

***Уважаемые получатели социальных услуг, желающие вступить в ряды Серебряного волонтерства, следующая информация для Вас!***

***Волонтерство*** - одна из лучших примет сегодняшнего дня. В волонтерскую деятельность в мире вовлечены десятки миллионов человек всех национальностей, вероисповеданий и, главное, возрастов. Сегодня мы расскажем, кто такие волонтеры и какие возможности волонтерское движение открывает для пожилых людей, которых становится все больше.

***Как все начиналось***

   «Волонтер» - слово с давней историей. Начиная с XVII века, в разных странах, так называли солдат, добровольно записавшихся в армию. Спустя сто лет слово приобрело иное, более привычное нам значение. Впрочем, принято считать, что родина волонтерского движения - это Англия, где в 1844 году возникла «Христианская ассоциация молодых людей» (YMCA). В 1851 году отделения YMCA появились в США, как раз перед Гражданской войной, во время которой быстро сформировались цели и методы бескорыстной помощи пострадавшим или остро нуждающимся в результате военных действий - раненым, обездоленным, осиротевшим.

***Волонтер - человек, добровольно занимающийся безвозмездной общественно-полезной деятельностью.***

Именно войны и стихийные бедствия с тяжелыми последствиями оказались триггером, запустившим активное развитие волонтерства. Небезучастные люди находились всегда, но чрезвычайные обстоятельства подсказывали необходимость объединяться и действовать сообща. Последние десятилетия XIX века ознаменовались появлением в мире таких волонтерских организаций, как Общество милосердия, Армия спасения, Общество Красного креста. Отныне слово «волонтер» все больше ассоциируется с благотворительной, общественно полезной и, главное, бескорыстной деятельностью.

В ходе Первой мировой войны волонтеры выполняли уже привычные задачи - шили обмундирование, помогали медикам в госпиталях, устраивали самодеятельные концерты для солдат на побывке. Уже в те годы среди добровольцев числилось немало пожилых людей, не желавших оказаться в стороне от общего дела. Волонтерство оказалось неожиданным, но очень действенным способом вернуться в гущу событий и снова почувствовать, как и в молодые годы, свою общественную значимость. После окончания войны сфера волонтерской деятельности стала стремительно расширяться. Появились новые сферы деятельности, подходящие, в том числе, и для людей с ограничениями по возрасту и состоянию здоровья.

***Жизнь после пенсии***

Сегодня в волонтерской деятельности принимает участие более четверти пенсионеров США. В общей сложности они затрачивают на безвозмездную помощь в локальных или общенациональных проектах около 3 млрд часов в год. В Великобритании, каждый пятый пенсионер вовлечен как минимум в два волонтерских проекта. Это значит, что число добровольцев старшего возраста составляет не менее 2 млн человек. В Германии волонтерской работой занимается каждый третий человек между 55 и 64 годами и каждый пятый - в возрасте от 65 и 74 годами. По прогнозам специалистов, эта цифра с каждым годом будет расти - ведь продолжительность жизни постепенно увеличивается, а наш мир медленно стареет. Приведенные цифры свидетельствуют о том, что участие в волонтерской работе стало своего рода хорошим тоном. Несмотря на возраст, недомогания и личные трудности, современный пенсионер чувствует персональную ответствен-ность за происходящее вокруг него и стремится сделать мир немного лучше. Среди пожилых волонтеров немало тех, кто просто продолжает делать то, что делал всю жизнь, в то время как другая часть пенсионеров впервые находит время на безвозмездное служение обществу.

В числе самых популярных сфер волонтерской деятельности - разные виды и формы обучения, сбор средств для нуждающихся, уборка и благоустройство территорий, помощь сиротам, людям с ограниченными возможностями или бездомным, посадка деревьев, уход за животными или просветительские лекции. Волонтерские организации заинтересованы в притоке пожилых добровольцев и потому без устали рассылают информационные буклеты тем, кто только что расстался со своим рабочим местом. Пожалуй, этот факт роднит их с нашими, российскими добровольцами.

***Рецепт долголетия***

В числе преимуществ благотворительной работы, которые упоминают американские пенсионеры - чувство собственной ценности и компетентности, насыщенный распорядок дня, возможность постоянно учиться новому, совершенствовать навыки, держать тело и мозг в тонусе. Согласно исследованию, проведенному в США Объединенной организацией здравоохранения, 68% волонтеров пенсионного возраста благодаря своей новой деятельности чувствуют себя здоровыми, 29% лиц с хроническими заболеваниями фиксируют, что волонтерская занятость облегчает симптомы, а 92% опрошенных не имеют проблем с определением смысла жизни. Психологи утверждают, что волонтерство, по их мнению, отличный немедикаментозный способ наладить свое душевное состояние, что в условия стремительного роста психических расстройств (в том числе, и среди лиц старшего возраста) оказывается очень неплохим подспорьем.

***Главные психологические бонусы волонтерства:***

Волонтерская работа позволяет неработающему человеку ощутить персональную причастность значимому делу и сохранить высокий статус в обществе, что дает силы жить и ставить себе новые цели. Волонтер заводит дружеские связи среди единомышленников, как доказали специалисты, является отличной профилак-тикой депрессии и тревожных расстройств. Это возможность актуальна для пожилых людей, испытывающих недостаток общения и дружеской поддержки. Помощь тому, кому сейчас труднее, чем тебе, тоже имеет доказанное терапевтическое действие и потому гарантированно улучшает психологическое состояние волонтера. Данный пункт особенно важен для пожилых лиц, обремененных хроническими недугами. Работая вместе с другими на общее благо, человек обретает большую уверенность в завтрашнем дне; его доверие миру возрастает вместе с чувством позитивного контроля над происходящим вокруг. Подобные изменения помогают сохранять присутствие духа даже перед лицом плохих новостей, которые пенсионер получает с избытком.

***А что у нас?***

Волонтерская активность в нашей стране имеет свою предысторию как в дореволюционное (сбор средств в помощь голодающим и неимущим, помощь раненым сестрами милосердия во время Первой мировой войны), так и в советское время («тимуровское» движение, активное участие добровольцев в освоении целины, обществ охраны памятников и защиты природы и т.д.). Начиная с 2000-х годов, волонтерство активно развивается в нашей стране в рамках некоммерческих организаций. В последние годы наметился и сдвиг во взаимоотношениях между волонтерами и государством, которое все чаще видит в них партнеров, вовлекая их в решение совершенно разных проблем.

Вместе с тем, несмотря на то, что число участвующих в волонтерских акциях граждан России из года в год растет, доля вовлеченности населения в волонтерскую деятельность по сравнению со странами Европы пока остается крайне низкой. По статистическим данным, в 2016 году в стране насчитывалось 2,7 миллиона волонтеров, то есть, не более 2% населения. При этом, по результатам социологических опросов в России многие люди готовы принять участие в волонтерской деятельности, но из-за недостатка информации о том, как это можно сделать, не участвуют.

И нельзя не заметить, что большинству пенсионеров в нашей стране не до какой-либо посторонней активности. Если позволяют силы, они либо работают, стараясь обеспечить себе прибавку к пенсии, либо занимаются приусадебным хозяйством. При этом численность пенсионеров составляет без малого четверть от общего населения страны. А ведь есть еще и специализированные области, где участие пенсионеров было бы бесценным - например, организация музыкальных занятий для своих ровесников (тем более, что врачи считают музыкальное образование профилактикой болезни Альцгеймера).

В общем, можно сказать, что это перспективное направление требует внимания и новых решений как со стороны властей, так и со стороны неравнодушных людей, готовых взять на себя организаторские функции. Кроме того, помимо мотивации пенсионеров на волонтерскую деятельность, нам предстоит менять отношение к старости, которое в российском обществе имеет выраженный обесценивающий характер. И это значит, что работа намечается долгая и серьезная.