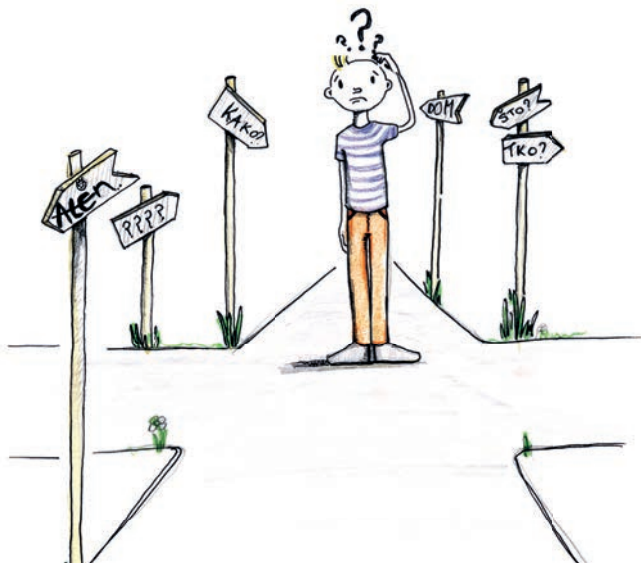


# PRIRUČNIK ZA BUDUĆE VRŠNJAKE POMAGAČE

  
Aten



PRIRUČNIK ZA  
BUDUĆE  
VRŠNJAKE  
POMAGAČE

**IZDAVAČ:**

Udruga "Igra" za pružanje  
rehabilitacijsko-edukacijske i  
psiho-socijalno-pedagoške pomoći  
Sveti Duh 55, Zagreb  
Tel./Fax.: + 385 1 37 045 37  
E-mail: [udruga.igra@udrugaigra.hr](mailto:udruga.igra@udrugaigra.hr)  
Web: [www.udrugaigra.hr](http://www.udrugaigra.hr)

**UREDNIKA:**

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

**AUTORI:**

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada  
Asja Zenko, dipl. psiholog  
Gordana Ilakovac, odgojiteljica  
Sanja Orešković, dipl. defektolog  
Marija Šintić  
Anamarija Glavurdić  
Nena Projić  
P. D.  
I. R.  
I. P.  
T. G.  
N.D.

**LEKTOR :**

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i  
pedagogije

**ILUSTRACIJE:**

Romana Glavurdić  
P. D.

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE:**

Bestias dizajn d.o.o.

ISBN 978-953-55003-6-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu



# PRIRUČNIK ZA BUDUĆE VRŠNJAKE POMAGAČE

Ovaj projekt financira  
Europska unija



Europska komisija,  
Opća uprava za zapošljavanje,  
socijalna pitanja i uključivanje



Republika Hrvatska  
Ministarstvo socijalne  
politike i mladih



# SADRŽAJ

## 1 OPIS PROJEKTA

7-11

## 2 TKO JE TKO I ŠTO JE ŠTO?

12-19

## 3 TKO JE VRŠNJAK POMAGAČ?

20-33

## 4 TKO JE MLADA OSOBA?

34-41

## 5 TKO JE MENTOR?

42-48

## 6 EDUKACIJA VRŠNJAKA POMAGAČA

49-52

# 7 NAJČEŠĆA PITANJA VRŠNJAKA POMAGAČA

53-59

# 8 UNAPRE- ĐENJE VJEŠTINA VRŠNJAKA POMAGAČA

60-69

# 9 REZULTATI EVALUACIJE

70-73

# 10 UKLJUČI SE I TI!

74-76

**Partneri na  
projektu**

77-80



OPIŠ

PROJEKTA



# OPIS PROJEKTA



**Projekt ALEN – Mreža za ulazak u život odraslih – Osnaživanje i aktivacija mladih u nepovoljnim situacijama** međunarodni je projekt koji se provodi u 4 zemlje – Republici Mađarskoj, Republici Austriji, Republici Srbiji i Republici Hrvatskoj. Svaka zemlja partner provodi različite aktivnosti, no zajednički cilj im je doprinošenje razvoju inovativnih socijalnih usluga povezanih sa socijalnim uključivanjem mladih u nepovoljnim situacijama metodama otvorene koordinacije u području socijalne zaštite i socijalnog uključivanja.

**U Republici Hrvatskoj u partnerstvu ga provode Ministarstvo socijalne politike i mladih, Udruga Breza, Udruga Igra i Udruga Djeca prva.**

**ALEN** u Hrvatskoj pruža podršku mladima koji izlaze iz dječjih ili odgojnih domova kako bi im se olakšalo i pomoglo da stvore kvalitetan život u lokalnoj zajednici. **Podršku im pružaju Vršnjaci pomagači.**

**Vršnjaci pomagači** su mladi ljudi u dobi od 20 do 25 godina koji su tijekom odrastanja bili smješteni u dječje ili odgojne domove, a sada samostalno brinu o sebi te svojim iskustvom žele pomoći drugima. Vršnjaci pomagači pomažu mladima koji su tek izašli iz domova kako bi se što lakše snašli, što brže osamostalili i kako bi znali da u svemu tome nisu sami. Vršnjaci pomagači kroz druženja s mladima razgovaraju o svakodnevnom životu, dijele svoja iskustva i bitne informacije. No, ponajviše, vršnjaci pomagači pomažu time što šalju poruke „**Ti to možeš**“ i „**Nisi sam**“.

Da bi mogli obavljati svoju ulogu Vršnjaci pomagači su bili uključeni u vikend edukacije te kontinuirano dobivaju podršku **Mentora** iz Udruge.

Projekt je uspješno realiziran u Hrvatskoj u periodu od 1.10.2011. do 31.3.2013. U njega je bilo uključeno 10 Vršnjaka pomagača i 10 Mladih iz Zagreba i Osijeka. A što svi oni kažu o svom iskustvu pročitajte u nastavku publikacije. Za sva dodatne informacije obratite se udruzi Igra u Zagrebu ili udruzi Breza u Osijeku.

# VRŠNJACI POMAGAČI SU SAMI KREIRALI SIMBOL OVOG PROJEKTA

**Evo pojašnjenja  
pojedinih dijelova  
simbola:**

Oblik jajeta –  
novi život

Sjenčanje na dnu jajeta –  
Prelazak iz tame na svjetlo



Oblik čovjeka – slabe i jake  
snage u svakome

Pružanje ruke –  
izbori

Stepenice – važno je  
ići korak po korak

5 stepenica – pet područja  
rada o kojima su vršnjaci  
pomagači i mladi razgovarali:  
ZAPOSŁJAVANJE,  
USPOSTAVLJANJE I  
ODRŽAVANJE KVALITETNIH  
ODNOSA, ORGANIZACIJA  
ŽIVOTA, UČENJE, BRIGA O  
ZDRAVLJU



BITI U  
KONTAKTU!

TKO JE

TKO I ŠTO

JE ŠTO?

# TKO JE TKO I ŠTO JE ŠTO?

# 2

U ovom projektu osim samih Udruga koje su osmislile i vodile projekt najznačajniju ulogu imali su:

## VRŠNJAK POMAGAČ

mlada osoba od 20 do 25 g. koja je tijekom odrastanja živjela u dječjem ili odgojnom domu

## MLADA OSOBA

mlada osoba koja je unazad nekoliko mjeseci izašla uz dječjeg ili odgojnog doma

## MENTOR

stručnjak udruge Igra ili Breza koji ima iskustvo rada s mladima iz domova

Detalnije informacije o tome tko je tko i tko sve može biti tko pročitajte u narednim dijelovima brošure, a mi se bacamo na pojašnjavanje što su sve činili u svojim ulogama.

Dakle, nakon što su Mentori individualnim razgovorima s potencijalnim Vršnjacima pomagačima predstavili projekt i dobili njihov pristanak za uključivanje, organizirana je edukacija za Vršnjake pomagače, ali i trening za Mentore. Više o edukacijama pročitajte u poglavljima 3 i 5. Ovdje je važno naglasiti da se tijekom treninga osigura dovoljno vremena za radionice na kojima će Mentori i Vršnjaci biti zajedno kako bi se već tada počeo razvijati njihov odnos.

Sljedeći korak bio je razgovarati s mladima koji su unazad 4 mjeseca izašli iz dječjih ili odgojnih domova. Mentori su potencijalnim Mladima na inicijalnom susretu dali informacije o samom projektu, njegovom sadržaju i tijeku, o tome što kroz projekt mogu dobiti, ali i što se od njih očekuje, tj. koja su njihova prava i obaveze. Mentori su tijekom tog susreta ispitali potrebe mlade osobe te procjenjivali bi li takva vrsta podrške bila u skladu s njenim potrebama. Ukoliko je mladoj osobi trebalo nešto drugo, Mentori su ih usmjerili prema nekim drugim aktivnostima ili prema drugim udrugama i ustanovama.. Važan dio tih razgovora bilo je i motiviranje mladih za uključivanje u projekt.



Oni mladi koji su izrazili potrebu za podrškom i koji su trebali baš ono što su vršnjaci mogli pružiti uključeni su u projekt.

Odluku o tome tko će se družiti s kim donosili su mentori. Pri odlučivanju vodili su se sljedećim kriterijima:

- **Spol**
- **Poznavanje iz sustava ili iskustvo zajedničkog življenja**
- **Blizina stanovanja**
- **Dužina samostalnog života**
- **Njihove kompetencije**
- **Interesi**
- **Sličnosti/različitosti u životnim iskustvima, potrebama i sl.**
- **Oblik samostalnog života**
- **Tip ustanove iz koje dolaze/u kojima su proveli najveći dio svoga života**
- **Obrazovni status i tip škole koji su završili**
- **Status na tržištu rada i dosadašnje radno iskustvo**
- **Stil života**
- **Razina komunikativnosti**

Vršnjaci pomagači izrazili su želju da se upoznaju s mladima na zajedničkom susretu. Neki od njih nisu bili u mogućnosti prisustvovati tom susretu te je za njih Mentor naknadno organizirao individualno upoznavanje. Na kraju projekta Vršnjaci i Mladi su predložili da to ne bude samo zajednički susret već cjelodnevno ili vikend druženje vršnjaka i mladih kako bi se odmah na početku lakše upoznali i zbližili. Na prvom susretu Mladi i Vršnjaci su se upoznali, ispunili početni evaluacijski upitnik i dogovorili osnovne stvari oko početka međusobnog druženja.

Usljedili su dvomjesečni susreti mladih i vršnjaka pomagača. Na susretima su pričali o raznim temama poput trenutne životne situacije, svojih potreba, iskustvima traženja posla i zadržavanja posla, društvenom životu, komunikacijskim vještinama, napredovanju na poslu, kontroli emocija i verbalnog izražavanja, planovima za budućnost i drugo.

Tijekom provođenja projekta vršnjaci pomagači su se jednom mjesečno vidali s Mentorima. S njima su razgovarali o tome kako se osjećaju tijekom druženja s mladima, što im predstavlja izazov, čime su zadovoljni i slično.

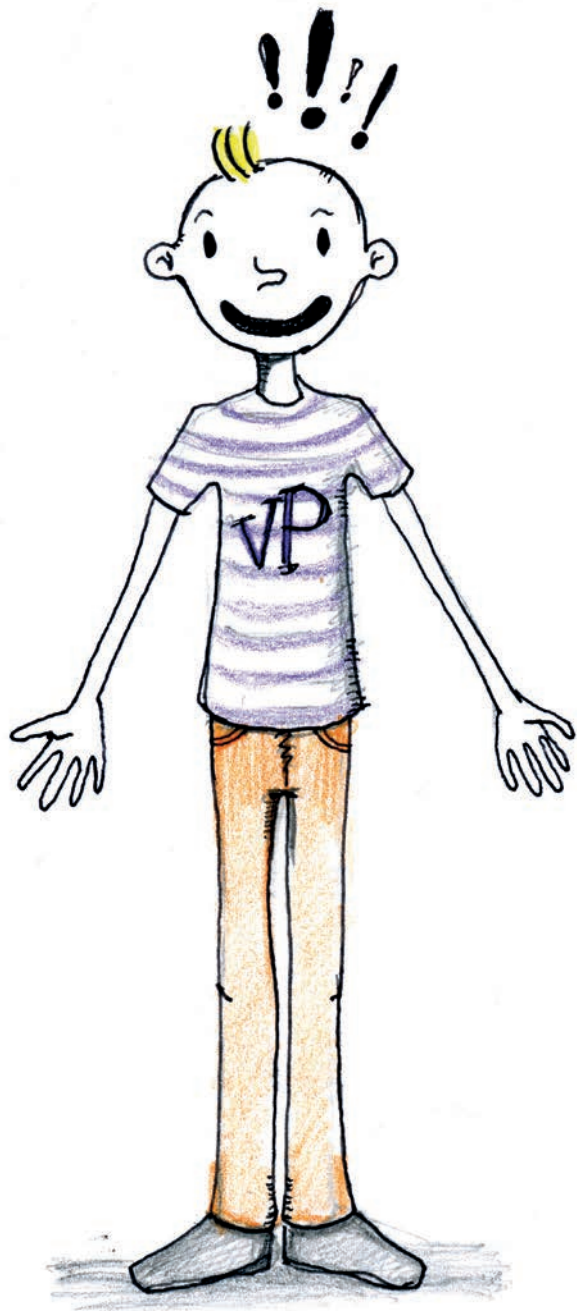
Druženje vršnjaka pomagača i mladih trajalo je 12 mjeseci. Unutar godine dana u dva navrata na mentorskim susretima Vršnjacima su se pridružili i Mladi. Prvi puta susret se dogodio nakon nekoliko mjeseci rada kada su Vršnjaci i Mlade osobe već uspostavili dobar odnos. Njih troje razgovarali su o tome što sve Mlada osoba želi promijeniti u svom životu i kako mu u tome Vršnjak može pomoći. Temeljem tog razgovora kreiran je osobni plan. I Mladi i Vršnjaci su na kraju projekta istaknuli kako im je taj susret pridonio stvaranju potrebne strukture i smjera kojim žele ići. Drugi susret Mlade osobe, Vršnjaka pomagača i Mentora dogodio se na samom kraju projekta kada su napravili osvrt na cijeli projekt i službeno završili svoja druženja. Neki od njih nastavili su se i dalje družiti, pri čemu im Mentor i dalje stoji na raspolaganju.

Projekt je završio zajedničkim dvodnevним evaluacijskim sastankom na kojem su se okupili partneri, Vršnjaci pomagači, Mentori i Mladi. Podijelili su svoja iskustva i dali smjernice za unapređenje projekta.



Ono najvažnije što su svi vrlo jasno i glasno istaknuli jest želja da Vršnjaci pomagači nastave pružati podršku i drugim mladima koji izlaze iz skrbi.





JEK I JA  
MOGU NEKOM  
POMOCI

TKO JE

VRŠNJAK

POMAGAČ?

# TKO JE VRŠNJAK POMAGAČ?

# 3

Udruga Igra i Breza već dugi niz godina rade s mladima koji su trenutno ili u nekom dijelu života bili smješteni u dječje ili odgojne domove. Neki od mladih koji su bili uključeni u njihove aktivnosti ostali su s njima u kontaktu i 5, 6 godina nakon izlaska iz domova. I baš ti mladi koji su se dobro snašli i koji su se i dalje kretali oko Udruga, bili su oni koji su dobili priliku da budu **prvi Vršnjaci pomagači**. Javilo se 6 vršnjaka u Osijeku i 4 vršnjaka u Zagrebu. Svi oni željeli su svoje iskustvo podijeliti s mladima i tako im pomoći u procesu izlaska iz domova.

Da bismo pojasnili tko je Vršnjak pomagač u ovom projektu važno je pojasniti sljedeća dva pojma:

# VOLONTER

Zakon o volonterstvu kaže da su volonteri i volonterke osobe koje dobrovoljno ulažu svoje osobno vrijeme, trud, znanja i vještine obavljajući usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, a pritom ne traže novčanu nagradu ili drugu imovinsku korist. Volonter se u pravilu može postati bez obzira na dob, spol, starosnu dob, nacionalnost ili druge posebnosti. Jedino što je bitno jest da odlučite izdvojiti određenu količinu svoja vremena i odaberete način na koji ćete ga pokloniti nekome tko treba vašu pomoć. Volonterkama zakon daje prava kojima ih se nastoji zaštititi od iskorištavanja, ali im propisuje i nekoliko pratećih obveza kojima se nastoji osigurati dobrobit organizatora i korisnika volontiranja. Više o njima možete doznati na orijentacijskoj radionici za volonterke, u uredu V CZ-a ili na Besplatnom volonterskom telefonu. Volonterke za svoj rad ne dobivaju novčanu nagradu ili imovinski korist, ali imaju pravo na naknadu troškova koji su nastali tijekom njihovog volontiranja i uz njega su vezani.

Izvor: <http://www.vcz.hr/volonteri/osnovne-informacije/>

# VRŠNJAK POMAGAČ

Vršnjak pomagač je mlada osoba koja koristi različite vještine i sadržaje s ciljem da vršnjaku pomogne umanjiti ili razriješiti sadašnju poteškoću, osnažiti ga za uspješno suočavanje s mogućim poteškoćama ubuduće, te ga podučiti da, razmatrajući širi spektar mogućnosti, stvara odgovornije odluke.

Izvor: I. Longo: „Ja sam vršnjak pomagač“, Mirta, Split, 2011.

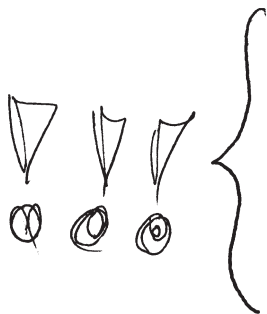


Dakle, Vršnjaci pomagači su u sklopu ovog projekta volonteri. To su mlade osobe između 20 i 25 godina koje su tijekom svojeg života bile smještene u neki oblik skrbi, a sada samostalno brinu o sebi i žele svojim iskustvom kroz prijateljski i podržavajući odnos pomoći mladoj osobi da se osamostali.

Na završnom evaluacijskom sastanku Vršnjaci pomagači su dali sljedeću definiciju Vršnjaka pomagača: „**Vršnjak pomagač je osoba koja je izašla uz ustanove javne skrbi te svojim primjerom odgovorne i samostalne osobe pomaže mladoj osobi da lakše prođe put do osamostaljivanja.**“

Igor Longo je u publikaciji „Ja sam vršnjak pomagač!“ istaknuo: „Vršnjak pomagač je osoba koja je odgovorna prema sebi i drugima, brižna, samopouzdana, osjećajno uravnotežena, strpljiva, druželjubiva, uporna u svojim nastojanjima i spremna na učenje. To je osoba koja vjeruje da stvari mogu biti bolje.“

Vršnjaci pomagači su tijekom edukacije istaknuli kako smatraju da je važno da su Vršnjaci pomagači u sklopu ovog projekta odgovorni, znaju slušati, imaju razvijene radne navike, znaju komunicirati te znaju kako doći do informacija.



Moje iskustvo Vršnjaka pomagača bilo je super.  
Zašto sam to napravila? Jer me pomaganje  
ljudima ispunjava. I to je super, svim mladima  
treba pomoć! Mladi trebaju voljeti život!

Marija Šintić

## KOME POMAŽU?

Vršnjaci pomagači pomažu mladima koji su tek izašli iz domova kako bi se što lakše snašli, što brže osamostalili i kako bi im poručili da u svemu tome nisu sami.

## KAKO POMAŽU?

*Vršnjaci pomagači kroz druženje s mladima razgovaraju o samostalnom životu, dijele svoja iskustva i bitne informacije. No, ponajviše, Vršnjaci pomagači pomažu time što šalju poruke „Ti to možeš“ i „Nisi sam“.*

U svom radu Vršnjaci posebno naglašavaju sljedeće:

Ne raditi **ZA** mlade,  
već **S** mladima.  
Ili još bolje,  
pustiti ih da rade **SAMI**.

## DA POJASNIMO NA PRIMJERU:

*Mlada osoba traži posao, nema kod kuće internet i traži posao isključivo preko oglasnika. Vršnjak pomagač smatra da to nije dovoljno. Kako će joj pomoći?*

Primjer rada „**ZA mlade**“ je da Vršnjak sam sjedne kod kuće za računalo i traži posao za Mladu osobu. Tim pristupom Mlada osoba zapravo ne uči kako to u nekoj budućoj situaciji može sama napraviti te joj na neki način radimo medvjedu uslugu i šaljemo poruku da oni to ne mogu sami.

Primjer rada „**S mladima**“ bio bi kada bi Vršnjak pomagač pokrenuo razgovor o tome gdje Mlada osoba može pronaći računalo i pristup internetu te njihov zajednički odlazak na to mjesto.

Primjer toga kada ih pustimo da „**rade SAMI**“ jest kada Vršnjak pomagač potakne Mladu osobu da sama pronađe informacije o tome gdje sve postaje računala s internetskom vezom te da mlada osoba sama počne odlaziti na ta mjesta kako bi pronašla posao.

Ponekad će Vršnjak pomagač nešto i napraviti ZA mladu osobu, no važno je da to ne bude preučestalo ponašanje. Također, u početku će možda biti važno da Vršnjak dosta toga radi S Mladom osobom, no cilj je uvijek da Mlada osoba što više toga počinje raditi sama.

Vršnjaci pomagači i Mlade osobe u početku nemaju jasno definiran sadržaj rada te razgovaraju i rade na situacijama koje su Mladoj osobi u tom trenutku aktualne i s čime se trenutno sreće i bavi, npr. prijava na zdravstveno osiguranje, vađenje dokumenta, pisanje životopisa, kuhanje, odlasci ginekologu i sl. Nakon što su se malo bolje

upoznali vršnjaci kroz svoja druženja potiču razgovor o sljedećim temama kako bi vidjeli je li mladoj osobi potrebna dodatna podrška:

### **ZAPOŠLJAVANJE**

- Traženje posla
- Zadržavanje zaposlenja i napredovanje
- Prepoznavanje poslovnih prilika

### **USPOSTAVLJANJE I ODRŽAVANJE KVALITETNIH ODNOSA**

- Prepoznavanje i ispoljavanje emocija
- Reagirane u kriznim situacijama
- Samozastupanje
- Započinjanje i završavanje odnosa

### **ORGANIZACIJA ŽIVOTA**

- Kvalitetno provođenje slobodnog vremena

- Pronalaženje, održavanje adekvatnog mjesta za stanovanje
- Upravljanje financijama
- Dugoročno i kratkoročno planiranje

### **UČENJE**

- Prepoznavanje važnosti i dobiti od cijeloživotnog učenja
- Traženje prilika za uključivanje u razne oblike formalnog i neformalnog obrazovanja
- Održavanje motivacije za učenjem

### **BRIGA O ZDRAVLJU**

- Odabir i pripremanje kvalitetnih jela
- Odgovorno spolno ponašanje
- Zdravi stil života
- Zdravstvena zaštita

Vršnjak pomagač kroz odnos s mladom osobom ima različite funkcije koje u različitim fazama odnosa pozitivno utječu na mladu osobu:

- **model** – želja mladih da oponašaju vršnjaka pomagača
- **uvid** – vršnjak pomagač i sam je iskusio izlazak i skrbi i osamostaljivanje te mu to omogućava da lakše vidi i objasni mladoj osobi što se dešava s njom
- **poticaj** – vršnjak pomagač potiče na poduzimanje akcija
- **investicija** – *vršnjak pomagač investira vlastito vrijeme i energiju u osobni i/ili profesionalni napredak mlade osobe*
- **podržavanje** – *vršnjak pomagač pruža emocionalnu podršku i osnažuje mladu osobu*
- **trener** – vršnjak pomagač omogućava iskustveno učenje interpersonalnih vještina mladoj osobi kroz odnos
- **informatör** – *vršnjak pomagač prikuplja* i daje informacije o socijalnim, radnim zdravstvenim i drugim pravima
- **otvaranje perspektive** – vršnjak pomagač omogućava širenje vidika, nove načine sagledavanja situacije i nova iskustva
- **rješavanje problema** – vršnjak pomagač pomaže u razmatranju problema, identifikaciji mogućih rješenja, a ponekad i rješava problem

Nakon nekoliko mjeseci druženja Mlada osoba i Vršnjak pomagač *susreću* se s Mentorom te zajednički definiraju neke od ciljeva koje Mlada osoba želi postići, a u kojima im Vršnjak može pomoći.

# NEKI OD POSTAVLJENIH OSOBNIH CILJEVA

- naći posao – stalan ili povremeni
- nastaviti sa školovanjem ili dodatnim kvalifikacijama i vještinama
- informirati se i ostvariti zdravstvena, socijalna i radna prava
- razvijati vještine samozastupanja
- kontrolirati ljutnju, uspostavljati i održavati skladne odnose s kolegama i nadređenima
- usvajati vještine upravljanja novcem i planirati aktivnosti za ostvarenje realnih ciljeva
- ojačati samopouzdanje te ostvariti kvalitetniju vršnjačku podršku i druženje
- umanjiti strah od budućnosti iskustvom postignutih pozitivnih pomaka i uvidom u osobne kompetencije

Osobni plan može sadržavati nekoliko specifičnih ciljeva koje mlada osoba želi postići u određenom periodu, korake do ispunjenja tog cilja, vremenski rok te odgovornosti Vršnjaka i odgovornosti Mlade osobe. Na primjer: Mlada osoba ima cilj u sljedećih 6 mjeseci razviti samozastupanje i traženje pomoći. Pri tome zadaci Mlade osobe mogu biti:

- nazvati Vršnjaka minimalno jednom tjedno te dogovoriti s njim/njom susret barem svaka dva tjedna
- nazvati Vršnjaka ili neku drugu osobu kada treba savjet.

Vršnjak se obvezuje da mu odgovori na poziv te da provjerava s Mladom osobom kako mu je kada traži pomoć od njega, ali i drugih ljudi.

Takav plan s jasnim koracima može dati poticaj Mladoj osobi da postigne cilj. Ukoliko Vršnjak i Mlada osoba sve to stave na papir i potpišu, plan i dogovor će imati veću težinu, a cilj postaje važniji za ispuniti.

## **OBVEZE VRŠNJAKA**

Obveze koje vršnjaci pomagači preuzimaju:

- Sudjelovanje na edukaciji za vršnjake pomagače
- Susreti s mladom osobom barem jednom u dva tjedna kroz jednu godinu
- Mjesečni susreti s Mentorom (prema potrebi i češće)
- Sudjelovanje na završnom evaluacijskom sastanku
- Vršenje svoju volonterske uloge u skladu sa svojim mogućnostima
- Poštovanje povjerljivosti informacija
- Poštovanje dogovorenog termina te pravovremeno javljanje eventualnog izostanka i/ili nemogućnost izvršavanja zadatka u planirano vrijeme;
- U slučaju poteškoća ili nesuglasica kontaktirati mentora.



Vršnjaci pomagači prvenstveno dobivaju osjećaj da svojim iskustvom mogu pomoći drugim mladima. Možda steknu i novog prijatelja. No, sigurno dobivaju mogućnost da kroz edukaciju i druženja usavrše i svoje vještine komunikacije, suradnje, rješavanja problema i sl.

## **PRAVA VRŠNJAKA POMAGAČA**

- Adekvatna edukacija
- Mentorska podrška tijekom cijelog procesa odvijanja volontiranja
- Mogućnost prekida sudjelovanja na unaprijed dogovoren način
- Dogovaranje termina i mjesta susreta
- Dobivanje naknade za telefonski trošak komunikacije s Mladom osobom u skladu s mogućnostima udruge
- Sudjelovanje na predstavljanjima projekta

## **DOBITI**

Vršnjaci pomagači su na samom početku projekta rekli kako su se odlučili uključiti iz sljedećih razloga:

- „Fantastičan je osjećaj kada pomogneš nekome!“
- „Jedan mali pomak i ja sam sretna!“
- „Ako nekom pomažem to me ispunjava kao osobu.“
- „Ja bih htio dati ono dobro što je meni neko dao.“
- „U pomaganju učim o sebi.“
- „Važno mi je da nekom pružim priliku.“



## ISKUSTVA VRŠNJAKA POMAGAČA

Nisu sva iskustva lijepa. Ja sam se osobno susrela s osobama koje su lagale i nisu bile zainteresirane za nikakvu komunikaciju. U takvim situacijama samo se sjetim da sam i ja bila u domu te da nitko nije odustao od mene u mojoj najgoroj fazi i tada dobijem poseban osjećaj da želim još više pomoći i ne odustajati. Prenijeti svoja iskustva s osobom koja trenutačno prolazi kroz identične stvari, neprocjenjiv je doživljaj. Jeste li znali da je uspješnost djeteta koje izađe iz doma vrlo mala? Upravo TI, s ovom brošurom, možeš utjecati na neke promjene, te svojim iskustvom i znanjem promijeniti statistiku i pomoći jednoj mladoj osobi.

T. G.

...Meni je bilo poprilično jednostavno prihvatiti ulogu Vršnjaka pomagača. Iako nisam znao puno o projektu, osiguranom edukacijom za mene i druge vršnjake dobio sam bolju sliku. Što ja to sada trebam raditi? S čime se mogu susreti tijekom obavljanja moje nove dužnosti (bila pozitivna ili negativna)? Entuzijazam oko toga da bih mogao nekome pomoći u budućem vremenu splasnio je. U početku druženja sve je bilo super, družili smo se i zezali, pričali, podijelili svoja iskustva međusobno. No kako ta mlada osoba nije više imala veliku potrebu za mojom

pomoći, događala su se učestala odgađanja susreta. Osim toga, bilo je vrlo teško uskladiti vrijeme i obaveze privatnog života obojice.

Na kraju svega mogu samo reći da mi je Mentor puno pomogao što se tiče samih problema u komunikaciji s Mladom osobom, riješio sam se, uz pomoć Mentora, lošeg osjećaja kojeg sam imao kada su nam često propadali dogovori sastanka i druženja. Na kraju mi je bilo drago kada mi je Mlada osoba rekla da sam joj pomogao bar jednim savjetom, a to je ujedno bio moj cilj na početku ovog projekta. I zbog toga sam osjećao zadovoljstvo.

I. P.

Predivan je osjećaj biti u prisustvu mladih ljudi koji su prošli sličnu priču kao ja!!! Još ljepši je kada ih možeš ohrabriti i gurnuti ih naprijed... Uloga vršnjaka pomagača je odlična, pritom upoznaješ nove ljude, njihove priče... Dobiješ nove informacije... Lijepo mi je bilo saznati puno toga u vezi drugih domova... Mišljenja sam da ti mladi ljudi nisu ni svjesni koliko toga dobrog nose u sebi... Samo im treba netko ukazati u to... Zato mislim da je Vršnjak pomagač odlična ideja!!

Marija Šintić



TKO JE

MLADA

OSOBA?



# TKO JE MLADA OSOBA?

# 4

Mlade osobe s kojima se vršnjaci pomagači družu su mladi u dobi 17 do 20 godina koji su unazad nekoliko mjeseci izašli iz dječjeg ili odgojnog doma. Mlada osoba dobrovoljno pristaje na druženja s vršnjacima, odnosno na to je se ne smije prisiliti.

Prema dosadašnjim istraživanjima udruge Igra mladi koji izlaze iz dječjih ili odgojnih domova susreću se s mnogobrojnim izazovima te im je u tom procesu potrebna dodatna pomoć i podrška. Neki od izazova s kojima se mladi susreću po izlasku iz skrbi:

- **POSAO** – uglavnom imaju pristup manje plaćenim poslovima, često se zapošljavaju unutar sive ekonomije, ne dobivaju plaću za svoj rad, otpušta ih se bez pravno utemeljenog razloga, uglavnom su educirani za zanimanja koja nisu tržišno konkurentna
- **ZAŠTITA PRAVA** – uglavnom nisu upoznati s pravima radnika, pravima u sustavu socijalne skrbi, pravima na dodatne edukacije i stipendije

- **MOBILNOST** – uglavnom nemaju dovoljno finansijskih sredstva, a ni informacija o putovanjima, nemaju vozačku dozvolu, a ni auto
- **KULTURA** – uglavnom nemaju dovoljno informacija, a ni finansijskih sredstva da bi se uključili u različita kulturna zbivanja
- **EDUKACIJA** – uglavnom nemaju pristup informacijama o stipendijama, nedostaju jeftine ili besplatne kratkoročne edukacije, nedostaju im znanja o korištenju kompjutera, loše znanje stranog jezika
- **INFORMIRANJE** – uglavnom ne znaju gdje pronaći informacije, uglavnom nemaju računala i internet, nemaju sredstva za dnevni tisak, ponekad su informacije prezentirane nerazumljivim, stručnim jezikom
- **PODRŠKA** – nemaju nikog s kime bi mogli razgovarati, nemaju sredstva za savjetovanje, imaju iznimno uzak krug ljudi na koje se mogu osloniti kada im je teško
- **PREHRANA** – uglavnom ne znaju kuhati ili kuhaju samo nekoliko jela što dovođi do jednolične prehrane, nedostatka vitamina i ugrožavanja zdravlja
- **ZDRAVLJE** – nedostatak dopunskog osiguranja, bolovanja se ne toleriraju unutar sive ekonomije te često rade kada su bolesni
- **SOCIJALNA MREŽA** – susjedi koji misle da su bili „problematični“ ponekad stvaraju atmosferu u kojoj se mladi osjećaju neprihvaćenima, a ukoliko promjene mjesto stanovanja uglavnom teže ostvaruju nove kontakte i prijateljstva

Baš zbog svih tih izazova mladima koji izlaze iz skrbi potrebna je dodatna pomoć i podrška, a Vršnjaci pomagači koji su na svojoj koži sve to iskusili mogu im pružiti baš to.

## VRŠNJACI POMAGAČI O TOME KAKO JE NJIMA BILO KADA SU IZAŠLI IZ USTANOVE:

Kada sam izašla iz ustanove, znala sam da uvijek mogu računati na svoje odgajatelje. To je rijetkost u ovoj zemlji. Imala sam informacije o realnoj situaciji mladih koji izlaze iz javne skrbi, a nemaju nikoga tko bi im mogao biti barem moralna i psihička podrška. To je jako velik i težak korak. To je stanje u kojem bi većina odustala te krenula u neka devijantna ponašanja.

Jedan od razloga zašto sam se ja uključila u projekt zapravo je činjenica da u moje vrijeme nije bilo nikoga tko bi mi mogao dati savjet, te nekim koracima olakšati put, a da je moralno prihvatljiv i uspješan. Znam mnogo osoba koje su izašle iz skrbi te su, nažalost, završile na krivom putu. Moja je procjena da je to bio nedostatak podrške i razumijevanja. Nedostatak nečega što zapravo košta samo malo vremena i ljubavi, a znači mnogo za osobu koja prolazi kroz teško razdoblje.

T.G.

## **OBVEZE MLADE OSOBE**

- Susreti s Vršnjakom pomagačem barem jednom u dva tjedna kroz godinu dana
- Ispunjavanje evaluacijskog upitnika na početku i na kraju druženja
- Poštovanje dogovorenog termina susreta i pravovremeno javljanje eventualnog izostanka
- Izvještavanje Mentora u slučaju eventualnih poteškoća s Vršnjakom pomagačem
- U slučaju odluke o prekidu suradnje Mlada osoba obavezna je obavijestiti Mentora o prekidu suradnje, razlozima prekida te je obavezna napraviti oproštajni susret s Vršnjakom pomagačem

## **PRAVA MLADE OSOBE**

- Dobivanje kvalitetne i mentorirane podrške
- Mogućnost prekida sudjelovanja na unaprijed dogovoren način
- Dogovaranje termina i mjesta susreta
- Dobivanje naknade za telefonski trošak komunikacije s vršnjakom pomagačem u skladu s mogućnostima udruge
- Sudjelovanje na predstavljanjima projekta



## MLADI O VRŠNJACIMA POMAGAČIMA I PROJEKTU:

Meni je ovo jedno veliko iskustvo, ovaj mi je projekt puno pomogao, a i moj Vršnjak pomagač, jer da njega nije bilo ne bih uspjela. On mi je pomogao kad mi je bilo najteže, razgovorom je bio uz mene, bio mi je potpora. Naučio me ja da nikad ne treba odustati i da uvijek treba ići dalje ma koliko god teško bilo. A i da uvijek postoji rješenje za sve. Mislim da bi trebalo više takvih projekta da mladi nakon izlaska iz neke ustanove shvate da nisu sami i da ima netko tko će im pomoći i biti podrška i izvesti ih na pravi put. Zahvalna sam vam što sam mogla biti član vašeg projekta.....

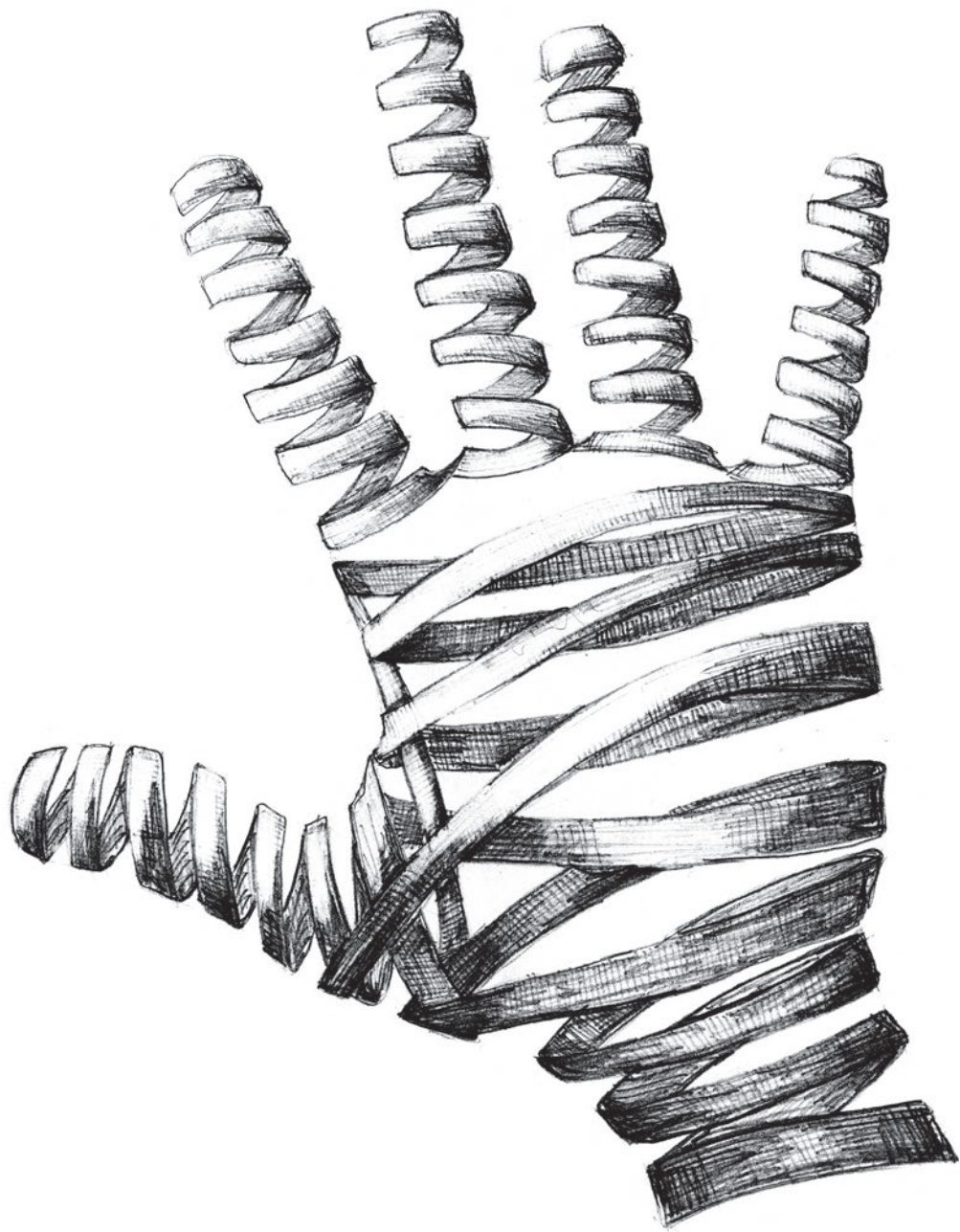
N. P.

Kao mladi korisnik svoje druženje s Vršnjakom pomagačem doživio sam na način koji je bio vrlo koristan za mene, u smislu osamostaljivanja poslije stambene zajednice te pronalaženja posla i snalaženja u komunikacijama. Odlučio sam se uključiti s razlogom da nađem posao i da naučim brinuti o samom sebi i svojim potrebama. Pričali smo o tome kako nastaviti dalje kroz život, kako vidjeti život i u malo drugačijem obliku, a ne samo u ovom u kojem jesmo, itd... Moj Vršnjak pomagač mi je pomogao u svemu, naročito u snalaženju kroz život. Hvala.....

D. N.

Iako je bio eksperimentalne naravi, smatram kako je ostavio dojam na sve sudionike, od Vršnjaka pomagača i njihovih Mentora do korisnika i samih organizatora. Osobno smatram, čemu sam i svjedočila i prisustvovala, da je ovaj projekt pomogao mladima koji su bili pri izlasku ili su već bili izvan odgojne ustanove jer im je omogućio doticaj s vršnjacima koji su prošli kroz slično ili isto kao oni. Otvorio im je i pružio mogućnosti, napravio uvid u odgovornosti koje slijede nakon punoljetnosti, stekla su se nova prijateljstva. Jednostavno je pokazao kako ovakva ideja treba oživiti na području Hrvatske, ali i diljem svijeta. Sama ideja projekta nije neostvariva, jer ostali sudionici i ja smo dobili ogromnu energiju i želju da se nastavi i raširi jer bi omogućila i pružila ostaloj djeci ono što je nama omogućila, baš u trenutku kada nam je bilo najpotrebnije.

Anamarija Glavurđić



TKO JE

MENTOR?

# TKO JE MENTOR?

# 5

**Mentor** je stručnjak (psiholog, socijalni radnik, pedagog, socijalni pedagog) koji pruža mentorsku podršku Vršnjacima pomagačima. Svoju ulogu Mentori su opisali ovako:

- profesionalna osoba sa znanjem, vještinama i iskustvom u radu s mladima iz skrbi
- osoba od povjerenja koja vršnjacima pomagačima pruža direktnu podršku kako bi što bolje ispunili svoju ulogu i preuzete zadatke
- informira, savjetuje i vodi vršnjaka pomagača
- organizira susrete s Vršnjacima pomagačima i potiče istraživanje različitih mogućnosti rješavanja problema na koje vršnjak pomagač nailazi
- osvještava, potiče i pomaže u osobnom rastu i razvoju vršnjaka pomagača.

Mentorski susreti odvijaju se najmanje jednom mjesečno u udrugama koje provode projekt. Kroz mentorske susrete Vršnjak pomagač dobiva podršku u procesu rješavanja poteškoća i dvojbi koje nastaju tijekom druženja s mladima i uz pomoć Mentora sagledava situaciju iz različitih perspektiva.

## VRŠNJACI POMAGAČI O MENTORIMA:

Uz pomoć mentora mislim da svaki Vršnjak pomagač može biti uspješan. Moj Mentor mi je, u situacijama kada nisam znala što napraviti, savjetovao što je najbolje. Ipak oni imaju znanja i vještine te su dugo godina u poslu s mladima.

T. G.

Također, mentorski susret može biti blagotvoran i za samog Vršnjaka pomagača jer kroz njega on jača samosvijesti, odgovornost i vlastite kompetencije. Događalo se da Vršnjacima pomagačima padne motivacija pa je među temama i ciljevima mentorskih susreta i održavanje unutarnje motivacije.

## ISKUSTVA MENTORA – 1

### **Kako mi je bilo raditi mentorske susrete?**

#### **Moje asocijacije na mentorske susrete su:**

Kreativno, zanimljivo, pametno, izazovno, inspirativno, odraslo, slatko... Da, to sve mi je bilo. Ponekad bespomoćno, ponekad moćno. Ponekad sam se i ljutila na Vršnjake kada bi su zaboravljali na dogovoreni susret, no sve smo to jasno tada izrazgovarali.

Bilo mi je inspirativno slušati kako razmišljaju, gledaju na situacije i što Vršnjaci pomagači žele mladima.

No, ono što mi je bilo najinspirativnije je motiviranost mladih Vršnjaka za pomoć drugima. Pogotovo njihova želja za mijenjanjem svijeta kako bi na taj način mijenjali i utjecali na svoju okolinu. Inspiriralo me je njihovo životno iskustvo i snaga, njihova spremnost za rad na sebi, otvorenost i usvajanje vještina.

Budućim vršnjacima želim reći da ako osjete imalo želje/volje/impulsa za radom kao Vršnjak pomagač, usudite se i probajte! Mentori će vam biti podrška, dobiti ćete prostora i za sebe, i iako možda neće uvijek biti lako i neće sve ići po planu, kao što ni u život ne ide, vidjela sam da ipak ima jako puno dobiti od sudjelovanja u projektu. Stoga, samo naprijed, tražite i pitajte Mentore jer su oni tu za vas kad god imate za to potrebu (čak i ako vam se nešto čini kao sitnica).

Sretno svima!

Asja Zenko, Zagreb

## ISKUSTVA MENTORA – 2

Nakon prvog treninga u Osijeku imala sam velika očekivanja od samog projekta. Tome je uvelike doprinijelo upoznavanje vršnjaka pomagača i činjenica da su se svi prisutni pokazali kao iznimno motivirani s neobično pozitivnom energijom i željom da doprinose promjenama u društvu.

Iako se radi o eksperimentalnom projektu od početka je bilo jasno kako vršnjaci pomagači žele da se ovaj projekt nastavi kao dugoročno i sustavno provođenje vršnjačke pomoći mladim korisnicima na njihovom putu osamostaljivanja.

Prilično velikih poteškoća imala sam s motivacijom mladih korisnika od kojih je većina nerado sudjelovala u projektu. Uglavnom su bili u otporu prema bilo kakvom obliku organizirane pomoći što bismo mogli pripisati razočaranju sustavom socijalne skrbi koji se prema njima iskazao kao neučinkovit i nedostupan, te su uglavnom prepušteni sami sebi nakon izlaska iz ustanova.

Tijekom trajanja projekta susretala sam se s odustajanjem mladih korisnika (više se nisu javljali, ignorirali su sve pozive vršnjaka pomagača i moje osobno) zbog čega je bilo potrebno pronalaziti nove korisnike i nanovo ih spojiti s i dalje motiviranim vršnjacima pomagačima.

Suočena sam sa činjenicom da su i mladi korisnici i vršnjaci pomagači tijekom proteklih godinu dana i po nekoliko puta mijenjali boravište, odlazili živjeti u druge gradove ovisno o poslovima koje su dobivali (sezonske ili stalne). To je utjecalo na kvalitetu njihovih odnosa iako su se vršnjaci pomagači trudili održavati vezu živom i punom podrške koristeći se telefonom, Skypom i Facebookom kako bi nadomjestili nemogućnost održavanja osobnih susreta.



U našim sam susretima i/ili telefonskoj komunikaciji uvijek uživala, rado ih savjetovala i podržavala.

Vršnjaci pomagači nisu dolazili u većinu od situacija kojih su se u početku pribojavali (zaljubljanje u mladog korisnika, depresivna stanja, naznake suicida i sl. ) pa je potreba za savjetovanjem bila manja od očekivanog. Uglavnom se radilo o pitanjima tehničke prirode poput ostvarivanja raznih prava mladih korisnika, zapošljavanja i sl. Unatoč tome, vršnjaci pomagači imali su potrebu za redovitom komunikacijom i nije ih bilo potrebno dodatno poticati. Slično je bilo i s onim mladim korisnicima koji su se zadržali do kraja projekta.

Sa zadovoljstvom mogu istaknuti da sam unatoč navedenim poteškoćama jako zadovoljna što sam imala prilike biti dio ovog projekta, smatram ga iznimno vrijednim i željela bih da se nastavi u cilju podrške mladima bez primjerene obiteljske skrbi koji čine svoje prve korake u samostalnom životu.

Ponosna sam na sve mlade ljude koji su sudjelovali u projektu jer su dokazali da je njihovo iskustvo u osamostaljivanju iznimno važno kao motivacija za generacije iza njih, a njihovo me je bezuvjetno nastojanje da pruže potporu drugima u sličnoj situaciji dirnulo na ljudskoj razini i svakako inspiriralo na profesionalnoj kao poticaj da činim sve što je u mojoj mogućnosti u korist mladih korisnika.

Na kraju bih se osvrnula na izuzetno emotivni evaluacijski trening u Zagrebu jer je kroz zajedničko druženje postalo sasvim jasno da entuzijazam mladih može pokrenuti promjene ukoliko im se pruži podrška i pomoć. Nadam se da će sve spoznaje do kojih smo došli tijekom ovog eksperimentalnog projekta (potreba za mrežom vršnjačke pomoći diljem Hrvatske, medijska kampanja, potreba da se mladi korisnici informiraju dok su još u ustanovama...) doprinijeti nastajanju nekog novog, dugoročnog projekta u interesu mladih.

Gordana Ilakovac, Osijek

EDUKACIJA

VRŠNJAČA

POMAGAČA

# EDUKACIJA VRŠNJAKA POMAGAČA



Da bi vršnjaci pomagači znali što se od njih očekuje i kako bi se što bolje pripremili za izvršavanje svoje nove uloge bili su uključeni u dvije vikend edukacije. Kroz edukacije mladi su dobili informacije o sljedećim temama:

## **Uvod u trening i upoznavanje**

- Očekivanja od treninga
- Definiranje plana rada
- Dogovor o radu
- Kratko upoznavanje sudionika

## **Grupna kohezija**

- Upoznavanje sudionika
- Razvoj pozitivne i podržavajuće atmosfere
- Razvoj vještina suradnje i povezivanje važnosti suradnje s ulogom vršnjaka pomagača

## **Tko je to vršnjak pomagač?**

- Kako biste ga opisali i što mislite što on radi
- Koje su osnovne odlike vršnjaka pomagača
- Koja znanja, vještine i stavove ima vršnjak pomagač

## **ALEN - vršnjak pomagač**

- Kako je zamišljeno druženje vršnjaka pomagača u sklopu ovog projekta
- Koja su prava i odgovornosti vršnjaka pomagača i mladih
- O kojim temama će se razgovarati, kako će teći proces
- Pitanja i odgovori

## **Vještine kvalitetne komunikacije i rješavanje sukoba**

### **Uloga i odgovornost vršnjaka pomagača**

- Koje su to specifične situacije koje bi mogle biti „teške“ za vršnjaka pomagača i kako ih prevladati
- Za što je sve vršnjak pomagač odgovoran, a za što nije
- Koja je procedura u slučaju kriznih situacija i koje su to krizne situacije

## **Ja kao vršnjak pomagač**

- Koje su moje jake strane, a koje su moje slabe strane za obavljanje ove uloge
- Koji su moji strahovi, a što mi predstavlja veselje
- Što ja iz ovog iskustva mogu dobiti za sebe
- Što je meni važno tijekom ovog procesa

## **Očekivanja od mentora**

- Tko je mentor
- U kojim situacijama i kako on može pomoći
- Očekivanja od mentora
- Koja su prava i obaveze mentora

## **Susreti s mentorima**

- Upoznavanje mentora i vršnjaka pomagača
- Što želite, a što ne želite da mentor čini
- Kako mentor može znati da nešto nije u redu

## **Plan za dalje**

- Koji su sljedeći koraci
- Što, tko i kada treba što učiniti
- Procedure u slučaju nepredviđenih situacija
- Podjela literature, kontakata, materijala

## **Evaluacija i rastanak**

- Osvrt na trening i zaokruživanje rada
- Ispunjavanja evaluacijskih upitnika
- Rastanak

Situacije koje su vršnjaci tijekom edukacije istaknuli, a kojih su se pribojavali:

- Što ako se zaljube
- Što ako dobe *neradnika*
- Što ako se mlada osoba ne želi otvoriti
- Koje su granice u odnosu s vršnjakom te koliko se emotivno zblížiti
- Što ako mlada osoba postane nasilna
- Što ako mlada osoba počne puno zivkati i postane dosadna
- Što ako netko želi prekinuti raditi
- Kako razviti zdravi odnos s mladom osobom
- Što ako mlada osoba traži da im posude novce
- Piti ili ne piti s mladom osobom tijekom druženja
- Što ako je osoba u problemu o kojem vršnjak ništa ne zna (npr. problemi ovisnosti)
- Što ako ima isti problem kao i Vršnjak pomagač s kojim se ni on sam najbolje ne nosi
- Što ako osoba nije iskrena... i mulja
- Što ako zapadne u prave neprilike...

O svim ovim pitanjima Vršnjaci su diskutirali i sami došli do odgovora što i kako bi mogli učiniti i reagirati. No, tijekom cijelog procesa rada imali su podršku Mentora koji je tu za njih baš zbog svih navedenih mogućih situacija.

NAJČEŠĆA

PITANJA

VRŠNJAKA

POMAGAČA

# NAJČEŠĆA PITANJA VRŠNJAKA POMAGAČA

# 7

Kroz mentorske susrete mladi su imali razna pitanja. No najčešća su se odnosila na motiviranje Mlade osobe, očekivanja, ulogu Vršnjaka pomagača.

# ZAPAMTI

Zapamti – svi smo isti, možda jesi pametniji ili imaš više životnog iskustva, ali tu si da me vodiš svojim primjerom i savjetom.

Slušaj i imaj strpljenja unatoč tome što neće sve uvijek biti idealno u međuljudskim odnosima, ali zato jesi tu, da to promijeniš.

Svojim vodstvom i savjetima unaprjeđuješ život mladog čovjeka! Iako se pogreške često događaju, ne treba ostajati na njima već se fokusirati na to da se ne dogode opet!

I najbitnije je ovo: ako ne ide, ne forsiraj! Dovoljno je da budeš tu!

P.D.

Evo nekoliko pitanja Vršnjaka pomagača te odgovora i propitkivanja Mentora.

**Pitanje (Vršnjak pomagač):** Mlada osoba koja prima moju pomoć uopće nije motivirana za druženje.

**Odgovor (Mentor):** Prvo protupitanje na to je na temelju čega procjenjujemo da Mlada osoba nije motivirana? Često se događalo da se Vršnjacima čini da Mlada osoba nije motivirana jer se ne javlja, odgađa susrete i sl.. No, ponekad samo ponašanje nije pokazatelj motivacije već nekih drugih faktora. U ovoj situaciji neminovno se postavljaju sljedeća pitanja: pitanje odluke i odgovornosti Mlade osobe te pitanje što se Mladog osobi trenutno događa u životu. Naravno da se može dogoditi pad motivacije ili teškoća nalaženja vremena, no važno je podsjetiti se da je na početku projekta Mlada osoba potpisala ugovor o sudjelovanju i donijela odluku o tome da će ispunjavati svoje obaveze.

Nadalje, motivacija nije uvijek ista i nepromjenjiva. Dakle, ona se mijenja te u skladu s time mi je možemo smanjiti ili povećati.



Ukoliko u tom trenu Mlada osoba zaista nije motivirana za sudjelovanjem u projektu važno je s njome otvoreno o tome razgovarati. Možete pokušati zajedno s njom vidjeti razloge pada motivacije te načine na koje bi se osoba ponovo mogla više motivirati (npr. ukoliko vidi što dobiva iz susreta te što bi u budućnosti mogla dobiti te ukoliko dogovorite vrlo konkretne stvari koje bi Mladjoj osobi zaista bile od koristi, motivacija će porasti.)

Motivacija je sve ono što nas pokreće prema nekom cilju, proces kojim zadovoljavamo potrebe.

Dakle, važno je i ispitati koje su potrebe Mlade osobe te bi li vršnjak mogao biti podrška u zadovoljenju neke od potreba Mlade osobe.

I zapamtite, nije vaša odgovornost da održavate motivaciju visokom, vaša je odgovornost da ukoliko primijetiti veliki pad motivacije kod mlade osobe da o tome s njom otvoreno popričate.

**Pitanje (Vršnjak pomagač):** Mlada osoba mi se ne javlja. Što sada?

**Odgovor (Mentor):** Odgovor na ovo pitanje ovisi o odgovorima na sljedeća pitanja:

- Koliko dugo?
- Kakav ste dogovor imali?
- Što si sve napravio/la po tom pitanju?
- Je li se na zadnjem susretu nešto neobično dogodilo?

U ovoj situaciji dobro je mladoj osobi poslati poruku u smislu: *Zanima me što se događa i jako mi je važno da mi se javiš.* Ponovo nazovite u neko drugo vrijeme, pokušajte s Facebookom, no ukoliko se mlada osoba ne javi ni tada, javite se svom Mentoru.

Ono što bi mogli u toj situaciji zaključiti je da nam se mlada osoba iz nekog razloga ne želi javiti, a to ne znamo dok ne provjerimo je li upravo to razlog ne javljanja. Tko zna, život piše razne priče.

**Pitanje (Vršnjak pomagač):** Imam osjećaj da mladoj osobi uopće ne trebam.

**Odgovor (Mentor):** Ponekad nam je teško procijeniti pomažemo li nekome nekim svojim postupcima. I nažalost, ne živimo u društvu u kojem je uobičajeno razgovarati o tome, osim ako nije riječ o materijalnoj pomoći. Ukoliko ne tražimo povratnu informaciju, teško da ćemo sami zaključiti. Dakle, pitajte i provjeravajte kako je Mladoj osobi s vašom pomoći i koristi li joj.

**Pitanje (Vršnjak pomagač):** Koja je uopće moja uloga?

**Odgovor (Mentor):** Da, dobiti odgovor na ovo pitanje je jako važno. I mislim da je za potpuni odgovor i shvaćanje uloge važno samo iskustvo i proces. Za početak, možemo se pitati koja je razlika između prijatelja, vršnjaka pomagača, stručnjaka, susjeda, rodbine?

Vjerojatno svi imate iskustvo imanja prijatelja, susjeda, nekog roda koji vam pomaže. Neki i iskustvo stručnjaka koji mu pomaže. Možda ste imali i Vršnjaka pomagača koji nije bio u okviru nekog projekta. Neki mladi prirodno uzimaju ulogu vršnjaka pomagača, što znači da povremeno nekog od svog vršnjaka savjetuju, tješe ga, pomažu mu. Sigurno ste i vi to ponekad učinili. Sada zamislite samo da to radite organizirano, da vam je to zadatak, da je strukturirano, što ne znači neprirodno. Nekada bi rado svi pomogli, a ne znamo kako i kome, bojimo se i sl.

Jedan od razloga zašto smo to uveli kroz projekt jest da je svima nama ponekad lakše ako uzmemo nešto kao zadatak, ako se na to obavežemo i ako ćemo i sami dobiti organiziranu podršku za obavljanje zadatka.

EMPATIJA!



EMPATIJA!

UNAPREĐENJE

VJEŠTINA

VRŠNJAKA

POMAGAČA



UNAPREĐENJE

VJEŠTINA

VRŠNJAKA

POMAGAČA

8

I Vršnjaci pomagači su kroz pružanje podrške učili puno o sebi i svojim kompetencijama. Tri vještine pokazale su se kao iznimno bitne:

- **Ja govor**
- **Aktivno slušanje – provjeravanje**
- **Empatija**

U životu je zaista lakše kada poradimo na vlastitim komunikacijskim vještinama i razvijamo ih. Ovih nekoliko vještina može vam pomoći da bolje razumijete Mladu osobu i tako spriječiti da manje dolazi do nesporazuma. Primjenjivo je i na ostale ljude u vašoj okolini.

# JA – GOVOR

Ja govor ne znači ja pričam i to je to. Naime, to znači govoriti iz osobne pozicije (sve će vam biti jasno na primjeru). Ono kako često razgovaramo jest da rečenicu započinjemo sa TI: Ti si kasnio! Ti se ne javljaš! Ti nisi pospremio! I što onda? Taj „TI“ se osjeća napadnuto, a često je tada napad najbolja obrana. I tako, u tren oka, nastaje svađa.

Poznato?

Možda vam je ovo što slijedi manje poznato, ali vjerujte jedan od boljih recepata jest da rečenicu započnete ovako:

**JA** \_\_\_\_\_ **(mislim, osjećam (se)) kada**  
**ti** \_\_\_\_\_ **(se ponašaš - opis ponašanja).**  
**Volio/voljela bih da:** \_\_\_\_\_ .

Dakle, **INFO**rmacija – opis situacije i ponašanja \_\_\_\_\_

**OSJEĆAJI** – ja osjećam, ja mislim, ja trebam \_\_\_\_\_

**ŽELJE** – želim da \_\_\_\_\_



Primjer **TI** rečenica:

Vršnjak pomagač: „ Ti stalno kasniš na naše dogovore!“

Primjer **JA** rečenica:

„Kada kasniš na naše dogovore imam osjećaj da ne poštuješ mene i moje vrijeme. To me tada razljuti. Volio/voljela bih da ubuduće na vrijeme dolaziš na naše dogovore.“

Primjer 3:

Vršnjak pomagač: „Bezobrazniče jedan! Kako se to razgovaraš sa mnom! Ti si totalno nepristojan!“

Kako biste napisali rečenicu u **JA GOVORU** na ovom primjeru:

---

---

---

---

---

# AKTIVNO SLUŠANJE: PROVJERAVANJE

Primjer 1:

**Mlada osoba (M.O.):** Nisam siguran da ću se moći ovaj tjedan naći s tobom. Možda, nemam pojma. Imam svašta za raditi.

**Vršnjak pomagač (V.P.):** Ok, budemo se onda čuli.

Je li vama jasno tko će koga nazvati i kada? Što ako se nitko nikome ne javlja nekoliko dana?

Osim nejasnog dogovora, često se događa da iz takve nejasne komunikacije pomislimo da nas netko izbjegava, da nas ne voli, da se ne želi naći s nama. Možemo tada biti ljuti, povrijeđeni, tužni. A pritom uopće ne znamo o čemu se zapravo radi. I ovakva komunikacija ostavlja puno prostora za razna tumačenja.

Primjer 2:

**M.O.:** Nisam siguran da ću se moći ovaj tjedan naći s tobom.

Možda, nemam pojma. Imam svašta za raditi.

**V.P.:** Ako sam dobro čuo, sada nisi siguran da ćeš se moći naći sa mnom.

**M.O.:** Pa da..

**V.P.:** Da provjerim, ako sam dobro shvatio, teško ti je sada procijeniti bi li se mogao sa mnom naći ovaj tjedan?

**M.O.:** Pa da.

**V.P.:** Ok, kada bi mogao znati sa sigurnošću?

**M.O.:** Sutra. Možemo se čuti sutra.

**V.P.:** Želiš li da je tebe nazovem sutra ili ćeš ti mene nazvati?

**M.O.:** Molim te, nazovi me.

**V.P.:** U redu, ja ću te sutra nazvati pa te molim da mi daš odgovor kada ćemo se vidjeti. Ajmo provjeriti koji je dogovor?

**M.O.:** Dakle, JA razmislim do sutra mogu li se naći s tobom ovaj tjedan, TI mene nazoveš i dogovorimo se za nalaženje.

U ovom razgovoru je ipak jasno tko koga zove i kada će se čuti. No, važno je tada i za vrijeme telefonskog razgovora biti jasan i konkretan. Npr. ukoliko imate osjećaj da vas mlada osoba izbjegava, suočite je s time na način da kažete: „Imam dojam da me izbjegavaš. Je li to tako? Što se događa? Volio bih da o tome razgovaramo,,

# EMPATIJA

Možda ste čuli za frazu: „Probaj se staviti u tuđe cipele.“ Da, otprilike to znači empatija. Postoje mnoge definicije empatije.

„Empatija je sposobnost razumijevanja i uživanja u osjećajima druge osobe.“ (Rathus, S. A., preuzeto s internetske stranice Obiteljskog centra, [www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr))

Vještina empatije uvelike varira među pojedincima i unutar jednoga spola. Istraživanja su utvrdila da je empatija veća prema ljudima istoga spola, iste dobi, iste nacije i iste rase, tako da jače suosjećamo sa sebi sličnima. Stoga je pretpostavka da ćete imati više empatije prema mladima koji su vama slični. I oni će imati više empatije prema vama.

Pišemo ovo iz razloga što su Vršnjaci često govorili da upravo oni najbolje mogu razumjeti Mlade osobe kada izlaze iz skrbi, jer su oni to i sami prošli. I da, upravo to razumijevanje te proces kojim se emotivno uživljavamo u emotivna stanja druge osobe i razumijemo njen položaj jest empatija. No, to ne znači da ne možemo razumjeti osobu ako nismo bili u sličnim situacijama i to sigurno ne znači da samim time što smo bili u sličnim situacijama da smo automatski empatični.

Iako Mladi prolaze slične stvari koje su i sami Vršnjaci prolazili, svatko od nas se u sličnim situacijama ponaša drugačije, osjeća drugačije, misli drugačije. Također, različito se nosimo sa životnim situacijama; neke iste stvari mogu biti lagane, a

nekome jako teška. Zato je važno pokušati se staviti baš u cipele te mlade osobe i istraživati kako je točno njoj iz njene perspektive i pozicije. To će Mladoj osobi zaista biti podrška.

Evo nekoliko savjeta oko toga kako biti empatičan:

- **Slušajte i ponovo slušajte!**
- **Provjeravajte što ste čuli!**
- **Probajte zamisliti da ste u njenoj situaciji.**
- **Razmislite o tome što znate o toj Mladoj osobi i probajte se staviti u njenu poziciju.**
- **Pokušajte suosjećati s osobom.**
- **Ponudite joj podršku.**

O ovome su napisane knjige i knjige, tako da slobodno neku od njih uzmete i pročitate.

- Dubravka Miljković, Majda Rijavec: **Razgovori sa zrcalom**
- Marina Ajduković, Nina Pečnik: **Nenasilno rješavanje sukoba**
- Na internetskoj stranici: <http://www.iep.hr/iz-knjiga-3/>

Priručnici:

- **Nenasilna komunikacija i Sukob@org**: Upravljanje sukobom u organizaciji - dostupno na stranici:  
[http://www.centar-za-mir.hr/index.php?page=publikacije&article\\_id=33](http://www.centar-za-mir.hr/index.php?page=publikacije&article_id=33)
- Spancer A. Rathus: **Temelji psihologije** – dostupna na stranici:  
<http://www.scribd.com/doc/41828470/Temelji-psihologije>



VJERUJEM DA  
STVARI MOGU  
BITI BOHJE

REZULTATI

EVALUACIJE



# REZULTATI EVALUACIJE

# 9

**Na završnom evaluacijskom sastanku propitkivali smo mlade i vršnjake pomagače o tome što oni vide kao rezultate i uspjehe međusobnih druženja. Evo što su nam rekli.**

Uspoređujući izjave korisnika s početka i kraja programa najveći pomak kod svih osam korisnika vidljiv je u promjeni viđenja i gledanja na vlastitu budućnosti i uvida u svoje kompetencije. Činjenica da su ostvarili ciljeve koje su si zadali (imaju povremeni ili stalni posao, reguliranu zdravstvenu skrb, ostvaruju svoja socijalna i radna prava) u velikoj je mjeri doprinijela je tomu da su sada zadovoljniji samima sobom.

Neke od uspjeha koje su mladi podjeli s nama:

- Uspješno nastavljanje fakultetskog obrazovanja, upoznatost s raznim izvorima podrške za mlade (udruge, web stranice)
- Društvena angažiranost
- Visok stupanj motivacije za uključivanje u projekt ALEN i prihvaćanje uloge Vršnjaka pomagača
- Napredovanje u poslu
- Stečene dodatne vještine
- Zadovoljstvo partnerskom vezom
- Povećan osjećaj vlastite odgovornosti za izbor ponašanja i njegove posljedice
- Prihvaćanje savjeta pomagača vezanih za održavanje odnosa u radnoj sredini te Mlada osoba procjenjuje da će uspjeti zadržati posao.
- Uspjeh na poslu i uspješno prevladavanje iznimno teške situaciju na poslu
- Osjećaj veće sigurnosti i samopouzdanja vezano uz financijsku i emocionalnu samostalnost
- Znatna promjena u viđenju budućnosti
- Jasnija komunikacija i usvojenost vještina samozastupanja
- Razmišljanje o preseljenju zbog posla temeljem pozitivnog primjera pomagača i njegove podrške koja im daje osjećaj sigurnosti
- Regulirana zdravstvena zaštita i vođenje bolje brige o svojem zdravlju
- Ostvarivanje zdravstvenih i socijalnih prava, prijava na burzu rada i obavljanje sitnih poslova kako bi osigurali minimalna sredstva za preživljavanje
- Širenje socijalne mreže podrške

10

U K L J U Č I

S E I T I !



<http://www.youtube.com/watch?v=Tem6DXIxYFI>

## **IZLAZIŠ IZ DOMA/UDOMITELJSKE OBITELJI? ŽELIŠ VRŠNJAKA POMAGAČA?**

### **TKO SU VRŠNJACI POMAGAČI?**

Vršnjaci pomagači su mladi ljudi u dobi od 20 do 25 godina koji su tijekom odrastanja bili smješteni u dječje ili odgojne domove a sada samostalno brinu o sebi i žele svojim iskustvom pomoći drugima.

### **KOME POMAŽU?**

Vršnjaci pomagači pomažu mladima poput tebe, mladima koji su tek izašli iz domova. A osnovni cilj im je pomoći tebi da se što lakše snađeš, što brže osamostališ i da u svemu tome ne budeš sam.

### **KAKO POMAŽU?**

Vršnjaci pomagači kroz druženje sa mladima razgovaraju o samostalnom životu, dijele svoja iskustva i bitne informacije. Oni ti svojim iskustvom pomažu da se lakše osamostališ i da lakše prevladaš izazove koji su pred tobom poput otvaranja računa u banci, prijave na zdravstveno osiguranje, prijave na zavod za zapošljavanje, traženja stana i sl. No, ponajviše, vršnjaci pomagači pomažu time što ti šalju poruke „Ti to možeš“ i „Nisi sam“.

Ukoliko se želiš dobiti svog vršnjaka pomagača preuzimaš i sljedeće obveze:

- Susreti sa vršnjakom pomagačem barem jednom u dva tjedna kroz godinu dana
- Ispunjavanje evaluacijskog upitnika na početku i na kraju druženja

Ako živiš u Osijeku ili bliže Osijeku javi se u udrugu Breza, a ako živiš u Zagrebu ili bliže Zagrebu javi se u udrugu Igra.

#### **Udruga za rad s mladima Breza**

L. Jagera 12, Osijek  
Web: [www.breza.hr](http://www.breza.hr)  
Tel./Fax: 031 272 583  
E-mail: [brezaprojekt@net.hr](mailto:brezaprojekt@net.hr)  
Facebook: [udrugabreza](https://www.facebook.com/udrugabreza)

#### **Udruga Igra**

Sveti Duh 55, Zagreb  
Web: [www.udrugaignra.hr](http://www.udrugaignra.hr)  
[www.skokuzivot.hr](http://www.skokuzivot.hr)  
Mob: 095 522 3330  
E-mail: [kontakt@udrugaignra.hr](mailto:kontakt@udrugaignra.hr)  
Facebook: Full Kontakt

## **ŽELIŠ BITI VRŠNJAK POMAGAČI!**

### **TKO SU VRŠNJACI POMAGAČI?**

Vršnjaci pomagači su mladi ljudi u dobi od 20 do 25 godina koji su tijekom odrastanja bili smješteni u dječje ili odgojne domove a sada samostalno brinu o sebi i žele svojim iskustvom pomoći drugima.

### **KOME POMAŽU?**

Vršnjaci pomagači pomažu mladima koji su tek izašli iz domova kako bi se oni što lakše snašli, što brže osamostalili i kako bi znali da u svemu tome nisu sami.

### **KAKO POMAŽU?**

Vršnjaci pomagači kroz druženje sa mladima razgovaraju o samostalnom životu, dijele svoja iskustva i bitne informacije. No, ponajviše, vršnjaci pomagači pomažu time što šalju poruke „Ti to možeš“ i „Nisi sam“. A ni vršnjaci pomagači nisu sami. Kroz trening će naučiti kako biti vršnjak pomagač a tijekom cijelog perioda druženja sa mladima imati će svog mentora koji će njemu pružati podršku i sa kojim će razgovarati o uspjesima i eventualnim preprekama.

Obveze koje vršnjaci pomagači preuzimaju:

- Sudjelovanje na treningu za vršnjake pomagače
- Susreti sa mladom osobom barem jednom u dva tjedna kroz godinu dana
- Mjesečni susreti sa mentorom (prema potrebi i češće)

### **A ŠTO VRŠNJACI POMAGAČI DOBIVAJU?**

Prvenstveno dobivaju osjećaj da svojim iskustvom mogu pomoći drugim mladima. Možda dobiju i novog prijatelja. No, sigurno, dobivaju mogućnost da kroz trening i druženja usavrše svoje vještine komunikacije, suradnje, rješavanja problema i sl...

Ako živiš u Osijeku ili bliže Osijeku javi se u udrugu Breza, a ako živiš u Zagrebu ili bliže Zagrebu javi se u udrugu Igra.

#### **Udruga za rad s mladima Breza**

L. Jagera 12, Osijek

Web: [www.breza.hr](http://www.breza.hr)

Tel./Fax: 031 272 583

E-mail: [brezaprojekt@net.hr](mailto:brezaprojekt@net.hr)

Facebook: [udrugabreza](https://www.facebook.com/udrugabreza)

#### **Udruga Igra**

Sveti Duh 55, Zagreb

Web: [www.udrugaignra.hr](http://www.udrugaignra.hr)

[www.skokuzivot.hr](http://www.skokuzivot.hr)

Mob: 095 522 3330

E-mail: [kontakt@udrugaignra.hr](mailto:kontakt@udrugaignra.hr)

Facebook: [Full Kontakt](https://www.facebook.com/FullKontakt)

## **PARTNERI NA PROJEKTU**

### **Ministarstvo socijalne politike i mladih**



Ministarstvo socijalne politike i mladih obavlja upravne i stručne poslove te niz aktivnosti usmjerenih zaštiti interesa i unapređenju prava ranjivih društvenih skupina, posebice obitelji, djece, mladih, osoba starije životne dobi i osoba s invaliditetom, razvijajući model kombinirane socijalne politike, poštujući pritom načelo supsidijarnosti, razvijajući standarde kvalitete te individualizacijom usluga, informatizacijom i umrežavanjem sustava. Glavni ciljevi ministarstva su: (1) Osiguranje minimalnog životnog standarda najugroženijeg dijela stanovništva te primjereno zadovoljavanje potreba i poboljšanje kvalitete života socijalno osjetljivih skupina, (2) Socijalno osnaživanje i zaštita obitelji i djece te (3) Socijalno osnaživanje mladih, razvoj volonterstva i unapređenje međunarodne suradnje, poslova vezanih uz pristupanje i članstvo u EU te povećanje socijalne uključenosti osjetljivih skupina kroz provedbu programa iz pristupnih i strukturnih fondova EU.

Ministarstvo socijalne politike i mladih, Savska cesta 66, Zagreb

Tel: 01 555 7111

Fax: 01 555 7222

Web: [www.mspm.hr](http://www.mspm.hr)

e-mail: [ministarstvo@mspm.hr](mailto:ministarstvo@mspm.hr)

Kontakt osobe za projekt ALEN:

Kristina Hećimović, viša stručna savjetnica, Odjel za provedbu programa iz fondova EU

Tel: 01 555 7149

e-mail: [kristina.hecimovic@mspm.hr](mailto:kristina.hecimovic@mspm.hr)

## Udruga Igra



Udruga "Igra" je hrvatska neprofitna organizacija, registrirana 13. siječnja 1999. **Osnovni cilj** rada Udruge je pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći, kroz programe i aktivnosti neformalne edukacije, **sa svrhom** unapređenja kvalitete življenja, kao i unapređenja kvalitete života društvene zajednice u cjelini.

Od 2002 godine udruga provodi "Kontakt" – program unapređenja životnih vještina djece i mladih u institucionalnom tretmanu koji pruža pomoć i podršku mladima koji izlaze iz skrbi.

Udruga Igra, Sveti Duh 55, Zagreb

Web stranica udruge: [www.udurgaigra.hr](http://www.udurgaigra.hr)

Web stranica mladih za mlade: [www.skokuzivot.hr](http://www.skokuzivot.hr)

tel/fax: 01 37 04 537

E-mail: [udrug.igra@udurgaigra.hr](mailto:udrug.igra@udurgaigra.hr)

Facebook: Full Kontakt

Kontakt osobe za projekt **ALEN**:

Sunčana Kusturin, univ. spec. sup. psihosoc. rada

[kontakt@udurgaigra.hr](mailto:kontakt@udurgaigra.hr)

Asja Zenko, dipl. psiholog

[asja.zenko@udurgaigra.hr](mailto:asja.zenko@udurgaigra.hr)

Info-mob: 095 522 3330

## Udruga za rad s mladima Breza



Udruga Breza je neprofitna organizacija koja djeluje u Osijeku od 2001 godine s ciljem pomaganja djeci i mladima u procesu njihovog odrastanja osposobljavanju za samostalni život. Od 2002 godine Udruga osniva Stambenu zajednicu za djecu mlade bez primjerene obiteljske podrške i s poremećajem u ponašanju. Pedagoški rad u SZ se temelji na radnookupacijskim aktivnostima i doživljajnoj pedagogiji. Početkom 2005 godine osnivamo savjetovalište SOM u cilju pružanja savjetodavne podrške i pomoći obiteljima i mladima. Kontinuirano provodimo projekte i programe kojima se potiče kreativnost, stvaralaštvo, originalnost s ciljem prevencije neprimjerenog ponašanja.

Udruga Breza  
Jagerova 12, Osijek  
web. [www.breza.hr](http://www.breza.hr)  
tel/fax:031 272 583  
e-mail:[brezaprojekt@net.hr](mailto:brezaprojekt@net.hr)  
[udruga.breza@gmail.com](mailto:udruga.breza@gmail.com)  
face:udruga breza

Kontakt osobe za projekt ALEN:  
Suzana Vargović dipl ped.  
[suzana@breza.hr](mailto:suzana@breza.hr)  
Gordana Ilakovac odg.  
tel:091 156 5917



# Udruga Djeca prva



Udruženje “Djeca prva” je nevladina neprofitna udruga – pod tim je imenom registrirana 1994. godine, iako djeluje od 1992. Misija udruge je promovirati i štiti dječja prava te djelovati na poboljšanje uvjeta odrastanja djece kroz pružanje psihosocijalne podrške, neformalno obrazovanje i zagovaranje. Od svog osnutka udruga razvija djelovanje u sljedećim programskim područjima:

- Kraći predškolski programi za djecu predškolske dobi
- Preventivno socijalizacijski programi za djecu školske dobi
- Centar za djecu i obitelj – savjetodavni rad za djecu i obitelj u riziku
- Programi edukacije za stručnjake i pomagače u odgojno-obrazovnom sustavu i sustavu socijalne skrbi

Od 2004. udruga je aktivna u Koordinaciji udruge za djecu Hrvatske ([www.kud.hr](http://www.kud.hr)), formalnoj mreži od 28 udruge koje rade s/za djecu na području RH, kao inicijator mreže te njezin koordinatorski, a od 2009. kao članica Upravnog odbora.

Udruženje „Djeca prva“

Zagreb, Hrvatskog proljeća 34/II

Tel: 01/ 2947 055, 2947 061

Fax: 01/2947 055

E-mail: [udr-djeca-prva@inet.hr](mailto:udr-djeca-prva@inet.hr)

[www.djeca-prva.hr](http://www.djeca-prva.hr)