

opusdei.org

Portugal: “#prati ruke nije dovoljno”

Dita iz Portugala, piše o inicijativi telefonskih razgovora sa starijima koji su usamljeni tijekom ove COVID – 19 situacije. Sve je rezultiralo nekim novim prijateljstvima.

17.07.2020.

Kada smo ušli u ovo stanje, moto nam je postao „Pomozi drugima tako da ostaneš doma“. Ali savjest mi se bunila, prije svega zbog tužnih slika iz Italije i Španjolske, koje nam i nisu toliko daleko. Osjećala sam potrebu

učiniti što je u mojoj moći da pomognem onima koji pate.

Ali... kako pomoći ako moramo biti kod kuće? Izgleda da se ne može učiniti puno, pa smo se potrudili biti kreativni. Odlučili smo organizirati skupinu mladih voljnih pomoći smanjiti usamljenost starijih, inicijativu smo nazvali: „# prati ruke nije dovoljno“.

Tijekom proteklih mjeseci mnogi ljudi nisu iskusili prijateljski zagrljaj, prijaznu riječ pa čak ni uobičajeni razgovor. Uobičajene stvari koje su bile dio svakodnevnog života poput ispijanja kave, posjeta susjedima, odlazaka na Misu, jutra na tržnici – sve to više nije bilo moguće.

Ideja je bila jednostavna: locirati starije i bolesne ili jednostavno one usamljene i spojiti se s njima te redovito komunicirati.

Od ideje do stvarnosti, prolazak kroz „korisnički priručnik“

Razgovarala sam s nekim prijateljima i počeli smo skupljati imena volontera za projekt. Pomogla nam je Milocas, studentica medicine, i sastavili smo listu volontera, uglavnom mladih studentica i profesionalki. Svaka se od njih posvetila jednoj starijoj osobi koju će redovno nazivati tijekom vremena karantene.

Inicijativa će trajati dokle god traje i ovo izvanredno stanje. I dalje nam stižu kontakti ljudi koji bi željeli primiti prijateljski razgovor. Sada imamo 41 volonterku iz raznih gradova Portugala i 45 starijih osoba o kojima brinemo.

Prva nam je namjera bila spojiti volontera i stariju osobu u istom mjestu, kako bi ih volonteri mogli i posjetiti kod kuće, odnijeti im potrepštine, lijekove i slično.

Trebali smo brzo reagirati, a kako nismo poznavale volonterke, a ni osobe kojima će one pomagati, pripremili smo „korisnički priručnik“. U njemu su savjeti o tome kako „probiti led“, kako nadvladati usamljenost, neke dobre navike, kako brinuti i o čemu ne razgovarati jer smo željeli biti nositelji nade i dobrih vijesti!

Nastaju velika prijateljstva!

Nije se uvijek lako spojiti s nekom osobom. Ali pomoću prijateljskih razgovora, upoznavanja nečijih potreba, pričanja anegdota, stalnom pratnjom... mogu nastati velika prijateljstva!

Učiti osobu jedne druge generacije kako se koristiti novim tehnologijama, primjerice, njima mogu biti od velike pomoći. „Moja je „baka“ bila jako zabrinuta jer ne zna koristiti Zoom, tako da ćemo danas imati instrukcije za Zoom,“ kaže

Piedad, volonterka iz Brage. Marta nam kaže: „Moji su telefonski razgovori bili prekrasni. Moja „baka“ ima 97 godina i kaže da joj se sviđa što može s nekim razgovarati.“

Mariana iz Lisabona prati 95-ogodišnju ženu i kaže kako je tijekom prvog razgovora bilo jako teško uspostaviti bilo kakvo povjerenje. Ali kasnije su pričale preko sat vremena i namjeravaju opet razgovarati.

Razmijenjene su brojne fotografije i priče, a prijateljstva jačaju. A samim volonterima je život obogaćen. Ana iz Porta kaže: „Danas mi je jedna moja „baka“ jako razveselila dan!“

Nisu svi ljudi o kojima brinemo stariji. Neki su bolesni koji su također usamljeni. Teresa nam kaže da je gospođa s kojom ona razgovara jako „vesela, usprkos činjenici da već dvadeset godina boluje od raka. Čak smo se spojile i preko društvenih mreža.“

Svi smo puno naučili. Mnogi ljudi koji vode uobičajene živote imaju fantastične priče koje mogu ispričati i koje žele podijeliti s drugima. Iznad svega smo puno naučili o prijateljstvu te da je čak i prijateljstvo koje se razvija preko telefona i to uz veliku razliku u godinama, pravo blago i najbolji lijek za nadvladati ova teška vremena.

Brojni su načini gledanja na COVID-19, ali možda je najbolji način gledati to kao lekciju da se fokusiramo na ono što je zaista važno, na ono bitno.

Normalno je nešto izvanredno. A kada nas normalno iznevjeri, shvatimo koliko su u životu važne male stvari, posjet kafiću, zagrljaj, dobar razgovor s novim prijateljem.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/portugal-prati-ruke-nije-
dovoljno/](https://opusdei.org/hr-hr/article/portugal-prati-ruke-nije-dovoljno/) (23.03.2026.)