

raport

o obojętności

nie odwracaj się



&



wstęp

Epidemia obojętności
Odpowiedzialność wypalonych

01

Zmęczenie

3

Nasza empatia, gotowość do podzielenia się czasem, chęć działania i energia jeszcze nigdy nie były warte tyle, co dzisiaj.

Joanna Sadzik

02

Niepewność

7

Wydaje nam się, że się „resetujemy”, ale tak naprawdę chwytamy się brzytwy. W ten sposób nie poradzimy sobie z problemami na dłuższą metę.

Mateusz Pieczyński | Violetta Puculek |
Ignacy Dudkiewicz

13

Ciągle ktoś mi mówił: „Po co ci to? Zajmij się sobą. Od pomagania są inni”. Byłam tym zawstydzona. Nie tym, że nie wiem, co odpowiedzieć, ale że komuś w ogóle przychodzą do głowy takie pytania.

Magdalena Szychowiak | Justyna Czarniak |
prof. Bogdan Zawadzki |
prof. Cezary Obracht-Prondzyński

03

Sytuacja kobiet

23

Bardziej zmęczone, bardziej zestresowane, bardziej zajęte opieką nad dziećmi, bardziej angażujące się w wolontariat i działalność dobroczynną.

Sylwia Gillis | Beata Banaszek | dr Julita Czernecka |
prof. Arkadiusz Karwacki | dr Marta Bierca

04

Co mogę zrobić?

35

Nie chodzi o poświęcenie. Sprawa jest o wiele prostsza. Nie odwracaj się. Działaj.

wstęp

Zespół stresu popandemicznego. Epidemia obojętności.

Wiosną 2020 roku świat nagle stanął. Zamknęliśmy się w domach, bo właśnie tego wymagała od nas odpowiedzialność. I nie wiedzieliśmy, jak długo to potrwa. Łatwo było się wtedy wycofać, skupić tylko na sobie, usprawiedliwić obojętność wobec innych. Ale my – który to już raz w naszej historii? – właśnie wtedy postanowiliśmy, że zrobimy wszystko na przekór. Czuliśmy, że solidarność zobowiązuje.

Gdy zewsząd docierały do nas informacje o ludzkich tragediach, trudnej sytuacji w szpitalach czy dramatach dziejących się w domach pomocy społecznej, chociaż czuliśmy strach, nie poddaliśmy się i ruszyliśmy z pomocą.

Szycie maseczek, robienie zakupów seniorom, rozwożenie obiadów medykom, wyprowadzanie psów sąsiadom. To był nasz zryw, narodowe powstanie przeciw lękowi i bierności. Pandemia życzliwości i troski o bliźnich. Aż 15% Polaków deklaruje, że początek pandemii był dla nich przełomowym momentem, który sprawił, że zaczęli się angażować w pomoc innym, choć wcześniej nigdy tego nie robili. Jak każdy zryw, i ten był jednak krótkotrwały.

Przyszła zwyczajność. To, co wydawało nam się wyjątkowe, chwilowe, przejściowe, stopniowo przerodziło się w nową codzienność. Już nie czekamy na „powrót do normalności”, bo zaczynamy zdawać sobie sprawę, że innej nie będzie.

Badania przeprowadzone wiosną 2021 roku dowodzą, że, przyzwyczailiśmy się do pandemii, zaadaptowaliśmy do niej. Ale to tylko pozornie dobra wiadomość. Bo naszą główną strategią radzenia sobie z niepewnością pojawiającą się wraz z kolejnymi odśłonami lockdownu, falami coraz to nowych odmian wirusa, zmęczeniem wynikającym z potężnego zdalnej pracy ze zdalną szkołą czy wreszcie nieustającą obawą o zdrowie i przyszłość naszą i naszych najbliższych,

nadeszło to, na co na początku nie chcieliśmy się zgodzić: obojętność. Spowszedniały nam nie tylko spotkania online i płyny do dezynfekcji, ale również problemy innych, słabszych. Empatia już nie jest w cenie.

Pandemia realnie zdewastowała nasze poczucie bezpieczeństwa osobistego i ekonomicznego, obniżyła nasz dobrostan, sprawiła, że żyjemy w permanentnym stresie – to również pokazują ostatnie badania. Skoro sami mamy się źle, a przynajmniej dużo gorzej, dlaczego, mielibyśmy jeszcze zwracać sobie głowę problemami innych? Tak, mamy usprawiedliwienie. Tylko co nam po nim?

Po półtora roku pandemii COVID-19 stajemy się bierni, bezwolni, dokładnie tacy, jacy nie chcieliśmy być. Chorujemy na obojętność.

Długotrwałe skutki społeczne tej przypadłości są niestety łatwe do przewidzenia. I zaczynają już być widoczne: w ponad jednej trzeciej działających w Polsce organizacji społecznych w 2020 roku zmniejszyła się liczba wolontariuszy, a ponad 40% NGO-sów zawiesiło większość swoich działań sprzed pandemii.

Co będzie dalej? Czy uda nam się pokonać epidemię obojętności? Powrócić do normalności, choćby miała być inna, niż dotąd ją sobie wyobrażaliśmy? Dobra wiadomość jest taka, że wciąż najwięcej zależy od nas. **Po receptę na zobojętnienie nie musimy ustawiać się w długiej kolejce do specjalisty. Bo to my jesteśmy specjalistami od tego, jak będzie wyglądała nasza przyszłość.** Tę receptę możemy sobie wystawić już dzisiaj.

Odpowiedzialność wypalonych

Joanna Sadzik

Przypomnijmy to sobie: pierwsze miesiące pandemii uruchomiły w nas pokłady niebywalej solidarności i społecznej odpowiedzialności.

Poczuliśmy – jak rzadko kiedy – że to, co robimy dla innych, dla ludzi wokół nas, to nie tylko kwestia odruchu serca, ale warunek przetrwania. Że naprawdę może od tego zależeć życie. Również nasze.

Pomagaliśmy, działaliśmy, byliśmy sprawczy. Mieliliśmy poczucie wspólnoty.

W Stowarzyszeniu Wiosna uruchomiliśmy wtedy telefon Dobre Słowa, łączący samotnych seniorów z wolontariuszami dysponującymi czasem na rozmowy. Inicjatywa Gra Paczka pozwoliła

wyposażyć w laptopy dzieci, które bez tego wsparcia nie były w stanie uczestniczyć w zdalnych lekcjach i zostały narażone na trwałe wykluczenie. Zmienialiśmy rzeczywistość, a gotowość

niesienia pomocy była czymś naturalnym. **Co dziś zostało w nas z tamtego czasu?**

Im dłużej trwa nasze obcowanie z pandemią, tym większe odczuwamy zmęczenie. Samotność, poczucie

izolacji, złość z powodu konieczności rezygnacji z dotychczasowego trybu życia i przyzwyczajęń – znamy to niemal wszyscy. Do tego dochodzą trudności wynikające z godzenia codziennych spraw z pracą i zdalną nauką dzieci. Zmęczeni są uczniowie, nauczyciele i rodzice, w tym przede wszystkim mamy, bo to głównie na nie spadły kolejne obowiązki.

W tej sytuacji nie dziwi, że tak wiele organizacji pozarządowych ograniczyło lub zawiesiło swoją działalność.

Większość z nich bazuje przecież na dobrowolnym zaangażowaniu ludzi. A ono stało się dziś towarem deficytowym.

Nasza społeczna izolacja, wybór, by w obliczu zmęczenia, znużenia i niepewności, zajmować się wyłącznie sobą, nasze – jakkolwiek okrutnie to brzmi – uodpornienie się na innych, mają poważne konsekwencje. Wycofanie się przynosi chwilową ulgę, ale w dłuższej

perspektywie potęguje tylko bezradność i stres wynikający z poczucia braku wpływu na rzeczywistość.

Tymczasem nawet dziś, nawet zmęczeni i niepewni jutra, my ten realny wpływ ciągle mamy. **Choć nie zmienimy od razu całego świata, możemy wpłynąć na życie konkretnych osób wokół nas, a w konsekwencji przywrócić sobie sprawczość i siłę. Tylko od nas zależy, czy z niego skorzystamy.**

Na naszą decyzję czekają dzieci z Akademii Przyszłości. Anielka, Tymek i prawie dwa tysiące innych wspaniałych małych ludzi, którzy potrzebują wsparcia wolontariuszy, by uwierzyć w siebie.

Czeka pani Halina, wyglądająca przez okno ze swojego trzeciego piętra bez windy i marząca o tym, by jeszcze raz kogoś obeszło, czy ma co jeść i jak się czuje. Zarówno ona, jak i kilkanaście tysięcy rodzin w kryzysie, do których powinna dotrzeć w tym roku Szlachetna Paczka, nie poradzą sobie, jeśli my też pozostaniemy w izolacji i zamknięciu.

Tyle tylko, że dla nas to wybór.

Podejmijmy właściwy.

Nasza empatia, gotowość do dzielenia się czasem, chęć działania i energia jeszcze nigdy nie były warte tyle co dzisiaj.

Joanna Sadzik

prezeska Zarządu Stowarzyszenia Wiosna (Szlachetna Paczka, Akademia Przyszłości)

jak Polacy się (mniej) angażują?



36% organizacji społecznych podaje, że w wyniku pandemii **zmniejszyły się zespoły ich wolontariuszy.**



41% organizacji społecznych w 2020 roku **zawiesiło większość działań** sprzed pandemii.



W 2020 roku **5%** Polaków **pracowało jako wolontariusz.**

To o **30% mniej** w porównaniu z aktywnością w roku 2019.



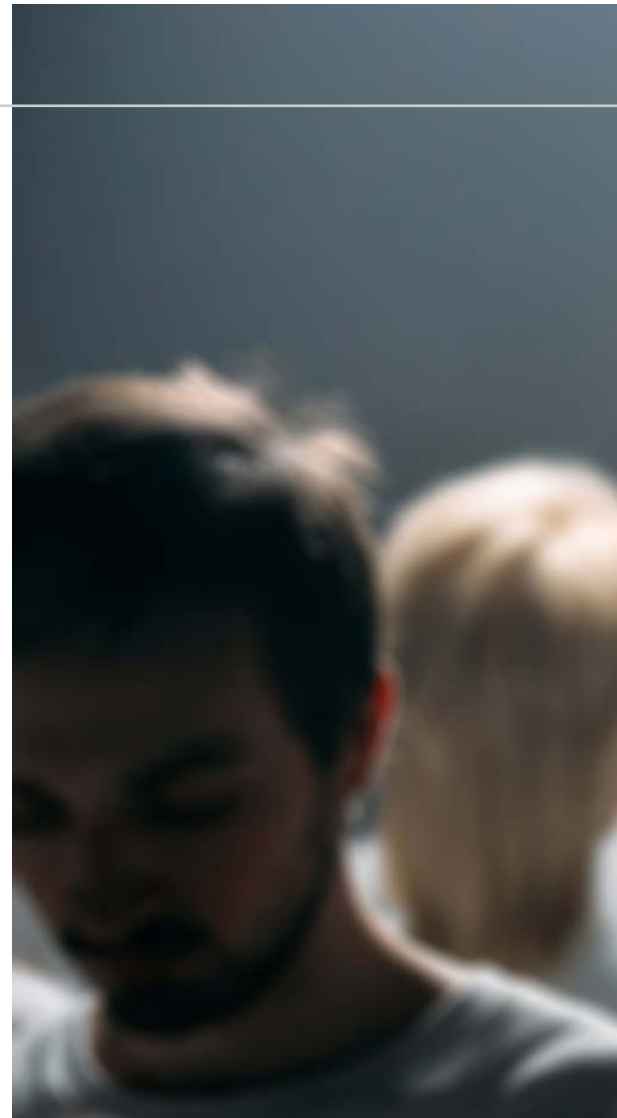
59% Polaków **wsparto finansowo cele dobroczynne.**

To o **20% mniej** w porównaniu do roku 2019.



15% Polaków przeznaczyło własną pracę, usługi na cele dobroczynne.

To o **35% mniej** w porównaniu do roku 2019.





Czy te zmiany to kwestia czasu, dostępności, finansów, zmęczenia, czy może zmiana postawy? Czy te statystyki zapowiadają początek niepokojącego trendu odwracania się plecami do potrzebujących?

To zależy tylko od nas.

Chcę zostać wolontariuszem >

01

Zmęczenie



46% Polaków deklaruje, że ciężko znosi pandemię, konsekwencje obostrzeń i kolejnych lockdownów. Ponad połowa badanych twierdzi, że ich **jakość życia oraz stan psychiczny pogorszyły się** w porównaniu do czasu przed pandemią. Częściej niż dotąd odczuwamy takie emocje jak **irytacja, zmęczenie i złość**.



Tylko co dziesiąty badany ocenia swoje samopoczucie związane z życiem w zmienionej rzeczywistości jako **stosunkowo dobre**.



Wiosną 2021 roku, po dwunastu miesiącach pandemii, **aż siedmiu na dziesięciu** badanych nadal czuło się **zaniepokojonych** sytuacją związaną z koronawirusem.

[Chcę zostać wolontariuszem >](#)

Jak długo można żyć w ciągłym stresie?

Jak długo można żyć w ciągłym stresie?

Kilkanaście miesięcy temu do wielu czynników – zarówno o podłożu indywidualnym jak i cywilizacyjnym – które wywołują niepokój i zmęczenie oraz obniżają jakość życia, doszedł jeszcze jeden, wszechogarniający. Odmieniamy przez wszystkie przypadki, nieustająco obecny w nagłówkach wiadomości, w prywatnych rozmowach, wpływający na niemal każdy aspekt naszego życia. Pandemia, COVID-19, koronawirus. Przez ostatnie półtora roku wiele razy słyszeliśmy, że musimy nauczyć się z nimi żyć, że nie ma alternatywy. Jak sobie z tym niechcianym wyzwaniem radzimy? Z początku szło nam naprawdę nieźle. W badaniach przeprowadzonych w pierwszych miesiącach pandemii odnotowano, że choć gwałtownie uwidoczniły się w społeczeństwie symptomy depresji i lęku, wyraźnie poprawiło się też poczucie społecznego wsparcia. **W obliczu kolektywnego zagrożenia bardziej identyfikowaliśmy się z innymi ludźmi będącymi w podobnej do naszej, trudnej sytuacji, czego skutkiem była większa gotowość do zachowań prospołecznych i pomocowych.**

Ten efekt był jednak krótkotrwały. Po dziesięciu miesiącach walki z pandemią wyniki badań nie pozostawiały już złudzeń: czuliśmy się bardziej samotni, spadło nasze zadowolenie z życia i poczucie kontroli. Socjologowie nie byli tym zaskoczeni. To znany z wielu badań efekt deterioracji wsparcia społecznego – wyczerpania się zasobów kolektywnej empatii i solidarności. Jego konsekwencją jest wzrost poczucia samotności i rozczarowanie relacjami.

Blisko połowa z nas (46%) deklaruje, że jest zmęczona tematem pandemii i świadomie odcina się od negatywnych informacji w mediach, ale rzeczywistość i tak nas dopada. Coraz bardziej zmęczeni, stajemy się coraz bardziej nerwowi i bierni.

Ten stan ma niepokojące przełożenie również na nasze samopoczucie fizyczne. Ponad połowa Polaków uważa, że narażenie na długotrwały stres w wyniku pandemii pogorszyło ich stan zdrowia. W badaniu przeprowadzonym w kwietniu 2021 roku respondenci istotnie częściej niż rok wcześniej wskazywali, że odczuwają dolegliwości w postaci bólu w klatce piersiowej, bólu pleców, nudności, zawrotów głowy, trudności z oddychaniem czy przyspieszonego bicia serca. Jak bardzo to groźne, widać jeszcze wyraźniej, gdy zestawimy te wskazania z innymi deklaracjami odnotowanymi w tym samym badaniu – aż 15% respondentów ma trudność z wykonywaniem codziennych zadań i obowiązków, więcej niż co dziesiąty badany przyznaje się do zażywania leków uspokajających, a 7% do korzystania z narkotyków i innych substancji psychoaktywnych.

W każdym z tych przypadków to wzrost o co najmniej kilka punktów procentowych w stosunku do deklaracji sprzed roku (w odniesieniu do narkotyków – ponad trzykrotny).

Jesteśmy zmęczeni, stresujemy się i boimy, szukamy więc prostych rozwiązań. Nie chcemy myśleć o problemach, bo mamy ich tak dużo, że nas przytłaczają. Uciekamy więc od rzeczywistości. Znieczulamy się, kompulsywnie oglądamy seriale (w 2020 roku grono subskrybentów Netflixa powiększyło się o blisko jedną trzecią) lub klikamy w efektowne nagłówki w Internecie. Wydaje nam się, że się „resetujemy”, ale tak naprawdę chwytamy się brzytwy. W ten sposób nie poradzimy sobie z problemami na dłuższą metę.

głos wolontariuszy

Co nas nie zabije, to nas wzmocni

Mateusz Pieczyński

lider Szlachetnej Paczki, Myślenice

Tak, to była trudna edycja Paczki. Pandemia mocno uderzyła w wolontariat. Wiedzieliśmy, że nie będzie łatwo, że może brakować ludzi, darczyńców, że skompletowanie paczek zgodnie z potrzebami rodzin będzie wyzwaniem, ale w rzeczywistości okazało się, że... jest jeszcze gorzej.

To było jak mur: obostrzenia, strach wolontariuszy, obawy o zdrowie, ciągle nie, „bo koronawirus”, i wreszcie najgorsze – potężne zmęczenie.

Rozumiałem to, nie oceniam nikogo, rok 2020 dał się nam wszystkim we znaki. I sam też się bałem. **Ale wiedziałem, że**

jeśli my tego nie ruszymy, nie pomożemy, mnóstwo ludzi zostanie bez wsparcia.

Bo co – zostawisz kogoś, kto na ciebie liczy, kto nie może liczyć na nikogo innego, kto jest w naprawdę beznadziejnej sytuacji? Tylko dlatego, że jesteś zmęczony lub sfrustrowany?

Więc tak: maseczka, płyn do dezynfekcji, dystans, rozsądek, ale działasz. Nie siedzisz z założonymi rękami, nie czekasz, nie narzekasz. A potem wracasz do domu i padasz na twarz, ale wiesz, że zrobiłeś kawał dobrej roboty, że wlałeś trochę kolorów w ten smutny świat.

Mój zespół wolontariuszy był w 2020 roku absolutnie fantastyczny. Każdy z nas coś

dał, kupił coś od siebie, zaangażował rodzinę, przyjaciół, rozstał wici na różnych forach, zwrócił się do firm, prosząc o wsparcie w postaci żywności, odzieży czy środków czystości lub opatu dla rodzin, które liczyły na naszą pomoc. Kiedy już zaczęliśmy działać, nawzajem się motywowaliśmy i wspieraliśmy na każdym kroku. **Nie mogliśmy się wystraszyć i wycofać. Ktoś na nas liczył.** Konkretni ludzie. Mam poczucie, że ich nie zawiedliśmy.

Tak, było cholernie trudno. I wiem, że gdybym mógł cofnąć czas, zrobiłbym dokładnie to samo.

Otwarliśmy zatrzaśnięte drzwi

Violetta Puculek

wolontariuszka Szlachetnej Paczki,
Nowa Huta

Gdy wprowadzono pierwszy lockdown, od razu pomyślałam: co będzie ze Szlachetną Paczką? Czy nadal powinnam być wolontariuszką? Czy to bezpieczne? Czy nie lepiej sobie w tym roku odpuścić?

Ale wiedziałam też, że liczba rodzin w potrzebie na pewno wzrośnie.

I że nie ja jedna mam takie dylematy.

Że na pewno wiele osób zrezygnuje.

I co wtedy? Kto zostanie?

głos wolontariuszy

Nie ukrywam, wizyty u rodzin w pełnym reżimie sanitarnym były wyzwaniem. Stowarzyszenie Wiosna wyposażało nas w niezbędne środki ochrony, konsultowano się też na bieżąco z epidemiologami, więc mieliśmy poczucie, że nasze bezpieczeństwo jest zadbane, ale i tak: maseczka, rękawiczki, przyłbica – a spotkanie, rozmowa z rodziną, nieraz trwa przecież dwie, trzy godziny – to wszystko sprawiało, że bywałam wyczerpana. Zdarzało się też, że ktoś z naszego zespołu wolontariuszy nagle trafiał na kwarantannę albo sam zachorował na COVID. To była jesień 2020 roku, najgorszy czas pod tym względem.

Do końca nie wiedzieliśmy też, jak daleko posunięte będą obostrzenia, czy Weekend Cudów w ogóle się odbędzie, czy nie będzie trzeba nagle wszystkiego zawiesić. Ale daliśmy radę. I ani przez chwilę nie żałowałam.

Najbardziej poruszająca była dla mnie wizyta u pewnej starszej, samotnej pani, która od prawie roku nie wychodziła z domu, mimo że miała taką możliwość. Wprawdzie chodzenie sprawiało jej trudność, ale mogła się poruszać. Głównym powodem jej izolacji były stany depresyjno-lękowe nasilone przez pandemię. Bardzo chciałam jej pomóc. Oprócz tego, że została włączona do Szlachetnej Paczki, robiłam jej też zakupy, opłacałam rachunki, wykupywałam leki oraz podjęłam współpracę z MOPS-em, by uzyskać dla pani Anny dodatkowe wsparcie. Widziałam, że to działa. Moja obecność powoli otwierała ją na ludzi, a świadomość, że może w każdej chwili do mnie zadzwonić i porozmawiać, sprawiła, że nie czuła się już taka samotna i opuszczona.



Chcę zostać wolontariuszem >

Zmarnowaliśmy kryzys

Ignacy Dudkiewicz

Papież Franciszek powiedział swego czasu, że jest coś gorszego niż kryzys – tragedia jego zmarnowania. Niestety, przytrafiło nam się to przy pandemii. Gdy rośnie niepewność – a tym również skutkowała pandemia – na sile przybierają dwa przeciwstawne trendy. Pierwszy polega na zamknięciu się w sobie i na odrzuceniu świadomości, że również mnie może dotknąć choroba, śmierć, cierpienie, z którym sobie w pojedynkę nie poradzę. Drugi możliwy trend to spojrzenie w innym kierunku: ku solidarności, wspólnotowości, dostrzeżeniu własnej niewystarczalności. Pandemia przyniosła nowe problemy, ale w większym jeszcze stopniu uwydatniła te wcześniej istniejące. Dotyczy to również spojrzenia na wspólnotę. Właśnie dlatego, że już wcześniej byliśmy społeczeństwem zatowarowanym, w którym dominującą narracją na temat naszego życia była ta o „byciu kowalem własnego losu”, pandemia wyraźniej wzmocniła trend pierwszy, a nie drugi – zaczęliśmy się jeszcze bardziej izolować. I zmarnowaliśmy ten kryzys.

A przecież zbliża się „czwarta fala”. Nie budzi jednak takich emocji jak poprzednie. Z centrum naszego zainteresowania pandemia przeniosła się gdzieś w tył głowy.



Chcę zostać wolontariuszem >

głos eksperta

Jest, może wrócić, może znów uderzyć w system ochrony zdrowia, ekonomię, edukację, ale po co się martwić na zapas? Taka postawa nie pozwala nam jednak zaplanować ani sposobów przeciwdziałania czwartej fali, ani polityki wobec niej, ani stworzyć struktur solidarności i pomocy, które mogłyby odpowiedzieć na przeszłe i przyszłe koszty. Najlepsze, co moglibyśmy zrobić, to wyciągać wnioski. Te na poziomie funkcjonowania państwa i systemów polityk publicznych. Te na poziomie uznania dla zawodów niezbędnych do naszego funkcjonowania jako społeczeństwa. Wreszcie te na poziomie solidarności i wspólnoty. Nie zrobiliśmy tego. I nie widzę, byśmy mieli to w planach.

Ale warto to robić chociaż na małą skalę: szkoły, wspólnoty lokalnej, parafii. Warto wesprzeć organizację pozarządową, która próbuje łączyć społeczne dziury. To właśnie NGO-sy potrafią – nie zawsze, ale często – tworzyć awangardę, wymyślać rozwiązania, szybciej i lepiej diagnozować problemy. Zapewniając im trwałe – a nie tylko akcyjne – wsparcie na codzienną, żmudną robotę, przynajmniej odrobinę minimalizujemy ryzyko, że kolejne kryzysy rozmaitego typu znów zmarnujemy.

Ignacy Dudkiewicz

bioetyk, filozof, publicysta i nauczyciel. Redaktor naczelny „Magazynu Kontakt”. Zajmuje się m.in. tematyką wykluczenia oraz organizacji społecznych.

Chcę zostać wolontariuszem >

02

Niepewność



„Niepewność” oraz „strach”

to słowa, które Polacy wybierali najczęściej dla scharakteryzowania swoich odczuć związanych z pandemią wiosną 2020 roku.



Prawie połowa

respondentów doświadczyła w ostatnich miesiącach większego stresu w pracy.

Co piąty badany bardziej niż wcześniej

obawia się utraty zatrudnienia

i niepokoi się sytuacją finansową swojej rodziny.



Aż siedem na dziesięć

osób **obawia się wybuchu kolejnej pandemii.**

[Chcę zostać wolontariuszem >](#)

Ponad rok temu mówiliśmy po prostu o pandemii koronawirusa. Mówiliśmy też: „kiedy się to skończy, to...”. **Dziś mylimy się, licząc kolejne fale, odmieniamy nazwy coraz to nowszych wariantów wirusa i wiemy już, że jeżeli coś jest w tej sytuacji pewne, to jedynie to, że musimy przyzwyczaić się do stanu permanentnej niepewności.**

Choć, jak wskazują badania, nasze obawy związane z konsekwencjami pandemii, dotyczące szybkości rozprzestrzeniania się wirusa, zachorowania kogoś bliskiego, ogólnego kryzysu finansowego czy pogorszenia naszej indywidualnej sytuacji materialnej, są dziś istotnie mniejsze niż były wiosną 2020 roku, gdy COVID był dla nas zjawiskiem nowym, nie przekłada się to na poprawę naszego dobrostanu, mierzonego na przykład poczuciem kontroli.

Próbujemy odbudowywać naszą stabilizację pomiędzy jednym a drugim lockdownem, ale wiemy już, że planowanie czegokolwiek w dłuższej perspektywie jest obciążone niepewnością i ryzykiem większymi niż kiedykolwiek.

Dziś – zmuszeni uwzględniać ewentualność choćby ponownego zamknięcia szkół i przedszkoli, kolejnych tygodni nauki zdalnej – nie możemy być pewni nawet tego, jak będzie wyglądała nasza codzienna rutyna za miesiąc lub dwa. To dewastująca świadomość, niczym zawieszenie w czasie, która wielu z nas odbiera optymizm i radość życia. A bez tego trudno o mobilizację do jakiegokolwiek działania, które przekraczałoby horyzont uporania się jedynie z najpilniejszymi obowiązkami. A przecież, oprócz odczuwania pośrednich skutków pandemii, będących rezultatem wprowadzanych obostrzeń, wciąż mamy powody, by obawiać się po prostu o nasze zdrowie i bezpieczeństwo. Bo pandemia – choć często dla psychicznej higieny staramy się o tym nie pamiętać – to poza wszystkim groźba zachorowania

na śmiertelnie niebezpieczną chorobę. Wielu z nas doświadczyło tego bezpośrednio, straciło z powodu COVID-19 swoich przyjaciół i bliskich.

W międzynarodowym badaniu przeprowadzonym w maju 2021 roku w czternastu krajach aż dwie trzecie badanych przyznało, że wciąż funkcjonuje w „pandemicznym nastawieniu” do życia, co przejawia się obawą przed podejmowaniem wielu działań („powrotem do normalności”), rezerwą wobec wchodzenia w relacje społeczne czy wreszcie lękiem o własne bezpieczeństwo w obliczu groźby zachorowania.

Boimy się, nie jesteśmy w stanie planować, w konsekwencji wycofujemy się i odgradzamy od innych. Tak, to nie egoizm, a naturalna reakcja obronna. Ale ona nie przywróci nam normalności. Nie doda energii i nie pomoże pokonać lęku. **Do tego potrzeba byśmy – nie ignorując okoliczności, zagrożeń i naszych obaw – znów wzięli sprawę w swoje ręce.**

Chcę zostać wolontariuszem >

głos wolontariuszy

Po co ci to?

Magdalena Szychowiak

liderka i wolontariuszka Szlachetnej Paczki,
Pilawa

Od lat jestem osobą z niepełnosprawnością, dodatkowo w maju ubiegłego roku przeszedłam udar. **Co było dla mnie najtrudniejsze w byciu liderką zespołu wolontariuszy w czasie pandemii? To, że ciągle ktoś mi mówił: „Po co ci to? Zajmij się sobą. Od pomagania są inni”. Byłam tym zawstydzona.** Nie tym, że nie wiem, co odpowiedzieć, ale że komuś w ogóle przychodzi do głowy takie pytania. Miałam pełno obaw, oczywiście. Ale to przecież nic wyjątkowego, każdy się mniej lub bardziej boi, wszyscy żyjemy w niepewności, tylko co z tego?

To ma nas zwalniać z bycia ludźmi?

Sama przeszedłam COVID, nie było lekko, mam też w domu dwoje dzieci z niepełnosprawnością, ale nie wyobrażam sobie, że mogłabym przestać pomagać. Staram się wspierać głównie seniorów, angażuję się, jak mogę. Dla wielu samotnych osób nawet proste przywiezienie im zupy jest wielką sprawą, czymś dla nich niezwykle ważnym.

W ten sposób dajemy komuś nadzieję, przywracamy radość, nawet jeśli tylko na chwilę.

W tym roku odeszło aż pięcioro seniorów, którym pomagaliśmy wraz z grupą wolontariuszy, którzy nie odwracają oczu, patrzą i umieją dostrzec drugiego człowieka. Nieraz to my podaliśmy tym osobom ostatni obiad, spełniliśmy ostatnie życzenie. Oczywiście, to bardzo trudne, smutne, gdy odchodzi, umiera ktoś, z kim nawiązaliśmy relację, żyliśmy się.

Ale może właśnie dzięki nam lepiej przeżyje swoje ostatnie chwile?

Robię, co do mnie należy

Justyna Czarniak

wolontariuszka Szlachetnej Paczki,
Myślenice

Odwiedzając rodziny, miałam z tytułu głowy myśl, że COVID szaleje, ale starałam się tym nie nakręcać.

Dla mnie ważniejsi są ludzie i idea niesienia mądrej pomocy. Podjęłam się roli wolontariusza i czułam się w obowiązku ją wypełnić. Moja mama pracuje w szpitalu, na SOR-ze,

Chcę zostać wolontariuszem >

głos wolontariuszy

i mimo trudów wykonywała swoje obowiązki. Ja też na co dzień mam kontakt z ludźmi, ponieważ pracuję w przedszkolu i robię to, co do mnie należy. Tu było podobnie. Jestem wolontariuszem i niosę pomoc innym. Rodziny czuły się troszkę niepewnie, ale równocześnie widziały w wolontariuszach Szlachetnej Paczki nadzieję. **Miałam wrażenie, że ludzie potrzebują wsparcia, rozmowy, pomocy drugiej osoby jeszcze bardziej niż przed pandemią.**

I to chyba było ważniejsze niż obawa przed wirusem. Każdy dzień w Szlachetnej Paczce dodawał mi siły i energii do działania. Historie rodzin były dla mnie czymś wyjątkowym, niesamowicie inspirującym. Dzięki szczerości tych ludzi, ufności i chęci do zmiany, do rozmowy, zapomniałam o wszystkich innych problemach. Miałam jeden cel: pomóc tym ludziom, przynieść im radość, dać nadzieję, sprawić, aby spotkało ich wreszcie coś dobrego, wyjątkowego. W tym trudnym czasie oni byli sami, naprawdę sami, zdani tylko na siebie. To jeszcze bardziej mnie motywowało, aby im pomóc.

Wiedziałam, że na mnie liczą, że cieszą się, że mogą ze mną porozmawiać, że ich odwiedzam, że się interesuję.

Czy może być bardziej oczywista odpowiedź na pytanie, czy było warto?



Chcę zostać wolontariuszem >

Erozja tendencji do pomagania

prof. Bogdan Zawadzki

Z punktu widzenia „typowego” wzoru reakcji społeczności na katastrofy masowe teza o postępującej destrukcji relacji społecznych w pandemii, w tym erozji tendencji do pomagania, jest bardzo trafna. Zjawisko takie było zresztą możliwe do przewidzenia, bowiem już wcześniej dokonano podobnych obserwacji reakcji wobec kataklizmów naturalnych – mam na myśli badania prof. Krzysztofa Kaniastego przeprowadzone wśród osób dotkniętych powodzią stulecia w 1997 roku. Odnosząc zebrane dane w grupach polskich do innych grup narodowych, wykazał, że – niezależnie od specyfiki kulturowej badanej społeczności – każdorazowo pojawia się podobny wzór reakcji społeczności: od mobilizacji wsparcia społecznego (nazywanej okresem „miodowego miesiąca”), aż po fazę deterioracji relacji społecznych. Przejawia się ona narastającą wrogością w relacjach społecznych, zanikiem więzi, zobojętnieniem na stan i potrzeby innych osób czy skupieniem wyłącznie na własnych problemach. Zachowania takie zaś wynikają nie tylko z przedłużającego się stanu przeżywanego stresu przez uczestników

tych zdarzeń, ale przede wszystkim z trudności materialno-ekonomicznych oraz narastającej rywalizacji o dostępne środki – gdy „potrzeby przekraczają możliwości uzyskania różnych form pomocy”. W oczywisty sposób zjawisko takie musiało wystąpić także w przypadku pandemii. Można jednak sądzić, że będzie ono bardziej nasilone ze względu na cykliczność fal zakażeń i brak wyraźnego momentu zakończenia się pandemii czy wreszcie niepewność co do właściwych form zachowania oraz chronienia się przed rozwojem choroby. Innym czynnikiem potęgującym tego rodzaju reakcje będzie wielowymiarowość zagrożeń występujących specyficznie w pandemii, która wiąże się nie tylko z zagrożeniami biologicznymi (utrata zdrowia czy życia, strata najbliższych), ale także z utrudnieniami w codziennym życiu (izolacja, konieczność opiekowania się chorymi czy zakażonymi osobami najbliższymi), problemami domowymi (zagęszczenie domowników, niedoświadczane wcześniej w tej skali), obawami przed kontaktami społecznymi (jako możliwym źródłem zakażenia) czy

Chcę zostać wolontariuszem >



głos ekspertów

wreszcie nasilonymi, ustawicznie nawracającymi trudnościami materialno-finansowymi (groźba utraty pracy, ograniczenie możliwości zarabkowania), co będzie szczególnie odczuwalne przez osoby obciążone kredytami.

Kryzys ekonomiczny (także na poziomie światowym) i postępująca pauperyzacja całych grup społecznych i zawodowych będzie oczywistym następstwem pandemii. I będzie to nasilało tendencję do skupiania się przez ludzi wyłącznie na własnych problemach i do ignorowania cudzych potrzeb.

Czy można temu przeciwdziałać? Obserwacje zachowań społeczności, którym udało się „szczęśliwie” rozwiązać problemy po katastrofach, wskazują, że środki zaradcze wymagają podjęcia nieintuicyjnych aktywności. **Zalicza się do nich wszelkie działania ponownie integrujące społeczności i stymulujące kontakty społeczne, w tym zwłaszcza aktywizację lokalnych rozwiązań**

pomocowych, wykorzystujące liderów działających na rzecz własnej „małej” społeczności. Trudno jest liczyć na to, żeby pomogły władze centralne, obciążone koniecznością wspierania wielu grup zawodowych, czy społeczność międzynarodowa, borykająca się z identycznymi problemami. **W końcu, jeśli sami sobie nie pomożemy, to kto miałby to zrobić?**

prof. Bogdan Zawadzki

profesor psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, zajmuje się badaniami nad stresem traumatycznym (w tym terapią i profilaktyką zaburzeń pourazowych).

Chcę zostać wolontariuszem >

Niepewność jest pewna, ale nie musi być paraliżująca

prof. Cezary Obracht-Prondzyński

Pandemia postawiła pod znakiem zapytania wiele obiegowych i utartych sądów, uderzyła w przyzwyczajenia, nawyki, wypracowane rytuały i reguły.

Zmieniła też procedury działania instytucji publicznych, a w ślad za nimi także organizacje pozarządowych. Wpłynęła na nasze zachowania i wszystko to, co związane było z codziennością, która dotychczas wydawała się w pełni „obtąskawiona”. Należy przy tym podkreślić, że zasadniczo bardzo nie lubimy i źle znosimy tego typu niespodziewane zmiany, jakie zafundował nam wybuch globalnej zarazy. **Wszelkimi siłami i sposobami staramy się chronić elementy normalności, do której byliśmy przyzwyczajeni, co przejawiało się w uporczywym trwaniu przy nawykowych działaniach i praktykach.**

Ale widać to również w języku, jakiego używamy do opisywania zaistniałej sytuacji. Wszak ciągle rozmawiamy o „powrocie do normalności”. Tyle tylko, że coraz wyraźniej zdajemy sobie sprawę, iż konieczna będzie jej nowa wersja. A być może w ogóle nie uda się już wypracować jakiejś stabilnej

i przewidywalnej normalności? Bo stała okazuje się być wyłącznie zmiana. Musimy borykać się z niepewnością jako jednym ze skutków pandemii. Ale od razu należy podkreślić, że niepewność nie jest niczym nowym w naszym doświadczeniu. Na najgłębszym poziomie relacji międzyludzkich okazuje się bowiem, że jest ona w spotkaniu z Innym nieusuwalna. Nigdy nie wiemy do końca, kim jest „ten drugi”. Spotkanie z nim jest ryzykowne, ale zarazem (i być może właśnie dlatego) fascynujące. Pandemia narzuca tu jednak nowe reguły.

Bo spotkanie takie nie oznacza teraz, że możemy się czegoś nowego dowiedzieć, kogoś poznać, wzbogacić swoje doświadczenia, poszerzyć horyzonty etc. **W pandemii przede wszystkim pojawia się obawa, że napotkany człowiek może nas „obdarować” śmiertelną chorobą.**

W obliczu takiego ryzyka pojawia się zadanie dla państwa. Ono zawsze, ale w pandemii szczególnie, ma za zadanie tworzyć ramy dla relacji międzyludzkich, określać reguły i w razie czego rozwiązywać konflikty. Temu służy administracja, prawo oraz pragmatyka działania. Są one również wspierane przez kulturę i normy obyczajowe, a wszystko to ma służyć ograniczaniu niepewności, jaka towarzyszy nam w zetknięciu z Innym.

Pojawia się pytanie: jak państwo z tego swojego fundamentalnego obowiązku wywiązało się w okresie pandemii? Niestety, w mojej ocenie mieliśmy do czynienia nie tylko z małą skutecznością w niwelowaniu niepewności, ale wręcz z wieloma przykładami, gdy działania instytucji państwowych tę niepewność

głos ekspertów



pogłębiały. Chaos, nieskuteczne zarządzanie, lekceważący i wybiórczy stosunek do prawa oraz używana retoryka generowały nowe obszary i sfery niepewności.

A co się dzieje, gdy państwo, jego agendy i funkcjonariusze stają się „komiwojażerami strachu”? Gdy media publiczne przeobrażają się w środki „masowego przerażania”? Gdy dochodzi do tego niepewność ekonomiczna, zdrowotna oraz polityczna (co do roli, celów, zadań i działań państwa)? **Lęk się pogłębia i odnosi się już nie tylko do tego,**

co tu i teraz, lecz rzutowany jest również na przyszłość. A ona wielu ludzi przeraża.

Część osób potrafi sobie z tym poradzić, bo ma odpowiednie zasoby (także materialne), ma doświadczenie życiowe, wysoki kapitał kulturowy, wiedzę, dysponuje silnymi sieciami wsparcia.

Ale jakże wielu ludzi zostało pozostawionych samych sobie w obliczu tego lęku!

Nie potrafili sobie z nim poradzić, a w takiej sytuacji zawsze rodzi się pokusa, aby poszukać „patrona”, czyli „dostarczyciela bezpieczeństwa”, który

Chcę zostać wolontariuszem >

głos ekspertów

od lęku nas uwolni. To fundament wszystkich reżimów autorytarnych, które nader chętnie najpierw wzbudzają strach i podsycają niepewność, a następnie składają obietnice zapewnienia bezpieczeństwa, ale już za cenę podporządkowania się woli politycznej władzy. **To dlatego wielu badaczy oraz społecznych aktywistów podkreśla, że pandemia sprzyja tendencjom autorytarnym. Trzeba dużo społecznego wysiłku, aby się przed tym obronić. Szczególnie wtedy, gdy instytucje społeczeństwa obywatelskiego są słabe, a przecież pandemia ujawniła i wyeksponowała ich bolączki.**

Kolejną istotną kwestią jest brak zaufania. Niepewność czasu pandemii żywi się tym, jak bardzo jest on ugruntowany w naszym społeczeństwie. Widoczny jest m.in. w stosunku do nauki i wiedzy. Paradoksalnie z jednej strony pojawiło się silne oczekiwanie, że to właśnie nauka wyzwoli nas z niepewności w obliczu pandemii: wyposaży w skuteczne lekarstwa (szczepionkę), pozwoli wypracować racjonalne reguły działania i da nadzieję, że „sobie poradzimy”. Ale z drugiej strony – nie tylko w Polsce – bardzo silny (coraz silniejszy?) jest ruch tych, którzy to zaufanie do nauki podważają. Wręcz uważają za pewne, że chce ona nas zniewolić, pozbawić prawa do wyboru, uzależnić (np. od praktyk koncernów tzw. big pharma, dając im przy tym nieźle zarobić). Kwestii zaufania nie da się zatem

oddzielić od lęku przed niepewnością. A on może być tak silny, że zdolny będzie wręcz do wypaczenia zaufania. Tak się przecież dzieje w różnego rodzaju sektach, ruchach fundamentalistycznych, radykalnych środowiskach ideologicznych. To też jeden z paradoksów czasów zarazy – niepewność jest tak wielka, że nie brakuje ludzi szukających miejsc, które dają bezgraniczną pewność. A tę odnajduje się w przywołanych ruchach, w których fundamentem jest nienaruszalne zaufanie i wiara w to, że guru, wódz, lider, przywódca, prorok czy kapłan mają ostateczną rację i pełnię wiedzy. Na tym właśnie polega paradoks: w okresie pandemii rozkwitają wszelkiej maści skrajne ruchy i mnożą się teorie spiskowe. Skutki tego bywają opłakane. **Zaufanie wykorzystuje się nie do organizowania pomocy, ale wręcz do krzywdzenia ludzi. Ci zaś, którzy się w tę pomoc angażują, bywają pokazywani w najlepszym razie jako ignoranci nie potrafiący zrozumieć, co „tak naprawdę” się dzieje, w najgorszym zaś jako szkodnicy, którzy służą złej sprawie.** Ileż przykładów tego widzimy także u nas w kraju! Jak łatwo i jak szybko przeszliśmy od wdzięczności i solidarności wobec pracowników służby zdrowia do nieufności czy wręcz niechęci względem nich (a nierzadko także agresji). To sprawia też, że wśród osób angażujących się z dużą determinacją (a na szczęście takich też nie brakuje) w pomoc osobom dotkniętym pandemią

Chcę zostać wolontariuszem >

pojawia się bolesna niepewność, czy to, co robimy, ma sens. Wiemy, że jest przydatne, ale zastanawiamy się, czy będzie zauważone, docenione, odwzajemnione, gdy zajdzie potrzeba? Niekiedy ta niepewność sprawia, że ludzie wstydzą się tego, że pomagają. Nie pokazują tego, skrywają, umniejszają swoje zaangażowanie – także dlatego, aby nie zostać zauważonym i tym samym nie narażać się na hejt.

To jednak osłabia efekt naszej pracy: brakuje przykładu, wzorów, nie powstaje zachęta, że można i warto. A właśnie w takim czasie jak pandemia, należy szczególnie pokazywać to, co się robi, mówić o tym, dlaczego się to robi, zachęcać innych. Oczywiście nie po to, aby się chwalić, ale po to, aby dawać świadectwo, a wątpiących przekonywać, że zaangażowanie ciągle ma sens i jest potrzebne.

Dobry przykład jest najlepszym remedium na pojawiające się zniechęcenie i wypalenie. Zwłaszcza, jeśli jest wsparty umiejętnością współpracy i angażowania nowych osób. Pandemia uwidoczniła jeszcze jeden, bardzo ważny obszar niepewności: dotyczy on tożsamości. Brak poczucia bezpieczeństwa tożsamościowego może odnosić się do różnych sfer: pozycji społecznej (zagrożenie degradacji statusu i utraty prestiżu), identyfikacji etnicznej i narodowej, ról społecznych i zawodowych, stosunków między płciami, seksualności, religijności i szeroko rozumianych kwestii światopoglądowych oraz ideologicznych. Niepewność w tej sferze ma daleko idące konsekwencje społeczne. Z jednej strony jest to stan, który otwiera drogę do manipulacji, do wzbudzania niechęci do wszystkich, którzy są z jakiegoś powodu inni. Poprzez opozycję do nich wyzbywamy się swojej niepewności: wiemy, kim nie jesteśmy, a zatem wiemy, do kogo należymy. Można oczywiście powiedzieć, że taka tożsamościowa niepewność jest fundamentalna dla człowieka, jest składową jego losu, bo przez całą swoją biograficzną drogę dokonuje on wyborów, tworzy siebie, zmienia się, konstruuje i dekonstruuje tożsamości, zmienia ważność tworzących je elementów etc. Tyle tylko, że w czasie pandemii maleje odporność na tego typu niepewne sytuacje.

Szukamy pewności w jednoznacznych wyborach tożsamościowych, a to też bywa

pożywką dla radykalnych ruchów. Z drugiej strony jednak związek braku bezpieczeństwa tożsamościowego i emocji prowadzi do tego, że ludzie są niepewni siebie, swoich kompetencji, umiejętności, boją się ryzyka, nie chcą podlegać ocenie. W konsekwencji wycofują się i nie podejmują aktywności. Z ogromną stratą dla innych, którzy na wsparcie z naszej strony cały czas liczą.

Kiedy więc mowa o tym, że nie da się oddzielić niepewności od zaufania, dotyczy to także zaufania do samego siebie!

Należy być ufnym w swoje umiejętności i wierzyć w sens swojego zaangażowania, bazując na pewności własnej tożsamości (traktowanej przy tym z pewnym krytycznym dystansem). Dzięki temu można uniknąć największego ryzyka i zarazem pokusy czasu pandemii: obojętności i pasywności.

Jeśli pytamy, jakie są skuteczne mechanizmy i niezbędne warunki, aby społeczeństwo poradziło sobie z pandemią i jej skutkami, to – pomijając dbałość o jakość instytucji, stabilność i czytelność prawa oraz odpowiedzialność i sprawiedliwość władz każdego typu i szczebla – należy wskazać na takie „niematerialne” i słabo uchwytnie, ale kluczowe czynniki:

- dialog i dbanie o dobrą komunikację (unikanie propagandy i manipulacji);
- budowanie relacji, bez których nie ma mowy o zaufaniu;
- a to z kolei bazuje na wrażliwości, empatii i czulej nieobojętności.

Każdy może te warunki spełnić. Jeśli to zrobi w stopniu wystarczającym, otaczająca nas rzeczywistość będzie z pewnością lepsza.

prof. Cezary Obracht-Prondzyński

socjolog, antropolog, historyk, kierownik Zakładu Antropologii Społecznej w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego. Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Socjologicznego (PTS).

03

Sytuacja kobiet



Ponad **trzy razy więcej**

kobiet niż mężczyzn **zrezygnowało z pracy** w związku z koniecznością opieki nad dziećmi w czasie pandemii.



41% kobiet odczuwa izolację społeczno-towarzyską w związku ze zmianami, jakie zaszły w ich życiu w ostatnich miesiącach. W przypadku mężczyzn odczucie to dotyczy mniej niż jednej trzeciej badanych.



Blisko **80%** wolontariuszy i darczyńców Szlachetnej Paczki to kobiety.

[Chcę zostać wolontariuszem >](#)

Bardziej

Bardziej. To określenie doskonale pasuje do niemal równo połowy polskiego społeczeństwa.

Bardziej zmęczone pandemią, bardziej zestresowane, bardziej nerwowe, bardziej narażone na odczuwanie symptomów depresji i lęku, bardziej zaangażowane w opiekę nad dziećmi, bardziej odpowiedzialne za administrowanie sferą rodzinną i domową w czasie kryzysu, bardziej odcięte od życia społecznego, ale też bardziej angażujące się w wolontariat i działalność dobroczynną.

Bardziej. Bardziej. Bardziej. Bardziej niż mężczyźni.

To bezsporne – skutki pandemii wpłynęły na sytuację kobiet w Polsce wyjątkowo dotkliwie. Kobiety wzięty na siebie – albo zostały im one narzucone – najbardziej uciążliwe konsekwencje wymuszonej obostrzeniami rewolucji naszego trybu życia. Konsekwencje, które w największym stopniu potęgują zmęczenie, niepewność i stres. Te, które kosztują najwięcej czasu i energii. Te, na które nie można zaradzić zdalnie.

W przeprowadzonym w marcu 2021 roku badaniu wpływu pandemii na perspektywy rozwoju zawodowego kobiet, aż dwie trzecie respondentek przyznało, że oprócz wykonywania pracy zarobkowej intensywnie zajmuje się też osobami bliskimi, wykonując trzy czwarte lub więcej związanych z tym zadań (przed pandemią robiło to tylko 43% badanych).

W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy to kobiety o wiele częściej niż mężczyźni (nawet trzykrotnie!) decydowały się na rezygnację z pracy, urlop opiekuńczy, bądź przejście na pracę zdalną, by sprostać potrzebom opieki nad dziećmi w sytuacji, gdy państwo – w czasie kolejnych lockdownów – zawieszało wykonywanie swojej funkcji w tym zakresie, zamykając przedszkola i szkoły.

Zmuszone łączyć pracę zawodową ze spiętrzonymi obowiązkami domowymi, wsparciem dzieci w nauce, organizacją życia rodzinnego w nowych warunkach, a często również wsparciem

własnych rodziców – seniorów, którym z dnia na dzień polecono ograniczenie funkcjonowania w przestrzeni publicznej do minimum – kobiety dotkliwie to odczuły.

Prawie dwie trzecie Polek (60%) przyznało w marcu 2021 roku, że w czasie pandemii stały się bardziej nerwowe (w przypadku mężczyzn wskazało tak tylko 45% badanych).

Wśród czynników, które wpłynęły na tak wysoki poziom stresu, wskazywały one najczęściej strach o stan zdrowia bliskich (71,9%), izolację od bliskich (60,8%), strach przed utratą pracy (37,1%) oraz problemy finansowe (38%).

Jak zrozumieć, że w tej sytuacji, to właśnie kobiety stanowiły i stanowią zdecydowaną większość wśród osób angażujących się w czasie pandemii w działalność społeczną i pomoc innym?

W 2020 roku kobiety to aż cztery na pięć osób udzielających się w wolontariacie i będących darczyńcami Szlachetnej Paczki oraz ponad dwie trzecie wszystkich, którzy wspierają Paczkę finansowo.

Dla wielu z nich wolontariat i zaangażowanie w pomoc innym stało się przestrzenią nazywaną przez socjologów i psychologów społecznym „trzecim miejscem”. Bezpiecznym środowiskiem pozwalającym na oddech od rutyny codziennych obowiązków i aktywnością, która umożliwia realizowanie ważnych życiowych potrzeb poza rodziną i miejscem pracy. Z największym trudem znajdowały na to czas, a jednak nie chciały rezygnować. Wiedziały, że bez dobrego trzeciego miejsca, dwa pierwsze również nie będą prawidłowo funkcjonowały.

Tyle tylko, że bez wsparcia innych, bez naszego wsparcia, ta energia, którą wkładają kobiety, by mimo wszystkich przeszkód pomagać słabszym, może nie wystarczyć, by trwale zmienić rzeczywistość. Bo się wypali, zgaśnie, zmarnuje, jak tyle razy w naszej historii marnowało się heroiczne poświęcenie.

Więc może, zamiast tylko podziwiać te kobiety i zastanawiać się, skąd mają na to siłę, powinniśmy po prostu wziąć z nich przykład i zabrać się do roboty?

Chcę zostać wolontariuszem >

głos wolontariuszy

Kwestia czasu

Sylwia Gillis

koordynatorka regionalna Szlachetnej Paczki, Łódź-Bałuty Północ

No tak, pewnie, mam milion obowiązków. Jak większość kobiet! Gdybym jednak zrezygnowała z wolontariatu, czułabym, że moje życie zamienia się w coś, czego nigdy nie chciałam. W jakąś pustą egzystencję, wydmuszkę. Nie!

A znalezienie czasu to przecież głównie kwestia organizacji i logistyki. Jak sobie to wszystko poukładasz, to czas się znajdzie, a do tego jeszcze... nauczysz się lepiej czasem gospodarować. Więc same plusy! Zdalna praca, zdalna nauka, wolontariat – że to trudno pogodzić? Trudno. Ale warto się starać, bo jeśli moje dziecko, które ma dziś trzynaście lat, widzi, że mimo pandemii matka nie zamyka się, nie ucieka od odpowiedzialności, tylko jest zaangażowana w coś większego, to uczy się, że tak można, a nawet trzeba. I takiego przykładu nic nie zastąpi. Jest bezcenny.

W dodatku umówmy się, ja miałam szczęście. Nie zachorowałam na COVID, pracuję zdalnie od wielu lat, jestem tłumaczką, więc jak mogłabym spojrzeć w oczy choćby sprzedawcy w sklepie albo

listonoszowi czy kurierowi, jeśli nic bym z tym moim szczęściem nie zrobiła?

Jeśli oni mogą – mimo strachu, mimo zagrożenia wirusem, mimo wszystko – przychodzić codziennie do pracy, żeby sprzedawać mi bułki albo dostarczać paczki, to ja chyba też mogę znaleźć czas, założyć maseczkę, umyć ręce i iść porozmawiać z rodziną, która potrzebuje wsparcia Szlachetnej Paczki.

Wolontariat daje mi poczucie sprawczości, sprawia, że jestem skuteczniejsza, odważniejsza. Dzięki niemu chce mi się robić jeszcze więcej. Robię to, bo to kocham, gdybym nie pomagała, nie byłabym szczęśliwa. **Nie umiem być szczęśliwa wiedząc, że dookoła jest tyle niesprawiedliwości i nieszczęścia, a ja nie staram się tego w jakimkolwiek stopniu zmienić.**

A że jest ciężko? Każdemu jest w jakimś sensie ciężko, ale to nikogo nie zwalnia z obowiązku bycia dobrym człowiekiem.

Chcę zostać wolontariuszem >

głos wolontariuszy

Mamy nic nie robić?

Beata Banaszek

wolontariuszka Szlachetnej Paczki, Pilawa

**Wolontariat jest dla mnie jak tlen.
Potrzebuję go do oddychania.**

Maseczka mi nie przeszkadza. Uczę się, zdaję w tym roku maturę, pomagam w schronisku dla zwierząt. I działam w Paczce. Ilość obowiązków, rzeczy do wykonania, terminów – to wszystko mnie czasem przytłacza, ale przecież to nie jest jakieś moje wyjątkowe doświadczenie. Większość ludzi, zwłaszcza kobiet, tak ma. I co? Mamy nic nie robić?

Przy dobrych chęciach i sprawnej organizacji da się zrobić naprawdę dużo. A gdy do tego napędza cię motywacja w postaci radości, którą widzisz w oczach ludzi, którym pomogłaś, to już w ogóle nie ma o czym mówić. Rezygnujesz z tego, co nieistotne i zajmujesz się tym, co ważne i co serio daje ci satysfakcję.

Dzięki Szlachetnej Paczce moje życie podczas pandemii zmieniło się, tak, ale na lepsze! Poznałam wspaniałych ludzi i dowiedziałam się, co jest w życiu naprawdę ważne.



Chcę zostać wolontariuszem >

Bohaterki codzienności

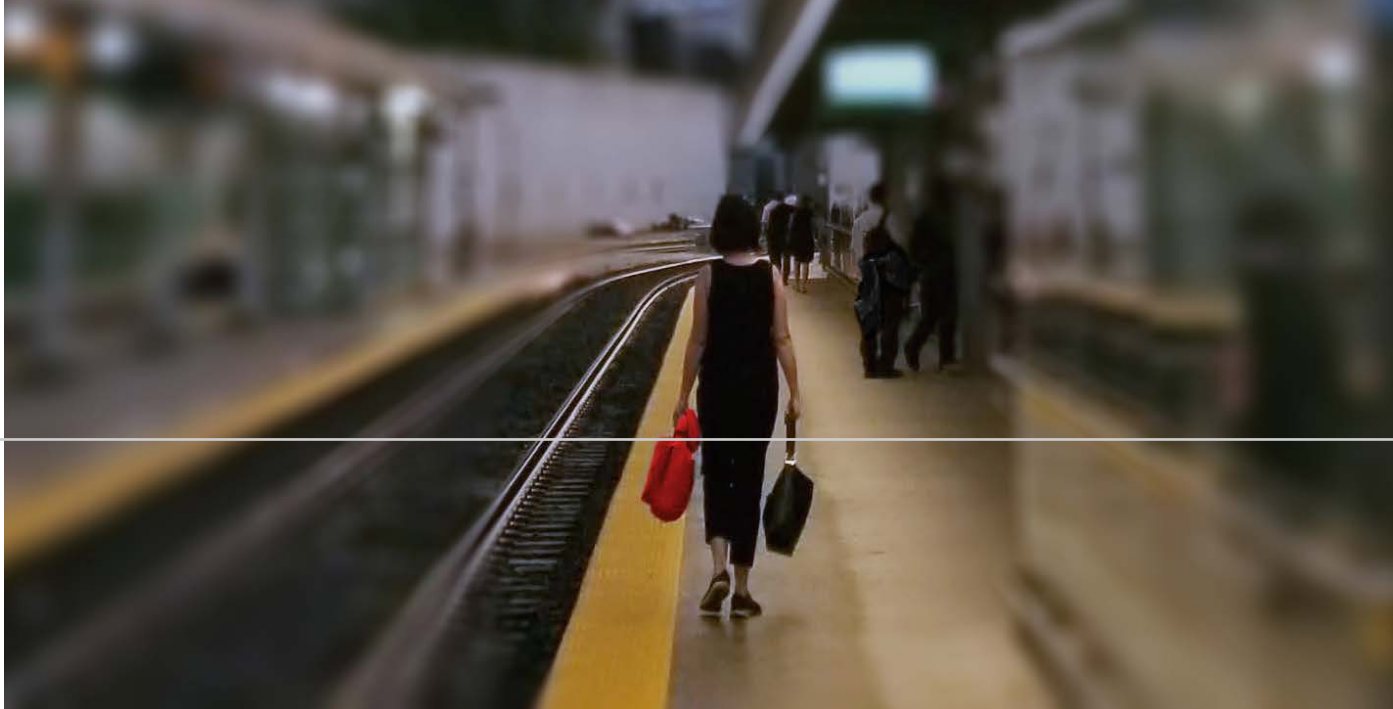
dr Marta Bierca

Po półtora roku życia w rzeczywistości COVID-19 doskonale wiemy, jak ważne jest dbanie o siebie. **Mam wrażenie, że ten specyficzny czas, a szczególnie początek pandemii, skupił naszą uwagę na nas samych i na naszych i bliskich – zawęził ją do najbliższego otoczenia i podstawowych potrzeb.** Uważnie monitorowaliśmy stan zdrowia rodziny, dbaliśmy o zapasy żywności, walczyliśmy o chwilę dla siebie mimo nieustannego towarzystwa domowników. Jak pokazuje badanie „Gazety Wyborczej” z marca 2021 roku „Nieustraszona w pracy”, to szczególnie kobiety wdrożyły w obliczu pandemii strategie przetrwania, skupiając się na rodzinie i bliskich, a swoje potrzeby uznając za drugoplanowe. W praktyce, to one częściej niż ich partnerzy, pracowały w domu, wypełniając jednocześnie rodzinne obowiązki i rezygnując z przyjemności, rozrywek czy hobby (56% kobiet ograniczyło wydatki na siebie). Z drugiej strony, niemal 80%

ankietowanych Polek zauważyło, że w obliczu niespotykanego dotąd zagrożenia docenia swoją sytuację życiową.

Oprócz afirmacji tego, co mamy, znaleźliśmy czas i siły, aby angażować się w działalność na rzecz innych. Okres pandemii, a szczególnie jej pierwsze miesiące, obfitował w inicjatywy społeczne na poziomach od lokalnego do ogólnokrajowego. Dostarczanie obiadów medykom, wyprowadzanie psa sąsiada, robienie zakupów seniorom, pilnowanie dzieci przyjaciółki – przykłady można mnożyć. Analizując dane z raportu Fundacji Orange „Dobroczynność a COVID-19” da się zauważyć, że pandemia wyzwoliła w wielu Polakach potrzebę pomagania innym i polepszania rzeczywistości, choćby małymi krokami. 60% z nas zaangażowało się w tym czasie w pomoc innym. **Zrozumieliśmy, jak bardzo jesteśmy od siebie zależni, a także jak ważna jest wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka.** Najnowsze prognozy dotyczące rozprzestrzeniania się wirusa nie są zbyt optymistyczne. Czy w Polakach nadal będzie rozwijał się gen empatii i pomagania innym, czy zasklepimy się w swoich światach i skupimy na własnych potrzebach? Skłaniam się ku bardziej optymistycznej wizji, tym

Chcę zostać wolontariuszem >



bardziej że są ku temu podstawy. Według agregującego wiele danych Światowego Indeksu Dobroczynności 2021, w ogólnoświatowym rankingu Polska na przestrzeni ostatnich pięciu lat zmieniła miejsce ze 105. na 37. Dziś już ponad jedna trzecia Polaków deklaruje zachowania dobroczynne, a aż 56% badanych odpowiedziało, że pomogło obcej osobie potrzebującej pomocy. 36% wpłaciło pieniądze na działalność charytatywną, a 21% poświęciło swój czas na działania takiego rodzaju. Istniejące raporty nie wskazują wyraźnie na przewagę którejś z płci w kwestii dobroczynności. **Jednakże eksperci podkreślają, że podczas gdy dla mężczyzn kluczową motywacją do pomocy innym jest zaspokojenie własnych potrzeb, to dla kobiet najważniejsze jest zadowolenie osób, którym udzielają pomocy.**

Wydaje się, że mimo zmęczenia pandemią, to kobiety nadal mają szansę być bohaterkami codzienności. Skupione na potrzebach innych, same

niewątpliwie potrzebują oddechu i wsparcia, ale nadal będą pomagać i przywracać poczucie względnego bezpieczeństwa. **Mam nadzieję, że ich siła i energia stanie się inspiracją dla kolejnych osób, aby zamieniać obojętność i bierność na napędzane empatią działania.**

dr Marta Bierca

socjolożka i etnolożka, ekspertka Uniwersytetu SWPS, dyrektorka badań konsumenckich w firmie Frost & Sullivan, badaczka trendów ze szczególnym uwzględnieniem socjologii rodziny i relacji oraz tematów związanych z płcią kulturową. Członkini Europejskiego Towarzystwa Socjologicznego (ESA) i Polskiego Towarzystwa Socjologicznego (PTS).

Chcę zostać wolontariuszem >

Kobiety w pandemii. Feminizacja nieodpłatnej pracy domowej i... wyczerpanie

prof. Arkadiusz Karwacki

Pandemia w wielu aspektach życia społecznego nie tyle ujawniła nowe procesy i problemy, ile uczyniła bardziej widzialnymi, wyrazistymi okrzepłe charakterystyki naszej codzienności.

Jedną z właściwości dystrybucji ról społecznych w gospodarstwach domowych jest trwale wpisane w społeczny porządek zjawisko feminizacji nieodpłatnej pracy domowej. Choć statystyki wskazują jednoznacznie, że kobiety w Polsce są aktywne zawodowo na poziomie średniej w Unii Europejskiej, to jednocześnie aktywność zawodowa łączy się z ich wszechstronnym zaangażowaniem w pełnienie ról w gospodarstwach domowych. To przejaw nierówności, której oblicza stanowią zwielokrotnienie

odpowiedzialności kobiet, wymaganie od nich wielozadaniowości i stała presja kulturowa na rzecz akceptacji takiego stanu rzeczy jako naturalnego.

W pandemii kobiety w jeszcze większym stopniu pełnią rolę menadżerek domowych zmagających – teraz również z wyzwaniem naznaczonej wirusem codzienności.

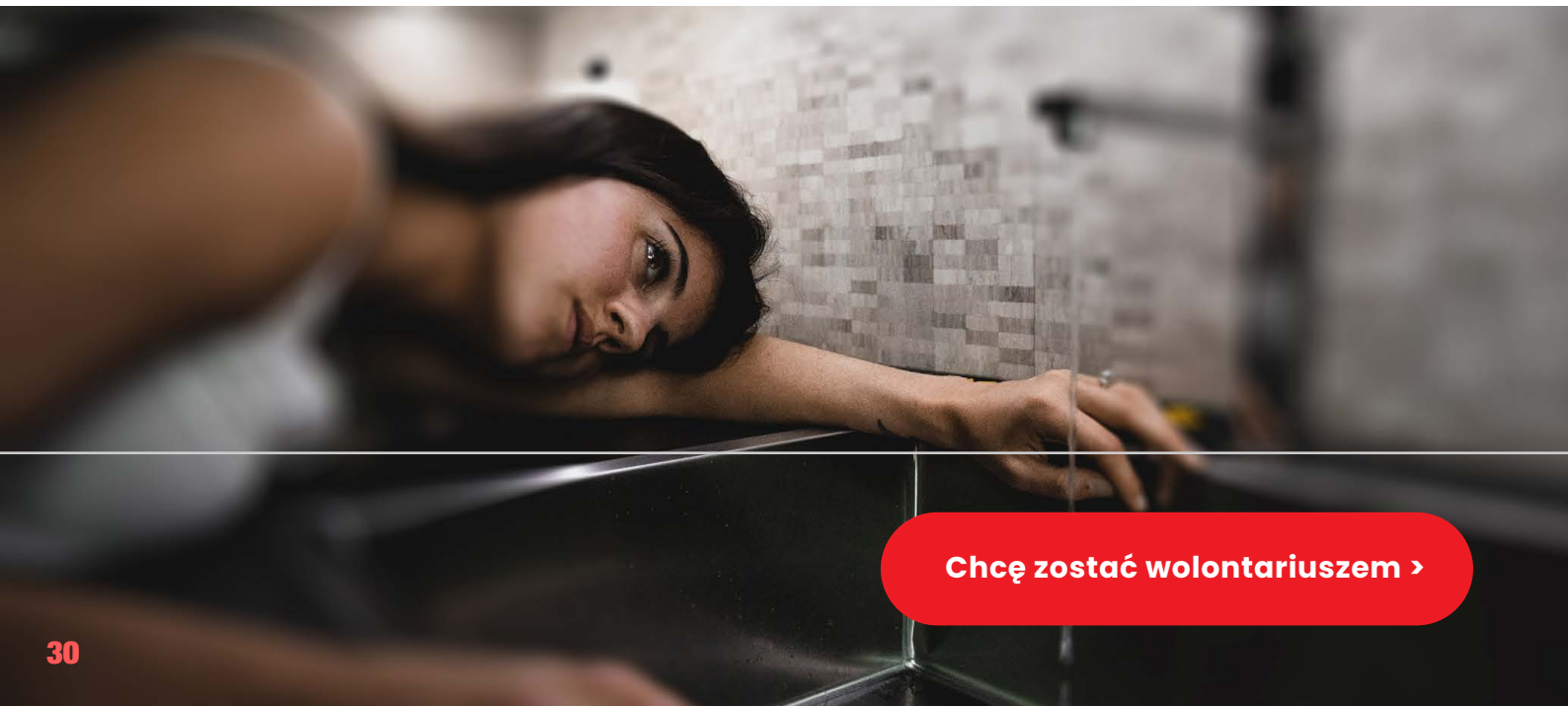
Feminizację nieodpłatnej pracy domowej [feminization of unpaid work], czyli w praktyce multitasking domowy [maternal gatekeeping] wspólnie z moją współpracowniczką dr Katarzyną Suwadą definiujemy jako stałą i rutynową odpowiedzialność kobiet za pełnienie wielu ról/zadań w gospodarstwie domowym, a także zarządzanie sferą domową (kontrolowanie), najczęściej w powiązaniu z wykonywaną pracą zawodową. Zjawisko to ma swoje wielowymiarowe źródła zakorzenione w życiu społecznym w naszym kraju. Po pierwsze, są to determinanty kulturowe (gender beliefs), czyli normy kulturowe dotyczące przypisania opieki, w których mieszczą się: założenie, że dzieci i obsługa domu to sprawa kobiety, budowanie własnej wartości i docenienie w oparciu o multitasking domowy, doświadczana i uwewnętrzniona odmowa prawa do własnych wyborów, presja, by nie zostać samotną, jako motywacja do podejmowanych wyrzeczeń. Po drugie, można tu wskazać czynniki ekonomiczne: nierówności dochodowe, powszechne deprecjonowanie pracy zawodowej kobiet, wypełnianie przez kobiety luki dochodowej (niższe zarobki) pracą w domu, postawy

głos ekspertów

mężczyzn zarabiających („ja zarabiam więc w domu już nie pracuję”), drugorzędność pracy zarobkowej matek. Po trzecie, istotne są determinanty społeczne: rozpady związków i samotne rodzicielstwo kobiet, które wymusza samodzielne dźwiganie obowiązków domowych, czy migracje zarobkowe mężczyzn. I wreszcie po czwarte, czynniki polityczno-systemowe w postaci słabości państwa jako dostawcy usług publicznych (np. opiekuńczych), wpływ stanowionego prawa na sytuację kobiet (brak respektowania zapisów prawnych np. w miejscu pracy), luka płacowa (szczęśliwie aktualnie w Polsce nie tak bardzo znacząca), a także odczuwalne w kontekście pandemii: wycofanie się państwa z dostarczania instytucjonalnej opieki nad dziećmi.

Utrwalone zjawisko feminizacji pracy domowej ma wszechstronne konsekwencje, które ujawniły się w warunkach pandemii. Jako badacze z Katedry Badania Jakości Życia i Socjologii Stosowanej Instytutu

Socjologii UMK w Toruniu wspólnie z zespołem Instytutu Gospodarstwa Społecznego SGH w Warszawie w tym szczególnym czasie mieliśmy okazję przeprowadzić dwa konkursy na pamiętniki pisane w trakcie kolejnych fal rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Opisy codzienności autorów, a zwłaszcza autorek pamiętników dobitnie obrazowały upowszechnienie zjawiska feminizacji nieodpłatnej pracy domowej, ale także część wywołanych wcześniej konsekwencji tego stanu rzeczy. Mam tu na myśli konsekwencję w postaci niestabilności pozycji kobiet na rynku pracy i w życiu społecznym (wielość ról domowych przekłada się na dyspozycję i zdolność konkurowania na rynku pracy, deprecjonowanie pracy i sukcesów zawodowych utrwała brak wiary we własne możliwości; kobiety stanowią pierwszą grupę do zwolnienia w kryzysie). **Nasze badania pozwoliły też zobrazować konsekwencję w postaci słabej kondycji psychofizycznej kobiet, na którą składają się umęczenie,**



Chcę zostać wolontariuszem >

głos ekspertów

wypalenie, frustracja, niemoc, apatia, zaburzenia emocji i stany chorobowe, z ważnym kontekstem izolacji doświadczanej właśnie w czasie pandemii.

Utrzymywanie się interesującego nas zjawiska prowadzi do odtwarzania/wzmacniania nierówności doświadczanych przez kobiety (brak wizji alternatywy, utrwalanie wzorów domowych ról wśród kolejnych pokoleń kobiet, wzmacnianie istniejących nierówności). Nie ma wątpliwości, że taki stan rzeczy prowadzi do niewykorzystania potencjału (eksploatacja w polu domowym jednej kategorii nie pozwala na pełne wykorzystanie zasobów ludzkich w gospodarce czy w życiu społecznym, co ma konsekwencje rozwojowe dla naszego społeczeństwa). Podsumowując powyższą prezentację źródeł i konsekwencji należy stwierdzić, że feminizacja nieodpłatnej pracy domowej jest złożonym zjawiskiem, determinowanym przez szerokie spektrum szczegółowych czynników, jednocześnie wywołującym wielowymiarowe konsekwencje. Okrępe wzory kulturowe przekładają się na stosunki społeczne, a równocześnie znajdują w przestrzeni społecznej (także w postaci nierówności i presji ekonomicznych) paliwo i mechanizmy. System instytucjonalny państwa (np. przez jakość oferty opiekuńczej, brak reakcji na procesy dyskryminacji kobiet w miejscu pracy) współtworzy pole dla aktualnie dokonujących się procesów podziału zadań, w których zaspokajane są potrzeby wpisane w cykle życia zróżnicowanych rodzin.

W efekcie funkcjonuje bezalternatywne (dla wielu kobiet i z perspektywy mężczyzn) społeczeństwo nierówności, eksploatacji i umęczenia jednej z kategorii płci – społeczeństwo niewykorzystanego potencjału.

Materiał badawczy, który udało się nam zgromadzić i przeanalizować, uwzględnia obrazowe potwierdzenie tezy o przeciążeniu kobiet zadaniami, rolami i odpowiedzialnością za różne obowiązki istotne dla funkcjonowania gospodarstw domowych – zwłaszcza te, które są regularne czy codzienne (pranie, sprząatanie, gotowanie, nadzór i wsparcie dzieci w edukacji, opieka nad dziećmi i organizowanie im czasu, opieka nad osobami starszymi czy chorymi, kontakt z instytucjami). **Relacje kobiet nasycone są zmęczeniem, frustracją, niemocą. W pewnej części ten dolegliwy stan racjonalizowany jest jako „normalna konsekwencja niestandardowych warunków pandemicznych”, ale w pewnym zakresie uzewnętrzniane jest utrwalone (sprzed pandemii) poczucie nierówności.** Oto niektóre zwroty, które wynotowałam z pamiętników pisanych przez kobiety z naszej puli ponad siedmiuset nadesłanych prac: „poprosiłam męża o pomoc w zakupach”, „mąż potrafi już czasami...”, „mąż bohater – zrobił zakupy”, „kolejny dzień jak co dzień”, „u kresu sił”, „dzielenie czasu i energii pomiędzy...”, „między Librusem, sklepem, urzędem i kuchnią...”, „co JA zrobię z dzieckiem? – co zrobimy MY, pracujące matki z całego świata?”, „mąż mi imponuje, zdobył środki ochronne”, „mąż pochwalił...”, „czy znajdę szansę na mój

Chcę zostać wolontariuszem >

głos ekspertów

czas wolny?", „co chwilę słyszę: mamo, jestem głodna”, „obsługa domowego menu”, „czas zaplanowany co do minuty”, „wyczerpana padam do łóżka”, „ogarnęłam: męża, dzieci, obiad, zakupy, pranie...”, „dziewczyny mają dzieci”, „mam bardzo dobrego męża – mogę sobie pochorować”, „córki pomogą, więc nie można narzekać”, „budzi mnie poczucie odpowiedzialności”, „antyszopingowy mąż”, „lata siedzenia w domu”, „jak to ogarniają matki większej liczby dzieci?”.

Ten zbiór zwrotów zawiera w sobie tropy dotyczące podziału zadań w gospodarstwach domowych, identyfikacji z tymi zadaniami ze strony kobiet i mężczyzn, nierówności, ale i umęczenia, co jednocześnie wiąże się z faktem, że przestrzeń na siebie w tych warunkach albo nie istnieje albo bardzo się skurczyła.

Naturalnie zmniejsza to potencjał do zaangażowania społecznego poza środowiskiem rodzinnym. Jest to aktywowany i podtrzymywany system adaptacji, przetrwania, z którego eliminowane są wszystkie czynności, które nie są bezpośrednio związane z przetrwaniem gospodarstwa domowego. Oczywiście część kobiet deklaruje podtrzymywanie zaangażowania społecznego (np. w ramach akcji organizowanych przez wspólnoty religijne, w formule sprzeciwu wobec decyzji władzy w sferze publicznej), jednak wyraźnie widać, że w formule powszechnej albo nie ma już energii i przestrzeni na takie zaangażowania, albo ten dodatkowy wysiłek jeszcze potęguję zmęczenie

i wysysa ledwie tłącą się energię. Nie mam wątpliwości, że opisane w tym komentarzu zjawisko feminizacji nieodpłatnej pracy domowej, które jeszcze bardziej jaskrawo uwidoczniło się w czasie pandemii, to w praktyce ciężar dźwigany przez kobiety, który każdego dnia generuje zmęczenie, frustrację, stres, stany chorobowe, ale też oznacza utratę potencjału rozwojowego całego naszego społeczeństwa czy państwa. To jednocześnie ograniczenie potencjału samoorganizacyjnego np. w formule aktywności obywatelskiej, samopomocowej, zaangażowania społecznego. **Przed wszystkim jednak, to próba zwrócenia uwagi na fakt, że sytuacja kobiet wymaga reakcji, tak na poziomie oferty instytucjonalnej państwa, jak i w ramach sieci relacji nieformalnych. To potrzeby i deprywacja, których w społeczeństwie postransformacyjnym nie można przeoczyć.**

prof. Arkadiusz Karwacki

socjolog, profesor Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, kierownik Katedry Badania Jakości Życia i Socjologii Stosowanej w Instytucie Socjologii UMK, członek Komitetu Socjologii Polskiej Akademii Nauk, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej, przewodniczący Rady Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) oraz członek Rady ds. Społecznych Narodowej Rady Rozwoju.

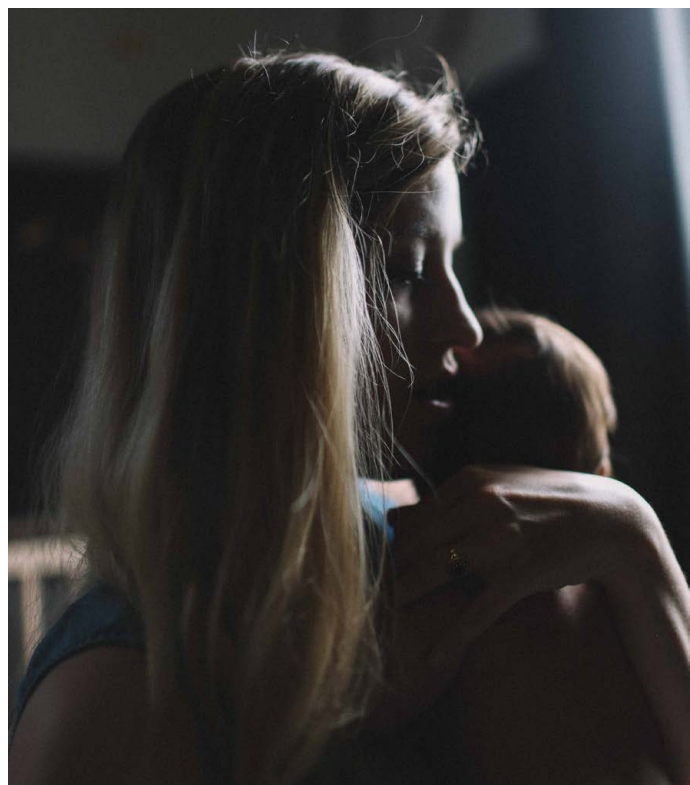
Chcę zostać wolontariuszem >

głos ekspertów

Pandemia na drugi etat

dr Julita Czernecka

Nie obawiałabym się gwałtownego kryzysu dobroczynności. Ci, których sytuacja się nie zmieniła, a którzy pomagali wcześniej, będą to robić dalej. Najczęściej inicjatorkami takich działań są kobiety, socjalizowane do roli opiekunek „innych” – dzieci, osób starszych – i uczone od najmłodszych lat empatii, współczucia, zdolności odczytywania potrzeb innych. Małe i większe akty życzliwości powodują, że my sami też czujemy się lepiej, nadajemy sens i wartość naszemu życiu, niezależnie od tego, czy jesteśmy kobietami, czy mężczyznami. Podczas pandemii w pomoc znajomym i nieznajomym zaangażowało się bardzo wielu młodych ludzi. **Wierzę głęboko, że młode pokolenie już zupełnie inaczej patrzy na społeczne obowiązki – dla niektórych to po prostu naturalne pomagać innym.** Z danych Europejskiego Instytutu ds. Równości Kobiet i Mężczyzn wynika, że przed pandemią 82% kobiet i tylko 34% mężczyzn gotowało i wykonywało prace domowe, a tylko w czterech domach na sto mężczyzn częściej sprawowali opiekę nad dziećmi (dane CBOS). Pandemia pogłębiła ten rozdzźwięk. Badania pokazują, że 40% pracujących zawodowo kobiet pracuje więcej



Chcę zostać wolontariuszem >

niż przed pandemią – o jedną do nawet trzech godzin więcej – co daje w efekcie średnią czasu pracy kobiet w ciągu dnia wynoszącą aż jedenaście godzin (raport Sukces Pisany Szminką). Jest to szczególnie widoczne podczas lockdownów. Kobiety są bardziej obciążone opieką nad starszymi członkami rodziny, na ich barki spada zwykle także rola edukatorek dzieci, kiedy zamykane są placówki oświatowe. To wszystko przyczynia się do bardzo dużego obciążenia kobiet, które w pandemii płacą bardzo wysoką cenę.

W sytuacji zagrożenia ludzie najczęściej cofają się do tego, co znają – do stereotypowych ról, tradycyjnego podziału obowiązków. **W pandemii niemal automatycznie to kobiety zaczęły więcej brać na swoje barki, „bo nie było wyjścia”, „bo tak trzeba”, „bo tak czułam, że należy zrobić”.** Już wcześniej kobiety statystycznie zajmowały się domem więcej niż mężczyźni (o około 19–23 godzin więcej!), także te pracujące zawodowo. Pandemia te podziały jeszcze pogłębia. Tata jest w stanie zdalnie popracować, ale mama jest zawsze i wszystkim „potrzebna natychmiast”, szczególnie piszę to o mamach małych i kilkuletnich dzieci. Kobiety musiały się też uczyć asertywności, ale i delegowania obowiązków. Cena to bardzo duże nadwyrężenie emocjonalne, wywołane dużym napięciem stosunków rodzinnych, obowiązków zawodowych i domowych. Wiadomo, że w takiej sytuacji kwestie pozadomowe tracą na wartości. Choć z drugiej strony pandemia uświadomiła nam też na tragedię innych.

Wielkim problemem jest też „feminizacja ubóstwa” – dotyczy przede wszystkim samodzielnych mam, które prowadzą dom, zajmują się dziećmi, załatwiają pomoc socjalną i szukają oszczędności.

Z pewnością wiele takich rodzin pojawi się w tym roku w Szlachetnej Paczce. Skutki pandemii będziemy odczuwać długo, ale należy mieć nadzieję, że nie będą one wyłącznie negatywne.

Te pozytywne to przede wszystkim świadomość, jak ważny jest drugi człowiek, jak trudno funkcjonować poza wspólnotą, jak bardzo potrzebujemy się wszyscy nawzajem tworząc niewidzialną nić powiązań. **Wierzę, że w tym trudnym**

okresie wzrosła mimo wszystko życzliwość bazująca na „głodzie” spotkań międzyludzkich, tęsknocie za bliskimi, znajomymi, przyjaciółmi.

Być może częściej pytamy sąsiadów, czy w czymś pomóc, szczególnie tych starszych lub niepełnosprawnych.

Nasze własne trudności otworzyły nam oczy na to, że tuż za ścianą może żyć ktoś, kto bez nas sobie nie poradzi. Reagowanie na takie sytuacje nadaje sens i wartość naszemu życiu. Mam nadzieję, że my nadamy większą rangę dobroczynności, wzajemnej życzliwości i po prostu spotkaniom.

dr Julita Czernecka

socjolożka, trenerka umiejętności psychospołecznych, specjalistka w zakresie wizerunku, adiunktka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi badania, wykłady, warsztaty oraz szkolenia w obrębie tematyki dotyczącej związków i miłości oraz funkcjonowania kobiet i mężczyzn w różnych obszarach życia społecznego.

0 4

Nie odwracaj się.
Działaj.



[Chcę zostać wolontariuszem >](#)

Pomagam, bo...

To daje mi siłę.

*To daje mi radość
i satysfakcję.*

*Nie mam zgody na zostawienie
słabszych samym sobie.*

To jedne z najczęstszych odpowiedzi, jakie słyszymy od Wolontariuszek i Wolontariuszy Szlachetnej Paczki i Akademii Przyszłości. **Decyzja o zaangażowaniu w pomaganie to dla każdego z nich kwestia indywidualna.**

Dla jednych to wpływ doświadczeń z przeszłości, gdzie ktoś wyciągnął do nich pomocną dłoń w trudnej sytuacji, dla innych system wartości, empatia i niezgoda na świat, w którym żyją ludzie, którzy nie mogą zaspokoić podstawowych potrzeb i pozostają bez wsparcia. Dla jeszcze innych to okazja do działania, brania spraw w swoje ręce i zmieniania świata na lepsze, zaczynając od najbliższej okolicy.

Wystarczy dobre chęci i trochę czasu, a satysfakcja i radość jakie dają łączy szczęścia i informacje zwrotne w historiach wspieranych osób i rodzin są bezcenne. Pomaganie w Szlachetnej Paczce i Akademii Przyszłości to nie tylko wyraz troski o innych, ale także szansa na wyjątkowe doświadczenia i emocje dla Ciebie.

Żeby pomagać dzieciom z niską samooceną w Akademii Przyszłości oraz dotrzeć do potrzebujących rodzin w listopadzie i grudniu **ciągle potrzebujemy kilku tysięcy**

wolontariuszy. Bez nich nie znajdziemy i nie spotkamy tych, którzy potrzebują wsparcia. Dlatego liczymy też na Ciebie, bo jeśli czytasz ten Raport, to znaczy, że nie jesteś obojętny.

Ty też możesz pomagać. Dołącz, bo też dzięki Tobie ten świat może być lepszy. Świat dziecka, seniora czy potrzebującej rodziny – właśnie dzięki Tobie.

Więcej informacji znajdziesz na stronach:

- www.superw.pl
- www.szlachetnapaczka.pl
- www.akademiaprzyszlosci.org.pl

**Dołącz do Wolontariuszy
Szlachetnej Paczki
i Akademii Przyszłości.**

**Możesz pomóc najbardziej
potrzebującym i dzieciom,
które w siebie nie wierzą.**

Chcę zostać wolontariuszem >

Co mogę zrobić?

Spółeczna odpowiedzialność i zaangażowanie na rzecz innych również w czasie pandemii nie musi być aktem zrywu. Nie musimy jej też podziwiać i zachwycać się tym, jak inni się poświęcają. Bo tu wcale nie chodzi o poświęcenie. Sprawa naprawdę jest o wiele prostsza.

1

Oceń ze swojej perspektywy czy masz czas i energię na dodatkowe działanie.

2

Znajdź w swojej okolicy inicjatywę, której cele są zbieżne z Twoimi przekonaniami i wartościami.

3

Odezwij się do wybranej organizacji, zapytaj, jak możesz wesprzeć jej działania albo zadeklaruj, w jakiej formie możesz pomóc.

4

Jeśli podejmujesz działania, pochwal się tym swoim znajomym. Twoje zaangażowanie nie będzie bardziej wartościowe przez to, że nie będziesz się nim afiszował. Przeciwnie: informacja, która dotrze do innych, być może ich zainspiruje i pokaże, że są cenne inicjatywy dookoła, które warto wspierać. Po prostu: bądź dobrym przykładem.

Nie odwracaj się. Działaj.

A jeśli chciałbyś lub chciałabyś zgłosić się do wolontariatu w Szlachetnej Paczce lub Akademii Przyszłości wejdź na www.superw.pl.

Chcę zostać wolontariuszem >

DO PRZYGOTOWANIA RAPORTU WYKORZYSTANE ZOSTAŁY NASTĘPUJĄCE PUBLIKACJE:

- Raport „Filantropia w CEE 2020” przygotowany przez Kantar na zlecenie Social Impact Alliance for Central & Eastern Europe
- CBOS, Aktywności i doświadczenia Polaków w 2020 roku, luty 2021
- Raport World Giving Index 2021
- Badania Klon/Jawor: „Rok w pandemii. Raport z badań organizacji pozarządowych”, marzec 2021
- Raport psychologów z Uniwersytetu SWPS, Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk i Indiana University of Pennsylvania „Wpływ pandemii COVID-19 na emocje, zachowania i postawy Polaków”
- Raport „Konsumpcja w cieniu koronawirusa” ARC Rynek i Opinia, sierpień 2020
- Sondaż Kantar Public „46 proc. Polaków źle znosi pandemię przeprowadzony w kwietniu 2021
- CBOS, „Obawa przed zakażeniem się koronawirusem i postrzeganie działań rządu w czerwcu”, lipiec 2021
- Havas Intelligence (Havas Media Group) badanie Koronabus, maj 2021
- Kukanow, Nawrocka „Badanie zdrowia psychicznego Polaków podczas pandemii COVID 19” 04.2020 vs 04.2021
- „Ryzyko, zaufanie, chroby zakaźne. Polki i Polacy o pandemii”, badania zrealizowane w Instytucie Socjologii UMK w Toruniu, listopad 2020
- Raport „Polacy rok po wybuchu pandemii SARS-CoV-2”, Biostat na zlecenie Fundacji Aflofarm, czerwiec 2021
- „Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań”, Zakład Teorii i Badań Praktyk Społecznych Wydziału Socjologii UAM, kwiecień 2020
- CBOS, „Nastroje na rynku pracy w czerwcu”, lipiec 2021
- Edelman Trust Barometer realizowane przez firmę Edelman, kwiecień 2021
- Raport Nationale-Nederlanden „Pokolenie równoległych światów”, kwiecień 2021
- „Wpływ pandemii na perspektywy rozwoju zawodowego kobiet w biznesie Jak pracodawcy mogą wspierać rozwój kobiecych talentów”, Deloitte, marzec 2021

AUTORZY RAPORTU:

- Katarzyna Kowalska
- Olga Łach
- Magdalena Łukasik
- Rafał Pęczek
- Anna Przybył
- Piotr Tomza

SKŁAD GRAFICZNY:

- Sabina Labe
- Anna Franke

ZDJĘCIA:

- Leszek Ogrodnik
- Piotr Woźniakiewicz (ArsLumen.pl)
- Natalia Dołgowska
- Magdalena Niemiec
- Jakub Odelski
- Sebastian Strama
- Tomasz Trulka
- Agnieszka Ożga-Woźnica
- unsplash.com
- pexels.com