



FORMACJA
WOŁONTARIUSZY
CARITAS

„Umiłowałem cię
odwieczną miłością”
(Jr 31, 3)

UMIŁOWAŁEM CIĘ

SŁOWO – SPOTKANIE – SŁUŻBA

MATERIAŁY FORMACYJNE DLA WOŁONTARIUSZY
SZKOLNYCH KÓŁ CARITAS I PARAFIALNYCH ZESPOŁÓW CARITAS



SŁOWO
ODKRYWAĆ



SPOTKANIE
BYĆ RAZEM



SŁUŻBA
DZIAŁAĆ

*Człowiek
w centrum*

*Razem
dla dobra*

SŁOWO WSTĘPNE

Caritas nie jest jedynie organizacją pomocy. Jest dziełem Kościoła, w którym miłość Boga ma stawać się konkretną obecnością przy drugim człowieku. Dlatego wolontariat Caritas potrzebuje nie tylko zaangażowania i dobrej organizacji, ale także stałej formacji.

Materiały „UMIŁOWAŁEM CIĘ. Słowo – Spotkanie – Służba” są propozycją wspólnej drogi dla wolontariuszy Szkolnych Kół Caritas i Parafialnych Zespołów Caritas. Ich wartością jest połączenie formacji duchowej z praktycznym przygotowaniem do odpowiedzialnej służby. Słowo Boże prowadzi tu do spotkania z konkretnym człowiekiem, a spotkanie – do działania, które szanuje jego godność, potrzeby i granice.

Szczególnie cenne jest spojrzenie na wolontariat jako przestrzeń współpracy pokoleń. Młodzi i dorośli nie tworzą dwóch oddzielnych środowisk Caritas. Mogą uczyć się od siebie, wspólnie odkrywać potrzeby lokalnej społeczności i razem podejmować służbę. Materiały przypominają także o odpowiedzialnej komunikacji, ochronie dzieci i osób wrażliwych, właściwym przygotowaniu działań oraz refleksji nad tym, czego uczymy się przez pomaganie.

Życzę, aby ta propozycja pomagała wspólnotom Caritas nie tylko organizować kolejne dobre dzieła, ale przede wszystkim widzieć człowieka. Bo właśnie w spotkaniu z nim najpełniej odkrywamy sens chrześcijańskiej służby.

Niech kolejne miesiące formacji prowadzą od Słowa, przez Spotkanie, do Służby – i pomagają coraz lepiej odpowiadać na miłość Boga, który pierwszy mówi do człowieka: „Umiłowałem cię”.

ks. prał. Janusz Majda
Dyrektor Caritas Polska

WPROWADZENIE

Caritas to więcej niż zbiórki, paczki i akcje pomocowe.

Jej źródłem jest miłość Boga, a najbardziej właściwym miejscem jej urzeczywistniania - spotkanie z konkretnym człowiekiem. Tytuł „Umiłowałem Cię” nawiązuje do słów Apokalipsy: „poznają, że Ja cię umiłowałem” (Ap 3,9), przywołanych przez papieża Leona XIV w Adhortacji Apostolskiej „Dilexi te”. Zanim człowiek zacznie służyć, sam odkrywa, że jest umiłowany. Z tej świadomości rodzi się gotowość do zauważenia drugiego człowieka, zbliżenia się do niego i podjęcia odpowiedzialnej pomocy.

Materiały „Słowo – Spotkanie – Służba” są wspólną propozycją dla wolontariuszy Szkolnych Kół Caritas i Parafialnych Zespołów Caritas. Nie tworzą dwóch oddzielnych ścieżek. Młodszy i starsi należą do jednej wspólnoty Caritas, mogą się od siebie uczyć, dzielić doświadczeniem, wspólnie rozpoznawać potrzeby i razem podejmować służbę. W zależności od wieku uczestników prowadzący spotkanie może skrócić komentarz, zmienić formę pytań albo wybrać tylko część zadań stosownie do potrzeb i czasu formacji.

Nie jest to zbiór katechez ani katalog gotowych akcji. Formacja wolontariusza dokonuje się także poprzez działanie, spotkanie z człowiekiem potrzebującym, współpracę w grupie, podejmowanie odpowiedzialności, modlitwę i refleksję nad przeżytym doświadczeniem. Każdy miesiąc prowadzi więc przez trzy podstawowe kroki: Słowo, Spotkanie i Służbę.

Zaczynamy od Pisma Świętego. Słowo pomaga odkryć, dlaczego pomagamy, kim jest człowiek, któremu służymy i czego Bóg może nas nauczyć przez spotkanie z nim.

Caritas nie zajmuje się jedynie problemami społecznymi. Spotyka ludzi. Dlatego zachęcamy do poznawania osób, którym Caritas służy, oraz miejsc, w których pomoc świadczona jest każdego dnia.

Słowo i spotkanie prowadzą do konkretnej odpowiedzi: działania ogólnopolskiego, lokalnej inicjatywy, wizyty, pomocy sąsiedzkiej, wspólnego projektu albo przygotowania kolejnego etapu pracy.

W ciągu roku wracamy do stałych dzieł Caritas, takich jak: Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom, Ogólnopolskie Zbiórki Żywności „Tak. Pomagam!”, Światowy Dzień Ubogich, Światowy Dzień Chorego, Jałmużna Wielkopostna, Dzień Dobra i Wakacyjna Akcja Caritas. Obok nich pozostawiamy szeroką przestrzeń dla inicjatyw lokalnych. Kalendarz nie powinien jednak prowadzić do mnożenia akcji. Dobra pomoc zaczyna się nie od pytania „Co jeszcze zorganizujemy?”, lecz: „Kto potrzebuje naszej obecności i czego naprawdę potrzebuje?”.

Obok miesięcznego rytmu Słowa, Spotkania i Służby przez cały rok powracają również tematy, które pomagają spojrzeć na wolontariat szerzej – jako na drogę formacji, budowania relacji, uczenia się odpowiedzialności i coraz dojrzałego sposobu pomagania.

Jednym z nich jest świadectwo konkretnych osób. W poszczególnych miesiącach pojawiają się krótkie historie świętych, błogostawionych i innych świadków miłości. Ich życie pokazuje, że Ewangelia może stać się konkretnym stylem życia, a służba drugiemu człowiekowi nie jest dodatkiem do wiary, lecz jednym ze sposobów jej przeżywania.

Materiały zachęcają także do poznawania Caritas „od środka”. Wolontariusz powinien znać nie tylko akcje i zbiórki, ale również ludzi i miejsca, w których pomoc świadczona jest każdego dnia. Dlatego proponujemy odwiedzanie placówek i dzieł Caritas, rozmowy z ich pracownikami i wolontariuszami, a – w sposób bezpieczny, uzgodniony i z poszanowaniem prywatności – także spotkania z osobami korzystającymi z pomocy. Takie doświadczenie pozwala lepiej zrozumieć zarówno potrzeby ludzi, jak i sposób organizowania odpowiedzialnej pomocy.

Ważnym elementem programu jest współpraca Szkolnych Kół Caritas i Parafialnych Zespołów Caritas. Młodzi i starsi wolontariusze mogą się od siebie uczyć, dzielić doświadczeniem, wspólnie rozpoznawać potrzeby i podejmować działania. Chodzi o to, aby nie budować dwóch równoległych środowisk wolontariatu, lecz tworzyć przestrzeń spotkania pokoleń i wspólnej służby.

Perspektywa Caritas wykracza również poza granice własnej szkoły, parafii czy diecezji. Dlatego w materiałach powracają tematy misyjne, pomoc humanitarna i solidarność międzynarodowa. Nie chodzi jedynie o organizowanie zbiórek „dla kogoś daleko”, ale o poznawanie konkretnych ludzi, wspólnot i projektów, z szacunkiem dla ich kultury, historii i godności.

Dobra pomoc wymaga dobrych intencji, ale same dobre intencje nie wystarczą. Wolontariusz powinien uczyć się szacunku dla godności i prywatności drugiego człowieka, odpowiedzialnego korzystania ze zdjęć i informacji, ochrony dzieci i osób szczególnie wrażliwych oraz przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Osoba korzystająca z pomocy nigdy nie może być traktowana jako „przypadek”, „bohater akcji” czy materiał do pokazania działalności Caritas.

Podobnej odpowiedzialności wymaga komunikacja. Wspólne działanie jest łatwiejsze, gdy grupa potrafi jasno przekazywać informacje, dzielić zadania i utrzymywać kontakt między wolontariuszami. Ważne jest również to, w jaki sposób opowiadamy o Caritas na zewnątrz – w parafii, szkole, mediach społecznościowych czy na stronie internetowej. Komunikacja nie powinna służyć jedynie promocji własnej aktywności, ale pomagać budować zaufanie, zapraszać do współpracy i pokazywać sens podejmowanych działań.

Każde doświadczenie służby warto także później wspólnie przemyśleć. Dlatego po zakończeniu działania nie pytamy wyłącznie: „Ile zebraliśmy?”, „Ile paczek przygotowaliśmy?” albo „Ile osób wzięło udział?”. Równie ważne są pytania: „Kogo spotkaliśmy?”, „Czego się nauczyliśmy?”, „Co nas zaskoczyło?”, „Co następnym razem warto zrobić inaczej?” i „Co doświadczenie pomocy zmieniło w nas samych?”. Wolontariat staje się formacją wtedy, gdy działanie prowadzi również do refleksji.

Materiały nie są sztywnym scenariuszem. Prowadzący może wybierać elementy odpowiadające konkretnej grupie, jej wiekowi, możliwościom i lokalnym potrzebom. Warto jednak zachować wspólny rytm całego roku: Słowo, które pomaga zobaczyć; spotkanie, które pozwala poznać; służbę, która staje się odpowiedzią.

ks. dr Ryszard Sawicki

WRZESIEŃ

ZOBACZYĆ CZŁOWIEKA

„Idź i ty czyń podobnie” (Łk 10, 37)

Cel spotkania

Warto rozpocząć rok nie od kalendarza akcji, lecz od pytania o ludzi wokół nas. Rozpoznać potrzeby lokalnego środowiska, poznać miejsca pomocy i wybrać jedną przestrzeń, którą grupa chce w tym roku lepiej poznać.

1. Na początek

Wrzesień jest miesiącem nowych początków. Rozpoczyna się rok szkolny, wracamy po wakacjach do stałych obowiązków, spotykają się Szkolne Koła Caritas i Parafialne Zespoły Caritas. Naturalnie pojawia się pytanie: co zorganizujemy? W jakiej zbiorce weźmiemy udział? Ile uda się zrobić?

Spróbujmy jednak zacząć inaczej. Zanim otworzymy kalendarz, zapytajmy: kogo mamy obok siebie? Caritas zaczyna się od zauważenia człowieka. Być może niedaleko mieszka samotna starsza osoba, której najbardziej brakuje rozmowy. Może ktoś w szkole przeżywa trudną sytuację rodzinną. Może w mieście działa schronisko, o którym wiemy tylko z nazwy. Może samotna matka potrzebuje nie tyle kolejnej torby różnych rzeczy, ile informacji, wsparcia i obecności. Może wychowanek placówki opiekuńczo-wychowawczej potrzebuje pomocy w nauce albo kogoś, kto po prostu potraktuje go zwyczajnie.

Nie pomożemy wszystkim. Nie rozwiążemy wszystkich problemów. Możemy jednak nauczyć się widzieć. Od tego zaczynamy wspólny rok modlitwy, pracy i wspólnej formacji na drodze ku świętości.

Jezus, nawiązując do tego, rzekł: «Pewien człowiek schodził z Jeruzalem do Jerycha i wpadł w ręce zbójców. Ci nie tylko go ograbili, lecz jeszcze rany mu zadali i zostawiwszy na pół umarłego, odeszli. Przypadkiem przechodził tą drogą pewien kapłan; zobaczył go i minął. Tak samo lewita, gdy przyszedł na to miejsce i zobaczył go, minął. Pewien zaś Samarytanin, wędrując, przyszedł również na to miejsce. Gdy go zobaczył, wzruszył się głęboko: podszedł do niego i opatrzył mu rany, zalewając je oliwą i winem; potem wsadził go na swoje bydlę, zawiózł do gospody i pielęgnował go. Następnego zaś dnia wyjął dwa denary, dał gospodarzowi i rzekł: „Miej o nim staranie, a jeśli co więcej wydasz, ja oddam tobie, gdy będę wracał”. Kto z tych trzech okazał się według ciebie bliźnim tego, który wpadł w ręce zbójców?» On odpowiedział: «Ten, który mu okazał miłosierdzie». Jezus mu rzekł: «Idź, i ty czyń podobnie!».

Słowo Łk 10, 30-37

2. Zatrzymajmy się

Wszyscy trzej zobaczyli tego samego człowieka. Kapłan zobaczył. Lewita zobaczył. Samarytanin także zobaczył. Tylko jeden jednak zatrzymał się i okazał pomoc potrzebującemu. To ważna różnica. Można widzieć ludzkie cierpienie i przyzwyczaić się do niego. Można codziennie mijać samotnego sąsiada i nigdy z nim nie porozmawiać. Można nawet organizować pomoc dla potrzebujących, nie poznając żadnego z nich.

Samarytanin robi coś więcej: widzi - wzrusza się - podchodzi - pomaga - troszczy się z należytą godnością o potrzebującego człowieka. Jego pomoc jest konkretna. Opatruje rany, organizuje transport, znajduje miejsce dalszej opieki i myśli o tym, co będzie później. Nie próbuje jednak zrobić sam wszystkiego. Angażuje gospodarza. To także ważna lekcja Caritas: wolontariusz nie musi sam rozwiązywać wszystkich problemów. Czasami najlepszą pomocą będzie wysłuchanie. Innym razem skierowanie do pracownika Caritas, lekarza, pedagoga, ośrodka pomocy czy specjalistycznej placówki.

„Program chrześcijański — program dobrego Samarytanina, program Jezusa — to «serce, które widzi». Takie serce widzi, gdzie potrzeba miłości i działa konsekwentnie.

Benedykt XVI, Encyklika *Deus caritas est*, nr 31

3. Świadek miłości: św. Carlo Acutis (1991-2006)

Carlo Acutis był nastolatkiem zanurzonym w zwyczajności: szkoła, przyjaciele, komputer, sport, rodzina. Nie traktował jednak wiary jako osobnego dodatku do życia. Eucharystia prowadziła go do uważności na ludzi. Pomagał kolegom, angażował się w konkretne gesty wobec ubogich i potrafił dzielić się tym, co posiadał. W jego życiu technologia nie zastępowała relacji, lecz była narzędziem służby i ewangelizacji.

Jego świętość przypomina, że do czynienia dobra nie trzeba czekać na dorosłość, wielkie możliwości ani nadzwyczajne okoliczności. Można zacząć w szkole, w domu, na ulicy, w internecie i wśród ludzi, których spotykamy codziennie.

Pytanie do siebie

Jaki mały, konkretny gest dobra mogę wykonać w tym tygodniu bez organizowania żadnej „akcji”?

4. Porozmawiajmy

- Kogo najłatwiej nam zauważyć, a obok kogo najczęściej przechodzimy obojętnie?
- Czy łatwiej jest dać komuś rzecz lub pieniądze, czy poświęcić mu swój czas? Dlaczego?
- Czy można dobrze pomagać komuś, nie pytając go, czego potrzebuje?
- Jakie potrzeby ludzi są najbardziej widoczne w naszej miejscowości, szkole lub parafii?
- Jakiego człowieka albo jakie środowisko chcielibyśmy w tym roku lepiej poznać?

5. Spotkanie: Mapa dobra i potrzeb

Przygotujcie duży arkusz papieru. Na środku wpiszcie nazwę swojej szkoły, parafii lub miejscowości. Następnie stwórzcie dwie warstwy mapy.

Krok 1. Kogo widzimy?

Zapiszcie grupy osób, które mogą potrzebować wsparcia: osoby starsze i samotne, chorzy, osoby z niepełnośprawnościami, rodziny w trudnej sytuacji, dzieci, osoby w kryzysie bezdomności, samotne matki, mieszkańcy DPS, dzieci i młodzież w pieczy zastępczej, migranci i uchodźcy. Nie wpisujcie nazwisk konkretnych osób.

Krok 2. Kto już pomaga?

Zaznaczcie miejsca pomocy: Caritas diecezjalną, PZC, SKC, schronisko, ogrzewalnię, jadłodajnię, dom samotnej matki, DPS, WTZ, hospicjum, świetlicę, placówkę opiekuńczo-wychowawczą, ośrodek pomocy społecznej i inne organizacje.

Może się okazać, że o wielu miejscach znajdujących się niedaleko nas nic dotąd nie wiedzieliśmy. To także ważne odkrycie. Wolontariusz powinien wiedzieć nie tylko, komu chce pomagać, ale także kto już pomaga i jak można współpracować.

6. Poznaj Caritas od środka

W ciągu roku spróbujcie odwiedzić przynajmniej jedną placówkę Caritas. Nie trzeba robić tego już we wrześniu. Na początek wystarczy sprawdzić, jakie dzieła działają w diecezji i najbliższej okolicy, wybrać jedno miejsce i nawiązać pierwszy kontakt.

- schronisko lub ogrzewalnia dla osób w kryzysie bezdomności
- dom samotnej matki
- jadłodajnia
- dom pomocy społecznej
- warsztat terapii zajęciowej
- hospicjum
- świetlica
- placówka opiekuńczo-wychowawcza

Najpierw zapytaj

Pierwszym pytaniem nie powinno być: „Co możemy dla was zebrać?”. Lepiej zapytać: „Komu pomagacie?”, „Jak wygląda wasza codzienna praca?”, „Czego naprawdę potrzebują osoby, którym służycie?”, „Czy możemy kiedyś przyjechać i lepiej poznać to miejsce?”.

7. Razem - SKC + PZC

Jeśli w parafii działają zarówno SKC, jak i PZC, wrzesień jest dobrym czasem na krótkie wspólne spotkanie. Nie trzeba od razu organizować dużej akcji. Młodzi niech powiedzą, w co chcieliby się zaangażować. Dorośli niech opowiedzą, jakie potrzeby widzą w parafii. Zapiszcie odpowiedzi. Być może właśnie z tej rozmowy narodzi się najlepsza wspólna inicjatywa roku.

8. Dobrze się komunikujemy

Już na pierwszym spotkaniu ustalcie jeden podstawowy kanał komunikacji. Może to być grupa WhatsApp, Messenger, e-mail albo inny komunikator. Ważniejsze od narzędzia są zasady: kto administruje grupą, gdzie pojawiają się oficjalne informacje, z jakim wyprzedzeniem podajemy terminy i jak zgłaszamy swoją obecność. Nie twórzcie kilku równoległych grup, w których łatwo zgubić ważną wiadomość.

Minimum na start

- jeden oficjalny kanał komunikacji
- osoba odpowiedzialna za komunikaty
- lista kontaktowa opiekuna/koordynatora
- ustalony sposób zgłaszania udziału w akcjach
- kontakt między SKC i PZC

9. Pomagamy z szacunkiem

- Nie fotografujemy osób korzystających z pomocy bez zgody.
- Nie publikujemy cudzych historii tylko po to, by pokazać działalność grupy.
- Nie wypytujemy o trudne doświadczenia z ciekawości.
- Nie składamy obietnic, których nie jesteśmy w stanie spełnić.
- Nie zakładamy, że sami najlepiej wiemy, czego drugi człowiek potrzebuje.

Osoba potrzebująca nie jest „naszą akcją”. Jest człowiekiem, który tak jak my – ma swoje uczucia, przeżywa swoje emocje i odczuwa konkretne potrzeby.

10. Służba: pierwszy krok

1. Wybierzcie jedną grupę osób, na której potrzeby chcecie być w tym roku szczególnie wrażliwi.
2. Wybierzcie jedną placówkę lub miejsce pomocy, które chcecie poznać.
3. Jeśli to możliwe, zaplanujcie jedno działanie, które podejmą wspólnie SKC i PZC.

Zadanie na wrzesień

Zauważ jednego człowieka. Nie musisz rozwiązać jego problemów. Zatrzymaj się, porozmawiaj, posłuchaj, zainteresuj się jego sytuacją życiową. Na następnym spotkaniu nie pytajmy najpierw: „Co zrobiliśmy?”, ale: „Kogo zauważyliśmy?”.

Modlitwa

Panie Jezu, Ty widziałeś ludzi, których inni nie zauważali. Zatrzymywałeś się przy ubogich, chorych, samotnych i odrzuconych. Naucz nas patrzeć tak jak Ty. Otwórz nasze oczy, abyśmy dostrzegali człowieka, otwórz nasze uszy, abyśmy potrafili słuchać, i otwórz nasze serca, aby cudza bieda nie stała się dla nas czymś zwyczajnym. Daj nam mądrość, abyśmy dobrze pomagali, i odwagę, abyśmy nie przechodzili obojętnie. Amen.

Słowo na drogę

Nie zaczynaj od pytania: „Co wielkiego mogę zrobić?”. Zacznij od pytania: „Kogo dzisiaj mogę naprawdę zauważyć?”

ks. dr Ryszard Sawicki

„UMIŁOWAŁEM CIĘ. Słowo – Spotkanie – Służba”.

Materiały formacyjne dla wolontariuszy

Szkolnych Kół Caritas i Parafialnych Zespołów Caritas

ISBN 978-83-67746-09-0

Wydawca:

Caritas Polska

ul. Okopowa 55

01-043 Warszawa

