

DOBROVOĽNÍCKY MANUÁL



MARENA

Obsah

Editorka manuálu:

Mgr. Petra Mišáková, PhD.

Za pomoc pri príprave druhého doplneného vydania ďakujeme:

Mgr. Miriama Bošelová, PhD.

Bc. Zuzana Hallová

Michaela Pobudová, M.A.

Veronika Šustáková, MSc.

Recenzent a recenzentky:

doc. Peter Brnula, PhD.

prof. PhDr. Eva Mydlíková, PhD.

Mgr. Dominika Nagyová

Jazyková korektúra:

Mgr. Vladimíra Kašíková

Grafická úprava:

Filip Lichtneker

Fotografie:

Michal Babinčák, Mareena Festival 2020

Adela Zamočnicková, Stretnutie dobrovoľníkov 2020

Vydanie: druhé (prvé 2017)

Za prípravu prvého vydania ďakujeme:

Mgr. Pavol Kosnáč, M.S.T. a kol.

Mareena, 2022

Vitaj!	4
Ako používať tento manuál	5
Kto je naša cieľová skupina	6
Čo majú za sebou?	7
Potenciálne výzvy ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou pri ich integrácii	8
Úspešná integrácia	9
Medzikultúrna komunikácia	10
Kultúrne rozdiely	11
Individuálne dobrovoľníctvo	16
Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva	17
Zodpovednosti vyplývajúce z individuálneho dobrovoľníctva	21
Kontakt s prijímajúcou osobou	22
Výzvy vo vzťahu s prijímajúcou osobou	24
Praktické rady	26
Etický kódex individuálneho dobrovoľníctva	27
Komunitné dobrovoľníctvo	28
Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva	29
Zodpovednosti vyplývajúce z komunitného dobrovoľníctva	30
Praktické rady	32
Etický kódex komunitného dobrovoľníctva	32
Expertné dobrovoľníctvo	34
Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva	35
Zodpovednosti vyplývajúce z expertného dobrovoľníctva	37
Etický kódex expertného dobrovoľníctva	37
Ty a tvoje okolie	38
O Mareene	44
Slovník základných pojmov	46
Zoznam použitej literatúry	47
Odporúčané zdroje	47
Kontakty	48

Vitaj!

Milý dobrovoľník, milá dobrovoľníčka,

srdečne ťa vítam v našom tíme! Mareena vznikla z dobrovoľníckej iniciatívy, ktorej cieľom bolo poskytnúť podporu ľuďom, ktorí boli nútení utiecť zo svojich domovov kvôli prenasledovaniu alebo vojne. Dobrovoľníctvo je teda základným kameňom našej organizácie. Tvojim rozhodnutím pridať sa k našej dobrovoľníckej komunite sa stávaš dôležitým spolupracovníkom/spolupracovničkou Mareeny.

Do dnešného dňa sme mali príležitosť spoznať a spolupracovať už s vyše 200 ľuďmi, ktorí nám venovali svoj čas a zručnosti v Bratislave, Košiciach a Nitre. Tak ako to plánuješ ty, aj oni asistovali utečencom a utečenkám, pomáhali komunitnému tímu v organizácii podujatí alebo svoju expertízu použili na profesionalizáciu našej organizácie. Všetci z nich prispeli k tomu, aby mohla byť Mareena užitočnou a udržateľnou organizáciou v oblasti integrácie utečencov, utečieniek a ďalších cudzincov a cudziniiek do slovenskej spoločnosti.

Verím, že čas, ktorý stráviš v našej organizácii bude pre teba zmysluplný a náučný. Tento manuál, spolu s podpornými aktivitami, sme pripravili, aby si lepšie porozumel/-a ľuďom, ktorým sa venujeme a vedel/-a si sa vysporiadať s akýmkoľvek výzvami. Chceme, aby dobrovoľníctvo bolo aj pre teba príležitosťou k osobnému, či profesionálnemu rastu a miestom pre nové priateľstvá.

Želám ti otvorenú myseľ, trpezlivosť a výdrž, a teším sa na spoluprácu.



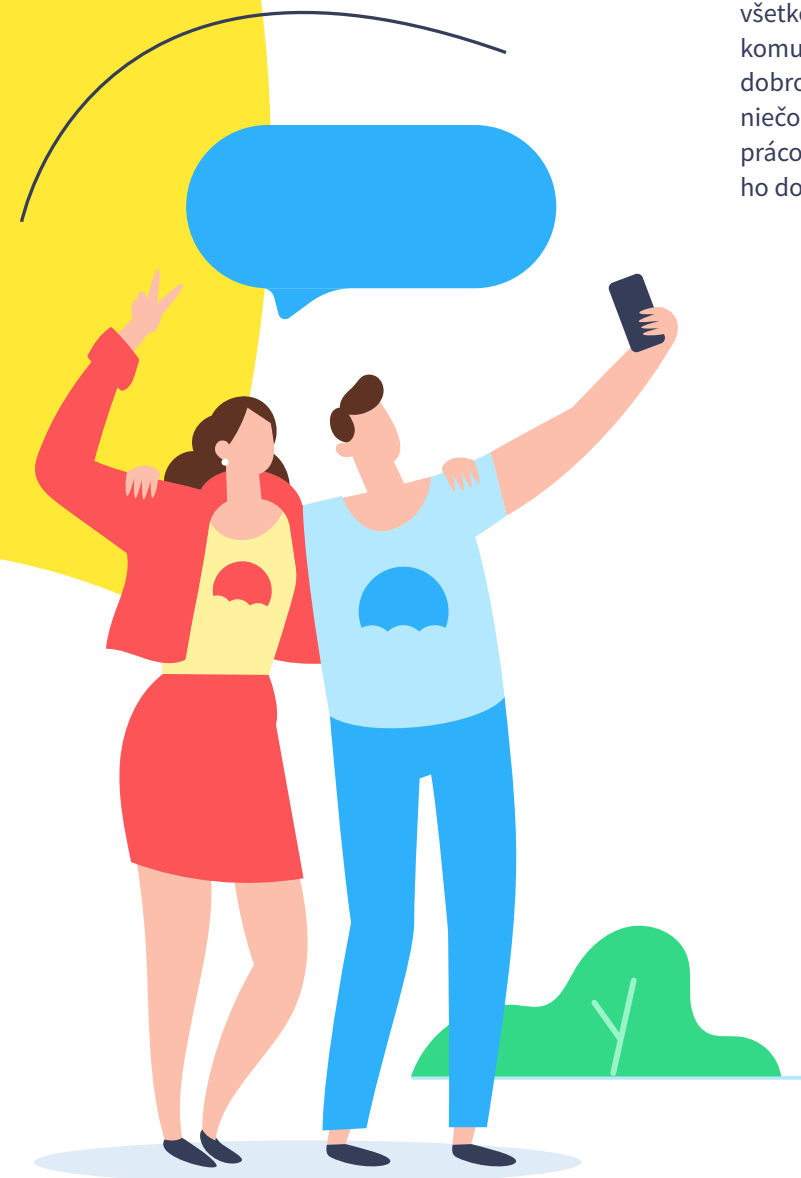
Michaela Pobudová
riaditeľka a predsedníčka združenia

Ako používať tento manuál

V Mareene máme niekoľko typov dobrovoľníctva – individuálne, komunitné a expertné dobrovoľníctvo. Pravdepodobne máš už s koordinujúcou osobou dohodnuté, do ktorého typu sa zapojíš. V takom prípade si okrem spoločných častí prečítaj tú, ktorá sa viaže k tvojmu typu dobrovoľníctva. Ak sa ešte len rozhoduješ, môže byť tento manuál pre teba rovnako užitočný. Prečítaj si viac k typom dobrovoľníctva, medzi ktorými sa rozhoduješ, a je dosť pravdepodobné, že nové informácie ti pomôžu ľahšie sa rozhodnúť.

Tento manuál ti slúži najmä na to, aby ťa pripravil na situácie, ktoré môžu nastať, a poradil ti, ako sa v nich zachovať. Poskytuje náhľady, ktoré ti môžu pomôcť zamyslieť sa nad tým, čo sa od teba očakáva a aké sú tvoje reálne možnosti pomôcť.

Chceme ti pripomenúť, že nikto nečaká, že budeš vedieť všetko – ani prijímajúca osoba, ani ľudia, ktorí navštevujú komunitné podujatia, ani ľudia pracujúci v Mareene, ani jej dobrovoľnícky tím. Pýtaj sa vždy, keď pocítiš neistotu, keď ťa niečo zaujíma, alebo si jednoducho nevieš poradiť. Je našou prácou pomáhať ti a veľmi radi ti budeme počas celého tvojho dobrovoľníctva oporou.



Kto je naša cieľová skupina



Kto je naša cieľová skupina

Cieľovú skupinu aktivít dobrovoľníctva v Mareene tvoria primárne utečenci a utečenky – ľudia, ktorí boli nútení opustiť svoju krajinu buď z dôvodu vojny, alebo hrozby prenasledovania a získali na Slovensku medzinárodnú ochranu – azyl alebo tzv. doplnkovú ochranu. Príčiny prenasledovania bývajú rozličné – tradične to býva nesúhlas s politickým zriadením (zvyčajne totalitným alebo autoritárskym), vyznávanie menšinového náboženstva, v niektorých krajinách aj konverzia zo štátneho náboženstva na iné alebo domáhanie sa rešpektovania ľudských práv (napr. ženy v niektorých spoločnostiach). Ale stáva sa, že ľudia sú prenasledovaní za svoj vzhlad (prípady albínov v niektorých afrických komunitách) alebo za uplatnenie si výhrady vo svedomí (napr. odmietnutie povinnej vojenskej služby v Eritrei, ktorá niekedy trvá aj 10 – 15 rokov).

Často sa stáva, že termín „utečenec“ je zamieňaný s termínom „imigrant“ či „cudzinec“. Hlavnou charakteristikou ľudí na úteku oproti iným sociálnym skupinám je fakt, že opustili svoju krajinu z dôvodu ohrozenia ich osobného bezpečia. V ojedinelých prípadoch môžu byť prijímajúcimi osobami dobrovoľníckej činnosti (ďalej len „prijímajúca osoba“) v Mareene aj žiadatelia o azyl či cudzinci mimo azylového konania, ktorých však s utečencami a utečkami spája fakt, že pochádzajú z krajín mimo Európskej únie a potrebujú pomoc pri integrácii. Viac sa o terminológii spojenej s migráciou dozvieš v našom „Slovníku základných pojmov“ na s. 46.

Čo majú za sebou?

Všetci ľudia na úteku bez výnimky prešli úplným vytrhnutím zo svojho prostredia, na ktoré boli zvyknutí, prišli o všetko vrátane strechy nad hlavou a často im hrozilo existenciálne nebezpečenstvo zavinené niekým iným, pred ktorým museli utiecť. Preto je pre teba dobré zoznámiť sa s tým, čo majú mnohí za sebou a čím aktuálne žijú, najmä v prípade, ak sa zapájaš do individuálneho typu dobrovoľníctva.

Pred príchodom na Slovensko

Niektorí ľudia museli veľmi riskovať, aby sa dostali do bezpečia. Museli utiecť tajne alebo v čase chaosu a často nemali ani príležitosť rozlúčiť sa s rodinami a blízkymi. Nestihli si zbaliť dostatok vecí alebo o ne prišli po ceste. Mnoho rodín sa počas úteku rozdelilo, ich členovia sa navzájom stratili. Predtým, ako sa k nám dostali, možno niektorí strávili veľa času (niekedy aj roky) v utečeneckých táboroch, kde sú životné podmienky rôznorodé – od jednoducho nepríjemných po vyslovene neludské, v ktorých ide o život a o svoj prídel vody je nutné bojovať alebo ho kupovať. Pre mnohé tábory je typická zlá alebo nedostatočná zdravotná starostlivosť, preplnenosť, nedostatok jedla, príležitosti na vzdelávanie a niekedy aj elementárnej bezpečnosti. Zvlášť zlá situácia býva v starých afrických táboroch budovaných ešte v 20. storočí, ktoré sú zastarané, polozabudnuté a vyrastá v nich už tretia generácia, ktorá nič iné nepozná.

Prečítaj si, ako konkrétna prijímajúca osoba prerozprávala svoj príbeh [v tomto rozhovore](#).

Po príchode na Slovensko

Na to, aby bol utečencovi či utečence po príchode na Slovensko udelený azyl alebo doplnková ochrana, musí v prvom rade táto osoba podať žiadosť o azyl na príslušnom policajnom oddelení, ktoré ho následne pošle migračnému úradu a ten rozhodne o žiadosti. O azyl môže požiadať ktokoľvek, kto uteká pred prenasledovaním alebo vážnym bezpráviom v krajine svojho pôvodu.

Podľa zákonov Slovenskej republiky (zákon č. 480/2002 Z. z. o azyle) sa osoba žiadajúca o azyl musí dostaviť do 24 hodín od podania žiadosti do záchytného tábora v Humennom, kde stráví približne prvé tri týždne. Počas tohto obdobia je podrobená zdravotnému vyšetreniu na zistenie infekčných ochorení a sú jej odobraté odtlačky prstov, preverujú sa jej dôvody na žiadosť o azyl, či nemá kriminálnu minulosť a pod. Následne je počas azylového procesu umiestnená v pobytovom tábore buď v Opatovskej Novej Vsi (pre zraniteľné osoby – slobodné mamičky s deťmi, seniorov, študentov, ľudí so zdravotným znevýhodnením a rodiny), alebo v Rohovciach (pre mužov – jednotlivcov). Maloletí žiadatelia bez sprievodu sú počas tohto obdobia umiestnení v detskom domove v Medzilaborciach.

Azylový proces trvá približne 6 mesiacov a v niektorých prípadoch môže byť táto lehota predĺžená. Následne sa žiadosti buď vyhovie a je udelená jedna z možných foriem medzinárodnej ochrany (azyl alebo doplnková ochrana), alebo je žiadosť zamietnutá. Rozdiel medzi azylom a doplnkovou ochranou je aj v dĺžke pobytu. Kým udelenie azylu znamená dostať trvalý pobyt na území Slovenska, doplnková ochrana znamená udelenie prechodného pobytu na 1 rok. Účelom je umožniť osobe počkať v bezpečí Slovenska jeden rok, kým hrozba v jej krajine nepominie. Ak nepominie, Ministerstvo

vnútra SR môže zväziť predĺženie doplnkovej ochrany o ďalšie dva roky.

Po udelení medzinárodnej ochrany začnú s touto osobou spolupracovať mimovládne organizácie, ktoré sú štátom zazmluvnené na poskytovanie integračných služieb. Hoci integrácia ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou na Slovensku spadá pod Migračný úrad MV SR, priame integračné služby poskytujú vybrané organizácie v mestách s vyššou koncentráciou týchto ľudí (predovšetkým Bratislava a Košice). Začleňovanie ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou do spoločnosti riešia aktuálne najmä mimovládne organizácie, ktoré sú financované z fondov Európskej únie a v menšej časti zo štátneho rozpočtu.

Tieto organizácie s cieľom integrácie poskytujú takmer komplexné služby – sociálne, psychologické, právne a pracovné poradenstvo, materiálnu a finančnú pomoc a ďalšie podporné služby, ako napríklad kurzy slovenského jazyka. Pokiaľ má človek s medzinárodnou ochranou iné dosiahnuté vzdelanie a má o ňom doklad, osoby z organizácie mu pomôžu s jeho uznaním na ministerstve školstva.

Istú dobu (zvyčajne 3 – 6 mesiacov) po udelení azylu alebo doplnkovej ochrany dostáva jednotlivec finančnú podporu, ktorej výška a trvanie sú presnejšie vymedzené dostupnými prostriedkami a organizáciami, ktoré poskytujú integračné služby. Výška príspevku bola v roku 2021 približne 300 eur/mesačne. Ak si táto osoba po 6 mesiacoch nenašla prácu, môže požiadať o dávky v hmotnej núdzi a o príspevok na bývanie ako ktorýkoľvek obyvateľ či obyvateľka Slovenska. Napríklad v roku 2022 je výška dávky v hmotnej núdzi pre jednotlivca bez detí 68,80 eur/mesačne a príspevok na bývanie pre jednu osobu 59,40 eur/mesačne. Ak ide o rodiča s dieťaťom alebo rodinu s deťmi, táto podpora je o niečo vyššia – záleží od veľkosti rodiny. Presné údaje si [môžeš pozrieť TU](#). V prípade rodín a zraniteľných skupín má štandardná pomoc trvanie 1 rok.

Podľa údajov ministerstva vnútra na Slovensku v súčasnosti žiada o azyl ročne niekoľko stoviek osôb, ale Slovensko z tohto počtu udelí len veľmi malé množstvo azylu. Žiadosti o azyl navyše za posledné roky vytrvale klesajú. Väčšie množstvo azylu bolo udelených len počas vojny v Juhoslávii alebo v Čečensku – rádovo v stovkách. Posledný prípad udelenia väčšieho množstva azylu sa udial v r. 2016, keď Slovenská republika súhlasila s presídlením 149 irackých Asýřčanov (etnolingvistická menšina vyznávajúca kresťanstvo) z Iraku a udelila im humanitárny azyl z dôvodu ich prenasledovania zo strany Islamského štátu. Inštitút doplnkovej ochrany na Slovensku sa udeľuje od roku 2007, pričom Slovensko ich udeľuje iba v desiatkach ročne. Čísla udeľovania medzinárodnej ochrany za konkrétne roky si môžeš pozrieť v tejto [štatistike ministerstva vnútra](#).

Ľudia s udelenou medzinárodnou ochranou majú na Slovensku takmer rovnaké práva a povinnosti ako bežní občania a občianky. V rámci SR nemôžu voliť a byť volení v parlamentných a prezidentských voľbách, ale môžu voliť a byť volení

v samosprávnych voľbách, ak majú trvalý pobyt na území danej samosprávy (ide najmä o tých, ktorí tu majú dlhodobý pobyt). [Viac informácií nájdeš tu](#). O občianstvo môžu požiadať ľudia s udeleným azylom až po 4 rokoch nepretržitého pobytu, ľudia s udelenou doplnkovou ochranou po 8 rokoch nepretržitého pobytu.

Ďalšie informácie nájdeš na:

- [KapaCITY](#)
- [Liga za ľudské práva](#)
- [IOM](#)
- [Európska migračná sieť](#)
- [Migračný úrad](#)
- [Fjúžn](#)
- [CVEK](#)

Potenciálne výzvy ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou pri ich integrácii

Ľudia s udelenou medzinárodnou ochranou čelia pri integrácii rôznym výzvam – niektoré poznáme aj sami, iné sú špecifické. Nedostatok finančných prostriedkov je niečo, čo máme mnohí spoločné. Na rozdiel od nás utečenci a utečanky po príchode na Slovensko často nemajú ani zázemie, priateľov či rodinu, ktorá by im pomohla. Ťažkosti s nájdením si práce, vhodného bývania, vzdelávaním, učením sa miestneho jazyka, pochopením alebo poznaním novej kultúry sú iba niektoré, na ktoré narážajú počas prvých mesiacov snahy zvyknúť si a začať opäť normálne fungovať. Môžu čeliť diskriminácii a rasizmu, ktoré sa znášajú o to ťažšie, ak nemajú žiadne podporné kontakty z lokálneho prostredia, na ktorých by zažili, že ich tak nevníma celá spoločnosť. Preto je dôležité čo najskôr ich zapojiť do lokálnej komunity.

Niektoré osoby sú napäté, ani nie tak pre vlastnú situáciu, ale preto, že nevedia, čo sa stalo s ich blízkymi. Môžu často kontrolovať sociálne siete, ale aj napríklad reagovať pasívne na tvoju snahu, čo môže potenciálne pôsobiť dráždivo. Skús sa vžiť do ich situácie. Nejedna rodič sa obáva, keď nepríde dieťa večer načas domov a prepadá panike, ak ho stratí z dohľadu na ihrisku. Teraz si predstav, že by bola tvoja časť rodiny stratená v cudzine počas vojny alebo na pochode cez hory a nevieš sa im už týždeň dovoliť. Aj vďaka podobným hrozným

skúsenostiam môže chvíľu trvať, kým budú schopné prejať dôveru a otvoriť sa niekomu cudziemu, hoci milému a nápo-mocnému.

Často pomáha nadviazanie kontaktu medzi ľuďmi pochádzajúcimi z rovnakej krajiny, zvlášť, ak tu títo žijú už dlhšie. Môžu tak integráciu znášať lepšie, budú mať niekoho, kto im vie lepšie „preložiť“ našu kultúru, keďže s ňou už majú skúsenosti. Sú tu však aj potenciálne riziká – je dôležité, aby pre kontakt s krajanmi nevypadli z rytmu začleňovania sa a interakcie s miestnymi ľuďmi alebo aby nevznikli segregované komunity, ktoré prirodzene bránia menej aktívnym členom integrovať sa.

Spojenie s krajanmi môže viesť aj k ďalšiemu potenciálnemu problému – prenášaniu starých krívd a konfliktov z pôvodnej krajiny. Na ilustráciu – na balkánskych večeroch v Bratislave pravdepodobne nestretnete ľudí z Chorvátska, lebo sa na nich hojne vyskytujú ľudia zo Srbska. Staré krivdy sú neraz živé a hrdé národy majú dlhú pamäť.

Ľudia, ktorí si prejdú pobytom v utečeneckých táboroch, úniku pred smrťou v zložitých podmienkach alebo ťažkou cestou do Európy, môžu prežívať rôzne traumy. Bývajú podvyživení, trpia úzkosťou a depresiou, z ktorej môže vyplývať neschopnosť plánovať alebo vôbec zaujímať sa o budúcnosť.

Zažívajú stres a s ním spojené problémy (ako sú psychosexuálne problémy), smútok po domove, podráždenie, stratu sociálneho statusu, stratu rodiny, blízkych a známych, stratu životného rytmu a niekedy aj pocity agresie. Ťažko traumatizovaní ľudia sa môžu cítiť nepochopení, obviňovaní zo zamlčavania informácií, neochoty spolupracovať, klamstva, podávania nekonzistentných príbehov alebo nespoľahlivosti. Medzi nimi sa nájdu aj ľudia s falošnými pasmi či podvodníci, ale slovenský azylový proces je jeden z najprísnejších v Európe, takže sa neočakáva, že ľudia, ktorí u nás dostanú azyl, by patrili do tejto skupiny.

Ak by si mal/-a pocit, že si narazil/-a na taký prípad, obráť sa na koordinujúcu osobu v Mareene, ktorá je v kontakte s relevantnými orgánmi Migračného úradu MV SR a môžu preveriť tvoje podozrenie. No je to takmer úplne vylúčené.

Stáva sa, že takto traumatizovaní ľudia sa môžu uchýľovať k alkoholizmu, fajčeniu, hazardu, samoliečbe, riskantnému správaniu alebo iným negatívnym reakciám. Našťastie to nie je bežné. V prípade potreby je možné spojiť sa s osobou koordinujúcou dobrovoľnícky tím, ktorá sa obráti na odborníkov a odborníčky so skúsenosťou s týmito prípadmi.

Úspešná integrácia

Napriek výzvam, s ktorými sa ľudia s udelenou ochranou a ďalší cudzinci a cudzinky stretávajú, sa často do slovenskej spoločnosti úspešne integrujú a zároveň sú pre ňu obohatením.

Prečítaj si niekoľko príkladov úspešnej integrácie:

- [KAMIL YILMAZ: Odkedy som dostal azyl, cítim, že má táto krajina prijala](#)
- [Medička z Iránu: Vaši ľudia sú moji ľudia. Nemôžem sedieť doma a pozerať sa na to, ako zomierajú.](#)
- [Mareena: Noví hrdinovia](#)
- [Sawkat Choudhury: Mám túto krajinu rád, snažím sa jej pomáhať prácou aj dobrovoľníctvom](#)
- [Khadra Abdile: Pomohlo mi, keď som zistila, že ľudia sú na mojej strane](#)

Medzikultúrna komunikácia



Medzikultúrna komunikácia

Nemusíš byť kultúrnym expertom či expertkou, aby si dokázal s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalšími cudzincami a cudzinkami komunikovať. Pokojne sa ich môžeš opýtať na to, aké majú očakávania a akým spôsobom by nejakú konkrétnu situáciu riešili v ich domovskej krajine. Je veľmi dôležité uvedomovať si a rešpektovať rozdiely napríklad medzi vašim vierovyznaním, hodnotami či spôsobom myslenia. Práve komunikácia o týchto odlišnostiach môže človeku prichádzajúcemu na Slovensko umožniť poznať a pochopiť kultúrne špecifiká života v novej krajine.

Najmä v prípade tvojho zapojenia do individuálneho dobrovoľníctva bude nápomocné, ak prejavíš záujem o krajinu a kultúru, z ktorej ľudia s udelenou ochranou či cudzinky a cudzinci, s ktorými budeš prichádzať do kontaktu, pochádzajú a oboznámiš sa aspoň so základnými informáciami. Nie je na škodu si o krajine ich pôvodu niečo prečítať – už základný prehľad, ktorý ponúka napr. anglická Wikipedia, je dobrý začiatok. Ďalšie informácie sa dajú nájsť [na internete](#) alebo v encyklopédiách. Ľudia na úteku, ale aj cudzinci a cudzinky všeobecne, často informácie a príbehy o sebe zjednodušujú, pretože sa mnohokrát stretávajú s tým, že im ľudia z iných krajín nerozumejú a nedokážu pochopiť detaily, nakoľko im chýba potrebný kontext. Ak ukážeš, že máš predstavu, o čom hovoria, dozvieš sa tak oveľa viac a prejavíš tým aj záujem o samotného človeka, čo vás v konečnom dôsledku môže zbližovať. Prijímajúcim osobám to zároveň môže pomôcť pri ich ochote a snahe prispôbiť sa novým podmienkam a začleniť sa do slovenskej spoločnosti.

Je potrebné si tiež uvedomiť, že to, čo nás spája a čo máme spoločné, sú rovnaké hodnoty, akými sú napríklad vzájomný rešpekt, zodpovednosť, dôvera, bezpečie, rodina a pod. Líšiť sa však môže to, ako vnímame určité aspekty života a do akej miery vnímanie týchto hodnôt ovplyvňuje našu každodennosť a správanie v nejakých konkrétnych situáciách. V rozhovore s cudzincom či cudzinkou si vzájomné porozumenie radšej over. Keď ti niečo povie, skús to zhrnúť vlastnými slovami a opýtať sa, či tomu rozumieš správne. Používaj otvorené otázky – dozvieš sa viac a necháš tak druhú stranu rozprávať vlastným tempom. Vyhýbaj sa slangu a nespisovným výrazom a jasne artikuluj – cudzinci a cudzinky sa učili spisovnú slovenčinu, neštandardné výrazy alebo mumlanie si popod nos im veľmi sťažuje porozumenie.

Kultúrne rozdiely

Keď sa človek dostane do iného kultúrneho prostredia, než ktoré pozná a v ktorom vyrastal, môžu jeho osobnostné prejavy a očakávania naraziť na bariéry alebo limity, ktoré sú dané inými návykmi, hodnotovým systémom či filozofiou života. Najčastejšie meníme kultúrne prostredie cestovaním a je veľmi dôležité vedieť a uvedomovať si, čo od nás nové prostredie, do ktorého prichádzame, očakáva a čo môžeme od daného prostredia očakávať my. Kultúrne rozdiely berieme vážne práve preto, že môžu byť zdrojom rôznych bariér, výziev či komplikácií.

Zásadným kultúrnym rozdielom nie je, či niekto preferuje zemiaky a niekto ďalší ryžu, alebo sedenie na stoličke na rozdiel od sedenia na vankúši. Zásadná odlišnosť je tá, ktorá nás určitým spôsobom vyrušuje či dokonca dráždi. Častým dôvodom je práve to, že nedokážeme pochopiť jej význam a hlbší kontext. Stáva sa, že aj keď niekedy nejakej odlišnosti v správaní porozumieme a pochopíme ju, môžeme dané správanie či konanie niekoho iného naďalej považovať za nevhodné či dokonca negatívne.

Príkladom zo slovenského kultúrneho prostredia môže byť napr. oblievačka a šibačka. Z nášho pohľadu môže ísť o zaujímavé obyčaje, ktoré zo symbolického hľadiska majú význam a dievčatám zabezpečujú zdravie, silu a prosperitu. Tieto obyčaje sú v našom prostredí často chápané aj ako oslava príchodu jari, niektorým sa spájajú výlučne s kresťanskými sviatkami Veľkej noci. Zvonku sa však tieto obyčaje môžu javiť ako násilné či barbarské správanie mužov voči dievčatám alebo ženám – muži (neraz pod vplyvom alkoholu) sa schádzajú do skupín, vchádzajú ľuďom do domov, oblievajú a mlátia dievčatá a ženy, niektoré dokonca hodia do potoka či oblejú studenou vodou z vedra. Ak sa to pokúsime vysvetliť ľuďom z Rakúska, Anglicka či Francúzska, pravdepodobne to pochopia, ale súhlasiť s tým napriek tomu mnohí nebudú. Preto je na mieste rešpektovať zvyky a obyčaje iných kultúr, aj keby vyzerali neprijateľne. Pokiaľ to neprekáža nikomu, kto sa tohto zvyku zúčastňuje a dané konanie neporušuje zákony Slovenskej republiky, snaha niečo s tým nasilu robiť by mohla spôsobiť viac škody ako úžitku.

Človek je formovaný kultúrnym a sociálnym prostredím, z ktorého pochádza, a preto má pre každého človeka veľký význam to, „odkiaľ prišiel a kam patrí“. Pravidlá fungujúce v jednej rodine či širšej komunite sa môžu často líšiť od ostatných rodín či komunít. Práve hodnoty, normy a pravidlá fungovania vlastnej kultúry si nesieme stále so sebou a sú pre nás dôležité. Vedomie príslušnosti k určitej skupine je veľmi dôležitou súčasťou celého nášho sebauvedomovania, našej identity a sebaidentifikácie. Niektoré kultúrne odlišnosti sú viditeľné aj navonok, niektoré nie.

Tento jav výstižne znázorňuje nasledujúci obrázok – tzv. ľadovcový model kultúry. Kultúrny ľadovec je zaužívanou metaforou na vysvetlenie zložitého konceptu kultúry (Kačmárová, 2011). Horná časť ľadovca nad hladinou (jedna osmina)



Zdroj: Kultúra ako emócia. Multikultúrna zbierka esejí, nielen „o nás“.
Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2016. ISBN 80-89008-22-4. s. 131 – 146.

obsahuje tie záležitosti a aspekty kultúry a identity, ktoré môžu byť výsledkom vedomého správania, môžu byť viditeľné a ktorých sa môžeme „dotýkať“. Skrytá časť ľadovca pod vodnou hladinou (sedem osmín) obsahuje tie prvky a aspekty kultúry a identity, ktoré sa týkajú nášho podvedomého správania, našich názorov a postojov. Ide o normy a hodnoty, ktoré sa prejavujú v každodennom živote. Zjednodušene môžeme povedať, že ide o spôsob správania, v rámci ktorého fungujeme akoby v režime „autopilota“. Intuitívne vieme, ako blízko môžeme stáť pri človeku, keď sa s ním rozprávame a rozumieme, čo nám hovorí, aj keď hovorí obrazne, využíva-júc metaforu alebo iba gestá. Vieme, že je „neslušné“ pýtať sa na hmotnosť ženy alebo na niečí plat. V indickej alebo čínskej kultúre je však otázka na plat úplne bežná komunikač-ná téma a v krajinách Blízkeho východu nie je nevhodné ani urážlivé povedať niekomu, že je obézny. Je to do veľkej miery otázka kultúrnych špecifik a výchovy.

Rozdielne normy a hodnoty môžu viesť k odlišným rozhodnutiam a prejavom správania a práve tie môžu spôsobiť určité nedorozumenia, bariéry alebo negatívne emócie. Je však potrebné uvedomiť si, že kultúra nie je stála, konštantná a nemenná. Ešte pred 100 rokmi bolo u nás neprijateľné, aby ženy nosili nohavice, v súčasnosti ide o bežnú záležitosť. Kul-túry sú vo vnútri veľmi rozmanité a každý jednotlivec prežíva svoju kultúru inak, subjektívne. Nikdy nemôžeme povedať, že všetci ľudia pochádzajúci z Nemecka sú „presní a dôsled-ní ako hodinky“ alebo že všetci Rómovia a Rómky „majú hud-bu v krvi“. Mnohí ľudia sa dokonca môžu aktívne vymedzovať voči nejakým charakteristikám, ktoré sa považujú za typické pre ich kultúru a spôsobujú tak stereotypizáciu. Netreba sa preto unáhliť pri hodnotení ľudí z odlišných kultúr, nech sme o ich kultúre počuli čokoľvek. Je veľmi dôležité vyhýbať sa stereotypnému vnímaniu, pretože dáva falošný alebo mini-málne neúplný pocit pochopenia druhej kultúry a môže byť zdrojom viacerých nedorozumení.

Na Slovensko prichádzajú prevažne utečenci a utečenky z bývalých krajín Sovietskeho zväzu, krajín Blízkeho východu a príležitostne aj z krajín severnej Afriky. Viacerí sú kultúrne aj nábožensky konzervatívni – či ide o ľudí moslimského, kresťanského alebo iného vierovyznania. V mnohých prípadoch je ich kultúrna a náboženská identita oveľa dôležitejšia ako pre priemerného Európana, a to hlavne z dvoch dôvodov. Nábožensko-kultúrna identita je zdrojom historickej pamäte a pocitu súdržnosti vo vnútri skupiny a nie je vyjadrením iba náboženského presvedčenia, ale viažu sa na ňu aj kultúrne špecifiká ako spôsob života, jazyk, hodnoty a normy. Naprí-klad na Slovensko bola v roku 2015 presídlená 149-členná skupina tzv. asýrskych kresťanov ([sýrski kresťania alebo tiež orientálni katolíci](#)) z Iraku. Je bežnou skúsenosťou, že ak sa opýtate blízkovýchodného kresťana na etnicitu – napr. či je Arab, alebo Kurd – odpovie na základe svojej náboženskej príslušnosti k nejakému vierovyznaniu alebo cirkvi. Nezna-mená to, že neporozumel otázke, ale že etnicitu nepovažuje za niečo, čo ho definuje, a povedať „Arab“ prakticky zname-ná prihlásiť sa k islamu (je to, samozrejme, z akademického hľadiska nepresné) a povedať „Kurd“ znamená prihlásiť sa k niektorému z kurdských kmeňov a kurdskému nacionalizmu

(z toho istého dôvodu sa napr. niektorí jazídi odmietajú ozna-čovať za Kurdov – hlásia sa k inému náboženstvu a majú iný systém lojality, aj keď prísne vzaté hovoria jedným z dialek-tov kurdštiny a etnicky s najväčšou pravdepodobnosťou ide o Kurdov). Je teda vhodné ich sebaidentifikáciu rešpektovať a nad ich „náboženskou zanietenosťou“ sa nepozastavovať – silná sebaidentifikácia často „pomáha prežiť“, ide o bežný psychologicko-sociologický jav. Zároveň sa môže stať, že sa niektorí utečenci a utečenky budú pozastavovať nad nízkou náboženskou zanietenosťou dobrovoľníkov a dobrovoľníčok a nebudú chápať, ako môže byť niekto nepraktizujúci kresťan alebo dokonca ateista. Možno to však zo slušnosti nedajú najavo.

Z toho vyplýva, že rovnako ako kultúra, aj identita každého človeka sa neustále mení a vyvíja a človek sa zároveň môže identifikovať aj s viacerými skupinami naraz – hovoríme tak o tzv. viacnásobných identitách. Obyvateľka Slovenska na môže identifikovať ako Rusínka, občianka Slovenskej repub-liky, Prešovčanka, žena, študentka, sestra, dcéra a mnohé iné. Jednotlivé identity nadobúdajú rôzne významy v závis-losti od rôznych situácií a kontextov. Je preto veľmi dôležité naučiť sa rešpektovať tieto modely, nech sú akékoľvek, a sna-žiť sa ich čo najmenej posudzovať podľa toho, ako prežíva-me my tie svoje. Prejav rešpektu voči jedinečnej a špecifickej identite či identitám každého jednotlivca môže predstavovať spôsob podpory vytvárania pozitívnych emócií spojených s členstvom v danej sociálnej skupine, ktorá má významný pozitívny vplyv aj na celkové vnímanie seba a svojej hodnoty ako individuality. Tento proces môže byť skvelým základom aj pre integračný proces utečencov a utečieniek či cudzincov a cudziniiek na Slovensku.

Vráťme sa ku kultúrnym rozdielom a pozrime sa spoločne na tie najčastejšie identifikované príklady, s ktorými sa môžeš pri výkone, najmä individuálneho dobrovoľníctva s utečencami a utečenkami, stretnúť aj ty:

Strava. Jednotlivé rodiny sa môžu do istej miery odlišovať, ale prevažne platí, že najmä v prípade krajín Blízkeho vý-chodu a Afriky sú ľudia zvyknutí na stravu s vyšším obsahom ovocia a zeleniny. Niektorí napr. nekonzumujú kysnuté cesto a konzumácia väčšieho množstva kysnutého pečiva či cesto-vín im môže spôsobiť zdravotné komplikácie. Je však určite potrebné, aby prijímajúce osoby prešli na stravu, ktorá je pre ich život na Slovensku praktickejšia. Oni si to určite uvedo-mujú, ale určitá vyváženosť v prospech potravín, na ktoré sú zvyknutí z ich domovskej krajiny, im môže pomôcť zmierniť smútok za domovom a pomôže im ľahšie si zvyknúť na nové prostredie. Navyše, ich stravovacie návyky môžu byť v porov-naní s tými našimi pomerne zdravšie, takže to, čo sa z nich dá zachovať, nie je dôvod meniť.

Pekným gestom by bolo pozvať ich a navariť im jedlá bežné pre Slovensko a, naopak, požiadať ich, aby napríklad oni na-varili svoje jedlo tebe. Mnohí určite ocenia, ak ich niekto zna-lý našich potravín prevedie svetom gastronómie a ukáže im, čo všetko sa dá z potravín bežne dostupných na Slovensku pripraviť. Prípadne im môžeš ukázať, kde je vo vašom meste

či mestskej časti obchod s orientálnym a iným zahraničným tovarom, v ktorom si môžu zadovážiť potraviny, koreniny či ingrediencie, ktoré poznajú zo svojho domova, a tak si spestiť stravu o svoje obľúbené domáce tradičné jedlá.

Kultúrny fenomén pitia čaju. Mnohí utečenci a utečenky na Slovensku pochádzajú z krajín Blízkeho východu a severnej Afriky, a preto sa nedá nespomenúť čaj a kultúru pitia tohto nápoja. Silný čierny (typický pre krajiny Blízkeho východu) alebo zelený mäťový čaj (typický pre krajiny severnej Afriky) nie sú len nápoje – ich pitie, pri ktorom sa zvyčajne stretáva celá rodina a širšia komunita, predstavuje ekvivalent napr. nášho nedeľného obeda, ktorý predstavuje (okrem stravovacieho aspektu) aj určitú spoločenskú udalosť. V krajinách Blízkeho východu či severnej Afriky sa čaj pije každý deň. Ide o základnú potravinu, ktorá je dostupná v každej rodine, a ak aj človek príde o rodinu či dom, berie si ho so sebou. Pije sa v najluxusnejších reštauráciách aj v zákopoch na fronte. Je všadeprítomný. Čierny čaj sa tradične ponúka akémukoľvek hostovi a nemožnosť ponúknuť ho pre mnohých spôsobuje stres, hanbu a diskomfort.

Pohostinnosť. Všeobecne má pohostinnosť na Blízkom východe a v severnej Afrike veľký význam. Akýkoľvek hosť dostane to najlepšie, čo je v dome k dispozícii, a prakticky automaticky je pozvaný na raňajky, obed či večeru (záleží, čo je najbližšie). Ide o automatické pozvanie, neprijat' ho nie je urážkou, ale je vhodné prijať aspoň pozvanie na čaj. Jednou zvláštnosťou, ktorá sa niekedy vyskytuje (nie vždy), je neďakovanie za jedlo. V mnohých krajinách či kultúrach sa jedlo ponúka automaticky, považuje sa to za normálne, prirodzené a ide o štandardnú reakciu. Za ponuku či darovanie jedla sa tak neočakáva poďakovanie a, naopak, ak je jedlo darované im, je možné, že sa zaň nepoďakujú. Nejde však o prejav neúcty, ale skôr dôvery.

Zmena životného štandardu. Niektoré rodiny, ktoré prišli na Slovensko, sú neraz zo strednej sociálnej vrstvy a v krajine pôvodu mali pred svojím odchodom pomerne dobrý život. Príchodom na Slovensko im takmer bez výnimky klesne životná úroveň, na čo si môžu ťažšie zvykať. Na Slovensko neprišli z ekonomických dôvodov, ale hlavne pre bezpečie a stabilitu. Je dobré na to myslieť, pokiaľ by sa stalo, že sa spolu o tom budete rozprávať, no aj v tých prípadoch, ak by ne-

vyzerali úplne nadšene, keď im niekto zaobstará novú prácu či nejako inak pomôže. Nemusí to byť prejavom nedostatku vďačnosti, ale uvedomením si kontrastu medzi tým, ako žili predtým a ako žijú teraz.

Cudnosť žien a sexuálna etika. Prijímajúce osoby sú zvyčajne veľmi mierne, vďačné a prispôsobivé. Aspoň taká je prevažná skúsenosť. V podstate jediná oblasť, v rámci ktorej by mohla vzniknúť nejaká závažnejšia komplikácia či nedorozumenie, je oblasť vnímania žien a mužov, ich postavenia v spoločnosti, genderových rolí a rozdielov či sexuálnej etiky. Je preto dôležité mať na pamäti, že otázka cudnosti a konzervatívna sexuálna etika sa berie medzi niektorými rodinami prijímajúcich osôb veľmi vážne a striktne. Dlhé ponocovanie páru osamote či dokonca sexuálne spolužitie pred svadbou je takmer vylúčené. Ak by zo strany dobrovoľníka či dobrovoľníčky (alebo inej osoby) došlo k nejakému liberálnemu sexuálnemu správaniu, požiadavkám či iba nejakým nemiestnym narážkam, môže takéto správania rýchlo a ľahko zničiť dobré vzájomné vzťahy, ktoré si navzájom budujú a vzhľadom na požiadavky Etického kódexu dobrovoľníctva, k dodržiavaniu ktorého sa každý dobrovoľník a dobrovoľníčka Mareny zaväzuje, aj vyvolať disciplinárne následky. Je preto nevyhnutné pristupovať ku každej prijímajúcej osobe, zvlášť k dievčatám a ženám, s úctou, riadiť sa pravidlami slušného správania, vyvarovať sa nemiestnych vtipov či sexuálnych narážok a rešpektovať ich konzervatívny prístup. Možný je aj opačný extrém.

Mnohí utečenci, utečenkyne či cudzinci a cudzinky čerpajú informácie o západnej kultúre napr. zo západnej populárnej kinematografie a často môžu mať o spôsobe života na „západe“ skreslené predstavy. Západná kultúra im často býva vykresľovaná ako nemravná a veľmi liberálna (čo v porovnaní s tou ich často je), a tak, zvlášť mladí muži, majú niekedy tendenciu predpokladať, že ženy a dievčatá „zo západu“ sú „otvorené intímnyim vzťahom bez záväzkov“ a nevhodne sa môžu správať oni. V takýchto situáciách a prípadoch je potrebné im jasne dohovoriť a vysvetliť, čo si môžu a nemôžu dovoliť, a tak čo najrýchlejšie zabrániť potenciálnej komplikácii. Uvedený príklad poukazuje aj na to, že stereotypné vnímanie okolitého sveta, resp. stereotypné hodnotenie inej kultúry je prítomné aj na tej druhej strane – utečenci či cudzinci stereotypom podliehajú rovnako ako ktokoľvek iný.

Rodinná súdržnosť. Má často veľký význam – mnohé blízko-východné komunity sú navzájom späté a rodiny ešte viac. Individualizmus má menší význam ako v západných kultúrach – rozhoduje sa kolektívne. Je preto potrebné uvedomovať si, že aj určité záležitosti, ktoré zvykneme u nás riešiť sami, budú prijímajúce osoby konzultovať so svojimi rodinami a vplyv na rozhodnutie môžu mať ostatní členovia rodiny, hlavne tí starší.

Zaujímavé zdroje, odkazy a tipy:

- [Čo vieš o svetových náboženstvách? Otestuj sa v interaktívnom kvíze!](#)
- Slovenská akademička Eva Al-Absiová: k téme [prepojenia európskej a arabsko-islamskej kultúry](#) a k [problematike postavenia ženy v arabskom svete](#)
- [10 kultúrnych rozdielov medzi Slovákmi a Britmi](#)
- [Kultúrny fenomén pitia čaju v rôznych častiach sveta](#)
- [Čo sú predsudky](#) a tipy ako prispieť k svetu bez predsudkov, v ktorom si rozumieme
- Tip na knihu o kultúre a špecifikách stravovania v štyroch arabských regiónoch: [Arábia chuť](#)
- [„Iný kraj - iný mrav“ - zvyky a spoločenská etiketa v rôznych krajinách sveta](#)
- [Rodina v islamskej tradícii](#)



Individuálne dobrovoľníctvo



Individuálne dobrovoľníctvo

Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva

Prípravný tréning

Pred zapojením do dobrovoľníckej činnosti absolvuješ spolu s ďalšími novými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami vzdelávací tréning – osobne celodenný alebo skrátený online. Tréning povedie profesionálna a skúsená lektorujúca osoba. Prostredníctvom rôznych neformálnych a interaktívnych aktivít sa spolu budete venovať téme migrácie a integrácie, bližšie si povieť, v akej situácii sa nachádzajú utečenci a utečenky na Slovensku. Dozvieš sa viac o tom, aké miesto má Mareena v integračnom systéme a o jednotlivých oblastiach Programu angažovanosti, najmä o vzťahu medzi dobrovoľníkmi a prijímačmi osobami, hraniciach a pravidlách tohto vzťahu. V rámci interkultúrnej komunikácie sa zameriate na špecifiká práce v multikultúrnom prostredí, tak aby ste sa naučili predchádzať nedorozumeniam a konfliktom počas výkonu dobrovoľníctva. Dôležitou súčasťou tréningu je diskusia a priestor na vyjadrenie všetkých očakávaní, obáv a nejasností.

Administratíva pred začiatkom dobrovoľníckej činnosti

Zmluva o dobrovoľníckej činnosti sa podpisuje na 6 mesiacov. V prípade, že po tomto čase bude naša vzájomná spolupráca všeobecne uspokojivá a ty budeš mať záujem pokračovať, radi s tebou podpísaním dodatku spoluprácu predĺžime na ďalších 6 mesiacov. V zmluve špecifikujeme náplň tvojho dobrovoľníctva, ako aj množstvo času, na ktorom sa dohodneme. Zmluvu obvykle podpisujeme k dátumu zapojenia do dobrovoľníckej činnosti, teda tvojho prvého stretnutia s prijímačom osobou. Cieľom zmluvy je chrániť všetky zúčastnené strany – teba, tím, že ťa informujeme o podmienkach dobrovoľníctva, o твоjich právach a povinnostiach a o našich požiadavkách; prijímačom osobu, nakoľko pracujeme so zraniteľnou cieľovou skupinou a napokon aj Mareenu a jej poslanie, aby mohla udržateľne pomáhať ľuďom s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalším cudzincom a cudzinkám.

Súčasťou zmluvy je aj Čestné vyhlásenie o fyzickej a psychickej spôsobilosti vykonávať dobrovoľnícku činnosť a Etický kódex dobrovoľníctva. Konanie v rozpore s týmto kódexom môže viesť do predčasného ukončenia spolupráce. Spolu s ostatnými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami máš povinnosť prečítať si Politiku ochrany detí a zraniteľných dospelých Mareeny a podpísať Záväzné vyhlásenie súhlasu s touto politikou. Je dôležité dodať nám tvoj Výpis z registra trestov nie starší ako tri mesiace. Výpis z registra trestov si vieš vybaviť na počkanie na pobočke pošty, ktorá má IOMO

(Integrované obslužné miesto), stojí 3,90 EUR a radi ti ho preplatíme. Nezabudni si odložiť blok ;).

Prepojenie s prijímačom osobou

Zapojenie do dobrovoľníckej činnosti sa deje postupne a závisí od viacerých faktorov, najmä však od mapovania aktuálnych potrieb prijímačom osôb a ich časových možností, a teda môže trvať od týždňa po mesiac, niekedy aj dlhšie. Chceme ťa poprosiť o trpezlivosť, ver, že sme na teba nezabudli a čoskoro sa ti ozve koordinujúca osoba, ktorá ti predstaví potenciálnu prijímačom osobu, jej potrebu a predstavu o vašej spolupráci. Ak budeš za, dohodnete si spoločné tzv. „zapájacie stretnutie“. Stretnutie sa udeje v prítomnosti koordinujúcej osoby a výnimočne aj sociálneho pracovníka či sociálnej pracovníčky organizácie, ktorá aktuálne zabezpečuje integračný projekt.

Zapájacie stretnutie s prijímačom osobou

Naplánuj si príchod 5 až 10 min. skôr, aby ste sa mohli stretnúť s koordinujúcou osobou ešte chvíľu pred začiatkom stretnutia. Jedným z cieľov úvodného stretnutia je aj spoločné zoznámenie s prijímačom osobou. Poroprávaj napr. niečo o sebe – ako sa voláš, aké máš záľuby, v akej si pozícii a čo môžeš pre prijímačom osobu urobiť. Bude fajn, ak ukážeš svoj záujem aj kladením konverzačných otázok na prijímačom osobu, smerom k jej povolaniu či záujmom. Môžeš sa tiež opýtať, či má priateľov alebo známych, ktorí rozprávajú slovensky a v prípade, že budete potrebovať niečo pretlmočiť, vedeli by pomôcť.

Cieľom je tiež vyjasniť si očakávania a potrebu prijímačom osoby – ak je to napr. učenie slovenčiny, čo už má za sebou (kurzy, z akých materiálov sa učila, čo najviac pomáha atď.), čomu by sa rada venovala – sú to základy alebo gramatika, prípadne konverzácie? V ktorých situáciách cíti, že by sa chcela alebo potrebovala zlepšiť? Ak budeš mať k tomu komentáre, otázky či návrhy, určite sa o ne na stretnutí podel. Stretnutie je tiež príležitosťou pre koordinujúcu osobu, aby zhrnula postup, základné pravidlá programu a uistila sa, že je obom stranám všetko jasné. **Dobrovoľníctvo je partnerstvo**, preto si vyžaduje rešpekt a vzájomnú úctu medzi tebou a prijímačom osobou.

V praxi ide o dodržiavanie jednoduchých zásad:

- ty a prijímačom osoba dodržiavate dohodnuté dni a časy stretávania a na stretnutie nemeškáte;
- v prípade, že ty alebo prijímačom osoba musíte dohodnuté stretnutie zrušiť, ozvete sa druhej strane čím skôr, minimálne 24 hodín pred stretnutím;
- navzájom sa vyhýbate kontaktovaniu v neskorých večerných hodinách a cez víkendy (pokiaľ to nebolo vopred dohodnuté inak v súčinnosti s koordinujúcou osobou);
- ak sa tebe alebo prijímačom osobe zmení situácia a ďalej nebudete chcieť/môcť spolupracovať, spojte sa čo najskôr s koordinujúcou osobou;

- ty aj prijímajúca osoba ste v pravidelnom kontakte s koordinujúcou osobou s cieľom informovať sa o tom, ako sa vyvíja vaša vzájomná spolupráca, a poskytnúť spätnú väzbu.

Dôležité je, aby došlo na stretnutí k spoločnej dohode – aký je cieľ vašej spolupráce, náplň a frekvencia stretávania, konkrétne dni (alebo aspoň najbližší), čas a miesto. Stretávanie najčastejšie prebieha v domácnosti prijímajúcej osoby, ale niekedy aj vo verejných priestoroch (park, knižnica, kaviareň) alebo online (rôzne platformy).

V Bratislave je možné na stretávanie využiť aj priestory komunitného centra Mareeny. Na záver stretnutia si vymeníte vzájomné kontakty, ak budú stretávania prebiehať v domácnosti, tak aj adresu (prípadne meno na zvončeku).

Pred stretnutím si premysli:

- ktoré dni a časy ti vyhovujú na stretávanie;
- aký spôsob stretávania s prijímajúcou osobou ti vyhovuje – iba určité časy v týždni alebo flexibilne;
- aké dni/časy si neželáš, aby sa s tebou prijímajúca osoba spojila;
- akú frekvenciu stretávania preferuješ – raz do týždňa na 2 hodiny alebo dvakrát na kratší čas;
- aký kontakt na seba chceš prijímajúcej osobe poskytnúť;
- aké miesto stretávania preferuješ? Chceš chodiť na miesto, kde sa platí? Koľko týždenne je pre teba v poriadku minúť? (výdavky tohto typu Mareena neprepláca a zároveň mŕňanie peňazí nie je požiadavkou dobrovoľníctva);
- čo by ti v spolupráci pomohlo.

Prvé stretnutie s prijímajúcou osobou bez koordinujúcej osoby

Na začiatku stretávania daj pokojne viac priestoru spoločným rozhovorom a vzájomnému spoznávaniu sa. Pre vašu spoluprácu je dôležité udržiavať uvoľnenú atmosféru a budovať dôveru.

Prijímajúcej osoby sa môžeš opýtať:

- aké sú jej očakávania od vašej spolupráce a ako vníma cieľ vašej spolupráce;
- ak je vašou spoločnou aktivitou učenie sa jazyka – na čom chce najviac pracovať a učiť sa; aké dostupné materiály má k dispozícii;
- ak je vašou spoločnou aktivitou trávenie voľného času – kam rada chodí; či má miesto, ktoré by rada spoznala alebo naopak miesto, ktoré by ti rada ukázala;
- ak je vašou spoločnou aktivitou pomoc s prípravou do školy – v ktorých predmetoch potrebuje pomôcť; čo práve preberajú; čo ju v škole baví a ide jej;
- ak je vašou spoločnou aktivitou hľadanie práce – či má aktualizovaný životopis; kde zatiaľ hľadala pracovné ponuky; o aký typ práce má záujem a s čím už má skúsenosť.

Dohodnite si najbližšie stretnutie. Je dobré, ak si ho označíš pre seba, ale aj pre ňu (do kalendára alebo na papier), aby ste predišli prípadným nedorozumeniam.

Ďalšie stretávanie s prijímajúcou osobou

Čo robiť počas vašej spolupráce:

- snaž sa o dochvilnosť a spoľahlivosť;
- spoznaj prijímajúcu osobu – pokús sa pochopiť kontext, z ktorého pochádza;
- snaž sa dozvedieť o jej kultúre a pôvode;
- ponechaj prijímajúcej osobe jej pocit zodpovednosti a nerob za ňu veci, ktoré zvládne sama;
- ak prijímajúca osoba urobí chybu, zdôrazňuj, že chyby sú pri učení dôležité, povzbudzuj ju k tomu, aby to skúšala ďalej;
- daj najavo, že jej učenie a rozvoj sú pre teba dôležité;
- pomôž jej identifikovať jej talenty a silné stránky.

Čo nerobiť počas vašej spolupráce:

- vyvaruj sa hodnotenia smerom k prijímajúcej osobe alebo jej rodine;
- nestavaj sa do rodičovskej, terapeutickej roly či roly inej profesie;
- nepoučuj ani nehlásaj svoje osobné hodnoty ako všeobecné pravdy;
- nepožičiavaj prijímajúcej osobe peniaze alebo cenné veci;
- nedávaj sľuby, ktoré nemôžeš splniť;
- neočakávaj okamžité výsledky a zlepšenia od prijímajúcej osoby;
- nebuď prehnane formálny/-a.

Všetky dôležité zásady vášho spoločného kontaktu sú zhrnuté v Etickom kódexe individuálneho dobrovoľníctva a v Politike ochrany detí a zraniteľných dospelých Mareeny. Viac informácií a tipov k ďalšiemu stretávaniu nájdeš v časti „Kontakt s prijímajúcou osobou“ na s. 21.

Pravidelný kontakt s osobou koordinujúcou dobrovoľníkov

V každom meste pôsobí osoba koordinujúca dobrovoľníkov, ktorá je prvým a hlavným bodom vášho kontaktu a je zodpovedná za to, aby ti bola poskytnutá akákoľvek potrebná podpora. Spoznáš sa s ňou už v prvotnej komunikácii, na pohovore, a bude tiež prítomná na prípravnom tréningu. Po tvojom zapojení si s tebou pravidelne raz za mesiac telefonuje, spočiatku možno i častejšie. Túto komunikáciu, prosím, nevnímaj ako kontrolu, ale, naopak, jej cieľom je podporiť ťa, zistiť, ako prežívaš svoju dobrovoľnícku činnosť a v prípade potreby ti pomôcť s riešením možných komplikácií či nedorozumení.

Takto zároveň zbierame podnety a nápady na vylepšenie samotného programu. Vďaka nim môžeme zlepšiť spoluprácu s tebou či poskytnúť efektívnejšiu službu človeku, ktorému pomáhaš.

Čo bude koordinujúcu osobu v telefonáte zaujímať:

- ako sa ti darí sa s prijímajúcou osobou stretávať;
- aký pravidelný je váš kontakt;
- ako vnímaš vašu komunikáciu v rámci organizovania stretnutí;
- či si dávate dostatočne včas vedieť, ak sa stretnutie zruší alebo presunie;
- či sa spájate v časoch, ktoré sú vopred dohodnuté alebo aj inokedy;
- či si postrehol nejaké zlepšenie alebo zhoršenie u prijímajúcej osoby za posledné obdobie;
- čo si zažil za posledný mesiac počas svojho dobrovoľníctva;
- čo ťa na dobrovoľníctve baví viac a čo menej;
- koľko hodín za uplynulý mesiac ti dobrovoľníctvo zabralo;
- v čom ti Mareena vie byť väčšou oporou, pomocou.

Samozrejme, aj ty sa môžeš kedykoľvek spojiť s koordinujúcou osobou a komunikovať jej podnety a výzvy, s ktorými sa stretávaš. Koordinujúcej osobe budeš pravidelne poskytovať aj spätnú väzbu prostredníctvom vyplnenia hodnotiacich dotazníkov, a to:

po absolvovaní prípravného tréningu;

- po 3 mesiacoch od zapojenia;
- po 6 mesiacoch od zapojenia;
- pri ukončovaní dobrovoľníctva.

Supervízie

Supervízia je metóda kontinuálneho vzdelávania, ktorá zvyšuje odbornosť pomáhajúcich pracovníkov a zároveň chráni druhú stranu pred ich možnými nekompetentnými a poškodzujúcimi intervenciami. Nakoľko budeš v pravidelnom kontakte s prijímajúcou osobou, máš k dispozícii skupinovú supervíziu a zároveň **je tvojou povinnosťou sa jej pravidelne zúčastňovať**. Počas supervízie sa spolu s ostatnými dobrovoľníkmi porozprávate o svojich zážitkoch z dobrovoľníctva, o dilemách, výzvach, ale aj o pozitívnych momentoch. Je to spôsob, ktorý ti pomôže ľahšie prekonať náročné zážitky, emócie a nedorozumenia spojené s výkonom dobrovoľníctva.

Supervízia ti môže pomôcť pri nesúlade tvojich očakávaní a reality, zároveň zvýšiť tvoju motiváciu a inšpirovať ťa! Vďaka nej si lepšie udržíš profesionálne hranice a je tiež dobrou prevenciou syndrómu vyhorenia. Supervízia nie je terapia. Vnímaj ju ako bezpečné miesto, kde sa môžete navzájom deliť o svoje zážitky a pocity bez akýchkoľvek obáv. Vykónava ju externá supervidujúca osoba a nezúčastňujú sa jej osoby zamestnané v Mareene. Všetci prítomní sú viazaní mlčanlivosťou. Je pre nás dôležité zdôrazniť, že supervízia nie je kontrola ani hodnotenie tvojej práce, ale skôr priestor na sebareflexiu a poskytnutie nadhľadu, ktorý má potenciál vyplniť deficit v odborných vedomostiach. Je to tiež príležitosť pre tvoj osobnostný rast.

Supervízie sa konajú raz za 3 mesiace osobne alebo online a trvajú 90 minút.



Dobrovoľnícke stretnutia

My v Mareene milujeme komunitu, a preto chceme, aby ste sa v rámci dobrovoľníckeho tímu mali príležitosť zoznámiť sa, budovať vzájomné vzťahy a navzájom sa podporovať.

Stretnutia dobrovoľníkov prebiehajú **raz za 3 mesiace v trvaní 90 min., osobne alebo online, účasť na nich nie je povinná**, no vrelo odporúčame pravidelnú účasť, pretože môže veľmi posilniť tvoju motiváciu. Stretnutia sú v mestách s väčšou dobrovoľníckou komunitou rozdelené na stretnutia individuálnych dobrovoľníkov a stretnutia komunitných dobrovoľníkov (na ktoré sú pozvaní aj expertní dobrovoľníci). Organizujeme aj mimoriadne stretnutia, na ktorých sa môžeš spoznať s celou dobrovoľníckou komunitou v danom meste. Stretnutí sa zúčastňuje aj koordinujúca a niekedy aj manažujúca osoba programu. Na stretnutiach sa chceme lepšie spoznať, podeliť o spoločné zážitky, výzvy, dilemy, ale aj radosti. Dozvieš sa, čo sa v Mareene aktuálne deje, čo chystáme a do čoho sa môžeš zapojiť. Keďže máme radi interaktívne aktivity, očakávaj, že si pre vás niečo v tomto duchu prichystáme. Dôležitá je pre nás aj tvoja spätná väzba na program a komunikáciu s Mareenou, vítané sú všetky nápady a podnety na zlepšenie. Pokojne príď s prázdny bruchom, určite tiež nachystáme niečo na zjedenie.

Vzdelávanie a rozvoj

Záleží nám na tom, aby sme ti počas tvojho dobrovoľníctva v Mareene poskytovali príležitosti na osobnostný a profesionálny rozvoj v témach, ktoré ťa zaujímajú a sú nám blízke. Organizovali sme napr. prednášku na tému extrémizmu a radikalizácie, diskusiu o arabsko-islamskom svete a postavení žien v arabskej kultúre, alebo aj sériu workshopov #I am remarkable, zameranú na zvýšenie sebavedomia a zlepšenie sebaaprezentácie žien.

Ak máš konkrétny nápad na tému workshopu či hostí, daj nám o tom vedieť! Radi stretnutie zorganizujeme pre celý dobrovoľnícky tím.

Teambuildingové aktivity

Dobrovoľníctvo je obrovská služba druhému človeku, a preto sa z času na čas snažíme dobrovoľníckemu tímu pripraviť spoločné aktivity – výlet, piknik alebo inú formu odmeny. Radi si tiež užívame superschopnosti tohoto tímu – už sme varili s Danom, tancovali s Ivetkou či cestovali po Ukrajine s Andriim a Dariou. Daj nám aj ty vedieť o svojom nápade či špeciálnej zručnosti, určite spolu niečo vymyslíme!

Ukončenie dobrovoľníctva

Tvoje dobrovoľníctvo sa môže skončiť uplynutím dobrovoľníckej zmluvy, teda po 6, prípadne 12 mesiacoch, alebo pred jej uplynutím podpísaním Dohody o ukončení dobrovoľníctva. Môže sa to stať, ak sa zmení tvoja pracovná, rodinná či osobná situácia alebo v prípade, že nekonáš v súlade so Zmluvou o dobrovoľníckej činnosti, Etickým kódexom dobrovoľníctva a Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých v Mareene.

Pri štandardnom ukončení je koordinujúcou osobou zorganizované záverečné stretnutie medzi tebou a prijímajúcou osobou, kde budete mať príležitosť obhliadnuť sa za spoluprácou, navzájom sa oceniť a poďakovať si. Mareena ďalej nepreberá záštitu nad vaším spoločným kontaktom a nemá žiadne očakávania na udržiavanie alebo kvalitu vzťahu medzi tebou a prijímajúcou osobou po tom, čo bude váš vzťah oficiálne ukončený. Či už vaša spolupráca prerastie do priateľstva, do občasného kontaktu, alebo vôbec, je prirodzenou záležitosťou a všetky možnosti sú v poriadku.

Alumni

Po ukončení dobrovoľníctva sa automaticky stávaš akýmsi absolventom či absolventkou Programu angažovanosti, teda jeho alumni. Dobrovoľníctvo v Mareene je časovo ohraničené najmä z dôvodu, aby bola organizácia otvorená stále novým ľuďom a stále noví ľudia tak mali príležitosť skúsiť si dobrovoľníctvo, získať priamu skúsenosť s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalšími cudzincami a cudzinkami, čím sa rozširuje pozitívny spoločenský vplyv aktivít organizácie.

To, že sa z teba stane alumni, však prináša mnohé ďalšie príležitosti na zapojenie! Môžeš pomôcť so šírením kampaní Mareeny, s vedením workshopov, fundraisingom, porozprávať o svojej dobrovoľníckej skúsenosti na školách či medzi novými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami a ešte omnoho viac! Budeme radi, ak s tebou zostaneme v kontakte.

Zodpovednosti vyplývajúce z individuálneho dobrovoľníctva

Tvoje zodpovednosti

Byť súčasťou dobrovoľníckeho tímu znamená investovať svoj čas, energiu a talent. Na to, aby mohlo byť tvoje dobrovoľníctvo prospešné, prosím:

- zúčastňuj sa tréningov a školení v téme migrácie a integrácie;
- odovzdaj akúkoľvek dokumentáciu požadovanú Mareenou načas;
- pravidelne sa zúčastňuj skupinovej supervízie;
- pravidelne sa pýtaj, dávaj spätnú väzbu a vyjadruj svoje obavy Mareene, najmä keď nemáš jasno v neobvyklej či citlivej situácii;
- neprestávaj s Mareenou komunikovať – ak aj veci nevychádzajú podľa plánu, spolu určite lepšie nájdeme riešenie,
- buď konzistentnou podporou v živote prijímajúcej osoby – snaž sa venovať svoje dve hodiny týždenne pravidelne po dobu 6 mesiacov;
- venuj prijímajúcej osobe skôr svoju pozornosť a humor než materiálne veci;
- nastav a udržiavaj hranice – buď priateľskou podporou a nie zdroj závislosti;
- podporuj sebestačnosť a nezávislosť prijímajúcej osoby;
- rešpektuj súkromie a dôvernosť informácií od prijímajúcej osoby, ale aj v rámci dobrovoľníckeho tímu;
- podpor prijímajúcu osobu v slovenčine, buď uchom, ktoré počúva a poskytuj bezpečný priestor na konverzáciu;
- rešpektuj čas prijímajúcej osoby dodržiavaním vašich dohodnutých stretnutí a dostatočne vopred ju informuj, ak potrebuješ niečo zmeniť či zrušiť.

Zodpovednosti prijímajúcej osoby

- zúčastňovať sa všetkých dohodnutých stretnutí načas a dostatočne vopred ťa informovať v prípade zrušenia či zmeny;
- rešpektovať dohodnuté časy, v ktorých sa navzájom spájate;
- rešpektovať zamestnancov a dobrovoľníkov Mareeny a vzájomné dohody;
- pravidelne poskytovať spätnú väzbu organizácii.

Zodpovednosti organizácie

- pravidelne mapovať potreby prijímajúcich osôb;
- byť v kontakte s organizáciou zabezpečujúcou integračný proces;
- poskytnúť ti prípravný tréning, dopĺňujúce vzdelávanie a supervízie;
- poskytovať príležitosti na spoločné stretávanie sa dobrovoľníckeho tímu;
- pravidelne sa spájať s tebou aj prijímajúcou osobou s cieľom získať vašu spätnú väzbu;
- pomôcť vám riešiť prípadné nedorozumenia či problémové situácie;
- dbať na dodržiavanie profesionality na všetkých úrovniach spolupráce.

Kontakt s prijímajúcou osobou

Komunikačné tipy

Jazyk je najdôležitejší nástroj, ktorý prijímajúca osoba potrebuje na úspešnú integráciu do spoločnosti. V prvom rade pre prácu, s ktorou sa úzko viaže aj sebaúcta, schopnosť zvládať psychickú záťaž spojenú s usadením sa v novej krajine a zvykaním si na nové prostredie, budovanie nových spoločenských väzieb a priateľstiev a v konečnom dôsledku aj aby bola pre spoločnosť užitočná. Bez jazyka sa nepohne – nebude môcť konať nezávisle, bude mať obmedzený príjem, bude časom záťažou pre svoje okolie a bude to pociťovať. Pomôcť prijímajúcej osobe naučiť sa miestny jazyk je dôležitou súčasťou vašej spolupráce, pretože to urýchľuje jej integráciu do komunity. Je bežné, že prijímajúca osoba má nízku alebo žiadnu úroveň slovenského jazyka. V takom prípade hrá neverbálna komunikácia rovnako dôležitú úlohu ako verbálna.

Tu je niekoľko tipov, ktoré ti môžu byť užitočné:

1. Používaj gestá – uveď si svoje výrazy a ak to nejde slovami, snaž sa vyžarovať pozitívne naladenie inak. Gestá sú len iným spôsobom, ako môžeme sprostredkovať dôležité informácie.
2. Kresli obrázky, prines fotky alebo výstrižky z časopisov – toto môže byť váš počiatočný spôsob komunikácie. Nakresli mapu s trasou okolia alebo jednotlivé potraviny, keď sa učíte slovnú zásobu. Prines fotografie a ukazujte si ich navzájom, použi obrázky v knihách a časopisoch.

3. Udržiavaj priamy očný kontakt – snaž sa o aktívne počúvanie a ukáž tak, že máš záujem, aj keď nie všetkému rozumieš. Neuraz sa však, ak prijímajúca osoba neopätuje tvoj očný kontakt – v niektorých kultúrach nie je bežné ho udržiavať.
4. Používaj otvorenú reč tela – ubezpečíš tak prijímajúcu osobu o tom, že si vážiš to, čo s tebou zdieľa a čo sa ti snaží povedať.
5. Rešpektuj fyzický priestor a dotyky – dobrým pravidlom je nedotýkať sa druhej osoby, pokiaľ sa ťa nedotkne ako prvá. Dotyky majú svoje hranice a mali by byť len na priateľskej (ubezpečujúcej či zdôrazňujúcej) úrovni.
6. Vyhni sa prerušovaniu – uistíš tak prijímajúcu osobu o tom, že ju počúvaš a rešpektuješ jej rozprávanie.
7. Minimalizuj rozptyľovanie – počas vašich stretnutí sa snaž pozerieť na svoj telefón čo najmenej, samozrejme, pokiaľ ho nepoužívaš ako pracovný nástroj.
8. Pochop, že „načas“ môže mať rôzne významy – učíme prijímajúce osoby, že v našej kultúre je dôležité prísť na schôdzky v dohodnutý čas. Byť „načas“ však v niektorých kultúrach znamená aj dokončiť jednu aktivitu pred začatím druhej. Skús sa neuraziť, ak prijímajúca osoba nie je spočiatku dochvilná. Môžeš jej navrhnúť, že spolu naplánujete, kedy by mala opustiť domov a nastaviť jej pripomienku na telefóne.
9. Rozmýšľaj skôr, než začneš hovoriť – skús rozprávať najjednoduchšie, ako dokážeš. Napr. vo vete „Myslíš, že by sme mohli ísť spolu zajtra na prechádzku?“ môžeš

byť náročné oddeliť dôležité slová vety. Spýtaj sa radšej: „Pôjdeme zajtra na prechádzku? Spolu?“ – môžeš pri tom ukázať na seba a na prijímajúcu osobu a naznačiť tak „spolu“.

10. Maj trpezlivosť – vždy poskytni prijímajúcej osobe dostatok času na vyjadrenie.
11. Parafrázuj – predtým, ako odpovieš na otázku alebo komentár prijímajúcej osoby, uist sa, že je tvoje porozumenie správne, napr.: „Ak rozumiem správne, chceš mi povedať, že...“ Táto technika uľahčuje vzájomné porozumenie a zanecháva málo priestoru na dezinterpretácie.
12. Požiadať o verifikáciu – pre prijímajúcu osobu je dôležité porozumieť tomu, čo hovoríš. Na to, aby ste to dosiahli, popros prijímajúcu osobu, aby zopakovala nejaký tvoj komentár. Napr. môžeš povedať: „Chcem si byť istý/-á, že som sa vyjadril/-a jasne. Môžeš mi povedať, ako si tomu porozumel/-a?“. Väčšinou nepomáha spýtať sa „Rozumieš?“, pretože mnoho ľudí odpovie „áno“, hoci nie vždy rozumejú.
13. Buď otvorený/-á a zaujímať sa – ak chceš mať lepší zážitok z novej kultúry, je dôležité otvoriť sa aj novým zvykom a nápadom. Ukáž svoju zvedavosť a záujem. Čím viac toho preskúmaš, tým viac toho zažiješ.
14. Využi svoj zmysel pre humor – pri interakcii s prijímajúcou osobou udržiavaj uvoľnenú a príjemnú atmosféru.

Praktické a vzdelávacie tipy

Pomáhanie deťom s úlohami

- Ak pracuješ s deťmi, je dôležité zapojiť aj rodičov. Ukáž im, ako môžu deti naučiť abecedu, čísla alebo ako napísať svoje meno. Mnoho rodičov, ktorí nehovoria miestnym jazykom, bude stále poznať abecedu. Pripomeneš tak rodičom, že sú stále najdôležitejšími učiteľmi svojich detí.
- Ukáž, ako môžu rodičia pomôcť deťom s domácimi úlohami.

Pomoc prijímajúcej osobe s učením jazyka

- Učte sa mená známych oblastí a ulíc v okolí.
- Pomôž jej s čítaním e-mailov.
- Zopakujte si spolu, čo preberala na jazykových lekciách.
- Precvičujte pomenovania predmetov v okolí (môžete využívať aj štítky s nápismi).
- Precvičujte písanie mien, adries a telefónnych čísel.
- Precvičujte písanie a posielanie listov – môžete spolu zájsť na poštu.
- Popros ju, aby ťa naučila niekoľko slov alebo fráz vo svojom jazyku.

Orientácia v okolí a trávenie voľného času s prijímajúcou osobou

- Nacvičte si používanie verejnej dopravy.
- Nacvičte si pomenovanie a počítanie peňazí (nemusíte pri tom používať skutočné peniaze).
- Choďte spolu do parku, knižnice, obchodu. Po tom, čo ste tam boli spolu už niekoľkokrát, nechaj ju, aby ťa viedla.
- Pustite si navzájom svoju obľúbenú hudbu.
- Porozprávaj jej o tom, ako u nás oslavujeme niektoré sviatky a zaujímať sa o tradičné sviatky v jej krajine. Je pekné, ak si zapamätáš, kedy sú a symbolicky ich osláviš s ňou.
- Zahrajte si spoločenské hry.
- Odporučte si navzájom obľúbené filmy, knihy alebo ich autorov.

Ďalšie tipy na vzdelávanie nájdeš na stránke unhcr.sk. Manuál na pomoc so vzdelávaním detí cudzincov online nájdeš tu.



Výzvy vo vzťahu s prijímajúcou osobou

Najdôležitejšie je uvedomiť si, že nie je tvojou úlohou prijímajúcu osobu zachraňovať pred všetkými životnými ťažkosťami. Pomoc je potrebné obmedziť len na rozsah definovaný v zmluve. Vyhneš sa tak vyhoreniu, neúmyselnému poškodeniu prijímajúcej osoby či prípadnému prekračovaniu hraníc z jej strany. Ak zistíš, že potrebuje pomoc, ktorá nie je definovaná v tvojej dobrovoľníckej zmluve, obráť sa na koordinujúcu osobu.

Financie

To platí zvlášť vo finančnej oblasti. Pozvanie na kávu či navarenie domácej stravy je v poriadku, ale je dobré predísť drahším darom akéhokoľvek typu. Dôvodom tohto opatrenia je rozsiahla skúsenosť z humanitárnej praxe, keď sa prijímajúca osoba môže cítiť zle, že je v role obete odkázanej na pomoc a nemôže si to dovoliť sama. Môže mať pocit dlhu a hľadať nevhodné cesty, ako ti ho „splatiť“. Stane sa od teba závislou, prípadne môže dôjsť k iným problematickým nedorozumeniam. Pokiaľ máš dojem, že prijímajúca osoba niečo potrebuje a ty to vieš poskytnúť, obráť sa na koordinujúcu osobu a pomoc môže byť zabezpečená cez organizáciu. Prijatie daru od organizácie nemá zvyčajne negatívne dôsledky.

Zdanlivá nevďačnosť

Ak ti prijímajúca osoba neprejavuje dostatočnú úctu alebo nereaguje podľa tvojich predstáv, nie je to dôvod na hnev. V prvom rade to môže byť aj zaujímavý podnet na zamyslenie o tvojich vlastných očakávaniach. Vďačnosť iných ľudí by nemala byť motiváciou k dobrovoľníctvu. Po druhé, často nevieme, čím si druhí ľudia prešli alebo či nejde o kultúrne nepochopenie (napr. Američanom sa zdá väčšina slovanských krajín veľmi neslušná, lebo nikto sa pri interakcii bežne neusmieva).

Kľúčové slovo je predovšetkým ohľaduplnosť. Je dobré uvedomiť si, že napätie, ktoré sa nazbieralo počas útrap za mesiace či roky (u niektorých aj dlhšie), sa začne postupne dostávať na povrch až potom, čo si u nás časom zvyknú, uvoľnia sa a pookrejú. Niektorí môžu trpieť post-traumatickým stresom a rôznymi inými traumami, ktoré sa dostávajú na povrch práve až v bezpečí. Takže ak zdanlivo, znenazdania budú mať zlú náladu alebo sa budú správať nevhodne, nie je to nutne neúcta, ale možno sa začínajú vyrovnávať s tým, čo prežili, pretože doteraz v núdzovom stave nemali čas nad tým rozmyšľať. Úplne nové prostredie tiež môže spôsobiť opätovné spustenie úzkosti či paniky u tých, ktorým sa zmeny prostredia viažu s veľkým úľakom, stratou domova, majetku a zažitým strachom. Môžu pociťovať výčitky z opustenia pôvodného

domova – tu opäť nejde o nedostatok vďačnosti k tým, ktorí im poskytli nový domov – spôsob, akým sú obyvatelia Blízkeho východu, Balkánu či Afriky často zviazaní so zemou, kde vedia dostopovať rodokmeň do prvého tisícročia, si my neraz ani nevieme predstaviť. Túto stratu nesú naozaj ťažko a lútosť a nostalgia je prirodzená. V akejkol'vek ťažkosti sa vždy môžeš obrátiť na koordinujúcu osobu.

Vyčerpanosť nudou

Priprav sa na fenomén „vyčerpanosti nudou“. Ide o zvláštny stav, keď by človek rád pracoval, ale nie je čo robiť. Týka sa to utečencov a utečieniek, ktorí strávili mesiace až roky v utečeneckom tábore, kde nie je žiadna práca, ale človek každý deň dostane svoj prídel stravy, takže nemusí, a ani nemôže vynakladať námahu pri obstarávaní základných potrieb. Niekedy má tiež zakázané tábor opúšťať a pracovať. Je preto dobré, aby muži aj ženy začali čím skôr pracovať aspoň trochu – polovičný či aspoň príležitostný zárobok nielen vylepší ich finančnú situáciu, ale pomáha im so sebaúctou, veľmi poškodenou hlavne u otcov rodín (najviac trpeli tým, že najprv neboli schopní svoju rodinu ochrániť a potom uživiť, akokoľvek sa snažili).

Čím skôr začnú pracovať, tým rýchlejšie si zvyknú, stretnú sa s miestnymi ľuďmi a ich postavenie sa normalizuje. Medzi utečencami a utečenkami je veľmi široký záber zručností (od programátorov, stavbárov cez pekárky, holičov a kaderničky), a tak by nemal byť pre nich taký problém robiť niečo aspoň príležitostne, a, samozrejme, čím skôr si nájsť prácu na plný úväzok.

Dôvera

Je dobré vyhýbať sa v rozhovoroch témam a veciam, ktoré prijímajúcej osobe môžu pripomínať zlé zážitky, až kým na to sama nie je pripravená. Možno sa ti zdôverí sama od seba, keď si na teba zvykne, no možno nie, a to je rovnako v poriadku. Nevypytuj sa. Tieto veci by mali byť riešené s profesionálmi. Navyše môžeš pôsobiť, že ju vypočúvaš. Snaž sa radšej vytvárať priateľskú atmosféru a pýtaj sa skôr na neutrálne veci. Rešpektuj súkromie. Niektoré rodiny utečencov budú možno citlivejšie na svoje súkromie, než býva zvykom. Súkromie je pre nich veľmi cenné – mnohí z nich ho mali počas posledných mesiacov (možno dokonca rokov) veľmi obmedzené a v niektorých prípadoch prakticky žiadne. V utečeneckých táboroch a záchytnom tábore bývajú ľudia hlava na hlave, niekedy oddelení len plachtou od stoviek ďalších.

Dobрым postupom je napr. komentovanie toho, čo funguje alebo sa deje na Slovensku a opýtať sa, ako to funguje v jej krajine, alebo aký má na to názor. Je tiež dobré hneď na začiatku vyjasniť, že sa jej snažíš pomôcť, že si tu pre ňu a že ti môže dôverovať. V žiadnom prípade nezneužívaj to, čo ti hovorí, aby si nestratil jej dôveru alebo jej neskomplikoval život – ak sa ti náhodou otvorí, je to pre ňu často náročné rozprávanie. Preberať to neskôr s priateľmi na pive, písať na sociálne siete alebo dokonca posunúť médiám je silné

narušenie dôvery, ktoré môže veľmi poškodiť váš vzťah a má aj disciplinárne následky.

Rozdielne názory

Kategoricky sa vyhýbaj akémukoľvek nátlaku. Integrácia je v záujme samotnej prijímajúcej osoby, tvojou úlohou je jej v nej len pomôcť. Príležitostne je na mieste dať dobré rady a odporúčania, ale nič nesil. Ak sa ti niektorý zvyk alebo názor prijímajúcej osoby bude zdať zvláštny či dokonca scestný, pokojne sa o ňom porozprávajte, ak máš istotu, že sa už poznáte natoľko, že to akceptuje. Ak si naozaj myslíš, že jej postoj treba v nejakej veci zmeniť, snaž sa skôr ísť príkladom, než ju presviedčať, alebo nebodaj ísť do spoločného konfliktu.

Psychologické údaje sú v tejto oblasti jasné – ľudia oveľa častejšie menia názor (zvlášť vo veciach, ktoré sú pre nich dôležité) na základe príkladu niekoho, koho si vážia a obdivujú, a na základe životnej skúsenosti, nie na základe sporu ani logickej analýzy argumentov.

Prehnané očakávania

Nečakaj, že prijímajúcej osobe zmeníš život a jej situácia sa radikálne zmení. Môže sa to stať, ale často nemusí. Skúsenosť je taká, že zmena prichádza len veľmi pomaly a je spojená aj s inými okolnosťami, ktoré môžu byť pre ňu veľmi dôležité, ale niekedy sú úplne mimo tvojho dosahu, napr. situácia v domovine, v rodine či sa našli jej stratení príbuzní a pod. To môže veľmi ovplyvňovať jej schopnosť sústrediť sa na prácu alebo hľadanie si stabilného príjmu, či nadväzovať úspešne vzťahy s okolím.

Niektorí utečenci a utečanky sa možno rozhodnú odísť do inej krajiny aj potom, čo ste sa im dlhodobo venovali. Nemusíš sa cítiť ublížene ani dotknuto. Možno sa z vás stanú dobrí priatelia, ale prijímajúca osoba sa musí rozhodovať o svojej budúcnosti s ohľadom na veľké množstvo faktorov – nie je fér zazlievať jej, že nerobí, čo si predstavujeme, že by pre ňu bolo najlepšie. Netreba mať teda príliš veľké očakávania, lepšie je tešiť sa aj z malých posunov vpred. Pomáhame, koľko môžeme, ale nie sme kľúčovým prvkom v jej živote. Rozhodovať sa musí sama.

Nastavenie a udržiavanie hraníc

Hranice sú vo vašom spoločnom vzťahu nevyhnutné. Prijímajúca osoba môže mať nereálne predstavy o tom, čo pre ňu môžeš a vieš spraviť. Preto o nich už pri „zapájanom stretnutí“ koordinujúca osoba informuje obe strany. Ak je to neskôr potrebné pripomenúť, vysvetli prijímajúcej osobe, aký druh pomoci jej môžeš poskytnúť. Môže ti pritom pomôcť, ak opíšeš svoje vlastné emócie a časové obmedzenia.

Ujasnite si hranice včas a držte ich konzistentné

Pomôže to predchádzať problémom v budúcnosti. Každý vzťah medzi dobrovoľníkom či dobrovoľníčkou a prijímajúcou osobou je iný a je dôležité, aby došlo k jasnému porozumeniu od jeho samotného začiatku. Prijímajúca osoba môže mať ťažkosti rozlíšiť medzi ľuďmi pracujúcimi v Ma-reene, dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami, či osobami pracujúcimi v iných organizáciách a môže od nich očakávať to isté. Koordinujúca osoba vám v prípade potreby rada pomôže facilitovať konverzáciu o hraniciach.

Neboj sa povedať „nie“

Spočiatku to môže byť veľmi ťažké, ale je to nevyhnutné. Prosí ťa prijímajúca osoba, aby si za ňu vybavil/-a telefonát, hoci jej jazyková úroveň na to stačí? Pýta si od teba materiálne veci alebo peniaze na požičanie? Máš právo, ba až povinnosť povedať nie. V prípade, že sa to opakuje, spoj sa s koordinujúcou osobou.

Hranice pomáhajú v prevencii pred syndrómom vyhorenia. Práca s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou môže byť pre teba náročná. Je to oblasť pomáhajúcej profesie s vysokým rizikom vyhorenia. Do dobrovoľníctva neinvestuješ iba čas a energiu, ale dávaš aj svoje emócie a pozornosť. Pri rozhovoroch s prijímajúcou osobou sa môžeš vystaviť jej životnému príbehu a názorom. Počúvanie príbehov o utrpení, traumách a frustrácii môže vyvolávať silné reakcie ako hnev, smútok alebo rozpaky. Je to celkom normálne a nejde o osobné nedostatky alebo nepripravenosť. Tí, ktorí budú pomáhať dlhé roky, môžu zakúsiť tzv. „únavu zo súcitu“, keď človek otupí voči príbehom plných smútku a utrpenia. Humanitárnym pracovníkom a pracovníčkam sa to stáva bežne.

Opacným extrémom môže byť zžitie sa s prijímajúcou osobou, prílišné prežívanie jej trápenia spolu s ňou, ktoré môže viesť k zlému spánku alebo nočným morám. Uvedomuj si svoje vlastné reakcie a snaž sa udržiavať si nad situáciou nadhľad. Primárny spôsob, ako sa vyhnúť syndrómu vyhorenia, je starať sa o seba. Nemusíš sa cítiť zle, ak si potrebuješ vziať týždeň voľna pre seba – iba to nezabudni oznámiť prijímajúcej osobe. Ľudia, ktorí najlepšie pomáhajú, sú tí, ktorí vedia udržať rovnováhu medzi svojimi potrebami a potrebami druhých. Ak začneš pociťovať príznaky vyhorenia, prosím, spoj sa s nami.

Zdravý odstup

Snaž sa vstúpiť do situácie prijímajúcej osoby tak, aby si jej vedel pomáhať udržateľne. Hoci je dôležité s prijímajúcou osobou vytvárať vzťah, myslí na to, že preberanie jej problémov ako svojich vlastných môže ublížiť vám obom.

Praktické rady

Čo robiť:

- **keď sa prijímajúca osoba na teba obráti s prosbou o pomoc so svojim zdravotným alebo psychickým stavom?** Tu treba postupovať rovnako, ako by sme postupovali pri komkoľvek inom. Človek, ktorému je udelený azyl alebo doplnková ochrana, má prístup k verejnému zdravotníctvu a v prípade potreby ho ošetrí obvodný lekár. V prípade psychiatrických a psychologických problémov môže byť situácia komplikovanejšia – v takomto prípade je vhodné spojiť sa s koordinujúcou osobou, ktorá môže sprostredkovať kontakt na odborníka/odborníčku so skúsenosťami s prácou s touto cieľovou skupinou.
- **keď sa prijímajúca osoba k tebe správa nedôverčivo a nevďačne?** Treba mať pre to pochopenie a pamätať aj na to, že to nerobíš pre jej vďaka, ale preto, že to je dobrá vec. Zvyčajne to časom prejde. Ak by sa správanie nezmenilo v priebehu prvých mesiacov, spoj sa s koordinujúcou osobou.
- **ak ťa prijímajúca osoba požiada o peniaze?** Vysvetli jej, že máš priamo od Mareeny zakázané dávať akékoľvek finančné prostriedky. Pokiaľ má finančnú núdzu, porozprávaj sa s ňou o tom a spoj sa s nami.
- **ak sa na teba obrátia médiá so žiadosťou o komentár alebo rozhovor?** Ak máš čas a chuť, kontakt s médiami môže byť prínosný, výlučne však s veľkou citlivosťou a v koordinácii s tímom Mareeny. Vždy žiadaj o autorizáciu článku, aby si vopred videl/-a, ako je tvoj príspevok interpretovaný – koordinujúca osoba ti rada v týchto veciach poradí. Dôležité je nezabudnúť, že akékoľvek súkromné informácie, ktoré ti zverila prijímajúca osoba, sú úplne tabu.
- **ak začne prijímajúca osoba pri rozprávaní plakať?** Zvyčajne našimi slovami nevieme nič zlepšiť, aj keď často máme potrebu povedať niečo vhodné či múdre. Je dôležité reagovať s pokojom a nerozoberať tému, ktorá spôsobila rozrušenie, pokiaľ nebude pokračovať sama. Tichá spoluúčasť či pár slov útechy sú zvyčajne najlepšia reakcia.
- **ak sa prijímajúca osoba nechce učiť jazyk?** Skús jej vysvetliť, že je to hlavne v jej vlastnom záujme. Pokiaľ nebude reagovať, obráť sa na koordinujúcu osobu. Jazyk je síce kľúčový pre akúkoľvek snahu o integráciu a samostatnosť, ale v prípade, že osoba prežíva špecifickú situáciu, nemusí byť pre ňu učenie sa jazyka práve prioritou.
- **ak prijímajúca osoba praktizuje nejaký zvyk, ktorý sa ti nepáči?** Nič. Pokiaľ neporušuje zákony Slovenskej republiky alebo nie je iným spôsobom hrubo problematická (konzultuj s koordinujúcou osobou), nie je našou prácou meniť jej zvyky.
- **keď prijímajúca osoba začne mať problém s alkoholom, fajčením, hazardom či inými negatívnymi reakciami?** V takejto situácii môže pomôcť rozhovor, ale môže to byť aj dôsledkom traumatickej skúsenosti, kedy by akýkoľvek nátlak či výčitky boli skôr kontraproduktívne. Obráť sa na koordinujúcu osobu, ktorá môže osloviť odborníka/odborníčku s podobnými skúsenosťami.
- **ak prijímajúca osoba spácha nejaký priestupok alebo trestný čin?** Pokiaľ by sa niekedy stalo, že spácha nejaký priestupok alebo trestný čin, je vhodné postupovať ako pri akomkoľvek inom občanovi, ale zároveň dať vedieť aj Mareene, keďže môžeme poskytnúť polícii kontext a byť im rôzne nápomocní.

Etický kódex individuálneho dobrovoľníctva

Milá dobrovoľníčka, milý dobrovoľník, týmto etickým kódexom sa zaväzuješ k nasledovnému:

1. Snažiť sa plniť **poslanie** Mareeny a konať v súlade s jej cieľmi.
2. Dbať o zvýšenie svojej profesionality a ochranu osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť, preto pred začatím dobrovoľníckej činnosti absolvuješ úvodný **vzdelávací tréning**, dodáš **Výpis z registra trestov**, podpíšeš **Zmluvu o dobrovoľníckej činnosti** a **Záväzné vyhlásenie súhlasu s Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých** Mareeny.
3. Dbať o udržateľnosť pomoci a zodpovedný prístup, preto v prípade, že **sa ti nedá ďalej pokračovať** v dobrovoľníckej činnosti, aspoň mesiac pred oficiálnym ukončením svojej činnosti to oznámiš príslušnej koordinujúcej osobe.
4. Zúčastňovať sa pravidelných **supervízií** (povinná účasť raz za 3 mesiace) a **stretnutí dobrovoľníckeho tímu** s cieľom zlepšiť kvalitu svojej dobrovoľníckej práce a zvýšiť informovanosť o aktuálnom dianí v Mareene.
5. **Poskytovať** koordinujúcej osobe **spätnú väzbu** ohľadom tvojho dobrovoľníctva, ak o to požiada, alebo v prípade tvojej vlastnej potreby.
6. Mať **profesionálny prístup** voči osobám prijímajúcim dobrovoľnícku činnosť tak, ako je uvedené v Dobrovoľníckom manuáli, a zabezpečiť, aby váš vzťah neprekročil **hranice** profesionálneho vzťahu.
7. Byť si vedomý/-á možnosti výskytu **pocitu nadradenosti** k osobám prijímajúcim dobrovoľnícku činnosť a vyhýbať sa mu.
8. Pristupovať s **rešpektom** k osobám prijímajúcim dobrovoľnícku činnosť a k ich kultúrnym zvyklostiam.
9. Pristupovať k **diskusii o kultúrnych a náboženských rozdieloch**, ako aj o **politických názoroch**, s opatrnosťou.
10. Mať vždy **úctu** k ľudskej dôstojnosti osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť, počúvať ich a snažiť sa o porozumenie.
11. Snažiť sa pri svojej dobrovoľníckej činnosti o vytvorenie **bezpečného priestoru** plného dôvery a porozumenia.

12. Zaujímať sa o život osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť, no **nenútiť ich rozprávať** o svojom príbehu, ak nechcú.
13. Nezabúdať, že osoby prijímajúce dobrovoľnícku činnosť, najmä ak ide o osoby s udelenou medzinárodnou ochranou, sa mohli stretnúť s **extrémnymi a traumatizujúcimi zážitkami**. Rovnako situácia na Slovensku pre cudzincov a cudzinky nemusí byť ľahká.
14. Uchovávať **dôvernost' informácií**, ktoré ti zverili osoby prijímajúce dobrovoľnícku činnosť.
15. Nepokúšať sa **vyriešiť všetky problémy** osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť. Mnoho riešení si vyžaduje trpezlivosť, čas či odbornú pomoc.
16. V prípade potreby **právneho, psychologického alebo iného odborného poradenstva** pre osoby prijímajúce dobrovoľnícku činnosť je potrebné upovedomiť koordinujúcu osobu.
17. Byť **obozretný/-á voči svojim očakávaniam** ohľadom výsledkov dobrovoľníctva. Uvedom si, že dobrovoľnícka činnosť sa odvíja od reálnych a aktuálnych potrieb a kapacít osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť, nie od našej predstavy o tom, čo potrebujú.
18. Chrániť svoju **finančnú nezávislosť** od osôb prijímajúcich dobrovoľnícku činnosť a neposkytovať im žiadne finančné ani materiálne dary. O prípadnej zlej finančnej/materiálnej situácii či možných zdrojoch pomoci upovedom, prosím, koordinujúcu osobu.
19. Byť si vedomý/-á, že môj vzťah s osobami prijímajúcimi dobrovoľnícku činnosť sa **po formálnom ukončení dobrovoľníctva (ukončením alebo vypršaním Zmluvy o dobrovoľníckej činnosti)** vyvíja prirodzene – môže sa skončiť úplne, ale aj prerásť v priateľský neformálny vzťah. Mareena neviaže žiadne očakávania na charakter tohto vzťahu po ukončení dobrovoľníctva a ani ho ďalej formálne nezastrešuje.
20. Poskytovať **informácie médiám** o Mareene a svojom dobrovoľníctve s veľkou citlivosťou a výlučne v koordinácii s tímom Mareeny.

Komunitné dobrovoľníctvo



Komunitné dobrovoľníctvo

Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva

Prípravný tréning

Pred zapojením do dobrovoľníckej činnosti absolvuješ spolu s ďalšími novými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami vzdelávací tréning – osobne celodenný alebo skrátený online. Tréning povedie profesionálna a skúsená lektorujúca osoba. Prostredníctvom rôznych neformálnych a interaktívnych aktivít sa spolu budete venovať téme migrácie a integrácie, bližšie si poviete, v akej situácii sa utečenci a utečenky na Slovensku nachádzajú.

Dozvieš sa viac o tom, aké miesto má Mareena v integračnom systéme a o jednotlivých oblastiach Programu angažovanosti. V rámci interkultúrnej komunikácie sa zameriate na špecifiká práce v multikultúrnom prostredí, tak aby ste sa naučili predchádzať nedorozumeniam a konfliktom počas výkonu dobrovoľníctva. Dôležitou súčasťou tréningu je diskusia a priestor na vyjadrenie všetkých očakávaní, obáv a nejasností.

Administratíva pred začiatkom dobrovoľníckej činnosti

Zmluva o dobrovoľníckej činnosti sa podpisuje na 6 mesiacov. V prípade, že po tomto čase bude naša vzájomná spolupráca všeobecne uspokojivá a ty budeš mať záujem pokračovať, radi s tebou podpísaním dodatku spoluprácu predĺžime na ďalších 6 mesiacov. V zmluve špecifikujeme náplň tvojho dobrovoľníctva, ako aj množstvo času, na ktorom sa dohodneme. Zmluvu obvykle podpisujeme k dátumu zapojenia do dobrovoľníckej činnosti, teda tvojho prvého komunitného podujatia, na ktorom sa aktívne zúčastníš. Cieľom zmluvy je chrániť všetky zúčastnené strany – teba, tým, že ťa informujeme o podmienkach dobrovoľníctva, o tvojich právach a povinnostiach a o našich požiadavkách; ľudí, ktorí navštevujú naše komunitné podujatia, Mareenu a jej poslanie, aby mohla udržateľne pomáhať ľuďom s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalším cudzincom a cudzinkám.

Súčasťou zmluvy je aj Čestné vyhlásenie o fyzickej a psychickej spôsobilosti vykonávať dobrovoľnícku činnosť a Etický kódex dobrovoľníctva. Konanie v rozpore s týmto kódexom môže vyústiť do predčasného ukončenia spolupráce. Spolu s ostatnými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami máš povinnosť prečítať si Politiku ochrany detí a zraniteľných dospelých Mareeny a podpísať Záväzné vyhlásenie súhlasu s touto politikou.

Zapojenie do dobrovoľníckej činnosti

apojením do dobrovoľníckej činnosti sa rozumie tvoja prvá aktívna spoluúčasť na príprave a/alebo realizácii jedného z našich komunitných podujatí. Zapojenie do dobrovoľníckej činnosti sa deje postupne a závisí od aktuálnej situácie a komunitného programu Mareeny. Bežne v Mareene mesačne zrealizujeme 2 až 4 podujatia. Ich frekvencia však môže byť ovplyvnená ročným obdobím (napr. v januári a februári ich je výrazne menej ako v letných mesiacoch), ale taktiež pandemickou situáciou.

Rovnako si rôzne komunitné podujatia vyžadujú rôznu intenzitu pomoci od dobrovoľníckeho tímu (napr. pri online podujatí často nie je žiadna potreba ďalšej pomoci, pri jazykovej kaviarni je potreba 2 až 4 osôb, a do Mareena festivalu sa zapojí aj viac ako 20 osôb z dobrovoľníckeho tímu). V prípade, že to istú chvíľu trvá, chceme ťa poprosiť o trpezlivosť. Ver, že sme na teba nezabudli a čoskoro sa ti ozve koordinujúca osoba (prípadne osoba manažujúca alebo koordinujúca komunitný program), ktorá dobrovoľníckemu tímu ponúkne konkrétne podujatie, na ktorom oceníme vašu pomoc.

Pravidelný kontakt s osobou koordinujúcou dobrovoľníkov

V každom meste pôsobí osoba koordinujúca dobrovoľníkov, ktorá je prvým a hlavným bodom vášho spoločného kontaktu a je zodpovedná za to, aby ti bola poskytnutá akákoľvek potrebná podpora. Spoznáš sa s ňou už v prvej komunikácii, na pohovore, a bude tiež prítomná na prípravnom tréningu. Po tvojom zapojení s tebou ostane v kontakte – očakávaj, že sa ti ozve raz za 2 – 3 mesiace. Túto komunikáciu, prosím, nevnímaj ako kontrolu, ale, naopak, jej cieľom je podporiť ťa, zistiť, ako prežívaš svoju dobrovoľnícku činnosť a v prípade potreby ti pomôcť s riešením možných komplikácií či nedorozumení. Bude ju tiež zaujímať počet tvojich odpracovaných dobrovoľníckych hodín, preto je fajn, ak si ich budeš pamätať či značiť.

Koordinujúcej osobe budeš pravidelne poskytovať aj spätnú väzbu prostredníctvom vyplnenia hodnotiacich dotazníkov, a to:

- po absolvovaní tréningu;
- po každom komunitnom podujatí, na ktorom sa aktívne zúčastníš;
- pri ukončovaní dobrovoľníctva.

Takto zároveň zbierame podnety a nápady na vylepšenie samotného programu. Vďaka nim môžeme zlepšiť spoluprácu s tebou či robiť naše aktivity efektívnejšie. Okrem osoby koordinujúcej dobrovoľnícky tím budeš komunikovať aj s osobami, ktoré zastupujú komunitný program. Samozrejme, aj ty môžeš kedykoľvek osloviť ktorúkoľvek zo spomínaných osôb a komunikovať jej podnety a výzvy, s ktorými sa stretávaš.

Dobrovoľnícke stretnutia

My v Mareene milujeme komunitu, a preto chceme, aby ste sa v rámci dobrovoľníckeho tímu mali príležitosť zoznámiť sa, budovať vzájomné vzťahy a navzájom sa podporovať.

Stretnutia dobrovoľníkov prebiehajú **raz za 3 mesiace v trvaní 90 min., osobne alebo online, účasť na nich nie je povinná**, no vrelo odporúčame pravidelnú účasť, pretože môže veľmi posilniť tvoju motiváciu. Stretnutia sú v mestách s väčšou dobrovoľníckou komunitou rozdelené na stretnutia individuálnych dobrovoľníkov a stretnutia komunitných dobrovoľníkov (na ktoré sú pozvaní aj expertní dobrovoľníci). Organizujeme aj mimoriadne stretnutia, na ktorých sa môžeš spoznať s celou dobrovoľníckou komunitou v danom meste. Stretnutí sa zúčastňuje osoba koordinujúca dobrovoľnícky tím a často aj osoba zastupujúca komunitný program. Na stretnutiach sa chceme lepšie spoznať, podeliť o spoločné zážitky, výzvy, dilemy, ale aj radosti. Dozvieš sa, čo sa v Mareene aktuálne deje, čo chystáme a do čoho sa môžeš zapojiť. Keďže máme radi interaktívne aktivity, očakávaj, že si pre vás niečo v tomto duchu prichystáme. Dôležitá je pre nás aj tvoja spätná väzba na program a komunikáciu s Mareenou, vítané sú všetky nápady a podnety na zlepšenie. Pokojne príď s prázdny bruchom, určite tiež nachystáme niečo na zjedenie.

Vzdelávanie a rozvoj

Záleží nám na tom, aby sme ti počas tvojho dobrovoľníctva v Mareene poskytovali príležitosti na osobnostný a profesionálny rozvoj v témach, ktoré ťa zaujímajú a sú nám blízke. Organizovali sme napr. prednášku na tému extrémizmu a radikalizácie, diskusiu o arabsko-islamskom svete a postavení žien v arabskej kultúre, alebo aj sériu workshopov #I am remarkable, zameranú na zvýšenie sebavedomia a zlepšenie sebaaprezentácie žien.

Ak máš konkrétny nápad na tému workshopu či hostí, daj nám o tom vedieť! Radi stretnutie zorganizujeme pre celý dobrovoľnícky tím.

Teambuildingové aktivity

Dobrovoľníctvo si v Mareene veľmi vážime, a preto sa z času na čas snažíme dobrovoľníckemu tímu pripraviť spoločné aktivity – výlet, piknik alebo inú formu odmeny. Radi si tiež užívame superschopnosti tohto tímu – už sme varili s Danom, tancovali s Ivetkou, či cestovali po Ukrajine s Andriim a Dariou. Daj nám aj ty vedieť o svojom nápade či špeciálnej zručnosti, určite spolu niečo vymyslíme!

Ukončenie dobrovoľníctva

Tvoje dobrovoľníctvo sa môže skončiť uplynutím dobrovoľníckej zmluvy – teda po 6, prípadne 12 mesiacoch, alebo pred jej uplynutím podpísaním Dohody o ukončení dobrovoľníctva. Môže sa to stať, ak sa zmení tvoja pracovná, rodinná či osobná situácia alebo v prípade, že nekonáš v súlade

so Zmluvou o dobrovoľníckej činnosti, Etickým kódexom dobrovoľníctva a Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých v Mareene.

Alumni

Po ukončení dobrovoľníctva sa automaticky stávaš akýmsi absolventom či absolventkou Programu angažovanosti, teda jeho alumni. Dobrovoľníctvo v Mareene je časovo ohraničené najmä z dôvodu, aby bola organizácia otvorená stále novým ľuďom a stále noví ľudia tak mali príležitosť skúsiť si dobrovoľníctvo, získať priamu skúsenosť s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalšími cudzincami a cudzinkami, čím sa rozširuje pozitívny spoločenský vplyv aktivít organizácie. To, že sa z teba stane alumni, prináša mnohé ďalšie príležitosti na zapojenie! Môžeš pomôcť so šírením kampaní Mareeny, s vedením workshopov, fundraisingom, porozprávať o svojej dobrovoľníckej skúsenosti na školách či medzi novými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami a ešte omnoho viac! Budeme radi, ak s tebou zostaneme v kontakte.

Zodpovednosti vyplývajúce z komunitného dobrovoľníctva

Tvoje zodpovednosti

Byť súčasťou dobrovoľníckeho tímu znamená investovať svoj čas, energiu a talent. Na to, aby mohlo byť tvoje dobrovoľníctvo prospešné, prosím:

- zúčastňuj sa tréningov a školení v téme migrácie a integrácie;
- odovzdaj akúkoľvek dokumentáciu požadovanú Mareenou načas;
- pravidelne sa pýtaj, dávaj spätnú väzbu a vyjadruj svoje obavy Mareene, najmä keď nemáš jasno v neobvyklej či citlivej situácii;
- neprestávaj s Mareenou komunikovať – ak aj veci nevychádzajú podľa plánu, spolu určite nájdeme lepšie riešenie.

Zodpovednosti organizácie

- poskytnúť ti prípravný tréning a doplňujúce vzdelávanie;
- pravidelne sa s tebou spájať s cieľom získať tvoju spätnú väzbu;
- pomôcť ti riešiť prípadné nedorozumenia či problémové situácie;
- poskytovať príležitosti na spoločné stretávanie sa dobrovoľníckeho tímu;
- dbať na dodržiavanie profesionality na všetkých úrovniach spolupráce.

V rámci nášho komunitného programu realizujeme rôzne typy neformálnych podujatí na pravidelnej báze. Ich cieľom je vytvoriť priestor na priamu interakciu medzi lokálnou slovenskou komunitou a komunitou s cudzineckým pôvodom. Prostredníctvom podujatí prezentujeme rozmanité komunity, ktoré sú súčasťou našich miest. Cieľom podujatí je tiež

aktivizovať jednotlivé komunity a pomáhať im pri vytváraní sebarealizačného priestoru. Vzájomné spoznávanie sa a priama komunikácia napomáhajú k odstraňovaniu predsudkov a zvyšovaniu povedomia v témach migrácie, integrácie a medzikultúrneho dialógu. Aktivity komunitného programu sú štandardne prístupné širokej verejnosti. Do ich realizácie sa zapája dobrovoľnícky tím, osoby prijímajúce dobrovoľnícku činnosť aj široké spektrum ľudí so zahraničným pôvodom, ktorí sú súčasťou našej komunity.

Príklady komunitných podujatí v Mareene

Komunitná večera, brunch, piknik – naše obľúbené podujatia, ktoré sú zvyčajne tematicky ladené podľa krajiny pôvodu osoby pripravujúcej jedlo. Podujatia prinášajú jedinečný zážitok ochutnať autentické jedlo, spoznať človeka, ktorý ho pripravil, a tiež komunitu, ktorej je súčasťou.

Kaviareň „svet“ – jednoduchý diskusný koncept, ktorého témou na diskusiu je vybrané mesto (Kábul, Bombaj, Nairobi...). Tri diskutujúce osoby ho predstavujú z rôznych aspektov – napr. história, kultúra, gastronómia. Diskusie na všetky témy prebiehajú simultánne. Návštevníci a návštevníčky majú možnosť zapojiť sa do jednotlivých častí diskusií na celý čas alebo postupne prestriedať jednotlivé témy.

Kultúrny večer – tematické večery, ktoré sú zväčša zamerané na konkrétnu krajinu (napr. Iránsky večer). Podujatie sa realizuje v spolupráci s danou komunitou a zvyčajne sa v ňom spája možnosť ochutnať tradičné jedlo, nápoje s kultúrnou alebo umeleckou aktivitou (napr. koncert, výstava, workshop a pod.). Komunita so zahraničným pôvodom má možnosť predstaviť svoje zvyky, tradície, ale aj aktivity, ktorými žije na Slovensku.

Mareena festival – festival je naše najväčšie podujatie v Bratislave, ktoré si vyžaduje aj najväčšiu pomoc dobrovoľníckeho tímu. Ide o multižánrový poldenný festival, ktorého súčasťou sú hudobné vystúpenia, workshopy, prezentačné stánky organizácií a bohatá gastrozóna. Prostredníctvom tohto podujatia sa snažíme vytvárať priestor na zvyšovanie vzájomného porozumenia, spoznávanie miestnych a cudzineckých komunít a šírenie povedomia o menšinách, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou Bratislavy. Festival už má svoje meno v rámci mestských festivalov, čo sa odzrkadľuje na pomerne vysokej účasti. Tebe prináša príležitosť zapojiť sa do prípravy programu pred festivalom, manuálnych pomocných prác pri príprave festivalu, taktiež do priamej pomoci počas trvania festivalu v jeho rôznych zónach, ale aj príležitosť interagovať s osobami, ktoré na festivale účinkujú či sa ho zúčastňujú.

Okrem pravidelných komunitných podujatí je dobrovoľnícky tím pozvaný na výpomoc aj v iných komunitných aktivitách. Mareena rozvíja koncept komunitnej kaviarne Mareena Café, kde sa môžu podľa potreby zapojiť dobrovoľníci a dobrovoľníčky na baristickú a čašnícku pozíciu, či iné pomocné sily.



Praktické rady

Čo robiť:

- **keď organizujeme stretnutie cudzincov a cudzinek z rôznych krajín?** Pri organizácii stretnutia nezabudnite zvážiť možné kultúrne či náboženské konflikty. Ak si nie ste istí, najjednoduchšie je opýtať sa priamo ich samotných. Množstvo informácií o vzťahoch rôznych skupín je tiež dostupných v encyklopédiách alebo na internete.
- **ak sa na teba obrátia médiá so žiadosťou o komentár alebo rozhovor?** Ak máš čas a chuť, kontakt s médiami môže byť prínosný, výlučne však s veľkou citlivosťou a v koordinácii s naším tímom. Vždy žiadaj o autorizáciu článku, aby si vopred videl/-a, ako je tvoj príspevok interpretovaný – koordinujúca osoba ti rada v týchto veciach poradí. Dôležité je nezabudnúť, že akékoľvek súkromné informácie, s ktorými sa ti zveria cudzinky a cudzinky, sú úplné tabu.
- **ak spozoruješ požívanie alkoholu na podujatiach Mareeny?** Komunitné podujatia Mareeny sú striktné bez alkoholu. Prejavujeme tým úctu voči rozmanitému zloženiu našej širšej komunity a zároveň nechceme alkoholom na podujatiach podnecovať vznik potenciálnych konfliktných situácií. Ľudí zúčastňujúcich sa našich podujatí je dobré na túto skutočnosť vždy slušne upozorniť a odkomunikovať naše zásady. V prípade neakceptovania požiadaj o intervenciu osoby zastupujúce komunitný program.
- **keď vznikne na podujatí konfliktná situácia?** Občas sa môže stať, že niektoré podujatia prekážajú obyvateľom a obyvateľkám z priľahlých domov, prípadne, že niekto zo zásady nesúhlasí s aktivitami, ktoré realizujeme. Zväčša ide o slovný útok. Situáciu je vždy potrebné riešiť s pokojom a nepúšťať sa do agresívnej debaty. Ak sa dostaneš do kontaktu s týmito osobami, prosím, upovedom čo najrýchlejšie osoby zastupujúce komunitný program.
- **keď návštevníci a návštevníčky nerešpektujú pravidlá podujatia?** Najmä doba pandémie so sebou prináša rôzne opatrenia, ktoré je potrebné na podujatiach dodržiavať. No platí to, samozrejme, aj pre pravidlá iného charakteru. Komunitné podujatia majú byť miestom, kde sa návštevníci cítia príjemne, uvoľnene a odchádzajú s dobrým pocitom. Ak na podujatí spozoruješ situáciu, ktorá by tento cieľ mohla ohroziť (napr. neakceptovanie bezpečnostných opatrení, neoprávnený vstup do súkromných priestorov Mareeny, urážky, obťažovanie a iné), najlepšie spravíš, ak oslovíš niekoho z komunitného tímu Mareeny.

Etický kódex komunitného dobrovoľníctva

Milá dobrovoľníčka, milý dobrovoľník, týmto etickým kódexom sa zaväzuješ k nasledovnému:

1. Snažiť sa plniť **poslanie** Mareeny a konať v súlade s jej cieľmi.
2. Dbáť o zvýšenie svojej profesionality, preto pred začatím dobrovoľníckej činnosti absolvuješ úvodný vzdelávací **tréning**, podpíšeš **Zmluvu o dobrovoľníckej činnosti** a **Záväzné vyhlásenie súhlasu s Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých** Mareeny.
3. Dbáť na **dodržiavanie dohôd** a v prípade, že nie si schopný/-á z akéhokoľvek dôvodu plniť svoje záväzky v dohodnutom rozsahu a vopred dohodnutom čase, **otvorene a v čo najväčšom možnom predstihu to komunikuj** osobe, ktorá ti zadala danú úlohu.
4. Dbáť na udržateľnosť pomoci a zodpovedný prístup, preto v prípade, že **sa ti nedá ďalej pokračovať** v dobrovoľníckej činnosti, **aspoň mesiac** pred oficiálnym ukončením svojej činnosti to oznámiš príslušnej koordinujúcej osobe.
5. Zúčastňovať sa **stretnutí dobrovoľníckeho tímu** s cieľom zlepšiť kvalitu svojej dobrovoľníckej práce a zvýšiť informovanosť o aktuálnom dianí v Mareene.
6. **Poskytovať** koordinujúcej osobe **spätnú väzbu** ohľadom tvojho dobrovoľníctva, ak o to požiada, alebo v prípade tvojej vlastnej potreby.
7. Mať **profesionálny prístup** voči všetkým zúčastneným osobám na Mareena podujatiach.
8. Pristupovať s **rešpektom** ku všetkým zúčastneným osobám na Mareena podujatiach a k ich kultúrnym zvyklostiam.
9. Pristupovať k **diskusii o kultúrnych a náboženských rozdieloch**, ako aj o **politických názoroch** s opatrnosťou.
10. Vystupovať voči zúčastneným osobám Mareena podujatí priateľsky, no **nevypytovať sa ich** na potenciálne citlivé informácie, ako napr. na ich osobné príbehy. Uvedomiť si, že cudzinci a cudzinky, najmä ak ide o ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou, sa mohli stretnúť s **extrémnymi a traumatizujúcimi zážitkami**. Rovnako situácia na Slovensku pre nich nemusí byť ľahká.
11. Uchovávať **dôvernosť informácií a akýchkoľvek citlivých údajov**, s ktorými sa počas svojej dobrovoľníckej činnosti dostanú do kontaktu.
12. Poskytovať **informácie médiám** o Mareene a svojom dobrovoľníctve s veľkou citlivosťou a výlučne v koordinácii s tímom Mareeny.



Expertné dobrovoľníctvo



Expertné dobrovoľníctvo

Čo ťa čaká počas tvojho dobrovoľníctva

Úvodná orientácia

Pred zapojením do dobrovoľníckej činnosti absolvuješ spoločné stretnutie s osobou koordinujúcou dobrovoľnícky tím (prípadne ďalšími osobami, ktoré sa práve zapájajú do expertného dobrovoľníctva), ktorá ti poskytne základné informácie o Mareene, jej aktivitách a tiež o tom, ako bude fungovať vaša ďalšia spolupráca. Je to tiež priestor pre teba a všetko, čo ťa zaujíma, takže sa neboj veľa pýtať.

Administratíva pred začiatkom dobrovoľníckej činnosti

Zmluva o dobrovoľníckej činnosti sa podpisuje na 6 mesiacov. V prípade, že po tomto čase bude naša vzájomná spolupráca všeobecne uspokojivá a ty budeš mať záujem pokračovať, radi s tebou podpísaním dodatku spoluprácu predĺžime na ďalších 6 mesiacov. V zmluve špecifikujeme náplň tvojho dobrovoľníctva, ako aj množstvo času, na ktorom sa dohodneme. Zmluvu obvykle podpisujeme k dátumu zapojenia do dobrovoľníckej činnosti, teda tvojej prvej zadanej úlohy. Cieľom zmluvy je chrániť všetky zúčastnené strany – teba, tím, že ťa informujeme o podmienkach dobrovoľníctva, o твоich právach a povinnostiach a o našich požiadavkách; ľudí, s ktorými potenciálne prídeš počas výkonu svojho dobrovoľníctva do kontaktu, Mareenu a jej poslanie, aby mohla udržateľne pomáhať ľuďom s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalším cudzincom a cudzinkám.

Súčasťou zmluvy je aj Čestné vyhlásenie o fyzickej a psychickej spôsobilosti vykonávať dobrovoľnícku činnosť a Etický kódex dobrovoľníctva. Konanie v rozpore s týmto kódexom môže vyústiť do predčasného ukončenia spolupráce. Spolu s ostatnými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami máš povinnosť prečítať si Politiku ochrany detí a zraniteľných dospelých Mareeny a podpísať Záväznú vyhlásenie súhlasu s touto politikou.

Zapojenie do dobrovoľníckej činnosti

Zapojením do dobrovoľníckej činnosti sa rozumie tvoja prvá aktivita na zadanej úlohe. Koordinujúca osoba ťa prepojí s osobou z Mareeny, ktorá ti zadá úlohu. S touto osobou budeš ďalej komunikovať počas tvojho výkonu dohodnutej úlohy. Po jej ukončení ťa koordinujúca osoba môže spojiť s niekým, kto má pre teba úlohu – môže a nemusí ísť o tú istú osobu. Zapojenie do dobrovoľníckej činnosti sa deje postupne a závisí od aktuálnych potrieb Mareeny. V prípade, že to istú

chvíľu trvá, chceme ťa poprosiť o trpezlivosť. Ver, že sme na teba nezabudli a čoskoro sa ti ozve koordinujúca osoba, ktorá ti zadá úlohu alebo ťa prepojí s niekým z tímu Mareena.

Pravidelný kontakt s osobou koordinujúcou dobrovoľníkov V každom meste pôsobí osoba koordinujúca dobrovoľníkov, ktorá je prvým a hlavným bodom vášho spoločného kontaktu a je zodpovedná za to, aby ti bola poskytnutá akákoľvek potrebná podpora. Spoznáš sa s ňou už v prvotnej komunikácii, na pohovore a poskytne ti základnú orientáciu. Po tvojom zapojení s tebou ostane v kontakte – očakávaj, že sa ti ozve raz za 2 až 3 mesiace. Túto komunikáciu, prosím, nevnímaj ako kontrolu, ale, naopak, jej cieľom je podporiť ťa, zistiť, ako prežívaš svoju dobrovoľnícku činnosť a v prípade potreby ti pomôcť s riešením možných komplikácií či nedorozumení. Bude ju tiež zaujímať počet tvojich odpracovaných dobrovoľníckych hodín, preto je fajn, ak si ich budeš pamätať či značiť.

Koordinujúcej osobe budeš pravidelne poskytovať aj spätnú väzbu prostredníctvom vyplnenia hodnotiacich dotazníkov, a to:

- po 3 mesiacoch od zapojenia;
- pri ukončovaní dobrovoľníctva.

Takto zároveň zbierame podnety a nápady na vylepšenie samotného programu. Vďaka nim môžeme zlepšiť spoluprácu s tebou či robiť naše aktivity efektívnejšie. Okrem osoby koordinujúcej dobrovoľnícky tím budeš komunikovať aj s osobami, ktoré ti zadajú úlohy. Samozrejme, aj ty môžeš kedykoľvek osloviť ktorúkoľvek zo spomínaných osôb a komunikovať jej podnety a výzvy, s ktorými sa stretávaš.

Dobrovoľnícke stretnutia

My v Mareene milujeme komunitu, a preto chceme, aby ste sa v rámci dobrovoľníckeho tímu mali príležitosť zoznámiť sa, budovať vzájomné vzťahy a navzájom sa podporovať. Stretnutia dobrovoľníkov prebiehajú **raz za 3 mesiace v trvaní 90 min., osobne alebo online, účasť na nich nie je povinná**, no vrelo odporúčame pravidelnú účasť, pretože môže veľmi posilniť tvoju motiváciu.

Stretnutia sú v mestách s väčšou dobrovoľníckou komunitou rozdelené na stretnutia individuálnych dobrovoľníkov a stretnutia komunitných dobrovoľníkov (na ktoré sú pozvaní aj expertní dobrovoľníci). Organizujeme aj mimoriadne stretnutia, na ktorých sa môžeš spoznať s celou dobrovoľníckou komunitou v danom meste.

Stretnutí sa zúčastňuje osoba koordinujúca dobrovoľnícky tím a často aj osoba zastupujúca komunitný program. Na stretnutiach sa chceme lepšie spoznať, podeliť o spoločné zážitky, výzvy, dilemy, ale aj radosti.

Dozvieš sa, čo sa v Mareene aktuálne deje, čo chystáme a do čoho sa môžeš zapojiť. Keďže máme radi interaktívne aktivity, očakávaj, že si pre vás niečo v tomto duchu prichystáme. Dôležitá je pre nás aj tvoja spätná väzba na program a ko-

munikáciu s Mareenou, vítané sú všetky nápady a podnety na zlepšenie. Pokojne príd' s prázdny bruchom, určite tiež nachystáme niečo na zjedenie.

Vzdelávanie a rozvoj

Záleží nám na tom, aby sme ti počas tvojho dobrovoľníctva v Mareene poskytovali príležitosti na osobnostný a profesionálny rozvoj v témach, ktoré ťa zaujímajú a sú nám blízke. Organizovali sme napr. prednášku na tému extrémizmu a radikalizácie, diskusiu o arabsko-islamskom svete a postavení žien v arabskej kultúre, alebo aj sériu workshopov #I am remarkable, zameranú na zvýšenie sebavedomia a zlepšenie sebaaprezentácie žien.

Ak máš konkrétny nápad na tému workshopu či hostí, daj nám o tom vedieť! Radi stretnutie zorganizujeme pre celý dobrovoľnícky tím.

Teambuildingové aktivity

Dobrovoľníctvo je obrovská služba druhému človeku, a preto sa z času na čas snažíme dobrovoľníckemu tímu pripraviť spoločné aktivity – výlet, piknik alebo inú formu odmeny. Radi si tiež užívame superschopnosti tohoto tímu – už sme varili s Danom, tancovali s Ivetkou či cestovali po Ukrajine s Andriim a Dariou. Daj nám aj ty vedieť o svojom nápade či špeciálnej zručnosti, určite spolu niečo vymyslíme!

Ukončenie dobrovoľníctva

Tvoje dobrovoľníctvo sa môže skončiť uplynutím dobrovoľníckej zmluvy – teda po 6, prípadne 12 mesiacoch, alebo pred jej uplynutím podpísaním Dohody o ukončení dobrovoľníctva. Môže sa to stať, ak sa zmení tvoja pracovná, rodinná či osobná situácia alebo v prípade, že nekonáš v súlade so Zmluvou o dobrovoľníckej činnosti, Etickým kódexom dobrovoľníctva a Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých v Mareene.

Alumni

Po ukončení dobrovoľníctva sa automaticky stávaš akýmsi absolventom či absolventkou Programu angažovanosti, teda jeho alumni. Dobrovoľníctvo v Mareene je časovo ohraničené najmä z dôvodu, aby bola organizácia otvorená stále novým ľuďom a stále noví ľudia tak mali príležitosť skúsiť si dobrovoľníctvo, získať priamu skúsenosť s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalšími cudzincami a cudzinkami, čím sa rozširuje pozitívny spoločenský vplyv aktivít organizácie. To, že sa z teba stane alumni, však prináša mnohé ďalšie príležitosti na zapojenie!

Môžeš pomôcť so šírením kampaní Mareeny, s vedením workshopov, fundraisingom, porozprávať o svojej dobrovoľníckej skúsenosti na školách, či medzi novými dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami a ešte omnoho viac! Budeme radi, ak s tebou zostaneme v kontakte.

Zodpovednosti vyplývajúce z expertného dobrovoľníctva

Tvoje zodpovednosti

Byť súčasťou dobrovoľníckeho tímu znamená investovať svoj čas, energiu a talent. Na to, aby mohlo byť tvoje dobrovoľníctvo prospešné, prosím:

- zúčastni sa úvodnej orientácie k dobrovoľníctvu;
- odovzdaj akúkoľvek dokumentáciu požadovanú Mareenou načas;
- pravidelne sa pýtaj, dávaj spätnú väzbu a vyjadruj svoje obavy Mareene, najmä keď nemáš jasno v neobvyklej či citlivej situácii;
- neprestávaj s Mareenou komunikovať – ak aj veci nevychádzajú podľa plánu, spolu určite nájdeme riešenie.

Zodpovednosti organizácie

- poskytnúť ti úvodnú orientáciu a doplňujúce vzdelávanie;
- pravidelne sa s tebou spojiť s cieľom získať tvoju spätnú väzbu;
- pomôcť ti riešiť prípadné nedorozumenia či problémové situácie;
- poskytovať príležitosti na spoločné stretávanie sa dobrovoľníckeho tímu;
- dbať na dodržiavanie profesionality na všetkých úrovniach spolupráce.

Etický kódex expertného dobrovoľníctva

Milá dobrovoľníčka, milý dobrovoľník, týmto etickým kódexom sa zaväzuješ k nasledovnému:

1. Snažiť sa plniť **poslanie** Mareeny a konať v súlade s jej cieľmi.
2. Podpísať pred začatím dobrovoľníctva **Zmluvu o dobrovoľníckej činnosti** a **Záväzné vyhlásenie súhlasu s Politikou ochrany detí a zraniteľných dospelých** Mareeny.
3. Dbať na **dodržiavanie dohôd** a v prípade, že nie si schopný/-á z akéhokoľvek dôvodu plniť svoje záväzky v dohodnutom rozsahu a v dohodnutom čase, **otvorene a v čo najväčšom možnom predstihu to komunikuj** osobe, ktorá ti zadala danú úlohu.
4. Dbať na udržateľnosť pomoci a zodpovedný prístup, preto v prípade, že **sa ti nedá ďalej pokračovať** v dobrovoľníckej činnosti, **aspoň mesiac** pred oficiálnym ukončením svojej činnosti to oznámiš príslušnej koordinujúcej osobe.
5. Zúčastňovať sa **stretnutí dobrovoľníckeho tímu** s cieľom zlepšiť kvalitu svojej dobrovoľníckej práce a zvýšiť informovanosť o aktuálnom dianí v Mareene.
6. **Poskytovať** koordinujúcej osobe **spätnú väzbu** ohľadom tvojho dobrovoľníctva, ak o to požiada, alebo v prípade tvojej vlastnej potreby.
7. Uchovávať **dôvernoscť informácií a akýchkoľvek citlivých údajov**, s ktorými sa počas svojej dobrovoľníckej činnosti dostaneš do kontaktu.
8. Poskytovať **informácie médiám** o Mareene a svojom dobrovoľníctve s veľkou citlivosťou a výlučne v koordinácii s tímom Mareeny.



Ty a tvoje okolie



Ty a tvoje okolie

Úspešná integrácia ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalších cudzincov a cudziniiek prichádzajúcich na Slovensko súvisí nielen s ich osobnosťou, sociálnym či profesijným statusom, pôvodom a všeobecným nastavením integračnej politiky Slovenska. Integračný proces je do veľkej miery ovplyvnený aj tým, ako sa k tejto téme stavia verejnosť, aké majú domáci obyvatelia a obyvateľky názory a postoje voči inakosti a kultúrnej rozmanitosti celkovo, ako ľudia vnímajú rôzne kategórie cudzincov a cudziniiek a do akej miery podporujú určité integračné opatrenia a politiky. Už výskum IOM (Medzinárodnej organizácie pre migráciu) z roku 2009 o postojoch verejnosti k cudzincom a cudzinkám na Slovensku ukázal, že verejná mienka má v cudzineckej téme mnohé limity, ktoré sa za viac ako desať rokov nielen nezmiernili, ale práve naopak (Vašečka, 2009). Ako ukazujú zistenia Centra pre výskum etnicity a kultúry z roku 2021, mnohé názory a postoje slovenskej verejnosti voči cudzincom, cudzinkám a zahraničnej migrácii sa ešte výraznejšie zhoršili (Kriglerová – Kadlečíková – Chudžíková – Píšová, 2021).

Téma migrácie dominuje v Európe a vo verejnej mienke hlavne od roku 2015, od tzv. migračnej krízy. Ale v porovnaní s inými európskymi krajinami na Slovensku žije veľmi málo utečencov a utečieniek. Aj keď počet cudzincov a cudziniiek žijúcich na Slovensku od roku 2017 postupne narastá, naďalej patríme k členským štátom EÚ s najnižším percentom ich podielu na obyvateľstve – podľa dát Štatistického úradu SR ku koncu decembra 2020 tvorili približne 2,75 % z celkového počtu obyvateľov Slovenska. Verejnosť má veľmi málo osobných skúseností s ľuďmi s utečeneckým alebo cudzineckým pozadím a v drvivej väčšine preberá informácie a poznatky najmä z [médií](#) a sociálnych sietí, v rámci ktorých však narastajú rôzne konšpirácie, hoaxy či prejavy neznášanlivosti alebo xenofóbie. Dôsledkom je stereotypné vnímanie odlišných kultúr a verejnosť, ktorá si spravidla svoje názory o migrácii a migrantoch vytvára na základe mylných predstáv či predsudkov.

Väčšia časť verejnosti a verejnej mienky teda nie je pozitívne naklonená k ľuďom na úteku či k cudzincom a cudzinkám všeobecne. V tomto postoji sa odráža práve ten fakt, že Slovensko je podľa prieskumov Centra pre výskum etnicity a kultúry z roku 2021 verejnosťou stále vnímané ako „krajina Slovákov“ a „mnohí sa necítia dobre s ľuďmi, ktorí sa príliš odlišujú“ (Kriglerová – Kadlečíková – Chudžíková – Píšová, 2021 s. 7). Ako sme už spomenuli, dôvody na takéto postoje sú rôzne, niektoré čiastočne vychádzajú z reálnych a overiteľných informácií, niektoré menej. Ideálne je vyhýbať sa sporom alebo konfliktom, ale je možné, že pre svoju dobrovoľnícku činnosť môžeš mať skúsenosť aj s negatívnejšími názormi či postojmi a nie je na škodu kultivovať svoje okolie aj prostredníctvom vlastnej skúsenosti a sprostredkovať tak realistickejší pohľad na ľudí na úteku, migrantov či cudzincov. K tým, ktorí ťa konfrontujú, pristupuj zmierlivo – mnohí to nemyslia zle a ich obavy sa dajú pochopiť, pretože často

ich jediným zdrojom informácií sú neosobné a sprostredkované zdroje ako internet, sociálne siete či televízia, ktoré o týchto témach neraz informujú neobjektívne a spôsobujú negatívne emócie.

Čo robiť, ak ťa niekto slovné alebo inak napáda za to, že pomáhaš utečencovi či utečenke?

Ideálne je nehádať sa a ignorovať takéto prejavy správania sa, pokiaľ nejde o tvojho blízkeho človeka alebo o niekoho, v koho prípade môže byť vysvetlenie danej situácie naozaj dôležité. V opačnom prípade môžeš použiť niektorú z informácií z tohto manuálu alebo zostaviť vlastnú. V každej situácii je však dobré opierať sa o overené fakty a informácie a aj o spoločenskú morálnu hodnotu, že pomáhať ľuďom v ohrození a v núdzi je naša povinnosť, nie dôvod na hanbu. Je potrebné, aby sme so všetkými ľudskými bytosťami zaobchádzali s rešpektom a dôstojnosťou. Čo ak sa však niektorá zo situácií výraznejšie vyeskaluje – aké sú adekvátne reakcie v krízových situáciách? Odporúčania a rady odborníkov a odborníček venujúcich sa predchádzaniu konfliktov.

Tip pre individuálne dobrovoľníčky a dobrovoľníkov:

Bolo by dobré a efektívne prijímajúcej osobe, s ktorou budeš v kontakte, v príhodnej chvíli citlivo vysvetliť, že nie každá osoba má k téme migrácie a k jej aktérom či aktérkam neutrálny alebo pozitívny postoj. Protiimigrantské nálady sú v súčasnosti na Slovensku bežné a reálne hrozí, že sa k nim niektorí ľudia budú správať nie veľmi prívetivo, ba až nepriateľsky. Nepriateľské prejavy správania sú prevažne dôsledkom strachu z neznámeho a pocitov ohrozenia alebo výsledkom skreslených či priamo falošných informácií vo veľkom kolujúcich v médiách či na sociálnych sieťach. Je možné predpokladať, že väčšina komplikácií či bariér sa vyrieši aj sama, keď si na ne okolie zvykne. Keď začnú rozprávať svoje životné príbehy, možno sa stanú aj lokálnymi celebritami. Životné príbehy niektorých z nich sú naozaj výnimočné a pútavé a verejnosť to môže zaujať. Môžu sa však stať obeťou tzv. hate speech, teda nenávisťného správania, ktoré sa najčastejšie prejavuje formou verbálneho osočovania, v krajnom prípade však môže napr. niekto z extrémnej pravice vandalizovať ich majetok či ich dokonca fyzicky napadnúť. Akékoľvek ohrozenie bezodkladne ohlás osobe koordinujúcej dobrovoľníkov, ktorá ti pomôže situáciu riešiť. V prípade vážnejšieho ohrozenia je potrebné asistovať prijímajúcej osobe pri ohlásení incidentu polícii na telefónnom čísle 158. Obrátiť sa môžeš aj na Oddelenie prevencie kriminality Ministerstva vnútra SR, ktoré má v gescii zločiny z nenávisťi¹.

Ak príde k násiliu na verejnom mieste s viacerými osobami, je dobré ostatných osloviť, aby ste zasiahli spoločne. Môžeš sa tiež tváriť, že útočníkovi chceš vlastne pomôcť dobrou radou – vysvetliť mu, že si sám spôsobí zbytočné problémy. Takéto a ďalšie odporúčania môžeš nájsť v [tomto článku](#).

¹ Kontakty nájdeš na webovej stránke: www.minv.sk/?odbor-prevencie-kriminality.

Ako sme už vyššie uviedli, podľa viacerých výsledkov reprezentatívnych výskumov o postojoch slovenskej verejnosti k zahraničnej migrácii a migrujúcim osobám má naša spoločnosť relatívne málo osobných skúseností a nedostatok vedomostí o migrácii a pokiaľ nejakými disponujú, často ide o skreslené alebo nepravdivé informácie z médií či sociálnych sietí.

Aké sú teda najčastejšie mýty, stereotypy a hoaxy spojené so zahraničnou migráciou u nás? Spomenieme niekoľko tých najfrekvencovanejších, ktoré sa o ľuďoch na úteku šíria.

„Ich náboženstvo je nebezpečné.“

Tento mýtus sa v súčasnosti spája prevažne s islamom, ale pravidelne sa opakuje v mnohých iných variantoch, namierených napríklad voči judaizmu. Náboženstvo, rovnako ako kultúra, nie je homogénny celok, obsahuje veľké množstvo interpretácií, tradícií a zvykov a vplývajú naň rôzne aspekty, hlavne spoločenské a politické. Toto platí, či ide o islam, kresťanstvo alebo iné svetové náboženstvo. V prípade islamu je potrebné rozlišovať na jednej strane islam ako náboženstvo a tradície a na druhej radikálne, až fanatické skupiny a jednotlivcov. Islam, rovnako ako i kresťanstvo, pozná pojmy ako univerzálna spravodlivosť, tolerancia či láska. Nehumánne aspekty islamského práva sa už všeobecne v moderných krajinách nepoužívajú a väčšina moslimov žije v sekulárnych štátoch.

Iba teokratické štáty a radikálne islamistické hnutia ako Islamský štát či al-Káida ich masívne realizujú. Migračná politika Slovenska patrí medzi najprísnejšie v Európe a je takmer vylúčené, že by človek na úteku, ktorému Migračný úrad MV SR udelí jednu z foriem medzinárodnej ochrany, predstavoval nejaké bezpečnostné riziko. V azylovom konaní sa veľmi dôkladne preveruje každá osoba, Slovenská informačná služba vytvára bezpečnostný posudok a ak by sa zistilo, že ide napr. o osobu potenciálne inklinujúcu k terorizmu, takáto nikdy nezíska azyl alebo doplnkovú medzinárodnú ochranu.

„Utečenci sú nebezpeční, sú to teroristi a prívrženci Islamského štátu. Pozrite sa na teroristické útoky v Paríži.“

Ako už vyššie spomíname, pri tomto tvrdení je opäť potrebné vyhnúť sa zovšeobecňovaniu. „Utečenci“ je pomenovanie označujúce niekoľko desiatok skupín ľudí, pričom mnohých navzájom nespája prakticky nič – spadá sem moslimská Sýrčanka utekajúca pred radikálnym hnutím Islamský štát, ateistický Afganec utekajúci pred Talibanom, kresťanský Eritrejec utekajúci pred diktátorským režimom aj ortodoxná Ukrajinka utekajúca pred bojmi na východe krajiny. Otázku nebezpečnosti či hrozby je, až na špecifické výnimky, nutné riešiť a posudzovať na individuálnej úrovni, keďže terorizmus nie je otázkou národnej, náboženskej či kultúrnej



povahy, ale osobnej motivácie. Preto je lepšie prenechať posudzovanie rizikovosti ľudí a skupín ľudí osobám, ktoré sa špecializujú na bezpečnosť. Podobné teroristické útoky ako tie v Paríži z roku 2015 sa odohrali aj v minulosti a pravdepodobne sa budú opakovať aj budúcnosti, máme s nimi skúsenosť naprieč všetkými kultúrami a kontinentmi. Ide o tragickú a smutnú udalosť, na ktorú je našou inštinktívnou reakciou primárne pocit strachu a nenávisť. Napokon hlavnými cieľmi terorizmu sú práve vyvolávanie strachu, zasraňovanie, upútanie pozornosti či destabilizácia.

Je však po každej podobnej udalosti dôležité a nutné, aby sme ako spoločnosť neľadali skratky, neuplatňovali princíp kolektívnej viny a neobviňovali zovšeobecnenú skupinu nevinných ľudí. Pretože práve o toto teroristickým skupinám ide – môžu potom túto zovšeobecnenú skupinu ľudí využiť, povedať im: „Aha, oni vás všetkých nenávidia, my sme vaša jediná možnosť, pridajte sa k nám!“ Ide o bežnú stratégiu teroristických organizácií, identifikovanú psychológmi, psychologičkami a osobami špecializujúcimi sa v médiách, ktorú dnes výrazne využíva práve radikálne islamistické hnutie Islamský štát. Ľudia na úteku – utečenci a utečenky, ktorí prešli slovenským azylovým procesom a s ktorými spolupracujeme, sú nevinní.

„Prečo nepomáhame svojim ľuďom, a namiesto toho pomáhame utečencom? Máme na Slovensku ľudí, ktorí sú na tom horšie ako oni.“

Počet utečencov a utečieniek na Slovensku je v súčasnosti zanedbateľný – ide o desiatky ľudí ročne – a naše aktivity nijako nebránia ľuďom, charitám, iným organizáciám či štátu pomáhať a starať sa o ostatných núdznych. Odhliadnuc od ich počtu, hnevať sa na dobrovoľníkov a dobrovoľníčky, ktorí im pomáhajú, za to, že nepomáhajú napríklad sociálne vylúčeným komunitám, ľuďom bez domova či iným ľuďom v núdzi, je ako hnevať sa napr. na charitu, ktorá pomáha deťom s rakovinou, za to, že nepomáha deťom s mozgovou obrnou, alebo na lekára, ktorý ošetrí aj spáleninu, hoci sú na svete závažnejšie choroby. Človek sa nemôže venovať všetkým aktivitám naraz, tak si vyberie jednu konkrétnu, ktorá ho určitým spôsobom naplňuje, baví a vidí v nej zmysel. Navyše, utečenci a utečenky, ktorí u nás dostali azyl, sú v podstate „naši“. Disponujú trvalým pobytom na Slovensku a mnohí tu aj natrvalo zostanú. Niektorí sú dokonca pôvodom etnickí Slováci – napr. azylanti pôvodom z Podkarpatskej Rusi alebo vojvodinskí Srbi. Takže pomáhame našim.

„Utečenci sú bohatí, majú drahé oblečenie a smartfóny.“

Toto tvrdenie sa zakladá na domnienke, že ľudia na úteku nepotrebujú pomoc a solidaritu, pretože vyzerajú, že ju vlastne nepotrebujú – majú dobré, kvalitné či značkové oblečenie alebo najnovší mobilný telefón. Je potrebné si uvedomiť, že utečencami sa stávajú rôzni ľudia, z rovnakého

mesta utekajú ľudia z vyšších i nižších sociálnych vrstiev. Utečenci a utečenky z ázijských či afrických krajín pred vojnou či inými nepokojmi v mnohých prípadoch žili na vyššej životnej úrovni, aká je bežná v slovenských pomeroch. Ľudia na úteku nemusia byť nevyhnutne otrhaní a pôsobiť zanedbane. Väčšina z nich viedla vo svojich domovských krajinách porovnateľné životy s tými našimi, pokiaľ do nich nevstúpila vojna a pod. A mobilný telefón je skutočne veľmi užitočný nástroj a dôležitý pomocník, vďaka ktorému sú v spojení s rodinou, vedia si na ňom vyhľadať potrebné informácie, aktuálne správy, mapy, využívať prekladač a pod. Skôr by pôsobilo zvláštne, keby ich nemali.

„Ide o organizovanú vlnu, ktorá má obsadiť Európu.“

Ide o mýtus, ktorý sa spája primárne s tzv. migračnou krízou v rokoch 2015 – 2016. Organizovanie takej obrovskej skupiny ľudí by bolo výrazne zložité a v podstate nemožné, keďže do Európy neprestajne prichádzajú utečenci a utečenky z rôznych nesúvisiacich kútov sveta. Žiadnu spoločnú kooperáciu nezaregistrovali ani slovenské či zahraničné bezpečnostné a spravodajské služby. Za zvýšenie počtu ľudí na úteku môže pravdepodobne kombinácia destabilizácie susedných oblastí Európy v krajinách Blízkeho východu a severnej Afriky, dlhé, niekoľkoročné trvanie konfliktov, nepriaznivé a nevyhovujúce podmienky v mnohých utečeneckých táboroch, ale i masívne rozšírenie sociálnych sietí, bezprecedentné rozšírenie pašeráckych skupín, úroveň kontroly hraníc Európy a otvorený postoj k migrácii a migračným politikám zo strany cieľových európskych krajín.

„Mali ostať doma a bojovať. Namiesto toho zutekali.“

Niektoré osoby skutočne ostali doma a bojujú, no poslali do bezpečia aspoň časti svojej rodiny. Niektoré chceli bojovať, ale z politických dôvodov im to nebolo umožnené – to je bežná prax v krajinách, v ktorých má armádu pod kontrolou nejaká konkrétna etnická, kmeňová alebo politická zložka. Niektoré však nemajú dôvod bojovať, keďže necítia ku krajine, z ktorej utekajú, žiadnu lojalitu. Neraz totižto ide o umele vykonštruované a zostavené celky „nakreslené prstom na mapu“ pred pár desiatkami rokov, pričom ľudia, ktorí na ich území žili, nemali žiadnu možnosť sa k týmto zmenám vyjadriť.

Často ide o krajiny, ktoré vznikli rozpadom impérií alebo koloniálnych ríš, a „nové“ štátne útvary boli na mieste zostavené z bývalých provincií, ktoré vôbec nerešpektovali etnické, náboženské, ekonomické či kmeňové realie. Je preto pochopiteľné, že nie každý je ochotný zabíjať či zomierať za takýto „štátny celok“ v sporoch, ktoré cíti, že sa ho netýkajú. Každopádne bojovať za vlast si vyžaduje obrovskú odvalu a rozhodnutie. Bolo by ľahkovážne súdiť tých, ktorí sa rozhodli zachrániť život sebe a svojim blízkym útekem, keď nepoznáme ich dôvody a hlbší kontext.



„Sú to samí mladí muži – kde sú ženy a deti?“

Z reportážnych záberov, fotiek, ale i zo záznamov polície či iných úradov vyplýva, že medzi ľuďmi na úteku sú bežne ženy aj deti. Štatistiky ukazujú, že aj keď muži dlhodobo prevažujú, počet žien a detí tvorí nezanedbateľný podiel ľudí na úteku a napr. v roku 2016 počet migrujúcich žien a detí prevýšil počet mužov. Neraz sa vyskytujú aj skupiny mladých mužov. Bežnou praxou totižto je, že rodina utečie z oblasti zničenej vojnou na nejaké bezpečnejšie miesto, ale nemôže si potom dovoliť pokračovať v ceste. Preto pošlú toho člena rodiny, ktorý má najväčšiu šancu extrémne rizikovú cestu prekonať, najčastejšie teda ide o zdravého mladého muža. Cesta je zároveň finančne veľmi nákladná a rodiny často nemajú prostriedky na to, aby poslali viac ako jedného svojho člena. Logicky teda vyberajú mladých a silných mužov, pri ktorých je veľký predpoklad, že zvládnu cestu, získajú azyl, nájdu si prácu, naučia sa jazyk a vybudujú určité zázemie pre svoju rodinu. Následne môžu uplatniť právo na zlúčenie rodiny alebo ju podporovať aspoň na diaľku.

„Prečo dávame peniaze na utečencov, keď sami máme málo?“

Slovensko sa vo viacerých významných medzinárodných dokumentoch zaviazalo pomáhať ľuďom, ktorých základné ľudské práva sú porušované a ktorí sa ocitli v ohrození života. Povinnosť starať sa o ľudí na úteku Slovensku teda vyplýva z medzinárodných zmlúv, ktoré podpísalo dobrovoľne, podobne ako väčšina medzinárodného spoločenstva. Medzinárodnú ochranu utečencov a utečieniek v minulosti využilo i desaťtisíce osôb žijúcich v Československu, ktoré utekali z krajiny najmä pred komunistickým režimom, ale mnohokrát i výlučne z ekonomických dôvodov.

Ide o štandardnú službu poskytovanú naprieč mnohými krajinami. Utečencov a utečieniek máme na Slovensku, oproti iným európskym krajinám, veľmi málo, našu krajinu stoja minimum finančných prostriedkov. Z danej sumy by rozhodne nebolo možné zvýšiť platy ani starobné dôchodky, či skvalitniť verejné služby a dostávať absentujúce diaľnice. Navyše, finančné náklady na ľudí na úteku európskym krajinám často vo veľkej miere kompenzujú zdroje na úrovni Európskej únie.

„Utečenci nám kradnú prácu.“

Je možné, že tento argument dáva zmysel v niektorých krajinách, v ktorých je počet ľudí na úteku enormný, na Slovensku to však neplatí. Počet utečencov a utečieniek je na Slovensku, v porovnaní s inými európskymi krajinami, pomerne nízky. Od roku 1993 do roku 2021 je počet žiadostí o azyl, ktoré Slovenská republika prijala, 59 520. Od roku 2015, keď hovoríme o tzv. migračnej alebo utečeneckej kríze, ich bolo omnoho menej, ročne okolo 150 – 330. Od roku 1993 do roku 2021 Slovensko udelilo 1 679 azylov a doplnkových ochrán.

Ide o necelé 3 percentá zo všetkých žiadostí. Je však potrebné dodať, že takýto nízky počet je spôsobený aj tým, že veľa azylových konaní bolo pozastavených, no zároveň odráža aj prísnu azylovú politiku na Slovensku. Často sa na Slovensku hovorí, že všeobecne „cudzinci berú prácu Slovákom“. Podľa viacerých výskumov Medzinárodnej organizácie pre migráciu (IOM) demografický vývoj cudzincov a cudziniiek na Slovensku, ich vzdelanie a umiestnenie na pracovnom trhu znamenajú pre Slovensko prínos, nie stratu. Naša skúsenosť s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou a ďalšími cudzincami a cudzinkami je taká, že často generujú ďalšie pracovné miesta, ktoré by inak neexistovali, a teda ich nikomu neberú – príkladom môžu byť stánky s kebabom, indické reštaurácie či thajská masáž a manikúra – alebo pracujú na miestach, o ktoré miestni nemajú záujem (sociálne a opatrovateľské služby, zdravotníctvo a IT sektor).

Zaujímavé zdroje, odkazy a tipy:

- [Záleží na faktoch: Vyvraciamy mýty o migrácii](#)
- [Mýty o migrácii VS realita](#)
- [Séria videí na YouTube z dielne Ligy za ľudské práva na tému hoaxov a mýtov o migrácii](#)

O Mareene



O Mareene

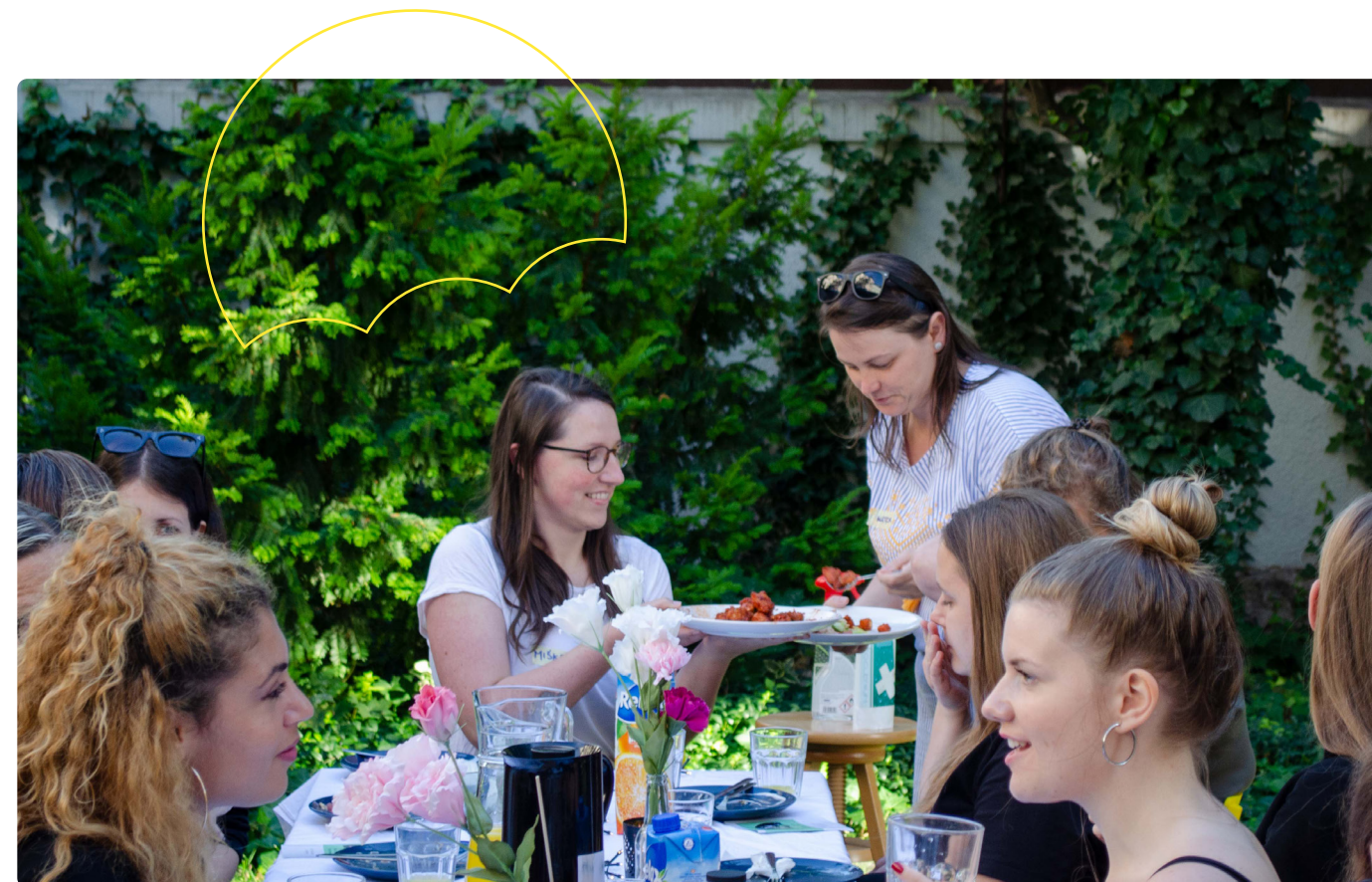
Občianske združenie Mareena vzniklo z iniciatívy „Kto pomôže?“, ktorá bola spustená v apríli 2015 ako kampaň za prijatie rodín z Blízkeho východu, ktoré boli vyhnané zo svojich domovov pre občiansku vojnu alebo prenasledovanie. V rámci kampane sa hľadali ľudia, ktorí by boli ochotní pomôcť s ich integráciou do slovenskej spoločnosti.

Na počiatku tohto úsilia nebola konkrétna predstava o tom, do akých rozmerov sa iniciatíva môže rozrásť. V tom období sa väčšia časť spoločnosti stavala k danej problematike skôr odmietavo a negatívne, preto bolo prekvapením, s akou veľkou podporou a ochotou pomôcť sa iniciatíva stretla. V jej popredí stáli členovia organizácie Spoločenstva Ladislava Hanusa. Prihlásili sa stovky ľudí, ktorí boli ochotní pomôcť. V januári 2016 bola preto rozbehnutá prvá fáza dobrovoľníckeho programu „Kto pomôže?“ v štyroch mestách – Bratislave, Nitre, Žiline a Košiciach.

V okolí týchto miest sa nachádzala väčšina ľudí, ktorým bola udelená medzinárodná ochrana. Sú to ľudia nielen zo Sýrie, Iraku, ale aj z Líbye, Kamerunu, Afganistanu, Jemenu, Ukrajiny a iných krajín. Dňa 3. marca 2017 vzniklo z iniciatívy „Kto pomôže?“ občianske združenie Mareena. Svoje aktivity Mareena obohatila o ďalšie programy – vzdelávací program a kariérne poradenstvo, komunitný program, program šírenia povedomia. Dobrovoľnícky program (neskôr program angažovanosti), prioritne určený pre ľudí s udelenou medzinárodnou ochranou, ostal dodnes jedným z jej základných pilierov. V roku 2022 Mareena pôsobí v Bratislave, Nitre a Košiciach.

Prostredníctvom Programu angažovanosti sa Mareena snaží naplniť svoju víziu: Slovensko, ktoré je bezpečným a dôstojným domovom pre všetkých bez ohľadu na národnosť, etnickú a náboženskú príslušnosť. V Mareene veríme, že súdržnú a akceptujúcu spoločnosť budujeme všetci spoločne, preto sa aj prostredníctvom Programu angažovanosti snažíme:

- poskytnúť príležitosti na aktívne začlenenie sa cudzincov a cudziniiek do slovenskej spoločnosti,
- podporiť miestnu slovenskú komunitu a cudzineckú komunitu v nadväzovaní vzťahov,
- zvýšiť povedomie verejnosti o témach rozmanitosti, migrácie a integrácie.



Slovník základných pojmov

Medzinárodná ochrana – azyl alebo doplnková ochrana

Azyl – forma ochrany, ktorá sa udeľuje utečencom na Slovensku.

Doplnková ochrana – forma ochrany, ktorá sa poskytuje tým žiadateľom o azyl, u ktorých sú vážne dôvody domnievať sa, že by boli v prípade návratu do krajiny pôvodu vystavení reálnej hrozbe vážneho bezprávia.

Cudzinec – osoba, ktorá nie je štátnym príslušníkom Slovenska.

Migrant – osoba, ktorá z akýchkoľvek dôvodov zmenila krajinu svojho trvalého, resp. obvyklého pobytu a zo svojej domovskej krajiny sa presťahovala do inej krajiny minimálne na obdobie troch mesiacov. Slovenský právny poriadok však nepoužíva pojem migrant, ale cudzinec.

Občan EÚ – na účely pobytov na území SR je ním osoba, ktorá nie je občanom SR, ale je občanom členského štátu Európskej únie, Európskeho hospodárskeho priestoru alebo občanom Švajčiarska.

Štátny príslušník tretej krajiny – osoba, ktorá nie je občanom SR a ani občanom EÚ, vrátane osôb bez štátnej príslušnosti.

Utečenec – osoba, ktorá z dôvodu opodstatnených obáv z prenasledovania z rasových, národnostných alebo náboženských dôvodov, z dôvodov zastávania určitých politických názorov alebo príslušnosti k určitej sociálnej skupine, je mimo krajiny svojho pôvodu, a vzhľadom na tieto obavy sa nemôže alebo nechce vrátiť do tejto krajiny.

Maloletý bez sprievodu – osoba mladšia ako osemnásť rokov, ktorá prichádza na Slovensko bez svojich rodičov alebo iných zákonných zástupcov, ktorým bola zverená do starostlivosti.

Žiadateľ o azyl – osoba, ktorá požiadala o udelenie azylu alebo poskytnutie doplnkovej ochrany na Slovensku a čaká na rozhodnutie.

Azylant – cudzinec, ktorý splnil kritériá Dohovoru o právnom postavení utečencov, čím bol uznaný za utečenca a bola mu poskytnutá medzinárodná ochrana vo forme azylu. V slovenskom právnom poriadku cudzinec, ktorý splnil podmienky stanovené zákonom o azyle a ktorému Ministerstvo vnútra SR udelilo azyl.

Prijímajúca osoba dobrovoľníckej činnosti (skrátene „prijímajúca osoba“) – utečenec, ojedinele žiadateľ o azyl či iný cudzinec, ktorý je rovnako štátny príslušník tretej krajiny a zapája sa do Programu angažovanosti – je zapojený s individuálnym dobrovoľníkom.

Etický kódex dobrovoľníctva – súbor záväzných pravidiel a princípov správania sa počas výkonu dobrovoľníckej činnosti, súhrnný názov pre Etický kódex individuálneho, komunitného a expertného dobrovoľníctva.

Hate speech, alebo tiež nenávisťný prejav, je akýkoľvek verejný písomný, verbálny, grafický, zvukový či audiovizuálny prejav, ktorý podnecuje, rozširuje alebo propaguje či ospravedlňuje nenávisť voči jednotlivcom alebo skupinám osôb pre ich pohlavie, národnosť, jazyk, náboženstvo, etnickú príslušnosť, farbu pleti či pôvod, sexuálnu orientáciu, telesné znevýhodnenie či inú podobnú charakteristiku.

Zoznam použitej literatúry

KAČMÁROVÁ, A. 2011. **Multikulturalita a jej sociálny rozmer**. In Jazyk a kultúra, č. 5, 2011, s. Online: https://www.ff.unipo.sk/jak/5_2011/kacmarova.pdf

KRIGLEROVÁ, G. E. – KADLEČÍKOVÁ, J. – CHUDŽÍKOVÁ, H. A. – PÍŠOVÁ, M. **Cudzie nechceme, svoje si nedáme. Postoje majoritnej populácie k migrácii a cudzincom na Slovensku**. Bratislava – Centrum pre výskum etnicity a kultúry, 2021. 92 s. Online: http://cvek.sk/wp-content/uploads/2021/05/Cudzie_nehceme_Analyza_final_edited.pdf

Kultúra ako emócia. Multikultúrna zbierka esejí, nielen „o nás“. Bratislava : Nadácia Milana Šimečku, 2016. ISBN 80-89008-22-4. s. 131 – 146.

Mentoring refugees. Handbook for volunteers. EURITA. Online: https://www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2020/06/A4_MentorHandbook_Refugee_30Jun20w.pdf

VAŠEČKA, M. **Postoje verejnosti k cudzincom a zahraničnej migrácii v Slovenskej republike**. Bratislava : IOM Medzinárodná organizácia pre migráciu, 2009. 139 s. ISBN 978-80-970307-0-4. Online: https://ec.europa.eu/migrant-integration/library-document/postoje-verejnosti-k-cudzincom-zahranicnej-migracii-v-slovenskej-republike_en

Odporúčané zdroje

Kto je naša cieľová skupina

Sana Sadat: Chýba mi afganská jar, no môj život je už na Slovensku: <https://fjuzn.sk/chyba-mi-afganska-jar-no-moj-zivot-je-uz-na-slovensku/>

Kamil Yilmaz: Odkedy som dostal azyl, cítim, že má táto krajina prijala: <https://fjuzn.sk/kamil-yilmaz-odked-som-dostal-azyl-citim-ze-ma-tato-krajina-prijala/>

Ministerstvo vnútra SR – azyl a migrácia – štatistiky: <https://www.minv.sk/?statistiky-20>

KapaCITY – <https://www.kapacity.sk/>

Liga za ľudské práva: <https://www.hrl.sk/sk>

Centrum pre výskum etnicity a kultúry CVEK: <http://cvek.sk/>

Medzikultúrna komunikácia

149 orientálnych katolíkov: <https://dennikn.sk/blog/324669/149-orientalnych-katolikov/?ref=list>

JurajVie: Prečo máme predsudky <https://www.youtube.com/watch?v=RmEWplHTWLk>

Marwan Al-Absi, Eva Al-Absi: Žena v arabskej kultúre <https://kmkt.sk/kontexty/zena-v-arabskej-kulture-1/>

Individuálne dobrovoľníctvo

UNHCR – vzdelávanie utečencov: <https://www.unhcr.org/sk/3043-vzdelavanie-o-utecencov.html>

CVEK – Manuál na pomoc so vzdelávaním detí cudzincov v čase korony: <https://www.nadaciamilanasidecku.sk/files/galleries/kapacity/vzdelavanie%20deti%20cudzincov%20v%20case%20korony.pdf>

Ty a tvoje okolie

Čo môžem urobiť, keď vidím bitku v autobuse <https://dennikn.sk/1485764/co-mozem-urobit-ked-vidim-bitku-v-autobuse/?ref=list>

Záleží na faktoch. Vyvraciamé mýty o migrácii: <https://op.europa.eu/sk/publication-detail/-/publication/ffde6848-5042-11e9-a8ed-01aa75ed71a1>

Tipy na knihy, podcasty, hudobné playlisty, filmy, seriály aj podujatia, ktoré ti rozšíria obzory a prinesú viac rozmanitosti, nájdeš tu: <https://mareena.sk/rozmanita-kniznica>



Adresa:

Komunitné centrum Mareena
Lazaretská 32
811 09 Bratislava

Sídlo občianskeho združenia:

Mareena
Kulíškova 19
821 08 Bratislava

www.mareena.sk
info@mareena.sk

Aktuálne kontakty na osoby pracujúce v Mareene
nájdeš na stránke Mareeny v časti [Náš tím](#).

Followujte nás

Facebook	_____	@mareena.sk
Instagram	_____	@mareena.sk
LinkedIn	_____	@mareena
Spotify	_____	Mareena.sk