

ОЛЕГ КУШНІР

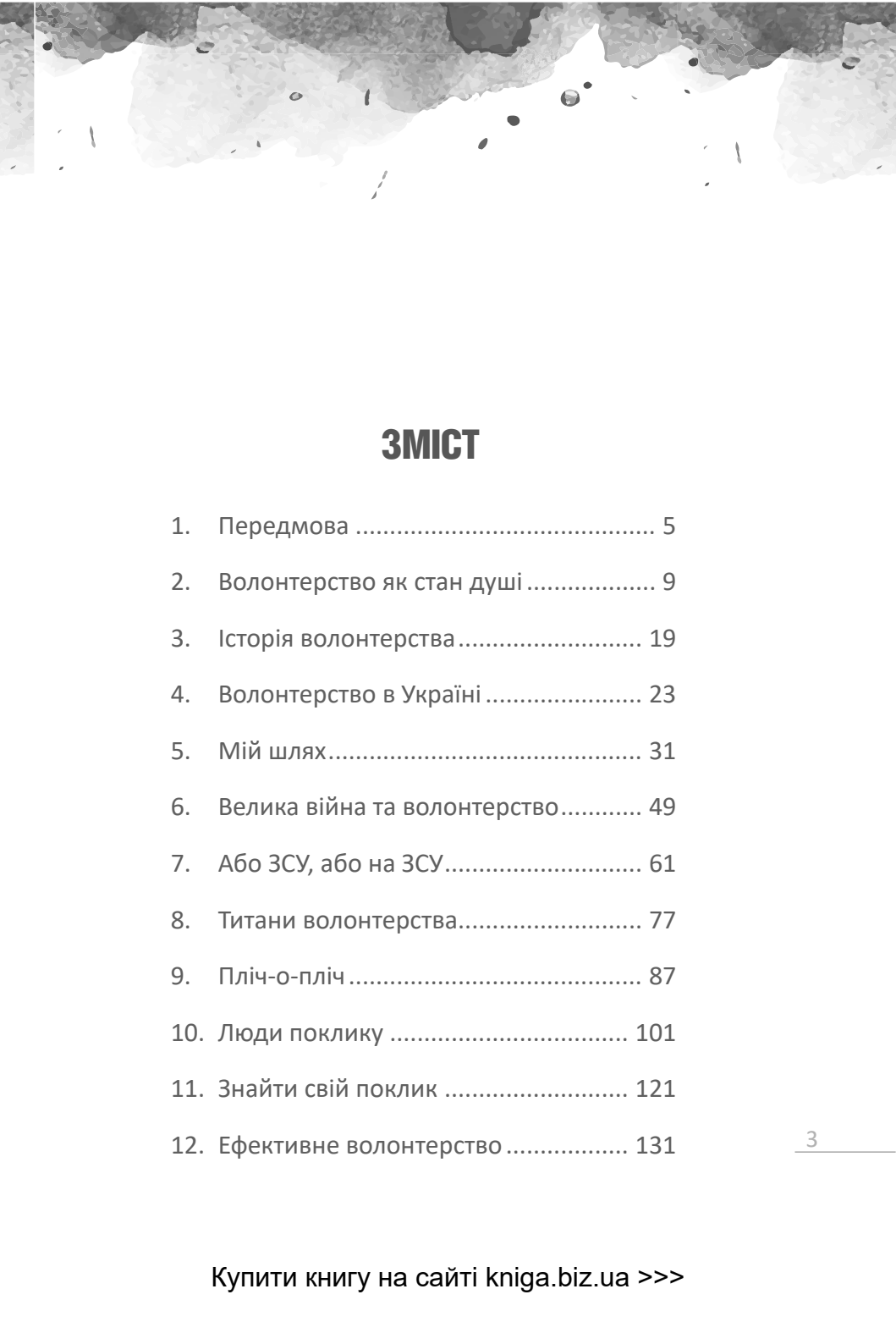
#Я_ВОЛОНТЕР

БУТИ ТАМ, ДЕ ПОТРІБНО.
ДОПОМАГАТИ ТИМ, ХТО ЦЬОГО ПОТРЕБУЄ!



«Кінцевий бенефіціар»
Київ, 2023

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



ЗМІСТ

1. Передмова	5
2. Волонтерство як стан душі	9
3. Історія волонтерства	19
4. Волонтерство в Україні	23
5. Мій шлях.....	31
6. Велика війна та волонтерство	49
7. Або ЗСУ, або на ЗСУ.....	61
8. Титани волонтерства.....	77
9. Пліч-о-пліч	87
10. Люди поклику	101
11. Знайти свій поклик	121
12. Ефективне волонтерство	131



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПЕРЕДМОВА

Працюючи над черговими книгами, збираючи матеріал, вивчаючи психологію та дії людей, занурюючись в біографії, черпаючи багато корисної інформації, багато чого пізнав та навчився. Утім, зрозумів, що не на часі; усвідомив – є речі, які наразі важливіші та перейшов до написання книги, яка зараз потрібна значно більше, її назва: «#я_волонтер». Звісно, йтиметься про служіння, жертвовність та людську щирість. Нещодавно я повернувся з гарячої точки, де війна та життя лине немов в іншому вимірі. Щоразу, повертаючись з таких місць, по-іншому розумієш цінність самого життя. Нам подобається думати про хороше, дивитися добрі фільми, часто абстрагуватися від негативу, утім, розуміємо, що зла в цьому світі дуже багато. Як перемогти темряву та подолати зло? Відповідь очевидна – тільки добром! Пригадую вислів: «У цьому світі домінує зло лише тому, що добрі люди мовчать та нічого не роблять». Я цілком погоджуюся з цим твердженням. Аксиома в тому, що світло завжди перемагає темряву! Але для того, щоб так було завжди, потрібно аби добрі люди не мовчали, а були активними та відстоювали правду!

У цій книзі я намагатимусь передати увесь свій досвід, який накопичував десятками років. Коли мені було 20, я був молодим та наївним – щиро вірив, що можна змінити світ. Відтоді минуло багато часу, проте я досі глибоко переконаний, що так воно і є. Існує вислів: «Один у полі не воїн», втім, життя показує, що навіть одна людина може багато і таки «воїн». Простий приклад – мати Тереза, яка зуміла згуртувати тисячі людей заради однієї мети – змінити світ на краще, зробити його добрішим, допомогти тим, хто цього потребує. У більшості виникне запитання: навіщо? Адже виживає сильніший та й узагалі – моя хата скраю. Так думати є їхнім правом. Проте, пригадуючи людей,

яким наша команда допомагала, їхні сльози, якоюсь мірою шок та глибоку вдячність, приходять усвідомлення, що світ став на краплину кращим, а нужденних трохи менше. Я глибоко переконаний в дії одного закону, називається він «закон жнив», тобто, що посієш – те пожнеш.

Одна мудра книга вчить:

«Поводься з людьми так, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою!»

У моєму житті бувало по-різному, не раз траплялося так, що я не міг контролювати ситуацію й приходила біда, проте завжди на допомогу приходили люди, які підставляли плече. Радий з того, що ніколи не залишався сам на сам з лихом та проблемами, тому, користуючись нагодою, хочу подякувати вам, друзі, за те, що ви є у моєму житті, що були завжди поруч. Кажуть, друг пізнається в біді, і знаєте, правду кажуть.

Світова практика показує, що в країні, де розвинене волонтерство – розвинене суспільство, відповідно, і сама країна надзвичайно розвинена. До прикладу, Німеччина чи Сполучені Штати Америки. Свого часу я познайомився з американським волонтером, він розповідав, що маючи в резюме волонтерський досвід, шанси отримати хорошу роботу з пристойною платнею зростають. Це свідчить про те, що поняття волонтерства у суспільстві не лише вітається, а є його значною частиною. Єдність та сила певної країни особливо проявляється, коли приходять лиха. 7 липня 2005 року стався теракт у Лондоні, тоді загинуло 52 людини, а загалом постраждало близько 700 людей. У той складний для країни час можна було спостерігати солідарність нації, багато добровольців долучалися до волонтерської допомоги. У вересні 2021 року на Канарських островах сталося виверження вулкана. І вже через годину від початку лиха сотні волонтерів допомагали постраждалим. Коли об'єднуються люди – це велика сила. Цю книгу я писав, коли повідомлення за повідомленням з фронту приходила інформація про загиблих моїх друзів та знайомих... надзвичайно боляче отримувати такі звістки та усвідомлювати, що я більше ніколи не побачу цих людей, адже вони віддали життя за свою країну.

Часто в мене запитують, чому я займаюся волонтерством та навіщо цій сфері присвятив частину себе? Насправді відповідь проста, свого часу неодноразово в моєму житті були люди, які допомагали. Тому вважаю своїм обов'язком допомагати тим, хто цього потребує. Ключовою мотивацією продовжувати бути волонтером став початок війни в Україні, а саме у 2014 році,

коли ми з командою почали допомагати фронту. На певному етапі я усвідомив важливу річ, якою хочу поділитися з вами. Маю зізнатися, що навчаючись у школі, не любив кілька предметів, а особливо – українську літературу. Хоча моя мама філологиня та викладачка саме цього предмету. Ще підлітком не міг зрозуміти, навіщо нам вивчати письменників і чим вони мені допоможуть у житті. Не розумів, чому так не любив Тарас Шевченко москалів? Деякі твори інших митців здавалися депресивними та важкими для сприйняття. Я не розумів, чому так часто вони говорили про свободу та боротьбу? Втім, вже у зрілому віці все усвідомив... усвідомив, побувавши на війні... Саме там відбувся тотальний моральний перелом. Коли побачив зруйновані міста, понівечену техніку, людей, які залишилися без житла, усвідомив, що таке обмеження та втрата свободи.

Ми з вами щодня робимо вибір, вирішуємо буквально все, як проведемо дозвілля, яку їжу споживатимемо на обід, який фільм дивитимемося ввечері й так далі... Люди, які жили в зоні бойових дій, не мали такої свободи вибору... адже цю свободу їм обмежили. Саме на війні я зрозумів, чому Шевченко так не любив москалів, а також чому у школі ми вивчали твори українських митців та те, наскільки це потрібно. Усвідомив це тоді, коли я познайомився з героями, які без необхідної амуніції продовжували боронити свою землю, багато з них віддали своє життя за свободу. Тоді прийшло розуміння, моя можливість обирати, вільно жити має свою ціну, і це не гроші, не кредити МВФ, не матеріальні речі – ціна нашого вибору – це життя воїнів, які залишилися на полі бою, котрі не повернулися... Ми повинні чітко усвідомити, що наша можливість жити, обирати та свобода – завдяки воїнам, які по жертвували собою. Я розумію, що волонтерство – це лише невелика частинка шани та подяки тим, хто віддав найцінніше – життя!

Ми повинні чітко усвідомити, що наша свобода, можливість жити та обирати — завдяки воїнам, які по жертвували собою.

1 ВОЛОНТЕРСТВО ЯК СТАН ДУШІ

Волонтерство — це будь-яка безоплатна діяльність, робота на благо суспільства чи окремих людей.

Вікіпедія дає наступне трактування: **Волонтерство**, або **волонтерська діяльність** (від фр. *volontaire* (доброволець) → лат. *voluntarius* → лат. *voluntas* (вільне волевиявлення) → лат. *volō* (бажання, намір)) — добровільна суспільно-корисна діяльність. Може здійснюватись і окремими людьми, і організаціями.

Закон України «Про волонтерську діяльність» визначає її як добровільну неприбуткову соціально спрямовану діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги (безоплатних робіт та послуг). Згідно з цим законом, волонтерська діяльність є формою благодійної діяльності та ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності та неприбутковості. Вона не включає діяльність, що здійснюється на основі сімейних, дружніх чи сусідських відносин.

Щодо обмежень, то волонтери, які не досягли чотирнадцятирічного віку, проте бажають долучитися до певних акцій, повинні надати дозвіл від батьків. Також слід зазначити, що охочі допомагати у небезпечних місцях, зобов'язані пройти підготовку та повинні бути повнолітніми. Скажімо, якщо це евакуація потерпілих від певних природних катаклізмів, волонтери повинні чітко розуміти, як поводитися при небезпеці й, звісно, мати навички надання домедичної допомоги, отримати чіткі інструкції та план евакуації, адже їхнє завдання — допомогти, а не нашкодити.

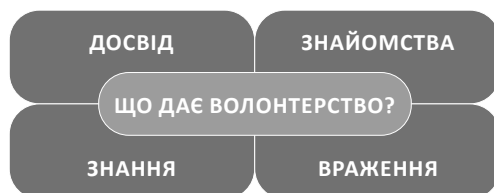
Виділяється три основні особливості волонтерської діяльності:

- насамперед, це має бути неприбуткова діяльність;
- добровільний вибір;
- праця повинна бути корисною суспільству в цілому.

У 2001 році у місті Амстердам на Всесвітній конференції волонтерів були визначені основні принципи діяльності волонтерів.

Отже:

- рівні права для всіх людей, не зважаючи на матеріальне становище, расу, стать, віросповідання чи фізичні особливості;
- поважати гідність та культуру усіх;
- безплатно допомагати в братерстві та партнерстві;
- поважати особисті та колективні потреби, намагатися закривати їх;
- стимулювати ініціативність та творчість, здобуття знань, дозволити бути творцем, а не спостерігачем чи користувачем.
- United Nation Volunteers (UNV) — організація підпорядковується ООН та сприяє просуванню волонтерства. На початок 2000-х у Організації Об'єднаних Націй було більше 4000 членів, які працювали в різних напрямках, таких як сталий розвиток, допомога ВІЛ-інфікованим, дітям, біженцям. Брали участь у програмах охорони здоров'я, гендерної рівності, міського розвитку, захист прав виборців та ін.



Великим плюсом волонтерства є спільнота та оточення. Направду волонтерство дало мені безліч знайомств з чудовими людьми. На певному етапі ці особистості стали як брати та сестри, які у будь-який момент готові підставити

своє вірне плече та допомоги. Пригадую, якось ми застрягли на Донбасі, зламався автомобіль. Грошей на виклик евакуатора не було... та й про який евакуатор може йтися у зоні бойових дій? Ми з друзями просто кинули клич про допомогу у соцмережі. За дуже короткий період часу знайшлися волонтери, котрі відбуксирували авто до ремонтного батальйону, а також знайшлися інші добродії, які заплатили за ремонт, адже добре розуміли, яка халепа нас спіткала. Цим випадком я був вражений до глибини душі. Цей приклад показує, наскільки волонтерство об'єднує навіть незнайомих людей. Ми живемо в дуже динамічному світі, де, на жаль, домінує егоїзм та жорстокість. Надзвичайно бракує саме милосердя, добра та співчуття. Часто можемо спостерігати самотність, пустоту. Особливо це яскраво спостерігається у великих містах, де люди закриті та недовірливі. Переконалий, що саме волонтерські спільноти допомагають нести світло та добро, головне гуртують людей та змінюють світ на краще.

Багато знань не буває. Якісна інформація є не дешевою. Хороші тренінги, якісні навчання коштують чималих грошей. Величезну кількість знань можна отримати саме через волонтерську спільноту. Безліч семінарів, тренінгів, кемпів, де відомі спікери викладають для волонтерів. Мої перші конференції, на яких я вчився ще на початку 2000-х дали мені фундаментальні знання, починаючи з риторики та вміння подавати інформацію, закінчуючи юридичними аспектами, були абсолютно безплатними. І ті отримані знання є неоціненними.

Безумовно, великою перевагою волонтерства є враження та емоції, які нами керують. А оскільки негативу у повсякденному житті ми маємо достатньо, то що може бути кращим за розуміння, що ви зробили добро, допомогли людям чи братам нашим меншим? Я вже мовчу про відчуття причетності до змін. Чи є щось ліпше за нього? У процесі написання цієї книги я спілкувався з величезною кількістю людей, які займаються благодійністю. Тож, я часто цікавився, для чого вони цим займаються? І, усі, без винятку, відповідають: "Я отримую задоволення від того, що зробив чиєсь життя трохи кращим". Пригадую репліку волонтерки, яка допомагає безпритульним тваринам, вона казала: "Я достатньо зробила поганого в цьому світі та моя допомога братам нашим меншим є моїм внеском у щось хороше".

Також ніколи не забуду маленьку дівчинку з дитячого будинку у м. Гірьське, який ми відвідували, перебуваючи на Донбасі. Це дитя підійшло до мого колеги Кості та запитало: "Ви також не приїдете більше ніколи, як решта, що були раніше?" У словах дівчинки було глибоке розчарування в людях. Костянтин був глибоко вражений її запитанням та вирішив, що ми обов'язково

мусимо повернутися у цей будинок. В нашу наступну поїздку по маршруту ми не повинні були їхати у Гірське, але Костя наполіг, аби ми завітали до дітей, а особливо до тієї дівчинки, якій ми пообіцяли повернутися. Ми зробили коло та прибули до дитячого будинку. Я, напевно, ще не бачив свого друга таким, Костянтин з великим ентузіазмом шукав подарунок сироті та скуповував смаколики. Коли ми прибули в місце призначення та побачили дівчинку, то були вражені її невичерпним радощам. Дитя нас впізнало та було шоковане, що ми виконали обіцянку. Та ми з друзями насправді самі були шоковані емоціями, які переживали. Нам вдалося хоч на мить зробити дитину щасливішою. Щоразу, коли у нас виникала можливість, ми з командою приїздили до дівчинки, її радісні емоції запалювали нас. Я часто буду це повторювати. Робити добро, бачити сльози радості – приносить незабутні емоції, які переповнюють, і хочеться переживати їх знову і знову.

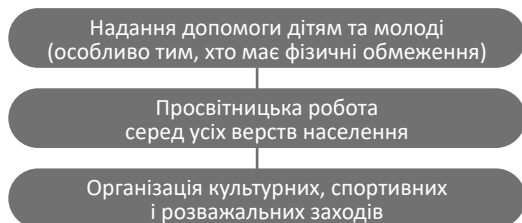
Центр соціально-політичних досліджень Державного інституту сім'ї та молоді свого часу опублікував своє дослідження, яке стосувалося волонтерства. Як вони стверджували, в Україні 80 % добровольців віком 15–19 років. Більшість з них навчаються у вищих навчальних закладах. Дуже багато волонтерів – майбутні педагоги, медики чи психологи. Долучаючись до благодійних проєктів, вони отримують досвід у майбутній професії. Також з кожним роком все більше долучається старшокласників, які беруть участь у волонтерстві. Також інститут наводить цікаву статистику – 70 % людей, які роблять добродійність, є дівчата та жінки, вважається, що саме вони більше схильні допомагати ближнім. 85 % опитаних вважає, що основна їхня мотивація волонтерити є бажанням допомогти та бути корисними суспільству. **Також центр соціально-політичних досліджень називає три основні причини займатися волонтерством:**

Можливість отримати нові знання та досвід

Розширити коло знайомств та спілкування

Використання вільного часу з користю

Види діяльності, у яких найбільше беруть участь добровольці:



Статистика в Європі зовсім інша, більшість добровольців віком 30+, тобто середній вік та вище середнього. Утім, слід зазначити, що дослідження були зроблені до великої війни і я переконаний, що тенденції на сьогодні змінилися і волонтери сьогодні дуже різного віку, які працюють в різних сферах.

Проте, знайдеться чимало скептиків, які запитають, який сенс безоплатно для когось щось робити чи допомагати, а тим паче незнайомим людям? Відповідь очевидна, тому і називається розділ: «Волонтерство як стан душі». Не все у цьому світі купується за гроші і є цінності вищі за матеріальні, звісно, у книзі ми не один раз поговоримо на цю тему, втім, кілька моментів та плюсів волонтерства хочу відзначити. Сьогодні ми живемо у світі, коли потужні компанії та фірми шукають потенційних працівників у свої ряди, але без певного досвіду вони не хочуть брати людей. Виходить замкнуте коло, ти можеш бути обдарованим та талановитим, ідеально обізнаним у тій чи іншій сфері, та не отримаєш посади, оскільки немає досвіду, а яким чином здобути його? От саме тому ідеально підходить волонтерство. Можна піти на певний час стажуватися безоплатно, щоб повною мірою зрозуміти специфіку роботи та отримати хоч якийсь досвід у даній сфері. Якраз це ні що інше як волонтерство. Знову ж таки, ті самі скептики скажуть, не має сенсу безплатно працювати. Утім, досвід неоціненний та дуже важливий. Я маю безліч прикладів, коли людей без освіти в певній сфері брали на роботу тільки тому, що мали досвід, адже це найцінніше. Мій хороший друг пропрацював багато років у сфері управління та фізіотерапії (очолював фізіотерапевтичний салон), хоча за фахом він юрист. У своїй справі він був успішний з тієї причини, що здобував досвід та багато

вивчав сферу, в якій працював. Тому насправді це не купиш за гроші, проте можна здобути, займаючись волонтерством.

Зараз спробую намалювати портрет ідеального волонтера:

- віра в себе
- наполегливість
- комунікабельність
- доброта і чуйність
- розуміння і терпимість
- творче ставлення до життя
- цілеспрямованість, ініціативність
- здатність до самостійних рішень

Віра в себе. Насправді цієї якості бракує багатьом людям. На жаль, ми живемо у світі, який часто приносить розчарування, мене вражає, наскільки багато сьогодні тих, хто страждає через комплекси, складне дитинство, важкі життєві обставини, як висновок – втрата віри у себе. Свого часу я розробив цілий курс, як здобути впевненість у собі. Мені ця тема надзвичайно близька, оскільки дитинство 90-х зробило свою справу і ментальність того часу неабияк впливала. У той час знайти себе, а тим більше реалізуватися, було фактично неможливо. На цю тему можу багато говорити, але суть в тому, що важливо мати віру у себе. Волонтерство може дуже добре розвинути цю якість.

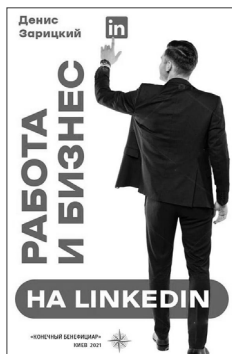
Наполегливість. Подобається фраза – сильним належить світ. Неодноразово на тренінгах свою аудиторію я просив схарактеризувати сильну особу. Часто описували портрет атлета чи боксера, словом спортсмена, котрий має чудові фізичні дані та тілом сильний. В основному акцент робили на фізіологію. Втім, тлумачний словник скаже, що сильний той, хто вміє терпіти великі психологічні та духовні навантаження. Наполегливість чудова риса, яка не дозволяє зупинитися. Відомий письменник сучасності Стівен Кінг, котрий прославився книгами жахів, на які було написано десятки сценаріїв та знято багато касових фільмів, свого часу мав складні часи, десятки видавництв відмовляли в друку твору «Керрі», якщо бути точним, то автор отримав 30 відмов! 30, Карле! Втім, саме наполегливість Кінга призвела до того, що він став великим письменником. Також і у волонтерстві ця якість є важливою. Пригадую, реєструючи благодійний фонд, зіштовхнувся з великою кіль-

кістю труднощів та бюрократії, насправду виникало бажання просто залишити почату справу. Утім крок за кроком мета таки була досягнута. І в результаті сотні людей отримали допомогу.

Комунікабельність. Легко знаходити спільну мову з іншими людьми – дуже хороша риса. Чесно кажучи, мені у житті вона дуже допомагала. Вона випрацьовувалася упродовж років й однозначно великий внесок зробила волонтерська діяльність. Свого часу я був дуже сором'язливий, навіть у простому спілкуванні я починав нечітко висловлюватися, червонів і відчував себе вкрай дискомфортно. Втім, з досвідом та практикою знаходити спільну мову з іншими ставало дедалі легше. Головне — не боятися пробувати, також не звертати увагу на помилки, які можуть траплятися під час бесіди.

Доброта та чуйність. Тільки коли є переживання за інших і щире бажання допомогти, це буде рушійна сила у волонтерстві. Ми живемо у світі, в якому нас оточує багато зла та корисливості, на жаль, багатьох це примушує закриватися у собі та недовіряти людям. Часто можна чути від знайомих, яких прошу долучитися до благодійності: «Ще б хтось мені допоміг!» Нікого не критикую, але констатую, що часто ставлення до інших є егоїстичним. Якраз милосердне відношення до людей і бажання нести добро є ключовим у волонтерстві.

Розуміння і терпимість. Мій хороший знайомий тривалий час допомагав безпритульним дітям. Йому вдалося відкрити дитячий будинок, щобільше, він з дружиною, всиновили 35 дітей. Протягом багатьох років він врятував десятки людських життів. Слід врахувати, що це були не немовлята, а важкі підлітки, які мали наркотичну залежність, жили у підвалах з великою кількістю проблем зі здоров'ям. Дуже часто він зустрічав спротив і можна тільки уявити, наскільки психологічно важкими були ці діти. Але він мав особливу терпимість та розуміння, для нього людське життя – це найвища цінність, як він сам розповідав, помилятися можуть усі, але кожен має шанс виправитися та почати життя з чистого аркуша. Часто люди не розбираються та не вдаються в те, чому інші опускаються на дно, що спіткало їх на життєвому шляху? Пригадую епізод, свідком якого я був. Волонтер підійшов до алкозалежного і почав з ним спілкуватися, запропонував допомогу, на що чоловік відреагував різко негативно, до того він в грубій формі вилаявся на волонтера. Доброволець не відповідав взаємністю, але терпляче чекав, коли той заспокоїться. Далі вони



Книга рассказывает о рабочих стратегиях продвижения бизнеса, а также об эффективных методах поиска работы или сотрудников через сеть LinkedIn. Ее цель – предоставить читателям подробную инструкцию, как использовать платформу LinkedIn эффективно шаг за шагом.



КНИГА
РОССИЙСКОГО



Традиционными методиками, которые на сегодняшний день предлагаются медициной, вылечить спину и сделать ее здоровой – не получится! Часто после курса лечения спина у пациентов остаётся больной.

Почему нет результатов? Этот вопрос заставил доктора Голода изучать суть проблемы намного глубже, начиная с общей анатомии, строения позвоночника, более тонких элементов его функционирования.

Какие причины возникновения болезни и что нужно нашей спине, чтобы она была здорова? Владимир Мирославович объясняет, как вылечить болезнь и что нужно сделать, чтобы ваша спина оставалась здоровой как можно дольше.



КНИГА
РОССИЙСКОГО



Это третья книга Артема Ковбеля о форензике и его персональном вкладе в популяризацию и развитие искусства финансовых расследований в Украине.

Своей миссией Артем считает донесение обществу и злоумышленникам осознания неотвратимости наказания; повышение культуры корпоративной, экономической, юридической безопасности для повышения прозрачности бизнеса и пресечение недобросовестных действий со стороны партнеров или топ-менеджеров по девальвации бизнеса или отчуждению активов.

Насколько непростое это ремесло – форензик – и скольких усилий, лишений, времени, сил стоит автору гордо нести звание лучшего форензиста Украины, но и чего он достиг на этом пути – совершенно правдиво изложено в этой книге.



КНИГА
РОССИЙСКОГО

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>