



DESATERO DOBROVOLNÍKA

1. **Pomáhej s radostí a svobodně** Dobrovolnictví dává smysl jen tehdy, když vychází z tvého vlastního rozhodnutí. Když už jsi tady, ať tě pomoc naplňuje. Pomoc není povinnost, ale tvoje svobodná vůle.
2. **Respektuj tempo druhých** Každý z nás je jiný. Všímej si, co se kolem tebe děje, a reaguj citlivě. Respektuj, že každý potřebuje jinou míru podpory a má své vlastní tempo, které mu vyhovuje.
3. **Buď svůj a na nic si nehraj** Nemusíš být superhrdina. Stačí, když do pomoci vložíš to, co umíš nejlépe – ať už je to tvůj čas, dovednosti nebo prostá přítomnost. Autentičnost je nejvíc.
4. **Nejdřív naslouchej, potom jednej** Než se pustíš do akce, zjisti, jak to u nás chodí. Ptej se a naslouchej – jen tak zjistíš, co lidé kolem tebe skutečně potřebují, místo toho, abys to jen odhadoval.
5. **Respektuj hranice (i ty osobní)** Bezpečí je na prvním místě pro všechny. Pomáháme s úctou a respektem k soukromí. Na fyzický kontakt buď opatrný – doteky patří jen tam, kde jsou nezbytné a předem odsouhlasené.
6. **Mluv s lidmi jako se sobě rovnými** Zapomeň na povýšenost. Jsme na jedné lodi. Laskavost a lidský přístup nejsou známkou slabosti, ale tvou největší silou.
7. **Buď parták, na kterého je spoleh** Důvěra se buduje dlouho a stojí na maličkostech. Když se na něčem domluvíme nebo něco slíbíš, dodrž to. Tvoje spolehlivost je základem našeho týmu.
8. **Nejsi zachránce, ale průvodce** Nesnaž se nikoho „opravit“ ani řídit. Tvoje role je být spíše kamarádem a podporou na cestě. Věř, že lidé mají svou vlastní vnitřní sílu, ty jim ji jen pomáháš znovu najít.
9. **Nezapomínej na sebe** Abys mohl pomáhat ostatním, musíš být v pohodě i ty sám. Pečuj o svou energii, odpočívej a hlídej si, aby ti dobrovolnictví dělalo radost i z dlouhodobého hlediska.
10. **Smysl najdeš v maličkostech** Velké změny se neskládají z gest, ale z drobností. Někdy úplně stačí úsměv, klidné slovo nebo pocit, že jsi tu pro druhého v pravou chvíli.