

PROSTOVOLJSTVO

NA PODROČJU *duševnega zdravja*

Priročnik za pomoč prostovoljcem
pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju



PROSTOVOLJSTVO NA PODROČJU *duševnega zdravja*

Priročnik za pomoč prostovoljcem
pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju



Projekt KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje
profesionalizacije nevladnih organizacij



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
NEVLADNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

December 2021

O PROSTOVOLJCI

*Prostovoljci so dobrovoljci,
ki marsikaj brezplačno naredijo,
da ljudi, potrebnih pomoči, razveselijo.
Kot prostovoljec lahko za druge marsikaj narediš,
da se z njimi vsega poveseliš.*

*Take ljudi zelo spoštujem,
da ne rečem celo obožujem.
Tudi mene je šofer prostovoljec
brezplačno na Sinji vrh peljal.
Njemu gre zahvala
in naj mu narava bi veliko zdravja dala.*

(JOŽE LIKAR¹)

¹ Jože Likar, za prijatelje Jožko, je uporabnik dnevnega centra Šent Ajdovščina. Kmalu bo izdal prvo pesniško zbirko, v veliko veselje pa so mu tudi rebusi, ki jih ustvarja in jih rad pokaže.

ZAHVALA

Priročnik, ki je pred vami, je plod uspešnega sodelovanja društev Šent in Ozara, ki že več kot 25 let delujeta na področju duševnega zdravja, pri skupnem projektu »KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij«. Zahvala gre Ministrstvu za javno upravo RS, ki je financiralo projekt, avtorjem prispevkov, izvajalcem izobraževanj in srečanj za prostovoljce in strokovne sodelavce, še posebej Slovenski filantropiji in pridruženim partnerjem, predvsem pa topla in iskrena HVALA vsem prostovoljcem in mentorjem Šenta in Ozare, ki ste aktivno sodelovali pri projektu ter kljub številnim izzivom v času epidemije pomagali našim uporabnikom.

BARBARA DOLNIČAR TEUL, vodja projekta KO-PROSTO, Šent
MAG. BOGDAN DOBNIK, koordinator projekta KO-PROSTO, Ozara
MOJCA ŠTUBLJAR, urednica pri projektu KO-PROSTO, Ozara

SPREMNA BESEDA

Potrebe po medčloveški pomoči so vedno prisotne, še posebej ob masovnih nesrečah, med katere se uvršča tudi epidemija covid-19. V takšnih okoliščinah postane še bolj očitno, da država s svojimi službami in institucijami ne more pokriti potreb po psihosocialni in praktični pomoči mnogo ljudi v stiski.

Civilna družba – nevladne organizacije, organizirano in spontano prostovoljsko delovanje so vedno pomemben vir pomoči. Ne le da količinsko zapolnjujejo primanjkljaje, temveč so tudi kakovostna dopolnitev košare pomoči, saj država in njene institucije ne zmorejo zagotoviti mnogo dobrin, ki jih lahko ponudijo nevladne organizacije in prostovoljci. To so predvsem dobrine človečnosti – sočutje, odziv na stiske sočloveka in vzajemna pomoč. Delujejo torej kot dopolnilo in korektiv pomoči, ki jo zagotavlja država s svojimi politikami. A vrednost tega delovanja ni le v pomoči posameznikom ali skupinam s težavami in v osebnotnem bogatenju ljudi, ki delujejo kot pomočniki in socialni aktivisti. Prostovoljsko delo in solidarnostna medčloveška pomoč sta socialni kapital skupnosti, vzdržujeta vero v človeka in človečnost, vzbujata upanje in krepi moč nas vseh in še posebej tistih, ki so v stiskah za

obvladovanje sedanjih težav. Razvijanje in krepitev virov civilne družbe je tudi naložba za prihodnost, v kateri se bo človeštvo, mi vsi, srečevalo s težavami ali množičnimi nesrečami, ki spremljajo podnebne spremembe našega planeta, in z njihovimi socialnimi posledicami.

Posebno vlogo v delovanju civilne družbe za blaginjo posameznikov in skupnosti imajo nevladne in prostovoljske organizacije za pomoč ljudem v duševnih stiskah. Zagotavljajo jim blagodejne zaščitne pa tudi zdravilne vplive medčloveških odnosov in kakovosti vsakodnevnega življenja. V teh dogajanjih so dejavni pomočniki tudi ljudje z duševnimi težavami, ki lahko glede na svoje izkušnje in dobro prepoznane potrebe človeka z duševno težavo zagotovijo informacijsko in psihosocialno podporo ljudem s podobnimi težavami.

Slovenija ima dokaj dobro razvito mrežo nevladnih in prostovoljskih dejavnosti za pomoč ljudem v duševnih stiskah, vendar potrebe presegajo zmogljivosti civilne družbe, še posebej v času epidemije. Del širjenja in razvijanja teh dejavnosti in njihove koristnosti so podpora države, tvorno sodelovanje z institucijami in strokovno opolnomočenje nevladnega sektorja.

Pričujoča publikacija ponuja pregled prostovoljskih dejavnosti v okviru nevladnega sektorja, kar je samo po sebi spodbudno, ker pokaže, da so v Sloveniji dejavni viri medčloveške pomoči. Osvetljuje vrednost prostovoljnega dela pri pomoči osebam v duševnih stiskah in opozarja na potrebo po večji profesionalizaciji in podpori države. Prikazi, predlogi in poziv, ki jih vsebuje publikacija, so v sedanjem trenutku še posebej dobrodošli. Zato želim publikaciji, da bi prišla v roke in branje kar se da velikega števila ljudi, ki sestavljajo našo skupnost.

PRIM. ANICA MIKUŠ KOS, DR. MED., SPEC. PED., SPEC. PSIH.
predsednica Slovenske filantropije

KAZALO

1 UVOD	13
ZAKAJ PRIROČNIK ZA PROSTOVOLJCE, KI DELAJO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	15
2 DUŠEVNO ZDRAVJE	19
SPLOŠNO O DUŠEVNEM ZDRAVJU	21
DUŠEVNE MOTNJE	22
Tesnobnost in razpoloženske motnje	22
Motnje mišljenja	23
Motnje zaznavanja	24
Motnje volje in hotenja	24
Motnje spomina, pozornosti in koncentracije	25
Korobidnosti	25
OBVLADOVANJE DUŠEVNIH MOTENJ	26
STIGMA IN DISKRIMINACIJA	27
SAMOMOR	30
KAM PO POMOČ V DUŠEVNI STISKI	33
Samopomoč	33
Strokovna pomoč	36

Bolnišnično in ambulantno zdravljenje	37
Okrevanje po zaključenem zdravljenju	40
3 PROSTOVOLJSTVO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	49
PROSTOVOLJSTVO NA SPLOŠNO IN NJEGOVA VLOGA V DRUŽBI	51
Kaj je prostovoljstvo?	52
Zakon o prostovoljstvu	53
Etični kodeks organiziranega prostovoljstva	56
Pravilnik o področjih prostovoljskega dela in vpisniku	58
Strategija razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva	59
Slovenska filantropija	61
Abc prostovoljstva: priročnik za mentorje	63
PROSTOVOLJSTVO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	63
Začetki prostovoljstva na področju duševnega zdravja	63
Načrtovanje dela s prostovoljci	65
Potek organiziranega prostovoljnega dela	78
Motiviranje in nagrajevanje prostovoljcev	86
Reševanje konfliktov	90
Praktični napotki za delo z osebo s težavami v duševnem zdravju	92
4 PANDEMIJA COVID-19	99
DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU PANDEMIJE	101
PROSTOVOLJSTVO V ČASU PANDEMIJE	104
Organizirano prostovoljsko delo v času koronavirusa	104

Prostovoljstvo v času covid-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih nevladnih organizacijah	105
Izmenjave prostovoljcev v okviru projekta KO-PROSTO	110
5 CILJI IN SMERNICE	121
Smernice za oblikovalce politik	126
VIRI IN LITERATURA	131



1

UVOD

MAG. BOGDAN DOBNIK

ZAKAJ PRIROČNIK ZA PROSTOVOLJCE, KI DELAJO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Prostovoljci so naši izjemno pomembni sodelavci, saj s svojim udejstvovanjem dopolnjujejo delo strokovnih delavcev in razbremenjujejo svojce uporabnikov. Njihova vloga se je v času, ki ga je zaznamovala pandemija covid-19, le še povečala: zadovoljujejo namreč individualne potrebe uporabnikov, s katerimi sodelujejo, predvsem potrebi po druženju ter aktivnem preživljanju prostega časa. Glede na veliko število prostovoljcev in prepoznane potrebe po sistematični ureditvi prostovoljnega dela v društvih smo že pred leti postavili določena pravila v zvezi z opravljanjem prostovoljnega dela ter dorekli obveznosti prostovoljcev in njihovih mentorjev. Priročnik za pomoč prostovoljcem, ki delajo na področju duševnega zdravja, je logična nadgradnja naših prizadevanj, saj v pisni obliki zajema tisto, kar smo imeli v mislih že več let.

Prostovoljsko delo je zelo vplivalo na razvoj skupnostne skrbi na področju duševnega zdravja, njegov pomen pa tudi danes ni nič manjši. Četudi so se iz prvotnih prostovoljskih organizacij pozneje razvile organizirane nevladne organizacije, pa je prostovoljsko delo na ravni zagotavljanja osebne pomoči ostalo povsem enako. Priročnik poskuša ne samo razkriti tančico, ovito okoli skrivnostne narave duševnih motenj, temveč hkrati ponuditi nekaj kratkih, a zelo pomembnih napotkov v primerih, ko je sodelovanje oteženo zaradi močnejše izraženih simptomov motnje. Pri tem je ključno, da prostovoljce na več mestih opominja, da ne smejo prevzeti nalog in odgovornosti, ki jo morajo nositi strokovni delavci organizacij.

Priročnik osvetli tudi izjemno pomembno, a največkrat spregledano vprašanje: Ali lahko uporabniki (socialnovarstvenih) programov za duševno zdravje opravljajo prostovoljsko delo v organizaciji ter tako hkrati nastopajo še v vlogi prostovoljcev? Spoznamo, da so prostovoljci lahko vsi ljudje, ki želijo darovati svoj čas, energijo, znanje in veščine ter svojo dobro voljo v korist ljudi s težavami v duševnem zdravju, so za takšno delo osebno primerni, hkrati pa sprejemajo pravila in obveznosti sodelovanja. Če sprejema pravila in obveznosti ter je za takšno delo osebno primeren oz. primerna, je prostovoljec ali prostovoljka seveda lahko tudi oseba s težavami v duševnem zdravju (kar zelo uspešno dokazujejo tudi nekateri naši prostovoljci).

V društvih si v skladu s svojim poslanstvom, pa tudi globalnimi trendi na področju duševnega zdravja prizadevamo, da bi ljudi s težavami v duševnem zdravju – torej uporabnike naših programov – aktivno vključevali tudi v izvajanje programov in aktivnosti, največkrat ravno v vlogi prostovoljcev. Ljudje s težavami v duševnem zdravju lahko namreč pomembno prispevajo h kakovosti programov, predvsem zaradi izkušenj, ki jih imajo pri spoprijemanju z lastnimi težavami in njihovim premagovanjem. Lažje prepoznajo in razumejo številne vsakodnevne probleme, s katerimi se srečujejo uporabniki. So v vlogi zagovornikov, saj strokovne delavce opozarjajo na potrebe in pravice, ki jih imajo vključeni uporabniki. Sodelujejo s tistimi uporabniki, ki zaradi različnih razlogov ne zaupajo strokovnjakom, ter jih spodbujajo za sodelovanje z njimi. Njihova osebna izkušnja lahko dodatno senzibilizira strokovne delavce, tako da lahko postanejo občutljivi za številna odprta vprašanja in potrebe uporabnikov.

S priročnikom izpolnujemo našo dolgoletno željo po izidu tiskane publikacije, ki zagotovo pomeni velik

korak na poti k sistematično urejenemu področju prostovoljskega dela. Z njim simbolno zaključujemo tudi projekt, ki je vse vpletene naučil veliko novega, obenem pa pokazal priložnosti za izboljšave. Več ustvarjalnosti bo treba vnesti v iskanje novih prostovoljcev, obenem pa z rednim spremljanjem ter zagotavljanjem optimalnega okolja za delo, ki temelji na zaupanju ter spoštovanju medsebojnih pravic in obveznosti, motivirati obstoječe prostovoljce za nadaljnje sodelovanje. Le zadovoljen in za delo opremljen prostovoljec lahko uresničuje svoje poslanstvo in vizijo organizacije, ki mu mora zagotavljati vso potrebno podporo. Obenem bo treba poskrbeti za to, da bodo strokovni delavci, zaposleni v organizacijah, imeli vsa potrebna znanja in spretnosti za uspešno vodenje prostovoljcev. Spodbudno okolje za opravljanje prostovoljskega dela je nujen prvi pogoj za uspešno izvajanje prostovoljstva.

Avtorji pričujočega priročnika upamo, da bo koristil vsem, ki delujejo na področju duševnega zdravja, bodisi v vlogi prostovoljcev bodisi kot njihovi mentorji. Ker se v Šentu in Ozari zavedamo številnih koristi, ki jih ima prostovoljsko delo za uporabnike naših programov, ga v branje priporočamo tako tistim, ki se za prostovoljsko delo šele odločajo, kot tudi tistim, ki so prostovoljci že dlje časa.



2

DUŠEVNO ZDRAVJE

AVTORJA: PROF. DR. VESNA ŠVAB, MAG. BOGDAN DOBNIK

SPLOŠNO O DUŠEVNEM ZDRAVJU

Duševno zdravje je tesno povezano s telesnim zdravjem in socialnim blagostanjem. Definicija zdravja Svetovne zdravstvene organizacije, ki ostaja nespremenjena že več kot 70 let, pravi, da je zdravje stanje »popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne le odsotnost bolezni ali betežnosti«. Želja po popolnem zdravju in sreči je sicer skupna vsem ljudem, vendar v resničnem življenju nikoli ni povsem dosegljiva. Stabilno duševno zdravje nam omogoča, da doživljamo življenje kot smiselno, da smo ustvarjalni in aktivni ter da imamo zadovoljujoče odnose z drugimi ljudmi.

Prisotnost duševne motnje ne pomeni nujno odsotnosti duševnega blagostanja. Življenje z duševno motnjo je namreč lahko kakovostno, polno in ustvarjalno, prav tako pa odsotnost duševne motnje ne zagotavlja dobre kakovosti življenja.

Vsak posameznik se lahko znajde v duševni stiski ali težavah, vendar pa so te večinoma prehodne in jih ljudje premagajo sami ali s pomočjo bližnjih oseb, najpogosteje svojih družin in prijateljev. Kadar pa težave trajajo dlje časa in ovirajo posameznikovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah. Meja med duševnim zdravjem in duševno boleznijo ni jasno opredeljena, zato je bolje, da govorimo o kontinuumu. Vsi se v življenju srečamo vsaj z blažjimi težavami v duševnem zdravju, več kot tretjina pa nas bo doživela hude težave, zaradi katerih bomo potrebovali pomoč. Različne duševne stiske, ki jih poznamo iz vsakdanjega življenja, nam pomagajo razumeti ljudi, pri katerih so te težave hude in jih ovirajo pri njihovem delovanju.

DUŠEVNE MOTNJE

Duševne motnje so pogoste, vsako leto prizadenejo okrog petine ljudi v družbi in se pojavljajo na spektru od blagih in prehodnih do hudih in trajnih. Vzroki za nastanek duševnih motenj so v veliki večini sestavljeni. Na naše duševno zdravje in nastanek duševnih motenj vplivajo prirojeni in pridobljeni dejavniki. Dejavniki tveganja za slabo duševno zdravje so telesne bolezni in poškodbe, zlorabe v otroštvu in pozneje v življenju, osamljenost, slabe socialne razmere, revščina in neurejeni odnosi na delovnem mestu ali drugih področjih življenja – posebej tisti, ki trajajo dolgo in se ne spreminjajo.

Dobro duševno zdravje je ideal, ki ga ni mogoče nikoli povsem doseči: gre za stanje psihičnega, fizičnega ravnovesja, zadovoljstvo z življenjem, socialno vključenost (imeti prijatelje in družino, na katere se lahko posameznik zanese), pomeni ustvarjalnost in moč, da se premagujejo običajne življenjske težave. Freud je menil, da je duševno zdravje zmožnost delati in ljubiti. Duševno zdravje ima torej svojo funkcionalno in čustveno komponento in ne pomeni le odsotnosti psihične motnje.

Najpogostejše skupine duševnih motenj so:

Tesnobnost in razpoloženjske motnje

Med njimi je najpogostejša **anksioznost** (tesnobnost), ki se lahko pojavlja kot občutek utesnenosti, znan vsem v stresnih situacijah, ki pa lahko doseže razsežnosti hudih paničnih ali drugih napadov tesnobe, ki so tako hudi, da ljudi povsem invalidizirajo, zato največkrat močno omejijo svoje socialne stike. Ljudje se zelo bojijo napadov tesnobe, ker ti dajejo občutek, da bi lahko izgubili zavest ali celo umrli. Zaradi hudih napa-

dov tesnobe s stiskanjem v prsih ljudje pogosto iščejo pomoč v urgentnih službah.

Anksiozne motnje se večinoma obvladujejo s precej preprostimi svetovalnimi in psihoterapevtskimi pristopi, ki pa potrebujejo dodatno usposabljanje. Če to ni dovolj, je mogoče pomagati tudi s psihiatričnimi zdravili.

Druga pogosta skupina motenj so **depresivne motnje**, ki se kažejo z žalostjo, brezvoljnostjo, nezmožnostjo zadovoljstva in pogosto s socialnim umikom. Depresivnost se od običajne žalosti razlikuje po svojem trajanju (več kot 14 dni) in po intenziteti. Če so žalost, brezvoljnost in obup zelo hudi, lahko vodijo v samomorilna razmišljanja, načrt ali poskus samomora. Globoka depresivnost, posebej takrat, ko jo spremljajo zmotna prepričanja o krivdi in podobno, je zelo hudo stanje, ki zahteva takojšnjo strokovno pomoč, saj močno napoveduje nevarnost samomora.

Obratno kot depresija se kaže **manija** s privzdignjenim razpoloženjem, pretirano veselostjo glede na okoliščine in navadno z zelo pospešenim mišljenjem ter motorično aktivnostjo. Tudi ta potrebuje največkrat relativno hitro strokovno pomoč, saj lahko vodi do izčrpanja.

Motnje mišljenja

Te se kažejo s slabše povezanim miselnim tokom in s spremenjenimi miselnimi vsebinami: z zmotnimi prepričanji (blodnjami), kot so preganjalne, erotične, ljubosumnostne, veličavske itd. Gre za očitno napačno interpretacijo dogajanja, ki poleg drugega determinira človekovo vedenje in nanjo ni mogoče vplivati z dokazovanjem in prepričevanjem. Pojavljajo se pri številnih duševnih motnjah, predvsem iz psihotičnega kroga, kot so shizofrenija, bipolarna motnja, pri zlorabi številnih psihoaktivnih snovi in pri odtegnitvenih stanjih, pa tudi pri motnjah, ki so posledice

dica hudega stresa. Občutke preganjavnice, precenjevanja samega sebe in pretirane ljubosumnosti pa poznamo iz vsakdanjega življenja.

Motnje zaznavanja

So največkrat halucinacije, ki se pojavljajo na vseh čutilnih področjih. Pri halucinacijah so to prividi, prisluhi, zmotne zaznave tipa in telesnih občutkov, okusa, vonja in ravnotežja. Posebej moteči so lahko glasovi, ki ukazujejo ali grozijo in se lahko pojavijo pri več psihotičnih duševnih motnjah. Tudi halucinacije se lahko pojavijo zaradi zlorab psihoaktivnih substanc (npr. marihuana) in v odtegnitvenih stanjih (npr. delirij zaradi prekinitve uživanja alkohola).

Pri motnjah mišljenja in motnjah zaznavanja je treba takoj poiskati pomoč zdravstvenega osebja.

Motnje volje in hotenja

Segajo od pomanjkanja volje, ki jo poznamo vsi, do opustitve skrbi zase in za druge ter popolnega socialnega umika. Poleg drugega se kažejo tudi v težavah pri komunikaciji, ki se zdi kot osiromašenje čustvenega in miselnega odziva. To se pogosto le zdi, saj lahko tovrstni umik povzročijo številni dejavniki. Med njimi so tudi obup in žalost ter posledice stigme, diskriminacije in drugih kršitev pravic. Čustvena in miselna osiromašenost, ki je opisana v učbenikih, je pravzaprav redka.

Ta skupina motenj je precej slabo dostopna psihiatričnemu zdravljenju z zdravili. Bolj pomembno je, da uporabljamo psihosocialne pristope, kot so različne podporne oblike pomoči, identifikacija potreb, oblikovanje ciljev in namenov, krepitev socialnih vezi, aktivacijo v najširšem pomenu besede (prilagojena potrebam in

zmožnostim posameznika), različne, predvsem vedenjske psihoterapevtske tehnike ter predvsem sočutno, pozorno spremljanje in spodbujanje.

Motnje spomina, pozornosti in koncentracije

Lahko se pojavijo pri zelo številnih in zelo različnih duševnih motnjah. Najočitnejše so pri starejših ljudeh z demenco in pri ljudeh z depresijo, pri katerih prihaja najprej do izgubljanja kratkoročnega spomina in takojšnjega zopmnjenja informacij, potem pa se te težave poglobljajo tudi na področju dolgoročnega spomina. Te motnje so lahko prehodnega značaja in ne kažejo nujno na nepovratne procese demence. Večino spominskih motenj je mogoče dobro obvladovati s treningi spomina in pomnjenja, z različnimi vajami pa tudi z nepretrgano intelektualno aktivnostjo, telesno dejavnostjo in vključenostjo v socialne odnose in komunikacijo. To velja tako za demenco kot za druge duševne motnje, ki privedejo do teh primanjkljajev.

Komorbidnosti

Večina duševnih motenj ne poteka enostavno in le redke so natančno takšne, kot so opisane v psihiatričnih učbenikih. Večina težav v duševnem zdravju se pojavlja komorbidno, torej ne samostojno, ampak se kombinirajo z drugimi duševnimi in telesnimi težavami.

Večina ostarelih ljudi z demenco ali depresijo je tudi telesno bolnih in jih je treba zdraviti zaradi telesne bolezni. Večina ljudi z motnjami razpoloženja in anksioznostjo lahko trpi zaradi telesnih težav, kot so visok krvni pritisk, sladkorna bolezen in podobno, veliko jih uživa psihoaktivne snovi, najpogosteje alkohol, lahko tudi pomirjevala ali druge droge.

Te kompleksne in sestavljene motnje zdravimo vzporedno, skupaj in ob tem prilagajamo nekatere oblike obravnave. Ljudje s komorbidnimi motnjami imajo pravico do obravnave tako kot vsi drugi, in to tudi, če gre poleg duševne motnje za problem odvisnosti od psihoaktivnih snovi z vedenjskimi zapleti.

OBVLADOVANJE DUŠEVNIH MOTENJ

Večina duševnih motenj je periodičnih, kar pomeni, da se lahko pojavijo in spet izginejo ali pa se njihova intenziteta spremeni. Veliko večino duševnih motenj je mogoče dobro zdraviti in obvladovati. Njihova prognoza, to je izid, je boljša kot pri večini kroničnih telesnih bolezni. Pri veliki večini duševnih motenj pri njihovem obvladovanju in zdravljenju uporabljamo različne in sestavljene pristope. Poleg zdravljenja z zdravili, ki je pogosto potrebno vsaj v omejenih obdobjih, se uporabljajo psihoterapija in različni podporni pristopi. Podpora, zaveznitvo, zagovornitvo, usposabljanje za delo, zaposlovanje, delo z družino in sodelovanje, ki opogumlja, so pristopi, ki pomagajo večini ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Pri delu z ljudmi s težavami v duševnem zdravju se najpogosteje uporabljajo rehabilitacijski pristopi, ki vodijo v čim boljše okrevanje. Krepitev moči, sodelovanja in samozavesti so ključni elementi pomoči, vendar le, če so podprti s konkretnimi rehabilitacijskimi prizadevanji. Povedano drugače: okrevanje po duševnih motnjah je malo verjetno, če ljudje nimajo dostopa do urejenega in varnega bivanja, zaposlitve in podporne mreže, ki je potrebna, da lahko razrešijo svoje, pogosto nakopičene socialne težave, ki so se pojavile kot vzrok, povod ali posledica težav v duševnem zdravju.

V procesu okrevanja je torej pomembno poskrbeti in odgovoriti tudi na socialne, psihološke, ekonomske in nastanitvene potrebe. Da bi lahko te odgovore zagotovili za ljudi, ki potrebujejo naše službe, pa je treba zmanjšati diskriminatorna vedenja do njih.

STIGMA IN DISKRIMINACIJA

Ljudje z duševnimi motnjami so izpostavljeni stigmatizaciji, diskriminaciji in marginalizaciji v večini družb, zaradi česar pogosteje ne pridejo do ustreznega zdravljenja in pomoči; v primerjavi z drugimi imajo bistveno slabše možnosti za zaposlitev, ki sicer dokazano ugodno vpliva na njihovo okrevanje; so ekonomsko marginalizirani, posledično pa tudi socialno izolirani, prav tako se jim odreka pravica do izobraževanja. Zakonodaja na področju duševnega zdravja,¹ ki je pri nas večinoma namenjena le ureditvi napotitve in sprejema proti volji v bolnišnice ali zavode, naj se ne bi ukvarjala le z zdravljenjem in skrbjo, temveč naj bi bila legalna osnova za urejanje kritičnih problemov duševnega zdravja, kot so dostop do skrbi, rehabilitacije in nadaljevanja zdravljenja, integracija ljudi z duševnimi motnjami v skupnost in promocija duševnega zdravja v različnih družbenih sektorjih.

Najpogostejši znak stigmatizacije pa je neprimeren odnos do ljudi z duševnimi motnjami, ki se lahko kaže z neupoštevanjem njihovih drugih zdravstvenih težav, izražanjem negativnih čustev, kot so strah, podcenjevanje, odtujenost, odpor in odklonilnost. Na socialno distanco (zadržanost, izogibanje) vpliva predvsem predsodek, da so ljudje s psihotičnimi duševnimi motnjami

¹ Zakon o duševnem zdravju, Uradni list RS, št. 77/08, 46/15 – odl. US in 44/19 – odl. US

nepredvidljivi in nevarni ali pa nasprotno nemočne žrtve bolezni. Mnogo oseb z duševnimi motnjami trdi, da so stigma in z boleznijo povezani predsodki enako ali celo bolj obremenjujoči kot simptomi bolezni in invalidnost, povezana z njo. Doživljanje oziroma občutenje stigme (sram, samoobtoževanje, krivda) je verjetno glavni vzrok za negativno samopodobo in posledično slabše funkcioniranje.

Za kakovost, dostopnost in nepretrganost skrbi in zdravljenja oseb z duševnimi motnjami potrebujemo izobraženo osebje, ki bo znalo in zmoglo delovati tudi v skupnosti in prepoznavati potrebe ljudi s težavami v duševnem zdravju v njihovem naravnem okolju. Strokovnjaki in prostovoljci v skupnosti uporabljajo številne metode podpore, pomoči in opogumljanja pacientov. Poglavitno sredstvo tega dela je sočuten in hkrati enakopraven odnos do uporabnikov.

Stigma je sestavljena iz:

- stereotipov – zmotnih splošnih prepričanj o lastnosti cele stigmatizirane skupine (kot zgoraj – nemočni ali nevarni);
- predsodkov, ki nastanejo, ko se stereotipu priključi čustvo, bodisi strah bodisi usmiljenje; in
- diskriminacije, vedenja, s katerim izražamo predsodke in se največkrat kaže kot izogibanje.

Najboljši način premagovanja stigme je ta, da se o svojem vedenju in delovanju posvetujemo z ljudmi, ki imajo izkušnjo težave v duševnem zdravju in izkušnjo diskriminacije. Uporabnike je treba vključiti v učne procese, izobraževalne programe na vseh ravneh delovanja in jim omogočiti, da pričajo o svoji izkušnji. Ta pričevanja so daleč najuspešnejši način premagovanja stigme. Drugi načini, kot sta protest in izobraževanje, imajo sicer svojo

vlogo, vendar brez udeležbe ljudi z izkušnjo ne prav velike vrednosti, kar se je izkazalo v številnih neuspešnih oblikah premagovanja diskriminatornih ravnanj.

V preteklosti so menili, da duševne bolezni onemogočajo normalno funkcioniranje in da zelo zmanjšajo posameznikove sposobnosti. Za shizofrenijo, na primer, se še vedno govori in dokazuje, da je bolezen, ki naj bi povzročala padec številnih sposobnosti in življenjskih zmožnosti. To naj bi potrjevali rezultati o izidih bolezni, slikanja možganov in ocenjevanja spoznavnih sposobnosti ljudi s to boleznijo. Ob tem pa raziskovalni dokazi kažejo, da ima le približno 25 odstotkov ljudi s shizofrenijo slab dolgotrajni izid bolezni. Tako večina ljudi s shizofrenijo lahko doživi dolgotrajno remisijo (umik simptomov) in lahko dobro funkcionira. To, da nekateri nazadujejo, je mogoče pogosto pripisati slabemu dostopu in sodelovanju pri zdravljenju, učinku spremljajočih okoliščin in socialnemu ter finančnemu osiromašenju. Žal številni ljudje s shizofrenijo nimajo dostopa do ustreznih služb in socialne podpore, ki jih potrebujejo, da bi lahko dosegli okrevanje in dovolj dobro kakovost življenja.

Pri napovedovanju izida shizofrenije je treba upoštevati vplive stigmatizacije in njenih posledic, kot so revščina, nezaposlenost, bivanje v bolnišnicah in socialnih zavodih ali celo zaporih, ki vsi nedvomno zelo poslabšujejo delovanje posameznikov.

V strokovnih službah in delovnih okoljih pa tudi v družinah ljudi odvrtaajo od njihovih življenjskih ciljev, ki so enaki kot pri drugih ljudeh: od zaposlitve, ustvarjanja družine in prijateljstev do neodvisnega življenja. Kaže, da je ena izmed determinant tega arhaičnega razmišljanja pri strokovnih delavcih, uporabnikih in svojcih strah, ki pri obolelih še zdaleč ni vezan le na bolezen, temveč tudi na (pre)moč drugih in njihov nadzor,

na strah pred stigmo in diskriminacijo ter stisko zaradi okoliščin, v katerih živijo. Strah strokovnjakov je prav gotovo zakoreninjen v njihovih profesionalnih vlogah, ki v določeni meri stremijo k inertnosti in pokroviteljstvu.

10. oktober – svetovni dan duševnega zdravja

*Leta 1992 je pobudo zanj dala Svetovna federacija za duševno zdravje (WFMH), ki ugotavlja, da kar 75 do 95 odstotkov ljudi z duševnimi motnjami v državah z nizkimi in srednjimi dohodki ne more dostopati do sistema skrbi in storitev za duševno zdravje, razmere pa tudi v državah z visokimi dohodki niso veliko boljše. Svetovni dan duševnega zdravja obeležujejo že v več kot 100 državah po svetu – tudi v Sloveniji, kjer poskušamo javnost z različnimi dogodki izobraževati o duševnih težavah in zmanjšati strah in nerazumevanje, povezana z njimi. **Zelena pentlja** simbolizira in opominja na pomembnost duševnega zdravja.*

SAMOMOR

S krepitvijo duševnega zdravja preprečujemo pojav številnih duševnih težav in motenj, prav tako pa preprečujemo enega od pomembnejših javnozdravstvenih problemov – samomor. Samomor je velikokrat posledica duševne motnje in čustvenih stisk ali življenjskih dogodkov, ki jih ljudje doživljajo kot brezizhodne. Samomorilno ogroženost je težko prepoznati, zato je pomembno opozoriti na najpogostejše znake: zloraba alkohola ali nedovoljenih drog, slab socialnoekonom-

ski status, nezaposlenost, prisotnost kronične bolečine, nedavna sprememba zakonskega stana (ovdovelost, ločitev), osamljenost, prisotnost neozdravljive bolezni ali vsaka situacija, ki za osebo pomeni kakršnokoli izgubo. Tveganje za samomor se izrazito poveča, če se več omejenih dejavnikov pojavlja naenkrat, oseba pa ob tem občuti obup in brezizhodnost, če je oseba v preteklosti že poskušala storiti samomor in tudi če oseba trpi za duševno motnjo, zlasti depresijo.

V Sloveniji vsako leto za posledicami samomora umre okoli 400 ljudi, kar predstavlja 3 odstotke vseh smrti. Razmerje med moškimi in ženskami znaša 3,5 : 1, povprečna starost pa okoli 50 let. Na vsak dokončan samomor se po ocenah strokovnjakov zgodi še vsaj deset poskusov samomora.

Odstotek samomorilnih dejanj med ljudmi, ki trpijo za depresijo, se giblje med 6 in 15 odstotki. Depresivni bolniki pogosto zelo natančno načrtujejo samomor in so še vedno samomorilno ogroženi, če poskus ni uspel; poskusi so praviloma resnejši kot v povprečju. Večja nevarnost samomora je zlasti ob začetku in pred koncem depresivne epizode; še posebno kritični so meseci po odpustu iz bolnišnice.

Pri ljudeh s shizofrenijo se odstotek tistih, ki svoje življenje končajo s samomorom, giblje med 4 in 10 odstotki. Samomori so pogostejši v prvih letih po začetku bolezni, zato so ljudje s shizofrenijo, ki storijo samomor, precej mladi. Le majhen odstotek bolnikov naredi samomor zaradi halucinacij ali pod vplivom preganjalnih blodenj, so

pa samomori pogostejši po koncu obdobja akutne psiho-tične simptomatike, takrat, ko je bolnikov stik z realno-stjo ustreznejši.

Večina duševnih bolezni in težav, ki lahko vodijo do samomora, je ozdravljivih. Vendar le, če poiščemo po-moč. Zato **ne odlašajmo**.²

10. september – svetovni dan preprečevanja samomora

Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 2002 razglasili 10. september za svetovni dan preprečevanja samomora – dan, ko še bolj aktivno pozivata javnost k preprečevanju samomora po vsem svetu ter ob tem izpostavljata krepitev varovalnih dejavnikov in vzbujanje upanja s ciljem odvrniti čim več ljudi od samomora. Rumeno-oranžna pentlja je mednarodni simbol za zavedanje, da je samomor velik javnozdravstveni problem, in izraz sočutja do vseh, ki so zaradi samomora koga izgubili. Ob tem pa v Sloveniji že več let zapored pod okriljem Ameriške fundacije za preprečevanje samomora (American Foundation for Suicide Prevention) skupaj s številnimi državami po svetu tretjo soboto v novembru zaznamujemo tudi mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega (International Survivors of Suicide Loss Day ali krajše Survivor Day).

² Kako ravnati v primeru suma samomora, stran 94

KAM PO POMOČ V DUŠEVNI STISKI

Vsaka duševna stiska seveda še ne pomeni duševne bolezn. Vsi občasno doživljamo skrbi, negotovost, tesnobo, dvom, nemoč, žalost, jezo, frustracijo, strah, krivdo, sram in še vrsto drugih neprijetnih čustev in občutkov, ki so povsem normalni. V veliki večini so kratkotrajni in prehodni. Večina ljudi skrbi za svoje duševno zdravje ob podpori svojcev, prijateljev ter drugih neformalnih mrež. Ob večjih potrebah se ljudje obrnejo najprej na osnovne podporne službe za duševno zdravje v skupnosti, kot so različne civilne skupine, društva, šole, nevladne in humanitarne ter karitativne organizacije. Ko je zaradi teže duševnih težav potrebno dodatno strokovno znanje ali podpora, se vključi formalna mreža strokovnih služb. Glede na potrebe se v obravnavo najbolj vključujejo službe na primarni zdravstveni in socialni ravni, sledijo formalne skupnostne službe za duševno zdravje in psihiatrične službe, ki delujejo v okviru splošnih bolnišnic, ter nazadnje specialistične službe za duševno zdravje in ustanove za dolgotrajno bivanje oziroma zdravljenje.

Samopomoč

Duševne stiske utegnejo biti le občasne, povezane z večji ali manjšimi stresnimi dogodki, krizami ali skrbmi. V takih primerih si najbolj pomagamo sami. Spletne strani, aplikacije, knjige in priročniki so dober vir informacij, ki nam pomagajo razumeti, kaj se z nami dogaja.

Splet kot podporni medij ob duševni stiski

- **www.nebojse.si**
NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM
- **www.tosemjaz.net**
#tosemjaz – spletni portal, namenjen otrokom in mladostnikom
- **www.med.over.net**
Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij
- **www.zivziv.si**
Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo
- **www.omra.si**
OMRA – akronim za program z naslovom Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja

Aplikacije za pametne telefone

Aplikacije so z dokazi učinkovitosti podprti pristopi za podporo duševnemu zdravju predvsem mlajših. Temeljijo na uveljavljenih terapevtskih pristopih, omogočajo informacije o posameznih motnjah in tem, kako jih premagati. Zdravniška zbornica Slovenije v Smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih³ priporoča 14 najprimernejših za mladostnike, jih je pa na spletu še veliko več. V slovenščini sta na temo duševnega zdravja trenutno na voljo:

³ <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni/aplikacije>

- **Aplikacija Premagaj depresijo**

Namenjena je vsem, ki se spoprijemajo z depresivnimi simptomi in tesnobo ter iščejo poti za izboljšanje lastnega duševnega zdravja. Z aplikacijo lahko njeni uporabniki opravijo samooceno svojega duševnega stanja, pridobljeno oceno pa delijo s svojimi zdravniki, kliničnimi psihologi in drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja. Aplikacija vsebuje več nasvetov in praktičnih vaj, ki jim pomagajo razumeti ozadje njihovih težav ter pripomorejo k njihovem reševanju.

- **Aplikacija Samomor. Spoznaj. Prepoznaj. Spregovori. Prepreči!**

Brezplačna mobilna aplikacija za pametne telefone z operacijskim sistemom Android je namenjena prepoznavanju dejavnikov tveganja za samomor in opozorilnih znakov, kakor tudi načinom pomoči v različnih ogrožajočih situacijah. Aplikacija vsebuje tudi podatke o službah pomoči ter najpogostejša dejstva o samomoru in njegovem preprečevanju. Poleg tega vsebuje animirani filmček, ki zaslon telefona spremeni v gorečo svečko, s čimer so se razvijalci odzvali pozivu Mednarodnega združenja za preprečevanja samomora – IASP, ki ljudi po svetu na ta dan poziva, da prižgejo svečko v spomin na vse umrle zaradi samomora.

Pri blažjih motnjah je lahko učinkovita že uporaba aplikacije, pri bolj izraženih pa je hkrati z aplikacijo treba poiskati pomoč strokovnjaka.

Literatura

V knjižnicah na oddelku za psihologijo je na voljo literatura s področja duševnega zdravja. Tudi na spletni strani NIJZ z e-gradivi najdete naslednje publikacije: Ko te stresa stres, Ko učenca stresa stres, Depresija - Prepoznamo,

zdravimo in premagajmo jo, Depresija med starejšimi, Izgorevanje ... Za dodatno literaturo in informacije se lahko obrnete tudi na društvi Ozara in Šent.

Strokovna pomoč

V stiski se je dobro z nekom pogovoriti; z nekom, ki vas posluša in razume – prijatelj, partner, sorodnik, prostovoljec. Vedno to ni mogoče, včasih je potreben tudi poglobljen oziroma strokovno voden pogovor, zato so na voljo številne svetovalne in strokovne službe.

Svetovanje

- Posvet – Center za psihološko svetovanje, T: 031/704-707, www.posvet.org
- Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031/778 772
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01/583 75 00
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02/234 97 00
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05/627 35 55

Telefonsko svetovanje

- 01/520 99 00 – klic v duševni stiski; vsak dan med 19. in 7. uro
- 116 123 – zaupna telefona Samarijan in Sopotnik; 24 ur
- 080/11 55 – SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja; 24 ur

- 031/699 333 – SOS osebno svetovanje za ženske in otroke, žrtve nasilja; vsak delavnik od 9. do 15. ure (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; ponujajo tudi pogovor s psihoterapevtko)
- 116 111 – TOM telefon otrok in mladostnikov; vsak dan med 12. do 20. uro
- 051/426 578 – sočutni telefon Slovenskega društva hospic (razbremenilni pogovori ljudem, ki se spoprijemajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: spremljanje umirajočih: podpora žalujočim: 051/419 558)

*Če ste v stiski ali razmišljate o samomoru,
pokličite 01/520 99 00!*

Bolnišnično in ambulantno zdravljenje

Ob dalj časa trajajočih in hujših duševnih stiskah je potrebna **strokovna pomoč**, bodisi osebnega zdravnika bodisi strokovnjakov s področij zdravstvenega in socialnega varstva, kot tudi na področju šolstva – to so psihiater, klinični psiholog, psiholog, socialni delavec, specialni pedagog, delovni terapevt in logoped. Ti se razlikujejo po tem, ali lahko postavljajo diagnoze duševnih motenj, predpisujejo zdravila, zagotavljajo psihoterapijo ali psihološko svetovanje ter so usposobljeni za izvajanje psihološkega testiranja. Razlike med strokovnjaki je dobro poznati zato, da se ob iskanju pomoči znamo obrniti k tistemu strokovnjaku, ki nam bo znal najbolje pomagati glede na naše težave.

*Kadar je duševna stiska zelo huda,
pokličite dežurno službo ali 112.*

Bolnišnično in ambulantno zdravljenje temelji na diagnostiki in je kombinacija medikamentoznega ter psihoterapevtskega zdravljenja. Mrežo izvajalcev, ki izvajajo programe in storitve za duševno zdravje v okviru javne službe, v 4. členu opredeljuje Zakon o duševnem zdravljenju.⁴ Med njimi so tudi izvajalci psihiatričnega zdravljenja, med katere se uvrščajo:

- psihiatrične bolnišnice,
- psihiatrične ambulante s koncesijo za opravljanje zdravstvene dejavnosti,
- ambulante za klinično psihologijo s koncesijo za opravljanje zdravstvene dejavnosti,
- zdravniki specialisti s koncesijo za opravljanje psihiatričnega zdravljenja,
- psihologi s specializacijo iz klinične psihologije s koncesijo za opravljanje zdravstvene dejavnosti,
- izbrani osebni zdravniki s koncesijo.

Psihiatrične bolnišnice

- Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana
www.psih-klinika.si; T: 01/745 06 70;
info@psih-klinika.si
- UKC Maribor – Oddelek za psihiatrijo
www.ukc-mb.si; T: 02/321 11 33;

4 Uradni list RS, št. 77/08, 46/15 – odl. US in 44/19 – odl. US

- Psihiatrična bolnišnica Begunje
www.pb-begunje; T: 04/533 52 00;
vprasanja@pb-begunje.si
- Psihiatrična bolnišnica Idrija
www.pb-idrija.si; T: 05/537 34 00;
psihiatrija@pb-idrija.si
- Psihiatrična bolnišnica Vojnik
www.pb-vojniki.si; T: 03/780 01 00;
tajnistvo@pb-vojniki.si
- Psihiatrična bolnišnica Ormož
www.pb-ormoz.si; T: 02/741 51 00;
tajnistvo@pb-ormoz.si

Izvajalci psihiatričnega zdravljenja tesno sodelujejo in povezujejo svojo dejavnost na primarni, sekundarni in terciarni ravni.

Centri za duševno zdravje

Centri za duševno zdravje zagotavljajo enako dostopnost do storitev in programov vsej populaciji na svojem območju ter se povezujejo z vsemi službami in deležniki v lokalnem okolju, da lahko v optimalni meri zagotavljajo zgodnje interdisciplinarne in medresorske obravnave skladno s potrebami posameznika in skupnosti. Osnovni cilj dejavnosti CDZ je skrb za duševno zdravje otrok, mladostnikov in njihovih družin ter odraslih.

Trenutno v zdravstvenih domovih po Sloveniji deluje:

13 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov (Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Trbovlje, Velenje) ter

11 centrov za duševno zdravje odraslih (Celje, Kočevje, Logatec, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Trbovlje, Velenje).

Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

V okviru Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja, na njihovi spletni strani⁵ deluje tudi iskalnik, v katerem lahko interaktivno poiščete obliko pomoči ali podpore, ki najbolj ustreza vašim potrebam in geografski lokaciji. Na seznamu izvajalcev so zbrane brezplačne zdravstvene ter socialne storitve s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah ter krepitev duševnega zdravja. Seznam izvajalcev redno posodablja. Več o programu Mira na www.zadusevnozdravje.si.

Okrevanje po zaključenem zdravljenju

Okrevanje po duševni motnji je dolgotrajen proces, ki je individualno zelo različen. Ljudje z duševnimi motnjami lahko okrevajo, vendar pa njihovo okrevanje zahteva podporo dokazano uspešnih in preverjenih rehabilitacijskih metod.

V zadnjih treh desetletjih se je v slovenskem prostoru razvila široka paleta programov za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju, katerega nosilci izhajajo iz nevladnih organizacij. Ti izvajajo različne programe, ki so namenjeni osebam s težavami v duševnem zdravju in njihovim

5 <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>

svojcem. Cilji delovanja različnih programov so v zagotavljanju rehabilitacije in podpore v vsakodnevem življenju.

Nevladne organizacije

Nevladne organizacije na področju duševnega zdravja v skupnosti delujejo v Sloveniji že skoraj 30 let. Njihov razvoj ima bogato in pestro zgodovino, ki je vplivala na oblikovanje in izvajanje skupnostnih modelov pomoči, namenjenih ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. Od 90. let prejšnjega stoletja so se zaradi oblikovanja in izvajanja inovativnih modelov pomoči v skupnosti, kot so stanovanjske skupine, skupine za samopomoč, zagovorniške skupine in dnevni centri, ustanovile številne nevladne organizacije.⁶

- Društvo Altra – odbor za novosti v duševnem zdravju
www.altra.si; T: 01/542 55 62; info@altra.si
- Šent - slovensko združenje za duševno zdravje
www.sent.si; T: 01/230 78 30; info@sent.si
- Ozara Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja
www.ozara.org; T: 02/33 00 444; info@ozara.org
- Društvo Novi paradoks
www.novi-paradoks.si; T: 01/422 85 61;
paradoks1@siol.net
- Društvo za duševno zdravje in kreativno preživetje
www.drustvovezi.org; T: 05/76 85 200;
info@drustvovezi.org

⁶ Suzana Oreški: Vloga nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja: Primer društva Altra; objavljeno v publikaciji Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov. Izkušnje in razmisleki, Založba ZRC, 2019

- Društvo DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami
www.nebojse.si; dam@nebojse.si
- Društvo Svizci – uporabniško društvo za duševno zdravje
www.facebook.com/svizci;
drustvo.svizci@gmail.com
- Zavod Franko Maribor
www.zavodfranko.si; T: 070/799-192;
zavod.franko@gmail.com

CNVOS – Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij
Krovna mreža slovenskih nevladnih organizacij združuje več kot 1400 različnih zvez in posameznih društev, zavodov in ustanov. S svojim znanjem in izkušnjami slovenskemu nevladnemu sektorju zagotavlja celostno in profesionalno strokovno podporo. Več na www.cnvos.si.

Programi za pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju v okviru nevladnih organizacij

Socialnovarstvene programe, programe v podporo družini in programe zaposlovanja po Zakonu o duševnem zdravju (4. člen) med drugimi izvajajo tudi nevladne organizacije na področju duševnega zdravja, ki so razvile mrežo obveščanja, svetovanja in osebne pomoči, mrežo dnevnihi centrov, stanovanjskih skupin, zagovorništva in zaposlitvenih programov ter programov za usposabljanje za osebe s težavami v duševnem zdravju, ki je regionalno dostopna in vsestranska na področju duševnega zdravja.

Dnevni centri

Dnevni centri omogočajo nadaljevanje rehabilitacijskega procesa v sproščenem okolju. Na eni strani ponujajo strokovno svetovanje in različne oblike strokovnega dela, ki razvijajo in krepijo individualnost vključenih oseb, razrešujejo njihove osebne stiske ter jim pomagajo pri vključevanju v aktivno življenje. Namenjene pa so tudi različnim oblikam preživljanja prostega časa, družabnemu življenju in skupinskim dejavnostim. Vključenim osebam pomagajo prebroditi marsikatero krizno stanje, s čimer se ohranja in krepí njihovo zdravje ter omogoča hitrejša in kakovostnejša okrevanje.

Svetovalne pisarne

Pisarne za informiranje in svetovanje ponujajo organizirano obliko psihosocialne pomoči in podpore osebam s težavami v duševnem zdravju, ki se izvaja tako v prostorih organizacije kakor tudi v njihovem življenjskem okolju. Takšen pristop omogoča dostop do uporabnikov, ki jih sicer ne bi bilo možno vključiti v ustrezne službe pomoči, in to v okoljih, v katerih se počutijo najbolj varne.

Stanovanjske skupine

Stanovanjske skupine so manjše bivalne enote za polnoletne osebe z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki potrebujejo občasno ali stalno podporo pri bivanju in organiziranju njihovega življenja. Gre za prehodno obliko bivanja, saj uporabnike spodbuja k neodvisnemu življenju. Stanovalci so upravičeni do strokovne podpore, v skladu s svojimi zmožnostmi in ob podpori strokovnih delavcev pa se lahko tudi izselijo iz stanovanjske skupine ter samostojno zaživijo v domačem okolju.

Skupine za samopomoč

Skupine za samopomoč omogočajo ljudem s težavami v duševnem zdravju izmenjavo izkušenj in iskanje rešitev s pomočjo drugih oseb, ki imajo podobne težave. Člani skupine za samopomoč se redno tedensko srečujejo, na srečanjih pa upoštevajo pravila, ki jih na začetku skupaj določijo. Skupina za samopomoč ne šteje več kot deset članov – le tako ima vsak izmed njih možnost in čas, da izpostavi svoje težave.

Program socialne mreže

Gre za program, ki vključuje načrtovanje in izvedbo različnih izobraževalnih, športnih, kulturnih in družabnih dogodkov za osebe s težavami v duševnem zdravju. Oseba z vključitvijo v takšen program zmanjša možnost osamljenosti, ohranja socialne spretnosti, krepi si krog znancev in prijateljev, na katere se lahko obrne ob težavah, in si tako izboljšuje kakovost življenja. Dejavnosti so organizirane tudi ob popoldnevih, konec tedna in med prazniki.

Skupina svojcev

Težave družinskega člana, ki trpi zaradi duševne motnje, se najpogosteje dotaknejo tudi drugih članov družine. Po drugi strani pa lahko ravno svojci v veliki meri vplivajo na hitrejše okrevanje ter izboljšanje družbenega položaja oseb s težavami v duševnem zdravju, saj se po zaključenem bolnišničnem zdravljenju najpogosteje vračajo ravno k njim in se zanašajo na njihovo pomoč. To pa je za večino svojcev prevelika obremenitev, ki ji sami praviloma niso kos. Zato potrebujejo stalno vrstniško in strokovno podporo.

PROSPECT – izobraževalni program za svojce, družinske člane in prijatelje

Projekt, ki ga je oblikovalo Evropsko združenje svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju, EUFAMI, je namenjen ljudem z lastno izkušnjo duševne bolezni, njihovim svojcem, družinskim članom in prijateljem ter strokovnjakom s področja zdravstvenega in socialnega varstva. Projekt sta že od leta 2004 izvajala tako Ozara kot Šent, s spremenjenim in dopolnjenim programom v okviru Šenta bodo nadaljevali izobraževanja v različnih krajih Slovenije, vodili pa ga bodo za to posebej usposobljeni svojci oseb s težavami v duševnem zdravju.

Prostovoljci

Posamezniki, vključeni v program prostovoljskega dela, se obvežejo, da bodo z uporabniki sodelovali na daljši rok ter se z njimi redno srečevali. Vsakemu prostovoljcu je dodeljen strokovni mentor ali delavec, ki spremlja njegovo delo ter ga pri tem spodbuja. Prostovoljsko delo se lahko izvaja na domu, v bolnišnici, zavodu, pisarni, dnevnem centru ali v stanovanjski skupini. Oseba od prostovoljca lahko pričakuje druženje in pogovor.

Spremljevalni programi

Nevladne organizacije izvajajo številne spremljevalne programe, med katere se uvrščajo programi samopomoči in preživljanja prostega časa za ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihove svojce, zagovorništvo (pravna pomoč uporabnikom), preventivne aktivnosti za otroke

in odrasle, založniška dejavnost, izobraževanja laičnih delavcev ter aktivnosti za promocijo duševnega zdravja (medijsko podprte kampanje: Čim več luči življenja za čim manj praznih copat, Vsak 3. Slovenec – preprečimo, Z igro nad stigmo, Resnica je v očeh opazovalca, Svetlejši dan, Prekolesarimo svet ...).

Slovenske nevladne organizacije v mednarodnih združenjih

- **Mental Health Europe**

Evropska mreža nevladnih organizacij, ki je zavezana promociji in varovanju duševnega zdravja, izboljšanju oskrbe, destigmatizaciji in vključevanju ter zaščiti pravic oseb s težavami v duševnem zdravju, njihovih družin in skrbnikov. Ustanovljena je bila leta 1985 v Belgiji, trenutno pa združuje 73 organizacij na področju duševnega zdravja iz 30 evropskih držav.

- **EUFAMI**

Združenje EUFAMI, evropsko združenje organizacij svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju, je bilo ustanovljeno leta 1990 na kongresu v Belgiji, danes pa združuje več kot 40 organizacij iz 24 evropskih držav. Osnovno poslanstvo združenja je promoviranje interesov in blagostanja ljudi z duševnimi motnjami, njihovih svojcev, skrbnikov in prijateljev. Poleg tega je združenje aktivno na področju zakonodaje, izobraževanja, založništva ter v boju zoper diskriminacijo in socialno izključenost oseb z duševnimi motnjami. V skladu s svojim ustanovnim aktom združenje organizira še letne generalne skupščine, ki praviloma vsakič potekajo v drugi državi.

- **GAMIAN-EUROPE**

Organizacija GAMIAN-Europe je bila ustanovljena leta 1998 kot reprezentativno združenje organizacij, ki jih vodijo osebe z izkušnjo duševne motnje. Glavne dejavnosti organizacije se nanašajo na zagovorništvo, informiranje, ozaveščanje in izobraževanje ter partnerstvo in krepitev zmogljivosti. GAMIAN-Europe se bori proti stigmati in diskriminaciji oseb s težavami v duševnem zdravju in se zavzema za spoštovanje njihovih pravic.



3

**PROSTOVOLJSTVO
NA PODROČJU
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA**

AVTORJI: NASTJA SALMIČ TIŠOVEC, MARGERITA HUMAR,
MAG. BOGDAN DOBNIK, BARBARA DOLNIČAR TEUL

PROSTOVOLJSTVO NA SPLOŠNO IN NJEGOVA VLOGA V DRUŽBI

Prostovoljstvo v Sloveniji ima dolgo tradicijo in je široko razvejano, področja prostovoljskega dela pa so raznovrstna (socialno varstvo, vzgoja in izobraževanje, mladi, kultura, medkulturno in mednarodno sodelovanje, šport, turizem, zdravje, trajnostni razvoj, okolje, rekreacija, medgeneracijska pomoč, zaščita in reševanje ...). Podatki iz *Skupnega poročila o prostovoljstvu v Republiki Sloveniji za leto 2020* kažejo, da je skupno število prostovoljcev, ki so opravljali prostovoljsko delo in so vodeni v vpisniku prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom, 188.803, opravili pa so skoraj 7,4 milijona ur prostovoljskega dela, in to kljub težkemu, pandemičnemu letu (2019 je bilo prostovoljcev 284.131, opravili pa so 11.612.792 ur prostovoljskega dela).

5. december – mednarodni dan prostovoljstva

Mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj ali krajše mednarodni dan prostovoljstva je leta 1985 razglasila Organizacija združenih narodov. Mednarodni dan prostovoljstva omogoča organizacijam ter posameznim prostovoljkam in prostovoljcem (tudi v Sloveniji), da pokažejo javnosti, kaj so prispevali s prostovoljskim delom na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni, ter tako širijo in razvijajo idejo prostovoljstva, idejo solidarnosti in nagovarjajo posameznike, da začnejo opravljati prostovoljsko delo.

Glede na ocenjene vrednosti prostovoljskih ur po Pravilniku prostovoljskega dela in vpisniku je bilo tako v letu 2020 skupaj opravljenega za več kot **74 milijonov evrov** prostovoljskega dela.

Kaj je prostovoljstvo?

Prostovoljstvo ima za skupnost velik pomen, ker izboljšuje kakovost življenja v družbi, brani interese posameznikov in skupin, ki so ogroženi, prikrajšani, potisnjeni ob rob, izključeni ..., ter prispeva k razvijanju vrednot solidarnosti. Je ena od osnovnih poti odzivanja civilne družbe in ustvarja možnost aktivnega sodelovanja državljanov.

Prostovoljstvo opravljajo posamezniki različnih starosti, znanj in izkušenj, in sicer iz različnih razlogov. Nekateri želijo pomagati posameznikom v stiski, drugi vračati organizaciji, od katere so v preteklosti sami prejeli pomoč, spet tretji višati kakovost življenja v lokalni sku-

Opredelevitev in pomen prostovoljstva

(2. člen ZoP)

(1) Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe.

(2) Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe.

pnosti ali spreminjati svet na bolje. Ob delu osebno rastejo in pridobivajo dragocene izkušnje. Kot pri vseh drugih oblikah del je pomembno, da so prostovoljci odgovorni ter primerno usposobljeni za delo, ki ga opravljajo.

Kadar se za izvajanje prostovoljskega dela dogovarjamo sami, s tistimi, ki nas potrebujejo, gre za **neformalno** prostovoljstvo. Ves tak dogovor temelji na osebnem odnosu, ki je lahko le nekajminutna pomoč ali pa dolgoletno sodelovanje. Vrsto in obseg pomoči opredelimo skupaj. Ko je delo opravljeno, se odnos med nami in tistimi, ki so potrebovali pomoč, spet vrne v okvire, ki so obstajali prej (porast različnih oblik neformalnega prostovoljstva v času epidemije⁷). Kadar pa odnos med prostovoljcem in osebo, ki potrebuje pomoč, vzpostavlja organizacija, se njun odnos formalizira. Govorimo o t. i. **formalnem ali organiziranem** prostovoljstvu.

Zakon o prostovoljstvu, Etični kodeks organiziranega prostovoljstva, Pravilnik o področjih prostovoljskega dela in vpisniku ter Strategija razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva so štirje glavni dokumenti, ki urejajo področje organiziranega prostovoljstva pri nas.

Zakon o prostovoljstvu

Področje organiziranega prostovoljstva v Sloveniji ureja **Zakon o prostovoljstvu**⁸ (v nadaljevanju ZoP). Sprejet je bil 3. februarja 2011, z njim pa se je uredilo širše področje družbeno koristnega dela posameznika in prosto-

7 Podrobno o tem je na okrogli mizi z naslovom »Prostovoljstvo v času COVID-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih NVO« 6. maja 2021 spregovorila koordinatorica Slovenske filantropije Katarina Rotar in poudarila, da so v ta namen tako posameznikom kot tudi organizacijam ponudili brezplačna videopredavanja z osnovnimi informacijami in smernicami, kako te prostovoljce ustrezno opremiti in podpreti pri delu z ranljivejšimi skupinami.

8 Uradni list RS, št. 10/11, 16/11 – popr. in 82/15)

voljskih organizacij, ki s svojimi aktivnostmi, znanjem in izkušnjami pomembno prispevajo k dvigu življenjskega standarda posameznikov in celotne družbe. Novost, ki jo je uvedel ZoP, je bilo poenotenje in sistematično vodenje evidenc o prostovoljcih in opravljenem prostovoljskem delu. **Novela Zakona o prostovoljstvu** velja od 18. novembra 2015.

Namen zakona je opredeljen v 1. členu Zakona o prostovoljstvu, in sicer določa:

- prostovoljstvo in njegov pomen,
- temeljna načela prostovoljstva,
- pogoje opravljanja organiziranega prostovoljstva,
- pravice in obveznosti prostovoljcev in prostovoljskih organizacij ter
- vlogo države, samoupravnih lokalnih skupnosti, prostovoljskih in nepridobitnih organizacij, ki delujejo na področju prostovoljstva, pri spremljanju ter spodbujanju in razvoju organiziranega prostovoljstva.

V **splošnem delu** so poleg namena in definicije prostovoljstva razloženi še drugi **osnovni pojmi**, kot so prostovoljsko delo, prostovoljec ali prostovoljka, organizirano prostovoljstvo, prostovoljske organizacije in organizacije s prostovoljskim programom; ter **načela**, ki jih je treba pri vključevanju prostovoljcev spoštovati: prepoved diskriminacije, načelo varstva uporabnikov prostovoljskega dela, načelo prepovedi izkoriščanja prostovoljcev, načelo varstva otrok, mladoletnih oseb in oseb, ki jim je delno ali v celoti odvzeta poslovna sposobnost, načelo nezdržljivosti in brezplačnosti prostovoljstva, načelo nadnacionalnosti).

Tina Furjan, prostovoljka Šenta

»Prostovoljstvo mi pomeni kakovostno preživljanje prostega časa. Prostovoljka sem, ker rada delim svoje znanje in izkušnje, ker se rada družim in spoznavam nove ljudi, rada se kaj novega naučim od drugih. V času epidemije sem pogrešala stik v živo, ker sem vajena, da sedimo skupaj, sem pa bila vesela, da so udeleženci tudi prek Zooma postavljali vprašanja in aktivno sodelovali pri predavanju.«

Posebni del zakona podrobneje opredeljuje **pogoje opravljanja organiziranega prostovoljskega dela**, predvsem v zvezi z obličnostjo, vsebino in prenehanjem dogovora o prostovoljskem delu, ki ga skleneta prostovoljec in organizacija. V zakonu so našteje tako pravice in obveznosti prostovoljcev kot tudi prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom. V poglavju za **spodbujanje razvoja in spremljanje organiziranega prostovoljstva** zakon med drugim predpisuje način za **priglasitev v Vpisnik prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom** (podrobneje določen v 38., 39. in 40. členu ZoP), kar omogoči, da nevladne organizacije pridobijo status prostovoljske organizacije (status prostovoljske organizacije imata tako Šenta kot Ozara) oziroma da javni zavodi dobijo status organizacije s prostovoljskim programom.⁹ Vpisane organizacije so dolžne enkrat na leto oddati tudi letno poročilo o prostovoljstvu. Prostovoljcem in prostovoljskim organizacijam se za njihovo delo pode-

⁹ Prostovoljski pravilnik oziroma program je obvezen za javne zavode z organiziranim prostovoljstvom, saj mora opredeliti, kaj v zavodu delajo prostovoljci. Za nevladne organizacije pravilnik oz. prostovoljski program ni obvezen, je pa priporočljiv.

ljujejo tudi **nagrade in priznanja** – tako na državni kot lokalni ravni (kot predvideva ZoP).

Posamezne člene zakona bomo podrobneje predstavili v poglavju Prostovoljstvo na področju duševnega zdravja.

Etični kodeks organiziranega prostovoljstva

Etični kodeks organiziranega prostovoljstva¹⁰ izhaja iz splošnih Etičnih načel, Ustave in zakonov Republike Slovenije, določil in načel Splošne deklaracije o prostovoljstvu, ki jo je sprejela Mednarodna zveza prostovoljcev leta 1990 v Parizu, Splošne deklaracije OZN o človekovih pravicah iz leta 1948, Evropske konvencije o varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin ter drugih mednarodnih sporazumov s področja človekovih pravic, odgovornosti do narave in živih bitij, ki jih je Slovenija podpisala ali ratificirala, kakor tudi iz bogate zgodovine prostovoljstva na Slovenskem.

Etični kodeks zavezuje vse prostovoljce in prostovoljske organizacije, saj predstavlja osnovne smernice in minimalne standarde, ki naj bi jih prostovoljci in prostovoljske organizacije upoštevali pri svojem delu.

Etična načela

Temeljnih načel Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljstva je ŠEST.

1. Zaupnost in varovanje podatkov

Prostovoljec in prostovoljska organizacija sta dolžna varovati osebne podatke uporabnikov. Podatkov, ki jih uporabnik da in zaupa prostovoljcu, ta ne sme posredovati nikomur. Izjema je okoliščina,

¹⁰ https://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Eticni_kodeks.pdf

ko so ogroženi dobrobit, zdravje ali življenje uporabnika ali njegove bližnje osebe. V takem primeru mora prostovoljec informacijo predati svojemu mentorju v prostovoljski organizaciji.

2. Dostojanstvo, integriteta in spoštovanje vseh vključenih v proces prostovoljskega dela

Prostovoljci in prostovoljske organizacije pri delu z ljudmi spoštujejo pravice in posebnosti vseh, ne glede na raso, barvo kože, spol, starost, narodnostno ali etnično poreklo, jezik, gmotni ali družbeni položaj, življenjski stil, spolno, politično ali versko usmerjenost, socialni izvor, zmanjšane duševne ali telesne sposobnosti ali na kakšne druge okoliščine.

3. Aktivna participacija uporabnikov

Prostovoljci uporabnikom že na začetku sodelovanja razumljivo posredujejo vse pomembne osnovne informacije o medsebojnem sodelovanju in o pravicah uporabnikov ter se sporazumejo o načinu sodelovanja. Prostovoljci spoštujejo pravico uporabnikov do svobode odločanja, izbire ali zavrnitve in hkrati ščitijo interese uporabnikov. Prostovoljci spoštujejo osebnost, stališča, vrednote, čustveno doživljanje in življenjske okoliščine uporabnikov.

4. Najboljši interes uporabnika

Prostovoljci varujejo blaginjo uporabnikov in drugih, vključenih v organizirano prostovoljsko delo. Upoštevajo vse zdravstvene in varnostne standarde in ukrepe, da bi preprečili poškodbe ali prenos bolezni na uporabnike ali druge, ter preprečujejo vsako oškodovanje vseh vključenih.

5. Skrb za ugled prostovoljskega dela

Prostovoljci skrbijo za ugled prostovoljstva in prostovoljskih organizacij oz. organizatorjev prostovoljskega dela. Svoje delo javno predstavljajo na način, ki ne zavaja javnosti, ni lažen, ne podcenjuje dela drugih prostovoljk in prostovoljcev ter organizacij. S svojimi izjavami ne škodijo ugledu uporabnikov.

6. Neizkoriščanje odnosa

Prostovoljci uporabnikom ne vsiljujejo svojih političnih, verskih ali drugih osebnih prepričanj. Ne zlorablajo svojega odnosa z uporabnikom za zadovoljitev svojih potreb. Ne izsiljujejo in ne izvajajo fizičnega ali psihičnega nasilja nad uporabniki.

Če prostovoljec opazi, da se pri prostovoljskem delu v organizaciji etična načela ne spoštujejo, je dolžan organizacijo na to opozoriti. Če ni zadovoljen s presojo ali ravnanjem prostovoljske organizacije, v kateri ali za katero opravlja prostovoljsko delo, se lahko obrne na **etično komisijo** (več o etični komisiji na strani 91).

Pravilnik o področjih prostovoljskega dela in vpisniku

Pravilnik o področjih prostovoljskega dela in vpisniku¹¹ ureja evidenco prostovoljcev in področja prostovoljskega dela, prigrasitev v elektronski vpisnik in njegovo vodenje ter poročanje prostovoljskih organizacij in organizacij s prostovoljskim programom. Prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom vodi **evidenco** prostovoljcev in prostovoljskega dela tako, da za vsakega prostovoljca vzpostavi in vodi

¹¹ Uradni list RS, št. 48/11, 60/11 in 29/16

evidenco prostovoljcev in opravljenega prostovoljskega dela, ki vsebuje podatke iz drugega odstavka 23. člena Zakona o prostovoljstvu.

Prostovoljstvo v Sloveniji: psihološki pogledi in raziskave

*Avgusta 2021 je pri Znanstveni založbi Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani izšlo tudi obsežno delo **Prostovoljstvo v Sloveniji: psihološki pogledi in raziskave**.¹² Gre za enega redkih poskusov poglobljenega in sistematičnega spoznavanja narave pojava, v katerega je, tako ali drugače, vključen pomemben delež prebivalcev Slovenije, in to na najbolj različnih področjih, od sociale in varnosti do izobraževanja, vzgoje in kulture.*

Strategija razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva

Vlada Republike Slovenije je 30. maja 2018 sprejela **Strategijo razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva do leta 2023**,¹³ s katero opredeljuje in določa ukrepe, ki bodo prispevali k temu, da bodo nevladne in prostovoljske organizacije kot eden izmed ključnih gradnikov civilne družbe prispevale k uresničevanju načel pluralnosti in demokracije v družbi. Glavni cilji strategije so:

¹² Prostovoljstvo v Sloveniji: psihološki pogledi in raziskave, urednici Eva Boštjančič in Katarina Babnik, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, 2021

¹³ Uradni list RS, št. 37/18, dostopno na <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MJU/SNVO/Prostovoljstvo/Strategija-razvoja-NVO-in-prostovoljstva.pdf>

- vzpostaviti spodbudno podporno okolje za delovanje in razvoj nevladnih organizacij (NVO),
- vzpostaviti dolgoročno financiranje nevladnih organizacij,
- okrepiti vlogo NVO pri načrtovanju in izvajanju javnih politik na lokalni in nacionalni ravni,
- okrepiti sodelovanje NVO in gospodarstva ter vzpostavljati čezsektorska partnerstva,
- spodbujati preglednost, skladnost oziroma integriteto in odgovornost NVO,
- spodbujati solidarnost in kakovostno prostovoljstvo ter razvoj različnih oblik prostovoljstva na lokalni in nacionalni ravni.

V okviru strategije je bil za dodatno krepitev delovanja nevladnih organizacij pri Ministrstvu za javno upravo ustanovljen proračunski sklad za razvoj nevladnih organizacij, namenjen financiranju projektov in programov nevladnih organizacij in prostovoljstva. Viri financiranja proračunskega sklada so sredstva dohodnine, ki jih davčni zavezanci niso namenili za financiranje splošnokoristnih namenov, financiranje političnih strank ali reprezentativnih sindikatov. Prav iz tega naslova je financiran tudi dvoletni projekt »KO-PROSTO: S krepitevijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij«.

Nike Jerant, učiteljica joge, prostovoljka Ozare

»Biti prostovoljka je zame osnovna higiena mojega duha. Moji starši vedno pravijo, če lahko delaš zase, lahko tudi pomagaš komu drugemu. Rada delam z ljudmi in moje delo je že v osnovi tako, da se družimo. In druženje s super ljudmi mi je še toliko ljubše. Četudi nam je epidemija malo prekrizala načrte in naše prakse v živo odpihnili na splet, smo se prav hitro in prav dobro znašli. Joga prek Zooma je nekaj, na kar smo prej težko pomislili, danes pa ugotavljamo, da je Zoom zelo uporabna stvar, saj se nas lahko nabere še veliko več, kot bi se nas v kakšni sobi ali dvorani.«

Slovenska filantropija

Osrednja organizacija za prostovoljstvo v Sloveniji je Slovenska filantropija,¹⁴ ki koordinira **Slovensko mrežo prostovoljskih organizacij**, zagotavlja podporo prostovoljskim organizacijam pri vzpostavitvi in izvajanju prostovoljskih programov ter pridobivanju prostovoljcev. Na področju prostovoljstva:

- usmerja posameznike v stiski v primerne organizacije ali zanje v okviru prostovoljskega servisa poišče prostovoljce,
- se odziva na aktualno dogajanje, skrbi za razvoj prostovoljstva, prenašanje dobrih praks in uvajanje novih oblik prostovoljstva,
- pripravlja in izvaja usposabljanja za prostovoljce in mentorje ter izdaja številne publikacije na

¹⁴ www.filantropija.org

temo prostovoljstva – zbornike, priročnike, knjižice, revije,¹⁵

- skrbi za zagovorništvo prostovoljstva, pravilno razumevanje tega in opozarja na morebitno izkoriščanje,
- organizira vseslovensko prostovoljsko akcijo Dan za spremembe, Nacionalni teden prostovoljstva, v okviru katerega potekata Veseli dan prostovoljstva in Slovesni dan prostovoljstva, ter različne strokovne posvete,
- podeljuje nagrade prostovoljstvu prijazno mesto, naj prostovoljec v javni upravi ter junaki našega časa,
- spremlja aktualne dogodke na področju prostovoljstva in o njih obvešča zainteresirano javnost.

www.prostovoljstvo.org

Projekt Slovenske filantropije, pri katerem na enem mestu posameznikom, prostovoljskim organizacijam in širši javnosti predstavljajo vse pomembne novice na področju prostovoljstva. Vsebine novic, dogodkov in prostovoljskih del prispevajo članice Slovenske mreže prostovoljskih organizacij. Če se na spletni strani prijavite na Prostovoljske e-novice, boste o vsem tudi sproti obveščeni.

¹⁵ www.filantropija.org/zborniki-in-prirocnik/

ABC prostovoljstva: priročnik za mentorje

Obsežna publikacija,¹⁶ ki jo je pred dobrimi 15 leti izdal Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij – CNVOS (drugo izdajo pa Slovenska filantropija), celostno ureja področje prostovoljstva – od pridobivanja prostovoljcev, vzpostavljanja pogojev za delo s prostovoljci, izobraževanja, motiviranja, spremljanja prostovoljcev do vloge mentorja v tem procesu ter tudi izgorevanja obeh. Po sprejetju Zakona o prostovoljstvu so opravili strokovni pregled besedila in na Slovenski filantropiji leta 2014 s popravki pripravili tretjo,¹⁷ dopolnjeno izdajo priročnika. Priporočamo v branje tako mentorjem kot prostovoljcem.

PROSTOVOLJSTVO NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Začetki prostovoljstva na področju duševnega zdravja

V Sloveniji je v 80. letih ravno uvajanje prostovoljnega dela ključno prispevalo k začetkom deinstitutionalizacije in ustanavljanja služb za duševno zdravje v skupnosti. Še več, prostovoljstvo, ki se je takrat zasnovalo in vpeljevalo, je bilo eksplicitno namenjeno preoblikovanju ustanov. Bilo je namenjeno ustvarjanju odgovorov na tisto, česar ustanove niso dale, s tem pa tudi ne le implicitna kritika institucionalne ponudbe, temveč tudi konkretna sprememba. Prostovoljci so bili med seboj povezani tudi

¹⁶ ABC prostovoljstva: priročnik za mentorje, urednika Alenka Oblak in Jože Gornik, CNVOS, 2007

¹⁷ https://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Prirocnik_za_mentorje_-_3_izdaja.pdf

osebno, mimo taborov in dalj časa. Lahko bi rekli, da je šlo pri prostovoljstvu v osemdesetih za nova družbena gibanja na področju sociale.

V devetdesetih se je začelo prostovoljsko delo uvajati v takratni Psihiatrični bolnišnici Ljubljana Polje, prav z njihovim uvajanjem pa se kažejo močni elementi deinstitutionalizacije. Izkušnje so bile vsaj na začetku odlične, pobudniki uvajanja prostovoljskega dela pa so se kampanje in usposabljanja prostovoljcev lotili s serijo okroglih miz. Leta 1987 je bil v takratnem Zavodu Hrastovec - Trate organiziran prvi mladinski delovni tabor, ki je bil namenjen demokratizaciji odnosov med osebjem in varovanci, v življenje varovancev pa so vpeljevali različne kreativne delavnice ter kulturno življenje. Izvedba tega in naslednjih taborov ne bi bila mogoča brez pripravljenosti zavoda, da sprejme prostovoljce ter skupine prostovoljcev, zainteresiranih za vprašanje psihiatričnih ustanov.

Pozneje je zbirališče prostovoljcev na področju duševnega zdravja postal Odbor za družbeno zaščito norosti, znotraj katerega so prostovoljci in strokovnjaki začeli organizirati akcije, ki so podpirale demokratizacijo slovenske psihiatrije, odpirale vprašanja duševnega zdravja ter mesta norosti v družbi. Pozneje se je delo Odbora iz začetne »provokativne« oz. akcijske faze usmerilo na izvajanje konkretnih projektov z uporabniki psihiatričnih ustanov. Tako so leta 1992 v Ljubljani odprli prvo stanovanjsko skupino v Sloveniji ter državah Vzhodne Evrope, v katero so v sodelovanju s strokovnim vodstvom Zavoda Hrastovec - Trate preselili prve štiri stanovalce zavoda. Leta 1993 se je Odbor preimenoval v ALTRA - odbor za novosti v duševnem zdravju, ki pod tem imenom deluje še danes.

Načrtovanje dela s prostovoljci

Uvajanje prostovoljskega dela v organizacijo pomeni veliko spremembo v njenem delovanju. Načrtovanje in izvajanje prostovoljskega dela pomeni usklajevanje vsebin programa in zastavljenih ciljev dejavnosti, potreb uporabnikov prostovoljnega dela, želja prostovoljca ter narave in zahtevnosti prostovoljskega dela.

Opis prostovoljskega dela

Prostovoljsko delo je v 5. členu ZoP definirano kot »delo, ki ga posameznik po svoji svobodni volji in brez pričakovanja plačila ali neposrednih ali posrednih materialnih koristi zase opravlja v dobro drugih ali v splošno korist«.

Med prostovoljsko delo se po zakonu ne uvršča:

- družbeno koristno delo,
- nadomeščanje zaposlenih v javnih zavodih,
- medsebojna pomoč v sorodstvenih ali prijateljskih odnosih,
- volontersko pripravništvo,
- brezplačna praksa v podjetjih,
- neplačane nadure (14. člen ZoP).

Prostovoljsko delo v organizacijah na področju duševnega zdravja je organizirano, zastavljeno na daljši rok, temelji na zaupanju, razumevanju in zanesljivosti in je delo, ki je za uporabnike brezplačno. Je dopolnilo administrativnemu ali strokovnemu delu z uporabniki programov. Opravljajo ga prostovoljci, ki s svojim delom dopolnjujejo delo strokovnega kadra oziroma razbremenjujejo svojce uporabnikov. Temu primerne so tudi vsebine prostovoljskega dela, ki zajemajo predvsem:

- individualno delo: druženje in spremljanje uporabnikov,
- skupinsko delo z uporabniki: izvajanje nestrokovnih delavnic ob predhodnem načrtovanju s strokovnim delavcem – potopisno predavanje, tečaj tujega jezika, likovna delavnica, športne aktivnosti ...,
- pomoč pri izvedbi letovanj in taborov oziroma drugih projektov organizacije,
- pomoč pri čiščenju in vzdrževanju prostorov,
- pomoč pri drugih administrativnih delih.

Izjemoma in ob predhodnem dogovoru s strokovnim delavcem ter ob ustrezni usposobljenosti prostovoljca je mogoče izpeljati tudi delavnice psihosocialne rehabilitacije (PSR).

Organizirano prostovoljstvo

ZoP v 7. členu organizirano prostovoljstvo definira kot »prostovoljsko delo, ki se skladno z določbami tega zakona opravlja v okviru prostovoljskih organizacij, kot jih opredeljuje prvi odstavek 9. člena tega zakona, in ga posameznik izvaja redno in najmanj 24 ur letno«, v 9. členu omenjenega zakona pa je natančno opredeljen pojem prostovoljskih organizacij oziroma organizacij s prostovoljskim programom. Status prostovoljske organizacije imata tako Šent kot Ozara.

Kdo je prostovoljec?

V ZoP je definicija **prostovoljca**¹⁸ zelo kratka: »*Posameznik, ki opravlja prostovoljsko delo, je prostovoljec ali prostovoljka.*« (1. odstavek 6. člena) Če povzamemo definicijo prostovoljstva iz 5. člena, je torej prostovoljec tisti, ki opravlja prostovoljsko delo:

- po svoji svobodni volji,
- brez pričakovanja plačila ali neposrednih ali posrednih materialnih koristi zase ter
- v dobro drugih ali v splošno korist.

V organizacijah na področju duševnega zdravja so prostovoljci in prostovoljke pomembni sodelavci: uporabnikom socialnih služb zagotavljajo podporo pri vključevanju v vsakdanje življenje. To so tisti, ki so del svojega prostega časa pripravljeni nameniti drugim – dijaki, študentje, upokojenci, nekdanji zaposleni in tudi uporabniki storitev.

Prostovoljec je lahko vsak, ne glede na starost, spol, narodnost, etnično poreklo, družbeni položaj, versko prepričanje, spolno usmerjenost, izobrazbo, invalidnost ... Izjeme, kdaj posameznik ne more biti prostovoljec, določa ZoP (10., 11., 13. člen).

Organizacije morajo pri izbiri, usposabljanju in usmerjanju prostovoljcev v prostovoljsko delo z osebami s posebnimi potrebami in drugimi ranljivimi skupinami, kot so invalidi, osebe z motnjami v razvoju, starejše in nemočne osebe, osebe, mlajše od 15 let, bolniki ter osebe, ki jim je bila delno ali v celoti odvzeta poslovna sposobnost, zagotoviti, da prostovoljci imajo ali predhodno pridobijo posebna znanja, izkušnje in sposobnosti za prostovoljsko delo z navedenimi skupinami ljudi in dru-

¹⁸ V tekstu uporabljamo t. i. nevtralno rabo spola (v slovenščini je to moški spol), ki označuje osebe obeh bioloških spolov.

gimi osebami, ki se v skladu s predpisi štejejo za osebe s posebnimi potrebami ali ranljive skupine prebivalstva.

Prostovoljskega dela v zgornjih primerih **ne smejo** opravljati osebe:

- ki jim je bil izrečen varnostni ukrep obveznega psihiatričnega zdravljenja ali prepovedi opravljanja poklica, dejavnosti ali dolžnosti, ki je v zvezi s področjem opravljanja prostovoljskega dela, ali
- zoper katere je bil uveden kazenski postopek ali so bile pravnomočno obsojene za kaznivo dejanje zoper življenje in telo, spolno nedotakljivost ali premoženje.

Anja Biderman, študentka, prostovoljka Ozare

»Prostovoljstvo pri Ozari bi z eno besedo opisala nagrajujoče, saj občutim, da delam nekaj dobrega, počutim se koristno in svoje življenje kvalitetno napolnim. Sicer je res, da prostovoljstvo zahteva čas, vendar si mi tega ni problem vzeti. Omogoča mi osebno rast, pri tem pa še nekaj drugega naredim za druge. Čas korone nam je izvajanje prostovoljstva v živo otežil, vendar smo vse ovire premagali, se naučili in nadgradili svoje znanje o tehnologiji.«

Pravice in obveznosti

Kot smo omenili v splošnem delu, ima organizirano prostovoljstvo svoje zahteve ravno zaradi odgovornosti organizacije za zadovoljstvo vseh vpletenih in za odnose med njimi. Pomembno je zato upoštevati pravice in obveznosti tako prostovoljca, organizacije kot uporabnika.

Pravice in obveznosti prostovoljcev

Pravice in obveznosti prostovoljcev in prostovoljskih organizacij so podrobneje zapisane v zakonu o prostovoljstvu (25. člen ZoP).

Pravice:

- seznanitev z organizacijo, vsebino in pogoji,
- sklenitev pisnega dogovora,
- seznanitev z etičnim kodeksom,
- ustrezna usposabljanja pred opravljenim prostovoljskim delom, med njim in po njem,
- dostop do informacij, ki so potrebne za opravljanje prostovoljskega dela,
- podpora mentorja in pomoč v kriznih situacijah,
- korekten in spoštljiv odnos vseh sodelavcev do prostovoljca,
- zagotovljena varnost pri delu,
- sprotna povratna informacija o delu prostovoljca,
- reči ne,
- pravica do ugovora in sodnega varstva,
- ustrezno priznanje za opravljeno delo (potrdila).

Obveznosti:

- korekten in spoštljiv odnos do uporabnikov,
- korekten in spoštljiv odnos do sodelavcev v organizaciji,
- spoštovanje zaupnosti podatkov,
- spoštovanje politike in usmeritve organizacije,
- zanesljivost pri delu,
- usposabljanje za delo,
- sodelovanje z mentorjem in drugimi prostovoljci,
- opravljanje dogovorjenih del in nalog,
- obveščanje o pomembnih spremembah, ki vplivajo na izvajanje prostovoljskega dela,

- sprejemanje ocene lastnega dela,
- podajanje povratne informacije organizaciji,
- prepoznavanje lastnega znanja in omejitev pri opravljanju prostovoljskega dela.

Pravice in obveznosti organizacije

Organizacija lahko s prostovoljcem prekine sodelovanje, če ta krši dogovor, od njega zahteva mesečna poročila o delu in druga dokazila, povezana z delom, ob težavah med prostovoljcem in uporabnikom prekine sodelovanje med njima oziroma prostovoljcu dodeli drugega uporabnika. Na drugi strani mora organizacija poskrbeti za spoštljiv odnos in dosledno upoštevanje pravic prostovoljca in uporabnika: ob nespoštovanju lahko prostovoljec sproži tudi pritožbeni postopek.

Pravice in obveznosti uporabnikov

Uporabniki lahko sami izberejo aktivnosti, ki jih zagotavljajo prostovoljci, in dajejo pobude za izboljšanje sodelovanja oz. aktivnosti, ki jih ponujajo prostovoljci. Prav tako imajo pravico do pritožbe zoper prostovoljca, mentorja ali vodjo programa in lahko tudi kadarkoli prekinejo sodelovanje s prostovoljcem. Ob tem morajo imeti spoštljiv odnos tako do prostovoljca kot do mentorja, prav tako pa morajo mentorjem prostovoljcev posredovati informacije v zvezi s fizičnim in psihičnim stanjem oziroma vse tiste okoliščine, ki lahko bistveno vplivajo na sodelovanje s prostovoljcem.

Dodatne smernice za prostovoljce na področju duševnega zdravja

Osnovne smernice in minimalne standarde prostovoljskega dela določata že Etični kodeks organiziranega prostovoljstva in **Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu**,¹⁹

¹⁹ Uradni list RS, št. 50/14

posebnosti znotraj posameznih organizacij pa urejajo preostali **predpisi in interni akti** prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom.

Peter Vasiljević, uporabnik in prostovoljec, Ozara

»Zelo priročno je bilo, da sem se lahko udeležil ali vodil delavnico od doma. Seveda pa je komunikacija prek Zooma zelo omejena in se težko primerja s stikom v živo. A je kljub temu aplikacija dobra in služi namenu ter uporabna tudi, če nimaš kamere in mikrofona na računalniku kot jaz. Prek Zooma je res lahko vsak prostovoljec, saj ima že vsak pametni telefon. Tako smo se družili z vseh koncev, kot se drugače najbrž ne bi. Meni osebno je izkušnja prišla prav tudi za ohranjanje in širitev socialnih stikov. Prepričan sem, da bi bilo treba takšne projekte nadaljevati, ne glede na splošno stanje. Vsekakor gre zahvala vsem, ki ste to omogočili.«

Specifike dela na področju duševnega zdravja ter dela z osebami s težavami v duševnem zdravju jasno narekujejo potrebo po oblikovanju dodatnih smernic in usmeritev za prostovoljce, prostovoljke in prostovoljske organizacije, ki s svojim delom prispevajo k delovanju tovrstnih društev in organizacij.

1. Varnost in zaupnost podatkov uporabnika

Vzpostavljanje in ohranjanje zaupanja pri uporabnikih je eden od osnovnih pogojev za uspešno strokovno delo in sledenje programskim ciljem organizacije. Prostovoljec je zato dolžan na vse načine in na vseh ravneh aktivno prispevati

k vzpostavljanju, ohranjanju in krepitvi občutka varnosti uporabnikov. To predvsem pomeni, da:

- o uporabnikih, njihovi identiteti, osebnih podatkih, bivanjskih okoliščinah in/ali zdravstvenem stanju ne razpravlja s prijatelji, svojci in drugimi osebami zunaj organizacije;
- o uporabnikih, njihovi identiteti, osebnih podatkih, bivanjskih okoliščinah in/ali zdravstvenem stanju ne razpravlja z drugimi uporabniki;
- nikjer ne objavlja podatkov in/ali fotografij uporabnikov (MMS-i, zasebni profili na Facebooku ipd.);
- s svojci uporabnikov stopi v stik in z njimi sodeluje le ob izrecnem soglasju uporabnikov ter ob dogovoru s strokovnim delavcem (mentorjem) programa.

2. Vloga prostovoljca v organizaciji

Prispevek prostovoljcev k pestrosti in širini programa je zelo pomemben in predstavlja pomembno dopolnitev pri sledenju zastavljenim ciljem programa. Da bi prostovoljno delo lahko potekalo na način, da uporabnikom kar najbolj koristi in čim več prispeva, je pomembno, da prostovoljec zelo dobro pozna in tudi dosledno upošteva svojo vlogo v delovnem procesu. Zato prostovoljec:

- redno in izčrpno sodeluje s svojim dodeljenim mentorjem v organizaciji in mu poroča tako o načrtovanem kot tudi o opravljenem delu;
- se zaveda meja svojih kompetenc in zmožnosti ter o vsebinah, dogodkih in situacijah, ki te presegajo, takoj obvesti dodeljenega mentorja v organizaciji;

- redno sodeluje tudi z drugimi strokovnimi delavci in mentorji v programu;
- dosledno upošteva in spoštuje hišni red programa.

Cilka Bratina, upokojena učiteljica in prostovoljka, Šent

»V tako zahtevnih razmerah je dobrodošla tehnologija, ki nam omogoča vsaj takšno druženje. A vseeno nam ne more nadomestiti osebnega druženja, kajti smo predvsem socialna bitja. Bilo je dobro, vendar bi se raje družila z ljudmi ob skodelici dobre kave. Saj bo prišel tudi ta čas, mar ne?«

3. Delo z uporabniki

Delo z uporabniki na področju duševnega zdravja je zelo raznovrstno in neredko tudi dokaj zahtevno. Da bi vložen trud in čas prostovoljca dosegel kar največji učinek, je pomembno upoštevati naslednje določbe:

- tako pri načrtovanju kot tudi pri izvedbi aktivnosti je treba upoštevati individualne razlike med uporabniki – raznovrstnost njihovih potreb in tudi zmožnosti;
- vsebine aktivnosti naj bodo zastavljene tako, da uporabnikov ne postavljajo v vlogo pasivnih prejemnikov, temveč jim omogočajo aktivno udeležbo ter jih usmerjajo v samostojnost;
- prostovoljec vzpostavi in nato ohranja jasne meje v odnosu do uporabnikov – izogiba se dvojnimi vlogam, druženju zunaj delovnega časa in zastavljenih delovnih vsebin ipd.;

- prostovoljec se ob upoštevanju individualnih razlik med uporabniki do vseh vede enako, med njimi ne dela razlik in ne favorizira posameznikov;
- vse uporabnike spoštuje in sprejema ne glede na njihovo narodnost, verska prepričanja, spolno usmerjenost, stopnjo izobrazbe, življenjske okoliščine ipd.

4. Destigmatizacija in zagovorništvo

Pomembni nameri delovanja organizacij na področju duševnega zdravja sta tudi destigmatizacija in zagovorništvo. Tako kot vsi zaposleni tudi prostovoljec:

- v svojih stališčih, komunikaciji in poročanju tako do laične kot tudi strokovne javnosti pomaga zmanjšati stereotipne in zavajajoče predstave o področju duševnega zdravja ter osebah s težavami v duševnem zdravju;
- z vsebinami svojega dela znotraj organizacije pripomore k destigmatizaciji tudi med uporabniki.

Uporabnik v vlogi prostovoljca

Socialna vključenost uporabnikov je osrednji del programov, ki jih izvajajo nevladne organizacije na področju duševnega zdravja. Pomeni integracijo v družbo za tiste najbolj ranljive posameznike, ki so pogosto potisnjeni na njeno obrobje. V vlogi uporabnikov se znajdejo posamezniki z izjemno širokim in raznovrstnim naborom težav in življenjskih okoliščin. Za nekatere socialna aktivacija pomeni že le to, da zjutraj vstanejo ob določeni uri, se uredijo in pridejo v dnevni center ter tam zmorejo prebiti nekaj ur, dokler se ne odpravijo spet domov. Za druge, bolj opremljene posameznike, pa so tu primerne kompleksnejše in bolj strukturirane vsebine.

Ena izmed možnosti v tem kontekstu je tudi **aktivacija uporabnika skozi vključitev v prostovoljno delo**. Tako nam je omogočeno, da v varnem in poznanem kontekstu posamezniku približamo osnove delovnega procesa. Skozi simulacijo delovnega okolja uporabnik prostovoljec postopno in na sebi prilagojen način prevzema odgovornost zase in za svoja dejanja ter spoznava različne elemente delovnega procesa, kot so upoštevanje navodil, načrtovanje aktivnosti, medsebojni odnosi itd. Za nekatere uporabnike je taka oblika aktivacije lahko le izhodiščna točka za nadaljnjo zaposlitveno rehabilitacijo. Za druge, predvsem tiste, ki jim različni vzroki začasno ali trajno onemogočajo funkcioniranje na trgu dela, pa vključitev v prostovoljno delo pomeni priložnost za ohranjanje že pridobljenih veščin in spretnosti, dvig samozavesti ter občutja pripadnosti in koristnosti.

Pridobivanje prostovoljcev med lastnimi uporabniki ima to **prednost**, da lahko z relativno malo vložka zagotovi velik učinek v številu prostovoljcev, poleg tega jih bolje poznamo kot ljudi, s katerimi se prvič srečujemo. Ker imajo uporabniki že vzpostavljen odnos z organizacijo, so seznanjeni z njenimi vrednotami in načinom dela, zato je tudi obdobje prilagajanja novi vlogi krajše in uspešnejše.

Hkrati pa je treba opozoriti na **nevarnost**, da občasno ni jasnega prehoda med tem, kdaj uporabnik nastopi v vlogi prostovoljca, zato jih lahko okolje ne dojema kot prostovoljce, temveč kot tiste, ki še vedno le uporabljajo storitve organizacije. Tu je zelo pomembno, da se postavijo jasne ločnice med različnimi vlogami. Vsaka sprememba posameznikove vloge mora biti narejena tako, da so z njo seznanjeni uporabniki, sodelavci, drugi prostovoljci in vsi, katerih dela se sprememba lahko dotakne.

Ker je treba obvestiti več ljudi, lahko organizacija izpelje ritual, ki označuje prehod in hkrati obvešča, npr.: na rednih mesečnih sestankih z uporabniki; dogodki, kjer prostovoljci prejmejo pohvalo za dosednji trud; z znaki, ki navzven predstavljajo njegovo funkcijo (priponke z oznako prostovoljec, majice, našitek ...). To lahko prostovoljcu zelo olajša vzpostavljanje stikov in definiranje odnosa v prvem stiku z uporabniki in drugimi sogovorniki.

Za dolgoročno in uspešno sodelovanje z uporabnikom, ki nastopa v vlogi prostovoljca, je ključno, da zna mentor prisluhniti in razbrati, kaj uporabnik potrebuje, kakšni so njegovi motivi za vključitev v prostovoljno delo. Njegovi cilji, ki bi jih rad dosegel, se lahko vključijo v individualni načrt ali načrt aktivnosti.

Motivi za prostovoljno delo pri uporabnikih so lahko različni. Na prvi pogled so lahko predvsem altruistični – želja pomagati drugemu. Vendar je razumljivo, da imajo ljudje, ki podarijo svoj čas in življenjsko energijo, tudi potrebo po tem, da bi nekaj pridobili zase. Številni uporabniki se za vlogo prostovoljca odločajo tudi zaradi zunanjih motivacijskih razlogov – dodatka za delovno aktivnost.²⁰

20 Dodatek za aktivnost upravičenci prejema kot del denarne socialne pomoči in ga Zakon o socialno varstvenih prejemkih omenja kot »dodatek, ki je namenjen spodbujanju k delu ali ohranjanju motivacije za delo« (7. odstavek 26. člena), društva in nevladne organizacije pa menijo, da je njegov namen spodbujanje uporabnikov k aktivaciji, ohranjanju motivacije ter rehabilitacija. Če ima prostovoljec sklenjen pisni dogovor o prostovoljskem delu, se šteje, da je delovno aktiven v obsegu od 60 do 128 ur na mesec, ne glede na dejansko število opravljenih prostovoljskih ur. Prostovoljec mora o opravljenih prostovoljskih urah dokazovati svojo aktivnost za mesece, za katere mu je bila dodeljena pravica do dodatka. Obrazec potrdila se dobi na centrih za socialno delo.

Meta Rutar, strokovna vodja programa za zmanjševanje škode zaradi drog, Šent

Prostovoljsko delo je zelo aktualno tudi v Mreži programov za zmanjševanje škode zaradi drog, ki vključuje tri dnevne centre za zmanjševanje škode zaradi drog (Ljubljana, Nova Gorica, Velenje), terensko dela z uporabniki drog (Severnoprimorska regija) in Zavetišče za brezdomne uživalce nedovoljenih drog (Ljubljana). V vseh programih prostovoljci pomembno dopolnjujejo program. Za zelo dobrodošlo pri uspešnem dolgotrajnejšem sodelovanju se izkaže, da osebe, ki opravljajo prostovoljno delo, vsaj nekoliko poznajo okolje, v katero prihajajo. To se v praksi prostovoljstva v naših programih udejanja največkrat na dva načina: prostovoljci, ki prihajajo iz vrst nekdanjih praktikantov/praktikantk ali oseb, v preteklosti vključenih v javna dela, in prostovoljci, ki prihajajo iz vrst uporabnikov samih. Njihova motivacija je po eni strani dodatek za delovno aktivnost, po drugi pa zagotovo tudi pripadnost in potreba po strukturi dneva, tedna. Oboje v programu razumemo kot legitimno motivacijo za vstop v prostovoljstvo, vsekakor pa pri sklepanju dogovora iščemo večšine, s katerimi lahko prostovoljec prispeva k programu.

Poleg dobrega za program opažamo dobro tudi za prostovoljca: občutek koristnosti, sposobnosti, pridobivanje delovnih navad, aktivacija, motivacija za spremembe. Vsak prostovoljec ima mentorja, od katerega je potreben določen angažma. Če je prostovoljec tudi uporabnik, je ta angažma velikokrat bolj intenziven, ampak v končni fazi se odločamo za prostovoljstvo tam, kjer je bilanca med plusi in minusi (za program in za posameznika) pozitivna.«

Potek organiziranega prostovoljnega dela

Za dolgoročno zadovoljstvo tako prostovoljca kot tudi organizacije in uporabnikov je treba preveriti, ali ima prostovoljec:

- ustrezno znanje in izkušnje (ter odprtost za učenje na tem področju),
- ustrezne osebne lastnosti («Vsakdo je lahko prostovoljec, ni pa vsak za vsako delo!«),
- ustrezna pričakovanja do prostovoljnega dela in prostovoljske organizacije,
- primerno motivacijo za prostovoljsko delo.

Nataša Flis, prostovoljka in uporabnica, Šent

»Delavnic na Zoomu sem se z veseljem udeleževala. To je bil dober način, da se naučim nečesa novega. Nekaj delavnic sem imela tudi sama, o kristalih, razvoju rocka, o svojem kužku, in predstavila sem svoje pesmi. Vzdušje je bilo sproščeno in umirjeno. Pogovarjali smo se in se šalili. Mislim, da imamo veliko srečo, da so nam na voljo tehnologije, ki nam omogočajo druženje na daljavo. Seveda pa to ni isto kot druženje v živo. Marsikomu od nas je bil to edini stik z zunanjim svetom. Tako da je Zoom, po mojem mnenju, dobro orodje za premagovanje osamljenosti. Nekaj klikov na računalniku in že imaš družbo. Čudovito. Sem pa imela kar precejšnjo tremo, ko sem sama vodila delavnice. A tudi ta je sčasoma minila. Želela bi si, da bi na Zoomu imeli tudi skupine za samopomoč. Da bi se pogovarjali o tem, kaj nas muči in kako premagati težave. Sem pa bila na skoraj vseh delavnicah. Najzanimivejše mi je bilo Ibrahimovo predavanje o Afriki.«

Kot smo že omenili, morajo v skladu z 11. členom ZoP prostovoljske organizacije, katerih uporabniki se uvrščajo med osebe s posebnimi potrebami in ranljive skupine, pri izbiri, usposabljanju in usmerjanju prostovoljcev zagotoviti, da ti predhodno pridobijo posebna znanja, izkušnje in sposobnosti za prostovoljsko delo. Strokovni delavec je pred sprejemom vsakega prostovoljca dolžan preveriti, ali mu okoliščine v enoti (prostor, dostopnost mentorja, vsebina dela ...) lahko zagotovijo uresničevanje vseh njegovih pravic ter hkrati nadzorovano izpolnjevanje vseh njegovih dolžnosti.

Uvodni pogovor

Če so izpolnjeni pogoji za vključitev, se mentor prostovoljcev dogovori za uvodno srečanje z zainteresirano osebo.

Uvodni pogovor pred začetkom prostovoljskega dela pomeni predvsem:

- **seznanitev s prostovoljsko organizacijo, njenim delovanjem, njenimi splošnimi akti ter etičnim kodeksom:** osnovne informacije o organizaciji, populaciji in njenih posebnostih (preverjanje in razbijanje stereotipov); programi in cilji – opolnomočenje, samostojnost, socialna rehabilitacija; etični kodeks (za prostovoljce), specifični etični kodeks,
- **teoretično in praktično seznanitev z vsebino in načinom opravljanja prostovoljskega dela:** organizacija znotraj enote – kader in dela; vsebina prostovoljskega dela, oblikovana glede na prostovoljčeve zmožnosti; dogovor o skupnem načrtovanju tako vsebin kot tudi izvedbe del; dogovor o spremljanju prostovoljčevih interakcij z uporabniki; dogovor o pogostosti in razlogih evalvacijskih srečanj,
- **seznanitev s pravicami in obveznostmi prostovoljca.**

Dogovor o prostovoljskem delu

Osnova za opravljanje prostovoljskega dela je sklenjen dogovor, v katerem se prostovoljec in prostovoljska organizacija dogovorita o medsebojnih pravicah in obveznostih ter morebitnih drugih posebnostih (16. člen ZoP). Prostovoljci in prostovoljske organizacije vstopajo v sodelovanje vsak s svojimi pričakovanji in pogledi; dogovor je tista točka, ki ta pričakovanja uskladi, zato je izredno pomemben del prostovoljskega dela. Njegovemu oblikovanju je posledično treba posvetiti veliko pozornosti z obeh strani. Ne nazadnje je dogovor namenjen (tudi) zaščiti prostovoljca, uporabnikov in organizacije ter s tem celotnega prostovoljstva.

Sklenitev dogovora

Dogovor je po 17. členu ZoP sklenjen bodisi v ustni bodisi pisni obliki, vendar se področje duševnega zdravja uvršča med izjeme, ki zahtevajo strožjo obličnost (2. odstavek). Zato velja, da je sklenjen **v pisni obliki** za vse prostovoljce in se podpiše s strani prostovoljca in strokovnega delavca v enoti pred začetkom prostovoljnega dela ali po poteku krajšega preizkusnega obdobja.

Dogovor zajema vse ključne in natančno opredeljene pravice ter odgovornosti obeh strani. V 18. členu ZoP je jasno opredeljena **vsebina dogovora**. Posebna pozornost je namenjena opisu prostovoljskega dela; naloge in področja dela morajo biti čim bolj natančno določeni v specifičnem delu dogovora, kjer se lahko dopišejo še morebitne druge posebnosti in specifike konkretnega prostovoljskega dela.

Bistvene sestavine dogovora o prostovoljskem delu (1. odstavek 18. člena ZoP):

- kraj in čas trajanja prostovoljskega dela (če gre za prostovoljsko delo v tujini pa tudi podatki o nast-

- nitvi ter načinu zagotavljanja drugih pogojev za opravljanje prostovoljskega dela),
- opis prostovoljskega dela,
 - določitev usposabljanja za prostovoljsko delo in mentorstva,
 - določitev načina zagotavljanja varnosti prostovoljca, če se to delo opravlja v okoliščinah, ki bi lahko ogrozile njegovo varnost, življenje ali zdravje,
 - določitev upravičenih stroškov, vezanih na opravljanje prostovoljskega dela in njihove povrnitve prostovoljcu, in
 - določitev načina prenehanja in odpovedi dogovora.

Dogovor pred podpisom vedno preberite in se seznanite z njegovo vsebino.

Prenehanje veljavnosti dogovora

Kot določa ZoP (v 21. členu), dogovor o prostovoljnem delu preneha veljati:

- s potekom časa, za katerega je bil sklenjen,
- sporazumno ali z odpovedjo ene od strank,
- z dnem dokončnosti odločbe o omejitvi ali odvzemu poslovne sposobnosti prostovoljca, če dogovorjeno prostovoljsko delo presega obseg poslovne sposobnosti prostovoljca ali če zakoniti zastopnik ali pristojni center za socialno delo ne poda pisnega soglasja za nadaljevanje prostovoljskega dela,
- z dnem nastopa okoliščin iz drugega odstavka 11. člena ZoP,
- z dnem prenehanja delovanja prostovoljske organizacije ali organizacije s prostovoljskim programom, ki nima pravnega naslednika, in
- z dnem nastopa okoliščine, ki je dogovorjena za prenehanje veljavnosti dogovora z dogovorom o prostovoljskem delu.

Prostovoljec lahko kadarkoli odpove dogovor, vendar mora to sporočiti organizaciji 30 dni pred prenehanjem oziroma v roku, kot je opredeljen v dogovoru. Brez upoštevanja dogovorjenega odpovednega roka lahko prostovoljec dogovor odpove samo, če prostovoljska organizacija krši dogovorjene obveznosti.

Dogovor lahko predčasno odpove tudi prostovoljska organizacija, in sicer če preneha potreba po prostovoljskem delu, če prostovoljec krši obveznosti oziroma ne izpolnjuje dogovorjenih obveznosti ali če organizacija ne more več zagotavljati pogojev za opravljanje prostovoljskega dela.

Ob zaključku je treba opraviti zaključno **evalvacijo**, ki je dvosmeren proces, v katerem mnenja, ocene in predloge podajata tako mentor kot tudi prostovoljec. Evalvacija naj zajema predvsem:

- razloge za zaključek,
- evalvacijo opravljenega prostovoljskega dela,
- prostovoljčev prispevek organizaciji in uporabnikom,
- možnosti nadaljnjega sodelovanja.

Dogovor o prostovoljskem delu preneha veljati z dnem vročitve odpovedi, za prostovoljca pa se izdela **potrdilo o opravljenem prostovoljskem delu**.

Usposabljanje za prostovoljce

Organizacija je dolžna za vse nove prostovoljce organizirati uvodno izobraževanje, ki je namenjeno pripravi za neposredno opravljanje prostovoljskega dela z ljudmi s težavami v duševnem zdravju.

Usposabljanje je obvezno za vse prostovoljce, ne glede na pretekle izkušnje z organizacijo, predvideno število opravljenih ur prostovoljskega dela in/ali vsebino dela. Te značilnosti lahko vplivajo le na natančnost in specifičnost

podanih informacij; vsebina se tako prilagaja izhodišču in sega od podrobnega in izčrpnega informiranja do preverjanja ustreznosti že obstoječega znanja in izkušenj.

Usposabljanje prostovoljca obsega:

- teoretično in praktično seznanitev prostovoljca z vsebino in načinom opravljanja prostovoljskega dela,
- seznanitev prostovoljca s prostovoljsko organizacijo ali organizacijo s prostovoljskim programom, njenim delovanjem in njenimi splošnimi akti ter z etičnim kodeksom organizacije in
- seznanitev prostovoljca z njegovimi pravicami in obveznostmi v zvezi z opravljanjem prostovoljskega dela.

Po zaključku uvodnega usposabljanja pa je treba preveriti, ali prostovoljec razume, kar mu je bilo predstavljeno, kakšna so njegova pričakovanja do prostovoljskega dela in prostovoljske organizacije in ali opisano delo sovpada z njegovimi željami, zmožnostmi in predstavami.

Slovenska filantropija, koordinatorica Slovenske mreže prostovoljskih organizacij, večkrat letno v različnih krajih Slovenije (v času epidemije oziroma omejitvenih ukrepov pa tudi online) organizira dvodnevna uvodna izobraževanja za prostovoljke in prostovoljce, prav tako pa zagotavljajo druga tematska izobraževanja za prostovoljce ter izobraževanja za mentorje oziroma organizatorje prostovoljskega dela. Več informacij na www.prostovoljstvo.org/izobrazevanje.

Spremljanje dela in mentoriranje

Po podpisu prostovoljskega dogovora in po začetku samega prostovoljskega dela ima prostovoljec pravico do men-

torja. Pomembno je, da je ta vloga jasno definirana in dodeljena eni osebi znotraj enote (praviloma strokovnemu delavcu). Mentor med celotnim trajanjem prostovoljskega dela prostovoljcu ponuja redno in strukturirano pomoč ter podporo. Biti mentor prostovoljcu je tako odgovorna funkcija, ki pomeni »bdeti« nad dogajanjem in hkrati biti opora, svetovalec, usmerjevalec, motivator in sogovornik.

Posebnosti dela na področju duševnega zdravja ter specifične uporabnikov zahtevajo redno in sistematično **spremljanje prostovoljskega dela**. To za vsako prostovoljsko delo pomeni:

- mentor in prostovoljec ob sklenitvi prostovoljskega dogovora jasno določita čas (pogostost) in način evalvacije dela: za prostovoljce, ki v programu sodelujejo večkrat tedensko, vsaj enkrat na teden, in za prostovoljce, ki v programu sodelujejo tedensko, vsaj enkrat mesečno;
- mentor in prostovoljec evalvacijska srečanja glede na dogovor tudi dosledno izvajata;
- prostovoljcu so glede na njegove potrebe ali zaradi zahtev situacije omogočena tudi dodatna evalvacijska in/ali podporna srečanja;
- mentor pred izvedbo preveri ustreznost in primernost načrtovanega prostovoljskega dela ter po njej opravi evalvacijo tako s prostovoljcem kot tudi z uporabniki;
- mentor prostovoljca občasno spremlja in opazuje tudi v manj strukturiranih (prostočasnih) interakcijah z uporabniki in se o svojih opažanjih z njim po potrebi pogovori;
- mentor vsak mesec pregleda prostovoljčev dnevnik prostovoljnega dela;
- v enoti, kjer prostovoljsko delo hkrati opravlja več prostovoljcev, je tem omogočena tako skupinska

kot tudi individualna evalvacija prostovoljskega dela z mentorjem;

- mentor ves čas spremlja in nadzoruje primernost vsebin in količine prostovoljskega dela glede na prostovoljčeve sposobnosti, znanja in veščine;
- mentor prostovoljcu zagotavlja razumljivo, ažurno in vsebinsko ustrezno povratno informacijo glede opravljenega prostovoljskega dela.

Jasmina Bolterštein, vodja DC Šent Ajdovščina

»V srednji šoli sem se odločila, da nekaj svojega časa podarim v prostovoljne namene. Mislim, da je bil na srednji zdravstveni šoli plakat, kam naj se obrnem. Ko smo prišli k družini, kjer naj bi potekala pomoč, sem bila šokirana nad spoznanjem, v kakšni stiski živijo nekateri ljudje. V družini sta bila prisotna nasilje in revščina in kmalu sem odkrila, da učna pomoč ni bil glavni namen. V družini s tremi puncami so se razveselili moje in prijateljčine družbe, saj jim oče ni dovolil, da se družijo z drugimi vrstniki. Takrat sem zelo pogrešala kakšno predavanje o komunikaciji za prostovoljce, na srečo se je zdaj to spremenilo. Vse je odvisno od tega, kam greš kot prostovoljec. Vesela sem, da sem poskusila veliko prostovoljnih del, saj sem v času svojega prostovoljnega dela veliko pridobila tudi zase, predvsem na osebni ravni. Kot je nekoč zapisal Tone Pavček: Ta svet je lep, če nekomu nekaj daš. Ta svet je lep, če nekoga rad imaš. Če stisneš roko komu, ki ga kaj boli. Ta svet je lep, če si človek do ljudi ... Podarite nekaj svojega časa drugim in opazili boste velike pozitivne spremembe, pri sebi in pri drugih.«

Motiviranje in nagrajevanje prostovoljcev

Razlogov, zakaj se posameznik odloči za prostovoljstvo, je veliko, ti pa so pogosto odsev njegovih osebnih potreb. S tem, ko pomaga drugim, pomaga tudi sebi.

Svetovno znani ameriški psihiater dr. William Glasser (1925–2013), avtor uspešnice *Teorija izbire, Teorija nadzora* ter *Najti se in ostati skupaj*, je v svojem delu poimenoval **5 osnovnih človeških potreb**, ki jih bolj ali manj uspešno zadovoljujemo v medosebnih odnosih: **preživetje** (hrana, spanje, varnost, materialni položaj), **ljubezen in pripadnost** (sprejetost, prijateljstvo, ljubezen, odnosi z drugimi), **moč** (biti spoštovan, upoštevan, vreden), **svoboda** (možnost izbire, odločanje, neodvisnost) in **zabava** (smeh, družabnost, odkrivanje novega – nagrada za opravljeno delo). Pomembne so vse – nezadovoljena potreba ene vrste se lahko kaže s povečano potrebo druge (npr. nezadovoljena potreba po svobodi kot povečana potreba po varnosti). Odnosi so slabi, če ljudje v njih ne zadovoljujejo vsaj nekaterih osnovnih potreb ali pa v želji po zadovoljitvi svojih potreb resneje ovirajo soljudi pri zadovoljevanju njihovih potreb. Pri delu s prostovoljci je dobro upoštevati koncept zgornjih potreb, predvsem za dolgotrajno sodelovanje z njimi.

Notranja motivacija je gonilo pri izbiri neke dejavnosti, njeno gonilo pa so potrebe po:

- **Avtonomiji:** Nadzor nad lastnimi odločitvami. Ne zato, ker moramo, zato, ker hočemo.
- **Usposobljenosti:** Občutek, da smo v naših prizadevanjih uspešni. Vzgib, da se vedemo na način, da se počutimo sposobne in učinkovite.
- **Pripadnosti in povezanosti:** Občutek povezanosti z drugimi, sprejetost. Želja po prispevanju k skupnemu razvoju in skupnim dobrinam.

- **Samospoštovanju:** Zavedanje svoje vrednosti in spoštovanje svoje pomembnosti ter samozavest, ki nam omogoča, da se zanesemo nase.
- **Smislu:** Želja po udeležbi v tistih aktivnostih, ki nam omogočajo fizični, socialni, psihološki užitek. Smiselnost dela in rezultati.²¹

Ljudje poleg zadovoljstva, da so naredili nekaj dobrega za skupnost in druge ljudi, potrebujejo tudi zavedanje, da je njihovo delo vredno in prepoznano. To dobijo z **nagrado**: bodisi s pohvalo, priznanjem, voščilom, simboličnimi darili, podpornim pismom bodisi s praznovanjem ali izletom za vse prostovoljce, doseganjem javno priznanih kvalifikacij, dokazili za opravljena izobraževanja ... Denarna nagrada je po izkušnjah najslabša možnost (izvzeto je povračilo stroškov), saj nehote povzroči preračunavanja v urne postavke ter vodi v medsebojna primerjanja. Dobro je, da za to skrbi mentor, ki prostovoljca dobro pozna in prepozna njegove motive za nadaljevanje prostovoljstva.

Državna nagrada in državno priznanje za prostovoljstvo
Odbor Republike Slovenije za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva²² zaslužnim prostovoljcem ali prostovoljskim organizacijam vsako leto podeli nagrado Republike Slovenije za prostovoljstvo (nagrada) in priznanje Republike Slovenije za prostovoljstvo (priznanje) – 42. in 43. člen ZoP. Vsako leto se lahko zaslužnim prostovoljcem ali prostovoljnimi organizacijam podeli največ ena nagrada

21 Povzeto po knjigi 150 vaj za povečanje notranje motivacije pri učencih, James P Raffini, Educy, 2003

22 Odbor ima devet članov, ki jih imenuje vlada, sestavljen pa je na način, da člani v njem zastopajo vsa področja prostovoljskega dela. V odboru so predstavniki Vlade Republike Slovenije, predsednika Republike Slovenije in nevladnih organizacij. O odboru in delu odbora govori 44. in 45. člen ZoP.

in največ šest priznanj. Kandidate za nagrado in priznanje lahko predlagajo posamezniki in pravne osebe. Nagrado in priznanja slovesno izroči predsednik Republike Slovenije. Nagrada zaslužnemu prostovoljcu se podeli za življenjsko delo, če se je s svojim prostovoljskim delom izjemno uveljavil in z njim trajno prispeval k razvoju prostovoljstva in družbeni blaginji. Nagrada zaslužni prostovoljski organizaciji se podeli, če je s svojim delom dosegla izjemne in trajne dosežke na področju prostovoljstva na območju Republike Slovenije v časovnem obdobju, daljšem od 20 let. Priznanje se podeli za pomembne dosežke prostovoljcev in prostovoljskih organizacij v obdobju zadnjih petih let. Sredstva za nagrado in priznanja (kakor tudi za delovanje odbora in komisij) so zagotovljena s strani proračuna.

Nagrada za izjemne dosežke

Prostovoljska organizacija ali organizacija s prostovoljskim programom lahko prostovoljcu podeli letno nagrado za izjemne dosežke, če ima v splošnem aktu vnaprej določena merila, ki opredeljujejo izjemne dosežke, ter postopek in merila za izbor. (34. člen ZoP)

Priznanja lokalne skupnosti

Svet samoupravne lokalne skupnosti lahko v okviru svoje pristojnosti s predpisi določi in uredi nagrade in priznanja samoupravne lokalne skupnosti za izjemne dosežke na področju prostovoljstva. (47. člen ZoP)

Prostovoljski dogodki

Slovenska filantropija prostovoljstvo uspešno promovira z organizacijo odmevnih dogodkov in podelitvijo različnih nazivov ter tako prispeva k motivaciji prostovoljcev:

- **Dan za spremembe:** Vseslovenska prostovoljska akcija je nastala z namenom spodbujanja ljudi, da

aktivno pristopijo k odzivanju na potrebe svoje skupnosti. Slovenska filantropija že vse od leta 2010 v začetku pomladi s sloganom *Ne prepuščaj se toku, spreminjaj tudi ti!* nagovarja posameznike in skupine, da stopijo iz ustaljenih smernic, zavrhajo rokave in za en dan postanejo prostovoljci oziroma prostovoljke ter tako sooblikujejo boljšo družbo.

- **Nacionalni teden prostovoljstva** poteka vsako leto maja po vsej državi, njegov namen pa je praznovanje prostovoljstva in zahvala prostovoljcem za njihovo udejstvovanje. Prostovoljske organizacije prek različnih dogodkov javnosti predstavljajo svoje aktivnosti in obiskovalce vabijo v svoje vrste.
- **Veseli dan prostovoljstva** je osrednji dogodek Nacionalnega tedna prostovoljstva, kjer se v središču Ljubljane na stojnicah in z raznovrstnimi animacijami širši javnosti predstavijo številne prostovoljske organizacije iz vse Slovenije, proslavijo svoje delo in se skupaj poveselejo. Dogodek tradicionalno poteka pod pokroviteljstvom župana Mestne občine Ljubljana.
- **Slovesni dan prostovoljstva:** Slovesna podelitev priznanj najzaslužnejšim na področju prostovoljstva, ki vsako leto poteka v enem izmed mest, ki so prejemnice naziva *prostovoljstvu prijazno mesto*. Nazive in priznanja pridobijo *junaki našega časa* (otroci in mladi šolarji), *naj mentor* in *naj mentorica prostovoljcev*, *naj prostovoljec* in *naj prostovoljka*, *zaposlen/-a v javni upravi* ter *prostovoljstvu prijazno mesto*.
- **Kongres/forum prostovoljstva** izmenično poteka vsaki dve leti ob mednarodnem dnevu prostovoljstva, ki je 5. decembra. Kongres je tematsko

usmerjen na najaktualnejša področja organiziranega prostovoljstva, forum pa je strokovno nacionalno srečanje, na katerem se zberejo strokovnjaki z obravnavanega področja.

Reševanje konfliktov

Tudi v prostovoljstvu se lahko pojavijo konflikti, ki pogosto – tako kot v vsakdanjem življenju – izvirajo iz različnih pričakovanj in interesov vseh vpletenih v proces: uporabnikov, prostovoljcev in organizacije.

Ko se pojavi konflikt, je smiselno najprej ugotoviti, od kod izvira: katera so neuresničena pričakovanja posameznega deležnika; katere neprijetne občutke povzročajo, katere potrebe tega deležnika (najverjetneje) niso zadovoljene; kje se križajo neuresničena pričakovanja vseh vpletenih.

Ko ugotovimo, od kod izvira konflikt, premislimo, kaj lahko naredimo sami, da ga razrešimo, katere vire pomoči imamo zunaj organizacije, da konflikt razrešimo, in ali je konflikt sploh mogoče razrešiti (mogoče so pričakovanja neuresničljiva).

Pri razreševanju konfliktov je pomembno ohraniti v središču pozornosti poslanstvo organizacije in vlogo prostovoljstva v njej za uresničevanje njenih ciljev in vrednot. Mentor si lahko pri tem pomaga z Etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva.

Etična komisija organiziranega prostovoljstva

Sestavljena je iz 5 do 11 predstavnikov različnih organizacij, ki jih za obdobje štirih let imenuje Slovenski kongres prostovoljstva. Etična komisija sprejema ocene, stališča, mnenja in predloge na osnovi soglasja. O svojih ocenah in odločitvah obvesti pobudnika postopka. Oblikuje pa tudi splošna priporočila o obravnavani pobudi.

Na Etično komisijo (eticna.komisija@filantropija.org) se lahko obrne:

- prostovoljska organizacija oziroma organizator prostovoljstva, ki želi pridobiti mnenje ali oceno o vprašanjih in dilemah, povezanih z Etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva ali delovanjem prostovoljstva v organizaciji;
- tudi vsak posameznik, če ni zadovoljen s presojo ali ravnanjem prostovoljske organizacije, v kateri ali za katero opravlja prostovoljsko delo.

Praktični napotki za delo z osebo s težavami v duševnem zdravju

Kako naj poteka pogovor

Pogovor in pozorno poslušanje sta pravzaprav edini pravi orodji, ki ju imajo prostovoljci na voljo pri opravljanju prostovoljskega dela z osebami s težavami v duševnem zdravju. Uspešen pogovor je način komunikacije, za katerega je značilno, da poteka med vsaj dvema sogovornikoma, in to dvosmerno. Poleg tega je treba osebo, ki govori, zelo pozorno poslušati. Prizadevati si moramo razumeti, kaj nam pripoveduje, si zapomniti, kako nam pripoveduje različne teme in vsebine, ter razmišljati tudi, o čem nam ne pripoveduje (kaj je zamolčal, ker ga je o tem sram govoriti ali ker je tema preveč osebna, še preveč boleča itd.).

Pri pogovoru najpogosteje uporabljamo vprašanja in z njihovo pomočjo vodimo osebo skozi vse faze pogovora. Pri oblikovanju vprašanj bodimo pozorni na to, da postavljamo:

- **vprašanja odprtega tipa** (kaj se je zgodilo, da sta se z ženo razšla; kaj je vplivalo na to, da ste se zadolžili; kako bi opisali odnose s hčerko; česa se bojite ...), ki spodbujajo sogovornike, da govorijo, in ne le dajejo kratke odgovore;
- **nesugestivna vprašanja** (kaj čutite zdaj do partnerja; kakšne odnose imate s sodelavci; kako ste se počutili ob sinovem rojstvu ...), ki zmanjšujejo možnost, da bi oseba govorila »na splošno.«

Predvsem pa je pri pogovoru pomembno sogovorniku pokazati, da želimo čim bolj spoznati njegovo situacijo, in mu obenem sporočiti, da nam lahko pripoveduje tudi o tistih mislih in občutkih, ki jih sam pri sebi obsoja. Seveda pa nekatere osebe težko načnejo določene teme same.

Takrat lahko z vprašanji vpeljete v pogovor novo vsebino in že na začetku razbremenite osebo tako, da temo nekoliko sploši in generalizira določene občutke ali težave. Že med pogovorom, še pogosteje pa v zaključni fazi pogovora, je koristno, da preverite, ali ste osebo pravilno razumeli.

Faze pogovora

Vsak pogovor poteka v treh različnih fazah, ki se med seboj smiselno dopolnjujejo.

Uvodni del je namenjen ugotavljanju razloga, zakaj je oseba prišla po pomoč, in opisu situacije, v kateri je. Včasih pa jo je treba spodbujati (če težko govori o sebi) ali pa ji omogočiti, da najprej sprostí svoja čustva (se zjoče, razjezi), če je tako vznemirjena, da jih ne obvladuje.

To je tudi čas, ko bomo s pravo intervencijo ustvarili tako varno vzdušje, da se bo oseba čutila sprejeta in nam bo zaupala.

Uvodnemu delu sledi **osrednji del**, v katerem poskušajmo čim več izvedeti o tem, kakšna je njegova življenjska situacija. S tem mu bo omogočeno, da bo ob odgovorih začutil in spoznal, da kljub stiski, ki jo trenutno doživlja, v njegovem življenju ni vse slabo, problematično, brezupno. Občutkov mu ne vsiljujte, ampak naj jih prepozna sam. Pogovor lahko poglobljamo in širimo tudi v njegovem otroštvu in mladosti. V tem delu pogovora ga je pomembno povprašati o tem, kakšne težave je doživljal v preteklosti in kako jih je reševal. Obstaja namreč močna povezava med uspešnostjo reševanja preteklih problemov in uspešnostjo reševanja sedanje krizne situacije. Podrobno ga moramo vprašati o posledicah, ki jih pri njem povzroča trenutna krizna situacija. Zanimati nas mora tudi, kako dolgo že trajajo težave. Če prostovoljec spozna, da je oseba ogrožena in se med pogovorom ne razbremeni, se mora nemudoma obrniti na svojega

mentorja ali drugega strokovnega delavca. Če pa spozna, da oseba ne potrebuje takojšnje pomoči, njegov glas postaja bolj umirjen, spontano navaja tudi prijetne teme, se morda celo zasmije ali zahvali, nadaljuje z zadnjim, tj. zaključnim delom pogovora.

V **zaključnem delu** pogovora je treba poiskati možne rešitve problema. Včasih jih oseba prepozna sama že med pogovorom; koristno pa je, da jih ob koncu pogovora obnovimo ter določimo časovne roke in načine ukrepanja. Pomembno je, da oseba med različnimi možnostmi izbere tisto, ki je njemu najbližja.

Kako ravnati ob sumu na samomor

Osebo, za katero sumite, da razmišlja o samomoru, vprašajte, kaj jo teži. Vztrajajte pri pogovoru, premagajte njen odpor, ne sprejmite odklonilnega odgovora. Ne bojte se je povprašati, ali razmišlja o samomoru in ali ima morda v mislih že konkretno metodo ali načrt. Pokažite, da vam ni vseeno in da razumete, bodite ob njej, povejte ji, da so samomorilne misličasne in mineje, da je depresijo mogoče pozdraviti in probleme rešiti. Aktivno nagovarjajte prizadetega, da čim prej odide k zdravniku ali k psihiatru.

Kadar je kriza očitna in je življenje osebe ogroženo, se nemudoma posvetujte s svojim mentorjem prostovoljskega dela. Če to ni mogoče, pokličite 112. Človeka v hudi stiski nikoli ne puščajte samega, vse dokler nimate zagotovljene ustrezne pomoči in varnosti. Če se da, iz bližine odstranite vsa nevarna sredstva, na primer morebitna zdravila ali ostre predmete, ki bi jih prizadeti lahko uporabil pri samomorilnem poskusu. Samomorilni bolniki pogosto zavračajo pomoč in lahko pobegnejo ali pa se izognejo poznejšim kontrolnim pregledom pri zdravniku. Takrat sta izjemno pomembni vaša podpora in spodbuda, da to vseeno storijo. Če dobi oseba predpisana zdravila, jo

spodbujajte, naj jih redno jemlje, strokovnega delavca pa opozorite na morebitne stranske učinke (zdravil).

Vse samomorilne grožnje in poskuse samomora je treba jemati resno!

Težave pri komunikaciji z osebo s težavami v duševnem zdravju

Akutno psihotična oseba pogosto ni zmožna vzdrževanja pozornosti in koncentracije, govor je lahko raztrgan, nesmiseln ali pa odgovarja povsem nesmiselno. Blodnjava ali hudo anksiozna oseba je lahko zelo sumničava, težko vzpostavi zaupanje in ob najmanjšem »znaku«, da sogovornik - prostovoljec ni vreden zaupanja, mu ne verjame ali se mu posmehuje.

Prostovoljec s psihotično osebo težje vzpostavi empatični odnos in identificira problem. Psihotična oseba ima namreč težave z izražanjem in opisovanjem svojih čustev. Njihov govor je pogosto monoton, nekako odmaknjen ali neprestano ponavlja eno in isto.

Prostovoljca lahko teža situacije navda z občutji nemoči. Zato mora vsak prostovoljec prostovoljsko delo opravljati z vedenjem, da so njegove možnosti pomoči zelo omejene ter da se mora v težkih situacijah obrniti na svojega mentorja ali strokovnega delavca organizacije. Poleg tega nihče nihče od prostovoljcev ni imun za lastna, pogosto zmotna prepričanja in predsodke v zvezi z duševno motnjo, ki lahko vodijo v stigmatizacijo oseb s psihozo.

Postavljanje mej

Poleg težav v komunikaciji lahko v odnosu z uporabnikom prostovoljec naleti tudi na druge težave in zaplete pri opravljanju prostovoljskega dela:

- **Nespoštovanje mej s strani uporabnikov**

Postavljanje mej je za prostovoljce nenehen izziv,

saj postavljene meje niso nikoli absolutne. Dobro določene meje preprečujejo spore in določajo ravnotežje med bližino in distanco. Pomembno je, da so prostovoljci pri tem dosledni, da tudi sami upoštevajo in spoštujejo mejo, ki so jo postavili uporabniku. Če uporabnik ne spoštuje postavljenih meja, ga mora prostovoljec na to prijazno opomniti ter ga spomniti, da gre v primeru sodelovanja s prostovoljcem za osebni, a profesionalen in umeten odnos. Če ravnanje nadaljuje, pa mora s tem seznaniti mentorja prostovoljcev.

- **Nespoštovanje vaše osebnosti, stališč in vrednot s strani uporabnikov**

Dober delovni odnos med prostovoljcem in uporabnikom je mogoče vzpostaviti le takrat, ko oba vzajemno spoštujeta stališča in vrednote drugega. To pomeni, da povsem dopuščata, sprejemata in spoštujeta različna mnenja, ideje, nazore, prakse, vrednostne sisteme, način življenja ..., ki so jima lahko neugodni, zoprni in nepravilni ter se razlikujejo od tistih, ki jih vzdržujeta sama.

- **Diskriminacija**

Prostovoljci morajo biti pozorni na morebitne oblike diskriminacije s strani uporabnikov, ki se lahko nanašajo na njihovo spolno orientiranost, narodnost, zunanji videz, versko ali politično prepričanje ... Prostovoljec naj da uporabniku jasno vedeti, da ne bo privolil v nikakršne oblike diskriminacije ali šikaniranja. Ob hujših in ponavljajočih se oblikah diskriminacije s strani uporabnikov pa mora o tem nemudoma obvestiti svojega mentorja.

- **Psihično in fizično nasilje s strani uporabnikov**
Pri prostovoljskem delu je treba imeti ničelno to-

leranco do vseh oblik nasilja, tako fizičnega kot psihičnega. Pri blažjih oblikah nasilja se je treba poskusiti varno umakniti v drug prostor ter o tem obvestiti mentorja. Zato je dobro, če ima prostovoljec v takih primerih ob sebi delujoč mobilni telefon. Če obstaja neposredno ogroženost, pa je treba nemudoma poklicati policijo na 113.

- **Vsiljevanje verskih in političnih prepričanj s strani uporabnikov**

Prostovoljci se pri svojem delu srečujejo z uporabniki različnih verskih, političnih in nazorskih prepričanj. Morebitno vsiljevanje teh prepričanj s strani uporabnikov kaže na nespoštovanje osebne integritete prostovoljcev, zato je prav, da se tovrstni poskusi zatrejo že v kali.

- **Kršenje načela varstva osebnih podatkov**

Med tovrstne kršitve se najpogosteje uvrščata poseganje v osebnost/intimnost prostovoljcev ter razkrivanje njihovih osebnih zgodb. Pogoste kršitve se nanašajo tudi na neupravičeno posredovanje ali razkrivanje telefonske številke, domačega naslova ali elektronske pošte prostovoljca tretjim osebam. Prav je, da prostovoljec že v primerih manjših kršitev uporabnika opozori na pomen spoštovanja osebnih podatkov.



4

PANDEMIJA COVID-19

AVTORJI: ASIST. DR. SANA ČODERL DOBNIK,
BARBARA DOLNIČAR TEUL, MOJCA ŠTUBLJAR

DUŠEVNO ZDRAVJE V ČASU PANDEMIJE

Od 12. marca 2020, ko je bila v Sloveniji prvič razglašena epidemija koronavirusne bolezni, samo nekaj dni prej pa je pandemijo svetovnih razsežnosti razglasila Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), se je svet korenito spremenil.

V času epidemije so bile razglašene izredne razmere, prav tako pa številni posebni ukrepi, ki so zelo posegli na naš vsakdan in pravzaprav zelo spremenili način, kako ljudje živimo – močno so se spremenile naše navade, tako posameznikov kot tudi navade in vedenjski vzorci širše skupnosti, v kateri živimo. Spreminjati smo morali že utečene delovne in učne procese, interesne dejavnosti, pri mnogo ljudeh so ukrepi sprožili resnejše finančne skrbi ter zaskrbljenost za lastno zdravje in zdravje bližnjih. Močno je bila omejena dostopnost do različnih storitev, med drugim tudi najpomembnejših zdravstvenih in socialnovarstvenih storitev ter storitev na področju vzgoje in izobraževanja. Spremembe, ki smo jim bili priča od pomladi 2020 in smo jim še priča danes, so bile ogromne in so seveda zelo vplivale na to, kako ljudje zaznavamo sebe, svojo ranljivost in medosebne odnose v bližnji ter širši skupnosti in kako v teh odnosih živimo. Posredno ali pa neposredno so spremenjene razmere vplivale na naša vedenja v ožjih skupinah, ki jim pripadamo, vplivale pa so tudi na funkcioniranje družbe kot celote. Pa četudi smo si ob začetku epidemije želeli, da bi nas virus povezal v skupnem prizadevanju za reševanje človeštva, se je žal izkazalo, da nas je virus psihološko tako oslabil, da pri reševanju krize, povezane z epidemijo, na ravni družbe kot celote nismo zmogli odreagirati z bolj zreliimi načini spopadanja s problemi, temveč smo

se odzvali z različnimi oblikami precej nezrelega in žal tudi razdiralnega vedenja.

Gledano z vidika posameznika, je epidemija psihološko izjemno pomembno vplivala na notranji občutek nadzora in varnosti v vsakodnevnem življenju. Ustaljene rutine, navade in vzorci vedenja so se tako spremenili, da so nekateri ljudje doživeli in še vedno doživljajo precej velike psihološke težave. Epidemija je najmočneje vplivala na medsebojne odnose in v širšem smislu na ekonomijo, politiko in naše celotno dojetanje sveta, v katerem živimo. Takšne velike spremembe na vseh ravneh družbe so se kazale in se še vedno kažejo na psihičnem počutju posameznikov ter funkcioniranju v medosebnih odnosih.

V psihološkem smislu je reakcija na epidemijo sorodna reakciji na hud stres. Govorimo torej o kriznem stanju, ki je bilo sproženo s situacijo, ki je od posameznika zahtevala večjo prilagoditev. Za ustrezno funkcioniranje v vsakih kriznih razmerah so izjemno pomembne posameznikove prilagoditvene sposobnosti – torej zmožnosti ljudi, da se spopademo s stresom in z večjimi spremembami ter da smo proti tem spremembam odporni, kar pomeni, da se spremembam lahko ustrezno prilagodimo.

Ljudje smo načeloma psihološko odporna bitja, kar pomeni, da smo do določene mere biološko opremljeni za spoprijemanje s stresorji in da torej ob stresih le manjši delež (okoli 10–15 %) ljudi razvije določene psihološke probleme. Po raziskavah preteklih epidemij in tudi zadnje večina ljudi torej ni in tudi ne bo razvila duševnih motenj oz. hujših težav v duševnem zdravju. Drži tudi ravno nasprotno, namreč, da lahko določen delež populacije v vsakih kriznih razmerah na novo doživi neke občutke smisla oziroma vrednosti in eksistencialnega pomena življenja.

Po do zdaj dostopnih raziskovalnih podatkih so med psihološkimi motnjami, ki so povezane s koronaviru-

sno krizo, najpogostejše motnje anksioznosti, motnje razpoloženja, motnje spanja, v določenih primerih tudi posttravmatska stresna motnja. Ob tem je pomembno razumeti, da so vsi občutki osamljenosti, nemoči ob spremembi vsakodnevnih rutin, frustriranosti, strahu in izoliranosti od preostalega sveta pravzaprav zelo normalne psihološke reakcije na tovrstne epidemiološke krizne situacije. To pomeni, da so vsi navedeni občutki psihološko normalni in koristni, saj nam omogočajo postopno prilagajanje in sprejemanje številnih sprememb. Med ranljivejšimi skupinami, ki so bolj obremenjene s psihološkimi motnjami v času epidemije, so tisti ljudje, ki so že imeli predhodne težave v duševnem ali telesnem zdravju, in posebne starostne skupine, med katerimi izstopajo otroci in mladostniki ter starostniki. Med bolj ranljive skupine, ki bi jim bilo treba v tem času nameniti posebno skrb, se uvrščajo tudi vsi pomagajoči poklici na področju zdravstva in socialnega varstva.

Ob koncu je treba opozoriti tudi na pomemben fenomen t. i. pandemične utrujenosti, ki je zelo prisotna v obdobju spopadanja z epidemijo in ki jo je zagotovo občutil vsak posameznik na podlagi lastnih izkušenj. Tudi pandemična utrujenost ni psihopatološki pojav, ampak je normalen psihološki odziv na tako dolgotrajno prilagajanje novonastalim razmeram in številnim spremembam, ki smo ji priča.

Tveganje za depresijo v času pandemije

*Rezultati raziskave v sklopu letošnje Konferen-
ce Javno zdravje in COVID-19²³ so pokazali, da
je pandemija občutno vplivala na počutje odra-
slih prebivalcev. Višje odstotke doseganja meril
tveganja za pojav depresivne motnje je opazi-
ti predvsem v starostni skupini 18–29 let ter v
ženski populaciji, kar se sklada tudi z izsledki
tujih raziskav. Pod vplivom tujih raziskav ter
napovedi je mogoče pričakovati, da se bo z ne-
koliko zamika morda povečala pojavnost du-
ševnih motenj, ki bo kazala dolgoročne vplive
omejitev ter posledice pandemske izčrpanosti.*

PROSTOVOLJSTVO V ČASU PANDEMIJE

Organizirano prostovoljsko delo v času koronavirusa

Odziv prostovoljskih organizacij in prostovoljcev za lajšanje socialnih in zdravstvenih stisk je v času prisotnosti covid-19 izjemno pomemben. Pomoč potrebujejo tudi posamezniki, ki navadno ne spadajo med prejemnike pomoči humanitarnih in drugih organizacij. Prav tako pa vsaka takšna situacija povzroči aktivacijo novih prostovoljcev, ki želijo pomagati in se priključijo prostovoljskim organizacijam. Slovenska filantropija, koordinatorka Slovenske mreže prostovoljskih organizacij, je konec

²³ Znanstvena in strokovna konferenca Javno zdravje in COVID-19, Ljubljana, 29. september 2021; Zbornik povzetkov in recenziranih prispevkov, Tveganje za depresijo v času pandemije COVID-19; stran 26-31

oktobra 2020, ob vnovični razglasitvi epidemije, izdala dokument, v katerem so popisani koraki v pomoč pri organizaciji novih prostovoljskih aktivnosti in vključevanju novih prostovoljcev.

Dokument z naslovom **Organizirano prostovoljsko delo v času koronavirusa**²⁴ vsebuje naslednje informacije:

- uvajanje novih prostovoljskih del:
 - preverjanje potreb na terenu,
 - določitev odgovorne osebe in urejanje formalnih podlag,
 - opis prostovoljskega dela in nalog prostovoljcev,
 - iskanje primernih prostovoljcev,
 - dogovor o prostovoljskem delu,
 - uvajanje v delo in usposabljanje prostovoljcev,
 - zavarovanje prostovoljcev,
 - prehajanje med občinami z namenom zagotavljanja humanitarne pomoči;
- motiviranje in nagrajevanje prostovoljcev;
- nadaljevati ali ne nadaljevati prostovoljske aktivnosti v času koronavirusa?

Prostovoljstvo v času covid-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih nevladnih organizacijah

Koronavirus je – tako kot na številnih drugih področjih – pravzaprav čez noč ustavil že čisto osnovna prizadevanja številnih organizacij za opravljanje prostovoljskega dela in pomoč ranljivim skupinam – osebam s težavami v duševnem zdravju. O tem, kako so se z novimi izzivi in preizkušnjami v času epidemije spoprijeli društvi Šent in

²⁴ https://www.prostovoljstvo.org/media/images/priloge/Organizirano_prostovoljsko_delo_v_casu_koronavirusa_28.10.2020.pdf

Ozara ter druge nevladne organizacije, kakšne izkušnje so imeli prostovoljci in tudi uporabniki, so se pogovarjali na virtualni okrogli mizi z naslovom »Prostovoljstvo v času COVID-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih NVO«. ²⁵

Po besedah vodje sektorja za nevladne organizacije na ministrstvu za javno upravo (MJU) **Erike Lenčič Stojanovič** je bilo na podlagi protikoronskih ukrepov (PKP6) tudi nevladnim organizacijam omogočeno, da so bile deležne podobne pomoči kot gospodarstvo. »Prejele so delno povračilo nadomestil delavcem na čakanju na delo, občine so lahko nevladnim organizacijam v celoti izplačale vse v proračunu in pogodbah predvidene dotacije, četudi organizacijam ni uspelo realizirati vseh pogodbenih aktivnosti in jih bodo izvedle do konca leta 2021; protikoronski ukrepi so zajemali tudi oprostitev najemnine ali dela najemnine za nevladne organizacije, ki izvajajo pridobitno dejavnost, odlog plačila obveznosti kreditojemalcev in podobno ... V tem času je bilo sprejeto tudi, da so nevladne organizacije v javnem interesu upravičene do donacij v višini 1 odstotka odmerjene dohodnine, in ne več 0,5 odstotka, kar bo njihovo delo v prihodnje olajšalo in okrepilo.« Na MJU so v času epidemije nevladnim organizacijam (NVO), ki jih financirajo, v zvezi z nastalo situacijo tudi priporočali, da izvajajo predvidene aktivnosti programov oziroma projektov, ki jih okoliščine dopuščajo. »Iz poročil, ki smo jih prejeli, izhaja, da t. i. jesenska epidemija na delo NVO ni imela tako velikega vpliva kot spomladanska, saj so jo organizacije pričakovale in bile nanjo pripravljene. Navkljub omejitvam večina organi-

25 Okrogla miza je potekala v četrtek, 6. 5. 2021, prek spletne platforme Zoom.

zacij dosega zastavljene cilje in kazalnike ter se uspešno odziva na potrebe okolja.«

Razmere na širšem področju prostovoljstva v času epidemije je strnila koordinatorka Slovenske filantropije **Katarina Rotar**: »Potrebe po nekaterih vrstah pomoči so se izrazito povečale, nastajale pa so tudi povsem nove potrebe, ki so potrebovale drugačne odzive. Na Slovenski filantropiji smo prilagodili usposabljanja prostovoljcev, vzpostavili nove prostovoljske aktivnosti, obstoječo prostovoljsko pomoč pa prilagodili zaščitnim ukrepom.« Izdali so dokument Organizirano prostovoljsko delo v času koronavirusa.²⁶ Kot je še posebej poudarila, so v tem času opazili porast t. i. neformalnega prostovoljstva, zato so tako posameznikom kot tudi organizacijam ponudili brezplačna videopredavanja z osnovnimi informacijami in smernicami, kako te prostovoljce ustrezno opremiti in podpreti pri delu z ranljivejšimi skupinami.²⁷

Predstavniki društev Šent in Ozara ter drugih nevladnih organizacij so se strinjali, da se je ob številnih omejitvenih ukrepih, negotovostih in osebnih stiskah prostovoljsko delo v preteklem letu zmanjšalo, čeprav so potrebe ostale enake oziroma so se v nekaterih primerih celo povečale. **Špela Jovan**, strokovna vodja programa Mreže stanovanjskih skupin Ozara, je izpostavila, da se število prostovoljcev v letu 2020, kot bi morda pričakovali, sicer ni bistveno zmanjšalo, opaziti pa je velik padec števila opravljenih prostovoljskih ur v primerjavi z 2019 (kar za 30 %). V programih Ozare so po prvotni ustavitvi dejavnosti iskali rešitve in potem prek spletnega komuniciranja v danih razmerah delovali naprej. »V drugem valu je bil bolj izrazito prisoten strah pred okužbo, kar je

²⁶ Omenjen v prejšnjem poglavju

²⁷ www.prostovoljstvo.org/media/images/priloge/Neformalno_prostovoljstvo_VO-DIC_covid.pdf

oteževalo tudi dejstvo, da tako uporabniki kot strokovni delavci in prostovoljci niso bili v prednostni skupini za cepljenje.«

Tina Nanut, strokovna vodja I programa dnevni center Šent, je poudarila, da so na začetku epidemije dobesedno otrpnili, potem pa postopoma iskali rešitve. »Projekt KO-PROSTO je dal priložnost povezovanja, spodbudo k udeležbi spletnih aktivnosti in dal tistim uporabnikom, ki se sicer fizično (denar, čas, dostop) aktivnosti v dnevnem centru težje udeležujejo, možnost, da se vendarle priključijo.« Izpostavila je še, da so se v jesenskem zaprtju pokazale številne osebne stiske tudi pri prostovoljcih, posledično se je vloga mentorja prostovoljca nekoliko spremenila – več je bilo potrebno spodbude, osebnega svetovanja, torej je bilo mentorstvo v tem obdobju zahtevnejše.

Prostovoljki društev Šent in Ozara sta poudarili pomen prostovoljskega dela za osebo z izkušnjo duševne bolezni. Po besedah **Andreje Udovič** jo na Ozari sprejemajo kot enakopravno članico, kar ji izredno pomaga pri obvladovanju njene bolezni, in ji je v veliko zadovoljstvo, da lahko dela kot prostovoljka. V času epidemije je njeno delo popolnoma zamrlo, aktivirala se je znova marca 2021. **Andreja Štepec** iz Šenta je poudarila pomen nevladnih služb v času epidemije, zlasti v času zaprtja, ko so bili prva frontna črta in so uporabnike k njim napotile tudi javne službe, zato jih je bilo še več. V pisarni za socialno zagovorništvo Šent, kjer je zaposlena, so izvajali individualne razgovore, tudi skozi okno, hodili na sprehode, se pogovarjali ipd. Pozneje so prav tako začeli uporabljati Zoom. Zaključila je z mislijo, da so osebe s težavami v duševnem zdravju že tako izolirane, v tem obdobju pa so se njihove težave še poglobile.

Svoje izkušnje so delili prisotni predstavniki preostalih nevladnih organizacij. **Srečko Brumen**, predsednik dru-

štva Novi Paradoks, je povedal, da so se vsi nastanitveni javni socialnovarstveni programi in tudi program stanovanjskih skupin za osebe s težavami v duševnem zdravju v času epidemije srečevali z osnovnim problemom, ki je v nujni izolaciji uporabnikov programa v namestitveni skupini z namenom preprečevanja okužbe s COVID-19 pri zaposlenih in uporabnikih. Izolacija je pomenila tudi omejitve vstopa zaposlenih in prostovoljcev s sumom na okužbo v skupino, kar je precej otežilo delo z uporabniki, ki zaradi stiske, povezane s popolno izolacijo v skupini, potrebujejo še večji obseg neposrednega stika in strokovne pomoči zaposlenih ter prostovoljcev. A kljub temu se prostovoljno zaradi navedenih omejitev izvaja v minimalnem obsegu.

Tudi **mag. Katarina Tomažič**, sekretarka društva Vezi, je opozorila, da so bili prostovoljci v času epidemije postavljeni na »stranski tir«, saj so delovanje in vse aktivnosti usmerjali v sooblikovanje navodil za ohranjanje zdravja vključenih uporabnikov in zaposlenih. Še posebej v prvem valu epidemije so bili prostovoljci vključeni in z uporabniki povezani prek mobilnih aplikacij (predvsem telefonskih), v drugem valu pa tudi prek aplikacije discord, ki je omogočala sicer manj oseben, vendar vsaj vizualen stik. V društvu so zadovoljni, da jim je uspel osnovni cilj ohranjanja zdravja vseh, tako vključenih uporabnikov, zaposlenih kot vseh prostovoljcev, prav tako so prepričani, da je tudi to obdobje omogočilo nova učenja in seveda znanja, ki jih bodo s pridom uporabljali pri nadaljnjih prilagajanjih, ki so, žal, sestavni del življenja.

S številnimi izzivi so se srečali tudi v **Društvu Projekt Človek**. V času epidemije in omejitvenih ukrepov se je število prostovoljcev precej zmanjšalo. Razlog za to je, da so našli druge organizacije in se niso več počutili povezani, dodatno izgubo prostovoljcev ima žal tudi uvedba obveznega pogoja PCT.

Izmenjave prostovoljcev v okviru projekta KO-PROSTO

Po razglasitvi epidemije v marcu 2020 so v zelo skrčenem obsegu delovale tudi aktivnosti pri projektu KO-PROSTO: zaradi negotovih okoliščin in vsesplošne slabe odzivnosti se je delo pri projektu v marcu in aprilu pravzaprav ustavilo. Projektna skupina je vmesno obdobje izkoristila za iskanje in spoznavanje novih oblik komunikacije – predvsem prek spleta (tehnična oprema, spoznavanje spletnih orodij – Skype, Zoom, Microsoft Teams ...), ob tem pa spoznala, da je delo prostovoljcev z uporabniki obeh društev v »klasični fizični obliki« izjemno oteženo oziroma onemogočeno. Aktivnosti projekta smo prilagodili iskanju možnosti oziroma rešitev, kako naj se prostovoljci vendarle približajo uporabniku in mu čim bolj pomagajo.

Pozneje smo nadaljevali spletne izvedbe izobraževanj in srečanj kot načrtano, upoštevajoč, da vsi prostovoljci in strokovni delavci/mentorji še vedno niso imeli dovolj znanja in/ali opreme za spletno komuniciranje.

Največji izziv pa so bile načrtovane izmenjave prostovoljcev. Kljub zadržkom in pomislekom tako s strani prostovoljcev kot tudi uporabnikov smo v februarju začeli spletne izmenjave, še prej pa za zainteresirane organizirali izobraževanje *Uporaba digitalne komunikacije*, ki sta jo izvedla Said Bešlagić in Matija Zagoranski ter je bila zasnovana v smislu približevanja teh novih tehnologij tako prostovoljcem kot tudi in v prvi vrsti uporabnikom naših storitev – torej osebam s težavami v duševnem zdravju. Delavnica je potekala v obliki spletnega pogovora o tem, kaj udeleženci že poznajo oziroma uporabljajo in kako se uporablja aplikacija Zoom. Pristop predavateljev je bil res izreden, saj sta preprosto pripomogla k temu, da so udeleženci spoznali, da vse skupaj le ni tako težko in da se z vajo lahko marsičesa naučijo.

V času trajanja projekta je bilo izvedenih skupaj 17 spletnih izmenjav prostovoljcev, ki so izvedli skupaj več kot 25 delavnic prek Zooma. Med njimi je bil tudi Alastair Edwards, diplomant filozofije iz Shropshira (VB), ki je bil na izmenjavi v Sloveniji. Zaradi zelo dobrih odzivov s prakso nadaljujemo, k sodelovanju pa smo povabili tudi sorodne organizacije (društvo Vezi).

Ob rahljanju ukrepov smo izpeljali 6 izmenjav v živo (kar je bilo prvotno načrtovano) – Celje, Trbovlje, Nova Gorica, Maribor – pri čemer so imeli posamezni prostovoljci priložnost spoznati sorodno organizacijo in način dela v njej, izmenjati izkušnje, predvsem pa preživeti kakovosten čas z uporabniki. Prav tako smo junija izkoristili ugodne epidemiološke razmere ter prostovoljce obeh društev povabili na druženje ob tolkalnem krogu na celjsko Špico.

Zbrali smo mnenja prostovoljcev in strokovnih delavcev,²⁸ ki so sodelovali pri projektu, delili svoje znanje in izkušnje ter tako pripomogli k boljšemu počutju udeležencev delavnic ...

Radovan Lango, prostovoljec, DC Šent Ajdovščina

»Zoom je precej dobro nadomestilo, vendar ne more nadomestiti živega stika. Predavanje prek Zooma zahteva večjo koncentracijo in sem osebno prej utrujen, kot če bi bil stik v živo. V prihodnosti bi z veseljem izvedel še kakšno delavnico. Manjka pa mi povratna informacija udeležencev. Če je predavanje v živo, je že sama neverbalna komunikacija dovolj zgovorna.«

Ajda Pušaver, študentka, Ozara

»Kot študentka socialnega dela to študijsko leto na Ozari opravljam prostovoljno delo. Lahko bi rekla, da je bil velik izziv, kako sploh organizirati prakso, glede na to, da obiski v stanovanjski skupini niso bili dovoljeni. Vemo, da osebnega stika ne more nadomestiti noben računalnik, pa je to v času epidemije vseeno moral. Kot prostovoljka sem večkrat pripravila kakšno delavnico, ki jo je bilo mogoče izvesti prek Zooma. Prednost izvajanja prostovoljstva prek Zooma je v času in denarju, velika pomanjkljivost pa je neoseben odnos, zaradi česar se posledično odnos ne more razviti v globine – to sem tudi sama opazila, saj uporabnikov prej nisem poznala.«

²⁸ Izjave nekaterih prostovoljcev in mentorjev smo uporabili že v drugih poglavjih priročnika.

Alastair Edwards, diplomant filozofije na izmenjavi, DC Šent Koper

»V svoji prostovoljni izkušnji v Sloveniji sem zelo užival. Šent je plemenita organizacija, polna čudovitih ljudi. Ob pomoči fantastične mentorice sem imel veliko priložnosti za učenje in sodelovanje. Seveda je bilo v času pandemije težko usklajevati družabno življenje in prostovoljne dejavnosti, vendar sem razvil alternativne metode in sem se postopoma navadil na nov, običajen način srečevanja ljudi in izvajanja dejavnosti (npr. delavnica prek Zooma). Pogrešal sem dom in prijatelje, a se mi domov ne mudi, saj nameravam v Sloveniji še marsikaj raziskati – od ljudi, narave, mest in kulture.«²⁹

Gašper Miklavčič, prostovoljec, DC Šent Škofja Loka

»Na splošno so mi delavnice prek Zooma v redu, boljše kot nič v taki situaciji, ne morejo pa nadomestiti osebne stika. Prednost uporabe Zooma vidim v tem, da se mu ni treba voziti (promet), slabost pa je to, da se težje opazijo reakcije ljudi, ne veš, ali te poslušajo ali ne, ne vidiš jih v živo, zato je tudi težje prepoznati počutje udeležencev.«

29 V izvorniku: »I have really enjoyed my volunteer experience so far in Slovenia. Šent has been a very enriching organisation full of wonderful people and with a fantastic mentor, I have had lots of chances to learn and to get involved. Of course, it had been hard creating a social life and doing volunteer activities while the pandemic restricts many things but I have developed alternative methods of meeting and I have gradually got used to the new normal way of meeting people and delivering activities (such as a zoom workshop). I have missed the feeling of home and my friends but I am in no rush to return home because I have a lot more to explore in Slovenia in terms of people, nature, cities and culture.«

**Nike Škofič, umetnica in glasbenica,
prostovoljka, DC Šent Ajdovščina**

»Moja izkušnja z izvajanjem ustvarjalnih delavnic za Šent in Ozaro prek Zooma je bila zanimiva. Zanimiva z vidika, da lahko spoznaš in dobiš stik z udeleženci iz vse Slovenije. Kar tako si naenkrat v družbi s skupino ljudi, ki jim posreduješ svoje znanje in jih nekaj novega naučiš. Za tako izvedbo moraš imeti ustrezno tehnično opremo, zvočnike, osvetlitev, dobro povezavo, pozicijo kamere, prostor, direkten očesni stik, tako lahko mirno slediš dogajanju na ekranu in izvajaš svojo dejavnost. Čudni občutki, zelo zanimiva prva izkušnja, ob kateri sem se nekaj naučila. Bolj vseč sta mi sicer osebni stik in klepet ob ustvarjanju v skupini.« Nike je sodelovala tudi v fizični izmenjavi z Ozaro iz Nove Gorice.

Lara Ratej, študentka, prostovoljka Ozara

»Na Ozari nikakor nismo počivali, pa čeprav smo se na začetku mogoče lovili s tehnologijo. Najprej sem videla le slabosti, vendar sem kmalu ugotovila, da ima vse skupaj tudi svoje prednosti, v katere se je seveda treba usmeriti, da bi bili vsi nekako motivirani za nove izzive in nadaljnje delo. Letos se mi zdi, da je Ozara naredila še en korak naprej. Presenetile so me vsakotedenske delavnice na najrazličnejše teme, ki smo jih pripravljali mi, prostovoljci, pa tudi zunanji izvajalci. Ponosna sem, da sem del prostovoljcev Ozare, saj se nedvomno čuti zagnanost za delo, za pomoč ljudem, kreativna v vsej tej negotovosti, ki nam pomaga, da se kljub razmeram počutimo del nečesa velikega.«

Ibrahim Nouhoum, prostovoljec z dolgoletnimi izkušnjami, Ozara

»Zahvaliti se vam moram za priložnost za predstavitev ubuntuja (afriška modrost o povezanosti vseh ljudi). Podpiram izvedbe delavnic, tudi če je prek Zooma. Izkušnje s prostovoljnim delom imam že od časa študija, ko sem deloval v Zvezi afriških študentov v Sloveniji, kjer sem sodeloval pri družabnem in kulturnem življenju afriških študentov (bil sem dolgoletni predsednik). Prostovoljno sem deloval tudi pri pomoči beguncem iz Bosne in Hercegovine. Delo je bilo zanimivo z veliko izzivi pri preobrazbi slovenske družbe. Pred izbruhom epidemije sem že bil prostovoljec društva Most iz Žalca. V času korone smo odkrili Zoom, prek katerega smo se lahko pogovarjali, poleg telefonskih pogovorov. Ni primerjave med osebnim stikom in videostikom. Vseeno se moramo zahvaliti sodobnim telekomunikacijskim povezavam, ki so nam omogočali pogovore, sicer bi bilo še bolj hudo.«

Maja Toroš, prostovoljka, DC Šent Nova Gorica

»Moja izkušnja s predavanjem prek Zooma je bila zelo pozitivna. Res je, da se tovrstni način težko primerja s srečanjem v živo, omogoča pa, da se predavanj udeležijo uporabniki iz vse Slovenije, kar bi bilo sicer težko izvedljivo. Pomanjkljivost vidim le v tem, da vsi uporabniki nimajo dostopa ali znanja za tovrstno tehnologijo in so zato prikrajšani. Vseeno pa se mi zdi tovrsten način povezovanja v teh časih zelo dobrodošel.« Maja Toroš je mag. pomoči z umetnostjo, ki že več let vodi likovno terapijo.

Aleksander Klobučar, prostovoljec, DC Šent Celje

»Prvi vtisi in izkušnje pri projektu KO-PROSTO so res pozitivni. Sicer me je na začetku malo grabila trema zaradi večje prisotnosti drugih uporabnikov, toda hitro sem se privadil in v veselje mi je bilo odgovarjati ter debatirati. Pri tem je zagotovo pomagalo, da je vse potekalo umirjeno in brez težav, s pozornimi uporabniki. Udeležil sem se tudi fizične izmenjave – v živo (Ozara Celje – stanovanjska skupina). Izmenjava je prav tako potekala brezhibno. Četudi niso bili prisotni vsi stanovalci, nas je bilo nekaj, ki smo se dobro ujeli in imeli prijeten klepet med kosilom. Poleg tega sem se srečal z nekaj sodelavci, ki so me prav tako lepo sprejeli. Z veseljem bi še kdaj prisostvoval pri podobnih projektih.«

Matej Prezelj, strokovni delavec pri programu Ozara PIS Nova Gorica

»Izkušnja projekta izmenjave prostovoljcev je nedvomno pozitivna, tako za uporabnike kot tudi za prostovoljce in končno tudi za udeležene organizacije, kot sta Ozara in Šent. Uporabnikom so prostovoljci v okviru izmenjave popestrili aktivnosti in prinesli neko novo, bogato izkušnjo. Prostovoljci so prevzeli konkretne delovne naloge, spoznali nove uporabnike in tako izkusili delo v dveh sorodnih organizacijah. Za Ozaro in Šent pa je tovrstna izmenjava vedno odlična priložnost za še boljše sodelovanje, obogatitev programa in izmenjavo izkušenj z namenom kar najbolje odgovoriti na aktualne potrebe uporabnikov naših storitev. Ko zahteven upo-

rabnik sam predlaga, da prostovoljec še pride, in mu zagotovi individualno podporo, ko uporabniki sami predlagajo, 'da bi še kdaj ponovili', in ko se prostovoljec zadrži v pogovoru med uporabniki še po končani aktivnosti, je izmenjava dosegla namen našega celotnega dela. In to je boljše počutje uporabnika!«

Doroteja Ropas, prostovoljka, Ozara

»Delo z ljudmi in za ljudi je način življenja, ki me bogati. Verjamem, da ko pomagaš drugemu, pomagaš tudi sebi. Prostovoljstvo me spremlja že od osnovne šole. Največ prostovoljnega dela sem opravljala z mladimi, med študijem pa me je začelo zanimati področje duševnega zdravja, zato sem navezala stik z Ozaro. Tam sem spoznala ogromno srčnih ljudi, ki so moje tedenske obiske vedno naredili posebne. Na Ozari sem opravila študijsko prakso in pozneje o delovanju društva med epidemijo napisala diplomsko delo. Osebni stik, ki je meni tako zelo pomemben, je v času epidemije postal prepovedan. Vse aktivnosti so se prestavile na splet, kar je bilo na začetku novo in nenavadno, pozneje pa se je Zoom za določene stvari izkazal kot zelo uporabna zadeva, saj smo se lahko povezali z različnih koncev, ne da bi za to morali zapustiti svoj dom. Kljub temu mi bo druženje v živo vedno ostalo ljubše.«

Mojca Pušnik, strokovna delavka na programu Ozara PIS Ljubljana

»Na ljubljanski enoti Ozare, v Pisarni za informiranje in svetovanje, imamo par uporabnic, ki so tudi prostovoljke. To dvojnost vlog je včasih težko razmejiti, v smislu kdaj si mentor prostovoljcu in kdaj svetuješ uporabniku kot strokovni delavec. A skozi dolgoleten, kvaliteten delovni odnos se stke zaupanje in zmožnost prepoznavati ter jasno definirati vloge. Uporabnice prostovoljke pri nas pomagajo organizirati in voditi prosto časovne aktivnosti, kdaj spremljajo uporabnike ter se uspešno angažirajo pri pridobivanju donacij za društvo.

Med epidemijo smo na prakso sprejeli študente FSD in PEF. Kot NVO smo pokazali več fleksibilnosti in pripravljenosti jim omogočiti prakso, saj je večina učnih baz v epidemičnih časih študente zavračala. Kot koordinatorka projekta sem za delo z uporabniki v stiski vključila dve študentki psihoterapije, ki na daljavo preko video povezave nudita brezplačne psihoterapije uporabnikom Ozare iz cele Slovenije. To se je izkazalo za dragocen doprinos k blaženju posledic epidemije in želimo s to prakso nadaljevati.«



5

CILJI IN SMERNICE

AVTORJI: BARBARA DOLNIČAR TEUL,
MAG. BOGDAN DOBNIK, MOJCA ŠTUBLJAR

Leta 2016 je Slovenska filantropija izvedla analizo stanja, s katero je pri prostovoljskih organizacijah preverjala, kaj jih spodbuja in kaj omejuje pri vključevanju ranljivih posameznikov v prostovoljske programe.³⁰ Na podlagi analize so izdelali priporočila za socialno aktivacijo brezposelnih in drugih ranljivih skupin skozi prostovoljstvo, namenjena različnim ministrstvom in drugim odločevalcem. Priporočila naj bi pomenila podlago za načrtovanje ukrepov za socialno aktivacijo brezposelnih, starejših, mladih z manj priložnostmi, invalidov, migrantov, zdravljenih odvisnikov, nekdanjih zapornikov, oseb s težavami v duševnem zdravju, Romov, brezdomcev in drugih posameznikov, ki se srečujejo z različnimi oteževalnimi osebnimi ali življenjskimi okoliščinami, skozi različne prostovoljske aktivnosti.

Ključne ugotovitve analize so skladne z idejo skupnega projekta društev Šent in Ozara z naslovom »KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij« in poudarjajo, da je prostovoljstvo za ranljive posameznike pomembno za potrditev lastne sposobnosti, občutka lastne vrednosti, za ohranjanje in širjenje socialne mreže – vsak, ne glede na trenutno življenjsko situacijo, lahko nekomu pomaga in s tem opravlja pomembno delo. Največji prispevek prostovoljstva za osebe iz socialno ranljivih skupin je to, da so enakovredno sprejeti, cenjeni, spoštovani, da lahko koristno prispevajo, da dobijo občutek dostojanstva. Ugotovili so, da je za uspešno socialno aktivacijo oseb iz različnih ranljivih skupin v organizirano prostovoljstvo potrebno zaposlovanje kompetentnih koordinatorjev prostovoljstva.

Prostovoljsko delo in organizacija oz. koordinacija tega so v sklopu projekta temeljili na **Zakonu o pro-**

³⁰ Socialna aktivacija brezposelnih in drugih ranljivih skupin skozi spodbujanje prostovoljstva, 2017

stovoljstvu, saj sta Šent in Ozara izboljšala pogoje za zagotavljanje enakopravnosti, varnosti in preglednosti delovanja vseh posameznikov, vključenih v organizirano prostovoljstvo društva. Pri tem smo upoštevali **Pravilnik o področju prostovoljskega dela in vpisniku in Etični kodeks organiziranega prostovoljstva**, saj smo prostovoljstvo organizirali v skladu z osnovnimi smernicami in minimalnimi standardi, ki naj bi jih prostovoljke, prostovoljci in organizaciji upoštevali pri svojem delu.

Maja 2018 je bila sprejeta **Strategija razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva** z namenom spodbujanja razvoja prostovoljstva, prostovoljskih in nevladnih organizacij. Skupni projekt je skladen z navedeno Strategijo, saj ta nagovarja prostovoljske organizacije in organizacije s prostovoljskim programom, da tudi same izvedejo konkretne ukrepe za povezovanje in sodelovanje ter okrepijo zanesljivost, učinkovitost, kakovost in transparentnost svojega delovanja.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja³¹ 2018–2028 med svojimi ukrepi navaja tudi oblikovanje smernic za programe in storitve, ki jih bodo izvajale nevladne organizacije in prostovoljci. Z našim projektom smo želeli sooblikovati smernice na podlagi dejanskih potreb in izkušenj, pridobljenih med trajanjem projekta. Naš prispevek je toliko pomembnejši, saj bo Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja prispevala k oblikovanju vsebin prihodnje Resolucije o nacionalnem planu zdravstvenega varstva.

Zakon o duševnem zdravju³² predvideva obravnavo v skupnosti, v multidisciplinarnem timu pa vidimo tudi vlogo prostovoljcev kot oseb, ki z uporabniki preživlja-

31 Uradni list RS, št. 24/18

32 Uradni list RS, št. 77/08, 46/15 – odl. US in 44/19 – odl. US)

jo pomemben del njihovega časa, ter lahko zaradi svoje neformalne vloge lažje vzpostavijo pristen stik z njimi. Strokovnjaki namreč iz svoje pozicije moči in avtoritete težje dostopajo do uporabnikov, predvsem zaradi njihovih predhodnih negativnih izkušenj s službami pomoči. Naš namen je opremiti prostovoljca s kompetencami za delovanje v timih in sodelovanje z drugimi izvajalci obravnave v skupnosti.

Zakon o socialnem varstvu³³ opredeljuje, da lahko posamezne socialnovarstvene storitve pod vodstvom strokovnih delavcev s prostovoljnim in nepoklicnim delom opravljajo tudi laični delavci, za katere strokovna izobrazba ni posebej predpisana. Z našim strokovnim izobraževanjem mentorjev, ki vodijo in usmerjajo prostovoljce, želimo te opremiti za čim bolj kakovostno vodenje prostovoljcev in vzpostavitev kontinuiranega delovnega odnosa med prostovoljci in uporabniki.

Zakon o humanitarnih organizacijah³⁴ med ključnimi merili za pridobitev statusa humanitarne organizacije navaja tudi merilo prostovoljnosti. Merilo prostovoljnosti po tem zakonu namreč izpolnjuje organizacija, ki svojo dejavnost v celoti ali pretežno opravlja s prostovoljci, ki delo opravljajo po svobodni odločitvi in brez plačila. Šteje se, da organizacija dejavnost izvaja s prostovoljci, če je večina izvajalcev prostovoljcev. S tem projektom stremimo, da bi to pomembno merilo dosegali tudi v prihodnje.

33 Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 23/07 – popr., 41/07 – popr., 61/10 – ZSVarPre, 62/10 – ZUPJS, 57/12, 39/16, 52/16 – ZPPreb-1, 15/17 – DZ, 29/17, 54/17, 21/18 – ZNOrg, 31/18 – ZOA-A, 28/19 in 189/20 – ZFRO

34 Uradni list RS, št. 98/03 in 61/06 – ZDru-1

Smernice za oblikovalce politik

Društvi Šent in Ozara sta v projekt »KO-PROSTO: S krepitevijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij« stopili skupaj zaradi sorodnosti področja dela, vpetosti v lokalno, nacionalno in mednarodno okolje, strokovnosti, bogatih izkušenj pri vodenju prostovoljcev ter možnosti novih sinergij, ki bi podprle in nadgradile skupni razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij, ter doseganja strateških ciljev. Prednost povezovanja med prijavljenima organizacijama je v tem, da s svojo velikostjo, razvejanostjo, tradicijo, prepoznavnostjo in stopnjo profesionalnosti lahko ključno prispevata k doseganju strateških ciljev, ki se nanašajo na ureditev prostovoljskega dela na področju duševnega zdravja.

S projektom smo prispevali k naslednjim ciljem:

- **Kakovostno organizirano ter trajnostno naravnano prostovoljstvo:** Na podlagi aktivnosti v projektu (priprava vsebin za priročnik, oblikovanje in tisk, distribucija priročnika; skupna srečanja prostovoljcev na različnih lokacijah po državi, izmenjava prostovoljcev obeh društev, izobraževanja prostovoljcev, intervizijska srečanja, izobraževanja strokovnih delavcev/mentorjev; organizacija okrogle mize, predstavitev priročnika priprava sporočila za medije, posredovanje smernic oblikovalcem politik) bomo dosegali kakovostno organizirano ter trajnostno naravnano prostovoljstvo.
- **Profesionalizacija nevladnega sektorja za organizirano in kakovostno prostovoljsko delo ter upravljanje prostovoljcev.**

Strateške cilje smo kljub številnim izzivom, ki jih je prinesla pandemija koronavirusne bolezni, dosegali prek izvajanja naslednjih dejavnosti: izmenjave izkušenj, identificiranja primerov dobre prakse in implementacije teh, izobraževanja tako mentorjev kot prostovoljcev, priprave priročnika in širjenja znanj med druge NVO na področju duševnega zdravja.

Tudi smernice, ki smo jih v projektni skupini oblikovali skupaj z udeleženci sorodnih nevladnih organizacij na okrogli mizi z naslovom »*Prostovoljstvo v času COVID-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih NVO*« in poslali različnim organizacijam in posameznikom – oblikovalcem politik s pozivom, da jih čim bolj vključijo v prihodnje načrtovanje dela na področju prostovoljstva in v strateške dokumente na področju duševnega zdravja, so v precejšnji meri odraz težav, s katerimi so se nevladne organizacije in njihovi prostovoljci – skupaj z najbolj ranljivimi skupinami, uporabniki – spoprijemali v času pandemije.

1. V času epidemije in posebej v obdobju popolnega zaprtja so bile nevladne organizacije zelo izpostavljene, saj so tudi javne službe, ki so opravljale le storitve, označeno s stopnjo »nujno«, uporabnike storitev še v večjem številu napotile k nam. Osebe s težavami v duševnem zdravju (in druge ranljive skupine) so že same po sebi nekoliko bolj izolirane, v tem času še toliko bolj. K njihovim stiskam je dodatno vplivalo precej katastrofično poročanje medijev, prek katerih so v času zaprtja prejemale večino informacij. Izgubili so tudi siceršnjo socialno mrežo, situacijo pa jim je dodatno otežil nedelujoč javni prevoz. Zaposleni bili izredno iznajdljivi in prilagodljivi: po-

govori in dejavnosti so sčasoma stekli prek novih, spletnih oblik komuniciranja, vendar so pri tem naleteli na velik odpor oziroma nezaupanje uporabnikov – zaradi neznanja in tudi neustrežne neopremljenosti.

2. V nevladnih organizacijah na področju duševnega zdravja opažamo izredno pomanjkljivo tehnično opremljenost za delo, ki je v danih razmerah potrebno, saj so se številne aktivnosti preselile na splet. Računalnikov, tablic in telefonov ni dovolj, predvsem pa so ti že zastareli in novejših oblik komuniciranja ne podpirajo (kamera, zvočnik ...). V organizacijah se srečujemo s pomanjkanjem sredstev za nakup nove oz. boljše opreme, da bo naše delo lažje v tej novi realnosti, ki bo morda še trajala oziroma se ponovila. Nujna je potreba po znanjih za uporabo novih spletnih tehnologij in spletnega komuniciranja, ki bi bilo lahko za nevladne organizacije brezplačno.
3. Potrebna so jasna in poenotena navodila pristojnih organizacij, kot so NIJZ, MDDSZ in MZ, za vse izvajalce socialnovarstvenih programov nevladnih organizacij, vezana tudi na delo prostovoljcev in vseh drugih. V času epidemije COVID-19 je bilo namreč mentorjem prostovoljskega dela treba več energije in časa vložiti v vodenje in obveščanje prostovoljcev, saj so bila navodila pristojnih institucij velikokrat nejasna in nerazumljiva. Prakse posameznih organizacij so bile ob tem žal različne, saj so bili strokovni delavci pri odločitvah pogosto prepuščeni sami sebi.
4. Opozarjamo, da so bile nevladne organizacije s področja duševnega zdravja in drugih ranljivih skupin izvzete iz vsakokratnih strategij cepljenja,

in tako na prednostno skupino za cepljenje niso bili uvrščeni ne strokovni delavci, ne prostovoljci, ki delajo z ranljivimi ciljnimi skupinami, in tudi ne predstavniki ranljivih ciljnih skupin, s katerimi delamo.

5. V programih, kjer v času omejitvenih ukrepov velja stroga in dolgotrajna izolacija (npr. v nastanitvenih programih za osebe s težavami v duševnem zdravju, v programih z različnimi oblikami zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi ipd.), podaljšanje epidemije in ukrepov, povezanih z njo, vodi do precejšnjega poslabšanja zdravstvenega stanja uporabnikov in velikih dilem strokovnih delavcev, kako – ob upoštevanju predpisanih omejevalnih ukrepov – sploh uresničevati in izpeljati programe.
6. Med zaposlenimi je čutiti veliko obremenjenost in stisko, saj je ves čas treba imeti v mislih lastno varnost, po drugi strani pa so stiske uporabnikov še bolj izrazite in delo zaposlenih težje in bolj izčrpavajoče. Zaposleni si želijo več ugodnosti in razbremenitve – v smislu intervizijskih srečanj, sprostitev, denarnih nagrad za delo.
7. Od odgovornih oseb pričakujemo, da v kratkem razmislijo o načinih in možnostih, s katerimi bi prek podobnih razpisov prispevali k ohranitvi trajnostno naravnanih delovnih mest za mentorje in koordinatorje prostovoljstva, subvencioniranih v okviru javnih razpisov za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva. Prav tako vse politične odločevalce pozivamo, da poskrbijo, da se Sklad za razvoj nevladnih organizacij ohrani tudi v prihodnje.

S skupnim projektom smo želeli obstoječim in morebitnim novim financerjem dokazati, da so ravno sofinancirana delovna mesta ključna za profesionalizacijo prostovoljstva in nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja, ter jih prepričati, da organizacije, ki vključujejo tako veliko prostovoljcev, ki delajo s tako občutljivo ciljno skupino, potrebujejo takšno delovno mesto tudi po koncu projekta – v trenutnih časih, kar je dokazala tudi pandemija covid-19 – pa še toliko bolj.

VIRI IN LITERATURA

- BLAZINŠEK, A. (ur.) (2014). ABC prostovoljstva: priručnik za mentorje. Slovenska filantropija
- BOŠTJANČIČ, E., BABNIK, K., (ur.) (2021). Prostovoljstvo v Sloveniji: psihološki pogledi in raziskave. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta
- JERIČEK KLANŠČEK, H., HOČEVAR GROM, A., KLANČIČ, A., REHBERGER, M., LAVTAR, D. Tveganje za depresijo v času pandemije COVID-19 (2021). Znanstvena in strokovna konferenca Javno zdravje in COVID-19, Ljubljana, 29. september 2021. Zbornik povzetkov in recenziranih prispevkov
- OREŠKI, S. (2019): Vloga nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja: Primer društva Altra. V Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov. Izkušnje in razmisleki, Založba ZRC
- RAFFINI, J.P., (2003). 150 vaj za povečanje notranje motivacije pri učencih. Educy
- Zakon o humanitarnih organizacijah. Uradni list RS, št. 98/03 in 61/06 – ZDru-1
- Zakon o duševnem zdravju. Uradni list RS, št. 77/08, 46/15 – odl. US in 44/19 – odl. US

- Zakon o socialnem varstvu. Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 23/07 – popr., 41/07 – popr., 61/10 – ZSVarPre, 62/10 – ZUPJS, 57/12, 39/16, 52/16 – ZPPreb-1, 15/17 – DZ, 29/17, 54/17, 21/18 – ZNOrg, 31/18 – ZOA-A, 28/19 in 189/20 – ZFRO
- Zakon o prostovoljstvu. Uradni list RS, št. 10/11, 16/11 – popr. in 82/15)
- Pravilnik o področjih prostovoljskega dela in vpisniku. Uradni list RS, št. 48/11, 60/11 in 29/16
- Strategija razvoja nevladnih organizacij in prostovoljstva do leta 2023. Uradni list RS, št. 37/18
- Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu. Uradni list RS, št. 50/14
- Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja. Uradni list RS, št. 24/18
- Etični kodeks organiziranega prostovoljstva, dostopno na https://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Eticni_kodeks.pdf

O AVTORJIH

prof. dr. Vesna Švab

Od leta 1990 dela kot specialistka psihiatrije, večinoma s pacienti s psihotičnimi duševnimi motnjami in na področju psihiatrične rehabilitacije. Je soustanoviteljica ter predsednica društva Šent. Trenutno je vodja Centra za duševno zdravje odraslih Logatec in vodi implementacijo skupnostne psihiatrije v okviru Nacionalnega programa duševnega zdravja. Objavila je preko 250 vrhunskih znanstvenih del.

mag. Bogdan Dobnik

Predsednik in vodja strokovnega dela v združenju Ozara Slovenija. Zadnja leta še posebej aktiven pri izvajanju preventivnih aktivnosti za krepitev duševnega zdravja ter organiziranju kampanj za izboljšanje osveščenosti splošne javnosti o problematiki duševnih motenj in samomora.

Nastja Salmič Tisovec

Univerzitetna diplomirana psihologinja ima dolgoletne izkušnje dela s prostovoljci in je izvajalka različnih izobraževanj tudi na temo prostovoljstva. Od maja 2021 je zaposlena kot regijska koordinatorica za duševno zdravje na OE NIJZ Novo mesto.

asist. dr. Sana Čoderl Dobnik

Kot specialistka klinične psihologije je zaposlena v ambulanti Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana kjer se ukvarja s psihološko diagnostiko in psihoterapijo. Je predsednica Zbornice kliničnih psihologov Slovenije ter nacionalna predstavnica Slovenije v Evropskem združenju za klinično psihologijo in psihološke terapije.

Margerita Humar

Zaposlena v društvu Šent kot strokovna vodja I programa Dnevni centri. Je mentorica prostovoljcem, študentom ter zaposlenim preko javnih del. Je soavtorica publikacije TSV za osebe s težavami v duševnem zdravju.

Barbara Dolničar Teul

Univerzitetna diplomirana etnologinja in kulturna antropologinja, vodja projekta KO-PROSTO, ki je že vrsto let zaposlena na Šentu, kjer skrbi za organizacijo različnih aktivnosti na ravni društva.

Mojca Štubljar

Univerzitetna diplomirana pravnica, z dolgoletnimi izkušnjami dela v slovenskih medijih. Urednica in izvajalka izobraževalnih vsebin na projektu KO-PROSTO. Prostovoljka.

Priročnik izraža mnenje avtorjev in ne predstavlja uradnega stališča MJU.

PROSTOVOLJSTVO NA PODROČJU
DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Priročnik za pomoč prostovoljcem pri delu
z osebami s težavami v duševnem zdravju

- AVTORJI PRISPEVKOV: prof. dr. Vesna Švab, mag. Bogdan Dobnik,
Nastja Salmič Tisovec, asist. dr. Sana Čoderl
Dobnik, Margerita Humar, Barbara Dolničar
Teul, Mojca Štubljar
- UREDNIKA: Mojca Štubljar
- SPREMNA BESEDA: prim. Anica Mikuš Kos
- OBLIKOVANJE: Tanja Kaštrun s.p.
- FOTOGRAFIJE: DepositPhotos.com
- LEKTURA: Jezikovna zadruga Soglasnik z.o.o.
- IZDALA IN ZALOŽILA: ŠENT – slovensko združenje za duševno
zdravje in OZARA SLOVENIJA,
nacionalno združenje za kakovost življenja
DECEMBER 2021
- TISKARNA: UPRINT grafične storitve in trgovina d.o.o.
- NAKLADA: 1000

Priročnik je nastal pri projektu »KO-PROSTO: S krepitevijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij«, ki ga je v letih 2019–2021 financiralo Ministrstvo za javno upravo RS.

Vse pravice pridržane. Noben del te izdaje ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način brez predhodnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic. Knjižica je namenjena izključno za informiranje in izobraževanje.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-056.36:005.966.2(035)

PROSTOVOLJSTVO na področju duševnega zdravja : priročnik za pomoč prostovoljcem pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju / [avtorji prispevkov Vesna Švab ... [et al.] ; urednica Mojca Štubljar ; spremna beseda Anica Mikuš Kos ; fotografije DepositPhotos.com]. - Ljubljana : Šent, Slovensko združenje za duševno zdravje : Ozara Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja, 2021. - (Projekt KO-PROSTO: s krepitevijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij)

ISBN 978-961-93651-8-2 (Šent -slovensko združenje za duševno zdravje)
COBISS.SI-ID 94380547



Avtorji pričujočega priročnika upamo, da bo koristil vsem,
ki delujejo na področju duševnega zdravja,
bodisi v vlogi prostovoljcev bodisi kot njihovi mentorji.

Ker se v Šentu in Ozari zavedamo številnih koristi,
ki jih ima prostovoljsko delo za uporabnike naših programov,
ga v branje priporočamo tako tistim, ki se za prostovoljsko delo
še le odločajo, kot tudi tistim, ki so prostovoljci že dlje časa.

