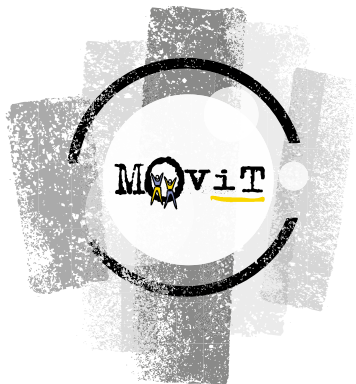
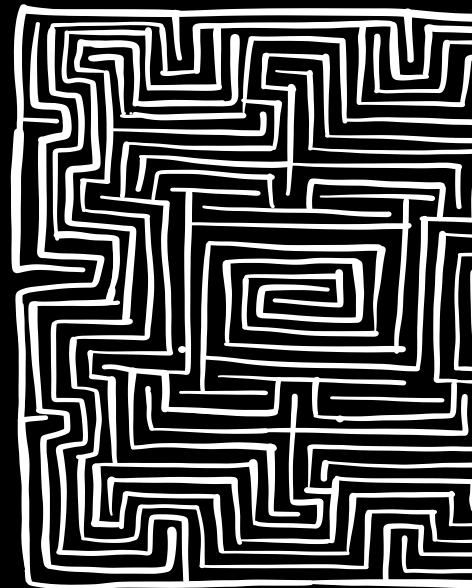


LABIRINT IZ KRIZE



ZBORNIK
PRISPEVKOV IN PRIPOROČIL

Naslov:

LABIRINT IZ KRIZE

Zbornik prispevkov in priporočil, nastalih na dogodku

Labirint iz krize 19. oktobra 2018 na Bledu

Izdajatelj: Movit, Ljubljana, april, 2019

Uredila: Polona Siter Drnovšek

Plakati: Alenka Oblak, Sašo Kronegger

Fotografije: Zavod Movit

Lektura: ALAM PREVAJANJE Aleš Lampe s. p.

Oblikovanje: Aiko, Maja Cerjak s. p.

Naklada: e-publikacija

Cena: brezplačna publikacija

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v

Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=300252160

ISBN 978-961-6826-27-3 (epub)



To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons

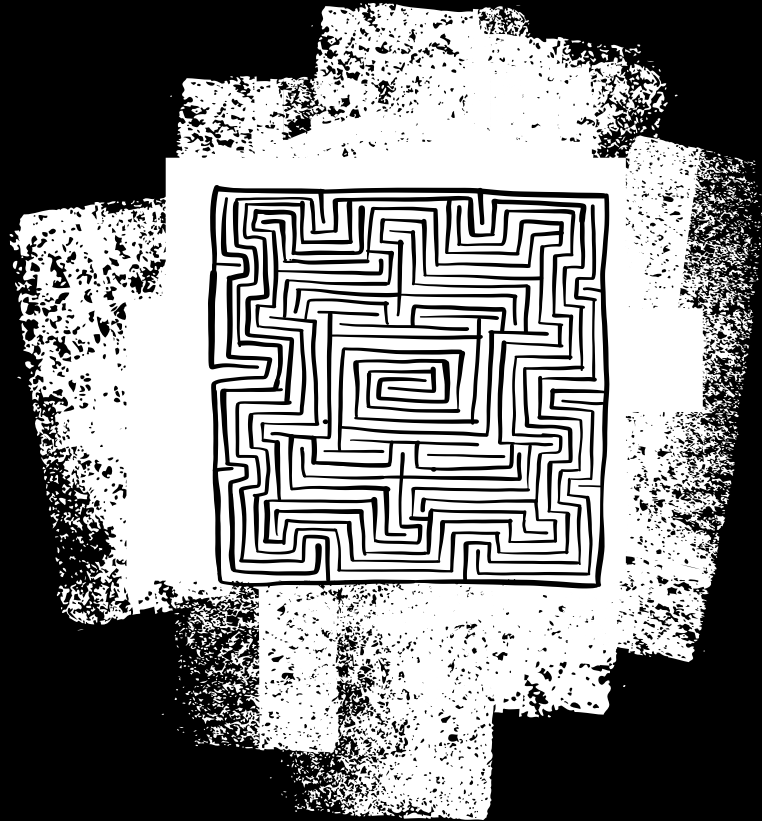
»Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav 4.0 Mednarodna«

(CC BY-NC-ND 4.0).

4	1. Uvod
6	2. Raziskava Labirint iz krize – povzetek rezultatov
8	3. Labirint iz krize
9	3.1 Potek dogodka
10	3.2 Svetovna kavarna: Zaokrožimo in izmenjajmo izkušnje – kaj se dogaja v naših organizacijah?
13	3.3 Alenka Rebula Tuta : Stiske mladih
15	3.4 Krizne situacije mladih v stiski v organizacijah in kako jih naslavljamo
16	3.4.1 Prispevki sodelujočih
16	Barbara Otoničar : Zavod Manipura
17	Mitja Blažič : Mladinski center Legebitra
17	Nina Vareško : Pogovorne skupine za mlade
18	Špela Adam : Društvo Projekt Človek
19	Špela Peterlin Nayeli : Individualna podpora s prostovoljci EVS
20	Petra Jazbec : Delo s prostovoljci na kmetiji Veles znotraj organizacije Zavod Veles so. p.
21	Katja Rakovec : Zavod Bob in ulično delo z mladimi v stiski
22	Matjaž Vouk : Kakor si boš posteljo postlal, tako boš v njej tudi spal
23	Nacionalna agencija MOVIT : Z nacionalno agencijo na poti iz krize
24	3.5 Dve delavnici – dva prispevka
24	A. Biba Rebolj : K rešitvam usmerjen pristop
26	Jaka Kovač : Sočutna komunikacija kot orodje za delo z mladimi v stiski
28	4. Priporočila (Zaključki)
32	5. Kdo je soustvarjal dogodek Labirint iz krize?
34	6. Seznam organizacij in posameznikov, ki vam lahko pomagajo pri naslavljanju stisk mladih in jih lahko kontaktirate

1

UVOD



Mladinske delavke in delavci se pri svojem delu pogosto znajdejo sredi krizne situacije, ki je posledica stiske mladega človeka, prostovoljca ali udeleženca v programih organizacije. »Kaj naj naredim? Kako se naj obnašam? Kako naj podprem mladega človeka in kako naj ob tem poskrbim tudi zase?« so vprašanja, ki si jih zastavljajo.

Predlagati nekaj namigov, veliko navdih in dosti možnosti za mreženje so bili nameni enodnevnega dogodka **Labirint iz krize**, ki smo ga v **Zavodu Movit**, nacionalni agenciji za programa Erasmus+: Mladi v akciji in Evropska solidarnostna enota, organizirali **19. oktobra 2018 v Hotelu Jelovica na Bledu**.

Na dogodek smo posebej povabili koordinatorje prostovoljcev v organizacijah, mladinske delavce organizacij, ki sodelujejo v programih Erasmus+: Mladi v akciji in Evropska solidarnostna enota, ter strokovnjake na področju dela z mladimi v stiski.

Ob najavi dogodka smo načrtali, da bomo:

- naslovili problematiko mladih, ki se znajdejo v stiski (predvsem v kontekstu projektov Erasmus+: Mladi akciji);
- orisali, kako prepoznati te stiske, preden pride do krizne situacije;
- delili prakse in predstavili situacije, ki se dogajajo v organizacijah;
- raziskali možnosti večjega sodelovanja med mladinskim sektorjem in strokovnjaki na področju dela z mladimi v stiski;
- mladinskim delavcem in delavkam predstavili tehnike in metode, kako se odzvati v teh situacijah, kako postopati v naslednjih korakih in kako zagotoviti nadaljnjo pomoč.

Želeli smo, da sadovi dogodka ostanejo trajni v pisni obliki in na voljo širši javnosti. Tako je pred vami zbornik, v katerem so združeni prispevki sodelujočih gostij in gostov in zaključki, ki so jih skupno oblikovali udeleženci in udeleženke srečanja. Na koncu zbornika boste našli tudi zemljevid pregled organizacij in strokovnjakov, ki vam lahko pomagajo pri naslavljanju različnih stisk.

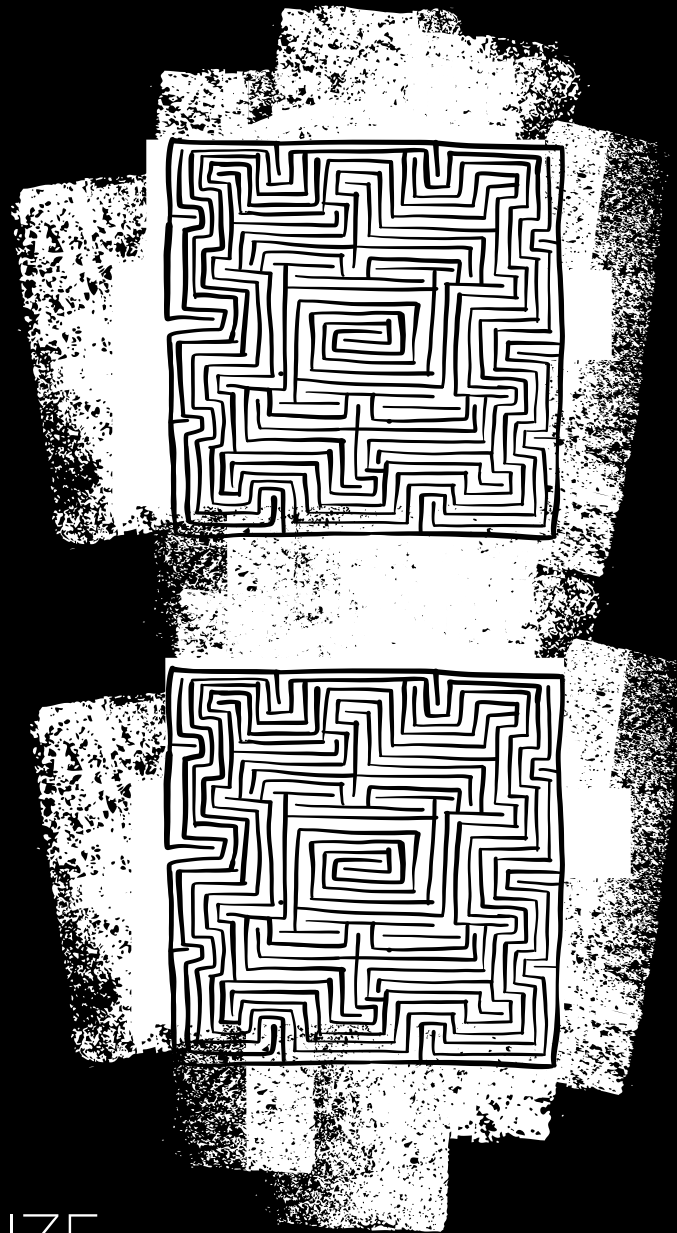
Tako kot je časovno tekel Labirint iz krize, si vsebinsko sledijo tudi poglavja v zborniku. Verjamemo, da je srečanje ponudilo kar nekaj možnih izhodov iz labirinta krize, in upamo, da je publikacija verodostojen prikaz vsebine in duha srečanja.

Vsem gre iskrena zahvala za sodelovanje.

*Maja Drobne in Polona Siter Drnovšek,
zunanji sodelavki Movita*

2

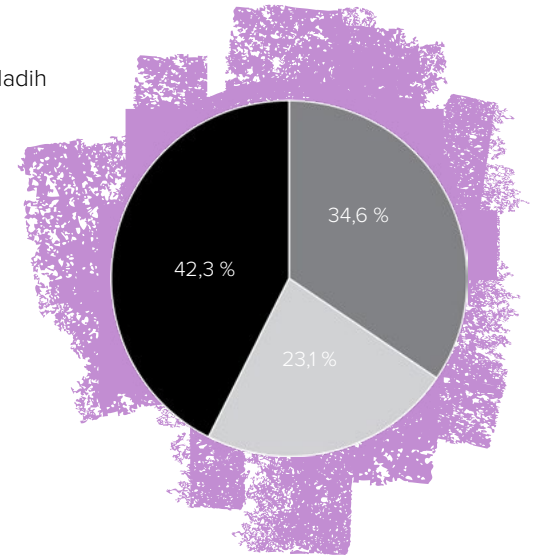
RAZISKAVA LABIRINT IZ KRIZE POVZETEK REZULTATOV



Vprašalnik je Zavod Movit v avgustu 2018 razposlal vsem upravičencem projektov, ki so bili odobreni med letoma 2016 in 2018. Na vprašalnik je odgovorilo 26 organizacij iz mladinskega sektorja, med katerimi je bilo šest mladinskih centrov, 17 nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo z mladimi, in tri formalne izobraževalne ustanove (srednji šoli in ena osnovna). Vprašanja so obsegala različne vidike naslavljanja stisk. Upravičence smo vprašali, kako naslavlajo stiske mladih v svojih organizacijah, zanimalo pa nas je tudi naslavljanje stisk posebej v projektih v okviru programa Erasmus+: Mladi v akciji. Na tem mestu na kratko povzamemo prvi sklop vsebinskih vprašanj, ki so se torej nanašala na obseg in vrste stisk mladih, s katerimi se srečujejo v organizacijah, kako jih naslavlja in kako hkrati skrbijo za podporo in opolnomočenje svojega osebja na tem področju.

Pogostost srečevanja s tiskami mladih je prikazana na spodnjem grafu:

- Zelo pogosto
- Pogosto
- Redko
- Nikoli



Večina organizacij se s tiskami mladih sreča pri izvajanju svojih rednih programov in dejavnosti. 65 odstotkov organizacij nudi skupinsko ali individualno svetovanje za mlade. Dobra polovica mladih se ga poslužuje pogosto in slaba četrtina zelo redko. Stiske, s katerimi se srečujejo, so raznovrstne in se med sabo pogosto prepletajo. Nanašajo se tako na okolje doma kot v šoli, med vrstniki in širše. Grobo jih lahko razdelimo v naslednje skupine:

- šibko telesno in psihično zdravje, odvisnosti, motnje hranjenja, stiske, ki izvirajo iz nizke samopodobe, samomorilnost, samopoškodovanje;
- stiske, povezane s socialnim statusom, revščina, brezposelnost, ujetost v prekarne oblike dela;
- odsotnost, nesposobnost, bolezn, odvisnosti, nasilje staršev;
- slabši učni rezultati v šoli, stres zaradi visokih pričakovanj (mladih, staršev in družbe);
- srečevanje z nasiljem;
- stiske, povezane z razkritjem spolne identitete ali spolne usmerjenosti,

spolno prenosljive okužbe in stiske povezane z njimi, težave z diskriminacijo (na delovnem mestu, v šoli, v družbi);

- stiske, specifične za begunce (integracija v lokalno okolje, medkulturne razlike, odnos lokalnega okolja do beguncev);
- stiske, povezane z odločitvami o prihodnosti (glede šolanja, poklicne usmeritve in samostojnega preživljanja).

Organizacije se na stiske mladih odzivajo na najrazličnejše načine, v skladu s svojimi pristojnostmi in viri. V večini primerov in v prvi vrsti so to posluš, podpora in spremljanje. Pogosto se obrnejo na pomoč k drugim institucijam in strokovnjakom – nekatere organizacije imajo na ta način vzpostavljeno trajno sodelovanje. Organizacije se v precejšnji meri zavedajo, da njihovi zaposleni potrebujejo podporo in izobraževanje na tem področju. Skoraj 70 odstotkov jih organizira izobraževanja za svoje zaposlene, okrog 65 odstotkov pa redne tovrstne programe podpore.

3 LABIRINT IZ KRIZE

3.1 POTEK DOGODKA

Dogodek Labirint iz krize, ki ga je Zavod Movit organiziral 19. oktobra 2018 na Bledu, je odprla svetovna kavarna, katere namen je bil ustvariti prostor za odpiranje in povezovanje. V njej so udeleženci in udeleženke nanizali nekaj izzivov in rešitev, s katerimi so se soočili pri svojem delu. Sledilo je predavanje Alenke Rebula Tuta z naslovom »Podpora mlademu človeku v stiski: vloga posluha pri opolnomočenju«. Nato so se udeležencem dogodka pridružili mladinski delavci in delavke iz raznolikih okolij in organizacij, ki jih povezujejo bogate izkušnje pri delu z mladimi z manj priložnostmi in

naslavljanje kriznih situacij. O slednjem so se z udeleženci srečanja pogovarjali prek metode, podobne živi knjižnici. Zadnji, a zagotovo ne najmanj pomemben prispevek k dnevu sta ponudila Biba Rebolj z delavnico »V rešitev usmerjen pristop« in Jaka Kovač z delavnico »Sočutna komunikacija kot orodje za delo z mladimi v stiski«. V sklepnem delu druženja so udeleženke in udeleženci oblikovali zaključke oziroma priporočila srečanja. Zaporedje poglavij v zborniku sledi dejanskemu časovnemu poteku Labirinta iz krize.

Udeleženci srečanja so bili mladinski delavci, ki v svojih organizacijah gostijo prostovoljce, torej koordinatorji prostovoljskih projektov, mladinski delavci, ki delajo na lokalni in nacionalni ravni, strokovnjaki na področju dela z ranljivimi skupinami ter predstavniki centrov za socialno delo.

PROGRAM

09:00 – 09:15
Pozdravni nagovor

09:15 – 10:15
Svetovna kavarna:
Zaokrožimo in izmenjajmo izkušnje kaj se dogaja v naših organizacijah?

10:15 – 11:00
Alenka Rebula:
Podpora mlademu človeku v stiski: vloga posluha pri opolnomočenju
Stiske mladih izvirajo iz občutka neopremljenosti pred izzivi, pogosto pa tudi iz nepredelanih izkušenj nemoči. Vloga spremljevalca je v tem, da odkriva vire opolnomočenja v mladem človeku in obenem nefunkcionalne obrambe, zaradi katerih je ta zašel v nemoč.

Alenka Rebula Tuta je slovenska pesnica, pisateljica in strokovnjakinja na področju psihologije. Ukvarja se pretežno z globinsko psihologijo ter z vprašanji vzgoje in izobraževanja, samovzgoje in družbene kritike.

11:00 – 11:30
Coffe break

11:30 – 12:30
Knjižnica:
Krizne situacije mladih v stiski v organizacijah in kako jih naslavljamo

12:30 – 13:45
Kosilo

13:45 – 15:45
Delavnica I, II in odprti prostor

Delavnica I: V rešitev usmerjen pristop (vodi Biba Rebolj)

Delavnica II: Sočutna komunikacija kot orodje za delo z mladimi v stiski (vodi Jaka Kovač)

Odprti prostor: Prostor namenjen tistim, ki želijo deliti izkušnje

15:45 – 16:05
Odmor za kavo

16:05 – 17:00
Oblikovanje zaključkov posveta in kako naprej?

3.2 SVETOVNA KAVARNA

ZAOKROŽIMO IN IZMENJAJMO IZKUŠNJE – KAJ SE DOGAJA V NAŠIH ORGANIZACIJAH?

O METODI

Temeljna predpostavka metode svetovna kavarna pravi, da imajo »ljudje v sebi modrost in ustvarjalno moč za soočenje z najtežjimi izzivi, da so odgovori, ki jih potrebujemo, že na voljo in da je skupina ljudi modrejša od enega posameznika«. ¹ Prostor svetovne kavarne je oblikovan kot resnična kavarna. Udeleženci v skupinah od štiri do pet razpravljajo o pomembnih vprašanjih. Skupine se večkrat zamenjajo, pri vsakem omizju običajno ostane en »gostitelj«, ki skrbi, da naslednji skupini prenese uvide prejšnje. Menjavanje omizij prinaša v prostor veliko raznolikost. Vsak je vabljen, da prispeva, nadvse so dobrodošli različni pogledi. Posebna pozornost je namenjena pozornemu poslušanju ter iskanju vzorcev in uvidov. Na koncu udeleženci podelijo (požanje) skupna spoznanja.

VABIMO VAS, DA:

- pozorno poslušate,
- govorite strnjeno,
- povezujete in nadgrajujete ideje,
- prevzamete odgovornost za kvaliteto pogovora v skupini,
- iščete možnosti,
- na namizne prte zapisujete, rišete, čakate.

POTEK IN SPOZNAVANJA

Svetovna kavarna kot metoda je nastala ob ugotovitvi, da se ljudje najbolj sproščeno pogovarjajo v neformalnem okolju. To kavarna brez dvoma je. Tudi zato je bil namen svetovne kavarne na Labirintu iz krize uvodno spoznavanje udeležencev, odpiranje prostora in ustvarjanje predstave, od kod prihajajo udeleženci, kaj počnejo v zvezi s temo dogodka in s katerimi izzivi se soočajo. Potekala je v dveh krogih.



Moderatorja sta v prvem krogu kavarne vprašala: »Kje smo in kaj se nam dogaja? S kakšnimi stiskami se soočajo mladi? Kaj vam je izziv pri tem?«

Po pogovoru so imeli udeleženci nalogo, da v skupini na listke napišejo dve stiski in dva izziva ob soočanju s stiskami.

NAVEDLI SO NASLEDNJE **STISKE MLADIH** (v narekovajih citiramo udeležence):

Osebnne okoliščine

- Izgubljenost: stiske mednarodnih prostovoljcev, ki se ob koncu prostovoljske aktivnosti soočijo z negotovo prihodnostjo
- Domotožje (vsaka oseba težave, ki so povezane z domotožjem, izraža drugače)*
- Izgubljenost, pomanjkanje smisla
- Duševne težave posameznikov

Neodobranje/nesprejetost v večinski kulturi

- »Izgubljeno s prevodom: Globlje občutke, travme je težko ubesediti že v prvem jeziku, kaj šele v drugem ali tretjem.«
- Soočanje s predsodki in stereotipi v novem okolju
- Soočanje s kulturnim šokom*
- Stiske zaradi integracije v organizacijo*
- Stiske LGBT-mladih zaradi homofobnega in transfobnega nasilja doma, v šoli, na ulici (se kažejo v anksioznosti, samopoškodovanju in podobnem)
- Specifične stiske mladih z begunskim ozadjem (jezikovne in kulturne ovire, travme)

Pomanjkanje socialnih veščin

- Mladi se od problemov doma odmaknejo v mladinski center – Kako preprečiti, da ne ostane le pri odmiku?
- Pomanjkanje socialnih veščin, kot so soočanje s konflikti in uspešno komuniciranje
- Nizka samopodoba
- »Avtoriteta, ki je ni in jo potrebujejo.«

Družbeni status in pomanjkanje podporna okolja

- Brezposelnost, negotove oblike zaposlitve
- Revščina
- Stanovanjska problematika

*navedeno več kot enkrat



S kakšnimi stiskami se soočajo mladi, ki jih srečujete ali s katerimi delate?

KJE SMO IN



KAJ SE NAM DOGAJA?

Kaj vam je izziv pri tem?



IZZIVI OB SOOČANJU S STISKAMI (v narekovajih citiramo udeležence):

Pomanjkanje motivacije in podpore

- Pomanjkanje motivacije in pripravljenosti na spremembe
- »Omajana avtoriteta strokovnih delavcev«

Pomanjkanje komunikacije in različna pričakovanja

- Različna pričakovanja organizacije in prostovoljcev
- Različno razumevanje dolžnosti in pravic organizacije in prostovoljcev

Podpora mladinskim delavcem

- Preobremenjenost z delom: »Ne najdemo časa za naslavljanje mladostnikov s stiskami.«
- Pomanjkanje podpore mladinskim delavcem na različnih področjih

Podpora mladim

- Kako podpreti mladega pri krepitvi socialne mreže
- »Kako ustvariti varen prostor za mladega človeka, ki beži iz družine v mladinski center, da ne bi samo ždel v kotu, ampak nekaj naredil«
- Kako ustvariti varen prostor in motivirati
- Na kakšen način doseči mlade
- Kako vzpostaviti osebni stik
- Kako otroke in mladostnike podpreti pri iskanju smisla in sporočiti, da je »realnost drugačna, kot film«
- Nenaslavljanje nekaterih (tabu) tem
- »Kako govoriti skupen jezik«
- »Prepoznavanje lastnih plusov in minusov mladinskih delavcev«

Sodelovanje z institucijami

- Sodelovanje z različnimi deležniki (šole, centri za socialno delo, zdravstveni domovi)
- Neposluh institucij, ki so namenjene podpori posameznikom v stiski
- Kako se povezati z »viri znanja od zunaj« (zdravstveni domovi, centri za socialno delo)

V naslednjem krogu sta moderatorja takole povabila udeležence k razmišljanju: »Povej mi izkušnjo, ko ste se soočili s stisko mladega in skupaj našli možne korake naprej. Kaj je delovalo? Koga ste vključili? Kdo, kaj vas je podprl?«

POVEJ MI IZKUŠNJO,



ko ste se soočili s stisko mladega in **SKUPAJ** našli možne korake naprej.

Kaj je **DELOVALO?**

kaj ste naredili?

koga ste vključili?

Kdo, kaj vas je podprl?

Udeleženci in udeleženke so po pogovoru v skupinah poročali o elementih, ki so jih znotraj svojih debat naslovili.

Elemente, ki so jih izpostavili, smo razdelili v pet kategorij:

- **Sistemske rešitve:**
 - Izdelali smo program za svetovanje in samopomoč.
- **Prilagoditev dejavnosti:**
 - Energijo otroka smo z dejavnostmi usmerili v pozitivno.
 - Prostovoljki s težavami v duševnem zdravju smo popolnoma prilagodili naloge, da je zmogla vse.
- **Iskanje virov v okolju:**
 - Pomagalo nam je, da smo poiskali zunanjo pomoč mentorja.
 - K sodelovanju smo povabili psihologa.
 - Poiskali smo pomoč osebe z zelo podobno izkušnjo.
- **Iskanje virov moči v posamezniku:**
 - Mlade smo opolnomočili tako, da smo najprej delali na njihovih močnih točkah in so se tako kasneje lažje soočili še s šibkimi.
- **(P)osebna podpora v organizaciji:**
 - Prostovoljca smo umaknili in se z njim pogovorili ena na ena.
 - Osebo, ki je prišla v novo okolje, smo podprli pri oblikovanju socialne mreže.
 - Zagotovili smo varen prostor in dolgoročno podporo.
- **Kombinacija več elementov:**
 - Fantu brez doma smo ponudili psihološko pomoč in podporo pri graditvi socialne mreže. Vključil se je tudi center za socialno delo.

Odperta kavarna je tako ponudila vpogled v aktualne izzive sodelujočih mladinskih delavcev in organizacij ter pripravila prst, na katero bodo v nadaljevanju padla semena možnih rešitev.

3.3 ALENKA REBULA TUTA

STISKE MLADIH

(Predavanje sem zasnovala po pristopu Vera vase, modaliteti osebnostnega razvoja Josipe Prebeg.)

Stiska sama na sebi ni nevarna in škodljiva za mladega človeka. Nasprotno, gre za oviro, ki daje možnost za rast in za pridobitev večjega samospoštovanja. Nevaren je **zastoj v stiski**.

Sociologija nam pove, da je močan dejavnik stiske mladih njihova družbena segregacija. Odrinjeni na stranski tir in brez družbene moči so nagovorjeni le še kot odjemalci industrije zabave, a so med drugim brez lastnih ali solidnih sredstev, s katerimi bi se lahko odzivali kot realni kupci. Svojo kupno moč krpaajo na razne načine, ki so vsi bolj ali manj vir frustracije in jih soočajo z nedosegljivimi cilji vidljivosti in pomembnosti.

Drugi vir frustracij je šolanje, ki jih navaja, naj se učijo sede, molče in sami, torej na najbolj neprimeren način za današnji čas. Niso vajeni sodelovalnih odnosov, prilaganja in zdravega samouveljavljanja v povezanosti. V skupnosti pa je mogoče uspeti samo v mreži, v jasni komunikaciji in v edinstvenosti svojih naravnih sposobnosti. Tekmovalnost ali samopreseganje kot pot do odličnosti še zdaleč ne prinašata uspeha, čeprav so podobna navodila poslušali vsa leta odraščanja.

Neverodostojni odrasli so velika ovira na poti mladih v življenjsko moč. Pridige in nasveti so povezani z neiskrenostjo, z nepriznavanjem svojih lastnih strahov,

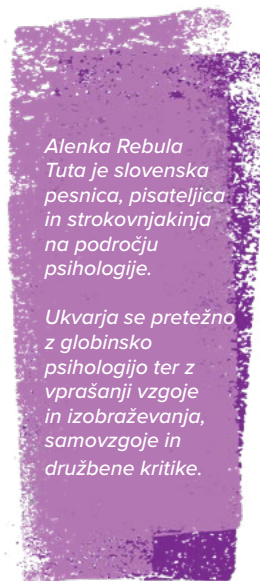
vdaje in poraženosti. Pozivanje mladega človeka v stiski, naj vendar premaga svoje dvome vase in strahove ter zaupa vase in v življenje, praviloma izzvani neprepričljivo, še zlasti, če ni mogoče jasno izraziti svoje jeze nad učiteljsko držo ljudi, ki se ne počutijo kos lastnim stiskam.

Družbenih razlogov za zastoj je torej več, med najpomembnejšimi pa so tudi slabe izkušnje iz osebne zgodbe. Porazi iz preteklosti, v katerih podobna težava ni bila presežena, so bili navadno povezani z nesposobnostjo izražanja stiske in so osnova za sedanje nezaupanje v podporo, ki lahko pride od odraslih. Navadno se vsi ti dejavniki nakopičijo v prepričanje, da ni izhoda in da je bolje prikriti svoj obup pred nerazumevalnimi soljudmi in zahtevnimi avtoritetami.

Če spremljevalcu mladega človeka uspe, da ga ta doživlja bistveno drugače (kot dostopnega, čutečega, spoštljivega, obenem pa sposobnega videti moč mladega človeka v stiski), potem ima veliko možnosti, da bo v podporo in da bo kritični trenutek presežen in koristno uporabljen. A za to, da smo prepoznani kot sočutna priča (da citiram A. Miller), moramo to postati v procesu osebnega razvoja, ki ne prizanaša našim sencam in slepim pegam.

Sočutna priča zmore posluš, držo sprejemanja, v kateri lahko mlada oseba sprost svoje strahove, dvome vase in sovražne impulze v varnem prostoru odraslega, ki vse to pozna in je sam prehodil podobne poti. Posluš brez globine ne pomaga, saj mladi ljudje takoj prepoznajo površnega poslušalca, ki simulira življenjsko trdnost in modrost, ki ju v resnici nima. Takemu gotovo ne bodo zaupali svoje more, saj čutijo, da ji ni kos.

Najnevarnejša sestavina nevere v svoje sposobnosti za izhod iz stiske pa so prikriti občutki ničevosti. Dostop do svojih notranjih sil ima samo tisti, ki so mu dostopni lastni pristni občutki, ti pa so dostopni le, če jih je kdaj kdo opazil in ovrednotil. Brez tega ostanejo neprepoznalni in neuporabni in mlademu človeku ne morejo pokazati, katere so pristne potrebe njegove narave, njegove posebnosti in njegovi viri moči. Brez jasno iz-



risanih meja svoje identitete (kaj zmorem in česa ne in na kateri meni lasten način) ni mogoče stopiti iz zastoja. V čem je pomen teh občutkov?

V poševnem tisku navajam ključno ugotovitev po modaliteti Josipe Prebeg. *Glavni vir vitalnega odziva je čuteče telo, povezano s čustvenim odzivom in zavestno prepoznanim vzgibom. Ozaveščenje celotnega loka lahko nastaja le v organizmu, ki je sposoben odnosa. To pomeni, da je potrebna pristna začetna odzivnost na vse, kar sporočajo čutila, mišice, tkiva ... kot najbolj verodostojne priče našega počutja, ki tudi najbolj jasno sporočajo stanje naših potreb, a brez stika to ne zaživi. Vsa ta občutljivost se sprosti in dotakne zavesti v odnosu. Brez odnosa nihče ne more resnično občutiti sebe in svojih možnosti in se ustvarjalno odzvati.*

Zato je spremljevalec tisti, ki s kakovostjo svojega poslušanja bistveno prispeva k ustvarjanju pogojev za srečanje, v katerem bodo občutki dobili svoj smisel in bodo besede orodje za stik in izmenjavo.

Mladim vcepjamo iluzije o ključni moči izobrazbe za kakovost življenja (več znaš, več veljaš – in bolj si znaš pomagati), ko pa je med izobraženci duševna stiska zelo razširjena. Prav tako je med visoko izobraženimi razširjena nepripravljenost na sprejemanje pomoči in vztrajanje v kronični destruktivnih odzivih na bolečino, osamljenost in intimno obupanost nad seboj.

Kot pravi Hillman, izguba osebnega navdih (daimona) pri posameznikih sesuje demokratično družbo in nas spremeni v množico nakupovalcev. Ko nam ni jasno, katere so naše prvinske potrebe, ki jih narakuje stik z lastno globljo naravo, so vse naše odločitve samo vožnja na slepo.

Bolni od nepomembnosti niso samo mladi, brez ustvarjalne strasti in opredelitve za lastno drugačnost vsi ostanemo brez bistvenega.

Duševno zdravje in moč se ne poraja zato, ker se kdo normalizira in uspešno prilagodi, temveč zato, ker najdemo način, da hodimo po svoji poti na nam lasten način.

Mladi v stiski potrebuje čutečega, a svobodomiselnega mentorja, s katerim lahko predela osebnostno zgodbo in ji podeli nov naslov, jo prevrednoti in izumi drugačen razvoj. *Zato je spremljevalec le tisti, ki zmore intenzivno ustvarjalnost v odnosih in ki s tem, da si upa biti samosvoj, mlademu prepričljivo odpre pot do iste dobrine. Ne integrirani, ampak le posebni pridobimo prebujeno živost, ki vrača vitalno moč, s katero bomo življenju kos.*

Krotiti obup in mladostniško neučakanost je mogoče, če je spremljevalec v tem čakanju zanesljiv, miren in polno živ, zakoreninjen v lastni izkušnji presežene ničevosti in velikopotezne zaletavosti. Gre namreč za dva obraza iste nemoči.

Mladim pogosto manjka sposobnost introspekcije, saj tako družina kot šola običajno odvrata od poslušanja zase in potiskata v prilagajanje vsemu, kar se zdi normalno, uspešno in varno. Poleg tega se introspektivne sposobnosti razvijajo v zgodnjem otroštvu in orbitofrontalnih tkivih skozi intenziven stik z varuhi, in ker to pogosto manjka, je moč pogleda vase močno okrnjena, s tem pa tudi podpora sebi, ko se življenje zaplete ter je potrebna jasnost možnih korakov in sposobnost iskanja sopotnikov, učiteljev in spremljevalcev v zavedanju, da se nihče ne reši sam.

Možganski centri ustvarjalnega odločanja se prebujajo le v stanju varnosti, ko mladi človek začuti, da lahko računa nase in na druge. Vse, kar potrebuje, da naredi prvi korak iz stiske, je že v njem, a praviloma ni dostopno. Spremljevalci so tu zato, da mu naredijo dostopno njegovo lastno naravo, njegove darove, in da mu pomagajo ovrednotiti preteklost in poiskati dokaze o lastni sposobnosti preživetja in preboja. (A. Rebula, J. Prebeg: Vera vase, 1. poglavje)

Ko se vizija katastrofe ali pa boja s seboj in svetom spremeni v vizijo potovanja, vemo, da smo dosegli premik. To je glavni cilj vsakega svetovalca, ki stoji ob mlademu človeku v stiski: ga podpirati, dokler ne dojame, da je lahko samostojen pod pogojem, da stopa v odnose, priznava svoje potrebe in brani svojo drugačnost.

3.4 KRIZNE SITUACIJE MLADIH V ORGANIZACIJAH IN KAKO JIH NASLAVLJAMO

O METODI

Da bi organizatorji zanimivo prikazali, kako v nekaterih organizacijah podpirajo mlade, ki se znajdejo v stiski, smo se odločili uporabiti **prilagojeno** metodo žive knjižnice (angl. *living library*), ki je nastala v okviru Sveta Evrope. Gre za »orodje, ki izpodbija predsodke in stereotipe«. ² V živi knjižnici so bralci za »izposojajo« v omejenem času na voljo žive knjige – ljudje. Mogoča so individualna ali skupinska branja, ki so pogovori, za izposojajo veljajo pravila, ki ščitijo tako »knjigo« kot bralca. Praviloma je uporaba žive knjižnice namenjena demarginalizaciji deprivilegiranih družbenih skupin.

POTEK IN SPOZNAVANJA

»Knjige« na dogodku Labirint iz krize so predstavljali mladinski delavci, ki posebej dobro naslavljajo izzive mladih v stiski in imajo bogate izkušnje (Barbara Otoničar, Mitja Blažič, Nina Vareško, Špela Adam, Špela Peterlin Nayeli, Petra Jazbec, Katja Rakovec in Matjaž Vouk). Pridružila se jim je tudi uslužbenka nacionalne agencije, ki se pogosto srečuje s organizacijami upravičenkami programa in mladimi udeleženci ter pozna njihove izzive (Katja Zorc Dolenc). »Bralci« so se pogovarjali z njimi v skupinah, za namen objave v zborniku pa so pripravili poseben prispevek. Najdete jih v naslednjem poglavju.

² <https://www.coe.int/en/web/youth/living-library/desktop=true>

V kratki refleksiji po aktivnosti so na vprašanje **»Kateri so bili dejavniki podpore, ki jih želite preizkusiti, ko se vrnete v svoje okolje?«** so udeleženci navedli:

- metoda »check-in« (Jasno vprašanje, ki ga postavimo ob začetku srečanja, dneva oz. aktivnosti in ki pomaga k osredotočenosti udeležencev ter preprosto preveri, kako smo. Op. ur.), ko postaviš vprašanje in samo poslušas;
- pomen poslušanja;
- več dejavnosti ob začetku aktivnosti (npr. »bootcamp«), da se prostovoljci povežejo med sabo in z lokalnim okoljem.

3.4.1 PRISPEVKI SODELUJOČIH

BARBARA OTONIČAR ZAVOD MANIPURA

V Zavodu Manipura se zadnjih deset let intenzivno ukvarjamo s prostovoljsko službo za mlade z manj priložnostmi, saj je za mlade to izjemna priložnost za širitev svojih obzorij, krepitev raznovrstnih kompetenc in medkulturno učenje. Osrednjega pomena pa se nam zdi proces spoznavanja samega sebe, svojih močnih in malo šibkejših strani, opuščanje predsodkov in stereotipov ter kot rezultat okrepljena samozavest in energičnost, s katero se mladi vračajo domov. V projekte vključujemo mlade, ki se soočajo s težkimi psihosocialnimi situacijami, z revščino, socialno izključenostjo, s posebnimi potrebami, zdravstvenimi težavami ipd. Sodelujemo s centri za socialno delo, vzgojnimi zavodi, programi PUM-O, varstveno-delovnimi centri in drugimi institucijami, ki nudijo pomoč mladim v stiski. Našo mrežo partnerskih organizacij se trudimo vsako leto nekoliko razširiti. Dobro partnerstvo med pošiljajočo in gostiteljsko organizacijo je pogoj za dober projekt, a večje kot so medkulturne razlike, več let je potrebnih, da vse res gladko steče. Zato ob prvem pošiljanju mladim v kakšno bolj oddaljeno deželo vedno razmislimo o možnosti vključitve spremeljevalne osebe.

V letošnjem letu bomo na prostovoljske projekte predvidoma poslali 27 mladim z manj priložnostmi oziroma posebnimi potrebami, Tom in Maja pa sta se letos zelo zadovoljna vrnila z dolgoročnih aktivnosti. Maja je skrbela za divje živali v

flamski organizaciji VOC Ostende, Tom pa je pomagal organizirati dogodke v mladinskem centru v Narvi čisto na severu Estonije. Kratkoročni prostovoljci so sodelovali v zelo raznovrstnih programih – v cirkuški šoli v Belgiji, v programu za krepitev poklicnih kompetenc mladim v Cardiffu, na počitniških taborih v Estoniji in v mladinskih centrih na Irskem in v Makedoniji. Nekoliko bolj umetniško obarvane aktivnosti so potekale na festivalu za promocijo inkluzije na Slovaškem, v Gruziji so mladi ustvarjali grafite, na Švedskem pa slikali na betonske bloke. Kot gostiteljska organizacija gostimo prostovoljce v okviru našega programa za otroke Vila Čira Čara ter programa za mlade Mladinski klub Garaža v Begunjah na Gorenjskem. Prostovoljci sodelujejo pri pristočasnih dejavnostih za otroke in mlade, skupaj pripravljamo medkulturne delavnice in igre za otroke iz vrta, osnovnih in srednjih šol ter za odrasle z motnjo v duševnem razvoju, ves čas pa imamo veliko dela tudi z renovacijo prostorov, ekološkim vrtom in sadovnjakom ter skrbjo za naše živali.



Mitja Blažič je vodja mladinskega centra Legebitra. Ima dolgoletne izkušnje na področju svetovanja mladim LGBTQI+ osebam. Je aktivist, nacionalni koordinator žive knjižnice ter programski vodja in vodja mladinskih izmenjav na Legebitri.

MITJA BLAŽIČ

MLADINSKI CENTER LEGBITRA

Mladinski center Legebitra je prvi mladinski center v državi, ki se posebej posveča LGBT-mladim, torej mladim gejem, lezbijkam, biseksualnim, transspolnim, nebinarnim, cispolno-nenormativnim, aseksualnim in ostalim osebam z nenormativnimi osebnimi okoliščinami spolne usmerjenosti, spolne identitete in izraza. Posebnost MC Legebitra ni samo posvečanje manjšinski ranljivi skupini, ampak tudi dobra praksa komplementarnega združevanja petih samostojnih programov: mladinskega, programa svetovanja, zdravstvenega programa, programa LGBT-pravic in prostovoljstva. Mladim tako na enem mestu nudimo varnejši prostor, kjer se lahko izrazijo brez strahov in se osredotočijo na razvijanje svojih talentov. S pomočjo dveh socialnih delavk in psihologinje lahko naslovijo svoje stiske in strahove. Na istem mestu lahko ob pomoči strokovnih svetovalcev kaj koristnega naredijo za svoje zdravje, npr. se poučijo o varnejši spolnosti ali testirajo na spolno prenosljive okužbe. Na voljo je podpora na področju antidiskriminacije in naslavljanja medvrstniškega nasilja, mladi pa se lahko vključijo tudi v program prostovoljskega dela in na tak način aktivno soustvarjajo aktivnosti mladinskega centra. Komplementarnost programov in timska obravnava omogočata, da do mladim pristopamo celostno in jih tako podpremo pri krepitvi lastne moči in kompetenc.

NINA VAREŠKO

POGOVORNE SKUPINE ZA MLADE

Sem Nina Vareško, univerzitetna diplomirana psihologinja z opravljenim strokovnim izpitom s področja socialnega varstva – smer duševno zdravje. V desetih letih delovnih izkušenj sem vodila številne pogovorne in svetovalne skupine in individualna svetovanja za mlade ter delala na področju socialne ogroženosti in brezdomstva.

Bila sem ena izmed izvajalk delavnice na temo Kako pristopiti k mlademu v stiski (v organizaciji Mladinskega kulturnega centra Maribor, 4. festival Mladi Maribor), kjer smo strokovnemu kadru na področju dela z mladimi in mladim samim skušali približati vsebine, kot so samomorilno in samopoškodbeno vedenje, anksiozne motnje in motnje hranjenja pri mladih.

Z mladimi sem veliko delala tudi skozi izvajanje vsebinsko raznolikih senzorično-kreativnih delavnic (izražanje skozi snemanje kratkih osebno izpovednih in predstavitev videoposnetkov, foto delavnica, likovna delavnica, delavnica ročnih spretnosti, delavnica pisanja poezije, delavnica obdelovanja vrta in skrb za domače živali itd.).

Trenutno aktivno sodelujem v Društvu Kako naprej? – Društvo za pomoč ljudem v duševni stiski (<http://društvo-kakonaprej.si/>) z vodenjem podpornih skupin za mlade.

Mladi so me skozi delo z njimi naučili, da jih je potrebno predvsem sprejeti in jim prisluhniti. Jim dati prostor in jih podpreti pri vsem, kar so, in jim pomagati, da najdejo sami sebe. Nikakor pa jih ne

Nina Vareško je univerzitetna diplomirana psihologinja z opravljenim strokovnim izpitom s področja socialnega varstva – smer duševno zdravje. V desetih letih delovnih izkušenj je vodila številne pogovorne in svetovalne skupine ter individualna svetovanja. Izvajala je vsebinsko raznolike senzorično-kreativne delavnice, velik del delovnih izkušenj pa si je pridobila na področju dela s socialno ogroženimi in brezdomci.

»popravlјati«, usmerjati na »pravo pot«, jih spreminjati ali jim vsiljevati svojih idej, vrednot in pristopov. Naučili so me, da so sami strokovnjaki za svoja življenja in svoje izzive, jaz pa sem tu zato, da skozi konstruktiven in zaupen odnos skupaj z njimi to odkrijem in okrepim.

ŠPELA ADAM

DRUŠTVO PROJEKT ČLOVEK

Društvo Projekt Človek izvaja programe za samopomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo oseb z različnimi oblikami zasvojenosti. Ustanovljeno je bilo leta 1994, razvilo pa se je iz Sekcije za narkomanijo Socialnega foruma za zasvojenost in omame. DPC predstavlja eno največjih institucij, ki se ukvarjajo s problematiko zasvojenosti v Sloveniji, saj deluje v šestih slovenskih regijah (osrednjeslovenski, koroški, primorski, gorenjski, dolenski in podravske regiji). Letno pri tem društvu poišče pomoč okoli 1000 oseb, tako zasvojenih kot njihovih ključnih bližnjih oseb, zanje pa poskrbi 37 redno zaposlenih delavcev različnih profilov in več kot 45 prostovoljcev. Ima status društva v javnem interesu in status humanitarne organizacije. Program Projekt Človek je bil leta 2007 verificiran kot javni socialnovarstveni program in je vključen v mrežo javne službe na področju socialnega varstva.

Ker se zavedajo, da se ne morejo boriti proti drogi, lahko pa se borijo za človeka in iščejo njegove potenciale, je njihova osnovna vrednota človek. Druge vrednote, ki jim sledijo v Društvu Projekt Človek, so usmerjene v kvaliteto bivanja in življenja in ne v potrošništvo. Vrednote, ki jih zagovarjajo, so delavnost, poštenost, spoštovanje, odgovornost, zdrav način življenja, družina in zdravje.

Poslanstvo Društva Projekt Človek je v humanitarnem delovanju ter strokovni pomoči zasvojenim in njihovim svojcem. Zagovarjajo abstinenco in spremembo načina življenja ter kvalitetno življenje brez drog. Zavedajo se, da se problem zasvojenosti dotakne celotne družine,

zato pomoč nudijo tudi staršem in ostalim ključnim bližnjim osebam. Ob tem menijo, da je potrebno problem reševati v okolju, kjer je nastal. Prepričani so, da je zasvojenost možno preseči ter iz negativne izkušnje zrasti in postati zmagovalec. Ker je področje dejavnosti delo z marginalnimi skupinami, je še posebej pomembno ozaveščanje in izobraževanje strokovne in laične javnosti o problematiki zasvojenosti in adiktologiji ter zmanjševanje stigmatizacije tega področja.

Najvišji cilj, ki ga program zagovarja, je kvalitetno življenje uporabnikov programov brez drog, njihova socializacija (nenasilnost, pošten način življenja, samostojna skrb zase, delavnost itd.) in vključenost v družbo, pri čemer je zlasti pomembno spremljanje uporabnikov pri njihovem nadaljevanju šolanja in zaposlitve.

PROGRAM ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Program je namenjen otrokom in mladostnikom, ki eksperimentirajo z drogami (ali droge že redno uživajo), imajo težave v šoli in druge težave v odraščanju, hkrati pa so še vpeti v socialno mrežo (šola). Prav tako je program namenjen staršem ter učiteljem in svetovalnim delavcem.

Pomembno je, da se zavedamo dejstva, da so bili redni uživalci drog nekoč eksperimentatorji, tako da je lahko vsako poseganje po drogah rizično.

Namen programa je preprečiti zasvojenost in se izogniti posledicam, ki jih prinaša. Program je zastavljen ambulantno, kar pomeni, da mladostniki prihajajo na pogovore, skupine, različne delavnice, pohode, taborne in druge zanje pomembne aktivnosti. Pomembno vlogo pri spremembah načina življenja imajo tudi starši, za katere so organizirane posebne skupine. Nudimo tudi učno pomoč v primeru šolske neuspešnosti.

Špela Peterlin Nayeli je univerzitetna diplomirana psihologinja in ustanoviteljica društva Moave. Je strokovna mentorica prostovoljcem v MC Zagorje ob Savi, strokovnjakinja za kontaktno improvizacijo in uporabo telesa kot metode za delo z ranljivimi ciljnim skupinami mladih.

ŠPELA PETERLIN NAYELI

INDIVIDUALNA PODPORA S PROSTOVOLJCI EVS

Z Mladinskim centrom Zagorje ob Savi že par let sodelujem kot zunanja strokovna sodelavka pri individualni podpori prostovoljcev EVS. Prostovoljcem sem predstavljena kot nekdo, s katerim se lahko pogovorijo. Čeprav sem naslovljena kot psihologinja, jim želim kar hitro jasno predstaviti, kaj zame psihologinja pomeni: »Ostati človek in predvsem nekdo, na kogar se lahko obrneš, s komer se pogovoriš in mu potarnaš.« To jim je bližje, saj se večina mladih ob najavi »k psihologu se grem pogovorit« še vedno precej neprijetno zdrzne.

Zgraditi zaupanje!

Ključni vidik mojega dela je zgraditi varno bazo, na kateri lahko temelji naš pogovor. Kaj pomeni varna baza, je težko opisati, saj so posamezniki različni in prav tako njihove potrebe po varnosti in načini, preko katerih jo občutijo. Razumevanje, kaj nekdo potrebuje, in morda postavljanje pravega vprašanja, ki to naslavlja, je vsakič znova posebna zgodba. Iz izkušenj pa lahko povem, da kar je resnično pomembno z moje strani, je prisotnost, ki ne obsoja ali graja, temveč sliši, prisluhne in preprosto JE.

»Ko vzpostavim stik in ko je vzpostavljeno zaupanje, se začuti. Nekaj steče med nama in vem, da sva skupaj v istem prostoru. Da sem potrkala na neka vrata in da so se sedaj odprla. Vedno znova z občudovanjem in velikim spoštovanjem opazujem, ko se to zgodi.«

Vsak je unikat

Metode mojega dela temeljijo na procesnosti in razumevanju posameznika. Ker delujemo na toliko različnih načinov, se tako tudi srečujemo in soočamo s krizami. Obrambni mehanizmi so pač včasih jedro zakoreninjeni v naš vsakdan in delovanje. Kaj jih sproža in kdaj, je nekaj, kar se lahko naučimo opazovati. Podpora, ki jo nekdo potrebuje, je lahko na različnih področjih – od čustvenih tisk pa vse do praktičnih vprašanj in problemov, želje po jasnosti in motivaciji, razvijanja veščin komuniciranja itd. Temu, kar je jedro želje po podpori, navadno tudi prilagodimo najino srečanje, za katerega je vsekakor jasno poudarjeno, da ni psihoterapija.

OPOLNOMOČANJE:

Velik del metod mojega dela je vezan na opolnomočanje, preprosto postavljanje odprtih vprašanj, na katera posamezniki sami najdejo ali iščejo odgovor. Najti točke, ki jih krepijo in opominjajo na njihove močne kompetence. V času krize namreč kaj hitro lahko pozabimo, da smo še v čem dobri, kompetentni in uspešni. Opolnomočenje je vezano tudi na iskanje naših sider. Ta so vezana na tiste stvari v našem življenju, ki nam zbujajo občutke varnosti, samozavest in zaupanje.

REFLEKSIJA

Rada uporabljam tudi metode za reflektiranje, kar je v trener-skem svetu že precej poznano (karte dixit), ali nekaj, kar je bližje posamezniku ali njegovim hobijem.

OBČUTKI

Ker je mnogim še vedno precej nenaravno govoriti o čustvenih stanjih ali jih ozaveščati, se na vsakega posameznika odzivam na podlagi tega, kako se sooča s trenutnimi situacijami in katere strategije uporablja. Na ta način skušava skupaj prepoznati, za katere občutek gre v ozadju, kako se z njimi trenutno sooča in kaj bi si želel, da bi se spremenilo.

SAMOSTOJNO DELO

Po pogovoru se dogovorimo za neko samostojno delo ali domačo nalogo. Nekaj, kar lahko posameznik pri sebi opazuje do naslednjega srečanja. Na zvezi ostanemo preko e-pošte, kjer jih nekaj dni po srečanju v živo še enkrat povprašam, kako so.

PETRA JAZBEC

DELO S PROSTOVOLJCI NA KMETIJI VELES ZNOTRAJ ORGANIZACIJE ZAVOD VELES SO. P.

Zaključki?

Velikokrat se pomiritev ali sprostitvev zgodi že ob samem pogovoru in je že to dovolj. Ko se zgodi ozaveščanje in ko nadejo neko možno rešitev, se odpre polje možnosti in njihovo upanje zraste.

Ne smemo pozabiti na dejstvo, kako pomembno je prostovoljca pred nami spoznati kot osebo s svojimi motivacijami, cilji, željami in stiskami. Že samo razumevanje njihove zgodbe in motivacije za odhod v tujino. Tisto, kar so pustili za seboj, bo vsekakor del njih tudi v vaši organizaciji.

Kmetija Veles je poligon trajnostnega načina življenja, kjer se ideje Zavoda Veles realizirajo v obliki elementov na kmetiji in projektov, ki se izvajajo v njenem prostoru. Organizacija deluje na osnovi prostovoljstva in tako vsi vlagamo svoj čas in energijo v ta prostor prostovoljno. Delo s prostovoljci je delo z ljudmi in ni samoumevno. Še zdaleč od tega. Prostovoljci ostanejo na kmetiji od nekaj dni ali tednov pa tudi do nekaj mesecev ali celo let. Ker skupaj preživljamo čas od jutra do večera in smo večino časa skupaj tako v delovnem kot v prostem času, je pomembno, da drug drugemu damo možnost izražanja in podporo pri delovanju.

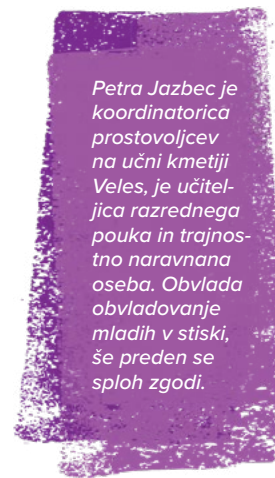
Na kmetiji uporabljamo nekaj preprostih tehnik, ki so nam v letih delovanja pomagale prilesti skozi kakšno krizno situacijo ali pa jo preprečiti. Predvsem poskušamo delovati na zadnji, na preprečevanju, da do krize sploh pride. Zato se poslužujemo naslednjih metod:

VKLOP: Vsako jutro se zberemo, skupaj pozajtrkujemo, nato pa namenimo čas vklopu, kjer ima vsak s pomočjo predmeta pozornosti možnost izraziti svoje počutje, želje, potrebe in kaj bi rad na današnji dan postoril ali prevzel odgovornost za kakšno nalogo. Ostali ga poslušajo in ne komentirajo. Metoda ni namenjena debati ali pogovoru, temveč izražanju in poslušanju. Predmet pozornosti potuje v krogu od enega do drugega. Tisti, ki ima ta predmet (lahko se uporabi karkoli: palico, kamen, pero), ima možnost govoriti in nato predmet podati naprej v krogu. V kolikor oseba ne želi govoriti, ima možnost, podati predmet naprej.

Walk&talk:

Občasno se s prostovoljci odpravimo na pogovorni sprehod, ki je usmerjen z določenimi vprašanji. Med hojo se v parih o temi pogovarjajo in si delijo izkušnje. Pari se za vsako vprašanje premešajo.

Kozarec deljenja: V skupnem prostoru obstaja kozarec deljenja, v katerega lahko kdorkoli napiše spo-



Petra Jazbec je koordinatorica prostovoljcev na učni kmetiji Veles, je učiteljica razrednega pouka in trajnostno naravnana oseba. Obvlada obvladovanje mladih v stiski, še preden se sploh zgodi.

ročilo. Sporočilo je javno ali pa zasebno. Oseba se lahko podpiše ali ostane anonimna.

Krogi deljenja: Potekajo podobno kot VKLOP, le da so usmerjeni na točno določeno temo ali situacijo, ki povzroča napetost. Enako se imajo vsi možnost izraziti in povedati svoje mnenje brez prekinitev.

DELO: Stara metoda, ki so jo zagovarjali že naši predniki. Tako kot je pomemben pogovor, je pomembno tudi delo: ustvarjanje z rokami in materialni rezultati. Delo, ki je lahko individualno ali skupno, zmora zbistriti misli ali zgladiti nesoglasja.

KATJA RAKOVEC

ZAVOD BOB IN ULIČNO DELO Z MLADIMI V STISKI

Zavod Bob je nevladna in neprofitna organizacija, ki je pričela z delovanjem na področju izobraževanja in kulture leta 2007, že od samega začetka pa intenzivno razvija svoje delovanje tudi na področju mladinskega dela. Teme, ki jih naslavljamo, so neformalno izobraževanje, mladinsko ulično delo, kulturne dejavnosti, socialno podjetništvo in zagotavljanje aktivne udeležbe mladih v družbenem dogajanju. Poslanstvo Zavoda Bob je tako zagotavljanje aktivne udeležbe v družbenem dogajanju zlasti tistih, ki nimajo javnega glasu ali pa se njihovega glasu ne sliši. V letu 2015 je Zavod Bob prejel najvišje državno priznanje v mladinskem delu za prispevek k uveljavljanju mladinskega sektorja. K prejemu priznanja je doprineslo tudi večletno izvajanje uličnega dela z mladimi. Zavod Bob izvaja različne oblike uličnega dela. Delujemo v več mrežah, ki se ukvarjajo z uličnim delom in smo koordinatorji Mreže Mlada ulica. Prav tako se mednarodno povezujemo z organizacijami, ki delujejo na področju uličnega dela. Organiziramo in izvajamo izobraževanja na temo uličnega dela. Poleg vsakoletnega usposabljanja za mladinske ulične delavce Mreže Mlada ulica izvajamo tudi izobraževanja za organizacije izven mreže. Letos smo prvič izvedli mednarodno usposabljanje s področja uličnega dela, ki se ga je udeležilo 36 uličnih delavcev iz 11 držav.

Več o uličnem delu

Ulično delo uvrščamo v pristope terenskega dela. S terenskim delom poskušamo doseči uporabnike onkraj zidov institucij, torej tam, kjer živijo, delajo ali preživljajo (prosti) čas, pri tem pa up-

orablamo različne manj formalne pristope. Terensko delo je odgovor na stalno spreminjajoče se potrebe ciljne skupine, ki se jim institucije prepogosto ne morejo prilagoditi (Lisec in Ganc, 2016). Je oblika preventivnega dela, zgodnja intervencija z namenom kvalitetnejšega življenja in izboljšanja pogojev med posameznikom in okoljem (prav tam). Pristope terenskega dela ločimo na **delo na domu** ciljne skupine, **peripatetično delo**, ki ga izvajamo v drugih organizacijah, v katere je ciljna skupina vključena, in **ulično delo**, ki ga izvajamo na javnih površinah, v kavarnah in drugih prostorih interakcije ciljne skupine.

Splošni cilji terenskega dela so (Križanič, 2009; Lisec in Ganc, 2016; idr.) spodbujanje sprememb neposredno v skupnosti, opolnomočenje deležnikov, ki so del skupnosti, doseganje in vključevanje ranljivih ciljnih skupin, motiviranje za spremembo in spremljanje ter grajenje mostov med posamezniki in širšo družbo.

Neposredno želimo s terenskim delom omejiti in zmanjšati morebitno škodo in negativne vplive, kratkoročno vzpostaviti stabilen odnos, dolgoročno pa spremeniti negativne vzorce ali zvišati kvaliteto življenja posameznika, skupine ali skupnosti (Lisec in Ganc, 2016, str. 14). Za doseganje ciljev je potrebno dolgoročno in kontinuirano delovanje.

V Zavodu Bob izvajamo vse tri oblike uličnega dela, ki ga delimo na detaširano delo (angl. *detached street work*), delo »zunanjega dosega« (angl. *outreach street work*) in mobilno delo (angl. *mobile street work*) (Morris idr., 2015, str. 5).

- Detaširano delo je namenska interakcija med terenskimi delavci in deležniki skupnosti, ki zajema različne metode mladinskega in skupnostnega dela. Cilj detaširanega uličnega dela je izvajanje aktivnosti, ki ustvarjajo pogoje za priložnostno učenje in neformalno izobraževanje na »njihovem terenu«.
- Delo zunanjega dosega služi kot podpora novim ali obstoječim institucijam za informiranje o dejavnostih in programu. Hkrati omogoča vzpostavitev in ohranjanje stika z deležniki skupnosti (predvsem tistimi, ki se sicer ne zadržujejo v institucijah) ter stalno preverjanje potreb v skupnosti. Slednje pomaga oblikovati ponudbo storitev

MATJAŽ VOUK

KAKOR SI BOŠ POSTELJO POSTLAL, TAKO BOŠ V NJEJ TUDI SPAL

v lokalni skupnosti. Glavni cilj je informirati posameznike o obstoječih možnostih in storitvah in jih opogumiti za vključevanje vanje.

- Mobilno delo je pristop, pri katerem izvajamo mladinsko delo ali skupnostno delo s pomočjo uporabe mobilnega centra (npr. mobilni mladinski center v obliki avtobusa). Cilj takega dela je zagotoviti storitve v (odmaknjenih) krajih, kjer primanjkuje infrastrukture in dejavnosti za mlade, in tam delovati kontinuirano.

Viri:

- Lisec, M. in Ganc, D. (2016). *Ulica – izhodišče preventivne vzgoje otrok in mladostnikov*. Priročnik za izvajalce uličnega dela. Mladinski center Krško: Krško.
- Križanič, M. (2009). Ulično socialno delo. V: Milošević Arnold, V., Urh, Š. (2009). *Terensko delo: Institucionalni, javni in zasebni prostori socialnega dela*. Fakulteta za socialno delo: Ljubljana.
- Morris, T., Cifuentes, R. in Wood, H. (2012). *Detached and outreach youth work – Method and resource handbook*. Dostopno na: <http://www.cwvys.org.uk/wp-content/uploads/2014/06/HB-Detached-and-Outreach-Youth-Work.pdf> (Pridobljeno 30. 10. 2015).

Več o terenskem delu Zavoda Bob in o preventivnem terenskem delu, usmerjenem v skupnost, najdete na: <https://bit.ly/2JoM68X>

Take in podobne modrosti so nam mame vibjale in nam ne glede na našo starost in izkušnost še vedno vibjajo v glavo. Z najstniškimi leti smo se naučili, da je potrebno mame jemati z malo rezerve, a so se po obdobju prevladujočega dvoma in neposrednega preizkušanja dogem njihove usmeritve izkazale kot nadvse veljavne. In po letih izvajanja prostovoljskih projektov z vsemi z njimi povezanimi vzponi in padci, sladkostmi in grenkostmi lahko nedvomno potrdim, da je temelj za uspeh slehernega projekta nedvomno zadovoljen prostovoljec. Vendar na to optimalno stanje vpliva mnogo spremenljivk, ki so najgosteje skoncentrirane prav na najbolj kritični točki projekta. To je ob začetku mobilnosti.

Pri povprečnem posamezniku spremembe povzročajo stres. Selitev prostovoljca iz cone udobja v povsem novo, neznano okolje je nedvomno stresno stanje, ki ga je potrebno omilili in skrajšati. Prostovoljec naj bi na podlagi predhodnih stikov ob prihodu sicer že poznal svoj projekt, njegov namen, cilje, vanj vključene posameznike in organizacije ter okolje, a med teorijo in realnostjo običajno vlada razkorak, ki ga je potrebno kar najhitreje premostiti. In ravno temu služi metoda, namenjena pospešenemu privajanju na nov način življenja, socializaciji in razvoju pripadnosti skupini, pa tudi dvigu psihofizične pripravljenosti. V prvih dveh tednih po prihodu je pristo-

voljec izpostavljen intenzivnejšemu delovnemu urniku, ko je njegov vsakdan zapolnjen z najrazličnejšimi aktivnostmi, preko katerih skupaj s svojimi mentorji, pa tudi ostalimi osebami, ki so del projekta, spozna svoj novi bivanjski prostor in priložnosti, ki mu jih ponuja. Ob zaključku te faze začne z rednimi projektnimi dejavnostmi, a tedaj že dejansko pozna vso lokalno skupnost, vrstnike, njihove hobije in interese, možnosti za preživljanje prostega časa, nakupovanje, obedovanje, športne aktivnosti, kulturno udejstvovanje, dejavnosti v naravi, pozna bližnjo in malo bolj oddaljeno okolico, različne načine prevoza, številne organizacije in institucije, pridobi nove veščine in znanja – skratka vse, kar potrebuje za kvalitetno življenje v novem, nikakor pa ne več neznanem življenjskem okolju. Predprojektno življenje nenadoma postane oddaljen spomin, prostovoljec pa z dušo in telesom postane del nove realnosti, odlično pripravljen na nove izzive in odgovornosti, ki jih terjata »profesionalno« prostovoljstvo.

Postelja postane primerno postlana, predpogoji za uspešno in tekoče nadaljevanje projekta, ki nikakor ni spanje, pa so vzpostavljeni. Sicer v nadaljevanju mobilnosti še vedno obstaja velika verjetnost malo burnejših sanj, a to je že del prostovoljčevega učnega razvoja in osebnostne rasti, ki pa je hočeš-nočeš del vsakega projekta.

V imenu nacionalne agencije je bila na dogodku prisotna programska delavka Katja Zorc Dolenc.

NACIONALNA AGENCIJA MOVIT

Z NACIONALNO AGENCIJO NA POTI IZ KRIZE

Nacionalna agencija v zadnjem času dobiva vse več pozivov organizacij, ki ne vedo, kako lahko postopajo v kontekstu dela z mladimi z manj priložnostmi. Lahko bi rekli, da smo dosegli svoj cilj, saj so organizacije začele vključevati najbolj ranljive skupine mladih, ki so pomembna ciljna skupina tako programa Erasmus+ kot Evropske solidarnostne enote. V prvi vrsti organizacije spodbujamo, da pri delu z mladimi z manj priložnostmi predvsem razmislijo o pomembnosti kakovostnega partnerstva v projektih, saj je za uspešen projekt ključno sodelovanje med gostiteljsko in podporno organizacijo oz. pošiljajočo organizacijo. Ko se pri mladem udeležencu zgodi stiska, je tako najprej pomembno, da sta obe organizaciji zares odzivni, da si med seboj pomagata in da medsebojno sodelujeta. Na nacionalni agenciji imamo vrsto ukrepov, s katerimi z veseljem pridemo naproti organizacijam. Najprej poskusimo preko telefona ali osebne svetovanja posredovati, kaj narediti v tovrstnih primerih. Velikokrat že pogovor po telefonu pomaga organizaciji, da uporabi način, ki je najbolj primeren za dotično mlado osebo oz. dotično stisko. V kolikor je potrebno, izvedemo tudi obisk na terenu, kjer se pogovorimo tako z udeležencem kot tudi z organizacijo. To se zgodi predvsem, ko nastopi stiska, ki je objektivne narave, velikokrat predvsem zaradi neujemanja organizacije in udeleženca. Vedno poskušamo poslušati obe strani in najti najbolj optimalne rešitve. Ko govorimo o subjektivni stiski mlade osebe, pa poskušamo organizacije povezati tudi z lokalnimi društvi, ki nudijo različne oblike

pomoči, saj se prav v medsebojni pomoči največkrat najdejo tudi prave rešitve in predvsem nekaj različnih pristopov. Na nacionalni agenciji imamo tudi osebo, ki opravlja naloge programskega delavca za socialno vključevanje in je poleg skrbnika projekta običajno tista oseba, na katero se lahko obrnejo organizacije, ko nastopijo težave. V kolikor nam z vsemi izkušnjami in znanjem ne uspe, za pomoč prosimo zunanje strokovne sodelavce nacionalne agencije, ki so licencirani psihoterapevti, h katerim lahko v sodelovanju z nami tudi napotite svoje mlade. Ne pozabite tudi, da za projekte prostovoljstva v okviru zavarovanja CIGNA lahko izkoristite tudi specifično pomoč, ki jo mlada oseba v nastali stiski potrebuje. Skratka, ko se znajdete v stiski s svojimi mladimi in tovrstne stiske nastanejo znotraj projektov, ki jih podpira program Erasmus+: Mladi v akciji ali Evropska solidarnostna enota, nas brez težav pokličite oz. kakorkoli stopite v stik z nami. Ker se zavedamo, da je preventiva boljša od kurative, smo začeli v letošnjem letu delati tudi na organizaciji različnih dogodkov, kjer bomo skušali predvsem organizacije čim bolj usposobiti za delo z ranljivimi skupinami mladih in iskanje poti iz krize, ko se ta zgodi.



Matjaž Vouk je koordinator prostovoljcev s skoraj najdaljšim stažem, zaposlen v izobraževalnem in terapevtskem centru Familija, soočen z ogromno presenečenji pri koordinaciji prostovoljcev, ki jih je bolj ali manj uspešno rešil. Je neskončen vir znanja in izkušenj v povezavi z upravljanjem projektov in kriznih situacij znotraj njih.

3.5 DVE DELAVNICI

DVA PRISPEVKA

Jaka Kovač in A. Biba Rebolj sta v okviru dogodka vzporedno izvedla delavnici »Sočutna komunikacija kot orodje za delo z mladimi v stiski« (Kovač) in »V rešitev usmerjen pristop« (Rebolj), udeleženci in udeleženke pa so se odločili za eno izmed njih. V spodnjih zapisih povzemata temeljne značilnosti pristopov, ki sta jih predstavila, in predlagata nekaj virov za nadaljnje raziskovanje.

A. BIBA REBOLJ

K REŠITVAM USMERJEN PRISTOP

K rešitvam usmerjen pristop (angl. solution-focused approach):

1. Je nabor komunikacijskih orodij, ki pomagajo do hitrih sprememb na zelenem področju, naj gre za mladinsko delo, trening, terapijo ali menedžment. Izvira iz socialnega dela v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja, danes pa je zelo priljubljen tudi v organizacijah, terapiji in vodenju.
2. Zanj so značilne radikalno drugačna paradigma, perspektiva in predpostavke v primerjavi z ostalimi pristopi, ki se uporabljajo pri nujenju pomoči in iskanju rešitev, zlasti takojšnjih rešitev v kriznih situacijah. Sloni namreč na prepričanju, da ljudje (ali organizacije) že imajo vse vire, veščine in sposobnosti za spremembe na področjih, kjer je to potrebno. V k rešitvam usmerjenem procesu spraševalec in posameznik (ali skupina) skupaj odkrivata te vire. Njun odnos zaznamuje partnersko sodelovanje, pri čemer je posameznik viden kot strokovnjak za svoje življenje. Druga pomembna predpostavka je, da sprememb ni

treba sprožiti, saj se dogajajo neprestano. Namesto tega raje iščeta »koristne« in »uporabne« spremembe. Tretja predpostavka je, da si pri k rešitvam usmerjenem pristopu ne prizadevamo za razlago situacije ali problema, temveč za opis, kaj posameznik želi. Spraševalec pri tem ne išče pomena med vrsticami (saj morda tam nič ne piše) in ne išče skritih pomenov v besedah sogovornika. Prav tako ne sledi teorijam o tem, kako bi se sogovornik moral vesti, čustvovati ali razmišljati, temveč se osredotoča na njegove odgovore: obstoječa znamenja sprememb, na katere sogovornik upa, in podroben opis tega, kar si sogovornik želi.

3. Uporablja preprost jezik in se prilagaja posameznikovemu kontekstu, besednemu zakladu in željam. Prizadeva si za preprostost in minimalizem – »manj je več« (večji učinki z manj intervencijami). Proces je v primerjavi z ostalimi pristopi občutno kratkotrajnejši, zaradi česar je zelo uporaben v situacijah, kjer potrebujemo takojšnje (in trajne) rešitve.

Spraševalci, ki želijo uporabiti k rešitvam usmerjen pristop v pogovoru, se ne osredotočajo na preteklost, na iskanje vzrokov problemov, na šibke točke in na to, kar je narobe, temveč se osredotočajo na prihodnost in to, kar že (še) deluje. Pri tem zavzamejo pozicijo nevednosti, ki jim omogoča, da resnično prisluhnejo temu, kaj želi njihov sogovornik, prav tako pa jim omogoča, da ostanejo pri opisih zelene prihodnosti in znamenj napredka sogovornika (ne zapadejo v iskanje razlag ali dajanje nasvetov). V pogovoru uporabljajo orodja – k rešitvam usmerjena vprašanja, ki pomagajo do zelenih sprememb in rešitev. Tipično so to tri glavna vprašanja:

1. Kaj je najboljše, na kar upaš od najinega pogovora/skupine/srečanja/svetovanja?

V tem koraku s sogovornikom ugotovljamo, kako bo vedel, da je bilo najino delo zanj koristno. Tega se ne lotimo z raziskovanjem problema oz. situacije, v kateri se je sogovornik znašel, temveč z raziskovanjem tega, česa si želi.

2. Podroben opis zelene prihodnosti: Kako boš vedel/-a, da so se tvoji upi začeli izpolnjevati?

Kaj bo zate drugače, če bi se tvoji upi izpolnili? Kako bi to izgledalo? Kdo bi opazil te spremembe? Značilno vprašanje, s katerim začnemo opis zelene prihodnosti, je vprašanje o jutri oz. o čudežu (angl. miracle question): Če bi se jutri zbudil/-a in bi se (tvoji najboljši upi) začeli uresničevati, kaj bi opazil/-a, da je drugače?

3. Koliko tega, kar si želiš, se že dogaja? Kdaj so obdobja, ko se vsaj malo zelene prihodnosti že dogaja? Kaj je takrat drugače? Kako ti pripomoreš k temu, da se je to lahko zgodilo?

Pri tem koraku iščemo t. i. zgodovino zelene prihodnosti – koliko tega, česar si želiš, se že dogaja. Tipično vprašanje za ta korak je uporaba lestvic, npr.: Kje na lestvici od 1 do 10 (kjer 10 pomeni, da si popolnoma samozavesten in 1 pomeni obratno) si trenutno? Kako to, da si na X in ne nižje? Pomembno pri tem koraku je, da ne gledamo po lestvici navzgor (kaj še manjka), temveč navzdol (kaj že je in na čem že gradimo).

Glede na okoliščine lahko uporabljamo vse korake ali pa le eno orodje, vendar bodo orodja delovala le, če bomo hkrati uporabili tudi k rešitvam usmerjeno paradigmo. V kolikor ne bomo verjeli, da ima naš sogovornik vse potrebne veščine, in bomo vztrajali na poziciji, da vemo bolje od njega, rezultatov ne bo oz. bodo skromni. Sicer pa k rešitvam usmerjen pristop dokazano velja za zelo močno tehniko, ki se osredotoča na prihodnost, zmožnosti in rešitve, ter je lahko preprosto orodje tako za mladinske delavce na terenu kot za strokovnjake, ki se ukvarjajo s profesionalnim svetovanjem.

Viri za tiste, ki želijo več:

- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York, London: W.W. Norton & Company, Inc.
- De Jong, P. in Kim Berg, I. (2012). *Interviewing for Solutions* (4. izd.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Gingerich, W. J. in Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283.
- Hanton, P. (2011). *Skills in Solution Focused Brief Counselling & Psychotherapy*. Los Angeles: Sage.
- Iveson, C., George, E. in Ratner, H. (2012). *Brief coaching: A solution focused approach*. London, New York: Routledge.



A. Biba Rebolj je doktorandka andragogike in specializantka kratke, k rešitvam usmerjene terapije in trenerstva. Z mladimi dela od leta 2006. Veselje in strast do dela z mladimi s posebnimi potrebami sta jo vodila v nadaljevanje študija na doktorski stopnji, kjer se je pri raziskovanju v tujini srečala s kratko, k rešitvam usmerjeno terapijo, nato pa se je v njej usposabljala na največji agenciji za to vrsto terapije v Evropi (BRIEF London, Velika Britanija) in pridobila mednarodno licenco.

Jaka Kovač je trener in fasilitator, aktiven član Društva moderatorjev Slovenije in mednarodnega gibanja Art of hosting, s katerimi v slovenski prostor prinaša inovativne metode skupinskih procesov. S kolegi vodi različna izobraževanja za učitelje, mladinske delavce in športne trenerje, pogosto vodi treninge znotraj programov Erasmus+ in Evropska solidarnostna enota (predvsem na področju mednarodnega prostovoljstva). Je v procesu certifikacije za mednarodnega trenerja nenasilne komunikacije, več let je praktični skupinski dialog in je učitelj meditacije, 20 let pa je bil trener juda.

JAKA KOVAČ

SOČUTNA KOMUNIKACIJA KOT ORODJE ZA DELO Z MLADIMI V STISKI

Sočutna komunikacija

Sočutna komunikacija temelji na nenasilni komunikaciji (NNK), kot jo je razvil dr. Marshall Rosenberg, podlaga zanjo pa so nenasilje, sočutje in empatija. Pogosto jo imenujejo sočutna ali povezovalna komunikacija, saj v odnose vnaša povezanost ter upoštevanje in razumevanje občutkov in potreb vseh vpletenih, posledično pa tudi avtentičnost, iskrenost, povezanost in medsebojno spoštovanje. Rosenberg je NNK razvil v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, izhajajoč predvsem iz humanistične psihologije Carla Rogersa in iz lastnih praktičnih izkušenj mediacijskega dela v zelo konfliktnih situacijah po celem svetu. Model NNK je z leti postal globalno priznan in prepoznaven, širi pa ga v prvi vrsti Rosenbergov mednarodna organizacija Center for Nonviolent Communication (Center za nenasilno komunikacijo).

Predpostavka NNK je, da smo v osnovi vsi ljudje sočutni, nasilne strategije za doseganje svojega prav pa so naučeni vzorci obnašanja, ki nas jih uči in nam jih vceplja prevladujoči sistem, v katerem živimo. NNK prav tako predpostavlja, da imamo vsi ljudje po vsem svetu enake človeške potrebe in da je vsako naše dejanje le bolj ali manj funkcionalna strategija za njihovo zadovoljevanje.

Empatično poslušanje

Empatično poslušanje in sprejemanje brez obsodb in kritiziranja je ključno za vzpostavitev dobrega stika, ki je osnova, da nam mladostniki zaupajo in se odprejo. Empatično poslušanje lahko služi kot eno od orodij v reševanju stisk



mladostnikov, saj omogoča, da se mladi lahko v polnosti izrazijo, se počutijo slišane in razumljene, ter jim pomaga raziskovati njihov notranji svet in vzroke za stisko. Rosenberg empatijo opiše kot »spoštljivo razumevanje tega, kar doživljajo drugi«, poudarja pa, da je empatija mogoča le, kadar nam zares uspe ozavestiti in odvreči vse vnaprejšnje ideje in obsodbe, ki jih imamo o sogovornic, kar pa je izjemno zahtevno. V svoji knjigi Nenasilno sporazumevanje: jezik življenja Rosenberg našteje nekaj navad, ki jih ljudje v srčni želji sogovornicu pomagati uporabljamo (največkrat z neuspehom) namesto empatičnega poslušanja:

- svetovanje – »Mislim, da bi moral storiti ...«
- pripovedovanje svojih zgodb – »To ni nič, kaj se je šele meni zgodilo ...«
- izobraževanje – »Iz tega se lahko veliko naučiš.«
- tolaženje – »Saj ni tako hudo, jutri bo že boljše.«
- zaslíševanje – »Kaj točno se je zgodilo, kdo je začel?«

Na tem mestu je potrebno poudariti, da s temi pristopi k sogovorniku samo po sebi ni nič narobe, le niso empatično poslušanje in nam v pomembnem trenutku, ko nam hoče sogovornik zaupati, kaj se dogaja z njim, onemogočajo, da bi zares pokazali empatijo.

Carl Rogers v svoji knjigi *A Way of Being* pravi, da je empatično poslušanje podcenjena in premalokrat uporabljena metoda, tako v psihoterapiji kot v vsakdanjih odnosih. Ugotavlja, da smo ljudje nagnjeni k bolj aktivnim pristopom (svetovanje, spraševanje, tolaženje itn.), saj pri njih dobimo občutek, da smo koristni in da smo mi tisti, ki smo rešili težavo drugega. Medtem pa gre pri empatičnem poslušanju za na videz manj aktivno dejavnost, a avtor opozarja, da je prav nevmešavanje in zaupanje, da lahko sogovorec sam reši svoje težave, ključnega pomena. Sogovorncem bolj pomagamo z opazovanjem in povzemanjem občutkov in potreb, ki jih prepoznamo v njegovi pripovedi, in tako pripomoremo, da lahko sami raziščejo svoje notranje dogajanje. Kot ključne sestavine empatičnega poslušanja tako Rogers kot Rosenberg izpostavljata tiho navzočnost, osredotočenost na bistvo (ki pogosto ni ubesedeno), sledenje drugemu in po potrebi povzemanje.

»Biti empatično prisoten z drugo osebo ima več vidikov. Pomeni vstopiti v zasebni zaznavni svet druge osebe in se v njem udomačiti. To vključuje biti vsak trenutek občutljiv na vse spremembe občutkov, ki se dogajajo v tej drugi osebi, na strah ali srd, občutljivost ali zmedo ali na karkoli drugega, kar se pojavi. Pomeni začasno živeti v življenju druge osebe, se v njej nežno premikati, brez kakršnihkoli obsodb; pomeni zaznavati pomen, ki se jih ta oseba komaj zaveda, a ne poizkušati razkriti nezavedne občutke, saj bi bilo to lahko preveč grozeče ... Pomeni pogosto preverjanje, ali smo jo prav razumeli, in se pustiti voditi odgovorom, ki jih prejmemo. Pomeni biti zaupni sopotnik v njenem ali njegovem notranjem svetu ... Biti z drugo osebo na tak način pomeni odložiti na stran svoje poglede in vrednote, da lahko res vstopimo v njen ali njegov svet brez predsodkov. V nekem pomenu to pomeni odložiti sebe.«
(Rogers, 1980)

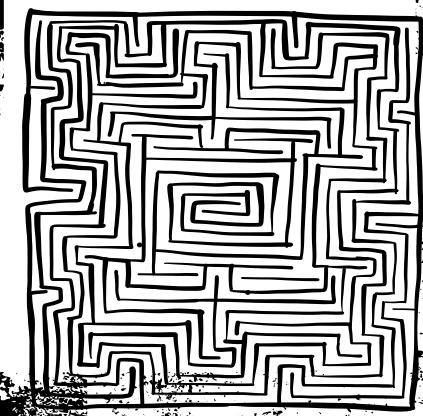
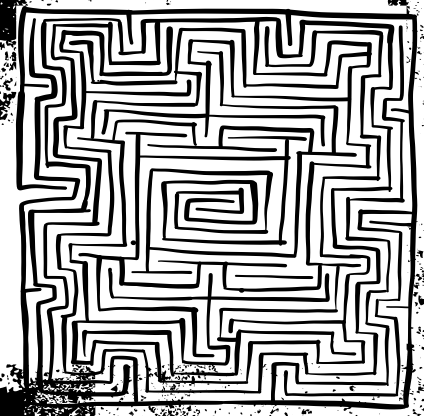
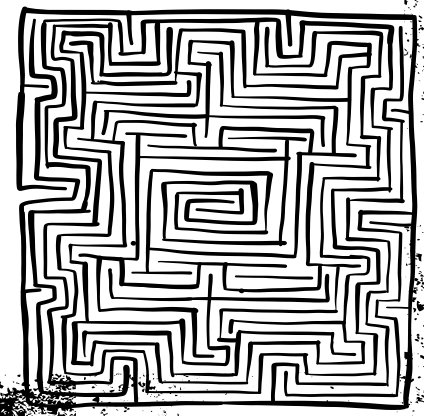
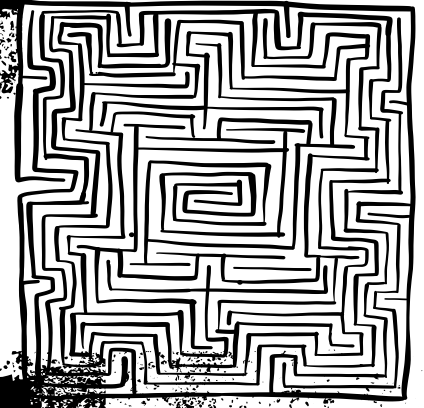


Viri in literatura:

- Novak, M in Kržišnik, R. (2010). *Starši nove generacije – Praktični priročnik za spoštljive, sproščene in sodelovalne družinske odnose*. Ljubljana: Primus.
- Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. New York: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Life-enriching education*. Encinitas: PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M. B. (2004). *Nenasilno sporazumevanje: Jezik življenja*. Ljubljana: Društvo svetovalcev zaupni telefon Samaritan.
- www.cnvc.org
- www.povezovalna-komunikacija.si

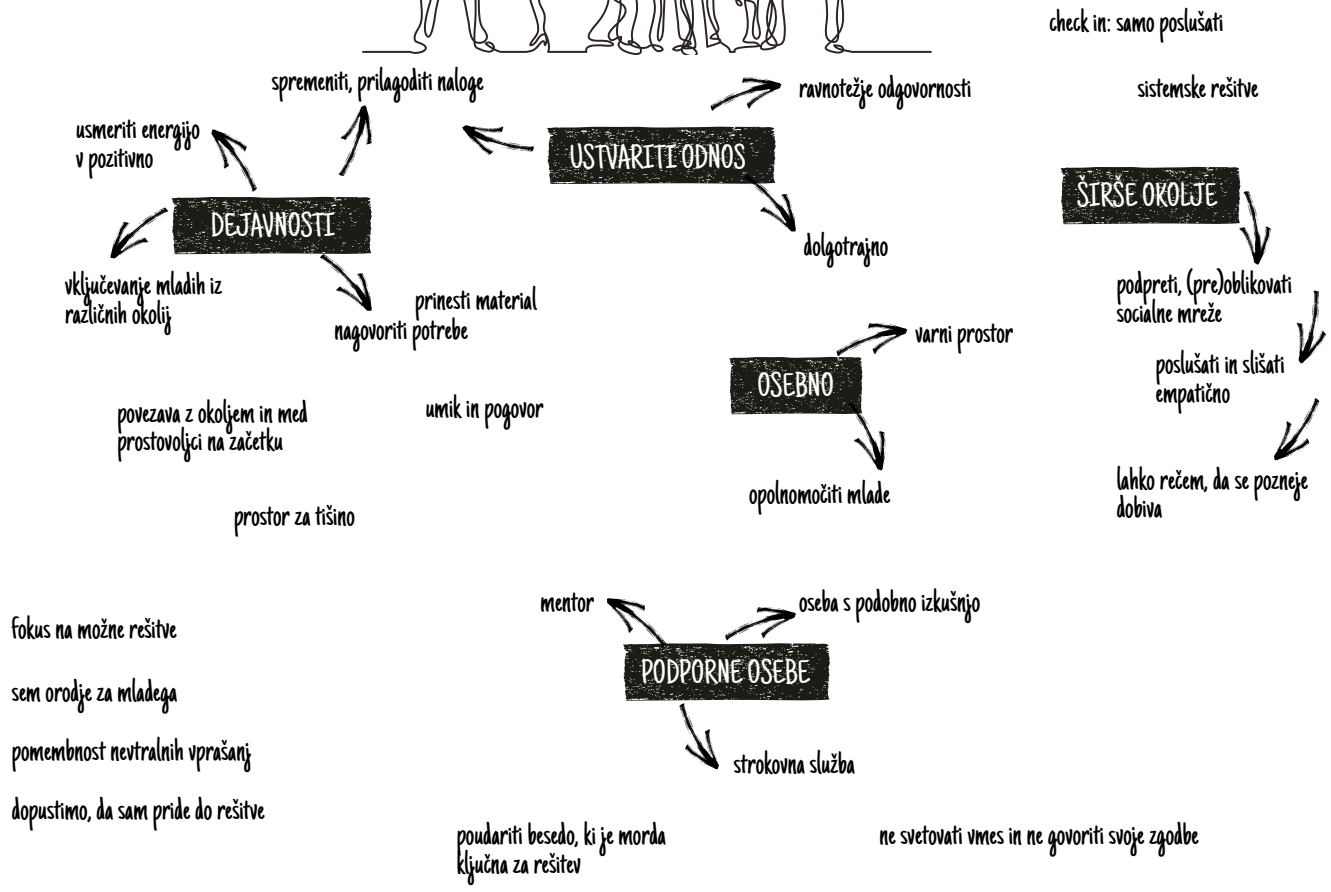
4

PRIPOROČILA



Skica Dejavniki podpore v času stiske je začela nastajati v svetovni kavarni kot odziv na drugo vprašanje, udeleženci in moderatorja pa so ga dopolnili po delavnicah (torej vključuje tudi vtise s predavanja in žive knjižnice).

DEJAVNIKI PODPORE V ČASU STISKE



Kot uvod v oblikovanje priporočil posveta je poročevalka Polona Siter Drnovšek na kratko predstavila svoje videnje rezultatov dogodka:

Udeleženi mladinski delavci so pogosto soočeni s pomanjkljivimi kompetencami za delo z mladimi v stiski. Posebej jih nagovarjajo vprašanja, kot so, kako ustvariti varen prostor in pristen osebni stik z mladimi in kako spregovoriti o tabu temah. Zavedajo se, da je pomembno, da prepoznajo lastne pluse in minuse, da sprejmejo svojo preobremenjenost in da v širšem okolju prepoznajo vire, ki jim lahko pomagajo.

Predavanje, vse zgodbe in delavnici, vsi pristopi, ki smo jih spoznali, se mi zdijo v svojem bistvu zelo podobni. Vsa vprašanja, ki ste jih postavili, so dobila odgovor, potrebujemo le več vaje, vaje, vaje in prepoznavanje podpore. Pogosto smo slišali besedo podpora in to je res tisto, kar lahko znotraj skupnosti mladinskih delavcev ponudite eden drugemu.

Alenka Rebula Tuta je rekla, da je vsak samo to, kar je, in v tem je njegova moč ter da je naša drugačnost biotska pestrost. »Nagovori vitalni del, ki je želja po življenju v mladem človeku! In kdaj veš, da si ga nagovoril in da je človek našel stik s sabo? Ko vidiš iskrico v očeh.«

Vsak človek ima svoje vire in odgovore, potrebno se je le dokopati do njih. Zato pa rabimo veliko mero poguma, časa in potrpežljivosti.

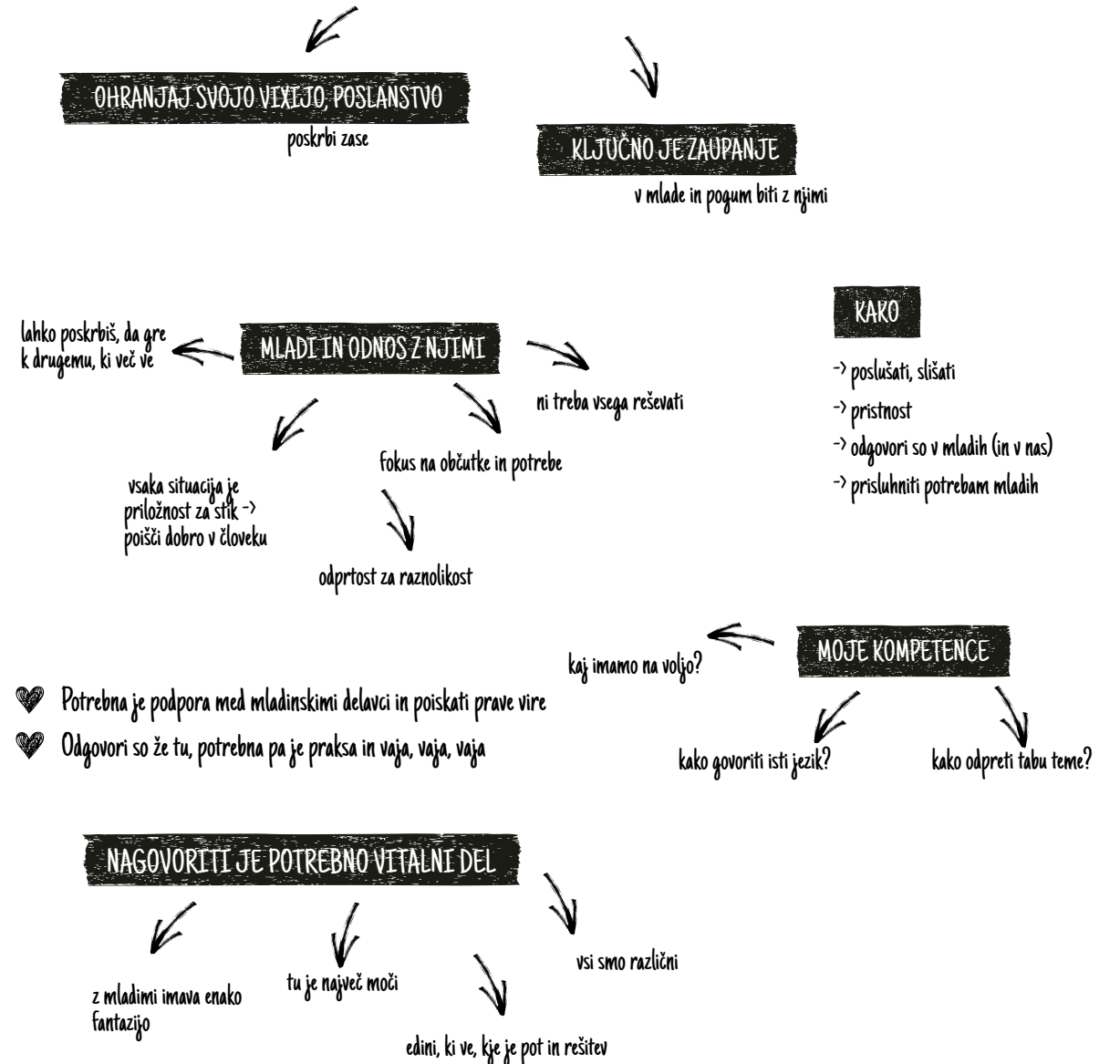
V zadnjem delu posveta sta moderatorja udeležence in udeleženke povabila, da v manjših skupinah oblikujejo **sklepe srečanja in priporočila za mladinske delavce.**

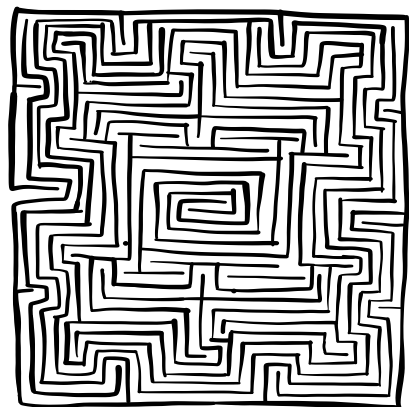
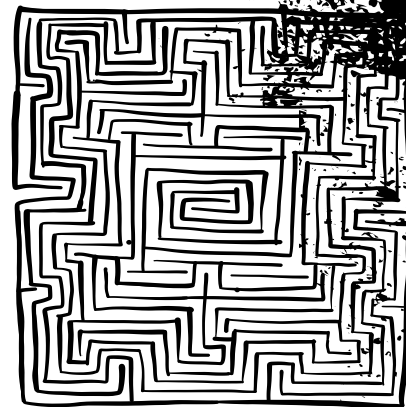
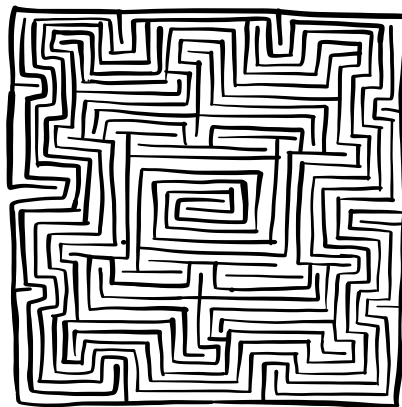
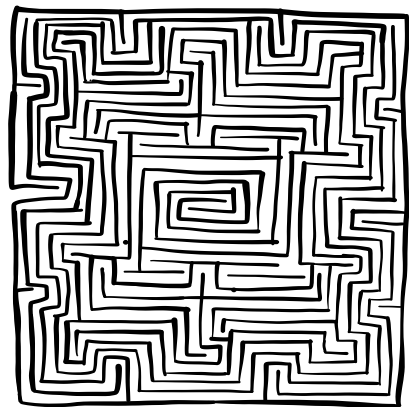
Kaj so predlagali?

- ♥ Ohrani vizijo svojega dela in poslanstva.
- ♥ Zaupaj vase, delaš dobro!
- ♥ Prislunni potrebam ljudi, ki jim pomagaš.
- ♥ Vse odgovore nosimo v sebi.
- ♥ Vsaka situacija je lahko priložnost za vzpostavitev stika.
- ♥ Rešitev je v mladih.
- ♥ Poslušaj in sliši!
- ♥ Sprejemamo vso raznolikost posameznikov.
- ♥ Osredotoči se na občutke in potrebe tistega, ki je pred tabo.

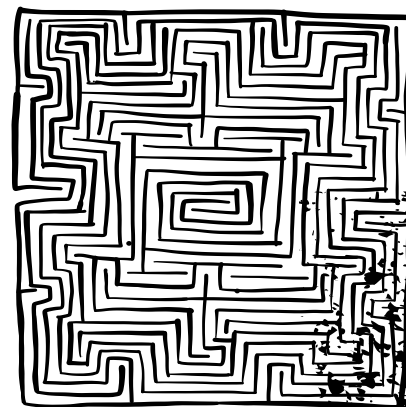
- ♥ Tudi, če ne poznaš vseh odgovorov, je OK.
- ♥ Ni treba odgovoriti na vsa vprašanja in rešiti sveta.
- ♥ Pomembno je biti pristen.
- ♥ Začni pri sebi, poskrbi zase.
- ♥ V posamezniku išči dobre stvari.
- ♥ Ne bodi rešitev, temveč podpora.
- ♥ Bodi s človekom v dobrem in slabem.

IDEJE ZA MLADINSKE DELAVCE





5



KDO JE SOUSTVARJAL DOGODEK LABIRINTIZ KRIZE?

Udeleženci, ki so bili na dogodku so bili predstavniki naslednjih organizacij:

Center mladih Koper
Center za mlade Domžale
CEZAM Ruše
CIRIUS Kamnik
CSD Ljubljana, enota Vrhnika
Društvo EkoPot
Društvo DIH – Enakopravni pod mavrico
Društvo Sončni grič
Društvo ŠKUC
Društvo za kulturo inkluzije
Društvo za sonaravno in ustvarjalno bivanje Sajan
EUSA institut
Familija – izobraževalni in terapevtski center
Gibanje za dostojno delo in socialno družbo
Javni zavod Sotočje Medvode
Ljudska univerza Ormož, enota Mladinski center Ormož
Ljudska univerza Radovljica (PUM-O)
Mednarodni grafični likovni center
MIKK Murska Sobota

Dogodek sta moderirala **Alenka Oblak** in **Sašo Kronegger**.
 Poročevalka in urednica zbornika: **Polona Siter Drnovšek**
 Dogodek je v imenu Zavoda Movit zasnovala in organizirala **Maja Drobne**
 s sodelavci **Boštjanom Juričem**, **Roberto Čotar** in **Jernejo Modic**.

MKC Maribor
Mladinska zveza Brez izgovora
Mladinski center Idrija
Mladinski center Velenje
Mladinski center Zagorje ob Savi
OŠ Gabrovka-Dole
OŠ Gradec, Litija
OŠ Litija
RIS Dvorec Rakičan
Socialna akademija
Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna
Športni in mladinski center Piran – Mladinski EPI center Piran
Zasavska ljudska univerza
Zavod APIS
Zavod Bob
Zavod Bob / MC ULCA
Zavod Knof
Zavod MISSS
Zavod Mladinski center Kotlovnica Kamnik
Zavod Veles so. p.
Zavod Voluntariat
Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana
ZKMŠ LITIJA, MC LITIJA

6 SEZNAM ORGANIZACIJ IN POSAMEZNIKOV

ki vam lahko pomagajo pri naslavljanju stisk mladih in jih lahko kontaktirate

Amnesty International Slovenije

Al se osredotoča na preprečevanje hudih kršitev človekovih pravic, kot so diskriminacija in poseganje v fizično in duševno integriteto ter v svobodo vesti in izražanja.

telefon: 01 426 93 77, 031 217 250

e-pošta: amnesty@amnesty.si

spletna stran: <http://www.amnesty.si>

Društvo Projekt Človek

Samostojni preventivni program preprečevanja in zniževanja zlorab drog in z njimi povezanega nasilja v šolstvu.

telefon: 01 425 14 96

e-pošta: dpc.sc@siol.net

spletna stran: <http://www.drustvo-projektclovek.si>

Center za pomoč mladim

Svetovalnica za mlade od 15 do 26 let in njihove bližnje za vse vrste težav.

V Ljubljani in Mariboru.

telefon:

Ljubljana: 01 438 22 10, 031 323 573

Maribor: 02 331 83 06, 031 336 224

spletna stran: <http://www.cpm-drustvo.si>

Lucija Čevnik

Sedem let vodenja mladinske posvetovalnice Ti. V posvetovalnici skupaj rešujejo težave, probleme, situacije in stiske, s katerimi se na svoji poti v odraslost srečujejo mladi. Dogodi se, da vsaka generacija stoji na svojem bregu reke in ne sliši glasu, ki prihaja preko vode. Takrat priskoči na pomoč. Je svetovalka in predavateljica s področja telesne samopodobe, motenj hranjenja, negativnega vpliva medijev na dojetje telesnosti in čutne vzgoje. Vodi skupinske delavnice in individualne pogovorne terapije. Je avtorica številnih člankov s področja telesne samopodobe in čutne vzgoje.

telefon: 041 383 747

e-pošta: lucija.cevnik@gmail.com

spletna stran: <http://lucijacevnik.si/>

Društvo za nenasilno komunikacijo

Svetovanje žrtvam in povzročiteljem nasilja. Pomoč otrokom, ki živijo v družinah, v katerih se dogaja nasilje, ki so doživeli nasilje s strani drugih odraslih oseb in ki so žrtve ali povzročitelji medvrstniškega nasilja. V Ljubljani in Mariboru.

telefon: 01 434 48 22, 02 250 17 36, 02 250 17 37

e-pošta: drustvo.dnk@drustvo-dnk.si;

spletna stran: <http://www.drustvo-dnk.si>

Klic v duševni stiski

Svetovanje pri vseh vrstah duševnih stisk.

telefon: 01 520 99 00

MISSS – Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije

Pomoč mladim, da med množico informacij najdejo pravo, in svetovanje ob njihovih dilemah, vprašanjih ali stiskah.

Svetovalnica za mlade – pomoč v stiski, osebno, po telefonu in elektronski pošti. Telefon Mladi mladim (glej istoimenski naslov).

telefon: 01 510 16 70

e-pošta: misss@guest.arnes.si

spletna stran: <http://www.misss.org>

Center za pomoč žrtvam kaznivih dejanj

Pomoč žrtvam kaznivih dejanj in vseh drugih oblik nasilja, ko so žrtve otroci ali odrasli. 24 ur dnevno in vse dni v tednu.

Telefonske številke centrov v različnih krajih:

Ljubljana: 01 524 12 40

Kranj: 04 202 72 00

SAMARIJAN – Zaupni telefon

Društvo svetovalcev za pomoč ljudem v duševni stiski. 24 ur na dan.

telefon: 080 11 13

SEZAM – Združenje staršev in otrok

Pomoč, svetovanje in nasveti družinam, staršem, otrokom in mladostnikom v zvezi z vzgojo, težavami odraščanja, problemi v šoli, kršenju otrokovih pravic itn. Varstvo in inštrukcije.

telefon: 01 430 21 81, 041 960 257

e-pošta: info@zdruzenje-sezam.si

spletna stran: <http://www.zdruzenje-sezam.si>

SOS TELEFON za ženske in otroke – žrtve nasilja

Pomoč, podpora in svetovanje ženskam in otrokom, ki doživljajo nasilje v sorodstvenih in partnerskih odnosih.

telefon: 080 11 55, 01 544 35 13, 01 524 19 93 (telefaks za gluhoneme osebe, ki doživljajo nasilje)

e-pošta: drustvo-sos@drustvo-sos.si

spletna stran: <http://www.drustvo-sos.si>

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše

Svetovanje otrokom in mladostnikom s psihosocialnimi težavami, svetovanje staršem.

telefon: 01 583 75 00

e-pošta: sc-oms.lj@guest.arnes.si

spletna stran: <http://www.scoms-lj.si>

Telefon Mladi mladim (MISSS)

Za vse mlade in vse težave. Svetujejo vrstniki.

telefon: 01 510 16 75

Nacionalna mreža TOM – telefon otrok in mladostnikov

Brezplačni zaupni anonimni telefon za otroke in mladostnike, kjer nudijo pomoč za vse vrste težav.

telefon: 080 12 34

spletna stran: <http://www.zveza-pms.si>

Varuh človekovih pravic RS

Varuh človekovih pravic RS je samostojen in od državnih institucij neodvisen. Bedi nad tem, ali državni organi, organi lokalnih skupnosti in nosilci javnih pooblastil pri svojem delu spoštujejo pravice posameznikov in skupin. Nanj se lahko obrnete, če menite, da vam je bila kršena katera izmed pravic.

telefon: 080 15 30, 01 47 50 050

spletna stran: <http://www.varuh-rs.si>

ZAVOD EMMA – strokovna psihosocialna pomoč v primerih nasilja

Brezplačna strokovna pomoč otrokom, mladostnikom in mladostnicam ter odraslim v kriznih situacijah, še zlasti v primerih nasilja, v smislu zmanjševanja obremenitev, pritiskov in stresnih situacij ter izboljšanja njihovega položaja.

telefon: 080 21 33, 01 425 47 32

e-pošta: info@zavod-emma.si

spletna stran: <http://www.zavod-emma.si>

Združenje proti spolnemu zlorabljanju

Takojšnja pomoč otrokom zaradi hudega zanemarjanja, zlorabljaljočega nasilja ali razdora v družini.

telefon: 080 28 80, 01 43 13 341

e-pošta: zd.proti.spolnim.zlorabam@volja.net

spletna stran: <http://www.spolnonasilje.over.net/pomoc.htm>

ZPMS – Zveza prijateljev mladine Slovenije

Nevladna, prostovoljna, človekoljubna in neprofitna organizacija, katere temeljni cilj je dvig kakovosti življenja otrok, mladostnikov in družin, zastopanje in uveljavljanje njihovih interesov in potreb ter zaščita njihovih pravic.

telefon: 01 239 67 20

e-pošta: zpm.slovenije@zveza-pms.si

spletna stran: <http://www.zveza-pms.si>

B&Z IZZIV – Zavod za pomoč

otrokom, mladostnikom in družinam v stiski

V čepovanskem domu nudijo pomoč otrokom in mladostnikom z najrazličnejšimi težavami v odraščanju in njihovim staršem. Veliko izkušenj imajo tudi z nudenjem pomoči otrokom in mladostnikom, ki so žrtve nasilja in najrazličnejših zlorab. Program intenzivnih terapevtskih tednov. Pomoč šolam, centrom za socialno delo in drugim ustanovam, ki se srečujejo s stiskami mladih. Vodja programa je Bogdan Žorž, psiholog, psihoterapevt ECP in ECGP.

telefon: 05 307 24 10, 041 320 846

e-pošta: bz.izziv@siol.net

Krizni centri za mlade

Nudjenje zatočišča in svetovanje za otroke in mladostnike od 6. do 18. leta. Bivanje do 21 dni. Odprti 24 ur dnevno.

naslov: Ravbarjeva 11a, 1000 Ljubljana

telefon: 01 436 92 47, 01 236 12 22, 041 419 121

e-pošta: kcmlj@siol.net

Mladinsko središče Vič (CSD Ljubljana – Vič-Rudnik)

Dnevni center za mlade: svetovanje pri reševanju vsakdanjih problemov, učna pomoč, družba prostovoljcev, številne skupinske aktivnosti. Svetovalnica za starše v obliki seminarjev in svetovanja pri reševanju raznih težav.

telefon: 080 22 13, 01 252 77 69

Svetovalnica Fužine (CSD Ljubljana – Moste-Polje)

Brezplačna in anonimna svetovalnica.

telefon: 01 520 64 40

e-pošta: svetovalnica.fuzine@siol.net

spletna stran: <http://www.csd-ljmostepolje.si>

Program Živ Živ

Slovenski center za raziskovanje samomora. V centru sodeluje več kot 20 psihologov, psihiatrov in drugih strokovnih delavcev.

naslov: Muzejski trg 2, 6000 Koper;

prostori: Kettejeva 1, II/8, 6000 Koper

telefon: 05 611 76 56, 040 490 580

Če čutiš hudo duševno stisko ali imaš samomorilne misli, poišči strokovno pomoč v organizacijah, ki nudijo neposredno pomoč. Lahko se obrneš na svojega osebnega zdravnika ali na:

112 – Center za obveščanje (za takojšnjo nujno pomoč)

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24 h/dan)

Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani To sem jaz.

Za odrasle so v zdravstvenih domovih brezplačno na voljo delavnice Podpora pri spoprijemanju z depresijo. Prav tako so na voljo brezplačna svetovanja v svetovalnicah Posvet:

031 704 707, info@posvet.org – Psihološke svetovalnice Posvet v naslednjih krajih: Ljubljana, Kranj, Postojna, Nova Gorica, Murska Sobota, Slovenj Gradec, Sevnica in Koper (za naročanje pokličite od ponedeljka do petka med 12. in 19. uro)

031 778 772, svetovalnica@nijz.si – Psihološki svetovalnici Posvet v Celju in Laškem (za naročanje pokličite od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro)

O IZDAJATELJU

MOVIT izvaja naloge Nacionalne agencije v programih Evropske unije (EU) na področju mladine od maja 1999, ko je Slovenija vstopila v program Mladi za Evropo III., ki se je nadaljeval s programom Mladina (2000–2006), programom Mladi v akciji (2007–2013) ter ERASMUS+: Mladi v akciji (2014–2020), leta 2018 pa je v dobil upravljanje tudi novi program Evropska solidarnostna enota.

V tej vlogi MOVIT upravlja posredno centralizirana sredstva proračuna EU in omogoča pridobitev podpore za različne oblike učnih mobilnosti v mladinskem delu, istočasno pa izvaja aktivnosti za splošni razvoj mladinskega dela in neformalnega učenja, še posebej pa tiste, ki s svojo obliko in vsebino prispevajo h krepitvi evropskega sodelovanja na področju mladine. Program Evropska solidarnostna enota je ta področja razširil še na druga področja in akterje, kot so organizacije, institucije in podjetja, ki izvajajo solidarnostne aktivnosti z namenom krepitve družbene kohezije, solidarnosti, demokracije in državljanstva v Evropi.

Poleg vloge Nacionalne agencije MOVIT izvaja tudi dejavnost EURO-DESK-a, brezplačnega infoservisa Evropske komisije, ki nudi evropske informacije za mlade. Namenjen je tako mladim samim kot tudi tistim, ki se pri svojem vsak-danjem delu srečujejo z mladimi in njihovimi vprašanji – svetovalcem, učiteljem, mladinskim delavcem, informatorjem in drugim. Po pomoč pri iskanju informacij se lahko tako vedno obrnete na Eurodesk Slovenija ali katerega izmed regionalnih Eurodesk partnerjev.

Od leta 2002 v okviru MOVIT-a deluje tudi SALTO South East Europe Resource Centre, ki z organizacijo usposabljanj, kontaktnih seminarjev in številnimi drugimi ukrepi, orodji in viri spodbuja in podpira sodelovanje s partnerji iz držav Zahodnega Balkana v okviru programov Erasmus+: Mladi v akciji in Evropska solidarnostna enota. V sodelovanju s pomembnimi akterji in ob pomoči bazena trenerjev, akrediterjev in regionalnih kontaktnih točk programa prispeva tudi k razvoju mladinskega dela in mladinske politike v regiji.

MOVIT

Nacionalna agencija programov
Erasmus+: Mladi v akciji
in Evropska solidarnostna enota
Dunajska cesta 5
1000 Ljubljana

Telefon: +386 (0) 1 430 47 47

Splet: www.movit.si

E-pošta: info@movit.si

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije in Urada RS za mladino.
Vsebina publikacije je izključna odgovornost avtorja/avtorjev in v nobenem primeru ne odraža stališč Evropske komisije ali Urada RS za mladino. Nacionalna agencija, Urad RS za mladino in Evropska komisija niso odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO



Erasmus+



EVROPSKA
SOLIDARNOSTNA
ENOTA