

Prostovoljstvo kot zaščita duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Gradivo za udeležence

Prostovoljstvo kot zaščita duševnega zdravja otrok in mladostnikov

S projektom želimo vzpodbuditi in razvijati sodelovanje prostovoljcev pri zmanjševanju stisk in nudenju pomoči otrokom in mladostnikom bodisi kot dopolnitev strokovne pomoči ali kot dejavnost zaščitne in preventivne narave, namenjene otrokom in mladostnikom, ki so izpostavljeni okoliščinam, ki ogrožajo psihosocialno dobrobit in duševno zdravje.

SLOVENSKA FILANTROPIJA

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Ljubljana, september 2026

VSEBINA

1. Stanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov 04

2. Pomen prostovoljstva za duševno zdravje otrok in mladostnikov 05

3. Osnovni pojmi prostovoljske psihosocialne pomoči otrokom in mladostnikom 07

4. Otroci in mladostniki kot prostovoljci na področju duševnega zdravja 09

5. Učinki prostovoljskega dela 10

6. Organiziranje prostovoljskega dela 12

7. Pridobivanje prostovoljcev 16

8. Mentor prostovoljcev – ključna podpora kakovostnemu prostovoljstvu 17

9. Spremljanje prostovoljcev 18

10. Pravice in odgovornosti organizacije 19

11. Možni zapleti 20

12. Viri in literatura 22



1. STANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Eden od ključnih dejavnikov za zdrav razvoj otrok in mladostnikov, kakovostno življenje in uspešno vključevanje v družbo je duševno zdravje. Dobro duševno zdravje otrokom in mladostnikom omogoča, da razvijajo svoje sposobnosti, oblikujejo pozitivne medosebne odnose, se učinkovito spoprijemajo z vsakodnevnimi izzivi in v čim večji meri realizirajo svoje raznolike potenciale.

Otroštvo in mladostništvo sta obdobji intenzivnega telesnega, kognitivnega, čustvenega in socialnega razvoja, zato je skrb za duševno zdravje v tem času še posebno pomembna. Raziskave kažejo, da je duševno zdravje v zgodnjih življenjskih obdobjih pomemben napovednik duševnega zdravja, socialnega funkcioniranja in kakovosti življenja v odraslosti. Povezano je tudi z učnim uspehom, kakovostjo odnosov v družini in med vrstniki ter uspešnim soočanjem z razvojnimi izzivi.

Sodobno razumevanje duševnega zdravja presega zgolj odsotnost težav v duševnem zdravju. Duševno zdravje je večdimenzionalen koncept, ki vključuje pozitivne vidike, kot so psihološka odpornost, dobra samopodoba, občutek smisla in zadovoljstvo z življenjem, ter ni zgolj nasprotje oziroma odsotnost duševnih težav in motenj. Zato sodobni pristopi poudarjajo ne le preprečevanje duševnih motenj, temveč tudi sistematično krepitev duševnega blagostanja in varovalnih dejavnikov v družini, šoli in širšem družbenem okolju.

Raziskave NIJZ kažejo na neugodne trende pri nekaterih kazalnikih duševnega zdravja mladostnikov. Raziskava Health Behavior in School-Children (HBSC) iz leta 2022 ugotavlja, da je skoraj sedem odstotkov mladostnikov poročalo o visoki stopnji anksioznosti, dobra petina pa je imela povečano verjetnost depresije. Primerjava podatkov raziskav HBSC iz let 2018 in 2022 kaže porast deleža mladostnikov s povečano verjetnostjo depresije, pri 17-letnikih pa tudi pogostejše psihosomatske simptome in manjše zadovoljstvo z življenjem. Narašča tudi uporaba antidepresivov, zlasti med starejšimi mladostniki. Pri interpretaciji je potrebna previdnost, saj lahko na ta trend poleg sprememb v duševnem zdravju vplivajo tudi boljše prepoznavanje težav, večja pripravljenost za iskanje pomoči in spremembe v klinični praksi. Porasta uporabe antidepresivov zato ne moremo neposredno enačiti s porastom depresivnih motenj.

Skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov sega na številna področja: od prizadevanja staršev, bližnjih pedagoških delavcev ter lokalne skupnosti, ki v domačem, vzgojno-izobraževalnem in širšem okolju vzpostavljajo spodbudno in varno okolje, kjer lahko otroci in mladostniki krepijo duševno blagostanje in razvijajo kompetence, ki jim bodo omogočale ohranjanje dobrega duševnega zdravja skozi odraščanje, pa vse do strokovne obravnave otrok in mladostnikov z duševnimi težavami in motnjami na različnih ravneh in v različnih službah in organizacijah. Pri tem je pomembno izvajanje pristopov, ki temeljijo na dokazih in so ustrezno prilagojeni okolju, v katerem se izvajajo.

K skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko prispeva tudi prostovoljsko delo, ki širi in krepi vire podpore, dostopne otrokom, mladostnikom in njihovim družinam v njihovem vsakdanjem okolju. Obenem lahko krepi povezanost in odzivnost skupnosti ter dopolnjuje prizadevanja družin, strokovnih služb, šol, organizacij in drugih akterjev za krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov.

2. POMEN PROSTOVOLJSTVA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Delovanje prostovoljcev lahko prispeva k podpori in psihosocialni dobrobiti otrok in mladostnikov ter blaženju njihovih duševnih stisk. Sestavine njihove pomoči so človečnostna komponenta dobrih izkušenj, pomoč pri šolskem delu, učenje socialnih in drugih veščin, razvijanje otrokovih interesov, vključevanje otroka v razne dejavnosti, odpravljanje osamljenosti, krepitev upanja in zaupanja v druge ter izboljšanje samopodobe.

Prostovoljci niso nadomestilo za terapevtske intervencije otrokom in mladostnikom z duševnimi težavami ali motnjami, lahko pa nudijo podporo in pomoč otrokom v duševnih stiskah ali otrokom v življenjskih okoliščinah, ki ogrožajo njihovo duševno zdravje. Prostovoljec mora poznati pristojnosti, odgovornosti in meje pri svojem delu in vedeti, kdaj je treba vključiti mentorja.

Osnovni načeli prostovoljstva na področju zaščite duševnega zdravja otrok in mladostnikov sta pomagati otroku ali mladostniku s težavami in ne škodovati.

V gradivu predstavljamo osnovne koncepte in vodila procesov vključevanja prostovoljcev v zaščito duševnega zdravja otrok in mladostnikov. V tekstu uporabljamo označevalec »otrok« v skladu z določili organizacije UNICEF za osebe v starosti do konca 18. leta.

Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki duševnega zdravja

Na duševno zdravje in pojav duševnih motenj vplivajo številni dejavniki in procesi, ki izvirajo iz lastnosti otroka ali mladostnika, njegovega družinskega, šolskega in drugih institucionalnih okolij ter širše družbeno okolje. Dejavnike in procese, ki ogrožajo otrokovo duševno zdravje, imenujemo dejavniki tveganja, tiste, ki krepijo duševno zdravje, pa varovalni dejavniki. Od razmerja ter interakcij med dejavniki tveganja in varovalnimi dejavniki so odvisni človekova zmogljivost obvladovanja težav in izzivov, njegova psihična odpornost in sposobnost okrevanja od izgubah in travmatskih doživetjih.

Prostovoljci so lahko varovalni dejavnik za otroke in mladostnike, izpostavljene dejavnikom tveganja, ter lahko krepijo njihovo psihično odpornost. Lahko prispevajo k okrevanju otrok in mladostnikov, ki so obravnavani terapevtsko v strokovnih službah, pa tudi otrok in mladostnikov, ki jim pomagajo le naravni viri pomoči, to so osebe in skupnosti, ki tvorijo njihov življenjski vsakdan.

Delovanje prostovoljcev je lahko preventivnega značaja. Lahko delujejo v zaščiti duševnega zdravja otrok in mladostnikov, ki so izpostavljeni ogrožajočim okoliščinam, kot so disfunkcionalna družina, revščina. Lahko pomagajo otrokom in mladostnikom begunc em ali otrokom in mladostnikom z učnimi težavami, ki se pogosto povezujejo z duševnimi stiskami ali povzročajo duševne stiske.



3. OSNOVNI POJMI PROSTOVOLJSKE PSIHOSOCIALNE POMOČI OTROKOM IN MLADOSTNIKOM

Kaj je prostovoljsko delo?

To je delo, ki ga posameznik opravlja:
→ v korist drugega ali v korist skupnosti;
→ na osnovi svobodne odločitve;
→ brez pričakovanja materialne nagrade.

Kaj je organizirano prostovoljsko delo?

Organizirano prostovoljsko delo se izvaja v okviru:

→ prostovoljskih organizacij
(to so nevladne organizacije, npr. društva, zasebni zavodi, ki opravljajo nepridobitno delo, ustanove)
ali
→ javnih zavodov, ki prostovoljstvo vključujejo kot dopolnitev osnovne dejavnosti, npr. šole, bolnišnice, muzeji, centri za socialno delo).

Javni zavodi, ki v svoje delo vključujejo prostovoljstvo, morajo skladno z določbami Zakona o prostovoljstvu sprejeti prostovoljski program. V gradivu se za vse prostovoljske organizacije in organizacije s prostovoljskim programom uporablja naziv organizacija.

Prostovoljci se za svoje delo usposabljajo pred pričetkom delovanja in ob delu. Delujejo pod mentorstvom strokovnjakov s področja duševnega zdravja in drugih (npr. strokovnjaki s področja socialnega dela, pedagogike, zdravstva itd.).

Organizacije in prostovoljci morajo spoštovati zakonske akte o prostovoljstvu ter etični kodeks prostovoljstva. Prostovoljci morajo delovati tudi v skladu z zahtevami in pravili organizacije, v katerih poteka prostovoljstvo.

Kdo je lahko prostovoljec – psihosocialni pomočnik otroku ali mladostniku?

Prostovoljec je lahko vsaka oseba, ki ima željo in sposobnosti pomagati sočloveku v stiski in prispevati k dobrobiti skupnosti.

Naloge, ki jih opravlja prostovoljec, morajo biti v skladu z njegovim znanjem, zmogljivostmi in osebnostnimi lastnostmi.
To so glede na izobrazbo, izkušnje in starost lahko različne osebe: strokovnjaki za duševno zdravje otrok in mladostnikov, strokovnjaki s področij, ki so blizu duševnemu zdravju otrok in mladostnikov (zdravstveni delavci, pedagoški delavci, študenti humanističnih strok ...), osebe brez posebne izobrazbe s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov (laiki), vrstniki (vrstniška pomoč) in drugi.

Osnovne učinkovine prostovoljske pomoči so:

→ Empatija, strpnost, odsotnost obsojanja;
→ Komunikacijske veščine;
→ Nespecifična znanja in veščine, ki lahko obogatijo in razvedrijo otrokov ali mladostnikov vsakdan;
→ Specifična znanja s področja duševnega zdravja in povezanih strok, ki jih je prostovoljec že pridobil (npr. upokojeni zdravstveni delavec ali učitelj, študent itd.) ali pa jih pridobi tekom usposabljanja za svoje delo.

Osnovne sestavine pomoči prostovoljcev

Odnos je najpomembnejša sestavina pomoči prostovoljcev. Vanj se vtkejo empatija, življenjska energija, entuziazem, pozitivna naravnanost in mnoge druge lastnosti. Mnogi prostovoljci pri svojem delu uporabljajo znanja in veščine kot so šport, ples ali vodenje drugih dejavnosti. Nekateri prostovoljci imajo že lahko nekaj znanj z dušeslovnega področja, npr. študenti humanističnih strok. Vsi prostovoljci pa morajo imeti osnovna psihosocialna znanja, ki so potrebna za njihovo delo v okviru začetnega in nadaljnjih usposabljanj. Raven specifičnih znanj je odvisna od nalog, ki jih izvajajo prostovoljci. Prostovoljci lahko izvajajo tudi nekatere specifične metode pomoči, kot so sprostitvene vaje, vaje za obvladovanje učnih težav ali druge dejavnosti, za katere so ustrezno usposobljeni in potekajo pod strokovnim vodstvom.



Komu lahko pomagajo prostovoljci?

Prostovoljci lahko pomagajo vsem otrokom in mladostnikom, običajno pa največ podpore potrebujejo tisti:

→ z učnimi težavami;
→ iz socialno prikrajšanih in marginalnih skupin;
→ migranti in begunci;
→ ki so nastanjeni v institucijah in zavodih;
→ obremenjeni z družinskimi dejavniki tveganja;
→ z zdravstvenimi težavami;
→ v čustvenih stiskah in duševnih težavah;
→ ki čakajo na obravnavo v strokovnih službah (pri čemer prostvoljska podpora ne nadomešča potrebne strokovne obravnave).

4. OTROCI IN MLADOSTNIKI KOT PROSTOVOLJCI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Otroci in mladostniki lahko nudijo vrstniško pomoč in podporo mlajšim z učnimi težavami, težavami v socialnih stikih, pomoč gibalno oviranim ... Za mnoge otroke in mladostnike s težavami, zlasti za tiste s težavami v socialnih stikih, je lahko pomoč vrstnikov ali mladostnikov veliko vredna.

Opravljanje prostovoljskega dela otrok in mladostnikov lahko deluje pozitivno tudi na počutje, samopodobo in socialne veščine prostovoljcev. Obenem je prostovoljsko delovanje vzgoja za pro-socialno vedenje, solidarnost ter odgovoren odnos do soljudi in skupnosti.

Pomembno je, da imajo tudi otroci in mladostniki, ki so v stiskah ali neugodnih življenjskih okoliščinah, možnost prostovoljskega delovanja. Tako lahko prestopijo iz vloge pomoči potrebnega v vlogo pomoč nudečega oz. v vlogo aktivnega člana skupnosti, kar krepi njihove zmogljivosti obvladovanja lastnih ovir in težav. Seveda pa mora biti prostovoljsko delovanje prilagojeno njihovim zmogljivostim in omejitvam.

5. UČINKI PROSTOVOLJSKEGA DELA

Prostovoljsko delo lahko pozitivno vpliva na vse deležnike, vključene v proces prostovoljske pomoči:
→ otroke in mladostnike, ki prejemajo pomoč;
→ njihove družine;
→ prostovoljce;
→ organizacije, v katerih delujejo prostovoljci;
→ skupnost.

Možni pozitivni učinki na otroka ali mladostnika, ki prejema pomoč

→ obogatitev otrokovega/mladostnikovega doživljanja z novimi pozitivnimi izkušnjami v medsebojnih odnosi;
→ obogatitev socialnih stikov in razvoj socialnih veščin;
→ vključevanje v nove dejavnosti ter razvijanje novih interesov in veščin;
→ učenje po modelu;
→ blaženje oziroma zmanjševanje posledic družinske ali kulturne prikrajšanosti;
→ zmanjšanje učnih težav;
→ izboljšanje psihosocialne kakovosti življenja;
→ izboljšanje samopodobe;
→ razvijanje sposobnosti obvladovanja težav, psihične odpornosti in krepitev duševnega zdravja;
→ zmanjševanje tveganja razvoja psihosocialnih težav;
→ vnos varovalnih dejavnikov in procesov v otrokovo/mladostnikovo življenje;
→ zmanjševanje težav;
→ podpora v procesu okrevanja;
→ kombinacija vplivov.

Med učinki pomoči prostovoljcev je tudi sporočilo o tem, da v tem svetu, za katerega pogosto ugotavljamo, da je sebičen, še obstaja dobro in dobri ljudje. Otroku ali mladostniku prostovoljci omogočajo dobre izkušnje v medčloveških odnosih in vplivajo na njihovo doživljanje podobe sveta in ljudi, kar je nadvse pomembno za krepitev psihične odpornosti, zaupanja in upanja.

Možni pozitivni učinki na družino

→ razbremenitev staršev in olajšanje življenjskega vsakdana;
→ zmanjšanje čustvenih stisk staršev;
→ upanje in občutek, da niso prepuščeni sami sebi.

Možni pozitivni učinki na prostovoljce

→ spoznavanje novih okolij, širjenje socialnega obzorja;
→ vključenost v skupino, sodelovanje;
→ socializacija za solidarnostno delo, delo v korist skupnosti in aktivno državljanstvo;
→ izkustveno učenje in učenje novih socialnih veščin;
→ spoznavanje lastnih talentov in znanj ter boljša samopodoba;
→ obogatitev in osmišljanje življenja;
→ priprava za učinkovitejše poklicno delo (psihologa, učitelja, zdravnika);
→ reference in izkušnje, ki lahko pomagajo pri pridobivanju štipendij, vpisu na šole ter pri iskanju zaposlitve;
→ lahko krepi njihovo duševno zdravje.

Možni pozitivni učinki na delovanje organizacij

→ obogatitev vsebin;
→ ugodnejša psihosocialna klima za uporabnike;
→ dodatna pomoč otrokom ali mladostnikom pri učenju, pridobivanju socialnih veščin, motivaciji za sodelovanje v procesu zdravljenja ali rehabilitacije;
→ pomoč strokovnim delavcem v skladu z dogovorjenimi nalogami prostovoljcev;
→ odpiranje ustanove lokalnemu okolju in povezovanje s skupnostjo;
→ več virov za pomoč otrokom in mladostnikom s težavami.

Možni pozitivni učinki na skupnost

→ tkanje socialnih mrež;
→ razvijanje solidarnosti;
→ pokrivanje nekaterih potreb, ki jih država in njene institucije ne pokrivajo;
→ večanje občutka varnosti pri ogroženih skupinah.

Prostovoljstvo je ena od poti udejanjanja načel varovanja in promocije psihosocialnega zdravja v skupnosti.

Kako bomo vedeli, ali dosegamo želene učinke?

Že ob načrtovanju programa je smiselno določiti nekaj preprostih kazalnikov za izvajanje (procesni kazalniki) in učinke (kazalniki učinka) ter načine njihovega spremljanja. Predvsem pa je pomembno opazovanje in spremljanje izkušenj vseh deležnikov.

6. ORGANIZIRANJE PROSTOVOLJSKEGA DELA

Vsebine in oblike prostovoljskega dela na področju varovanja duševnega zdravja so raznolike. Osnovno vsebinsko in organizacijsko vodilo je zagotoviti podporo otroku in mladostniku s težavami in ne škodovati. Organizacija konkretnih oblik sodelovanja mora biti prilagojena okoliščinam, kot so značilnosti skupine, ki ji je pomoč namenjena, zahtevnost nalog, starost prostovoljcev in druge.

Osnovna pravila pri vključevanju prostovoljcev v organizacije v Sloveniji postavljata Zakon o prostovoljstvu in Etični kodeks prostovoljstva. Poleg teh je potrebno upoštevati tudi zakonodajo in stroko s področij, na katerih se bodo prostovoljske aktivnosti dogajale.

Osnovne elemente organiziranja prostovoljskega dela predstavlja desna shema.

PRIPRAVA ORGANIZACIJE

Uvajanje prostovoljskega dela v organizacijo predstavlja pomembno razvojno spremembo. Vsaka sprememba prinaša izzive, hkrati pa tudi priložnosti. Dobro načrtovano prostovoljsko delo lahko obogati delovanje organizacije, izboljša kakovost storitev in v nekaterih primerih omogoči izvajanje dejavnosti, ki brez prostovoljcev ne bi bile izvedljive.

Sprejem odločitve in opredelitev prostovoljstva v organizaciji

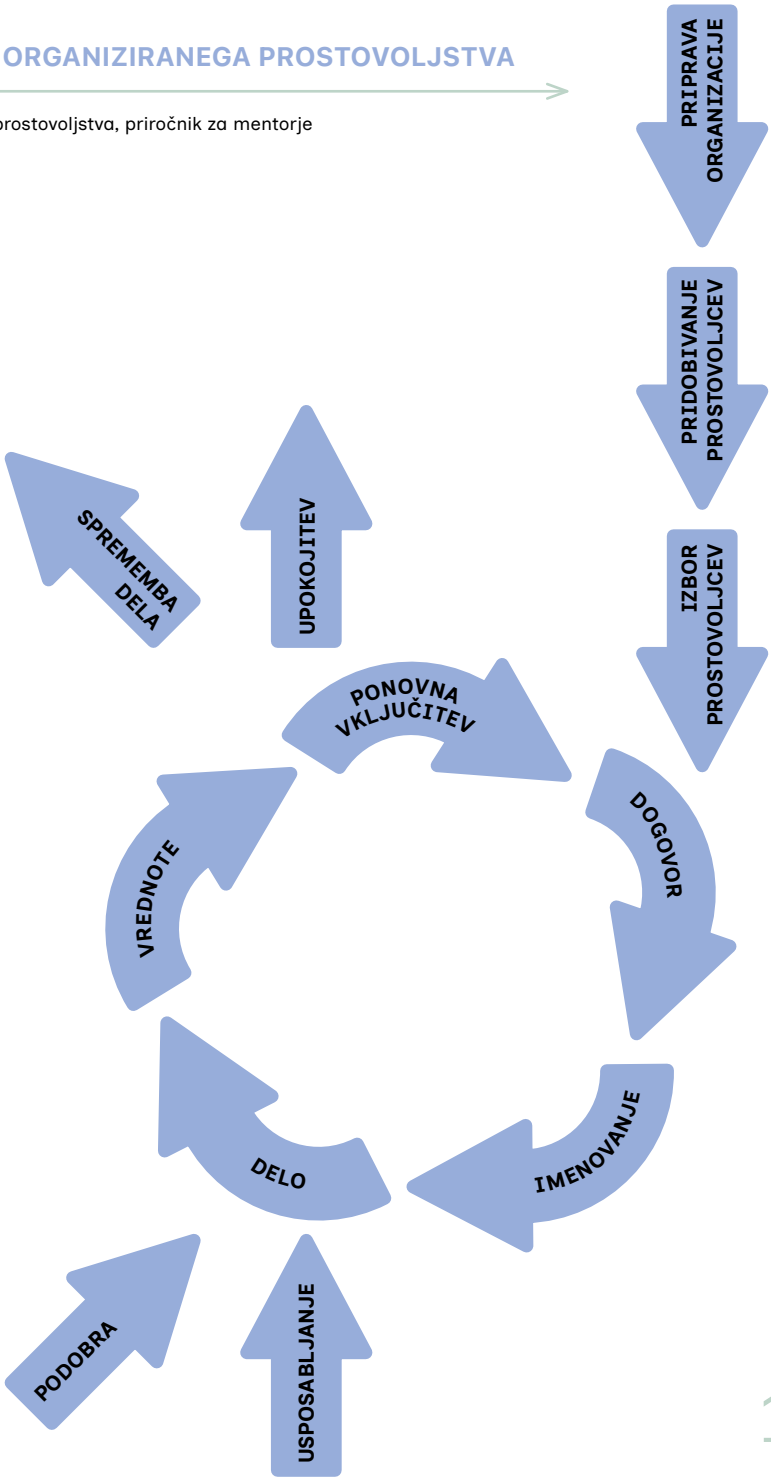
Prvi korak je odločitev vodstva, da organizacija začne razvijati prostovoljsko delo. Ob tem je treba preveriti, kako se prostovoljstvo umešča v poslanstvo, vizijo in cilje organizacije ter ga vključiti v njene strateške usmeritve. Priporočljivo je tudi čim prej določiti odgovorno osebo, še bolje pa manjšo ekipo, ki bo poskrbela za vzpostavitev prostovoljskega programa in za njegovo izvajanje.

Načrtovanje prostovoljskega programa

Organizacija najprej analizira potrebe uporabnikov in svoje zmogljivosti ter opredeli, pri katerih dejavnostih je sodelovanje prostovoljcev izvedljivo in smiselno. Določi njihovo vlogo, odgovornosti deležnikov pri izvajanju prostovoljskega dela ter pripravi opise prostovoljskih del in nalog.

CIKEL ORGANIZIRANEGA PROSTOVOLJSTVA

Vir: ABC prostovoljstva, priročnik za mentorje



Prostovoljci ne smejo nadomeščati zaposlenih, temveč s svojim delovanjem dopolnjujejo storitve in prispevajo k višji kakovosti podpore uporabnikom ter delovanja organizacije.

Organizacije, ki želijo vključevati prostovoljce, lahko to počnejo same ali pa se povežejo z (nevladnimi) prostovoljskimi organizacijami in drugimi organizacijami, ki so lahko vir prostovoljcev (šole, univerze). Javni zavodi morajo, v kolikor vključujejo zunanje prostovoljce, v skladu z Zakonom o prostovoljstvu sprejeti prostovoljski program in se vpisati v vpisnik prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom, ki ga vodi AJPES.

Za kakovostno izvajanje prostovoljskega dela je treba zagotoviti ustrezne kadrovske, finančne, prostorske in organizacijske pogoje. Organizacija poskrbi za povračilo stroškov, do katerih so prostovoljci upravičeni (npr. potnih stroškov in stroškov prehrane), razen če tega ne zmore in je tako dogovorjeno s prostovoljcem. Nujno je tudi zagotoviti uvajalno usposabljanje ter usposabljanje ob delu.

Določiti je treba eno ali več oseb, ki bodo organizirale prostovoljsko delo. Z vključevanjem prostovoljcev je potrebno seznaniti vse zaposlene in druge sodelavce, s katerimi bodo prostovoljci sodelovali.



OPIS PROSTOVOLJSKEGA DELA

Naziv
Kakšen je naziv ponujenega prostovoljskega dela?

Namen
Kakšni so nameni in cilji dela?

Naloge
Katere so glavne naloge prostovoljca? Na kakšen način bo delo potekalo?
Katere druge elemente delo obsega (npr. priprava prostora, priprava materialov, svetovanje, nudenje pomoči ...)? Kako se delo prostovoljca razlikuje od dela zaposlenih? Kateri elementi dela so težki ali neprijetni?

Ciljna skupina
S katero ciljno skupino bo prostovoljec delal?

S kom bo prostovoljec sodeloval
S kom vse bo še prostovoljec sodeloval (strokovnjaki in osebje znotraj organizacije, drugi prostovoljci, svojci uporabnikov ...)

Potrebna znanja za delo
Kaj vse mora prostovoljec vedeti, da bo lahko nemoteno opravljal prostovoljsko delo? Katera znanja in veščine mora imeti predhodno, kaj ga lahko naučimo mi?

Obveznosti in odgovornosti
Kakšne bodo obveznosti in odgovornosti prostovoljcev? Katere strokovne in etične usmeritve upošteva prostovoljec pri svojem delu? Kolikšen je minimalni in maksimalni časovni obseg dela? O katerih informacijah o delu nam prostovoljec poroča?

Podpora ob delu in pravice
Sodelovanje z osebjem organizacije. Kdo bo mentor prostovoljcu? Kako bo potekala podpora? Kako bomo motivirali prostovoljca? Kakšni stroški bodo nastajali pri delu? Katere stroške bomo lahko povrnili in v kakšni obliki?

Zaščita in zavarovanje
Ali je potrebno prostovoljca dodatno usposobiti za zagotavljanje varnosti prostovoljca in prejemnika pomoči? Ali bi lahko delo opredelili kot nevarno in potrebujemo nezgodno zavarovanje prostovoljca? Potrebujemo kakšna druga zavarovanja?

7. PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJCEV

Načrt pridobivanja prostovoljcev

Ko organizacija, ki želi vključiti prostovoljce, določi pri katerih dejavnostih bodo sodelovali, pripravi načrt njihovega pridobivanja. Pri tem opredeli, kakšne prostovoljce potrebuje, kako jih bo nagovorila in katere načine bo uporabila. Prostovoljce lahko pridobiva samostojno ali v sodelovanju z nevladnimi organizacijami oz. z (drugimi) javnimi zavodi (npr. vrtec se poveže s fakulteto, bolnišnica se poveže s srednjo zdravstveno šolo itd.).

Pridobivanje in izbor prostovoljcev

Pri vključevanju prostovoljcev v delo z otroki in mladostniki mora organizacija izboru nameniti posebno pozornost. Zakon o prostovoljstvu v 11. členu od organizacij zahteva, da pri izbiri, usposabljanju in vključevanju prostovoljcev zagotavljajo varnost uporabnikov. Zato osebe, ki opravljajo prostovoljsko delo z ranljivimi skupinami, ne smejo biti pravnomočno obsojene za določena kazniva dejanja, prav tako jim ne smejo biti izrečeni varnostni ukrepi, ki bi preprečevali opravljanje takšnega dela. Dovolj je, da prostovoljec podpiše izjavo, organizacija pa lahko pred začetkom opravljanja prostovoljskega dela od kandidata zahteva predložitev potrdila o nekaznovanosti oziroma drugih dokazil, kadar je to potrebno zaradi narave dela ali kadar to določajo predpisi.

Skrbno načrtovan postopek pridobivanja in izbora prostovoljcev ni namenjen izključevanju ljudi, temveč zagotavljanju varnega okolja za uporabnike, prostovoljce in organizacijo.

Strategije pridobivanja prostovoljcev

Organizacije prostovoljce pridobivajo na različne načine, pri čemer je izbor odvisen od tega, kakšne prostovoljce potrebujejo ter kakšne bodo njihove naloge.

Izbor prostovoljcev

Pred vključitvijo prostovoljca v prostovoljske dejavnosti je pomembno, da mu organizacija predstavi svoje delo, pričakovanja in naloge, hkrati pa spozna tudi prostovoljčeve želje in motive za delo ter oceni prostovoljčevo primernost za delo.

Nekatere organizacije se odločijo za poskusno obdobje, ki omogoča, da organizacija in prostovoljec skupaj preverita, ali je izbrano prostovoljsko delo zanj primerno. Zahtevnejša prostovoljska dela praviloma zahtevajo bolj poglobljen izbor prostovoljcev.

Formalni postopki spremljanja dela prostovoljcev

Prostovoljski dogovor je dokument, s katerim prostovoljec in organizacija skleneta sporazum o delu. Organizacije dogovor prilagodijo glede na svoje potrebe. Pri tem morajo biti pozorne, da dogovor vsebuje vse vsebine, ki jih predvideva Zakon o prostovoljstvu.

Vodenje evidenc o prostovoljskem delu je ena izmed formalnih nalog koordinatorja ali mentorja prostovoljstva. Organizacije, ki so vpisane v register prostovoljskih organizacij ali organizacij s prostovoljskim programom pri AJPES-u, morajo vsako leto poročati o številu prostovoljcev in številu opravljenih prostovoljskih ur.

8. MENTOR PROSTOVOLJCEV – KLJUČNA PODPORA KAKOVOSTNEMU PROSTOVOLJSTVU

Mentor je steber prostovoljskega delovanja. Usklajuje potrebe in interese uporabnikov, prostovoljcev in organizacije. Od nje ali njega so v veliki meri odvisni potek in učinki prostovoljskega dela.

Osnovne naloge mentorja so:

→ dogovori z deležniki procesa prostovoljske pomoči;
→ pridobivanje prostovoljcev;
→ sklepanje dogovorov in vodenje evidenc, izdaja potrdil o opravljenem delu ter opravljanje drugih administrativnih del;
→ usposabljanje prostovoljcev in uvajanje v delo;
→ organiziranje njihovega dela in povezovanje z uporabniki;
→ povezovanje z organizacijo, s skupnostjo in drugimi sodelavci;
→ informiranje in pojasnjevanje nejasnosti, reševanje problemov in konfliktov;
→ spremljanje in usmerjanje prostovoljcev, skrb, da se pri delu počutijo varne, zagotavljanje povratnih informacij o poteku projekta;
→ odzivanje na predloge, kritike, težave (pomembna je odprtost za sprejemanje povratnih informacij ter predlogov prostovoljcev v skladu z zmožnostmi);
→ razvijanje dobrega vzdušja v skupini, ki izvaja prostovoljsko delo;
→ priznanje in motivacija prostovoljcev,
→ zagotavljanje strokovne kakovosti delovanja, spoštovanja etičnih standardov in zakonskih določil.

Priporočljivo je, da je v proces vključenih več mentorjev, ki si lahko porazdelijo naloge.

9. SPREMLJANJE PROSTOVOLJCEV

Delo prostovoljcev z otroki in mladostniki vselej spremlja mentor. To je osnovna varovalka kakovosti prostovoljskega dela. V proces usposabljanja lahko mentor povabi zunanjega strokovnjaka. Spremljanje vključuje tudi usposabljanje in motivacijo prostovoljcev.

Usposabljanje prostovoljcev

Usposabljanje poteka predvsem v okviru osebnih stikov mentorja s prostovoljcem, rednih sestankov s prostovoljci, intervizij (medsebojnih svetovanj in refleksij med kolegi) in supervizij (refleksij pod vodstvom usposobljenega strokovnjaka) ter tematskih usposabljanj.

Motivacija prostovoljcev

Prostovoljci niso finančno ali kako drugače odvisni od organizatorja prostovoljskega dela in lahko svojo dejavnost kadarkoli prekinejo. Zato in seveda predvsem zaradi zagotavljanja kakovosti njihovega dela, je nadvse pomembno zagotavljati motivacijo za njihovo delovanje. Običajno je eden najpomembnejših motivacijskih dejavnikov, ko prostovoljec opazi rezultate svojega dela (otrok si popravi ocene, mladostnik poroča o boljšem počutju ...).

Motivacijo lahko mentor krepi z:

→ ustreznim usposabljanjem, ki omogoča prostovoljcu, da svoje delo zadovoljivo opravlja in je s svojim delovanjem zadovoljen;
→ dobrim mentorstvom, ki omogoča prostovoljcu, da se lahko ob dilemah posvetuje z mentorjem in prejema sprotno podporo ter povratne informacije;
→ dobro organizacijo dela, ki spoštuje čas in trud prostovoljca;
→ demokratičnimi odnosi v skupini in možnostjo soodločanja prostovoljcev;
→ skrbjo organizatorja za varnost in dobro počutje prostovoljcev;
→ spoštovanjem, priznanjem za delo in vzpodbudnimi povratnimi informacijami;
→ nefinančnimi nagradami in povezovalnimi družabnimi dogodki;
→ skrbjo za povezanost in vzajemno podporo prostovoljcev.

10. PRAVICE IN ODGOVORNOSTI ORGANIZACIJE

V prostovoljstvu je običajno več deležnikov – prostovoljec, organizacija, prejemnik pomoči ter v primeru prostovoljskega dela mladoletnih oseb (kot prostovoljec ali prejemnik pomoči) tudi njihovi starši ali skrbniki. Vsi v tem odnosu imajo tako pravice kot tudi odgovornosti, ki izhajajo iz Zakona o prostovoljstvu. Pomembno se je zavedati, da je organizacija tista, ki nosi odgovornost za korektno opravljeno prostovoljsko delo.

Pravice organizacije:

→ izbrati prostovoljca glede na potrebe, naravo in zahtevnost prostovoljskega dela;
→ od prostovoljca zahtevati, da spoštuje dogovor o prostovolj skem delu, pravila organizacije, njene vrednote, cilje in etična načela;
→ prostovoljcu določiti naloge, odgovornosti in način izvajanja prostovoljskega dela v skladu z dogovorom;
→ od prostovoljca pričakovati zanesljivo, odgovorno in skrbno opravljanje dogovorjenih nalog;
→ zahtevati, da prostovoljec sodeluje pri usposabljanju, kadar je to potrebno oziroma dogovorjeno;
→ prostovoljca opozoriti na neustrezno oziroma neskladno izvajanje dogovorjenih nalog ter zahtevati odpravo nepravilnosti;
→ odkloniti oziroma prekiniti sodelovanje v primerih, ko prostovoljec ne spoštuje dogovorjenih obveznosti, pravil organizacije ali etičnih načel;
→ zahtevati varovanje zaupnih informacij, osebnih podatkov in drugih podatkov organizacije;
→ zahtevati povrnitev škode oziroma uveljavljati druge pravice v primerih, ko je škoda povzročena namenoma ali iz hude malomarnosti prostovoljca, v skladu z zakonom;
→ zagotavljati, da prostovoljsko delo poteka v okviru poslanstva, ciljev in razpoložljivih zmogljivosti organizacije.

Odgovornosti organizacije:

→ izpolnjevati obveznosti do prostovoljca, prevzete s sklenjenim dogovorom o prostovoljskem delu, in druge obveznosti, določene z Zakonom o prostovoljstvu;
→ prostovoljcu pred začetkom prostovoljskega dela zagotoviti informacije o organizaciji, vsebini in pogojih prostovoljskega dela ter o njegovih pravicah in obveznostih;

→ se s prostovoljcem jasno dogovoriti o vseh bistvenih sestavinah prostovoljskega dela, zlasti o kraju in času opravljanja dela, opisu dela, usposabljanju in mentorstvu, načinu zagotavljanja varnosti, upravičenih stroških in njihovem povračilu ter o načinu prenehanja oziroma odpovedi dogovora;
→ zagotavljati materialne pogoje in sredstva, potrebna za izvajanje prostovoljskega dela;
→ prostovoljcu zagotoviti ustrezno usposabljanje, kadar je to potrebno zaradi narave prostovoljskega dela ali kadar prostovoljec izrazi potrebo po usposabljanju;
→ zagotoviti mentorstvo prostovoljcu in skrbeti za ustrezno usposobljenost mentorjev;
→ zagotavljati varnost prostovoljca v času usposabljanja in opravljanja prostovoljskega dela, kadar se delo opravlja v okoliščinah, ki bi lahko ogrozile njegovo varnost, življenje ali zdravje (po potrebi prostovoljca tudi nezgodno zavarovati);
→ prostovoljcu povrniti dogovorjene stroške, ki so nastali zaradi ali v zvezi z opravljanjem prostovoljskega dela;
→ voditi evidenco prostovoljcev in opravljenega prostovoljskega dela v skladu z zakonom;
→ na željo prostovoljca izdati pisno potrdilo o opravljenem prostovoljskem delu.

11. MOŽNI ZAPLETI

Kot v sleherni organizirani socialni dejavnosti so tudi pri prostovoljskem delu možni zapleti in težave.

Med pogostejšimi so:

→ slaba organizacija dela;
→ otrok/mladostnik in prostovoljec ne uspeta vzpostaviti prijateljskega in sodelujočega odnosa;
→ pričakovanja in želje staršev se razlikujejo od tega, kar prostovoljec lahko nudi otroku/mladostniku;
→ pretirana identifikacija in čustvena povezanost prostovoljca z varovancem, ob čemer postane prostovoljec neustrezno kritičen do staršev, učiteljev, psihologa, psihiatra, institucije;
→ prostovoljci delajo preveč in se izčrpajo;
→ prostovoljci se ne držijo dogovorov;
→ previsoka pričakovanja s strani prostovoljcev ali drugih deležnikov;
→ napetosti in konflikti;

→ naloga ne ustreza interesu, željam in/ali zmogljivostim prostovoljca;
→ premalo psihosocialne in informacijske podpore prostovoljcu;
→ premalo prizadevanj za motiviranje prostovoljca;
→ izkoriščanje prostovoljca s strani otroka/mladostnika, staršev, organizatorjev ali zaposlenih;
→ čustvene stiske prostovoljcev zaradi situacij, s katerimi se srečujejo.

Posebno pozornost je treba nameniti situacijam, ko prostovoljec pri otroku ali mladostniku zazna resnejšo duševno stisko ali ogroženost, oziroma izve za nasilje, zlorabo, samomorilno ogroženost ali drugo resno nevarnost. V takšnih primerih prostovoljec situacije ne rešuje sam, temveč ravna v skladu z vnaprej dogovorjenimi postopki organizacije ter se obrne na mentorja oziroma pristojnega strokovnjaka. Prostovoljec mora biti že ob usposabljanju seznanjen tudi z mejami zaupnosti v primerih, ko je ogrožena varnost otroka ali mladostnika.

POVZETEK

Prispevek prostovoljskega dela k zaščiti duševnega zdravja otrok in mladostnikov z duševnimi težavami ali motnjami:

→ aktivira vire pomoči otrokom in mladostnikom s težavami in njihovim staršem v skupnosti;
→ omogoča vsaj delno podporo ali pomoč otrokom in mlado stnikom, ki niso obravnavani v strokovnih institucijah;
→ prispeva k povečanju števila otrok in mladostnikov, vklju čenih v različne oblike pomoči, pri čemer še zlasti omogoča pomoč pripadnikom prikrajšanih skupin;
→ bogati delovanje institucij za otroke in mladostnike;
→ širi kulturo zaščite duševnega zdravja v skupnosti;
→ udejanja človečnost in solidarnost ter predstavlja človeški in socialni kapital.

12. VIRI IN LITERATURA

BLAZINŠEK DOMENIS, Alenka in sod. *ABC prostovoljstva: priročnik za mentorje* [na spletu]. 2. izd. izd. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, 2010.

GLADEK, Nevenka Alja. *ABC prostovoljstva v šolah: priročnik za mentorje in koordinatorje prostovoljcev v šolah*. 1. izd. izd. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, 2015.

LEVER, Sabrina, ur. *Etični kodeks organiziranega prostovoljstva* [na spletu]. Ljubljana: Slovenska filantropija, 2020.

LEVER, Sabrina in sod. *Razumevanje in obravnavanje osamljenosti med mladimi* [na spletu]. Ljubljana: Slovenska filantropija, 2024.

MIKUŠ KOS, Anica. *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Milena KOŠAK BABUDER, ur. 1. izd. izd. Radovljica: Didakta, 2017.

MIKUŠ KOS, Anica. *Pomoč otrokom in mladostnikom v duševnih stiskah*. 1. izd. izd. Radovljica: Didakta, 2024.

MIKUŠ KOS, Anica. *Prostovoljci in varovanje duševnega zdravja otrok: zbornik prispevkov*. Tatjana SAMEC, ur. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva; Kolaborativni center za duševno zdravje otrok in mladostnikov pri Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše, 2002.

MIKUŠ KOS, Anica. *Prostovoljno delo pri varovanju zdravja in v zdravstvu*. Ljubljana: Združenje Slovenska fondacija, 1997.

MIKUŠ KOS, Anica in sod. *Priročnik za psihosocialno pomoč otrokom beguncem*. Sabrina LEVER, ur. 1. natis. izd. Radovljica: Didakta, 2017.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE. #To sem jaz [na spletu]. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: tosemjaz.net

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA – MIRA. Otroštvo [na spletu]. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/otrostvo/

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA – MIRA. Mladostništvo [na spletu]. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/

ZAKON O PROSTOVOLJSTVU (ZProst). Uradni list Republike Slovenije, št. 10/2011, 16/2011 – popr. in 82/2015.



SLOVENSKA FILANTROPIJA

Poiščite nas:

www.filantropija.org

/Slovenskafilantropija

@slovenskafilantropija

www.prostovoljstvo.org

slovenskafilantropija

@prostovoljstvo

Partner v projektu:

NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

www.njiz.si

/njiz.si

@_njiz_

@_njiz_

Nacionalni inštitut za javno zdravje NIJZ

@NIJZtube