

## Materiały edukacyjne do warsztatów merytorycznych dla wolontariuszy „Telefonu Życzliwości” uruchamianego w ramach projektu „Recepta na życie”

### Scenariusze rozmów telefonicznych

Przykładowe rozmowy, które mogłyby pojawić się w Telefonie Życzliwości



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Dzień dobry, jak się cieszę, że mogę z kimś porozmawiać. Wie Pani, moje dzieci wyjechały za granicę i nie mam tutaj nikogo z bliższej rodziny, kto mógłby mnie odwiedzić. Kiedyś to się z sąsiadkami na zakupy czy spacerów do parku umawiałam przynajmniej, ale teraz to się pozmieniało. Część sąsiadek to już nie żyje, a wie Pani jak to jest, młodzi się do nas teraz powprowadzali, a oni to zabiegani i zapracowani, nie mają czasu ze staruszką pogadać.
- **No tak**, tak to bywa z młodymi. Wyfruwają nam z gniazda.
- Inne znajomości też podupadają, bo w tym naszym pokoleniu to wszyscy już mają swoje lata i to już nie ta sprawność – każde wyjście z domu to wielkie wyzwanie, wszystkim ciężko się ruszać. Ja sama mam straszne problemy z nogami, chodzę o kulach i to ledwo. Więc zostaje mi telewizja i radio, no ale to nie to samo, co z drugim człowiekiem porozmawiać.
- Ma Pani rację, nic nie zastąpi rozmowy. **Tym bardziej się cieszę, że zdecydowała się Pani zadzwonić.** Jest przecież tyle tematów, tyle się u nas w okolicy dzieje. A i my mamy już swoje lata, jak słusznie Pani zauważyła, więc jest o czym opowiadać – tyle doświadczeń za nami.
- Oj to prawda, co się przeżyło to nasze. Wie Pani, ja jak byłam młoda to byłam bardzo niepokorna, nie dałam sobie w kaszę dmuchać. Mój ojciec zawsze mówił, że rogata dusza ze mnie. Miałam czworo rodzeństwa, w domu nigdy łatwo nie było, więc się od małego uczyłam walczyć o swoje. (...)

*Rozmówczyni kontynuuje opowieść przez 15 minut*

- Bardzo dobrze mi się Pani słucha, tyle ciekawych przeżyć, ale **niestety niedługo będziemy musiały zakończyć rozmowę, bo mam następne telefony.** Resztę musi mi Pani opowiedzieć następnym razem. Mam nadzieję, że się jeszcze usłyszymy. Proszę dzwonić, jeśli tylko miałaby Pani ochotę porozmawiać.
- Ależ oczywiście, jak miałabym nie zadzwonić do takiej uprzejmej osoby. Dziękuję za czas, który mi Pani poświęciła, już nie zagaduję i nie przeszkadzam. Do usłyszenia.
- Ja również bardzo dziękuję, do usłyszenia.

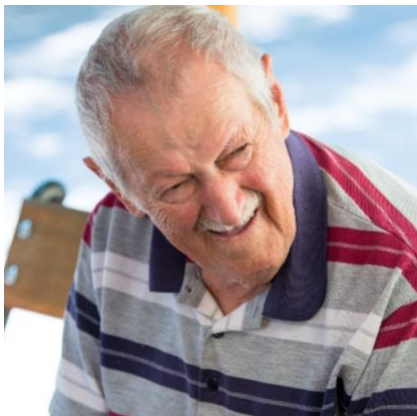


- Telefon Życzliwości, słucham?
- Dzień dobry, pomyślałem sobie, że jak to Telefon Życzliwości, to zadzwonię do Pani z pytaniem o poradę, może będzie umiała mi Pani pomóc, udzielić odpowiednich informacji, bo zupełnie nie wiem do kogo mam się z tym zwrócić.
- **Postaram się, mam nadzieję, że będę w stanie pomóc.** Czego dokładnie dotyczy Pana problem?
- Widzi Pani, to taka kłopotliwa rodzinna sytuacja... Zmarła moja siostra, a że nie miała ani dzieci, ani męża zostawiła mi w spadku mieszkanie. Okazało się jednak, że Pani, która mieszkała z siostrą i opiekowała się nią przez kilka ostatnich lat odmawia opuszczenia tego mieszkania. Twierdzi, że ma do tego prawo i że siostra zagwarantowała jej, że będzie mogła tam przebywać tak długo, jak tylko zechce. Mi nic o takich ustaleniach nie wiadomo i zupełnie nie wiem jak postąpić w tej sytuacji, gdzie szukać rozwiązania...
- **To pytanie dla** prawnika rozezanego w takich sprawach. Sama niestety prawnikiem nie jestem, ale podam Panu adres i godziny otwarcia Punktu Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, który działa w naszym mieście. Tam powinien Pan uzyskać wszelkie niezbędne informacje. **Czy ma Pan gdzie zapisać te informacje?**
- A to bardzo proszę, już chwileczkę, wezmę tylko kartkę... Już jestem
- Punkt mieści się w ...., działa w godzinach .... w każdy .... . Mam nadzieję, że uzyska Pan tam potrzebne informacje i uda się pozytywnie rozwiązać sprawę.
- Też mam taką nadzieję, nawet nie wie Pani co to za ulga, że przynajmniej wiem wreszcie do kogo się z tym zwrócić. Zaraz będę tam dzwonić. Serdecznie dziękuję, do widzenia.
- Ja również dziękuję za rozmowę, do widzenia.



- Dzień dobry, tu Telefon Życzliwości, słucham uprzejmie.
- Dzień dobry, cóż za piękny, miły głos słyszę, na pewno należy do pięknej kobiety.
- Dziękuję bardzo za komplement, w czym mogę Panu pomóc, o czym chciałby Pan porozmawiać?
- Z taką kobietą jak Pani to tylko o jednym. O Pani. Czy ma Pani męża?
- Wolabym nie odpowiadać na to pytanie, **jestem tu zresztą przede wszystkim po to, żeby wysłuchać Pana** i rozmawiać o Panu, a nie o sobie samej.

- W takim razie porozmawiajmy o mnie. Chciałbym zaprosić Panią na kolację, spotkać się bezpośrednio, bo przez telefon to taka udawana rozmowa, to nie po ludzku. Co Pani by na to powiedziała?
- Niestety nie mogę zaakceptować Pana propozycji, nie znamy się, a ja w ramach wolontariatu chciałabym zachować anonimowość. Czy jest jeszcze coś o czym chciałby Pan porozmawiać?
- Tym lepiej, że się nie znamy, to tylko doda pikanterii całej sytuacji. Nie chciałaby Pani, bym rozbudził Pani zmysły i dał Pani to, o czym marzy każda kobieta?
- Czuję się niezręcznie i niekomfortowo, proszę tak nie mówić. Jeśli nie chce Pan porozmawiać o innych sprawach, proponowałabym, abyśmy zakończyli tę rozmowę.
- No cóż, może innym razem uda mi się Panią namówić.
- Rozmowy na takie tematy nie są przedmiotem działalności Telefonu Życzliwości ani teraz, ani w przyszłości. A poza tym sprawia mi to duży dyskomfort.
- Dobrze, już dobrze, do widzenia w takim razie. Widzę, że Pani bardzo wrażliwa jest.
- Do usłyszenia.



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Dzień dobry, jak Pani taka życzliwa, to niech mi Pani pożyczy 20 złotych. Jak tylko dostanę wypłatę emerytury to Pani oddam. Ale teraz naprawdę potrzebuję pieniędzy, do końca miesiąca na życie mi nie starczy.
- Bardzo przykro mi to słyszeć, ale nie jestem w stanie Panu pomóc. Jeśli Pana miesięczny dochód jest niewystarczający, by pokryć podstawowe koszty życia mogę przekierować Pana do odpowiedniej instytucji, która w uzasadnionym przypadku zapewni Panu wsparcie finansowe...
- Proszę mi tu o żadnych instytucjach nie opowiadać, bo to same złodzieje są, a ja potrzebuję pieniędzy teraz, w tej chwili, rozumie to Pani?
- Rozumiem, ale ja Panu nie mogę dać pieniędzy, mogę natomiast zasugerować..
- Nie dać, tylko pożyczyć, nie słuchasz co do Ciebie mówię?! Gdzie są te wasze dyżury?
- Nie mogę udzielić Panu takiej informacji...
- I tak Cię znajdę! Niby życzliwość, a Tu takie podejście do człowieka w potrzebie. Ja potrzebuję pieniędzy w tej chwili, rozumiesz? Masz ostatnią szansę, zanim się zdenerwuję.
- Pana ton i sposób rozmowy sprawia, że czuję się bardzo źle w tym momencie.

- I co mnie to obchodzi?! Daj mi pieniądze, to poczujesz się lepiej, a nie siedzisz beużytecznie przy słuchawce!
- Przykro mi, nie jestem w stanie kontynuować w ten sposób rozmowy, do widzenia.



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Błagam, proszę mi pomóc, mój mąż wrócił dziś pijany z pracy i był wyjątkowo agresywny. Już raz mnie uderzył, teraz wyszedł na chwilę do sklepu i nie wiem co mam robić, bardzo się boję co będzie, jak wróci...
- Najlepiej będzie, jeśli od razu zadzwoni Pani na policję. Podaję numer telefonu: 997
- O nie, już za późno, on już tu jest, błagam proszę mi pomóc  
*W oddali słychać krzyki wściekłego mężczyzny*
- Proszę podać mi swój adres
- ul. Wiejska 8. Pomocy!

*Wolontariusz dzwoni na policję i zgłasza sytuację, o której został poinformowany przez Rozmówczynię*



- Dzień dobry, tu Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Proszę Pana, jaki tam dobry? Czy Pan wie, jak to jest żyć unieruchomionym, przykutym do łóżka, bez środków do życia, bo wszystko idzie na czynsz i leki, i bez jakiegokolwiek wsparcia rodziny? Każdy dzień to udręka, ciągły ból i czekanie na litość sąsiadów. Ja już praktycznie nie jestem w stanie się samodzielnie poruszać, jestem całkowicie uzależniona od sąsiadki, która mi czasami coś do jedzenia przyniesie. Ale co to jest za życie? W warunkach niegodnych człowieka, bo przecież nie jestem w stanie nic koło siebie zrobić.
- Bardzo przykro mi to słyszeć. Dobrze, że ma Pani taką osobę w pobliżu, która czasem pomoże. Ale z tego co Pan mówi wynika, że mógłby Pani uzyskać pomoc z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej – czy to w postaci usług opiekuńczych czy też miejsca w placówce opieki długoterminowej. Mogę podać Pani numer telefonu. Czy ma Pani jak zapisać?

- Proszę Pana, sąsiadka już się dowiadywała – powiedzieli, że nie mają możliwości zapewnienia jakiegokolwiek pomocy – brak miejsc, długi czas oczekiwania, może kiedyś coś się uda, ale nie wiem czy ja dożyję do tej pory.
- Zachęcałbym jednak Panią do ponownego kontaktu z MOPS, biorąc pod uwagę okoliczności, jakie Pani opisała powinni zapewnić chociaż częściowe wsparcie...
- Ale powiem Panu, że ja już nie chcę nawet przedłużać tej męczarni, MOPS nie MOPS człowiek dalej będzie żył w ciągłym bólu, a jeszcze będzie musiał znosić upokorzenie, bo wszystko inni będą robić wokół niego, to przecież utrata resztek ludzkiej godności.
- Każdy z nas na pewnym etapie życia jest zależny od innych, brak sprawności i przyjęcie pomocy od innych nie muszą oznaczać utraty godności, wręcz przeciwnie. To wszystko kwestia perspektywy, z jakiej patrzymy na naszą sytuację.
- Może i ma Pan rację, ale ja już nie wierzę, że moja perspektywa może się zmienić. Powiem wręcz Panu, że czasami sobie myślę tak: tyle mam rozmaitych tabletek w domu przepisywanych na te moje dolegliwości, że jak bym je wszystkie na raz tyknęła, to te męczarnie wreszcie dobiegłyby końca. W zasadzie to już nie widzę powodu, dla którego nie miałabym tego pomysłu zrealizować. I mi i wszystkim wokół tak będzie łatwiej.
- Rozumiem, że musi być Pani ciężko. Ale wierzę, że nie ma sytuacji bez wyjścia i zawsze jest nadzieja. Chciałbym podać Pani numer telefonu do kogoś bardziej wykwalifikowanego ode mnie, kto pomógłby Pani w tej sytuacji spojrzeć na wszystko z nieco innej perspektywy, pomógłby znaleźć pozytywy. Czy zechciałaby Pani zapisać ten numer?
- Nie wiem po co, ale cóż, nic już nie mam do stracenia, niech Pan poda, zobaczymy.
- Podaję numer wobec tego: 800 70 2222 Centrum Wsparcia - bezpłatny telefon czynny 24h/dobę 7 dni w tygodniu (także w święta). Mam nadzieję, że zechce Pani spróbować. Życzę Pani wszystkiego dobrego i mam nadzieję, że wkrótce znowu się usłyszymy.
- Wzajemnie, do usłyszenia.
- Do usłyszenia.

## VII.

- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Dzień dobry Pani, mam taką trudną sytuację, którą chciałabym się z Panią podzielić.
- Wobec tego cieszę się, że Pani zadzwoniła, bo po to tu jestem. O czym chciałaby Pani porozmawiać?
- Mam taki problem z sąsiadką. Przyjaźnimy się od dawna, to bardzo dobra kobieta. Ostatnio jednak trochę traci rozum, zdarza jej się gadać bez sensu, a i zapomina często o wielu rzeczach. Niby nie jest jeszcze tak źle, ogólnie kojarzy, co się wokół niej dzieje, ale widać, że się biedna posuwa w latach. W przyszłym tygodniu zbliżają się urodziny jej prawnuka i chciała mu sprawić

niespodziankę, kupić wymarzony prezent. Jednak brakuje jej na to pieniędzy, a do kolejnej wypłaty emerytury jeszcze sporo czasu zostało. Dlatego też poprosiła mnie, żebym pożyczyła jej na ten cel 100 złotych. No i powiem Pani, że nie wiem co zrobić w tej sytuacji, bo to dużo pieniędzy przecież jest. A nie mam gwarancji, że do czasu kiedy dostanie wypłatę będzie jeszcze pamiętać o tej pożyczce i że w ogóle dostanę zwrot tych pieniędzy. Wie Pani jak to jest, zwłaszcza jak się komuś zaczyna w głowie trochę mieszać – powie, że sobie to wszystko wymyśliłam i co? Jak ja jej to udowodnię? Z drugiej strony to dobra przyjaciółka i nie będę się najlepiej czuła odmawiając pomocy, musiałabym skłamać, że mi pieniędzy na życie do końca miesiąca nie starczy. A ona przecież wie, że to mało prawdopodobne, bo nigdy wcześniej nie miałam problemów finansowych. No i co tu zrobić w takiej sytuacji? Co by Pani zrobiła na moim miejscu? Niech mi Pani coś poradzi.

- To Pani najlepiej zna całą sytuację i Pani będzie najlepiej czuła, jak należy postąpić.
- No nie wiem, mam wrażenie, że w tej sytuacji nie ma dobrego wyjścia. A gdyby Pani się jednak spróbowała postawić na moim miejscu?
- Nie mam takiej wiedzy jak Pani na temat Pani relacji z sąsiadką i jej stanu zdrowia. Dlatego też trudno mi w pełni zrozumieć dylemat, przed którym Pani stoi. Zastanówmy się wspólnie, jak można to rozwiązać. Może Pani pożyczyć pieniądze i zaryzykować nieotrzymaniem ich z powrotem, albo próbować dochodzić swoich należności. Może też Pani przez cały czas oczekiwania na wypłatę emerytury sąsiadki stresować się ryzykiem utraty pieniędzy. Z drugiej strony, jeśli odmówi Pani pomocy przyjaciółce może mieć Pani wyrzuty sumienia – nie tylko dlatego, że jej Pani nie pomogła, ale także dlatego, że ją Pani okłamała podając nieprawdziwy powód odmowy pożyczki. Może jest jeszcze trzecia możliwość? Może mogłaby Pani na przykład zasugerować sąsiadce jak pozyskać potrzebne pieniądze z innego źródła? Wybór nie jest prosty, ale wierzę, że uda się Pani ostatecznie podjąć dobrą decyzję.
- No cóż, będę na pewno jeszcze potrzebowała trochę czasu, by się zastanowić. Ale dziękuję Pani za rozmowę.
- Nie ma za co, ja również dziękuję za telefon. Trzymam kciuki za pomyślenie rozwiązania dylematu. Do widzenia.



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Dzień dobry, dostałem od lekarza rekomendację, żeby skorzystać z tego numeru, więc dzwonię, ale szczerze mówiąc to nie wiem o czym ja mam Panu opowiadać. Całymi dniami leżę w łóżku, do którego jestem przykuty już od roku i jedyne o czym mogę opowiadać to moje dolegliwości. O nich mógłbym mówić w nieskończoność. Ciężko jest funkcjonować jak ciało zupełnie odmawia posłuszeństwa i jest się na łasce opiekunek, obcych osób. A ja sam to nawet szklanki nie jestem w stanie utrzymać w ręku. To już nie jest życie, to jest wegetacja. Do tego ból

niesamowity. No i nic już człowieka w życiu innego nie czeka, trzeba się z tym pogodzić. Lekarze dają mi parę miesięcy życia.

- Rozumiem i tym bardziej dziękuję, że zdecydował się Pan do mnie zadzwonić. Właśnie od tego jesteśmy, by rozmawiać. A gdyby zechciał opowiedzieć mi Pan o swojej młodości – jak to było kiedyś?
- Kiedyś to było zupełnie inaczej. Żyło się aktywnie – praca, dzieci, znajomi, spotkania towarzyskie. Mieliśmy ze śp. żoną mnóstwo przyjaciół. Ile to żeśmy niezapomnianych nocy przebalowali, ile wyjazdów, ile osób ciekawych się poznało. A teraz to już nikt nie chce z takim starociem rozmawiać, dzieci czasami odwiedzają, a tak to człowiek skazany na samotność.
- Niech mi Pan opowie o Pana i żony najciekawszych, najbardziej oryginalnych znajomościach. Albo o najbardziej szalonych imprezach. Sama te czasy już mam poniekąd za sobą, więc chętnie posłucham.
- Oryginałów wśród naszych znajomych nie brakowało – znaliśmy wielu artystów, aktorów, a z takimi ludźmi nudzić się nie można było (...). Miło się wspomina dawne czasy, ale Pani wybacz, zmęczyła mnie już ta rozmowa. Przyszedł mój czas na drzemkę. Może dane nam będzie się jeszcze usłyszeć.
- Mam nadzieję, zachęciłam Pana do dzwonienia, chętnie posłucham dalszego ciągu Pana opowieści. Tymczasem bardzo dziękuję za telefon i życzę spokojnej drzemki. Do usłyszenia.
- Do usłyszenia.



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Jaki telefon życzliwości? Gdzie jest moja sukienka? Pamiętasz, ostatnio pożyczyłam Ci ją na wesele i chyba zapomniałaś mi oddać?!
- Dodzwoniła się Pani na Telefon Życzliwości, z kim chciała Pani rozmawiać?
- Jak to z kim? Z Tobą! Wczoraj padał deszcz i konie przybiegły do mnie na basen. To ta sukienka, pamiętam.
- Chyba nie rozumiem, jak mogę Pani pomóc. Proszę spróbować mi o tym opowiedzieć.
- To tak właśnie ma być, nie kłam, że nie pamiętasz. Dziękuję, wszystko dobrze.
- Przykro mi, ale mam następny telefon, którym muszę się zająć. Do usłyszenia.



- Halo, dzień dobry, Telefon Życzliwości, w czym mogę pomóc?
- Dzień dobry, miałam ciężki dzień i chciałam usłyszeć jakiś życzliwy głos.
- Przykro mi to słyszeć, czy chciałaby mi Pani opowiedzieć co się stało?
- W przyszłym tygodniu przypada 50 rocznica mojego ślubu z mężem. W związku z tym dwa tygodnie temu umówiłam się z nim, że zorganizujemy uroczysty obiad dla najbliższej rodziny, a potem wyjedziemy na weekendową wycieczkę.

Nie pamiętam kiedy ostatnio byliśmy gdzieś we dwoje, więc wydawało mi się, że taka wyjątkowa rocznica to dobra okazja na wyjazd we dwoje. Mąż się zgodził, a nawet zaoferował, że zrobi mi niespodziankę i wszystko sam zaplanuje. Tymczasem dzisiaj rano oświadczył, że na weekend wybiera się z kolegami na ryby. I że to jest jedyna, niepowtarzalna okazja, bo sąsiad wypożycza akurat łódkę. Na koniec dodał jeszcze, że powinnam się cieszyć, bo tak jest dużo taniej, niż gdyby sam chciał w innym terminie wypożyczyć taki sprzęt. Kiedy go zapytałam o nasze rocznicowe plany to odpowiedział, że zupełnie zapomniał i że wobec tego pojedziemy tydzień później.

- Każdemu czasami zdarza się o czymś zapomnieć, ale taka rocznica – tylko pogratulować wspólnego pożycia! Jak się Pani czuje z tą zmianą daty wyjazdu?
- Przede wszystkim czuję się zlekceważona i zupełnie zignorowana. Przecież nie prosiłam o wiele, taka okazja nie zdarza się często. Najgorsze jest to, że mąż nie tylko zgodził się na moją propozycję, ale wręcz obiecał, że sam wszystko zorganizuje. A potem kiedy okazało się, że zapomniał i nie dotrzymał słowa, nie był nawet gotowy żeby zmienić swoje plany. Ryby są dla niego na pierwszym miejscu, co tam 50 rocznica ślubu. Jest mi po prostu przykro, bo tylko mi zależało na tym, żeby świętować taką okazję.
- Faktycznie, miała Pani przykry dzień. Ma Pani pełne prawo czuć się w ten sposób. Mówienie o swoich emocjach jest bardzo ważne, może porozmawia Pani jeszcze z mężem, żeby wiedział, co Pani czuje?
- Dziękuję Pani za dobre słowa, samo wyrzucenie z siebie tego wszystkiego przyniosło mi już ulgę.
- Bardzo się cieszę, od tego jest właśnie Telefon Życzliwości. Gdyby chciała Pani jeszcze o czymkolwiek porozmawiać – a w przyszłości również podzielić się pozytywnymi doświadczeniami – serdecznie zapraszam do kontaktu.
- Bardzo dziękuję. Do usłyszenia w takim razie.
- Do usłyszenia.



# KARTA ETYCZNA WOLONTARIUSZA

- Będę spełniać wszystkie zadania związane z przyjętą rolą.
- Nie będę składać obietnic, których nie jestem w stanie spełnić.
- W przypadku niemożności wywiązania się ze zobowiązań, poinformuję o tym koordynatora pracy wolontariuszy.
- Zachowam dyskrecję w sprawach prywatnych, będę unikać zachowań, które mogą być niewłaściwie rozumiane.
- Będę otwarty na nowe pomysły i sposoby działania.
- Wykorzystam szansę poznania i nauczenia się nowych rzeczy od innych osób.
- Nie będę krytykować rzeczy, których nie rozumiem.
- Będę pytać o rzeczy, których nie rozumiem.
- Będę działać w zespole.
- Będę osobą, na której można polegać.
- Będę pracować lepiej i z większą satysfakcją, wykonując to, czego się ode mnie oczekuje.
- Będę chętnie uczyć się. Wiem, że nauka jest nieodłączną częścią każdej dobrze wykonanej pracy.
- Będę uczestniczyć w obowiązkowych spotkaniach.
- Postaram się być bardzo dobrym wolontariuszem.



Karta została opracowana przez zespół Centrum Wolontariatu w Warszawie.

# WAŻNE NUMERY

Numer alarmowy	112	Urząd Miasta Kł	42 211 11 73
Policja	997	Biblioteka	42 211 16 51
Straż pożarna	998	MOK	42 211 17 63
Pogotowie	999	CSiR	501 629 477
Straż miejska	42 211 15 17	PKPS	510 442 290
MOPS	42 211 19 67	GCI	693 480 141
Rejestracja SPZOZ	42 211 10 66 42 211 11 69	PCG Polska	42 2908 230



Telefon Życzliwości

42 288 62 88

## Moi rozmówcy „Recepta na życie”

LP	Płeć	Uwagi
1	K	M
2	K	M
3	K	M
4	K	M
5	K	M
6	K	M
7	K	M
8	K	M
9	K	M
10	K	M
11	K	M
12	K	M
13	K	M
14	K	M
15	K	M
16	K	M
17	K	M
18	K	M

## QUIZ

Zaznacz stwierdzenia, z którymi się zgadzasz

- Posiadam umiejętność dojrzałej komunikacji
- Wiem co to empatia
- Potrafię słuchać
- Jestem cierpliwa/y
- Jestem dobrym powiernikiem
- Można mi zaufać, potrafię dotrzymać tajemnicy
- Mam doświadczenie życiowe
- Jestem silna/y psychicznie
- Mam doświadczenie/wykszałcenie psychologiczne lub pedagogiczne