



Izgradnja mostova prema volontiranju



SLOVĚNTRPIJA
FILAŃSKA



Volunteer
Ireland
Oibr Dheonach Eireann



kolektiv





Sadržaj

Stop Loneliness, Start Volunteering

Partneri u projektu

Zašto ovaj vodič?

Usamljenost je globalna prijetnja zdravlju

Što je usamljenost?

- Kratkotrajna ili dugotrajna usamljenost
- Različite vrste usamljenosti
- Uzroci ili povećani rizik od usamljenosti
- Mladi i usamljenost
- Usamljenost i civilno društvo

Izgradnja mostova prema zajednicama

- Znanje – pregled mogućnosti
- Druženje – put u zajednicu
- Hosting – dobar prijem
- Zajednica – vrijedan dio zajednice

SLOVENIJA
FILANSA



Volunteer
Ireland
Oibrí Dheonach Éireann

FRIVOLICENTRE & SELFHELP

koolektiv

Centre for
European
Volunteering

Co-funded by the
European Union

Stop Loneliness, Start Volunteering

Projekt je razvijen kao odgovor na sve veće poteškoće uzrokovane izolacijom i usamljenošću koju doživljavaju mladi diljem Europe, posebno nakon pandemije COVID-19. Glavni cilj projekta „Stop Loneliness, Start Volunteering“ je podizanje svijesti o tome kako je volontiranje alat za prevenciju i ublažavanje socijalne izolacije mladih te osnaživanje organizacija mladih i organizacija koje uključuju mlade volontere.

Potpomognut i informiran našim opsežnim istraživanjem u području volontiranja mladih i načina na koji ono sprječava usamljenost i izolaciju u 10 europskih zemalja, ovaj zbornik predstavlja informacije o najboljim primjerima iz prakse za pomoć u razvoju i uspostavi kvalitetnih volonterskih programa koji su usmjereni na borbu protiv izolacije mladih.



Partneri na projektu Stop Loneliness, Start Volunteering



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, edukacija i zagovaranje prema različitim dionicima.

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



Volunteer Ireland nacionalna je organizacija za razvoj volonterstva i tijelo za podršku 29 lokalnih volonterskih centara u Irskoj. Njihov rad također uključuje podršku nacionalnim organizacijama koje uključuju volontere nudeći prilagođenu edukaciju, 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 cijeloj Danskoj. FriSe radi na podršci, razvoju i promicanju volonterstva te poboljšanju okvira i uvjeta za organizatore volontiranja, uz to vodi nekoliko projekata i inicijativa kojima je cilj olakšati postati i biti volonter, kao i organizator volontiranja.

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



DKolektiv je organizacija za društveni razvoj izgrađena na 15-godišnjem iskustvu Volonterskog centra Osijek u području razvoja volonterstva, civilnog društva i demokratske kulture. Misija organizacije je inspirirati i podržati demokratsku kulturu, razvoj civilnog društva i volonterstva, stvaranje jednakih mogućnosti i aktivno sudjelovanje građana. DKolektiv surađuje s organizacijama i inicijativama civilnog društva,

građanima, javnim i privatnim institucijama, medijima, gospodarstvom te europskim i međunarodnim organizacijama.

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



The Centre for European Volunteering (CEV), Centar za europsko volontiranje, prethodno Europski volonterski centar, osnovan je 1992. To je europska mreža od preko 60 organizacija posvećenih promicanju i potpori volontera i volontiranja u Europi na europskoj, nacionalnoj ili regionalnoj razini. Njihov cilj je biti vodeći glas u dijalogu o volonterstvu temeljenom na vrijednostima u Europi, utjecati i dijeliti trenutne trendove i izazove, razvijati i dati političke savjete i stručnost za kreatore europskih politika.

Web stranica:

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



e.p.a. je neovisna 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, tečajeve osposobljavanja, seminare i volontiranje. e.p.a. posebno radi s mladim ljudima s manje mogućnosti (označenih 'Neets', mladi migranti i izbjeglice) iz zajednica u nepovoljnom položaju stvarajući pristup neformalnom učenju i podržavajući europske projekte za mlade.

Web stranica: www.go-epa.org

Zašto ovaj vodič

Mnogi se osjećaju usamljeno, izvan društvenih zajednica i ne osjećaju se vrijednima ili cijenjenima od strane drugih. Uzroci su brojni i komplicirani, ali usamljene osobe se često bore s različitim društvenim izazovima ili problemima kao što su zdravlje, invaliditet, mentalna bolest i lošije financijske mogućnosti.

Uobičajene prepreke mogu biti loša iskustva s drugim ljudima ili grupama/zajednicama, nedostatak povjerenja u druge ili strah da neće biti prihvaćeni te da njihovi preduvjeti za sudjelovanje neće biti uzeti u obzir. To ih može dovesti do izbjegavanja društvenih kontakata, a poteškoću im može predstavljati i ulazak u određenu društvenu skupinu, kao i uspostava društvenih odnosa.

Međutim, studije pokazuju da želja za sudjelovanjem u društvenim skupinama ne predstavlja problem, već da uvjeti i prepreke to otežavaju i da ne dobivaju dostatnu podršku za sudjelovanje.

S ovim vodičem stoga želimo pružiti priliku za sudjelovanjem u samostalno odabranim i smislenim aktivnostima što većem broju građana koji će moći pridonijeti kao aktivni građani i time povećati svoju društvenu mrežu, osobno blagostanje i kvalitetu života. Želimo promicati inkluzivne zajednice i održivije mostove između zajednica i onih ljudi koji zbog usamljenosti i vidljivih ili nevidljivih prepreka ne sudjeluju u aktivnostima niti volontiraju.

Vodič predstavlja različite elemente modela “izgradnje mostova” namijenjenog volonterskim centrima i organizacijama koje žele izgraditi mostove između ljudi i zajednica ili žele uključiti ranjive skupine u svoju zajednicu.

Projekt i partneri koji stoje iza ovog vodiča imaju poseban fokus na usamljenost i društvenu izolaciju među mladima, no vodič je u načelu namijenjen svima koji su u ranjivim položajima kojima je potrebna dodatna podrška kako bi postali aktivni dio zajednice.

Projekt također ima poseban fokus na borbu protiv usamljenosti kroz volontiranje, ali mnogi usamljeni ili ranjivi ljudi možda samo žele ili trebaju postati dio društvene zajednice ili će možda prvo morati započeti s nekom aktivnošću i postati dio sigurne zajednice prije nego što će biti angažirani kao volonteri. Sudjelovanje kroz priručnik stoga ujedno govori i o pomoći i podršci, sudjelovanju u aktivnostima ili volontiranju.

Uživajte u čitanju, nadamo se da će vam biti od koristi.

Usamljenost je globalna prijetnja zdravlju

“Svatko, bilo gdje, može biti usamljen ili društveno izoliran. U svakom životnom dobu i regijama, usamljenost i društvena izolacija ozbiljno utječu na naše fizičko i mentalno zdravlje te dobrobit naših zajednica i društva.”

Ovo je citat Svjetske zdravstvene organizacije koja je u studenom 2023. usamljenost proglasila globalnom zdravstvenom prijetnjom jer je usamljenost u velikom porastu diljem svijeta. Svjetska zdravstvena organizacija se poziva na studije koje pokazuju da svaka četvrta starija osoba doživljava društvenu izolaciju, a stope su uglavnom slične u svim regijama. Među adolescentima, između 5-15% doživljava usamljenost.

Posljednjih godina i tijekom pandemije Covid-19 u europskim zemljama također je povećana svijest o usamljenosti i njezinim posljedicama za zdravlje, dobrobit, mentalno zdravlje pojedinaca i društvo.

Svjetska zdravstvena organizacija i druge znanstvene studije navode, između ostalog, da su usamljenost ili ljudi bez dovoljno jakih društvenih veza izloženi većem riziku od moždanog udara, anksioznosti, demencije, depresije, samoubojstva i većem riziku od rane smrti u odnosu na druge poznatije faktore rizika kao što su pušenje, prekomjerno pijenje, tjelesna neaktivnost, pretilost i zagađenje zraka. Također ima ozbiljan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje.

Usamljenost stoga ima loš utjecaj na ljude i društvo u cjelini. Stoga je važno usmjeriti fokus na ublažavanje usamljenosti i ključne dionike u društvu, uključujući i civilno društvo, koji u ovom području mogu odigrati glavnu ulogu.

Što je usamljenost?

Usamljenost je složen pojam koji se može vrlo različito doživjeti i manifestirati na mnogo načina. Stoga je važno imati nijansirano razumijevanje o tome što je usamljenost ako ju želimo ublažiti.

Svi ljudi mogu doživjeti usamljenost u životu, ali kada usamljenost postane dugotrajna i utječe na sliku o sebi i društveno ponašanje, može imati velike posljedice i izazvati ozbiljno nezadovoljstvo te povećati rizik od tjelesnih i psihičkih bolesti i rane smrti.

Istraživanja definiraju usamljenost kao subjektivnu, neugodnu emociju koja proizlazi iz percipiranog nesklada između željenih društvenih odnosa i stvarnih odnosa. Odnosi se i na broj društvenih kontakata i na prirodu ili kvalitetu društvenih odnosa. Povezana je s temeljnim razumijevanjem da su ljudi društvena bića s potrebom da se povezuju s drugima, da pripadaju i da su važni drugima.

Riječ je o subjektivnim očekivanjima pojedinca, potrebama i procjeni vlastitih društvenih odnosa. Stoga se ne može objektivno reći kada je osoba usamljena, jer može biti sama većinu vremena, a da se pritom ne osjeća usamljeno ili okružena ljudima i osjeća se kao najusamljenija osoba na svijetu. Tako se osoba može osjećati usamljeno u društvu drugih – bilo da je riječ o obitelji, krugu prijatelja, školskom razredu, radnom mjestu, sportskom klubu ili u volonterskim zajednicama. Ovdje je problem kvaliteta društvenih odnosa.

Stoga je potrebno razlikovati osjećaj usamljenosti i društvene izolacije, iako su ta dva pojma usko povezana. Istraživanja pokazuju da postoji značajno povećan rizik od osjećaja usamljenosti među ljudima koji žive u društvenoj izolaciji, iako može biti teško odrediti u kojem smjeru ide putokaz; jeste li usamljeni jer ste društveno izolirani ili ste se izolirali jer se osjećate usamljeno?

Kratkotrajna ili dugotrajna usamljenost:

Obično se pravi razlika između kratkotrajne usamljenosti, od koje mnogi povremeno pate, i dugotrajne ili kronične. Kratkoročna usamljenost je često vezana za događaj i može se dogoditi u vezi s prekidima, životnim prijelazima ili promjenama u životu kao što su preseljenje, promjena škole, razvod, promjena posla, smrt ili kao što smo vidjeli s krizom COVID-19.

Mogu postojati i stresni uvjeti u životu koji dovode do većeg rizika za doživljavanje usamljenosti, npr. osobe s tjelesnim invaliditetom, dugotrajnom psihičkom i tjelesnom bolešću ili funkcionalnim oštećenjem, osobe izvan tržišta rada, socijalno ugrožene osobe ili srodnici teško ili dugotrajno oboljelih. U tim situacijama može biti teško održavati privrženost umrežavanju, odnosima, tržištu rada i drugim zajednicama, što nekima postupno slabi kontakt s vanjskim svijetom.

Mnogi uspiju održati svoje odnose ili izgraditi nove odnose u novom okruženju ili u novoj životnoj situaciji, dok se kod drugih to razvije u dugotrajnu i tešku usamljenost. Uzrok još uvijek može biti rezultat situacije ili vanjskih okolnosti, ali ovdje možete početi mijenjati karakter i ponašanje te se sve više i više povlačiti iz društvenog konteksta i odnosa. Može utjecati na njihovu osobnost, društvene vještine i očekivanja ili pristup drugim ljudima, što otežava stvaranje dobrih odnosa ili pripadnost zajednici.

Uzroci ili povećan rizik od usamljenosti:

Iako svatko može doživjeti usamljenost, studije su pokazale da ljudi u određenim životnim situacijama imaju veću vjerojatnost da će doživjeti usamljenost od drugih:

- Samački život
- Kronične bolesti i invaliditet
- Težak fizički nedostatak
- Mentalni poremećaj
- Nezaposlenost
- Porijeklo etničke manjine
- LGBT+ osobe
- Obitelji osoba s dugotrajnom bolešću

Različite vrste usamljenosti

Važno je razlikovati različite dimenzije usamljenosti jer ona može utjecati na to što pojedinac treba, kako ga najbolje podržati i koja zajednica je relevantna. Različite dimenzije moguće je doživjeti jednu po jednu ili nekoliko odjednom:

- Društvena usamljenost: Javlja se kada vam nedostaje netko s kim biste bili ili nešto radili; na primjer, netko s kim ćeš popiti kavu, izaći van, u kino, gledati sportske utakmice na televiziji, trenirati ili s kim ćeš dijeliti svoje interese i strasti. Kod ove vrste usamljenosti nije toliko riječ o kvaliteti nećijih odnosa, već više o broju kontakata/odnosa ili mogućnosti da budete s drugima. To može biti slučaj s preseljenjem gdje nećiji prijatelji žive daleko ili kao što je slučaj s karantenom tijekom pandemije Covid-19.
- Emocionalna usamljenost: Javlja se kada vam nedostaje netko s kim biste mogli podijeliti svoje najskrovitije misli, osjećaje i iskustva i kada vam nedostaju bliski, smisleni i intimni odnosi u kojima se osjećate viđeni, čuju vas i shvaćeni ste. Ova vrsta usamljenosti uglavnom se odnosi na kvalitetu nećijih odnosa i može se najsnažnije doživjeti u zajednici s drugima jer se zapravo ne osjeća pripadnost ili povezanost s drugima, i gdje se može osjećati nevidljivo, neželjeno i bezvrijedno za druge.
- Egzistencijalna usamljenost: Javlja se kada ste propustili ili vam nedostaje dublji smisao u vašem životu i osjećate se potpuno sami s pitanjima o životu, smrti i svom postojanju i kada može biti teško vidjeti zašto smo ovdje ili čime možemo doprinijeti. Ova vrsta usamljenosti može se pojaviti u velikim životnim prijelazima ili životnim krizama, kao što su invaliditet, razvod ili gubitak supružnika, prijatelja ili drugih bliskih odnosa. Ovdje ste prisiljeni preispitati svoj život i shvatiti što ili tko može učiniti sljedeći korak. Može se dogoditi i kod mladih ljudi kojima je teško predvidjeti budućnost ili im je teško shvatiti tko su ili što bi trebali biti.

Različiti oblici usamljenosti izražavaju različite uskraćenosti, potrebe i rješenja za ublažavanje usamljenosti. Društvena usamljenost može se ublažiti širenjem društvenog kruga ili sudjelovanjem u aktivnostima s drugima, dok emocionalna usamljenost zahtijeva kvalitetu naših odnosa ili zajednica. Ovdje se ne radi samo o sudjelovanju u aktivnosti ili biti dijelom zajednice, već o prisutnosti i koheziji s drugima. Aktivnost ili nešto drugo što nas povezuje još uvijek može biti središnje mjesto zajedništva, ali to nije dovoljno, jer se ovdje moramo osjećati viđenima, moraju nas čuti, moramo se osjećati shvaćenima i prihvaćenima. I osjetiti da ulazimo u obostrano vrijedan odnos ili zajedništvo.

Mladost i usamljenost

"Mladi ljudi nisu imuni na usamljenost. Društvena izolacija može pogoditi bilo koga, bilo koje životne dobi, bilo gdje."

Ovo je citat iz deklaracije Svjetske zdravstvene organizacije o usamljenosti kao globalno prijetnji zdravlju. Istraživanja potvrđuju da je i usamljenost veliki problem među mladima, iako se često zanemaruje. To je postalo očito tijekom krize COVID-19, ali općenito se povećava broj mladih koji se osjećaju usamljeno. U Danskoj, primjerice, studije pokazuju da je najviše usamljenih ljudi među starijima i mladima.

Studije pokazuju da, dok su stariji građani posebno pogođeni egzistencijalnom usamljenošću, emocionalnu usamljenost doživljavaju mladi, što se posebno odnosi na kvalitetu društvenih odnosa. Usamljenost mladih prvenstveno se odnosi na odnos s vršnjacima te na probleme uspostavljanja i održavanja bliskih prijateljstava i međusobnih zajednica povjerenja s drugim mladim ljudima.

Tako mladi lako mogu imati dobar odnos pun povjerenja s roditeljima i obitelji, a opet se osjećati usamljeno jer se posebno zrcale i uspoređuju drugim mladim ljudima. Nasuprot tome, loši odnosi s roditeljima mogu pogoršati njihovu usamljenost, baš kao što neki adolescenti mogu doživjeti usamljenost ako im se roditelji razvedu ili ako se jedan od njih ozbiljno razboli.

Slično tome, druge promjene u životu mladih mogu biti okidač za osjećaj usamljenosti, poput preseljenja u novi grad, nove škole ili između osnovnog, srednjeg obrazovanja i obrazovanja za odrasle. Za neke mlade usamljenost počinje rano u životu, na primjer doživjeli su zlostavljanje, što ih može pratiti u odrasloj dobi.

Usamljenost mladih često je posljedica osjećaja drugačijih ili pogrešnih, ne osjećaju da se uklapaju u svoj krug prijatelja ili u društvene zajednice u kojima se svakodnevno kreću, primjerice u razredu, u sportskom klubu ili u obitelji. Ovi mladi ljudi nemaju osjećaj da ih vršnjaci vide, čuju ili razumiju. Osjećaju se nevidljivima ili zanemarenima i nedostaju im prijatelji ili veze kojima mogu vjerovati, s kojima mogu razgovarati i s kojima dijele radosti i tuge. Njihova se situacija tada može pogoršati ako također osjećaju da ih ni odrasli u njihovim životima ne vide ili ne razumiju, poput obitelji ili učitelja.

Usamljenost među mladima uvelike je povezana sa sramom, stigmom i tabuom. Stoga se boje reći svojim voljenima, baš kao što je to i prepreka traženju mjesta koja nude pomoć i podršku

ili sudjelovanju u zajednicama za slobodno vrijeme. Možda se boje da će biti odbijeni ili iznevjereni, zbog čega je nekima lakše ostati kod kuće. Na taj način izolacija može postati način suočavanja s usamljenošću, jer su upravo u društvu drugih najranjiviji i tamo se usamljenost najgore osjeća.

Usamljenost i civilno društvo

Usamljenost, bez obzira na vrstu, odnosi se na potrebu za druženjem s drugim ljudima i odnos s njima. Interakcija s drugima ili društvenim zajednicama stoga je ključna, posebice ako se u obzir uzimaju različiti oblici usamljenosti i potrebe pojedinca.

Istraživanja sugeriraju da inkluzivne zajednice mogu promicati dobrobit, povećati povezanost s drugima i stvoriti nadu i smisao života. Istraživanje također pokazuje da volontiranje može ojačati vaše mentalno zdravlje, jer ovdje doprinosimo i imamo značenje za druge i osjećamo se dijelom nečeg većeg.

Stoga je važno podržati put izvana u društvenu zajednicu i stvoriti inkluzivnije zajednice u civilnom društvu, gdje pojedinci imaju priliku sudjelovati u samostalno odabranim i smislenim aktivnostima i time povećati svoju mrežu, dobrobit i kvalitetu života.

Izgradnja mostova prema volontiranju

Što je izgradnja mostova?

Izgradnja mostova podrazumijeva prevladavanje prepreka na životnom putu od osjećaja da su izvan zajednice koju smatraju smislenom i gdje mogu sudjelovati u aktivnostima s drugima ili biti volonteri. Zajednica u kojoj se osjećaju dobrodošli, priznati, vrijedni i imaju pozitivne odnose s drugima.

Izgradnja mostova uključuje:

- Motivaciju i želju da postanete dijelom zajednice.
- Put do zajednice.
- Način na koji zajednica izražava dobrodošlicu i radi na uključivanju.

Također se radi o izgradnji mostova između zajednica. Na primjer, može biti između gradskih inicijativa i zajednica u civilnom društvu ili posredovanjem civilnog društva. Jer pojedinac, primjerice, može trebati zajednicu nakon što završi tečaj koji je formalno organiziran od strane jedinice lokalne samouprave ili treba nešto drugo ili više od onoga što bi mu mogli ponuditi pojedinci u zajednici.

Stoga je vrlo važno stvoriti veću koherentnost i suradnju između organizacija.

Podrška pri prelasku mosta

Ulazak u zajednicu ili samo pomisao na nju za neke je povezana s lošim iskustvima, nepovjerenjem, nesigurnošću i strahom. Strah od toga jeste li dobrodošli, kako vas drugi doživljavaju, uklapate li se ili možete li opravdati svoja i tuđa očekivanja.

Time se naglašava važnost sustavne „izgradnje mostova“, gdje postaje lakše i sigurnije prijeći most i gdje se u cijelosti uzimaju u obzir individualne želje, potrebe i preduvjeti. Izgradnja mostova ne događa se sama od sebe, već zahtijeva poseban fokus, resurse i vještine.

Model izgradnje mostova

Ovdje predstavljamo model izgradnje mostova koji uključuje put do zajednice kao i prihvaćanje zajednice i uključivanje pojedinca kao vrijednog sudionika. Model se temelji na četiri elementa koji zajedno promoviraju put u zajednicu i razmatraju neke od prepreka koje je važno smanjiti.

Četiri elementa u modelu izgradnje mostova su:

1. **Znanje:** Poznavanje širokog spektra zajednica i njihovih aktivnosti te poznavanje ciljane skupine.
2. **Zajedništvo:** Usklađivanje sa zajednicom i podrška na putu do zajednice.
3. **Prijam:** Dobar i siguran doček.
4. **Uključivanje:** Povezanost i prilika da budete dio zajednice pod vlastitim uvjetima.



Elementi izgradnje mostova nisu konačni popis za provjeru i ne moraju nužno biti ispunjeni na svim razinama kako bi se otvorio put u zajednicu za ljude u ranjivom položaju ili za usamljene ljude. Mogu se koristiti pojedinačno u različitoj mjeri, ovisno o potrebama i resursima pojedinca te ovisno o pojedinoj zajednici.

Različiti akteri mogu igrati ulogu ili biti važan dio pojedinačnih elemenata, ali cjelokupni model uglavnom je usmjeren na volonterske centre ili druge slične organizacije koje se bave upravo izgradnjom mostova. Elementi poput "Prijava" i "Uključivanje" odnose se na one organizacije koje žele uključiti usamljene ili ranjive osobe u svoju zajednicu. Za općinske službenike posebno su relevantni "Znanje" i "Zajedništvo", jer oni mogu imati posebnu ulogu u odnosu na upućivanje i usmjeravanje građana u zajednicu.

Znanje – pregled mogućnosti

Organizacije civilnog društva i gradovi/općine imaju mnogo različitih aktivnosti i zajednica, ali može biti teško dobiti pregled mogućnosti ili pronaći točno onu zajednicu koju pojedinac želi ili smatra smislenom. Može biti potrebno uložiti vrijeme i energiju za istraživanje mogućnosti i može brzo natjerati neke da prestanu ili ih odgovoriti od pokušaja.

Središnji preduvjet za izgradnju mostova stoga je stvoriti sveobuhvatan i pristupačan pregled mogućnosti na lokalnoj razini, tako da je lakše pronaći aktivnost ili zajednicu koja odgovara željama, potrebama i resursima pojedinca. Pregled može obuhvaćati udruge/volonterske zajednice, ponude i aktivnosti u civilnom društvu, mogućnosti za sudjelovanje u općini/gradu i mogućnosti za volontiranje.

Velika je prednost ako je pregled online. Na taj način pojedinac može sam pronaći i kontaktirati zajednicu, ali to također znači da obitelj, udruge ili općinski službenici mogu lakše uputiti do relevantne zajednice.

Točke koje zahtijevaju pažnju

Zahtijeva resurse za stvaranje i održavanje potrebnog pregleda, koji se može predstaviti na jednostavan i bolji način. Također su potrebni resursi za širenje znanja među građanima, udrugama i općinskim zaposlenicima kako bi se moglo koristiti u svakodnevnom radu ili životu.

Važno je da su podaci točni i ažurirani. Ako osoba bezuspješno pokušava uspostaviti kontakt, pojavi se u krivo vrijeme ili pred zatvorenim vratima, to je može spriječiti da pokuša ponovno.

Važna točka pažnje je odabir zajednica ili aktivnosti na lokalnoj razini. Geografski raznolik, tako da nije uvijek lako pronaći relevantnu zajednicu u blizini. Stoga je prednost poznavati prilike u susjednim općinama. Nekima može biti čak i bliže, ovisno o tome gdje žive, a neki možda žele sudjelovati i u aktivnostima izvan svoje neposredne okoline.

Također može biti potrebno podržati stvaranje novih zajednica i aktivnosti prilagođenih specifičnim ciljanim skupinama – vidi više pod "Uključivanje".

Preporuke:

- Stvorite objedinjeni online pregled mogućnosti na lokalnoj razini; Istražite što već postoji od pregleda i gradite odavde. Također obratite pozornost na prilike u susjednim općinama.
- Pregled bi trebao biti što širi i uključivati aktivnosti i zajednice u javnom sektoru i civilnom društvu u društvenim, sportskim, kulturnim i rekreacijskim područjima. Što je više različitih aktivnosti ili zajednica, veća je šansa da se pronađe upravo ono što pojedinac treba ili želi.

Zajedništvo – put u zajednicu



Zajedništvo se dijelom odnosi na regrutiranje sudionika, dijelom na podržavanje želje i motivacije pojedinca da sudjeluje u zajednici, a djelomično na podršku u pronalaženju relevantne zajednice i dobivanju podrške na putu do nje.

Povezivanje s novom ciljnom skupinom ili s ljudima koji sami nisu dosegnuti ili imaju razne prepreke sudjelovanju može biti zahtjevan zadatak. Zahtijeva napor da se dosegne ili da drugi upućuju i vode zajednicu.

Internetski pregled mogućnosti može voditi pojedince da sami pronađu smislenu zajednicu, ali može biti teško koristiti ga za usamljene ljude ili za ljude s različitim preprekama koje utječu na njihovu sposobnost da traže zajednicu ili sudjeluju u njoj. Oni to možda uopće ne vide kao opciju ili će im možda biti teško napraviti prvi korak i teško će shvatiti put do zajednice. Različite aktivnosti vidljivosti na internetskim medijima, publicitet u lokalnom tisku, kao i letci ili obavijesti na relevantnim mjestima stoga također mogu imati svoja ograničenja.

Internetski pregled stoga ne može biti jedina opcija, jer će mnogima možda trebati dodatna pomoć ili osobna podrška da počnu graditi mostove i ublaže neke od prepreka. Može biti od rodbine, udruga, socijalnih radnika, obrazovnih ustanova, liječnika, zdravstvenih radnika ili općinskih službenika. Svi oni, svojim posebnim poznavanjem ljudi s kojima su u kontaktu, mogu ih uputiti u smjeru ponude, aktivnosti ili zajednice ako poznaju mogućnosti ili imaju pristup online pregledu.

Druga mogućnost je edukacija onih koji grade mostove, kojima je to zadatak i kompetencija. To mogu biti zaposlenici/volonteri u lokalnom volonterskom centru. Općinski službenik ili liječnik koji je u kontaktu s građaninom stoga treba samo znati i uputiti, a takve organizacije onda preuzimaju odgovornost za daljnju izgradnju mostova.

Razjašnjavanje i motiviranje razgovorom

Važno je, bez obzira na osobu ili organizaciju, da netko preuzme ulogu graditelja mostova i ponudi pojedincu jedan ili više razgovora kako bi potaknuo motivaciju za sudjelovanje u zajednici i pronalaženje relevantne i smislene zajednice.

Osobni razgovor može pomoći u razjašnjavanju želja i interesa, kao i individualnih preuvjeta i svih potreba za podrškom, uključujući financijske ili osobne prepreke.

Na temelju poznavanja lokalnih prilika ili putem internetskog pregleda, graditelj mostova može zajedno s pojedincem pronaći upravo onu ponudu ili zajednicu koja odgovara individualnim željama, potrebama i resursima.

Praktično i osobno zajedništvo

Druga dva važna elementa zajedništva kojih bi graditelj mosta ili pojedinačna zajednica trebali biti svjesni su praktično i osobno zajedništvo.

Praktično zajedništvo znači posjedovanje lako dostupnih informacija koje ukratko objašnjavaju zajednicu i olakšavaju i sigurnije pristupanje zajednici, na primjer:

- Kako doći
- Gdje se sastati i gdje je ulaz
- Kome se obratiti
- Što ponijeti sa sobom za sudjelovanje u određenoj aktivnosti.

Tko god pomaže u izgradnji mostova, može stupiti u prvi kontakt sa zajednicom kako bi provjerio relevantne informacije ili točke pažnje. Također se mogu pobrinuti da ima nekoga za dobrodošlicu i da je zajednica spremna dočekati građanina i da može udovoljiti svim individualnim potrebama (vidi "Prijem").

Praktično zajedništvo također se može odnositi na otklanjanje financijskih prepreka, npr. u odnosu na naknade za sudjelovanje ili prijevoz.

Osobno zajedništvo odnosi se na osobu koja prati sudionika u zajednicu i eventualno ostaje tamo s građaninom. Na taj način sudionik može dobiti potrebnu fizičku i psihičku potporu za prelazak iz doma na aktivnost.

Graditelj mostova može se pobrinuti za osobno zajedništvo jer je odnos i povjerenje već stvoreno u razgovoru, ali to može biti i na druge načine:

- a) Građanin i općinski službenik: Općinski službenik ili prati građanina do zajednice ili ga tamo susreće.
- b) Građanin i osoba iz mreže građana: Građanin je u pratnji osobe iz mreže građana, npr. član obitelji ili prijatelj.
- c) Građanin i građanin: Građanin je u pratnji drugog građanina, koji treba da sudjeluje, gdje zajedno odlaze do organizacije ili se sastaju vani.
- d) Građanin i osoba iz civilnog društva. Ovdje mogu postojati različite opcije.

- I. Građanin je u pratnji volontera iz udruge koji to ima kao svoju specifičnu zadaću, npr. "suputnik prijatelj". Na taj način volonter može dati dobar uvod u zajednicu i prvi put biti kontakt osoba ili sigurna referentna točka za građanina.
 - II. Građanina može pratiti i volonter iz zajednice ili udruge kojoj će pripadati. To može biti i iskusniji sudionik koji je povezan s novim sudionikom, gdje postaju jedni drugima prijatelji i možda formiraju vlastitu malu zajednicu, koja može imati isti pozitivan učinak kao i stvarna zajednica.
- e) Građanin se pojavljuje sam, a volonter ili predstavnik udruge spreman je primiti građanina.

Točke pažnje

Usamljeni ljudi ili ljudi sa složenim problemima mogu imati različite prepreke da sami poduzmu prvi korak. Online pregled aktivnosti i ponuda često nisu dovoljni, a može biti izazov uspostaviti prvi kontakt ili ih motivirati da potraže zajednicu. Različite aktivnosti vidljivosti stoga također mogu imati svoja ograničenja, jer često same po sebi nisu dosegnute.

Stoga je prednost komunicirati ili surađivati s ljudima ili drugim organizacijama koje već imaju kontakt s ciljanom skupinom. Primjerice, očigledna je suradnja s općinom i općinskim institucijama, kako bi zaposlenici u upravama, domovima ili psihijatrijskim ustanovama imali važnu ulogu u izgradnji mostova. Također može biti s drugim organizacijama ili stambenim udrugama.

Međutim, uspostavljanje široke suradnje zadatak je koji zahtijeva mnogo resursa i zahtijeva koordinaciju, komunikaciju i vodstvo. Na primjer, može biti veliki zadatak iskomunicirati trud općini i općinskim zaposlenicima.

Druga točka pozornosti su resursi i koordinacija potrebni za uspostavljanje dobrog osobnog zajedništva. Ukoliko to nije moguće, bitna je praktična podrška s lako dostupnim informacijama, te da je udruga spremna dočekati nove sudionike. Također će biti prednost ako pojedinac prije toga može razgovarati s graditeljem mostova koji može pripremiti građanina i eventualno ostvariti prvi kontakt sa zajednicom.

Preporuke

- Istražite tko ima najbolji pristup i znanje o ciljanj publici i surađujte s ljudima koji već imaju kontakt s ciljanom publikom, npr. rodbina, javni djelatnici, liječnici, psiholozi, patronažne sestre, obrazovne ustanove i socijalni radnici za stanovanje.
- Uspostavite suradnju s općinom ili općinskim institucijama kako bi zaposlenici mogli igrati aktivnu ulogu u "zajedništvu" upućivanjem ili usmjeravanjem organizacije - pomažući im u širenju znanja o zajednicama i mogućnostima, npr. pristupom i korištenjem mrežnog alata.
- Koristite različite aktivnosti vidljivosti kao što su online mediji, spominjanja u lokalnom tisku, postovi ili letci na relevantnim mjestima i putem mreže kako biste po mogućnosti došli do onih koji to ne čuju drugdje. Po potrebi potražite ciljnu skupinu na mjestima gdje se već nalaze ili imaju svoj svakodnevni život, kao što su druge udruge, klubovi i stambene zajednice.

- Imajte lako dostupne informacije o zajednicama, tako da je pojedincu lakše i sigurnije pristupiti zajednici - jasno navedite ulaz, mjesto sastanka i tko je domaćin.
- Ispitajte želje, interese i potrebe pojedinca, npr. kroz voditelja razgovora i uz pomoć graditelja mostova koji to imaju kao zadatak i nadležnost.
- Prevladati praktične i fizičke prepreke sudjelovanju nudeći osobno društvo ili slično pojedincu, npr. pratitelj ili volonter iz zajednice u kojoj pojedinac želi sudjelovati.

Prijem



Prijem se odnosi na dobru i sigurnu dobrodošlicu kako bi se osiguralo da se novi sudionici osjećaju dobrodošli i mogu lakše biti dio zajednice bilo da traže pomoć i podršku, sudjeluju u aktivnosti ili volontiraju. Važno je da se od samog početka osjećaju viđenima, saslušanima i prihvaćenima.

Dobra dobrodošlica počinje s informacijama koje su sudionici prethodno dobili u obliku praktičnog zajedništva ili uvodne knjižice i eventualno osobnog zajedništva.

Kada stignu, važno je da postoji „prijem“ ili „domaćin“ koji prihvaća i preuzima odgovornost za izgradnju odnosa povjerenja. To može biti drugi sudionik, volonter ili zaposlenik, kojemu se novi sudionik također može naknadno obratiti s pitanjima i pomoći.

Domaćin također mora dati temeljit uvod u zajednicu, druge sudionike, svrhu, mogućnosti, vrijednosti, itd. Biti dobrim domaćinom također uvodi u aktivnost i brine se da sudionik zajedno s ostalim sudionicima ima dobar početak. Zadatak osobe koja omogućava dobrodošlicu također je pratiti događanja, kako bi se i sljedeći put sudionik osjećao viđenim i dobrodošlim.

Također mora postojati jasna usklađenost očekivanja u odnosu na međusobna očekivanja. Važno je navesti sudionika da kaže što se nada dobiti svojim sudjelovanjem, što ga zanima i motivira. Slobodno ih pitajte postoje li posebna razmatranja ili potrebe za razmatranje – i kako najbolje postupati s njima. Ovdje je važno da se sudioniku dopusti da sam odluči što i koliko želi podijeliti o sebi.

Na taj se način stječe znanje o sudioniku kako bi se mogao dati najbolji odgovor na sve izazove i pružila odgovarajuća podrška. Sve kako bi sudionik mogao sigurno započeti i kako bi mu se pomoglo na putu sudjelovanja u zajednici i njezinim aktivnostima.

Točke pažnje

Može se činiti velikim zadatkom poželjeti dobrodošlicu sudionicima u ranjivim položajima koji imaju različite izazove i posebna razmatranja. To može stvoriti neizvjesnost u vezi s njihovim uključivanjem. I zabrinutost oko toga može li netko zadovoljiti njihove potrebe.

Nedostatak iskustva ili znanja o usamljenosti ili specifične dijagnoze također može stvoriti neizvjesnost i dovesti do želje da se prethodno temeljito upoznaju s preduvjetima. To može predstavljati prepreku jer zahtijeva vrijeme i resurse, jer se potencijalno mora steći znanje o mnogim različitim dijagnozama ili invaliditetu.

Naravno, dobro je znati o složenoj prirodi usamljenosti ili o dijagnozi, ali određene definicije mentalne bolesti ili invaliditeta često su opći i indikativni opisi tipičnih osobina koje mogu biti istaknute kod pojedinca. Stoga je važno ne znati sve unaprijed, budući da se sve potrebe za podrškom mogu razjasniti u početnom razgovoru, a ipak se moraju uzeti u obzir individualne razlike.

Stoga se prije svega radi o razjašnjavanju načina na koji sudionik može najbolje napredovati u zajednici čiji dio želi biti. Na primjer, može biti dovoljno dobiti informaciju da se sudionik ponekad mora povući ili se najbolje osjeća kada ima jasno definiranu ulogu i zadatak. Ili trebaju određene alate da budu dio aktivnosti i zajednice umjesto da znaju koju dijagnozu ili invaliditet imaju.

Ako je graditelj mostova sudjelovao u izgradnji mosta, on ili ona mogu – uz suglasnost sudionika – predati i važne podatke ili saznanja o posebnim pitanjima i razmatranjima. Inače, jedna od opcija može biti kontaktiranje lokalnih ili nacionalnih udruga, institucija ili općinskih službenika koji imaju posebna znanja o konkretnom problemu.

Preporuke

- Planirajte dobrodošlicu i napravite popis za provjeru: Tko želi dobrodošlicu i predstavlja zajednicu i ostale – i obavještava ih da dolazi novi sudionik. Popis za provjeru može osigurati da su uključene sve važne informacije i da više ljudi može pozdraviti i održati prezentaciju.
- Spojite uzajamna očekivanja i pitajte sudionike o željama, interesima, sposobnostima i potrebama – i razgovarajte o tome kako se bilo koje potrebe najbolje mogu riješiti.
- Ako će sudionik volontirati, pobrinite se da imate temeljiti uvod u zadatke i povežite ga s drugim volonterima koji mu mogu pomoći na početku.
- Stvorite shemu mentorstva ili slično tako da novi sudionici uvijek znaju kome mogu ići – prednost može biti onaj koji također želi dobrodošlicu.

Uključivanje – vrijedan dio zajednice



Ostala tri premošćujuća elementa stvorila su most do ovog konačnog i ključnog elementa, gdje se novi sudionici mogu osjećati kao vrijedan dio zajednice i stvoriti pozitivne društvene odnose s drugima. Važno je biti svjestan da nije uvijek dovoljno samo sudjelovati i biti dio zajednice, jer to ne osigurava da se pojedinac osjeća uključenim ili manje usamljenim.

Za mnoge se ne radi samo o sudjelovanju u nekoj aktivnosti ili o pripadnosti zajednici, već o prisutnosti i koheziji s drugima. Aktivnost ili zajednička treća osoba i dalje može biti središnja, ali nije dovoljna jer se moraju osjećati viđenima, moraju se čuti i razumjeti, osjećati se prihvaćenima. I osjećaju da ulaze u obostrano vrijedan odnos ili osjećaj pripadnosti s drugima, jer im je potrebno više od površnih odnosa.

Sigurnost, povjerenje i povezanost u obliku pozitivnih društvenih odnosa s drugim sudionicima, volonterima ili zaposlenicima stoga su ključni za uspješno sudjelovanje u zajednici. Sudionici bi trebali iskusiti prostor u kojem će "biti ono što jesu" i osjetiti povezanost s drugima. Istodobno, moraju moći doprinijeti i imati priliku razvijati nove vještine i kompetencije, kako bi se ojačala vjera u vlastite sposobnosti i vještine. Na taj način mogu postati vrijedni i ravnopravni sudionici pod vlastitim uvjetima.

Stoga je važno primiti i uključiti sudionike stvaranjem sigurnog i podržavajućeg okruženja, kao i odnosa povjerenja s drugim sudionicima. Također je važno upoznati nove sudionike dopuštanjem fleksibilnih mogućnosti sudjelovanja na temelju njihovih interesa, potreba i spremnosti na promjene. Važno je slušati njihove brige i prepreke s kojima se susreću, kako bi se osjećali saslušanima i shvaćenima te kako ne bi bili prisiljeni na nešto za što nisu spremni.

Prije svega, važno je imati podršku menadžmenta i među zaposlenicima ili volonterima kako bi bili spremni i uvidjeli svrhu uključivanja usamljenih ljudi ili ljudi u ranjivom položaju. U suprotnom, to može stvoriti neizvjesnost i nesigurnost među postojećim sudionicima i volonterima te dodatno otežati novim sudionicima. Stoga je važno dodijeliti resurse za uključivanje novih sudionika, kako u dnevne aktivnosti, tako i u upravljanje ili kao dio strategije organizacije.

Također je ključno biti spreman sagledati vlastite okvire, navike, društvene oblike ili tokove rada kako biste procijenili otežavaju li postati dio zajednice – i spremni ih eventualno prilagoditi tako da ne budu samo sudionici ti koji su odgovorni za prilagodbu zajednici.

Odgovornost prema zajednici

Iznimno je važno da postoji jedna ili više osoba koje su odgovorne za uključivanje novih ljudi u zajednicu. To može biti ista osoba kod prijema kao što je opisano u "Prijemu", ali to mogu biti i drugi zaposlenici, volonteri, sudionici ili posebni mentori.

Ključ je da jedna ili više osoba imaju posebnu ulogu i imaju vremena i vještina kako bi osigurali da se novi ljudi osjećaju viđenima i saslušanima te da su uključeni u zajednicu.

Moraju biti dostupni novom sudioniku, paziti na dobrobit pojedinca, biti u stanju odgovoriti na pitanja i eventualno upoznati se s aktivnošću i drugim sudionicima, čime se osigurava da sudionik ima dobar početak.

Fleksibilne mogućnosti sudjelovanja

Važno je moći ponuditi različite uloge ili različite stupnjeve sudjelovanja, što omogućuje sudjelovanje s različitim stupnjevima predanosti i odgovornosti. Pojedinci mogu sudjelovati kao "korisnici", gdje dobivaju pomoć i podršku, kao "sudionici" u nekoj aktivnosti ili kao "volonteri", gdje pomažu u provedbi i razvoju aktivnosti za druge. Ili kombinacija između.

Ovisno o obliku, mora postojati mogućnost prelaska između uloga i s različitim stupnjevima predanosti i odgovornosti, na primjer između aktivnog sudjelovanja kao volontera i mogućnosti povlačenja kada postoji potreba biti dio zajednice kao korisnici ili preuzeti povučeniju ulogu. Ili da se potpuno povučete na određeno vrijeme.

To zahtijeva da se okvir može prilagoditi i da je otvoren za promjene ili razvoj na temelju različitih interesa i želja. Također zahtijeva da se svačija iskustva i sklonosti cijene i uključe, tako da svatko može doprinijeti zajednici. To omogućuje sudionicima da prođu kroz proces osobnog razvoja i osjećaju se ravnopravnim sudionikom.

To ne znači da aktivnosti treba jednostavno prilagoditi ili promijeniti individualnim željama i potrebama, već pronaći ravnotežu između postojeće zajednice i obzira prema pojedincu. Postoje ograničenja u tome koliko se aktivnost ili svrha udruge mogu promijeniti. Na primjer, velika je razlika u mogućnostima u usporedbi s tim radi li se o streličarskom savezu, nogometnom klubu ili društvenom centru s mnogo različitih mogućnosti organiziranja aktivnosti ili pokretanja novih aktivnosti. Ili je li organizacija već ciljala na ljude iz ciljane skupine i stoga je već štošta prilagodila ciljanoj skupini.

Fleksibilne mogućnosti sudjelovanja stoga se ne odnose samo na promjenu u udruzi i njezinih aktivnosti, već i na osiguravanje dobre i sigurne dobrodošlice i upoznavanja, međusobnog usklađivanja očekivanja i razmatranja individualnih potreba kako bi mogli sudjelovati vlastitim tempom ili s različitim stupnjevima predanosti i sudjelovanja.

Različite vrste zajednica

Važno je osvijestiti potrebu pojedinca za sudjelovanjem u različitim vrstama zajednica.

Prije svega, radi se o razmatranju je li pojedinac spreman sudjelovati u aktivnostima udruge na uobičajen način ili ravnopravno s drugima bez posebnih mjera. Ili im možda treba više ograničena zajednica, gdje se sastaju u parovima ili u manjim grupama unutar veće zajednice.

Može stvoriti sigurnu bazu i biti polazište za razvoj novih odnosa, bolje svladavanje novog društvenog konteksta i osjećaj pripadnosti nekolicini drugih. Može stvoriti mreže povjerenja kao polazište za mogućnost sudjelovanja u velikoj ili općoj zajednici u udruzi i između različitih aktivnosti.

Treća opcija je stvaranje neovisnih zajednica ili aktivnosti u kojima je moguće obraditi ili otkloniti neke probleme ili prepreke koje mogu postojati za sudjelovanje u općoj zajednici. Na primjer, to mogu biti mreže ili grupe za usamljene ljude, gdje oni u sigurnoj zajednici od povjerenja mogu dodatno pomoći jedni drugima i dobiti više energije ili hrabrosti da potraže druge zajednice.

Bez obzira na zajednicu, možda bi bilo dobro olakšati aktivnosti koje podržavaju društvenu koheziju. To može biti rad u malim grupama tijekom dana, male "vježbe razgovora", "pozdravljanja novih vježbi", spajanje dva i dva ili općenito kontroliranje okvira tako da nije na pojedincu da bude otvoren ili da preuzme inicijativu da se priključi drugima.

Može se organizirati i tako da se u udruzi dogovori nekoliko društvenih aktivnosti oko zajedničke treće aktivnosti što se može biti neobvezujućim, npr. društvene igre, izlete, kreativne aktivnosti ili druge razne hobije.

Posebna točka pozornosti može biti manja usredotočenost na natjecanje, jer ih to može potaknuti na izvođenje uz rizik neuspjeha pred drugima, gdje mogu doživjeti da nisu dovoljno dobri. Ovdje se može razmišljati o tome mogu li se napraviti "timovi početnici", gdje svi kreću s istim preduvjetima.

Ako sudionik treba biti volonter

Ako će sudionik biti volonter, važno je imati dobar spoj između volontera i radnih zadataka. Dobro je imati precizne i konkretne odgovore na pitanja poput:

- Koja je svrha i djelovanje udruge te tko su ostali volonteri?
- Koje su prednosti volontiranja kod vas?
- Koje vrste zadataka postoje i koje su kvalifikacije potrebne?
- Gdje i kada su aktivnosti i koliko će vremena trajati?
- Kakva su očekivanja volontera i što udruga može ponuditi?

Važno je razgovarati s njima o tome što ih zanima i motivira, što im može trebati u smislu podrške i što očekuju naučiti ili poboljšati. Također je važno napraviti prostor za njihov doprinos u različitoj mjeri i u različitim razdobljima, te da radni napor može varirati ovisno o volonterskoj situaciji ili dnevnoj formi.

Ako niste u mogućnosti ponuditi potreban okvir ili podršku, možete savjetovati o drugim udrugama u kojima dotična osoba može postati volonter.

Stalna podrška

Mogu se pojaviti mnoga različita pitanja ili bilo kakvi problemi i nedoumice koje je važno pratiti i raspraviti. Stoga je važno da sudionici svakodnevno mogu tražiti podršku i smjernice.

To također može biti u svakodnevnom životu tako što ćete neformalno pitati kako se odvijaju aktivnosti ili kontaktirati sudionika ako on/ona nije bio/bila u zajednici ili na aktivnosti dugo vremena. Odgovornost za to može naravno biti na osobi odgovornoj za Zajednicu.

Također je dobra ideja zakazati dodatne razgovore, osobito prvi put. To opet može učiniti upravitelj zajednice ili možda neki drugi volonter ili zaposlenik.

Izgradnja mostova prema drugim zajednicama

Može doći trenutak kada pojedinac treba ili želi postati dio nove zajednice. Ili da postojeća zajednica i njezine aktivnosti ipak nisu ono što mu je potrebno. Stoga je važno moći izgraditi mostove do nove zajednice ili aktivnosti.

Ovisno o mogućnostima, to može biti tako što ćete sami djelovati kao graditelj mostova na temelju znanja o drugim mogućnostima ili upućivanjem na lokalni Volonterski centar, koji zatim može biti most do druge organizacije. Što je najvažnije, volonter ili zaposlenik odgovoran je za upućivanje ili uvođenje u novu zajednicu.

Točke pažnje

Za mnoge je vrlo velik i zastrašujući korak zakoračiti u novu zajednicu, gdje morate upoznati nove ljude i novu kulturu. Stoga je iznimno važno da se od samog početka osjećaju dobrodošli tako što će ih drugi vidjeti i uzeti u obzir.

Sudionik se također može osjećati novim dugo vremena i može proći neko vrijeme prije nego što on/ona iskusi da je dio zajednice ili stvori dobar odnos s drugim sudionicima. Postoji mnogo malih koraka da se osjećate sigurno i dio zajednice s drugima.

Važno je osvijestiti sve emocije koje se nalaze u osobi. Sva neizvjesnost koja može biti u odnosu s drugima, kako vas drugi doživljavaju, uklapate li se ili uopće možete shvatiti što vam je potrebno da biste se pokrenuli u nekoj aktivnosti. Zahtijeva vrijeme i krhak je proces za koji mora postojati prostor i koji organizacija mora biti spremna i prihvatiti.

Stoga je također važno biti svjestan očekivanja novih sudionika i prilagoditi ih pojedincu. Može biti teško razjasniti i artikulirati koje potrebe i želje sudionik ima za zajednicu, te prilagoditi to zajednici i drugima. Ključno je zajedno otkriti što sudionik želi, treba i koji su njegovi resursi te da ne osjećaju da moraju ispuniti nešto što ne mogu ili misle da ne mogu.

Na taj način mogu stvarati vlastita iskustva vlastitim tempom i ojačati uvjerenje da mogu postati vrijedan dio zajednice.

Preporuke

- Radite svjesno i strateški uz uključivanje i sudjelovanje na svim razinama organizacije.
- Dodijelite jednu ili više osoba koje su odgovorne za izgradnju odnosa s novim osobama i osigurajte da imaju dobar početak.
- Napravite vodič za razgovor kako biste saznali koje su sudionikove želje, interesi, potrebe i resursi da bude dio zajednice. Potaknite ih da kažu imaju li ili bi im možda trebala podrška i s čime se možda bore.
- Pitajte što očekuju da će naučiti ili u čemu će postati bolji i budite jasni i precizni o okviru zajednice ili vašim očekivanjima u vezi s time da budete dio zajednice.
- Stvorite fleksibilne prilike za sudjelovanje u kojima se sudionik može mijenjati između različitih uloga ili različitih stupnjeva sudjelovanja i angažmana, npr. tako što će jednog dana biti aktivni sudionik i doprinositi će te može biti pasivni korisnik.
- Razmotrite kako ili možete li zajednicu ili aktivnost prilagoditi individualnim potrebama – nemojte imati previše krut okvir za aktivnost.
- Budite svjesni potrebe za laganijim početkom i mogućnosti manjih grupa.
- Razmotrite sa sudionikom potrebu za vrstom zajednice, npr. biti u manjim skupinama.
- Izgradnja mostova za nove zajednice kada je to potrebno.