

# BROŠURA ZA VOLONTERE



Projekt je sufinancirala Europska Unija iz Europskog socijalnog fonda

Svrha ove brošure je približiti volontiranje, kao jedan od načina pružanja adekvatne pomoći onkološkim bolesnicima, svima onima koji su zainteresirani dobrovoljno ulagati svoje slobodno vrijeme, trud, znanje i vještinu za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, na način predviđen Zakonom o volonterstvu.

Cilj izrade brošure je pružiti volonterima dostupnosti svih potrebnih informacija kako bi njihov angažman u udrugama bio sukladan njihovim očekivanjima, kao i očekivanjima organizatora volontiranja, a s ciljem rješavanja dijela problema onkoloških bolesnika.

Iako će volonteri uključeni u edukaciju dobiti potrebne informacije, ova brošura će im biti podsjetnik na ono što će prolaziti na edukacijama te će služiti i onima koji tek razmišljaju da se odluče na volontiranje.

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Centra Sirius.

# SADRŽAJ

1. Dobrobiti volontiranja .....	4
2. Prava i obveze volontera.....	5
3. Prava i obveze organizatora volontiranja .....	6
4. Praćenje i vrednovanje volonterskog rada .....	7
5. Zašto volontirati u udrugama koje rade s onkološkim bolesnicima.....	8
6. Osnovni problemi i potrebe onkoloških bolesnika.....	8
7. Što volonter može pružiti onkološkom bolesniku?.....	9
8. Pristup u kontaktu s onkološkim bolesnikom .....	11
9. Što ako niste zadovoljni volontiranjem.....	12
10. Volontiranje kao put ka zapošljavanju.....	12

# 1. DOBROBITI VOLONTIRANJA

Volontiranje uključuje cijeli niz različitih poslova i aktivnosti, a zajedničke su im brojne dobrobiti za samog volontera. Novija istraživanja su pokazala da volonterstvo pozitivno utječe na psihičko i fizičko zdravlje volontera te ih čini sretnijima, zdravijima i snažnijima.

Najznačajnije dobrobiti volontiranja:

## 1. Pruža osjećaj svrhe

Kroz pomaganje drugima možete otkriti novi smisao života i dobiti dodatnu snagu. To može biti jako važno u teškim životnim razdobljima, kao na primjer kod gubitka posla ili bliske osobe.

## 2. Pruža priliku za učenje novih vještina

Prilikom volontiranja često se možete naći u situaciji da se od vas očekuje usvajanje neke nove vještine koja vam može koristiti i u profesionalnom životu. Na primjer, ako ste studirali neki strani jezik, a kao volonter ste dobili zadatak da prevodite tekstove. Ili, ako ste se školovali za učiteljicu pa volontirate u udruzi koja osmišljava i organizira zabavno-edukativne aktivnosti za djecu.

Također, kao volonter možete se suočiti s raznim problemima čije rješavanje od vas zahtijeva vještinu kritičkog razmišljanja koja pomaže vašem osobnom razvoju.

## 3. Pomaže u proširenju socijalne mreže i stvaranju novih prijateljstava

Volontiranje može biti dobar način za upoznavanje novih prijatelja, ali i jačanje postojećih veza. Volonteri često komuniciraju s ljudima iz različitih sredina ili različitih društvenih skupina i na taj način se uče gledati na svijet iz druge perspektive. Kod odabira organizacije u kojoj ćete volontirati, imajte na umu i ljude s kojima ćete volontirati. Dijeljenje zajedničkog interesa će vam pomoći da izgradite bliskije odnose s onima oko vas.

## 4. Može unaprijediti socijalne vještine

Kroz volontiranje se susrećete i komunicirate s različitim ljudima te na taj način unapređujete socijalne vještine kao što su započinjanje razgovora, postavljanje pitanja, aktivno slušanje i sl. Ovo može biti osobito korisno ako se teže snalazite u društveni situacijama.

## 5. Može pomoći u izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja

Kada činite nešto što smatrate vrijednim i to ne samo za sebe nego i za vašu zajednicu, onda se javlja osjećaj postignuća i ispunjenja koji pridonosi izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja.

## 6. Pomaže vam da budete sretniji

Pomaganje drugima i davanje doprinosa ostvarenju projekata koje smatrate vrijednima, potiče dobre osjećaje koji mogu pomoći u smanjenju učinaka stresa, ljutnje ili tjeskobe. Osjećaju sreće i zadovoljstva pridonose i one volonterske aktivnosti koje uključuju fizički rad.

Na neki način, volonterski rad može imati terapijski učinak. Kroz volontiranje, posebno s osobama kojima vaša pomoć puno znači, na svijet počinjete gledati iz druge perspektive. Često se dogodi da vam se vaši problemi više ne čine toliko veliki i da razvijete osjećaj zahvalnosti za ono što imate kao i da počnete više cijeniti sami sebe.

## 7. Pomaže vam da izađete iz svoje zone komfora

Volonterski rad može pred vas staviti izazove koji od vas zahtijevaju napuštanje zone komfora kroz savladavanje nekih novih vještina ili činjenje nečega što inače ne radite i to s ljudima koje možda ne poznajete.

## 8. Pomaže u zapošljavanju

Uz stjecanje novih vještina i iskustva, tijekom volontiranja možete upoznati i ljude koji vam mogu postati mentori ili dio vaše profesionalne mreže. Ako odlučite nastaviti karijeru u području u kojem volontirate, veze koje uspostavite također vam mogu pomoći povećati izgleda za posao.

## 2. PRAVA I OBVEZE VOLONTERA

Prava i obaveze volontera najčešće su definirane pravilnikom o radu s volonterima koji donosi svaki organizator volontiranja zasebno, a koji se temelji na Etičkom kodeksu volontera (NN 55/08). Etički kodeks volontera sadrži skup vrijednosti, načela i standarda kojima se usmjerava proces organiziranog uključivanja volontera u aktivnosti organizatora volontera.

Postoje i neka opća prava i obaveze koje imaju volonteri.

Volonter ima pravo na sljedeće:

- Potvrdu o volontiranju
- Pisani ugovor, ako to zatraži ili ako je tako propisano Zakonom o volonterstvu (NN 58/07, 22/13, 84/21)
- Smatrati se suradnikom, ne besplatnom pomoći
- Precizan i realan opis posla
- Zaštitu osobnih i privatnih podataka
- Upoznati organizaciju u kojoj volontira
- Sudjelovati u aktivnostima organizacije
- Kvalitetnu obuku
- Odgovarajuće uvjete rada
- Savjetovanje, podršku i usmjeravanje
- Sudjelovanje u planiranju
- Priznanje, nagrade i zahvalu
- Upoznavanje s rizicima volonterskog angažmana
- Stjecanje novih znanja, vještina i kompetencija.

Volonter ima obavezu:

- Volontirati u skladu s propisima i etičkim standardima
- Čuvati poslovnu ili profesionalnu tajnu
- Prihvatiti samo zadatke koje može obaviti
- Poštovati ukazano povjerenje
- Poštovati upute organizatora (osim kad se radi o moralno neprihvatljivim uslugama ili uslugama opasnim za život i zdravlje)
- Obaviti zadatak odgovorno i poštovati dogovorene rokove
- Suradivati s drugim volonterima i zaposlenicima organizacije.

### 3. PRAVA I OBVEZE ORGANIZATORA VOLONTIRANJA

Prava organizatora volontiranja:

- savjetovanje i sudjelovanje u postupcima donošenja odluka na svim razinama kad u području volontiranja, u svojstvu dionika, predstavlja interese i potrebe volontera
- izbor volontera u skladu sa svojom misijom i vizijom, kao i vještinama i profilu volontera kada priroda volontiranja to zahtijeva
- biti pravodobno obaviješten o prekidu volontiranja od strane volontera
- biti upoznat s načinima praćenja i procjene kompetencija stečenih volontiranjem.

Obveze organizatora volontiranja:

- poštovati prava volontera
- izvršiti obveze prema volonterima
- osigurati uvjete za poštovanje prava volontera
- izdati volonteru pisanu potvrdu o volontiranju te u nju upisati podatke propisane Zakonom
- osigurati materijale i sredstva za obavljanje volonterskih aktivnosti
- osigurati isplatu ugovorenih troškova volonteru
- osigurati volonteru tajnost osobnih podataka i zaštitu privatnosti
- osigurati druge uvjete i poštivati prava propisana Zakonom
- ustanoviti uključiv i učinkovit postupak izbora volontera koji će omogućiti uključivanje različitih skupina te osobito poticati volontiranje socijalno isključenih skupina
- razviti standarde kvalitete koji osiguravaju pripremu i izvješćivanje, nude osobno vođenje i podršku,

nadzor i mentorstvo kroz čitav tijek volontiranja kao i jasne sustave vrednovanja i praćenja, poželjno kroz razvoj sustava osiguranja kvalitete

- promicati volontiranje i njegov doprinos društvu i pojedincu
- omogućiti volonteru sudjelovanje u donošenju odluka o volonterskoj aktivnosti odnosno uslugama i osjećaj pripadnosti projektu
- omogućiti volonteru pokretanje vlastitih inicijativa u skladu s misijom i vizijom organizatora volontiranja i provođenje aktivnosti odnosno usluge
- omogućiti volonteru stjecanje vještina i kompetencija te iskustva u području u kojem volontira
- omogućiti ili zagovarati uvođenje alata za priznavanje kompetencija, vještina i iskustava stečenih volontiranjem, a u suradnji s obrazovnim ustanovama i poslodavcima
- jednom godišnje podnijeti izvješće o volontiranju Ministarstvu rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike.

## 4. PRAĆENJE I VREDNOVANJE VOLONTERSKOG RADA

Većina organizacija koje uključuju volontere u svoj rad bilježe broj volontera i broj sati koje su oni odradili radi prijava na natječaje i izvještavanje o svom radu.

Međutim, uvođenje praćenja i vrednovanja volonterskih aktivnosti, kao i rada svakog pojedinog volontera, ima puno prednosti i dobrobiti za organizaciju. Ne mora biti prezahtjevno, a daje uvid u to što organizacija čini dobro, a što bi trebala promijeniti.

Razlozi za uvođenje praćenja i vrednovanja volonterskih aktivnosti:

- utvrđivanje kvalitete volonterskog iskustva u organizaciji
- utvrđivanje utjecaja koje volonteri imaju na funkcioniranje organizacije, u smislu doprinosa radu organizacije i ekonomske vrijednosti
- identifikacija onih područja volonterskih aktivnosti koje možda treba unaprijediti
- donatori mogu zahtijevati praćenje i vrednovanje volonterskog programa.

Organizator volontera određuje način i učestalost praćenja i vrednovanja volonterskog rada i s tim upoznaje volontere.

Metode prikupljanja informacija mogu biti raznolike:

- Periodični razgovor s volonterom prema pitanjima koja sadrže informacije koje su organizatoru važne
- Upitnik kojim organizator volontiranja ispituje procjenu korisnosti i zanimljivosti obuke za volontere
- Upitnik za korisnike
- Izlazni upitnik za volontere koji prestaju s volontiranjem.

Redoviti sastanci s volonterima su, također, dobra prilika da organizator volontiranja dobije korisne informacije o tome što bi mogao unaprijediti u radu s volonterima.

## 5. ZAŠTO VOLONTIRATI U UDRUGAMA KOJE RADE S ONKOLOŠKIM BOLESNICIMA?

Volonteri imaju važnu nadopunjujuću ulogu u skrbi za onkološke pacijente jer postaju poveznica između profesionalne skrbi s jedne strane i obiteljske skrbi s druge strane. Oni su nezamjenjivi u poboljšanju iskustva koje pacijent ima tijekom liječenja, izgradnji integralne skrbi za pacijenta i izgradnji osjećaja povezanosti pacijenta sa zajednicom. Možda i najdragocjeniji doprinos je način na koji komuniciraju s pacijentima i osobljem donoseći solidarnost, dobrotu i prijenos znanja.

Volonteri u organizacijama koje rade s onkološkim pacijentima mogu:

- Povećati kvalitetu života onkoloških bolesnika i njihovih obitelji kroz pružanje praktične, emocionalne i socijalne podrške koja im je potrebna kako bi se lakše suočili s dijagnozom i procesom liječenja.
- Zagovarati teme vezane uz onkološka oboljenja (prevencija, zdravi stilovi života, pristup liječenju i sl.) kako bi utjecali na donositelje odluka i podigli svijest javnosti dijeljenjem informacija na društvenim mrežama ili sudjelovanjem u kampanjama.
- Sudjelovati u događanjima koja su usmjerena prikupljanju sredstava za borbu protiv raka
- Nadopunjavati usluge koje pružaju bolnice, hospiciji i slične ustanove, uključujući podršku u administraciji i prijevozu.

Zahvaljujuću trudu, vremenu i vještinama volontera, pacijenti i njihovi članovi obitelji dobivaju bolju i učinkovitiju podršku, a pružateljima zdravstvenih usluga omogućuju da više vremena posvete svojim pacijentima.

Organizacije koje rade s onkološkim pacijentima bi trebale pristupiti volonterima s poštovanjem jer oni doprinose poboljšanju kvalitete rada i nisu samo sredstvo za smanjenje troškova poslovanja. Volonteri bi trebali biti integralni dio tima, a ne „dodana“ vrijednost. Osim toga, volonteri bi trebali biti uključeni u relevantne odluke vezane uz ulogu i zadaće volontera u organizacijama za borbu protiv raka, npr. putem savjetodavnih odbora volontera. Jedinstveni talenti i iskustvo volontera mogu napraviti stvarnu razliku, a njihovi interesi i motivacija trebaju odgovarati specifičnim ulogama i odgovornostima volontera. Društva protiv raka trebala bi ponuditi brojne načine volonterima da se pridruže borbi protiv raka, istovremeno osiguravajući fleksibilan raspored i mogućnosti učenja.

## 6. OSNOVNI PROBLEMI I POTREBE ONKOLOŠKIH BOLESNIKA

Vjerojatno bismo svi mogli nabrojati bar dio problema i potreba onkoloških bolesnika, jer smo se mnogi susreli, u krugu obitelji ili prijatelja, s onkološkim bolesnicima. Istraživanja su to sistematizirala i pretvorila u brojke i postotke:

- 93% pacijenata izjavljuje da ima potrebu za pomoći u jednom ili više segmenata života
- Potrebu za emocionalnom i psihološkom podrškom u velikom ili znatnom stupnju su iskazali gotovo svi ispitanici
- 86% ih je izjavilo da imaju potrebu za medicinskim informacijama
- Isti postotak, 86% ih je izjavilo da imaju veliku ili srednju potrebu za financijskom pomoći
- 83% izjavljuje da ima potrebu za pomoći u nošenju sa simptomima bolesti



- 32% izjavljuje da ima potrebu za pomoći u svakodnevnom funkcioniranju
- 67% ima potrebu za duhovnošću, a 21% za socijalnom podrškom

Istraživanje je pokazalo i da se potrebe donekle razlikuju s obzirom na spol pacijenata. Žene su imale veću potrebu za emocionalnom i duhovnom podrškom, a muškarci za seksualnom i financijskom.

Rak je bolest koja ima značajne fizičke, emocionalne, socijalne i financijske posljedice za oboljele, ali i za njihove obitelji. Mnogi pacijenti su relativno zdravi prije pojave raka i stoga nemaju iskustva s odlascima na liječenje. Nakon dobivanja dijagnoze raka, pacijent se suočava s mnogim problemima, uključujući strah od smrti, boli, invaliditeta i s financijskim poteškoćama. Najčešće se prvo javlja šok i poricanje (čije je trajanje vrlo različito), nakon čega slijede tjeskoba, depresija i nesposobnost funkcioniranja. Istodobno, osim štete uzrokovane samim rakom, terapija donosi i nuspojave koje nerijetko dovode do značajnog ili trajnog narušavanja zdravlja.

Provodeći ovaj projekt identificirali smo još neke specifične potrebe naših onkoloških pacijenata koji žive u ruralnim područjima i starije su životne dobi. Njima je otežan dolazak do liječnika i radi prostorne udaljenosti i radi ne korištenja modernih tehnologija koje zdravstvena skrb sve više zahtijeva (online naručivanje i sl.). Otežan im je i odlazak na liječenje u Zagreb jer većina nema prijevoz, a javni prijevoz je prilično rijedak i nije prilagođen onkološkim pacijentima koji odlaze na terapiju. Dio starijih pacijenata živi sam, u području gdje nedostaje i trgovina pa im je teško nabaviti i osnovne namirnice, a ako tome dodamo i tešku financijsku situaciju, onda je njihov položaj dodatno nepovoljan. Sve ovo otežava uspješnost liječenja i pridonosi lošem emocionalnom i psihičkom stanju.

## 7. ŠTO VOLONTER MOŽE PRUŽITI ONKOLOŠKOM BOLESNIKU?

Postoji više načina na koji volonteri mogu pomoći onkološkim bolesnicima. Naravno, to ovisi i o organizatorima volontera i njihovoj spremnosti da razvijaju različite usluge volontiranja ovisno o potrebama u svojoj lokalnoj zajednici. Kod nas još nije dovoljno zaživjelo volontiranje u bolnicama i hospicijima što je šteta jer volonteri u zdravstvu mogu doprinijeti ne samo dobrobiti pacijenata nego i cijelog sustava koji rasterećuju svojim radom i olakšavaju komunikaciju između medicinskog osoblja i pacijenata i njihovih obitelji.

Ovdje ćemo navesti primjere načina volontiranja u zdravstvenim ustanovama i organizacijama prema stranoj literaturi:

### 1. Volontiranje u domu pacijenta

Volonteri koji posjećuju pacijente u njihovom domu pružaju druženje i zabavu, pomažu u svakodnevnom životu i ohrabruju pacijente. Ne daju savjete vezane uz liječenje i zdravlje. Pružaju emocionalnu podršku i pažljivo slušaju brige o kojima pacijent govori. Ujedno omogućuju članovima obitelji i/ili njegovateljima da se odmore od brige za pacijenta i opuste.

Volontiranje se ne mora odvijati isključivo u domu pacijenta, nego se mogu sastajati i u parku, kafiću, trgovini... ovisno o tome kako se pacijent osjeća i koje su mu potrebe.

Od volontera se ne zahtijevaju nikakve posebne vještine, osim da ima sposobnost empatije i da je diskretan. Kako će dolaziti u domove različitih obitelji, a svaka obitelj je specifična, od njega se očekuje da se može prilagoditi i prihvatiti pravila i atmosferu u domovima u koje zalazi.

Učestalost susreta treba prilagoditi potrebama pacijenta, ali je važno da se odvijaju redovito. Vrijeme susreta može varirati od 10 minuta do 2 h.

Kako bi volonter mogao dobro provoditi preuzete zadatke, trebao bi proći uvodni trening u kojem bi se upoznao s potrebama i problemima onkoloških pacijenata, načinom pružanja podrške kao i tehnikama asertivne komunikacije.

Također je važno da se za ove volontere organizira grupna supervizija i mogućnost konzultacija s koordinatorom volontera kada god je to volonteru potrebno.

## **2. Peer support - uzajamna podrška**

Nedostaje nam pravog prijevoda za *peer support* u kontekstu pomoći onkološkim pacijentima. Najčešće ju prevodimo kao vršnjačku podršku, ali ovdje nije važna dobna odrednica nego isto iskustvo oboljenja od karcinoma. Podršku pružaju bivši onkološki bolesnici. Njihov zadatak je pružiti podršku onkološkom bolesniku i članovima njegove obitelji koristeći osobno iskustvo, potičući razgovor i pružajući nadu. Ne daju savjete o liječenju i zdravlju.

Ovi volonteri podršku mogu pružiti u susretu u živo, ali i preko telefona ili online. Najčešće se organizira kroz 1 do 5 susreta, ali broj susreta može biti i veći.

Podrška onih volontera koji su bivši onkološki pacijenti, od velike je važnosti za oboljele od raka. Oni im pomažu da se lakše nose sa situacijom, a s obzirom da imaju iskustvo sa sličnom situacijom, pouzdan su izvor utjehe za pacijente i njihove bližnje.

Od ovih volontera se očekuje da su društveni i smireni, sposobni ohrabriti druge te da su zainteresirani za upoznavanje novih ljudi. Oni imaju iskustvo oboljenja iz prve ruke, ali sada su stabilno i rak više nije prijetnja s kojom moraju živjeti.

Susreti se mogu odvijati u domu oboljelog ali i u kafiću, bolnici, parku... Učestalost susreta može varirati iako se očekuje da se odvijaju 2 do 3 puta mjesečno.

Očekuje se da organizator volontiranja pruži ovim volonterima kraću edukaciju, uvodni trening, o načinu rada i pružanju podrške, kao i redovitu grupnu ili individualnu superviziju.

## **3. Volonteri koji sudjeluju u prikupljanju sredstava**

Ovi volonteri pomažu organizacijama koje su usmjerene u svom radu pružanju pomoći i podrške onkološkim pacijentima prikupljanjem sredstava na raznim događanjima tijekom cijele godine. Oni pomažu i u pripremi takvih događanja i u samoj realizaciji te pokušavaju građane senzibilizirati za određene probleme i podići svijest o aktivnostima koje provode razne udruge usmjerene radu s onkološkim bolesnicima.

Najčešće se od ovih volontera ne očekuje iskustvo u prikupljanju sredstava, ali bi trebali biti odgovorni, prijateljski nastrojeni i s dobrim prezentacijskim vještinama. Također bi trebali proći osnovni trening prije svakog događanja kako bi imali jasnu sliku o tome čemu je događanje namijenjeno i s kojom svrhom je organizirano kao i da bi dobili upute o ponašanju prilikom prikupljanja sredstava i imali mogućnost s organizatorom razjasniti sve nejasnoće koje se mogu pojaviti.

## **4. Predstavnik korisnika usluga**

Predstavnik korisnika usluga je način volontiranja koji kod nas još nije zaživio.

Svrha ovog volontiranja je unaprijediti sustav zdravstvene skrbi tako da bude primjereniji pacijentima i onima koji o njima brinu. Na neki način, ovi volonteri su glasnogovornici onkoloških bolesnika i njihovih njegovatelja te pomažu da se njihova prava poštuju, a interesi uzimaju u obzir.

Volonteri se sastaju s bolesnicima i njihovim njegovateljima kako bi od njih prikupili dojmove te saznali koje probleme imaju vezano uz zdravstvene usluge. Zatim se sastaju s predstavnicima zdravstvenih usluga kako bi im prenijeli prikupljene informacije i preporuke za unapređenje usluge.

Ovi volonteri pridonose unaprjeđenju zdravstvene skrbi te pomažu pacijentima da bolje razumiju proces liječenja i način funkcioniranja zdravstvenih usluga. Volontiraju u zdravstvenim ustanovama.

I ovi volonteri bi trebali proći kraću edukaciju koja će sadržavati kritičko mišljenje, znanje i djelovanje, a trebali bi sudjelovati i na sastancima s volonterima iz drugih organizacija/institucija kako bi mogli razmjenjivati iskustva.

Ovdje navodimo i neke primjere rada volontera u organizacijama koje su sudjelovale u provedbi ovog projekta:

- Sudjelovanje u pripremi i obilježavanju značajnih datuma kao npr. obilježavanje Dana mimoza i Dana narcisa, održavanje tribina povodom Mjeseca borbe protiv raka dojke, sudjelovanje u različitim javno-zdravstvenim događanjima
- Pomaganje oko prijevoza onkoloških bolesnika na liječenje i/ili naručivanja na preglede, podizanje lijekova, primanje, održavanje i izdavanje invalidskih/ortopedskih pomagala i sl.
- Vođenje grupa podrške
- Pomaganje u administrativnim poslovima udruge, prijavama na natječaje i aktivnostima prikupljanja sredstava za rad udruge.

Moguće je i da se potrebe organizacije za načinima uključivanja volontera mijenjaju i prilagođavaju kako potrebama onkoloških bolesnika, tako i potrebama udruge u obavljanju svih zadataka i ostvarenju strateških ciljeva.

## 8. PRISTUP U KONTAKTU S ONKOLOŠKIM BOLESNIKOM

Suočavanje s dijagnozom karcinoma nosi velike izazove i oboljeli prolaze kroz razne faze, od negiranja, šoka, nevjerice, tuge, depresije itd. Često se osjećaju usamljeno i neshvaćeno, a volonteri im mogu pomoći da lakše prevladaju te osjećaje i prilagode se novoj situaciji koja od njih zahtijeva usmjeravanje na liječenje.

Bez obzira na koji način volonter sudjeluje u pomoći onkološkom bolesniku, ono što treba posjedovati su dobre komunikacijske vještine i empatiju. Oboljeli često imaju doživljaj da ih bliske osobe ne razumiju, a ponekad ih ni ne žele opterećivati svojim stanjem. Volonter može u tim slučajevima biti podrška i pomoći onkološkom bolesniku, a pri tome je dobro imati na umu što ne bi trebalo govoriti oboljelima:

1. **Sve će biti dobro** – ustvari ne znate hoće li sve biti dobro i ovakva i slične izjave mogu biti vrlo iritirajuće kao i davati dojam da umanjujete ozbiljnost situacije i potrebe koje oboljela osoba ima u tome trenutku.
2. **Znam kako ti je** – iako može zvučati suosjećajno, ustvari ne znate što druga osoba proživljava. Čak i ako ste i sami imali rak, svako iskustvo ove bolesti je individualno. Ovakvom izjavom umanjujete ono kroz šta osoba prolazi.
3. **Bar imaš dobru vrstu raka** – postoji li zaista „dobra“ vrsta raka?
4. **Bog ti nikad neće dati više nego možeš podnijeti** – mislite li uistinu da je Bog nekome dao rak i da to ima veze s tim koliko je jaka osoba koja ga dobije?
5. **Bar ćeš dobiti nove grudi** – ovo nije trenutak da gledate vedru stranu raka. Da imaju mogućnost iz-

bora, zadržati stare, nesavršene grudi, a ne oboljeti od raka ili dobiti nove, lijepe, s rakom, vjerojatno bi izbor bio prva opcija.

6. **Možda bi trebala više vježbati i jesti više povrća** – ovo je sigurno točno. Više vježbe i zdravija prehrana nam svima treba, ali u ovoj situaciji to isticati zvuči kao da stavljate krivnju za bolest na oboljelu osobu što joj je u ovom trenutku najmanje potrebno.

Najvažnije je znati saslušati oboljelog i dati mu do znanja da ga čujete, te pitati kako mu možete pomoći. Nemojte ništa pretpostavljati. Kako bi bili dobri u kontaktu s oboljelima volonterima mogu pomoći edukacije koje organizator volontiranja treba ponuditi i u kojima će volonteri imati priliku vježbati asertivnu komunikaciju. Također, i redoviti sastanci s volonterima i/ili supervizije volontera mogu pomoći volonteru da se što bolje nosi sa zahtjevima svoje uloge.

## 9. ŠTO AKO NISTE ZADOVOLJNI VOLONTIRANJEM?

- Zapitajte se jeste li dobro razmislili prije nego li ste se odlučili na ovu vrstu volontiranja. Različiti smo, a i pomagati možemo na razne načine. Ako vam je teško slušati tuđe probleme i ne znate se nositi s tim, možda možete volontirati u nekim drugim aktivnostima. Važno je da odaberete ono što je dobro za vas jer će tada biti dobro i za druge.
- Trebate razgovarati s koordinatorom volontera i reći mu što vam predstavlja problem. Organizator volontera je dužan saslušati vas i pokušati riješiti problem na obostrano zadovoljstvo.
- Ukoliko ne dobijete odgovarajuću pomoć od koordinatora volontera ili vas odbija saslušati, obratite se odgovornoj osobi u udruzi ili nekom od zaposlenika u kojeg imate povjerenja.
- Iskoristite zajedničke sastanke volontera ili supervizije da iznesete što vas muči. Možda se i drugi volonteri susreću sa sličnim problemom i možda je netko našao način da se s njim dobro nosi te i vama njegovo iskustvo može pomoći.

Imajte na umu da su vaše iskustvo i vaše povratne informacije vezane uz volontiranje od velike koristi organizaciji u kojoj volontirate jer im je važno da imaju dobre i zadovoljne volontere koji uvelike pridonose uspješnom radu. Vaše iskustvo im može biti vrlo korisno da promijene i unaprijede svoj rad. Stoga se nemojte ustručavati reći što vas smeta.

## 10. VOLONTIRANJE KAO PUT KA ZAPOŠLJAVANJU

Ponekad se dogodi, ako je volonter dobar u onome što radi, da mu bude ponuđen posao u organizaciji u kojoj volontira, iako mu to nije bio osnovni motiv niti razlog za prijavljivanje na volontiranje. Međutim, organizator volontiranja prati i prepoznaje njegov rad i kada se ukaže prilika, ponudi mu mogućnost zaposlenja.

Kod nekih zanimanja volontiranje može pomoći da dobijete potrebno radno iskustvo i tako imate prednost kod zapošljavanja u odnosu na druge kandidate s istom spremom, ali bez iskustva rada i bez iskustva volontiranja. Čak i ako ste volontirali u području koje nema direktnu vezu s vašom profesijom, moguće je da potencijalni poslodavac daje prednost osobama koje su volontirale jer cijeni društveni angažman i doprinos zajednici.

Volontiranje vam pruža mogućnost da usvojite neke vještine i kompetencije koje mogu imati prednost prilikom traženja posla jer sve više poslodavac zahtijeva, osim osnovnog obrazovanja, i posjedovanje određenih vještina i kompetencija kao što su dobre komunikacijske vještine, dobre organizacijske vještine, poznavanje rada na računalu, odnosi s javnošću itd. Sve ovo, ovisno o tome gdje ste volontirali, možete usavršiti ili usvojiti na različitim volonterskim pozicijama. Ako ste bili uključeni u neke edukacije za vrijeme volontiranja i to vam može koristiti kod pronalaženja posla, a dobro je što ste ih prošli besplatno.

Volontiranje nije način za traženje posla, ali svakako može pomoći u tome. Osim gore opisanih načina, pomaže i to što kroz volontiranje upoznajete različite ljude koji imaju razne informacije i dolaze iz različitih poslovnih krugova te vam i oni ponekad mogu pomoći u traženju posla.

## Korištena i preporučena literatura

1. Zakon o volonterstvu (NN 58/07, 22/13, 84/21)
2. Evans Web, M. i sur., The Supportive Care Needs of Cancer Patients: a Systematic Review, *Cancer Educ.* 2021 Oct;36(5):899-908. doi: 10.1007/s13187-020-01941-9. Epub 2021 Jan 25. PMID: 33492650; PMCID: PMC8523012.
3. Leal, M., Kiuru, S., Marti, P. i Vila, M., The priceless help - best practices on how to manage volunteers in cancer organisations, 2020, Association of European Cancer Leagues
4. Volonterski centar Zagreb: [www. https://www.vcz.hr/](https://www.vcz.hr/)

# Sirius\*

Centar za psihološko savjetovanje,  
edukaciju i istraživanje

Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje  
Bužanova 10, 10000 Zagreb

T: 01 670 1224

E: [info@centar-sirius.hr](mailto:info@centar-sirius.hr)



Udruga za pomoć ženama oboljelim od raka dojke Sveta Agata – Glina  
Stjepana i Antuna Radića 12, 44400 Glina

Voditeljica projekta: 099 542 1183

Asistentica projekta: 099 542 1184

E: [udruga.agata@gmail.com](mailto:udruga.agata@gmail.com)

E: [info@svagata-glina.hr](mailto:info@svagata-glina.hr)



Liga protiv raka Koprivničko-križevačke županije

Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10, 48000 Koprivnica

T: 048 642 226, 048 642 226

E: [liga.protiv.raka.kc-kz@kc.t-com.hr](mailto:liga.protiv.raka.kc-kz@kc.t-com.hr)



Brodoto d.o.o.

Martićeva 72, 10000 Zagreb

T: 097 604 6458

E: [info@brodoto.com](mailto:info@brodoto.com)

Za više o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

