



ZAVOD AKTIVNA
STAROST

KAKO NAJ SE KOT PROSTOVOLJEC POVEŽEM S STAREJŠIM?

01.01.2024



Za uspešno povezovanje s starejšo osebo je ključnega pomena, da prostovoljec pristopi z

- iskreno radovednostjo
- spoštovanjem
- potrpežljivostjo.

Prvi stik naj bo neobremenjen, prijazen in sproščen, saj je pomembno, da se starejša oseba počuti varno in sprejeto. Prostovoljec mora pokazati pripravljenost za poslušanje in razumevanje, saj starejši pogosto želijo deliti svoje zgodbe in izkušnje. S tem se ne le izkaže spoštovanje do njihovega življenja, temveč se tudi gradi temelje zaupanja, ki je nujen za uspešen prostovoljski odnos.

Pomembno je, da prostovoljec prepozna specifične potrebe osebe in se odzove nanje z občutkom **empatije in občutkom odgovornosti**. To vključuje pozornost na fizične omejitve, čustvene potrebe in morebitne zdravstvene težave. Prostovoljec naj bo pozoren na subtilne signale, ki nakazujejo, kdaj je potrebna pomoč, in kdaj je bolje umakniti ali spremeniti pristop, da ne bi povzročil nelagodja. Vse aktivnosti in interakcije naj temeljijo na dialogu, s čimer se zagotovi, da je oseba vključena v odločanje o tem, kaj želi početi, in da se ne počuti prisiljeno v nobeno dejanje.

Poleg tega je pomembno, da prostovoljec **ohranja spoštovanje meja**, bodisi fizičnih bodisi čustvenih. Ne gre le za to, da se osebi nudi pomoč, temveč da se ji omogoči občutek avtonomije, kjer ima še vedno nadzor nad svojimi odločitvami in življenjem. Z vzajemnim spoštovanjem in odprto komunikacijo se gradi trden, zaupajoč odnos, ki omogoča dolgoročno in izpolnjujoče sodelovanje.

Prostovoljec mora biti pripravljen na to, da se **povezovanje s starejšo osebo razvija postopoma**. Zaupanje ne pride takoj, vendar se lahko skozi redne obiske, iskreno komunikacijo in skupno preživljanje časa ustvari odnos, ki bo obogatil življenje tako prostovoljca kot tudi starejše osebe. Na koncu bo ta medsebojna povezanost obogatila vsakodnevno življenje in omogočila prostovoljcu, da se čuti izpolnjenega pri pomoči tistim, ki to najbolj potrebujejo.



KAJ BI MORAL PROSTOVOLJEC ŠE VEDETI?

- 1. Razumevanje svojih nalog in odgovornosti:** Pomembno je, da kot prostovoljec jasno razumete, kaj se od vas pričakuje, kakšne naloge boste opravljali in kako boste pripomogli k doseganju ciljev organizacije. Če imate kakršnakoli vprašanja ali dvome, jih ne oklevajte postaviti svojim mentorjem ali koordinatorjem.
- 2. Komunikacija:** Komunicirajte redno z organizacijo, tako glede nalog kot glede težav, s katerimi se morda srečujete. Dobra komunikacija je ključna za uspešno sodelovanje in za reševanje morebitnih težav. Dobrodošle so pozitivne zgodbe, ki dajejo vzpodbudo tudi drugim, ki bi si želeli vključiti v program prostovoljstva.
- 3. Spoštovanje drugih prostovoljcev in udeležencev:** Kot prostovoljec boste lahko delali z različnimi ljudmi. Pomembno je, da spoštujete njihovo mnenje, kulturo in ozadje ter ustvarjate okolje, kjer se vsak počuti sprejetega in cenjenega.



4. Pripravljenost na prilagodljivost: Prostovoljstvo lahko vključuje nepričakovane spremembe in prilagoditve. Pomembno je, da ste pripravljeni na spremembe v nalogah, urnikih ali drugih vidikih vašega dela, vključno z nepredvidenimi okoliščinami, kot so bolezen ali nenadna smrt. V primeru takšnih sprememb je ključno, da se o morebitnih prilagoditvah in novih dogovorih posvetujete z mentorjem, da se zagotovi nemoten potek prostovoljnega dela.

5. Dogovarjanje o urniku: Pred začetkom prostovoljnega dela se dogovorite o urniku, ki ustreza vašim obveznostim in potrebam organizacije. Redno obveščanje o morebitnih spremembah urnika je pomembno za zagotovitev učinkovitega izvajanja prostovoljstva.

6. Učenje novih veščin: Prostovoljstvo vam omogoča pridobivanje novih izkušenj in veščin. Bodite odprti za nove naloge in priložnosti za učenje, saj vam to lahko pomaga pri osebnem in profesionalnem razvoju.

7. Koristnost povratnih informacij: Redno pridobivanje povratnih informacij je ključnega pomena za izboljšanje sodelovanja. Povratne informacije vam lahko pomagajo ugotoviti, kaj delate dobro in na katerih področjih bi se lahko izboljšali. Aktivno iskanje mnenja pomaga tudi pri boljši prilagoditvi vaših nalog.

8. Postavljanje ciljev: Postavljanje jasnih, dosegljivih ciljev je pomembno za spremljanje napredka in povečanje motivacije. Dogovorite se z organizacijo o konkretnih ciljih, ki jih želite doseči med prostovoljnim delom, da boste lažje spremljali svoj prispevek.

9. Ohranjanje pozitivnega odnosa: Vsako prostovoljno delo ni vedno enostavno. Pomembno je, da ostanete pozitivni in motivirani, saj lahko vaš trud pomembno vpliva na ljudi, s katerimi delate.

10. Spoštovanje etičnih načel: Kot prostovoljec se boste morda znašli v situacijah, kjer bo treba sprejeti etične odločitve. Pomembno je, da sledite vrednotam in smernicam organizacije ter ravnate v skladu z zakonodajo in etičnimi standardi.





11. Postavljanje meja: Razumite, da je prostovoljstvo obveznost, vendar tudi vaša osebna izbira. Pomembno je postaviti meje glede tega, koliko časa in energije ste pripravljeni vložiti, da bi ohranili ravnotežje med delom, prostovoljnim delom in osebno življenje.

12. Pomoč pri promociji in ozaveščanju: Mnoge organizacije potrebujejo pomoč tudi pri širjenju svojega sporočila ali iskanju novih prostovoljcev. Pomembno je, da ste pripravljeni deliti informacije o organizaciji s svojimi prijatelji, družino ali širšo skupnostjo.

13. Zadovoljstvo z delom: Ne pozabite, da prostovoljno delo ni samo dajanje, ampak lahko tudi vam osebno prinese zadovoljstvo, občutek izpolnjenosti in širši pogled na svet.

ŠE MALO O POSEBNOSTI KOMUNIKACIJE S STAREJŠIMI OSEBAMI

Pri komunikaciji s starejšimi osebami je pomembno, da upoštevamo morebitne težave s sluhom ter se prilagodimo njihovim potrebam. Naglušnost je pogosta pri starejših, zato je priporočljivo govoriti počasneje, jasno in z dovolj izrazitim glasom, vendar ne preglasno, saj to lahko poveča nelagodje.

Prav tako je pomembno, da govorimo obrnjen k osebi, saj jim vid našega obraza in ustnic pomaga bolje razumeti sporočilo. Uporaba enostavnega in razumljivega jezika, brez prekomernega žargona ali modernih izrazov, pripomore k večji jasnosti in zmanjša možnosti za nesporazume.

Poleg tega je ključnega pomena potrpežljivost. Starejšim pustimo dovolj časa za razumevanje in odgovor, saj s tem izkazujemo spoštovanje in zaupanje v njihov odziv. Tovrstna komunikacija spodbuja občutek dostojanstva in povezanosti ter omogoča, da se starejši počutijo slišane in upoštevane.

Nasveti za učinkovito komunikacijo s starejšimi:

- **Govori jasno in počasi**, pri čemer se izogibaj uporabi preveč zapletenih besed ali strokovnega jezika.
- **Poglej jih v oči**, da bodo lažje sledili tvojemu govoru, še posebej, če imajo težave s sluhom.
- **Daj jim čas**, da odgovorijo, in jih ne prekinjaj, saj to spodbuja občutek spoštovanja.
- **Ponovi ali pojasni** informacije, če so potrebne, vendar na prijazen in spoštljiv način.

Takšna komunikacija omogoča, da se starejši počutijo spoštovane in povezane z okolico, kar izboljša kakovost njihovega življenja.

ASERTIVNE KOMUNIKACIJSKE VEŠČINE: 5 KLJUČEV DO JASNIH IN UČINKOVITIH INTERAKCIJ

Komuniciramo lahko na več načinov:

- Kadar vedno dajemo v ospredje potrebe drugih, pred naše lastne potrebe, govorimo o **pasivni komunikaciji**.
- Kadar dajemo prednost našim lastnim potrebam pred potrebami drugih, govorimo o **agresivni komunikaciji**.
- Kadar vzpostavljamo ravnotežje med lastnimi potrebami in potrebami drugih, govorimo o **asertivni komunikaciji**.

Asertivnost je slog komuniciranja, ki omogoča, da se zavzimate za svoje pravice in mnenja, hkrati pa spoštujete druge.

Asertivnost pomeni iskren, spoštljiv in odločen pristop, ki pomaga vzdrževati odnose in doseči rešitve.

1. Nadzorujte svoje čustvene reakcije:

- V napetih situacijah ostanite mirni in zbrani.
- Globoko vdihnite, aktivno poslušajte in ostanite osredotočeni na rešitev, ne na čustvene odzive.

To vam pomaga obvladati situacijo in ne reči nečesa, kar bi kasneje obžalovali.

2. Jasno komunicirajte :

- Z uporabo jasnih in neposrednih izjav zmanjšamo zmedo in nesporazume.

Uporabite "jaz" izjave, ki izrazijo vaše občutke in potrebe brez obtoževanja, na primer: "Počutim se razočaran, ker zadnjič, ko sva bila zmenjena za obisk nisem mogel priti."





3. Gradite zaupanje :

- Zaupanje pri asertivni komunikaciji pomeni jasno izražanje svojih mnenj in potreb, ob tem pa ostati spoštljiv do drugih.
- Verjemite v svojo vrednost in govorite samozavestno, tako z besedami kot s svojo govorico telesa.

4. Predlagajte rešitve :

Namesto da se osredotočite samo na težave, predlagajte rešitve. S tem pokažete, da ste osredotočeni na iskanje rešitev.

Na primer: če veste, da ne boste mogli priti, da do časa poizkusite sporočiti, da vas vaš uporabnik ne čaka predolgo in se s tem izognete slabi volji ob naslednjem obisku.

5. Spoštujte poglede drugih :

Aktivno poslušajte in si prizadevajte razumeti perspektivo drugih. Ko so drugi slišani, so bolj odprti za vaše poglede, kar povečuje možnosti za konstruktivno rešitev konfliktov.

Asertivnost zahteva prakso, vendar vam bo sčasoma omogočila močnejše odnose in večjo produktivnost. Bodite odločni in spoštljivi, poslušajte aktivno in delite svoje poglede s samozavestjo. S temi veščinami boste imeli pozitiven vpliv na svoje okolje in povečali svoje zadovoljstvo pri delu.

Na koncu je najpomembnejše, da prostovoljec pristopa k starejši osebi z odprtim srcem, pripravljen poslušati in nuditi podporo.

Z iskrenimi nameni in spoštovanjem gradimo mostove zaupanja, ki omogočajo iskrene in lepe odnose. Ko smo pozorni na njihove potrebe, jih podpiramo v njihovem tempu in jim nudimo pomoč, kjer je potrebna, pa gradimo temelje za dolgotrajno in spoštljivo prijateljstvo.

Takšno povezovanje obogati obe strani in daje globok smisel našemu delu.

