ubytování a stravy– poskytnutí práce, nástroje a příp. zaškolení– zajištění práce odpovídající popisu projektu– bezpečné prostředí– kontakt při mimořádných událostech	<ul style="list-style-type: none">– provedení zadané práce– objevit se na projektu– přizpůsobivost, kulturní citlivost a nezaulatost– neočekávat pěti hvězdičkové ubytování či zvláštní zacházení– přijetí a přizpůsobení se místní realitě
Vedoucí dobrovolnického projektu	<ul style="list-style-type: none">– stará se o hladký průběh projektu– komunikační spoj mezi přijímající organizací, partnerem a dobrovolníky– koordinace práce a motivace skupiny– pomoc s překonáváním jazykové bariéry– pomoc s řešením konfliktů– reprezentace přijímající organizace– organizace sociálních aktivit ve skupině	<ul style="list-style-type: none">– účast na skupinovém životě, přizpůsobivost a motivace– respekt k místním pravidlům a kultuře– pozitivní a aktivní přístup– podělit se o svou kulturu s ostatními dobrovolníky ve skupině– plné zapojení do projektu– účast na životě skupiny, pozitivní přístup, flexibilita a zodpovědnost

Finanční podmínky

Specifikem některých projektů bývá poplatek místní (hostující) organizaci. Týká se to především (ale nejen) organizací v méně rozvinutých zemích, které mají mnohem menší možnosti získávat prostředky na financování svých projektů. Jen zřídka jsou podporovány místní vládou (dotacemi). Často jsou odkázány na jediný příjem, kterým jsou poplatky od příjíždějících dobrovolníků. Dobrovolnický poplatek zpravidla slouží k pokrytí celoročních příprav na projekty. Dále se poplatek vyskytuje u projektů pro nezletilé, kde vedoucí nemohou být dobrovolníky, nebo u projektů s vzdělávacím programem (např. jazykovým kurzem).

Na krátkodobém projektu

Od dobrovolníků se očekává, že se zúčastní celého projektu od začátku až do konce a budou se aktivně podílet na životě skupiny a práci. Je jim poskytnuto stravování a ubytování. Stravování buď zajišťuje místní organizace, nebo si jídlo dobrovolníci připravují společně z rozpočtu projektu a po domluvě s vedoucím projektu. Dobrovolníci jsou ubytováni většinou v budově (škola, kulturní dům, ubytovna, koleje, hostel), v některých případech ve stanech (vlastních nebo poskytnutých přijímající organizací). U některých projektů místní organizace vyčlení prostředky na společné trávení volného času dobrovolníků, takže mají zajištěny i exkurze, vstupné do muzea, cestovné na výlety, apod. Jinak si ale dobrovolníci hradí vše sami.

Na dlouhodobém projektu

Přijímající organizace poskytuje dobrovolníkům ubytování a stravování, resp. kapesné, které má hradit základní nároky na stravování a život v dané

zemi. Někdy také hradí jazykový kurs, popříjezdovou dopravu a cestovné související s projektem. V některých zemích je ale situace trochu jiná – přijímající organizace často takové prostředky nemají, a proto musí být dobrovolník schopen se finančně zajistit sám.

Podmínky, kterým budete na projektu jako dobrovolník čelit, nebudou nikdy plně odpovídat vašemu očekávání, které si přivážíte z domova. Proto:

Buďte připraveni na změnu

Na projektu – krátkodobém i dlouhodobém – mohou nastat neočekávané situace. Je dobré se na ně v každém případě připravit a dokázat se s nimi vyrovnat. Přijímající organizace by o nich měla dobrovolníky včas informovat a co nejdříve začít řešit. Někdy se to ale nepovede. Důvodů může být několik – organizační problémy, rozdílné chápání problému, špatné počasí, vyšší moc. Vždy se dá udělat vše pro to, aby byla zkušenost co nejlepší jak pro vás, tak i pro ostatní dobrovolníky i projekt samotný. Nepřízeň určitých podmínek by nemusela hned znamenat naprostý zmar celého projektu. Co je pro jednoho nepřijatelné, je pro jiného vítanou variantou – viz několik příkladů situací z minulých let:

- změna místa konání projektu
- ubytovací podmínky (promokající stany, v jedné malé místnosti nebo naopak přílišný luxus na zámku, v olympijském areálu s bazénem)
- neschopný vedoucí (špatný organizátor, nezkušený vs. milý, společenský, bavič)
- nečekaná změna pracovní náplně
- nedostatek pracovního nářadí
- práce (málo, přitom náročná, neorganizovaná vs. pohodová, přiměřená, alespoň více času na výlety)
- málo příležitostí k trávení volného času (neorganizované, většinou na pláži = nuda vs. až moc nabitý program, ani chvilka nudy)
- nedostatek jídla (jednotvárná strava, málo zeleniny vs. příliš luxusní strava, nadbytek jídla, plýtvání?)
- nesympatičtí spoluúčastníci (jazyková bariéra, stranící se dvojice vs. výborná parta, úžasný lidé)
- špatná hygiena (chybějící umyvadlo, nefunkující kohoutky, netekoucí voda vs. kompletní vybavení)

Tabule jazyků a multikulturní večery

Udělejte si společný nástěnný slovník nejpoužívanějších vět ve všech jazycích, které jsou na projektu zastoupeny. Uspořádejte společné večery, při kterých každý představí svoji zemi (ukázky hudby, fotky, uvaření typického jídla, mini divadlo – jak vypadají Vánoce, běžný den apod.).



- špatná znalost komunikačního jazyka (neschopnost domluvit se vs. příležitost dorozumět se rukama-nohama).

Já jako dobrovolník

Proč chci být dobrovolníkem

Dříve, než se rozhodnete pro účast na projektu, byste si měli ujasnit základní otázku: proč chcete být dobrovolníkem? Přiznat si jak osobní, tak i praktické důvody. Řada dobrovolníků svou motivaci zúží na „chci poznat nové lidi a prostředí“ nebo „chci se lépe naučit jazyk“, popř. „chci pomáhat“. Hluběji si ujasnit, jaká je vaše motivace a co od své práce na projektu očekáváte a co mu naopak chcete dát vy, je přítom velmi důležité.

Svou dobrovolnickou činnost budete vykonávat ve svém volném čase, bez nároku na finanční odměnu, ať již po kratší nebo relativně dlouhou dobu. Činnost na projektu by vás proto měla uspokojovat a naplňovat, abyste cítili její smysl pro sebe i při-

jemce vaší dobrovolné práce. Také byste se neměli zavazovat k něčemu, co nemůžete splnit.

Odjíždět na projekt s mesiášskými představami a s tím, že vaše nadšení a neotřelý přístup všechno spasí a od základu změní věci k lepšímu, s sebou nese riziko deziluze a zklamání a nemůže být tím zdravým motivem. Je dobré vědět o limitech vašeho působení, mít jasno v tom, proč to chcete dělat a co od projektu očekáváte, a tušit, co můžete svou dobrovolnickou prací lidem nebo konkrétnímu místu přinést. Řada zajímavých rozměrů dobrovolnictví by jinak pro vás mohla zůstat neodkryta.

Zvažte, kolik času a peněz máte k dispozici, jak dlouho trvá cesta na váš projekt, jaké dopravní prostředky musíte použít, co všechno jste ochotni danému projektu věnovat. Je dobré vzít v úvahu též své dosavadní zkušenosti – s dobrovolnictvím, cestováním (obecně nebo přímo danou zemí), zájmy, jazykové znalosti; zda jste připraveni dělat kompromisy (ohledně stravy, ubytování).

S ujasněním vaší motivace vám může pomoci i vysílající organizace – důležité je ji kontaktovat a diskutovat o projektu osobně a otevřeně. Snažte se najít dostatek informací o zemi, organizaci i projektu ještě před vašim přihlášením a odjezdem.

Jak mohou být moje očekávání naplněna

Uvědomte si, že samotná vaše přítomnost v místní komunitě má důležitý podíl na smyslu projektu. Právě způsob, jakým komunikujete se svým okolím, je tím, co za sebou v cizí zemi zanecháte. Realita projektu se pak může od vašich představ v mnohém lišit. Nefixujte se na příliš konkrétní představy. Přistupujte proto ke své práci i kolektivitu na projektu s otevřenou myslí a připraveni učinit vše, co je ve vašich silách. Pokud během projektu nebudete s něčím spokojeni, měli byste být schopni se o tom pobavit s koordinátorem nebo jiným odpovědným pracovníkem přijímající organizace a snažit se najít přijatelné řešení. Snažte se pracovat s nasazením, být přizpůsobiví, ochotní ke kompromisům a dobře komunikovat. Budete tak mít velmi dobré předpoklady k získání nejcennějších zážitků a zkušeností.

Co od dobrovolníka očekává partnerská (hostující) organizace

Dobrovolníci nejsou běžní turisté! Očekává se od nich, že se aktivně zapojí do spolupráce s místní komunitou, ve které je projekt pořádán. Přijímající organizace chce umožnit setkání místních obyvatel s lidmi z jiné kultury, zvýšit tak mezikulturní výměnu a porozumění. Jedná se o významný prvek neformálního vzdělávání jedince i společnosti.

Projekt může přinést publicitu, oživení atmosféry v místní komunitě, zlepšení jména obce nebo neziskové organizace a zvýšené zapojení obyvatel do dění a probudit v nich vlastní iniciativu k aktivitám dle potřeb komunity.

Dobrovolník pomáhá přijímající organizaci realizovat její projekt, přináší s sebou nové nápady, kontakty, zkušenosti. Dobrovolnická pomoc je sice dobrovolná, nicméně je to zároveň závazek vůči přijímající organizaci a jejím partnerům. Očekávají, že dobrovolníci svoji práci odvedou zodpovědně a v domluveném čase. Přijímající organizace podepisuje smlouvu s partnerem, který částečně zajišťuje váš pobyt, a organizace se zavazuje, že daná práce bude vykonána podle stanovených podmínek. Přijímající organizace také sleduje své



finanční závazky a dbá na nepřekročení plánovaného rozpočtu. Ale pozor! Dobrovolníci nepředstavují levnou pracovní sílu, která by vykonávala práci placených pracovníků. Pozice dobrovolníků je specifická a nenahraditelná!

Já na projektu

Před projektem

Před vycestováním na projekt nezapomeňte následující základní kroky:

- Kopie od všech dokladů – pas, víza, letenky, jízdenky, pojištění – nechte na viditelném
- místě doma a další si vezměte s sebou. Uložte je do zavazadla odděleně od originálů, nejlépe 2 až 3 kopie od každého.
- Naskenujte si pas, víza, fotku pasového formátu, pojistnou smlouvu a kartičku k pojištění a uložte na svou emailovou adresu – v případě, že vám bude odcizeno opravdu všechno, se vám kopie v elektronické podobě budou hodit. Internetové kavárny jsou prakticky všude.
- Kontakty na přijímající organizaci, místo kde budete, emailové adresy, včetně telefonů,
- na vysílající organizaci (tedy INEX-SDA), plán cesty v případě, že chcete dále cestovat
- – vše nechtejete doma pro své rodiče a blízké! Další kopii všech kontaktů mějte po ruce při cestování.
- Několik fotografií pasového formátu se vám může hodit zejména při pobytu na dlouhodobém projektu.
- Zapište si kontaktní údaje na zastupitelský úřad ČR v zemi, kam jedete.
- Dejte svým rodičům a blízkým vědět, kam se chystáte.

Co si vzít s sebou

Batoch (doporučujeme jako nejvhodnější zavazadlo) a spacák jsou asi nejzákladnějším vybavením bez ohledu na typ projektu, na který se chystáte. Je dobré si zabalit i malý batůžek na výlety. Řiďte

se pokyny od hostitelské organizace – můžete potřebovat karimatku, pevné pracovní boty, rukavice atd.

Hodit se vám může kapesní slovník a průvodce po zemi, do níž se chystáte, zvláště pokud plánujete po projektu ještě cestovat, repelent a opalovací krém.

Dále zvažte, zda přibalit baterku, trochu pracího prášku, lahev na vodu, jehlu a nit, spínací špendlík (y), baterku – nejlépe čelovku (a náhradní baterie do ní), visací zámek a popř. kovovou sítku na uzamčení batohu.

Peníze a doklady

Peníze rozdělte a uložte na více místech v batohu, po ruce mějte jen ty nejnnutnější. Ideální je mít bezpečnostní cestovní kapsičku, kterou nosíte pod spodním oděvem na krku nebo kolem břicha. Můžete do ní uložit peníze, letenky, pas i platební kartu. Doklady a peníze zabalte do igelitového sáčku (ochrana před promoknutím nebo propocením), případně je někde zašijte. Pokud se pohybujete mimo dosah civilizace, někde ve volné přírodě, můžete je umístit do nějaké méně používané kapsy v batohu. Doklady byste měli nosit stále u sebe. V některých zemích stačí, když se po městě budete pohybovat jen s kopií pasu a víza a originály nechte uložené na bezpečném místě.

Nikdy nenechávejte svoje věci a zavazadla bez dozoru!

Informace o zemi

Před odjezdem se snažte získat co nejvíce informací o zemi, do které jedete, a to SAMI. Pomůže to zejména vám samotným, neboť se tak lépe a osobně připravíte na danou oblast a více se budete i těšit. Doporučujeme odbornou literaturu, webové stránky, cestovatelské průvodce. Hledejte zejména informace o politické a sociální situaci, o kultuře, historii a náboženství. Na cestách se můžete setkat s jiným pojetím času, peněz, s jiným systémem dopravy, s různými administrativními formalitami apod. Pozor na dovoz alkoholu a jeho požívání v muslimských státech a zemích s přísným přístupem k alkoholu – tomu se vyvarujte!

Respektování kulturních zvyklostí dané země a ostatních účastníků by se pro vás mělo stát samozřejmostí.

Oblečení

To se samozřejmě liší dle země a aktivit, které tam budete vykonávat. Podle typu práce a krajiny si vezměte vhodné obutí a oblečení na práci a na výlety. Zabalte si méně, než si myslíte, že budete potřebovat. Věci se vždy dají někde vyprat. Kromě klimatu byste se měli řídit i místními zvyklostmi – dávejte si pozor, co máte na sobě s ohledem na místní a náboženská pravidla (pozor na krátké kalhoty, odhalená ramena a přiléhavé oblečení). Nezbytností je mít dobře prošlápnuté boty a pokrývku hlavy (čepice nebo šátek). Pro manuální práci si přibalte si pracovní rukavice! Může se hodit také pláštěnka na batoh.

Další tipy

Je-li váš projekt zaměřen na práci s dětmi, připravte si nějaké hry a vezměte s sebou vše, bez čeho se jejich realizace neobejde. Pokud hrajete na nějaký (skladný) hudební nástroj, přibalte si ho s sebou, stejně tak i oblíbenou (českou) hudbu. Drobné suvenýry z Čech, kalendář, pohledy, rodinné fotky, informační materiály o ČR, drobné dárky, něco typického z českých cukrovinek nebo tekutin.

POZOR! Bedlivě zvažujte, jak takové věci budete užívat a koho obdarujete! V žádném případě nedoporučujeme rozdávat peníze, drobnosti (ani sladkosti) dětem na ulicích v méně vyspělých zemích! Když tak učiníte i s dobrým úmyslem, tak nikomu příliš nepomůžete a navíc přispějete k tomu, že to děti budou požadovat po dalších cizincích, kteří přijdou po vás. Do muslimských zemí se alkohol nevozi!

Zdravotní pojištění a zdraví

Každý dobrovolník je povinen si před projektem sjednat pojištění léčebných výloh a pojištění odpovědnosti za škodu na majetku a zdraví, obojí s platností v zemi konání projektu a po celou dobu konání projektu i po dobu cesty na projekt a zpět.

V zemích EU se můžete prokázat Evropským průkazem zdravotního pojištění. S tímto průkazem byste měli být bez problémů ošetřeni. U lékaře ale budete muset zaplatit náklady na ošetření a léky v hotovosti. Po návratu do ČR svou zdra-

votní pojišťovnu požádejte o jejich proplacení na základě předložení účtenek. Proto si všechny účty schovávejte!

Dbejte na to, aby vaše zdravotní pojištění pokrývalo celý váš pobyt v zahraničí, a to od a do překročení hranic ČR tedy včetně cesty na projekt a zpět. Zajistěte si vhodné pojištění dle aktivit, které hodláte vykonávat během i po projektu (např. pohyb v horách, extrémní sporty atd.). Na některých projektech vám přijímající organizace poskytne pojištění proti úrazu, ale pouze po dobu konání projektu. Držitelé ISIC u poskytovatelů těchto karet.

INEX-SDA přispívá všem dobrovolníkům na pojištění 200 Kč (formou slevy z účastnického poplatku).

Pojištění odpovědnosti za škodu občana z činnosti v běžném občanském životě

Pojištění se vztahuje na odpovědnost za škody, které pojištěný způsobí třetí osobě při rozmanitých činnostech běžného občanského života. Pojistná ochrana se týká pojištěného a vztahuje se i na odpovědnost za škody způsobené třetí osobě. Z pojištění lze hradit i škody způsobené při přechodném pobytu v cizině, pokud k nim došlo v Evropě a dále tzv. finanční škody. Finanční škodou mohou být nároky zdravotních pojišťoven či nároky pojistitelů majetku (např. aut), kteří po výplatě plnění za pojištěnou věc mají ze zákona právo vymáhat tyto částky na osobách, které škodu způsobily.

Před uzavřením pojistné smlouvy si přečtěte všechny podmínky v ní uvedené (od kdy do kdy pojištění platí, co to je pojistná událost, jaké doklady máte požadovat a uschovávat v případě poskytnutí zdravotní péče v zahraničí, co všechno máte z pojištění placeno).

Pojistnou smlouvu většinou nechte doma, s sebou si vezměte její kopii. Kartičku pojištění, kontakt na asistenční službu a informace pro lékaře byste měli nosit neustále u sebe! Neváhejte se obracet na asistenční službu a vždy uveďte adresu vašeho pobytu a telefonní číslo, kam vám mohou volat zpět.

Cestovní lékárna

Je vhodné si na cestu přibalit základní léky na obvyklé obtíže, jako je nachlazení, bolesti

hlavy, průjem a podobně. Rozhodně je potřeba vzít s sebou všechny léky, které běžně užíváte (například léky proti alergii). Hodit se vám také může náplast, obvaz, obinadlo apod.

Po příjezdu na projekt

Po příjezd na projekt se co nejdříve ozvěte všem u vás doma nebo jim napište krátkou emailovou či sms zprávu, že jste v pořádku dorazili na místo! Pokud se vás přímo neujme vedoucí nebo koordinátor projektu, tak jej vyhledejte. Nečekejte, že se o vás bude někdo neustále se starat. Snažte se co nejdříve seznámit s projektem, dalšími dobrovolníky, osobami z přijímající organizace, se kterými budete spolupracovat. Ověřte si, že máte jejich správná telefonní čísla a další kontakty a poskytněte vedoucím vaše telefonní číslo.

Přijímající organizaci byste měli informovat o tom, jestli pravidelně berete nějaké léky, resp. o vážných zdravotních obtížích.

Pokud přijíždíte na dlouhodobý projekt, tak je dobré zjistit více informací o místě, ve kterém budete působit – kde je nejbližší policejní stanice, nemocnice, lékař, obchod, pošta, telefon nebo telefonní budka, kde je uložena lékárnička (v místě ubytování i na pracovišti), přístup na internet, do knihovny, sportovní a kulturní zařízení, jestli je v okolí pro případ nouze k dispozici auto, můžete-li si někde uschovat své cennosti. Měli byste si také ještě jednou domluvit, jaké budou vaše pracovní povinnosti, kolik volna si můžete vybrat a kdy, jak ho můžete strávit.

Na projektu – práce a týmová spolupráce

Na projektu budete v úzkém kontaktu s místními obyvateli a dobrovolníky z různých zemí a s odlišným kulturním, sociálním, hodnotovým zázemím. Budete společně pracovat, bydlet, poznávat se, vařit a trávit volný čas... A budete se také střídatávat s rozdíly v postojích, chování, hodnotách.

Některé rozdíly mohou být patrné na první pohled – způsob, jakým vaříme, jíme, vtipkujeme. Jiné trvá poznat déle – hygienické návyky, minimální nutná osobní vzdálenost při komunikaci s ostatními, způsob

jednání s opačným pohlavím. Asi není těžké si představit, že při dlouhodobém soužití skupiny, vlivem rozdílu a nedostatku soukromí, jazykové bariéry nebo kvůli banálnímu problému, mohou časem vzniknout konflikty. Způsob, jakým začínají, jak se rozvíjejí a jak jsou řešeny, závisí zejména na přístupu všech zúčastněných. Uvědomte si, že neexistuje jen jedno řešení problému nebo konfliktu.

Ideálně je správné řešení takové, které vezme za své celá skupina. K jeho nalezení je potřeba postupovat racionálně, ve spolupráci s dalšími lidmi kolem a ve vazbě na místní prostředí.

Konflikty mají velký potenciál:

- + upozorňují na problémy, podporují komunikaci, probudí zájem a činnost, nastartují změny, vedou k sebepoznávání, vyžadují řešení
- ztěžují komunikaci, způsobují ztrátu motivace, způsobují rozklad skupiny, brání adekvátnímu řešení.

Konflikty nejčastěji vznikají pouhým nedorozuměním nebo nedostatečnou komunikací. I v těchto případech platí zásada, že je lepší problém otevřít než skrývat. Konfliktní atmosféra způsobuje zklamání, napjaté vztahy, deziluzi a frustraci. Snažte se podobným situacím předcházet, protože zbytečná nedorozumění nebo nepochopení vám mohou zkazit celkový dojem z projektu. Skupina by měla být schopna řešit problémy dohromady, diskutovat o nich a v co největší míře zapojit všechny zúčastněné. Tento proces je někdy zdlouhavý a náročný, ale je nevyhnutelnou součástí týmové spolupráce. Dobrovolníci by se měli snažit najít řešení „win-win“, které představuje nenásilný přístup k řešení konfliktů a nabízí výsledek co možná nejvhodnější pro všechny zúčastněné. Za žádných okolností byste se neměli uchýlit k síle a násilí!

Vedoucí projektu nebo jeho koordinátor by měl umět podobným situacím předcházet a snažit se je včas řešit. Ani samotný vedoucí ale nic nezmuže, pokud zbytek skupiny nepřispívá k atmosféře tolerance a důvěry.

Díky výjimečné povaze mezinárodních dobrovolnických projektů máte příležitost naučit se řešit konflikty ohleduplným způsobem, být tolerantní k odlišným názorům a kulturním rozdílům.

Konstruktivní řešení můžete najít, když si ujasníte následující:

- Příčina sporu, proč konflikt vznikl.
- Co kdo ze zapojených do konfliktu chce.
- Pocity a emoce, do kterých spor vyrostl.

Někdy se konflikt prohloubí jen díky rozdílnému chápání toho, co je podstatou problému, nebo tím, že neznáme pocity ostatních. Když se toto téma podaří otevřít, lidé mohou snáze pochopit příčinu.

Já v cizím prostředí

Seznamovací hry – na začátek projektu

Řazení dle abecedy (mírně kontaktní hra)

Účastníci se musí seřadit podle abecedy ve ztížených podmínkách. Dejte si židle do kruhu a určete kritérium, podle kterého se musíte seřadit aniž byste se židli slezli. Podle písmen křestního jména, podle věku apod. Pozor na skládání, rozbité či jinak nespolehlivé židle.

Čáry

na podlahu se nakreslí kolejnice cca 25 až 35 cm (nebo se hraje na lavičkách z tělocvičny), hráči se postaví mezi kolejnice, pak se seřadí podle daného kritéria, aniž si stoupnou mimo kolejnice (věk, barva očí, výška, abecední pořadí podle počátečního písmena jména apod.). Obměny: hráči se „oslepi“ šátky, nesmějí mluvit atd.

Já v cizím prostředí

Soužití dobrovolníků z celého světa na jednom projektu dává jedinečnou příležitost pro poznání hodnoty lidské různosti, komunikace, vzájemné úcty a přátelství s lidmi z prostředí, která jsou od našeho odlišná. Je to nejosvědčenější způsob, jak se na vlastní kůži dozvědět, co je to „kultura“. Může se vám stát, že při tom objevíte netušené, i vy jste nositelem kultury, i vy máte své hodnoty, zvyky a předsudky. U tohoto zjištění začíná skutečný proces mezikulturního učení (intercultural learning). Je výzovou pro toho, kdo se nebojí otevřít novým



perspektivám a uvědomí si hluboký vliv své vlastní kultury, která zformovala jeho postoje, vede ke kritickému myšlení, které odmítá přijímat povrchní informace, je skeptické k obecným „pravdám“ a dokáže být také citlivější vůči jednání druhých a porozumět nevysoveným motivům, které se za ním skrývají.

Cesta, kterou jste si vybrali, vás může snadno dovést do nepříjemné situace, použijete-li (ač v dobrém úmyslu) slovo, které může mít v jiném jazyce negativní význam, nevhodná gesta, mimiku, oblečení, pohled do očí, úsměv apod. Buďte v první řadě dobrými pozorovateli a snažte se přizpůsobit své chování okolí, naslouchejte, i když pro vás samotná řeč bude nesrozumitelná.

- Lidé ze „západních“ kultur jsou zvyklí hovořit o věcech přímo, otevřeně, často i v širším plénu. V kulturách „východních“ však považují za neslušné jít přímo k věci, příznat svou nespokojenost a mluvit o ní, nepříjemným tématům se snaží vyhnout a spíše zaměřit pozornost jinam. Konflikty řeší v soukromí, aby nevystavili druhého tzv. ztrátě tváře (ztrapnění na veřejnosti).

- V řadě kultur není zvykem nabízet vlastní potraviny druhým a dělit se o ně (např. nabídnout čokoládu i mezi přáteli nemusí být vnímáno pozitivně), jinde se dělí o své jídlo do posledního zbytku, i když je zřejmé, že sami nemají dost.
- Významným kulturním rozdílem je vztah k alkoholu. V islámských zemích je alkohol výjimkou, rozhodně není vhodné ukazovat se s alkoholem na veřejnosti. Ve slovanských zemích se vám může spíše stát, že urazíte hostitele, pokud s ním nepopijete. V některých státech USA dostanete na plechovku piva slušivý „návlek“, abyste nepobuřovali okolí. Nákup alkoholu v některých skandinávských zemích je střežen kvótami a prodáván pouze ve vybraných obchodech.
- Velmi delikátní je otázka hygieny, stravování a míry přiměřené obnaženosti těla, a to nejen v islámských zemích. Je dobré nepodcenit přípravu a zjistit si podrobnosti o zemi, do které se chystáte.

Tímto výčtem jsme se dopustili neomluvitelné chyby, které se vy snažte vyvarovat – negeneralizujte! Svět je jaksí lépe uchopitelný, když víme,

že Italové zbožňují špagety, Francouzi víno, Turci nejedí vepřové a Vietnamci nemají rádi sýr. Ale to je jen stereotyp, zjednodušení, které vám může pomoci najít si vztah k té které kultuře. Pokud ale bude takový vztah založen pouze na stereotypech, hrozí nebezpečí, že si vytvoříte i řadu předsudků. Předsudek – tzn. Soudit něco o lidech a jejich kultuře před tím, než sami poznáte místní realitu – vám může zavřít oči před skutečnými hodnotami kultury, ve které se ocitnete.

A nezapomeňte, že vy sami reprezentujete jakousi kulturu a okolí se na vás tak dívá, navíc brýlemi svých vlastních stereotypů a předsudků. Na západě jste ten „východňák“, na východě „západák“, jinde běloch, Evropan... Jen vy víte, že vy jste vy, jedineční, ať máte identitu kolik chcete. Být Čechem je pro vás třeba jen nepodstatná danost. Ale to, co po vás zbude tam „jinde“, bude nový stereotyp o tom, jací jsou ti, co žijí v Česku.

Pro řadu místních lidí je nepochopitelné, proč někdo jede pomáhat do zahraničí místo toho, aby se opaloval na pláži v Karibiku. Ve většině případů dobrovolníci s místními naváží dobré kontakty a spolupráci. Otevřete se novým věcem, nehodnoťte podle našich měřítek, prostě přijímejte a respektujte. Jakékoliv používání z domova naučených vzorců chování vás bude od domorodců dál vzdalovat. Oni jsou tam doma, nesnažte se je změnit. Váš vliv na místní lidi je velký a formuje nejen jejich vztah k vám a k vaší kultuře, ale může velmi ovlivnit i jejich vztah k té vlastní.

Hry na večer a volný čas

Sardinková schováváná

hra se hraje na předem určeném pokud možno členitým prostoru v naprosté tmě. Hráč určený jako sardinka se schová a ostatní ho potichu hledají. Když na někoho narazí řeknou svoje číslo, když se ozve jiné číslo jako odpověď, je to jiný hráč. Když se neozve nic, je to sardinka a je nutné se k ní přitisknout co nejbližší, jako v plechovce se sardinkami. Ostatním nesmí skrýš prozradit. Od chvíle, kdy se sardinky dotknul, je taky sardinkou, takže když je někdo najde, už neodpovídá svým číslem, ale mlčením. Prohrává ten, kdo sardinku najde jako poslední. V další hře je on sardinkou, která se musí dobře schovat.

Kulturní šok

Kulturní šok může dříve či později postihnout každého, a to i v zemi, která nemusí být daleko od domova. Nastává při odloučení od svého domácího kulturního a jazykového okolí a při pobytu v prostředí, kde hodnoty nebo výrazy nabývají rozdílných nebo cizích významů. Záleží na tom, jak jsme nebo nejsme schopni strávit změny, které nás v cizím prostředí obklopují. Kulturní šok je pozvolný a postupný, může se projevat až po týdnech nebo měsících. Přitom silně narušuje psychickou rovnováhu jedince – člověk se cítí osamocený, frustrovaný z jiné mentality, nerozumí svému okolí, jeho jazyku, hodnotám, kultuře, cítí se být vyčleněn, neví, na koho se obrátit, jestli ho místní komunita přijme, přepadávají ho deprese, stažení se do sebe.

V kulturním šoku se dají rozpoznat následující fáze: nadšení, frustrace, obrat, přizpůsobení a návrat. Po příjezdu do cizí země je pro každého vše nové, zajímavé, nevyzkoušené, neokoukané, lákavé. Přijímáte to povrchně, ale s nadšením. Po čase vše zevšední, nadšení se změní v kritičtější pohled, řada věcí začne vadit. Přichází frustrace, kdy si uvědomujete, že řadě věcí nerozumíte, nedokážete předvídat, začínáte kritizovat a odsuzovat. Po překonání rozčarování začínáte lépe komunikovat, chápat a vidět, že řada věcí funguje. Okolí vás vnímá lépe, necítíte se v nepřátelském prostředí. Víte, co si můžete dovolit.

Samozřejmě každý člověk je příslušníkem nějaké kultury, která v každém z nás žije.

Alespoň občas potřebujeme známé záchytné body, které nám jsou oporou a základnou.

Důležitou pomocí, jak se s kulturním šokem vyrovnat, je znalost kultury, kde budete působit. Snažte se chování jiných národů vidět objektivně, nehodnoťte podle svých zažitých měřítek, neodsuzujte. Udržujte kontakt s přáteli doma. Nebraňte se komunikovat s místními lidmi, naučte se co nejvíce z místního jazyka, učte je ten váš, sdílejte s nimi své pocity. Najděte si někoho, kdo může rozumět pocitům cizince, kdo se stane vaším „průvodcem“.

Po návratový šok

Nakonec se vracíte domů a máte dojem, že už jste vše zvládli. Doma se ale může stát, že ačkoli jste se



vrátili do známého prostředí, nejste v něm schopni normálně fungovat. Tento stav nemusí vůbec nastat, ovšem pokud se dostaví, může trvat pár dní, ale i několik týdnů. Všichni si po čase zvyknou, že jste zpátky, jen vy ne. Máte nutkavou potřebu stále o svých zkušenostech mluvit, až to skoro vypadá, že se nezajímáte o nic jiného a mluvíte jen o sobě. Oblékáte se, jíte, chováte se dle zvyků, které jste pochytli v nové kultuře. V té své domácí se cítíte dezorientovaně, nejspíše a ke všemu se stavíte kriticky. Musíte se vyrovnávat s „po návratovým šokem“, který může mít těžší průběh než ten kulturní – je to šok z vlastní kultury.

Po návratový šok je způsoben tím, že vaše zkušenost je pro vaše blízké nepochopitelná a nesdělitelná, a tím, že jste možná až příliš zakořenili v kultuře vaší dobrovolnické destinace.

Snažte se zbavit stesku po zemi, ze které jste se vrátili. Velmi důležitá je také podpora ze strany vaší rodiny a přátel. Zároveň je dobré setkat se s někým,

kdo se z projektu již také vrátil a má podobné zážitky.

Dobrovolnictví v cizí zemi a silný zážitek dvou kultur se pak pro vás stane intenzivní zkušeností a součástí vašeho osobního růstu. Záleží na vaší osobnosti, vyspělosti, schopnosti adaptace a na tom, jak dobře se vám podaří svou zkušenost z dobrovolnického života zpracovat.

Po návratu z projektu

Vyplňte INEXový dotazníček

Budeme rádi, když nám po návratu z projektu vyplníte „INEXový dotazníček“. Díky tomu budeme mít přímo od vás informace o tom, jak se vám na projektu líbilo, co byste chtěli změnit apod. Vaše hodnocení – pozitivní i negativní – budou cenným podkladem pro zlepšování naší činnosti i pro jednání s přijímajícími organizacemi o projektech na další rok.

Přijďte na setkání dobrovolníků

Velmi rádi vás uvítáme na Dobrovolnickém meetingu, který se koná každý rok na podzim.

Setkáte se s dalšími dobrovolníky, kteří se vrátili ze svých projektů po celém světě, budete moci diskutovat, co se povedlo, co je třeba zlepšit, jaké další možnosti máte v ČR, seznámíte se s tím, jak vypadají akce INEX-SDA, naučíte se řadu zajímavých her a další.

Podrobné informace najdete na našich stránkách: http://www.inexsda.cz/cs/akce/skoleni/ponavratove_setkani.

Zúčastněte se fotosoutěže

Přihlaste své fotografie do každoroční soutěže na určité téma a vyhraje zajímavou cenu.

Napište článek

Podělte se o své zážitky s ostatními, napište kratší či delší článek, přidejte fotku a pošlete nám ho a my jej otiskneme v našem zpravodaji Cesta světem, nebo jej umístíme na náš blog.

Přes naše partnerské organizace v ČR vám umožníme zveřejnit vaše články i v dalších periodikách a na webových stránkách.

Uspořádejte besedy, výstavy fotografií, prezentace po vaše okolí a veřejnost

Účastí na dobrovolnickém projektu získáte jedinečnou zkušenost a rozšíříte si své osobní rozhledy. Poznáte nová prostředí, nové lidi, zemi z jiné perspektivy, zlepšíte si jazykové schopnosti, uvidíte, jak se realizuje dobrovolnický projekt v zahraničí. Vaše zkušenosti jsou cennou hodnotou nejen pro váš osobní rozvoj, ale mohou přinést mnohé i vašemu okolí.

Zapojte se do akcí INEX-SDA

Aktivity sdružení INEX-SDA jsou iniciovány a realizovány dobrovolníky, a to těmi, kteří stejně jako vy, vycestovali do zahraničí a vrátili se zpět. Jsme otevřeni všem dobrým nápadům a energickým lidem. Horní věková hranice neexistuje. Vaše pomoc je kdykoli vítána.

Do činností INEX-SDA se můžete zapojit např. jako:

- Člen Dobrovolnického klubu DoKu (podpora projektů a aktivit některé z pracovních skupin: Produkce; Školitelé a lektoři; Výstava)
- Vedoucí dobrovolnického projektu v ČR (2 až 3 týdny vedení skupiny zahraničních dobrovolníků)
- Průvodce dobrovolnictvím INEX-SDA (zprostředkování informací o mezinárodních dobrovolnických příležitostech v regionech ČR)
- Pomocník nebo školitel na našich seminářích a setkáních
- Kuchař a pomocník v kuchyni při školících akcích INEX-SDA
- Spolu realizátor projektů INEX-SDA (Akce a besedy rozvojového vzdělávání, ekologická výchova, podpora dobrovolnictví, práce s dětmi a mládeží atd.)
- Průvodce a společník dlouhodobých zahraničních dobrovolníků v ČR – vyrazit na výlet, ukázat památky, učit je česky, navázat přátelství
- Pomocník v kancelářích a kontaktních místech sdružení – jednoduché administrativní úkony pravidelně nebo narázově

Podpořte INEX-SDA

Myšlenku dobrovolnictví a realizaci projektů INEX-SDA můžete podpořit dalšími způsoby, a to:

- poskytnout finanční dar.
- stát se členem Klubu příznivců INEX-SDA – váš příspěvek bude použit na realizaci a pokračování činnosti INEX-SDA.
- nejvýznamnější podporou je stát se členem a dlouhodobě s námi spolupracovat.

Za každou podporu vřele děkujeme!

Užitečné odkazy

O dobrovolnictví:

Alliance of European Voluntary service organisations:	www.alliance-network.eu
Coordinating Committee for International Voluntary Service (CCIIVS):	http://cciivs.org
Service Civil International:	www.sciint.org
UN Volunteers	www.unv.org
UN Online Volunteers – dobrovolníkem přes internet:	www.onlinevolunteering.org
European Year of Volunteering 2011 Alliance:	www.eyv2011.eu
Mezinárodní portál o dobrovolnictví:	www.worldvolunteerweb.org
Informační portál o dobrovolnictví	www.dobrovolnik.cz
Příležitosti pro dobrovolníky v ČR a v zahraničí	www.dobrovolnici.cz
Evropská dobrovolná služba	www.evs.cz

Na cesty:

Ministerstvo zahraničních věcí ČR	www.mzv.cz
Hedvábná stezka – cestovatelský portál	www.hedvabnastezka.cz
e-časopis o nezávislém cestování	www.ecesty.cz
Internetový portál o cestování	www.cestovatel.cz

Zdraví:

Informace o vakcínách	www.vakciny.net
Očkovací centrum	www.ockovacentrum.cz

INEX-SDA:

INEX-SDA	www.inexsda.cz
Blog dobrovolníků INEX-SDA	http://inexsda.wordpress.com
INEX-SDA Facebook	www.facebook.com/inexsda
Fotbal pro rozvoj	www.fotbalprorozvoj.org



Vydavatel:

INEX – Sdružení
dobrovolných aktivit

Sídlo: Senovážné nám. 24,
116 47 Praha 1

Kontaktní adresa: Varšavská 30,
120 00 Praha 2
www.inexsda.cz

Obsahové zpracování: pracovníci a dobrovolníci
INEX – SDA Praha

Fotografie: dobrovolníci INEX-SDA
ze svých projektů v zahraničí

Grafická úprava: Vilém Černý

Náklad: 100 ks

Autorská práva vyhrazena
občanskému sdružení INEX – SDA

Praha, prosinec 2012

