



Основи ведення дружби

Фотографія: Йоонас Брандт
/ Фінський Червоний Хрест

Принципи Червоного Хреста

- **Гуманність:** Найважливішим завданням і метою діяльності Червоного Хреста є всіляко запобігати стражданню людини або полегшувати їх. Він покликаний захищати життя та здоров'я людей і забезпечувати повагу до людської особистості. Він сприяє досягненню взаєморозуміння, дружби, співробітництва і міцного миру між людьми.
- **Неупередженість:** Червоний Хрест прагне полегшувати страждання людей, не дискримінуючи їх за ознакою національності, релігії, раси, політичних переконань або соціального статусу. Передусім він надає допомогу тим, хто постраждав найбільше.
- **Нейтральність:** Щоб зберегти довіру всіх сторін і допомогти всім постраждалим, Червоний Хрест не може ставати на чийсь бік у збройних конфліктах і вступати в суперечки політичного, ідеологічного, релігійного або національного характеру.
- **Незалежність:** Рух Червоного Хреста є незалежним. Національні товариства, надаючи своїм урядам допомогу в їхній гуманітарній діяльності і підпорядковуючись законам своєї країни, повинні, попри це, завжди зберігати автономію, щоб мати можливість діяти відповідно до принципів Червоного Хреста.
- **Добровільність:** Червоний Хрест – це волонтерська організація, яка у своїй добровільній діяльності жодною мірою не керується прагненням отримати вигоду.
- **Єдиність:** У будь-якій країні може бути тільки одне національне товариство Червоного Хреста або Червоного Півмісяця. Воно повинно бути відкритим для всіх її громадян і здійснювати свою діяльність на всій території країни.
- **Універсальність:** Міжнародний рух Червоного Хреста і Червоного Півмісяця є всесвітнім. Усі національні товариства користуються рівними правами і зобов'язані надавати допомогу одне одному.



Фотографія: Йоонас Брандт / Фінський Червоний Хрест

Принципи ведення дружби

- **Друг – це звичайна людина**
 - Друг-волонтер не є професійним помічником.
- **Безоплатність**
 - Друг-волонтер не отримує зарплату й не повинен нести непомірних витрат на ведення дружби.
- **Добровільність**
 - Під час ведення волонтерської діяльності важливо зберігати почуття добровільності.
 - Друг-волонтер має право вибирати зручний для себе час і завдання й відмовлятися від тих завдань, які здаються йому незручними або неприйнятними.
 - Волонтер не повинен повідомляти другу-клієнту свій номер телефону або прізвище задля гарантування недоторканності свого приватного життя.

Punainen Risti
Röda Korset



Принципи ведення дружби

- **Довіра**
 - Друг-волонтер дотримується домовленостей та приходить на зустріч вчасно. За потреби він повідомляє своєму другу про можливі зміни.
 - Якщо волонтер припиняє дружбу або не може прийти на зустріч, він повідомляє про це не лише друга-клієнта, а й службу надання друзів.
- **Нерозголошення конфіденційної інформації**
 - Друг-волонтер зобов'язується не розголошувати конфіденційну інформацію, у тому числі в соціальних мережах та після припинення дружби.
 - Утім, волонтер може поділитися своїми переживаннями з працівником служби надання друзів, попередньо повідомивши його про конфіденційність інформації.
- **Нейтральність**
 - Друг-волонтер не стає на чийсь бік і не втручається в суперечки інших.

Принципи ведення дружби

- **Дружбу визначає людина, яка її потребує**
 - Друг-волонтер веде дружбу на умовах людини, яка потребує друга, з урахуванням її побажань.
 - Волонтер заохочує друга-клієнта розвивати суб'єктність особистості.
- **Рівність**
 - Волонтерська діяльність – це взаємодія між людьми, основними цінностями якої є взаємоповага й рівність.
 - Друг-волонтер не кращий за друга-клієнта і не є його рятівником. Обидві сторони рівні між собою.
- **Радість від ведення дружби**
 - Друг-волонтер має право відмовлятися від завдань, які не приносять йому радість. Дружба має приносити втіху обом залученим сторонам.

Волонтер має право:

- брати участь у волонтерській діяльності Фінського Червоного Хреста відповідно до своїх умінь та інтересів;
- отримати необхідну освіту, інформацію, менторство й підтримку;
- брати участь у плануванні й розвитку діяльності, а також, будучи членом, впливати на прийняття рішень;
- на безпечне середовище;
- отримувати й давати зворотній зв'язок і відчувати свою цінність;
- на можливість розвиватися як волонтер.

Волонтер зобов'язаний:

- діяти відповідно до цінностей та принципів Червоного Хреста, а також настанов і правил, затверджених у Фінському Червоному Хресті;
- виконувати завдання, які добровільно зголосився виконати;
- брати участь в ознайомленні й навчанні, необхідному для виконання завдання;
- повідомляти про недоліки або небезпеки, зауважені під час виконання завдання;
- дотримуватися конфіденційності, якщо того вимагає завдання.

У діяльності друзів-волонтерів можна...



Punainen Risti
Röda Korset



Служба надання друзів

- Через службу надання друзів можна знайти друга або групу друзів
- Підтримку й менторство



Друг у будинках літніх людей, лікарнях або в'язницях

- Друзі відвідують будинки літніх людей і лікарні
- Групи й відвідини в'язниць

Друг самотньої людини

- Особисті зустрічі, які включають прогулянки, спілкування, спільний перегляд фільмів та ін.
- Друг у мережі
- Друг сім'ї, наприклад, для іммігрантів і сімей, які доглядають за літніми людьми, інвалідами або хворими



У відкритих місцях для зустрічі

- Відкриті кав'ярні
- Приготовані волонтерами частування
- Міжнародні клуби
- Відкриті місця для зустрічі поколінь, місця для зустрічі літніх людей з дітьми



Помічник в отриманні послуг

- Короткотермінова допомога під час візитів до лікаря, походів по магазинах та ін..



Допомога сім'ям, які доглядають за близькою людиною (omaishoito)

- Підтримка рівних
- Відпочинок та групові заходи
- Дні гарного самопочуття
- Тренування для підтримки здоров'я та фізичної форми
- Друзі-волонтери

Груповий інструктор

- Різні групи для дітей, молоді, літніх людей, іммігрантів, доглядачів і людей передпенсійного віку
- Спільне проведення часу, спілкування, походи, культурні заходи, спів, рукоділля та ін.

Друг – це звичайна людина

- Волонтер – це звичайна людина, а не професійний помічник. Не варто очікувати від друга-волонтера професійних умінь та навичок.
- У ролі волонтера зустріч більш щира, людину можна підпустити поближче.
- Тим, що гнітить, ділиться тільки одна з залучених сторін.
- Волонтер не виконує функцій особистого помічника, не надає послуг з прибирання та ін.
- За потреби обидві сторони можуть пошукати допомогу деінде



Що можна
робити з
другом?

- Що друг робив раніше, але, можливо, перестав робити?
- Що цікавить друга?
- Що подобається другові?

- Що особисті історії друга розповідають про його інтереси?
- Спільна діяльність має приносити втіху обом залученим сторонам

Повага до іншого – уміння слухати

Уважний слухач...

- Більше слухає, ніж говорить.
- Проявляє емпатію.
- Не знецінює почуття іншого.
- Підтримує власні рішення іншого / не дає забагато порад.
- Ставить відкриті, а не навідні запитання.
- Ставить уточнюючі запитання.

"Як ти себе почуваєш?"

«Що це означає?»

«Як це сталося?»

*«Ти можеш поплакати.
Ми нікуди не
поспішаємо».*

*«Ти маєш на увазі,
що...»*

*«Допоможи мені
зрозуміти, що ти
насправді маєш на
увазі».*



Як підтримати себе?

- Служба надання друзів, тел./адреса електронної пошти:
- Тренінги:
- Група підтримки друзів-волонтерів (включаючи соціальні мережі)
- Дні й вечори відновлення сил
- Менторська підтримка / за потреби менторство від регіональної організації
- Страхування волонтерів, додаткова інформація про місцеву організацію



Ведення дружби в мережі

- Друзі в мережі ведуть анонімні регулярні переписки з людьми, яким потрібен друг, або по електронній пошті, або в зручному для них месенджері.
- Ведення дружби в мережі – це волонтерська діяльність, не прив'язана до часу й місця.
- Стати другом у мережі можна створивши й заповнивши свій профіль. Ваші дані буде передано загальнодержавній службі надання друзів у мережі, яка зв'яжеться з вами й надішле посилання на онлайн-матеріали на тему ведення дружби в мережі, з якими ви зможете ознайомитися самотійно.

Друг для самотньої,
молодої, дорослої,
літньої та ін. людини

Допомога з
отриманням послуг
під час візитів до
лікаря, походів по
магазинах та ін.

**ХОЧЕТЕ
ДОЛУЧИТИСЯ
ЗАРАЗ?
ПОТРЕБУЄТЕ
ДОДАТКОВО
ГО
НАВЧАННЯ?**



Молодь і
психічне
здоров'я

Про психічне
здоров'я для
волонтерів

Природа –
складова
добробуту

Обговорення
складних тем

Надання друзям
моральної
підтримки

Зустріч з
хворим на
амнезію

Тренінг «Друг
для
прогулянок»

Тренінг
«Друг-
тренер»

Друг у будинках
літніх людей
або лікарнях

Тренінг
«Відвідувач
в'язниці»

Тренінг «Груповий
інструктор
ведення дружби»

Менторська
модель ведення
дружби

Одноразова
зустріч з
другом

Друг сім'ї, яка
доглядає за літніми
людьми, інвалідами
або хворими

Ознайомлення з
онлайн-матеріалами
на тему ведення
дружби в мережі

Тренінг «Дідусь
або бабуся для
сім'ї з дітьми»

Підтримка в
інтеграції

Курс
«Готовність
допомагати»

Тренінг «Служба
надання друзів»

Поглиблений
курс «Ведення
дружби»

Базовий курс «Ведення дружби», 3 год

Як стати другом?

1. Створіть профіль у системі Oma Punainen Risti за адресою punainenristi.fi/oma →
Тренер позначить, що ви пройшли навчальний курс із ведення дружби →
Після того, як ви отримаєте позначку, заповніть інформацію про себе.
2. Зв'яжіться зі службою надання друзів → пройдіть співбесіду
3. Сформуйте пару / оберіть зручний спосіб ведення дружби.
4. Ви готові починати!



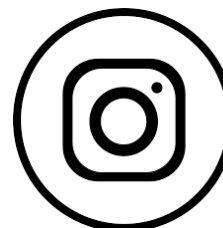
Дякую!

**Долучайтесь до важливої
та радісної діяльності.**

**Побачимося у вашій
місцевій організації!**



@ystavatoiminta
@punainenristi



@sprystava
@punainenristi

Фотографія: Йоонас Брандт / Фінський Червоний Хрест

Punainen Risti
Röda Korset

