



Razumijevanje i rješavanje usamljenosti među mladima

*Priručnik za organizatore volontiranja
i mentore volontera*

Stop loneliness, start volunteering!

SLOVENIJA
FILIPINA



Sadržaj

1. Uvod	1
1.1 Pozadina	2
1.2 Svrha Vodiča	2
1.3 Važnost rješavanja problema usamljenosti među mladima	3
2. Definiranje usamljenosti među mladima	4
2.1 Usamljenost nasuprot društvenoj izolaciji	5
2.2 Vrste usamljenosti	4
3. Čimbenici koji doprinose usamljenosti mladih	6
3.1 Koja je uloga društvenih mreža i tehnologije?	6
3.2 Akademski pritisak	7
3.3 Obiteljska dinamika	7
3.4 Međuvršnjački odnosi	8
3.5 Demografski i socioekonomski čimbenici	8
3.6 Psihološki čimbenici i problemi mentalnog zdravlja	8
3.7 Društveni kontekst i vrijednosti	9
4. Utjecaj usamljenosti na mentalno zdravlje	10
5. Prepoznavanje znakova usamljenosti	12
6. Uloga volonterskih organizacija u borbi protiv usamljenosti mladih	14
6.1 Stvaranje inkluzivnih okruženja	14
6.2 Promicanje pozitivnih veza unutar volonterskih parova	15
6.3. Peer-to-peer umrežavanje	16
6.4. Izgradnja podrške zajednici	17
6.5. Volontiranje kao metoda osnaživanja	17
7. Što uključiti u program volontiranja kako bi bio osjetljiv na usamljenost mladih?	18
8. Različiti oblici mentorstva za rješavanje problema usamljenosti mladih	20
9. Primjer evaluacijskog upitnika za mlade koji se bavi problemom usamljenosti	25
10. Prilozi	28
10.1 Istraživačka analiza izazova i odgovora organizacija civilnog društva na rješavanje usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti mladih	29
10.2 Kompendij dobre prakse	35
10.3 Web kampanja „Glas mladih“	44
10.4 Smjernice „Izgradnja mostova prema volonterskim zajednicama“;	44

10.5 Europski okviri za borbu protiv usamljenosti, izolacije i isključenosti mladih kroz volontiranje – preporuke politika	45
10.6 Tko je bio dio SLSV projekta?	52

1. Uvod

1.1 Pozadina

Projekt *Stop Loneliness, Start Volunteering!* razvijen je kao odgovor na sve veći problem rastuće usamljenosti i izolacije mladih ljudi diljem Europe. Glavni cilj organizacija koje sudjeluju (Frivilligcenter og Selvhjaelp Danmark (Danska), Volunteer Ireland (Irska), DKolektiv (Hrvatska), European Playwork Association (Njemačka), Center for European Volunteering (Belgija) i Slovenska filantropija (Slovenija) je podići svijest o važnosti volontiranja kao jednog od mogućih načina prevencije i smanjenja socijalne izolacije i usamljenosti mladih.

1.2 Svrha Vodiča

Ovaj priručnik ima za cilj podržati i osnažiti organizatore volontiranja (OV) koji rade s mladim volonterima kako bi bolje razumjeli i učinkovitije rješavali probleme usamljenosti, izolacije i isključenosti među mladima. Mladi se danas sve više suočavaju sa socijalnim i psihološkim izazovima koji dovode do osjećaja izoliranosti, što negativno utječe na njihovo mentalno zdravlje i ukupnu kvalitetu života. Volontiranje i kvalitetni programi volontiranja mogu djelovati kao ključni mehanizmi za smanjenje tih osjećaja i omogućiti mladima da se ponovno povežu sa svojim zajednicama i pronađu smisao u aktivnostima volonterskih programa.

Priručnik se fokusira na važnost stvaranja poticajnog okruženja kod organizatora volontiranja, gdje mladi volonteri ne samo da doprinose društvu, već i stječu socijalne vještine i pruža im se emocionalna podrška što im pomaže prevladati osjećaj usamljenosti i društvene isključenosti. Ističe se i važnost uspostave kvalitetnih mentorskih shema za pomoć mladima kroz proces uključivanja u programe volontiranja, posebice za one koji se suočavaju s dodatnim izazovima poput socijalne izolacije, nedostatka samopouzdanja ili teških životnih uvjeta. Osim toga, priručnik nudi smjernice za kreiranje inkluzivnih programa volontiranja koji mladima daju prostor za izražavanje, sklapanje novih prijateljstava i razvijanje osjećaja pripadnosti zajednici.

Priručnik ima za cilj potaknuti organizacije da razviju volonterske programe koji su usmjereni na različite potrebe u zajednici, a istovremeno pružaju sveobuhvatnu podršku mladima koji se nalaze u ranjivoj poziciji. Tako volontiranje može postati sredstvo za jačanje društvenih veza i smanjenje usamljenosti mladih, a pridonijeti i njihovom osobnom rastu i osjećaju vlastite vrijednosti i pripadnosti.

1.3 Važnost rješavanja problema usamljenosti među mladima

Nekoliko je važnih razloga zašto bi organizacije koje uključuju volontere trebale nastojati razumjeti i riješiti problem usamljenosti među mladim (potencijalnim i aktivnim) volonterima i korisnicima:

- **Mentalno zdravlje:**

Usamljenost može imati značajan utjecaj na mentalno zdravlje, što dovodi do problema poput depresije, tjeskobe i smanjenog samopoštovanja. Proaktivnim pristupom rješavanju problema usamljenosti organizacije mogu doprinijeti poboljšanju sveukupne dobrobiti mladih volontera.

- **Izgradnja otpornosti:**

Kako bi razvili otpornost i mehanizme suočavanja koji će im koristiti tijekom cijelog života, mladim volonterima potrebno je pokazati i pružiti korisne alate za suočavanje s usamljenošću.

- **Izgradnja zajednice:**

Mladi volonteri često traže povezanost i osjećaj pripadnosti. Poticanjem uključivog, podržavajućeg okruženja, organizacije mogu stvoriti snažne zajednice koje njeguju odnose među volonterima.

- **Raznolikost i uključenost:**

Razumijevanje različitih iskustava usamljenosti i izolacije među mladima omogućuje organizacijama da prilagode svoje pristupe i postanu uključivije, osiguravajući da se svi mladi osjećaju dobrodošli.

- **Razvoj vještina:**

Kada se mladi volonteri osjećaju društveno povezani, vjerojatnije je da će aktivno sudjelovati, dijeliti ideje i uključiti se u timski rad. To ne samo da poboljšava njihovu opću dobrobit, već pridonosi i razvoju različitih kompetencija. Važan dio osnaživanja također je da mladi ljudi pređu iz uloge osobe u potrebi u ulogu sukreatora u zajednici ili pružatelja pomoći.

- **Dugoročni volonterski angažman i sudjelovanje:**

Vjerojatnije je da će mladi volonteri koji osjećaju povezanost i podršku ostati aktivni u organizaciji. Ako se osjećaj usamljenosti pravilno adresira, udio dugoročno aktivnih volontera može se povećati.

- **Povećan utjecaj:**

Kada volonteri imaju odgovarajuću podršku, mogu biti učinkovitiji u svojim ulogama i stoga imati veći utjecaj na svoje zajednice. Grupna kohezija važna je za suradnju i kreativnost. Rezultati njihova rada potiču volontere na aktivnije i izazovnije volonterske uloge.

- **Podizanje svijesti i zagovaranje:**

Rješavanje problema usamljenosti osnažuje organizacije da podignu svijest o problemima mentalnog zdravlja u svojim zajednicama, što promiče širi dijalog o usamljenosti i njezinim učincima na mlade ljude.

Ukratko: rješavanje problema usamljenosti među mladima i mladim volonterima ključno je za poboljšanje njihove dobrobiti, za poticanje zajednice koja pruža podršku i povećanje učinkovitosti volonterskih napora. Iznad svega, rješavanje problema usamljenosti ispunjava misiju organizacija civilnog društva i organizacija mladih, važnih karika u izgradnji mreža u zajednicama.

2. Definiranje usamljenosti među mladima

2.1 Usamljenost nasuprot društvenoj izolaciji

Usamljenost je višedimenzionalni pojam. Usamljenost i društvena izolacija često koegzistiraju i stoga su povezani pojmovi, ali nisu sinonimi. Netko može biti društveno izoliran, ali se ne osjeća usamljeno, dok se drugi može osjećati usamljeno iako je okružen ljudima. Sposobnost da budete sami složen je psihološki fenomen povezan s emocionalnom zrelošću. Potreba za razmjenom s vanjskim svijetom osnovna je ljudska potreba, a za ljudska bića je bitno da vanjski svijet nije prazan. Potreba za bliskošću toliko je jaka da uskraćivanje bliskosti može duboko povrijediti ili se smatrati kaznom.

Društvena izolacija odnosi se na objektivno stanje ograničenog ili nikakvog društvenog kontakta ili interakcije s drugima. Društvena izolacija može biti rezultat fizičkih čimbenika (npr. neovisan život, nedostatak mobilnosti), situacijskih čimbenika (npr. karantena, preseljenje) ili osobnih izbora (npr. sklonost samoći).

2.2 Vrste usamljenosti

Normalno je doživjeti usamljenost. Svi se mi u nekom trenutku osjećamo usamljeno. Osjećaj usamljenosti postaje problematičan ako traje dugo ili kada ga se ne možemo riješiti.

Usamljenost je subjektivno emocionalno stanje koje se javlja kada pojedinac uoči jaz između željenih i stvarnih društvenih veza. Može se odnositi i na kvantitetu i na

kvalitetu društvenih odnosa. To je duboko osobno iskustvo koje može proizaći iz niza čimbenika, poput nedostatka bliskih odnosa, socijalne podrške ili osjećaja pripadnosti ili povezanosti.

Višedimenzionalna teorija usamljenosti definira **tri tipa usamljenosti**: socijalnu usamljenost, emocionalnu usamljenost i egzistencijalnu usamljenost.

Socijalna usamljenost je osjećaj koji proizlazi iz nedostatka međuljudskih odnosa, često zbog socijalne izolacije. Može se iskusiti kada se ne osjećamo povezani sa svojom obitelji/prijateljima ili nemamo nikakvu društvenu mrežu. Čimbenici rizika za razvoj socijalne izolacije uključuju:

- nerijetko sudjelovanje u zajedničkim društvenim aktivnostima,
- problemi u međuljudskim odnosima (npr. sukobi, nepovjerenje, loša komunikacija),
- životne promjene (npr. preseljenje na drugo mjesto),
- invaliditet,
- stigmatizacija ili diskriminacija koja nas može isključiti iz društva...

Društvena izolacija često je popraćena osjećajima tuge, straha i niskog samopoštovanja koji su posljedica nedostatka društvenih aktivnosti.

Emocionalna usamljenost je osjećaj koji proizlazi iz nedostatka kvalitetnih društvenih odnosa. Razlikuje se od socijalne usamljenosti po tome što se ne tiče fizičke izolacije, već osjećaja da nemamo osobu s kojom bismo podijelili svoje osjećaje, misli, iskustva itd. Uključuje osjećaj nedostatka bliskosti i značajnih drugih osoba koje nas stvarno poznaju i razumiju i tu su za nas kada ih trebamo.

Čimbenici rizika za razvoj emocionalne usamljenosti uključuju:

- gubitak voljene osobe,
- problemi u međuljudskim odnosima (npr. sukobi, nepovjerenje, loša komunikacija),
- životne promjene (npr. preseljenje na drugo mjesto, ulazak u novo obrazovno okruženje, razlaz s partnerom),
- nedostatak intimnih veza ...

Emocionalnu usamljenost često prate osjećaji izoliranosti, praznine, napuštenosti, neadekvatnosti i neshvaćenosti, povezani sa smanjenim opsegom emocionalnih interakcija.

Egzistencijalna usamljenost je osjećaj koji se može javiti kada pojedinac razmišlja o svom mjestu u svijetu, smislu života, smrti i drugim važnim pitanjima postojanja. Egzistencijalna usamljenost nije nužno povezana s fizičkom odvojenosti (izolacijom) od drugih ljudi, već s unutarnjim osjećajem neizbježne usamljenosti koji proizlazi iz dubokih egzistencijalnih pitanja. Osoba koja doživljava egzistencijalnu usamljenost može se osjećati kao da ne može podijeliti svoje najdublje misli, osjećaje i pitanja s drugima zbog intenzivnog osobnog pogleda na život. To može dovesti do razvoja osjećaja straha, tjeskobe i otuđenosti od drugih.

3. Čimbenici koji doprinose usamljenosti mladih

Iskustvo usamljenosti oblikuje nekoliko međusobno povezanih čimbenika koji na različite načine utječu na mlade ljude. Razumijevanje čimbenika koji doprinose usamljenosti mladih ključno je za pronalaženje rješenja za njihov subjektivni osjećaj usamljenosti.

3.1 Koja je uloga društvenih mreža i tehnologija?

Društvene mreže sve su važniji dio života većine ljudi, pa tako i mladih. Iako su mladi mnogo više povezani virtualno, usamljenost među njima je u porastu. Brojna istraživanja pokazuju da pretjerano korištenje društvenih mreža negativno utječe na raspoloženje, što dovodi do problema sa spavanjem ili nesanice, slabijeg samopouzdanja, osjećaja usamljenosti, nedostatka kretanja, društvene izolacije, digitalne ovisnosti i korelacije s depresijom, anksioznošću ili poremećajima osobnosti, kao i s drugim psihičkim poremećajima. Nasilje na internetu također je veliki faktor rizika. Kod ovisnosti o pametnom telefonu i internetu, kao i kod drugih ovisnosti, dobna granica rizika sve je niža, zahvaća i djecu osnovnoškolskog uzrasta, a najčešće proizlazi iz pokušaja korištenja telefona i interneta za poboljšanje ili samoregulaciju raspoloženja, što često dovodi do socijalnog povlačenja i gubitka kontrole nad vlastitim životom.

Organizatori volontiranja imaju važnu zaštitnu ulogu u mentalnom zdravlju mladih ljudi, u pogledu socijalne uključenosti, solidarnosti i sklapanja prijateljstava. Stoga je osobito važno da organizacije mladima ipak omoguće mentorstvo i podršku, siguran prostor za razgovor, psiho edukaciju i zajedničko istraživanje te druženje s vršnjacima, što može pomoći u smanjenju osjećaja usamljenosti. Volontiranje je danas, možda više nego ikada, mjesto osobnog kontakta i stjecanja različitih iskustava. Ono što je najvažnije, u radu s mladima, mentori volontera moraju biti

svjesni da društvene mreže postaju sve važniji dio njihovih života i da pridonose složenosti individualnih problema. Nekima možda nedostaju društvene vještine ili samopouzdanje koje je potrebno za druženje s drugima, što otežava sklapanje prijateljstva ili čak početak volontiranja. Mjere za borbu protiv usamljenosti trebale bi se usredotočiti na pomoć mladima da se osjećaju saslušanima i shvaćenima i trebale bi pružiti prilike za samoizražavanje bez straha od osude. Pritom ne treba zaboraviti da društvene mreže stvaraju i prilike za sklapanje novih prijateljstava, koja mogu smanjiti usamljenost, što su posebno pokazalo dobrom praksom tijekom pandemije COVID-19, kada su mladi aktivno komunicirali svoje probleme i nisu bili samo pasivni primatelji.

3.2 Akademska pritisak

Istraživanja pokazuju da školski ili akademski pritisak može značajno pridonijeti osjećaju usamljenosti među mladima. Učenici i studenti često se osjećaju preplavljeni visokim očekivanjima, što dovodi do socijalne izolacije i povlačenja iz društvenih interakcija. Pretjerani naponi u školskom radu i sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima mogu uzrokovati da mladi ostanu bez dragocjenog vremena za druženje, što dodatno pojačava osjećaj usamljenosti. Loše ocjene također čest doprinose lošem mentalnom zdravlju, izolaciji i osjećaju usamljenosti.

3.3 Obiteljska dinamika

Veliki broj istraživanja pokazuje da mladi koji su u djetinjstvu iskusili nedostatak roditeljske skrbi često imaju poteškoće u socijalnoj interakciji, što povećava rizik od usamljenosti. Adolescenti koji dolaze iz konfliktnih obitelji ili koji nemaju siguran odnos privrženosti s roditeljima teže se povezuju s vršnjacima i vjerojatnije je da će doživjeti nezadovoljstvo u međuljudskim odnosima. Osjećaj usamljenosti također može biti uzrokovan životnim promjenama, kao što je preseljenje u novo mjesto zbog škole, početak novog posla ili promjene u osobnim odnosima.

3.4 Međuvršnjački odnosi

Odnosi s vršnjacima iznimno su važni za mlade ljude jer imaju snažan utjecaj na njihov društveni, emocionalni i osobni razvoj. Tijekom adolescencije prijatelji i vršnjaci postaju ključni izvor podrške, usmjeravanja i formiranja identiteta. Ovi odnosi pomažu mladima da se nose sa svakodnevnim izazovima i također pružaju mjesto gdje mladi razvijaju svoje društvene vještine, grade samopouzdanje i istražuju svoju ulogu u društvu. Ako su ti odnosi zdravi i pružaju podršku, veća je vjerojatnost da će mladi razviti emocionalnu stabilnost, osjećaj vlastite vrijednosti i vještine suradnje.

Za razvoj empatije iznimno su važne i vršnjačke interakcije koje omogućuju mladima da upoznaju tuđe perspektive, razumiju i uvažavaju različita stajališta te jačaju njihovu sposobnost suradnje i rješavanja sukoba. Odnosi s vršnjacima također pružaju siguran prostor za mlade ljude da isprobaju i oblikuju ponašanja koja će im biti od ključne važnosti u životu odraslih.

3.5 Demografski i socioekonomski čimbenici

Razni demografski (dob, spol, rasa, etnička pripadnost, migracija) i socioekonomski čimbenici (okruženje/susjedstvo, obrazovanje, zaposlenje, društveni status) mogu pridonijeti usamljenosti među mladima. Adolescenti različitih sredina često se suočavaju s poteškoćama u pronalaženju osjećaja pripadnosti, osobito u sredinama u kojima se osjećaju drugačijima od svojih vršnjaka. Podržavajuće okruženje koje uključuje razumijevanje i prihvaćanje različitosti ključno je za smanjenje osjećaja usamljenosti. Osim toga, nizak socioekonomski status povezan je s većom usamljenošću. Nalazi pokazuju da su niski obiteljski prihodi povezani s povećanim osjećajem usamljenosti kod adolescenata. Nesigurni oblici zapošljavanja i loša stambena politika dodatno pridonose osjećaju usamljenosti mladih.

3.6 Psihološki čimbenici i problemi mentalnog zdravlja

Način na koji pojedinac doživljava vanjske i unutarnje događaje ovisi o filterima koji oblikuju njegovo osobno iskustvo. Ti se filteri temelje na našoj biologiji, posebice genetskim predispozicijama, te na prošlim iskustvima. Različiti pojedinci različito reagiraju na iste događaje ovisno o njihovoj psihološkoj otpornosti – njihovoj sposobnosti da se nose s poteškoćama i održe mentalnu ravnotežu kada su suočeni sa stresorima. Otpornost je rezultat isprepletenosti unutarnjih i vanjskih zaštitnih čimbenika:

- **Unutarnji resursi:** Karakteristike ličnosti mladih kao što su otpornost, socijalna inteligencija, realno samopouzdanje, dobra emocionalna regulacija, pozitivne strategije suočavanja i sposobnost izgradnje i održavanja kvalitetnih odnosa
- **Vanjski resursi:** podrška obitelji i prijatelja, zaštita koju pružaju odrasli, pozitivno školsko okruženje i kohezija zajednice

Nemaju svi mladi jednake potrebe za društvenim kontaktom, neki su društveniji od drugih zbog svog temperamenta. Temperament je biološki određen način reagiranja na vanjski svijet i unutarnje događaje koji utječu na percepciju, ponašanje, stavove i socijalizaciju. Kroz kombinaciju iskustava, temperament se

može oblikovati i utjecati na mentalno zdravlje. Može djelovati kao zaštitni čimbenik ili kao čimbenik rizika za psihosocijalne probleme i razvoj psihičkih poremećaja.

Neurotičnost, karakterizirana čestim osjećajima tjeskobe, ljutnje, krivnje i depresije, povezana je s višim razinama usamljenosti. Nasuprot tome, ekstrovertiranost, koja uključuje veću otvorenost za društveni kontakt, povezana je s nižim osjećajem usamljenosti, dok je introvertnost, koja dovodi do internalizacije nevolje i tuge, često povezana s povećanim rizikom od osjećaja izoliranosti i depresije.

Problemi mentalnog zdravlja snažno utječu na osjećaj usamljenosti kod adolescenata. Oni koji imaju problema s mentalnim zdravljem često su izloženi većem riziku od izolacije i stigmatizacije, što može pogoršati njihov osjećaj usamljenosti. Ako se njihovi problemi mentalnog zdravlja ne riješe na odgovarajući način, ti se problemi mogu produbiti i postati još veći izazov kasnije u odrasloj dobi.

3.7. Društveni kontekst i vrijednosti

Društveni čimbenici imaju velik utjecaj na mentalno zdravlje ljudi. Oni uključuju stalne i brze promjene u životnim stilovima, transformaciju obiteljskih struktura, ratove i ekološka pitanja te sveprisutnu upotrebu pametnih tehnologija koje utječu na sve aspekte života. Ovakav društveni razvoj ne utječe samo na mlade, već i na resurse pružanja podrške u zajednici kao što su društvene mreže, društveni kapital, kultura zajednice i osjećaj solidarnosti. U neoliberalnom, natjecateljskom društvu, gdje se uspjeh često mjeri kroz prizmu učinka i društvene vidljivosti, čak i najmanje prepreke postignuću mogu postati izvor psiholoških problema. Pritisak na pojedince da ispune ova očekivanja može dovesti do osjećaja neuspjeha ako ne zadovoljavaju društvene standarde.

Društveni i kulturni kontekst određuje koja ponašanja ili osobine odstupaju od društvenih normi i stoga su označeni kao "poremećaji" ili "nedostatci" koji zahtijevaju korekciju. U suvremenim društvima, posebice u bogatijim dijelovima svijeta, društveno uvjetovani čimbenici rizika za mentalno zdravlje su u porastu, dok su zaštitni čimbenici poput čvrstih društvenih veza i solidarnosti u opadanju. Povećana individualizacija, usmjerenost na osobni uspjeh i manje kolektivnih sustava podrške otežavaju suočavanje s pritiscima, što može dovesti do porasta mentalnih poremećaja. Važno je razumjeti da su mentalno zdravlje i blagostanje duboko isprepleteni sa širim društvenim i kulturnim okolnostima života ljudi, zbog čega moramo uzeti u obzir širi društveni kontekst kada se bavimo ovim pitanjima.

Svi ti čimbenici, kao i mnogi drugi koji pridonose usamljenosti među mladima, međusobno su povezani i mogu se međusobno pojačavati. Razumijevanje ovih čimbenika ključno je za razvoj učinkovitih strategija i programa koji će mladima omogućiti da se nose s usamljenošću, potaknuti ih na stvaranje društvenih veza i

promicati blagostanje. Ako su organizacije civilnog društva svjesne ovih izazova, mogu učinkovitije doprinijeti smanjenju usamljenosti i poticanju povezanosti među mladima.

4. Utjecaj usamljenosti na mentalno zdravlje

Usamljenost kod mladih predstavlja ozbiljne rizike za psihofizičko zdravlje, uključujući depresiju i anksioznost, društvenu izolaciju, lošiji školski uspjeh i kvalitetu odnosa. Osim toga, osjećaj usamljenosti često je stigmatiziran u društvu, čime se ciklus usamljenosti dodatno zatvara. Podizanje svijesti o usamljenosti, kao i pronalaženje rješenja za poboljšanje blagostanja ključno je u radu s mladim volonterima.

Usamljenost utječe na mentalno zdravlje mladih na nekoliko načina:

1. Povećanje rizika od razvoja anksioznih poremećaja

Usamljeni mladi ljudi često se osjećaju nelagodno u društvenim situacijama, što može dovesti do socijalne anksioznosti. To se može pogoršati kada počnu izbjegavati druženje, stvarajući začarani krug usamljenosti i društvene izolacije. Mladi koji su usamljeni često se teže nose sa stresnim situacijama jer nemaju društvenu podršku koja bi im pomogla da procesuiraju teške događaje ili osjećaje.

Mnogi adolescenti koji se osjećaju usamljeno doživljavaju stalan osjećaj brige i tjeskobe.

2. Depresija i negativne emocije

Usamljeni mladi ljudi često doživljavaju osjećaje očaja, beznađa i manje vrijednosti. S vremenom gube interes za aktivnosti u kojima su prije uživali, kao i bilo kakvu motivaciju za interakciju s drugima.

Zbog nedostatka socijalnog kontakta mladi se mogu osjećati kao nevažni bilo kome, što potiče negativna razmišljanja o sebi i svojoj vrijednosti.

3. Smanjenje samopoštovanja i samopouzdanja

Usamljenost često utječe na samopouzdanje mladih. Mladi se osjećaju manje vrijednima ili nesposobnima za stvaranje i održavanje prijateljstva. Kao rezultat toga, njihovo samopouzdanje može biti poljuljano i mogu početi vjerovati da nisu dovoljno dobri da bi ih drugi prihvatili.

Usamljeni mladi često pretjerano razmišljaju o svom rasuđivanju i ponašanju, što dovodi do pretjerane samokritičnosti. To ih može ograničiti u uspostavljanju novih kontakata, jer se boje odbijanja ili neugodnih situacija.

4. Povećana ranjivost i sklonost ka suicidalnim mislima

Mladi koji su dugo usamljeni skloniji su razvoju suicidalnih misli, osobito kada se osjećaj usamljenosti kombinira s depresijom, beznađem i osjećajem da ne mogu pronaći izlaz iz svoje nevolje.

Dugotrajna usamljenost može stvoriti osjećaj zarobljenosti u situaciji u kojoj nema nade za poboljšanje, što povećava rizik od suicidalnog ponašanja.

5. Povećan rizik od ovisnosti i rizičnog ponašanja

Veća je vjerojatnost da će usamljeni mladi razviti štetna ponašanja poput upotrebe droga ili alkohola i ovisnosti o digitalnim medijima, budući da to vide kao način da pobjegnu od neugodnih osjećaja. Rizično ponašanje može biti način ublažavanja osjećaja usamljenosti, ali dugoročno gledano negativno utječe na mentalno zdravlje.

Mladi koji doživljavaju dugotrajnu usamljenost, a nemaju drugih načina da izraze svoje osjećaje, mogu razviti ponašanje kao što je samoozljeđivanje kako bi oslobodili emocionalnu bol.

6. Socijalna izolacija i poteškoće u uspostavljanju odnosa

Usamljenost može dovesti do slabljenja društvenih vještina. To otežava mladima uspostavljanje kontakata i izgradnju trajnih odnosa, što dovodi do još veće izolacije. Mladi koji su dugo usamljeni mogu razviti nepovjerenje prema drugima, što otežava sklapanje novih prijateljstava ili uspostavljanje kontakata, zbog straha od odbijanja ili razočaranja.

7. Dugoročni utjecaj na mentalno zdravlje u odrasloj dobi

Ljudi koji iskuse usamljenost u mladosti izloženi su većem riziku da budu usamljeni u odrasloj dobi. Kronična usamljenost može postati duboko ukorijenjen obrazac koji utječe na njihove odnose, rad i društveni život u kasnijim godinama.

Usamljenost u mladosti povezana je s povećanim rizikom od razvoja mentalnih bolesti kao što su anksiozni poremećaji, depresija i drugi poremećaji koji se mogu pojačati u odrasloj dobi.

Kako bismo spriječili ove dugoročne posljedice za mentalno zdravlje, ključno je prepoznati usamljenost i rano djelovati. Važno je stvoriti poticajno okruženje u kojem se mladi osjećaju saslušanima, shvaćenima i cijenjenima. Uključivanje mladih u volonterske aktivnosti, kvalitetno mentorstvo i pristup stručnoj pomoći poput psihologa ili psihoterapeuta može značajno poboljšati njihovo psihičko stanje i smanjiti osjećaj usamljenosti.

5. Prepoznavanje znakova usamljenosti

Znakovi usamljenosti razlikuju se od osobe do osobe, ali neki od najčešćih su: osjećaj praznine, izoliranosti, nedostatak motivacije i osjećaj nepovezanosti s drugima. Identificiranje i prepoznavanje ovih znakova ključno je za početak prevladavanja usamljenosti i dobivanje pravovremene podrške i pomoći. Usamljenost nije uvijek očita jer je mladi ljudi mogu skrivati. Evo nekih uobičajenih znakova koji mogu ukazivati na usamljenost:

1. Promjene u ponašanju

Izbjegavanje društvenih događaja: adolescenti se počinju povlačiti od prijatelja, društvenih događaja ili aktivnosti u kojima su prije uživali.

Izolacija: Puno vremena provode sami, bilo kod kuće ili u školi, i izbjegavaju interakcije s vršnjacima.

Pretjerano oslanjanje na tehnologiju: neki se okreću društvenim mrežama, igrama ili internetu kao zamjeni za kontakt licem u lice.

2. Emocionalni znakovi

Nedostatak samopouzdanja: Mladi koji se osjećaju usamljeno često su manje samouvjereni i teško im je vjerovati da ih drugi ljudi cijene ili vole.

Česta tuga ili razdražljivost: Mladi ljudi koji se osjećaju usamljeno često su melankolični, tjeskobni ili razdražljivi bez vidljivog razloga.

Osjećaj nepripadanja: Postoje osjećaji neuklapanja među vršnjake, osjećaj da drugima nisi zanimljiv ili osjećaj da se nema čime doprinijeti razgovorima ili grupnim aktivnostima.

3. Promjene u fizičkom zdravlju

Nedostatak energije ili motivacije: usamljenost može dovesti do fizičke i emocionalne iscrpljenosti. Adolescenti se mogu žaliti na umor ili nedostatak volje za dnevnim aktivnostima.

Poremećaji spavanja ili prehrane: usamljeni mladi ljudi mogu doživjeti promjene u obrascima spavanja (npr. previše ili premalo sna) ili poremećaje prehrane (prejedanje ili gubitak apetita).

Uobičajeni tjelesni simptomi: Mladi ljudi se mogu žaliti na glavobolje, bolove u trbuhu ili druge tjelesne simptome koji nemaju očit medicinski uzrok.

4. Nedostatak kontakta s prijateljima

Ograničeno prijateljstvo ili nedostatak bliskog kruga prijatelja: usamljeni mladi često nemaju jake ili bliske prijateljske veze. Također se mogu osjećati usamljeno u društvu drugih jer im nedostaju dublje veze.

Nedostatak razgovora: Ako mladi prestanu razgovarati s vršnjacima ili članovima obitelji o svojim osjećajima, iskustvima ili problemima, to može biti znak usamljenosti.

5. Problemi u školi ili s hobijima

Opadanje akademskog uspjeha: Mladi koji se osjećaju usamljeno mogu izgubiti interes za školu ili imati problema s koncentracijom, što dovodi do pada akademskog uspjeha.

Odustajanje od hobija i interesa: Netko tko je usamljen može izgubiti interes za aktivnosti u kojima je prije uživao i postupno se prestati baviti hobijima.

6. Promjene raspoloženja

Anksioznost: česti osjećaji tjeskobe, osobito u društvenim situacijama, mogu biti povezani s osjećajem usamljenosti i socijalne anksioznosti.

7. Izražavanje negativnih osjećaja

Mladi ljudi mogu spominjati osjećaj usamljenosti, a da to ne kažu izravno – npr. izjave poput "nitko me ne razumije" ili "nemam s kim razgovarati".

Nisko samopoštovanje: Usamljeni mladi često izražavaju uvjerenje da nisu dovoljno dobri ili da ih drugi ne cijene (pojačana samokritičnost).

8. Povlačenje iz obitelji

Nedostatak interakcije s članovima obitelji: adolescenti koji doživljavaju usamljenost često se povlače iz obitelji kod kuće, provode puno vremena u svojim sobama i izbjegavaju obiteljske aktivnosti.

Kako reagirati kada primijetite da je netko usamljen?

Ako prepoznate gore navedene znakove kod mladih osoba:

Uspostavite kontakt: bilo putem razgovora licem u lice ili putem neformalnih sastanaka na kojima se mladi osjećaju sigurno i podržano.

Slušajte bez osuđivanja: Dopustite mladima da govore o svojim osjećajima bez straha od osude.

Povežite ih s izvorima podrške: Pomozite mladima da pristupe profesionalnim resursima kao što su savjetnici i terapeuti ili ih uključite u programe za mlade koji su usredotočeni na mentalno zdravlje mladih.

Rano prepoznavanje i intervencija mogu značajno doprinijeti poboljšanju mentalnog zdravlja i blagostanja mladih koji doživljavaju usamljenost.

6. Uloga organizacija civilnog društva u borbi protiv usamljenosti mladih

Organizacije civilnog društva igraju ključnu ulogu u smanjenju usamljenosti među mladima stvaranjem sigurnog i podržavajućeg prostora za društveno umrežavanje, razvoj vještina i emocionalnu podršku. Pružajući prilike za sudjelovanje u nizu aktivnosti, omogućuju mladima da se povežu sa svojim vršnjacima i zajednicom te steknu osjećaj pripadnosti. Volontiranje nije samo način na koji mladi pomažu drugima, ono je i prilika za aktivaciju, osobni rast, izgradnju samopouzdanja i poboljšanje mentalnog zdravlja.

Sljedeći odjeljak opisuje ključne uloge koje organizacije civilnog društva imaju u borbi protiv usamljenosti među mladima.

6.1 Stvaranje inkluzivnog okruženja

Organizacije civilnog društva važne su za stvaranje inkluzivnog okruženja u kojem mladi iz različitih sredina, s različitim interesima i iskustvima mogu pronaći mjesto za sebe. Promicanjem jednakosti, različitosti i sudjelovanja, ove organizacije omogućuju mladima da se povežu sa svojim vršnjacima i osjećaju pripadnost. Stvaranje inkluzivnog okruženja znači:

Promicanje jednakih mogućnosti za sve: Organizacije nastoje uključiti mlade iz različitih društvenih, etničkih, vjerskih, kulturnih i ekonomskih pozadina u svoje programe.

Kreiranje sigurnih prostora za izražavanje: Mladima koji se osjećaju izolirano često je teško izraziti svoje osjećaje i iskustva. Organizacije civilnog društva koje žele doprinijeti mentalnom zdravlju mladih trebaju pružiti prilike za otvorene razgovore i edukativne radionice na kojima mladi mogu podijeliti svoja razmišljanja bez osuđivanja.

Smanjenje stigme: usamljenost je često stigmatizirana, što može pogoršati društvenu izolaciju. Inkluzivno okruženje smanjuje stigmatu potičući prihvaćanje različitosti i otvorenost u razgovorima o mentalnom zdravlju.

6.2 Promicanje pozitivnih veza unutar volonterskih parova

Poticanje povezanosti unutar volonterskih parova ili među vršnjacima jedan je od najmoćnijih alata dostupnih organizatorima volontiranja u borbi protiv usamljenosti među mladima. Oni potiču mlade ljude da rade zajedno i uče jedni od drugih, stvarajući prilike za dublje odnose i veze podrške. Organizacije civilnog društva to mogu učiniti na različite načine:

Stvaranje mreža prijateljstava: Organizacije civilnog društva često stvaraju mreže u kojima mladi mogu izgraditi dugoročne veze s vršnjacima sličnih vrijednosti ili interesa. Volonter koji počinje treba volontera mentora koji će ga uvesti u zadatak, odgovoriti na izazove s kojima se susreće u volontiranju, pratiti njegovu motivaciju i pomoći mu u razvoju vještina.

Organiziranje društvenih aktivnosti: Grupne igre, kulturna događanja, kreativne radionice i druge slobodne aktivnosti omogućuju mladima interakciju s vršnjacima u opuštenom i pozitivnom okruženju koje potiče razvoj međuljudskih veza.

Projekti grupnog rada: Kada mladi ljudi sudjeluju u volonterskim projektima kao što su humanitarne akcije, ekološke inicijative ili pomoć ranjivim skupinama, oni zajedno rade prema zajedničkom cilju. To potiče osjećaj suradnje i međusobne podrške.

Mentorstvo je jedan od najučinkovitijih oblika podrške kojeg organizacije civilnog društva mogu ponuditi mladima koji se suočavaju s usamljenošću. Mentori – stariji volonteri ili iskusniji vršnjaci, pružaju emocionalnu podršku, vodstvo i pomoć pri socijalnoj integraciji. Mentorski programi imaju nekoliko ključnih prednosti:

Emocionalna podrška: Mladi se mogu povjeriti mentoru koji sluša i nudi bezuvjetnu podršku, što podiže njihovo samopoštovanje i smanjuje osjećaj izoliranosti.

Razvijanje društvenih i komunikacijskih vještina: Mentori mogu pomoći mladima da poboljšaju svoje komunikacijske vještine i vještine umrežavanja, olakšavajući im stvaranje novih prijateljstava i društvenih mreža.

Promicanje neovisnosti i odgovornosti: Uz pomoć mentora, mladi su osnaženi za preuzimanje odgovornosti za vlastiti život i donošenje odluka o volontiranju, što ih osnažuje da se suoče s izazovima samoće.

Mentorski programi posebno su učinkoviti jer daju pozitivne uzore koji mladima pomažu razumjeti kako se integrirati u zajednicu i razviti zdrave odnose.

6. 3. Vršnjačko umrežavanje

Organizacije civilnog društva mogu ponuditi mladima priliku da postanu aktivni igrači u pružanju podrške svojim vršnjacima koji se suočavaju s isključenošću ili usamljenošću, a koji možda sami nikada neće volontirati. Volonteri se mogu uključiti u njihove živote na različite načine: druženjem, prateći ih na aktivnosti, pomažući im u školskim obavezama, dajući im savjete ili jednostavno družeći se s njima. Jedna od ključnih prednosti ovog pristupa je da su vršnjaci međusobno povezani jer dijele slične interese, kulturne reference i načine komuniciranja. Zbog te bliskosti mladi u potrebi često radije primaju pomoć od vršnjaka nego od odraslih ili stručnjaka.

Dobar volonter može ponuditi pozitivna međuljudska iskustva mladima u nepovoljnom položaju, motivirati ih, podići im samopoštovanje i proširiti njihov društveni krug. To otvara nove prilike za razvijanje interesa i uključivanje u aktivnosti koje možda prije nisu poznavali ili se nisu usudili isprobati.

Važno je da volonteri budu pravilno educirani, ne samo u tehnikama pomoći i podrške, već i u tome kako se nositi s problemima na koje mogu naići. Također je ključno da se njihov rad redovito prati kako bi se osiguralo kvalitetno volontersko iskustvo i za volontere i za korisnike. To poboljšava učinkovitost njihova rada, a istovremeno osigurava da volontiranje ostane pozitivno i korisno iskustvo za sve uključene.

6.4 Izgradnja podrške zajednici

Organizacije civilnog društva igraju važnu ulogu u izgradnji podrške zajednice omogućujući mladima da postanu aktivni članovi svojih zajednica. Stvaranjem prostora u kojem se mladi mogu povezati i surađivati, oni pomažu u izgradnji društvene mreže koja podržava uključivanje i smanjuje izolaciju. Organizacije mogu izgraditi zajednicu koja pruža podršku kroz:

Jačanje grupnog identiteta: Mladi koji sudjeluju u volonterskim aktivnostima postaju dio šire zajednice, dajući im osjećaj pripadnosti i grupni duh.

Uključivanje u lokalne projekte: Organizacije civilnog društva često provode projekte koji uključuju lokalno stanovništvo: uređenje okoliša, pomoć starijim osobama ili sudjelovanje u događanjima koja aktivno uključuju mlade u život zajednice.

Izgradnja društvenih veza: Organizacije povezuju mlade sa zajednicom nizom aktivnosti koje promiču sudjelovanje i jačaju veze između mladih i ostalih članova zajednice. Kada mladi sudjeluju u projektima zajednice, povezuju se s vršnjacima i drugim članovima zajednice, što smanjuje usamljenost i povećava osjećaj povezanosti i zajedničkog djelovanja. Također je važno da se same organizacije povežu sa školama, drugim organizacijama i javnim službama, te da rade s mladim volonterima na prepoznavanju potreba mladih.

Kroz inkluzivne programe i inicijative, organizacije civilnog društva pomažu mladima da razviju socijalne vještine, izgrade odnose i smanje osjećaj usamljenosti. Pružanjem mentorstva, zajednice koja im pruža podršku i stvaranjem prilika za pozitivan društveni kontakt, oni igraju ključnu ulogu u stvaranju kohezivnijeg društva koje pruža više podrške i uključivanja za mlade ljude.

6.5 Volontiranje kao metoda osnaživanja

Volontiranje je iznimno važno kao način osnaživanja mladih jer nudi mogućnost aktivnog uključivanja i osobnog razvoja. Kroz volontiranje mladi primatelji pomoći mogu steći osjećaj odgovornosti, samopouzdanja i vrijednosti, što im pomaže da prijeđu iz pasivne uloge primatelja pomoći u aktivnu ulogu davanja i doprinosa zajednici.

Kada mladima nudimo priliku za volontiranje, njihovu individualnost stavljamo u prvi plan, identificirajući njihove talente, interese i snage. Na taj ih način potičemo na inicijativu i aktivnu ulogu u suočavanju s izazovima, bilo u susjedstvu ili društvu. Ovaj pristup im omogućuje da ponovno otkriju svoje sposobnosti i razvijaju ih u konstruktivnom okruženju u kojem se osjećaju sigurno i podržano.

Mentorstvo igra ključnu ulogu u ovom procesu. Mentor je vodič i podrška, pomaže mladima u prevladavanju prepreka, ohrabruje ih i daje povratnu informaciju. Volontiranje je samo po sebi neprocjenjiv izvor iskustva, nudi prostor za učenje mladih ljudi, isprobavanje novih vještina i razvijanje empatije i solidarnosti.

Uz sve to, volontiranje pruža i priliku za zabavu i stvaranje novih društvenih kontakata. U takvom okruženju mladi mogu razvijati osjećaj pripadnosti zajednici, jačati socijalne vještine i stvarati nova prijateljstva. Na taj način volontiranje nije samo angažman, već i prilika za druženje, zabavu i osobni rast, što dodatno doprinosi njihovom osnaživanju.

Uključivanje mladih korisnika u volonterske aktivnosti na taj način jača njihov osjećaj vlastite vrijednosti i potiče ih da postanu aktivni građani koji doprinose pozitivnim promjenama u svojim zajednicama.

7. Što uključiti u program volontiranja u svrhu njegove prilagodbe problemu usamljenosti mladih?

Ciljevi Programa

- Smanjiti usamljenost među mladima.
- Promicati integraciju mladih u zajednicu.
- Edukacija o mentalnom zdravlju i razvoj društvenih vještina.
- Osigurajte sigurne prostore za druženje i razgovor.
- Izgradite mrežu podrške među kolegama.
- Poticati mlade na volontiranje i aktivno sudjelovanje u društvu.

Dodatne programske aktivnosti

● Radionice i druženja

Tjedni događaji poput neformalnih druženja, kreativnih radionica, grupnih igara i sportskih aktivnosti pružaju prostor za neformalne razgovore gdje mladi mogu podijeliti svoja iskustva osjećaja usamljenosti i umrežiti se s vršnjacima u sličnim situacijama.

Tematske radionice o upravljanju stresom, mentalnom zdravlju i komunikaciji.

● Program vršnjačkog mentorstva

Uspostavljanje sustava vršnjačkog mentorstva u kojem volonteri (mladi) djeluju kao mentori svojim vršnjacima koji se suočavaju s usamljenošću. Fokus je na izgradnji sigurnog odnosa i pružanju emocionalne podrške.

Edukacija mentora: Volonteri će proći edukaciju za bolje razumijevanje usamljenosti te stjecanje komunikacijskih i savjetodavnih vještina.

● Grupe za podršku

Organizirajte grupe za podršku: okupite mlade ljude u male grupe koje se redovito sastaju kako bi razmijenile iskustva o volontiranju, razgovarale o problemima i podržavale jedni druge.

Povremeno surađujte sa stručnjacima kao što su psiholozi, socijalni radnici i psihoterapeuti kako biste moderirali sastanke.

- **Projekti volontiranja za opće dobro**

Mladi bi također trebali biti uključeni u projekte grupnog volontiranja gdje će aktivno sudjelovati u dobrotvornim aktivnostima uz izgradnju društvenih veza (npr. organiziranje događanja, pomoć starijim osobama itd.).

- **Razvoj vještina**

Pružite mogućnosti mladima da razviju nove vještine (npr. timski rad) koje će im koristiti u budućnosti.

- **Oснаživanje**

Svaka mlada osoba ima snage u različitim područjima. Pronađite ih i potaknite ih da ih aktiviraju kroz volontiranje. Možda mogu fotografirati, dizajnirati, ilustrirati i stvarati glazbu.

- **Online podrška i zajednica**

Postavljanje online platforme ili grupe (npr. na društvenim mrežama) gdje mladi mogu podijeliti svoja razmišljanja, dobiti podršku i ostati u kontaktu nakon osobnog druženja ili sudjelovanja u događajima uživo.

Online rasprave sa stručnjacima o temama kao što su usamljenost, mentalno zdravlje i društveni odnosi.

- **Edukacija volontera**

Prije početka programa volonteri bi trebali proći sveobuhvatnu edukaciju o psihološkim aspektima usamljenosti, komunikacijskim vještinama, rješavanju sukoba i kako pružiti podršku sebi i drugim mladima.

Naglasak na razvijanju vještina empatije i razumijevanja potreba socijalno izoliranih mladih ljudi.

- **Partnerstva i suradnja**

Suradnja sa školama, centrima za mlade, nevladinim organizacijama i drugim organizacijama koje rade s mladima kako bi se doprlo do šireg kruga mladih i uključilo što više dionika.

Stručna suradnja s lokalnim savjetovalištim, psiholozima i terapeutima za pružanje stručne podrške polaznicima programa.

• Promicanje programa

Kampanje na društvenim mrežama usmjerene su na podizanje svijesti o problemu usamljenosti mladih, pozitivnim učincima volontiranja i važnosti sudjelovanja u volonterskim aktivnostima.

Sudjelovanje s influencerima i mladim ambasadorima koji mogu upotrijebiti svoje priče kako bi doprli do svojih vršnjaka i potaknuli ih na volontiranje.

Razmislite o tome što bi se još moglo uključiti u program volontiranja čiji je cilj izgradnja zajednica podrške među mladima i poticanje uključivanja u volonterske aktivnosti, što može učinkovito smanjiti osjećaj usamljenosti i pomoći u razvoju trajnih društvenih veza.

8. Različiti oblici mentorstva za rješavanje problema usamljenosti mladih

Mentorska podrška ključni je element u angažiranju mladih volontera koji se suočavaju s usamljenošću. Mentori igraju ulogu vodiča i osoba od povjerenja, pomažući mladima da se društveno integriraju i poboljšaju svoju mentalnu dobrobit. Osobito je važno da mentori grade na razvoju suosjećanja i vještina aktivnog slušanja, potiču otvorenu komunikaciju, izgrađuju povjerenje i dobre odnose, pozitivnu sliku o sebi i samopouzdanje te prepoznaju i razvijaju talente i interese.

Evo nekoliko primjera kako mentorski programi mogu podržati mlade volontere koji se osjećaju izolirano:

Individualno mentorstvo

Primjer: osobna podrška kroz redovite razgovore. Mladi volonter se dodjeljuje mentoru s kojim održava redovite tjedne ili mjesečne razgovore ili se može javiti u bilo kojem trenutku po potrebi.

Mentor i volonter sastaju se u opuštenoj atmosferi (osobno ili putem video poziva) jednom tjedno ili barem dva puta mjesečno kako bi razgovarali o izazovima s kojima se volonter susreće – kako osobno tako i u svom volonterskom radu.

Mentor pomaže volonteru postaviti osobne i volonterske ciljeve (npr. ostvariti više kontakata s kolegama volonterima i poboljšati socijalne vještine) te prati napredak.

Mentor volonteru pruža siguran prostor za razgovor o svojim osjećajima, čime se smanjuje osjećaj usamljenosti i gradi samopouzdanje.

Grupno mentorstvo

Na primjer: mladi volonteri mogu se pridružiti grupi za podršku volonterima u kojoj mentor vodi rasprave i usmjerava mlade u dijeljenju njihovih iskustava.

Volonteri se u malim grupama sastaju s mentorom koji vodi radionice o socijalnim vještinama, samopoštovanju, stresu i prevladavanju usamljenosti.

Mentor potiče interakciju među članovima grupe, čime se smanjuje usamljenost i omogućuje razvijanje prijateljstva među volonterima.

Mladi dijele izazove s kojima se susreću, a mentor im daje povratne informacije i potiče ih na pronalaženje rješenja unutar grupe.

Vršnjačko mentorstvo

Primjer: mlađi volonter dobiva podršku od iskusnijeg vršnjaka.

Mlada osoba dobiva mentora koji je također mlad, ali ima više iskustva u volontiranju. Takvo vršnjačko mentorstvo omogućuje:

Povezivanje s vršnjacima:

Mladi mentor pomaže volonteru prevladati osjećaj usamljenosti jer je razlika u godinama minimalna pa se bolje povezuju na osobnoj razini.

Dijeljenje osobnog iskustva:

Mladi mentori iznose svoje iskustvo kako su prebrodili usamljenost ili kako im je pomoglo volontiranje, što može ohrabriti usamljenog volontera.

Poticanje aktivnog sudjelovanja:

Mentor poziva mladog volontera da sudjeluje u različitim događanjima i upoznaje ga s drugim volonterima te na taj način olakšava socijalnu integraciju.

Mentorstvo usmjereno na specifične socijalne vještine

Primjer: ciljano mentorstvo za poboljšanje društvenih i komunikacijskih vještina. Mentor se dodjeljuje jednom volonteru kako bi se usredotočio na razvoj specifičnih

društvenih vještina kao što su komunikacija, umrežavanje i grupni rad. Ovo uključuje:

Provođenje radionica komunikacijskih vještina: mentor može voditi volontera kroz vježbe na kojima se uči kako voditi učinkovite razgovore, postavljati pitanja i sudjelovati u razgovorima u različitim situacijama.

Poticanje društvenih interakcija: Mentor potiče volontera na sudjelovanje u različitim društvenim događanjima ili aktivnostima u okviru programa volontiranja, gdje će se postupno povezati s drugima.

Praćenje osobnog napretka: Mentor prati uključenost volontera u grupne aktivnosti.

Digitalno mentorstvo (e-mentorstvo)

Primjer: Online mentorstvo za mlade volontere koji su fizički izolirani.

Ukoliko se mladi volonter suočava s usamljenošću i ne može osobno upoznati mentora, mentoriranje se može organizirati online. Ovo uključuje:

Redoviti video pozivi: jednom tjedno ili jednom mjesečno mentor se povezuje s volonterom putem video poziva i nudi podršku na daljinu.

Dostupnost online mentora: Volonter može poslati pitanja mentoru ili razgovarati s mentorom kada se osjeća usamljeno, npr. putem e-pošte, aplikacija za razmjenu poruka ili društvenih mreža.

Digitalne radionice i mrežna događanja: Mentor organizira mrežna događanja ili webinare na kojima se volonteri mogu povezati s drugim mladim volonterima ako nisu u mogućnosti sudjelovati na sastancima uživo.

Mentorstvo kroz uključivanje u aktivnosti

Primjer: aktivno mentorstvo kroz zajedničke projekte.

Mentor pomaže mladim volonterima kroz zajedničke projekte u kojima se razvijaju socijalne vještine i osjećaj povezanosti, npr.

Mentor radi s volonterom na projektima (npr. organiziranje događaja, pomoć starijim osobama, eko-projekti), što omogućuje mladom volonteru da se poveže s drugima.

Poticanje timskog rada: Mentor potiče usamljenog volontera da sudjeluje u timu u kojem može početi graditi odnose s vršnjacima.

Sudjelovanje u neformalnim aktivnostima: Mentor potiče volontera na sudjelovanje u neformalnim aktivnostima kao što su sportska događanja, kulturne radionice ili društvena okupljanja koja se održavaju u sklopu programa volontiranja.

Ideje za razgovor o usamljenosti

Gore spomenuti različiti mentorski pristupi nude podršku mladim volonterima na način koji im pomaže smanjiti usamljenost, izgraditi samopouzdanje i učinkovitije se integrirati u svoju društvenu mrežu. Kombinacija emocionalne potpore, usmjeravanja i aktivnog uključivanja u zajednicu može pomoći u stvaranju trajnih pozitivnih promjena u životima mladih ljudi.

Razgovori s mladima o usamljenosti i volontiranju mogu se voditi na opušten i empatičan način kako bi se mladi volonteri osjećali sigurnima podijeliti svoja iskustva. Evo nekoliko primjera pitanja koja možete postaviti kako biste potaknuli razmišljanje o tome kako mladi ljudi doživljavaju usamljenost i bliskost te kakav učinak može imati volontiranje:

Primjeri pitanja koja se odnose na usamljenost:

- Što za vas znači prava bliskost?
- Kako se osjećate kada čujete riječ "samoća"? Je li vam takav osjećaj poznat?
- Osjećate li se ikada kao da vas nitko zapravo ne razumije ili ne vidi? Kada?
- Kada se osjećate najusamljenije? Što tada obično radite?
- Gdje tražite podršku kada se osjećate usamljeno (prijatelji, obitelj, internet)?
- Mislite li da se i vaši vršnjaci osjećaju usamljeno? Kako ti vidiš ovo?

Primjeri pitanja koja se bave volontiranjem kao mogućim rješenjem za smanjenje usamljenosti:

- Jeste li ikada sudjelovali u volonterskim aktivnostima? Kako je bilo?
- Što mislite kako bi volontiranje moglo pomoći ljudima koji se osjećaju usamljeno?
- Pomaže li volontiranje u stvaranju novih prijatelja? Zašto? Zašto ne?
- Koje vam se vrste volonterskih aktivnosti najviše sviđaju? Zašto?

- Kako biste se osjećali da sudjelujete u programu u kojem pomažete drugim mladim ljudima koji se osjećaju usamljenima?

Primjeri pitanja koja se odnose na potrebe i težnje mladih za društvenim vezama:

- Što bi vam najviše pomoglo da se ne osjećate usamljeno?
- Kako organizacije civilnog društva mogu stvoriti prostor u kojem se mladi ne osjećaju usamljeno?
- Biste li se osjećali povezanim s drugima da radite na projektu u kojem imate podršku mentora ili kolega?
- Koje je po vama "idealno mjesto" da se mladi okupe i učine nešto dobro za zajednicu?

Primjeri pitanja koja se bave dugoročnim učincima volontiranja:

- Što mislite kako bi vam redovito volontiranje dugoročno moglo pomoći? Može li smanjiti usamljenost?
- Vjerujete li da bi vam volontiranje moglo pomoći da poboljšate svoje društvene vještine? Zašto?
- Jeste li ikada razmišljali o tome da postanete mentor mlađim ili manje iskusnim volonterima? Kako bi to utjecalo na vas?
- Što biste savjetovali drugim mladim ljudima koji se osjećaju usamljenima kako biste im pomogli pronaći svoju zajednicu?

Primjeri pitanja koja se bave utjecajem na zajednicu:

- Što mislite koliko je važno da mladi osjećaju podršku zajednice? Što biste željeli vidjeti od svoje zajednice?
- Što mislite kako bi zajednica mogla smanjiti usamljenost među mladima?
- Što bi vam bilo važno da ste uključeni u program koji gradi zajednicu koja pruža podršku mladima?
- Kako biste mogli doprinijeti da se vaši vršnjaci osjećaju manje usamljenima?

Ova pitanja mogu otvoriti razgovor u kojem mladi ljudi dijele svoja iskustva, razmišljaju o tome kako se osjećaju i istražuju kako volontiranje može poboljšati njihove živote i pomoći im da se povežu s drugima.

9. Primjer evaluacijskog upitnika za mlade koji se bavi problemom usamljenosti

Redovitim praćenjem napredovanja volontera te prikupljanjem povratnih informacija od njih kroz ankete i individualne razgovore osiguravamo redovito prilagođavanje i unaprjeđenje volonterskih programa prilagođenih mladima i njihovim potrebama.

Evaluacijski upitnik za mjerenje usamljenosti mladih na početku i nakon određenog razdoblja volontiranja treba sadržavati pitanja koja se fokusiraju na različite aspekte socijalne povezanosti, emocionalne podrške i subjektivnog osjećaja usamljenosti. Kako bi se osigurala učinkovita usporedba, važno je uključiti ista pitanja u obje faze. Odjeljke III i IV s pitanjima treba uključiti tek nakon tri do šest mjeseci volonterskog angažmana. Preporučamo jednostavno dodavanje sljedećih pitanja u upitnike koje već koristite za procjenu kvalitete.

Evaluacijski upitnik za mjerenje usamljenosti mladih u vezi s volontiranjem

Datum: _____

Dob: _____

Spol: _____

Trajanje volonterske aktivnosti: _____ mjeseci

Upute

Cilj ovog upitnika je utvrditi utječe li i na koji način volontiranje na osjećaj usamljenosti i društvene povezanosti kod mladih. Rezultati upitnika pomoći će poboljšanju volonterskih programa i omogućiti bolje razumijevanje načina podrške mladima u procesu socijalnog uključivanja.

I. Osjećaj usamljenosti

Ocijenite koliko ste često prošli tjedan doživjeli sljedeće osjećaje. Koristite sljedeću ljestvicu:

1 – Nikada 2 – Rijetko 3 – Ponekad 4 – Često 5 – Vrlo često

Osjećam se usamljeno.

1 2 3 4 5

Osjećam se kao da nemam s kim razgovarati kad sam u nevolji.

1 2 3 4 5

Osjećam se isključeno iz društvenih aktivnosti.

1 2 3 4 5

Osjećam da me vršnjaci zanemaruju.

1 2 3 4 5

Osjećam da me ljudi oko mene ne razumiju.

1 2 3 4 5

Često osjećam prazninu u svom životu.

1 2 3 4 5

Teško mi je naći nekoga tko me podržava.

1 2 3 4 5

II. Društvene veze

Ocijenite sljedeće izjave u vezi s vašim društvenim vezama i osjećajem pripadnosti. Koristite sljedeću ljestvicu:

1 - Uopće se ne slažem 2 - Ne slažem se 3 - Niti se slažem niti se ne slažem

4 - Slažem se 5 - U potpunosti se slažem

Imam prijatelje koji me podržavaju i na koje se mogu osloniti.

1 2 3 4 5

Lako sklapam nova prijateljstva.

1 2 3 4 5

Osjećam se kao da sam dio zajednice.

1 2 3 4 5

Sposoban sam se družiti s vršnjacima koji me razumiju.

1 2 3 4 5

III. Psihološko blagostanje

Ocijenite koliko ste često prošlih mjesec dana doživjeli sljedeće osjećaje. Koristite sljedeću ljestvicu:

1 – Nikada 2 – Rijetko 3 – Ponekad 4 – Često 5 – Vrlo često

Kad sudjelujem u društvenim aktivnostima, osjećam se samouvjereno.

1 2 3 4 5

Imam veći osjećaj smisla i svrhe u životu.

1 2 3 4 5

Otkako sudjelujem u volontiranju, imam pozitivniji pogled na sebe.

1 2 3 4 5

Voljniji sam uključiti se u nove aktivnosti.

1 2 3 4 5

Osjećam se uključenijim u društvo.

1 2 3 4 5

Osjećam pripadnost grupi volontera.

1 2 3 4 5

Moji društveni odnosi su se poboljšali otkad sam počeo volontirati.

1 2 3 4 5

Volontiranje mi je pomoglo da poboljšam svoje društvene vještine.

1 2 3 4 5

IV. Mišljenje o volontiranju

Ocijenite sljedeće izjave u vezi s vašim iskustvom volontiranja. Koristite sljedeću ljestvicu:

1 – Uopće se ne slažem 2 – Ne slažem se 3 – Niti se slažem niti se ne slažem
4 – Slažem se 5 – U potpunosti se slažem

Volontiranje mi je pomoglo smanjiti osjećaj usamljenosti.

1 2 3 4 5

Kroz volontiranje sam upoznao nove ljude koji mi puno znače.

1 2 3 4 5

Sudjelovanje u volontiranju potaknulo me na bolje društvene odnose izvan volontiranja.

1 2 3 4 5

Otkako sam postao volonter, osjećam se više povezan s ljudima.

1 2 3 4 5

Volontiranje mi daje osjećaj da sam dio nečeg većeg.

1 2 3 4 5

V. Otvorena pitanja

Kako biste opisali svoj osjećaj usamljenosti prije početka volontiranja?

Što vam je volontiranje donijelo u društvenim vezama i osjećaju usamljenosti?

Koje aspekte volontiranja biste istaknuli kao najkorisnije za smanjenje usamljenosti?

Biste li drugim mladim ljudima preporučili volontiranje kao način smanjenja usamljenosti? Zašto?

10. Prilozi

U sklopu projekta „Stop Loneliness, Start Volunteering“ proveli smo sljedeće aktivnosti:

1. Istražili smo postojeće prakse u zemljama partnerskih organizacija i drugim europskim zemljama u području volontiranja mladih i borbe protiv usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti mladih. **Nalazi su predstavljeni u dokumentu Istraživanje i analiza izazova i odgovora organizacija civilnog društva.**

2. Identificirali smo dobre prakse u borbi protiv usamljenosti kroz volontiranje u svim partnerskim zemljama i drugim europskim zemljama, prepoznali potencijal inovativnih praksi za poticanje i prijenos u druge sredine, obavili intervjue s inspirativnim volonterima, korisnicima i predstavnicima organizacija (mentori), a snimljena su i osobna svjedočanstva mladih volontera i korisnika. Odabrani primjeri predstavljeni su u **Zbirci dobrih praksi**, popraćeni videom s osobnim iskustvom.

3. Identificirali smo i istražili aktualne izazove i potrebe u području borbe protiv usamljenosti i volontiranja mladih. Koristeći metodu World Café, radili smo zajedno s različitim dionicima (mladi, mentori, voditelji mladih, donositelji odluka itd.) kako bismo istražili budući razvoj uključivanja mladih u volonterske aktivnosti i uspostavili dijalog između različitih dionika. Naša saznanja prezentirana su u online kampanji Glas mladih.

4. Udubili smo se u ulogu Volonterskih centara i mreža u borbi protiv usamljenosti mladih te istražili i razvili mogućnosti daljnjeg djelovanja u korist mladih volontera i drugih mladih ljudi, posebice onih s manje mogućnosti. Smjernice su predstavljene u dokumentu **Smjernice za volonterske centre i mreže**.

5. Temeljem svih navedenih aktivnosti proveli smo kampanju zagovaranja i pripremili dokument: **Europski okviri za borbu protiv usamljenosti, izolacije i isključenosti mladih kroz volontiranje – Preporuke za donositelje odluka** koji ćemo podijeliti s donositeljima odluka i drugim ključnim dionicima na lokalnoj, nacionalnoj, regionalnoj i razini EU.

Dodatno, organizirali smo šest partnerskih sastanaka u svim zemljama sudionicama i četiri diseminacijska događaja, gdje smo na interaktivan i povezujući način prezentirali rezultate te uspostavili nove veze i dijaloge među organizacijama koje djeluju na ovom području. Istodobno, sve partnerske organizacije će također raditi na diseminaciji i promicanju rezultata projekta putem objave na web stranicama i društvenim mrežama te informiranja u sklopu svojih redovnih aktivnosti (tijekom edukacija i radionica, događanja, konferencija, kongresa, te putem mailing lista).

10.1 Istraživačka analiza izazova i odgovora organizacija civilnog društva na rješavanje usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti mladih

Ova analiza rezultata istraživanja predstavlja polazište projekta „Stop Loneliness, Start Volunteering” čiji je glavni cilj podizanje svijesti o volontiranju kao mogućem načinu sprječavanja i smanjivanja socijalne isključenosti mladih te kao izvora osnaživanja organizacija koje se bave mladima i organizacija koje uključuju mlade u volontiranje.

Namjera ovog istraživanja bila je istražiti:

- u kojoj mjeri postojeće EU i nacionalne politike i prakse u partnerskim zemljama podržavaju i razumiju proces volontiranja kao moguće rješenje u borbi protiv usamljenosti, izolacije i isključenosti mladih;
- ulogu volontera i organizacija civilnog društva;
- ulogu volonterskih centara, organizacija mladih i drugih volonterskih organizacija i zajednica u Europi;
- postojeće relevantne statističke podatke za mjerenje razine usamljenosti i izolacije među mladima.

Kako bi se temi pristupilo sveobuhvatno, analizirane su postojeće dostupne informacije putem interneta u kombinaciji s upitnikom za organizacije civilnog društva koje rade s mladima ili ih uključuju kao volontere. Istraživanje je provedeno

u svim partnerskim zemljama (Hrvatska, Belgija, Njemačka, Danska, Slovenija i Irska) i 5 dodatnih zemalja Španjolskoj, Italiji, Portugalu, Francuskoj i Bugarskoj. Na upitnik namijenjen organizacijama civilnog društva odgovorila je 231 organizacija iz Danske, Irske, Njemačke, Slovenije i Hrvatske.

Ovim istraživanjem partnerske organizacije žele doprinijeti i pomoći u razvoju i uspostavi kvalitetnih volonterskih programa koji su usmjereni na borbu protiv izolacije mladih.

Provedenom analizom postojećih i dostupnih informacija na internetu ustanovljeno je kako ne postoji zajednički legislativni okvir za volontiranje na razini EU. Međutim, institucije EU naglašavaju važnost volontiranja kroz relevantne dokumente, strategije, preporuke i europske programe.

Unatoč postojećem okviru politike EU o volontiranju i socijalnoj uključenosti, praksa u državama članicama se razlikuje:

- ✓ Dok su neke zemlje usvojile specifične pravne okvire za volontiranje, uključujući Italiju, Španjolsku, Sloveniju i Hrvatsku koje imaju zakon o volontiranju, druge, poput Francuske i Portugala, volontiranje i njegove uvjete definiraju u drugim zakonima. Preostale zemlje, Irska, Danska i Njemačka (iako u Njemačkoj postoji zakon na saveznoj razini), oslanjaju se na dugu tradiciju volontiranja i aktivnog sudjelovanja građana i dobro funkcioniraju bez zakona o volontiranju ili bilo kakve pravne regulative o volontiranju. Bugarska ima nacrt zakona o volontiranju od 2006.
- ✓ Danska, Irska i Slovenija imaju nacionalne strategije/programe usmjerene na razvoj volontiranja. Postojanje takvih strategija sugerira na potrebu za podržavanjem i priznavanjem volontiranja na nacionalnoj razini od strane nadležnih institucija.
- ✓ U većini zemalja partnera, s izuzetkom Hrvatske, ne postoji posebno državno tijelo nadležno za volontiranje. Volontiranje je prisutno u različitim područjima politika i zastupljeno u različitim ministarstvima i državnim uredima.

Problemi usamljenosti i izolacije stvaraju probleme mladima posljednjih nekoliko godina. Oni su pojačani kao rezultat pandemije COVID-19 i tekuće društvene, političke i ekonomske krize.

- ✓ Istraživanje koje je proveo Zajednički istraživački centar pokazuje da je usamljenost naglo porasla diljem EU posljednjih godina kao posljedica pandemije COVID19. U 2016. godini 12 % građana EU osjećalo se usamljeno više od polovice vremena. Ta se brojka više nego udvostručila, na 25%, u prvih nekoliko mjeseci pandemije COVID19. Porast osjećaja usamljenosti

ravnomjerno se osjetio, zemljopisno gledano, u cijeloj Europskoj uniji, pri čemu su sve države članice imale razine usamljenosti između 22% – 26%.

- ✓ Unatoč raznim istraživanjima koja su provedena u svim zemljama i na razini EU, niti jedna od zemalja uključenih u projekt još uvijek nema konkretnu nacionalnu strategiju ili plan za borbu protiv usamljenosti. Tema usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti zastupljena je i u nekim drugim planovima i programima, uglavnom onima koji se bave suzbijanjem socijalne isključenosti ili problemima mentalnog zdravlja.
- ✓ U Danskoj je na snazi preporuka od 2021. za usvajanje nacionalne strategije za borbu protiv usamljenosti. U Španjolskoj također postoje lokalne inicijative i preporuke za usvajanje lokalnih strategija za borbu protiv usamljenosti.

U svim partnerskim zemljama postoje primjeri dobre prakse u organizacijama civilnog društva kada je riječ o pružanju podrške mladima koji se osjećaju usamljeno, izolirano i samim time socijalno isključeno.

- ✓ U većini partnerskih zemalja nema posebnog fokusa na mlade koji se mogu osjećati usamljeno i izolirano. Postojeća praksa pokazuje da nam još uvijek nedostaju volonterski programi koji strateški i promišljeno uključuju usamljene mlade kao volontere.

Izazovi organizacija civilnog društva u rješavanju usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti mladih, kao rezultat istraživanja upućuju na sljedeće zaključke:

- ✓ Više od 43% organizacija navodi da provode volonterske programe za podršku mladima koji se suočavaju s usamljenošću i izolacijom. Gotovo 15% organizacija navodi da razmišlja o razvoju takvih volonterskih programa ili aktivnosti. Više od 42% organizacija ne provodi takve programe. Ove činjenice upućuju na postojanje neiskorištenog prostora za podizanje svijesti o važnosti pružanja podrške ovim skupinama.
- ✓ Više od 56% organizacija prepoznaje vrijednost i moć primjera dobre prakse i razmjene informacija s drugim koordinatorima volonterskih programa, organizacijama ili mrežama.
- ✓ Preko 49% ispitanika izjavilo je da im nedostaje znanja i kompetencija o pronalaženju i regrutiranju mladih koji se osjećaju usamljeno i izolirano.
- ✓ Više od 48% organizacija izjavilo je da im nedostaje znanja i kompetencija o prilagodbi ili provedbi novih aktivnosti za mlade koji se osjećaju usamljeno i izolirano .

- ✓ Više od 45% organizacija prepoznalo je potrebu za potporom lokalne, regionalne ili nacionalne vlasti za razvoj volonterskih programa za mlade koji se osjećaju usamljeno i izolirano, a u području u kojem njihova organizacija djeluje.
- ✓ Poticajno okruženje promatrano je kroz pet elemenata: pravni okvir, javne politike, društvena atmosfera, postojeća dobra praksa i kultura volontiranja. Odgovori na ova pitanja razlikuju se u partnerskim zemljama. One zemlje koje imaju neku vrstu javne politike u praksi, poput Slovenije, Njemačke i Irske, navele su da su pravni okviri ili javne politike u prosjeku dobri kao i društvena atmosfera. Postojeća dobra praksa i kultura volontiranja u prosjeku su bolje ocijenjene u svim zemljama partnera, što se odnosi na veću ulogu civilnog društva i njegovih intervencija u borbi protiv usamljenosti, izolacije i socijalne isključenosti.
- ✓ Više od 41% organizacija već je uključilo mlade koji se osjećaju usamljeno i izolirano kao volontere. 40% organizacija nije znalo ili nije bilo svjesno jesu li njihovi volonteri usamljeni i izolirani.
- ✓ 60% do 70% organizacija prepoznaje pozitivne učinke volontiranja na mentalno zdravlje ili osobnu dobrobit i blagostanje, širenje socijalne mreže volontera, izgradnju samopoštovanja i samopouzdanja te pomoć u prevladavanju osjećaja usamljenosti i izoliranosti.
- ✓ Kao glavne prepreke u uključivanju mladih koji se osjećaju usamljeno i izolirano u volontiranje prepoznati su: nedostatni ljudski i financijski resursi – preko 51%; nedostatni organizacijski kapaciteti – preko 41%; nedostatak znanja i kompetencija za rad s mladima koji se osjećaju usamljeno i izolirano – preko 29%.
- ✓ Organizacije s posebnim fokusom na usamljenost, izolaciju i pitanja mentalnog zdravlja itd. (preko 68%), nacionalni/lokalni volonterski centri ili mreže (preko 52%) i organizacije mladih (preko 49%), prepoznate su kao relevantni dionici u pružanju podrške organizacijama koje uključuju volontere.
- ✓ Ulogu civilnog društva u borbi protiv usamljenosti i izolacije među mladima naširoko su prepoznale sve organizacije uključene u ovo istraživanje. Više od polovice prepoznaje ulogu civilnog društva u područjima poput podizanja svijesti, pružanja izravne podrške i angažmana mladima te suradnje s drugim sektorima. Također je prepoznata potreba za kreiranje prostora za usvajanje relevantnih znanja i vještina te zagovaranje poticajnog okruženja za razvoj volonterskih programa koji uključuju usamljene i izolirane mlade.

PREPORUKE

U sve više individualiziranom društvu, usamljenost i izolacija među mladima postaju sve veći problemi, što je pandemija COVID-19 ubrzala. Usamljenost i izolacija mogu dovesti do socijalne isključenosti i ozbiljnih problema kod mladih ljudi. U borbi protiv toga, civilno društvo igra iznimno važnu ulogu.

Uspjeh intervencija i programa civilnog društva djelomično ovisi o vrsti volonterskih aktivnosti koje se nude za podršku mladima pogođenima usamljenošću i izolacijom te također o onima koje mogu biti prikladne za uključivanje i aktivno angažiranje. Osim toga, uspjeh ovisi o potpori i uvjetima koje vlade, resursne organizacije u području volontiranja i organizacije koje uključuju volontere mogu pružiti.

Iako se podiže svijest o problemu usamljenosti i izolacije, još uvijek ne postoje posebno razvijeni načini za poticanje i podršku mladima pogođenima usamljenošću, izolacijom i društvenom izolacijom da volontiraju. Isto tako, ne postoji potpora koja bi pomogla motivirati i podržati organizacije civilnog društva za stvaranje takvih programa.

Nalazi ovog istraživanja pokazuju da postoje značajni dokazi u korist volonterskih programa koji ne samo da podržavaju mlade pogođene usamljenošću, izolacijom i društvenom isključenosti, već ih također uključuju kao volontere.

ZAGOVARANJE ZA POTICAJNO OKRUŽENJE U BORBI PROTIV SAMOĆE, IZOLACIJE I DRUŠTVENE ISKLJUČENOSTI

Rezultati istraživanja pokazali su da nedostaje lokalnih, nacionalnih i europskih preporuka, planova ili programa za rješavanje problema usamljenosti i izolacije koji se ističe u posljednjih nekoliko godina.

Europske statistike pokazuju da je sve više osjećaja usamljenosti i izoliranosti te da su sve više pogođeni mladi. Iako postoje prakse civilnog društva na ovom području, ne postoji dovoljno politika, mehanizama i mjera koje podupiru 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.

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 borbu protiv 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 poboljšali infrastrukturu za održive mogućnosti volontiranja za mlade koji su pogođeni usamljenošću i izolacijom.

JAČANJE KAPACITETA ORGANIZACIJA CIVILNOG DRUŠTVA

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

Organizacije civilnog društva koje se bave problemima usamljenosti i izolacije, organizacije mladih, nacionalne resursne organizacije za razvoj volonterstva i volonterski centri prepoznati su kao relevantni dionici za pružanje podrške. Stoga bi ih trebalo podržati kako bi mogli više ulagati u motivaciju, obrazovanje i mentorstvo, a kako bi bolje razumjeli i razvijali volonterske programe koji podržavaju i uključuju mlade koji su pogođeni usamljenošću i izolacijom i imali kapacitet za njihovu provedbu.

PODIZANJE SVIJEŠTI JAVNOSTI

Društvene promjene koje je uzrokovala kriza COVID-19 ne smiju se podcijeniti. Moramo izgraditi bolje povezana društva i srušiti prepreke zbog kojih se neki mladi osjećaju isključeno, izolirano i usamljeno. Nije dovoljno prepoznati usamljenost i izolaciju kao izvor problema kod mladih ljudi. Borba protiv usamljenosti i izolacije trebala bi biti visoko na popisu prioriteta na društvenom planu. Trebala bi se dodijeliti dostatna sredstva za kampanje podizanja svijesti koje koriste narative koji izazivaju stereotipe, bave se posljedicama na osobno blagostanje te također motiviraju mlade da koriste volontiranje kao sredstvo za borbu protiv usamljenosti, izolacije, a time i društvene isključenosti.

https://www.filantropija.org/wp-content/uploads/2023/03/Research-Report_final_FV.pdf

10.2 Zbirka dobre prakse

Kao dio projekta SLSV, sastavili smo studije slučaja najboljih praksi u volonterskom angažmanu mladih iz 10 različitih europskih zemalja. 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 dobrotu 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:soful

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 dijaloz, 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 zlostavljaju djecu)

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.

Vršnjačka 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)

Omogućavanje prostora

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)

10.3 Web kampanja „Glas mladih“

Pokrenuli smo web kampanju preko e.p.a. Instagram profila u suradnji s naših 5 partnerskih organizacija. Zajedno smo objavili postove, fotografije i videozapise na svim društvenim profilima naših partnera kako bismo informirali mlade o mogućnostima volontiranja i istovremeno podigli svijest o usamljenosti i izazovima mentalnog zdravlja s kojima se mladi, posebice nakon COVID-19, sve više suočavaju. Svi naši postovi proizašli su iz naših World Cafés dijaloza održanih u svih šest partnerskih zemalja. Ta nam je metoda omogućila kreiranje platforme za otvoreni dijalog i razmjenu, dajući priliku mladima i volonterima da podijele svoja razmišljanja, osjećaje i iskustva. Sadržaj naših objava uključivao je stvarne citate i priče ovih sudionika, bilježeći autentične glasove i proživljena iskustva mladih ljudi unutar naše mreže. Ovim pristupom željeli smo prenijeti stvarnost s kojom se suočavaju, koristeći njihove vlastite riječi kako bismo istaknuli važnost rješavanja problema kao što su usamljenost, mentalno zdravlje i pozitivan utjecaj volontiranja na osobni razvoj i izgradnju zajednice. Uključujući citate i osobna razmišljanja, nastojali smo stvoriti sadržaj koji duboko odjekuje, potičući osjećaj povezanosti i solidarnosti među mladima koji se možda suočavaju sa sličnim izazovima. Svaka objava, izrađena iz ovih iskrenih razmjena, služila je ne samo za informiranje, već i za poticanje drugih da se uključe u smisleni dijalog i razmotre ulogu podrške koju volontiranje može imati u njihovim životima.

Cilj naše web kampanje proširio se izvan pukog podizanja svijesti; također smo željeli stvoriti sigurniji prostor u kojem bi se mladi ljudi i volonteri mogli osjećati ugodno razgovarajući o usamljenosti te aktivno promovirati volontiranje kao sredstvo razvoja zajednice i povezanosti. Ovom kampanjom dosegli smo 6542 osobe putem naših Instagram računa, s još većim dosegom putem drugih platformi.

Poveznica za projekt i kampanju: <https://www.instagram.com/start.volunteering/>

10.4 Vodič „Izgradnja mostova prema volontiranju“;

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.

Što je “izgradnja mostova”?

Izgradnja mostova odnosi se na povezivanje, odnosno na pružanje podrške ljudima na putu da postanu dijelom zajednice u kojoj se osjećaju dobrodošli, vrijedni i imaju pozitivne odnose s drugima. Posebno se radi o smanjenju prepreka koje ih sprječavaju u sudjelovanju u zajednici.

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

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.

Različiti oblici sudjelovanja

U „izgradnji mostova“ je važno razlikovati različite dimenzije sudjelovanja ili različite potrebe za sudjelovanjem u zajednici. To može utjecati na način na koji je najbolje podržati pojedince i koja je zajednica relevantna za pojedinca.

Sudjelovanje se često dijeli u tri kategorije:

- Dobiti podršku i pomoć u vezi s raznim problemima i izazovima, npr. iz raznih savjetovališta, drop-in centara, udruga pacijenata ili službi za posjete.
- Sudjelovanje u nekoj aktivnosti, npr. u raznim sportskim aktivnostima, kreativnim aktivnostima, aktivnostima u prirodi, mjestima za igranje igrice ili drugim aktivnostima u slobodno vrijeme.
- Volontiranje, npr. u sportskim klubovima, kulturnim udrugama ili u raznim društvenim udrugama i zajednicama.

Nekima jedan oblik sudjelovanja može biti preduvjet za drugi, nekima je važno moći se prebacivati između različitih oblika sudjelovanja.

Drugi način gledanja na sudjelovanje temelji se na različitim temeljnim potrebama:

- **Društveno sudjelovanje**: nedostaje vam netko s kim biste bili ili s kim biste nešto radili, npr. netko s kim ćeš popiti kavu, šetati, ići u kino ili netko s kim ćeš dijeliti svoje interese i strasti. Ne radi se nužno o kvaliteti nečijih odnosa, već više o mogućnosti da budete s drugima.
- **Emocionalno sudjelovanje**: Nedostaje vam netko s kim biste mogli podijeliti svoje najintimnije misli, osjećaje i iskustva i nedostaju vam bliski odnosi u kojima se osjećate viđeni, saslušani i shvaćeni. Ovdje se uglavnom radi o kvaliteti nečijeg odnosa.
- **Egzistencijalno sudjelovanje**: Nedostaje vam mogućnost da doprinesete svojoj okolini, da budete nešto za druge, da se osjećate vrijednima ili da osjećate da je važno jesam li ja ovdje.

Socijalna deprivacija može se ublažiti sudjelovanjem u aktivnostima s drugima, dok emocionalna deprivacija zahtijeva kvalitetu odnosa u zajednici. Ovdje se radi o prisutnosti i koheziji s drugima, jer potreba je više od "površnih" odnosa ili sudjelovanja u aktivnostima. Egzistencijalno sudjelovanje odnosi se na osjećaj doprinosa i biti vrijedan dio zajednice, npr. volonterski ili kroz osjećaj obostrano vrijednog zajedništva.

Model „izgradnje mostova“

Model izgradnje mostova temelji se na četiri elementa koji promiču put do i u zajednicu. U tom procesu može postojati razlika u potrebi za pojedinačnim elementima. Zajedno predstavljaju sustavan model koji uvažava individualne želje, potrebe i preduvjete, kao i neke od prepreka koje je važno smanjiti.

1. **Svjesnost**: Sveobuhvatan i pristupačan pregled širokog spektra volonterskih zajednica i aktivnosti, tako da je lakše pronaći aktivnost ili zajednicu koja odgovara željama, potrebama i resursima pojedinca.
2. **Zajedništvo**: Razjašnjavajući i motivirajući razgovor(i) kako bi se podržala želja i hrabrost pojedinca da sudjeluje u zajednici, pružila podrška u pronalaženju relevantne zajednice i na putu do zajednice.
3. **Prijam**: Dobra i sigurna dobrodošlica kako bi se osiguralo da se novi sudionici osjećaju dobrodošli i lakše mogu biti dio zajednice, bez obzira na to traže li pomoć i podršku, hoće li sudjelovati u nekoj aktivnosti ili volontiraju.
4. **Uključivanje**: Privrženost pojedinca i mogućnost da bude dio zajednice prema vlastitim uvjetima u međusobno vrijednoj interakciji s drugima.



Različite uloge u izgradnji mostova

Postoje različite uloge u izgradnji mostova koje su važne kako bi se osigurala jedinstvena i uspješna izgradnja mostova.

1. **Medijator:** Osoba koja prikuplja i stvara pregled udruga i zajednica.
2. **Preporučitelji:** Osobe s kontaktom s ciljnom skupinom, koje mogu uputiti u volonterski centar ili izravno u zajednicu. To može biti rodbina, javni službenici, zdravstveni radnici, liječnici, udruge itd.
3. **Vodiči:** Osoba koja vodi razjašnjavajući razgovor sa sudionicima kako bi podržala motivaciju za sudjelovanje, spojila se s relevantnom zajednicom i nastavila.
4. **Pratitelj:** Osoba koja prati sudionika u zajednicu, ako je potrebno.
5. **Savjetnik:** Osoba koja može usmjeravati udruge i zajednice o prijemu i uključivanju.
6. **Domaćini:** Osobe u udrugama koje su odgovorne za dobrodošlicu novim sudionicima i osiguravanje da se osjećaju kao vrijedan dio zajednice.
7. **Sudionici zajednice:** Postojeći sudionici zajednice koji posebnu pozornost posvećuju stvaranju inkluzivne zajednice.

Neke od uloga mogu biti jedna te ista osoba, ali važno je povezati se s različitim funkcijama i kako ili mogu li ih ispuniti različiti akteri kako bi se stvorio opći model izgradnje mosta koji uzima u obzir različite potrebe i prepreke.

Vodič razrađuje četiri temeljna elementa kako bi podržali mnoge da postanu aktivni i vrijedni dio zajednice te kako bi povećali svoje osobno blagostanje i mentalno zdravlje ili smanjili usamljenost.

10.5 Europski okviri za borbu protiv usamljenosti, izolacije i isključenosti mladih kroz volontiranje – preporuke za donositelje odluka

UVOD

Mladi su bili najteže pogođeni društvenim distanciranjem tijekom pandemije COVID-19, udio ljudi u dobi od 18 do 25 godina koji su izjavili da se osjećaju usamljeno gotovo se učetverostručio u prvoj polovici 2020¹. Kao priznanje žrtvi i otpornosti koju su mladi podnijeli tijekom pandemije te priliku za angažman i podršku mladima na razini EU, Europska komisija proglasila je 2022. Europskom godinom mladih² (EYY). Jedan od ključnih prioriteta EYY-a bio je podržati osobni, društveni i profesionalni razvoj mladih, uključujući pozornost na mentalno zdravlje, u skladu sa Strategijom EU za mlade za 2019.–2027. Mentalno zdravlje i blagostanje jedan je od 11 ciljeva Strategije čiji je cilj promicanje pristupa utemeljenog na dokazima i smanjenje stigme vezane uz probleme mentalnog zdravlja. Ovo je područje izravno povezano s potrebom da se identificiraju i ublaže učinci usamljenosti mladih, naglašavajući hitnost i važnost sprječavanja dugoročnih posljedica. Flash Eurobarometar o mladima i demokraciji za 2022. također je potvrdio da su zdravlje i blagostanje među glavnim prioritetima za same mlade³.

Zajednički istraživački centar Europske komisije provodi istraživanje o temi usamljenosti i društvene izolacije među mladima u EU, ističući njezinu važnost među europskim institucijama. Međutim, malo je učinjeno u smislu politika za rješavanje problema usamljenosti mladih i razvoja povezanih programa.

Nalazi Projekta Stop Loneliness, Start Volunteering Erasmus+ pokazuju da postoje značajni dokazi u korist programa volontiranja kao učinkovitog sredstva za ublažavanje osjećaja usamljenosti i isključenosti kod mladih ljudi. Na temelju provedenog istraživanja, projektni partneri prepoznali su potrebu za razvojem specifičnih preporuka za kreatora politika, naglašavajući važnost kreiranja i podupiranja programa volontiranja koji potiču društvenu uključenost mladih. Osim toga, ove su preporuke namijenjene usmjeravanju organizacija uključenih u

¹ Joint Research Centre, *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*, 2021, <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>

² European Year of Youth 2022 website, https://youth.europa.eu/year-of-youth_en#:~:text=2022%20was%20the%20European%20Year,voice%2C%20and%20it%20was%20heard!

³ European Commission, *Eurobarometer on the European Year of Youth: Young Europeans are increasingly engaged*, https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_2774

programe volontiranja, pomažući im u provedbi učinkovitih strategija koje se bave društvenim potrebama mladih kroz inicijative volontiranja.

PREPORUKE ZA DONOSITELJE ODLUKA

1. PROMICANJE VOLONTERSTVA KAO NAČINA RJEŠAVANJA USAMLJENOSTI MLADIH

Volontiranje nije samo izvanredan izvor prevencije i ublažavanja socijalne izolacije mladih već i način osnaživanja organizacija mladih i organizacija koje uključuju mlade volontere. Na europskoj i nacionalnoj razini još uvijek postoji značajan jaz u politikama koje se izravno bave pitanjem usamljenosti mladih. Kako bi se to riješilo, **kreatori politika trebali bi razviti sveobuhvatnu strategiju usmjerenu na rješavanje usamljenosti i izolacije mladih**, omogućavajući i potičući dublje razumijevanje vrijednosti i dobrobiti volontiranja i kvalitetnih volonterskih programa kao načina pružanja podrške mladima koji se suočavaju s usamljenošću ili lošim životnim uvjetima⁴.

Čak i ako se usamljenost i društvena izolacija sve više prepoznaju kao javni problemi kojima se treba pozabaviti učinkovitim političkim intervencijama, još uvijek postoji društvena stigma oko te teme u nekoliko europskih zemalja. Usamljenost i društvena izolacija nisu štetne samo za mentalno i fizičko zdravlje, već mogu imati značajne posljedice za društvenu koheziju i povjerenje zajednice na društvenoj razini⁵. Intervencije za mlade ključne su kako bi se spriječilo da iskustvo usamljenosti postane kronično i stoga oblikuje budućnost današnje mladeži. **Trebalo bi razviti prilagođene strategije dosezanja** uzimajući u obzir kulturološke razlike, različite razine usamljenosti i preferencije volonterskih aktivnosti među sudionicima. Rješavanje problema izolacije i usamljenosti mladih zahtijeva višestruki pristup, pri čemu se volontiranje prepoznaje kao ključni alat. Promicanjem vrijednosti volontiranja i usklađivanjem intervencija za usamljenost uz poštovanje nacionalnih konteksta, kreatori politika mogu se učinkovitije boriti protiv izazova društvene izolacije i poboljšati društvenu koheziju među mladima u Europi.

2. IZGRADNJA SUSTAVA PRAĆENJA I PROCJENE

Intervencije usamljenosti često su usmjerene na starije odrasle osobe. Ipak, **jasno je da su za mlade potrebne i prilagođene intervencije**. Osiguravanje da su sustavi

⁴ Stop Loneliness, Start Volunteering Erasmus+ Project, *Good Practice Compendium*, https://www.europeanvolunteercentre.org/_files/ugd/3ec99c_e50e0fd46fcf4cb19db185afa29de3d2.pdf

⁵ Joint Research Centre - European Commission, *Policy considerations for loneliness interventions*, 2023, <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133369>

praćenja i evaluacije ugrađeni u programe volontiranja koji se bave izolacijom mladih pomoglo bi u razvoju baze dokaza za takve politike. Dokazi se tada mogu koristiti za poboljšanje strategija i intervencija i stoga omogućiti još veći učinak među onima kojima je potrebna podrška. Lokalne zajednice imaju ključnu ulogu u praćenju i evaluaciji programa, kao i istraživači i praktičari iz organizacija koje rade na području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti. Suradnja i razmjena između ovih aktera ključni su za osmišljavanje, provedbu i praćenje programa za smanjenje usamljenosti među mladima. Kreatori politika trebali bi olakšati intervencije izgrađene na holističkim pristupima koji uključuju intervenciju i suradnju među područjima i sektorima kako bi bile učinkovitije.

3. ISTRAŽIVANJE I PRIKUPLJANJE PODATAKA

Treba uložiti više napora na europskoj razini kako bi se prikupili dokazi i pružilo više i boljih podataka o mladima koji su suočeni s izolacijom i isključenošću u Europi. Kreatori politika trebali bi **osnažiti statističke agencije, istraživačke institute, stručnjake i stručne organizacije da identificiraju, kvantificiraju i bilježe sve organizacije uključene u rješavanje problema usamljenosti** i izolacije među mladima i pozitivnog utjecaja volontiranja na njihov životni put. Korištenje nalaza evaluacije ključno je za utvrđivanje područja za poboljšanje i razvoj budućih politika povezanih s volontiranjem kao sredstvom za borbu protiv usamljenosti i izolacije kod mladih ljudi. Poseban Euro barometar o mladima i usamljenosti mogao bi biti zanimljiv put za istraživanje uzimajući kao model Flash Euro barometar o mladima i demokraciji 2022.

4. KAMPANJE PODIZANJA SVIJESTI

Prepoznavanje usamljenosti i izolacije kao izvora problema kod mladih nije dovoljno. Borba protiv usamljenosti i izolacije trebala bi biti visoko na popisu prioriteta na društvenoj i političkoj agendi. **Kreatori politika trebali bi pokrenuti kampanje podizanja svijesti** koje se mogu integrirati u škole i sveučilišta, kao i programi pružatelja neformalnog obrazovanja, s ciljem doseganja i motiviranja mladih da koriste volontiranje kao sredstvo za borbu protiv usamljenosti, izolacije, a time i društvene isključenosti. To bi moglo uključivati narative koji izazivaju stereotipe, rastvaraju stigmatu koja okružuje usamljenost i bave se posljedicama na osobno blagostanje. Kampanje ne bi trebale biti usmjerene samo na pojedince, već i na organizacije koje uključuju volontere, poslodavce, formalne i neformalne obrazovne institucije i organizacije, kao i društvo u cjelini, potičući te aktere da poduzmu inicijative osmišljene za suočavanje s usamljenošću mladih.

5. SURADNJA MEĐU DIONICIMA

Osim suradnje na europskoj razini, suradnja na nacionalnoj i lokalnoj razini također je ključna za uspostavu prikladnih i primjerenih aranžmana za provedbu programa

volontiranja koji se bore protiv usamljenosti mladih. **Dionici uključeni u programe volontiranja trebaju biti uključeni u redoviti strukturirani dijalog** s kreatorima politika o svim pitanjima koja se odnose na volontiranje kao sredstvo za borbu protiv usamljenosti i izolacije mladih. Kroz ovaj strukturirani dijalog, različiti uključeni akteri osigurat će da borba protiv usamljenosti mladih volontiranjem ostane relevantna. Iz ovoga proizlazi zahtjev da se gore navedeni programi volontiranja redovito preispituju i ažuriraju kao odgovor na nove trendove, najbolje prakse i povratne informacije dionika i mladih. **Kreatori politika trebali bi poboljšati ovu izgradnju zajednice među svim višestrukim dionicima** uključenima u provedbu i razvoj volonterskih programa koji se bore s usamljenošću kroz događaje širom Europe koji mobiliziraju i angažiraju organizacije i mlade koje uključuju volontere.

6. JAČANJE KAPACITETA ORGANIZACIJA CIVILNOG DRUŠTVA

Kreatori politika trebali bi omogućiti i podržati organizacije civilnog društva, organizacije mladih, nacionalne resursne organizacije za razvoj volonterstva i volonterske centre koji se bave problemima usamljenosti i izolacije jer su oni ključni dionici u pružanju podrške. Civilno društvo ne samo da pruža različite društvene intervencije u zajednicama, već također ima potencijal za podizanje svijesti i stvaranje prostora za angažman mladih i volontiranje kao jedan od glavnih alata u prevenciji i borbi protiv rastućih problema usamljenosti i izolacije mladih. **Kreatori politika trebali bi ulagati više u motivaciju, obrazovanje i mentorstvo organizacija koje uključuju volontere** kako bi one imale bolje razumijevanje i sposobnost za provedbu volonterskih programa koji podržavaju i uključuju mlade ljude pogođene usamljenošću i izolacijom.

7. RAZVOJ ALATA: PROGRAM EUROPSKE SOLIDARNOSTI (ESC) & CLIVE PROJEKT

Na europskoj razini najaktualnija politika EU vezana uz volontiranje je Program europskih snaga solidarnosti. Povećanje proračuna⁶ dalo je veću vidljivost i važnost volontiranju u zemljama članicama EU. Ipak, program nije dosegno svoj potencijal u percepciji volontiranja kao učinkovitog sredstva za rješavanje usamljenosti za pojedinca i elementa društvene kohezije za društvo. Uvođenje novih kriterija odabira za organizacije koje će primiti volontere pod oznakom kvalitete programa dobar je korak naprijed prema poboljšanju ESC programa i ima za cilj povećati kvalitetu i održivost projekata predloženih u ESC platformi. **Kreatori politika trebali bi ojačati program ESC ističući njegov jedinstveni identitet** kao jedinog programa EU usmjerenog na ugradnju solidarnosti u naprednu europsku

⁶ European Commission, *European Solidarity Corps - Performance*, https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/eu-budget/performance-and-reporting/programme-performance-statements/european-solidarity-corps-performance_en

demokraciju⁷. Štoviše, kreatori politika trebali bi nastojati povećati broj projekata koji se bave mentalnim zdravljem i društvenom izolacijom mladih.

Centar za europsko volontiranje koordinirao je 2023. provedbu projekta “Combating Loneliness and Isolation with Volunteers in Europe (CLIVE)” u Belgiji, Italiji, Malti, Poljskoj i Portugalu⁸. Projekt je uključio 66 mladih volontera iz Europe, a cilj mu je bio suzbijanje sve veće usamljenosti koja se pojavila kao rezultat karantene zbog Covida-19 te rješavanje negativnih učinaka koje je dugotrajna izolacija imala na društvenu koheziju i mentalno zdravlje ljudi. Cilj projekta bio je preokrenuti ovaj trend među skupinama na koje je usamljenost najviše utjecala. Kratkoročno, korisničke skupine projekta CLIVE: mladi; starije osobe; i osobe s invaliditetom, mogli su osjetiti olakšanje od usamljenosti i izolacije koju su osjećali. Srednjoročno gledano, korisnici su poboljšali svoje mentalno zdravlje kao i povećali socijalnu uključenost u svojim matičnim zajednicama. Zahvaljujući projektnim aktivnostima, dijelili su i razvijali nove veze s drugima, što je dovelo do poboljšanja njihovog emocionalnog zdravlja kao pozitivnih poticaja i razvili pozitivne društvene odnose. Kao rezultat toga, sposobniji su boriti se protiv osjećaja usamljenosti i društvene izolacije. Volonteri koji su sudjelovali u projektu CLIVE doživjeli su jedinstvenu priliku visoke kvalitete u kojoj su tijekom 16 dana razmjenjivali ideje, znanja i promišljanja s drugim mladim ljudima otvarajući svoju viziju osobnog i profesionalnog razvoja u multikulturalnoj atmosferi. Volonteri su se vratili u svoje matične zemlje s većom ambicijom i samopouzdanjem da počnu tražiti različite prilike kao što su volontiranje i edukacija kako bi upoznali nove ljude, osnažili svoje kapacitete, napredovali i ostvarili utjecaj u zajednici, približavajući se ostvarenju svog punog potencijala.

Kreatori politika trebali bi **podržati stvaranje okruženja** unutar obrazovnih institucija, društvenih centara i internetskih platformi **u kojima mladi ljudi mogu lako pristupiti informacijama o mogućnostima volontiranja i dobiti podršku** pri pridruživanju tim programima. To bi moglo uključivati programe mentorstva, mreže vršnjačke podrške i prilagođene napore za uključivanje izoliranih mladih ljudi.

8. JAVNO FINANCIRANJE

Nedostatak javnih sredstava za inicijative za mlade koji se suočavaju s usamljenošću i izolacijom može djelovati kao prepreka. Kreator politika trebali bi dodijeliti javna sredstva za razvoj programa volontiranja koji se bore protiv usamljenosti mladih te za istraživanje i implementaciju sustava praćenja i evaluacije. **Europska, nacionalna i/ili lokalna javna tijela trebala bi ponuditi**

⁷ Centre for European Volunteering, *Volunteering: The keys to unlocking the potential*, 2024

⁸ Centre for European Volunteering Website, CLIVE webpage, <https://www.europeanvolunteercentre.org/clive>

financijske poticaje ili bespovratna sredstva organizacijama uključenim u rješavanje problema usamljenosti i pokriti povezane troškove. Europsko financiranje također može pomoći u ulaganju u transnacionalne projekte za razmjenu dobre prakse među državama članicama EU-a.

8.1 PRORAČUNI BI TREBALI BITI DOSTUPNI ZA PILOTIRANJE KVALITETNIH VOLONTERSKIH PROGRAMA VELIKIH RAZMJERA KOJI SU USMJERENI NA RJEŠAVANJE USAMLJENOSTI MLADIH

Kreatori politika trebali bi podržati razvoj i održivost volonterskih programa koji se bave problemom usamljenosti mladih kroz veće pilot projekte i eksperimente u više država članica EU. Ovo je bitan korak prema prikupljanju znanja o najboljim praksama i praksi utemeljenoj na dokazima za provedbu programa volontiranja koji se bore s usamljenošću. To je ključno za daljnje poboljšanje budućih programa i bolje informiranje o budućim političkim odlukama. Nadalje, ove pilot sheme povećat će svijest o programima volontiranja, potaknuti razgovor u javnoj sferi o prednostima programa volontiranja u borbi protiv usamljenosti i dodatno otvoriti vrata uspješnim budućim programima.

9. PREPOZNAVANJE I NAGRAĐIVANJE NAJBOLJE PRAKSE ZA PROVEDBU KVALITETNIH PROGRAMA VOLONTIRANJA U RJEŠAVANJU USAMLJENOSTI MLADIH

Za podršku programima volontiranja koji se bave usamljenošću, **važno je prepoznati trud uključenih organizacija i učinak tog truda**. Također je primjereno motivirati druge nagrađivanjem dobrih praksi provedbe tih programa. Trebalo bi dodijeliti dodatna javna sredstva za nagrađivanje organizacija civilnog društva koje se bave temom izolacije mladih kako bi se osigurala njezina održivost i naslijeđe kao pokretač daljnjeg prihvaćanja.

PRILOZI

PREPORUKE ZA ORGANIZACIJE

Kreatori politika moraju se pozabaviti pitanjem borbe protiv izolacije među mladima i podržati programe volontiranja usmjerene na ublažavanje problema. No, **organizacije koje djeluju na području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti također igraju ključnu ulogu** u uspješnoj provedbi i razvoju ovih programa.

1. ZAGOVARANJE ZA BOLJE POLITIKE I FINACIJSKA SREDSTVA

Organizacije koje djeluju na području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti **trebaju organizirati kampanje podizanja svijesti na temu izolacije mladih u školama i centrima za neformalno obrazovanje**, putem društvenih mreža i organiziranjem događanja u zajednici. Štoviše, **organizacije bi se trebale zalagati za razvoj i provedbu boljih politika** s naglaskom na ulogu volontiranja kao sredstva za borbu protiv usamljenosti mladih. Organizacije bi također trebale zahtijevati povećanje sredstava za programe volontiranja u vezi s usamljenosti mladih.

2. IZGRADNJA KAPACITETA

Organizacije koje djeluju u području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti **trebaju omogućiti i poticati svoje zaposlenike i volontere da pohađaju edukacije i aktivnosti** izgradnje kapaciteta o tome kako organizirati programe volontiranja i usmjeravati mlade volontere u te programe.

Digitalna tehnologija može se koristiti za olakšavanje pristupa i povećanje potencijalnog doseg za volonterske projekte koji se bore s usamljenošću i izolacijom. Doista, ključno je da toga nisu svjesni samo kreatori politika, već i sve organizacije uključene u području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti. Moraju biti svjesni upotrebe ovih alata i opremljeni pravim znanjem i resursima za učinkovito korištenje⁹.

3. POTICANJE SURADNJE I DIJELJENJA ZNANJA

Suradnja i razmjena znanja ključni su za poboljšanje budućih volonterskih programa koji se bore protiv usamljenosti mladih. **Organizacije** koje djeluju u području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti **trebaju biti otvorene za dijalog i međusobnu suradnju**. Trebali bi se pridružiti postojećim mrežama usmjerenima na temu kako bi bili u tijeku s istraživanjima, politikama i programima. Održavanje i sudjelovanje u radionicama, webinarima i konferencijama o borbi protiv usamljenosti i izolacije mladih kroz volontiranje može olakšati razmjenu znanja i iskustava među dionicima i stručnjacima.

4. IMPLEMENTACIJA SUSTAVA PRAĆENJA I VREDNOVANJA

Organizacije koje djeluju u području usamljenosti, volontiranja mladih, mladih i socijalne isključenosti **trebale bi implementirati sustave praćenja i evaluacije za procjenu učinkovitosti programa volontiranja** koji su usmjereni na borbu protiv

⁹ Centre for European Volunteering, *Blueprint for European Volunteering 2030 #BEV2030*, 2021, https://www.europeanvolunteercentre.org/_files/ugd/3ec99c_0e028c421bd14adcbd69bdbe744a0313.pdf

usamljenosti i izolacije mladih. Ti su uvidi korisni za poboljšanje budućih programa i kao osnova za razvoj traženih politika za kreatore politika. Suradnja i razmjena između ovih aktera i kreatora politika temeljna je za osmišljavanje, provedbu i praćenje programa za smanjenje usamljenosti među mladima, osiguravajući istovremeno da su sustavi praćenja i evaluacije kompatibilni sa širim okvirima prikupljanja podataka.

10. 6 Tko je bio dio SLSV projekta?



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 za različite dionike.

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 organizacije civilnog društva, uz to vodi nekoliko projekata i inicijativa kojima je cilj olakšati volontiranje i podržati organizatore 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 ekspertizu 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 kao '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



Erasmus+



Co-funded by the
European Union

Ova publikacija nastala je u sklopu projekta Stop Loneliness, Start Volunteering koji sufinancira Europska komisija. Sadržaj i mišljenja izražena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost autora. Publikacija ne odražava nužno stavove Europske komisije.