



Sprošččen odnos

Med prostovoljcem in uporabnikom

■ **Karina Sirk**, dipl. sociologinja, je prostovoljka in mentorica pri programu Človek za druge.

Kot prostovoljka sem aktivna že od trinajstega leta starosti. S prostovoljnim delom sem pričela v 7. razredu osnovne šole in nadaljevala vse do danes, ko bom dopolnila 28 let. V prostovoljstvu sem doživela marsikatero pozitivno, pa tudi negativno izkušnjo, predvsem pa sem se naučila, kako je v vsakem odnosu, ki ga kot prostovoljec vzpostaviš, pomembna sprošččenost.

Kaj je sprošččenost

Sprošččenost lahko definiramo kot »stanje brez napetosti, strogosti, formalnosti«. Fizično se odraža v sproščeni držji, sproščnem dihanju, odsotnosti ovir pri komunikaciji, sproščeni držji rok, dobrem očesnem stiku, kar posledično izraža interes do osebe, s katero komuniciramo. Sprošččenost

lahko dopolnjujeta humor oziroma nasmeš, ki nakazuje toplino odnosa. Prepoznamo jo lahko tudi po nagibanju naprej, kar zmanjšuje oddaljenost, distanco med dvema osebama. Nasprotno je nesprošččenost stanje posameznikovega neudobja, ki se telesno odraža v prekrizanih rokah, zakritem obrazu, nemiru, prestopanju, nasla-

njanju/nagibanju nazaj, kar ustvarja distanco med dvema osebama.

Prav videz sprošččenosti (ali nasprotno nesprošččenosti) je po mojem mnenju pomemben pri vzpostavljanju prvega stika z uporabnikom/prejemnikom pomoči. Dejstvo, da so v veliko primerih prejemniki pomoči deprivilegirani posamezniki iz izoliranih oziroma marginaliziranih družbenih skupin, ki imajo na splošno veliko negativnih izkušenj, naj si bo to s strani večinske družbe, vrstnikov, sorodnikov ali celo staršev, skrbnikov in inštitucij, je pomembno z vidika razumevanja ozadja in občutljivost teh posameznikov. Če nam uspe že ob prvem stiku in tudi v nadaljevanju vzbuditi občutek sprošččenosti, se posledično lahko hitro oblikuje tudi zaupanja vreden odnos in va-



Foto: osebni arhiv Karina Sirk

ren prostor za prostovoljca in uporabnika. Prav sproščenost in sproščena drža lahko v drugi osebi vzbudita enake, sproščene občutke ter pripravljenost na (nov) odnos. Pomembna je zavest, da pri prostovoljnem delu vzpostavljamo stike s soljudmi, ki imajo tako kot mi svoje osebne značilnosti, čustva, zgodovino. In da jih lahko tudi (ne)namerno prizadenemo, razjemo ipd., tako kot lahko oni enako vplivajo na nas. Na tem mestu je verjetno smotrno poudariti, da sproščenost do drugih primarno

Če nam uspe že ob prvem stiku in tudi v nadaljevanju vzbuditi občutek sproščenosti, se posledično lahko hitro oblikuje tudi zaupanja vreden odnos in varen prostor za prostovoljca in uporabnika.

izhaja iz sproščenosti do sebe. Sproščenost težko hlinimo, zaigramo, saj se odraža tudi v telesni govorici, neverbalni komunikaciji. Precej lažje je, če imamo sami do sebe sproščen odnos, smo pripravljeni tako na pozitivne in negativne izide odnosov in smo si pripravljeni odpustiti napake ter se iz njih učiti, tako v osebnem življenju kot v prostovoljnem delu.

Pomen prostora

Za vzdušje v odnosu je pomemben tudi prostor, v katerem se srečujemo. Poskusimo se srečevati nekje, kjer je udobno in primerno za oba, prostovoljca in uporabnika. Če se v nekem prostoru počutimo neprijetno, lahko tudi to vpliva na našo splošno držo, ki jo odražamo navzven. Do sedaj sem se z uporabniki srečevala na različnih mestih: pri njih doma, znotraj ustanove, na javnih mestih (trg, park ipd.). Vsak odnos je bil enkrat in v vsakem odnosu smo morali na novo poiskati kraje srečevanja, kjer smo se vsi počutili udobno, odvisno pa je bilo tudi od uporabnikovih zmožnosti.

Ko nam uspe vzpostaviti prvi stik, je pomembno tudi, kako odnos nadaljujemo. Za dober in s tem sproščen odnos je pomembna jasna komunikacija. Prostovoljec in prejemnik pomoči naj svoje želje in pričakovanja izrazita jasno, če je to le

mogoče. Pomembno je, da v vlogi prostovoljca svojega uporabnika/prejemnika pomoči vprašamo, kaj potrebuje, in ne predvidevamo njegovih potreb in želja. S prostovoljnimi delom vstopamo v osebni svet posameznika, zato moramo biti občutljivi za položaj, v katerem je. Ne predvidevamo vnaprej, kaj nekdo zmore in česa ne. Poskušajmo spoznati uporabnika in njegove potrebe.

Jasen dogovor o delu

Za kakovosten odnos med prostovoljcem in uporabnikom je pomembno tudi, da se o poteku dela jasno dogovorimo. Tako naj prostovoljec in uporabnik že na začetku izrazita svoja pričakovanja in to, kaj sta v odnosu pripravljena ponuditi. Presek pričakovanih in pripravljenosti za delo sta jedro prostovoljnega odnosa. S tem zmanjšamo možnost za kasnejše nejasnosti oziroma morebitne konfliktne situacije. Če pride do neželenih situacij, jih poskušajmo čim prej razrešiti. Če se znajdemo v zagati, se lahko vedno obrnemo tudi na mentorja in/ oziroma se o pereči temi pogovorimo na superviziji. Mentor in supervizije prostovoljcu služijo kot oporni sistem. Prav preko komunikacije z mentorjem in obiskovanjem supervizij si lahko odgovorimo na marsikatero vprašanje, ki pesti tudi druge prostovoljce, in se naučimo novih tehnik komuniciranja (vaje poslušanja, nekonfliktne komunikacije ipd.).

Motiv za prostovoljno delo

K sproščenosti prispeva tudi motiv za odločitev za prostovoljno delo. Pomembno se mi zdi, da se posameznik za prostovoljno delo odloča sam in ne na podlagi zunanjih pritiskov, saj lahko to poveča zadržanost, nesproščenost, kar botruje težavam pri vzpostavitvi odnosov s prejemniki pomoči. Doslej sem imela kot prostovoljka priložnost in privilegij delati z mladimi (vrstniki), s paraplegiki in tetraplegiki, z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami in starejšimi. Z nekaterimi sem odnose vzpostavila lažje kot z drugimi. V vsak odnos sem poskušala vstopiti s čim večjo mero sproščenosti. Na začetku mi je velikokrat pomagal tudi humor, a z občutkom. Največkrat sem se na začetku pošalila iz same sebe;



tako sem tudi uporabniku dala vedeti, da se lahko pošalim na svoj račun, in skupaj sva delila prvi smeh. Večinoma je to pomagalo razbiti prvo napetost oziroma negotovost.

Pomembna je povezanost

Ob dosedanjih prostovoljskih izkušnjah se še kako zavedam, da ni vedno najlažje vstopati v nove odnose, posebej z osebami, ki jih še ne poznamo, ki so najbrž precej drugačne od nas, morda celo naša nasprotja. V takih trenutkih se rada spomnim, zakaj sem se sploh odločila oziroma se vedno znova odločam za prostovoljno delo. Razlogi so bili v teh letih verjetno različni, saj je vmes minilo že več kot desetletje. Še vedno pa je v meni želja pomagati sočloveku, spoznavati nove ljudi in skupine, spoznavati njihove življenjske zgodbe in deliti svojo, saj se v vsakem odnosu vsi učimo drug od drugega. Prav dolgoletna izkušnja s prostovoljnimi delom me vedno znova opozarja na to, kako pomembno je zavedanje, da se svet ne vrti okoli nas, in kako pomembna je povezanost z drugimi. Spoznavanje različnih zgodb ter stanja (fizičnega, psihičnega ali drugega) nam omogoča vpogled v to, da živimo v svetu mnogih različnosti, a primarno istih potreb: biti ljubljen, biti del nečesa (pripadati), biti spoštovan, preprosto biti takšen, kot si, in živeti v okolju, ki to omogoča. Mnogim pri tem pomagamo prav prostovoljci. 