

**Stop
Loneliness Start
Volunteering**

Good practice Compendium



Compiled by:
Kristin Kristjansdottir
Edited by:
Stuart Garland
Volunteer Ireland

Što je projekt Stop Loneliness, Start Volunteering?	3
Tko je bio uključen u projekt?	4
Slovenska filantropija.....	4
Volunteer Ireland	4
FriSe.....	4
DKolektiv.....	4
Europski centar za volontiranje (CEV)	5
e.p.a.....	5
Što mogu pronaći u ovom priručniku?	6
Što je usamljenost?.....	6
Postoje li različite vrste usamljenosti?.....	7
Je li usamljenost problem?.....	8
Tko sve može biti u riziku od osjećaja usamljenosti?.....	8
Može li volontiranje biti odgovor za usamljenost?.....	9
Što možemo učiniti?.....	10
1. Zagovaranje povoljnijeg okruženja za borbu protiv usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti	11
2. Umrežavanje i partnerstvo na lokalnoj/nacionalnoj/europskoj razini.....	11
3. Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva	11
4. Podizanje javne svijesti	12
Imate li kakav online sadržaj?	12
Studije slučaja najboljih praksi	12
Danska.....	14
Irska.....	15
Njemačka	17
Slovenija.....	19
Hrvatska.....	19
Bugarska	20
Portugal.....	21
Francuska.....	22
Španjolska.....	23
Italija	24
Zaključak o najboljim praksama.....	25
Pitanja koja izazivaju zabrinutost za organizacije.....	28
Izvori:	32



Što je projekt Stop Loneliness, Start Volunteering?

Projekt je razvijen kao odgovor na rastuće teškoće uzrokovane izolacijom i usamljenošću mladih diljem Europe, posebno nakon pandemije COVID-19. Glavni cilj projekta "Stop Usamljenosti, Počni Volontirati" (SLSV) je podizanje svijesti o volontiranju kao alatu za prevenciju i ublažavanje društvene izolacije mladih te osnaživanje organizacija mladih i organizacija koje uključuju mlade volontere.

Uz provedeno istraživanje u području volontiranja mladih i načina na koji ono sprječava usamljenost i izolaciju u 10 europskih zemalja, ovaj priručnik predstavlja informacije o najboljim primjerima iz prakse za pomoć u razvoju i uspostavi kvalitetnih volonterskih programa koji su usmjereni na borbu protiv izolacije mladih ljudi.

Tko je bio uključen u projekt?



Slovenska filantropija je neovisna, nevladina, nepolitička, neprofitna, humanitarna organizacija koja djeluje u javnom interesu od 1992. godine. Njeni programi usmjereni su na poboljšanje kvalitete života u zajednici i zalaganje za ranjive skupine u društvu. Središnja aktivnost Slovenske filantropije je promicanje volontiranja, osposobljavanje i zagovaranje za različite dionike.

Web stranica: <https://www.filantropija.org/>



Volunteer Ireland je nacionalna organizacija za razvoj volonterstva i resursna organizacija za 29 lokalnih volonterskih centara u Irskoj. Njihovo djelovanje također uključuje potporu nacionalnim organizacijama koje uključuju volontere nudeći prilagođene treninge, savjetovanje i širok raspon online vodiča i resursa o angažiranju volontera, kao i podršku velikim korporativnim volonterskim projektima.

Web stranica: <http://www.volunteer.ie>



FriSe je nacionalna krovna organizacija za 69 lokalnih volonterskih centara i 10 organizacija za samopomoć u Danskoj. Djeluju kao podrška za razvoj i promicanje volonterstva te poboljšanje okvira i uvjeta za organizacije koje uključuju volontere te vode niz projekata i inicijativa kojima je cilj stvaranje uvjeta za što jednostavnije uključivanje volontera i pokretanje volonterskih programa.

Web stranica: <https://www.frise.dk/>



DKolektiv je organizacija za društveni razvoj izgrađena na 15-godišnjem iskustvu Volonterskog centra Osijek u područjima razvoja volonterstva, civilnog društva i

demokratske kulture. Misija organizacije je potaknuti i podupirati demokratsku kulturu, razvoj civilnog društva i volonterstva, stvaranje jednakih mogućnosti i aktivno sudjelovanje građana. DKolektiv surađuje s organizacijama i inicijativama civilnog društva, građanima, javnim institucijama, javnim i privatnim institucijama, medijima, gospodarstvom te europskim i međunarodnim organizacijama.

Web stranica: <https://www.dkolektiv.hr/public/hr>



Europski centar za volontiranje (CEV), prethodno Europski volonterski centar, osnovan je 1992. Riječ je o europskoj mreži od preko 60 organizacija posvećenih promicanju volonterstva i podršci volonterima u Europi na europskoj, nacionalnoj ili regionalnoj razini. Njihov cilj je biti vodeći glas u dijalogu o volonterstvu temeljenom na europskim vrijednostima, dijeliti i utjecati na trenutne trendove i izazove, razvijati i dijeliti stručne savjete za kreatore europskih politika.

Web stranica:

<https://www.europeanvolunteercentre.org/>



e.p.a. je međunarodna nevladina organizacija mladih sa sjedištem u Hamburgu. e.p.a. je aktivna unutar mreže partnera u 40 zemalja na 4 kontinenta, uključena u razmjene mladih, programe osposobljavanja, seminare i volontiranje. e.p.a. posebno radi s mladim ljudima s manje mogućnosti (označenih kao 'Neets', mladi migranti i izbjeglice) iz zajednica u nepovoljnom položaju, stvarajući pristup neformalnom učenju i provodeći europske projekte za mlade.

Web stranica: www.go-epa.org



Što mogu pronaći u ovom priručniku?

Priručnik sadrži skup vrijednih informacija i primjera dobrih praksi iz 10 zemalja, a dio njih partnerske su organizacije u projektu "Stop Loneliness, Start Volunteering". Nadamo se kako pružamo vrijedne uvide u to kako volontiranje može biti izlaz iz izolacije i usamljenosti za mlade ljude. Pružanjem ovih primjera želimo osnažiti organizacije civilnog društva i organizacije koje uključuju volontere da prilagode svoje programe kako bi uključili one koji su u riziku od usamljenosti i doprli do onih koji već osjećaju usamljenost.

Što je usamljenost?

Postoji mnogo definicija ovog pojma, a ovo je nekoliko primjera koje smo pronašli:

Usamljenost je "subjektivan, nepoželjan osjećaj nedostatka ili gubitka druženja. Pojavljuje se kada postoji nesrazmjer između količine i kvalitete društvenih odnosa koje imamo i onih koje želimo" (Kampanja za okončanje usamljenosti).

Usamljenost je percipirani nesrazmjer između kvalitete ili količine društvenih veza koje osoba ima i onih koje bi željela imati (The Marmalade Trust)

Usamljenost nije isto što i biti sam. Iako je usamljenost povezana sa socijalnom izolacijom, ova dva pojma nisu zamjenjiva. Izolacija je mjerljivo objektivno stanje, određeno brojem društvenih kontakata osobe, dok je usamljenost subjektivno iskustvo (EU Science Hub: Definiranje usamljenosti)

Osjećaj usamljenosti ima funkciju signaliziranja za ljude, uključujući mlade: to je dio ljudskih unutarnjih bioloških upozoravajućih sustava i motivira ih da se (ponovno) povežu s drugim ljudima (Izveštaj s radionice i konferencije JRS: Intervencije za smanjenje usamljenosti među mladima, srpanj 2022)

'Prvi korak u borbi protiv usamljenosti je prihvatiti da je to normalno i da će svatko u nekom trenutku života doživjeti/osjetiti taj osjećaj. Usamljenost je životni proces, stoga se ne može popraviti, ali kada ljudi to počnu shvaćati i sruše taj tabu, bit će veća povezanost s onima koji pate od nje.' (Judith Merckies, Loneliness Europe)

Postoje li različite vrste usamljenosti?



Da, postoje! Pogledajte sljedeću razradu preuzetu iz „Kampanje za sprječavanje usamljenosti“. Ova tri pojma najčešće se definiraju u literaturi o usamljenosti:

- **Emocionalna usamljenost** – 'nedostatak smislenih odnosa'
- **Društvena usamljenost** – 'percipirani manjak u kvaliteti društvenih veza'
- **Egzistencijalna usamljenost** – 'osjećaj odvojenosti od drugih i šire okoline'

Druge vrste usamljenosti mogu uključivati:

- **Prolazna usamljenost** – osjećaj koji dolazi i prolazi

- **Situacijska usamljenost** – javlja se samo u određeno vrijeme poput nedjelje, državnih praznika ili Božića
- **Kronična usamljenost** – osjećate se usamljeno cijelo vrijeme ili većinu vremena

Ljudi ne žele ulaziti u aktivnosti kao 'žrtve usamljenosti'. Ali žele se baviti aktivnostima kako bi se riješili usamljenosti. (Timor, Community Worker – Elegast)

Je li usamljenost problem?

Da, apsolutno! Nalazi SLSV projekta istaknuli su ono što su otkrila mnoga druga istraživanja na ovu temu – da su osjećaji usamljenosti i društvene izolacije značajno porasli u posljednjih nekoliko godina. Usamljenost i izolacija mogu dovesti do socijalne isključenosti i ozbiljne tjeskobe kod mladih ljudi, a dokazano je da kronična ili dugotrajna usamljenost dovodi do daljnjih nezdravih ponašanja, pogoršanja mentalnog zdravlja, pesimističnijih pogleda na život, kao i povećanog nepovjerenja u širu zajednicu (EU Science Hub – Samoća – Čimbenici rizika i posljedice). U ulozi prevladavanja usamljenosti i društvene izolacije, civilno društvo ima iznimno značajnu ulogu.

Tko sve može biti u riziku od osjećaja usamljenosti?



Moglo bi se reći da je svatko u riziku da se osjeća usamljeno, budući da većina ljudi u nekom trenutku svog života iskusi osjećaj usamljenosti na ovaj ili onaj način. Međutim, utvrđeno je da su određeni čimbenici povezani s višim stopama

usamljenosti, poput lošeg zdravlja, nepovoljnih ekonomskih okolnosti i samačkog života. (Science for Policy Brief: Usamljenost – nejednako podijeljen teret u Europi?) Ostali čimbenici koji pridonose usamljenosti bili bi dob, spol, rasa, lokacija, obrazovanje, zaposlenje, osobnost i pristup društvenoj mreži/društvenim aktivnostima.

Dobrovoljno uključivanje u društvene aktivnosti i volontiranje općenito su privilegija. Možda bi trebalo biti više poticaja i više mogućnosti za sve (Matthis, Volunteer – Play Mobile)

Može li volontiranje biti odgovor za usamljenost?



Volunteer Ireland je u 2017. godini proveo istraživanje o *Utjecaju volontiranja na zdravlje i dobrobit volontera*. Rezultati su pokazali da je 67% osoba mlađih od 22 godine doživjelo poboljšanje mentalnog zdravlja i blagostanja nakon sudjelovanja u volonterskim aktivnostima. Osim toga, projekt SLSV je promatrao vrijednost volontiranja za mlade ljude koji su bili ili su se suočavali s usamljenošću ili društvenom izolacijom:

- Volontiranje je imalo pozitivne učinke na njihovo mentalno zdravlje i ukupnu vlastitu dobrobit – u prosjeku preko 72%.
- Volontiranje je bilo dobar način povezivanja s drugima i pomoglo je proširiti njihovu društvenu mrežu – u prosjeku preko 72%
- Volontiranje je pomoglo u izgradnji samopoštovanja i samopouzdanja – preko 67%.

- Volontiranje je pomoglo u prevladavanju osjećaja usamljenosti i izoliranosti
- preko 65%.

Mislimo da sa sigurnošću možemo reći da volontiranje može biti jedan od „lijekova“ za usamljenost, uz ostale potrebne potpore. Nadamo se da će vas korištenje ovog priručnika potaknuti na podizanje svijesti o usamljenosti i pružiti uvid u ono što možemo učiniti kako bismo razvili načine za poticanje i podršku mladima koji su suočeni s usamljenošću i društvenom izolacijom da se uključe u volontiranje.

Vidio sam veliku promjenu u svom pogledu na ljude. Više ne mislim: 'ljudi su samo dosadni ili ljudi su isključivo loši'. Stekao sam pozitivniji pogled jer se ovdje ljudi nasmiješe i sretni su što te vide. Divno je osjećati se prihvaćenim, u redu je što sam ovdje i što me ljudi vole.

(Cille, korisnik, Billund Youth Network)

Što možemo učiniti?



Obraćaju nam se djeca i mladi koji su usamljeni ili izolirani. Kako to primjećujemo? Primjećujemo da često imaju osjećaj da se nemaju kome obratiti, da nemaju osoba od povjerenja, mogu imati osjećaj da nikome nije stalo do njih ili dolaze iz obitelji u kojima se ne mogu povjeriti roditeljima. (Neža, Udruga Tom Telefon)

Uspjeh intervencija i programa civilnog društva djelomično ovisi o vrsti volonterskih aktivnosti koje se nude za podršku mladima suočenima s usamljenošću i izolacijom te također ovisi o aktivnostima koje mogu biti prikladne za uključivanje i aktivno angažiranje. Uspjeh također ovisi o potpori i uvjetima koje

vlade, centri za razvoj volonterstva i organizacije koje uključuju volontere mogu pružiti.

Projekt Stop Loneliness, Start Volunteering predlaže 4 područja poboljšanja kako bi se olakšao daljnji razvoj u ovoj temi:

1. Zagovaranje povoljnijeg okruženja za borbu protiv usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti

Rezultati istraživanja pokazali su da nedostaju lokalne, nacionalne i europske preporuke, planovi ili programi za rješavanje problema usamljenosti i izolacije.

Europska statistika dokazuje da je osjećaj usamljenosti i izolacije u porastu te da su sve više pogođeni mladi. Iako postoje prakse civilnog društva na ovom području, ne postoji dovoljno politika, mehanizama i mjera koje podržavaju razvoj programa usmjerenih na borbu protiv usamljenosti i izolacije koji podržavaju ili aktivno uključuju mlade u volontiranje. Takve će mjere stvoriti poticajnije okruženje i time pridonijeti poboljšanju kvalitetnih intervencija civilnog društva i postojećih praksi.

2. Umrežavanje i partnerstvo na lokalnoj/nacionalnoj/europskoj razini

Jedan od glavnih rezultata istraživanja navodi kako postoji potreba za više razmjene dobre prakse za podršku organizacijama i poticanje suradnje između organizacija civilnog društva u razvoju programa za sprječavanje usamljenosti i izolacije. Moramo ići dalje od lokalnih i nacionalnih napora i promicati transnacionalni dijalog i razmjenu znanja kako bismo stvorili više europskih praksi i poboljšanu infrastrukturu za održive mogućnosti volontiranja za mlade koji su pogođeni usamljenošću i izolacijom.

3. Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva

Volontiranje i kvalitetni volonterski programi mogu odigrati ključnu ulogu u podršci mladima koji se suočavaju s usamljenošću ili lošim životnim uvjetima. To se postiže uključivanjem u zajednicu putem volontiranja i samim time smanjenjem osjećaja usamljenosti i izoliranosti.

Organizacije civilnog društva koje se bave problemima usamljenosti i izolacije, organizacije mladih, nacionalni centri za razvoj volonterstva i volonterski centri

prepoznati su kao relevantni dionici za pružanje podrške. Stoga ih treba podržati da više ulažu u motivaciju, obrazovanje i mentorstvo organizacija koje uključuju volontere kako bi bolje razumjeli volonterske programe koji podržavaju i uključuju mlade koji su pogođeni usamljenošću i izolacijom i imali više kapaciteta za provedbu.

4. Podizanje javne svijesti

Društvene promjene koje je uzrokovala pandemija COVID-19 ne smiju se podcijeniti. Moramo izgraditi bolje povezana društva, identificirati i srušiti prepreke zbog kojih se neki mladi ljudi osjećaju isključeno, izolirano i usamljeno. Nije dovoljno prepoznati usamljenost i izolaciju kao izvor tjeskobe kod mladih ljudi. Borba protiv usamljenosti i izolacije trebala bi biti visoko na popisu prioriteta na društvenom planu. Potrebno je izdvojiti dostatna sredstva za kampanje podizanja svijesti s ciljem dosezanja i motiviranja mladih ljudi da koriste volontiranje kao sredstvo za prevladavanje usamljenosti, izolacije, a time i društvene isključenosti. To bi moglo uključivati narative koji izazivaju stereotipe, razrješuju stigmatu oko usamljenosti i bave se posljedicama na osobno blagostanje.

Imate li kakav online sadržaj?

U sklopu projekta SLSV organizirali smo intervju o najboljim praksama s volonterima, koordinatorima volontera, korisnicima usluga i predstavnicima organizacija koje rade s mladima. Mnogi citati u ovom priručniku su iz tih intervjuja. Sve razgovore možete pogledati [ovdje](#).

Za neke ljude, dolazak ovamo je jedini dan u tjednu za kojeg osjećaju da mogu izaći. Upravo sada imamo nekoga tko je prestao ići u školu oko 15. godine zbog svoje tjeskobe. Od tada pa sve dok nije počeo dolaziti ovdje, nije viđao baš nikoga. Bio je previše zabrinut da bi izašao i osjećao se vrlo usamljeno cijelo vrijeme. Onda ga je netko uvjerio da dođe ovamo. U početku je bio ovdje samo oko 5 minuta, ali onda je počeo ostajati 15 minuta, zatim 30 minuta, a ubrzo je dolazio ovdje cijelo vrijeme. I ostajao 2-3 sata. Zatim sam ga poveo sa sobom na volontersku aktivnost., gdje je također pobijedio svoj strah od visine jer sam ga popeo na drvo i ohrabrio ga odozdo. Sišao je s osmijehom i to je bila najbolja stvar koju je ikada doživio.

(Daniel, koordinator volontera mreže mladih)

Studije slučaja najboljih praksi



U sklopu projekta SLSV napravili smo studije slučaja najboljih praksi u volonterskom angažmanu mladih iz 10 različitih europskih zemalja. Nadamo se da će vas čitanje o prekrasnim programima u nastavku potaknuti na razmišljanje o načinima na koje volontiranje može pomoći u prevladavanju usamljenosti.

Sljedeće studije slučaja prikazuju projekte i organizacije koje pružaju podršku mladima koji se osjećaju usamljeno, izolirano i stoga društveno isključeno. Međutim, kada je riječ o uključivanju ovih mladih kroz volontiranje, možemo reći da u većini zemalja ne postoji poseban fokus na tome kako mlade koji se osjećaju usamljeno i izolirano uključiti u volontiranje. Većina najboljih praksi dolazi iz pojedinačnih projekata koje provode neprofitne organizacije s općim fokusom na usamljenost, uz uključivanje isključenih mladih. Postojeća praksa pokazuje da nam još uvijek nedostaju volonterski programi koji strateški i promišljeno uključuju usamljene mlade ljude kao volontere.

Danska

Danska ima dugu tradiciju nacionalnih strategija i politika koje podržavaju volonterske aktivnosti i socijalno uključivanje osoba u nepovoljnom položaju u civilno društvo kroz volontiranje u neprofitnim organizacijama.

Najnovije preporuke, za novu strategiju civilnog društva, izradila je radna skupina 2021. godine koju su činili; Voluntary Council, Voluntary Centers & Self-Help Denmark (FriSe), The Civil Society's Industry Association, Danske organizacije osoba s invaliditetom i Vijeće za socijalno ugrožene. O stvaranju novih preporuka i radne skupine odlučili su Vlada i velika većina stranaka. Preporuke su se, između ostalog, fokusirale na to kako osigurati održivije financiranje socijalnih programa civilnog društva, kako osigurati veću uključenost građana u ranjivim položajima u volontiranje te kako se boriti protiv usamljenosti kroz pojačanu suradnju i nacionalnu strategiju.

U 2021. godini izrađena je i preporuka za nacionalnu strategiju za borbu protiv usamljenosti. Crveni križ i Elderly Cause, zajedno s 88 drugih organizacija, pripremili su inspirativnu prezentaciju za nacionalnu strategiju usamljenosti, koja je poslana vladi i parlamentu. Prezentacija je sadržavala preporuke za smanjenje usamljenosti u pet područja; dom i stanovanje, škola i obrazovanje, slobodno vrijeme i zajednice, radni život i zapošljavanje te zdravlje i njega.

Rezultat dvaju dokumenata/preporuka je da je velika politička većina u studenom 2021. odlučila o novoj strategiji civilnog društva za razdoblje 2022.–2025. Ovdje je, između ostalog, odlučeno da Danska treba imati prvu nacionalnu strategiju o usamljenosti. Osnovano je nacionalno partnerstvo, koje predvode Crveni križ i Elderly Cause, kako bi:

- Prikupili znanstvena i praktična znanja o usamljenosti iz danskih i inozemnih inicijativa, kao i akcijskih planova i strategija, uključujući znanje o učinkovitim alatima i inicijativama koje preveniraju i liječe usamljenost.
- Pokrenuli razgovor o usamljenosti na nacionalnoj razini.
- Pripremili prijedlog nacionalne strategije protiv usamljenosti koja postavlja zajednički smjer za borbu protiv usamljenosti na nacionalnoj razini i među sektorima.
- Pripremili prijedlog akcijskog plana koji nudi konkretna rješenja.

Na temelju preporuka za novu strategiju civilnog društva, politička većina također je odlučila izdvojiti fond od 23,5 milijuna DKK za podršku volonterskim centrima i organizacijama samopomoći u Danskoj, zajedno s Nacionalnim odborom za socijalna pitanja i pet lokalnih partnera za testiranje novog modela osmišljenog za povećanje razine sudjelovanja osoba u ranjivom položaju, uključujući i osobe s invaliditetom, u zajednicama kroz volontiranje u nastojanju da se smanji usamljenost.

Prva dva lokalna projekta koja provode dva volonterska centra započinju u prosincu 2022. i oba su usmjerena na ranjive i usamljene osobe od 16 do 32 godine. Projekti traju četiri godine, a u 2024. godini planirana su još tri projekta.

Naš SLSV partner FriSe također je vodio razgovor s članovima i koordinatorima *Mreže mladih* o njihovom ustroju i učincima na volontiranje mladih i pohađanja aktivnosti. [Kliknite ovdje](#) da pogledate intervju na Vimeo kanalu Volunteer Ireland.

Kad sam prvi put došao ovamo, stekao sam dojam da je to zapravo ono što mi u tom trenutku treba. Imati mjesto gdje možete otići jednom ili dva puta tjedno samo razgovarati bez ikakvih predrasuda i bez etiketiranja. Možete jednostavno doći ovamo i pomoći u izgradnji zajednice. (...) Prije toga sam i sam bio prilično usamljen. Uglavnom sam bio kod kuće, s nekoliko prijatelja, a onda sam počeo dolaziti ovdje i od tada je sve bolje. Sada mogu lako izlaziti i posvuda imam prijatelje i više nemam problema s javnim istupanjem.

(Daniel, volonter – voditelj Mreže mladih)

Irska

Radna skupina za usamljenost

U Irskoj je 2021. godine osnovana Radna skupina za usamljenost u kombinaciji velikog broja organizacija koje zajedno rade na rješavanju problema usamljenosti u Irskoj. Iako ga je pokrenula dobrotvorna organizacija usmjerena na starije osobe, u Irskoj su uključene organizacije mladih kao što je Jigsaw i društvene organizacije kao što je Muintir Na Tire. Kao takva, radna skupina za usamljenost „Loneliness Taskforce“ je koalicija organizacija i pojedinaca koji rade na rješavanju problema usamljenosti. Svrha Radne skupine je povećati svijest o usamljenosti i kontinuirano zagovarati promjenu politike za rješavanje problema usamljenosti na lokalnoj i nacionalnoj razini.

Program Youthreach

Program Youthreach pruža dvogodišnje integrirano obrazovanje, osposobljavanje i radno iskustvo za nezaposlene osobe koje rano napuštaju školu bez ikakvih kvalifikacija ili strukovnog osposobljavanja u dobi između 15 i 20 godina. U ovakvim vrstama programa volontiranje se koristi i potiče kao put za trajni osobni razvoj mlade osobe.

Postoji gotovo 6000 dostupnih mjesta u cijeloj zemlji pod okriljem Youthreach, a polaznici programa Youthreach imaju pravo na primanje naknada za pohađanje obuke.

Program obično nudi dvogodišnje integrirano obrazovanje, obuku i radno iskustvo. Osposobljavanje temeljnih vještina, praktično osposobljavanje za rad i opće obrazovanje značajke su programa, a primjena novih tehnologija integrirana je u sve aspekte programskog sadržaja. Snažan je naglasak na osobnom razvoju, na temeljnim vještinama pismenosti/računanja, komunikacije i IT-a, zajedno s izborom mogućnosti zvanja i volonterskih angažmana.

SpunOut

Osnovan 2005., SpunOut pomaže u stvaranju Irske u kojoj su mladi ljudi u dobi između 16 i 25 godina osnaženi informacijama koje su im potrebne za aktivan, sretan i zdrav život.

Njihov cilj je educirati i informirati mlade o važnosti cjelovitog blagostanja i kako se može održati dobro zdravlje, kako fizičko tako i psihičko. Oni vjeruju da bi mladi ljudi trebali imati jednostavan pristup relevantnim, pouzdanim i ne osuđujućim informacijama i pružiti dinamičnu, responzivnu web stranicu punu ažurnih, činjeničnih informacija, bez ikakve pristranosti. SpunOut vode zajednica čitatelja i mladi volonteri. Skupina od 130 mladih ljudi iz cijele zemlje formira izdvojene Youth Action Panels koji osiguravaju upravljanje same organizacije.

Stotine mladih ljudi volontira u radu organizacije kroz pisanje članaka, lekturu sadržaja, izradu videa i davanje povratnih informacija.

Kao dio svojih usluga, oni podržavaju mlade ljude koji potencijalno doživljavaju usamljenost i zagovaraju dobrobiti volontiranja za mlade kao oblika društvene uključenosti.

Jigsaw

Misija Jigsawa je osigurati da se mentalno zdravlje svake mlade osobe cijeni i podržava. Oni razumiju da mentalno zdravlje može utjecati na svaki aspekt života mlade osobe i vjeruju da svaka mlada osoba mora imati podršku koja joj odgovara, bez obzira kroz što prolazi.

Jigsaw Youth Advocates volonteri su oni koji podupiru cilj organizacije da postignu bolje rezultate mentalnog zdravlja za mlade ljude. Zagovaratelji mladih stvaraju razumijevanje, podižu svijest i promiču mentalno zdravlje mladih unutar vlastite zajednice. Oni su također ključni element glasa mladih i pristupa angažmanu unutar Jigsawa u borbi protiv usamljenosti i izolacije kod mladih ljudi.

Kako i zašto ste se uključili kao volonter u Jigsaw?

Kad sam tek počela volontirati, upravo sam završila program vršnjačke edukacije, tako da je taj program Transition Year program i u biti još uvijek traje u Jigsawu.

Skupina škola okupit će se i i poslušat će prezentaciju, a zatim će sadržaj prenositi u školama (..) tako da je to način da se mladima objasni što je Jigsaw, od strane vršnjaka. Dakle, nije učitelj ili savjetnik ili netko tko dolazi razgovarati o mentalnom zdravlju, već vam vaši prijatelji ili vaši školski vršnjaci dolaze to objasniti.

(Niamh, volonterka – Jigsaw služba za mentalno zdravlje mladih)

Njemačka

Yoldaş'- Tandem

U ovom projektu odrasla volonterka i dijete iz obitelji koja govori turski okupljaju se kao prijatelji koji se redovito sastaju, otkrivaju Hamburg, igraju se, razgovaraju i jedno drugome otvaraju nove perspektive.

Tijekom dugog razdoblja karantene, volonteri su pružali orijentaciju i pomagali u školovanju kod kuće. Te aktivnosti pružaju djeci iz ugroženih područja smanjenje izolacije i usamljenosti i podržava ih u aktivnostima integracije.

You:ful

Zbog pandemije COVID-19 i karantene, mnoge su škole i inicijative bile zatvorene. Nekoliko škola ipak je odlučilo nastaviti, iako uz ograničenja, ali su bile osjećale potrebu i predanost prema mladim ljudima u to vrijeme. Kroz ovaj novi projekt organizirane su kampanje osvještavanja starijih građana o uslugama pomoći koje

se razvijaju u njihovom susjedstvu, razmjena pisama s izoliranim štićenicima domova za starije osobe i drugi ekološki i digitalni projekti angažiranja.

BürgerStiftung Hamburg

Tijekom i nakon pandemije COVID-19, BürgerStiftung Hamburg, jedna od najvećih lokalnih organizacija s više od 400 volontera, pokrenula je niz uspješnih projekata posvećenih inicijativama koje su već bile aktivne u njihovom okrugu. Fokus je bio na kulturnim, obrazovnim i projektima tjelesne aktivnosti za djecu i mlade iz teških socioekonomskih uvjeta, pogođenih pandemijom. Svrha je bila jačanje civilnog društva i osjećaja zajedništva mladih u njihovoj lokalnoj sredini. Ovi projekti sežu od promicanja čitanja i mentorstva do uključivanja školskih razreda koji razvijaju vlastite projekte u zajednici. Osim ovog operativnog projektnog rada, BürgerStiftung Hamburg podupirao je lokalne inicijative koje su već bile uspješne i aktivne u lokalnim četvrtima gdje je fokus bio na kulturnim, obrazovnim projektima i projektima tjelovježbe za djecu i mlade iz teških socioekonomskih sredina. S fondom zajednice 'Hamburger Spielräume' (Hamburg Play Spaces) mogle su se organizirati jednokratne aktivnosti koje stvaraju ravnotežu tijekom pandemije COVID-19.

MITmachers

Ovaj projekt pomaže i prati ljude u volonterskom angažmanu. Mnoge izbjeglice ili migranti htjeli bi nešto učiniti, traže orijentaciju i sudjelovanje. Dakle, ne trebamo ih poticati, ali im moramo pokazati putove. *'Dolaze nam ljudi koji žele volontirati – a mi tražimo projekt koji odgovara. To ih jača jer se mogu osjećati dijelom društva. Radi se o poštovanju i uvažavanju. Imamo bazu od oko 300 mjesta koja možemo kontaktirati. Volonterska pozicija tada je ograničena na tri mjeseca. Nakon toga, mnogi volonteri prolaze edukaciju u području koje ih zanima i u mnogim slučajevima stječu vrlo važno iskustvo u svom volonterskom angažmanu.'* (web stranica MITmachers)

Mislim da nije dovoljno samo biti s ljudima da se ne osjećate usamljeno. Mislim da također morate provoditi kvalitetno vrijeme s ljudima.

(Marius, volonter – Die Falken Hamburg)

Slovenija

Kreativno protiv COVID-19

Projekt 'Ustvarjalno protiv covida' pokrenula je nevladina udruga kao odgovor na porast psihičkih potresa među mladima, posebice nakon pandemije COVID-19. Cilj im je bio provesti projekt u kojem mladima mogu ponuditi siguran prostor za razgovor, ponuditi informativne sadržaje o mentalnom zdravlju i podići svijest o tome kako se nositi s poteškoćama. Također je dao informacije o tome gdje se mogu obratiti ako im je potrebna pomoć te kroz radionice razvijati i otkrivati teme koje mladi vide kao izazov i na koje se mogu fokusirati, zajedno s terapeutom, na rješavanju problema i razmjeni iskustava. Drugi dio projekta posvećen je kreativnoj praksi, gdje mladi mogu kreativno izraziti svoje osjećaje.

Druženje putem telefona i međugeneracijska suradnja

Nevladine organizacije povezuju srednjoškolce volontere sa starijim osobama putem telefonskih poziva kako bi pomogle u smanjenju osjećaja usamljenosti, izoliranosti i isključenosti. U nekim se organizacijama ova praksa razvila u posjete i provođenje kvalitetnog zajedničkog vremena.

*Naime, roditelji ili drugi ljudi iz djetetove okoline često nisu prvi izbor niti netko s kim bi htjeli razgovarati. To može biti zbog neke vrste nerazumijevanja, lošeg odnosa ili, kao što sam rekao, osjećaja da im nije stalo.
(Neža, Udruga Tom Telefon)*

Hrvatska

Organizacija „Kako ste?“

Mnogi ljudi u Hrvatskoj, bilo zbog pandemije, bilo zbog potresa, osjećaju se usamljeno, tjeskobno i depresivno u posljednje 2 godine. Stoga su studenti psihologije s Filozofskog fakulteta projektom psihošetnji u Zagrebu htjeli podići svijest o ovom rastućem problemu. Projekt se odvija uz suradnju turističkih vodiča, a aktivnosti uključuju šetnje gradom uz lokalne priče koje pomažu motivirati sudionike da razviju psihološki otpor, optimizam, otvorenost i prihvaćanje. Upoznavanjem novih ljudi može se smanjiti usamljenost koju mnogi ljudi doživljavaju.

Osim toga, udruga organizira i druge aktivnosti kao što su individualna i grupna savjetovanja, pruža individualnu podršku te organizira radionice na različite teme i sl.

Linija za pomoć mladima u vrijeme pandemije

Središnji državni ured za demografiju i mlade i Hrvatska psihološka komora pokrenuli su telefonske linije za psihološko savjetovanje mladih i podršku tijekom pandemije. U to vrijeme mladi su se suočavali s frustracijama zbog ograničenja društvenih kontakata i nemogućnosti izlazaka. Također su iskusili osjećaj usamljenosti, bili su zabrinuti zbog kraja školske godine i mature, iskusili su pretjeran stupanj kritike od strane odraslih u odnosu na odgovornost mladih te su se također bojali zaraze za članove svoje obitelji. Telefon za pomoć pokrenut je u svih 20 hrvatskih županija i Gradu Zagrebu.

Vrijedno je spomenuti i da se danas, posebno u posljednje dvije godine, mogu pronaći razni festivali (kao što je Mentalist) i javne rasprave na temu usamljenosti te dijalozii, simpoziji i konferencije.

Što se tiče ovog volontiranja, mislim da sam ovdje dobila puno koristi što se tiče komunikacije, što se tiče pristupa djeci, razgovora s djecom, općenito rada s djecom. Prije mi je bilo tako čudno pričati nekome koga ne poznajem, a puno je mlađi od mene, o čemu razgovarati s njim, kako razgovarati s njim! Ali sve sam to naučila ovdje i sada sve ide prirodno i puno mi je lakše kada je u pitanju razgovor s odraslima i zaposlenicima. (...) Shvaćam koliko su te stvari dobre, kad ti netko kaže što si dobro napravila i da savjet i općenito taj neki osjećaj, zadovoljstvo, osjećaj korisnosti. Nisam kod kuće, nisam na mobitelu, ali dođem ovdje, radim nešto konkretno, pomažem grupi, ali u isto vrijeme pomaže i meni.

(Zlatana, volonterka – Centar za nestalu i zlostavljšanu djecu)

Bugarska

Socijalna isključenost velikog dijela mladih ljudi u Bugarskoj problem je na nacionalnoj razini koji utječe na sve sfere društvenog i gospodarskog života. Kao odgovor na to, istraživački projekt 'Djeca – autori svojih života', koji vode Udruga za pedagošku i socijalnu pomoć djeci 'FICE Bugarska' i Zaklada 'Nada za nas' identificirao je čimbenike koji podržavaju proces inkluzije mladih ljudi. To uključuje; državne politike, ekonomske uvjete ciljne skupine, mogućnosti sudjelovanja u kreiranju politika za mlade te mogućnosti tržišta rada u Europskoj uniji. Iznesene su preporuke za smanjenje negativnih čimbenika koji utječu na uvjete socijalne isključenosti mladih kako bi se dionicima pomoglo u pronalaženju izvedivih rješenja problema.

Čimbenici koji dovode do socijalne isključenosti mladih su heterogeni. Njihova identifikacija ključna je za razumijevanje problema sa sudjelovanjem mladih u

Bugarskoj. S jedne strane, tu su osobni čimbenici koji su povezani s individualnim stavom i niskom motivacijom za aktivno sudjelovanje u političkom i gospodarskom životu, a s druge – oni su povezani s nedostatkom mogućnosti za ovu vrstu sudjelovanja.

Portugal

Ne postoje posebni programi za rješavanje problema usamljenosti i isključenosti u Portugalu. Institut za sport i mlade ima web stranicu o mentalnom zdravlju, izolaciji i usamljenosti, ali ne predstavlja projekt u kojem bi mladi mogli sudjelovati u ublažavanju ovih problema, već ih upućuje na web stranicu zdravlja mladih i mentalnog zdravlja.

Ta aktivnost nije iznimka, već se može pronaći nekoliko projekata. Na primjer, „Bora Jovens” promiče inkluziju radi zapošljivosti za mlade ljude kojima prijete socijalna isključenost. Omogućuje edukaciju i razvoj vještina kako bi se pomoglo ovoj skupini da ostvari svoj potencijal. Njihovoj web stranici možete pristupiti [ovdje](#).

Drugi projekt, 'INCORPORA', pomaže mladima u riziku od socijalne isključenosti promicanjem uključivanja u rad. Usmjeren je na žrtve obiteljskog nasilja, osobe koje su bile u zatvoru, mlade NEET (mlade osobe koje ne studiraju ili nisu zaposlene) ili dugotrajno nezaposlene osobe. Njihovoj web stranici možete pristupiti [ovdje](#).

YouTube mini-serija o usamljenosti u Portugalu

Sastavljena od šest epizoda, mini dokumentarna web serija 'Luzes com Presença' dostupna na YouTubeu prikazuje svjedočanstva onih koji prolaze kroz usamljenost i društvenu izolaciju u Portugalu te rad institucija i volontera koji im pružaju podršku. Od sela s 19 stanovnika, pa sve do Greater Porta, epizode koje traju oko tri i pol minute pokazuju da ovaj fenomen nije sputan zemljopisom, dobi ili društvenim statusom. Serijal također pokazuje da postoje oni koji su pažljivi i posvećeni pomoći u borbi protiv usamljenosti. Dostupno [ovdje](#).

Francuska

Parrainage solidaire

U Grenobleu je ovaj program 'solidarno mentorstvo'. Ovo je inicijativa za borbu protiv izolacije koju studenti i mladi ljudi mogu iskusiti. Njezin cilj je stvoriti reciprocitet i solidarnost povezujući studente/mlade s obiteljima i ljudima iz Grenoblea koji žele zajedno provoditi vrijeme, ići u šetnje, izlete, razgovarati telefonom itd. u prijateljskoj atmosferi. Cilj je prekinuti izolaciju studenata i mladih ljudi koji su bili i još uvijek su posebno pogođeni pandemijom COVID-19.

Udruga Astrée

Priznata kao komunalna udruga dekretom od 4. lipnja 2015., projekt se bori protiv izolacije podupirući ponovno uspostavljanje društvenih veza i dobrobiti ljudi u situacijama društvene i/ili osobne krhkosti. Udruga je osmislila program 'Pažnja prema drugima' koji se sastoji od dva naglaska:

- Osvještavanje potrebe slušanja i obraćanja pažnje na druge
- Uspostava sustava podrške mladima u teškoćama i riziku od izolacije

Ranjive studente podržavaju drugi studenti volonteri ('Bénévoles') koji pomažu u izazovnim situacijama kao što su prekidi odnosa i usamljenost, a istodobno pomažu u sprječavanju uznemiravanja, vraćanju samopouzdanja i poboljšanju odnosa s drugima te u konačnici u prevenciji napuštanja škole.

The Fondation de France

Projekt se bori protiv izolacije i bavi se revitalizacijom društvenih kanala. To čini rješavanjem glavnih čimbenika koji mogu pogoršati izolaciju kao što su stanovanje, mobilnost, integracija za osobe stranog podrijetla, stvaranje centara za sastanke, nejednakosti u pristupu digitalnoj tehnologiji. Na taj način također rade na problemu napuštanja školovanja kod djece i mladih.

Od 10.000 projekata, 3.500 je usmjereno na mlade, i to u sljedećim područjima:

- SLUŠANJE: Udruga 'Héka (Chinon)' pruža podršku mladim ljudima koji pate od psihičkih problema, povezanih s nedostatkom obiteljskih ili društvenih veza, koristeći umjetnost kao terapeutsko sredstvo.
- LINK and GATHER: 'K-fé (Nord Isère)' nudi prostor za susrete, razmjenu i dijeljenje znanja za ranjive mlade i starije osobe.

- PRIDRUŽITE SE: 'Udruga 4,3,2 (Hautes-Alpes)' podržava mlade ljude koji žive u ruralnim područjima. Volonteri Udruge obilaze i najudaljenija područja, inače nepokrivena socijalnom pomoći kako bi spriječili izolaciju i maloljetničku delinkvenciju. Trenutno je potpomognuto oko 150 mladih ljudi.
- SUDJELUJTE: Akcija diljem zemlje za borbu protiv napuštanja škole. U Lesu i Lilleu postoje škole koje primaju mlade ljude koji se ne mogu integritati u uobičajeni školski sustav i izloženi su opasnosti od izolacije.

Španjolska

Barcelona contra la soledad: Consejo Asesor Científico contra la Soledad (CACCS)/Znanstveno savjetodavno vijeće protiv usamljenosti

'Znanstveno savjetodavno vijeće protiv usamljenosti (CACCS)' čine stručnjaci iz različitih disciplina u akademskim i znanstvenim područjima. To omogućuje da se pitanje usamljenosti rješava s različitih aspekata i u svim fazama životnog ciklusa uz stalne inovacije i istraživanje. Cilj 'Znanstvenog savjetodavnog vijeća protiv usamljenosti (CACCS)' je postati prostor za raspravu, promišljanje, savjetovanje i praćenje 'Općinske strategije protiv usamljenosti 2020.-2030.'.

Solidarnost za razvoj

Program 'Solidarnost za razvoj' osigurava društvo u domu starijim osobama koje su usamljene. Također provodi program međugeneracijskog suživota, međugeneracijsku inicijativu podrške, koja se temelji na suživotu usamljenih starijih osoba i studenata javnih sveučilišta. Student, dok napreduje tijekom obrazovanja, dijeli svoj život, dok studira, u domu starije osobe. Ovo nije samo program druženja i ljudske podrške, već također podrazumijeva iskustvo uzajamnog obogaćivanja, zajedničkog učenja i otvorenosti za nove odnose za obje strane i tim se putem također može riješiti rastući problem usamljenosti među mlađim generacijama. Web stranica: [Solidarity for Development](#)

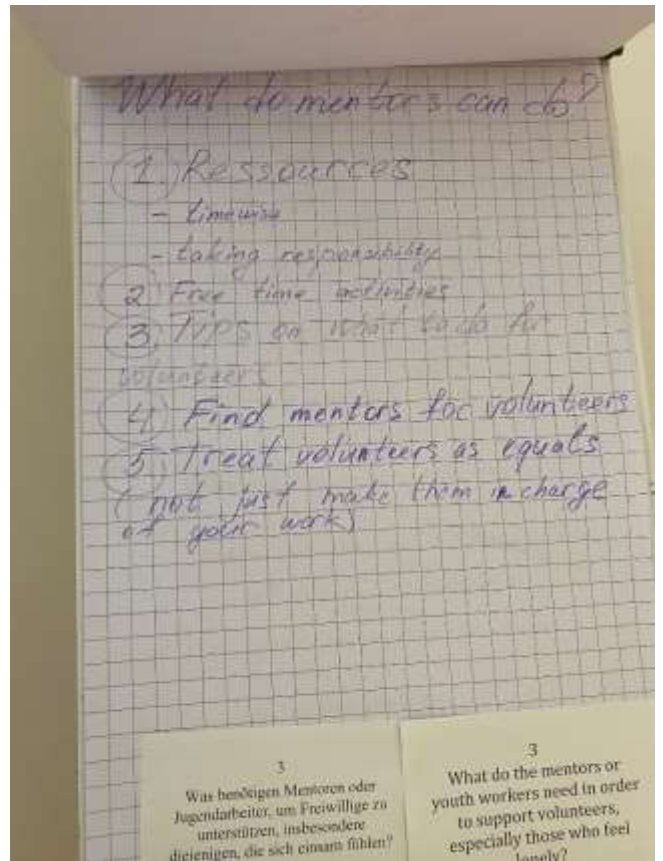
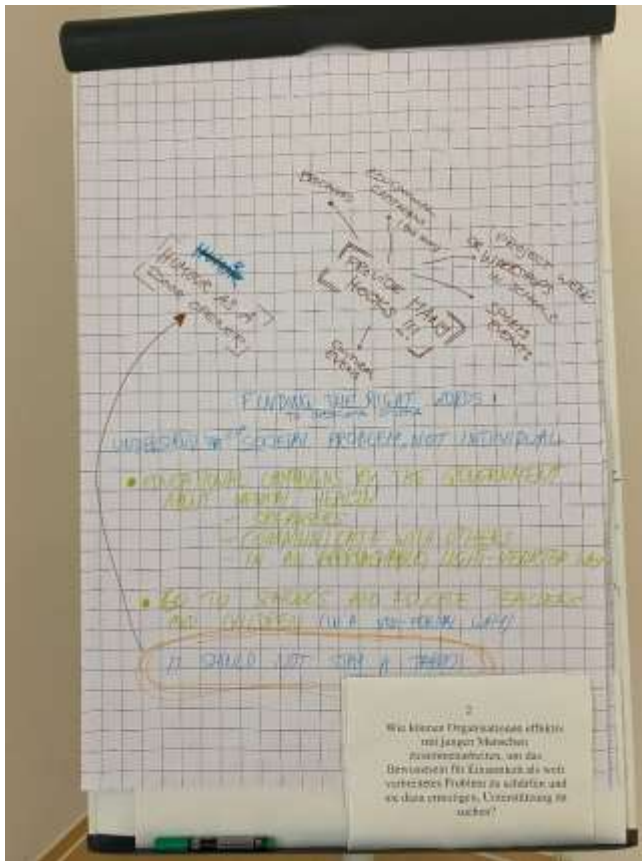
Italija

'Charlie Friend Telephone' i 'Charlie Planet'

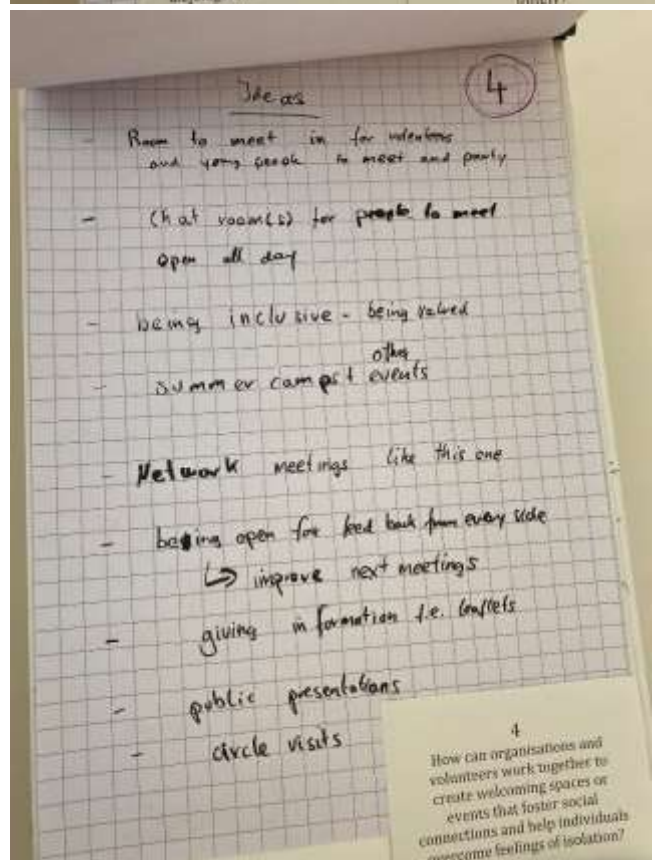
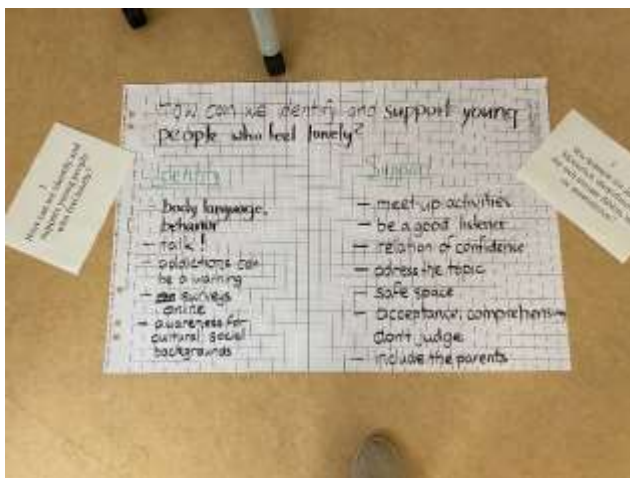
Riječ je o uslugama koje nudi Zaklada Charlie Onlus, osnovana 1997. u Pisi kako bi pomogla mladima da se nose s usamljenošću i tjeskobom. 'Charlie Friend Telephone' je anonimna telefonska linija za pomoć, dok je 'Charlie Planet' internetska platforma na kojoj mladi mogu razgovarati sa stručnjacima za mentalno zdravlje i dobiti savjete. Tijekom pandemije COVID-19 ove su se usluge pokazale korisnima za talijanske tinejdžere koji su patili od mentalnih poteškoća.

YOUZ Regional Forum

Participativno istraživanje provedeno je među više od 2000 ljudi mlađih od 35 godina koji žive u regiji Emilia-Romagna između lipnja i studenog 2021. Ispitanici su zamoljeni da identificiraju strateške prioritete na temelju kojih bi regionalna uprava trebala provesti značajne političke promjene. Prijedlozi mladih sudionika grupirani su u četiri strateška područja djelovanja, od kojih je jedno nazvano 'psihološka podrška'. To uključuje preporuke koje se odnose na rješavanje utjecaja karantene i mjera socijalnog distanciranja na mlade ljude. Od kraja 2022., važno je napomenuti da je regionalna uprava odlučila dodijeliti početni iznos od 2,2 milijuna eura javnih rashoda za kreiranje i provođenje specifičnih javnih politika u ovom području. Uslijedilo je obećanje da će se taj iznos do 2024. povećati na 3,6 milijuna eura.



Ovo su fotografije s multiplikatorskog događaja SLSV-a u Hamburgu u lipnju 2023. gdje su se mladi volonteri i organizacije okupili kako bi radili na idejama i rješenjima za usamljenost.



Zaključak o najboljim praksama



Kada je riječ o vrsti intervencija, programa/aktivnosti ili akcija koje se provode u partnerskim zemljama, one se mogu sažeti na sljedeći način:

- Grupe podrške (peer-to-peer ili s profesionalcima), Facebook grupe
- Podizanje svijesti kroz javne dijaloge, prezentacije, tribine, seminare, društvena događanja itd.
- Kreativni rad (umjetnost, rukotvorine, pletenje itd.)
- Društvene aktivnosti (šetnje, posjeti, društvene igre, kartaške igre, odlasci u kino, muzeje, zajedničko blagovanje i ručak, itd.)
- Praktična i individualna podrška
- Radionice i edukacije usmjerene osobnom osnaživanju (poboljšanje samopoštovanja, samopouzdanja, slike o sebi)
- Društveni kafići, društveni centri i društvena okupljanja
- Centri za mlade i mreže mladih (mjesto susreta i platforma gdje se mladi susreću s organizacijama civilnog društva kako bi započeli volontirati)
- Programi prijateljstva s velikim bratom, starijom sestrom, B-Friending programi
- Glazbene grupe i glazbeni događaji
- Sportske aktivnosti na otvorenom (nogomet, hodanje po brdima, plivanje, rezidencijalni vikend odlasci, itd.)

Gledajući rezultate i informacije prikupljene od zemalja partnera SLSV-a, tri su se stvari zaista istaknule u smislu dobre prakse kada je riječ o upravljanju volonterskim programima za mlade koji su u opasnosti od ili su suočeni s usamljenošću.

Peer to Peer podrška

Jedna od najvažnijih stvari koju možemo učiniti kako bismo pomogli mladima jest slušati ih i učiti od njih u smislu njihovih potreba i želja. Davanje mladima slobode i kontrole nad vlastitim projektima te njihovo uključivanje u što više faza procesa donošenja odluka donosi nevjerovatne prednosti u smislu vlastite vrijednosti i postignuća. Dopuštanje mladim ljudima da vode projekte namijenjene mladima može osigurati uključivanje i kulturu volontiranja koje bi inače bilo teško ponoviti. Pitati mladu osobu kako bi željela biti uključena, kada bi voljela volontirati, što bi htjela raditi, što joj je potrebno da volontira – trebao bi biti početak kako biste svoj volonterski program učinili pristupačnijim i inkluzivnijim.

*Čak i kada napravimo manje grupe unutar Mreže, to je i dalje uključivo. Ja sam dio kuhanja na mjesečnoj bazi, ali ne odlučuje samo ta grupa što će jesti. Razgovaramo sa svima unaprijed. Isto je i kad radimo ekskurzije. I tada svi imaju priliku biti saslušani i uključeni. Mislim da je nevjerovatno da, iako su neki ljudi glavni, svi zapravo imaju riječ.
(Cille, korisnik usluge – Mreža mladih)*

Upravljanje prostorima

Mladima je potreban prostor gdje se mogu sastajati. Ali ono što je proizašlo iz naših razgovora s organizacijama o dobroj praksi je da nije dovoljno samo osigurati prostor gdje se mladi ljudi mogu sastajati, već je još važnije olakšati svrhovite aktivnosti, koje omogućuju ispunjenje i vezu među sudionicima, osobito razmišljajući o mladom usamljenom volonteru koji možda nije dovoljno samouvjeren da se pojavi na događaju kako bi razgovarao sa svima. Imati aktivnost u koju se može uključiti, ali također omogućiti malo vremena nasamo ako je potrebno, poput zajedničkog kuhanja večere, može biti utočište za osobu kojoj je neugodno cijelo vrijeme u potpunosti sudjelovati. Volontiranje ovdje može biti jako vrijedno jer olakšava praktične zadatke, svrhu i timski rad.

Treba naglasiti kako imamo puno mogućnosti za mlade i da bismo voljeli da dođu i pomognu, kako bi se osjećali kao da čine razliku. To je moje osobno iskustvo iz gledanja naših mladih ljudi koji su na početku mislili kako 'ne mogu ništa', koji su sada izviđači ili koji su volontirali na neki drugi način. Zato što im je dopušteno

napraviti male korake i naučiti više o sebi. Dakle, da, to bi trebao biti slobodan prostor, ali također s blagim „guranjem prema naprijed“ s vremena na vrijeme, bilo od strane drugih volontera ili nekih od nas koji administriramo mrežu. Dakle, mislim da je važno da ga usmjeravamo da postane više od samog kluba i da se pobrinemo da izađemo i radimo stvari zajedno.
(Noemi, voditeljica Volonterskog centra Billund)

Edukacija i podizanje svijesti

Postoji veliki dio koji treba učiniti kako bismo educirali naše mlade ljude i zajednicu o riziku od usamljenosti i društvene izolacije. Mnoge zemlje partneri SLSV-a istaknule su potrebu za vladinim politikama i kampanjama na ovu temu, a Danska je jedina zemlja koja trenutačno ima nacionalnu strategiju za borbu protiv ovog problema. Još veći izazov je skretanje pozornosti na rješenja i izlaze iz samoće. Kao organizacije građana, možemo imati pravi učinak na ljude i volontere s kojima surađujemo kroz naše programe. Uključivanje posebne pozornosti i resursa o usamljenosti moglo bi pomoći u stvaranju efekta valova u našim zajednicama, što bi rezultiralo otvorenijim i konstruktivnijim dijalogom o toj temi.

*Je li ovdje lakše govoriti o samoći nego s drugima oko sebe?
Rekao bih da jest jer je to ovdje otvorena tema. Svaki put kad dođeš ovdje, uvijek se nađe netko tko te pita kako si. Stoga uvijek pozivamo ljude da razgovaraju o tome. Ne morate sami inicirati. Može biti prilično teško započeti takav razgovor kada ste u tuđini.*
(Daniel, voditelj volontera Mreže mladih)

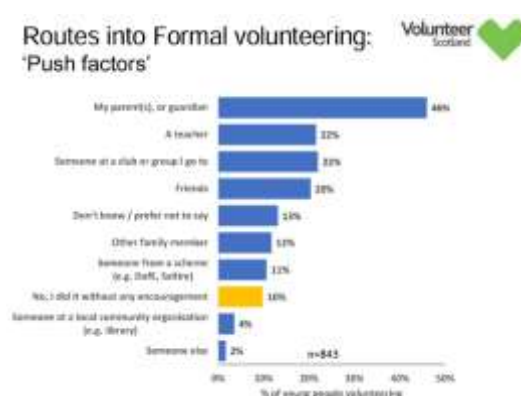
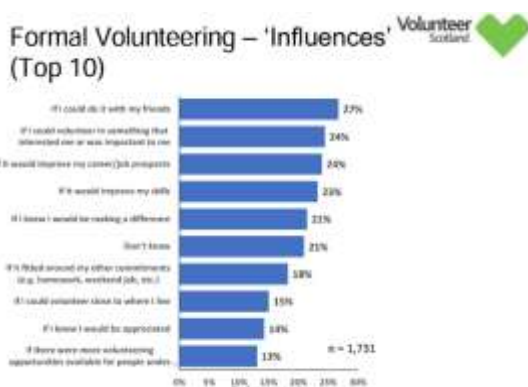


Pitanja koja izazivaju zabrinutost za organizacije



Za razvoj ili daljnje poboljšanje programa i aktivnosti usmjerenih na borbu protiv usamljenosti i izolacije među mladima, organizacije uključene u SLSV navele su nekoliko problema i podrške koje su bile potrebne. Nadamo se da bi sljedeća pitanja i odgovori mogli pomoći u ovom pogledu:

Kako pronaći i zaposliti mlade ljude pogođene usamljenošću i izolacijom?



Istražite koje su potpore već dostupne u području u kojem želite raditi. Povežite se s drugim organizacijama, školama i projektima koji uključuju mlade ljude i preuzmite pozitivne ideje i primjere. Pogledajte čimbenike rizika navedene u odjeljku "Tko sve može biti u riziku od osjećaja usamljenosti?" u priručniku i informirajte se dodatno uz pomoć odjeljka. Razgovarajte s mladima, ali ono što je najvažnije, slušajte što govore, jer sada se bolje od njih zna gdje idu i što žele raditi. Gornje slike su iz

istraživanja „Mladi u Škotskoj” koje je provedeno 2019. i pokazuju brojke zašto bi mladi mogli volontirati i što bi im mogla biti dobra motivacija.

Na lokalnoj smo razini uglavnom radili naše aktivnosti. Tako smo radili aktivnosti poput prikupljanja sredstava kao što je Jog for Jigsaw, a također smo organizirali dan otvorenih vrata u našem centru pa smo pozvali lokalne škole i bio je to stvarno zabavan dan. Ali svrha je bila da mladi ljudi u zajednici mogu doći u centar i vide kako to izgleda. A ako im ikada zatreba podrška, mogli su ući i osjećati se ugodno jer su već bili tamo. Ovo je bilo nešto stvarno zabavno za organizirati kao mlada osoba, jer ste razmišljali o svakojakim aktivnostima koje bismo mogli raditi s mladima.

(Niamh, volonterka – Jigsaw Mental Health Youth Services)

Kako prilagoditi ili implementirati nove aktivnosti za mlade pogođene usamljenošću?

Imajte sesiju oluje ideja s mladim ljudima koje već uključujete. Mogli bi biti puni ideja kako, što i gdje. Imajte na umu stav i ponašanje osobe koja bi mogla biti usamljena – što bi joj bilo ugodno, kakvu podršku bi željela. Nemojte samo smišljati vlastite odgovore, postavljajte pitanja kako biste im omogućili da vam sami predstave ideje. Možda bi bilo najbolje započeti s nečim malim i jednostavnim, pazite da imate aktivnost ili zadatak koji se može završiti na vrijeme, da ima opipljive rezultate i da može olakšati razgovore i timski rad, ali i angažman za one koji možda žele raditi samostalno.

Vrlo jedinstvena stvar s Mrežom je da su mladi ljudi bili dio definiranja za što bi se projekt trebao koristiti i što žele od njega. Prije nego što smo krenuli s projektom, kada smo održavali radionice, neki su mladi ljudi rekli da žele imati svoju zajednicu i da ne žele samo volontirati u raznim udrugama. Htjeli su vlastitu bazu. Budući da su odabrali imati tu bazu, također su preuzeli odgovornost za nju. Mislim da je to vrlo jedinstveno. Također, mislim da je prilično jedinstveno, da na neki način djeluje kao mjesto gdje možete doći onakvi kakvi jeste, i svi razumiju da učimo zajedno i radimo male korake. Svi smo tu da surađujemo. Mislim da je vrlo važno kada je život pun izazova i da imate mjesto gdje ste prihvaćeni i gdje morate ići samo onoliko daleko koliko vam je ugodno. Ne postoji unaprijed napravljen paket ili program kroz koji ste prisiljeni raditi stvari.

(Noemi, voditeljica Volonterskog centra Billund u vezi s Mrežom mladih)

Kako dobiti potporu lokalne, regionalne ili nacionalne vlade za projekte usmjerene prema usamljenosti?

Istražite što se događa na terenu u pogledu mladih ljudi. Kakva je statistika? Postoje li druge organizacije s kojima biste se mogli povezati, a koje bi vam mogle pomoći da istaknete probleme?

Trebam li više vremena da angažiram i motiviram mlade volontere pogođene usamljenošću? Trebam li na drugačiji način podržati volontere suočene s usamljenošću?

Iako bi u početku moglo biti potrebno malo više podrške ovisno o osobi, zašto ne biste iskoristili priliku da saznate o svim korisnim načinima na koje možete podržati sve svoje volontere. Postoji li način da svoj volonterski program prilagodite tako da uključuje sve? Možda već imate volontere koji su s vama neko vrijeme, ljubazni su i razumiju pitanja usamljenosti i izolacije, možete li postaviti program podrške? Može li ovo biti dobar način da uključite više informacija o usamljenosti u zapošljavanje ili orijentaciju?



Izvori:

[Young people in Scotland – Analysis of Volunteering: summary of results](#)
(Volunteer Scotland)

[Research Analysis of CSO challenges and responses to tackle loneliness, isolation and social exclusion of youth](#) (Stop Loneliness Start Volunteering Research Report)

[The Impact of Volunteering on the health and Wellbeing of the volunteer](#)
(Volunteer Ireland)

[The Campaign of Loneliness](#) (What Works Center for Wellbeing)

[The Marmalade Trust](#)

[EU Science Hub: Defining Loneliness](#)

[EU Science Hub: Loneliness – Risk Factors and Consequences](#)

[Science for Policy Brief: Loneliness – an unequally shared burden in Europe?](#)
(European Commission)

[JRS Workshop and Conference Report: Interventions to reduce loneliness among youth, July 2022](#)

[Interview collection on Best Practice](#) from Stop Loneliness Start Volunteering partner countries



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

The views and opinions expressed are those of the author and the commission can not be held responsible for any use which be made of the information contained therein.