



Bądź różnicą w życiu samotnych seniorów z Krakowa

2024-05-21

Polscy osiemdziesięciolatkowie aż w 73% żyją samotnie, a ponad połowa z nich odczuwa dojmujący brak towarzystwa innych osób, jak pokazują badania z 2023 r. Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Organizacja rozpoczyna kampanię społeczną „Co za różnica?”, aby zwrócić uwagę na wartość, jaką ma dla seniorów kontakt z życzliwymi ludźmi i zachęcić do udziału w wolontariacie towarzyszącym. Stowarzyszenie podkreśla, że także w Krakowie na kontakt z odwiedzającymi wolontariuszami czekają osamotnione starsze osoby.

Jedną z krakowskich wolontariuszek jest Ania, która co tydzień odwiedza panią Alinę. Ich znajomość rozpoczęła się w czasie pandemii, dlatego przez pierwsze miesiące nie widziały dokładnie swoich twarzy. Nie stanęło to jednak na drodze ich przyjaźni. – Budowałyśmy ją na podstawie wspólnych wartości – obie odnajdujemy magię tego świata w roślinach, grzybach i zwierzętach. Podczas naszych spotkań z zainteresowaniem słucham historii pani Aliny z czasów jej młodości, z okresu jej badań archeologicznych, z organizacji akcji protestacyjnych np. przeciwko wycince drzew lub w obronie dzikich zwierząt w Krakowie – mówi wolontariuszka Ania. Ze względu na ograniczenia zdrowotne seniorki, spotkania odbywają się zawsze w mieszkaniu pani Aliny. Nie przeszkadza im to jednak cieszyć życiem. W ramach „Wakacji jednego dnia” zorganizowały sobie bardzo miłe spotkanie przy stole zastawionym letnimi owocami i kilkoma różnymi smakami lodów bez cukru, o których marzyła pani Alina.

Lekarstwo na samotność

Antidotum na samotność, chorobę XXI wieku jest obecność drugiego człowieka. Jednak to lekarstwo, jak większość na choroby przewlekłe, nie ma szansy zadziałać, jeśli jest przyjmowane przypadkowo i nieregularnie. Z tego względu wolontariat, jaki organizuje Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w ramach Programu „Obecność”, opiera się na tworzeniu relacji poprzez systematyczny i wspierający kontakt wolontariuszy z seniorami. Jak mówią koordynatorzy organizacji, w wolontariacie chodzi przede wszystkim o podarowanie seniorom i seniorkom swojego czasu, uważności oraz wysłuchania drugiej osoby. – Drobne rzeczy takie jak bycie z drugą osobą czy wspólne picie herbaty sprawiają, że samotne starsze osoby czują się ważne i potrzebne. Choć może się wydawać, że to niewielka różnica, to towarzystwo osoby, z którą można porozmawiać, świętować urodziny, powspominać czy pójść na spacer jest dla seniorów bezcenne – mówi Paulina Augustyniak, koordynatorka regionalna w Stowarzyszeniu mali bracia Ubogich.

Relacje zmieniają jakość życia samotnego seniora

Bez drugiego człowieka nie sposób rozegrać partii szachów, czy zostać wysłuchanym, gdy chcemy podzielić się ważnym wspomnieniem czy ciekawą historią. Odpowiedzią na pytanie „co za różnica?” jest drugi człowiek i relacja z nim, która sprawia, że zmienia się jakość życia osób starszych i samotnych. Tą różnicą, jak mówią organizatorzy, możesz być ty, może być każdy z nas. Pozornie drobne gesty: wspólne chwile, towarzystwo przy filiżance herbaty czy życzliwa rozmowa, w rzeczywisty, namacalny sposób odmieniają codzienność osób starszych.

To, co dla wolontariusza czy wolontariuszki jest fragmentem dnia, dwiema godzinami w ciągu tygodnia, dla osoby samotnej jest świętem, chwilą, na którą czeka i do której starannie się przygotowuje. – Programem „Obecność” odpowiadamy na jedną z największych epidemii tego



wieku: samotność. Starsze osoby bardzo potrzebują uwagi, wysłuchania i obecności drugiego człowieka, o czym każdego dnia przekonują się nasi wolontariusze – tłumaczy Joanna Mielczarek, dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. – Celem Programu i zadaniem wolontariuszy nie jest całkowita zmiana nawyków seniorów, zrobienie z niej lub niego bohatera rodem z hollywoodzkiego filmu, który będzie szalonymi metodami korzystał z życia. Czasami naprawdę nie trzeba wiele, aby nadać życiu kolorów. Małe, drobne dowody życzliwości mogą mieć dla seniora fundamentalne znaczenie – dodaje Mielczarek.

Potrzebny jest zapał, ale też zaangażowanie

W roli wolontariusza najlepiej sprawdzą się osoby, których sytuacja życiowa pozwala na zaangażowanie się w relację z seniorem w dłuższej perspektywie czasu. – Tak, jak ogromnie cieszy znalezienie przyjaciela i motywacji do dalszej drogi, tak porównywalnie bolesne jest, gdy ten przyjaciel nagle rezygnuje z kontaktów z seniorem. Dlatego tak bardzo zależy nam, by zaproszenie do Programu przyjęły osoby dojrzałe, zdeterminowane do działań w ramach wolontariatu, nastawione na relacje, które trwać mogą nawet latami – mówi Paulina Augustyniak ze Stowarzyszenia. W budowaniu relacji kluczowa jest regularność wizyt – przynajmniej raz w tygodniu na ok. dwie godziny. Liczbę czy czas spotkań można zwiększyć po wspólnej decyzji seniora i wolontariusza.

Doświadczenie organizatorów Programu „Obecność” wskazuje, że przyjaźnie poprzez towarzyszenie sobie w codziennym życiu można zawierać w każdym wieku. Wolontariusze uczestniczący w Programie odwiedzają osoby starsze, aby wspólnie spędzać czas – na kawie, rozmowie przy herbacie, spacerze, słuchaniu muzyki, wyjściu do kina czy teatru, dzieleniu się pasjami. Choć odwiedziny odbywają się najczęściej w domach seniorów, Stowarzyszenie organizuje także spotkania świąteczne dla seniorów i wolontariuszy oraz zapewnia transport, jeśli osoba starsza nie może samodzielnie dojechać na miejsce wydarzenia.

Zgłoszenie udziału – od czego zacząć?

Pierwszym krokiem dla potencjalnego wolontariusza w Programie „Obecność” jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie cozaroznica.pl Nabór wolontariuszy ma charakter stały, całoroczny, a jego intensywność odpowiada na liczbę podopiecznych Stowarzyszenia, którzy czekają na wsparcie.

Przed połączeniem obu stron Stowarzyszenie weryfikuje dostępność czasową obu osób, a także ich preferencje, co do dni i godzin spotkań. Dla organizatorów niezwykle ważne są także zainteresowania obu stron uczestniczących w Programie. – Staramy się łączyć w pary pod kątem wspólnych tematów, temperamentów, dostępności czasowej i lokalizacji. Chcemy ułatwić nawiązanie relacji, dlatego podczas pierwszego spotkania zawsze obecny jest koordynator wolontariatu z ramienia Stowarzyszenia. Wolontariusz może też liczyć na szkolenia wprowadzające, bieżące wsparcie i narzędzia do działania, a jego aktywność regulowana jest stosowną umową – dodaje Paulina Augustyniak.

Wsparcie organizacji wolontariatu towarzyszącego organizowanemu przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest możliwe za pomocą cyklicznych wpłat lub jednorazowego datku w ramach akcji tj. Wielkanocny koszyczek, Wakacje jednego dnia czy Podaruj Wigilię oraz uwzględnienia



**Magiczny
Kraków**

Stowarzyszenia w testamencie. Więcej informacji o akcji „Co za różnica?” można znaleźć na stronie: www.cozaroznica.pl oraz na kanale YouTube Stowarzyszenia, gdzie znajdują się [nagrania wideo](#).

Organizatorami kampanii społecznej są Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, we współpracy pro bono, z agencją marketingową LUCKYYOU.