



Mladi volonteri Zdravog grada Poreča

Program Volonteri Zdravog grada već desetak godina sustavno obuhvaća mlade grada Poreča s ciljem prevencije rizičnog ponašanja ulaganjem u osobni rast i razvoj mladih te provođenjem socijalnih akcija. Program je detaljnije opisan u Epohi zdravlja broj 2 i na www.impha.net (Implementing Mental Health Promotion Action). U ovom broju, kroz opis aktivnosti i socijalnih akcija koje provode volonteri, osvrnut ćemo se na značaj programa za mlade; osobnu dobit, dugoročne ishode na individualnoj razini i na razini zajednice.

Vršnjak pomagač: Tijekom edukacije, kroz radionički oblik rada, volonteri uče kako pružiti pomoć i podršku vršnjacima u kriznim situacijama. Volonteri procjenjuju da im program omogućava stjecanje adekvatnih znanja i vještina u cilju pružanja pomoći te iskazuju veću spremnost i otvorenost za pomoć i probleme vršnjaka.

Također procjenjuju da u odnosu na vršnjake koji im se obraćaju s problemima, znaju bolje slušati, razumjeti, savjetovati i pomoći u donošenju pravilnih odluka te po potrebi uputiti ih stručnjacima.

Teško je pratiti točan broj vršnjaka kojima pružaju pomoć jer prema osobnim procjenama uloga vršnjaka pomagača postaje sastavni dio njihove svakodnevne komunikacije s okolinom. Sociometrijskim ispitivanjem svih učenika unutar razrednih odjela (N=250 učenika II. razreda srednjih škola grada Poreča, ispitivanje provedeno 2004.) volonteri su dobili statistički značajno veći stupanj ($p < 0.01$) povjerljivosti u odnosu na druge učenike, tj. češće su birani kao osobe kojima bi se vršnjaci obratili s punim povjerenjem u situacijama kada bi im pomoć bila potrebna.

Sandučić povjerenja, blog i SMS poruke povjerenja: Sandučić, blog i SMS linija povjerenja namijenjeni su učenicima s ciljem pružanja pomoći u rješavanju dilema i poteškoća te stvaranju podrške, osjećaja povjerenja i prijateljstva. Učenici se mogu javiti na broj 091 534 78 10 (SMS-om), vršnjakpomogac.blog.hr i sandučiću povjerenja. Pitanja se najčešće odnose na probleme zaljublivanja, odnose među spolovima, odnose s prijateljima, učiteljima, roditeljima, probleme učenja. Nerijetko se među njima nađu i pitanja u vezi zlostavljanja, trudnoće, ovisnosti. Članovi grupe odlučuju hoće li na pitanja upućena sandučiću ili SMS broju odgovoriti samostalno ili uz sugestije psihologa-voditelja. Također, uz superviziju voditelja obrađuju teme važne za mlade i vode diskusiju na blogu.

Okrugli stol, parlaonice: Održavanje okruglog stola i parlaonice kao modela rada i informiranja mladih pokazalo se izuzetno uspješnim. Volonteri upoznaju vršnjake s

održavanjem tematskog skupa prigodnim plakatima u školi i/ili gradu. Sadržaju plakata najčešće prethodi usmeno ili pismeno anketiranje. Na osnovi utvrđenih interesa, stavova i znanja učenika određuju se smjernice susreta. Istovremeno, učenici se na taj način dodatno motiviraju za aktivno uključivanje. Sudjelovanje je dobrovoljno. Voditelji su članovi grupe, a gosti najčešće stručnjaci i vanjski suradnici.

Istraživanja volontera: Svake godine grupa odlučuje kojim će se problemima mladi intenzivnije baviti. Volonteri osmišljavaju upitnike pod nadzorom voditelja, provode istraživanja u školi ili gradu i obrađuju rezultate koji se zatim objavljuju putem zidnih novina, brošura, usmenih izlaganja. Područja interesa prošlih su godina bila: zdravi životni izbori, pojava ovisnosti, poremećaji u prehrani (anoreksija i bulimija), spolnost, slobodno vrijeme mladih, zadovoljavanje potreba u školi, prava djeteta, razvijenost socijalnih vještina vršnjaka.

Predstavljanje uspješnih vršnjaka: U cilju identifikacije učenika s pozitivnim modelom, grupa redovito predstavlja uspješne vršnjake. To su vršnjaci ili grupe uspješne u sportu, kulturi, umjetnosti, znanosti, ali i vršnjaci koji se ističu kao dobri prijatelji i uspješni pomagači. Učenici se predstavljaju kroz video zapis ili zidne novine. Posebnost je javna prezentacija maturalnih radnji na temu prevencije rizičnih ponašanja.

Preventivne aktivnosti: Projekt "Drvo-red zdravlja" provodi se već osam godina u Mjesecu borbe protiv ovisnosti na gradskim trgovima. Priprema za akciju je izrada promotivnog materijala, ispisivanje poruka zdravlja na papirnatim jabukama i izrada samostojećih stabala; grupa ih svake godine izrađuje u drugoj tehnici, npr. stabla izrađena od hamera postavljena na drvenim stalcima, stabla sprejana na visećem platnu i sl. na koja se pričvrste jabuke s porukama. U akciji volonteri nose prepoznatljive simbole Zdravog grada (kape, majice, bedževe). U jednodnevnoj akciji volonteri animiraju i senzibiliziraju građane da podrže zdrave životne izbore, podare građanima više od 1000 jabuka kao simbol zdravog životnog izbora, dijele propagandne materijale te prikupe više stotina potpisa građana pod motom MOJ IZBOR JE ZDRAV ŽIVOT. Za volontere se organizira prijam kod gradonačelnika. Osim upoznavanja s akcijom, volonteri gradonačelniku i gradskom vijeću uručuju potpise građana, predstavljaju glas građana za osiguranje zdravog okruženja u lokalnoj zajednici.

"1000 dopisnica na 1000 adresa": U ovu akciju volonteri uključuju sve učenike osnovnih škola Poreča, njih tisuću. Prigodnim tekstom učenici pozivaju i upućuju na osobni

izbor koji se može definirati kao zdrav život (npr. "Pozdravljamo sve koji zdravo žive", "Odluka je Vaša, a mi je podržavamo ako je izbor zdrav život"). Dopisnice upućuju na adrese prema vlastitom izboru. Ove godine kampanja je usmjerena senzibiliziranju zajednice na poštivanje Zakona o zabrani točenja alkoholnih pića mladima od 18 godina. Povratne informacije lokalne zajednice su izrazito povoljne: javlja se (telefonski, pismeno) veliki broj ljudi koji izjavljuju da ih je upravo dopisnica senzibilizirala za određeni problem i potaknula da mijenjaju navike i ponašanja. Predsjednik Republike Hrvatske g. Stjepan Mesić osobno se zahvalio i podržao ovu akciju.

Humanitarne akcije: Akcije "Prijatelj prijatelju" i "Od srca do zdravlja" su tradicionalne. Prihodi od prigodnih čestitki i poklona koje izrađuju volonteri, kao i prihodi od drugih akcija (lutrije, prikupljanje sredstava prodajom novčanih bonova) uplaćuju se za nabavu didaktičkih sredstava ili za sufinanciranje zdravstvenih operacija vršnjaka. Članovi grupe odlučuju kome će usmjeriti prikupljena sredstva, sami osmišljavaju i provode akciju. Godišnje provode najmanje jednu humanitarnu akciju i prikupe od 1000 do 10.000 kuna.

Posjeti tretmanskim grupama Zdravoga grada: Program rada s grupama mladih volontera predviđa i povremene posjete tretmanskim grupama Zdravoga grada (gradsko psihološko savjetovište, priprema trudnica za porod, ginekološko savjetovište za mlade, terapijska zajednica za liječenje ovisnika o alkoholu i njihovih obitelji, izvanbolničko liječenje ovisnika o opijatima, terapijska grupa za osobe s invaliditetom).

Prema izjavama volontera, susreti s terapeutima-voditeljima i s osobama koje su uključene u grupni program je iskustvo u kojemu osobno jačaju i uče o mogućim načinima rješavanja problema. Većina volontera pokazuje izrazit interes za rad s invalidnom djecom u kreativnim radionicama, a dvadesetak njih nastavlja dolaziti na radionice za invalidnu djecu i nakon što prestanu biti članovi grupe. Izjavljuju kako su im posjeti tretmanskim grupama pomogli da bolje razumiju tuđe probleme te da u ulozi vršnjaka pomagača mogu uputiti vršnjake na instituciju u kojoj se može pružiti stručna pomoć njima osobno ili članovima njihovih obitelji.

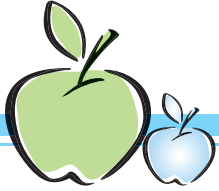
Stručni izleti: Svake godine polaznici grupe s voditeljicama osmišljavaju stručne izlete. Mladi volonteri posjećuju razne ustanove koje se bave psihosocijalnom zaštitom, kao što su komune za liječenje ovisnika o drogama, domovi za nezbrinutu djecu, udmi-teljske obitelji, klubovi za mlade, ustanove koje udomljuju invalidnu i bolesnu djecu i sl. Članovi grupe aktivno sudjeluju u izbo-



JA SAM VRŠNJAK POMAGAČ! A TI?

VOLONTERI ZDRAVOG GRADA - POREČ





ru ustanove koju će posjetiti, a izlet je za sve članove besplatan. Cilj stručnih izleta je razvijanje senzibiliteta kod mladih za osobe u riziku te razmjena iskustva i praktično učenje u kontaktu s osobama koje imaju različite poteškoće. Volonteri procjenjuju da stručni izleti kod njih jačaju stav i želju da u životu budu pomagači, povećavaju senzibilitet za osobe s teškoćama i jačaju potrebu za novim susretima tog tipa.

Promotivni materijal i promotivne aktivnosti: U cilju promicanja zdravih životnih izbora volonteri Zdravoga grada tijekom godine izrađuju promotivni materijal (daju vlastite ideje za letke, brošure, ručno izrađuju čestitke Zdravoga grada) i dijele ga građanima povodom prigodnih datuma i u okviru planiranih aktivnosti grupe. Tijekom godine obilježavaju 5 do 7 datuma kao što su: Međunarodni dan nepušenja, Dan borbe protiv droga, Mjesec borbe protiv ovisnosti, Međunarodni dan zdravlja, Međunarodni dan za osobe s invaliditetom, Dan zdravih gradova, Međunarodni dan obitelji. Volonteri pokazuju izraziti interes za osmišljavanje i dijeljenje promotivnog materijala. Godišnje prezentiraju svoj rad i promiču zdrave životne izbore putem emisija na lokalnom radiju, koje sami osmišljavaju i realiziraju. Sudjelovali su u snimanju tri emisije emitirane u programima HRT-a, u gledanim terminima.

Uključivanje u akcije drugih gradskih institucija: Tijekom programa volonteri se uključuju i u akcije drugih institucija i udruga kao jedini educirani volonteri u gradu. Tako su se uključivali u rad raznih kongresa u gradu i na području Istre, primjerice, u radu 1. Alpe-Adria kongresa na temu ovis-

nosti, Kongresa psihologa u Poreču i Puli, Međunarodne konferencije o nasilju nad ženama te u razne aktivnosti Društva naša djeca Poreč.

Organizatori skupova procjenjuju da su mladi volonteri veoma uspješni u obavljanju povjerenih im zadataka, savjesni i odgovorni te izjavljuju da žele koristiti njihovu pomoć i u narednim stručnim skupovima.

Evaluacija ishoda na individualnoj razini: Evaluacija ishoda na individualnoj razini vrši se longitudinalnim praćenjem 70 volontera koji su programom bili obuhvaćeni najmanje dvije, a najviše četiri godine tijekom pohađanja srednje škole (u dobi od 15 do 19 godina). Prikazani podaci prikupljeni su tri do pet godina nakon završetka rada u grupi, a volonteri su sada u dobi od 19 do 24 godine.

Akadska postignuća: Volonteri postižu viša akademska postignuća u usporedbi s vršnjacima istog srednjoškolskog obrazovanja. Nakon završene srednje četverogodišnje škole 90 posto volontera upisuje višu ili visoku školu. Na području grada Poreča, podaci iz 2005. pokazuju da 50 posto učenika nakon četverogodišnje srednje škole upiše višu ili visoku školu, dok na razini Hrvatske tek 12,3 posto osoba ima završenu višu ili visoku školu.

Zdrava i sigurna ponašanja: Program obuhvaća mlade osobe u najkritičnijem razdoblju i jača otpornost na rizične čimbenike. Kod 20 do 30 posto volontera na početku programa primijećena je pojačana rizičnost (konflikti u obitelji, rastava roditelja, nepotpune obitelji i bolesti u obitelji, nisko samopoštovanje, zdravstveni problemi, emocionalni problemi, dostupnost sredsta-

va ovisnosti u zajednici). Tijekom programa i nekoliko godina nakon završetka programa ni jedan volonter nije ušao u rizična ponašanja (prema praćenju, izjavama i podacima Centra za socijalnu skrb i Policije).

Socio-emocionalno funkcioniranje: Svi volonteri izjavljuju da im znanja i vještine dobivene u grupi i nakon nekoliko godina bitno pomažu u rješavanju svojih i tuđih problema. Čak 90 posto volontera percipira veće samopoštovanje i uvjerenje u svoje mogućnosti, veću osobnu kompetenciju, bolje razvijene vještine slušanja, bolje razumijevanje ponašanja, preuzimanje odgovornosti, lakše odlučivanje, veću spremnost za rješavanje problema suradnjom.

Karakter/vrijednosti: Rezultati dobiveni praćenjem govore da volonteri dugoročno pokazuju veću spremnost na pomaganje drugima, bolje razumijevanje (empatija), prihvaćanje drugih i poštovanje različitosti, pozitivan stav prema suradnji, vjerovanje u vlastite sposobnosti stvaranja pozitivnih promjena.

Stalna želja za oplemenjivanjem života: Većina volontera i nekoliko godina nakon programa i dalje radi na sebi ili je otvorena prema takvim oblicima rada, visoko procjenjuju važnost i vrijednost ulaganja u sebe i zajednicu, spremno se uključuju u volonterske aktivnosti te ih često i sami iniciraju, učinkovito koriste znanja i potencijale (inicijatori su osnivanja Kluba mladih u Poreču), promiču socijalne vrijednosti i iskazuju veću spremnost pomaganja drugim osobama.

Gordana Vorkapić-Jugovac, prof. psihologije
Nataša Basanić-Čuš, prof. psihologije
fond-zdravi-grad@pu.t-com.hr

Djevojčice sa žaruljama

13. listopada, petnaest do osam. Upravo je završila popodnevna smjena. Možda bi noćna bio primjereniji naziv, ne znam, pitat ćemo ministra. Gomile srednjoškolaca vraćaju se kući. Skoro će policijski sat.

Preko stočne tržnice vodi asfaltirani pute-ljak. Do prije neku godinu tu je bilo živo blato, a tek nedavno dobili smo i javnu rasvjetu. Izdaleka vidim da se sa zadnjim rasvjetnim stupom nešto čudno događa. Žmirka i tresse se. Neka simpatična dječica udaraju ga nogama i viču:

– Disko klub! Disko klub!

Svjetlo se ugasi, pa se ponovno upali. Oni ga ponovno udaraju i viču:

– Disko klub! Disko klub!

Dolazim bliže, baš me zanima ima li tu tko od mojih "etičara". Nikoga ne poznajem, dječica su nekako manja, a najčudnije od svega je što su uglavnom djevojčice. Pitam ih:

– Dječice, jel' vam jako smeta taj stup?

Odjednom postaju mutave, kao odlaze prema mjestu gdje osnovnoškolci čekaju autobus.

Čovjek se uvijek pita treba li se miješati u takve stvari. Prije mene prošlo je najmanje stotinu ljudi i nitko nije ništa primijetio, nikomu to nije smetalo. Gdje su ti silni "policijci u zajednici"? Sigurno imaju važnijeg i pametnijeg posla.

Pošto sam malo odmakao, najhrabrija iz skupine se vraća, trka stup i viče:

– Disko klub! Disko klub!

Pomislih: O, sretna li majke koja te takvu rodila! O, sretnog li oca koji te takvu napravio! O, sretna li nacije koja ima takvu omladinu! Mi stvarno ne razumijemo te nove generacije. Što je uzrok i povod tako zanimljivom ponašanju? Gdje li su samo to naučili?

Možda su to ekološko svjesni pojedinci. Nedavno sam vidio male kikiće kako se s pet metara zalijetaju u aparat s čokoladicama. Oni znaju da se ujesen ptice sele u južne

krajeve, pa kad vide svjetlo, izgube orijentaciju. Oni bi željeli da se sve vrati u prvobitno stanje – kada su ljudi skakali po granama. Ili su možda uspješno završili program o nenasilju u školama?!

Ili onaj drugi program "Drogom protiv sporta"?!

To su ta dječica koja imaju prosjek pet nula i s kojima se roditelji jako ponose. S pravom.

Kad se ponovno zamračilo, meni je sinulo: TO MORA DA JE LJUBAV! To je način na koji se djevojčice udvaraju starijim dečkima.

Što će se dogoditi kad napokon srede sve žarulje? Nameće se logičan odgovor: LAJAT ĆE NA MJESEC.

Zorislav Jelenčić, prof.

Srednja škola Marka Marulića, Slatina
zorislav.jelencic@public.srce.hr