

Projekt modelowy „Halofon”



Grażyna i Sylwia
wraz z grupą wolontariuszy
seniorów tworzą system
TELEFONICZNEGO WSPARCIA

dla starszych, często samotnych osób.
Regularnie dzwonią do podopiecznych,
którzy mogą podzielić się
codziennymi
sprawami,
zwrócić się o pomoc,
w rozwiązaniu
problemów albo
po prostu
porozmawiać.



rys. DOKOTA.KOSTOWSKA

MODEL PROJEKTU „HALOFON”
ZOSTAŁ ZREALIZOWANY W WSPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “e”
W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI”
POLSKO-AMERYKAŃSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



Opis projektu

To system telefonicznego wsparcia starszych osób. Przeszkoleni wolontariusze seniorzy dyżurują każdego popołudnia od poniedziałku do piątku i regularnie dzwonią do osób, które wcześniej wyraziły potrzebę i chęć takiego kontaktu. Rozmawiają o codziennych sprawach, zdrowiu, życiowych problemach. Z każdej rozmowy sporządzają notatkę z czasem jej trwania, skrótowym opisem i datą. Zdarza się, że temat lub poruszony problem wymaga konsultacji wolontariusza lub wolontariuszki ze specjalistą (np. z psycholożką, która z nimi współpracuje) lub instytucją pomocową (np. ośrodkiem pomocy społecznej). Podopiecznymi są przede wszystkim mieszkańcy Łodzi i okolic, ale zgłaszają się także osoby z innych rejonów Polski.

Rozmowy w ramach Halofonu przynoszą korzyści zarówno podopiecznym, jak i wolontariuszom, którzy czują się potrzebni, wypełniają swój wolny czas, konstruktywnie pomagając innym. Wolontariusze uczestniczą w warsztatach, szkoleniach i spotkaniach integracyjnych (m.in. wychodzą razem do kina czy teatru). Mogą korzystać ze wsparcia psychologa, z którym omawiają trudne sytuacje (możliwe są rozmowy indywidualne, spotkania grupowe).

Koordinacja działań jest międzypokoleniowa: starsza animatorka jest koordynatorką grupy wolontariuszy, młodsza – koordynatorką organizacyjną. Inicjatywę wspiera urząd miasta – pomaga w promocji i udostępnia lokal.

Kto

Animatorki projektu o sobie:

- **GRAŻYNA JAGODZKA** (koordynatorka wolontariuszy, starsza animatorka) –jestem emerytką, interesuję się sportem, uwielbiam podróże. Jestem ciekawa świata i ludzi. W latach aktywności zawodowej pełniłam funkcje kierownicze w placówkach ochrony zdrowia. Mam umiejętności organizacyjne, koordynacji pracy innych, umiejętności współpracy i nawiązywania kontaktów. Mam osobiste doświadczenie pracy z seniorami – przez lata opiekowałam się swoją mamą oraz babcią męża, rozpoznając ich potrzeby, współpracując ze specjalistami psychologami. Pracowałam także na rzecz seniorów w Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńczym, dzięki czemu znam potrzeby i specyfikę problemów tej grupy społecznej.
- **SYLWIA ZAWADOWSKA** (koordynatorka organizacyjna, młodsza animatorka) – jestem koordynatorem projektu Halofon od lutego 2020 r. Z Fundacją Subvenio, która zaprosiła mnie do udziału w Halofonie, współpracuję od kilku lat. Pracuję także w systemie pomocy społecznej, pomagam osobom pokrzywdzonym przemocą, pełnię funkcję Przewodniczącej Zespołu Interdyscyplinarnego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, działam społecznie jako kurator. Poza pracą uwielbiam podróże i aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Organizacja wspierająca: Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej „Subvenio”, Łódź

Dla kogo

Odbiorcami projektu są osoby starsze potrzebujące wsparcia emocjonalnego w formie życzliwej rozmowy.

Dlaczego

Głównym celem projektu jest niesienie pomocy i wsparcia seniorom, którzy często są samotni i wykluczeni. Niejednokrotnie ich stan zdrowia utrudnia lub uniemożliwia swobodne poruszanie się i bezpośredni kontakt z innymi ludźmi. Drugim celem jest aktywizowanie seniorów i pozyskiwanie spośród nich nowych wolontariuszy. Dzięki temu mogą poczuć, że są potrzebni, zdobyć szansę na samorealizację, mieć przestrzeń do działania i możliwość uczestniczenia w życiu społeczności, którą sami tworzą.

Kto może zrealizować

Grupa chętnych seniorów we współpracy z instytucją/organizacją, która ma osobowość prawną.

Jak

• Krok 1. Zawiązanie grupy wolontariackiej

Zastanówcie się, kto z was jest gotowy zostać wolontariuszem i pomagać innym poprzez udzielanie wsparcia telefonicznego (na początek mogą być dwie, trzy osoby). Ważne jest wyłonienie lidera – koordynatora wolontariuszy, który zajmie się organizacją pracy grupowej. Będzie też potrzebny koordynator organizacyjny – jeśli zakładacie współpracę międzypokoleniową, zastanówcie się, kto mógłby zostać młodszy animatorem. Taka osoba zajmie się organizacyjną stroną przedsięwzięcia – finansami, sprawozdawczością, działaniami promocyjnymi itp. Ważne, by bliska była jej praca z osobami starszymi, aby miała umiejętności interpersonalne i doświadczenie w koordynacji projektów.

• Krok 2. Przygotowania organizacyjno-finansowe

Nawiążcie współpracę z organizacją (fundacją, stowarzyszeniem), która będzie stanowiła osobowość prawną niezbędną do zawarcia umów, ewentualnie udostępni lokal, gdzie wolontariusze będą mogli spotykać się i dyżurować. Powinno to być miejsce, w którym wolontariusze będą dobrze się czuć, gdzie będą mieli zapewnione miejsce do pracy: biurko, stolik, krzesła, szafkę na niezbędne rzeczy/dokumenty. Lokal ma służyć także spotkaniom integracyjnym wolontariuszy, dlatego tak ważne jest, by swobodnie zmieściła się tam cała grupa i była możliwość wspólnego poczęstunku, wypicia kawy, herbaty.

Zastanówcie się, skąd pozyskać środki finansowe potrzebne choćby na zakup aparatów telefonicznych i opłaceniu abonamentu telefonicznego. Trzeba też pamiętać o kosztach zatrudnienia psychologa (który pomoże wam przygotować się do pracy, a także będzie uczestniczył w rozmowach przy późniejszej rekrutacji nowych wolontariuszy) i kosztach obsługi księgowej, ewentualnie zatrudnienia koordynatora organizacyjnego. Fundusze można uzyskać z dotacji projektowych, porozmawiajcie o finansowaniu z organizacją, z którą współpracujecie, ewentualnie zwróćcie się do innych fundacji czy stowarzyszeń. Warto nawiązać współpracę z lokalnym samorządem, bo wśród jego zadań są działania na rzecz społeczności seniorów. Sponsorów można poszukać także wśród lokalnych firm.

Umowy podpisuje się między wolontariuszami a organizacją/institucją, wiąże się to z określeniem obowiązków, ustaleniem zasad współpracy. Jest podstawą do działania, obliguje do lojalności obie strony. Umowy o współpracy instytucja podpisuje także z innymi osobami zatrudnionymi przy projekcie.

• Krok 3. Przygotowania do pracy przy telefonie wsparcia

Umówcie się z psychologiem na szkolenie, opowie wam, czego możecie się spodziewać podczas rozmów z osobami starszymi, jakich zasad musicie przestrzegać, jak postępować w przypadku pojawiających się problemów. Możecie wspólnie ustalić zasady pracy i spisać je, tak by zawsze można było się do nich odwołać. Ustalcie grafik: częstotliwość, godziny i przydział dyżurów, podczas których będziecie dzwonić do osób, które wyrażą chęć przyjmowania telefonicznego wsparcia. Najlepiej, żeby na każdy dyżur przypadało dwóch wolontariuszy, będą wtedy mieli sposobność do spotkania i wymiany informacji.

• Krok 4. Promocja

Przygotujcie proste plakaty i ulotki z numerem telefonu oraz informacją o inicjatywie: na czym polega, do kogo jest skierowana, od kiedy i w których dniach i godzinach można się zgłaszać, zaznaczcie, że korzystanie ze wsparcia jest bezpłatne. Rozwieście ogłoszenia i zostawcie ulotki wszędzie tam, gdzie często bywają seniorzy lub ich bliscy: w bibliotece, przychodni, domu kultury, lokalnych sklepach, w urzędzie gminy. Warto o inicjatywie poinformować lokalne media, umieścić informację na stronie internetowej i na FB; poproście zaprzyjaźnione organizacje o jej udostępnianie. Nieoceniona jest poczta pantoflowa, opowiadajcie więc o telefonie znajomym, rodzinie i sąsiadom.

• Krok 5. Działanie telefonu wsparcia

Podczas dyżurów regularnie (przynajmniej raz w tygodniu, chyba że umówicie się inaczej) dzwońcie do osób, które się zgłosiły. Ważne, by do konkretnego podopiecznego dzwonił w miarę możliwości zawsze ten sam wolontariusz. Róbcie notatki z rozmów (z datą, godziną i tematem), w razie potrzeby będziecie mogli do nich sięgnąć. Jeśli sprawa, z którą zwraca się podopieczny, wymaga konsultacji, zanotujcie to i skontaktujcie się ze specjalistą lub odpowiednią instytucją.

Ważne, by wolontariusze mogli korzystać ze wsparcia psychologa i z superwizji – pozwoli to zapobiegać wypaleniu i rozwiązywać pojawiające się problemy.

• Krok 6. Rekrutacja do grupy wolontariuszy i spotkania integracyjne

Prawdopodobnie z każdym tygodniem będzie zgłaszało się do was coraz więcej osób chcących korzystać z telefonicznej pomocy i będziecie potrzebowali powiększyć wasz zespół.

O rekrutacji do zespołu warto informować w lokalnych mediach, w internecie i w miejscach często odwiedzanych przez seniorów. Znow pamiętajcie o poczcie pantoflowej: może wśród znajomych czy sąsiadów są osoby chętne do działania. Ważnym elementem rekrutacji są rozmowy kandydatów z psychologiem i z już działającymi wolontariuszami – przybliżą specyfikę wolontariatu i pozwolą rozeznać się, czy zgłaszające się osoby będą nadawać się do takiej pracy i rzetelnie wywiązać się z obowiązków. Na początku nowemu wolontariuszowi powinien w pracy towarzyszyć doświadczony wolontariusz.

Regularnie organizujcie spotkania, podczas których cały zespół może spędzić razem czas i przegadać bieżące sprawy organizacyjne. Warto też spotykać się z okazji świąt, a jeśli pozwalają na to fundusze, wybrać się wspólnie do teatru czy restauracji.

Jeśli tylko macie możliwości, starajcie się organizować szkolenia, które podniosą wasze kompetencje.

Jak zarządzać działaniem

Kluczowe role w projekcie:

- koordynator wolontariuszy – kieruje pracą wolontariuszy, stanowi wsparcie merytoryczne, jest nauczycielem dla nowych wolontariuszy, kieruje grupą, stara się rozwiązywać trudne sytuacje;
- koordynator projektu – dba o sprawy organizacyjne, stanowi wsparcie dla wolontariuszy, rozwiązuje problemy techniczne z telefonami, dba o promocję projektu, zajmuje się dokumentacją);
- psycholog – wspiera wolontariuszy, pełni też rolę superwizora;
- grupa wolontariuszy licząca przynajmniej kilka osób.

Koszty realizacji

Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

- koordynacja organizacyjna,
- koordynacja wolontariuszy,
- szkolenie wolontariuszy i superwizja,
- obsługa administracyjna,
- aparaty telefoniczne i abonament,
- napoje i zdrowe przekąski dla dyżurujących wolontariuszy,
- spotkania okolicznościowe i wspólne wyjścia.

Niezbędne minimum

Konieczne są:

- grupa osób, która chce działać – wolontariusze, koordynatorzy, psycholog,
- instytucja/organizacja, która ma osobowość prawną,
- miejsce do organizacji spotkań i prowadzenia dyżurów,
- środki finansowe na wynagrodzenia dla koordynatorów, aparaty telefoniczne i abonament,
- obsługa księgową,
- promocja.

Linki do artykułów



uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/telefon-zyczliwosci

uml.lodz.pl/aktualnosci/arttykul

www.radiolodz.pl/halofon-czyli-telefon-zaufania-dla-seniorow

www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spoleczenstwo

dzienniklodzki.pl/w-lodzi-dziala-telefon-zyczliwosci-dla-seniorow

www.gazetasenior.pl/telefon-zaufania-dla-seniora

plus.expressilustrowany.pl/rozmowa-czyni-cuda