

# Σχολείο ΣΥΝ Γειτονιά



Ένας Οδηγός για τους Εθελοντές

(Ο Εθελοντισμός και οι Εφαρμογές του)



Αναπτυξιακή  
ΜΕΙΖΟΝΟΣ  
ΑΣΤΙΚΗΣ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΑΝΑΡΤΗΣΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

SOLIDARITY  
NOW

This is our common ground



## Εισαγωγή

Ο οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Σχολείο ΣΥΝ γειτονιά: Μία διαδραστική σχέση ανάμεσα στο σχολείο και την κοινότητα".

Στόχος του οδηγού είναι να ενθαρρύνει νέους εθελοντές/ντριες να εξερευνήσουν τμήματα της κοινωνίας που δεν γνωρίζουν, προσφέροντας τον χρόνο και την βοήθεια τους σε μία πραγματική κοινωνική αλλαγή. Ο εθελοντισμός είναι το κλειδί για μία κοινωνία συμπερίληψης και αμοιβαίας αλληλεγγύης.

\*Στο εξής ο/η εθελοντής/ντρια θα αναφέρεται «ο εθελοντής» και ο/η συντονιστής/τρια ως «ο συντονιστής».

**ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ**



**ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ**



## Ορίζοντας τον Εθελοντισμό

Ο όρος "εθελοντισμός" μπορεί να οριστεί με πολλούς τρόπους. Η σημασία του όμως διαφέρει από άτομο σε άτομο και ερμηνεύεται διαφορετικά. Με άλλα λόγια ο εθελοντισμός μπορεί να οριστεί για τον καθένα ξεχωριστά με βάση το συναίσθημα που δημιουργείται και τον προσωπικό στόχο στον οποίο προσβλέπει ο καθένας μέσω της εθελοντικής εργασίας.



**Γιατί να γίνω εθελοντής;**

# Τα οφέλη του εθελοντισμού

Ο εθελοντής/ντρια...



**Συμβάλλει ενεργά στη κοινωνική αλλαγή με στόχο την συμπερίληψη και την αμοιβαία αλληλεγγύη**

**Αποκτά δεξιότητες και αναπτύσσει ικανότητες**

**Αποκτά ένα νέο σκοπό στη ζωή του και αντιμετωπίζει το άγχος της καθημερινότητας**

**Διασκεδάζει και δημιουργεί νέες φιλίες**

**Ανακαλύπτει και ανταλλάσσει απόψεις**

**Δίνει φωνή σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες**

**Αποκτά εμπειρία για την μελλοντική εργασιακή αποκατάσταση**

**Νιώθει ότι αναγνωρίζεται η προσφορά του**

**Διασκεδάζει**



Ποιες είναι οι κοινωνικές δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω του εθελοντισμού;



Κίνητρο



Ομαδικότητα



Εμπιστοσύνη  
και Σεβασμός



Δέσμευση



Λήψη  
Αποφάσεων



Προσωπική  
Βελτίωση



Επικοινωνία



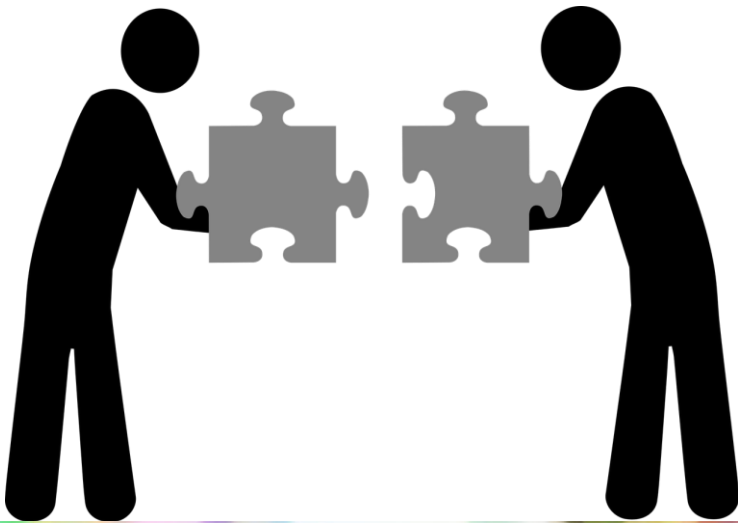
Επίλυση  
Προβλημάτων



Ευελιξία



Οι Μύθοι και  
οι Αλήθειες  
για τον  
Εθελοντισμό





## Μύθοι

## Αλήθειες

Είναι δύσκολο να βρω χρόνο να γίνω εθελοντής.

Ο εθελοντισμός προσαρμόζεται στις διαθέσιμες ώρες του εθελοντή. Ακόμα και 1 ώρα από την οθόνη ενός υπολογιστή μπορεί είναι αρκετή.

Ο εθελοντισμός θα δημιουργήσει άγχος στην καθημερινότητα μου.

Έρευνες έχουν δείξει πως ο εθελοντισμός μειώνει το καθημερινό στρες και συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης.

Ο εθελοντισμός με απομακρύνει από τους φίλους μου.

Μέσω του εθελοντισμού θα αποκτήσεις νέες φίλιες και θα ενισχύσεις τις απόψεις σου.

Τα προβλήματα είναι τόσα πολλά που η συνεισφορά μου δεν θα κάνει διαφορά.

Στην πραγματικότητα οι μικρές πράξεις είναι που προκαλούν τις κοινωνικές αλλαγές και κοινωνίες στις ανοιχτές κοινωνίες.



## Μύθοι

## Αλήθειες

Πρέπει να γίνεις εθελοντής μόλις βρεις ένα πρόγραμμα που σου αρέσει.

Πρέπει να γίνεις εθελοντής μόνο αν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες για σένα με βάση τις απαιτήσεις του προγράμματος.

Δεν έχω τις απαραίτητες δεξιότητες να γίνω εθελοντής.

Το μόνο που χρειάζεσαι είναι να παρακολουθήσεις το σωστό training και αν το πρόγραμμα δεν στο προσφέρει μπορείς να το αιτηθείς.

Ως εθελοντής μπορεί να κάνω λάθη.

Τα λάθη είναι ένας καλός τρόπος να προσδιορίσεις τί λειτουργεί και τί όχι.

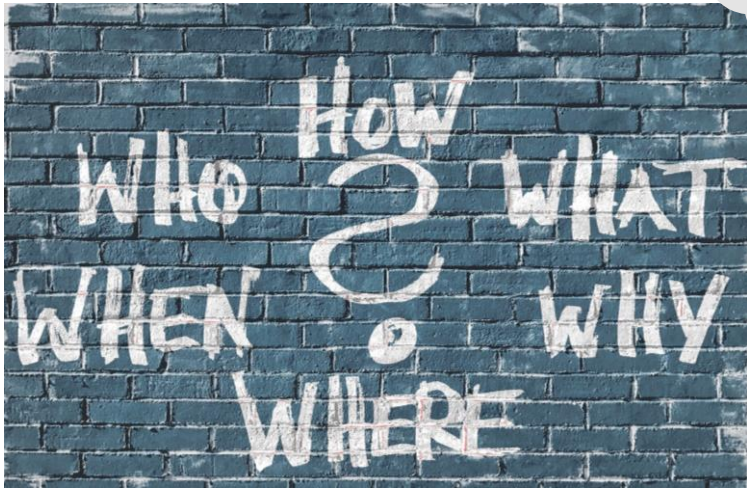
Μέσω του εθελοντισμού θα μειώσω και άλλο τον διαθέσιμο χρόνο μου.

Ο εθελοντισμός πρέπει να σε κάνει χαρούμενο. Σε διαφορετική περίπτωση δεν είσαι στο σωστό εθελοντικό πρόγραμμα.

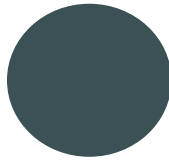


**Πώς να εντοπίσω το  
σωστό εθελοντικό  
πρόγραμμα για  
μένα;**

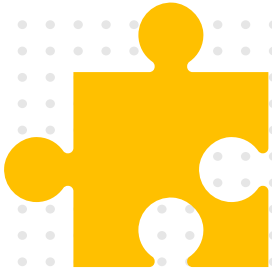
---



Υπάρχουν κάποια tips για να μπορέσεις να επιλέξεις την σωστή εθελοντική συνεισφορά για σένα. Το πιο σημαντικό κομμάτι είναι να προσδιορίσεις το πού, με ποιον, το πότε, το πώς και το γιατί. Ειδικά στους λόγους που θα ήθελες να συνεισφέρεις θα πρέπει να θέσεις κάποιους στόχους που θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις συνεπής. Αυτοί οι στόχοι πρέπει να είναι «έξυπνοι». Να θυμάσαι η λέξη «έξυπνος» στα αγγλικά είναι SMART. Μία λέξη που μπορεί να σε βοηθήσει ώστε οι στόχοι σου να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, προσανατολισμένοι σε δράση, ρεαλιστικοί και χρονικά καθορισμένοι.



# Πρώτη Γνωριμία και Trainings



Η πρώτη γνωριμία είναι η στιγμή που σαν εθελοντής μπορείς να ελέγξεις τις απαιτήσεις που υπάρχουν καθώς και να θέσεις τις ερωτήσεις σου.



Από την άλλη πλευρά, τα Trainings θα σε βοηθήσουν να νιώσεις πιο σίγουρος για τον εαυτό σου και θα σε προετοιμάσουν για καταστάσεις που θα συναντήσεις.






**Κατά την διάρκεια του εθελοντισμού**

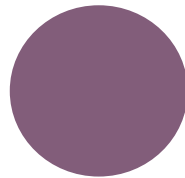







## Ως εθελοντής πρέπει να ...

- Σέβασαι και να ακολουθείς τους κανονισμούς και τις αξίες του προγράμματος
- Είσαι συνεπής
- Θυμάσαι πως κάθε ερώτηση είναι σημαντική
- Ζητήσεις βοήθεια όποτε το χρειαστείς
- Ενημερώνεις για την απουσία σου
- Είσαι σε θέση να πεις όχι σε περίπτωση που δεν μπορείς ή δεν θέλεις να κάνεις κάτι
- Να μιλήσεις με το προσωπικό αν εντοπίσεις προσβλητική συμπεριφορά
- Ζητήσεις άδεια για να βγάλεις φωτογραφίες ειδικά στην περίπτωση που εμφανίζεται σε φωτογραφία ανήλικο πρόσωπο





## Ως εθελοντής δεν πρέπει να ...

- Κανονίζεις εξωτερικές συναντήσεις με τους ωφελούμενους του προγράμματος
  - Εμφανίζεις προσβλητική συμπεριφορά
  - Δεχτείς ή προσφέρεις προσωπικά δώρα χρηματικής αξίας
  - Δώσεις συμβουλή για θέμα που δεν έχεις γνώση π.χ. μετανάστευση
  - Αποκρύψεις κάποιο λάθος σου. Μην ξεχνάς για όλα υπάρχουν λύσεις
  - Δείξεις έντονη αναστάτωση σε περίπτωση που κάποιος ωφελούμενος του προγράμματός σου αποκαλύψει προσωπική του ιστορία. Μείνε ψύχραιμος και μετέφερε την πληροφορία
  - Υποσχεθείς πως θα κρατήσεις μυστικό, ένα σοβαρό πρόβλημα που υπέπεσε στην αντίληψη σου
-

# Εθελοντικό Δικτύο

Από την στιγμή που γίνεσαι εθελοντής είσαι πλέον μέλος ενός ευρύτερου εθελοντικού δικτύου, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις δεν έχει μόνο την στηρίξη σου αλλά και εσύ την δική του.






Ενδεικτικές Δομές και Οργανισμοί  
για Εθελοντική Εργασία στην  
Θεσσαλονίκη

<b>Δομές/ Οργανώσεις</b>	<b>Επικοινωνία</b>
SolidarityNow	<a href="https://www.solidaritynow.org/">https://www.solidaritynow.org/</a>
Arsis	<a href="https://arsis.gr/">https://arsis.gr/</a>
ΜΕΤΑδραση	<a href="https://metadrasi.org/">https://metadrasi.org/</a>
Γιατροί χωρίς Σύνορα	<a href="https://msf.gr/">https://msf.gr/</a>
Γιατροί του Κόσμου	<a href="https://mdmgreece.gr/">https://mdmgreece.gr/</a>
Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός	<a href="http://www.redcross.gr/">http://www.redcross.gr/</a>
NAOMI	<a href="https://naomi-thessaloniki.net/">https://naomi-thessaloniki.net/</a>
A21	<a href="https://www.a21.org/">https://www.a21.org/</a>
Διοτίμα	<a href="https://diotima.org.gr/">https://diotima.org.gr/</a>
ΕΛΙΕ	<a href="https://www.elix.org.gr/">https://www.elix.org.gr/</a>
Το Χαμόγελο του Παιδιού	<a href="https://www.hamogelo.gr/">https://www.hamogelo.gr/</a>
Παιδικά Χωριά SOS	<a href="https://sos-villages.gr/">https://sos-villages.gr/</a>
Caritas Hellas	<a href="https://caritas.gr/">https://caritas.gr/</a>
Πυροσβεστικά Σώματα	<a href="https://www.fireservice.gr/el">https://www.fireservice.gr/el</a>
Δημοτικές Βιβλιοθήκες	<a href="https://lib.thessaloniki.gr/">https://lib.thessaloniki.gr/</a>





**Μην ξεχνάς!  
Με τον εθελοντισμό  
μπορείς να κάνεις την  
διαφορά!**

**Ανάπτυξη και Σχεδιασμός**

Πατίγγη Αθανασία



Αναπτυξιακή  
**ΜΕΙΖΟΝΟΣ**  
**ΑΣΤΙΚΗΣ**  
**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**  
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

---

**SOLIDARITY**  
**NOW**

---

This is our common ground