

**Stop  
Loneliness Start  
Volunteering**

# Zbirnik dobrih praks



Pripravila:

**Kristin Kristjansdottir**

Uredil:

**Stuart Garland**

Volunteer Ireland

Prevedla:

**Eva Klobčar**

Kaj je projekt Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti? .....	3
Kdo je sodeloval pri projektu SLSV? .....	4
Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva .....	4
Volunteer Ireland .....	4
FriSe .....	4
DKolektiv.....	4
The Centre for European Volunteering (CEV) .....	5
e.p.a. ....	5
Kaj lahko najdem v tem zborniku?.....	6
Kaj je osamljenost?.....	6
Ali obstajajo različne vrste osamljenosti? .....	7
Je osamljenost problem? .....	7
Kdo je izpostavljen tveganju osamljenosti? .....	8
Je prostovoljstvo odgovor na osamljenost?.....	8
Kaj lahko naredimo mi?.....	9
1. Zavzemanje za bolj spodbudno okolje za boj proti osamljenosti, izoliranosti in socialni izključenosti.....	10
2. Mreženje in partnerstva na lokalni/nacionalni/evropski ravni .....	10
3. Krepitev zmogljivosti organizacij civilne družbe .....	10
4. Ozaveščanje javnosti .....	10
Ali imate kakšno spletno vsebino? .....	11
Študije primerov najboljših praks .....	12
Danska .....	12
Irska .....	14
Nemčija .....	15
Slovenija .....	16
Hrvaška .....	16
Bolgarija.....	17
Portugalska.....	17
Francija .....	18
Španija .....	19
Italija .....	19
Sklepne ugotovitve o najboljših praksah .....	22
Vprašanja, ki zadevajo organizacije .....	24
Viri in literatura.....	27



## Kaj je projekt *Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti?*

Projekt je nastal kot odgovor na vse večje in pogostejše stiske kot posledice izoliranosti in osamljenosti mladih po vsej Evropi, zlasti po pandemiji Covid-19. Glavni cilj projekta *Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti* (Stop Loneliness Start Volunteering, SLSV) je povečati ozaveščenost o pomenu prostovoljstva kot enemu od možnih načinov za preprečevanje in zmanjševanje socialne izoliranosti mladih in zagotoviti opolnomočenje mladinskih organizacij in organizacij, ki vključujejo mlade prostovoljce.

Ta zbornik, ki temelji na naših obsežnih raziskavah na področju mladinskega prostovoljstva in preprečevanja osamljenosti in izoliranosti v desetih evropskih državah, vam predstavlja informacije o najboljših praksah za pomoč pri razvoju in vzpostavitvi kakovostnih prostovoljskih programov, ki so usmerjeni v boj proti osamljenosti mladih.

## Kdo je sodeloval pri projektu SLSV?



**Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva**, je neodvisna in neprofitna nevladna humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu vse od leta 1992. Naši programi so usmerjeni v dvig kvalitete bivanja v skupnosti in v zagovorništvo socialno šibkejših. Osrednja dejavnost je promocija prostovoljstva, kjer med drugim ponujamo usposabljanja za prostovoljce, mentorje in organizatorje prostovoljstva.

Spletna stran: <https://www.filantropija.org/>



**Volunteer Ireland** je nacionalna agencija za razvoj prostovoljstva in svetovalno telo za 29 lokalnih prostovoljskih centrov in informacijskih služb na Irskem. Njihovo delo vključuje tudi podporo nacionalnim organizacijam, ki vključujejo prostovoljce, s ponudbo prilagojenega usposabljanja, svetovanja in obsežnega nabora spletnih vodnikov in virov za vključevanje prostovoljcev ter podporo obsežnim projektom korporativnega prostovoljstva.

Spletna stran: <http://www.volunteer.ie>



**FriSe** je nacionalni prostovoljski center, v katerega je vključenih 69 lokalnih prostovoljskih centrov in 10 organizacij za samopomoč po vsej Danski. FriSe si prizadeva podpirati, razvijati in spodbujati prostovoljstvo ter izboljšati okvir in pogoje za prostovoljske organizacije, poleg tega pa izvaja številne projekte in pobude, katerih cilj je olajšati vstop v prostovoljstvo in povezovanje prostovoljcev.

Spletna stran: <https://www.frise.dk/>



**DKolektiv** je organizacija za družbeni razvoj, ki temelji na 15-letnih izkušnjah Prostovoljskega centra Osijek na področju razvoja prostovoljstva, civilne družbe in demokratične kulture. Poslanstvo organizacije je spodbujati in podpirati demokratično kulturo, razvoj civilne družbe in prostovoljstva, ustvarjanje enakih možnosti in aktivno sodelovanje državljanov. DKolektiv sodeluje z organizacijami in pobudami civilne družbe, državljani, javnimi institucijami, javnimi in zasebnimi zavodi, mediji, gospodarstvom ter evropskimi in mednarodnimi organizacijami.

Spletna stran: <https://www.dkolektiv.hr/public/hr>





**The Centre for European Volunteering (CEV)**, oziroma Evropski prostovoljski center, je bil ustanovljen leta 1992. Je evropska mreža z več kot 60 organizacijami, ki delujejo v prid promociji in podpori prostovoljcem in prostovoljstvu v Evropi na evropski, nacionalni in regionalni ravni. Njihov cilj je biti vodilni glas v razpravi o postovoljstvu, ki temelji na vrednotah, v Evropi, vplivati na trenutne trende in izzive ter jih deliti, razvijati in zagotavljati politične nasvete in strokovno znanje za evropske oblikovalce politik.

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



**e.p.a.** je neodvisna mednarodna mladinska NVO s sedežem v Hamburgu. e.p.a. je aktivna članica mreže, ki zajema 40 držav na več kakor 4 celinah; sodeluje v mladinskih izmenjavah, treningih, seminarjih, prostovoljstvu. e.p.a. dela predvsem z mladimi z manj priložnostmi (mladi NEET – ki niso zaposleni, se ne šolajo ali usposablajo, mladi migranti in begunci) iz deprivilegiranih skupnosti; odpira dostop do neformalnega učenja in podpira evropske mladinske projekte.

Spletna stran: [www.go-epa.org](http://www.go-epa.org)



## Kaj lahko najdem v tem zborniku?

Upamo, da bomo s to zbirko informacij in najboljših praks iz 10 držav članic projekta *Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti* zagotovili dragocen vpogled v to, kako je prostovoljstvo lahko izhod iz osamljenosti in izoliranosti za mlade. Upamo, da bomo s temi primeri opolnomočili organizacije civilne družbe in organizacije, ki vključujejo prostovoljce, da prilagodijo svoje programe tako, da bodo vključevali tiste, ki jim grozi osamljenost, in dosegli tiste, ki so že osamljeni.

## Kaj je osamljenost?

Definicij te besede je veliko, tukaj pa je nekaj primerov, na katere smo naleteli.

*Osamljenost je "subjektivni, nezaželeni občutek pomanjkanja ali izgube družbe. Pojavi se, ko pride do neskladja med količino in kakovostjo socialnih odnosov, ki jih imamo, ter tistimi, ki si jih želimo."* (Kampanja za odpravo osamljenosti)

*Osamljenost je zaznana neskladje med kakovostjo ali količino socialnih stikov, ki jih oseba ima, in tistimi, ki bi jih želela imeti.* (The Marmalade Trust)

*Osamljenost ni isto kot biti sam. Čeprav je osamljenost povezana s socialno izoliranostjo, izraza nista zamenljiva. Izoliranost je merljivo objektivno stanje, ki ga določa število socialnih stikov osebe, medtem ko je osamljenost subjektivna izkušnja.* (EU Science Hub: Definiranje osamljenosti)

*Občutek osamljenosti ima za ljudi, vključno z mladimi, signalno funkcijo: je del prirojenih bioloških opozorilnih sistemov in spodbuja k (ponovnemu) povezovanju z drugimi ljudmi.* (Poročilo o delavnici in konferenci JRS: Intervencije za zmanjšanje osamljenosti med mladimi, julij 2022)

*"Prvi korak v boju proti osamljenosti je, da sprejmemo, da je to normalno in da vsakdo kdaj v življenju doživi/je doživel ta občutek. Osamljenost je življenjski proces, zato je ni mogoče odpraviti, vendar ko se bodo ljudje tega začeli zavedati in odpravili ta tabu, se bo povečala povezanost s tistimi, ki trpijo zaradi nje."* (Judith Merckies, Loneliness Europe)

## Ali obstajajo različne vrste osamljenosti?



Da, obstajajo! Oglejte si naslednjo razčlenitev, izposojeno pri Kampanji za odpravo osamljenosti. Ti trije so najpogosteje navedeni v dokazih in literaturi o osamljenosti:

- **Čustvena** osamljenost - "odsotnost pomembnih odnosov".
- **Socialna** osamljenost - "zaznani primanjkljaj v kakovosti socialnih stikov".
- **Eksistencialna** osamljenost - "občutek temeljne ločenosti od drugih in širšega sveta".

Druge vrste osamljenosti so lahko:

- **Prehodna** osamljenost - občutek, ki pride in mine.
- **Situacijska** osamljenost - pojavlja se le ob določenih časih, kot so nedelje, prazniki ali božič.
- **Kronična** osamljenost - občutek osamljenosti ves čas ali večino časa.

*Ljudje ne želijo sodelovati v dejavnostih kot "žrtve osamljenosti". Želijo pa se vključiti v dejavnosti, da bi se osamljenosti znebili.  
(Timor, delavec v skupnosti - Elegast)*

## Je osamljenost problem?

Da, vsekakor! Ugotovitve projekta SLSV so pokazale to, kar je bilo ugotovljeno v številnih drugih raziskavah na to temo - občutek osamljenosti in socialne izoliranosti se je v zadnjih nekaj letih močno povečal. Osamljenost in izoliranost lahko pri mladih povzročita socialno izključenost in hudo stisko, vendar kronična ali vztrajna osamljenost dokazano vodi do nadaljnega nezdravega vedenja, poslabšanja duševnega zdravja, bolj pesimističnega pogleda na življenje ter večjega nezaupanja v širšo skupnost (EU Science Hub - Osamljenost – Dejavniki tveganja in posledice). V boju proti temu ima civilna družba izjemno pomembno vlogo.

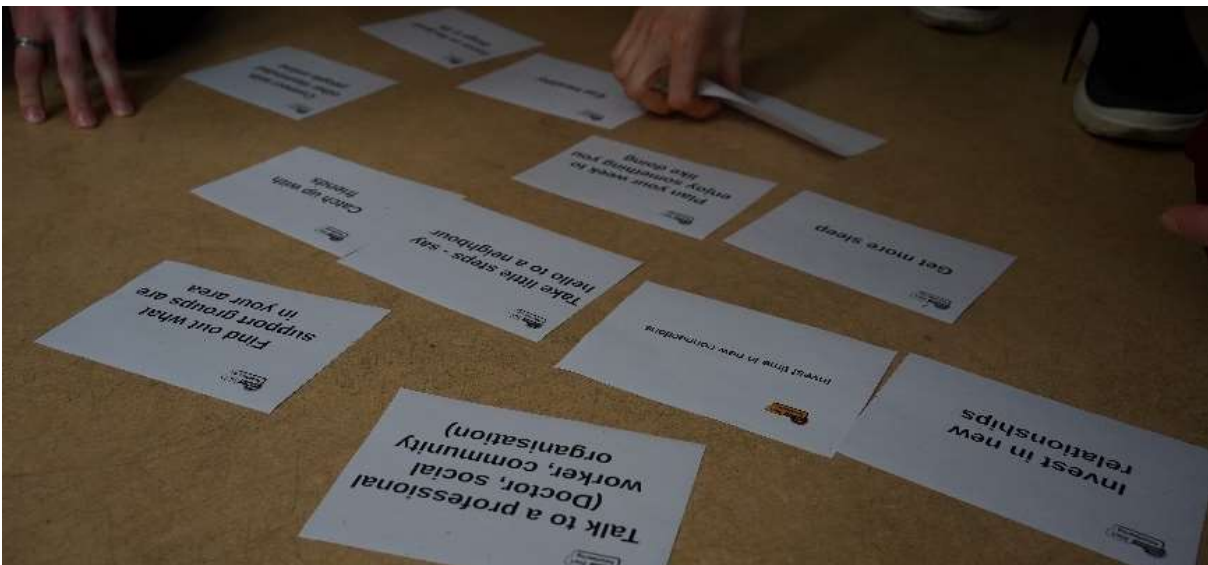
## Kdo je izpostavljen tveganju osamljenosti?



Lahko bi rekli, da je vsakdo izpostavljen tveganju, saj se večina ljudi tako ali drugače kdaj v življenju sooči z občutkom osamljenosti. Vendar pa so nekateri dejavniki povezani z višjo stopnjo osamljenosti, kot so slabo zdravje, neugodne gospodarske razmere in življenje na samem (Science for Policy Brief: Osamljenost - neenakomerno porazdeljeno breme v Evropi?). Drugi dejavniki, ki prispevajo k osamljenosti, so starost, spol, rasa, kraj bivanja, izobrazba, zaposlitev, osebnost in dostop do socialne mreže/socialnih dejavnosti.

*Prosto 'socialno' leto, namenjeno prostovoljstvu, in prostovoljstvo na splošno sta privilegij. Morda bi moralo biti več spodbud in več ugodnosti.*  
(Matthis, prostovoljec - Play Mobile)

## Je prostovoljstvo odgovor na osamljenost?





Leta 2017 je organizacija Volunteer Ireland izvedla raziskavo o *Vplivu prostovoljstva na zdravje in dobro počutje prostovoljcev*. Rezultati so pokazali, da je 67% oseb, mlajših od 22 let, po sodelovanju v prostovoljskih dejavnostih doživelo izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja. Poleg tega je v okviru projekta SLSV potekala raziskava, kakšno vrednost ima prostovoljstvo za mlade, ki se soočajo ali so se soočali z osamljenostjo ali socialno izoliranostjo:

- Prostovoljstvo je pozitivno vplivalo na njihovo duševno zdravje ali splošno osebno počutje - v povprečju več kot 72%.
- Prostovoljstvo je bil dober način za povezovanje z drugimi in je pomagalo razširiti njihovo socialno mrežo - v povprečju več kot 72%.
- Prostovoljstvo je pomagalo krepiti samospoštovanje in samozavest - več kot 67% vprašanih.
- Prostovoljstvo jim je pomagalo premagati občutek osamljenosti in izoliranosti - več kot 65%.

Z gotovostjo trdimo, da je prostovoljstvo poleg drugih potrebnih podpor lahko eden od zdravil proti osamljenosti. Upamo, da bo ta zbornik pomagal pri ozaveščanju o osamljenosti in da vas bo spodbudil k iskanju načinov za spodbujanje in podpiranje prostovoljstva mladih, ki jih pestita osamljenost in socialna izoliranost.

*Ne razmišljam več, da so ljudje samo nadležni ali slabi. Pridobila sem bolj pozitiven pogled, saj se tukaj ljudje smejejo in so veseli, da te vidijo. Čudovito je čutiti, da je zame v redu, da sem tukaj, in da me imajo ljudje radi.*

(Cille, uporabnica, Billund Youth Network)

## Kaj lahko naredimo mi?



*Otroci in mladi, ki so osamljeni ali izolirani, se zagotovo obrnejo na nas. Kako to opazimo? Opazamo, da imajo pogosto občutek, da se nimajo na koga obrniti, da nimajo zaupnikov, da se jim morda zdi, da nikomur ni mar zanje, ali pa prihajajo iz družin, kjer se jim zdi, da se ne morejo zaupati staršem.*

(Neža, organizacija Tom Telefon)

Uspeh intervencij in programov civilne družbe je deloma odvisen od vrste prostovoljskih dejavnosti, ki so na voljo v podporo mladim, ki jih pestita osamljenost in izoliranost, odvisen pa je tudi od tistih, ki so lahko primerne za vključenost in aktivno sodelovanje. Uspeh je odvisen tudi od podpore in pogojev, ki jih lahko zagotovijo vlade, organizacije za razvoj prostovoljstva in organizacije, ki vključujejo prostovoljce.

Projekt SLSV predlaga 4 področja izboljšav, ki bodo omogočila nadaljnji razvoj na tem področju:

### **1. Zavzemanje za bolj spodbudno okolje za boj proti osamljenosti, izoliranosti in socialni izključenosti.**

Rezultati raziskave so pokazali, da primanjkuje lokalnih, nacionalnih in evropskih priporočil, načrtov ali programov za reševanje problema osamljenosti in izoliranosti.

Evropski statistični podatki dokazujejo, da se občutki osamljenosti in izoliranosti povečujejo in da so mladi vse bolj prizadeti. Čeprav obstajajo prakse civilne družbe na tem področju, ni zadostnih politik, mehanizmov in ukrepov, ki bi podpirali razvoj programov, usmerjenih v boj proti osamljenosti in izoliranosti, ki bi podpirali ali aktivno vključevali mlade v prostovoljstvo. Takšni ukrepi bodo ustvarili bolj spodbudno okolje in tako prispevali k izboljšanju kakovosti intervencij civilne družbe in obstoječih praks.

### **2. Mreženje in partnerstva na lokalni/nacionalni/evropski ravni**

Eden od glavnih rezultatov raziskave navaja, da je potrebnih več izmenjav dobrih praks za podporo organizacijam in za spodbujanje sodelovanja med organizacijami civilne družbe pri razvoju programov za boj proti osamljenosti in izoliranosti. Treba je preseči lokalna in nacionalna prizadevanja ter spodbujati nadnacionalni dialog in izmenjavo znanja, da bi ustvarili več vseevropskih praks in izboljšano infrastrukturo za trajnostne prostovoljske priložnosti za mlade, ki se soočajo z osamljenostjo in izoliranostjo.

### **3. Krepitev zmogljivosti organizacij civilne družbe**

Prostovoljstvo in kakovostni prostovoljski programi imajo lahko ključno vlogo pri podpiranju mladih, ki se soočajo z osamljenostjo ali slabimi življenjskimi razmerami. To je mogoče doseči tako, da jih kot prostovoljce vključimo v skupnost in tako zmanjšamo občutek osamljenosti in izoliranosti.

Organizacije civilne družbe, ki se ukvarjajo z osamljenostjo in izoliranostjo, mladinske organizacije, nacionalne organizacije za razvoj prostovoljstva in prostovoljski centri so bili prepoznani kot ustrezni deležniki za zagotavljanje podpore. Zato jih je treba podpreti, da bodo več vlagali v motivacijo, izobraževanje in mentorstvo organizacij, ki vključujejo prostovoljce, da bodo te zmožne razumeti in izvajati prostovoljske programe, ki podpirajo in vključujejo mlade, ki se soočajo z osamljenostjo in izoliranostjo.

### **4. Ozaveščanje javnosti**

Družbenih sprememb, ki jih je povzročila kriza COVID-19, ne smemo podcenjevati. Zgraditi moramo bolj povezane družbe, prepoznati in odpraviti ovire, zaradi katerih se nekateri

mladi počutijo izključene, izolirane in osamljene. Priznavanje osamljenosti in izoliranosti kot vira stiske pri mladih ni dovolj. Boj proti osamljenosti in izoliranosti bi moral biti visoko na seznamu prednostnih nalog na družbeni agendi. Dodeliti je treba zadostna sredstva za kampanje ozaveščanja, katerih cilj je doseči mlade in jih spodbuditi, da prostovoljstvo uporabijo kot orodje za boj proti osamljenosti, izoliranosti in s tem socialni izključenosti. Te bi lahko vključevale pripovedi, ki izpodbijajo stereotipe, odpravljajo stigmatizacijo osamljenosti in naslavljajo posledice za osebno blaginjo.

### Ali imate kakšno spletno vsebino?

V okviru projekta *Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti* smo zbrali intervjuje o najboljših praksah prostovoljcev, vodij prostovoljcev, uporabnikov in predstavnikov organizacij, ki se ukvarjajo z mladinskim delom. Številni citati v tem zborniku so iz teh intervjujev. Zbirko si lahko ogledate [tukaj](#).

*Trenutno imamo nekoga, ki je zaradi tesnobe pri 15 letih prenehal hoditi v šolo. Od 15. leta do takrat, ko je začel prihajati sem, ni videl nikogar. Bil je preveč anksiozen, da bi šel ven, in ves čas se je počutil zelo osamljenega. Potem ga je nekdo prepričal, da je prišel sem. Sprva je bil tukaj le po pet minut, nato pa je začel ostajati 15 minut, nato 30 minut in kmalu je bil tukaj ves čas. In ostajal je 2-3 ure. Potem sem ga vzel s seboj na prostovoljski dogodek, kjer je premagal tudi strah pred višino, saj sem ga spravil na drevo in mu od spodaj kričal spodbude. Spustil se je z nasmehom in to je bila najboljša stvar, ki jo je kdaj doživel.*  
(Daniel, vodja prostovoljcev Mladinske mreže)

## Študije primerov najboljših praks



V okviru projekta SLSV smo zbrali študije primerov najboljših praks na področju vključevanja mladih preko prostovoljstva iz 10 različnih evropskih držav. Upamo, da vas bo branje o čudovitih programih v nadaljevanju spodbudilo k razmisleku o načinih, kako lahko prostovoljstvo pripomore k reševanju problema osamljenosti.

Naslednje študije primerov prikazujejo projekte in organizacije iz vseh partnerskih držav projekta, ki zagotavljajo podporo mladim, ki se počutijo osamljene, izolirane in zato socialno izključene. Ko pa gre za vključevanje teh mladih v prostovoljstvo, lahko rečemo, da v večini držav ni posebnega poudarka na tem, kako mlade, ki se počutijo osamljene in izolirane, vključiti v prostovoljstvo. Večina najboljših praks izhaja iz posameznih projektov, ki jih izvajajo neprofitne organizacije s splošnim poudarkom na osamljenosti in z vključevanjem izključenih mladih. Obstoječa praksa kaže, da še vedno nimamo prostovoljskih programov, ki bi strateško in načrtno vključevali osamljene mlade kot prostovoljce.

### Danska

Danska ima dolgo tradicijo nacionalnih strategij in politik, ki podpirajo prostovoljne dejavnosti in socialno vključevanje prikrajšanih ljudi v civilno družbo prek prostovoljskega dela v neprofitnih organizacijah.

Najnovejša priporočila za novo strategijo civilne družbe je leta 2021 pripravila delovna skupina, ki so jo sestavljali: Svet za prostovoljstvo, FriSe z lokalnimi prostovoljskimi centri in organizacijami za samopomoč, Industrijsko združenje civilne družbe, Organizacije invalidov na Danskem (DPOD) in Svet za socialno ogrožene. O oblikovanju novih priporočil in delovne skupine so odločali vlada in velika večina strank. Priporočila so se med drugim osredotočila



na to, kako zagotoviti trajnejše financiranje socialnega dela civilne družbe, kako zagotoviti večjo vključenost državljanov v ranljivih položajih v prostovoljno delo ter kako se z okrepljenim sodelovanjem in nacionalno strategijo boriti proti osamljenosti.

Leta 2021 je bilo pripravljeno tudi priporočilo za nacionalno strategijo za boj proti osamljenosti. Rdeči križ in organizacija Elderly Cause sta skupaj z 88 drugimi organizacijami pripravila navdihujočo predstavitev nacionalne strategije za osamljenost, ki je bila poslana vladi in parlamentu. Predstavitve je vsebovala priporočila za zmanjšanje osamljenosti na petih področjih: dom in stanovanje, šola in izobraževanje, prosti čas in skupnosti, delovno življenje in zaposlitev ter zdravje in oskrba.

Rezultat teh dveh dokumentov in priporočil je, da je široka politična večina novembra 2021 sprejela novo strategijo civilne družbe za obdobje 2022-2025. V njej je bilo med drugim odločeno, da bo Danska imela prvo nacionalno strategijo za osamljenost. Zato je bilo oblikovano nacionalno partnerstvo, ki sta ga vodila Rdeči križ in organizacija Elderly Cause, da bi:

- Zbrali znanstveno in praktično znanje o osamljenosti iz danskih in tujih pobud ter akcijskih načrtov in strategij, vključno z znanjem o učinkovitih orodjih in pobudah, ki preprečujejo in odpravljajo osamljenost.
- Začeli nacionalni pogovor o osamljenosti.
- Pripravili predlog nacionalne strategije za boj proti osamljenosti, ki določa skupno usmeritev za boj proti osamljenosti na nacionalni in medsektorski ravni.
- Pripravili predlog akcijskega načrta s konkretnimi rešitvami.

Na podlagi priporočil za novo strategijo civilne družbe se je politična večina odločila, da bo namenila 23,5 milijona danskih kron za podporo prostovoljskim centrom in organizacijam za samopomoč na Danskem, ki bodo skupaj z nacionalnim odborom za socialne zadeve in petimi lokalnimi partnerji preizkusili nov model, namenjen povečanju sodelovanja ljudi v negotovem položaju, vključno z invalidi, v socialnih skupnostih s prostovoljstvom, da bi tako zmanjšali osamljenost. Prva dva lokalna projekta, ki ju vodita dva prostovoljska centra, sta se začela decembra 2022, oba projekta pa sta namenjena ranljivim in osamljenim osebam, starim od 16 do 32 let. Projekti se izvajajo štiri leta, leta 2024 pa so načrtovani še trije projekti.

Naš projektni partner FriSe je s člani in koordinatorji *Mladinske mreže* opravil čudovit intervju o njihovi ustanovitvi in učinkih na mlade, ki pri njih sodelujejo kot prostovoljci in se udeležujejo dejavnosti. Za ogled intervjuja na kanalu Vimeo organizacije Volunteer Ireland kliknite [tukaj](#).

*Ko sem prvič prišel sem, sem dobil vtis, da je to pravzaprav tisto, kar sem takrat potreboval. Imeti prostor, kamor lahko enkrat ali dvakrat na teden prideš, da se pogovoriš brez predsodkov in etiketiranja. Lahko si prišel sem in pomagal graditi skupnost. (...) Pred tem sem bil tudi sam precej osamljen. Večinoma sem bil doma, z malo prijatelji, potem pa sem začel hoditi sem in od takrat je bilo samo še bolje. Zdaj zlahka grem ven, imam prijatelje po vsem svetu in nimam več težav z javnim nastopanjem.*  
(Daniel, vodja prostovoljcev Mladinske mreže)

## Irska

### **Delovna skupina za osamljenost (Loneliness Taskforce)**

Leta 2021 je bila na Irskem ustanovljena delovna skupina za osamljenost, ki jo sestavlja veliko število organizacij, ki si skupaj prizadevajo za reševanje problematike osamljenosti na Irskem. Čeprav je bila pobuda dana s strani dobrodelne organizacije, ki se ukvarja s starejšimi, je skupina vključevala tudi mladinske organizacije kot je Jigsaw, in skupnostne organizacije kot je Muintir Na Tire. Delovna skupina za osamljenost je koalicija organizacij in posameznikov, ki si prizadevajo za obravnavanje osamljenosti. Namen delovne skupine je povečati ozaveščenost o osamljenosti in se nenehno zavzemati za spremembe politike za reševanje osamljenosti na lokalni in nacionalni ravni.

### **Program za doseganje mladih (Youthreach Programme)**

Program Youthreach zagotavlja dveletno integrirano izobraževanje, usposabljanje in delovne izkušnje za brezposelne med 15 in 20 let, ki so predčasno opustili šolanje in so brez kakršne koli kvalifikacije ali poklicnega usposabljanja. V tovrstnih programih se prostovoljstvo uporablja in spodbuja kot pot za razvoj osebnega potenciala mlade osebe.

V okviru programa Youthreach je po vsej državi na voljo skoraj 6 000 mest, udeleženci programa Youthreach pa so upravičeni do dodatka za usposabljanje.

Program običajno zagotavlja dve leti integriranega izobraževanja, usposabljanja in delovnih izkušenj. Program vključuje usposabljanje za pridobivanje temeljnih spretnosti, praktično usposabljanje za delo in splošno izobraževanje, uporaba novih tehnologij pa je vključena v vse vidike vsebine programa. Velik poudarek je na osebnem razvoju, na temeljnih spretnostih pismenosti/številčenja, komunikacije in informacijske tehnologije ter na izbiri poklicnih možnosti in prostovoljnega dela.

### **SpunOut**

Organizacija SpunOut, ustanovljena leta 2005, pomaga ustvariti Irsko, kjer so mladi, stari med 16 in 25 let, opolnomočeni z informacijami, ki jih potrebujejo za aktivno, srečno in zdravo življenje.

Njihov cilj je izobraževati in obveščati mlade o pomenu celostnega dobrega počutja in o tem, kako je mogoče ohranjati dobro telesno in duševno zdravje. Prepričani so, da morajo imeti mladi enostaven dostop do ustreznih, zanesljivih in neobsojajočih informacij, zato zagotavljajo dinamično, odzivno spletno mesto, polno najnovejših, verodostojnih informacij, brez sramu ali pristranskosti. SpunOut vodi skupnost bralcev in mladih prostovoljcev. Skupina 130 mladih iz vse države, združenih v mladinske akcijske skupine, zagotavlja vodenje organizacije.

Na stotine mladih prostovoljcev prispeva k delu organizacije s pisanjem člankov, popraviljem vsebine, snemanjem videoposnetkov in dajanjem povratnih informacij.

V okviru svojih storitev podpirajo mlade, ki se morda soočajo z osamljenostjo, in zagovarjajo koristi prostovoljstva za mlade kot oblike socialnega vključevanja.

## Jigsaw

Poslanstvo projekta Jigsaws je zagotoviti, da je duševno zdravje vsake mlade osebe cenjeno in podprto. Zavedajo se, da lahko duševno zdravje vpliva na vse vidike življenja mlade osebe, in verjamejo, da mora vsaka mlada oseba dobiti podporo, ki je zanjo primerna, ne glede na to, kaj doživlja.

Zagovorniki mladih pri organizaciji Jigsaw so prostovoljci, ki podpirajo organizacijski cilj doseganja boljših rezultatov na področju duševnega zdravja mladih. Zagovorniki mladih ustvarjajo razumevanje, ozaveščajo in spodbujajo duševno zdravje mladih v svoji skupnosti. Prav tako so ključni element glas mladih in pristopa k sodelovanju v okviru programa Jigsaw v boju proti osamljenosti in izoliranosti mladih.

*Kako in zakaj ste začeli sodelovati kot prostovoljka pri projektu Jigsaw?  
Ko sem prvič začela delati kot prostovoljka, sem ravno končala program vrstniškega izobraževanja, ki je program prehodnega leta in v bistvu še danes poteka v Jigsawu. Skupina šol v Hubu se zbere in se nauči predstavitve, nato pa jo prinese nazaj v šole ... in tako vrstniki na mladim prijazen način razložijo, kaj je Jigsaw. Torej ne gre za učitelja ali svetovalnega delavca ali nekoga, ki bi prišel govoriti o duševnem zdravju, vi pa o tem nečete slišati, ampak gre za vaše prijatelje ali vrstnike v šoli, ki vam to razložijo.  
(Niamh, prostovoljka - Jigsaw Služba za duševno zdravje mladih)*

## Nemčija

### Yoldaş'- Tandem

V tem projektu se odrasli prostovoljec in otrok iz turško govoreče družine srečata kot prijatelja, ki se redno srečujeta, odkrivata Hamburg, se igrata, pogovarjata in drug drugemu odpirata nove perspektive.

V dolgem obdobju zaprtja zaradi COVID-19 so prostovoljci zagotavljali orientacijo in pomagali pri pouku na domu. S tem so preprečevali izoliranost in osamljenost otrok s prikrajšanih območij ter jih podpirali pri dejavnostih vključevanja.

### You:sful

Zaradi pandemije COVID-19 in zaprtja je bilo zaprtih veliko šol in pobud. Kljub temu se je več šol odločilo nadaljevati v prilagojeni obliki, saj so bile prepričane, da se morajo v tistem času še posebej posvetiti mladim. S tem novim projektom so se pojavile kampanje, kot so seznanjanje starejših občanov s hitro razvijajočimi se službami pomoči v njihovi soseski, izmenjava pisem z izoliranimi stanovalci domov starejših občanov ter drugi projekti okoljskega in digitalnega sodelovanja.

### Fundacija skupnosti Hamburg (BürgerStiftung Hamburg)

Med pandemijo COVID-19 in po njej je BürgerStiftung Hamburg, ena največjih lokalnih organizacij z več kot 400 prostovoljci, začela vrsto uspešnih projektov, namenjenih pobudam, ki so že delovale v njihovem okrožju. Poudarek je bil na kulturnih in izobraževalnih projektih ter projektih na področju telesne dejavnosti za otroke in mlade iz težkih socialno-ekonomskih razmer, ki jih je prizadela kriza zaradi pandemije. Namen je bil okrepiti civilno družbo in občutek povezanosti mladih na njihovem območju. Ti projekti segajo od spodbujanja branja in mentorstva do vključevanja šolskih razredov, ki razvijajo lastne skupnostne projekte. Poleg tega operativnega projektne del je fundacija BürgerStiftung Hamburg podpirala lokalne pobude, ki so že uspešno delovale v lokalnih

soseskah, kjer je bil poudarek na kulturnih, izobraževalnih in gibalnih projektih za otroke in mlade iz težkih socialno-ekonomskih razmer. S pomočjo sklada skupnosti "Hamburger Spielräume" (Hamburški igralni prostori) je bilo mogoče ustvariti izbrane in enkratne dejavnosti, ki ustvarjajo ravnovesje in odprt prostor v COVID-19.

### **MITmachers**

Ta projekt pomaga ljudem in jih spremlja na poti do prostovoljskega dela. Mnogi begunci ali migranti bi radi nekaj počeli, iščejo usmeritev in možnost sodelovanja. Zato nam jih ni treba spodbujati, vendar jim moramo pokazati poti. *»K nam pridejo ljudje, ki si želijo prostovoljskega dela - mi pa poiščemo projekt, ki bi jim ustrezal. To jih krepi, saj se lahko počutijo kot del družbe. Gre za spoštovanje in priznavanje. Imamo bazo podatkov s približno 300 lokacijami, na katere se lahko obrnemo. Prostovoljsko delo je nato omejeno na tri mesece. Po tem se veliko prostovoljcev usposablja na področju, ki jih zanima, in v mnogih primerih so s prostovoljskim delom pridobili zelo pomembne izkušnje.«* (spletna stran MITmachers)

*Mislím, da ni dovolj biti samo z ljudmi, da se ne bi počutili osamljeni. Mislím, da je treba z ljudmi preživljati tudi kakovosten čas.*

(Marius, prostovoljec - Die Falken Hamburg)

## **Slovenija**

### **Ustvarjalno proti Covidu**

Projekt "Ustvarjalno proti Covidu" je oblikovala nevladna organizacija Društvo študentski kulturni center kot odziv na porast duševnih stisk med mladimi, zlasti po pandemiji COVID-19. Njihov cilj je bil izvesti projekt, v okviru katerega bi mladim ponudili varen prostor za pogovor, informativne vsebine o duševnem zdravju in ozaveščanje o tem, kako se spopasti s težavami. Prav tako so nudili informacije o tem, kam se lahko obrnejo, če potrebujejo pomoč, ter z delavnicami razvijali in odkrivali teme, ki jih mladi vidijo kot izziv in se lahko skupaj s terapevtom posvetijo reševanju težav in izmenjavi izkušenj. Drugi del projekta je bil namenjen ustvarjalni praksi, kjer so lahko mladi ustvarjalno izražali svoja čustva.

### **Telefonsko družabništvo in medgeneracijsko sodelovanje**

Nevladne organizacije povezujejo srednješolce prostovoljce s starejšimi ljudmi prek telefonskih klicev, da bi s tem zmanjšali občutek osamljenosti, izoliranosti in izključenosti. V nekaterih organizacijah je ta praksa prerasla v obiske in skupno preživljanje časa.

*Pravzaprav starši ali druge osebe iz otrokovega primarnega okolja pogosto niso prva izbira ali oseba, s katero bi se otrok želel pogovarjati. To je lahko posledica nekakšnega nerazumevanja, slabih odnosov ali, kot sem rekla, občutka, da jim ni mar zanje.*

(Neža, organizacija Tom Telefon)

## **Hrvaška**

### **Združenje Kako si?**

Veliko ljudi na Hrvaškem se v zadnjih dveh letih bodisi zaradi pandemije bodisi zaradi potresa počuti osamljene, tesnobne in depresivne. Zato so študenti psihologije s Filozofske fakultete želeli ozaveščati s projektom psiholoških sprehodov po metropoli. Projekt poteka v



sodelovanju s turističnimi vodniki, dejavnosti pa vključujejo sprehode po mestu z lokalnimi zgodbami, ki pomagajo pri motiviranju udeležencev za razvijanje psihološke odpornosti, optimizma, odprtosti in sprejemanja. S spoznavanjem novih ljudi se lahko zmanjša osamljenost, ki jo doživlja veliko ljudi.

Poleg tega združenje organizira tudi druge dejavnosti, kot so individualno in skupinsko svetovanje, zagotavlja individualno podporo in organizira delavnice o različnih temah itd.

### **Linija za pomoč mladim v času pandemije**

Osrednji državni urad za mlade in demografijo ter Hrvaška psihološka zbornica sta odprla telefonske linije za psihološko svetovanje mladim in podporo med pandemijo. V tem času so se mladi soočali s frustracijami, ker so imeli omejene socialne stike in niso mogli iti ven. Doživljali so tudi občutke osamljenosti, skrbelo jih je zaradi konca šolskega leta in mature, doživljali so pretirano mero kritike odraslih v zvezi z odgovornostjo mladih, bali pa so se tudi okužbe za svoje družinske člane. Linija za pomoč je začela delovati v vseh 20 hrvaških županijah in v mestu Zagreb.

Omeniti velja tudi, da je zdaj, zlasti v zadnjih dveh letih, mogoče najti različne festivale (kot je Mentalist) in javne razprave na temo osamljenosti ter dialoge, simpozije in konference.

*Kar zadeva to prostovoljsko delo, mislim, da sem tukaj pridobila veliko v smislu komunikacije, dostopanja do otrok, pogovorov z otroki, dela z otroki na splošno. Prej mi je bilo tako čudno pristopiti k nekemu, ki ga ne poznam, ki je veliko mlajši od mene, o čem se z njim pogovarjati, kako se z njim pogovarjati! Toda vsega tega sem se naučila tukaj in zdaj je vse naravno in mi je veliko lažje, ko gre za pogovor z odraslimi in zaposlenimi. (...) Zavedam se, kako dobre so te stvari, ko ti nekdo pove, kaj si naredil dobro, in ti da nasvet ter na splošno tisti občutek jasnosti, zadovoljstva in koristnosti. Nisem doma, nisem na mobilnem telefonu, ampak pridem sem, naredim nekaj konkretnega, pomagam skupini, hkrati pa pomaga tudi meni.*

(Zlatana, prostovoljka - Nacionalni center za pogrešane in izkoriščane otroke)

## **Bolgarija**

Socialna izključenost velikega dela mladih v Bolgariji je problem na nacionalni ravni, ki vpliva na vsa področja družbenega in gospodarskega življenja. Kot odziv na to so bili v okviru raziskovalnega projekta "Otroci - avtorji svojih življenj", ki sta ga vodila Združenje za pedagoško in socialno pomoč otrokom "FICE Bolgarija" in Fundacija "Upanje za nas", opredeljeni dejavniki, ki podpirajo proces vključevanja mladih. Ti so vključevali državne politike, ekonomske razmere ciljne skupine, priložnosti za sodelovanje pri oblikovanju mladinskih politik in priložnosti na trgu dela v Evropski uniji. Podana so bila priporočila za zmanjšanje negativnih dejavnikov, ki vplivajo na stanje socialne izključenosti mladih, da bi zainteresiranim stranem pomagali najti izvedljive rešitve problema.

Dejavniki, ki povzročajo socialno izključenost mladih, so heterogeni. Njihova opredelitev je bistvena za razumevanje težav participacije mladih v Bolgariji. Na eni strani obstajajo osebni dejavniki, ki so povezani s posameznikovim odnosom in nizko motivacijo za aktivno udeležbo v političnem in gospodarskem življenju, na drugi strani pa so povezani s pomanjkanjem priložnosti za tovrstno udeležbo.

## **Portugalska**

Na Portugalskem ni posebnih programov za reševanje osamljenosti in izključenosti. Inštitut za šport in mladino ima spletno stran o duševnem zdravju, izolaciji in osamljenosti, vendar ne predstavlja projekta, v katerem bi lahko mladi sodelovali za ublažitev teh težav, temveč mlade napoti na spletno stran za zdravje mladih in duševno zdravje.

To ne velja za izključenost, kjer je mogoče najti nekaj projektov. Na primer, projekt "Bora Jovens" spodbuja vključevanje za zaposljivost mladih, ki jim grozi socialna izključenost. Zagotavlja usposabljanje in razvoj spretnosti, da bi tej skupini pomagal uresničiti njihov potencial. Njihova spletna stran je na voljo [tukaj](#).

Drug projekt, "INCORPORA", pomaga mladim, ki jim grozi socialna izključenost, s spodbujanjem vključevanja v delo. Namenjen je žrtvam nasilja v družini, osebam, ki so bile v zaporu, mladim NEET (mladi, ki niso vključeni v študij ali zaposlitev) ali dolgotrajno brezposelnim osebam. Njihova spletna stran je na voljo [tukaj](#).

### **Mini serija YouTube o osamljenosti na Portugalskem**

Dokumentarna mini spletna serija "Luzes com Presença", ki jo sestavlja šest epizod in je na voljo na YouTubu, prikazuje pričevanja tistih, ki na Portugalskem trpijo zaradi osamljenosti in socialne izoliranosti, ter delo institucij in prostovoljcev, ki jim pomagajo. Od vasi z 19 prebivalci pa vse do velikega Porto, epizode, ki trajajo približno tri minute in pol, kažejo, da tega pojava ne omejujejo geografska lega, starost ali družbeni položaj. Serija kaže tudi, da obstajajo ljudje, ki so pozorni in predani pomoči v boju proti osamljenosti. Na voljo [tukaj](#).

## **Francija**

### **Parrainage solidaire**

V Grenoblu je program "solidarnostnega mentorstva". To je pobuda za boj proti izoliranosti, ki jo lahko doživljajo študenti in mladi. Njen cilj je ustvariti vzajemnost in solidarnost s povezovanjem študentov/mladih z družinami in prebivalci Grenobla, ki želijo v prijateljskem vzdušju skupaj preživljati čas, hoditi na sprehode, izlete, se pogovarjati po telefonu itd. Cilj je prekiniti izoliranost študentov in mladih, ki so bili in so še vedno posebej prizadeti zaradi pandemije COVID-19.

### **Združenje Astrée (The Astrée Association)**

Projekt, ki je bil z odlokom 4/06/2015 priznan kot združenje v javno korist, se bori proti osamljenosti, saj pomaga obnoviti socialne vezi in dobro počutje ljudi, ki so se znašli v socialni in/ali osebni stiski. Združenje je oblikovalo program "Pozoren do drugih", ki ga sestavljata dva poudarka:

- Ozaveščanje o potrebi po poslušanju in pozornosti do drugih,
- vzpostavitev sistema podpore za mlade v stiskah in v nevarnosti izoliranosti.

Ranljivejšim učencem pomagajo drugi učenci prostovoljci ("Bénévoles"), ki pomagajo v težkih situacijah, kot so razhodi in osamljenost, hkrati pa pomagajo preprečevati nadlegovanje, krepijo samozavest in izboljšujejo odnose z drugimi ter preprečujejo osip v šoli.

### **Francoska fundacija (The Fondation de France)**

Projekt se bori proti izoliranosti in se ukvarja z oživljanjem socialnih povezav. To počne tako, da obravnava glavne dejavnike, ki lahko poglobljajo izoliranost, kot so stanovanjska

problematika, vprašanja mobilnosti, vključevanja oseb s tujim poreklom, vzpostavljanja stičišč in zagotavljanja dostopa do digitalne tehnologije. S tem preprečujejo tudi, da bi mladi opustili šolanje.

Od 10.000 projektov se jih 3.500 osredotoča na mlade, in sicer na naslednjih področjih:

- **POSLUŠANJE:** Združenje Héka (Chinon) nudi podporo mladim s psihiatričnimi težavami, ki so povezane s pomanjkanjem družinskih ali socialnih vezi, pri čemer kot terapevtsko orodje uporablja umetnost.
- **POVEZOVANJE:** K-fé (Nord Isère) ponuja ranljivim mladim in starejšim osebam prostor za srečevanje, izmenjavo in deljenje znanja.
- **PRIDRUŽITEV:** Združenje 4,3,2 (Hautes-Alpes) podpira mlade, ki živijo na podeželju. Prostovoljci združenja obiskujejo najbolj oddaljena območja, ki jih socialna pomoč običajno ne pokriva, da bi preprečili osamljenost in mladoletniško prestopništvo. V tem trenutku podpirajo približno 150 mladih.
- **SODELOVANJE:** Ukrepi po vsej državi za boj proti osipu v šoli. V Lesu in Lillu so šole, ki sprejemajo mlade, ki se ne morejo vključiti v običajni šolski sistem in jim grozi izoliranost.

## Španija

### **Barcelona proti osamljenosti (Barcelona contra la soledad): Consejo Asesor Científico contra la Soledad (CACS)/ Znanstveni svetovalni svet za boj proti osamljenosti**

Znanstveni svetovalni svet za boj proti osamljenosti (CACS) sestavljajo strokovnjaki z različnih akademskih in znanstvenih področij. To omogoča, da se vprašanje osamljenosti obravnava z različnih vidikov in v vseh življenjskih obdobjih s stalnimi inovacijami in raziskavami. Cilj znanstvenega svetovalnega sveta za boj proti osamljenosti (CACS) je postati prostor za razpravo, razmislek, svetovanje in spremljanje "občinske strategije proti osamljenosti 2020-2030".

### **Solidarnost za razvoj**

Program "Solidarnost za razvoj" starejšim osebam, ki se soočajo z osamljenostjo, zagotavlja družbo na domu. Izvaja tudi program medgeneracijskega sobivanja, medgeneracijsko in podporno pobudo, ki temelji na sobivanju osamljenih starejših ljudi in študentov javnih univerz. Študent med napredovanjem pri študiju živi na domu starejše osebe. To ni le program druženja in človeške podpore, temveč pomeni tudi izkušnjo vzajemne obogatitve, skupnega učenja in odprtosti za nove odnose za obe strani, s čimer se lahko rešuje tudi vse večje vprašanje osamljenosti med mlajšimi generacijami. Spletna stran: [Solidarnost za razvoj](#)

## Italija

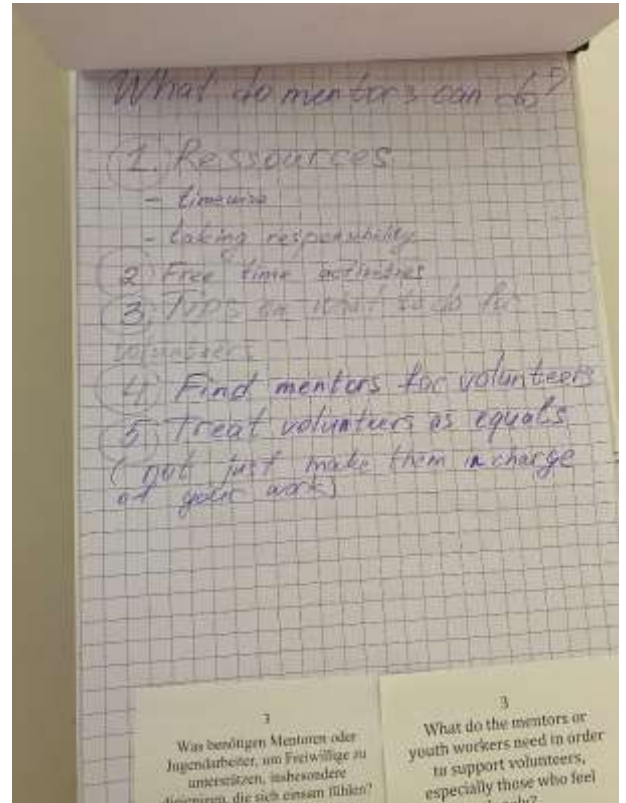
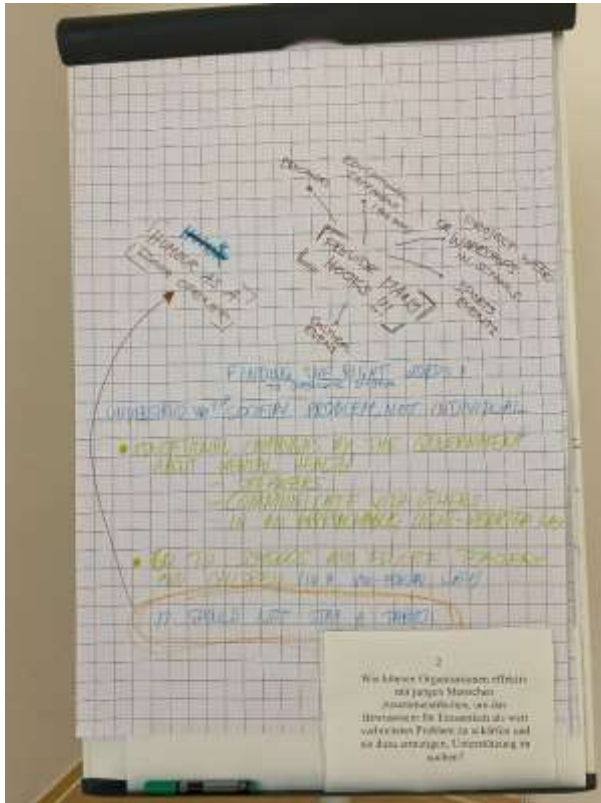
### **'Charliejev prijatelj telefon' in 'Charlie Planet'**

To so storitve, ki jih ponuja fundacija Charlie Onlus, ustanovljena leta 1997 v Pisi za pomoč mladim pri spopadanju z osamljenostjo in tesnobo. Charliejev prijateljski telefon je anonimna telefonska linija za pomoč, Charliejev planet pa je spletna platforma, kjer se lahko mladi pogovarjajo s strokovnjaki za duševno zdravje in prejmejo nasvete. Med pandemijo COVID-19 so se te storitve izkazale za koristne za italijanske najstnike, ki so trpeli zaradi duševnih stisk.

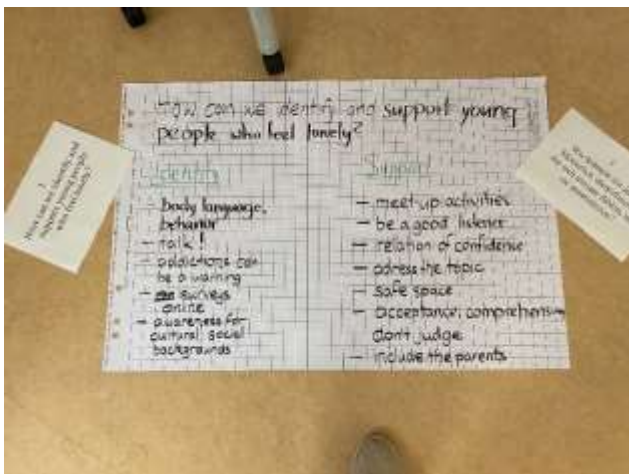
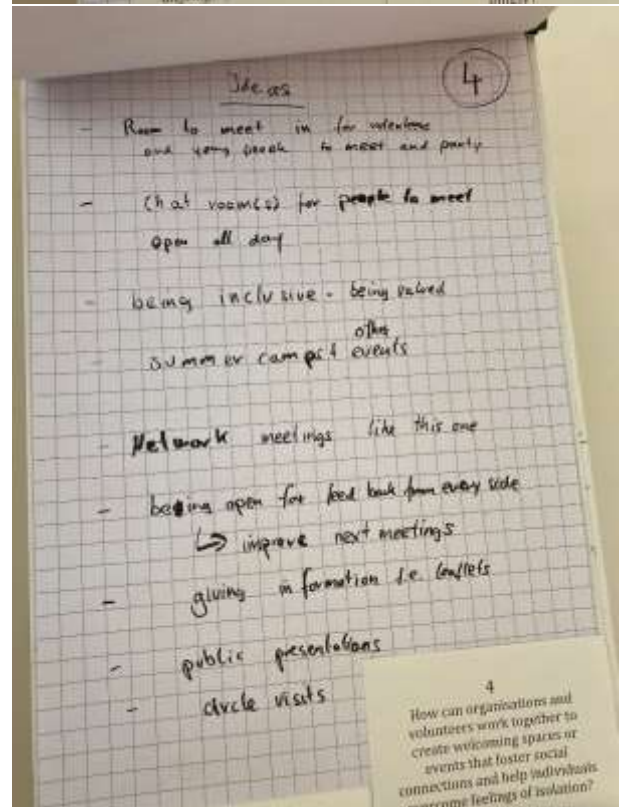
### **Regionalni forum YOUZ**

Med junijem in novembrom 2021 je bila izvedena participativna raziskava med več kot 2.000 osebami, mlajšimi od 35 let, ki živijo v regiji Emilija-Romanja. Anketiranci so bili pozvani, naj opredelijo strateške prednostne naloge, na podlagi katerih bi morala regionalna uprava izvesti pomembne politične spremembe. Predlogi, ki so jih podali mladi udeleženci, so bili razvrščeni v štiri strateška področja ukrepanja, od katerih je bilo eno poimenovano "psihološka podpora". To je vključevalo priporočila, povezana z odpravljanjem učinkov zapiranja in ukrepov socialnega distanciranja na mlade. Pomembno je omeniti, da se je regionalna uprava odločila, da od konca leta 2022 nameni začetni znesek javnih izdatkov v višini 2,2 milijona evrov za oblikovanje in izvajanje posebnih javnih politik na tem področju. Temu je sledila obljuba, da bo do leta 2024 ta znesek povečala na 3,6 milijona evrov.





Te slike so z multiplikativnega dogodka SLSV v Hamburgu junija 2023, kjer so se mladi prostovoljci in organizacije združili, da bi izmenjevali ideje in rešitve za osamljenost.



## Sklepne ugotovitve o najboljših praksah



Vrste intervencij, programov/dejavnosti ali ukrepov za problematiko osamljenosti, ki se izvajajo v partnerskih državah projekta, lahko povzamemo na naslednji način:

- Podporne skupine (medvrstniške ali s strokovnjaki), skupine na Facebooku,
- ozaveščanje z javnimi dialogi, predstavitvami, forumi, seminarji, družabnimi dogodki itd.
- ustvarjalno delo (umetnost, ročna dela, pletenje itd.),
- družabne dejavnosti (sprehodi, obiski, družabne igre, igre s kartami, obisk kina, muzejev, skupno uživanje hrane in skupno obedovanje itd.),
- praktična in individualna podpora,
- delavnice in izobraževanja, usmerjena v krepitev osebne moči (izboljšanje samospoštovanja, samozavesti, samopodobe),
- družabne kavarne, socialni centri in družabna srečanja,
- mladinski centri in mladinske mreže (mesto srečevanja in platforma, kjer se mladi srečujejo z organizacijami civilne družbe, da bi lahko začeli opravljati prostovoljsko delo),
- programi družabništva »Big brother«, »Big sister« in »B-Friending«
- glasbene skupine in glasbeni dogodki,
- športne dejavnosti na prostem (nogomet, hoja v hribe, plavanje, vikend bivanja itd.).

Ob pregledu rezultatov in informacij, zbranih v partnerskih državah SLSV, so izstopale tri stvari v smislu dobrih praks pri upravljanju prostovoljskih programov za mlade, ki so ogroženi ali jih je prizadela osamljenost.

### Medvrstniška podpora

Ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko storimo za mlade, je to, da jim prisluhnemo in se od njih učimo o njihovih potrebah in željah. Če mladim damo možnost, da sodelujejo in vodijo svoje projekte, ter jih vključimo v čim več faz procesa odločanja, to prinaša neverjetne koristi v smislu krepitev njihove lastne vrednosti in dosežkov. Če mladim omogočimo, da vodijo projekte, namenjene mladim, lahko zagotovimo vključenost in kulturo prostovoljstva, ki bi jo

sicer težko reproducirali. Vprašati mladega človeka, kako bi želel sodelovati, kdaj bi želel biti prostovoljec, kaj bi želel delati, kaj potrebuje za prostovoljstvo - bi moralo biti izhodiščna točka vsakega prostovoljskega programa, da bi bil ta bolj dostopen in vključujoč.

*Tudi če v okviru mreže oblikujemo manjše skupine, je ta še vedno vključujoča. Sodelujem pri mesečnem kuhanju, vendar o tem, kaj bomo jedli, ne odloča samo ta skupina. Z vsemi se prej pogovorimo. Enako je, ko organiziramo izlete. In takrat ima prav vsak priložnost, da je slišan in vključen. Mislim, da je neverjetno, da čeprav so nekateri ljudje odgovorni, imajo vsi možnost povedati svoje mnenje.*  
(Cille, uporabnica Mladinske mreže)

### **Omogočanje prostorov**

Mladi potrebujejo prostor, kjer se lahko srečujejo. Vendar smo se v pogovorih z organizacijami o dobrih praksah naučili, da ni dovolj le zagotoviti prostor, kjer se mladi lahko srečujejo, ampak je še pomembneje ponuditi dejavnosti, ki ustvarjajo namen, izpolnitev in povezanost med udeleženci. Še posebej ob misli na mlade prostovoljce, ki so osamljeni in morda niso dovolj samozavestni, da bi se pojavili na dogodku in poklepetali z vsemi. Dejavnost, v katero se lahko vključi, vendar po potrebi dopušča tudi nekaj časa zase, na primer skupno kuhanje večerje, je lahko zatočišče za osebo, ki ji je neprijetno ves čas polno sodelovati. Prostovoljstvo je pri tem lahko izjemno dragoceno, saj vključuje praktične naloge, namen in timsko delo.

*Ne bi smeli podcenjevati kombinacije tega, da mladim ne nalagamo nobenih obveznosti, vendar pa poudarjamo, da imamo veliko priložnosti in da bi radi, da pridejo in pomagajo, tako da bodo imeli občutek, da nekaj spreminjajo. To je moja osebna izkušnja iz opazovanja naših mladih, ki so na začetku mislili "nič ne morem", zdaj pa so prostovoljni skavti ali prostovoljci na druge načine. Ker jim je bilo omogočeno, da naredijo majhne korake in se naučijo več o sebi. Torej, tako je, to mora biti svoboden prostor, vendar tudi z rahlim pritiskom, ki ga občasno dajo drugi prostovoljci ali kdo od nas, ki upravljamo mrežo. Zato menim, da je pomembno, da ga usmerjamo tudi v to, da postane več kot le klub, in da poskrbimo, da gremo tudi ven in počnemo stvari skupaj.*  
(Noemi, vodja prostovoljskega centra Billund)

### **Izobraževanje in ozaveščanje**

Veliko je treba storiti za izobraževanje mladih in skupnosti o nevarnosti osamljenosti in socialne izolacije. Veliko držav partneric projekta SLSV je poudarilo potrebo po vladnih politikah in kampanjah na to temo, pri čemer je Danska edina država, ki ima danes nacionalno strategijo za boj proti tej problematiki. Še večji del je razširjanje in opozarjanje na rešitve in načine za izhod iz osamljenosti. Kot civilne organizacije lahko s svojimi programi resnično vplivamo na ljudi in prostovoljce, s katerimi sodelujemo. Namenjanje posebne pozornosti in sredstev problematiki osamljenosti bi lahko pomagalo ustvariti učinek snežne kepe v naših skupnostih, kar bi privedlo do bolj odprtega in konstruktivnega dialoga o tej temi.

*Se je tukaj lažje pogovarjati o osamljenosti kot z drugimi v vaši okolici? Rekel bi, da ja, ker je to tukaj odprta tema. Vsakič, ko prideš sem, te nekdo vpraša, kako se počutiš. Zato vedno povabimo ljudi, da se o tem pogovarjajo. Ni vam treba, da vi sami sprožite temo. Ko si na dnu, je precej težko začeti takšen pogovor.*  
(Daniel, vodja prostovoljcev Mladinske mreže)





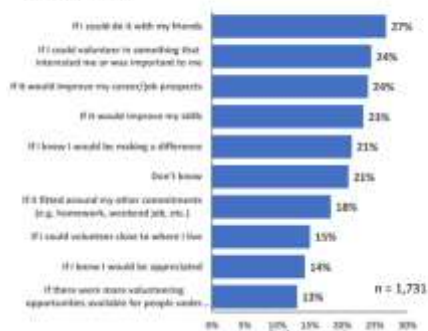
## Vprašanja, ki zadevajo organizacije



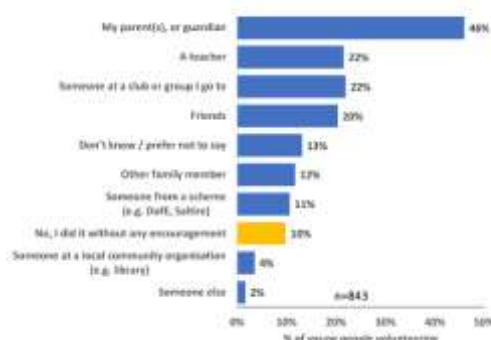
Da bi lahko razvijali in izboljševali programe in aktivnosti, namenjene boju proti osamljenosti in izolaciji, organizacije projekta SLSV opozarjajo na ključne pomisleke in podporne dejavnike. Upamo, da bodo naslednja vprašanja in odgovori pri tem v pomoč:

## Kako najti in vključiti mlade, ki jih pestita osamljenost in izoliranost?

Formal Volunteering – 'Influences' (Top 10)



Routes into Formal volunteering: 'Push factors'



Raziščite, kakšna podpora je že na voljo na območju, na katerem želite delati. Povežite se z drugimi organizacijami, šolami in projekti, v katere so vključeni mladi, in nadgradite programe. Oglejte si dejavnike tveganja, navedene v poglavju "Kdo je izpostavljen tveganju osamljenosti?" zgoraj, in jih upoštevajte pri iskanju. Pogovorite se z mladimi, predvsem pa poslušajte, kaj govorijo, saj nihče ne ve bolje od njih, kam gredo in kaj želijo početi. Zgornja grafa sta iz raziskave "Mladi na Škotskem", ki je bila opravljena leta 2019, in prikazujeta podatke o tem, kaj so vplivi, ki pripomorejo k temu, da se mladi vključijo v prostovoljstvo in kaj oziroma kdo jih k temu motivira.

*Na lokalni ravni smo izvajali predvsem aktivnosti. Izvedli smo zbiralne akcije, kot je tek za Jigsaw, in dan odprtih vrat v našem centru, kamor smo povabili lokalne šole, in to je bil res zabaven dan. Namen tega je bil, da so mladi iz skupnosti lahko prišli v center in si ogledali, kako izgleda. In če bi kdaj potrebovali podporo, bi lahko vstopili in se počutili udobno, ker so tam že bili. S stališča mlade osebe, ki je to organizirala, je bilo to nekaj zelo zabavnega, saj si razmišljal o norih dejavnostih, ki bi jih lahko izvajali z mladimi.*  
(Niamh, prostovoljka - Jigsaw Služba za duševno zdravje mladih)

### Kako prilagoditi ali vpeljati nove dejavnosti za mlade, ki jih je prizadela osamljenost?

Izvedite možgansko nevihto z mladimi, ki jih že vključujete. Morda bodo imeli veliko idej o tem, kako, kaj in kje. Upoštevajte držo in vedenje osebe, ki bi lahko bila osamljena - kaj bi ji ustrezalo, kakšno podporo bi si želela. Ne izmišljuje si lastnih odgovorov, temveč postavljajte vprašanja, da vam bodo lahko povedali sami. Morda je najbolje, da začnete z majhnimi in preprostimi dejavnostmi ali nalogami, ki jih je mogoče dokončati pravočasno, imajo oprijemljive rezultate in lahko olajšajo pogovore in skupinsko delo, hkrati pa tudi sodelovanje za tiste, ki morda želijo nekaj časa delati sami.



*Edinstvena stvar pri mreži je, da so mladi sodelovali pri določanju, s kakšnim namenom se bo projekt uporabljal in kaj si od njega želijo. Pred začetkom projekta, ko smo organizirali delavnice, so nekateri mladi dejali, da si želijo imeti svojo skupnost in da ne želijo biti samo prostovoljci v različnih združenjih. Želeli so imeti svojo bazo in ker so se odločili, da jo bodo imeli, so zanj tudi prevzeli odgovornost. Mislim, da je to zelo edinstveno. Prav tako menim, da je precej edinstveno, da deluje kot kraj, kamor lahko prideš takšen, kakršen si, in vsi razumejo, da se skupaj učimo in delamo majhne korake. Vsi smo tukaj, da bi sodelovali. Nato lahko odidemo v svet in uporabimo, kar smo se naučili, vendar imamo vedno bazo, kamor se lahko vrnemo, kjer je varno in kjer te ljudje spoštujejo. Mislim, da je zelo pomembno, ko je življenje polno izzivov, da imaš kraj, kjer te preprosto sprejmejo. In kamor moraš iti samo toliko, kolikor ti je prijetno. Ni nobenega vnaprej pripravljenega paketa ali programa, v katerega bi te silili.*

(Noemi, vodja prostovoljskega centra Billund o delovanju Mladinske mreže)

### **Kako pridobiti podporo lokalne, regionalne ali nacionalne vlade za projekte na temo osamljenosti?**

Raziščite, kaj se na terenu dogaja z mladimi. Kakšni so statistični podatki? Ali obstajajo druge organizacije, s katerimi bi se lahko povezali in ki bi vam lahko pomagale izpostaviti težave?

### **Ali moram porabiti več časa za vključevanje in motiviranje mladih prostovoljcev, ki jih je prizadela osamljenost? Ali moram prostovoljce, ki jih je prizadela osamljenost, podpirati na drugačen način?**

Čeprav bo na začetku glede na posameznika morda potrebno nekoliko več podpore, zakaj ne bi izkoristili priložnosti in se seznanili z vsemi čudovitimi načini, s katerimi lahko podprete vse svoje prostovoljce. Ali lahko svoj program za prostovoljce prilagodite tako, da jih bo vključujoč za vse? Morda imate prostovoljce, ki so že nekaj časa z vami, so družabni in razumejo problematiko osamljenosti in izoliranosti, ali bi lahko vzpostavili majhen program družabništva? Bi bil to lahko odličen način za vključitev več informacij o osamljenosti v vaše postopke zaposlovanja ali usmerjanja?



## Viri in literatura

Mladi na Škotskem – analiza prostovoljstva: povzetek rezultatov (Volunteer Scotland)

Raziskava izzivov in odzivov civilnodružbenih organizacij pri soočanju z osamljenostjo, izoliranostjo in socialno izključenostjo mladih z manj priložnostmi – povzetek, zaključki in priporočila (Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti, poročilo o raziskavi)

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

Kampanija proti osamljenosti (What Works Center for Wellbeing)

The Marmalade Trust

EU Science Hub: Definiranje osamljenosti

EU Science Hub: Osamljenost – dejavniki tveganja in posledice

Science for Policy Brief: Osamljenost – neenakomerno porazdeljeno breme v Evropi?  
(European Commission)

Poročilo o delavnici in konferenci JRS: Intervencije za zmanjšanje osamljenosti med mladimi, julij 2022

Zbirka intervjujev o najboljših praksah iz partnerskih držav projekta Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



**Co-funded by  
the European Union**

Zbirnik je nastal v projektu Ustavimo osamljenost, pričnimo prostovoljiti, ki ga sofinancira Evropska komisija. Za vsebine in mnenja v izdelku so odgovorni izključno avtorji. Izdelek ne odraža nujno stališč Evropske komisije.  
[www.volunteer.ie/erasmus](http://www.volunteer.ie/erasmus)