

ALTERNATIVNI MOD DOM

Časopis za stručnjake iz alternativne skrbi



Zemlja gost:
**Republika
Južna Afrika**

TEMA BROJA: OČUVANJE RAVNOTEŽE I MENTALNOG ZDRAVLJA



Dragi čitatelji,

Ovo nije tiskarska greška. Okrenuli smo se namjerno naopake. U ovom broju još više nego dosad promatramo stvari iz neke druge i treće perspektive. Izlazimo izvan okvira i ulazimo unutar sebe. Putujemo na krajnji jug kako bi nam bio jasniji naš sjever. Nastojimo vidjeti cjelovitost vireći u detalje. Igramo se znanstvenim pristupima istražujući na umjetnički način. I namjerno vas sada zbunjujemo kao što to čini i realnost.

Krenuli smo od pitanja kako u ovom naopakom svijetu uspostaviti svoju ravnotežu i ostati zdrav? U potrazi za odgovorima naišli smo na različitte zanimljive ideje, metode, koncepte... i pretočili ih u primjenjive aktivnosti koje možete isprobati odmah. Jesu li to pravi odgovori za vas? Nemamo pojma, ali ako ne pročitate i ne isprobate nećete ni vi nikada znati. Stoga, samo hrabro naprijed i odvažno primijenite što god u praksi. I oprez, za neke stvari mogli bi se ozbiljno zakaciti 😬

Ljiljana Ban
Izvršna urednica

P.S. "Na nasumičnim stranicama ovog broja naići ćete na Akiko, Tichijevu djevojčicu koja ne voli granice. Ukoliko o njoj želite saznati više skočite odmah na stranice rubrike inspiracija ili je jednostavno izgugljajte;"

Alternativni MOD/DOM – časopis za stručnjake iz alternativne skrbi

Broj 5., decembar, 2024.
ISSN: 2949--843

IZDAVAČ: Stichting Kinderperspectief,
Terborchstraat 1, 8011 GD Zwolle
Nizozemska

IZVRŠNA UREDNICA: Ljiljana Ban

UREDNIČKI TIM:

Antonija Bračulj, Denis Čulahović, izv.prof. Gabrijela Ratkajec Gašević,
Ljubiša Jovanović, Saša Risojević, doc.dr.sc. Jelena Tanasijević,
Martine Tobé, Milan Todorović, dr.sc. Marijan Tustonja, Ljiljana Ban

NOVINARKE: Dijana Janković, Miruna Kastratović, Anisa Šetka

DIZAJN I TISAK: ACT Printlab d.o.o., Čakovec

KONTAKT: Lban@kinderperspectief.nl

Časopis je dostupan u tiskanom i online izdanju i besplatno se dostavlja u ustanove socijalne skrbi za djecu i mlade na području BiH, Hrvatske i Srbije. Ukoliko i vi želite primati tiskano ili/i online izdanje časopisa, slobodno nam se javite na gore navedenu kontakt e-mail adresu.

Sadržaj časopisa podliježe Creative Commons licenci te dopušta dijeljenje sadržaja pod uvjetom da se isti ne koristi u komercijalne svrhe i navede izvor, kao i da novi sadržaj podliježe jednakim uvjetima.



Sadržaj

Za početak	6
Aktualno	7
Iz stranica dnevnika stručnjaka po iskustvu	13
Pitam se pitam	14
Psihološki kutak	15
Balansiranje u doba sagorevanja	15
Iz perspektive mladih	17
Kako razgovarati s mladima (iz alternativne brige) o mentalnom zdravlju	17
Pristup mentalnom zdravlju: smjernice mladih iz alternativne skrbi	18
Tema broja: Očuvanje ravnoteže i mentalnog zdravlja	20
Mogućnosti za unapređivanje sistema podrške deci i mladima u oblasti mentalnog zdravlja	22
Podrška, ne perfekcija: Period ranog razvoja u fokusu Fondacije Novak Đoković	26
Omladinski centri: važan partner u podršci mentalnog zdravlja mladih	28
Team building i/ili Team bonding	32
Hrana kao most	36
Mindfulness - drevna meditativna vještina	40
Dozvolimo tijelu da oTREse stres	44
Život želi da živi i život voli život	46
Emocionalni štiti: Kako kroz oluju krize pružiti prvu psihološku pomoć	49
Iz perspektive udomitelja	52
Mentalno zdravlje udomitelja za djecu	52
Zemlja gost – Republika Južna Afrika	54
Uvod	54
Sustav skrbi o djeci i mladima u Republici Južna Afrika	56
Čiji sam ja kremen?	57
Isibindi Ezikoleni – program koji ohrabruje djecu da ostvare svoje potencijale	60
Kad naiđeš na nešto što je dobro, prvo što trebaš učiniti je potražiti nekoga s kim to možeš podijeliti	64
Znate šta?	70
Iz stranica dnevnika odgajateljice	73
Inspiracija	74
Za kraj...	78



DOPUŠTAM SEBI DA BUDEM

Ja sam Akiko i ja sam super,
samo što to ovaj svet još uvek
nije otkrio.

IMA VREMENA.

- Stefan Tićmi
„Ja sam Akiko“





Prva međunarodna konferencija u sistemu socijalne zaštite - "Izazovi u radu s porodicom danas"

PIŠE: Kantonalna javna ustanova "Porodično savjetovalište"

FOTO: Arhiva KJU "Porodično savjetovalište"

KJU „Porodično savjetovalište je 12. i 13. septembra bila domaćin Prve međunarodne konferencije u sistemu socijalne zaštite pod nazivom "Izazovi u radu sa porodicom danas".

Konferencija je okupila dvije stotine i šezdeset stručnjaka iz Bosne i Hercegovine, Hrvatske, Slovenije, Srbije, Crne Gore, Sjeverne Makedonije i Austrije s ciljem unaprjeđenja međusobne saradnje i umrežavanja, ali i osnaživanja profesionalaca zaposlenih u oblasti socijalne zaštite.

Tijekom dva dana, ukupno šezdeset izlagača iz navedenih zemalja imalo je priliku predstaviti izazove s kojima se susreću u radu s porodicom, ali i primjere dobre prakse, kroz učešće na panel diskusijama i okruglom stolu.

Diskutovalo se o ključnim pitanjima i izazovima s kojima se porodice suočavaju u savremenom društvu, a sve s ciljem pronalaska konkretnih rješenja i preporuka za unaprjeđenje socijalnih politika.

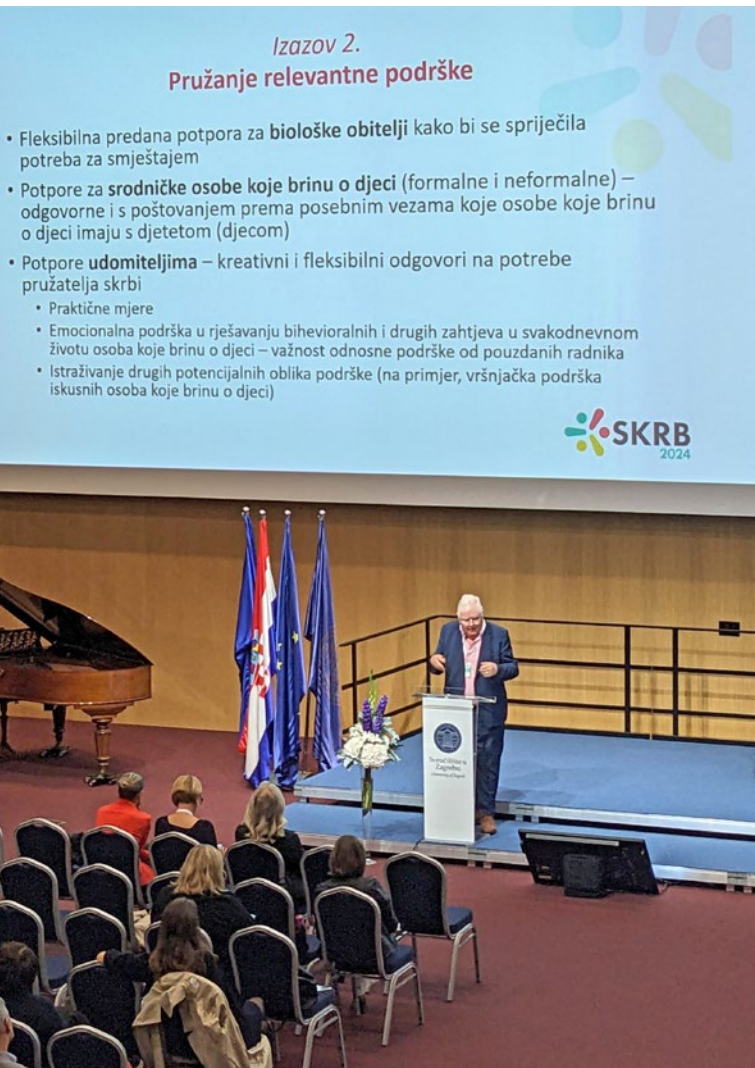
S toga Konferencija predstavlja značajan korak naprijed u našim naporima da osnažimo i unaprijedimo socijalnu zaštitu u našoj zemlji, izgradimo mreže saradnje kroz razmjenu iskustva i znanja sa stručnjacima i institucijama iz Bosne i Hercegovine, ali i drugih država.

KJU Porodično savjetovalište se ponosi što je bilo domaćin Prve međunarodne konferencije u sistemu socijalne zaštite, kao i činjenicom da je konferencija bila podržana od svih nivoa vlasti u našoj državi, ali i velikog broja kolega iz mreže.

Ovom prilikom još jednom izražavamo veliku zahvalnost Ambasadi Austrije u Sarajevu, mag. Manuelu Aigner, austrijskom atašeu za socijalna pitanja, zdravlje, njegu i zaštitu potrošača u Srbiji i Bosni i Hercegovini, i svim našim pokroviteljima koji su finansijski podržali realizaciju ove Konferencije.

Ponosni smo na naš zajednički rad i radujemo se budućim projektima i inicijativama koje će, nadamo se, doprinijeti unaprjeđenju rada s porodicama u regionu.





Pružanje relevantne podrške u svim segmentima sustava ključ je kvalitetne skrbi o djeci – jedna je od glavnih poruka međunarodne konferencije SKRB2024.

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Stichting Kinderperspectief

Trodnevna konferencija pod nazivom „SKRB2024: Transformacija skrbi o djeci u Europi“, održana je od 18. do 20. rujna 2024. u Zagrebu, okupivši više od 1400 stručnjaka i 50 mladih s iskustvom života u alternativnoj skrbi.

Zajednički nazivnik većine panela i diskusija bila je potreba za novim pristupima skrbi o djeci i mladima. „Fokus treba biti na onom što je najbolje za dijete, a ne što je najbolje za sustav“, istaknuo je profesor emeritus Robbie Gilligan. U svojem

izlaganju posebnu pažnju posvetio je važnosti relevantne podrške i ulaganje u kapacitete svih dijelova sustava jer se jedino tako može osigurati najkvalitetnija skrb djeci i mladima. Važnost podrške onima koji brinu o djeci prepoznali su i sami mladi, naglasivši: „Potrebno je više podrške odgajateljima kako bi mogli ažurnije izvršavati svoje obaveze.“

Raspravljalo se i o dobro poznatim ranama alternativne skrbi poput velike fluktuacije ljudi, nedostatnog broja udomitelja te tromosti sustava koje često onemogućavaju stručnjake u realizaciji punih potencijala. Domaći i međunarodni stručnjaci ponudili su konkretne preporuke i primjere predstavnicima vlasti. Mogli bismo reći sve se lijepo nacrtao, a sad je samo na onima koji imaju moć donošenja odluka da nešto i učine.

Konferenciju su organizirali UNICEF, Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstvo pravosuđa, uprave i digitalne transformacije te Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, uz podršku Centra za nestalu i zlostavljano djecu.

Uloga i značaj sudjelovanja Grupe stručnjaka s iskustvom života u skrbi na 35. Međunarodnoj konferenciji FICE

PIŠE: Surja, stručnjakinja s iskustvom života u skrbi iz Indije

FOTO: Arhiva Grupe stručnjaka s iskustvom života u skrbi

Za većinu nas iz Grupe stručnjaka s iskustvom života u skrbi sudjelovanje na 35. Međunarodnoj konferenciji FICE bilo je iskustvo života.

Našu grupu (CEEG – Care Experienced Expert Group) čine stručnjaci koji su odrasli u skrbi. Profesionalno djelujemo u različitim područjima - socijalnom radu, aktivizmu, javnom govoru, novinarstvu, pravu, glazbi, zdravstvenoj skrbi. Svoja iskustva i znanja koristimo kako bismo poboljšali živote djece i mladih koji žive u sustavu alternativne skrbi i/ili su iz nje izišli.

Naša zahvalnost ide FICE Internationalu na pozivu te Zakladi Kinderperspectief koja nas je okupila iz svih dijelova svijeta. Od prvog dana osjećali smo se dobrodošlo i cijenjeno. Tjedan dana našeg zajedničkog boravka u Splitu, uključivalo je predkonferencijsku pripremu te sudjelovanje na samoj konferenciji. Pri samom dolasku kolegice i sada naše prijateljice iz Centra za pružanje usluga u zajednici Split pokazale su nam splitske ljepote, način života mladih i ugostile nas u svojoj stambenoj zajednici. Slijedili su dani priprema za naša izlaganja na otvaranju i zatvaranju konferencije te okruglom stolu.



Ovaj događaj nas je potaknuo da jasno i otvoreno govorimo, a to je stvorilo nevjerojatne trenutke u kojima su nam sudionici, za koje smo mislili da su samo profesionalci, hrabro prilazili i dijelili s nama kako su i sami osobe koje su prošle kroz sustav skrbi. Neki od njih to nikada prije nisu otvoreno rekli. Naše sudjelovanje im je dalo hrabrost da stanu uz nas, ne samo kao saveznici, već kao ljudi koji su također prošli kroz iskustvo skrbi. Obratili su nam se, rekavši da žele koristiti svoje glasove kako bi podržali druge koji su prošli ili prolaze taj put.

Svakodnevnim sudjelovanjem na radionicama, sesijama, prezentacijama, razgovorima te sa svakom podijeljenom pričom jačao se naš duh. Osjetili smo da je ovaj događaj donio nešto jedinstveno. Ovo okupljanje nije bilo samo sastanak; bio je to prostor ispunjen nadom. Ljudi koji vjeruju u nas stajali su uz nas i dali nam svoju podršku, resurse i vrijeme.

Naših tjedan dana bilo je ispunjeno zajedničkim smijehom i suzama. Dijelili smo svoja srca, i svatko od nas osjetio je snagu zajedništva i povezanosti. Svaka priča bila je nit u većoj tapiseriji, svaki glas činio je zbor jačim.

Poziv FICE-a bio je više od mjesta za stolom. Bio je to prilika da podignemo svoje glasove, povežemo se s drugima koji razumiju naš put, i vidimo globalnu zajednicu kojoj je istinski stalo. Odlazimo s ove konferencije s novim osjećajem svrhe, zahvalni i spremni prenijeti ovaj duh dalje.

Let's make an effort. Let's work side by side. We are ready to be in the driver's seat and lead the change we believe in.



Mladi u institucijskoj skrbi: Istraživanje o iskustvima diskriminacije i važnosti vršnjačkih odnosa

PIŠE: dr.sc. Andrea Ćosić, autorica istraživanja, Sveučilište u Zagrebu Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

FOTO: Arhiva dr.sc. Andree Ćosić

Opće je poznato koliko je grupa vršnjaka važna za razvoj osjećaja pripadanja i formiranje pozitivnog identiteta osobe. No, što znamo o vršnjačkim grupama u institucijskoj skrbi? U kojim okolnostima su one dodatni izvor podrške koji može osnažiti mlade za pozitivne promjene?

Osim toga, mladi u skrbi su nažalost još uvijek izloženi raznim oblicima diskriminacije zbog boravka u skrbi. Iskustva diskriminacije nepovoljno utječu na njihovu dobrobit, no mogu li vršnjaci biti resurs i za uspješnije nošenje s diskriminacijom koja proizlazi iz iskustva boravka u skrbi?

Upravo ova pitanja potaknula su sveobuhvatno i inovativno doktorsko istraživanje koje je donijelo uvide o važnosti vršnjačke grupe za mlade u institucijskoj skrbi. Cilj istraživanja bio je bolje razumjeti koju ulogu vršnjački odnosi imaju u doživljaju diskriminacije te u ostvarivanju zadovoljstva životom i osjećaja samopoštovanja. Kako bi se dobilo potpunije razumijevanje teme, korišten je mješoviti istraživački pristup. Mješoviti istraživački pristup podrazumijeva da se prikupljaju različite vrste podataka koje se na kraju objedinjuju u zajedničke spoznaje o temi istraživanja. Tako su u prvom dijelu, kvalitativnom istraživanju, mladi sudjelovali u fokus grupama, gdje su razgovarali o svojim iskustvima vezanim uz diskriminaciju, dobrobit i život u grupi vršnjaka. Druga dva dijela istraživanja odnosila su se na kvantitativno istraživanje gdje su mladi ispunjavali različite upitnike, čime se dodatno ispitivala povezanost diskriminacije, života u grupi i subjektivne dobrobiti.

Provedba istraživanja trajala je godinu dana i obuhvatila je više od 300 mladih u dobi od 14 do 21 godine, iz 31 ustanove diljem Hrvatske. Sudionici su bili mladi iz alternativne skrbi koji borave u ustanovama iz sustava socijalne skrbi i sustava pravosuđa (odgojni zavodi). Radi se o oblicima skrbi gdje su mladi smješteni s grupom vršnjaka s kojima nisu u srodstvu, uz stalno prisutne stručne osobe.



Brošura za stručnjake dostupna na poveznici:

https://drive.google.com/file/d/1uzMlyFiZOyUBbMLEp0xliJgmizE8a-v7/view?usp=drive_link
i putem QR koda)

Subjektivna dobrobit mladih u alternativnoj skrbi

BROŠURA ZA MLADE



Brošura za mlade dostupna na poveznici:

https://drive.google.com/file/d/1NK2BQpoWkbHLapqf13kiy5709zD_5063/view?usp=drive_link
i putem QR koda

Rezultati istraživanja pokazali su da se mladi često suočavaju s nerazumijevanjem okoline što znači živjeti u skrbi te da zbog toga očekuju da će biti i diskriminirani. Iskustva diskriminacije najčešće doživljavaju u okruženju vršnjaka, u školi ili u drugim vršnjačkim grupama. U situacijama kada su mladi izloženi visokoj razini diskriminacije zbog boravaka u skrbi, imaju i nisko samopoštovanje i nisko zadovoljstvo životom. Život u grupi vršnjaka vide kao zanimljivo i neobično iskustvo. Zajednički život prepun je podrške, no istovremeno su u nekim grupama prisutne nesuglasice, vršnjački pritisak i izloženost složenim psihosocijalnim problemima drugih u grupi. Da bi odnosi u grupi bili pozitivni, mladi govore o važnosti međusobne podrške, poštivanju drugih, kao i dijeljenju korisnih informacija i resursa. Većina mladih na grupu vršnjaka u skrbi gleda pozitivno, a blisku povezanost ostvaruju s pojedinim članovima grupe.

Najvažnije, rezultati su na kraju pokazali da su emocionalna pripadnost i pozitivni doživljaj grupe, te podrška vršnjaka važni čimbenici u ostvarivanju subjektivne dobrobiti mladih. I jasno govore o tome da je u skrbi važno raditi na osnaživanju pozitivnih odnosa u vršnjačkoj grupi, kao i na pozitivnoj percepciji ove grupe mladih u društvu.

Doktorsko istraživanje pretočeno je i u dvije brošure – jednu namijenjenu mladima, a drugu stručnjacima koje s njima rade. Brošure su nastale kako bi rezultati istraživanja živjeli u praksi, bili dostupniji mladima u skrbi, kao i svim stručnjacima koji

brinu o njima. Sadrže opis istraživanja, najvažnije rezultate i preporuke za osnaživanje pozitivnih iskustva tijekom boravka u skrbi. Uz brošure, tijekom istraživanja kreirana su i dva nova upitnika za istraživanja s mladima u skrbi. Jedan upitnik je na temu diskriminacije, a drugi na temu zadovoljstva životom.

Na kraju, razumijevanje ove teme ne bi bilo moguće bez otvorenosti mladih da podijele svoja iskustva, kao ni bez podrške ravnatelja/ica i stručnjaka koji su prepoznali važnost teme. Još jednom veliko hvala svima koji su doprinijeli ovom istraživanju i dali svoj doprinos u razumijevanju života mladih.

Iako je istraživanje završilo, ono zapravo označava novi početak. Početak novih ideja, promjena i suradnji, početak koji ima za cilj osnažiti vršnjačku grupu i pozitivniju percepciju mladih s iskustvom skrbi.



Cjeloviti doktorski rad dostupan na poveznici <https://repositorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A1482>
i putem QR koda

Predavanja dr. Gordona Neufelda: Osvježanje i nadahnuće za sve koji skrbe o djeci

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Stichting Kinderperspectief

Dr. Gordon Neufeld, jedan od najpriznatijih dječjih razvojnih psihologa na svijetu i autor knjige „Budite tu za svoju djecu“, zahvaljujući Fondaciji Novak Đoković ovog je listopada održao niz predavanja u Beogradu, Banja Luci, Zagrebu i Ljubljani.

Kroz seriju predavanja, dr. Neufeld je podijelio svoju viziju o tome kako postati i ostati pravi odgovor na dječje potrebe, predstavivši pritom piramidu Prirodnog plana za spontani razvoj djeteta. Ova piramida, rezultat desetljeća njegovog istraživanja, podsjeća nas na povratak temeljnim principima brižne skrbi o djeci.

Baza i osnovno polazište svega je privrženost. Dr. Neufeld naglašava da naša potreba za pripadanjem nije samo emocionalna, već temeljna za ljudsko postojanje: „Veza s drugima je najmoćnija sila u svemiru.“ Kroz povijest i evoluciju, naša sposobnost preživljavanja bila je utemeljena na međusobnoj povezanosti. Prvrženost je čak i ispred sigurnosti – u trenucima opasnosti, naš mozak automatski traži više zajedništva i ono postaje naš prioritet, objašnjava dr. Neufeld

navodeći primjere nedavnih poplava u BiH gdje su roditelji i djeca u pokušaju spašavanja jedni drugih jurnuli u još veću opasnost.

Privrženost, objašnjava Neufeld, stvara kontekst unutar kojeg skrbimo o djeci – pružajući im osjećaj doma, sigurnosti i pripreme za istraživanje svijeta. „Ako dijete nije privrženo svom skrbniku, taj skrbnik ne može adekvatno brinuti o njemu.“

Na temelje privrženosti, u Neufeldovoj piramidi, nadovezuju se potrebe za izražavanjem osjećaja, za odmorom i igrom. Osjećaji su, prema Neufeldu, ono što nas čini ljudima, dok su odmor i igra ključni za rast i razvoj. „Bez dovoljno odmora“, ističe Neufeld, „ostajemo zarobljeni u prvim godinama života, a mozak opterećen traumom ima još veću potrebu za odmorom i igrom kako bi se oporavio.“

U današnjoj trci za stjecanjem vještina i znanja, često gubimo iz vida ove osnovne potrebe. Dr. Neufeld naglašava kako svako dijete prirodno zna kako se povezati, osjećati, odmarati i igrati, no odrasli su ti koji mu moraju osigurati prave uvjete za to.

Njegova predavanja, u trajanju od dva sata, pružila su pravi povratak temeljnim postavkama roditeljstva i skrbi o djeci, ostavljajući slušatelje s osjećajem inspiracije i ojačanog povjerenja u vlastitu sposobnost da pruže ono što je djetetu najpotrebnije. Kako je dr. Neufeld rekao: „To je nešto što smo oduvijek znali, ali smo zaboravili da znamo.“



Planeta M1 (5): Oni i mi

PIŠE: Astronaut D14

Zanimljivo je kako nekada zajedništvo iskazujemo ponašanjima koja predstavljaju separatisanje, agresiju, osuđivanje, uperivanje prstom, otuđivanje... Samo podjele. One najgore ljudske podjele. Na njih i nas. Tako danas, po pristizanju naših novih putnika opet radimo našu čuvenu podjelu. Ustvari ne radimo je mi. Rade je Naturali i Dolazeći. Jao, pa mi još nismo stigli do tog dijela. Naturali i Dolazeći su naime frakcije koje žive na Planeti M1. Objasniću.

Planeta M1 od svog postojanja ima dvije frakcije. Koliko god se trudimo da ove dvije frakcije žive u zajedništvu i miru, to najčešće nije slučaj.

Kada se zemlja okrenula protiv Naturala, napadnuvši mučki i zadavši im neizlječive povrede, pojavio se za njih heroj, vanzemljanin Destino. On je u to vrijeme bio jedini ko je pružio ruku. Ponudio im je da se nastane na Planeti M1. Razlog je bio veoma jednostavan. Ovo je jedina planeta koja sadrži nepresušan izvor Forze, biljke koja je imala mogućnost izlječenja od povreda koje su Naturali zadobili na planeti zemlji. Forza je toliko važna i jaka biljka da je uspjevala liječiti iz korijena. Jedino što je ostajalo naposljetku jeste ožiljak koji ima funkciju ukrasa kroz dobre tetovaže i podsjetnik da je sve moguće, samo ukoliko vjerujete. Forza je zaista čudnovata biljka. I ja sam je koristio. A da, i ja sam Natural. Ustvari Alenatural, ali objasniću i to.

Nikada se nije tačno saznalo kada su prvi Naturali naslijedili planetu M1, ili zašto je zemlja odlučila napasti baš ovu frakciju. Informacije idu i do 3000 godina unazad. Destino bi možda i znao, ali je odavno prestao da broji. Ili nam samo ne želi reći. I tako, još od ko zna kad pa sve do sad, on dovodi Naturale sa zemlje, liječi ih i kasnije im pomaže stvoriti dobar život. Više kao pruži prvu pomoć. Da li pomogne svima? Naravno da ne. Da li se izliječe svi? Nipošto. Glavnu ulogu igraju želja Naturala i Dolazeći. Sve je ustvari na njima.

Ovde dolazimo do naše druge frakcije.

Nakon što je Destino uskočio sa, ajde da kažem, prvom pomoći, optimistično je pokušao raditi odmah na izmirenju zemljana i Naturala tako što je počeo dovoditi i Dolazeće. Specijalno obučena jedinica koja će pored prve pomoći, Naturale voditi kroz proces jačanja i konačnog osamostaljenja. Dolazeći su zaista osmišljeni i birani tako da ohrabre i pomognu Naturale, a najčešće to i rade. Neki s manje, neki s više učinka, ali rade. Morate shvatiti da nije sve na njima. Sjetite se, jedan od ključeva je bila želja Naturala. Ono što je takođe izazov jeste činjenica da Naturali jako dugo po dolasku na planetu M1 ne vjeruju Dolazećima. Smatraju ih istim kao i samu zemlju koja im je nanijela fatalne i dugotrajne povrede. Često ih poistovjećuju

i prebacuju im za sve što im je zemlja ikada uradila. Problem u cijelom ovom vjerovanju jeste jer su i Naturali potekli od zemljana. Ali oni ovu istoriju nikada ne pominju. Izjašnjavaju se kao pripadnici isključivo planete M1, od svog postanka. Međutim, kada dođe period rastinja, Naturali vide pravu istinu. Za ovu frakciju to je ritual odrastanja. Nije za sve isti. Ne čeka se kao na zemlji 18 godina, pa ste punoljetni. A ni to ne znači ništa posebno. Ovaj ritual podrazumjeva mentalnu i psihičku zrelost. Rastinje se meni desilo tek sa 22 godine primjera radi. Znam neke Naturale kojima nije ni dan danas. Imaju preko 30. Za Dolazeće to je drugačije, budući da su oni specijalna jedinica koju obučavaju godinama, većina njih dođe nakon što doživi rastinje. Jako malo njih doživi rastinje na ovoj planeti. I oni budu potpuno odbačeni i neprihvaćeni od strane Naturala.

Iz prethodno rečenog možete zaključiti da nema negativaca, jer to nisu čak ni Dolazeći koji još nisu prošli kroz ritual rastinja, ali isto tako da ih Naturali u Dolazećima najčešće vide.

Ustvari, jedni su jakoranjeni, te duboko razočarani i nepovjerljivi, dok su drugi nepravedno okarakterisani kao neprijatelj i opasnost. Nesklad zemlje je na samom nastanjivanju planete M1 učinio jednu veliku i potpuno suludu podjelu na njih i nas. Što je najgore, do samog perioda rastinja, čak ni „svemoćni“ Destino nije mogao ništa da učini. Zamislite onda ozbiljnost situacije.

Ipak, da bi se stvorila poprilično jaka nada u zajedništvo i pomirenje, potrebni smo mi. Jedna mala podfrakcija Naturala poznatiji kao Alenaturale. Mi samo potpuno prihvaćeni od strane Naturala, ali imamo čvrst i prijateljski odnos sa Dolazećima takođe. Došli smo na ovu planetu kao Naturali, ali nas je Destino kao odabrane poslao na specijalnu obuku zajedno sa Dolazećima. To se desilo nakon što smo prošli ritual rastinja i bili spremni prihvatiti ovu frakciju kao našu. Učili smo njihovu kulturu, njihov način razmišljanja, funkcionisanja i sistem vrijednosti. Uspjeli smo da shvatimo zašto imaju pristup i ponašanje takvo kakvo imaju. Od tada smo jasno uvidjeli da Dolazeći zaista jesu frakcija koja je na planeti M1 po specijalnom zadatku sa jasnim ciljem da pomognu Naturale, koji zaista teško mogu sami da zakrpe svoje rane. Onog trenutka kada smo uvidjeli da naše dvije frakcije mogu do finalne pobjede isključivo zajedno, dali smo se u borbu pod nazivom Alenaturale. U prevodu bi ona značila – svi mi Naturali. Naša frakcija je sve veća, a vide se i rezultati rada sa Dolazećima. Sve je veći broj Naturala koji prihvata Alenaturale filozofiju. Mi ipak nećemo stati dok Planeta M1 ne bude sijala isključivo Alenaturale svjetlom. A ono što nama daje najveću snagu i volju je naš timski rad.

Šta mislite, koja frakcija ste vi?

Pitali smo se, pitali što li se sve pitaju o temi mentalnog zdravlja oni koji svakodnevno brinu o djeci i mladima u alternativnoj skrbi.

Odgajateljica Antonija Bračulj poslala nam je neka od pitanja koja se o ovoj temi sama pita:

Brine li sustav u kojem radimo o nama kao stručnjacima?

Znamo li mi kao stručnjaci brinuti o sebi?

Je li došlo vrijeme da brinemo o svom mentalnom zdravlju kao što brinemo o fizičkom zdravlju?

Što današnji mladi znaju o mentalnom zdravlju i učimo li ih kako brinuti o sebi?

Znaju li djeca i mladi kako i gdje potražiti pomoć?

Kako očuvati mentalno zdravlje mladih u digitalnom dobu gdje je ljudski kontakt često zamijenjen onim virtualnim?

Što možemo napraviti da sustav podrške za djecu i mlade bude javno dostupan, bez lista čekanja i pun stručnjaka koji će imati dovoljno vremena za posvećen razgovor?

Jesmo li dio sustava koji podržava i brine o djeci, ili smo dio sustava koji je nedostatan i koji ne može odgovoriti na trenutne potrebe djece i mladih?

Što možemo napraviti, kao društvo, da smanjimo stigmatizaciju osoba s psihičkim teškoćama?

Pitanja je mnogo. Neka od njih otvaraju prostor za još dodatna pitanja. Neka od njih odgovore imaju samo u nama. Neka od njih čekaju svoje odgovore na nekim policama. No, ima i onih nekih na koja ćete naći odgovore na stranicama koje slijede.

Balansiranje u doba sagorevanja



PIŠE: Draga Šapić, psihološkinja, PIN (Psychosocial Innovation Network)

FOTO: Adobe Stock

Kada sretnete nekoga koga dugo niste videli, često ćete čuti usputno pitanje „Kako si?“.

O čemu razmišljate u procesu dolaženja do odgovora na to naizgled jednostavno pitanje?

U velikom broju slučajeva će to biti izraz grube generalizacije vašeg trenutnog stanja – možete biti pod utiskom tog konkretnog dana u kom ništa ne ide onako kako ste zamislili, ili ćete se osvrnuti na mnoge aspekte svog života koje vrednujete na sebi svojstven način i pridajete im određeno značenje. Ako odgovorite „dobro sam“, pod pretpostavkom da ste bili iskreni, taj odgovor u sebi sadrži mnoštvo sadržaja, događaja i odnosa koji čine da se tako osećate u tom trenutku, i taj odgovor će biti ogledalo i vašeg mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje ili vaše psihičko stanje je uvek prisutno - svuda ga nosite sa sobom i ne možete da ga izvadite iz džepa ili stavite po strani onda kada to poželite. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) mentalno zdravlje definiše kao

„stanje dobrobiti u kome pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi sa životnim stresom, može raditi produktivno i plodno i sposoban je da doprinosi zajednici“, što znači da se mentalno zdravlje reflektuje u našoj porodici, u obrazovanju i poslu, u socijalnim odnosima, i najšire, u društvu u kome se nalazimo. Pored toga, ove oblasti života nisu izolovane, već utiču jednu na drugu, kako pozitivno, tako i negativno. Ako sam pod stalnim stresom zbog posla, verovatno neću biti dovoljno prisutna i prihvatajuća za svoju decu. Ukoliko imam problem sa anksioznošću, možda neću moći da obavljam poslove koji se od mene traže na radnom mestu.

A ljudi imaju probleme – globalno svaka osma osoba, dok u EU svaka šesta osoba ima neki poremećaj mentalnog zdravlja. U regionu je situacija slična – prema studiji iz 2021. godine u Srbiji, svaka šesta osoba ispunjava kriterijum za neki od poremećaja mentalnog zdravlja, od čega su najčešći zloupotreba alkohola, depresivni i anksiozni poremećaji.

Jedna od pomenutih oblasti života koja je usko povezana sa mentalnim zdravljem jeste *posao* koji se sve više prepoznaje kao važan element u slagalici dobrobiti ljudi, te je ove godine mentalno zdravlje na radu bilo centralni deo kampanje SZO povodom Svetskog dana mentalnog zdravlja. Posledice

teškoća sa mentalnim zdravljem su mnoge, od neminovnog uticaja na mikrosvetove pojedinaca, pa do velikih državnih i privredno-ekonomskih gubitaka. Time se mentalno zdravlje izdvaja kao važan segment javnog zdravlja.

S jedne strane, poslodavci imaju obavezu da brinu o mentalnom zdravlju svojih zaposlenih kroz kreiranje politika i uslova rada koji bi išli u prilog dobrobiti zaposlenih. Sve veći broj zemalja se pridružuje praksi četvorodnevne radne nedelje koja za sada pokazuje mnoge benefite kako na poslovnom tako i na ličnom nivou. S druge strane, svaki zaposleni ima **odgovornost** da prati sopstveno psihičko stanje i da preduzima korake koji će mu pomoći da očuva svoju dobrobit u radnom okruženju.

Jedna od najistaknutijih teškoća u domenu mentalnog zdravlja na radu u modernom dobu je **sagorevanje (eng. burnout)**, osećanje fizičke i emocionalne iscrpljenosti, manjka postignuća i motivacije i opšteg negativnog pogleda na svet koje sprečava zaposlenog da obavlja i najjednostavnije poslovne zadatke. Sagorevanje je prvi put definisano u istraživanjima profesionalnog zamora kod pomagača 70-ih godina prošlog veka (socijalnih radnika, zdravstvenih radnika, psihoterapeuta, itd.) kod kojih su primećena opisana osećanja zamora usled obavljanja visoko emotivno zahtevnih poslova. U narednim decenijama se koncept sagorevanja proširio i na druge profesionalne oblasti, i interesovanje za ovu temu se proširilo u skladu sa socioekonomskim razvojem različitih delova sveta. U prethodnih 50 godina su se odvale ogromne promene u razvoju tehnologija i komunikacija, što je uslovalo rast određenih profesionalnih oblasti i potreba za brzim usvajanjem novih veština i znanja kod zaposlenih. Zahtevi za visokom produktivnošću uz zahteve koje pojedinac ima u drugim ulogama mogu voditi sagorevanju koje se posledično prelijeva na sve životne oblasti. Ove teškoće su posebno vidljive u pomagačkim profesijama ili prilikom rada sa osetljivim grupama kao što su deca, gde granica između profesionalne i lične uloge može postati zamućena, tako da naše davanje počne da prevazilazi okvire definisane ugovorima i radnim vremenom.

Kada nas preplave emotivni sadržaji i zahtevi koji su prisutni iz dana u dan, postaje nemoguće da na kraju radnog dana zatvorimo laptop, stavimo stres u fioku i nastavimo sa svojim danom u kom ćemo biti dobar roditelj, partner, komšija i prijatelj. Što je još važnije – to ne treba ni da očekujemo od sebe. Umesto toga, možemo razmišljati o tome šta možemo da učinimo za sebe, kako da stresnu situaciju prevaziđemo dok traje „požar“, i kako možemo da sprečimo da se takva situacija ponovi u budućnosti. Pitam se... *Kako mogu svom nadređenom da saopštim da imam problem i da mi je potrebna podrška? Koje izbore mogu da napravim ukoliko ne dobijem adekvatnu podršku? Kako da mi ovo iskustvo bude korisno u ranom prepoznavanju sličnih stanja u budućnosti?*

Važno je imati na umu da podržati druge znači podržati prvo sebe, kako bismo mogli drugima da pružimo pravu podršku i zaštitu.

Za svaku osobu je prag tolerancije na stres drugačiji, ali je potrebno da zaštita svih zaposlenih bude na nivou koji će omogućiti prevenciju sagorevanja, naročito u posebno rizičnim profesijama kao što su pomagačke profesije. Jedna od korisnih strategija za prevenciju sagorevanja je kreiranje politika zaštite dobrobiti zaposlenih kojom bi se mogli dodatno definisati uslovi rada i aktivnosti prevencije kao što su dodatna stručna podrška, psihološka podrška, kao i druge aktivnosti poput rekreacije. Zaposleni, s druge strane, mogu podržati sebe tako što će jasno definisati svoje radno vreme i neće izlaziti iz tog okvira, kroz redovno uzimanje odmora ili pauza u toku radnog dana.

Zajednički naponi zaposlenih i poslodavaca su ključni za kreiranje zdrave poslovne atmosfere koje će zaposlenom omogućiti održavanje balansa između posla i ostatka života, a poslodavcu pružiti zaposlenog koji doprinosi svom kolektivu. Rezultati ovog balansa se najbolje vide kada vas neko sretno i pita „Kako si?“, a odgovor bude jedno iskreno „Dobro sam.“

Ukratko o Dragoj i PIN-u

Draga Šapić je studentkinja doktorskih studija psihologije na Filozofskom fakultetu u Beogradu i edukantkinja završne godine edukacije za sistemsku porodičnu psihoterapiju. Radi u organizaciji PIN više od pet godina gde se bavi pružanjem psihološke podrške ugroženim grupama i pomagačima, kao i istraživačkim radom u domenu traume i sagorevanja. Bavi se i razvojem i primenom programa podrške za zaposlene.

PIN – Psychosocial Innovation Network (Mreža psihosocijalnih inovacija) je neprofitna, nestranačka i nevladina organizacija usmerena na psihološku nauku i praksu. PIN nastoji da uspostavi i promoviše sveobuhvatni, multisektorski i empirijski zasnovan model psihosocijalne podrške i zaštite mentalnog zdravlja, koji uključuje korisnike usluga, pružaoce usluga, lokalne zajednice i donosioce odluka u kreiranje sistemskih i održivih programa za zaštitu i unapređenje mentalnog zdravlja. U svom radu, organizacija se zalaže integrativni model rada koji obuhvata četiri oblasti delovanja: Istraživački i naučni rad, Pružanje usluga mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške, Javno zagovaranje, i Jačanje kapaciteta i edukacija.

<https://psychosocialinnovation.net/>



Psychosocial Innovation Network



Kako razgovarati s mladima (iz alternativne brige) o mentalnom zdravlju?

PIŠE: Adna Jeleć, stručnjakinja s iskustvom života u alternativnoj brizi; dipl. socijalna radnica; mentorica/ edukatorica mladih kroz projekat "Future" u BiH

FOTO: Adobe Stock

Ako pogledamo unazad, vidjet ćemo da je tema mentalnog zdravlja nekada bila tabu, dok se danas polako mijenja percepcija – iako još uvijek nije idealna. Sve više shvatamo koliko je mentalno zdravlje ključna osnova svega, jer kada je ono narušeno, kad-tad utječe na svaki aspekt života.

Mladi iz alternativne brige, pored toga što se boje dodatne stigmatizacije kada je riječ o mentalnom zdravlju, nerijetko nailaze i na mišljenje da je rad na mentalnom zdravlju nepotreban ili nedostupan. Pristup koji se pokazao najefikasnijim u radu s mladima iz alternativne brige oslanja se na kontinuiranost, objektivan pristup profesionalaca izvan

systema i prepoznavanje njihovih svakodnevnih iskustava u kontekstu trauma iz prošlosti. U daljnjem tekstu pojasnit ću zašto su ove stavke ključne za rad na mentalnom zdravlju mladih u specifičnoj situaciji alternativne brige.

Prva stavka kojoj se treba posvetiti pažnja je kontinuiranost. Kontinuitet od dolaska djeteta u sistem je neophodan, ali na specifičan način – uz stalnu osobu. Djeca koja su prošla kroz traume usljed različitih promjena tokom boravka u sistemu, kao što su odvajanja od roditelja i mijenjanja institucija, trebaju stabilnost u obliku jedne osobe s kojom će graditi odnos povjerenja. Mijenjanje stručnog osoblja, kao što su psiholozi, može dodatno uzdrmati njihovu emocionalnu stabilnost. Time ne isključujem ostale stručnjake poput socijalnog radnika/ radnice ili pedagoga/pedagoginje, već naglašavam da rad na mentalnom zdravlju zahtijeva kontinuitet i stabilnost kroz osobu od povjerenja. Uz prisutnost stalne osobe, mladi će se osjećati sigurnije u radu na sebi, a taj osjećaj sigurnosti

doprinosi njihovom samopouzdanju i stabilnosti tokom ključnih životnih faza.

Mnogi mladi iz alternativne brige suočavaju se sa krizom identiteta koja se može pojaviti u dva ključna perioda: prilikom dolaska u brigu i tokom njenog napuštanja. Napuštanjem brige smatra se izlazak iz zajednice s odgajateljima/hraniteljima/SOS mamom i drugim mladima u alternativnoj brizi. Tada se pojavljuju pitanja i nelagodne situacije koje odražavaju njihovu prošlost, poput: „Čime se tvoji roditelji bave?“, „Imaš li braće i sestara?“, „Ne živiš sa svojim?“ Ova pitanja često pokreću dodatnu nesigurnost i mogu uzrokovati osjećaj izgubljenosti, naročito tokom bitnih momenata života kao što su matura, upoznavanje emotivnog partnera, diplomiranje, pa čak i kasnije u komunikaciji sa vlastitom djecom. Zadatak stručnjaka je prepoznati kada mlada osoba reaguje na takva pitanja i situacije i zatim joj pomoći da poveže sadašnje osjećaje s traumama iz prošlosti. Ova povezanost pomaže im da sagledaju kako prošle traume i nesigurnosti mogu oblikovati njihove reakcije i odnose, čime polako slažu vlastiti identitet i iskustva na svoje mjesto.

Kriza identiteta nije jedini izazov s kojim se mladi iz alternativne brige susreću. Tu su i strahovi, traume i pretpostavke proizašle iz specifičnih životnih okolnosti. Na primjer, mladi koji su bili žrtve porodičnog nasilja često imaju visok rizik da u budućnosti budu u toksičnim vezama, bilo kao žrtve ili kao nasilnici. Sa druge strane, trauma napuštanja od strane roditelja ili trauma odvajanja od hranitelja ili SOS mame može stvoriti strah od napuštanja u budućim vezama i potencijalno uzrokovati strah od usamljenosti. Triggerovanje ovih trauma u svakodnevnom životu može voditi do nakupljanja emocionalnih rana, retraumatizacije i nefunkcionalnosti u svakodnevnim situacijama, a u težim slučajevima i do depresije, alkoholizma ili drugih oblika samodestruktivnog ponašanja. Važno je napomenuti da ovo nije neizbježna posljedica kod svih mladih ljudi, jer postoje primjeri mladih koji su se uspjeli izboriti sa svojim traumama i izgraditi funkcionalan život. Imamo i primjere mladih koji su, uz pomoć terapije, prepoznali važnost mentalnog zdravlja, usvojili tehnike suočavanja s izazovima i posložili svoje živote. Ipak, postoji i treća skupina mladih čiji životni put vodi ka nezaposlenosti, marginama društva, drogama ili alkoholu. Ono što se pokazalo veoma korisnim u praksi je psihoterapijski tretman u toku i nakon boravka u sistemu, pri čemu je posebno važan rad sa stručnjacima izvan sistema, kao što su psihoterapeuti i psihoterapeutkinje iz lokalne zajednice. Njihov objektivan pristup omogućava mladima da se otvore i podijele vlastite izazove bez osjećaja stigmatizacije koji ponekad može biti prisutan u institucijama.

U konačnici, rad s mladima iz alternativne brige zahtijeva povezivanje svakodnevnih situacija s njihovom prošlošću, kontinuiranost kroz prisutnost jedne osobe od povjerenja i objektivan pristup profesionalaca. Život ovih mladih osoba nije nešto što se može obraditi kroz nekoliko mjeseci rada, već podrazumijeva dugoročnu podršku, rad na traumama i suočavanje s često bolnim iskustvima. Koliko god nam se činili jakim, koliko god im se divili na snazi, potrebna im je naša kontinuirana podrška i razumijevanje tokom i nakon perioda u alternativnoj brizi.

Pristup mentalnom zdravlju: Smjernice mladih iz alternativne skrbi

PIŠE: Ljiljana Ban

Odmah na početku sastanka s predstavnicima stručnjaka po iskustvu istaknula se važnost teme mentalnog zdravlja za mlade iz alternativne skrbi, ali i žal zbog često promašenog pristupa odraslih u pristupu ovoj skupini vezano uz ovu temu. Zbog toga su na ovim stranicama odlučili izdvojiti jasne smjernice za sve koji rade s mladima u alternativnoj skrbi i tako istaknuti što činiti, a što izbjegavati u pristupu ovoj temi.

Osmišljena je kratka anketa „Mentalno zdravlje i što s njim“. Anketu je tijekom rujna i listopada 2024. ispunilo 38 mladih iz BiH, Hrvatske i Srbije. Dio sudionika još uvijek živi u sustavu alternativne skrbi, a dio njih je iz nje je izišao.

U samoj anketi zanimalo nas je kako mladi s iskustvom života u alternativnoj skrbi percipiraju sam pojam mentalnog zdravlja, koliko im je ta tema važna, što im se ne sviđa u pristupu toj temi te kako bi o njoj, po njihovom mišljenju, trebalo razgovarati s mladima.

Čak 92,1% sudionika anketnog istraživanja istaknulo je kako im je tema očuvanja mentalnog zdravlja izrazito važna.

Kod pristupa temi mentalnog zdravlja **MLADE** najviše **SMETA**:

- Zanemarivanja važnosti ove teme od strane odraslih
- Stigmatizacija i predrasude društva vezane uz traženje pomoći ili uz ljude koji se suočavaju s teškoćama mentalnog zdravlja
- Nestručnost i površnost u pristupu i prezentaciji ove teme mladima
- Nedostupnost stručnih usluga

MLADI bi u vezi s mentalnim zdravljem **ŽELJELI**:

- Više i otvorenije razgovarati
- Prisutnost većeg broja stručnjaka koji znaju što rade po ovom pitanju
- Pristupanje temi na mladima prilagođen način. Primarno kroz:
 - Individualni razgovor sa stručnjacima (63,2%)
 - Predavanja i radionice (57,9%)
 - Društvene igre na ovu temu (52,6%)
 - TikTok i YouTube videa (44,7%)

Uz sam pojam mentalnog zdravlja, većinom su povezivali asocijacije vezane uz dobrobit, osobni razvoj i podršku (briga o sebi, otpornost, ravnoteža, razumijevanje, mir, sloboda, snaga, funkcionalnost, granice, podrška zajednice i stručnjaka, osjećaji). Rjeđe su spominjali asocijacije povezane s teškoćama mentalnog zdravlja (depresija, anksioznost, panika, stres, trauma) i stigmatu (ludilo, psihijatrija, nerazumijevanje).

O temi usluga za mentalno zdravlje mladih razgovarali smo i s asistentom na Pravnom fakultetu, Studijskog centra socijalnog rada Lukom Stanićem koji je 2023. u okviru ESF projekta SPONA (Ambidekster klub i partneri) sudjelovao u provedbi istraživanja o tome kako mladi s manje mogućnosti percipiraju usluge za mentalno zdravlje. U istraživanju je sudjelovalo 19 mladih. Iz istraživanja je proizašlo što mladi vide kao čimbenike koji mogu pomoći u nošenju s problemima mentalnog zdravlja te kakve usluge za mlade trebaju biti.

Među navedenim mnogo je podudarnosti s rezultatima naše ankete, ali i onim što Adna navodi u svojem iskustvenom prikazu.

Mladi iz spomenutog istraživanja navode da usluge za mentalno zdravlje prilagođene mladima trebaju sadržavati sljedeće:

- Otvorenost, posvećenost i zainteresiranost stručnjaka

za mlade i njihovu perspektivu

- Dostupnost osobe od povjerenja unutar škole
- Dostupnost informacija na internetu o uslugama za mentalno zdravlje
- Besplatne usluge i radionice o mentalnom zdravlju
- Edukacije u školi o tome što su problemi mentalnog zdravlja i na koji način se pruža pomoć
- Različite aktivnosti za mlade u kombinaciji sa sadržajima o mentalnom zdravlju
- Prostor gdje mladi mogu doći kad god osjećaju potrebu (drop-in usluga)
- Prostor gdje se mladi mogu međusobno družiti i osmišljavati vlastite aktivnosti (centri za mlade)

Iz svega napisanog jasno je kako je mladima tema mentalnog zdravlja važna te o njoj žele razgovarati sa senzibiliziranim i educiranim stručnjacima u okviru svojih zajednica. Luka Stanić još ističe kako upravo kombinacija stručnjaka koji razumiju potrebe mladih te zajednica koje nude prostore za druženje, podršku i aktivnosti usmjerene mladima, može značajno doprinijeti izgradnji zdravijeg okruženja koje potiče mentalno zdravlje i dobrobit mladih.

Sve je tu crno na bijelo. Potrudimo se i učinimo ono što (im/nam) je potrebno.





TEMA BROJA:
**OČUVANJE RAVNOTEŽE I
MENTALNOG ZDRAVLJA**

Mogućnosti za unapređivanje sistema podrške deci i mladima u oblasti mentalnog zdravlja

PIŠU: Stanislava Vučković i Bojana Jevtović, UNICEF u Srbiji; Milica Pejović Milovančević i Marija Mitković Vončina, Institut za mentalno zdravlje

FOTO: Arhiva UNICEFa u Srbiji

Od 2020. godine, UNICEF, Institut za mentalno zdravlje i relevantna ministarstva u Srbiji uspostavili su stratešku saradnju da bi unapredili usluge za podršku mentalnog zdravlja dece, adolescenata i njihovih staratelja. Cilj je da se obezbede nestigmatizujuće, dostupne i visokokvalitetne usluge, kao i da se podigne svest među mladima da su problemi mentalnog zdravlja rešivi i da je pomoć dostupna.



Predstavljanje Minimalnog paketa usluga

Tokom poslednjih dve godine došlo je do značajnih promena i reformi vezanih za sistem promocije i zaštite mentalnog zdravlja dece i mladih u Srbiji. Jedan od ključnih koraka te reforme jeste potpisivanje Memoranduma o saradnji koji je potpisalo šest ministarstava. Fokus te saradnje jeste dugoročna podrška, inovativne usluge, međusektorska saradnja i prevencija stigmatizacije mladih i njihovih staratelja. Formirana je i Radna grupa pod vođstvom Ministarstva zdravlja, koja je razvila Plan aktivnosti za implementaciju Memoranduma koji je mobilisao skoro milion dolara za aktivnosti usmerene na unapređivanje sistema podrške deci i mladima.

Kao jedan od najvećih izazova identifikovan je nejednak kapacitet stručnjaka iz različitih sektora, kao i nedostatak koordinisane podrške mladima koji traže pomoć. Postojeće usluge nisu dovoljne da zadovolje potrebe, dok je sa druge strane identifikovano da je manjak obučanih profesionalaca jedna od glavnih prepreka za pružanje efikasne podrške. Kao odgovor na to, UNICEF je, u saradnji sa Institutom za mentalno

zdravlje i organizacijom Orygen iz Australije, razvio Minimalni paket usluga za mlade, standardizovani model koji omogućava pristupačne, skalabilne intervencije, pružajući mladima pristup nezi bez obzira na geografske ili institucionalne prepreke. Ovaj model je razvijen u saradnji sa Ministarstvom zdravlja, Ministarstvom turizma i omladine, Ministarstvom prosvete i Ministarstvom za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja.

Minimalni paket usluga za mlade predstavlja inovativan, standardizovan model koji poboljšava pružanje usluga mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške za decu, adolescente i mlade od 12 do 25 godina, posebno onima koji se suočavaju sa izazovima. Ovaj model pruža sveobuhvatan set alata i smernica za profesionalce iz obrazovnog, socijalnog i zdravstvenog sektora, sa ciljem unapređenja kvaliteta i dostupnosti usluga.

Jedna od novina jeste i da se osigurava dosledna i kvalitetna podrška mladima, bez obzira na to kojoj se instituciji obrate - bilo da su to škole, zdravstveni centri ili socijalne ustanove.

Osnovni elementi Minimalnog paketa usluga uključuju:

- psihosocijalnu procenu: strukturisani pristupi za identifikaciju potreba mladih u vezi sa mentalnim zdravljem.
- psihosocijalne intervencije: prilagođene intervencije koje pružaju podršku deci, adolescentima i mladima.
- međusektorsku saradnju i puteve upućivanja: jasni protokoli koji unapređuju saradnju između profesionalaca iz različitih sektora za efikasno upućivanje mladih na odgovarajuće usluge na lokanom nivou.

Evaluacija pilot modela pokazala je značajne rezultate – smanjenje intenziteta tegoba iz domena depresije i anksioznosti, kao i poboljšanje socijalne i radne funkcionalnosti među mladima. Profesionalci su takođe izrazili visok nivo zadovoljstva obukama i mentorstvom, kroz 99,2% pozitivnih povratnih informacija o obuci i 90% onih koji su primetili vidljiv napredak kod mladih učesnika.

UNICEF je zajedno sa ministarstvima i partnerima u poslednje četiri godine inicirao razvoj i testiranje inovativnih modela podrške i mobilizaciju resursa, kao i uspostavljenje šire platforme za borbu protiv stigme u vezi sa mentalnim zdravljem. Do danas je preko 10.000 mladih dobilo podršku, a obučeno je 210 stručnjaka iz oblasti zdravstva, obrazovanja i socijalnih usluga. Osim toga, pokrenuta je i platforma svejeok. rs koja je do sada imala preko 200.000 poseta.

Iako je postignut značajan napredak, potrebni su dodatni naponi kako bi se osiguralo da se Minimalni paket usluga sprovodi u svim sektorima i regionima Srbije. Posvećenost donosilaca

Važni alati za organizacije i institucije koje pružaju podršku deci i mladima:

1. [Skup alata za pomoć adolescentima](#)
2. [Moja podrška drugaricama i drugovima](#)
3. [Smernice za unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata i preventivne intervencije: pomoć adolescentima da napreduju \(HAT smernice\)](#)
4. [Smernice za participaciju i građansko angažovanje adolescenata](#)
5. [Budi ruka koja voli i reč koja sokoli \(priručnik za profesionalce koji rade sa roditeljima\)](#)



odluka, lokalnih institucija, stručnjaka, mladih i roditelja je ključna za realizaciju ove reforme. Jedan od najvećih izazova ostaje povećanje broja stručnjaka u obrazovanju, zdravstvu i socijalnoj zaštiti koji su obučeni za rad sa mladima u oblasti mentalnog zdravlja. Od suštinskog je značaja da se ovi stručnjaci zalažu za promenu paradigme i da donosioci odluka slušaju glasove kako stručnjaka, tako i mladih.



Psihosocijalna podrška u okviru Minimalnog paketa usluga u Zrenjaninu: Nacionalni primer uspešne međusektorske saradnje

PIŠE: Dijana Janković

FOTO: Privatna arhiva Olivera Lisice i Nevene Montresor

U potrazi za primerima dobre prakse kada je reč o pružanju psihosocijalne podrške mladima, razgovarala sam sa Oliverom Lisicom, direktorkom Centra za socijalni rad (CSR) Zrenjanin i Nevenom Montresor, direktorkom Centra za pružanje usluga socijalne zaštite „Most“ u Zrenjaninu. Njihov rad i bliska saradnja nude uvid u sistemski pristup koji Zrenjanin primenjuje kako bi osigurao potrebnu podršku građanima, posebno mladima i ranjivim grupama.

Centar za socijalni rad i Centar „Most“ rade kao povezane, ali specijalizovane institucije. CSR na primer procenjuje potrebe korisnika, upravlja starateljstvom i planira vrstu podrške koja je potrebna pojedincu. Po proceni snaga i potreba korisnika CSR donosi Rešenje o priznavanju prava na korišćenje, neke, od usluga koje priža Centar Most (od terapijskih sesija do smeštaja i savetovanja), ili uključuje Centar Most u oviru podrške u realizovanju individualnog plana usluge koji se donosi za svakog korisnika pojedinačno.



Olivera Lisica



Olivera Lisica na konferenciji o mentalnom zdravlju

Širok spektar besplatnih usluga u Centru „Most“

Centar „Most“ pruža čak osam različitih vrsta socijalnih usluga, među kojima su Prihvatište za žene i decu žrtve nasilja u porodici-Sigurna kuća, prihvatilište za odrasle u kriznim situacijama, beskućnike i prosjake, kao i dnevne boravke za decu i odrasle sa telesnim i mentalnim invaliditetom, uslugu Lični pratilac dece kao i uslugu savetodavno terapijske i socio-edukativne podrške.

Jedan od ključnih segmenata je Savetovalište koje je pokrenuto 2018. godine kao projektna aktivnost a nudi terapijske i edukativne usluge. Mladi i odrasli, dolaze u savetovalište zbog problema i izazova kao što su anksioznost, depresija, problemi u odnosima i porodični konflikti. Po rečima Nevene Montresor, „Most“ pruža sveobuhvatne besplatne usluge, uključujući socio-edukativne i terapijske sesije, rad sa decom i mladima sa invaliditetom i pruža podršku žrtvama nasilja u porodici.

Savetovalište je pored toga aktivno u prevenciji rizičnih ponašanjakodadolescenata, kao što su ranetudnoće i vršnjačko nasilje, tako što stručni radnici posećuju škole i razgovaraju sa mladima o važnim temama. Osim podrške mladima, pružaju i druge usluge poput procene psihosocijalnih potreba roditelja i hranitelja kao i organizovanje edukativnih programa kojim se osnažuju porodice koje se suočavaju sa razvojnim i emocionalnim izazovima kod dece. Nevena Montresor navodi da se ponekad već tokom početnih konsultacija identifikuju problemi koje nije moguće rešiti isključivo sa mladom osobom. U tim slučajevima, radi se na tome da se i porodica uključi jer se teži sveobuhvatnom pristupu.

Grad Zrenjanin finansira sve ove usluge, omogućavajući Centru „Most“ da angažuje potrebne stručnjake, psihologe i pedagoge i da održi kontinuitet rada u čak tri smene, što ovu podršku čini besplatnom i pristupačnom svim korisnicima, bez obzira na mogućnosti ili školske i druge obaveze.

Sve veći broj korisnika i širenje kapaciteta Centra „Most“

Savetovalište „Most“ beleži i povećan broj samoinicijativnih prijava, otkriva Nevena Montresor. Ovaj trend može se delimično pripisati poboljšanoj dostupnosti informacija, kao i primetnoj destigmatizaciji traženja pomoći kada je mentalno zdravlje u pitanju, posebno kroz javne inicijative i lokalne projekte koje podržavaju gradske vlasti, UNICEF i drugi partneri. Naime, u nastojanju da informiše mlade, „Most“ aktivno koristi društvene medije, čime se povećava svest o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja. Zahvaljujući svemu tome, tokom prošle godine u „Mostu“ je održano više od 1500 terapijskih seansi od strane zaposlenih, a kada je bilo potrebno, uključivani su i stručnjaci i terapeuti iz drugih institucija.



Nevena Montresor

Zrenjaninski model kao primer dobre prakse

Program MPU je deo napora Zrenjanina da unapredi podršku mentalnom zdravlju kroz inovativne pristupe i multidisciplinarnu saradnju, što je i na nacionalnom nivou priznato kao prim dobre prakse. **Olivera Lisica ističe da je u Zrenjaninu već 2007. godine potpisan protokol o saradnji u cilju sprečavanja nasilja u porodici koji je u Srbiji poznat kao „Zrenjaninski model“, te je kao takav i uvršten u Zakon o sprečavanju nasilja u porodici čime se posebno ponose.**

U Zrenjaninu je međusektorska saradnja uvek dobro funkcionisala, tvrdi Olivera Lisica, ali je 2019. godine u cilju obezbeđivanja podrške ranom razvoju dece, podsticajnom roditeljstvu i unapređenju psihosocijalne podrške mentalnog zdravlja dece, mladih i adolescenata, potpisan protokol koji je sve usluge objedinio.

Ukupno devet institucija potpisalo je ovaj važan protokol, a to su: Grad Zrenjanin, Predškolska ustanova Zrenjanin, Dom zdravlja Dr Boško Vrebalov, Opšta bolnica Dr Đorđe Jovanović, CSR, Centar „Most“, Zavod za javno zdravlje, Školska uprava i Kancelarija za mlade čija je participacija od velikog značaja za ovaj proces.

Ovim se omogućava pravovremena reakcija svih ustanova uključenih u podršku. Svaki korisnik može da se obrati bilo kojoj od ovih institucija koje će ga uputiti u onu ustanovu koja će na najbolji način odgovoriti njegovim potrebama. Zrenjanin je na nacionalnom nivou prepoznat kao inspirativan primer.

Naime, na Trećoj međunarodnoj konferenciji o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj podršci organizovanom u Beogradu 4. oktobra su gradonačelnik Zrenjanjina, Simo Salapura i Olivera Lisica upravo pozvani da govore o uspešnoj međusektorskoj saradnji koja se u njihovom gradu Zrenjaninu uspešno realizuje i zašto je ovo od esecijalnog značaja kada je reč o prevenciji, informisanju i psihosocijalnoj podršci. Nevena dodaje da ovakav način rada omogućava brzu procenu korisničkih potreba i pružanje adekvatne podrške, između ostalog zahvaljujući tome što su tokom edukacije u okviru MPU projekta, stručnjaci dobili i bateriju testova i mernih instrumenata od Instituta za mentalno zdravlje. Cilj je da se ovi alati koriste od strane sva tri sektora prilikom obavljanja brze trijaže i procene potrebne podrške. Uniformisanost metode pomaže još efektivnijoj komunikaciji između tri sistema. Olivera Lisica smatra da se korišćenjem MPU modela povezuju prosveta, zdravstvene ustanove, socijalne službe i druge relevantne institucije čime se omogućava usmeravanje korisnika prema uslugama koje su fokusirane upravo na njihove potrebe i to na lokalnom nivou, što i jeste cilj.

Budućnost

I Nevena Montresor i Olivera Lisica smatraju da je Minimalni paket usluga (MPU) u Zrenjaninu proces koji je u stalnom razvoju. Ono što je započeto kao projekat, sada je deo planova rada lokalnih institucija i uvršteno je u strateški Plan razvoja grada za period 2023–2030. godine. Na ovaj način, MPU je prepoznat kao stalna usluga na koju građani mogu da se oslone što se smatra značajnim rezultatom nakon dugogodišnjih zalaganja ovih posvećenih stručnjaka. Međutim, one naglašavaju da strukturni manjak stručnih radnika u oblasti socijalne zaštite predstavlja najveći izazov i tvrde da je za očuvanje kontinuiteta rada i održavanje kvaliteta usluga neophodno, u skoroj budućnosti, povećati broj stručnjaka, kao i uvesti mere prevencije protiv sindroma sagorevanja radnika. Na ovaj način bi se mreža podrške u Zrenjaninu još više osnažila i time bi se odgovorilo na rastuće potrebe zajednice i obezbedila održivost socijalne zaštite na lokalnom nivou.

Podrška, ne perfekcija: Period ranog razvoja u fokusu Fondacije Novak Đoković

Jelena Đoković i Smiljana Grujić

PIŠE: Ljiljana Ban

PREVOD: dr.sc. Jelena Tanasijević

FOTO: Arhiva Fondacije Novak Đoković

Smiljana Grujić, psihološkinja i psihoterapeutkinja konstruktivističkog pravca, programska je menadžerka u Fondaciji Novak Đoković. Stručnjakinja je za emocije, komunikaciju, rešavanje nesporazuma u međuljudskim odnosima, te izazove ličnog rasta i razvoja. Strastveno veruje u moć obrazovanja i jednakih mogućnosti za sve. "Verujem da svako dete ima potencijal koji treba otkriti i podržati", ističe Smiljana. I ne samo da veruje, ona i deluje, te je u Fondaciji Novak Đoković razvila program „Podrška, ne perfekcija“, namenjen roditeljima dece uzrasta do 6 godina.

Supružnici Jelena i Novak Đoković osnovali su Fondaciju Novak Đoković s misijom da ulaganjem u rani razvoj promene svet. "Divno je što su ovi mladi ljudi prepoznali važnost ulaganja u ovaj period jer on čini temelj za sve aspekte psiho-fizičkog razvoja kasnije u životu", objašnjava Smiljana. Stoga Fondacija, zajedno sa svojim osnivačima i stručnim timom, svakodnevno radi na tome da odrastanje dece učini humanijim, gradeći vrtiće, edukujući roditelje i profesionalce, i istovremeno pružajući podršku porodicama.

Jedan od ciljeva Fondacije jeste osnaživanje roditelja da postanu bolja verzija sebe, kako za svoju decu, tako i za vlastiti razvoj. Program „Podrška, ne perfekcija“ nudi deset dvočasovnih radionica, na kojima roditelji u manjim grupama razmenjuju iskustva i izazove, dok stručnjaci facilitiraju proces. Program omogućava i prisustvo dece, koja učestvuju u aktivnostima pod nadzorom vaspitača.

Fondacija je otvorila 15 Centara za roditelje pri predškolskim ustanovama, gde program pohađaju i brojni hranitelji. „Susret bioloških roditelja, hranitelja i drugih brižnih odraslih pomaže svima da bolje razumeju svoje perspektive, dobiju podršku i uvide koje su im možda nedostajali“, kaže Smiljana.

Za roditelje kojima je potrebna dodatna podrška nakon pohađanja programa, Fondacija organizuje posebne programe u prirodi, gde roditelji mogu provesti kvalitetno vreme sa svojom decom i unaprediti roditeljske veštine. Do sada je preko 6.500 odraslih učestvovalo u besplatnim programima Fondacije. „Među njima nije bilo nezadovoljnih, samo onih koji su pitali kada nastavljamo dalje“, kaže Smiljana.

Jedan od ključnih aspekata Smiljaninog rada jeste usmeravanje pažnje na građenje bliskog odnosa i privrženosti između

roditelja i dece, što je bila i glavna tema predavanja dr. Gordona Njufelda koji je zahvaljujući Fondaciji u oktobru posetio zemlje regiona. Dr. Njufeld naglašava da je privrženost osnovni gradivni element odnosa – bez nje, između dece i roditelja nedostaje čvrst temelj.

Imajući u vidu presudnu ulogu privrženosti u odnosu, pitali smo Smiljanu da li i kako ona može biti ostvarena s osobama koje preuzimaju staranje o detetu u situacijama njihovog izmeštanja iz porodice.

„Privrženost se može ostvariti i u hraniteljskoj porodici, ali u tome je neophodna podrška društva kroz adekvatne usluge i programe. Kada dete traži kontakt i bliskost sa starateljima/odgajateljima, pruža nam moć kao negovatelju, kao nekome ko pruža utehu detetu, vodiču, uzoru, učitelju. Za dete koje je privrženo svom staratelju/odgajatelju dom postaje sigurno mesto iz kojeg kreće u svet, skrovište u koje može da se vrati, te izvor nadahnuća. Sve veštine koje se budu primenjivale u kontekstu građenja odnosa deteta i staratelja neće biti svrsishodne ako se nije razvio odnos privrženosti.“

Za kraj Smiljana ističe kako mašta o tome da svako dete ima jednake mogućnosti za razvoj i uživa u čaroliji postepenog pretvaranja ovog maštanja u realnost. "Imam privilegiju da vidim kako se ostvaruje ono što već godinama predstavlja moj profesionalni put, i ponosna sam što doprinosimo promenama koje, zahvaljujući posvećenosti naših osnivača, sve jače i snažnije odjekuju."



Omladinski centri: važan partner u podršci mentalnog zdravlja mladih

PIŠU: Slavica Ranisavljev Kovačev - koordinatorka programa Sazvežđe podrške u okviru OPENS-a i Anastasija Delić - vršnjački edukator

UREDILA: Dijana Janković

FOTO: Vladimir Veličković i Milica Stojadinović



Omladinski centri predstavljaju sigurno mesto na kome se mladi okupljaju da provode vreme, da se razvijaju, druže ili prosto sklone od drugih životnih izazova kada za to osećaju potrebu. Imajući u vidu stigmatu koja i dalje prati sve što je vezano za mentalno zdravlje i obraćanje za pomoć i podršku, Omladinski centri predstavljaju savršenu sponu između mladih kojima je potrebna pomoć i stručnjaka, udruženja i institucija koje na tu potrebu mogu da odgovore. Oni pružaju prostor u kome mladi mogu otvoreno ili bar otvorenije da iznose svoje stavove kroz pojedinačne interakcije ili na grupnim aktivnostima, misli i osećanja na temu mentalnog zdravlja, kao i izazove, probleme sa kojima se lično suočavaju ili sa kojima se suočava njihova vršnjačka grupa.



Edukacija za vršnjačke edukatore u Novom Sadu

Omladinski centri uključuju mlade u programe neformalnog obrazovanja, volonterizma, aktivizma, prilagođavajući programe idejama, iskustvima i inspiracijama mladih. Na ovaj način mladi bivaju osnaženi da aktivno učestvuju u upravljanju svojim slobodnim vremenom, karijerom, ali i društvenim procesima. Podrška samopouzdanju, autonomiji i participaciji, kroz ostvarenje potencijala i aktivno uključenje u društvo pozitivno utiče na osećaj blagostanja kod mladih.

Sa druge strane, mladi koji aktivno koriste prostor omladinskog centra osećaju se sigurno da o problemama sa kojima se suočavaju razgovaraju sa omladinskim radnicima u Centru, te dobiju prvu psihološku podršku i bivaju usmereni ka institucijama i udruženjima koji im mogu pružiti dalju pomoć.

U okviru fokus grupa i razgovora sa mladima upravo je ovo vid podrške koji bi im odgovarao. Mladi žele sigurno mesto gde će otvoreno razgovarati o svojim problemima, mentalnom

zdravlju i gde će ukoliko budu želeli potpuno neformalno potražiti pomoć i podršku. Na osnovu razgovora i informacija koje dobijaju od mladih dalje se formiraju programi i aktivnosti u okviru Omladinskog centra koje su usmerene ka njima.

„Sazvežđe podrške“, neformalna mreža

Omladinski Savez udruženja OPENS koordinira neformalnu mrežu „Sazvežđe podrške“ koju čine udruženja koja rade sa mladima kroz pružanje individualnog i grupnog savetovanja, psihoterapije, informisanja, edukovanja. U okviru neformalne mreže podrška se pruža mladima sa iskustvom psihijatrijskog lečenja, sa iskustvom nasilja, mladima sa invaliditetom, HIV-om, žrtvama ili svedocima saobraćajnih nesreća, mladima iz LGBT populacije.

Neformalna mreža „Sazvežđa podrške“ kroz svoje sastanke i organizovane aktivnosti nastoji da podrži stručnjake/kinje i volontere/ke koji rade sa ovim grupama mladih. Pored toga radi na umrežavanju različitih pružaoca usluga i razvoju mehanizma participacije ovih mladih u opštoj populaciji. U okviru ovih programa organizuju se edukacije i suprevizije za stručnjake koji rade sa mladima iz osetljivih grupa. Takođe se organizuju susreti sa predstavnicima udruženja i volontera zarad odgovora na potrebe za održivost programa i aktivnosti.

Kroz kontinuirani rad udruženja koja rade sa osetljivim grupama mladih, mapiraju se njihove potrebe, ali i resursi podrške što omogućava dalje zagovaranje za unapređenje njihovog položaja u društvu.

Značaj vršnjačkih edukatora

Kada je u pitanju mentalno zdravlje OPENS je posebno ponosan na svoju mrežu vršnjačkih edukatora na temu mentalnog zdravlja mladih u srednjim školama. Mladi srednjoškolci i srednjoškolke, kao i studenti koji su bili zainteresovani za pitanja mentalnog zdravlja imali su mogućnost da učestvuju u programu pružanje podrške vršnjacima na temu mentalnog zdravlja. Pored samog rada u školama, gde su na časovima sa vršnjacima razgovarali o tome šta je mentalno zdravlje, kako prepoznamo da je ugroženo i na koji način možemo potražiti podršku, mladi su imali mogućnost da dalje promišljaju na temu mentalnog zdravlja i budu svojevrсни ambasadori ove teme među svojim vršnjacima. Imajući informacije i podršku OPENS-a oni su sa svojim vršnjacima i stručnjacima, kao i donosiocima odluka otvoreno razgovarali o mentalnom zdravlju i vidovima njegovog unapređenja.

Mladi i medijsko izveštavanje o mentalnom zdravlju

Mladi studenti novinarstva, psihologije, kao i mladi koji su aktivni u udruženjima građana koji se bave mentalnim zdravljem i mladi sa iskustvom psihijatrijskog lečenja su formirali tim koji je razgovarao na temu mentalnog zdravlja. Oni su dobili obuku od strane profesionalaca (psihologa i novinara), koji su im pomogli da definišu principe Etičkog izveštavanja o mentalnom zdravlju mladih, kao i bodovnu listu za ocenjivanje radova. Mladi su zatim imali priliku da ocenjuju radove pristigle na Konkurs za etičko izveštavanje mladih o mentalnom zdravlju koji se sprovodio u sklopu Festivala za mentalno zdravlje organizovanog od strane Instituta za javno zdravlje Vojvodine. Na osnovu iskustva, znanja i bodovne liste mladi su dodelili nagradu za Etičko izveštavanje na temu mentalnog zdravlja mladih na Ceremoniji dodele nagrada.

Važnost i oblici vršnjačke podrške, prednosti i izazovi

Istraživanja pokazuju da mladi kada je u pitanju mentalno zdravlje pre svega biraju da se obrate drugim mladima. UNICEF-ova studija iz 2021. godine u okviru izveštaja *The State of the World's Children* ukazuje da mladi često pre traže podršku od vršnjaka, porodice i prijatelja, nego od profesionalaca, posebno kada se radi o problemima vezanim za mentalno zdravlje. Studija je pokazala da je oko 50% mladih koji imaju problema sa mentalnim zdravljem prvo razgovaralo sa vršnjakom ili prijateljem.

Organizacija Save the Children u svom izveštaju navodi da se između 50% i 80% mladih u različitim zemljama prvo oslanja na neformalne mreže podrške, kao što su vršnjaci, pre nego što zatraže formalnu pomoć od stručnjaka za mentalno zdravlje.

Izazov koji se javlja je da i sami mladi nemaju dovoljno informacija i kompetencija da pruže podršku svom prijatelju. Treba ih podržati da na njima svojstven način razgovaraju i promišljaju na temu mentalnog zdravlja kako bi mogli da pruže prvu psihološku pomoć vršnjacima u zajednici i informišu ih o dostupnim izvorima besplatne psihološke pomoći i podrške. Istovremeno vršnjačkom edukacijom se pruža podrška školi i drugim institucijama da na inovativan način odgovore na potrebe mladih.

Obuka za vršnjačke edukatore okuplja mlade od 16 do 24 godine, traje tri dana i zasniva se na principima sigurnosti, etike, participacije i osnaživanja. Tematske sesije uključuju uvod, timski rad, veštine javnog nastupa, principe prve psihološke pomoći i znanje o izvorima besplatne psihološke podrške. Svoja teorijska znanja mladi vežbaju kroz igru uloga, aktivnog slušanja i simulacije kriznih situacija. Istovremeno kroz edukaciju mladi imaju priliku da se upoznaju sa institucijama i organizacijama koje pružaju podršku mladima u njihovoj zajednici. Na kraju obuke mladi imaju kompetencije da prepoznaju i identifikuje simptome stresa kod prijatelja i vršnjaka. Oni razvijaju osnovne veštine aktivnog slušanja, odnosno veštine da postave otvorena i podržavajuća pitanja, istovremeno pružajući emocionalnu podršku svojim sagovornicima. Ove veštine praćene su



Edukacija za vršnjačke edukatore u Novom Sadu



Slavica Ranisavljev Kovačev

znanjima o postavljanju ličnih granica, prepoznavanju znakova sagorevanja i zaštiti sopstvenog mentalnog zdravlja tokom pomaganja. Takođe, otvaraju se šire teme o značaju postavljanja granica, poverljivosti i etici.

Velika prednost vršnjačke edukacije je što uspeva da dođe do velikog broja mladih u okviru obrazovnih institucija i informiše mlade o prepoznavanju simptoma mentalnog zdravlja i postojećoj podršci.

Vršnjačka edukacija po modelu „I support my friend“ (Podržavam svog prijatelja), razvijenom od strane UNICEF-a Srbije je organizovana u 4 grada – Novom Sadu, Subotici, Zrenjaninu i Kragujevcu. Ukupno je obučeno 76 vršnjačkih edukatora a kroz proces vršnjačke edukacije je 2548 mladih imalo priliku da razgovara na temu anksioznosti, napada panike, samopovređivanja, suicidalnog ponašanja, poverenja u pružaoce usluga...

U okviru procesa vršnjačke edukacije organizovano je dalje praćenje i unapređenje rada vršnjačkih edukatora, podrška i supervizija. Kroz redovne sastanke i supervizije vršnjački edukatori su imali priliku da dele i diskutuju o problemskim situacijama i temi mentalnog zdravlja i na taj način utiču na dalje cikluse radionica i obuka.

Iskustvo vršnjakinje pomagačice Anastasije Delić

Anastasija se u vršnjačku edukaciju uključila kroz program "Mladi u centru", koji je realizovao OPENS uz podršku UNICEFA. Kao koordinator na području Kragujevca, osnovala je Udruženje

psihologa i studenata psihologije *Engram*, koje je omogućilo obuku za vršnjačke edukatore. Ova obuka je bila ključna za sticanje znanja o značaju mentalnog zdravlja i potrebama mladih u njenoj zajednici.

Šta ti je bilo najznačajnije u radu?

Najznačajnije u radu mi je bilo posmatrati kako se mladi menjaju kroz radionice. Kada su počeli otvoreno da razgovaraju o svojim osećanjima i da prepoznaju važnost mentalnog zdravlja, shvatila sam da smo postigli naš cilj. Osim toga, saradnja sa školama i stvaranje bezbednog prostora za mlade da se izraze bila je posebno ispunjavajuća.

Šta je bilo najteže?

Najteže je bilo prevazići otpor i stigmu koja često prati temu mentalnog zdravlja. U nekim slučajevima, mladi su se plašili da otvoreno govore o svojim problemima ili traže pomoć. Takođe, uspostavljanje saradnje sa školama i motivisanje nastavnika da se uključe u projekat predstavljalo je izazov, ali upornošću i zajedničkim radom, uspeali smo da stvorimo vredne veze i podržavajuće okruženje.

Koji su benefiti baš ovog programa za pomagače i one kojima se pomaže?

Program "Mladi u centru" donosi mnoge benefite kako za pomagače, tako i za mlade koji se suočavaju sa problemima mentalnog zdravlja. Pomaže nam da razvijemo veštine komunikacije i empatije, dok istovremeno pružamo podršku vršnjacima. Mlade osobe dobijaju informacije o tome kako prepoznati i suočiti se s problemima, a takođe znaju i kako da upute druge, vršnjake ili osobe iz svog okruženja, kome se mogu obratiti za pomoć. Ovo vodi ka destigmatizaciji mentalnog zdravlja i stvara sigurnije okruženje za sve.



Team building i Team bonding Centra Svitanje

Team building i/ili Team bonding

PIŠE: Miruna Kastratović

FOTO: Arhiva Centra za pružanje usluga u zajednici Svitanje i Ramira

Iako se pojam team buildinga najčešće povezuje s poslovnim i korporativnim svijetom, sve više organizacija socijalne skrbi nastoji pronaći načine za njegovu redovitu realizaciju. U djelatnostima u kojima su važne kvalitetne usluge i odnosi s ljudima, team building i team bonding imaju značajnu ulogu.

Jedna od organizacija koja se uključila u taj trend je koprivnički Centar za pružanje usluga u zajednici Svitanje. Ravnatelj Mladen Fajdetić za Alternativni Mod/Dom objasnio je kako ta "novina" kod njih funkcionira.

Kako bi zaposlenicima osigurali dodatnu podršku, prvo su organizirali radionice koje je vodila profesorica Ivana Borić s Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu. Bile su to radionice osnaživanja nakon kojih se team building pokazao kao logičan slijed i nadogradnja. Što je najbolje od svega predložili su ga sami djelatnici na jednoj od takvih radionica.

Svoj prvi team building organizirali su krajem ljeta ove godine kao trodnevni izlet u mjesto Vardarac u Baranji. Bila je to mješavina radnog i slobodnog vremena. Radne su bile radionice osnaživanja u prirodnom ambijentu, u miru i uz cvrkut ptica, a slobodne aktivnosti uključivale su izlete po okolici.

Ravnatelj Fajdetić smatra kako je slobodan izbor važan dio takvog zajedničkog putovanja. Zato izlet nije bio obavezan, nije se gledalo tko ide i odaziv je bio masovan. Nisu išli samo oni koji su morali ostati dežurati u organiziranom stanovanju.

Nakon povratka mjerili su se učinci. Bili su vidljivi već od idućeg radnog dana i na pojedincima i na zajednici. U ozbiljnoj radnoj atmosferi odjednom je bilo mjesta za opuštenost, smijeh, više zajedništva. Fajdetić drži da je prava formula za uspjeh upravo ta koju su primijenili, mješavina edukacije s radom na osnaživanju i aktivnosti usmjerenih na team building. Svima se sviđalo pa je već dogovoreno kako će se isti princip ponoviti i iduće godine. Jer, kako kaže ravnatelj Svitnja: „Svaki bi poslodavac svojim radnicima trebao priuštiti barem jedan team building godišnje.“ Koliko i zašto je team building važan u jačanju ljudskih resursa detaljnije smo razgovarali s Anitom Stanić iz organizacije Ramiro kojoj je upravo to jedan od fokusa djelovanja.

Koliko je team building tražen u današnje vrijeme?

Usluga pružanja team building aktivnosti našim klijentima iznimno je tražena posljednjih nekoliko godina. Team building je dobro poznata metoda za unaprjeđivanje radnih odnosa i razvoj organizacije. Aktivnosti ovog tipa ne samo da podučavaju članove tima brojnim vještinama, već su izuzetno važne i za menadžere. Ključ uspješnog tima leži u izgradnji tima na temelju zajedničkih načela, vrijednosti i ciljeva, što omogućava usklađeno djelovanje i jasno razumijevanje svrhe i smjera.

Kroz team building aktivnosti potiče se razvoj međusobnog povjerenja, otvorena komunikacija i jačanje osjećaja pripadnosti. Svaki član tima donosi svoje jedinstvene vrijednosti, iskustva i uvjerenja, a ovakve aktivnosti pomažu da se te individualne osobine prepoznaju i usmjere prema zajedničkom cilju.



Mladen Fajdetić

Kroz konkretne vježbe i zadatke, pojedinci se bolje upoznaju te prepoznaju svoje uloge i doprinos unutar tima, što povećava njihovu motivaciju i radnu učinkovitost.

Osim toga, team building pruža priliku zaposlenicima da komuniciraju izvan radnog okruženja, što stvara prostor za izgradnju dubljih odnosa i lakšu primjenu stečenih vještina u svakodnevnom radu. Na taj način, team building postaje snažan alat za stvaranje povezanijeg, produktivnijeg tima koji zajednički radi prema postizanju organizacijskih ciljeva.

Kakvu vrstu team buildinga preporučate? Na vašoj web stranici stoji kako radite na kombinaciji posla, zabave i psihologije, što to znači?

Svi Ramiro treninzi, pa tako i team buildinzi, utemeljeni su na najsuvremenijim spoznajama psihološke i poslovne teorije te prakse. Sastoje se od teoretskih postavki i praktičnih vježbi povezanih s rješavanjem stvarnih poslovnih problema.

Cilj naših treninga, pa tako i team buildinga, je usvajanje poslovnih znanja, vještina i obrazaca ponašanja, a naši treneri, stručnjaci bogatog iskustva, koriste efikasne tehnike koje razvijaju atmosferu visoke motiviranosti. To polaznicima olakšava primjenu naučenog u svakodnevnim situacijama i motivira ih da nove vještine integriraju u svoje profesionalno ponašanje.



Anita Stanić

Naši team building programi kombiniraju zabavne igre koje su osmišljene tako da potaknu međusobno zbližavanje i opuštanje, ali svaka od njih sadrži i dublju svrhu – razvijanje ključnih timskih kompetencija, kao što su rješavanje problema, kreativno razmišljanje, zajedničko donošenje odluka i sl. Pored igara, imamo i konkretne grupne aktivnosti usmjerene na izgradnju učinkovitijeg tima, u kontekstu rješavanja konflikata, jačanja povjerenja i povećanja timske kohezije. Na ovaj način, team building nije samo prilika za zabavu, već i alat za sustavno unapređenje timskih procesa.

Kombinacija posla, zabave i psihologije znači da se sudionici, kroz igre i vježbe, ne samo povezuju i zabavljaju, već i usvajaju konkretna znanja o timskim ulogama, komunikaciji, efikasnosti i sl., čime stvaraju osnovu za dugoročno uspješniju suradnju s kolegama.

Koja je razlika između team buildinga i team bondinga i o kojim je aktivnostima riječ?

Ljudi često miješaju pojmove team building i team bonding jer su oba usmjerena na unapređenje timske dinamike i odnosa.

Dok su team building aktivnosti primarno usmjerene na jačanje produktivnosti i određenih kompetencija članova tima u svrhu ostvarenja poslovnih ciljeva, team bonding stavlja naglasak na jačanje međuljudskih odnosa i povjerenja među članovima tima kroz aktivnosti koje su nešto opuštenijeg karaktera.

Međutim, u praksi je često izazovno provesti aktivnosti koje bi točno odvojile team building od team bondinga. Iako se razlikuju, oba koncepta imaju iste ciljeve: stvoriti tim koji ima zajedničku namjeru i svrhu te koji nastoji ostvariti sklad, kako u međusobnim odnosima, tako i u produktivnom timskom radu.

Pritom, se putevi do ostvarivanja tih ciljeva mogu razlikovati, s obzirom na trenutne potrebe pojedinih članova tima. Primjerice, dok će se jedan član tima usredotočiti na usvajanje novih vještina, jer ih dotad nije imao prilike steći, drugi će se usredotočiti na zabavu i opuštanje, jer mu upravo ta komponenta nedostaje za uspješno povezivanje s kolegama. Drugim riječima, članovi istog tima mogu istu aktivnost doživjeti na različite načine te tako ostvarivati ciljeve i team buildinga i team bondinga.

Možemo reći da je team building poput bazena koji drži članove tima na okupu kako bi ostvarili zajednički cilj, dok se team bonding usmjerava na "valove vode" koji predstavljaju poštovanje, lojalnost i dobre odnose te tako olakšavaju ispunjavanje tog cilja.



Team building u Ramiru

Tako team buildingi mogu uključivati aktivnosti usmjerene na razvijanje vještina komunikacije, jasnog izražavanja, aktivnog slušanja, razvoja nekih drugih specifičnih poslovnih vještina, poput vještina vođenja, upravljanja vremenom, upravljanja promjenama i sl. pa i do definiranja strateških ciljeva. S druge strane, team bonding se odnosi na aktivnosti poput zajedničkog ručka, društvenih i sportskih igara, odlaska u kino ili volontiranja u zajednici. U konačnici, važno je da organizacije razumiju razlike između ova dva koncepta te odaberu aktivnosti koje su najprikladnije za njihove specifične ciljeve i timsku dinamiku.

Koje dobrobiti pružaju za pojedince, a koje za organizacije?

Sudjelovanjem u zabavnim i izazovnim zadacima izvan svakodnevnih radnih rutina, zaposlenici se međusobno bolje upoznaju, lakše ostvaruju povjerenje i smanjuju barijere u komunikaciji. Ovo rezultira većom ugodnošću u međusobnom radu, što smanjuje rizik od sukoba i nesporazuma. Osim toga, team bonding aktivnosti pomažu u izgradnji samopouzdanja, jer zaposlenici osjećaju da ih kolege i nadređeni cijene, što pozitivno utječe na njihov moral i motivaciju.

S druge strane, organizacijama je unapređena komunikacija i suradnja među zaposlenicima što dovodi do veće učinkovitosti. Ova kohezija unutar tima smanjuje vjerojatnost pojave zastoja i nesporazuma, što u konačnici povećava produktivnost.

Organizacije također mogu na taj način sniziti stopu fluktuacije, jer se zaposlenici osjećaju povezani s timom i organizacijom. Naime, ako zaposlenici percipiraju radno mjesto kao ugodno i podržavajuće, manja je vjerojatnost da će tražiti posao drugdje.

Dakle, team building i team bonding pomažu pojedincima da se osjećaju sigurnijima, povezanijima i motiviranijima, dok organizacijama donose bolju timsku dinamiku, povećanu produktivnost i stabilnost. Ove aktivnosti izravno pridonose stvaranju motivirajuće i produktivne radne kulture, koja je temelj za postizanje organizacijskih ciljeva.

Koliko često te procese treba raditi i što se događa s organizacijama koje ih ne primjenjuju?

Team building i team bonding aktivnosti trebaju se provoditi redovito kako bi se maksimalno iskoristile njihove dobrobiti za zaposlenike i organizacije. Preporučuje se organiziranje ovakvih aktivnosti nekoliko puta godišnje, ovisno o potrebama tima i organizacije.

Bez redovitih team building i bonding inicijativa, zaposlenici se mogu osjetiti izolirano, a međusobne veze slabjeti, što može dovesti do povećanja tenzija, nesporazuma i sukoba. U takvom okruženju komunikacija može postati neučinkovita, što smanjuje produktivnost tima i otežava postizanje zajedničkih ciljeva.

Na kraju, nedostatak team building i bonding aktivnosti može rezultirati kulturom koja ne potiče inovativnost i suradnju, što može ugroziti dugoročni uspjeh organizacije. U suprotnosti, organizacije koje redovito provode ove aktivnosti stvaraju motivirajuću radnu atmosferu, potičući zaposlenike da se osjećaju sigurnije, povezanije i angažiranije. To, zauzvrat, doprinosi boljoj timskoj dinamici, povećanoj produktivnosti i stabilnosti organizacije.

Obično se takve aktivnosti povezuju s biznisom, koliko često ih rade organizacije i neki dijelovi sustava socijalne skrbi i ima li u tome razlike? Je li vaš pristup u tome isti?

Sve više institucija iz područja socijalne skrbi prepoznaje vrijednost tih aktivnosti. U tim okruženjima, gdje su međuljudski odnosi ključni za pružanje kvalitetne podrške korisnicima, team building i team bonding igraju važnu ulogu. Međutim, takve organizacije, prema našem iskustvu, provode ovakve aktivnosti rjeđe nego poslovne, zbog različitih prioriteta i ograničenijih resursa, iako bi njihov učinak i njima bio jednako važan.

Dok su u poslovnom svijetu ove aktivnosti usmjerene na povećanje produktivnosti, radne učinkovitosti i zadovoljstva zaposlenika, u sustavu socijalne skrbi naglasak je na jačanju empatije, međusobne podrške i timske kohezije, što u konačnici pozitivno utječe na kvalitetu brige o korisnicima. U tom smislu, iako je naš pristup prilagođen potrebama organizacije s kojom radimo i specifičnim izazovima s kojima se ona suočava, osnovni principi ostaju isti – jačanje povjerenja, otvorene komunikacije i međusobnog razumijevanja u svrhu ostvarivanja kvalitetne suradnje, zajedništva i emocionalne otpornosti zaposlenika.

Tko sve može i morao bi raditi team building ili team bonding?

Team building i team bonding korisni su za širok raspon organizacija i timova te bi ih trebali provoditi svi koji žele unaprijediti suradnju, komunikaciju i međusobno povjerenje. Poslovne organizacije, od malih poduzeća do velikih korporacija, ali i javne institucije, poput obrazovnih ustanova, zdravstvenih institucija i tijela javne uprave. Organizacije iz sektora socijalne skrbi, koje su često suočene s emocionalno zahtjevnim radom, mogu kroz ove aktivnosti ojačati empatiju, povjerenje i suradnju među svojim zaposlenicima, što u konačnici doprinosi boljoj skrbi za korisnike.

Čak i sportski timovi, bez obzira na razinu natjecanja, vrlo često koriste team building aktivnosti za jačanje suradnje i timskog duha, kako bi postigli bolje rezultate. Dakle, svaki tim, bilo u privatnom, javnom, neprofitnom ili sportskom sektoru, može imati koristi od team building i team bonding aktivnosti, jer su one ključne za unapređenje dinamike, radne atmosfere i ukupne učinkovitosti.

Hrana kao most između tijela i psihe

PIŠE: Anisa Šetka

FOTO: Privatna arhiva Maje Tunić-Banović

Um i tijelo predstavljaju jedinstven sistem, stalno u komunikaciji. Sve što mislimo i osjećamo utiče na naše tijelo, ali i ono što unosimo u sebe direktno oblikuje našu mentalnu dobrobit. Kako hrana može biti ključan faktor u tom procesu, objašnjava Maja Tubić-Banović, nutricionistkinja koja je godinama izučavala kako ono što jedemo utiče na naše emocije, misli i raspoloženje.





Maja Tunić Banović

O Maji

Maja Tubić-Banović rođena je 9. oktobra 1978. godine u Banjaluci, Bosna i Hercegovina. Do 1992. godine živjela je u Zagrebu, nakon čega se vratila u Banjaluku, gdje je završila Gimnaziju i Medicinski fakultet, smjer farmacija. Nakon 11 godina rada u farmaceutske kompaniji, odlučila je promijeniti karijeru te se posvetila nutricionizmu. Završila je specijalizaciju iz nutricionizma na Prehrambeno-tehnološkom fakultetu u Osijeku, Hrvatska. Danas živi i radi u Banjaluci, gdje vodi svoje nutricionističko savjetovalište Nutricentar (www.nutricentar.com). Maja je supruga i majka dvoje djece, a kroz svoj rad posvećena je ne samo fizičkom aspektu ishrane, već i psihološkim i emotivnim aspektima ličnosti. Njena zainteresovanost za holistički pristup zdravlju potaknula ju je da se dodatno educira u oblasti integrativne tjelesne psihoterapije i energetske psihologije. Za sebe kaže da je u stalnom učenju i razvijanju, kako bi ljudima pomogla da postignu ravnotežu uma i tijela kroz pravilnu ishranu i svjesno življenje.

Maja nas podsjeća na jednostavnu, ali često zaboravljenu činjenicu: ne jedemo samo da bismo zadovoljili fizičku glad. Hrana je prisutna u svim našim životnim situacijama - u trenucima sreće i slavlja, ali i tuge. I često jedemo nesvjesno, kao automatski odgovor na stres ili emocionalnu prazninu. Međutim, ovdje se krije suština Majine poruke: nije samo važno šta jedemo, već i kako jedemo.

“Veliku razliku pravi način na koji pristupamo hrani,” kaže Maja. “Ako jedemo brzo, pod stresom, nesvjesno, to može dodatno narušiti našu ravnotežu. Ali ako jedemo smireno, s pažnjom i zahvalnošću, hrana može postati alat za povezivanje uma i tijela.”

Hemijski sastav hrane i njena moć

Maja naglašava kako hrana ima neosporan hemijski uticaj na naš organizam. Boje voća i povrća, na primjer, ukazuju na prisutnost fitonutrijenata, zaštitnih supstanci koje biljke proizvode i koje štite i naše tijelo. Ona često koristi jednostavnu vježbu sa djecom, pokazujući im slike čokolade i povrća različitih boja, pitajući ih šta im se više sviđa. „Često na radionicama koje radim sa djecom posebno pokažem fotografiju različitih čokolada, svakako bez šarenih primamljivih omota nego ogoljenih onako kako one izgledaju zaista, i sa druge strane fotografiju različitog i povrća i voća različitih boja i nijansi. Pitam ih šta vam

se više sviđa? Ono što se sviđa vašem oku, prija i vašem tijelu,” objašnjava i dodaje kako se upravo u bojama nalaze različite fantastične supstance koje biljke stvaraju da bi se zaštitile pa tako te iste supstance štite i naš organizam.

„Svi već znamo za tri makronutrijenta: ozloglašene ugljene hidrate, proteine i masnoće. Uz njih dolaze i drugi mikronutrijenti: vitamini, minerali i gore spomenute supstance iz biljaka koji su nam potrebne u malim količinama, ali čine veliku i suštinsku razliku kada je kvalitet ishrane u pitanju“, kaže. Maja posebno ističe važnost crijevne mikroflore, koja direktno utiče na naš imunitet i proizvodnju neurotransmitera, poput serotonina i dopamina. Dakle, ono što jedemo ima veliki uticaj na naše raspoloženje, misli i osjećanja.

Balansirana ishrana za um i tijelo

Hrana koja će nas oraspoložiti, prema Majinom savjetu, jeste ona koja je cjelovita, biljna, lokalno uzgojena i sezonska. „Neka se na vašem dnevnom meniju uvijek nađe svježe povrće i to bar četiri ili pet vrsta u toku dana jer to je ono što nam najviše nedostaje - povrće različitih boja. Kada je u pitanju voće, nešto ga više unosimo iako tu dominiraju uglavnom jabuke i banane, a zaboravljamo na recimo veoma vrijedno bobičasto voće u prvom redu šumske borovnice zatim maline, kupine.“

Maja upozorava da nije svaka vegetarijanska ili veganska ishrana automatski zdravija. „Iako je dobijeno dobiveno iz biljaka, recimo bijelo brašno, bijeli šećer, rafinisano suncokretovo ulje i spadaju u vegetarijansku ili vegansku ishranu, ali su potpuno u toku procesa rafiniranja, odnosno prečišćavanja obezvrjeđeni i izgubili su sve vrijedne mikronutrijente i vlakna“, upozorava. „Balans je ključna riječ“, ističe ona. Fokus treba da bude na raznovrsnosti i kvalitetu, a ne na etiketama.

Kada se osjećamo neraspoloženo, ili nam dan izgleda sivo, često posegnemo za hranom kako bismo se utješili. Međutim, Maja Tubić-Banović savjetuje da u tim trenucima ne opterećujemo naš organizam dodatnom hranom, već da unesemo “boje” kroz ishranu. “Hrana nije samo fizička potreba, već informacija koju prenosimo našim ćelijama,” kaže Maja. Kvalitet te informacije zavisi od onoga što jedemo, koliko jedemo, ali i načina na koji to radimo.

Danas su mnogi ljudi, kako Maja objašnjava, disocirani – um je odvojen od tijela, što doprinosi mnogim problemima s kojima se susrećemo. Svjesno jedenje može biti put ka ponovnom uspostavljanju ravnoteže. Kako to postići? Jednostavno, kaže Maja – obrok treba posmatrati kao priliku da unesemo nešto korisno u naš organizam. Jedite u mirnoj atmosferi, sa ljudima koje volite, fokusirani na zalogaj, ukus i miris hrane. Obratite pažnju na svoje disanje i misli, kao i na uticaj hrane na vaš organizam. Postavite sebi pitanja: Kako se osjećam dok jedem? Kako se osjećam pola sata ili sat kasnije?

Zdrava hrana ne mora biti skupa

Maja nas podsjeća da zdrav obrok ne mora biti luksuz. Biljni proteini, kao što su grah, grah, leća i leblebija, su pristupačni i hranljivi. Sjemenke poput suncokreta, lanenih, čija ili bundevinih također su bogate dobrim masnoćama, proteinima i vlaknima koja hrane dobre bakterije u crijevima. Lokalna sezonska hrana je često povoljnija, a neke biljke, poput bosiljka, možemo sami uzgajati. Mikrobilje, klice i začini su izuzetno bogati vitaminima i lako dostupni.

Maja naglašava da balansiranje ishrane ne znači potpuno izbacivanje omiljenih poslastica poput kolača ili gaziranih pića. “Primjenjujte Paretovo pravilo 80/20,” savjetuje ona. Cilj je da 80% vaše ishrane bude sastavljeno od cjelovitih, biljnih, lokalnih namirnica bogatih makro i mikronutrijentima, dok 20% može biti rezervisano za manje zdrave opcije koje vam donose zadovoljstvo u određenim trenucima.”

Kroz Majinu priču jasno je da hrana nije samo gorivo za tijelo, već i informacija koja može oblikovati naše psihofizičko stanje. Uz promišljene izbore i svjesno jedenje, možemo poboljšati naše raspoloženje, imunitet i opšte blagostanje, stvarajući sklad između tijela i psihe.



Maja Tunić Banović



Za one koji su spremni već danas probati nešto zdravo...

Majini recepti za nešto slano i nešto slatko

Čorba od povrća – prava vitaminska bomba

Sastojci:

- 1 luk
- 1 krompir
- 1 srednja tikvica
- So
- Zeleniš (blitva, špinat, suha kopriva)
- Mješavina začina za supu (po mogućnosti BIO)
- Maslinovo ulje

Priprema:

1. Na maslinovom ulju izdinstajte sitno isjeckan luk dok ne omekša.
2. Dodajte krompir narezan na sitne kockice i kratko prodinstajte.
3. Zatim ubacite i tikvicu, narezanu na sitne komade, i nastavite s dinstanjem.
4. Začinite solju i mješavinom začina po ukusu, zatim dolijte vodu dok ne prekrije povrće.
5. Pred kraj kuhanja možete dodati 1-2 šake svježe narezane blitve ili špinata. Ako nemate svježi zeleniš, možete koristiti suhu koprivu (koja se inače koristi za čaj).
6. Kada je povrće skuhanu, sve izblendajte štapnim mikserom do kremaste teksture.
7. Za dodatno obogaćivanje čorbe proteinima, možete dodati kuhanu leću. Na kraju, pospite mikrobiljem kako biste unijeli dodatne vitamine i minerale.

Torta od kestena i crne čokolade

Sastojci:

- 4-5 jaja
- 120g maslaca ili kokosovog ulja
- 170g crne čokolade
- 50g šećera
- 200g kesten-pirea
- 100g mljevenih badema ili lješnjaka
- 1 mala kašika sode bikarbone
- Malo limunovog soka

Priprema:

1. Razdvojite jaja, pa umutite žumanca sa šećerom dok ne postanu pjenasta.
2. Otopite maslac ili kokosovo ulje zajedno sa crnom čokoladom na laganoj vatri, uz povremeno miješanje.
3. Kada se čokolada i maslac otope, u smjesu dodajte kesten-pire i mljevene bademe ili lješnjake. Sve dobro promiješajte da dobijete ujednačenu smjesu.
4. U manjoj posudi pomiješajte sodu bikarbonu s nekoliko kapi limunovog soka i dodajte smjesi.
5. Bjelanca umutite u čvrsti snijeg, pa ih polako, uz miješanje kuhačom u jednom pravcu, dodajte u pripremljenu smjesu od čokolade, kestena i badema.
6. Sipajte smjesu u prethodno namašćen i pobrašnjen kalup za tortu.
7. Pecite tortu u prethodno zagrijanoj rerni na 180°C, oko 20-30 minuta. Provjerite da li je torta pečena ubadanjem čačkalice u sredinu – ako izađe suha, torta je gotova.

Poslužite tortu ohlađenu, uz šlag ili kuglu sladoleda po želji.

Napomena!

Tortu možete peći i u obliku mafina, što će biti odličan način da privolite djecu da uživaju u ovom desertu. U svaki mafin možete ubaciti komadić maline, višnje ili borovnice, što će ih učiniti još primamljivijim za najmlađe. Takođe, poslužite mafine uz dodatak šumskog voća sa strane za osvježavajući završni dodir. **Adaptacija recepta** je moguća i za one koji ne konzumiraju jaja ili izbjegavaju šećer. Umjesto jaja, koristite 2 zgnječene zrele banane, a šećer potpuno izostavite – dobićete zdraviju verziju koja je i dalje ukusna!



Mindfulness - drevna meditativna vještina

PIŠE: Miruna Kastratović

FOTO: Privatna arhiva prof. Josipe Mihić i Envato Elements

Iako se na Zapadu mindfulness sve više spominje i primjenjuje kao tehnika smirivanja, još uvijek postoje brojne predrasude o tome što mindfulness zapravo jest i kako djeluje na pojedinca. O ovoj temi razgovarali smo s profesoricom Josipom Mihić s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu.

Suprotno općem uvjerenju, mindfulness nije neka novotarija koju je izmislilo moderno društvo, nego je riječ o staroj meditativnoj praksi koja svoje korijene vuče iz istočnjačkih filozofija. Označava posebnu vrstu pažnje i usmjerenosti na trenutno iskustvo.

Na Zapadu se ova praksa počela popularizirati sedamdesetih godina prošlog stoljeća zahvaljujući Jon Kabat-Zinnu, američkom profesoru medicine koji ju je među prvima počeo primjenjivati u kontekstu zapadne medicine i promocije mentalnog zdravlja. Prvo je prakticirao na sebi, a onda i na

ljudima koji su imali različite kronične probleme. Primjerice onima koji su patili od neobjašnjive boli, pa im je ta meditativna tehnika pomogla u nošenju s tom boli. „Tako je mindfulness u zapadnom društvu svoj početak imao prvo u kliničkoj primjeni“, kaže Josipa Mihić i dodaje kako je nakon toga Kabat-Zinn isprobao tu tehniku i s drugim ljudima, onima koji su imali poteškoće mentalnog zdravlja, anksioznost i depresivnost pa je uvidio da i njima ta praksa pomaže i umanjuje im simptome. Na taj je način već tada u SAD-u shvaćeno da je riječ o vještini koja može ublažiti simptome i prevenirati probleme, te da je se može podučavati i u preventivne svrhe.

Kao pionir prakse na zapadu, Jon Kabat-Zinn predložio je i prve definicije mindfulnessa pa je rekao kako je to sposobnost usmjeravanja pažnje na ono što proživljavamo ovog trenutka, na ovo trenutno iskustvo. Za to je poželjan otvoren i znatiželjan um koji ne prosuđuje, što je dosta teško jer naš um voli misliti do te mjere da prema nekim procjenama u jednom danu njime prođe šezdeset do osamdeset tisuća misli. Upravo zato je praksa mindfulnessa potrebna jer nas oslobađa od robovanja vlastitim mislima i vježba nas da usmjeravamo svoju pažnju.

Zapadu je mindfulness približen u formi treninga jer ga naša kultura vjerojatno na taj način lakše shvaća i prihvaća. Prvi program u Americi zvao se Mindfulness Based Stress Reduction program i obuhvaćao je osam grupnih susreta s trenerom uz čiju pomoć su polaznici polako razvijali sposobnost usmjeravanja pažnje na sadašnji trenutak te promatranje tog trenutka sa znatiželjom i bez prosuđivanja.

„U Hrvatskoj“, objašnjava dalje profesorica Josipa Mihić, „termin koji se koristi je „usredotočena svjesnost“, ali se često koristi i engleski pojam mindfulness.“ Dodaje i kako je predrasuda to da mindfulness predstavlja sjedenje u lotus položaju satima.

Razlikujemo formalni i neformalni oblik mindfulnessa. Neformalni oblik je za početak sasvim dovoljan za nekoga tko želi probati uvesti tu praksu u svoj život. Ne samo da nema veze sa višesatnim sjedenjem u meditativnom položaju, već ga mogu raditi svi i preporuča se početnicima.

„To je zapravo način kako nešto radim tokom dana. Jesam li prisutna dok to radim i proživljam li potpuno iskustvo sadašnjeg trenutka. Trenira se tako da se za početak jedna aktivnost svaki dan radi koliko god je moguće prisutno i svjesno“, kaže profesorica.

Dalje nam objašnjava primjerom kako neformalni mindfulness prakticirati u bilo kojem trenutku: „Recimo odlučimo da ćemo ga probati raditi uz pranje zubi ili ispijanje kave. Kavu ćemo piti tako da nismo zaokupljeni mobitelom, nego ćemo osjetiti njezin okus, miris, toplinu šalice u ruci. Ili možemo odlučiti da ćemo jedan obrok u danu pojesti svjesno, pratiti što radimo, pratiti okuse i mirise, pratiti naše osjećaje.“ Neformalni mindfulness koristi uobičajenu dnevnu rutinu kao sidro za pažnju.

„Ako imaš samo jednu aktivnost koja drži tvoju pažnju u danu, već si puno napravio“, navodi profesorica Mihić i podsjeća kako se nekad živjelo sporije i baš zbog toga što danas stalno jurimo mindfulness je koristan jer usporava, umiruje i vraća na prijašnje postavke. „Vraćanje u ovdje i sada, praćenje što sad osjećam, mirišem, vidim, čujem, to je prvi korak ka odmicanju od autopilota na kojem smo dobar dio dana“, kaže.

„Ako danas nisam uspio zadržavati svoju pažnju u sadašnjem trenutku, nema veze, neću se ljutiti na sebe već ću sutra probati ponovo“, kaže Josipa Mihić i dodaje:

„Neki smatraju da je sama srž mindfulnessa baš taj trenutak kad shvatiš da si odlutao i vratiš se u sadašnji trenutak. Postaješ promatrač svoje pažnje i vraćaš svoju pažnju u sadašnji trenutak. Naša pažnja lako bježi u prošla ili buduća iskustva, a tako gubimo mnogo na kvaliteti sadašnjeg trenutka i iskustva.“

Nakon neformalnog, složeniji oblik mindfulness prakse su meditacije. U neformalnom mindfulnessu kao sidro naše pažnje koristi se aktivnost u koju smo uključeni, u formalnom je to često dah. Taj dah se prati, kroz tijelo, trbuh, prsa, kako struji kroz nosnice. Baš taj njegov put, put disanja u meditacijama mindfulnessa koristimo kao nešto što nas drži u ovdje i sada, i to treniramo počevši od pet minuta na dan, pa deset, pa petnaest. To je trening pažnje. Ako to možemo sa svojim dahom, moći ćemo to primijeniti i na aktivnosti tokom dana. „Ako koja misao i padne na pamet, a past će, od toga „zašto ovo zaboga radim“, do toga „što ću za deset minuta raditi“, tu je misao dovoljno samo registrirati i ne prosuđivati je. Jer prosuđivanje vuče u sadržaj, a sadržaj je taj koji nas povuče sa sobom.“, navodi profesorica.

„Postoje različite tehnike koje nas uče o tome kako se nositi s mislima, ali uz upornost i primjenu mindfulness prakse nevjerojatne promjene vide se vrlo brzo. Misli nas više ne nose na sto strana, nego mi sami upravljamo njima i našim smjerovima.“, ističe Mihić.



Prof. Josipa Mihić

Eckhart Tolle, učitelj i self-help autor je također popularizirao mindfulness, iako ga nije zvao tako nego „proces prisutnosti“. On je opisao kako um treba koristiti kao glazbeni instrument, kad ti se svira sviraš, a ako on vodi, svirat će cijelo vrijeme. Tako postajemo robovi svog uma i to se događa većini pučanstva. Naravno da bi trebalo biti obrnuto, um bi nam trebao biti saveznik, a mi ti koji biramo melodiju i kamo idemo.

S istoka na zapad dolaze i nove spoznaje. Pa nakon što smo prihvatili mindfulness, u posljednje vrijeme Zapad sve više shvaća bogatstvo i dobrobit drugih drevnih tehnika. Mindfulness, naime, usmjerava i trenira pažnju, što je današnjem čovjeku u uurbanom svijetu svakako jako potrebno. Ali pri tom smo zaboravili na druge vrijednosti koje dolaze iz istog izvora. Na suosjećanje i dobrohotnost, za što također postoje posebne meditacije koje dolaze iz iste skupine meditativnih praksi.

„Jedno je trenirati um, ali treniraš li i to kakav si čovjek“, upozorava Josipa Mihić.

Mihić dodaje kako smo prvi val čistog mindfulnessa u Hrvatskoj čekali više od trideset godina, a sad čekamo drugi val koji donosi njegovu obaveznu povezanost s treninzima suosjećanja i dobrohotnosti.

Mindfulness je na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu u Zagrebu uveden i kao predmet. To nije bilo lako jer u doba kad ga se uvodilo trebalo je objasniti znanstvenoj i široj javnosti da je riječ o znanstvenoj metodi o kojoj se objavljuje i piše i u znanstvenim časopisima. Sve je još bilo u povojima pa je recimo 1980. u međunarodnim znanstvenim časopisima bilo objavljeno svega nekoliko istraživanja, dok se smatra da je do danas objavljeno gotovo 3000 studija. U znanstvenom smislu mindfulness se istražuje na različitim populacijama, na djeci, mladima, ali najviše na odraslima i to sa različitim skupinama. Tako se radi s ljudima iz zatvorskog sustava, s različitim vrstama pomagača, poput medicinskih radnika, socijalnih radnika, socijalnih pedagoga, sa svima koji su pod izrazitim stresom, od učitelja, do vojske i policije. Najnovija istraživanja govore o promjenama na razini fiziologije mozga, što znači da se, ukoliko se mindfulness radi redovito, pola sata dnevno kroz dva mjeseca, vide promjene u gustoći moždane tvari i to u dvije regije. Dolazi do smanjenja gustoće u području amigdale (koja je zadužena za regulaciju emocija i stresa) te do povećanja gustoće kod hipokampusa (koji omogućava učenje i pamćenje, samosvijest i introspekciju), zato redovito vježbanje mindfulnessa pomaže u fokusu i smanjivanju stresa.

I u sustavu alternativne skrbi u Hrvatskoj također su se radila istraživanja primjenjivosti i korisnosti mindfulness prakse.

Tada studentica, danas socijalna pedagoginja Ema Patrčević, pod mentorstvom profesorica Ivane Borić i Josipe Mihić, radila je 2018. na projektu kojim je željela isprobati kako primjena

mindfulness programa utječe na djecu u institucionalnoj skrbi. Pilot program je proveden s djecom i mladima u dobi od 12-17 godine koja su većinu svog života provela u izvan obiteljskoj skrbi i u vrlo nepovoljnim okolnostima odrastanja. Radilo se o sedam susreta od 90 minuta gdje im je predstavljena mindfulness praksa na njima primjeren način. Predstavljene su i tehnike disanja i paralelno ih se podučavalo svjesnosti vlastitih emocija, tjelesnih procesa, prepoznavanju i nošenju s ljutnjom.

Profesorica Mihić objašnjava kako je u radu s tom djecom i mladima važna i ona druga strana mindfulnessa a to je prihvaćanje, to je njegova pomirujuća strana:

„Za tu populaciju djece i mladih mindfulness praksa može biti jako korisna, ali treba raditi oprezno i polako i ne inzistirati na čistom treningu, nego raditi kroz pojedine teme za koje znamo da su im važne. U te teme treba ugraditi elemente mindfulness prakse i obavezno elemente vježbi suosjećanja prema sebi i prema drugima, kao i dio dobrohotnosti u svrhu kreiranja učinkovite psihosocijalne intervencije i pružanja podrške toj populaciji. „

I stručnjaci koji rade s djecom i mladima u institucionalnoj skrbi kandidati su za mindfulness praksu zbog povećanog stresa, ali njima mindfulness pomaže na drugi način. „Kod pomagača je u pitanju drugi mehanizam“, objašnjava Josipa Mihić, „a riječ je o tome da pomagači često pate od sindroma preplavljenosti tuđim nevoljama i stanjima, odnosno rizika od psihološkog sagorijevanja.“ Mindfulness kroz stvaranje odmaka pomaže u tome da ne budu preplavljeni težinom životnih priča koje slušaju deset, dvadeset, trideset godina.

„Prirodno je da ćeš imati osjećaj empatije, ali potrebno je uočiti razliku između empatije i suosjećanja. S mindfulnessom nećemo imati manje empatije, ali ćemo uočiti da je suosjećanje zdraviji oblik jer obuhvaća i mogućnost odmaka, a tek s njime imam kapaciteta pomoći.“, kaže Mihić.

Mindfulness povećava taj prostor odmaka i na taj način pomaže i pomagačima. „Oni osjete bol dok slušaju tuđu tešku priču, ali su se u ključnom trenutku u stanju odvojiti i reći: to nije moje iskustvo iako duboko suosjećam i nastojim umanjiti tuđu patnju. I na taj način, uz pomoć mindfulness prakse, pomagači mogu pomoći, ali pri tom i sačuvati sebe“, zaključuje Josipa Mihić.



Ja sam Akiko i u slobodno vreme skakućem tamo-amo da izbegnem sebe. Zahvaljujući ogledalima, često se srećem. Šrkabam, polivam cveće; onda se dogovorimo pa cveće poliva mene. Tako učim da cvetam
MIMO TATE.

- Stefan Tićmi
„Ja sam Akiko“



Dozvolimo tijelu da oTREse stres

PIŠE: Miruna Kastratović

FOTO: Stichting Kinderperspectief

Svakodnevni stres ili traumatični događaji u našem tijelu izazivaju napetost mišićnog sustava. Ako se ta napetost ne otpusti, postaje kronična i remeti ravnotežu cjelokupnog organizma. Tu pomaže TRE - prirodni mehanizam oporavka tijela o kojem smo razgovarali s magistrom psihologije i certificiranim TRE providerom i trenerom Darkom Blagojevićem.

Što je TRE? Definicija TRE (Tension/Trauma Releasing Exercises) je tjelesna metoda otpuštanja dubokih kroničnih mišićnih obrazaca napetosti. TRE je metoda nastala iz zapažanja da kod svih sisavaca, ptica, ljudi, nakon što se uključe mehanizmi preživljavanja u opasnosti (ono što zovemo odgovor organizma na stres), kad ista prođe automatski se uključuju i mehanizmi otpuštanja napetosti. Primjerice, nakon što opasnost prođe, većina se životinja počinje tresti.

Na tim je opažanjima osnivač dr. David Berceli koncipirao metodu TRE. Berceli je godinama radio u zemljama Azije i Afrike kao trauma terapeut s ljudima na područjima pogođenim prirodnim katastrofama i ratovima. Tragao je za tehnikom koja može pomoći većem broju ljudi i otkrio kako je to moguće



učiniti jednostavnim vježbama. Trenutak spoznaje dogodio se u podrumu gdje se s grupom ljudi sklonio od zračne opasnosti. Orijentiran na tijelo, zamijetio je jednostavan i spontan biološki proces koji se događao svima u skloništu. Kad bi udarila granata, svi su se stisnuli i kontrahirali, a nakon toga uslijedila bi slijedeća prirodna reakcija - drhtanje. Djeca bi se počela tresti, ona malo starija su imala potrebu tresti se, ali su se suzdržavala i grčila, a većina odraslih se nije tresla. Pitao je ljude oko sebe imaju li potrebu tresti se. Oni bi rekli da, ali da su to zaustavili kako ne bi uplašili djecu. Sljedeći korak u njegovom istraživanju bio je vidjeti može li se tijelo naknadno navesti da drhti i odradi tu svoju funkciju. I tako je nastala TRE metoda.

Darko Blagojević objašnjava kako jednostavnim vježbama svatko može uključiti vlastiti iscjeljujući neurološki mehanizam. Dok djeca ili životinje to rade automatski, kod odraslih je problem razmišljanje, jer se u našim kulturama na tremor gleda kao na nešto loše, kao na znak slabosti ili još gore kao znak gubitka kontrole. „Ali treba se pitati ima li taj tremor neku svrhu ili smisao“, upućuje Blagojević.

Navodi i primjer koji gledamo svaki dan u svojim domovima, a to su naši kućni ljubimci. Psi nas mogu podosta naučiti o tremoru, jer ako je za njih neka situacija jako pobuđujuća, oni se jednostavno tresu, odnosno drhte. Psa ne zanima je li to dobro ili nije, gleda li ga tko i što drugi misle o tome. Taj refleks jednostavno zahvati njegov organizam i odradi svoj posao. Nakon toga tijelo mu se vraća u homeostazu i ponovno je opušten.

„Znači imamo ugrađen mehanizam otpuštanja stresa, ali si to ne dopuštamo i susprežemo ga. Upravo to je TRE tehnika prepoznala, prepoznala je tremor kao nešto što ima funkciju, a ne kao neku patologiju i tu vrstu tremora zovemo neurogeni tremor. Postoje i patološki tremori, ali riječ je o drugoj vrsti poput tremora kod Parkinsonove bolesti koji ima drugačiji mehanizam nastajanja i dio je patologije živčanog sustava.“, objašnjava Blagojević.

TRE metoda se sastoji od 6 do 7 vježbi koje su vrlo jednostavne, blago zamaraju i istežu određene mišiće koji sudjeluju u obrambenoj kontrakciji, prirodnoj reakciji na stres. Darko Blagojević opisuje kako je potrebno leći na pod, opustiti se i tijelo će samo vrlo rado aktivirati taj mehanizam: „Kad um kaže tijelu da je to što radi u redu, ono vrlo lako ulazi u tremor i otpušta napetost kroz drhtanje. Iako je sama tehnika izrazito jednostavna, neki je uče lagano i brzo, ali neki i ne. Naime, na površini je jednostavno, ali u dubini je kompleksno jer nije lako otpustiti tenzije koje su možda imale i funkciju zaštite. Zato je otpuštanje proces koji zahtijeva vrijeme.“

Radionice koje Darko Blagojević organizira su jednodnevne, četverosatne, unutar kojih se pruža teoretski okvir i praktične vježbe. Najčešće se 4 do 6 puta TRE radi pod nadzorom, a nakon toga se može raditi samostalno, ovisno o stanju organizma, povijesti stresa i traume, te kapacitetima osobe koja uči metodu. Ponekad je potrebno i više vođenih tretmana.

„Dobrobiti TRE metode su sve suprotno od onoga što se događa pod stresom“, kaže Darko Blagojević koji TRE metodu voli zvati i neurološkom higijenom: „Ona može imati funkciju održavanja razine stresa na zdravijoj razini, pogotovo za ljude koji rade u sustavima u kojima ima dosta stresa. Kod onih koji rade s djecom jednadžba je jednostavna, pomažući odraslima pomažemo i djeci.“

TRE se može uspješno raditi s djecom prije puberteta i u pubertetu. „Što je dob manja to je faza tremora kraća i radi se kroz igru. Može se raditi i s mlađom djecom, ali nema potrebe raditi tako formalno jer se mlađa djeca lako počnu tresti nakon stresnih situacija. Njih je bolje učiti da je takav tremor u redu i dovoljno im je samo dati utjehu, osjećaj sigurnosti i dozvolu da se tresu bez da ih zaustavljamo. Zbog toga je bolje učiti TRE roditelje ili odrasle koji o toj djeci brinu“, naglašava Blagojević.

TRE metoda je primjenjiva u mnogim situacijama, a koristi mogu imati svi. Od onih koji se nose sa svakodnevnim životnim izazovima, do blagog ili intenzivnog stresa, pa do rada na ozbiljnijim traumatičnim događajima i PTSP-u zašto je potreban nadzor i vođenje kvalificirane osobe. Posebno se preporučuje osobama koje se osjećaju anksiozno ili traumatizirano, koje imaju kroničnu bol ili su bile izložene traumama, nesrećama, katastrofama, imaju poteškoća sa spavanjem ili su pretrpjele sportske i druge ozljede.

„Ono što TRE metodu razlikuje od drugih tehnika nošenja sa stresom i traumama jest to da mu je polazišna točka rad na tijelu, što znači da se u mentalni sadržaj stresa ili traume ne ulazi nužno i ne traži se razgovor ili razmišljanje o njima. Umjesto toga tijelu se dozvoli da na prirodan način, kroz spontani neurogeni pokret, procesuirá stres ili traumu na razini nesvjesne memorije koje ne mora nužno uključivati i svjesna sjećanja samog događaja. Međutim, u slučaju ozbiljnijih stanja i traumi nužno je raditi i na verbalnoj i na tjelesnoj razini“, zaključuje Darko Blagojević.



„Život želi da živi i život voli život“

PIŠE: Anisa Šetka

FOTO: Jelena Medić

U današnjem ubrzanom svijetu, mnogi se često suočavaju s osjećajem gubitka ravnoteže. Kako bismo održali svoj unutarnji balans, važno je shvatiti da možemo dati samo ono što sami imamo. To je mudrost koju dijeli Helena Jaggi Kosić, stručnjakinja za embodiment coaching.

Njena iskustva iz života u Bosni, nakon odrastanja u Švicarskoj, donose dublje razumijevanje blagostanja i ravnoteže. Helena ističe da su se upravo vrijednosti koje je usvojila odrastajući u Švicarskoj transformirale kroz interakciju s lokalnim ljudima i kulturom. Naučila je cijeniti važnost zajednice i prirode, te preuzela novi životni ritam. Ova promjena nije samo geografska; ona označava i emocionalnu i duhovnu evoluciju. Održavanje ravnoteže postalo je pitanje usklađivanja ličnih interesa s potrebama zajednice.

Helena naglašava važnost svakodnevnog rada na sebi, ističući da je svaki dan posvećen meditaciji, šetnjama u prirodi i fizičkoj aktivnosti. Kroz svjesno povezivanje s tijelom, emocijama i duhom, ona razvija svoje sposobnosti i svjesnost. "Uživam u razmjeni iskustava s ljudima koji su na svom putu otkrivanja", kaže Helena, što odražava važnost zajedničkog rasta i učenja. Kao embodiment coach, ona koristi razne tehnike i vježbe kako bi pomogla drugima da osvijeste svoje strukture i sposobnost svjesnog upravljanja njima.



Povezanost tijela, uma, duha i prirode

Helena svoje prakse oslanja na temeljne elemente prirode. Kroz svakodnevne rituale kao što su rad na permakulturnom imanju, meditacija i svjesne šetnje, ona postiže balans između visoke energije urbanog života i smirenosti prirode. Oslanjajući se na prirodu, ona se osnažuje i vraća u kontakt sa sobom. „Ključno je da sve to radite svjesno. Da pratite šta vam to čini. Da osjetite i poštujete granice. Da osjetite nove mogućnosti i uvrstite ih u svoj repertoar. Nije samo važno šta radimo, nego kako to radimo. Ako šetam kroz šumu i pričam pri tome na telefon, nisam u kontaktu sa prirodom. Ako plivam i svaki put kad se vraćam do ruba bazena, provjeravam poruke, nisam u kontaktu sa svojim mišićima i svojim disanjem. Ako treniram u teretani ili u joga sali na način da želim da uspostavim kontrolu nad svojim tijelom, nisam u kontaktu sa svojom nutrinom“, poručuje ona.



Kako bi se povezali s vlastitim tijelom i umom, Helena preporučuje vježbu centriranja. „Ispravite kičmu. Opustite mišiće lica, ramena, ruku, leđa, nogu. Osjetite kontakt stopala sa zemljom. Gegajte se malo desno - lijevo, malo naprijed - nazad i tražite svoju sredinu. Opustite stomak, vilicu, jezik, oči. Udahnite tri puta duboko. Kada redovno prakticiramo ovu tehniku, lakše održavamo ravnotežu i pronalazimo je kada je izgubimo”, objašnjava.

U svojoj suštini, embodiment je praksa postajanja svjesnijim o tome kako naše tjelesne strukture komuniciraju s nama i razumijevanje kako fizičke senzacije odražavaju naše unutrašnje stanje. Helena to opisuje kao proces u tri koraka:

„Naše tjelesne strukture neprestano šalju signale – da li smo umorni, gladni, pod stresom ili osjećamo radost – i ovi

signali nam daju uvid u naše potrebe. Kada počnemo slušati svoje tijelo, sljedeći korak je razumijevanje jezika kojim naše tijelo govori. Zašto određene situacije izazivaju napetost? Zašto nas određene interakcije ostavljaju punima energije? Posljednji korak je integriranje ovog razumijevanja u naš svakodnevni život kroz djelovanje na osnovu informacija koje nam tijelo pruža. Živeći na ovakav utjelovljen način, postajemo autentičniji i bolje se nosimo sa zahtjevima svakodnevnog života, umjesto da jednostavno reagujemo iz stresa ili navike”, kaže nam Helena.

Helena naglašava da ne možemo razdvojiti naše fizičko tijelo od našeg uma i duha, niti se možemo udaljiti od prirode. „U mom svijetu je to sve jedno. Mi smo dio prirode. Mi smo bića satkana od vidljivih i nevidljivih dijelova. Otuđeni smo mahom od duše i tijela i pristajemo sve iznova na to jer su nam ponuđene jednostavne, opijajuće zamjene: Facebook umjesto razgovora. Televizija umjesto šume. Fastfood umjesto domaće, samo uzgojene hrane. Na kraju sjedimo u fotelji i naručujemo hranu misleći da smo nešto postigli. Lakše nam je zar ne? A onda se debljamo, razvedemo, razbolimo i odjednom ta lakoća postaje neizmjereno skupa.“

Rješenje, prema Heleni, leži u ponovnom uspostavljanju ovih veza. Bilo kroz baštovanstvo, vrijeme svjesno provedeno u prirodi ili kroz praksu mindfulnessa, možemo stvoriti prilike za ponovnu povezanost s ritmovima života – i unutrašnjim i vanjskim.

Životna snaga u nama

Za one koji su znatiželjni kako započeti ovaj put, Helena nudi jednostavne prakse koje svako može integrisati u svoj svakodnevni život. Predlaže da počnemo oslušivati potrebe svog tijela. Embodiment nas također potiče da se provjeravamo tokom dana, čak i u malim trenucima kao što su ispijanje čaja ili dubok izdah udah prije sastanka. Ove male radnje stvaraju prostor za samosvijest i pomažu nam da ostanemo prisutni. „U radu sa prirodom sam uočila da mi prirodu ne možemo uništiti. Mi možemo da uništimo staništa životinja i biljaka i sopstveno i samim tim ugrožavamo njihov i svoj opstanak. A priroda kao izraz života će uvijek naći način kako da raste i iznova preuzima to stanište. Tako doživljavam i životnu snagu u nama. Život želi da živi i život voli život.“

Helena povlači još jednu zanimljivu paralelu između ciklusa u prirodi i ličnog razvoja. Kao što priroda prolazi kroz četiri godišnja doba – proljeće, ljeto, jesen i zimu – tako i naši životi imaju ritmove i cikluse. Postoje vremena za rast i ekspanziju, a slijede ih periodi introspekcije i odmora.

Izazov u modernom društvu, kako Helena primjećuje, je to što često slavimo sezone produktivnosti (proljeće i ljeto), a zanemarujemo važnost odmora i refleksije (jesen i zima). Prihvatanjem svih faza ciklusa, možemo pristupiti ličnom rastu na holističiji način.

Rad sa traumom

Helena također ističe da naše tijelo pohranjuje traumu. Kada se ponovo povežemo sa svojim tijelima, ova pohranjena memorija može isplivati na površinu. Smatra da je važno potražiti podršku stručnjaka u ovim trenucima jer pokušaj rješavanja dubokih rana bez adekvatne podrške može biti opasno. Kako bi ukazala na svjesnost o vlastitim potrebama i potrebama drugih, Helena povezuje četiri elementa – zemlju, zrak, vatru i vodu – s našim mentalnim, emocionalnim i fizičkim stanjima. Zemlja predstavlja stabilnost, voda donosi povezanost, vatra snagu, a zrak razigranost. Kroz tjelesne pokrete i svjesno iskustvo, možemo otkriti koji elementi su prisutni u našim životima i koje aspekte možda zanemarujemo. Na primjer, ako dijete često pokazuje ponašanje povezano s elementom vatre, potrebna mu je voda – povezivanje i podrška. "Mogu li utjeloviti vodu i ponuditi mu podršku?" pita se.

Helena poziva čitatelje da se zapitaju nekoliko ključnih pitanja kako bi se bolje uskladili sa sobom. „Gdje boli? Na šta ta bol ukazuje? Koja je istina koju ne želim sebi da kažem?“

Jedna baka Petra koja nam je bila komšinica u jednom momentu našeg života je imala dijagnozu za sviju nas: Laže sam sebe, je voljela da kaže. Dok uspijevamo da sebe lažemo na nivou misli, na nivou tijela boli. Kako bi bilo da ne tražim pomoć u pregledu i u tabletama, nego u sopstvenom znanju?

Kakva vrsta podrške mi treba da preuzimam odgovornost za svoj život, za svoj balans? Kroz ovu promišljenu refleksiju, embodiment omogućava da krenemo prema integriranijem, autentičnijem načinu življenja.

Za kraj podsjeća: "Možemo drugima dati samo ono što sami imamo unutar sebe. Radeći na sebi, ne samo da njegujemo vlastito blagostanje, već i poboljšavamo svoju sposobnost da se povežemo i podržimo druge".

O Heleni

Helena Jaggi Kosić je teologinja sa zvanjem MAS u multireligijskoj integraciji, učiteljica meditacije, TA teoretičarka, TRE praktičarka, NSTI praktičarka, Embodiment coach, te diplomirana dizajnerica permakulture. Rođena je 1973. godine u Švicarskoj, a od 2001. godine živi u okolini Banja Luke u Bosni i Hercegovini. Udata je i usvojena majka. U svom profesionalnom i osobnom razvoju opisuje sebe kao nekoga ko se vodi elementima vatre i zraka, dok se sve više usmjerava ka temeljitijim i tečnijim kvalitetima zemlje i vode.

Helenin rad možete pratiti putem Facebook stranice „Trening integralne prisutnosti“



Emocionalni štit: Kako kroz oluju krize pružiti prvu psihološku pomoć

PIŠE: Anisa Šetka

FOTO: Adobe Stock

Krizne situacije mogu doći u mnogim oblicima, bilo da je riječ o prirodnim katastrofama, saobraćajnim nesrećama, gubitku voljene osobe, ili čak stresnim životnim događajima poput otkaza ili razvoda. Sve ove situacije mogu imati veliki utjecaj na mentalno zdravlje pojedinca, izazivajući osjećaje straha, tuge, bespomoćnosti ili anksioznosti. Kako bismo razumjeli korake koje treba poduzeti u takvim trenucima, razgovarali smo s Draganom Stanić, višom asistenticom na Sveučilištu u Mostaru, koja nam je ponudila dragocjene stručne savjete o tome kako se nositi s krizama i pružiti sebi ili drugima potrebnu psihološku podršku.

Traženje pomoći se često pogrešno smatra znakom slabosti

Jedna od najčešćih pogrešnih percepcija je da bi ljudi trebali brzo „preboljeti“ kriznu situaciju ili da bi trebali kontrolirati emocije, poručuje Dragana i dodaje: „Ljudi nekako vjeruju da ako nema fizičkih simptoma, osoba nije ozbiljno pogođena, što nije točno. Svaka osoba različito reagira na krizu, a oporavak traje različito kod svake osobe. Traženje pomoći se često pogrešno smatra znakom slabosti.“ Ističe važnost educiranja o normalnim reakcijama na stres te ohrabivanja traženja pomoći, bilo od prijatelja, obitelji ili stručnjaka. Za one koji se žele bolje pripremiti za buduće krizne situacije, Dragana preporučuje osvještavanje vlastitih emocionalnih i fizičkih reakcija na stres, ali i osvještavanje da druge osobe mogu imati različite reakcije od naših.

“Razumijevanjem kako naše tijelo i um reagiraju na stresne događaje, postajemo osjetljiviji na vlastite potrebe, ali i na potrebe drugih,” poručuje Dragana i naglašava kako ovo znanje može doprinijeti poboljšanju emocionalnog stanja jer omogućava prepoznavanje simptoma stresa na vrijeme.

Prema njenim riječima, potisnute emocije često mogu dovesti do dugotrajnijih psiholoških problema. Održavanje osnovnih rutina poput redovitog sna, pravilne ishrane i fizičke aktivnosti također pomaže u postepenom vraćanju osjećaja stabilnosti. U trenucima neposredno nakon krize, postoje različite tehnike koje mogu pomoći u smanjenju stresa. Dragana preporučuje neke metode, ovisno o potrebama pojedine osobe, kao što su: tehnike disanja, fizička aktivnost, vođenje dnevnika, razgovor s prijateljima ili stručnjakom... Ograničavanje izloženosti stresnim informacijama, poput prekomjernog gledanja loših vijesti, također može biti korisno u ovoj fazi.

Kratkoročne mjere prve pomoći često mogu biti dovoljne da stabiliziraju osobu, ali Dragana upozorava da postoje znakovi koji sugeriraju potrebu za stručnom intervencijom. **“Ako simptomi kao što su intenzivan strah, tuga, anksioznost, osjećaj bespomoćnosti ili povlačenje iz socijalnih interakcija traju više od nekoliko sedmica, to je jasan pokazatelj da je potrebna profesionalna pomoć,” objašnjava.**

Što se prije potraži podrška, to su veće šanse za brži oporavak i prevenciju dugoročnijih poteškoća. Posebnu pažnju treba obratiti na pojavu suicidalnih misli, jer takva situacija zahtijeva hitnu intervenciju.

Djeca i krizne situacije

Djeca često reagiraju na krizne situacije na suptilan način koji odrasli ne primijete odmah. “Promjene u ponašanju, izbjegavanje socijalnih interakcija, poteškoće sa spavanjem ili koncentracijom – sve to mogu biti znakovi da dijete prolazi kroz teško emocionalno iskustvo,” objašnjava Dragana. Regresija u ponašanju, poput vraćanja starim navikama (mokrenje u krevetu) ili traženje dodatne pažnje, također može ukazivati na emocionalni stres. Zbog toga je ključno pažljivo pratiti promjene u svakodnevnim navikama djece kako bi se prepoznali rani znakovi stresa i pružila im se pravovremena podrška.

Roditelji i staratelji igraju ključnu ulogu u pružanju emocionalne podrške djeci nakon krizne situacije. Prema Dragani, najvažnije je da dijete osjeti sigurnost. “Slušanje bez osuđivanja i normaliziranje djetetovih emocija – poput objašnjenja da je u redu osjećati strah ili zbunjenost – pomaže im u procesu oporavka,” kaže ona.

Dragana savjetuje da je ključ prilagoditi razgovore dobi djeteta. “Razgovori trebaju biti jednostavni, fokusirani na pružanje sigurnosti i ohrabivanje djece da izraze svoje osjećaje,” objašnjava ona. Djeca se često osjećaju nesigurno kada ne razumiju što se događapa im treba dati priliku da postavljaju pitanja, dok odrasli trebaju izbjegavati komplicirane ili previše detaljne odgovore koji mogu povećati strah, smatra ona. “Važno je slušati djecu bez minimiziranja njihovih briga i završiti razgovor pozitivnim porukama koje jačaju osjećaj sigurnosti”, poručuje. “Djeci je zapravo ključna podrška i prisutnost obitelji za osjećaj sigurnosti. Stručnu pomoć treba potražiti ako dijete pokazuje dugotrajne znakove stresa, kao što su promjene u spavanju, prehrani, povlačenje iz društvenih aktivnosti, ili problemi s koncentracijom i školskim uspjehom”, naglašava.

Pomagači se moraju brinuti i za sebe

Osobe koje pomažu drugima u kriznim situacijama, bilo da su to volonteri, medicinski radnici ili članovi obitelji, također trebaju voditi računa o svom mentalnom zdravlju. “Pomagači moraju postavljati jasne granice i osigurati vrijeme za sebe,” ističe Dragana. “Važna je samorefleksija, dakle redovno preispitivanje vlastitih emocija i reakcija kako bi se moglo prepoznati kada su pod prevelikim opterećenjem i na vrijeme potražiti pomoć. Održavanje balansa između posla i privatnog života ključno je kako bi se spriječilo sagorijevanje (burnout). Na pitanje kako održati taj balans i postaviti granicu između pomaganja drugima i brige o sebi, posebno u situacijama koje su emocionalno intenzivne, Dragana kaže: “Održavanje granica uključuje prepoznavanje vlastitih limita, redovno odmaranje i traženje podrške kada se osjeća emocionalno iscrpljenost. Pomagači trebaju odrediti koliko vremena i energije mogu posvetiti drugima bez ugrožavanja vlastitog zdravlja. Supervizija je također važna u pomagačkim zanimanjima jer pruža podršku stručnjacima, omogućava kontinuirani profesionalni razvoj i pomaže u prevenciji sagorijevanja, osiguravajući kvalitetniju brigu za korisnike usluga.”

Kako izgraditi otpornost na krizne situacije?

Priprema djece na krizne situacije podrazumijeva dugoročan rad na jačanju njihove emocionalne otpornosti. Prema Dragani, ključna je redovita komunikacija o osjećajima i situacijama koje ih uzrokuju.

“Učenje djece kako prepoznati i upravljati svojim emocijama može im pomoći da budu otporniji u suočavanju s krizama. Da bismo sve ovo mogli prenijeti djeci, prvi korak je da sami naučimo prepoznavati svoje emocije, a jedan od načina je edukacija o stresu, krizi i kriznim situacijama, ali i rad na sebi općenito”, savjetuje ona.

Jedan od ključnih faktora u oporavku je povjerenje – djeca trebaju imati povjerenje u stručnu službu škole, kao i u svoje učitelje i roditelje, kako bi se osjećali dovoljno sigurno da potraže pomoć. Zajednica može doprinijeti izgradnji tog povjerenja pružajući otvorene kanale komunikacije, gdje su osjećaji i problemi validirani, a ne ignorirani. Kada je riječ o alatima i resursima koji mogu pomoći i odraslima i djeci u nošenju s posljedicama krize, Dragana preporučuje razgovor, knjige, programe i aplikacije koje podržavaju emocionalno izražavanje i mentalno zdravlje. Među njima su knjige za djecu koje koriste jednostavan jezik za objašnjavanje emocionalnih

reakcija, kao i resursi koji roditeljima pomažu u vođenju ovih razgovora na nježan i podržavajući način. "Ponekad su najjednostavniji alati, poput vođenja dnevnika osjećaja, veoma učinkoviti u procesu oporavka," dodaje ona.

Normalizacija razgovora o mentalnom zdravlju nakon krize

Jedna od ključnih prepreka u oporavku od kriznih situacija je stigma povezana s mentalnim zdravljem. "Nažalost, u našem društvu mnogima je još uvijek neugodno razgovarati o problemima mentalnog zdravlja, često zbog straha od odbacivanja i osude," primjećuje Dragana. Da bismo normalizirali razgovor o mentalnom zdravlju, važno je smanjiti ovu stigmju i ohrabriti ljude da slobodno razgovaraju o svojim osjećajima i problemima.

Otvoreni razgovori unutar obitelji i zajednice o mentalnom zdravlju mogu pomoći u postavljanju ovog pitanja u svakodnevni fokus.

"Pružanje podrške kroz empatično slušanje pomaže ljudima da se osjećaju prihvaćenima, bez straha od osuđivanja. Također, važno je osigurati da psihološka podrška bude lako dostupna i pristupačna svima" zaključuje Dragana uz poruku da je krajnje vrijeme da razumijemo kako briga o mentalnom zdravlju treba biti jednako važna kao i briga o fizičkom zdravlju.



Mentalno zdravlje udomitelja za djecu

PIŠE: dr.sc. Anita Barišić, univ. spec. act. soc., supervizorica psihosocijalnog rada i edukantica psihoterapije pod supervizijom - područje TA; Pravni fakultet Osijek

FOTO: Arhiva dr.sc. Anite Barišić



Dr.sc. Anita Barišić

Udomitelji su suradnici sustava socijalne skrbi, pomagači koji pružaju socijalne usluge smještaja najranjivijim skupinama u društvu. Njihova je uloga zahtjevna i odgovorna, pa mogu biti pod stresom koji utječe na njihovo sagorijevanje i mentalno zdravlje. Stres uzorkovan izazovima s kojima se udomitelji suočavaju može imati štetne posljedice na njihovu opću dobrobit, te utjecati na smanjenje kvalitete pružene usluge djeci.

Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban/na pridonositi svojoj zajednici (Svjetska zdravstvena organizacija, 2004). Ono se ne odnosi samo na bavljenje produktivnim aktivnostima koje će pogodovati našem razvoju i osobnosti – nego i na sposobnost suočavanja s raznim životnim teškoćama, stresovima i gubitcima te omogućava prihvaćanje vlastitih emocija, korištenjem osobnih resursa, vještina i sposobnosti.

Za udomitelje koji su "pod stresom" jako je važna socijalna podrška koju imaju kod članova svoje obitelji, od prijatelja, drugih udomitelja, ali i od sustava. Podrška udomiteljima može umanjiti negativne posljedice stresa te ublažiti negativne učinke stresnoga događaja.

U mome istraživanju pokazalo se kako je udomljenje djeteta koje pokazuje eksternalizirane probleme u ponašanju značajan prediktor stresa kod udomiteljica djece, kao i nedostatak socijalne podrške socijalnih radnika. Upravo je zato važno da udomiteljice i udomitelji djece imaju stalnu podršku sustava socijalne skrbi, supervizijsku podršku i adekvatnu komunikaciju sa socijalnim radnicima, koji će udomitelje uputiti u sve teškoće s kojima se dijete nosi i s kojima dolazi u udomiteljsku obitelj. Dodatno, važno je educirati i «bldati» vještine udomitelja za rad s djecom koja pokazuju određene poteškoće u ponašanju jer osjećaj kompetentnosti doprinosi učinkovitijem nošenju sa stresom.

Kako su naši udomitelji kada je riječ o anksioznosti i depresivnosti?

U istraživanju o profesionalnom stresu, sagorijevanju i mentalnom zdravlju udomitelja koje se provelo na pet županija u regiji Slavonije i Baranje sa 135 udomiteljica djece došlo se do zaključka kako veća prisutnost izvora stresa i emocionalne iscrpljenosti ujedno predviđa lošije emocionalno stanje kod udomiteljica djece, dok veća razina osobnoga postignuća predviđa bolje emocionalno stanje udomiteljica. Općenito, kada je osoba emocionalno iscrpljena, potiče radnje za emocionalno

i kognitivno distanciranje od posla, vjerojatno kao strategiju nošenja s preopterećenošću poslom i tu se ogleda važnost razumijevanja toga problema u području udomiteljstva djece. Ako je udomitelj emocionalno iscrpljen, neposredna reakcija vodi k depersonalizaciji, odnosno do distanciranja i mogućeg odustajanja od udomiteljstva jer se ne osjećaju emocionalno dobro.

Za udomitelje je stresno kada dijete pokazuje internalizirane i eksternalizirane oblike ponašanja, pa nije neobično da manji broj suočavanja s djecom koja imaju takve probleme izaziva anksioznost jer osoba ne zna što može očekivati u radu. Udomiteljicama je osobito značajna podrška, ona koju dobivaju od članova svojih obitelji, pa se može zaključiti da ako ju udomiteljice imaju, imat će manje simptoma anksioznosti. U pogledu simptoma depresivnosti veći broj osoba o kojima se udomiteljice brinu i veća razina emocionalne iscrpljenosti te niža socijalna podrška socijalnih radnika predviđa višu razinu depresivnosti kod udomiteljica za djecu.

Ako se udomiteljica brine o većem broju osoba u obitelji i još k tomu nema podršku socijalnih radnika, a osjeća se emocionalno iscrpljenom, možemo očekivati da će pokazivati depresivnost. Mobilni timovi za pružanje psihosocijalne podrške udomiteljicama važni su u tim situacijama i udomiteljicama je nužno ponuditi podršku sustava ako se osim o udomljenom djetetu brinu i o drugim članovima obitelji (npr. stariji član obitelji, vlastito dijete). Mobilne timove na području Slavonije i Baranje imaju javne ustanove, ali i organizacije civilnog društva poput Centra za nestalu i zlostavljano djecu Osijek koji djeluju na području cijele Slavonije i Baranje.



Supervizijska grupa

Pa kako si onda udomitelji mogu pomoći kada osjete da su «pod stresom»?

Psihološka otpornost se u ovome, kao i drugim istraživanjima, pokazala kao zaštitni čimbenik za očuvanje mentalnog zdravlja udomitelja, a dobra stvar kod psihološke otpornosti je da se ona može vježbati.

Prvo je pitanje kako?

Na primjer uvježbavanjem strategijama koje nam mogu pomoći u uspješnijem nošenju sa stresom:

- Skeniranjem ovoga Q-ar koda svaki tjedna možete zaigrati kolo sreće koje će vam odabrati strategiju koju uvježbavate i tako jačate svoju otpornost na stres.



- Ujedno, vježbe mirnog disanja vam mogu pomoći kada ste jako nervozni, tjeskobni ili ljuti. Za što bolje smirivanje i povratak u stabilnost (kako bismo mogli donositi mudre odluke) potrebno je postepeno umirivati (usporavati) disanje i produljivati izdah u odnosu prema udahu, što dulje izdisati. Naše tijelo to ionako radi kada nam je "teško" - uzdiše. Probajte uzdahnuti. Primijetit ćete da je izdah dug. Ne treba se zamarati da li je to 3:6 ili 4:8, samo dulje izdišite.
- U svrhu redovitog održavanja mentalne higijene potrebno je opuštat se na dnevnoj razini i pritom možemo koristiti relaksacijsko disanje gdje je dovoljno usporiti disanje i izjednačiti trajanje udaha i izdaha, po istraživanjima disati 5:5 sekundi ili sporije; dnevno odvojite 10-15 minuta i tako se opuštajte. Ukoliko zamijetite da vam je tako ugodnije, nije pogrešno produljiti izdah - bitno je da on nije kraći od udaha (Malešević, 2024). Disanje je prirodni lijek za smirenje. Probajte!



Republika Južna Afrika

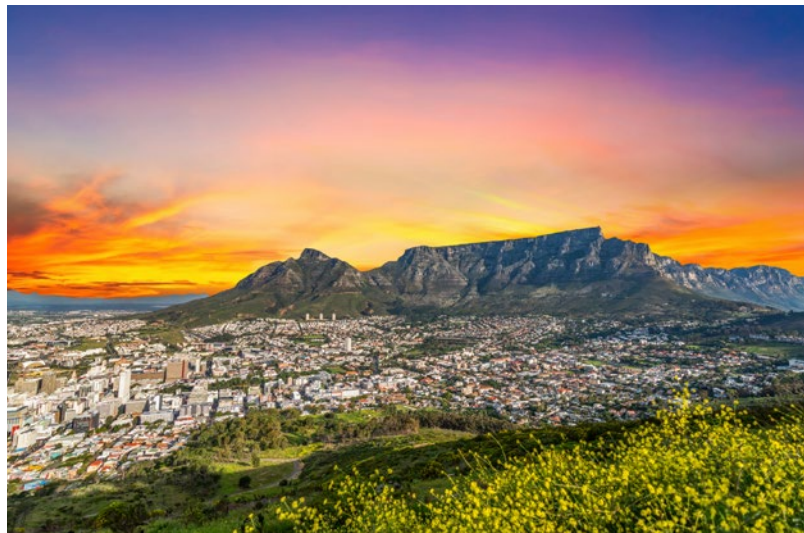


FOTO: Adobe Stock, Envato elements

Zamislite da vas netko zamoli da zapišete sve što znate o Republici Južnoj Africi. Koliko bi taj popis bio dugačak?

Na prvu, možda se i ne biste mogli sjetiti mnogo, jer ipak Južna Afrika nije previše prisutna u našim vijestima. No, dajte si malo vremena i dopustite da informacije koje ste negdje i nekad čuli o ovoj državi pronađu put do svjesnog...iznenadit će Vas eksplozija pohranjenih podataka i pitat ćete se kako je moguće da sve to postoji u jednoj državi, na jednom mjestu. Neke stvari su teško zamislive zajedno, ali se ipak nalaze tu, kao što su pingvini i žirafe, 3 glavna grada, 11 službenih jezika,...

Republika Južna Afrika, poznata kao "Nacija duginih boja" svojom mješavinom kultura nudi bogatstvo iskustava. Ona je raj za ljubitelje prirode, povijesti, gastronomije, glazbe ili sporta.





Kolijevka je čovječanstva, dom osam UNESCO-vih mjesta svjetske baštine, jedan od najvećih proizvođača zlata i dijamanta na svijetu, a opet zemlja u kojoj 7 milijuna djece živi ispod linije ekstremnog siromaštva. Ove krajnosti teško je pojmiti.

Na sljedećim stranicama upoznati ćete Zeni, Lizzie i Jabu – Južnoafrikanke koje će kroz priče iz svoje prakse pokušati približiti silne teškoće s kojima se brojna djeca ove države nose. Unatoč ogromnoj količini nasilja, bolesti i siromaštva zadivljuje vidjeti nevjerovatnu otpornost, nadu i predanost u svakodnevnoj borbi za bolje sutra - kako djece tako i stručnjaka.

Zeni, Lizzie i Jabu zrače toplinom i optimizmom. Ukoliko pročitate njihove priče i primijenite barem nešto od onog što su podijelile, dio ove inspirativne energije mogao bi uhvatiti i Vas.

Zato oprez... 😊



Sustav skrbi o djeci i mladima u Republici Južnoj Africi

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Adobe Stock

Prema popisu stanovništva iz 2022. godine, u Republici Južnoj Africi živi 21 milijun djece. Od tog broja, gotovo 7 milijuna suočeno je s ekstremnim siromaštvom, živeći u uvjetima teške deprivacije koji im onemogućuju zadovoljenje osnovnih životnih potreba, uključujući pristup hrani, pitkoj vodi, sanitarnim uvjetima, zdravstvenoj zaštiti i odgovarajućem smještaju.

„Mnoga djeca u našoj zemlji suočena su s ekstremnim siromaštvom, što je temeljni problem s kojim se borimo. Osim siromaštva, veliki izazovi su i zlouporaba sredstava ovisnosti, tinejdžerske trudnoće, te razne vrste nasilja – seksualno, vršnjačko, obiteljsko, kao i nasilje bandi – uz visoku stopu nezaposlenosti mladih“, objašnjava dr. Zeni Thumbadoo,

zamjenica ravnatelja Nacionalne udruge stručnjaka za skrb o djeci (NACCCW). Riječ je o jednoj od vodećih organizacija civilnog društva koja pruža skrb djeci i obiteljima u najugroženijim zajednicama.

Govoreći o stanju sustava, dr. Thumbadoo naglašava da Južna Afrika ima iznimno dobro osmišljene zakone, strategije i smjernice za skrb o djeci i mladima. No, izazov leži u provedbi tih politika. „Ovdje se prvenstveno radi o nedostatnoj financijskoj podršci, koja rezultira manjkom stručnog kadra u sustavu skrbi, što posljedično otežava provedbu usluga“, nastavlja Thumbadoo, opisujući situaciju koja podsjeća na probleme našeg sustava.

Sličnosti između Južne Afrike i naše regije tu ne prestaju. „Prošlo je 30 godina od uspostave nove vlasti i oslobođenja od aparthejda. Očekivali smo bolji život, promjene i napredak. Nažalost, doživjeli smo političke nemire i korupcijske skandale zbog kojih dostupni resursi nisu korišteni za potrebe najugroženijih. Čini se da ljudi imenovani na političke pozicije nisu imali dovoljno kapaciteta za razumijevanje situacije i provođenje potrebnih promjena. Dugo već čekamo. Nadamo se da će nedavne promjene u političkom vodstvu, koje sada uključuje više političkih stranaka, donijeti stručniji pristup te da će se njihove odluke ubrzo pozitivno odraziti na dobrobit djece“, zaključuje Thumbadoo.

Alternativna skrb o djeci i mladima – naglasak na prevenciji

Kada govorimo o alternativnoj skrbi u Republici Južnoj Africi, velik naglasak stavlja se na prevenciju i na ranu intervenciju kroz raspoređivanje stručnjaka za skrb o djeci u zajednice i škole. Na ovakav način omogućava se uočavanje i adresiranje problema na vrijeme. Stručnjak za skrb o djeci je svojevrstna spona koja će obitelj i dijete uputiti (i pomoći im) u ostvarenje financijske pomoći, savjetovanja i drugih oblika potpore.

Alternativna skrb o djeci regulirana je Zakonom o djeci iz 2005. koji naglašava djelovanje u najboljem interesu djeteta.

Udomiteljstvo je glavni oblik alternativne skrbi u Južnoj Africi, pri čemu najveći broj djece ostaje u poznatom okruženju, svojoj zajednici, smješten kod članova proširene obitelji kojima se nastoji osigurati sva dostupna podrška. Uz srodničko udomiteljstvo postoji i ne-srodničko udomiteljstvo gdje je sud taj koji donosi odluku o smještaju djeteta na osnovu izvještaja socijalnih radnika. Kada nisu dostupni obiteljski oblici skrbi, djeca se mogu smjestiti u dječje domove ili domove za djecu i mlade s problemima u ponašanju.

Južnoafrički sustav suočava se s izazovima od kojih su i nama neki dobro poznati: velik broj djece u potrebi za alternativnim smještajem, brojni administrativni zahtjevi, a s njima i zaostaci te nedostatan broj socijalnih radnika. Zemlja ima veliki broj djece bez roditelja zbog problema opisanih na početku ovog teksta – siromaštva, HIV/AIDS-a, i drugih društvenih problema.



Čiji sam ja kremen?

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Privatna arhiva Zeni Thumbadoo i Nacionalne udruga stručnjaka za skrb o djeci (NACCW)

„Za uspješnu skrb o djeci presudno je potaknuti nadu da stvari mogu biti bolje, da je promjena moguća i da se svaki trenutak učini značajnim, a to je“, kaže Zeni, „ono u čemu su stručnjaci za skrb o djeci i mladima briljantni“. Nakon razgovora sa Zeni, mi možemo slobodno reći kako su Nacionalna udruga stručnjaka za skrb o djeci i Zeni Thumbadoo jednako briljantni u onome što čine za same stručnjake.



Razgovor sa dr. Zenuellom Sugantha Thumbadoo neza- boravno je iskustvo. Njene riječi s lakoćom prenose slušatelja u krajolike Južnoafričke Repu- blike. Svaka rečenica odiše dubokom ljubavlju i poštova- njem prema nasljeđu predaka te snagom predane borbe za bolju budućnost djece i mladih. Zenino bogato višegodišnje

iskustvo obuhvaća rad u dječjim domovima, kreiranje novih mo- del-programa skrbi o djeci (Isibindi model¹), doprinos različitim međunarodnim organizacijama (CYC-NET, FICE International), zagovaračke aktivnosti te sudjelovanje u kreiranju politika za- štite djece. Od 1997. zamjenica je direktora Nacionalne udruge stručnjaka za skrb o djeci (u nastavku NACCW) i naš razgovor vezan je ponajviše za njeno djelovanje kroz tu organizaciju.

NACCW je nezavisna i neprofitna južnoafrička organizacija čije su aktivnosti usmjerene unapređenju usluga za ranjive skupine djece i mladih putem razvoja vještina, znanja i sposobnosti onih koji s njima direktno rade – stručnjaka za skrb o djeci i mladima.

Stručnjaci za skrb o djeci i mladima (Child and youth care workers – skraćeno CYCW)

U Južnoafričkoj Republici stručnjaci za skrb o djeci i mladima su praktičari koji izravno rade s djecom i mladima u njihovom životnom prostoru. „Jednostavno rečeno oni su tamo gdje

su djeca. Bilo da su to domovi za djecu, obitelji, škole, čitave zajednice. Povezuju se s djetetom, izgrađuju odnos s njim i kroz odnos pomažu djetetu ostvariti njegove razvojne ciljeve. Njihova prisutnost u životnom prostoru djeteta omogućuje im uvid u to što se događa s djetetom i mogućnost da u datom trenutku djeluju terapijski. Oni ne pružaju terapiju, ali njihov rad s djetetom ima terapijski učinak. Djelokrug rada CYCW uključuje skrb o razvoju djeteta, procjenu razvojnih potreba kao i kreiranje programa potrebnih za podršku djeci poput programa životnih vještina, klubova ili pomoći u pisanju zadaća“, pojašnjava Zeni.

Posao koji donosi puno radosti ima i svoje izazove. „Iskreno“, započinje Zeni, „mislim da se kolegama najteže nositi sa teškim situacijama u kojem djeca žive te ograničenim mogućnostima utjecaja na tu realnost zbog uloga drugih dionika. Iako su stručnjaci za skrb o djeci vrlo bliski djeci i daju sve od sebe da ih podrže i pomognu im, oni na žalost o mnogim stvarima ne mogu donijeti odluke, već moraju djecu uputiti nadležnim socijalnim radnicima, administrativnim tijelima državne ili lokalne vlasti. Ta frustracija konteksta koji im ne dopušta da rade najbolje što mogu je po mom mišljenju njihova najveća frustracija. Zanimljivo je i to da su vrlo često i oni sami žrtve sličnih situacija jer mnogi od njih dolaze iz siromašnih zajednica, u kojima žive i djeca kojoj pomažu.“

Ranjeni pomagači (Wounded Healers)

U NACCWu vjeruju kako je za kvalitetnu skrb o ranama drugih potrebno biti svjestan i raditi na iscjeljenju vlastitih rana.

¹ Isibindi model opisan je detaljnije u tekstu „Isibindi Ezikoleni – program koji ohrabruje djecu da ostvare svoje potencijale“ na stranici?

„Jako je važno ne skrivati svoje rane, ne gurati ih pod tepih i praviti se da ne postoje“, ističe Zeni te nastavlja, „kao što je Henri Nouwen rekao nitko ne može izbjeći ranjavanje. Svi smo mi ranjeni, bilo fizički, emocionalno, mentalno ili duhovno. Glavno pitanje nije: “Kako sakriti svoje rane?”, nego “Kako svoju ranjenost možemo staviti u službu drugih?” Kada naše rane prestanu biti izvor srama, a postanu izvor iscjeljenja postajemo ranjeni pomagači.“

Omogućavanje prostora stručnjacima da istraže i govore o svojim ranama imalo je svoju iznimnu važnost već početkom primjene Isibindi programa, programa podrške i pomoći najugroženijoj djeci i obiteljima pogođenim HIVom/AIDSom. U vrijeme kada je u Južnoafričkoj Republici vladala epidemija HIV-a broj zaraženih i umrlih od AIDSa bio je toliki da gotovo nije bilo osobe koja nije bila ili sama zaražena ili/i imala nekoga bliskog preminulog od ove bolesti. „Onima koji su svaki dan bili na terenu, u direktnom radu s najpogođenijima HIV epidemijom bilo je neophodno omogućiti prostor za razgovor o vlastitim ranama. Na taj način mogli su ih prihvatiti i svoje iskustvo upotrijebiti da pomognu drugima“, prisjeća se Zeni.

Nada, poticaj i kako učiniti trenutak važnim

Stručnjaci za skrb o djeci donose djeci i obiteljima nadu te pružaju podršku u koračanju prema naprijed.

„Ali još važnije oni pokreću i potiču u djeci osjećaj da bi stvari mogle biti bolje i da je promjena moguća. To je ono u čemu su oni jednostavno sjajni“, kaže Zeni i nastavlja, „učiniti ovaj trenutak značajnim, je ono što stručnjaci rade sjajno jer to ispunjava dijete osjećajem nade za sljedeći trenutak. Fokus je na malim koracima, na postupnom napretku. Tu je i dio njihove neposredne prisutnosti u zajednici i mogućnosti da reagiraju u trenutku. Kada nešto uoče, oni mogu odmah i djelovati. To je energija i čarolija trenutka koja otvara mogućnost povezivanja različitih točaka, čineći situaciju smislenom i značajnom za dijete te usmjerenom na pozitivan ishod.“

Naravno, neizbježno pitanje je kako pomagači održavaju svoju nadu, entuzijazam, ravnotežu i mentalno zdravlje.

U kontekstu Južnoafričke Republike Zeni nam govori o nekoliko različitih stvari koje su u tome ključne: društveno priznanje, duh Ubuntu, osjećaj pripadnosti široj stručnoj zajednici, podrška organizacije, primjena alata za samopomoć i refleksiju.

Društveno priznanje

Iako često previđeno društveno prepoznavanje i priznanje rada važan je segment svake struke, a pogotovo ukoliko govorimo o radu pomagača. Mnogima među vama čitateljima poznate su ne samo situacije izostanka društvenog priznanja već i javnih prozivki i optužbi vas osobno i vaše struke. Stoga posebno veseli čuti kako nije svugdje u svijetu tako i da može biti i drugačije. „Ono što je posebno važno je da su stručnjaci za skrb o djeci i mladima poštovani i cijenjeni u južnoafričkom društvu i to od svih dionika. Oni su jako važni unutar zajednice. Ljudi prepoznaju njihov utjecaj i obraćaju im se za pomoć. Jednako i obitelji u potrebi kao i ravnatelji škola, predstavnici općinskih i državnih vlasti“, navodi Zeni.

Ubuntu

Posebnu ulogu u skrbi za djecu i mlade u Južnoafričkoj Republici ima duh Ubuntu koji govori o međusobnoj povezanosti ljudskih bića na elementarnoj razini. Osnovno polazište je: **Ja jesam, zato što ti jesi.**

Najčešće se ovaj koncept nastoji objasniti putem priče o eksperimentu koji su antropolozi proveli s grupom djece jednog afričkog plemena. Priča kaže kako su antropolozi predložili djeci igru u kojoj su košaru punu voća stavili ispod jednog drveta i rekli djeci da će onaj tko prvi dotrči do košare dobiti sve što se u njoj nalazi. Kad su im dali znak za start, djeca su se pogledala, primila za ruke i zajedno otrčala do košare, uzela voće i sjela se odmoriti dok jedu. Kad su ih pitali zašto su trčali zajedno, kad je najbrži mogao dotrčati sam i osvojiti svo voće, jednostavno su im odgovorili: „UBUNTU: kako će ijedan od nas biti sretan ako su svi drugi nesretni? Ja jesam, zato što ti jesi!“

Prevedeno na jezik sustava skrbi o djeci - pomažući tebi ja pomažem sebi i cjelokupnoj zajednici. „Zbog duha ubuntu stručnjaci su spremni prevaliti milju više, iako to nitko od njih ne traži. Oni će ustrajati u ispunjavanju i predaji raznih dokumenata i prijava kako bi dijete ostvarilo neko pravo; prehodati ogromne udaljenosti pod vrelim suncem kako bi posjetili obitelj, posegnuti u vlastiti džep kako bi nekom djetetu osigurali taj dan hranu. Oni znaju da kroz pomoć drugome i oni sami rastu, da cijela zajednica raste. Ja jesam, zato što ti jesi.“, pojašnjava Zeni.

Pripadnost široj stručnoj zajednici

Kao izuzetno važan kotačić u ostvarenju zadovoljstva stručnjaka Zeni navodi i pripadnost široj stručnoj zajednici. Biti članom udruge, komore, međunarodnih organizacija znači biti priznat i imati mogućnost susreti ljude koji se bave istim poslom, koji nailaze na iste ili slične probleme. Imati mogućnost odlaska na konferencije, seminare, sastanke otvara mogućnost

za učenje, za zagovaranje vlastite struke te profesionalni i osobni rast i razvoj.

Podrška organizacije, alati za samopomoć i refleksiju

„Podrška organizacije očituje se jednim dijelom u poticaju, stvaranju prilika i mogućnosti da stručnjaci budu dio članstva šire stručne zajednice“, no jednako tako, smatra Zeni, „važno je stalno jačati tim kroz zajedničke aktivnosti, obilježavanje rođendana, odavanje priznanja ljudima te osiguranje supervizije. Pri tom treba paziti da se kroz superviziju osigurava holistički pristup pojedincu, da fokus nije samo na poslu već i na osobnim ciljevima.“

Zeni također ističe i važnost kreiranja i pružanja alata koje stručnjaci kasnije mogu koristiti samostalno poput vođenja dnevnika, mindfulness aktivnosti, ali i provođenja zajedničkih aktivnosti osnaživanja i refleksije poput aktivnosti Firestone (Kremen).

Kremen (Firestone)

Značaj i moć zajedničkih aktivnosti stručnjaka prečesto se u praksi izgubi iz vida i stavi u drugi plan jer se za to nikad nema dovoljno vremena. Koliko su takve aktivnosti moćne osjetili smo već samo kroz Zenin opis aktivnosti Firestone te ga stoga prenosimo u cijelosti.

„Kod Firestone aktivnosti okupimo ljude u krug i u centar stavimo svijeću. Kako su fokus našeg rada djeca, tako i u ovoj aktivnosti svijeća koja je u centru predstavlja dijete. Oko svijeće poslažemo kamenje. Prije okupljanja zamolimo sudionike da donesu lokalno kamenje iz okruženja. Kamenje čuva energiju naših predaka i donosi svoju posebnu moć u krug. Zatim, kažemo kako je poslagano kamenje - kremenje (firestones). Ovo kamenje predstavlja kremenje iz davnina. Naši preci, nomadi, zahvaljujući kremenu lakše bi zapalili vatru. Osoba koja je čuvala vatru bila je najmoćnija osoba u plemenu jer vatra je donosila svjetlo, toplinu, mogućnost da se napravi hrana. Pozovemo zatim sudionike da svatko uzme kamen koji je donio i osvrnu se u mislima na vlastiti život. Kažemo, sjetite se sebe kad ste imali šest ili možda trinaest godina i razmislite tko je tada bio kremen u vašem životu? Tko je osvjetljavao vaš put? Potom pozovemo sudionike, da ukoliko žele, podijele svoje iskustvo s grupom. Mnogi to učine. Neki kažu to je bila moja mama, djed, susjed, prijateljica i objasne zašto. Potom ih pozovemo da razmisle - tko ste vi djeci s kojom radite? Da li bi ta djeca jednog dana, sjedeći u krugu poput ovog, rekla da te vi bili njihov kremen? Da ste vi bili ti koju su donijeli toplinu i svjetlo u njihov život? Na koji način ti možeš biti nečiji kremen?“

Ova aktivnost motivira i nadahne sudionike. Moćna je, jer je jako osobna. Mnoge dodirne do suza. Ono što osobno smatram predivnim dijelom moje zemlje je da su ljudi tu jedni za druge kao podrška kad ih drugi treba. Primjerice, kada se netko rasplače, ostali se okupe oko njega i često se u tom trenutku zapjeva. Južnoafrikanci za svaku situaciju imaju odgovarajuću pjesmu. Dovoljno je da netko započne pjesmu, i drugi se odmah pridruže. Pjesma ima terapijski učinak. Uz nju je odmah lakše.“

Na kraju razgovora Zeni navodi kako ju veseli što gledajući unatrag vidi značajan napredak sustava, ali ističe da je puno posla i izazova pred stručnjacima za skrb o djeci i mladima. „Južnoafrička Republika je zemlja različitih stvarnosti i svjetova. Moramo još puno raditi kako bi osigurali pravičnost i jednakost za sve. Nelson Mandela je rekao da kada se popnete na jednu veliku planinu, shvatite kako postoji još mnogo planina na koje se morate popeti, a to znači da nema predaha za sektor skrbi o djeci i mladima. Mi smo vrlo živa i aktivna profesija te nastavljamo težiti ostvarenju najboljeg za djecu i mlade.“



Provedba aktivnosti Firestone

Isibindi Ezikoleni – program koji ohrabruje djecu da ostvare svoje potencijale

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Arhiva NACCW-a i Jabulile Mazibuko

Jabulile Mazibuko je stručnjakinja za skrb o djeci i mladima koja radi na poziciji starije mentorice u okviru Isibindi Ezikoleni programa u Nacionalnoj udruzi stručnjaka za skrb o djeci (NACCW). Godine iskustva u struci i rad na različitim pozicijama doprinijeli su njezinom entuzijazmu i ljubavi prema poslu koja je zarazna čak i preko ekrana. “Kada imate priliku vidjeti promjene kod djece, kada imate priliku pomoći im da ostvare svoj potencijal i kada uz sve to vidite njihov osmijeh, to je čudesno. Prilika koju sam ja dobila kao dijete, uz podršku i divan odnos sa stručnjakinjom za skrb o djeci promijenila me, učinila da procvjetam i postanem i sama stručnjakinja za skrb o djeci i mladima.”, kaže Jabu na početku našeg razgovora i u nastavku otkriva koju i kakvu sve podršku, pomoć i poticaj, stručnjaci NACCW-a pružaju djeci u sklopu Isibindi Ezikoleni programa.



Jabulile Mazibuko

Na samom početku 21. stoljeća, Južnoafričkoj Republici zahvatila je epidemija HIV/AIDSa. Broj djece koja su ostajala bez svojih roditelja ili/i sama bila zaražena rastao je vrtoglavo brzom. Kao odgovor na sve težu situaciju 2001. godine hrabro se počinje s provedbom Isibindi programa (isibindi na zulu jeziku znači hrabrost). NACCW u partnerstvu s Uredom za socijalni razvoj pokreće petogodišnji program kojim se stručnjaci za skrb o djeci raspoređuju u zajednice kako bi djeci i obiteljima u potrebi pružili podršku. Zahvaljujući Isibindi programu, tisuće djece unatoč krajnje nepovoljnim socijalnim i zdravstvenim uvjetima, uspjelo je unaprijediti svoju životnu situaciju, obrazovne rezultate, razviti vještine zahvaljujući kojima imaju veću mogućnost zapošljavanja. Tijekom godina Isibindi program se nastavio razvijati i kreirati nove pod-modele kao odgovor na goruće potrebe. Jedan od njih je i Isibindi Ezikoleni.

Hrabrost u školama (Isibindi Ezikoleni)

Indikator	Ukupni podaci u razdoblju od 2016. do 2024. godine	Podaci za razdoblje 2023. - 2024.
Broj djece uključene u program (ukupan broj)	266 119	86 875
Broj djece uključene u program (u visokom riziku)	29 119	11 875
Broj djece uključene u program (u malom do srednjem riziku)	237 000	75 000
Broj škola uključenih u program	474	150
Broj stručnjaka za skrb o djeci raspoređenih po školama	611	276

U školama u čijem okruženju su učenici izloženi siromaštvu, nasilju, ovisnosti, zanemarivanju, zlostavljanju i socijalnoj izolaciji, od 2016. godine, provodi se program „Hrabrost u školama“. Škole odabire NACCW, u partnerstvu s Uredom za obrazovanje, te u njima raspoređuje stručnjake za skrb o djeci i mladima. Osnovni cilj je pružanje psiho-socijalnih usluga radi poboljšanja obrazovnih ishoda, povećanje razine pohađanja nastave i ostanak učenika u sustavu školovanja.

Nakon dolaska u školu, stručnjaci za skrb o djeci i mladima bivaju predstavljeni svim djelatnicima škole, roditeljima i učenicima te svi znaju da su tu i koja im je uloga. „Posebnu pažnju posvećujemo tome kako se predstavljamo učenicima, zato ne govorimo da imamo ured, već sigurno mjesto. Taj prostor uredimo s posebnom pažnjom kako bi se djeca, kada dođu u njega, osjećala dobrodošlo i sigurno“, kaže nam Jabu, s višegodišnjim iskustvom upravo u ovom programu i nadalje pojašnjava kako stručnjaci za skrb o djeci nakon predstavljanja, ne čekaju da im djeca dođu, već nastoje biti prisutni u životnom prostoru učenika.

„Oni su stalno među učenicima (pri dolasku u školu, pod odmorom, ručkom, nakon nastave). Stalna dostupnost i prisutnost omogućuje im da stvore odnos s djecom, lako uoče promjene u djetetovom ponašanju ili/i izgledu, na vrijeme razgovaraju s djetetom te ukoliko je potrebno planiraju daljnje intervencije“

Uz dostupnost stručnjaka, učenicima se omogućuje komunikacija i participacija i na druge načine. Jedan od njih je Buddy-box. Radi se o ukrašenoj kutiji, u koju su učenici pozvani staviti pitanja, teme, probleme o kojima bi voljeli razgovarati. Ta kutija se nalazi na mjestu koje je uvijek dostupno učenicima i u njoj stručnjaci nerijetko nalaze crteže i pisma s opisanim problemima i ostavljenim kontakt brojevima. Buddy-box kutija ima i funkciju poticanja promjena u školi kroz davanje prijedloga i ideja. Jabu navodi primjer djevojčica koje su dale prijedlog osnivanja ženske nogometne ekipe u školi. Nakon što se prijedlog pročitao, djevojčice se podržalo u zalaganju za dani prijedlog pred vodstvom škole i sada u školi imaju mogućnost trenirati nogomet.

Usluge programa

Složenost i brojnost usluga i intervencija koje pružaju stručnjaci u školama Jabu nam je pojasnila razvrstavajući ih u 4 razine:

1. Individualni rad – radi se o intenzivnom radu s učenicima koji su u visokom riziku napuštanja škole (oni koji često i dugo izostaju iz škole, učenice-trudnice, učenici koji eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti, učenici koji su pokušali suicid, učenici s iskustvom zlostavljanja...).

Uz individualni rad s djetetom i savjetovanje, odlazi se u posjet u obitelji te ukoliko je potrebno organiziraju konferencije slučaja. S obzirom na samu problematiku pojedinog slučaja stupa se i u kontakt s nadležnim socijalnim radnicima i drugim dionicima kako bi zaštitili dijete od daljnjih nepovoljnih utjecaja te kako bi dobilo svu potrebnu podršku.

„Imali smo trudnu učenicu čija majka nije dozvoljavala njezino daljnje školovanje jer je smatrala da se djevojka sada primarno treba brinuti o bebi, a ne o školi. Otišli smo u posjet obitelji. Organizirali obiteljsku konferenciju na

kojoj smo otvoreno razgovarali koje sve posljedice donosi napuštanje škole i koje su dobrobiti njenog ostanka u školi te kako uskladiti obaveze oko bebe i škole. Učenica je ostala u školi i završila razred kao jedna od deset najboljih učenica. Naravno i nakon toga mi smo cijelo vrijeme ostali uz nju kao podrška, motivatori, pomoć u učenju, ostvarivanju različitih prava i prevladavanju izazova koji su s bebom došli.“

2. Grupni rad – namijenjen je učenicima koji se nalaze u srednjem riziku. „To su naše Buddy beat grupe“, pojašnjava Jabu: „grupe od pet učenika koji su imali slična iskustva i koji uz podršku mentora (stručnjaka) razgovaraju o načinima kako promijeniti svoju negativnu situaciju i iznaći pozitivne ishode. Oni su pri tom podrška jedni drugima, vide da nisu sami u svom iskustvu i da postoji način kako mogu promijeniti svoju situaciju.“ Jabu nam opisuje primjer jedne Buddy beat grupe koja se sastojala od petorice dječaka. Jedan od njih imao je običaj odlaziti nakon škole u shopping centar i tražiti od ljudi novac. Vršnjaci iz Buddy beat grupe uspjeli su mu objasniti kako je riskantno to što radi te se potrudili zadržati ga i potaknuti da vrijeme nakon škole provodi s njima u programima i aktivnostima koje su organizirane u okviru Isibindi Ezikolenija.
3. Razredne aktivnosti. U okviru ovih aktivnosti odlazi se u sve razrede škole te provode aktivnosti podizanja svijesti o raznim temama, provode se kampanje, sudjeluje na roditeljskim sastancima, prati školski uspjeh djece i pruža pomoć u pisanju zadaća.
4. Aktivnosti na razini škole su aktivnosti (sastanci, predavanja, obilježavanje različitih značajnih dana i datuma) na koje se pozivaju različiti dionici

„Različite aktivnosti u okviru programa provode se i praznicima i vikendima jer su to razdoblja u kojima su učenici najranjiviji, kaže nam Jabu, „neki od učenika primjerice tada nemaju što jesti pa će to vrijeme provesti primjerice u shopping centru u prošnji ili na nekim drugim nesigurnim mjestima. Važno je da im stoga ponudimo sigurniju alternativu.“

Zanimljivo je da je ideja o stvaranju sigurnih mjesta tijekom razdoblja najvećih rizika za djecu došla je od same djece.

Sigurna mjesta (Safe spaces)

Iz razgovora s djecom identificirala su se brojna nesigurna mjesta i vremenska razdoblja. Poput mjesta na kojima odrasli pozivaju učenice na spojeve i/ili kupuju im alkohol posebice petkom navečer, subotom i nedjeljom. „I tada smo donijeli odluku o stvaranju Sigurnog mjesta“, kaže Jabu. Sigurno mjesto je mjesto na koje dolaze učenici/e s iskustvom seksualnog nasilja. Susreti se odvijaju vikendom te se provode različite aktivnosti koje imaju terapeutski učinak. Aktivnosti provodi



Neformalno Sigurno igralište

certificirani stručnjak za skrb o djeci i mladima. Kako bi učenici/e imali potpunu podršku, usporedno idu i na psihoterapiju.

Kada se polaznici osjećaju dovoljno dobro uključuje ih se i druge programe koji se provode u okviru Sigurnog igrališta (Isibindi Safe Park)

Sigurno igralište „Isibindi“ (Isibindi Safe Park)

Isibindi Safe Park (Sigurno igralište „Isibindi“) je mjesto na kojem se djeca i mladi iz lokalne zajednice mogu igrati, učiti, sudjelovati u različitim aktivnostima i biti cijelo vrijeme sigurna.

Sigurno igralište može biti formalno i neformalno. Formalno igralište je prostor ograđen ogradom, unutar kojeg se nalaze ljučice, tobogani, klackalice, ali i građevina sa zatvorenim prostorom, strujom, vodom i toaletima. Cijeli prostor predstavlja sigurno mjesto za djecu i dječju igru. U sigurnim igralištima uvijek su prisutni stručnjaci za skrb o djeci i mladima koji se s djecom igraju, organiziraju aktivnosti koje potiču kognitivni, socijalni i emocionalni razvoj djeteta, pomažu im sa zadaćom i učenjem, a kroz radionice potiču razgovor o temama mentalnog zdravlja, dječjih prava, nasilja i zaposlenja.

Aktivnosti u Sigurnom igralištu - Isibindi



„Zadatak stručnjaka je identificirati potrebe djece, identificirati posebno ranjivu djecu i pružiti im potrebne usluge te pomoći da ostvare svoja prava. Stručnjaci pri tom odlaze i u obitelji i surađuju sa svim dionicima zajednice. Naglasak je stavljen na djetetove snage i kako ih možemo još više potaknuti u njegovu korist.“, navodi Jabu.

Uz formalna igrališta, postoje i neformalna igrališta gdje je prostor siguran za djecu označen trakom, te se sve aktivnosti odvijaju unutar označenog prostora. „Naravno i u takvim neformalnim prostorima važno je imati prostor s dostupnom tekućom vodom, strujom i toaletima“, dodaje ona.

Uz opisane usluge, Jabu nam je s posebnim žarom pričala o aktivnostima koje provode s djecom poput crtanja i kognitivnog dječjeg mapiranja. Upravo zahvaljujući crtežima uspjeli su mapirati brojne slabe točke i mjesta nesigurnosti u školi te proveli razne intervencije zaštite djece. Uz kognitivno dječje mapiranje Jabu nam je prezentirala i Kutiju sjećanja (Memory box) namijenjenu djeci koja su u procesu tugovanja i žalovanja (opis se nalazi niže u tekstu).

Očaranost i žar kojom nam opisuje sve što ona i njene kolege rade s djecom i za djecu izrazito poticajno i motivirajuće djeluje



Aktivnosti mapiranja

na sugovornika. Jabu zrači optimizmom i nadom te je jasno kao dan kako i zašto djeca s kojom radi vjeruju u bolje sutra i ostvaruju promjene.

„Posebno sam ponosna na svoj posao. Vidjeti dijete koje ima osmijeh na licu i znati da si ti doprinio tom osmijehu je nešto zbog čega sve ima smisla. I ono što me najviše ispunjava i što mi znači je cijeli zagovarački rad koji činimo kako bi ostvarili bolje životne uvjete za djecu. Jasno je da se promjena neće dogoditi preko noći, no lijepo je vidjeti kako napredujemo u tom smjeru korak po korak.“

Za one koje žele isprobati nešto novo...aktivnosti i alati za praktičnu primjenu

Kutija sjećanja (Memory box)

Cilj: pomoći djeci u očuvanju sjećanja na izgubljene važne osobe

Kutija sjećanja alat je koji se koristi s djecom u procesu tugovanja. Radi se kutiji, vrećici, albumu u koje dijete može stavljati fotografije, predmete, memorablije o roditelju ili važnoj osobi koje je izgubilo. Iako se u proces izrade i ispunjavanja kutije sjećanja uključuju članovi obitelji važno je voditi računa da je kutija djetetovo vlasništvo i da mu je stalno dostupna.

1. Nakon uvodnog razgovora s obitelji o kutiji sjećanja, s djetetom se pristupa njezinoj izradi. Važno je ostaviti dovoljno vremena i prostora kako bi ju dijete uredilo i ukrasilo kako želi.
2. Prikupljaju se predmeti koji su vezani uz preminulu osobu, a koji su joj bili važni. Pri tome se članove obitelji potiče da djeci pričaju zašto je neki predmet

važan, kada je neka fotografija slikana, tko je sve na njoj. Cilj nije popuniti kutiju nasumičnim stvarima već uz svaki predmet vezati priču ili uspomenu.

3. Kutija sjećanja nije jednokratni projekt već u nju članovi obitelji tijekom vremena mogu dodavati neke nove predmete.

Kutija sjećanja ne mora biti uvijek vezana uz smrt nekog od članova obitelji, ponekad ju se može izrađivati u cilju osvještavanja obiteljskih snaga, lijepih zajedničkih trenutaka, važnih stvari za obitelj (primjerice u nju se mogu staviti pjesme koje se često pjevaju ili imaju posebno značenje za obitelj). Kutija se tada zajednički ukrašava i postaje poseban obiteljski predmet, koji im pomaže da idu dalje.



„Kad naiđeš na nešto što je dobro, prvo što trebaš učiniti je potražiti nekoga s kim to možeš podijeliti“

PIŠE: Ljiljana Ban

FOTO: Privatna arhiva Lizzie King i Nacionalne udruge stručnjaka za skrb o djeci (NACCW)

Naslovni citat iz knjige A. E. Cartera „Malo drvo“ samo je kapljica svega onog dobrog što je na temu očuvanja ravnoteže pomagača podijelila s nama Lizzie King edukatorica budućih stručnjaka za skrb o djeci i mladima pri NACCW. Velika nam je radost kroz naredne retke to podijeliti s vama uz poziv da i Vi nastavite ovaj proces dijeljenja.



Lizzie King

„Ja sam personifikacija onog što mi zovemo „ranjeni pomagač“ (wounded healer)“, prva je rečenica koju nam je Lizzie rekla o sebi i time jasno indicirala odakle potječe njezina životna strast za pomoć drugima. Iako je strast snažno gorivo, Lizzie je bilo jasno kako joj je za kvalitetno pružanje pomoći i podrške drugima, uz strast potrebno i znanje. No, u doba kada je ona zakoračila na put edukacije u području skrbi za djecu i mlade nije postojala mogućnost formalnog obrazovanja pa je završila dostupni tečaj. Naravno, znatiželjna kakva je, željela je znati više od onoga što je tečaj nudio te je pronalazila uvijek nove mogućnosti za nastavak svojeg školovanja. Nakon nekoliko započinjanja i prekidanja obrazovnog puta Lizzie je sada nadomak magistarske diplome. „Biti stalno u obrazovanju nije lako, iziskuje puno energije i žongliranja, a nekih dana je jednostavno previše svega. Tada se treba sjetiti disati. I to ne samo jedan udah već tisuću udaha“, kaže Lizzie i tako započinje s dijeljenjem osobnih i profesionalnih iskustava, metoda i tehnika u području očuvanja ravnoteže i mentalne dobrobiti pomagača.

Prenijeti sve što je Lizzie podijelila s nama pokazao se kao popriličan izazov jer nam se sve rečeno činilo jako vrijedno i nikako nismo željeli da se riječi izgube u oceanu dugog i neprivlačnog teksta. Stoga smo se malo prepustili mašti i zamislili sljedeće. Prenijet ćemo Lizziene riječi doslovno, ali grupirane u male odvojene cjeline - otoke.

Zamislimo da je ono što nam je Lizzie rekla more mudrosti. Zamislimo i da ste Vi znatiželjni moreplovac koji je u potrazi za novim znanjima uplovio u to more. Ploveći po njemu nailazite na različite otoke – prave male riznice blaga. Svaki otok daje priliku istražiti neko drugo područje u okviru šire teme, no kako ste Vi ti koji određujete kurs stajete i otvarate one riznice koje su vam trenutno najzanimljivije i najpotrebnije. Naravno, možete posjetiti i sve otoke, no važno je imati na umu – svo bogatstvo otkriveno u riznicama/otocima umnožava se dijeljenjem. I zato raširite svoja altruistična jedra i sve što otkrijete hrabro isprobajte te podijelite s drugima.

Pronalaženje vlastite strasti

„Postoje dani kada je jednostavno svega previše. I onda stanem i pogledam kako mogu izbaciti taj stres i vratiti si energiju. Otkrila sam da imam brojne strasti: vrtlarjenje, planinarenje, kuhanje, briga o životinjama. To su moja sretna mjesta.

Vrtlarjenje toliko volim da kad god mogu nastojim nešto posaditi. Tako ću, i kad idem posjetiti svoje prijatelje, uzeti sjemenke i posaditi ih na putu ili kod prijatelja. Nedavno sam držala trening u jednom dječjem selu. Sa sobom sam ponijela sjemenke dalije koje samo posadili u njihovom vrtu. One su usmjerile našu komunikaciju u novom smjeru. O cvijeću, rastu, procvatu i što je za to potrebno.

Time jednostavne stvari postaju točke povezivanja s drugim ljudima. Točke na kojima se može započeti razgovor o nečem novom i malo pobjeći od uobičajenih rasprava o vremenskim prognozama i udarnim vijestima. Pri tome nije važno koliko ste dobri u nečemu. Ja na primjer obožavam plesati. I osobno mislim da imam ritma. To mišljenje sa mnom ne dijele članovi moje obitelji, ali dok plešem osjećam se živom. Osjećam se drugačije i punom života. Djeca isto obožavaju plesati i često nas pozivaju da plešemo s njima. Ples je sjajna prilika za povezivanje.

Velika moja strast su i životinje. Imam tri pitbulla, vrste pasa koje se ljudi obično boje, no oni su preslatki. Naša priroda je ono što ih privlači i u skladu s kojom se razvijaju. Jedan od mojih pasa je pun energije kao ja. I stalno skače i skače. To njegovo uzbuđenje također pozitivno utječe na moju energiju. Kada ga vidim kako skače, ne mogu se prestati smijati, i tako bih mogla satima. Često razmišljam kako lako izgubimo svoj smijeh, ali moramo naći način da ga vratimo, naći stvari koji nas nasmijavaju i jednostavno se smijati.

Kada govorimo o pronalaženju vlastitih strasti, važno je ne ostavljati to za kasnije jer to kasnije često nikad ni ne dođe. Činite stvari koje vam se rade.

Ako želiš pisati, piši. Ako želiš peći kolače, peci. Ako želiš vrtlariti, počni, vrtlari. I ne brini o ničemu drugom.“



Očuvanje motivacije

„Tijekom radnog vijeka dogodi se da izgubimo motivaciju. Mnogi moji edukanti su ljudi s bogatim iskustvom, no s nedostatnim kvalifikacijama zbog čega ih često pri napredovanju preskoče mnogo mlađe i neiskusnije kolege. To jako utječe na njihovu motiviranost. Stoga mnogo moje energije ide u smjeru motiviranja ovih radnika i jačanja njihovog samopouzdanja.

- **Feedback je doručak šampiona**

Jedna od stvari koje radim je da ih pratim i nastojim uočiti sve ono što rade dobro i potom im dam feedback (povratnu informaciju). Feedback nazivamo doručkom šampiona. Taj doručak je nešto što će te učiniti jačim i što je u radu izuzetno važno. Ukoliko želimo u svom timu imati šampione, trebamo se potruditi redovno im davati doručak kakav trebaju i kakav zaslužuju.

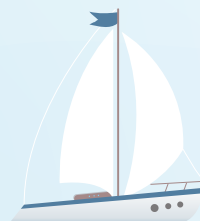
- **Svaki dan sve više napredujem**

Druga stvar koju im želim usaditi je da je svaki dan bolji od onog prethodnog. Danas je bolji dan od onoga kada je netko tek započeo trening jer je u međuvremenu toliko toga naučio, jer se promijenio. Tu promjenu možemo lako vidjeti i sami ako samo zastanemo i sjetimo se početaka ili čak samo prošlog mjeseca.

- **Sve naučeno i viđeno odmah isprobati!**

Iznimno mi je važno stalno poticati kolege i edukante da odmah isprobaju stvari koje su naučili. Provedi aktivnosti koji si naučio, iskušaj ih i onda se vrati i daj povratnu informaciju. Važno je da se šanse za iskušavanje stvari u praksi ne ostavljaju za nekad poslije jer se onda nikada niti ne isprobaju. Primjenom za nas novih stvari u praksi rastemo i unapređujemo svoj rad. Tako najbolje učimo. I kad napravimo grešku, to je sjajna prilika da odmah vidimo što je otišlo po krivu i sljedeći put napravimo to drugačije. Važnost širenja dobrog i dijeljenja toga s drugima je u skladu s duhom Ubuntu: „Ja jesam, zato što ti jesi“. U okviru te filozofije ide i citat iz knjige „Malo drvo“ (org. Education of a little tree) koja prenosi mudrost plemena Cherokee iz Sjeverne Amerike:

„Baka je rekla da sam ispravno postupio što sam bube donio doma jer, rekla je, kad naiđeš na nešto što je dobro, prvo što trebaš učiniti je potražiti nekoga s kim to možeš podijeliti; na taj se način dobro širi do najudaljenijih kutaka svijeta. Što je dobro. I imala je pravo.“



Dobro je znati i s vremena na vrijeme se podsjetiti...

- **„Nemoguće je da se sviđimo svima ili da se nama svi sviđaju**

Prva stvar koju kažem polaznicima je da im se neće sviđjeti sva djeca s kojom će raditi. Isto tako neće se ni oni sviđjeti svoj djeci. Kada tu činjenicu prihvatiš i s njom se pomiriš, možeš se opustiti i otkriti koliko toga zapravo možeš učiniti zajedno s njima.

- **Nisi sam, koristi sustav podrške**

Ukoliko si iscrpljen- reci to! Ne moraš biti super-čovjek koji sav posao mora napraviti sam. Tu su ljudi oko tebe, tvoj sustav podrške. Nisi u ovome sam. Obrati se svojem supervizoru/ nadređenom/mentor i iskoristi podršku koja ti se nudi.

- **Budi kreativan u pronalaženju načina da uzmeš ono što ti je potrebno**

Ukoliko se ne osjećaš samopouzđano, probaj naći svoj način da izgradiš samopouzđanje u poslu. Možeš primjerice zamisliti da si neki lik koji te inspirira i uzeti od njega ono što ti je potrebno za taj dan. Danas ću npr. bit Mr. Stretch i rastegnut ću se koliko mogu kako bi s tom obitelji napravio/la korak naprijed.

- **Najjednostavnije stvari su često i najučinkovitije, iskoristi ih i ne propuštaj priliku za povezivanje**

Ponekad su najjednostavnije igre najučinkovitije. Primjerice lopta je čudesna i nekad jednostavno dobacivanje loptom učini čuda. Jednom prilikom, djevojčica mi je dobacila srušeno staro gnijezdo i ja sam joj ga dobacila nazad. I tako smo se dodavale kao da je lopta. Onda smo ga dodale kolegici, koja ga je otišla baciti, jer je previdjela da je to zapravo lopta. Rekla je kako ju podražuje na kihanje. Da, možda će ti se kihati od prašnjavog gnijezda, ali u tom trenutku mlada osoba se htjela povezati s tobom i to je tvoja prilika. „



Jeste li pokušali... Pisati dnevnik

„Još u mladosti razni edukatori poticali su me i učili voditi dnevnik i od tada ga stalno pišem.

Sada ja na svojim radionicama potičem druge na pisanje dnevnika. Vjerujem da je uz refleksiju na vlastiti rad (Što sam danas sve učinio? Jesam li učinio sve što sam mogao? Što sutra mogu učiniti drugačije?), vođenje dnevnika odličan način oslobađanja od onih stvari koje nas muče i koje su s nama taj dan (privatno ili/i poslovno).

Pisanje dnevnika daje ti sigurno mjesto za ispisati i izraziti sve što ti je na umu i duši - od frustracija do snova i nadanja. Ljudi se znaju fokusirati na to da to mora biti neki predivni tekst pa odustanu prije nego počnu i uvjere se da ne znaju pisati ali naš dnevnik je naš prostor i u njemu se možemo izraziti na način koji nam najbolje odgovara. To mogu biti citati, pjesme, ponekad možemo samo umetnuti cvijet koji smo našli na putu...bilo što, što za nas ima značenje i putem čega možemo izraziti ono što smo tog dana osjetili, doživjeli.

Jedan dan ćete pisati o tome kako ste bili ljuti na A, B i C. Sutradan nešto u čemu ste doista uživali. Na neki način dnevnik nam postaje prijatelj od najvećeg povjerenja. I s vremenom dnevnicu postaju i naš plamen.

Meni je vođenje dnevnika jako pomoglo u očuvanju mentalnog zdravlja. Na vrhu svog ormara čuvam sve svoje dnevnike i sad ih ima već jako, jako puno. Svi su mi i dalje važni i ne želim ih maknuti. Razmišljam o njima ponekad kao i građi za knjigu... tko zna. „





Ljubav je kao klima u tatinim kolima
kada dođe zima: upali on grejanje,
ali se kola zagreju tek ispred škole;
kad izađem, tek tada u njima bude
toplo. Ljubav je kao klima u tatinim
kolima – treba da ugreje, da, ali
kada ti je to zaista potrebno.

LJUBAV JE BESKRAJNA
POTRAGA ZA TOPLINOM

- Stefan Tićmi
„Ja sam Akiko“





Adopt-MENT- radionice za unapređenje mentalnog zdravlja posvojitelja

PIŠE: Bojan Krsnik, univ. bacc. act. soc, stručni suradnik u udruzi Adopta

FOTO: Arhiva udruge za potporu posvajanju Adopta

Nakon zasnivanja posvojenja u životu obitelji započinje novo razdoblje, ispunjeno brojnim zahtjevima koji se stavljaju pred posvojitelje i djecu. Iako dijete činom posvojenja stječe obitelj u kojoj će mu biti pružena briga, skrb, njega i ljubav, to je velika promjena i izazovno razdoblje kako za dijete tako i za roditelje. Izuzetno je važno kod posvojitelja osvijestiti da adaptacija kod njih samih, ali i kod djeteta može biti dugotrajna i u tom periodu im je bitno pružiti pomoć kako bi se ublažili negativni učinci stresora na njihovo mentalno zdravlje.

ADOPTA - udruga za potporu posvajanju je prepoznala potrebe posvojitelja i djece te povodi već drugi ciklus projekta Adopt-MENT čiji je cilj pridonijeti povećanju kvalitete života i mentalnog zdravlja posvojiteljskih obitelji, pružanjem aktivne podrške roditeljima u brizi o vlastitom mentalnom zdravlju i kompetentnom roditeljstvu.

O izazovima posvojenja i kako se s njima nose u kontekstu mentalnog zdravlja, razgovarali smo s tri posvojiteljice koje sudjeluju na Adopt-MENT radionicama.

Brankica ističe borbu posvojitelja s gubicima neimanja svog biološkog djeteta i ponekad dugim procesom posvojenja te željom da se sve propušteno djeci odjednom nadoknadi. Posvojitelji osjećaju koliko je dijete izranjavano gubitkom bioloških roditelja, boravkom u instituciji, koliko je lišeno bliskosti te zajedno s njim osjećaju tu bol. „U želji za izgradnjom odnosa i privrženosti roditelji posvojitelji ne misle na sebe i na to da je taj posao maratonski i zahtijeva da snage koristimo

mudro da bismo trajali zajedno s našom djecom. Sve nas to dovede do umora, nezadovoljstva i iscrpljenosti te se pitamo kako smo tu uopće stigli.“ Da bi održali mentalno zdravlje posvojitelji se moraju baviti i sobom ne samo svojom djecom, ali ih navedeni razlozi često nekad i nesvjesno priječe.

„Naš sin je s nama došao živjeti 9 dana nakon upoznavanja, što znači da smo imali manje od dva tjedna za kompletnu promjenu života. Izazovi s teškoćama koje imaju djeca, naša sposobnost za prilagodbu, nepoznate situacije - sve to utječe na mentalno zdravlje. Kada je naš sin došao, imala sam izrazitu potrebu oko sebe imati ljude koji su u sličnoj situaciji, jer vas nitko tko nije u tome ne razumije u potpunosti“ govori Dorja.

Marija ističe kako je njoj i suprugu ciklus radionica Adopt-MENT bio od velike pomoći jer je to bilo baš u vrijeme kad je njihovo dijete započelo niz problematičnih i vrlo zabrinjavajućih ponašanja (krađa, laganja, samoozljeđivanja). „Ta je situacija supruga i mene naprosto pomela! Izludjeli smo od brige, noćima nismo spavali, krenula su i međusobna predbacivanja i optužbe. Na radionicama su nam pomogli razgovori s drugim parovima, ali daleko više sa stručnjacima (psihologinjom i socijalnim radnikom) jer su nas upoznali s tehnikama svladavanja stresa, postala sam svjesnija svojih osjećaja, okidača, situacija koje me troše. Naučila sam definirati neke male ciljeve, smanjiti očekivanja, prestala sam sebi predbacivati i grozničavo se preispitivati ne bih li utvrdila „gdje sam ja pogriješila“.

S obzirom na brojne, višedimenzionalne rizike u razvoju posvojene djece, Adopt-MENT stvara podržavajuće i sigurno mjesto za posvojitelje u kojem se otvaraju osjetljive teme vezane uz iskustvo posvojenja, roditeljstvo i brigu o mentalnom zdravlju.

„Poteškoće i izazovi koji su se činili nepremostivima donose nam na kraju najveću dobit i duboku radost, a to je zadovoljstvo sobom i zadovoljstvo djetetom baš takvim kakvo jest, i rađa duboku ljubav, još dublju od one s kojom je i cijeli proces posvojenja i započeo. Osvještavamo svoje originalno i neponovljivo roditeljstvo. Ne odustajemo nego napredujemo“ zaključno ističe Brankica.

Osnaživanje udomiteljskih obitelji razvojem digitalnih vještina

PIŠE: Sandra Šipka, psihologinja, Rehabilitacijski centar za stres i traumu (RCT)

FOTO: Arhiva RCT

Slučajno (ili vizionarski), još prije nego što smo svi zbog pandemije bili prisiljeni ubrzano ovladavati novim tehnologijama, Rehabilitacijski centar za stres i traumu (RCT) prijavio je na natječaj Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike program „OSnaži OBITelj – razvojem kompetencija udomitelja i stručnjaka iz područja udomiteljstva do kvalitetnije skrbi o djeci“.

Trogodišnji program „Sigurnost – Otpornost – Stabilnost, podrška udomiteljskim obiteljima za djecu“ je nastavak tog programa. U SOS program je uključeno 10 udomiteljskih obitelji sa područja Vrbovca, koji uglavnom žive u teže dostupnim, ruralnim područjima i slabije su povezani javnim prijevozom sa centrima gdje se pružaju socijalne usluge. A u tih 10 udomiteljskih obitelji u ovom trenutku je smješteno oko 40 djece.

Program se provodi u partnerstvu sa Hrvatskim zavodom za socijalni rad, Područni ured Vrbovec i Centrom za rehabilitaciju Stančić.

Osim razvoja digitalnih kompetencija, koje su bile u fokusu programa OSOBIT, kroz projektne aktivnosti u programu SOS nastojimo udomiteljskim obiteljima osigurati kontinuiranu i stabilnu stručnu podršku, raditi na razvoju komunikacijskih i drugih socijalnih vještina svih članova, uključiv i roditelje i druge članove bioloških obitelji udomljene djece.

Kako to radimo?

- Prije svega, kroz *online* grupe podrške udomitelji imaju priliku bolje se upoznati, razmijeniti mišljenja i pružiti podršku jedni drugima.
- Kroz e-edukaciju putem webinarâ nastojimo im pružiti stručne i primjenjive u svakodnevnom životu spoznaje o psihološkoj i digitalnoj otpornosti.
- Dostupna im je i stručna podrška psihologa-mentora, koji redovito obilaze obitelji u njihovim domovima i razgovaraju s udomiteljima i djecom.
- Dio aktivnosti usmjeren je na rad sa zajednicom, kako bi se stvorilo okruženje u kojem će njihov plemeniti rad biti prepoznat i podržan u lokalnoj sredini.
- Kroz medijsko predstavljanje i sudjelovanje na stručnim skupovima nastojimo motivirati potencijalne nove udomitelje i utjecati na stvaranje boljih uvjeta za kvalitetan rad postojećih.



- Studenti Socijalnog rada na kolegiju Socijalni rad u digitalnom okruženju izrađuju materijale iz područja digitalne otpornosti.
- Aktivnost koju bismo željeli izdvojiti i posebno naglasiti je održavanje zajedničkih susreta udomitelja, djece i članova bioloških obitelji, koju smo nazvali **digitalni kreativni vikendi**. Susreti se najčešće organiziraju u prostoru Dnevnog centra Vrbovec, a na njima se bavimo određenom temom, kao što su npr. osjećaji, povjerenje, identitet, empatija i sl. Kroz interaktivne radionice obrađujemo temu, koju zatim prenosimo u virtualni svijet, koristeći različite digitalne alate. Sudionici na kreativan način istražuju brojne mogućnosti za kreiranje digitalnih sadržaja i uče koje su mogućnosti korištenja digitalnih alata u svakodnevnom životu obitelji.

Kroz učenje i igru naši udomitelji se sve više upoznaju sa digitalnim alatima i mogućnostima njihovog korištenja za bolju komunikaciju sa djecom. Razvijanje digitalne otpornosti također će pripremiti djecu i mlade za svijet odraslih u kojem će morati pristupiti internetu kako bi se prijavili za posao, upravljali svojim novcem i ostali u kontaktu sa svojom obitelji i prijateljima.



Podrška udomiteljskom trajanju u Osječko-baranjskoj županiji

PIŠE: Iva Roviš, Udruga Breza

FOTO: Arhiva Udruge Breza

„I mi smo dio sustava socijalnih usluga, ali bez dana i sata predaha što nam onemogućava odlaske liječniku, vrijeme za predah ili obavljanje nekih drugih osobnih stvari“ – samo je jedna od tvrdnji udomiteljskih obitelji koja se mogla čuti na tribinama i okruglim stolovima u Đakovu, Belom Manastiru, Osijeku, Našicama, Donjem Miholjcu u organizaciji Županijske službe za udomiteljstvo Osječko-baranjske županije na kojima je svoje aktivnosti u radu s udomiteljima predstavila i Udruga Breza.

Potaknuta navedenim, Udruga Breza 2023. godine pokrenula je **pilot-program pod nazivom PUT (Podrška Udomiteljskom Trajanju), s ciljem pružanja odmora od skrbi za djecu iz udomiteljskih obitelji** u Osječko-baranjskoj županiji.

Ovaj program predstavlja jedinstveni oblik socijalne usluge u Hrvatskoj kojim se dugoročno nastoji smanjiti broj djece u institucijama i očuvati mentalno zdravlje udomitelja, sprječavajući njihovo „sagorijevanje“.

Osim udomitelja i udomljena djeca također trebaju odmor i priliku za opuštanje te im to kroz izlete, kreativne i kuharske radionice te domaćinske, sportske i STEM aktivnosti nastojimo omogućiti. Iskustvo ili doživljaj naših korisnika mora biti interaktivno, emocionalno i izazovno kako bi dijete bilo aktivno uključeno i mentalno prisutno. Trudimo se osnažiti ih za buduću samostalni život bez obzira na njihovu životnu dob i omogućiti vrijeme za igru, učenje i odmor kroz doživljajnu pedagogiju.

Program se provodi se mjesečno po nekoliko dana, vikendom ili praznicima uz kontinuiranu podršku i stručnu pripremu u prostorijama udruge: Treening centru Čepinski Martinici, a prema mogućnostima i u Treening centru otok Iž. Svako se dijete preuzima i odvozi iz svojih udomiteljskih obitelji i vraća u



dogovoreno vrijeme pa se time „štede“ resursi udomitelja kako bi usluga odmora bila kompletna.

Uz rad s djecom paralelno se radi i s udomiteljima. I to kroz grupne sastanke, radionice, ali i nešto potpuno inovativno – zajedničke ručkove i izlete na kojima sudjeluju i socijalni radnici Županijske službe.

Županijska služba za udomiteljstvo OBŽ ima značajnu ulogu u provedbi projekta jer je upravo ona ta koja povezuje stručnjake Udruge Breza s udomiteljskim obiteljima, daje preporuke i potrebne informacije kako bi usluga bila što individualiziranija i kvalitetnija.

Kroz program u 2024. godini planirano je uključivanje 100-njak djece i mladih te 50-ak udomitelja.

Do sada uključeni udomitelji sa suzama radosnicma u očima u isti glas pričaju da su neizmerno zahvalni i da tek sada imaju osjećaj da su vidljivi u društvu jer netko ipak mari za njihove osjećaje i potrebe. Kažu kako djeca žele ostati i dulje od planiranog boravka te stalno pitaju kad će opet moći doći.

Ova je usluga za sada projektno financirana. Od 2023. provodi se uz podršku Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike te u 2024. uz podršku Osječko-baranjske županije (Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i hrvatske branitelje).

Ono što nas ohrabruje i omogućava nastavak je što je Županija prepoznala i podržala ovu uslugu iz proračunskih sredstava s mogućnošću projekcije troškova i za naredne dvije godine.

Više informacija o programu PUT možete pronaći na stranicama Udruge Breza:

<https://breza.hr/put-u-osjecko-baranjskoj-zupaniji>



Družila bih se sa sobom

PIŠE: Pčelica Maja

FOTO: Adobe Stock

H je stidljiva toliko da su svi bili sigurni da je drska i nevaspitana. Obrve spojene u jednu i namreškani nosić, ruke prekrštene, šake skrivene ispod pazuha. Dugi vrat se vješto skrivao između ramena.

Hod prebrz ili prespor, nikada taman. I sve joj je tako, ili previše ili premalo, i nikada taman. Vječni okidač autoritativnima. Uživali su u kritikovanju i korigivanju nje i svega što je njeno.

U školi prosječna, pa i kada bi učila nije bilo neke velike razlike. Izlazak iz svijeta prosječnosti za nju je bilo pisanje kritičkih osvrti na književna djela i pismenih sastava iz maternjeg i stranih jezika. Odjednom je postajala neko drugi. Profesorice maternjeg i stranog jezika su je svaki put ocijenile negativnom ocjenom, jer su bile 100% sigurne da je to uradio neko drugi. Mnogo pametniji od nas sviju.

Nije pomogla ni činjenica što smo predložili da joj da temu na času i da sjedi sama sa njom u prostoriji. Uvjeravanje je bilo uzalud. Bile su sigurne da je nekim čudom uspjela prepisati od, nama svima, nepoznatog autora. Vremenom je sjeme sumnje počelo da klija i raste, no nije moglo probiti betonski sloj sujete i ponosa.

Družila se sa jednom pčelicom koja je bila najbolja i najomraženija učenica u školi. H joj je poslužila kao nagrada da i ona ima nekoga koga neće voljeti i kome će raditi sve ono što su ostali radili njoj. Osvetila joj se za sve što joj je ikada učinio bilo ko koga je srela. H je to prihvatila bez riječi. Pokušavali smo je osnažiti i uz pomoć psihoterapeutkinje, ali sve što smo postigli bila je konstatacija: „Ni ja se sa sobom ne bih družila da ne moram.“

Počela se učestalo razbolijevati. Ciklus je kasnio mjesecima, povraćanje, temperatura i glavobolja postali su dio svakodnevice. Niko nije znao o čemu je riječ. Postale smo poznata lica zdravstvenog sistema. Znale smo smjene ljekara i njihova imena. Gomila laboratorijskih pretraga i mišljenja ljekara upozoravalo je na opasnost koja dolazi. Što smo više brinuli to je H bila sve dalja.

Bližio se kraj srednjoškolskog obrazovanja i prelazak u samostalni život. Suvišno je reći koliko smo se brinule, kako i šta dalje. Mnogi su predlagali upis na fakultet kao produžetak brige i ostanak u sigurnom i poznatom okruženju. Nije bila spremna za studij. Nije bila spremna za posao. Nije bila spremna za život.



Iako je imala dugogodišnji podržavajući odnos sa hraniteljima i uposlenima u Košnici kao i psihoterapeutsku pomoć, nismo se uspjeli spremni za samostalnost.

Kako bi sve bilo još komplikovanije, u tom periodu joj je preminuo biološki otac o kojem je saznala razočaravajuću istinu koja je bila okrutna, tako da je nisam u stanju ni prepričati. U tom trenu sam bila sigurna da će potonuti.

Više se i ne sjećam kako smo započele razgovor o životu u inostranstvu, ali se sjećam njenog žara u očima i riječi:

- Kako bih voljela biti negdje gdje nikoga ne znam i ne razumijem jezik.
- I šta bi onda?, pitala sam je.
- Ili bih proplivala ili bi se utopila.

Došlo je vrijeme da stanemo i pustimo je samu. Od tog trenutka kreće putovanje. Preko European Voluntary Service dobila je volonterski angažman na godinu dana u daleku zemlju. Imale smo pred sobom detaljan plan putovanja sa svim uputama.

Uz pomoć Google maps-a pronašle smo sve aerodrome i metro stanice, pa čak i zgradu u kojoj će stanovati. Uspjele smo dobiti sve potrebne saglasnosti i dokumente. Sve je bilo spremno.

Došao je i taj dan. Mašem joj na odjelu Odlasci i gledam je. Nikada mi se nije činila sićušnjom. Veliki ruksak i mala leđa. Odjednom su se probudile sve sumnje i strahovi. Kako će sama?, odzvanjalo mi je u glavi.

Posjetila sam je nakon osam mjeseci i susrela sam potpuno drugu osobu. Snalazila se bez problema u jednoj svjetskoj metropoli. Naučila je jezik i radila na lokalnom radiju.

Danas je svaki mjesec u drugoj državi. Radi za internacionalne kompanije. Naravno da piše.

Smješi se svaki put kada je pitam: „Da li bi se družila sa sobom?“. Ko se ne bi družio sa njom.



Akiko – književni lik kao neiscrpan izvor inspiracije

PIŠE: Ljiljana Ban

Dobro je znano kako sadržaji poput kazališnih predstava, knjiga, filmova, izložbi omogućuju istraživanje vlastitog emocionalnog svijeta, potiču empatiju i refleksiju te nude različite načine za prorađivanje i izražavanje emocija. Upravo zbog toga često preporučujemo takve sadržaje u ovoj rubrici 😊.

U potrazi za novom preporukom ovaj put sam otišla na 2. ciklus predstava i razgovora o tabu temama za djecu i mlade „Bolje da o tome (ne) razgovaramo“. I ove godine odabir predstava i sudionika razgovora organizirala je kazališna skupina Poco Loco. Sadržaj je obuhvatio različite naslove koji su se bavili temama poput vršnjačkog nasilja, seksualnosti, razvoda, ksenofobije i smrti.

Odlučila sam otići na monodramu „Ja sam Akiko“ koja se bavi temom usamljenosti. Predstava Kulturnog centra Pančevo, BUDI Festival i FEP Bačka Palanka nastala je po istoimenom romanu Stefana Tićmija, a izvela ju je Sofija Mijatović Lazarov. Prvi put u svom životu sjedila sam na samoj pozornici. Uronjena

u samu scenu. Glavna junakinja me zavela toliko da nisam mogla prestati misliti o njoj. Već sljedeći dan nabavila sam hrvatski prijevod knjige. Dva tjedna kasnije, sjedila sam u devetom redu premijerne izvedbe Akiko u kazalištu Žar ptica. No, ni to mi nije bilo dovoljno – žudjela sam upoznati onu pravu, izvornu Akiko. Zahvaljujući prijateljstvima i poznanstvima, original je stigao u moje ruke. Sa svakim gledanjem i čitanjem Akiko sam voljela još više.

Svaki put zahvaljujući njoj, otkrila bi nešto novo o sebi, ali nešto novo i za vas.

U nadi da će vas Akiko inspirirati na igru, na otkrivanje svijeta iz neke druge perspektive, na propitivanje onog što znamo i ne znamo, iz stranica ovog broja iskaču citati iz Tićmijeve „Ja sam Akiko“ (hvala Stefane na odobrenju ❤️).

Jednako tako, zahvaljujući Akiko, u nastavku stavljamo u fokus temu usamljenosti koja je poprimila razmjere prave epidemije među mladima. Istraživanja govore kako 10-15% mladih pokazuje simptome usamljenosti.

Zašto se pojavljuje usamljenost, ali i što činiti i kako pomoći djeci koja su možda usamljena, u nastavku samo za vas piše psihologinja Marina Trbus.

Kako izgleda usamljenost kod djece i kakve veze softver ima s tim?

PIŠE: Marina Trbus, psihologinja i stručnjakinja za ljudski „softver“, Psihološki centar Kauch

FOTO: Freepix, VectorStock

Petar Pan odbijao je odrasti i napustiti Nigdjezemsku, no ako malo zagrebemo ispod te priče (što mi psiholozi volimo raditi) vidjeti ćemo da se bojao izgubiti prijatelje, suočiti sa strahom da mu možda nedostaje obitelj te da će na taj način doživjeti usamljenost.

Pipi Duga Čarapa, iako se čini kao neustrašiva i nezavisna, povremeno se osjećala usamljeno. Usprkos njenoj neovisnosti i samouvjerenosti, usamljenost se snažno osjeti kada Pipi gleda u noćno nebo, s Mjesecom i zvijezdama, i prisjeća se roditelja – posebno oca, kojeg voli i vjeruje da je živ i da će se vratiti.

U knjizi Akiko glavna junakinja ilustrira kako se djeca prilagođavaju izazovnim emocionalnim situacijama i usamljenosti.

Harry Potter, Pale sam na svijetu, Superman, Batman...mogla bih nastaviti ovaj niz likova iz mašte od kojih su mnogi osvojili naša srca i umove, kao i vjerojatno djeca s kojom se susrećemo kroz svoj rad i djelovanje, a koja su također u riziku da se često ili gotovo stalno osjećaju neshvaćeno, otuđeno, usamljeno.

Usamljenost **je doživljaj da ste sami, neovisno o tome koliko je ljudi oko vas.** Često se opisuje kao doživljaj težine, gotovo kao da se osjeća fizička bol, popraćena je osjećajem odbačenosti i snažnim osjećajem da se nemate na koga osloniti.

Usamljenost mogu doživjeti i djeca, čak i ona vrtičke dobi.

Primjerice, djeca vrtičke dobi mogu vrlo jasno prepoznati usamljenost kod sebe i kod drugih, kroz pitanja što je usamljenost (kada si tužan i sam); kako nastaje (kada se nemaš s kime igrati); i što bi moglo pomoći (da pronađeš prijatelja).

Kod starije djece može se ispitati pitanjima poput: „Osjećaš li se usamljeno i kada su druga djeca oko tebe u školi?“, „Imaš li barem jednog dobrog prijatelja?“, i „Jesi li tužan kad si u školi?“.

Zašto se uopće pojavljuje usamljenost?

Nekoliko čimbenika pridonosi osjećaju usamljenosti kod mlađe djece, no ja bi izdvojila dva ključna:

- 1. Digitalije.** Ne znam kako to književnije nazvati, ali svi digitalni sadržaji kojima su djeca često okružena, da ne kažem bombardirana, uzrokuju da ne uspostavlja ono je specifično za nas kao vrstu, socijalne interakcije koje su značajne, hranjive i zaštitne. Dapače, istraživanja ukazuju

da kada komuniciramo preko video igrice ili chatova, društvenih mreža i sličnih platformi da koristimo samo dijelove naših sposobnosti za smisleno povezivanje i time zapravo ti **socijalno emocionalni „mišići“ atrofiraju.**

- 2. Ljudski softver.** Ovo je još važniji čimbenik od prvog koji sam navela. Koristim pojam „ljudski softver“, u nadi da će kroz metaforu lakše biti zamisliti da kada podižemo i odgajamo dijete, mi na neki način „programiramo“ u njega kako da vidi sebe, druge i svijet oko sebe. Primjerice, ako odrastam u okruženju koje mi usađuje da sam vrijedna, da sam zanimljiva i da imam podršku od drugih, moj „softver“ će na taj način pristupiti i drugima oko mene. No, nažalost, djeca koja su doživjela smrt značajne osobe ili sukobe i maltretiranje kod kuće, gubitak dragih osoba, uključujući ljubimaca, susjedstva, igračaka, djece koja su doživjela selidbu u novu sredinu, školu i iskusila možda i bullying ili odbacivanje od nove sredine...njihov „softver“ počinje im govoriti da nisu dovoljno dobra, da imaju neku manu i da će drugi to pronaći. **Zbog toga se počinju štititi od novih povreda.** To može izgledati kao da se netko previše trudi, primjerice da pazi i brine o drugima, do razine da zaboravi na sebe i ono što je dobro za tu osobu. Ili može izgledati kao jaka grubost, sumnjičavost i gotovo mržnja prema drugima. Ili može izgledati kao povlačenje i izbjegavanje socijalnih situacija. U svakom slučaju, izgleda da je nekako previše i da se osoba zapravo pati da pronađe sigurnost i prihvaćanje sebe i drugih.



Djeca koja su bez odgovarajuće roditeljske skrbi često se mogu osjećati usamljeno i izolirano. Kao odgajatelji i udomitelji, važno je prepoznati znakove usamljenosti te im pružiti podršku, a ovdje navodim najčešće znakove tipične za sve emocionalne teškoće.

Obratite pažnju na:

1. **Povlačenje iz aktivnosti:** Ako dijete izbjegava grupne aktivnosti ili ne pokazuje interes za druženje, moguće je da se osjeća izolirano.
2. **Promjene u ponašanju:** Česte promjene raspoloženja, izljevi tuge ili ljutnje mogu ukazivati na unutarnju borbu.
3. **Problemi s prehranom ili spavanjem:** Nepravilna rutina može biti znak emocionalnog stresa.
4. **Doživljaj vlastite neadekvatnosti:** Primjedbe na vlastiti račun i pretjerana sramežljivost mogu ukazivati na potrebu za emocionalnom i socijalnom podrškom.

Kako pomoći djeci koja su možda usamljena?

Kao i u svemu, prvo je važno dobro razumjeti dijete za koje nam se čini da je usamljeno. Stoga je **važno da razumijemo funkcije ponašanja koje vidimo kod djeteta**. Svako ponašanje ima funkciju da bi se pokušalo osjetiti sigurnije, bolje, učinkovito. Samo su to nekada ponašanja koja su korisna, a nažalost, nekada su štetna. Primjerice, možda se želim osjećati moćno. To mogu postići tako da puno vičem i potučem se i prisilim druge da me slušaju, a mogu i tako da imam svoj krug ljudi koji me saslušaju kada iskreno govorim što mi je potrebno. Razlozi zašto ću birati jedno od ova dva ponašanja, leže u, već pogađate, načinu na koji je stvoren onaj moj „softver“.

Kada utvrdimo da li se dijete sa usamljenošću ili bilo kojom drugom emocionalnom tegobom nosi na način da je u borbenom stanju ili izbjegava ili se nekako prepušta situaciji, onda možemo pomoći unaprjeđivati „softver“. To radimo tako da:

- **Stvaranje povjerenja.** (dostupni smo, njegujući, pokazujući iskreno zanimanje za njegove misli i aktivnosti i dajemo prostora da se dijete izrazi bez da prisiljavamo odnos),
- **Pomoć u razumijevanju i savladavanju socijalnih situacija:** Važno je da prije igre ili nekog druženja, pripremite dijete i proradite s njime potencijalne izazove situacije te kako se u njima dijete može ponašati. Iako ovdje ne obrađujemo tu temu, važno je spomenuti da djeca nemaju naše poimanje socijalnog svijeta, da ne mogu predviđati što se sve može dogoditi



te je iz tog razloga važna priprema. To radimo na način da s djetetom prođemo nekoliko mogućih scenarija; primjerice, što ako prijatelj u igri želi istu igračku, što ako prijatelj ne želi neku igru, što kada se igračke trebaju pospremiti i slično... **priprema djeteta za socijalne situacije je uvijek pola posla i jako kasnije smanjuje glavobolju**). Iako se na prvu ruku čine da su te pripreme zahtjevne, mogu pomoći djetetu da ima sposobnosti razumijevanja i upravljanja sobom i svijetom oko sebe, a to je pak sjajan put prema samopouzdanom ljudskom biću.

- **Dosljednost i predvidljivost:** Rutinirane aktivnosti u odgojno obrazovnim ustanovama ili kod kuće, poput obrade tema socijalnih i emocionalnih teškoća kroz slikovnicu, priču, crtić ili filmske večeri, vrijeme za društvene igre; zajednička priprema obroka, zajednički rad na poslovima oko kuće, boravak u prirodi i slično.
- **Poticanje društvenih interakcija** (primjerice, pozivamo

prijatelje u igru, stvaranje prilika za zajedničko druženje, odlazak na piknike ili izlete s drugom djecom). Uvijek proradite s djecom potencijalne situacije. Sjetite se, priprema je pola posla!

- **Pokušajte osloboditi barem dio vremena od digitalija.** To znači da smo i mi odrasli prisutni u razgovoru ili onome što radimo s djetetom i ne koristimo ekrane i mobitele.

Na kraju, u slučaju dugotrajne usamljenosti i emocionalnih teškoća, potražite podršku stručnjaka za mentalno zdravlje koji može pružiti dodatne alate i podršku. Budite pažljivi prema potrebama djeteta, oslušajte i pokušajte im osigurati im okruženje u kojem će moći graditi društvene veze i emocionalnu otpornost. U svemu tome, ne zaboravite i na sebe i ukoliko vidite da je i vama teško, osnažite se kroz suradnju s drugim stručnjacima, roditeljima, udomiteljima jer na taj način također učimo našu djecu kako su nam potrebni drugi a da bi mogli čuvati svoj „softver“.

Za one koji žele znati više...

Preporuka za obradu teme usamljenosti i emocionalnih tegoba kroz slikovnice, knjige za mlade, crtiće i filmove...

SLIKOVNICE:

1. **“Dug put kući” (Oliver Jeffers).** Ova slikovnica prati avanturu dječaka i pingvina. Priča na lijep način prikazuje snagu prijateljstva i važnost povezanosti s drugima.
2. **“Grga Čvarak” (Ratko Zvrko)** – Iako nije klasična priča o usamljenosti, Grga prolazi kroz trenutke kada se osjeća drugačijim i neshvaćenim, što često može biti usko povezano s usamljenošću. Kroz avanture, Grga uči o važnosti razumijevanja i prijateljstva.
3. **“Medo i klavir” (David Litchfield)** - Priča o medu koji se osjeća usamljenim dok istražuje svijet i pronalazi svoju strast u glazbi, ali mu nedostaje dom i prijatelji.

ANIMIRANI FILMOVI:

1. **“Inside Out”** - Priča o emocijama djevojčice Riley, koja se nosi s promjenama i osjećajem izolacije kad se preseli u novi grad.
2. **“Up”** - Carl, stariji udovac, osjeća se usamljenim dok ne započne neočekivano prijateljstvo s mladim izviđačem.

3. **“WALL-E”** - Robot WALL-E provodi godine sam na Zemlji sve dok ne pronađe prijateljicu i partnericu Eve, što mu daje novu svrhu i otklanja osjećaj usamljenosti.

KNJIGE ZA MLADU:

1. **“Akiko” (Stefan Tićmi)** - Knjiga prati djevojčicu Akiko koja se, suočena s promjenama i gubitkom, osjeća usamljeno. Kroz priču otkriva način na koji može ponovno pronaći sreću i smisao, istražujući prijateljstvo i vezu s prirodom.
2. **“Ljubav, Sila i Možda” (Sanja Pilić)** - U ovoj zbirci kratkih priča mladi likovi prolaze kroz različite životne situacije, uključujući osjećaj nepripadnosti i samoće, no kroz humor i prijateljstvo uspijevaju pronaći nadu.
3. **“Čudo” (R.J. Palacio)** - Priča o Auggieju, dječaku koji je zbog svog izgleda često izoliran i usamljeno prolazi kroz osnovnu školu. Kroz tu borbu, on pronalazi prijatelje i shvaća da prava ljepota dolazi iznutra.

FILMOVI:

1. **“Cast Away”** - Priča o čovjeku koji, usamljen na pustom otoku, stvara prijateljstvo s loptom kako bi prebrodio samoću.
2. **“Her”** - Prikazuje usamljenog muškarca koji stvara emotivnu povezanost s naprednim operativnim sustavom, istražujući duboke aspekte ljudske samoće.
3. **“Big Hero 6”** - Glavni lik Hiro doživljava gubitak i osjećaj izolacije, ali kroz prijateljstvo s robotom Baymaxom otkriva snagu povezivanja s drugima.




„U džepu je imao spajalice. Te su spajalice bila njegova brojanica, stalno ih je opipavao vrhovima prstiju, mrsio reči u bajalicu, nosio ih svuda sa sobom – to je bila njegova religija: verovao je da spajalice, kad tako divno mogu da spajaju papire, možda mogu da spajaju i ljude. Kao što su spojile nas.“


- Stefan Tićmi
„Ja sam Akiko“



Hvala Vam što ste se i kroz ovaj broj spojili s nama.

Ove čudesne spajalice, osim putem papira, mogu nas spojiti i putem dobro poznatih linkova:

 Facebook : Alternativni mod/dom - časopis za stručnjake iz alternativne skrbi

 Instagram: alternativnimoddom

Pišite nam: Lban@kinderperspectief.nl



Online verzija časopisa dostupna je na linku
(UPOZORENJE: da biste vidjeli časopis prvo ćete morati pritisnuti gumb – Skip advertisement):

<https://www.kinderperspectief.nl/alternativnimoddom/>

VAŽNO!

Za dostavu tiskanog izdanja obavezna je prijava putem
<https://forms.gle/EsrhYCK3Ent3Nrj78>

Ukoliko ste od onih koji su to već učinili ne činite to više (jedanput je dovoljno 😊)



KINDER
PERSPECTIEF