



Vol' Go! Priročnik:

Priporočila za vključevanje mladih z
duševnimi stiskami in usmerjanje pros-
tovoljstva mladih v mladinskem delu

2021-2-FI01-KA220-YOU-000048646

Vsebina

Uvod	3
Koncept duševnega zdravja	4
Duševna blaginja in pozitivno dobro počutje	4
Sprejemanje duševnih in osebnih stisk	6
Vrstniška podpora povečuje razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja	7
Izkušnje mladih vrstnikov v zvezi z razumevanjem in sprejemanjem duševnega zdravja	8
Smernice za varnejše prostore	9
Spodbujanje mladih za prostovoljstvo	10
Viri in literatura	11
Literatura o modelu Sospedovih Hiš kulture	12

1. Uvod

V okviru projekta Erasmus+: Mladina, Volunteer&GO! (Vol'Go), smo v partnerskih državah (Ciper, Finska, Portugalska in Slovenija) v Mednarodnem raziskovalnem poročilu (PR1) zbrali in zabeležili najboljše prakse ter metodologije vključujočega prostovoljstva in napisali Priročnik za vključujoče prostovoljstvo (PR2). Priročnik (PR3), ki je pred vami, pa odpira idejo o pristopu za sprejemanje duševnega zdravja v prostovoljskih organizacijah in pri izvajanju mladinskega dela.

Projekt Vol'Go poudarja glas mladih, saj mladi glede na lastne izkušnje in koncept medvrstniškega učenja najboljše vedno s kakšnimi pristopi lahko povečamo vključevanje mladih z duševnimi stiskami in razumevanje ter sprejemanje omenjenih stisk. Mladi, ki se udeležujejo vključujočega prostovoljstva in dejavnosti z vrstniki, so sodelovali pri pripravi priročnika in načrtovanju konkretnih korakov, ki vodijo k nižanju vstopne točke za sodelovanje v dostopnem prostovoljstvu, tudi na mednarodni ravni. Eden izmed ciljev projekta je bil odpreti koncept sprejemljivosti oziroma razumevanja in dojemanja duševnega zdravja ter odpraviti ovire, s katerimi se mladi srečujejo na poti vključevanja v družbo in lokalno okolje.

Kot družba si prizadevamo za vključevanje in nediskriminacijo, pri čemer je vključevanje eden izmed načinov za povečanje možnosti za smiselno sodelovanje v družbi. Dojemljivo in razumevajoče srečevanje in priznavanje spretnosti ter avtonomije posameznika, kljub njegovim izzivom na določenih življenjskih področjih, ustvarja občutek pomembnosti in izkušnjo možnosti vplivanja. To povečuje blaginjo in osebno rast. Pogosto se potreba po podpori na določenem

področju življenja dojema kot ovira za sodelovanje. To sploh ni resnično. Nasprotno, mladi imajo ogromen potencial in moč, tudi če v danem trenutku niso sposobni polnega sodelovanja v delovnem ali študijskem življenju. Pomembna naloga mladinskih delavcev in različnih strokovnjakov, ki delajo z mladimi, je, da mladim na preprost in razumevajoč način pomagajo prepoznati in odkriti svoje lastne vire in spretnosti ter regulirati njihovo sposobnost spoprijemanja, tako da je sodelovanje v prostovoljskih dejavnostih in vključevanje mogoče kljub različnim posameznim ranljivostim in izzivom.

Vključujoče prostovoljstvo sloni na ideji enakosti in aktivne vloge vsakega posameznika, ki je pomemben in edinstven član skupnosti. Ko gre za preprečevanje marginalizacije in diskriminacije, igra izkušnja življenja, ki ima smisel in vsebino, ter sprejetosti v skupnosti zelo pomembno vlogo. Ko gre za samopodobo mladih in njihovo vlogo v družbi, se ukvarjamo z občutljivimi področji življenja. Zato je občutljiv pristop, ki sprejema duševno zdravje mladih, treba prepoznati kot pomemben način dela in kot pozitivno in učinkovito orodje pri rehabilitaciji.

Vsebina tega priročnika je lahko uporabna tako za mlade vključujoče prostovoljce kot za mladinske delavce, ki organizirajo dejavnosti za mlade. Odpira osnovo za dojetje in sprejemanje duševnega zdravja in interakcijo, koristno večino dialoga, ki jo lahko uporablja vsak. Dojetje in sprejemanje duševnega zdravja je lahko uporabna veščina pri srečevanju z vsako osebo, skupino ljudi in znotraj vsakega okvira, čeprav se ta priročnik osredotoča na mlade z duševnimi in osebnimi stiskami. Ko razumemo in sprejemamo duševno zdravje, lahko vsak od nas postane ne le boljši sopotnik drugim ljudem, temveč tudi bolje razume sam sebe.



Koncept duševnega zdravja

Ko opisujemo metode razumevanja in sprejemanja duševnega zdravja, je najprej treba razjasniti, kaj v splošnem pomeni izraz duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ponuja naslednjo definicijo: "Duševno zdravje pomeni stanje duševnega blagostanja, ki ljudem omogoča spopadanje z različnimi vrstami stresa v življenju, razvijanje svojih sposobnosti, učenje in delo ter prispevek k svoji skupnosti. Gre za osnovno sestavino zdravja in blaginje, ki podpira naše individualne in kolektivne sposobnosti za sprejemanje odločitev, gradnjo odnosov ter oblikovanje sveta, v katerem živimo. Duševno zdravje je osnovna človekova pravica. Ključno je za osebni, skupnostni in družbeno-gospodarski razvoj." (Svetovna zdravstvena organizacija, 2022)

Vsak človek ima duševno zdravje. To ni trajna lastnost, ki jo nekateri ljudje obvladujejo, drugi pa ne. Gre za človeški dejavnik, ki se v življenju posameznika spreminja glede na mnoge dejavnike. Vsak od nas se mora spopadati s tem, da imamo včasih več moči kot v drugih obdobjih, podobno kot pri telesnem zdravju. Duševno zdravje se pri vsaki osebi razlikuje glede na njihovo trenutno življenjsko situacijo in okoliščine. Nekateri imajo večjo odpornost kot drugi, količina odpornosti pa se prav tako spreminja glede na akutne dejavnike stresa. Nekatere duševne motnje je mogoče zdraviti, druge pa lahko postanejo kronične.

Duševna blaginja in pozitivno dobro počutje

Tradicionalno je bila duševna zdravstvena oskrba usmerjena predvsem v obravnavo in zdravljenje duševnih težav. Vrstniška podpora pa se je ponujala predvsem pri obravnavi skupnih težav. V zadnjih nekaj letih se ob tradicionalni kulturi obravnave težav, osredotočeni na probleme, pojavlja tudi pristop, osredotočen na posameznikove vire in poudarjanje pozitivnega duševnega zdravja. Vključevanje in usmerjenost na posameznika sta zelo učinkovita načina podpore duševni blaginji. Pozitivni dejavniki, kot so skupni interesi udeležencev, in ne njihovi skupni problemi, lahko postanejo osrednja točka vrstniških dejavnosti.

Spodbujanje ljudi s poudarkom na njihovih močeh in spretnosti ter pomoč pri prepoznavanju pozitivnih stvari v njihovem življenju podpira duševno zdravje učinkoviteje, v primerjavi s pristopi, ki se osredotočajo le na dojetje težav. V naših družbah je način razmišljanja pogosto povezan s priznanjem nevrotičnih življenjskih izkušenj, kar vodi k idealizaciji določenih načinov razmišljanja in delovanja in k izključitvi posameznikov z različnimi potrebami in načini spoprijemanja.

Ko mladostnike vprašamo, v čem so dobri, namesto da bi jih vprašali o njihovih težavah in šibkih točkah, se njihove misli neizogibno usmerijo v pozitivne vidike njihovega življenja. Ko postavimo nizko vstopno točko za sodelovanje v prostovoljskih aktivnostih in ljudem ponudimo priložnost in individualno podporo, lahko posamezniki odkrijejo svoje sposobnosti za delovanje in vplivanje na svoje okolje, tudi če se sicer soočajo s težavno ali zahtevno življenjsko situacijo. Povečanje izkušnje avtonomije na enem področju življenja spodbuja avtonomno delovanje tudi na drugih področjih življenja. Izzivi in potreba po podpori na področju duševnega zdravja ne bi smeli preprečiti mladim, da bi živeli smiselno življenje in delovali v okviru lastnih sposobnosti. Med popolno zmožnostjo za delo ali študij ter popolno marginalizacijo morajo obstajati različni načini in možnosti za sodelovanje in vplivanje, tudi ko funkcionalna sposobnost posameznika ne ustreza tradicionalnim družbenim pričakovanjem glede produk-

ktivnosti. Obstaja namreč veliko različnih ravni samoučinkovitosti, regulacija lastne moči pa je pomembna za spoprijemanje z izzivi. Mladinski delavci - in morda še pomembneje mladi vrstniki, ki se medsebojno mentorirajo - lahko pomagajo mladostnikom odkriti in prepoznati njihovo sposobnost ter meje vzdržljivosti.

Koncept pozitivnega duševnega zdravja in dobrega počutja preusmerja pozornost od pristopa, osredotočenega na bolezen, ki zaradi posameznikovih stisk in življenjske situacije, ne upošteva individualnosti in identitete posameznika. Ko so težave akutne, jih je treba obravnavati, in med akutno fazo se lahko zdi, da se celotno življenje vrtilo le okoli stisk in težav, vendar je dolgoročna skrb za duševno zdravje veliko več kot le dojetje in osredotočanje na različne težave ter njihovo reševanje. Pomembna naloga mladinskih delavcev in vrstniških mentorjev je, da opomnijo mlado osebo, ki doživlja težko življenjsko obdobje, da situacija ni trajna. Vedno obstaja upanje in obstajajo ljudje, ki lahko nudijo strokovno in vrstniško podporo. Vsa čustva so dovoljena in ni jih treba obvladovati in doživljati sami doma, v izolaciji od preostalega sveta. Empatija do samega sebe in do drugih raste, ko se posameznika v okolju, ki razume in sprejema duševno zdravje, sprejme kot lastno osebo.

Finski inštitut za zdravje in blaginjo pozitivno duševno zdravje opredeljuje kot tako, ki vključuje različne ravni čustvenega (čustva), psihološkega (pozitivna dejanja), družbenega (odnosi z drugimi in družbo), telesnega (fizično zdravje in kondicijo) in duhovnega (občutek, da ima življenje smisel) blagostanja. (Finski inštitut za zdravje in blaginjo, 2022)

Pozitiven pristop v duševnem zdravju poudarja perspektivo upanja, ne glede na to, kako težka je trenutna situacija. Prihodnost je pred nami in lahko je boljša od preteklosti. Osredotočanje na lastne spretnosti in talente ter pozitivne dejavnike duševnega zdravja namesto na težave močno vpliva na dobro počutje in samopodobo. Na kar se osredotočite v svojem umu, to se poveča, zato se osredotočanje na pozitivne stvari prav tako kaže kot povečanje pozitivnega duševnega zdravja.



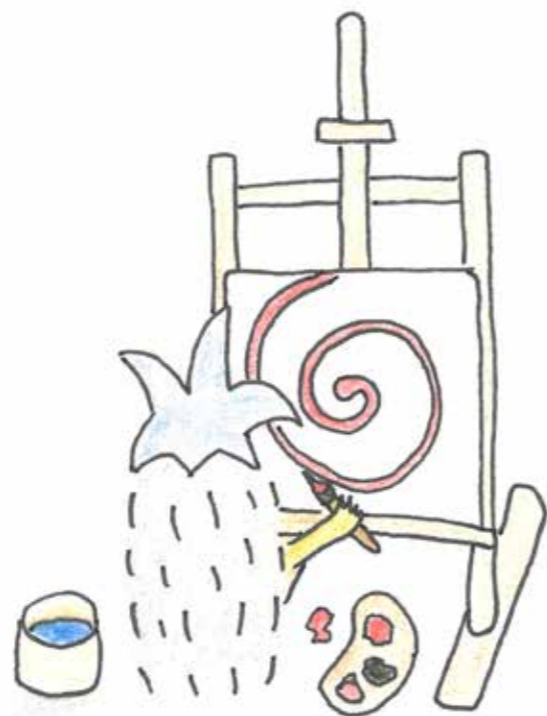
Sprejemanje duševnih in osebnih stisk

Sprejetjem ideje, da vsi potrebujemo razumevanje in sprejemanje v naših srečanjih, lahko enako podpiramo druge. Vsak od nas ima koristi od pontranjenja razumevanja in sprejemanja duševnega zdravja v vseh naših interakcijah. Ni splošnega načina ali scenarija, kako se na razumevajoč način približati nekemu, ki trpi zaradi duševnih in osebnih stisk. Okolje skupnosti, atmosfera in način srečevanja pa lahko zagotovijo podporo in sprejemanje duševnega zdravja. Dostopnost ni le fizični vidik. Vključuje tudi idejo o varnem prostoru in pristni prisotnosti druge osebe.

Razumevanje in sprejemanje drugih deloma usmerja jo instinkti in intuicija, vendar je to tudi spretnost in metoda dela, ki se jo da razvijati in izboljševati. Razumevajoč in sprejemajoč pristop do duševnega zdravja pomeni, da ne domnevamo ničesar o drugih, temveč jih sprašujemo, poslušamo, spodbujamo in spoštujemo take, kot so. Potreba po podpori je vedno individualna, posameznik pa je najboljši strokovnjak za svoje lastne življenjske izkušnje in potrebe. Razumevanje in sprejemanje pomeni sposobnost, da smo v celoti prisotni, razumemo čustva in izkušnje drugega ter nato prilagodimo svoja dejanja glede na te informacije. Razumevajoč in sprejemajoč pristop do duševnega zdravja ter osebnih in duševnih stisk udeležencem daje tudi uporabna orodja za razvoj spretnosti obvladovanja duševnega zdravja. Prepoznavanje čustev in lastnih omejitev je pomembno za prihodnost in negovanje duševne blaginje. Spretnosti komuniciranja in prepoznavanje, kako in zakaj izvajamo interakcije na način, kot to počnemo, ter kakšne posledice imajo naša dejanja, so prav tako pomembne spretnosti za duševno zdravje. Pozitiven, podporen, spodbuden in

nežen odnos do sebe in drugih povečuje razumevanje v vseh interakcijah. Podpora mladim, da se ti počuti jo avtonomne pri sprejemanju odločitev glede svojih želja in vrednot, povečuje njihovo izkušnjo samostojnosti in pozitivnega duševnega zdravja in dobrega počutja.

Koncept razumevanja in sprejemanja duševnega zdravja se nanaša na voljo in sposobnost spoštovanja drugih, ne glede na njihovo ozadje ali izkušnje. Pomeni prilagodljivost potrebam drugih ljudi, empatijo in iskren interes za njihova čustva in misli. Vključuje tudi zahtevo po zaupnosti v skupnosti, da ljudje lahko delijo svoje misli in čustva z vrstniki. Brez zaupanja ni razumevanja in sprejemanja.



Vrstniška podpora povečuje razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja

Vključujoče prostovoljstvo in vrstniške dejavnosti so zelo učinkovit način za izboljšanje veščin dialoga mladih, občutka avtonomije, sprejemanja samega sebe, izkušenj osebnega uspeha, pomenljivega življenja in razumevanja ter sprejemanja duševnega zdravja. Pri osredotočanju na razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja je zelo pomembno ustvariti varno okolje in vzdušje. Če ideje in izkušnje mladih vključimo v proces načrtovanja vrstniških in prostovoljnih dejavnosti, lahko program razvijemo tako, da resnično ustreza potrebam in interesom mladih.

Koordinator projekta Vol'Go je finska organizacija Sosped. Sosped je kratica za socialno pedagogiko - vejo znanosti, ki nudi splošno podporo družbeni rasti in posameznikom v njej. Po drugi strani socialna pedagogika ponuja posebno izobraževalno socialno delo, ki se nanaša na tiste, ki potrebujejo posebno podporo zaradi različnih težav, povezanih z izključitvijo iz izobraževanja ali dela, težavami z duševnim zdravjem, zlorabo substanc, težavnimi družinskimi okoliščinami, invalidnostjo itd. Cilj vseh dejavnosti Sospeda je podpora družbeni participaciji posameznikov, vključevanje v družbo in preprečevanje ter lajšanje izključenosti. Sposobnost uporabe različnih veščin za spoprijemanje s težavami in vzdrževanje pozitivnega duševnega zdravja in dobrega počutja povečuje prilagodljivost uma in pomaga pri spoprijemanju tudi z morebitnimi kasnejšimi krizami v življenju. Sosped ima na Finskem več hiš kulture¹, kjer se mladi odrasli, ki trenutno doživljajo različne duševne in osebne stiske ali druga težka obdobja v življenju, vključujejo kot vrstniški



mentorji in organizirajo kulturne dejavnosti za druge mlade, ki sodelujejo v dejavnostih hiš kulture. Model hiš kulture uporablja tudi veliko drugih nevladnih organizacij na Finskem zaradi pozitivnega in opolnomočujočega učinka.

V modelu hiš kulture se mladi usposablajo za prostovoljno delo kot vodje vrstniških skupin. Model se ne osredotoča na iskanje podobnih težav med mladimi vrstniki, ampak na skupne veščine in interese mladih. Mladinski delavci podpirajo vrstniške mentorje, ki načrtujejo in vodijo skupine na različnih kulturnih področjih za druge mlade, ki obiskujejo hiše kulture, da bi se v njih opomogli. Njihova skupnost je območje brez diskriminacije, temelječa na enakosti, dejavnosti in avtonomiji mladih, vrstniški podpori in vključujočem prostovoljstvu. Vključujoče prostovoljstvo je orodje v procesu okrevanja za mlade vrstnike. Prostovoljstvo kot kulturna dejavnost, ki jo vodi in izvaja vrstniški mentor, s čimer prevzame aktivno vlogo v svojem življenju, povečuje občutek lastne sposobnosti in učinkovitosti mladih.

V modelu hiš kulture se socialne veščine mladih vrstnikov krepijo v različnih posameznih vlogah kot del skupnosti. Podpora in veščine razumevanja in sprejemnja duševnega zdravja med mladinskimi delavci v hišah kulture in mladimi vključujočimi prostovoljci, pa tudi vrstniška podpora med mladimi in večje priložnosti za vplivanje, prispevajo k povečanju nadzora nad življenjem in pozornosti do lastnega blagostanja in interesov. To širi perspektivo upanja v življenju, kar zopet podpira proces okrevanja. V hišah kulture vključujoče prostovoljstvo mladih vrstnikov predstavlja osnovo celotne skupnosti, saj načrtujejo, organizirajo in vodijo različne kulturne skupine in dejavnosti za druge mlade udeležence. Tam lahko mladi odrasli, ki so ogroženi zaradi izključitve iz družbe, postanejo strokovnjaki in vplivneži. Model hiše kulture je eden izmed primerov skupnosti, razumevajoče in sprejemajoče za duševno zdravje, in pozitivnih učinkov vključujočega prostovoljstva. Koraki, kako ustvariti vključujoče skupnostno mesto, kot je hiša kulture, so predstavljeni v Priročniku za vključujoče prostovoljstvo projekta Vol'Go.

¹ Hiša kulture (ang. Culture house) je model finske organizacije Sosped, ki predstavlja varen prostor za mlade s težavami v duševnem zdravju in se osredotoča na aktivnosti s področja kulture. Aktivnosti v hiši kulture ob podpori mladinskih delavcev za sovrstnike izvajajo vrstniški mentorji (ang. Peer tutors), ki se tudi sami soočajo z duševnimi stiskami. Redno izvajanje aktivnosti za sovrstnike jih opolnomoči in jim pomaga, da v življenju najdejo smisel. V procesu obiskovanja aktivnosti lahko mladi napredujejo do vrstniškega mentorja in sami prevzamejo odgovornost za nove aktivnosti.

Izkušnje mladih vrstnikov v zvezi z razumevanjem in sprejemanjem duševnega zdravja

Pri razvoju priročnika projekta Vol'Go o pristopu, ki temelji na razumevanju in sprejemanju duševnega zdravja, kot bistvenem orodju za uporabo v programih vključujočega prostovoljstva za mladino in v mladinskem delu na splošno, smo vprašali mlade, ki trenutno sodelujejo v vključujočem prostovoljstvu in vrstniških dejavnostih, kaj jim pomeni razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja ter duševnih in osebnih stisk mladih. Po njihovih izkušnjah in z njihovimi besedami je razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja ter vključujoče prostovoljstvo, tudi na mednarodni ravni, doseženo, ko se upoštevajo naslednje stvari:

- Odprt dialog in varno okolje, skupnost, kjer je vsak posameznik spoštovan tak, kot je
- Določene strukture, kot so urniki in načela varnega prostora ter območja brez diskriminacije, prinašajo varnost.
- Svoboda govora na področju različnih tem in vrednot, vendar s spoštovanjem do drugih. Vse mnenja so enakovredna, dokler so izražena spoštljivo in ne prizadenejo nikogar, ki je prisoten.
- Vrstniška podpora in zavedanje, da imajo tudi drugi udeleženci potrebo po podpori in morda podobne težave ali razumevanje, kako se počuti nekdo, ki ima duševne težave.

- Uporaba spolno nevtralnih zaimkov in izogibanje domnevanju predstavlja dojemljivost.
- Dovoljenje, da se oseba lahko spremeni in da lahko spremeni svoje mnenje, kar spodbuja in omogoča individualno rast in razvoj.
- Pravica, da si posameznik vzame čas za lastno blagostanje tudi kot član skupnosti.
- Dobro je, da se z vključujočimi prostovoljci dogovorimo o določenih stalnih praksah. Ta pravila so pomembna za preprečevanje situacij, kjer bi bil nekdo vznemirjen zaradi občutljive teme razprave, itd.
- Pomembni sta komunikacija v preprostem jeziku in preglednost procesov.
- V vrstniških dejavnostih se ustvari občutek varnosti, razumevanja in sprejemanja, če lahko oseba s seboj pripelje podpornika ali mentorja prostovoljca, če je to potrebno, na primer zaradi prevelike napetosti in anksioznosti.
- Razumevajoče in sprejemajoče vzdušje za duševno zdravje ustvarja zaupanje in enake možnosti za vplivanje in sodelovanje za vse posameznike v vsaki situaciji.

In ko se prostovolji v tujini:

- Posamezniki, ki se soočajo s težavami na področju duševnega zdravja in sodelujejo v programih vključujočega prostovoljstva, potrebujejo kontaktno osebo, ki je med prostovoljstvom v tujini dosegljiva tudi izven delovnega časa. Pomembna so jasna navodila, na koga in kdaj se lahko posameznik obrne v zvezi z določenimi zadevami. To zmanjšuje anksioznost.
- Ko posameznik odhaja v tujino na izmenjavo v okviru vključujočega prostovoljstva, bi moral imeti čas in podporo, da se seznani s kulturo in načini dela ciljne države.
- Jezikovne veščine koordinatorja vključujočih dejavnosti v državi izvora, pa tudi koordinatorja v ciljni državi in prostovoljca, so pomembne, da se izognemo nepotrebnim nesporazumom.
- Mlade prostovoljce je treba obvestiti, kje lahko dobijo pomoč in podporo v primeru poslabšanja duševnega zdravja med prostovoljstvom v tujini.



Smernice za varno okolje

Varno okolje je vključujoč prostor, ki je namenjen zagotavljanju občutka telesne in duševne varnosti udeležencev. Da bi ustvarili varno okolje, je treba upoštevati določene smernice. Spodnje smernice za varnejše okolje so povzete iz spletne strani equality.fi, ki jo vodi Ministrstvo za pravosodje na Finskem. Stran equality.fi vsebuje informacije in orodja za vse, ki jih zanima spodbujanje enakosti in preprečevanje diskriminacije. (Equality.fi, n.d.)

- Spoštujte fizični in duševni osebni prostor vsakogar. Ne morete vedeti, kje so meje druge osebe, ne da bi jih vprašali. Poskrbite, da boste vprašali preden se dotaknete kogarkoli. Poslušajte druge in prilagodite svoje vedenje, če kdo pokaže, da se počuti nelagodno zaradi vašega vedenja.

- Spoštujte vsakogar in ne domnevajte stvari. Ne delajte domnev o spolni usmerjenosti, spolu, nacionalnosti, etnični pripadnosti, religiji, vrednotah, socialno-ekonomskem ozadju, zmožnosti ali zdravju drugih ljudi. Spoštujte zaimke in imena. Zavedajte se svojih privilegijev.
- Brez diskriminacije telesa drugih. Ne komentirajte telesa druge osebe. Prav tako ne komentirajte, kako drugi jedo in velikosti njihovih obrokov.
- Spoštujte mnenja, prepričanja, izkušnje in različne poglede drugih. Ne posmehujte se, ne zasmeajte, ne omalovažujte, ne odpravajte ali ponižujte z besedami, vedenjem ali dejanji.
- Prevzemite odgovornost za svoja dejanja in vedenje. Spomnite se, da vaša dejanja vplivajo na druge ljudi, ne glede na vaše dobre namere.
- Pustite prostor. Naredite vse, kar je v vaši moči, da se zagotovi, da vsakdo lahko sodeluje v razpravah. Ne prezrite mnenj drugih; drugim dajte možnost govora. Spoštujte zasebnost drugih in obravnavajte občutljive teme s spoštovanjem.
- Posredujte ob nadlegovanju, če ga opazite, in vprašajte osebo, ki je bila nadlegovana, ali bi želela pomoč ali podporo.



Spodbujanje mladih k prostovoljstvu in sodelovanju

Kako konkretno se razumevanje in sprejemanje duševnega zdravja ter duševnih in osebnih stisk mladih uresničuje v programih vključujočega prostovoljstva za mlade? Ta priročnik ponuja pregled razumevajočega in sprejemajočega pristopa za duševno

zdravje in najboljših praks za razumevajočo podporo vključujočim izmenjavam mladih prostovoljcev. Pri načrtovanju prostovoljstva v tujini je treba upoštevati veliko stvari, da bo sodelovanje vključujočih prostovoljcev varno in opolnomočujoče. To poglavje predstavlja praktične načrte in ukrepe za zagotavljanje izvajanja razumevajočega in sprejemajočega pristopa za duševno zdravje med izmenjavami mladih prostovoljcev. Za podrobnejše informacije o tem, kako ustvariti in usmerjati program vključujočega prostovoljstva, preberite Priročnik za vključujoče prostovoljstvo »Volunteer&GO!« (PR2).

Pri načrtovanju programa izmenjave za mlade, ki je vključujoč, razumevajoč in sprejemajoč za duševno zdravje, morajo mladinski delavci opraviti nekaj raziskav in ustvariti varne mreže in stike, preden ali kot del ustvarjanja programa prostovoljstva. Prostovoljec organizaciji daje svoj čas, vloga prostovoljca pa ne vključuje odgovornosti za kakovost dejavnosti razen za lasten prispevek. Med državami se lahko pojavijo velike kulturne razlike in načini delovanja in mladinski delavci, ki organizirajo dejavnosti, so odgovorni za podporo varnosti in dobremu počutju prostovoljcev med njihovim prostovoljskim delom. Upoštevanje korakov in navodil, opisanih v tem poglavju, bo pomagalo pri organiziranju mednarodnih prostovoljskih dejavnosti, ki nudijo razumevanje za duševno zdravje in sprejemajo duševne in osebne stiske mladih.



Primernost prostovoljske naloge

Priporočljivo je, da se mladi najprej udeležijo prostovoljskih dejavnosti v svoji lastni državi, da jim postanejo jasne obremenitve dejavnosti ter meje lastnih sposobnosti in moči. To je dober način za izogibanje preobremenitvi in zagotavljanje vzdržljivosti ter dobrega duševnega počutja med prostovoljsko izmenjavo. Primerno je, da koordinatorji vključujočih prostovoljskih dejavnosti v vsakem primeru razmislijo, ali bodo mlade na izmenjavo poslali same ali pa jih bo spremljal bolj izkušen mentor prostovoljec ali zaposleni. Včasih je spodbujanje mladega posameznika, da poskusi nov način sodelovanja prek vključujočega prostovoljstva, tisto, kar mlada oseba potrebuje, vendar je včasih bolje, da mladega posameznika spodbudite, da odloži sodelovanje v izmenjavi do takrat, ko se izboljša njegovo duševno zdravje in vzdržljivost. Pri organizaciji dejavnosti za mladoletne osebe je odgovornost na strani organizatorja prostovoljstva, da se pozanima o zakonih svoje in ciljne države, ki določajo okvire za organizacijo dejavnosti za mladoletne. Pri razumevajočem in sprejemajočem pristopu za duševno zdravje naj mladinski delavci mlade spodbujajo, da razmislijo o različnih možnostih in prepoznajo svoje lastne omejitve in vire.





Raziskovanje in prepoznavanje tveganj

Potovanja vedno prinašajo tveganje nepričakovanih situacij in potrebo po prilagodljivosti. Odgovornost organizatorja prostovoljstva je zagotoviti, da prostovoljec lahko sodeluje v vključujoči dejavnosti tako, da pridobi pozitivne izkušnje namesto negativnih. V okviru EU in izven nje veljajo različna pravila in zakoni, ki se nanašajo na potovanje v ali izven držav schengenskega območja. Različni sporazumi med državami vplivajo na vprašanja, kot so, ali je osebna izkaznica primerna kot potovalni dokument, ali je potreben potni list, ali je potrebna viza in ali je dovolj angleška kopija

zdravniških receptov natisnjena v lekarni ali pa je potreben plačani Schengen certifikat za morebitna zdravila, ki se prevažajo. Morebitne omejitve in priporočila, povezana s trenutno svetovno situacijo in razmerami v ciljni državi, je potrebno prav tako jasno pregledati s prostovoljcem.

Pred rezervacijo letov skrbno preverite, skozi katere države bo prostovoljec potoval, saj se lahko včasih, zaradi letalskih povezav, soočimo z drugačnimi predpisi kot v ciljni državi. Spomnite se, da skrb za dobro počutje in obvladovanje prostovoljca koristi vsem stranem in prihrani vire. Na primer, najcenejša možnost leta ni vedno najbolj donosna, če so časi prestopanja dolgi in potovanje zahteva dolge ure čakanja na letališčih. Če že sama faza potovanja porabi preveč prostovoljčeve energije, se lahko pojavijo tesnoba in utrujenost v že tako vznemirljivi situaciji, in vključenost in razumevaljoče razmišljanje o duševnem zdravju ne bosta uresničena.

Komunikacija

Jasnost v dialogu z mladimi prostovoljci in partnerji, ki organizirajo program vključujočega prostovoljstva, je osnova za zaupanje, ki ga zahteva razumevaloč in sprejemajoč pristop za duševno zdravje. Mladinski delavci, ki koordinirajo podprte prostovoljske dejavnosti, morajo komunicirati v preprostem jeziku in biti jasni glede tega, kaj se pričakuje od prostovoljca in kakšna podpora je na voljo pred, med in po programu prostovoljstva.

Preden se prostovoljec zaveže programu, mu je treba jasno povedati vse, kar zadeva zahteve glede potovanja, brez domnev, da ima kakršne koli predhodne informacije. Mladinski delavec, ki program koordinira, mora prostovoljcu pojasniti tudi, kateri stroški bodo pokriti med prostovoljskim obdobjem in ali bo prostovoljec med potovanjem uporabljal svoje lastne pri-

hodke. Bodite jasni o tem, kako in kdo pridobi letalske karte, kateri potni dokumenti in kakšna vrsta zavarovanja so potrebni, kako izpolniti morebitne potniške izjave, kako se urejajo obroki in nastanitev, na kaj je treba pomisliti v povezavi s kulturo ciljne države in kdo je kontakt, ki bo prostovoljcu pomagal pri vsaki zadevi med bivanjem v tujini.



Mreže

Mreže nevladnih organizacij (NVO) in drugih organizacij, ki delujejo v partnerskih državah in si delijo interes za prostovoljstvo in vključevanje mladih ter njihovo duševno zdravje, so pomembna platforma za sodelovanje, ko se začne konkretno načrtovanje vključujočega prostovoljstva. Prakse, povezane s podporo in potrebo po njej, razdelitev odgovornosti med organizacijo, ki pošilja prostovoljce, in organizacijo, ki jih sprejema, ter podrobnosti prostovoljske aktivnosti in kontaktnih oseb, se vedno dogovorijo z mladinskimi delavci iz obeh držav in mladim prostovoljcem. Pomembno je opozoriti, da je treba pri načrtovanju potovanja za in z vključujočimi prostovoljci upoštevati potrebo po podpori med celotnim potovanjem. Odgovornost prostovoljca naj bi bila le zagotoviti, da ima vize in potne dokumente, ki jih potrebuje, poleg svojega prtljage, in nato uživati v svojem obdobju vključujočega prostovoljstva.

Glede na državo se navodila, pravila in zakoni med seboj razlikujejo. Partnerji projekta Vol'Go so navedli glavne prakse svojih držav, ki vplivajo na organizacijo in sodelovanje mladih pri prostovoljnem delu. Veliko programov vključujočega prostovoljstva se razvija v projektih, ki so vezani na določeno obdobje in se končajo po nekaj letih razvojnega dela. Področje vključujočega prostovoljstva in pozitivnega duševnega zdravja in dobrega počutja pa se nenehno razvija. Da bi ta priročnik ostal aktualen, so na spletni strani Vol'Go navedene posodobljene specifične prakse in politike glede na države sodelujočih partnerjev. Na spletni strani se nahajajo povzetki specifičnih postopkov in navodil partnerjev iz Cipra, Finske, Portugalske in Slovenije. Spletna stran bo posodobljena med in po projektu, tako da bodo navodila ostala aktualna in dostopna. Na spletni strani Vol'Go so tudi informacije o prostovoljskih možnostih za mlade in o organizacijah, ki ponujajo možnosti sodelovanja v naših partnerskih državah. Če vas zanima deljenje članka o vključujočem

prostovoljstvu mladih in/ali razumevanju in sprejemanju duševnega zdravja ter duševnih in osebnih stisk mladih, dobrih praks, povezav in stikov na naši spletni strani, se lahko obrnete na organizacijo Sosped na spletnem naslovu www.volgo.eu.



Viri in literatura

1. Equality.fi: Safer space guidelines. Ministry of Justice. (n.d.). <https://yhdenvertaisuus.fi/en/guidelines-for-safer-spaces>
2. Finnish Institute for Health and Welfare: Positive mental health. (22.3.2022) <https://thl.fi/en/web/mental-health/mental-health-promotion/positive-mental-health>
3. World Health Organization WHO: Mental health. (17.6.2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Literatura o modelu Sospedovih hiš kulture

- Koikkalainen, R., Purola, A. Raivio, J., Raivio, M. & Vuorinen, M: Minun kulttuuripajani – tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. 2016. (My culture house - Articles about hope, presence and mental health. Available only in Finnish).
- Sosped Foundation: Vertaisohjaajan käsikirja 2018. (Handbook for peer tutors. Available only in Finnish).



volgo.eu



Co-funded by
the European Union



SospED

Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.