ONE STEP CLOSER

AN INNOVATIVE APPROACH FOR YOUTH AT RISK

Jedan korak bliže samostalnosti

Priručnik

za podršku mentalnom zdravlju i osamostaljivanju mladih u riziku



Priručnik

„Jedan korak bliže samostalnosti“

Autori: **Ana Simić**, dipl. defektolog (smer logopedija), sistemski porodični psihoterapeut

Tamara Borisavljević, dipl. psiholog, specijalista porodične medijacije i logoterapeut pod supervizijom

Danica Tošanovič Janković, dipl. socijalni radnik, specijalista rehabilitacije i socioterapije i porodični psihoterapeut sa evropskim sertifikatom

Nevena Jovanović, master pedagog

O priručniku

Ovaj priručnik nastao je u okviru Erasmus+ projekta „Jedan korak bliže – inovativni pristup u pružanju podrške mladima u riziku“ (One Step Closer – an innovative approach to support youth at risk), koji koordinira Udruženje Centar Zvezda (Srbija), u partnerstvu sa organizacijama Inprocess (Srbija) i Tvornica mladih (Hrvatska).

Cilj projekta je jačanje kapaciteta stručnih i omladinskih radnika, volontera i organizacija koje rade sa mladima u riziku, sa posebnim fokusom na mentalno zdravlje, prevenciju bolesti zavisnosti i podršku mladima u procesu osamostaljivanja. Priručnik je razvijen na osnovu iskustava partnerskih organizacija, saznanja stečenih tokom studijske posete organizacijama koje pružaju podršku mladima u riziku, treninga za omladinske radnike zasnovanog na Mindspace metodologiji, kao i stručnih znanja i praktičnih iskustava u radu sa mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja i drugim mladima kojima je potrebna dodatna podrška tokom prelaska u samostalan život. Publikacija objedinjuje teorijska saznanja, praktična iskustva i konkretne alate koji mogu doprineti unapređenju kvaliteta podrške mladima u riziku. Nastala je kao odgovor na potrebu za daljim razvojem kompetencija stručnjaka i unapređenjem pristupa koji povezuju psihosocijalnu podršku, prevenciju rizičnih ponašanja, razvoj životnih i radnih veština i socijalno uključivanje mladih.

Priručnik je namenjen stručnim radnicima u sistemu socijalne zaštite, omladinskim radnicima, mentorima, vaspitačima, stručnim saradnicima, predstavnicima organizacija civilnog društva i svim drugim profesionalcima koji pružaju podršku mladima. Njegova svrha je da, pored teorijskih osnova, ponudi praktične smernice i alate koji se mogu prilagođavati individualnim potrebama mladih i različitim kontekstima rada.

Posebnu vrednost priručniku daje zajednički rad njegovih autorki, koje su svojim stručnim znanjem, profesionalnim iskustvom i posvećenošću unapređenju položaja mladih u riziku doprinele oblikovanju njegovog sadržaja. Povezivanjem teorijskih pristupa sa iskustvima iz neposredne prakse, autorke su nastojale da pruže stručnu i primenljivu osnovu za svakodnevni rad sa mladima, imajući u vidu složenost njihovih potreba, značaj individualizovane podrške i važnost stvaranja uslova za razvoj samostalnosti. Priručnik predstavlja jedan od ključnih rezultata projekta „Jedan korak bliže – inovativni pristup za podršku mladima u riziku“ i doprinos razvoju integrisanih, održivih i na potrebama mladih zasnovanih modela podrške. Njegov cilj nije samo prenošenje znanja, već i podsticanje razmene iskustava, unapređenja profesionalne prakse i razvoja pristupa koji mladima pružaju priliku da prepoznaju svoje potencijale, razvijaju kompetencije i postepeno grade samostalniji život.

Projektni tim: **Tatjana Dražilović, Nevena Jovanović**
(Centar Zvezda – Srbija)
Maja Josić
(Inprocess – Srbija)
Hana Melinščak
(Tvornica mladih – Hrvatska)

Izjava o finansiranju i odgovornosti za sadržaj

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneti stavovi i mišljenja predstavljaju isključivo stavove autorki i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija ni Fondacija Tempus ne mogu se smatrati odgovornim za njih.

SADRŽAJ

UVOD 7
1. Mladi u riziku – izazovi i mogućnosti podrške 7
2. Potreba za integrisanim modelom podrške 9
3. Šta pokazuju istraživanja? 9
4. Teorijsko polazište priručnika 11
5. Kako koristiti ovaj priručnik? 13
6. Struktura priručnika 14

PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE MLADIH U RIZIKU 15
Trauma i nepovoljna životna iskustva 15
Emocionalne teškoće mladih u riziku 23
Rezilijentnost mladih u riziku 30

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U RIZIKU 39
1. Mentalno zdravlje kao resurs za osamostaljivanje 39
2. Specifični izazovi mentalnog zdravlja mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja 41
Od teškoća mentalnog zdravlja do mentalnih poremećaja – šta stručni radnik treba da zna 48
Uloga stručnog radnika u podršci mentalnom zdravlju i osamostaljivanju 52
Granice u radu stručnog radnika 53
Promocija i prevencija mentalnog zdravlja mladih 55
4. Praktični alati za jačanje mentalnog zdravlja mladih 57
Kratka opservaciona lista stručnog radnika 84
Ključne preporuke za praksu 85
Završna poruka 85

BOLESTI ZAVISNOSTI MLADIH U RIZIKU 87
1. Razumevanje upotrebe supstanci i rizičnih ponašanja kod mladih 87
2. Zašto su neki mladi pod većim rizikom? 88
3. Od eksperimentisanja do problema – šta stručni radnik treba da razlikuje? 90
4. Na šta stručni radnik treba da obrati pažnju 92
5. Alkohol zahteva posebnu pažnju 95
6. Kako razgovarati sa mladom osobom? 96
7. Uloga stručnog radnika i kada uključiti dodatnu stručnu pomoć 99
8. Kratka opservaciona lista stručnog radnika 101
Ključne preporuke za praksu 102
Završna poruka 102

RADNO-OKUPACIONE AKTIVNOSTI KAO PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU I OSAMOSTALJIVANJU 103
Pojam i definicija 103
Istraživanja – šta znamo o efektima radno-okupacionih aktivnosti 104

Značaj radno-okupacionih aktivnosti za očuvanje mentalnog zdravlja i jačanje zaštitnih faktora 105
Radno-okupacione aktivnosti kao priprema za samostalan život 106
Radne aktivnosti i mentalno zdravlje 108
Uloga stručnog radnika u primeni radno-okupacionih aktivnosti 111
Primeri dobre prakse u primeni radno-okupacionih aktivnosti 113
Praktični alati za primenu radno-okupacionih aktivnosti u radu sa mladima u riziku 115
Preporuke za stručne radnike 152
Ključni princip 156
Kratka opservaciona lista stručnog radnika 156
Ključne poruke za praksu 160
Završna poruka 161

SOCIJALNO PREDUZETNIŠTVO KAO MODEL PODRŠKE MLADIMA U RIZIKU 163

1. Socijalno preduzetništvo – pojam i osnovne karakteristike 163
2. Socijalno preduzetništvo u Srbiji – normativni i institucionalni okvir 166
3. Socijalno preduzetništvo u podršci mladima u riziku 169
4. Od radno-okupacionih aktivnosti ka radnoj integraciji 172
5. Primeri dobre prakse u Srbiji i Hrvatskoj 174
6. Principi podržavajućeg radnog angažovanja mladih u riziku 180
7. Preporuke za uključivanje mladih u radne i socijalno-preduzetničke aktivnosti 182
8. Socijalno preduzetništvo kao deo integrisanog modela podrške 184

LITERATURA 185

UVOD

1. Mladi u riziku – izazovi i mogućnosti podrške

Period mladosti predstavlja važnu razvojnu fazu tokom koje mladi ljudi razvijaju identitet, grade odnose sa vršnjacima i odraslima, završavaju obrazovanje, ulaze na tržište rada i postepeno preuzimaju odgovornost za sopstveni život. Za većinu mladih ovaj period podrazumeva brojne izazove, ali i prilike za razvoj i osamostaljivanje. Međutim, određene grupe mladih suočavaju se sa dodatnim teškoćama koje mogu značajno otežati njihov razvojni put i povećati rizik od socijalne isključenosti.

Pod pojmom mladi u riziku podrazumevaju se mladi koji su zbog nepovoljnih životnih okolnosti, porodičnih prilika, siromaštva, iskustava nasilja, zanemarivanja, problema mentalnog zdravlja, bolesti zavisnosti ili nedostatka podrške izloženi povećanom riziku od negativnih životnih ishoda. Ovi ishodi mogu uključivati prekid školovanja, nezaposlenost, socijalnu izolaciju, beskućništvo, bolesti zavisnosti, nasilje, eksploataciju i druge oblike društvene marginalizacije. Važno je naglasiti da pripadnost grupi mladih u riziku ne određuje unapred životni tok mlade osobe. Uz odgovarajuću podršku, dostupne resurse i prilike za razvoj, mladi mogu uspešno prevazići brojne teškoće i ostvariti svoje potencijale.

Mladi u riziku nisu homogena grupa. Njihove potrebe, iskustva i životne okolnosti značajno se razlikuju, ali im je zajedničko to što se suočavaju sa preprekama koje prevazilaze uobičajene razvojne izazove mladosti i zahtevaju dodatnu podršku porodice, zajednice i profesionalnih sistema podrške.

1.1. Mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja kao posebno osetljiva grupa

Posebno osetljivu grupu među mladima u riziku čine mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladi koji izlaze iz sistema alternativnog staranja. Tokom odrastanja oni su često bili izloženi iskustvima gubitka, zanemarivanja, nasilja, porodičnih konflikata, institucionalnog smeštaja ili višestrukih promena životnog okruženja. Takva iskustva mogu uticati na razvoj poverenja, osećaja sigurnosti, slike o sebi i sposobnosti uspostavljanja stabilnih odnosa.

Za razliku od svojih vršnjaka koji se tokom procesa osamostaljivanja u velikoj meri oslanjaju na podršku porodice, mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja često moraju ranije da preuzmu odgovornost za sopstveni život. Istovremeno se od njih očekuje da donose važne životne odluke vezane za obrazovanje, zaposlenje, stanovanje i finansijsku samostalnost, često bez dovoljno razvijene mreže podrške.

Iako se u stručnoj literaturi najčešće naglašavaju rizici sa kojima se suočavaju, važno je istaći da mnogi od ovih mladih poseduju značajne kapacitete za prilagođavanje, prevazilaženje teškoća i razvoj otpornosti. Upravo prepoznavanje i osnaživanje tih potencijala predstavlja jedan od osnovnih zadataka stručnog rada.

1.2. Mladi sa problemima u ponašanju

Problemi u ponašanju predstavljaju jedan od najčešćih razloga zbog kojih mladi dolaze u fokus različitih sistema podrške. Međutim, savremeni pristupi ukazuju da se ponašanje mladih ne može razumeti izolovano od životnog konteksta u kojem se razvijalo.

Agresivnost, impulsivnost, bežanje iz škole, sukobi sa autoritetima, rizična ponašanja ili eksperimentisanje sa psihoaktivnim supstancama često predstavljaju način na koji mladi pokušavaju da se izbore sa osećajem odbačenosti, besa, tuge, nesigurnosti ili nepripadanja. Zbog toga je neophodno ponašanje posmatrati kao poruku o potrebama mlade osobe, a ne isključivo kao problem koji treba kontrolisati.

1.3. Mladi u riziku u procesu osamostaljivanja

Osamostaljivanje predstavlja složen proces tokom kojeg mlada osoba razvija kompetencije neophodne za samostalan život. Ovaj proces uključuje donošenje odluka, upravljanje finansijama, razvijanje radnih navika, organizaciju svakodnevnog života, uspostavljanje odnosa i preuzimanje odgovornosti za sopstvene izbore.

Pored praktičnih izazova, proces osamostaljivanja predstavlja i značajnu razvojnu i emocionalnu tranziciju. Kod mladih koji su tokom odrastanja bili izloženi zanemarivanju, nasilju, višestrukim gubicima ili prekidima važnih odnosa, napuštanje sistema alternativnog staranja može aktivirati prethodna traumatska iskustva i pojačati osećaj nesigurnosti, usamljenosti ili straha od budućnosti. Istovremeno, potreba da u kratkom vremenskom periodu donose brojne životne odluke može predstavljati dodatni izvor stresa. Upravo zbog toga očuvanje mentalnog zdravlja predstavlja jedan od ključnih preduslova uspešnog osamostaljivanja, a stručna podrška treba da bude usmerena ne samo na razvoj praktičnih veština, već i na jačanje osećaja sigurnosti, pripadanja, samopouzdanja i rezilijentnosti.

Kod mladih u riziku proces osamostaljivanja često je dodatno opterećen ekonomskom nesigurnošću, nedostatkom podrške, ograničenim obrazovnim mogućnostima i slabijim socijalnim mrežama. Upravo zbog toga uspešno osamostaljivanje ne može se posmatrati samo kao individualni zadatak mlade osobe, već kao rezultat međusobnog delovanja ličnih kapaciteta i podrške koju pružaju porodica, profesionalci i zajednica.

1.4. Rizici sa kojima se suočavaju mladi u riziku

Nepovoljne životne okolnosti i nedostatak podrške mogu povećati verovatnoću različitih negativnih ishoda.

Socijalna isključenost

Mladi koji nemaju jednake mogućnosti za obrazovanje, zapošljavanje i društveno uključivanje često se suočavaju sa osećajem nepripadanja i marginalizacije. Socijalna isključenost dodatno povećava rizik od siromaštva, problema mentalnog zdravlja i otežanog osamostaljivanja.

Beskućništvo i stambena nesigurnost

Mladi koji izlaze iz sistema alternativnog staranja predstavljaju jednu od grupa sa povećanim rizikom od beskućništva i nestabilnih uslova stanovanja. Nedostatak finansijskih resursa i podrške porodice može ozbiljno ugroziti njihovu tranziciju ka samostalnom životu.

Bolesti zavisnosti

Korišćenje psihoaktivnih supstanci često predstavlja pokušaj suočavanja sa stresom, traumatskim iskustvima, usamljenošću ili osećajem beznadežnosti. Mladi koji nemaju razvijene zaštitne faktore i dostupne izvore podrške posebno su osetljivi na razvoj bolesti zavisnosti.

Rizik od eksploatacije i trgovine ljudima

Mladi bez adekvatne podrške, stabilnog smeštaja ili ekonomskih resursa mogu postati posebno ranjivi na različite oblike eksploatacije, uključujući radnu eksploataciju, seksualnu eksploataciju, trgovinu ljudima i druge oblike zloupotrebe.

Iako se navedeni rizici mogu ispoljavati pojedinačno, u praksi se najčešće međusobno prepliću i pojačavaju, zbog čega je neophodan sveobuhvatan i koordinisan pristup podrški mladima.

2. Potreba za integrisanim modelom podrške

Iskustva iz prakse i rezultati istraživanja pokazuju da potrebe mladih u riziku prevazilaze okvire pojedinačnih sistema podrške. Mentalno zdravlje, obrazovanje, zapošljavanje, stanovanje, socijalna uključenost i prevencija bolesti zavisnosti međusobno su povezane oblasti koje zahtevaju koordinisan i sveobuhvatan pristup.

Zbog toga je neophodno razvijati integrisane modele podrške koji povezuju socijalnu zaštitu, obrazovanje, zdravstvo, organizacije civilnog društva, lokalnu zajednicu i privredni sektor. Takvi modeli omogućavaju da se mladima pruži kontinuirana podrška u različitim oblastima života i povećaju njihove šanse za uspešno osamostaljivanje i punu društvenu uključenost.

3. Šta pokazuju istraživanja?

Iako se rezultati pojedinačnih istraživanja razlikuju u zavisnosti od zemlje, sistema zaštite i metodologije, nalazi domaćih i međunarodnih studija pokazuju visok stepen saglasnosti kada je reč o izazovima sa kojima se suočavaju mladi u riziku tokom procesa osamostaljivanja. Posebno značajan doprinos razumevanju procesa osamostaljivanja mladih pružaju istraživanja i izveštaji organizacija UNICEF, SOS Children's Villages International, Eurochild, Svetske zdravstvene organizacije (WHO), Centra za izvrsnost za zaštitu dece (CELCIS), kao i Smernice Ujedinjenih nacija za alternativno staranje o deci (United Nations Guidelines for the Alternative Care of Children 2010), koji ukazuju na zajedničke izazove i zaštitne faktore u tranziciji mladih ka samostalnom životu.

Rezultati ovih istraživanja pokazuju da mladi u riziku, a posebno mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladi koji izlaze iz sistema alternativnog staranja, predstavljaju grupu koja se tokom tranzicije u odraslo doba suočava sa brojnim izazovima. Dok većina mladih u procesu osamostaljivanja ima mogućnost da se osloni na podršku porodice, mladi koji napuštaju sistem alternativnog staranja često su primorani da u veoma kratkom vremenskom periodu preuzmu odgovornost za više životnih oblasti istovremeno – obrazovanje, zaposlenje, stanovanje, finansijsku samostalnost i organizaciju svakodnevnog života (UNICEF, 2021; Eurochild, 2020; SOS Children's Villages International, 2020).

Međunarodna istraživanja pokazuju da se nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja mladi češće suočavaju sa teškoćama u oblasti obrazovanja, zapošljavanja, stanovanja i socijalne uključenosti. U poređenju sa vršnjacima iz opšte populacije, veća je verovatnoća da će prekinuti školovanje, biti nezaposleni ili raditi nestabilne i slabo plaćene poslove. Takođe, češće se suočavaju sa stambenom nesigurnošću, otežanim pristupom resursima zajednice i nedostatkom podrške u kriznim situacijama (Eurochild, 2020; SOS Children's Villages International, 2020; CELCIS, 2021).

Brojna istraživanja ukazuju i na povećan rizik od problema mentalnog zdravlja kod mladih koji su tokom odrastanja bili izloženi iskustvima zanemarivanja, zlostavljanja, porodičnih konflikata, institucionalnog ili porodičnog izdvajanja i višestrukih promena životnog okruženja. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO, 2022b), nepovoljna iskustva iz detinjstva predstavljaju jedan od najznačajnijih faktora rizika za razvoj anksioznosti, depresivnosti, teškoća u emocionalnoj regulaciji i problema u uspostavljanju sigurnih i stabilnih odnosa. Slične nalaze potvrđuju i UNICEF (2021) i SOS Children's Villages International (2020), ističući da upravo kontinuitet podrške tokom adolescencije predstavlja jedan od ključnih zaštitnih faktora mentalnog zdravlja.

Istraživanja takođe pokazuju da mladi koji izlaze iz sistema alternativnog staranja imaju povećan rizik od socijalne izolacije, beskućništva, zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i uključivanja u različite oblike rizičnih ponašanja (CELCIS, 2021; Eurochild, 2020). Međutim, jednako važan nalaz ovih istraživanja jeste da nepovoljne životne okolnosti ne određuju unapred životni put mlade osobe. Ishodi u velikoj meri zavise od dostupnosti podrške i zaštitnih faktora tokom procesa odrastanja i osamostaljivanja.

Među najznačajnijim zaštitnim faktorima izdvajaju se prisustvo podržavajuće odrasle osobe, stabilni i dugotrajni odnosi, dostupnost obrazovanja, mogućnost radnog angažovanja, razvijene socijalne mreže i kontinuirana podrška nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja. Brojne studije pokazuju da mladi koji imaju makar jednu odraslu osobu od poverenja ostvaruju bolje rezultate u oblasti obrazovanja, zapošljavanja, mentalnog zdravlja i socijalnog funkcionisanja (UNICEF, 2021; WHO, 2022b; SOS Children's Villages International, 2020).

Poseban značaj imaju programi koji mladima omogućavaju postepeno osamostaljivanje kroz razvoj životnih veština, podršku u donošenju odluka, mentorstvo, uključivanje u obrazovanje i radne aktivnosti, kao i povezivanje sa resursima lokalne zajednice. Evropska istraživanja pokazuju da najbolje rezultate ostvaruju integrisani modeli podrške koji istovremeno

obuhvataju više životnih oblasti i omogućavaju kontinuitet podrške tokom tranzicije ka samostalnom životu (Eurochild, 2020; CELCIS, 2021; SOS Children's Villages International, 2020).

Nalazi domaćih i međunarodnih istraživanja ukazuju da ulaganje u mentalno zdravlje, razvoj životnih veština, obrazovanje, zapošljavanje i socijalnu uključenost mladih ne predstavlja samo podršku pojedincu, već i ulaganje u razvoj zajednice. Upravo zbog toga savremeni pristupi radu sa mladima u riziku sve više naglašavaju značaj integrisanih, preventivnih i osnažujućih modela podrške koji mlade posmatraju kao nosioce potencijala, a ne isključivo kao korisnike pomoći.

4. Teorijsko polazište priručnika

Priručnik je zasnovan na savremenim pristupima radu sa mladima u riziku koji mlade posmatraju kao aktivne učesnike sopstvenog razvoja, a ne kao pasivne primaoce pomoći. Polazeći od iskustava stručnjaka iz oblasti socijalne zaštite, mentalnog zdravlja i rada sa mladima, priručnik integriše sistemsku perspektivu, koncept rezilijentnosti, pristup zasnovan na snagama i principe rada usmerenog na traumu.

4.1. Sistemski pristup

Sistemski pristup polazi od pretpostavke da se ponašanje, emocije i životni izbori pojedinca ne mogu razumeti izolovano od odnosa i okruženja u kojem osoba živi. Mladi se posmatraju kao deo različitih sistema – porodice, vršnjačke grupe, škole, sistema socijalne zaštite, lokalne zajednice i šireg društvenog konteksta.

Iz ove perspektive, teškoće sa kojima se mladi suočavaju nisu isključivo rezultat individualnih karakteristika, već nastaju kroz složenu interakciju ličnih iskustava i uslova sredine. Zbog toga podrška mladima podrazumeva istovremeni rad na jačanju ličnih kapaciteta i unapređenju resursa iz njihovog okruženja.

Razumevanju položaja mladih u riziku doprinosi i ekološki model razvoja Urie Bronfenbrennera (1979), koji naglašava da se razvoj pojedinca odvija kroz stalnu interakciju sa različitim sistemima okruženja. Prema ovom modelu, razvoj mlade osobe nije određen samo njenim ličnim karakteristikama, već i kvalitetom odnosa i podrške koju ostvaruje u porodici, vršnjačkoj grupi, školi, lokalnoj zajednici i širim društvenim sistemima.

Iz perspektive ekološkog modela, teškoće sa kojima se mladi suočavaju ne mogu se posmatrati izolovano od okruženja u kojem žive. Na primer, uspeh mladog čoveka u procesu osamostaljivanja ne zavisi samo od njegovih znanja, veština i motivacije, već i od dostupnosti podržavajućih odnosa, mogućnosti obrazovanja, pristupa tržištu rada, dostupnosti usluga socijalne zaštite i uključenosti u lokalnu zajednicu. Istovremeno, problemi u jednoj oblasti života mogu uticati na funkcionisanje u drugim oblastima. Teškoće u školovanju mogu uticati na mogućnosti zapošljavanja, dok socijalna izolacija može povećati rizik od problema mentalnog zdravlja i rizičnih ponašanja.

Posebno je značajan za rad sa mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja, jer ukazuje na važnost koordinisanog delovanja različitih aktera. Porodica ili alternativni oblici brige, vršnjaci, obrazovne ustanove, sistem socijalne zaštite, organizacije civilnog društva i lokalna zajednica predstavljaju međusobno povezane izvore podrške koji zajedno mogu doprineti uspešnijem osamostaljivanju mladih. Upravo zbog toga ovaj priručnik promoviše integrisani pristup koji povezuje razvoj ličnih kapaciteta mladih sa jačanjem resursa i podrške u njihovom okruženju.

4.2. Rezilijentnost – sposobnost prevazilaženja teškoća

Rezilijentnost predstavlja sposobnost osobe da uprkos nepovoljnim životnim okolnostima razvija potencijale, uspešno se prilagođava promenama i nastavlja razvoj. Savremena istraživanja pokazuju da rezilijentnost nije urođena osobina pojedinca, već proces koji se razvija kroz odnose podrške, pozitivna iskustva i dostupnost resursa (Masten, 2021).

Kod mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja rezilijentnost se često razvija kroz iskustva prevazilaženja teškoća, podršku značajnih odraslih osoba, vršnjačke odnose i mogućnost uključivanja u aktivnosti koje doprinose osećaju kompetentnosti i uspeha

U radu sa mladima u riziku važno je da podrška ne bude usmerena samo na teškoće i rizike, već i na postojeće kapacitete, resurse i potencijale mlade ososbe. U tom smislu, različiti pristupi mogu pomoći stučnim i omladinskim radnicima da bolje razumeju potrebe mladih i da pruže podršku koja podstiče njihovo osnaživanje i razvoj.

4.3. Pristup zasnovan na snagama

Pristup zasnovan na snagama usmeren je na prepoznavanje resursa, sposobnosti i potencijala mladih. Umesto fokusiranja isključivo na probleme, rizike i nedostatke, pažnja se usmerava na ono što mladi već znaju, mogu i žele da razvijaju (Saleebey, 2013).

Takav pristup doprinosi jačanju samopouzdanja, osećaja kompetentnosti i motivacije za promenu, što predstavlja važnu osnovu uspešnog osamostaljivanja.

4.4. Trauma-informed pristup

Veliki broj mladih u riziku tokom odrastanja bio je izložen traumatskim iskustvima kao što su zanemarivanje, nasilje, gubici, porodične krize ili institucionalni smeštaj. Trauma-informed pristup podrazumeva razumevanje uticaja takvih iskustava na emocionalni razvoj, ponašanje i odnose sa drugima.

Ovaj pristup ne postavlja pitanje: „Šta nije u redu sa ovom mladom osobom?“, već: „Šta je ova mlada osoba doživela?“

Takva perspektiva doprinosi razvoju podrške zasnovane na razumevanju, poštovanju, sigurnosti i osnaživanju, što predstavlja osnov za razvoj poverenja i uspešan rad sa mladima.

Polazeći od navedenih teorijskih osnova, ovaj priručnik nastoji da ponudi praktične smernice i alate za rad sa mladima u riziku, sa posebnim fokusom na očuvanje mentalnog zdravlja, prevenciju bolesti zavisnosti, razvoj životnih veština, radno angažovanje i uspešno osamostaljivanje mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja.

Iako su ovi teorijski pristupi predstavljeni odvojeno, u praksi se međusobno dopunjuju i zajedno čine osnovu integrisanog modela podrške predstavljenog u ovom priručniku.

5. Kako koristiti ovaj priručnik?

Ovaj priručnik namenjen je stručnim radnicima u sistemu socijalne zaštite, omladinskim radnicima, mentorima, vaspitačima, stručnim saradnicima u obrazovanju, predstavnicima organizacija civilnog društva i svim drugim profesionalcima koji rade sa mladima u riziku, posebno sa mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja.

Priručnik je osmišljen kao praktičan vodič koji objedinjuje teorijska saznanja, iskustva iz prakse i konkretne alate za rad sa mladima. Njegov cilj nije da ponudi univerzalna rešenja za sve izazove sa kojima se mladi suočavaju, već da pruži smernice koje stručnim radnicima mogu pomoći u planiranju podrške, prepoznavanju resursa i jačanju kapaciteta mladih za samostalan život.

Alati i aktivnosti predstavljeni u priručniku mogu se koristiti u individualnom i grupnom radu, u programima podrške osamostaljivanju, savetodavnom radu, radionicama, edukativnim aktivnostima i drugim oblicima neposrednog rada sa mladima. Stručni radnici mogu ih primenjivati u celini ili prilagođavati konkretnim potrebama, uzrastu, iskustvima i mogućnostima mladih sa kojima rade.

Važno je naglasiti da predstavljeni alati nisu dijagnostički instrumenti niti služe za procenu mentalnih poremećaja. Njihova svrha je da podstaknu razgovor, samorefleksiju, prepoznavanje snaga i resursa, razvoj životnih veština i planiranje podrške. Rezultati dobijeni primenom alata ne mogu zameniti stručnu psihološku, psihijatrijsku ili drugu specijalizovanu procenu.

Takođe, aktivnosti opisane u priručniku ne predstavljaju psihoterapijski tretman. Iako mogu doprineti jačanju zaštitnih faktora mentalnog zdravlja, razvoju emocionalne pismenosti, samopouzdanja i osećaja kompetentnosti, njihova osnovna svrha jeste osnaživanje mladih, razvoj životnih i socijalnih veština, podsticanje aktivnog učešća i podrška procesu osamostaljivanja.

Prilikom korišćenja priručnika važno je poštovati individualnost svake mlade osobe. Zbog toga je neophodno da stručni radnik sadržaje, metode i aktivnosti prilagodi konkretnom kontekstu rada i potrebama mladih.

Posebnu pažnju potrebno je posvetiti stvaranju bezbednog, podržavajućeg i podsticajnog okruženja u kojem mladi mogu slobodno da izražavaju mišljenja, postavljaju pitanja, istražuju

sopstvene potencijale i stiču nova iskustva. Kvalitet odnosa između mladih i stručnih radnika predstavlja jedan od najvažnijih faktora uspešnosti svake intervencije.

Priručnik počiva na uverenju da svaki mladi čovek, bez obzira na životne okolnosti i teškoće sa kojima se suočavao, poseduje potencijale za razvoj, učenje i promenu.

Zadatak stručnih radnika nije da umesto mladih rešavaju probleme, već da im pomognu da prepoznaju sopstvene snage, razviju potrebne kompetencije i izgrade mrežu podrške koja će im omogućiti uspešniji i kvalitetniji prelazak u samostalan život.

Teorijska polazišta i praktični alati predstavljeni u ovom priručniku dodatno su oblikovani kroz iskustva i primere dobre prakse prikupljene tokom realizacije Erasmus projekta „Jedan korak bliže – inovativni pristup u pružanju podrške mladima u riziku“. Posebnu vrednost priručniku daju saznanja stečena tokom studijske posete partnerskim organizacijama, treninga za omladinske i stručne radnike, kao i razmene iskustava među partnerskim organizacijama iz Srbije i Hrvatske. Na taj način priručnik objedinjuje savremena teorijska saznanja i iskustva iz neposredne prakse, nudeći stručnim radnicima primenljive smernice za rad sa mladima u riziku.

6. Struktura priručnika

Priručnik je organizovan u pet međusobno povezana tematska dela:

- **Deo I** - Psihološke karakterisite mladih u riziku
- **Deo II** – Mentalno zdravlje mladih u riziku
- **Deo III** – Bolesti zavisnosti mladih u riziku
- **Deo IV** – Radno-okupacione aktivnosti kao podrška mentalnom zdravlju i osamostaljivanju
- **Deo V** – Socijalno preduzetništvo i razvoj mogućnosti za održivo osamostaljivanje

Svako poglavlje sadrži teorijski okvir, praktične alate, primere dobre prakse i preporuke za stručne radnike koje se mogu primenjivati u individualnom i grupnom radu.

I DEO

PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE MLADIH U RIZIKU

Trauma i nepovoljna životna iskustva

Kao što je već navedeno mladi u riziku predstavljaju heterogenu grupu koju povezuju nepovoljna životna iskustva kojima su bili izloženi. O takvim iskustvima možemo govoriti kao traumatskim. Na početku je značajno naglasiti da traumatska iskustva predstavljaju samo jedan od faktora koji utiču na budućnost mlade osobe, njena prošlost ne determiniše njenu budućnost. Kao što je naglašavao čuveni psihijatar i psihoterapeut Viktor Frankl, čije učenje je sve aktuelnije u današnjem vremenu, bez obzira šta osoba nosi u svojoj prošlosti i kakva je bila njena sudbina, ona uvek ima mogućnost izbora. Mnogi stručnjaci koji se bave decom i mladima u riziku naglašavaju da je „trauma tek početak priče". Svaki čovek je mnogo više od tereta životne muke koju sa sobom nosi, mladi posebno, jer su njihovi putevi otvoreni i ono što sada deluje kao opterećenje može se, uz pravu podršku, pretvoriti u iskustvo mudrosti i veštine savladavanja prepreka.

Međutim, da bi smo kroz podršku olakšali mladoj osobi da se nosi sa posledicama traume i izbori za šanse u budućnosti, važno je da razumemo na koji način trauma utiče na razvoj i funkcionisanje ljudskog bića. Posebno je značajno razumeti uticaje traume doživljene u detinjstvu. Što je uzrast na kome je doživljena raniji to posledice mogu biti teže jer su kapaciteti deteta da razume i obradi ono što mu se dešava manji.

Nacionalna mreža za traumatski stres (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN, SAD)[1] posebno se bavi traumom kod dece i mladih. Stručnjaci ove organizacije konstatuju da su **ključni faktori koji utiču na to kakve će posledice traumatsko iskustvo** imati sledeći:

1) uzrast deteta i razvojni stadijum na kom se nalazi;

2) tip (bazičnog) temperamenta deteta - neka deca se rađaju kao osetljivija i plašljivija, a druga kao flegmatičnija i manje reaktivna;

3) način na koji dete opaža i razume opasnost;

4) detetova prethodna iskustva sa traumom - efekti traumatskih iskustava mogu biti kumulativni - veći broj prethodnih trauma najčešće umanjuju detetove kapacitete za nošenje sa budućim traumama;

[1] National Child Traumatic Stress Network . *Caring for Children Who have Experienced Trauma: A Workshop for Resource Parents.* NCTSN-2010

5) iskustvo nakon traumatskog događaja - ukoliko se detetov život brzo vrati u normalne okvire, a ono se brzo oseti sigurnim, oporavak nakon proživljene traume će biti brži;

6) dostupnost odraslih koji detetu mogu pružiti podršku i zaštitu. Bliska odrasla osoba za koju je dete emotivno vezano i veruje joj, najvažniji je činilac u uspešnom prevladavanju traume.

Definicija traume

NCTSN definiše traumatsko iskustvo na sledeći način

1. Za razliku od drugih događaja koje smatramo stresnim ili uznemirujućim, traumatski događaj ugrožava život ili fizički integritet deteta ili osobe koja je za dete od velike važnosti (roditelj, negovatelj, sibling...).

2. Prisustvovanje ovom događaju kod deteta izaziva preplavljujući doživljaj bespomoćnosti i užasa.

3. Sam događaj je praćen automatskom reakcijom organizma/tela koje se ogleda u ubrzanom radu srca, drhtanju, pojavi vrtoglavice i nestabilnosti na nogama, ubrzanom disanju, otpuštanju hormona stresa (adrenalina i kortizola) i gubitku kontrole bešike i creva.

Ove snažne telesne reakcije na traumatki događaj mogu biti zastrašujuće same po sebi. Doživljaj gubitke kontrole nad sopstvenim telom, kod dece može pojačati osećanje bespomoćnosti i uvesti ih u stanje panike. Deca mogu imati doživljaj da opasnost vreba i spolja, ali i iznutra, iz njih samih, jer je gubitak kontrole nad svojim telom i mentalnim procesima takođe zastrašujuće iskustvo, posebno na uzrastu kada ne postoje kapaciteti da se on razume i obradi.

Vrste traume

Akutna trauma nastaje nakon izolovanog, pojedinačnog događaja, koji ima ograničeno vremensko trajanje. Primeri takvih događaja su: saobraćajna nesreća, prisustvovanje činu nasilja, prirodna katastrofa, smrt bliske osobe. I kada sam događaj kratko traje, osoba može doživeti veliki broj osećanja, misli i telesnih senzacija, jer se nalazi u ugrožavajućoj situaciji iz koje želi da izađe kako bi se ponovo osetila sigurno. Određeni detalji ovih događaja, kao što je trenutak u kom je razbojnik uperio pištolj ka nekome, mogu se utisnuti u pamćenje kao najopasniji i najstrašniji. Sa druge strane, deca procenjuju ozbiljnost situacije na osnovu reakcija važnih odraslih osoba u okruženju, pa uznemirenost roditelja sa kakvom se do tada nisu sreli za njih može biti strašnija od bilo čega drugog.

Hronična trauma nastaje kada osoba tokom dužeg vremenskog perioda doživi veći broj traumatskih događaja. Može biti reč o ponavljanju događaja iste vrste (u situacijama fizičkog ili seksualnog zlostavljanja) ili o sukcesivnomređanju traumatskih događaja različite vrsta. Primer bi bilo dete koje je fizički zlostavljano, odvojeno od majke radi lečenja i podvrgnuto bolnim procedurama kao i neprijatnim ispitivanjima. Čak i u slučajevima hronične traume, kao što je fizičko zlostavljanje, u dečijem sećanju se ističu posebni događaji i situacije koje dete doživljava kao najstrašnije. Efekti hronične traume se nadovezuju jedna na drugu. Mozak i

celokupno telo deteta koje je doživelo hroničnu traumu najčešće će drugačije reagovati na ugrožavajuću draž od tela netraumatizovanog deteta. Višestruke traume čine da dete postane sklono doživljaju preplavljenosti prilikom narednih događaja i da formira snažno uverenje da svet u kome živi nije sigurno mesto.

Zanemarivanje se definiše kao "propust da se zadovolje bazične potrebe deteta". Na uzrastu na kom je dete u potpunosti zavisno od brige odraslih osoba, nebriga i nereagovanje na signale gladi i žeđi, potrebe za toplotom i kontaktom, mogu biti doživljeni kao ugrožavajući po sam opstanak. Kod starije dece, izostanak adekvatnog nadzora odraslih i nedovoljno posvećivanje pažnje detetu, predstavljaju uzrok ugroženosti. Stručnjaci nekada potcenjuju efekte zanemarivanja, zbog toga što ono ne predstavlja aktivni čin povređivanja već odsustvo akcije u odnosu na dete. Međutim, savremena saznanja ukazuju upravo na to da zanemarivanje ima posebno štetne posledice. Zanemarivanje kod deteta stvara osećanja napuštenosti i bezvrednosti, umanjujući njegove kapacitete za prevladavanje posledica traumatskih iskustava.

Složena/kompleksna trauma - nastaje kada su deca izložena hroničnim traumatskim iskustvima od vrlo rane dobi (pre pete godine života), posebno kada su iskustva rezultat delanja odraslih osoba od kojih se očekuje da brinu i štite dete. Izloženost zlostavljanju ili zanemarivanju od strane osobe na koju je nužno upućeno, jer od nje zavisi, ostavlja dalekosežne posledice podrivajući kapacitet deteta da ostvari bazično poverenje kako u druge tako i u sopstvene mogućnosti i razvije konstruktivne mehanizme nošenja sa stresom.

Traumatske stresne reakcije

Deca ili mladi koji su doživela traumatsko iskustvo mogu manifestovati različite simptome koji se zajedno nazivaju "traumatske stresne reakcije". Ove reakcije su grupisane u tri kategorije:

1. **Prevelika pobuđenost** se ogleda u brzom, nekontrolisanom reagovanju u vidu trzanja i cimanja (pojedinih mišića ili celog tela) prilikom suočavanja sa određenim dražima (uglavnom je reč o iznenadnim dražima jačeg intenziteta).

2. **Ponovno proživljavanje** je u vezi sa nekontrolisanim naviranjem slika, senzacija ili sećanja o traumatskom događaju u svest. Ljudi ovakva sećanja zovu flešbekovima. Ona najčešće nisu toliko intenzivna i dramatična kao originalni događaji, već su suptinilija. Tako traumatizovano dete, kada kod pokuša da razmišlja o svojoj majci, prizove sećanja scene kada je majka onesvešćena ležala na podu.

3. **Izbegavanje i povlačenje** se može primetiti u osećanju emocionalne tuposti, zaleđenosti ili isključenosti. Deluje kao da je osoba odvojena od dotadašnjeg normalnog života, jer se često povlači iz aktivnosti i socijalnih odnosa u kojima je ranije uživala, izbegavajući sve podsetnike na traumatsko iskustvo.

Trauma i okidači

Tokom trajanja traumatskog iskustva, sve što je asocirano sa njim - predstave, mirisi, ukusi, zvukovi, telesne senzacije, osobe, mesta, boje, teksture, reči, emocije - može u mozgu

uspostaviti vezu sa samom traumom. Nije reč o svenom procesu i najčešće ne postoji svest o uspostavljenoj vezi. Takva veza može trajati godinama i decenijama.

Podsetnici – „okidači traume“ izazivaju sledeće reakcije:

- ponovo proživljavanje traume uz ista neprijatna osećanja i telesne senzacije, kao i tokom samog traumatskog iskustva, čak i uz reagovanje na isti način;

- fizičko povlačenje ili povlačenje na unutrašnjem planu, mentalno "isključivanje“ – disocijacija, kako bi se izbegao kontakt sa okidačem traume.

Trauma Systems Therapy for Foster Care (TST-FC)[2] je program tretmana koji je razvio model „4 R“ za bolje razumevanje reagovanja dece i mladih na okidače traume. Prepoznaju se četiri faze i u svakoj od njih se razlikuje podrška koja je potrebna. To su:

- Regulisanost - osoba je u najvećem vremenskom period u regulisanom stanju, smirena, može da razmišlja, planira, druži se, upravlja emocijama
- Uznemirenost (revving) - kada se pojavi okidač osoba postaje pojačano budna, telo postaje napeto, pažnja se usmerava kao izvoru opasnosti, emocije se pojačavaju i oseća se intenzivan strah ili bes, ili zaleđenost i utišanost
- Ponovno proživljavanje (re-experiencing) - ukoliko osoba ne uspe da se umiri, može brzo ući u ponovno doživljavanje reakcija na trauma (borba, beg ili zaleđenost) i u rizik da nanese štetu sebi ili drugima
- Vraćanje (reconstuting) u regulisano stanje - osoba se umiruje ali je i dalje osetljiva na stres

	Regulisanost	**Uznemirenost**	**Ponovno proživljavanje**	**Vraćanje u regulisano stanje**
Ponašanje	Smirenost. Osoba je opuštena i angažovana u uobičajenim aktivnostima	Opreznost. Osoba je pod uticajem okidača traume i pokušava da upravlja emocijama	Borba, beg ili zaleđenost. Preplavljenost prevelika za veštine nošenja sa stresom, borba za upravljanje situacijom	Smirivanje. Počinje upravljanje emocijama i nastavak redovnih aktivnosti

[2] TST-FC: A TRAUMA-INFORMED CAREGIVING APPROACH-©2017, The Annie E. Casey Foundation, Baltimore, Maryland

	Regulisanost	Uznemirenost	Ponovno proživljavanje	Vraćanje u regulisano stanje
Prioritet podrške	Minimiziranje okidača	Pomoć u regulaciji emocija	Podrška koja pomaže da se uspostavi kontrola a ne retraumatizuje	Pomoć u kontinuitetu povratka u regularno stanje

Različiti pristupi oporavku mladih sa iskustvom traume pored intervencija koje doprinose većem doživljaju sigurnosti, naglašavaju i značaj psihoedukacije**.** Pomoć mladima da razumeju kako traumatsko iskustvo utiče na njihovo funkcionisanje može biti značajna u prevazilaženju posledica.

Neurološke i razvojne posledice

Višestruke posledice traumatskih iskustava na fiziološkom i neurološkom planu, ali i na funkcionisanje čitavog organizma su, zahvaljujući novim mogućnostima istraživanja, sve bolje upoznate, ovo je naučna oblast koja se sve brže razvija. Zbog obima ovog teksta, nećemo ih prikazivati detaljnije. Fokusiraćemo se samo na neke koncepte koji nam sa ovog aspekta mogu pojasniti kako kompleksna trauma utiče na razvoj i funkcionisanje mlade osobe.

Za ovakvo razumevanje koristan je **koncept dva puta Džozefa Ledoa (Joseph Ledoux)**[3]. On objašnjava da kada mozak osobe reaguje na neku situaciju, postoje dva načina da se ono što se dešava procesuira, ti odgovori su zvani niži put i viši put, u zavisnosti od toga koje neurološke strukture su uključene. Naš niži put se aktivira na doživljaj pretnje. On reguje za 8-10 milisekunde da pokrene naš sistem odgovora na krizu. Pri tim brzinama gube se detalji pošto mozak nema vremena da proceni da li je pretnja zaista stvarna. Niži put je kao refleks – jednostavno reagovanje.

Viši i niži niski put	
Niži put	**Viši put**
Odgovor na neposrenu pretnju Dešava se brzo Ponašanje je refleksno Fokus na informacije iz čula Gubljenje detalja	Planiranje, rešavanje problema Dugotrajnije Dozvoljava detetu /mladoj osobi da bude u kontaktu sa sobom i okruženjem Koristi informacije na nivou reči, koncepata, misli

[3] TST-FC: A TRAUMA-INFORMED CAREGIVING APPROACH-©2017, The Annie E. Casey Foundation, Baltimore, Maryland

Zašto je ovo važno znati? Kada su deca u situaciji koju doživljavaju kao pretnju svojoj bezbednosti, njihov nervni sistem reaguje. Oni se ne fokusiraju na sadržaj reči koje su izgovorene. Oni ne analiziraju detalje. Ne mogu da donose dobre odluke. Gube mogućnost da koriste svoj prefrontalni korteks. On se stavlja "oflajn". Umesto toga fokusiraju se na ono što im govore čula. Fokus je na sledećem:

- Zvuk glasa druge osobe
- Telesni stav osobe
- Intenzitet kontakta očima
- Osećaj dodira te osobe
- Čak i miris i ukusi izazivaju pripravnost i odgovor na pretnju, jer se u krizi svaka sekunda računa.

Znamo da je kod dece koja su više puta doživljavala iskustvo zlostavljanja ili zanemarivanja, niži put često u upotrebi, na štetu delova mozga, odnosno neuroloških veza koje čine viši put. Čestim korišćenjem niži put postaje njihov primarni način reagovanja, koji perzistira tokom odrastanja. Kao rezultat toga oni prepoznaju pretnju i tamo gde ona ne postoji, pogrešno interpretirajući socijalne situacije, što im otežava da prihvate podršku i uklope se u okruženje koje je dobronamerno prema njima.

Dr. Brus Peri (Bruce Perry)[4] je svoj veoma rasprostranjeni **Neurosekvencijalni model terapije** (NMT) zasnovao na znanjima o redosledu razvoja neuroloških struktura, kao biološki utemeljen vodič ili kliničku mapu koja pomaže stručnjacima da razumeju kako funkcioniše mozak osobe i koje su joj aktivnosti potrebne za isceljenje i učenje.

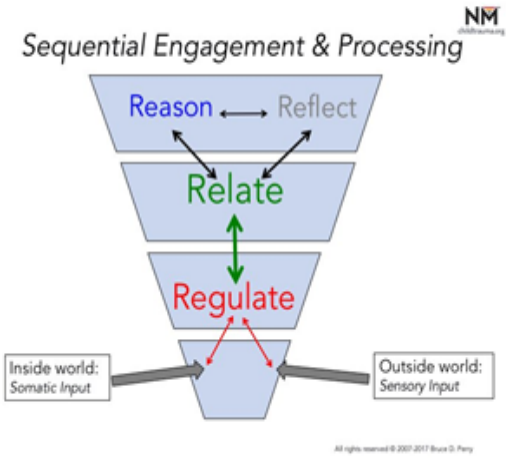
Model je zasnovan na tri osnovne faze

- Reguliši (Regulate)
- Poveži se (Relate)
- Promisli(Reason)

Informacije kroz nervni sistem putuju odozgo nagore. Zbog toga ne možemo uspešno racionalno razgovarati sa detetom ili osobom ukoliko nisu prethodno zadovoljeni niži nivoi funkcionisanja, bez obzira da li se radi o inputima koji se doživljavaju kao spoljna opasnost (sensory signals) ili unutrašnji signali (somatic input).

[4] Kinderperspective-Program Akademija za stručnjake iz Srbije-2019-2024

Neurosekvencijalni model



1. **Reguliši** - prvi korak je smirivanje autonomnog nervog sistema. Ako je osoba u stanju stresa, straha ili spremnosti za borbu njen logički mozak je „isključen“. Smirivanje se postiže senzornim i ritmičkim aktivnostima (disanje, muzika, šetnja, ljuljanje);
2. **Poveži** – kada je osoba smirena, sledeći korak je uspostavljanje bezbednog, empatičnog i usklađenog odnosa. Ljudski mozak se zaceljuje unutar sigurnih međuljudkih veza;
3. **Promisli** - Tek kada je osoba regulisana i povezana, možemo pristupiti korteksu (kori velikog mozga) kako bismo razgovarali o ponašanju, učili nova pravila, kognitivno obrađivali probleme ili reflektovali odgovor.
   Najčešća greška u postupanju je pokušaj da urazumimo (reason) uznemirenu osobu pre nego što smo je podržali da se reguliše i povezali se sa njom. Zbog dugoročnih posledica na razvoj deteta i mlade osobe, koje se mogu manifestovati tokom čitavog života ova vrsta traumatizacije se u literaturi naziva i **razvojnom traumom**.

NCTSN je izdvojila **7 domena razvoja koji su pogođeni kompleksnom traumatizacijom:**[5]

- ***Afektivna vezanost i odnosi sa drugima*** – u situacijama kada je odnos sa odgajateljem izvor traume za dete, kao u slučaju zanemarivanja i zlostavljanja, formiranje sigurnih (razvojno podsticajnih) afektivnih veza je onemogućeno, što vodi razvoju maladaptivnih kapaciteta za nošenje sa stresom, problema u regulaciji negativnih emocionalnih stanja i formiranja negativnih unutrašnjih reprezentacija sebe, drugih i bliskih relacija; tokom odrastanja javljaju se problemi sa izražavanjem i kontrolom emocija i ponašanja i interpersonalne teškoće (prijateljske, partnerske, sa autoritetom); deca mogu biti jako nepoverljiva i sumnjičava, osećati

[5] Preuzeto od Šilić.V-. Mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu: uloga kvaliteta staranja o detetu od strane hranitelja- Univerzitet u Novom Sadu,Filozofski fakultet

se socijalno izolovanom, imati poteškoće sa zauzimanjem perspektive drugog, u razumevanju tuđih emocionalnih stanja i korišćenju drugih kao izvora podrške.

- ***Fizički razvoj*** – odrastanje u stalnom strahu menja funkcionsanje imunološkog sistema i sistema biološkog odgovora na stres, kao što narušava razvoj mozga u punom kapacitetu; deca sa kompleksnom traumom mogu imati probleme u senzomotornom razvoju, sa koordinacijom, ravnotežom i tonusom, hroničnim fizičkim tegobama, senzornom disregulacijom (hipersenzitivnost na zvuke, mirise, dodire ili svetlo, analgezija, anestezija, ili hronični bol u različitim delovima tela bez fizičke osnove).

- ***Regulacija emocija*** – poteškoće u prepoznavanju, izražavanju, razumevanju emocija i imenovanju emocionalnih stanja, kao i u saopštavanju svojih želja i potreba; to vodi nepredvidivim i snažnim emocionalnim reakcijama na stres uz poteškoće da se umire, pa postaju lako preplavljeni i na manje izazove sa kojima se suočavaju.

- ***Disocijacija*** – predstavlja odbrambeni mehanizam koji se viđa kod dece sa kompleksnom traumom u situacijama preplavljenosti snažnim emocionalnim stanjima ili kada su suočeni sa podsetnicima traume; deca mogu imati iskustvo izmenjenog stanja svesnosti, amneziju, posebno u vezi sećanja koja su povezana sa traumom, doživljaj depersonalizacije i derealizacije.

- ***Kontrola ponašanja*** – decu sa kompleksnim traumatskim iskustvom može odlikovati loša kontrola impulsa, samodestruktivno ponašanje, agresivnost, patološke forme samoumirivanja, poteškoće spavanja, poremećaji ishrane, zloupotreba supstanci, sklonost ka preteranom povinovanju (poslušnosti) ili prkosu, odigravanje traume kroz igru i poteškoće u razumevanju ili poštovanju pravila.

- ***Kognicija*** - kada dete odrasta u okolnostima stalnog straha i pretnje svi njegovi unutrašnji resursi su usmereni na opstanak i preživljavanje, što ih sprečava da o problemu razmišljaju na smiren, fokusiran način razmatrajući različite alternative; javljaju se poteškoće sa usmeravanjem pažnje i ispunjavanjem zadataka, u planiranju i anticipaciji, učenju i govoru, razumevanju konzistentnosti objekta, orijentaciji u prostoru i vremenu i akustičnoj i vizuelnoj percepciji i razumevanju.

- ***Self koncept i orijentacija ka budućnosti*** – zlostavljanje i zanemarivanje čine da se dete oseća bezvredno i potišteno, oseća stid i krivicu, često kao odbrambeni mehanizam da zapravo prepozna da je roditelj nedostupan i opasan; okruženost nasiljem u detinjstvu utiče na nedostatak poverenja u druge, doživljaj nesigurnosti i nemoći, neverovanje da može da se utiče na promenu okolnosti, pa se budućnost ni ne planira.

Traumatska sočiva

Da bi iz perspektive **pristupa zasnovanog na znanjima o traumi** razumeli ponašanje mladih moramo zapamtiti tri stvari[6]

[6] Blaustein M. and Kinniburgh . K-ARC- Attachment, Regulation and Competency Reflections- 2017, The Annie E. Casey Foundation, Baltimore, Maryland

– **Traumatska sočiva** - za mlade sa traumatskim iskustvom percepcija je realnost. Činjenica da oni opažaju opasnost tamo gde ona realno ne postoji nama može biti nerazumljiva ako se i sami ne potrudima da stvari sagledamo kroz "traumatska sočiva".

– Ponašanje je vođeno potrebama, preživljavanje potire sve ostalo. Najizazovnija ponašanja su često nesvesni napor adolescenta da izbegne opaženu opasnost ili zadovolji potrebu.

– **Sposobnost za oporavak** - kada mlada osoba investira svoju energiju u preživljavanje to radi na štetu razvoja ostalih ključnih veština - onih koje su joj potrebne za oporavak i onih koje su joj potrebne da upravlja svakodnevnim životom.

Zbog toga je važno da praktičari budu zainteresovani i usmereni da posmatraju, slušaju i odgovaraju na poruke koje mladi komuniciraju kroz svoje ponašanje, uvažavajući njihovo iskustvo i posledice koje ono može imati.

Emocionalne teškoće mladih u riziku

Posledice višestrukih nepovoljnih faktora na razvoj mladih u riziku mogu se konceptualizovati na različite načine. S jedne strane su klasični pristupi, koji se mogu u većoj meri povezati sa medicinskim modelom, dok savremeni promovišu sveobuhvatno sagledavanje uzroka problema i idiosinkratski pristup i povezani su sa razvojnim modelom razumevanja funkcionisanja dece i mladih.

Tradicionalno, problemi koje mladi u riziku manifestuju analiziraju se kroz kategorijalni i dimenzionalni model. Kategorijalni pristup operiše u terminima prisustva – odsustva poremećaja mentalnog zdravlja. Procena se uobičajeno pravi na osnovu aktuelnih dijagnostičkih klasifikacionih sistema, koji definišu kriterijume na osnovu kojih se utvrđuje dijagnoza. Dimenzionalni pristup, sa druge strane, probleme mentalnog zdravlja vidi kao skup više osnovnih dimenzija ispoljene psihopatologije (Popović - Deušić i sar., 2011). Procena mentalnog zdravlja vrši se na osnovu rezultata na skalama izraženosti nekog simptoma ili sindroma, odnosno poređenja rezultata sa postavljenim normama u toj oblasti.

Dimenzionalni pristup razlikuje dve široke kategorije problema i smetnji:

1. *internalizovane* – obuhvata ponašanja vezana za unutrašnje tegobe i probleme i
2. *eksternalizovane* – koja obuhvata problematična ponašanja usmerena ka socijalnoj sredini

(Bogdanović prema Achenbach & Edelbrock, 1978).

Internalizovani [7]problemi mentalnog zdravlja obuhvataju emocionalne teškoće i ponašanja koja su posledica prejake lične kontrole – anksioznost, depresivnost, socijalno povlačenje i psihosomatske tegobe. Temelje se na emocijama tuge, straha, nelagode, krivice i beznađa.

[7] Bogdanović. A. -Trauma i mentalno zdravlje mladih: medijatorska uloga afektivne vezanosti, mentalizacije i disocijacije,doktorska disertacija, - Univerzitet u Nišu,Filozofski fakultet-2022

Često bivaju praćeni disforijom, gubitkom uživanja u većini aktivnosti, problemima sa spavanjem, apetitom, koncentracijom, kao i opštim padom energije.

Probleme eksternalizovanog tipa, sa druge strane, često određuje ljutnja, frustracija, neprijateljstvo i nepoštovanje autoriteta i društvenih vrednosti. Posledica su manjka lične kontrole i agresivnosti, destruktivnosti, hiperaktivnosti, prkosa i asocijalnih težnji.

Manifestuju se kao antisocijalna i delinkventna ponašanja: bežanje od kuće i skitnja, krađa, laganje, otimanje i uništavanje imovine, rano upuštanje u seksualne aktivnosti, tučnjava. Dok kod internalizovnih problema dete prvenstveno ima problema samo sa sobom, pa su takvi problemi i teži za detekciju, eksternalizacija podrazumeva disruptivna ponašanja, lako uočiva roditeljima, ali i nastavnicima, vršnjacima, sistemu.

Relevantna istraživanja problema u našoj zemlji rađena su na uzorku dece i mladih na hraniteljstvu. U okviru svojih doktorskih disertacija Vesna Šilić i Aleksandra Bogdanović analizirale su i istraživanja drugih autora. Rezultati uglavnom pokazuju veću učestalost eksternalizovanih problema u ovoj grupaciji dece i mladih. Rezultati [8]istraživanja Vesne Šilić ukazuju da deca na hraniteljstvu u poređenju sa svojim vršnjacima koji odrastaju u biološkim porodicama, ispoljavaju značajno više problema mentalnog zdravlja, pri čemu prednjače problemi sa pažnjom, smetnje afektivne vezanosti u vidu nediskriminativnog, pseudozrelog i nesigurnog ponašanja u interpersonalnim relacijama, eksternalizujući problemi (agresivno ponašanje, kršenje pravila), abnormalni obrasci ishrane (čuvanje, skladištenje i krađa hrane) i samopovređivanje. Aleksandra Bogdanović je svoje istraživanje fokusirala na adolescentski uzrast, te su njeni rezultati nešto drugačiji, u većoj meri se prepoznaje učestalost internalizovanih problema. Vesna Šilić kroz svoju disertaciju, na osnovu analize literature ali i profesionalnog iskustva otvara temu koliko su problemi mentalnog zdravlja dece i mladih u sistemu socijalne zaštite adekvatno konceptualizovani kroz kategorijalnu i dimenzionalnu procenu. Ključno pitanje je to što se kompleksna simptomatologija izražava kao komorbiditet više posebnih mentalnih poremećaja. Sam koncept komorbiditeta je kritikovan kao nedovoljno validan i koherentan opis psihosocijalnog funkcionisanja dece koja su izložena perzistentnim i višestrukim formama zlostavljanja i zanemarivanja jer fragmentira teškoće, bez dovoljnog fokusa na njihovu prirodu i način nastanka. Pored toga, ovakav pristup na praktičnom planu ne obrzbeđuje potreban osnov za planiranje, preveniranje problema ili tretman postojećih. Šilić naglašava da su praktičari uvek težili da ponašanja dece razumeju fokusirajući se na njihovo poreklo, mehanizme nastanka i puteve razrešenja. Za praktičare u socijalnoj zaštiti kao i terapeute koji su specijalizovani za podršku deci u zaštiti kao ključan oslonac za razumevanje problema i rad na podršci pokazala se teorija afektivne vezanosti.

Ova teorija objašnjava da je odnos sa primarnim figurama vezanosti od ključnog značaja za razvoj unutrašnjeg radnog modela (načina na koji deca a kasnije i odrasli vide sebe, druge i svet u kome žive).. Zato je iskustvo zlostavljanja i zanemarivanja upravo u tom odnosu posebno

[8] Šilić.V-. Mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu: uloga kvaliteta staranja o detetu od strane hranitelja-Univerzitet u Novom Sadu,Filozofski fakultet,2018

maladaptivno – negativne evaluacije dolaze direkno od primarnih figura vezanosti, stvarajući negativan model i sebe i sveta i podlogu za razvoj psihopatologije.

Kompleksna trauma posebno se povezuju sa **dezorganizovanim** ili bojažljivim obrascem emotivnog vezivanja.[9] Autori se pozivaju na navode Solomon and George (1999) koji iznose da je suština dezorganizovane dinamike odnosa dete – roditelj roditeljska aktivacija atačment sistema (sistema kojim dete traži blizinu i zaštitu) kroz prolongiranu odvojenost, odbacivanje, pretnje napuštanjem i druge vidove ugrožavanja kombinovane sa roditeljevim propuštanjem da odgovori na ponašanje koje je detetov apel za zaštitu. Naglašavaju da se ne mora nužno raditi toliko o nekom posebno zastrašujućem činu roditelja, već mnogo veće posledice ima roditeljsko odustajanje od brige o detetu. Dezorganizovani obrazac koji na ranom uzrastu karakterišu ispoljavanja neobičnih i kontradiktornih ponašanja, međutim, oko šeste godine on može evaluirati u ponašanja kontrole roditelja. To se dešava jer s jedne strane, narastaju detetovi kognitivni kapaciteti i životne veštine, dok sa druge ostaje iskustvo da se na roditelja ne može osloniti. Zato, dok kontrolišuća ponašanja deteta daju privid nekakve organizacije, njegove potrebe za bliskošću i zaštitom i dalje ostaju nezadovoljene, pa se tako dezorganizovana kognitivna reperezentacija vidi na primer kroz igru sa lutkama, kroz teme opasnosti, haosa ili inhibicija. Kontrolišuća ponašanja obično imaju jednu od dve forme. Mogu biti kažnjavajuća kontrola u kojoj se dete konfrontira sa roditeljima koristeći pretnje i grube komande. Roditelji takvo dete opisuju kao promenljivog raspoloženja, hiperaktivno, teško, van kontrole. Drugi pak, razvijaju zaštitničko ponašanje i preuzimaju brigu o svom roditelju. Obe strategije otežavaju detetu da primi onu podršku koja mu je potrebna tokom procesa odrastanja. Posledice dosežu odraslo doba u kome se prepoznaju kao eksternalizovani problem, agresivnost prema vršnjacima, problemi na obrazovnom planu, loša slika o sebi, visoka anksioznost, problem u samokontroli, nizak nivo metakognicije i zastoji u razvoju. U relacijama koje razvijaju u odraslom dobu često je prisutno nasilje ili vulnerabilnost u odnosu na nasilje.

Kako se nositi sa posledicama - pristupi zasnovani na teoriji atačmenta

Postoji čitav dijapazon različitih tretmana koji se primenjuju u radu sa mladima koji imaju posledice kompleksne traume. Njihovom analizom možemo osvetliti ključne tačke podrške koja je maldima u riziku potrebna da bi ove posledice prevazišli. Pripadaju ovoj grupaciji. Tako je model tretmana Atačment, samoregulacija i kompetentnost (ARC) autora Kinniburgh, Blaustein, Spinazzola, & van der Kolk, 2005; Blaustein &Kinniburgh, 2010) okvir za siistemsku negu koji gradi fleksibilnu organizacionu strukturu za kliničke i vankliničke pružaoce usluga.

Model postavlja devet ciljeva tretmana u tri primarna domena, dok deseti cilj predstavlja integracija traumatskog iskustva. Svaki cilj je razložen na ključne veštine koje se razvijaju intervencijama.

[9] Julian D. Ford and Christine A. Courtois Treating Complex Traumatic Stress Disorders in Children and Adolescents *Scientific Foundationsand Therapeutic Models*

Prvi domen-atačment fokusira se na značaj izgradnje bezbednog, na znanjima o traumi zasnovanog sistema podrške mladima da ostvare razvojne ciljeve. U okviru ovog domena postoje četiri osnovna cilja

- Podrška upravljanju osećanjima
- Usklađivanje osobe koja pruža podršku sa adolescentom-sposobnost da na osnovu psihoedukacije o traumi razume i odgovara na ponašanje, osećanja i potrebe
- Konzistentan odgovor – predvidiv, siguran odgovor koji doprinosi osećanju sigurnosti mlade osobe kroz konkretne strategije modelovanja ponašanja
- Rutine i rituali-iskustva koja obezbeđuju predvidivost i povezanost

Domen samoregulacije teži da obezbedi podršku mladoj osobi da bezbedno i efektivno upravlja svojim iskustvom na ponašajnom, emocionalnom, fiziološkom i relacionom nivou. Postoje tri cilja:

- Identifikacija afekta-veštine za podršku mladoj osobi u izgradnju samosvesti, uključujući kapacitet da identifikuje i razlikuje unutrašnja emocionalna i fiziološka stanja.
- Modulacija-naglašava identifikovanje i izgradnju strategija koje mlade podržavaju da upravljaju stanjima visokog uzbuđenja
- Ekspresija-podržava veštine mladih za efektivnu razmenu unutrašnjih iskustava sa drugima

Domen kompetentnosti obezbeđuje osnovu za dva ključna cilja povezana sa izgradnjom rezilijenci kod mladih na način koji je u skladu sa njihovim razvojem. To su:

- Izvršne funkcije – usmerene na sposobnost u skladu sa uzrastom, da se problemi i ciljevi identifikuju, da se umesto impulsivnog reagovanja analizira situacija, identifikuju alternative i primene rešenja.
- Self i identitet-podržava izgradnju doživljaja selfa koji je koherentan kroz vreme, iskustva i afektivna stanja, što uključuje pozitivne i jedinstvene elemente i orijentaciju ka budućnosti.

Deseti cilj, integracija traumatskog iskustva kreira okvir za primenu i povezivanje devet primarnih ciljeva. Na primer, identifikacija afekta i veštine modulacije su osnova za podršku mladoj osobi da istraži svoje sadašnje iskustvo. Veštine izvršnih funkcija se koriste da podrže proces samorefleksije i doživljaj selfa i identiteta kao sidro koje će obezbediti racionalnost tokom kreiranja budućih ciljeva.

ARC se kao okvir prakse pokazao korisnim u kreiranju sistema podrške, bez obzira iz koje ulooge neko učestvuje u njemu. Može da vodi i usmerava praktičare koji pružaju različite usluge, kao i hranitelje.

Mentalizacija i reflektivna funkcija

Pored teorije atačmenta još jedan koncept je značajan za prevenciju i saniranje posledica po mentalno zdravlje mladih sa teškim iskustvima. To je **mentalizacija**. Peter Fonagy i saradnici su razvili model koji mentalizaciju kao kompleksan konstrukt koji uključuje kapacitet za refleksiju, empatiju i samosvest (mindfulness). Mentalizaciju definišu kroz prepoznavanje, imenovanje i osmišljavanje sopstvenih psihičkih iskustava i, na osnovu toga razumevanje da je ponašanje drugih, takođe, objašnjivo njihovim mentalnim stanjima, što mu daje smisao i čini ga predvidljivim

Mentalizacija je neurokognitivni kapacitet koji se uobičajeno razvija između 3-5 godine u kontekstu interpersonalnih odnosa, sa svešću o razlici između misli i akcija i znanja o tome da su drugi motivisani mislima, uverenjima, osećanjima i fantazijama.

Jedan od autora koji su u našem kontekstu istraživali povezanost između mentalizacije i mentalnog zdravlja je Ivan Anđelković[10]. On ističe da se kapacitet za mentalizaciju razikuje od empatije, koja je fokusirana pre svega na emotivni aspekt. On uključuje dve ključne sposobnosti: prva je mogućnost da osvestimo i osmislimo sopstveno iskustvo, na osnovu koje se razvija druga sposobnost – da razumemo tuđe reakcije i da ih predviđamo na osnovu toga kako razumemo njihova mentalna stanja. Prema stepenu razvijenosti kapaciteta za mentalizaciju možemo izdvojiti ekstremne polove, koji istovremeno predstavljaju i poremećaje ovog kapaciteta – hipomentalizaciju, kao nezainteresovanost za unutrašnja stanja i hipermentalizaciju, kao preokupiranost ovim stanjima uz uverenje da neko apsolutno zna šta druga osoba misli i oseća. Oba ova ekstrema karakteriše rigidnost i nedostatak stvarnog interesovanja za unutrašnji mentalni svet, spremnost da se on istražuje, razume i sa tim razumevanjem usklađuje sopstveno ponašanje.

Više istraživanja ukazuje na povezanost kapaciteta za mentalizaciju sa mentalnim zdravljem osobe. Ona pokazuju da je u gotovo svim slučajevima razvoja psihijatrijskih poremećaja prisutan i problem mentalizacije. Ali ova veza se konstatuje na mnogo širem planu ljudskog funkcionisanja. Inhibicije mentalizacije, Alen i saradnici povezuju se sa manjim kapacitetima na prilagođavanje na nove okolnosti i nošenje sa stresom.

S druge strane, utvrđena je povezanost između mentalizacije i pozitivnog mentalnog zdravlja. Uloga mentalizacije u ostvarivanju dobrobiti osobe je višestruka - mentalizacija se nalazi u osnovi samospoznaje, odnosno jasnog doživljaja sopstvenog identiteta. Omogućava doživljaj unutrašnjeg lokusa kontrole - sebe kao osobe koja ima moć donošenja odluka i preuzimanja posledica. Mentalizacija stvara preduslove za jedinstven i integrisan doživljaj sopstvene ličnosti. Ona je veoma značajna za kvalitet odnosa sa drugima, omogućava interakciju u kojoj obe strane mogu da dožive da ih je sagovornik razumeo i uvažio, čime se ostvaruje osećaj povezanosti. Autori koji su istraživali mentalizaciju posebno naglašavaju da je integracija opisanog doživljaja sebe i sposobnosti za kvalitetne odnose sa drugima u osnovi procesa samoregulacije. Na osnovu istraživanja Alena i saradnika, Ivan Anđelković zaključuje da

[10] Ivan Anđelković-Afektivna vezanost i mentalizacija hranitelja kao doprinos mentalnom zdravlju dece bez roditeljskog staranja-doktorska disertacija

poverenje koje osoba ima u sebe i odnose sa drugima omogućava joj adekvatno suočavanje sa traumatskim iskustvima, stresnim situacijama i neprijatnim osećanjima poput frustracije, besa, anksioznosti, krivice i srama.

Umesto automatskih i rigidnih reakcija po principu „borbe ili bega“ (fight or flight), koje mogu predstavljati različite destruktivne i autodestruktivne obrasce ponašanja, razvijen kapacitet za mentalizaciju omogućava fleksibilnost u odabiru strategije za rešavanje problema, odnosno korišćenje viših puteva o kojima smo govorili. Na osnovu ovog kapaciteta, osoba je u mogućnosti da generiše dva najosnovnija protektivna osećanja: smisao i nadu. On zaključuje da zbog toga Alen i saradnici smatraju da je potpuno opravdano posmatrati mentalizaciju kao ključ rezilijentnosti.

Aleksandra Bogdanović, koja je u svojoj doktorskoj disertaciji istraživala povezanost atačmenta, mentalizacije i mentalnog zdravlja navodi da njeni rezultati pokazuju da je potrebno unapređenje mentalizacionih veština mladih sa iskustvom zlostavljanja i zanemarivanja u cilju redukcije onih problema mentalnog zdravlja koji su usmereni ka spoljašnjem svetu i tiču se agresivnog i destruktivnog činjenja. Naglašava da je uvođenje intervencija usmerenih ka izgradnji kapaciteta za mentalizaciju još jedna snažna preporuka njenog istraživanja.

Savremena istraživanja pokazuju dobre efekte tretmana zasnovanih na mentalizaciji u radu sa osobama sa bolestima zavisnosti. Potvrđeni su efekti ovih tretmana kada su u pitanju majke zavisne od psihoaktivnih supstanci ali i njihova deca. Ovi programi promovišu majčinu svesnost o svojim mentalizujućim aktivnostima kao i razumevanje mentalnih procesa bebe. Na taj način, one se usmeravaju da fokusiraju pažnju i refleksiju na sadašnjost i budućnost, pre nego na prošla iskustva. Tako su rezultati Alena i saradnika pokazali efikasnost mentalizujućih veština kao efikasnih strategija za smanjenje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci. Tretmani zavisnosti koji su usmereni na ovaj aspekt individualnog psihološkog fukcionisanja i obezbeđuju individualne mehanizme za regulaciju i organizaciju unutrašnjeg emocionalnog iskustva imaju perspektivu.

Ova iskustva nam daju smernice za podršku i u situacijama kada zaokruženi, kompleksni tretmani bazirani na znanjima o mentalizaciji nisu dostupni, ili je mlada osoba već na tretmanu ali je potrebno uskladiti delovanje članova njene mreže podrške. Zato je razumevanje i primena osnovnih principa pristupa koji uvažava znanja o mentalizaciji značajna za sve aktere koji učestvuju u podršci, odnosno praktičare koji pružaju usluge.

Razvijenost kapaciteta za mentalizaciju veoma zavisi od toga da li je tokom razvoja dostupna odrasla osoba zainteresovana za unutrašnji svet deteta /mlade osobe, koja može da razume šta se sa detetom dešava i da mu pruži podršku da osvesti i razume svoje unutrašnje procese. Ova reflektivna funkcija odraslog koji pruža podršku najbolje efekte daje kada je kontinuirano prisutna od najranijeg uzrasta, ali svakako ima važnu ulogu i kada su u pitanju mladi sa skromno razvijenim sposobnostima mentalizacije, koji se često sreću u grupi mladih u riziku. Kapacitet za refleksiju odraslog koji pruža podršku zavisi od njegovog ličnog kapaciteta za mentalizaciju. Zapravo, kada govorimo o reflektovanju kao veštini mislimo na dva nivoa, prvi je zainteresovanost odraslog za mentalne procese mlade osobe, njegov napor da se emotivno

poveže i razume šta stoji iza njenog ponašanja, razume stvari iz njene perspektive, a drugi nivo je da mladoj osobi pomogne da istraži svoje unutrašnje procese. Ovakva zainteresovanost i podrška povezani su i sa veštinama odraslih koje se nazivaju aktivno prisustvo, aktivna pažnja, aktivno slušanje. One se odnose na autentičnu zainteresovanost za aktivnosti, razmišljanja i osećanja mlade osobe, bez intruzije sopstvene perspektive.

Program ARC naglašava koliko je značajno da odrasli u komunikaciji koristi **mirroring,** reflektovanje slično ogledalu**.** Ono pokazuje razumevanje i prihvatanje onoga što je komunicirano. Uključuje angažovani odnos prema iskustvu mlade osobe i vraćanje refleksije kroz jezik, odnos i emociju koju vidimo kod njih. Možemo biti odraz kroz jezik tako što ćemo pokazivati zainteresovanost, komunicirati interesovanje, reflektovati afekat, validirati (komunicirati ono što vidimo iz perspective mlade osobe, čak i ako se ne slažemo sa tim) i normalizovati. Takođe, možemo ponuditi odraz kroz usklađivanje sa neverbalnim signalima.

Na taj način učimo „jezik“ mlade osobe. Postajemo opserveri tako što:

- Upravljamo svojim sopstvenim reakcijama i osećanjima
- Usporimo svoje reakcije i odgovore
- Namenski se uključujemo i usmeravamo svoju pažnju
- Idemo iza spoljne slike ponašanja i trudimo se da razumemo šta ga pokreće i primetimo obrazac

Generalna preporuka je usporiti, biti neka vrsta detektiva koji prati ponašanje i reflektuje ono što vidi.

Veštine reflektovanja su profesionalne veštine koje se uče, treniraju kroz profesionalni razvoj praktičara. One pripadaju grupi osnovnih veština koje bi svaki praktičar morao da ima. Jacobsen i saradnici[11] na osnovu analize literature naglašavaju kao ključan osnov svih tretmana baziranih na mentalizaciji **mentalizujući stav**. U konkretnom slučaju mentalizujući stav implicira radoznalost i upitanost oko mentalnih stanja mlade osobe. Praktičar se uzdržava od pripisivanja osećanja, misli i namera mladoj osobi bez njihove prethodne provere. On je empatičn i zainteresovan za ponašanje mlade osobe u kontekstu njenih mentalnih stanja. Čak i kada je ponašanje neprihvatljivo, smatra se da ono ima značenje i da se može razumeti kada se istraže osećanja, misli, namere i sl., koji stoje iza ponašanja. To znači fokus na ono što se dešava ovde i sada. Nije najbitnije da odrasli precizno pogodi šta je u glavi mlade osobe. Suština je u iskrenom interesovanju za ono što mlada osoba misli i proživljava.

U narednim poglavljima razređene su smernice koje mogu podržati razvoj reflektovanja kao profesionalne veštine.

Mentalno zdravlje i dobrobit

Na kraju ovog razmatranja, pokušaćemo da proširimo perspektivu ka širim ciljevima koje želimo da ostvarimo kroz podršku mladima u riziku. Podsetimo se da Svetska zdravstvena

[11] Bogdanović. A. -Trauma i mentalno zdravlje mladih: medijatorska uloga afektivne vezanosti, mentalizacije i disocijacije,doktorska disertacija, - Univerzitet u Nišu,Filozofski fakultet-2022

organizacija (SZO) mentalno zdravlje definiše kao stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može da se nosi sa svakodnevnim životnim stresovima, da radi i doprinosi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje, dakle, nije samo odsustvo bolesti ili poremećaja, već stanje psihološke i socijalne ravnoteže koje omogućava osobi da funkcioniše optimalno u svakodnevnom životu. Deca i mladi dobrog mentalnog zdravlja imaju osećaj identiteta i sopstvene vrednosti, stabilne i čvrste porodične i vršnjačke odnose, sposobnost da uče i budu produktivni, kao i kapacitet da razvojne izazove i resurse u zajednici koriste kako bi se razvili do maksimalnih mogućih granica (World Health Organization, 2018). Definicija mentalnog zdravlje dece i mladih Svetske zdravstvene organizacije naglašava, dakle, pozitivna psihološka stanja, postignute veštine i kompetentnosti, kao i neprekidni razvojni proces.

U našoj zemlji veliko istraživanje "Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata"[12] u focus promošljanja o maldima u socijalnoj zaštiti stavilo je upravo ovu perspektivu. Autori konceptualizujući dobrobit naglašavaju da je ključna promena u razmatranju dobrobiti je nastala kada se focus pomerio sa odsustva rizika i negativnih odlika na pozitivne karakteristike, jer je prepoznata neophodnost balansiranog pristupa znanju o optimalnom funkcionisanju. Koncept pozitivnog razvoja mladih (engl. *Positive Youth Development — PYD*) naglašava neophodnost dostizanja produbljenog znanja o snagama mladih, u kontekstu u kome mladi žive da bi se saznalo kako interakcije unutar specifičnog individualnog konteksta vode ka optimalnom razvoju i uspešnijoj tranziciji u odraslo doba.

Rezilijentnost mladih u riziku

Na početku smo pomenuli da nepovoljne životne okolnosti ne utiču na sve mlade na isti način. Jedan od ključnih faktora koji određuju dalji životni put mlade osobe su njena rezilijentnost-otpornost na negativne uticaje i njene lične snage, koje joj mogu pomoći da prevaziđe posledice doživljenog iskustva.

Savremena saznanja o neuroplastičnosti govore o tome koliko je učenje konstruktivnijih odgovora na određene situacije kroz uspostavljanje novih neuroloških veza moguće tokom života.

Organizacija „Trauma Free World" svoj trening[13] zasniva na jednoj od ključnih postavki da negativna iskustva iz detinjstva nemaju završnu reč, već su pozitivna iskustva veoma bitna. Kao faktore otpornosti navode:

- podržavajuće odnose sa osobama od poverenja
- samopouzdanje (samopoštovanje, identitet, osećaj pripadnosti, samoefikasnost)
- mentalnu fleksibilnost (veštine suočavanja sa problemima, pogled iz perspektive drugog, nezaglavljivanje)

[12] Žegarac. N i saradnici "Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata", 2019, Fakultet političkih nauka u Beogradu
[13] Trauma Free World-Razumeti traumu i pružiti sigurnost-trening 2025

- usmerenost ka budućnosti (optimizam, negativno kao deo života a ne čitava slika)

Navode misao Mary Vicario „otpornost nam omogućava da stvorimo život onakav kakav želimo umesto da samo ponovo stvaramo život koji nam je poznat“

Kada govorimo o mladima u riziku, njihovo osvajanje novih životnih puteva bazirano je upravo na njihovim otpornostima i snagama. Svi mi koji preuzimamo ulogu pomagača možemo im pomoći da ih otkriju i razviju. Bez obzira na sve što je propušteno u ranijim razvojnim periodima, svaka osoba ima svoje snage i rezilijence koje su joj pomogle da preživi i bude tu gde jeste. Autor ovog teksta će citirati svoga mentora i trenera Programa PRIDE za hranitelje i usvojitelje, Roba van Pagea „Ako ne prepoznajete snage kod neke osobe, znači da niste dovoljno dobro gledali, pogledajte ponovo“

U tome nam može pomoći alat koji je razvila Nacionalna mreža za traumatski stres, u okviru sistema procene posledica traume kod dece i adolescenata. Mada on predviđa određenu kvantifikaciju, ovde nije ključno skorovanje već kvalitativna analiza koja može biti dobar vodič da zajedno sa mladom osobom prepoznamo šta je to na šta može da se osloni kao na svoj već izgrađeni kapacitet a koje potencijale tek treba aktivirati

Domeni snaga mladih osoba (prilagođeno iz *Child and Adolescent Needs and Strengths (CANS) Manual: The NCTSN CANS-Trauma Comprehensive Version:* March 2013

Ovo je spektar snaga koje mogu imati mladi a koje utiču na njihov zdravi razvoj. Ako se neke snage aktuelno ne prepoznaju to nije nužno pokazatelj slabosti već indikator da su neophodne aktivnosti jačanja saga. Generalno, snage su trajne, stabilne karakteristike koje se mogu graditi kroz rad na sebi i pruženu podršku.

Nivoi procena:

3 = dobro razvijene ili centralne snage, koje se mogu koristiti kao zaštitni faktor ili osnova za planiranje bazirano na snagama

2 = oblast u kojoj postoje upotrebljive snage ali ih treba ojačavati, npr određenim tretmanom.

1 = oblast gde se prepoznaju snage ali njihova izgradnja zahteva veliki napor

0 = oblast gde se aktuelno ne prepoznaju snage.

Kada nemate informacije skorujte 0.

PORODICA – Odnosi se na sve članove porodice, srodnike i značajne osobe. Da li je porodica, onako kako je mlada osoba definiše, izvor podrške i snage?

3	Značajne porodične snage. Bar jedan član porodice ima snažan odnos ljubavi sa mladom osobom i u stanju je da pruži značajnu emocionalnu ili konkretnu podršku.
2	Umereni nivo. Postoji bar jedan član porodice blizak sa mladom osobom koji može da obezbedi ograničenu emocionalnu ili konkretnu podršku.

1	Slab nivo. Članovi porodice su poznati ali sada niko ne pruža emocionalnu ili konkretnu podršku.
0	Nema poznatih članova porodice

INTERPERSONALNI ODNOSI - tiče se interpersonalnih veština mlade osobe u odnosima sa vršnjacima i odraslima

3	Značajne interpersonalne snage. Mlada osoba ima bliske prijatelje i prijateljske odnose sa drugima.
2	Umereni nivo. Mlada osoba ima istoriju formiranja pozitivnih odnosa sa decom i odraslima. Ima bar jednu zdravu, prijateljsku relaciju.
1	Slab nivo. Mlada osoba ima određene interpersonalne veštine ali aktuelno nema nijednu zdravu, prijateljsku relaciju.
0	Veoma ograničena sposobnost da uspostavlja i održava prijateljske odnose. Mladoj osobi nedostaju socijalne veštine i nema istoriju pozitivnih odnosa.

OBRAZOVANJE /PROFESIONALNA OSPOSOBLJENOST - mogućnosti koje pruža obrazovni sistem, može a ne mora odražavati sprecifične sposobnosti mlade osobe za rad ili edukaciju

3	Mlada osoba je uspešno završila proces obrazovanja ili se i dalje uspešno školuje u skladu sa svojim interesovanjima i mogućnostima.
2	Mlada osoba je profesionalno osposobljena ili se osposobljava kroz školovanje, postoji određen kontinuitet napredovanja
1	Mlada osoba je uključena u obrazovni proces ali je neefikasna ili je profesionalno osposobljena za zanimanje koje joj ne odgovara.
0	Mlada osoba se ne školuje i nije radno angažovana niti ima funkcionalan plan vezan za traženje posla

SPOSOBNOSTI PREŽIVLJAVANJA I UŽIVANJA – ova procena je bazirana na psihološkim snagama koje uključujuju i sposobnost da se uživa u pozitivnim iskustvima i da se nosi sa negativnim. Procenjuje se bez obzira na aktuelni nivo stresa.

3	Ovaj nivo indikuju da mlada osoba ima izuzetne psihološke snage, i sposobnost da uživa i da se nosi sa teškim situacijama.

2	Mlada osoba ima solidne psihološke snage – pokazuje sposobnost da se nosi sa teškoćama ali i da uživa u pozitivnim i prijatnim dešavanjima
1	Ograničene psihološke snage – npr mlada osoba sa niskim nivoom samopouzdanja ili veoma osetljiva na sva negativna događanja.
0	Ne prepoznaju se psihološke snage, može biti povezeno sa intelektualnim oštećenjem ili psihijatrijskim problemima.

OPTIMIZAM – ova procena je bazirana na tome kako adolescent vidi svoju budućnost.

3	Mlada osoba ima snažan i stabilan optimističan pogled na svoj život, orijentisana je prema budućnosti.
2	Mlada osoba je generalno optimista. U stanju je da osmisli neku pozitivnu viziju budućnosti.
1	Mlada osoba ima teškoću da održi pozitivno viđenje sebe u budućnosti, pretežno je pesimistična.
0	Mlada osoba ima teškoće da vidi bilo šta pozitivno u svom životu.

TALENTI /INTERESOVANJA – Ova procena je bazirana na bilo kom talentu, kreativnim ili umetničkom veštinama, sportu itd.

3	Ovaj nivo indikuje visok stepen specifičnih sposobnosti, na osnovu kojih mlada osoba ostvaruje značajan benefit za sebe.
2	Mlada osoba ima značajan talenat, npr bavi se sportom ili svira neki instrument bez postizanja visokih rezultata.
1	Mlada osoba pokazuje interesovanje za neke aktivnosti ali još uvek se nije kontinuirano bavila time.
0	Nisu prepoznati talenti, interesovanja ili hobiji.

DUHOVNE/VERSKE – procena se bazira na uključenosti u duhovna/religijska verovanja i aktivnosti

3	Ovaj nivo indikuje jake moralne i duhovne snage. Mlada osoba ima verovanja koja su joj oslonac ili je umiruju u teškim situacijama
2	Mlada osoba ima određene moralne ili spiritualne snage, npr uključena je u neku versku zajednicu.

1	Mlada osoba ima izvesne duhovne ili religiozne snage, ali nije deo verske zajednice
0	Ne prepoznaje se duhovna ili religijska uključenost

ŽIVOT U ZAJEDNICI – procenjuje se stepen uključenosti u kulturne aspekte života u zajednici.

3	Ovaj nivo uključuje dugoročne veze sa zajednicom kroz pripadnost pozitivnim grupama, uključenost u komunalne aktivnosti, neformalne grupe..
2	Ovaj nivo uključuje značajnu povezanost bez obzira na to što je bila kratkoročna, npr prošle godine.
1	Mlada osoba ima ograničene veze ili podršku zajednice.
0	Mlada osoba nema bliske veze ili podršku zajednice.

STABILNOST RELACIJA – Odnosi se na stabilnost značajnih relacija u životu mlade osobe. Uključuje članove porodice ali i druge osobe.

3	Ovaj nivo ukazuje da mlada osoba ima veoma stabilne relacije, značajne osobe su prisutne i tokom dosadašnjeg života a najverovatnije će tako biti i u budućnosti. Mlada osoba je povezana sa svojim roditeljima.
2	Mlada osoba ima jednu ili više stabilnih relacija, ali postoji briga šta će sa njima biti u bliskoj budućnosti (narednih godinu dana) zbog promena, preseljenja, bolesti itd..
1	Ovaj nivo indikuje da mlada osoba ima jednu stabilnu relaciju tokom dosadašnjeg životnog toka, a ona je u neposrednom riziku nestabilnosti zbog tranzicija, preseljenja i drugih okolnosti koje mogu da naruše ovu relaciju..
0	Ovaj nivo indikuje da mlada osoba nema stabilnosti u relacijama.

DOŽIVLJAJ REZILIJENTNOSTI – *odnosi se na sposobnosti mlade osobe da prepozna svoje snage i koristi ih u situacijama potrebe ili kao podršku svom razvoju*

3	Mlada osoba je u stanju da prepozna i koristi svoje snage za uspešan razvoj i rešavanje problema.
2	Mlada osoba prepoznaje svoje snage ali još uvek nije u stanju da ih efikasno koristi.
1	Mlada osoba ima ograničenu sposobnost da prepozna i koristi svoje snage.
0	Mlada osoba propušta da prepozna svoje snage i zbog toga nije u stanju da ih koristi

Jedan od ključnih zaključaka istraživanja „Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata“ je da smislena i istinska participacija ima potencijal da pomogne ovoj grupi mladih u uspostavljanju kontrole nad sopstvenim životom, davanju smisla događajima, restauraciji poverenja i

izgradnji identiteta". To nas usmerava ka karakteristikama odnosa koje treba da gradimo sa mladom osobom, odnosa u kome, da bi njene rezilijence mogle da budu prepoznate od nje same i aktivirane, mi kao praktičari treba da ih vidimo i verujemo u njih. Time im omogućavamo da razvijaju unutašnji lokus kontrole, doživljaj da mogu uticati na ono što im se dešava, nasuprot spoljašnjem koji je čest kod mladih u riziku - doživljaja da su u vlasti nepredvidivih okolnosti, kao orahova ljuska nošena talasima. Možemo videti da su neke od ključnih snaga upravo povezane sa tim kako mlada osoba doživljava sebe, što je opet tesno povezano sa kvalitetom odnosa podrške koju dobija. Bez obzira da li se podrška pruža iz profesionalne uloge, neke osnovne karakteristike odnosa moraju da budu ostvarene da bi ona imala potrebne efekte. Kada radimo sa mladima sa traumatskim iskustvom svi naši napori dobijaju oslonac na kvalitetu našeg odnosa sa mladom osobom ili tonu jer taj odnos nije dobro uspostavljen. Bez njega svaka intervencija, alat ili strategija teško mogu biti upotrebljeni. Rad sa mladima mora početi izgradnjom povezanosti koja ima smisla. Recept za kvalitetan odnos sadrži mnogo sastojaka, uključujući:

- Poštovanje
- Smeh, radost, igra
- Zainteresovanost/radoznalost
- Prihvatanje
- Zajedništvo
- Kapacitet za reparaciju odnosa
- Poverenje

Proces izgradnje odnosa je kompleksan, što su izazovi sa kojima se mlada osoba nosi, masivniji to je više potrebna posvećenost i strpljenje praktičara koji pruža podršku, kao i veštine da se sa mladom osobom poveže. Znanja o tome kako put izgradnje odnosa može da izgleda koriste praktičaru da prilagodi svoja očekivanja, postavlja realne ciljeve i umanji moguću frustraciju zbog toga što ovaj put ima svoje uspone i padove.

FocusRegulation FocusBeyond

Ciklus izgradnje odnosa[14]

Stadijum	Karakteristike	Efektivna komunikacija
Početak uklapanja	· Upoznavanje · Prve impresije · Traganje za pozitivnim u odnosu · Povezivanje	· Otvorena pitanja · Koristiti otvarajuću neverbalnu komunikaciju (stav tela, pogled, ton) · Koristiti izraze koje inače upotrebljavate – ne preuzimati izraze mladih · Trpeti pauze, ne plašiti se tišine

[14] Materijal napravljen na osnovu Garringer, M. (ed.), 2007. Training New Mentors: Effective Strategies for Providing Quality Youth Mentoring in School Communities, Folsom, CA: National Mentoring Center

Stadijum	Karakteristike	Efektivna komunikacija
Izazovi i testiranje	· Mlada osoba izaziva odraslog · Faza testiranja · Preispitivanje prve impresije · Na površinu mogu isplivati teška osećanja · Teškoće se mogu pojaviti u različitim fazama izgradnje odnosa	· Biti dosledan u svom ponašanju · Održati poštovanje prema mladoj osobi · Graditi orijentaciju na rešavanje problema kroz pitanja, npr „Pitam se a kako bi ovo bolje rešili sledeći put? · Razdvojiti ponašanje od mlade osobe, npr nije mlada osoba nepromišljena već njeno ponašanje. · Podelite vaša lična osećanja i iskustva kada je to prikladno
Odnos poverenja i usmeravanja	· Odnos se ponovo doživljava kao dobar · Uspostavljeno je poverenje · Može se videti napredovanje mlade osobe · Formira se dublja i čvršća povezanost između mlade osobe i stručnjaka koji pruža podršku	· Samootkrivanje odraslog na primeren način · Izbegavanje deljenja gotovih saveta, dozvoliti mladoj osobi da aktivno rešava svoje probleme · Razvijanje dijaloga u kome snage mlade osobe dolaze do izražaja · Primećivati pozitivne promene ali biti spreman da se otvoreno kaže mladoj osobi da vas je nešto povredilo.
Završetak podrške	· Priprema za zaokruživanje procesa · Uspostavljena bliskost može biti snažna i izazvati strah od rastanka · Analiza osećanja i postignutih promena	· Sumirati svoja osećanja razumljivim rečnikom · Izneti mladoj osobi zapažanja o njenom napredovanju tokom perioda podrške · Prepoznati i uvažiti njene strahove vezane za budućnost

Napomena: Ovaj okvir je samo vodič. Različiti odnosi imaju svoje puteve razvoja.

Veštine praktičara

Kao neku vrstu zaključka ovog poglavlja sumiraćemo ključne tačke na kojima je mladima u riziku potrebna podrška.

To su:

- **Bezbednost** - zaštita kako od aktuelnih pretnji tako i od okidača koji ih podsećaju na prošle trauma i pretnje, dok ne izgrade dovoljan nivo samozaštite
- **Samoregulacija i rešavanje problema** - mlada osoba treba da bude u stanju da upravlja stresom i podsetnicima traume dovoljno dobro da to omogući njen razvoj, lični rast, kvalitetne odnose sa drugima i rešavanje životnih problema
- **Vizija budućnosti** - sposobnost da se okrene budućnosti bez doživljaja zarobljenosti prošlošću

  Daniel Siegel [15]u svom konceptu „No Drama Connection Cycle“ naglašava princip povezivanja sa mladom osobom pre primene reflektovanja, kreirajući prikazani krug konekcije.



Da bi takva podrška mogla da bude ponuđena važno je da praktičari imaju sledeće veštine**:**

.

- da identifikuju obrasce reagovanja mladih i razumeju ih
- da upravljaju sopstvenim emocijama
- da grade pozitivne relacije sa mladima u riziku
- veštine miroringa/reflektovanja
- da pruže podršku emocijama mlade osobe
- da odgovore sa razumevanjem značenja ponašanja umesto da reaguju na ponašanje mlade osobe

[15] Timm Consultancy. Nl- Trening “Words and Pictures” u organizaciji Kinderperspectief

- da podrže pozitivan identitet
- da podrže pozitivne tranzicije

U narednim poglavljima praktičari će naći smernice koje im mogu koristiti u razvoju ovih veština.

II DEO

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U RIZIKU

1. Mentalno zdravlje kao resurs za osamostaljivanje

Mentalno zdravlje ne predstavlja samo odsustvo mentalnog poremećaja, već stanje psihološke, emocionalne i socijalne dobrobiti u kojem osoba može da ostvaruje svoje potencijale, suočava se sa uobičajenim životnim stresovima, produktivno funkcioniše i doprinosi zajednici. Ono utiče na način na koji mislimo, osećamo, uspostavljamo odnose, donosimo odluke i funkcionišemo u svakodnevnom životu (World Health Organization [WHO], 2022b).

Period mladosti predstavlja razvojnu fazu tokom koje mlada osoba postepeno preuzima odgovornost za sopstveni život, donosi važne odluke u vezi sa obrazovanjem, zapošljavanjem, stanovanjem i partnerskim odnosima, razvija lični identitet i gradi osećaj pripadnosti zajednici. Proces osamostaljivanja podrazumeva mnogo više od sticanja praktičnih životnih veština. Da bi mlada osoba mogla uspešno da funkcioniše kao samostalna odrasla osoba, potrebno je da poseduje određene emocionalne, socijalne i psihološke kapacitete koji čine osnovu mentalnog zdravlja.

Posmatrano iz ugla rada sa mladima u riziku, mentalno zdravlje može se razumeti kao skup unutrašnjih resursa koji omogućavaju osobi da se prilagođava promenama, rešava probleme, gradi odnose i traži pomoć kada joj je potrebna.

Kod mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja proces osamostaljivanja često je dodatno opterećen iskustvima gubitka, zanemarivanja, zlostavljanja, prekida važnih odnosa, institucionalnog smeštaja ili višestrukih promena životnog okruženja. Mnogi od njih suočavaju se sa izazovima sa kojima se njihovi vršnjaci ne susreću u istoj meri: ograničenom socijalnom podrškom, neizvesnošću u vezi sa stanovanjem i zaposlenjem, finansijskom nesigurnošću, kao i osećajem usamljenosti i nepripadanja.

Važno je naglasiti da izloženost nepovoljnim životnim okolnostima ne znači nužno da će mlada osoba razviti teškoće mentalnog zdravlja ili mentalni poremećaj. Reakcije poput nepoverenja prema odraslima, povlačenja, izražene potrebe za samostalnošću, impulsivnosti ili teškoća u prihvatanju podrške mogu predstavljati načine prilagođavanja prethodnim iskustvima i životnim okolnostima, a ne nužno pokazatelje psihopatologije.

Zbog toga je u radu sa mladima u riziku važno izbegavati prerano etiketiranje ponašanja i posmatrati ga u kontekstu životne istorije, odnosa i sredine u kojoj mlada osoba funkcioniše. Isto ponašanje može imati različito značenje kod različitih mladih, zbog čega je važno istražiti u kojim situacijama se javlja, šta mu prethodi, kako okruženje na njega reaguje i šta mladoj osobi pomaže da funkcioniše drugačije.

Ovakva perspektiva podrazumeva da se mentalno zdravlje mladih ne posmatra samo kroz prisustvo teškoća i faktora rizika, već i kroz prepoznavanje njihovih snaga, sposobnosti i postojećih načina suočavanja sa životnim izazovima. Iskustva uspeha, razvijene veštine, interesovanja, odnosi sa značajnim osobama i dostupni resursi u okruženju mogu predstavljati važne oslonce za razvoj rezilijentnosti i proces osamostaljivanja (Nuñez et al., 2022).

Uloga stručnog radnika zato nije samo da prepozna teškoću, već i da zajedno sa mladom osobom istražuje šta joj već pomaže, u kojim situacijama uspeva da se nosi sa zahtevima i na koje lične i socijalne resurse može da se osloni.

Mentalno zdravlje predstavlja važan resurs u procesu tranzicije ka samostalnom životu. Ono utiče na sposobnost mlade osobe da donosi odluke, rešava probleme, organizuje svakodnevni život, reguliše emocije, gradi i održava odnose, istrajava u ostvarivanju ciljeva i traži podršku kada joj je potrebna.

Za mlade koji se pripremaju za izlazak iz sistema alternativnog staranja ove sposobnosti imaju poseban značaj. Osamostaljivanje često podrazumeva da u relativno kratkom periodu treba preuzeti odgovornost za više životnih oblasti istovremeno – stanovanje, obrazovanje ili zapošljavanje, upravljanje novcem, brigu o zdravlju, administrativne obaveze, organizaciju svakodnevnog života i izgradnju odnosa van sistema formalne podrške.

Zbog toga teškoće u oblasti mentalnog zdravlja mogu uticati i na praktično funkcionisanje mlade osobe. Na primer, izražena anksioznost može otežavati donošenje odluka ili suočavanje sa novim situacijama; depresivnost može biti povezana sa smanjenom motivacijom i teškoćama u održavanju svakodnevnih obaveza; teškoće u regulaciji emocija mogu uticati na odnose, školovanje ili radno funkcionisanje.

Istovremeno, proces je i obrnut: stabilnije životne okolnosti, iskustvo uspeha, razvijanje životnih veština, kvalitetni odnosi, uključivanje u obrazovanje ili rad i dostupnost podrške mogu doprineti očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja.

Zato podršku mentalnom zdravlju i podršku osamostaljivanju ne treba posmatrati kao dva odvojena procesa. Jačanje mentalnog zdravlja doprinosi sposobnosti mlade osobe da upravlja sopstvenim životom, dok iskustvo kompetentnosti, pripadanja, sigurnosti i postepenog preuzimanja odgovornosti može predstavljati važan resurs za mentalno zdravlje.

U radu sa mladima u riziku važno je usmeriti pažnju ne samo na teškoće i rizike, već i na stvaranje iskustava uspeha, jačanje osećaja kompetentnosti, razvoj socijalnih veština i izgradnju mreže podrške. Stručni radnici ne mogu promeniti nepovoljna iskustva i životne okolnosti kojima je mlada osoba bila izložena u prošlosti, ali mogu doprineti stvaranju sadašnjih iskustava odnosa zasnovanih na sigurnosti, doslednosti, poštovanju i podršci. Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja, a posebno za mlade koji se pripremaju za izlazak iz sistema alternativnog staranja, kontinuitet takvih odnosa može predstavljati značajan zaštitni resurs u procesu osamostaljivanja i očuvanja mentalnog zdravlja.

2. Specifični izazovi mentalnog zdravlja mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja

Mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladi koji izlaze iz sistema alternativnog staranja nisu homogena grupa i njihova iskustva, potrebe i načini suočavanja mogu se značajno razlikovati. Ipak, određena iskustva koja su kod ove grupe mladih češće prisutna u njihovim životnim istorijama – gubici i prekidi značajnih odnosa, promene sredine i osoba koje o njima brinu, iskustva zanemarivanja ili drugih nepovoljnih životnih okolnosti, kao i neizvesnost povezana sa izlaskom iz sistema alternativnog staranja – mogu predstavljati dodatno opterećenje za mentalno zdravlje i proces osamostaljivanja (Phillips et al., 2024; Häggman-Laitila et al., 2019).

Zbog toga je važno da stručni radnik ove izazove prepoznaje i razume u kontekstu životnog iskustva mlade osobe, bez pretpostavke da njihovo prisustvo nužno ukazuje na mentalni poremećaj. U nastavku su izdvojene neke oblasti koje mogu biti posebno značajne u radu sa ovom grupom mladih.

Iskustvo gubitka i prekida važnih odnosa

Jedno od iskustava koje može značajno obeležiti životni put mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja jeste iskustvo gubitka i prekida važnih odnosa. Gubitak se ne odnosi samo na smrt bliske osobe, već i na prekid ili slabljenje kontakta sa roditeljima, braćom i sestrama, hraniteljima, vaspitačima, prijateljima, nastavnicima ili drugim značajnim osobama.

Neki mladi tokom odrastanja prolaze kroz više promena smeštaja, škole ili životnog okruženja. Svaka takva promena može značiti i prekid odnosa koji je za mladu osobu imao važnu emocionalnu ili praktičnu funkciju. Ponavljana iskustva gubitka i prekida mogu uticati na očekivanja koja mlada osoba razvija o odnosima – na primer, da su odnosi privremeni, da se na druge nije bezbedno osloniti ili da je bolje ne vezivati se previše kako bi se izbeglo novo razočaranje.

Zbog toga ponašanja poput emocionalnog povlačenja, distance, odbijanja pomoći ili naglog prekidanja odnosa ne treba automatski tumačiti kao nezainteresovanost ili nemotivisanost. U određenim situacijama ona mogu predstavljati način zaštite od ponovnog iskustva gubitka.

Za stručnog radnika je važno da obrati pažnju na kontinuitet odnosa i da, kada je to moguće i u interesu mlade osobe, podrži očuvanje ili obnavljanje značajnih veza. Poseban značaj to ima u periodu pripreme za izlazak iz sistema alternativnog staranja, kada se formalna podrška smanjuje, a stabilni odnosi izvan sistema mogu predstavljati važan oslonac u procesu osamostaljivanja.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Koliko je značajnih prekida odnosa mlada osoba doživela?
- Koje osobe su imale važnu ulogu u njenom životu?

- Sa kim je kontakt očuvan, a sa kim prekinut?
- Da li postoje odnosi koje bi mlada osoba želela da obnovi?
- Kako govori o gubicima i prekidima odnosa?
- Ko danas predstavlja stabilnu osobu u njenom životu?

Poverenje u odrasle i institucije

Mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja tokom odrastanja mogu imati iskustva u kojima odrasle osobe nisu bile dostupne, dosledne ili pouzdane, kao i iskustva čestih promena osoba i službi uključenih u njihov život. Zbog toga se kod nekih mladih može razviti oprez ili nepoverenje prema odraslima, stručnim radnicima i institucijama.

Nepoverenje se može ispoljavati na različite načine: kroz distancu, odbijanje pomoći, proveravanje granica odnosa, teškoće u prihvatanju saveta, izbegavanje razgovora o ličnim potrebama ili insistiranje da sve mogu i moraju sami. Takva ponašanja ne treba automatski tumačiti kao otpor saradnji ili nedostatak motivacije. Ona mogu imati smisla u kontekstu prethodnih iskustava mlade osobe i predstavljati način da zadrži osećaj kontrole i zaštiti se od novog razočaranja.

Za stručnog radnika zato nije dovoljno da podrška bude dostupna – važno je i **kako se ona nudi**. Poverenje se najčešće ne uspostavlja uveravanjem mlade osobe da može da veruje stručnom radniku, već kroz iskustvo odnosa u kojem su dogovori jasni, granice predvidive, obećanja realna, a postupci odrasle osobe dosledni.

Posebno u periodu pripreme za izlazak iz sistema alternativnog staranja važno je da stručni radnik ne poistovećuje samostalnost sa odbijanjem podrške. Izjava mlade osobe **„Ne treba mi niko, mogu sve sam/a“** može govoriti o samopouzdanju i razvijenoj samostalnosti, ali može predstavljati i teškoću da se pomoć zatraži ili prihvati. Zato je važno istražiti kako mlada osoba razume pomoć, od koga je može prihvatiti i kakva vrsta podrške joj je prihvatljiva.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Kakva iskustva mlada osoba ima sa odraslima i institucijama?
- Sa kojim odraslim osobama lakše uspostavlja odnos poverenja?
- Šta je u tim odnosima drugačije?
- Kako reaguje kada joj se ponudi pomoć?
- Da li sama traži pomoć i u kojim situacijama?
- Kako reaguje kada odrasla osoba ne ispuni dogovor?
- Šta stručni radnik može učiniti da odnos bude jasniji, predvidiviji i dosledniji?
- Postoji li osoba kojoj mlada osoba već veruje i koja može ostati deo njene mreže podrške nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja?

Važno za praksu

Poverenje ne treba zahtevati od mlade osobe kao preduslov saradnje. Ono se gradi kroz iskustvo odnosa.

Izazovi u izgradnji identiteta

Razvoj identiteta predstavlja važan razvojni zadatak tokom mladosti. Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja ovaj proces može biti dodatno složen iskustvima odvajanja od porodice, promenama životnog okruženja i pripadanjem različitim sistemima i sredinama.

Pitanja: **„Ko sam?“, „Gde pripadam?“ i „Šta mogu da postanem?“** mogu zato imati poseban značaj u periodu pripreme za samostalan život.

Na sliku o sebi mogu uticati i poruke koje mlada osoba tokom odrastanja dobija od porodice, vršnjaka, stručnjaka i drugih značajnih osoba. Ukoliko je dugo posmatrana prvenstveno kroz probleme, rizike ili status korisnika sistema, postoji opasnost da i sama počne da sebe određuje kroz ono što joj nedostaje ili u čemu ima teškoće.

Zbog toga je u radu važno stvarati prostor u kojem mlada osoba može da prepoznaje i druge delove svog identiteta – svoje sposobnosti, interesovanja, vrednosti, uspehe, odnose, uloge i ciljeve. Uloga stručnog radnika nije da određuje „ko je“ mlada osoba, već da joj pomogne da prepozna sopstvene resurse i razvija sliku o sebi koja nije svedena na iskustva iz prošlosti ili pripadnost sistemu alternativnog staranja.

U procesu osamostaljivanja posebno je važno jačati iskustvo **lične kompetentnosti i uticaja na sopstveni život**. Svaka situacija u kojoj mlada osoba donese odluku, savlada novu veštinu, reši problem ili ostvari cilj može doprineti doživljaju sebe kao osobe koja ima sposobnosti i može da utiče na pravac sopstvenog života.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Kako mlada osoba govori o sebi – koje osobine i iskustva najčešće ističe?
- Koje svoje snage i sposobnosti prepoznaje?
- U kojim situacijama pokazuje sigurnost i kompetentnost?
- Koje uloge su joj važne van statusa korisnika sistema?
- Koje poruke o sebi dobija od ljudi iz svog okruženja?
- Kako možemo stvoriti više prilika da iskusi uspeh i sopstvenu kompetentnost?

Važno za praksu

Mlada osoba nije njen problem, dijagnoza, porodična istorija niti status u sistemu alternativnog staranja.

Osećaj pripadanja i socijalna povezanost

Osećaj pripadanja i povezanosti sa drugim ljudima predstavlja važan resurs za mentalno zdravlje i proces osamostaljivanja. Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja pitanje pripadanja može biti posebno značajno zbog iskustava promena životnog okruženja, prekida odnosa i prelazaka između različitih sredina.

Neki mladi mogu imati razvijenu mrežu poznanstava, a ipak nemati doživljaj da negde zaista pripadaju ili da postoje osobe na koje mogu da računaju. Zbog toga socijalnu povezanost ne treba procenjivati samo prema broju kontakata koje mlada osoba ima, već i prema **kvalitetu, stabilnosti i značenju tih odnosa za nju**.

U procesu osamostaljivanja važno je podržati mladu osobu da prepozna postojeće odnose koji su joj značajni, ali i da razvija nove oblike pripadanja van sistema alternativnog staranja – kroz obrazovanje, posao, vršnjačke odnose, sport, kulturne i druge aktivnosti, lokalnu zajednicu i druga okruženja koja odgovaraju njenim interesovanjima. Poseban značaj mogu imati kvalitetni vršnjački odnosi, koji mladima pružaju iskustvo pripadanja, prihvaćenosti i uzajamne podrške.

Uloga stručnog radnika nije da mladom „obezbedi prijatelje“, već da prepoznaje prepreke i mogućnosti za socijalno uključivanje, podrži održavanje značajnih odnosa i pomogne mladoj osobi da se poveže sa ljudima i resursima u zajednici. Posebno pred izlazak iz sistema alternativnog staranja korisno je zajedno sagledati **ko ostaje u životu mlade osobe kada se formalna podrška smanji**.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Gde i sa kim mlada osoba ima osećaj da pripada?
- Koji odnosi su joj posebno značajni?
- Postoji li osoba sa kojom može da bude u kontaktu i kada nema konkretan problem?
- U kojim sredinama se oseća prihvaćeno i kompetentno?
- Postoje li interesovanja ili aktivnosti preko kojih može razvijati nove odnose?
- Koji odnosi i oblici pripadanja mogu ostati dostupni nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja?

Važno za praksu

Socijalna mreža nije samo spisak ljudi koje mlada osoba poznaje. Važno je da postoje odnosi i sredine u kojima može da doživi pripadanje, prihvaćenost i uzajamnost.

Strah od neuspeha i preuzimanja odgovornosti

Proces osamostaljivanja podrazumeva donošenje sve većeg broja odluka i preuzimanje odgovornosti za njihove posledice. Za mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja ovaj proces može biti posebno zahtevan, jer se od njih često očekuje da u relativno kratkom periodu postanu samostalni u više životnih oblasti istovremeno.

Kod nekih mladih strah od neuspeha može se ispoljavati kroz odlaganje obaveza, izbegavanje donošenja odluka, brzo odustajanje kada se pojavi teškoća ili oslanjanje na druge da preuzmu odgovornost. Kod drugih se može ispoljiti kroz potrebu da sve urade sami, odbijanje pomoći ili teško prihvatanje sopstvenih grešaka. Takva ponašanja ne treba automatski tumačiti kao lenjost, nezainteresovanost ili nedostatak odgovornosti, već je korisno istražiti **šta za mladu osobu znači mogućnost da pogreši ili ne uspe**.

U radu sa mladima važno je stvarati prilike za **postepeno preuzimanje odgovornosti**, u skladu sa njihovim trenutnim sposobnostima i iskustvom. Umesto zahteva da mlada osoba odjednom „bude samostalna“, korisnije je veće zadatke podeliti na manje korake, omogućiti joj da donosi odluke i iskusi njihove posledice u bezbednom okruženju, uz podršku koja se postepeno smanjuje.

Posebno je važno razvijati iskustvo da greška ne predstavlja dokaz nesposobnosti, već sastavni deo učenja. Uloga stručnog radnika nije da spreči svaku grešku niti da odmah ponudi rešenje, već da, kada je situacija bezbedna, pomogne mladoj osobi da sagleda šta se dogodilo, šta iz toga može da nauči i šta sledeći put može da uradi drugačije.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Kako mlada osoba reaguje kada postoji mogućnost da pogreši?
- Da li izbegava donošenje odluka ili odgovornost prepušta drugima?
- U kojim situacijama lakše preuzima odgovornost?
- Šta joj pomaže da istraje kada nešto ne uspe iz prvog pokušaja?
- Kako odrasli iz njenog okruženja reaguju na njene greške?
- Da li stručni radnici ponekad, iz želje da pomognu, preuzimaju zadatke koje bi mlada osoba mogla da pokuša sama?
- Koji bi bio sledeći dovoljno mali i bezbedan korak koji mlada osoba može samostalno da preuzme?

Važno za praksu

Samostalnost se ne razvija tako što mladu osobu štitimo od svake greške, niti tako što je odjednom prepuštamo punoj odgovornosti. Razvija se kroz postepeno preuzimanje odgovornosti, iskustvo pokušaja i mogućnost da se iz greške uči.

Emocionalna pismenost i regulacija emocija

Sposobnost prepoznavanja, imenovanja i izražavanja emocija predstavlja važan deo mentalnog zdravlja i svakodnevnog funkcionisanja. Razumevanje sopstvenih emocionalnih reakcija pomaže mladoj osobi da bolje prepozna šta joj se događa, šta joj je potrebno i kako može da reaguje u zahtevnim situacijama.

Kod nekih mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja prethodna iskustva mogu uticati na način na koji prepoznaju, izražavaju ili regulišu emocije. Intenzivne emocionalne reakcije, povlačenje, teškoće u smirivanju nakon konflikta ili impulsivno reagovanje ne treba posmatrati izolovano, već u kontekstu životnih iskustava mlade osobe, trenutne situacije i odnosa u kojima se javljaju.

U procesu osamostaljivanja sposobnost regulacije emocija ima veoma praktičan značaj. Ona može pomoći mladoj osobi da zastane pre nego što reaguje, podnese frustraciju, rešava konflikte, istraje kada naiđe na prepreku i donosi odluke i onda kada je uznemirena ili pod pritiskom.

Uloga stručnog radnika nije da sprovodi psihoterapijsku obradu emocionalnih iskustava, već da mladima pomogne da **prepoznaju i imenuju ono što osećaju, uoče situacije koje ih uznemiravaju i razvijaju bezbedne načine reagovanja i traženja podrške**. Korisno je zajedno istraživati šta mladoj osobi već pomaže da se umiri, napravi pauzu ili drugačije reaguje u zahtevnoj situaciji.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Da li mlada osoba prepoznaje i imenuje svoja emocionalna stanja?
- Kako pokazuje da je uznemirena, ljuta, tužna ili uplašena?
- U kojim situacijama joj je teže da reguliše svoje reakcije?
- Šta joj već pomaže da se umiri ili napravi pauzu?
- Da li ume da prepozna kada joj je potrebna podrška?
- Kome se obraća kada joj je teško?
- Kako reakcije ljudi iz okruženja utiču na njeno emocionalno reagovanje?

Važno za praksu

Cilj nije naučiti mladu osobu da „ne oseća“ neprijatne emocije, već da ih prepoznaje i pronalazi načine da sa njima postupa bez ugrožavanja sebe, drugih ljudi ili svojih važnih ciljeva.

Perspektiva budućnosti

Sposobnost da mlada osoba zamišlja svoju budućnost, postavlja ciljeve i prepoznaje mogućnosti za njihovo ostvarivanje predstavlja važan resurs u procesu osamostaljivanja. Perspektiva budućnosti ne podrazumeva postojanje preciznog životnog plana, već mogućnost da mlada osoba vidi da njen sadašnji život nije jedina moguća verzija budućnosti i da svojim izborima i postupcima može uticati na ono što sledi.

Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja planiranje budućnosti može biti posebno zahtevno. Iskustva nestabilnosti, čestih promena, razočaranja ili neizvesnosti mogu doprineti tome da se mlada osoba više usmerava na neposredne potrebe i kratkoročno funkcionisanje nego na dugoročne ciljeve. Kod mladih koji se približavaju izlasku iz sistema alternativnog staranja budućnost istovremeno može predstavljati željenu slobodu i izvor zabrinutosti zbog odgovornosti koje samostalan život donosi.

Zbog toga odsustvo jasnih planova ne treba automatski tumačiti kao nedostatak motivacije ili ambicije. Za neke mlade prvi korak nije odgovor na pitanje **„Gde vidiš sebe za pet godina?“**, već mogućnost da zamisle šta bi želeli da bude drugačije za nekoliko meseci ili koji bi sledeći ostvariv korak mogli da naprave.

Uloga stručnog radnika je da pomogne mladoj osobi da budućnost postepeno učini konkretnijom i ostvarivijom: da prepozna svoje želje i interesovanja, poveže ih sa postojećim sposobnostima i resursima, razmotri moguće prepreke i odredi male korake koji vode ka željenoj promeni. Pri tome je važno da ciljevi proizlaze iz perspektive mlade osobe, a ne samo iz očekivanja stručnjaka, sistema ili drugih odraslih.

Planiranje budućnosti treba da ostavi prostor i za promenu. Promena cilja ili puta kojim se do njega dolazi ne mora predstavljati neuspeh, već sposobnost mlade osobe da svoje odluke prilagođava novim iskustvima i okolnostima.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika:

- Kako mlada osoba govori o svojoj budućnosti?
- Čemu se raduje, a šta je u vezi sa budućnošću brine?
- Postoji li nešto što želi da bude drugačije za šest meseci ili godinu dana?
- Koje svoje sposobnosti može da koristi da bi napravila naredni korak?
- Koje prepreke prepoznaje?
- Ko ili šta joj može pomoći?
- Da li su ciljevi zaista njeni ili pre svega odražavaju očekivanja drugih?
- Koji je najmanji ostvariv korak koji može da napravi?

Važno za praksu

Nada nije isto što i uveravanje mlade osobe da će „sve biti dobro“. Podrška perspektivi budućnosti znači pomoći joj da prepozna da postoje mogućnosti, da može da utiče na deo onoga što joj se događa i da ne mora ceo put do samostalnosti da vidi unapred da bi napravila sledeći korak.

Od teškoća mentalnog zdravlja do mentalnih poremećaja – šta stručni radnik treba da zna

Tokom odrastanja mladi se suočavaju sa brojnim razvojnim zahtevima, promenama i stresnim životnim događajima. Povremena tuga, zabrinutost, nesigurnost, ljutnja, teškoće u odnosima, promene raspoloženja ili problemi u prilagođavanju mogu biti deo uobičajenog reagovanja na zahtevne životne okolnosti i ne predstavljaju sami po sebi mentalni poremećaj.

Kod mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja dodatno je važno ponašanje i emocionalne reakcije razumeti u kontekstu njihovih životnih iskustava. Kao što je prethodno istaknuto, povlačenje, nepoverenje, impulsivno reagovanje, teškoće u prihvatanju pomoći ili potreba za kontrolom mogu imati različita značenja i ne treba ih automatski posmatrati kao simptome mentalnog poremećaja.

Istovremeno, činjenica da određeno ponašanje možemo razumeti u kontekstu životnog iskustva mlade osobe **ne znači da svaku teškoću treba normalizovati ili zanemariti**. Kod dela mladih mogu se razviti ozbiljnije teškoće mentalnog zdravlja koje značajno utiču na svakodnevno funkcionisanje i zahtevaju dodatnu stručnu procenu i odgovarajuću podršku.

Kada treba obratiti dodatnu pažnju?

Za stručnog radnika nije najvažnije da prepozna kojoj dijagnostičkoj kategoriji određena teškoća pripada, već da uoči **promenu u funkcionisanju mlade osobe, intenzitet i trajanje teškoća i njihov uticaj na svakodnevni život**.

Posebnu pažnju treba obratiti kada:

- teškoće traju duže vreme, pojačavaju se ili se učestalo ponavljaju;
- dolazi do izražene promene u ponašanju ili raspoloženju mlade osobe;
- mlada osoba se povlači iz odnosa i aktivnosti koje su joj ranije bile važne;
- teškoće značajno utiču na školovanje, posao, svakodnevne obaveze ili odnose sa drugima;
- prisutna je intenzivna anksioznost, dugotrajnija potištenost, bezvoljnost ili gubitak interesovanja;
- postoje značajne promene u spavanju, ishrani ili svakodnevnom funkcionisanju;

- mlada osoba ima teškoće u kontroli impulsa ili ponašanja kojima ugrožava sebe ili druge;
- postoje znaci problematične upotrebe alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci;
- prisutno je samopovređivanje ili mlada osoba govori o beznađu, smrti ili samoubistvu;
- postoje značajne promene u doživljaju realnosti, mišljenju ili ponašanju koje izazivaju zabrinutost.

Ovde je važan i **odnos prema ranijem funkcionisanju mlade osobe**. Isto ponašanje ne mora imati isto značenje kod svakog mladog. Nagla i značajna promena u odnosu na uobičajeni način funkcionisanja može biti važan signal čak i kada pojedinačno ponašanje samo po sebi ne deluje izrazito zabrinjavajuće.

Uloga stručnog radnika

Uloga stručnog radnika nije postavljanje dijagnoze. Njegov zadatak je da **uoči promenu, razgovara sa mladom osobom, proceni kako teškoća utiče na njeno svakodnevno funkcionisanje i, kada je potrebno, uključi odgovarajućeg stručnjaka ili službu za mentalno zdravlje.**

U razgovoru je korisnije krenuti od onoga što je primećeno nego od pretpostavke o tome šta sa mladom osobom „nije u redu“. Na primer:

„Primećujem da poslednjih nekoliko nedelja ređe dolaziš na aktivnosti i da kažeš da ti je teško da ustaneš ujutru. Kako ti vidiš šta se događa?“

umesto:

„Mislim da si depresivan/na.“

Stručni radnik može istražiti:

- Šta se promenilo?
- Kada je promena počela?
- Koliko često se teškoća javlja?
- Kako utiče na svakodnevni život?
- Šta mladoj osobi pomaže, a šta pogoršava stanje?
- Ko zna da joj je trenutno teško?
- Kakvu podršku već ima?
- Da li je ranije koristila stručnu pomoć i kakvo je to iskustvo bilo?

Razumevanje nije isto što i umanjivanje teškoće

Razumevanje ponašanja u kontekstu životnog iskustva mlade osobe ne znači umanjivanje ozbiljnosti teškoće. Stručni radnik istovremeno može razumeti zašto se određena reakcija pojavila i prepoznati da je mladoj osobi potrebna dodatna stručna pomoć.

Time izbegavamo obe krajnosti: **patologizovanje svake reakcije** mladih koji su prošli kroz nepovoljna iskustva, ali i **normalizovanje ozbiljnih teškoća** objašnjenjem „s obzirom na sve što je prošao/la, to je očekivano".

Važno za praksu

Stručni radnik ne treba da zna dijagnozu da bi prepoznao da mladoj osobi nije dobro. Važno je uočiti promenu, ozbiljno shvatiti ono što mlada osoba govori i blagovremeno uključiti odgovarajuću podršku.

Kada je potrebno reagovati bez odlaganja?

U pojedinim situacijama teškoće mlade osobe mogu ukazivati na neposredan ili ozbiljan rizik po njenu bezbednost ili bezbednost drugih. Tada uloga stručnog radnika nije da samostalno procenjuje ili tretira problem, već da **ozbiljno shvati znakove upozorenja, obezbedi da mlada osoba ne ostane bez odgovarajuće podrške i postupi u skladu sa profesionalnim procedurama i protokolima ustanove ili organizacije u kojoj radi.**

Posebnu pažnju i pravovremeno reagovanje zahtevaju situacije u kojima:

- mlada osoba govori da želi da umre, da život nema smisla ili izražava suicidalne misli ili namere;
- postoje samopovređivanje ili ponašanja kojima ozbiljno ugrožava sopstvenu bezbednost;
- mlada osoba pokazuje ponašanje kojim može ozbiljno ugroziti druge;
- postoje izražene promene u doživljaju realnosti, izrazita dezorganizovanost ili druga stanja zbog kojih mlada osoba nije u mogućnosti da se adekvatno brine o sopstvenoj bezbednosti;
- upotreba alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci dovodi do ozbiljnog ugrožavanja zdravlja, bezbednosti ili funkcionisanja;
- dolazi do naglog i ozbiljnog pogoršanja psihičkog stanja ili svakodnevnog funkcionisanja.

Kako razgovarati sa mladom osobom?

Kada mlada osoba govori o samopovređivanju, smrti, beznađu ili drugim ozbiljnim teškoćama, važno je reagovati **smireno, direktno i bez osuđivanja**. Takve izjave ne treba umanjivati, ignorisati niti tumačiti kao „traženje pažnje".

Stručni radnik može reći:

„Ovo što mi govoriš shvatam ozbiljno i važno mi je da sada ne ostaneš sam/a sa tim.“

Ako postoji zabrinutost za bezbednost mlade osobe, potrebno je postaviti i direktna pitanja o tome da li razmišlja o samopovređivanju ili samoubistvu. Razgovor o suicidalnim mislima ne treba izbegavati iz straha da će samo pitanje „dati ideju“ mladoj osobi.

Istovremeno, stručni radnik **ne treba da obećava poverljivost koju u situaciji ugrožene bezbednosti ne može da zadrži**. Mladoj osobi treba objasniti šta će se dalje preduzeti, ko mora biti uključen i, koliko god okolnosti dozvoljavaju, uključiti je u naredne korake.

Šta stručni radnik ne treba da radi?

U situaciji ozbiljnog rizika nije dovoljno:

- savetovati mladu osobu da se „smiri“ ili „misli pozitivno“;
- umanjivati problem poređenjem sa teškoćama drugih;
- oslanjati se samo na obećanje mlade osobe da „neće ništa uraditi“;
- pokušavati da problem reši isključivo razgovorom u okviru redovnog stručnog rada;
- preuzimati ulogu psihoterapeuta ili psihijatra;
- odlagati uključivanje odgovarajuće stručne pomoći kada postoje pokazatelji ozbiljnog rizika.

Uloga stručnog radnika u situaciji povećanog rizika

Konkretno postupanje zavisi od procene situacije, profesionalne uloge stručnog radnika i procedura ustanove ili organizacije. Osnovni princip je da se **bezbednost mlade osobe postavlja na prvo mesto** i da se, kada je potrebno, bez odlaganja uključuju odgovarajući stručnjaci i službe.

Stručni radnik treba da zna **kome se obraća i koju proceduru primenjuje pre nego što se krizna situacija dogodi**. Zbog toga ustanove i programi koji rade sa mladima treba da imaju jasno definisane postupke za reagovanje u situacijama rizika, kao i dostupne i ažurirane kontakte relevantnih službi.

Važno za praksu

Kada postoji sumnja da je bezbednost mlade osobe ozbiljno ugrožena, prioritet više nije razvoj veštine ili realizacija planirane aktivnosti, već zaštita mlade osobe i uključivanje odgovarajuće stručne pomoći.

Uloga stručnog radnika u podršci mentalnom zdravlju i osamostaljivanju

Stručni radnik može imati značajnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja mladih u riziku, ne tako što preuzima ulogu psihoterapeuta, već kroz kvalitet odnosa, način na koji pruža podršku i stvaranje prilika u kojima mlada osoba može da razvija kompetencije potrebne za samostalan život.

Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja posebno može biti značajno iskustvo odnosa sa odraslom osobom koja je **pouzdana, dosledna i predvidiva**. Poverenje se ne podrazumeva niti se može zahtevati od mlade osobe, već se postepeno gradi kroz iskustvo da stručni radnik poštuje dogovore, jasno komunicira granice, ne daje obećanja koja ne može da ispuni i ostaje dostupan u okviru svoje profesionalne uloge.

Važan deo podrške predstavlja i **prepoznavanje snaga i postojećih resursa mlade osobe**. Umesto da se rad prvenstveno organizuje oko problema i onoga što mlada osoba još ne može, stručni radnik može pomoći da prepozna šta već zna, u čemu je uspešna, koje strategije joj pomažu i koje osobe i resurse već ima u svom okruženju. Iskustva uspeha i postepenog savladavanja novih zadataka mogu doprineti osećaju kompetentnosti i većem poverenju u sopstvene sposobnosti.

Stručni radnik može pružiti podršku i u **prepoznavanju i izražavanju emocija**, posebno kroz svakodnevne situacije u kojima mlada osoba može da uči da zastane, prepozna šta joj se događa, sagleda moguće načine reagovanja i zatraži pomoć kada joj je potrebna. Cilj nije psihoterapijska obrada emocionalnih iskustava, već razvijanje veština koje mladoj osobi pomažu u svakodnevnom funkcionisanju, odnosima i donošenju odluka.

Podrška podrazumeva i **stvaranje prostora za budućnost**. Stručni radnik može pomoći mladoj osobi da svoje želje pretvara u ostvarive ciljeve, prepoznaje male korake koji vode ka njima i sagleda prepreke i resurse kojima raspolaže. Posebno kod mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja važno je da planiranje ne bude svedeno samo na formalno ispunjavanje plana osamostaljivanja, već da mlada osoba ima stvarnu mogućnost da učestvuje u donošenju odluka koje se odnose na njen život.

U svim ovim oblastima cilj stručnog rada nije da stručni radnik postane osoba bez koje mlada osoba ne može da funkcioniše. Naprotiv, podrška treba postepeno da doprinosi tome da mlada osoba **sve više koristi sopstvene sposobnosti, donosi odluke, rešava probleme i gradi mrežu odnosa i resursa na koje može da se osloni i nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja.**

U praksi to znači:

- biti dosledan i jasan u dogovorima;
- pitati mladu osobu za njeno viđenje situacije pre nego što ponudimo rešenje;
- prepoznati i imenovati konkretne snage i napredak;

- omogućiti izbor kad god je to moguće;
- zadatke i odgovornost povećavati postepeno;
- ne preuzimati ono što mlada osoba može da pokuša sama;
- pomoći joj da prepozna emocije, potrebe i moguće načine reagovanja;
- povezivati je sa ljudima i resursima izvan formalnog sistema podrške;
- planirati budućnost kroz male i ostvarive korake;
- prepoznati kada potrebe mlade osobe prevazilaze okvir uloge stručnog radnika.

Važno za praksu

Dobra podrška ne meri se time koliko stručni radnik uradi za mladu osobu, već koliko doprinosi tome da ona postepeno može više da uradi za sebe i da zna kada i od koga da zatraži pomoć.

Granice u radu stručnog radnika

Podrška mentalnom zdravlju mladih predstavlja važan deo rada stručnih radnika koji učestvuju u njihovoj pripremi za samostalan život. Razgovor o emocijama, teškoćama, odnosima, strahovima ili budućnosti ne predstavlja sam po sebi psihoterapiju. Stručni radnik može da sasluša mladu osobu, pomogne joj da prepozna problem, sagleda mogućnosti, aktivira postojeće resurse i pronađe odgovarajuću podršku.

Istovremeno, važno je jasno prepoznati **granice sopstvene profesionalne uloge i kompetencija**. Aktivnosti i alati predstavljeni u ovom priručniku namenjeni su osnaživanju mladih, razvoju životnih veština, prepoznavanju resursa i planiranju narednih koraka. Oni nisu dijagnostički instrumenti niti predstavljaju psihoterapijske tehnike i ne treba ih koristiti za postavljanje dijagnoza, tumačenje psihičkih procesa ili psihoterapijsku obradu traumatskih i drugih emocionalno zahtevnih iskustava.

Podržavajući razgovor nije psihoterapija

U neposrednom radu mogu se otvoriti teme koje za mladu osobu imaju snažno emocionalno značenje. Kada mlada osoba govori o gubitku, strahu, konfliktu, usamljenosti ili drugim teškoćama, nije potrebno izbegavati razgovor samo zato što je tema emocionalna.

Stručni radnik može da:

- sasluša bez osuđivanja i umanjivanja iskustva;
- pomogne mladoj osobi da prepozna i imenuje ono što joj se događa;
- istraži šta joj je ranije pomagalo u sličnim situacijama;
- zajedno sa njom sagleda postojeće snage, odnose i druge resurse;

- pomogne joj da odredi mali i ostvariv naredni korak;
- proceni da li je potrebna dodatna stručna podrška.

Granica se prelazi kada stručni radnik počne da **interpretira uzroke i značenja psihičkih teškoća, istražuje traumatska iskustva sa ciljem njihove obrade, primenjuje psihoterapijske tehnike ili pokušava da tretira problem koji prevazilazi njegovu profesionalnu ulogu i kompetencije.**

Ne treba svaku temu produbljivati

Jedna od važnih profesionalnih veština jeste procena **koliko daleko ići u razgovoru**. Ako se tokom aktivnosti otvori tema koja kod mlade osobe izaziva snažnu emocionalnu reakciju, cilj nije da se ona „obradi do kraja“.

Ponekad je dovoljno prepoznati značaj onoga što je mlada osoba podelila, proveriti šta joj je u tom trenutku potrebno i dogovoriti naredni korak.

Stručni radnik može, na primer, reći:

„Čujem da je ovo za tebe veoma važna i teška tema. Ne moramo sada da idemo dalje nego što ti prija. Hajde da vidimo šta ti je trenutno potrebno i da li bi ti značilo da o ovome razgovaraš sa nekim ko može da ti pruži dodatnu podršku.“

Time se iskustvo mlade osobe ne ignoriše, ali se istovremeno čuva granica stručne uloge.

Podrška ne znači preuzimanje odgovornosti

Granice se odnose i na količinu pomoći koju stručni radnik pruža. Želja da se mlada osoba zaštiti od neuspeha ili neprijatnosti može dovesti do toga da stručni radnik počne da rešava probleme umesto nje, donosi odluke ili preuzima zadatke koje ona može da uradi sama. Posebno u procesu osamostaljivanja važno je stalno tražiti ravnotežu između **podrške i prostora za samostalno delovanje**.

Korisno pitanje za stručnog radnika može biti:

„Da li sada pružam podršku mladoj osobi ili preuzimam nešto što bi ona, uz odgovarajuću pomoć, mogla da uradi sama?“

Odnos treba da bude podržavajući, ali profesionalan

Za neke mlade stručni radnik može predstavljati jednu od retkih stabilnih i pouzdanih odraslih osoba. Upravo zato su jasne profesionalne granice posebno važne.

Doslednost, dostupnost i zainteresovanost ne podrazumevaju neograničenu dostupnost niti preuzimanje uloge roditelja, prijatelja ili „spasioca“. Jasni dogovori o načinu komunikacije, dostupnosti, odgovornostima i mogućnostima stručnog radnika doprinose predvidivosti odnosa i mogu predstavljati deo iskustva sigurnosti koje se mladom pruža.

Kada uključiti dodatnu stručnu podršku?

Kada teškoće mlade osobe po intenzitetu, trajanju ili posledicama prevazilaze mogućnosti podrške u okviru redovnog stručnog rada, potrebno je uključiti odgovarajuće stručnjake i postupati u skladu sa procedurama ustanove ili organizacije.

Upućivanje na dodatnu pomoć **ne znači prekid odnosa sa mladom osobom niti „predavanje slučaja" drugom stručnjaku**. Kada je to u okviru njegove uloge, stručni radnik može ostati važan deo mreže podrške i sarađivati sa drugim stručnjacima, uz poštovanje profesionalnih pravila, poverljivosti i najboljeg interesa mlade osobe.

Pitanja za refleksiju stručnog radnika

U situacijama u kojima nije sasvim jasno gde se nalazi granica profesionalne uloge, korisno je zapitati se:

- Šta je cilj ovog razgovora ili aktivnosti?
- Da li ovo što radim pripada mojoj profesionalnoj ulozi i kompetencijama?
- Da li podržavam mladu osobu da koristi sopstvene resurse ili postajem rešenje umesto nje?
- Da li razgovor vodi ka praktičnom narednom koraku ili ulazim u obradu sadržaja za koju je potreban drugačiji stručni okvir?
- Da li je mladoj osobi potrebna dodatna stručna podrška?
- Da li je potrebno konsultovati kolegu, supervizora ili postupiti prema procedurama ustanove?

Važno za praksu

Granica profesionalne uloge ne znači emocionalnu distancu od mlade osobe. Moguće je biti zainteresovan, pouzdan i podržavajući, a istovremeno jasno znati šta jeste, a šta nije zadatak stručnog radnika.

Promocija i prevencija mentalnog zdravlja mladih

Podrška mentalnom zdravlju mladih ne podrazumeva samo reagovanje kada se teškoće već pojave. Važan deo rada predstavlja stvaranje uslova koji doprinose očuvanju mentalnog zdravlja, jačanju zaštitnih faktora i smanjenju uticaja okolnosti koje mogu ugroziti dobrobit i funkcionisanje mlade osobe.

Promocija mentalnog zdravlja usmerena je na jačanje ličnih i socijalnih resursa koji doprinose psihološkoj dobrobiti i kvalitetu života, dok **prevencija** podrazumeva prepoznavanje i smanjivanje faktora rizika i pravovremeno reagovanje kada se pojave prve teškoće. U praktičnom radu ove dve oblasti se često prepliću **(World Health Organization, 2020; World Health Organization & UNICEF, 2021).**

Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja promocija mentalnog zdravlja posebno je povezana sa stvaranjem **stabilnosti, pripadanja, iskustava uspeha i mogućnosti da aktivno učestvuju u odlukama koje se odnose na njihov život**.

Šta može doprineti očuvanju mentalnog zdravlja?

Zaštitni resursi ne nalaze se samo unutar mlade osobe. Oni mogu postojati u njenim odnosima, svakodnevnim aktivnostima i okruženju. U radu je korisno podsticati i stvarati mogućnosti za:

- stabilne i podržavajuće odnose sa odraslima i vršnjacima;
- redovnu fizičku aktivnost i boravak u prirodi;
- dovoljno sna, redovne obroke i brigu o fizičkom zdravlju;
- kreativne, kulturne, sportske i druge aktivnosti koje odgovaraju interesovanjima mlade osobe;
- obrazovanje, radno angažovanje i aktivnosti u kojima mlada osoba može da iskusi uspeh i kompetentnost;
- razvoj veština rešavanja problema i donošenja odluka;
- prepoznavanje i izražavanje emocija na bezbedan način;
- uključivanje u vršnjačke grupe, organizacije i aktivnosti lokalne zajednice;
- razvijanje i održavanje mreže podrške;
- dostupnost stručne pomoći kada je potrebna.

Prevencija nije samo odgovornost mlade osobe

Važno je izbeći poruku da je za očuvanje mentalnog zdravlja dovoljno da mlada osoba „vodi računa o sebi“. Na mentalno zdravlje utiču i uslovi u kojima živi, kvalitet odnosa, dostupnost obrazovanja i zaposlenja, stambena sigurnost, materijalne prilike, iskustvo prihvaćenosti i dostupnost podrške.

Zbog toga se u radu ne postavlja samo pitanje:

„Šta mlada osoba može da promeni?“

već i:

„Šta možemo promeniti u njenom okruženju da bi joj bilo lakše da funkcioniše?“

Stručni radnik može doprineti povezivanjem mlade osobe sa dostupnim resursima zajednice i stvaranjem mogućnosti da, u skladu sa svojim interesovanjima, bira obrazovne, radne, sportske, kulturne i druge aktivnosti u koje želi da se uključi. Važno je mladima ponuditi mogućnosti, a ne nametati gotova rešenja.

Posebno u pripremi za izlazak iz sistema alternativnog staranja važno je da se podrška ne zasniva samo na tome **šta mlada osoba treba da nauči pre izlaska**, već i na pitanju **koji ljudi, odnosi, aktivnosti i resursi ostaju dostupni nakon izlaska**.

Mali koraci imaju značaj

Promocija mentalnog zdravlja ne mora podrazumevati posebne programe ili velike intervencije. Promena može početi veoma konkretnim korakom: uspostavljanjem stabilnijeg dnevnog ritma, uključivanjem u aktivnost koju mlada osoba voli, obnavljanjem značajnog odnosa, rešavanjem jednog praktičnog problema ili ostvarivanjem malog cilja koji joj je važan.

Cilj nije napraviti „idealnu rutinu“, već zajedno sa mladom osobom prepoznati **šta bi u njenom konkretnom životu moglo doprineti većem osećaju stabilnosti, povezanosti, kompetentnosti i kontrole nad sopstvenim životom.**

Važno za praksu

Mentalno zdravlje mladih ne čuvamo samo razgovorom o problemima. Čuvamo ga i stvaranjem uslova u kojima mlada osoba može da pripada, bude aktivna, razvija sposobnosti, ostvaruje odnose, doživljava uspeh i vidi mogućnost budućnosti.

4. Praktični alati za jačanje mentalnog zdravlja mladih

Uvod

Alati predstavljeni u ovom poglavlju namenjeni su stručnim radnicima, omladinskim radnicima, mentorima i drugim profesionalcima koji rade sa mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja, mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja i drugim mladima u riziku. Mogu se koristiti u individualnom radu, grupnim aktivnostima i programima podrške osamostaljivanju.

Njihova svrha je da olakšaju razgovor sa mladom osobom, podstaknu njeno aktivno učešće i pomognu u prepoznavanju snaga, potreba, izvora podrške i mogućih narednih koraka.

Alati nisu dijagnostički instrumenti niti psihoterapijske tehnike. Njihova primena ne podrazumeva procenu ili tumačenje psihičkog stanja mlade osobe, niti obradu traumatskih i drugih emocionalno zahtevnih iskustava. Kada se tokom primene alata otvore sadržaji koji prevazilaze okvir stručnog rada, postupa se u skladu sa profesionalnom ulogom i procedurama ustanove.

Kako koristiti alate?

Alati nisu zamišljeni kao obrasci koje treba mehanički popunjavati. Stručni radnik bira i prilagođava alat u skladu sa uzrastom, sposobnostima, iskustvom, trenutnim potrebama i životnim okolnostima mlade osobe.

U primeni je važno:

- objasniti mladoj osobi svrhu aktivnosti;
- omogućiti joj da učestvuje dobrovoljno i u meri u kojoj joj aktivnost odgovara;
- koristiti jezik koji je razumljiv i primeren mladoj osobi;
- poći od njenog viđenja situacije, a ne od unapred definisanog „tačnog odgovora“;
- prepoznavati snage i ono što već funkcioniše, a ne samo teškoće;
- ne insistirati na pitanjima ili temama o kojima mlada osoba u tom trenutku ne želi da govori;
- uz teškoću istražiti i **šta mladoj osobi već pomaže, kada joj nešto bolje uspeva i na koga može da se osloni**;
- završiti aktivnost dogovorom o realnom narednom koraku, kada je to primereno svrsi alata.

Od razgovora ka narednom koraku

Cilj većine alata nije samo da mlada osoba bolje razume svoju situaciju, već da, kada je to moguće, iz razgovora proizađe **mali, konkretan i ostvariv naredni korak**.

Alati za osnaživanje i podršku mladima u procesu osamostaljivanja – razvijeni za potrebe projekta „Jedan korak bliže“

Alat 1: „Kako sam danas?“ – Razumevanje emocija

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da prepozna i imenuje svoje trenutno emocionalno stanje, uoči situacije koje mogu biti povezane sa njim i prepozna šta joj pomaže kada doživljava intenzivne ili neprijatne emocije.

Alat se može koristiti povremeno, kada mlada osoba želi da razgovara o tome kako se oseća, ali i kao kratak način provere trenutnog stanja na početku individualnog ili grupnog rada.

Korak 1 – Kako se trenutno osećam?

Kada bih jednom ili nekoliko reči opisao/la kako se sada osećam, koje bi to reči bile?

Ako mlada osoba teško imenuje emociju, stručni radnik može ponuditi primere, bez sugerisanja šta bi „trebalo“ da oseća:

radost – tuga – ljutnja – strah – zabrinutost – razočaranje – usamljenost – uzbuđenje – mir – zbunjenost – ponos – nešto drugo

Korak 2 – Koliko je ovo osećanje jako?

Na skali od **0 do 10**, gde 0 znači „jedva ga primećujem“, a 10 „veoma je intenzivno“:

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Moja procena: _____

Procena inteziteta je lična – ne postoji „tačna“ ocena intenziteta emocije.

Korak 3 – Šta se događalo?

Šta se događalo pre nego što sam počeo/la ovako da se osećam?

Da li se nešto slično događa i u drugim situacijama?

Ovde stručni radnik ne treba da traži „skriveni uzrok“ emocije. Cilj je samo pomoći mladoj osobi da poveže emocionalno stanje sa konkretnim situacijama i iskustvima.

Korak 4 – Šta mi pomaže?

Kada se ovako osećam, šta mi obično pomaže?

Postoji li nešto što mi je ranije pomoglo, a što bih mogao/la ponovo da pokušam?

Ko ili šta mi može biti podrška?

Korak 5 – Šta mi je sada potrebno?

Šta bi mi u ovom trenutku najviše pomoglo?

☐ da napravim pauzu
☐ da razgovaram sa nekim
☐ da budem neko vreme sam/a
☐ da uradim nešto što mi prija
☐ da rešim konkretan problem
☐ da potražim pomoć
☐ nešto drugo: _____

Moj naredni korak

Jedna mala stvar koju mogu da uradim nakon ovog razgovora je:

Pitanja koja stručni radnik može koristiti

Nije potrebno postaviti sva pitanja. U zavisnosti od situacije, može pitati:

- Šta ti govori da se upravo tako osećaš?
- Kada ti je ovo osećanje manje intenzivno?
- Šta je tada drugačije?
- Šta ti obično pomaže?
- Postoji li neko kome možeš da kažeš kako ti je?
- Šta bi ti sada bilo korisno?
- Šta bi bio najmanji korak koji možeš da napraviš?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može obratiti pažnju na to da li mlada osoba:

- lakše prepoznaje i imenuje svoja emocionalna stanja;
- razlikuje različite emocije;
- povezuje emocionalne reakcije sa konkretnim situacijama;
- prepoznaje šta joj pomaže;

- razvija više bezbednih načina reagovanja;
- prepoznaje kada joj je potrebna podrška i ume da je zatraži.

Važno za praksu

Alat **nije namenjen analizi ili interpretaciji emocija**, niti stručni radnik na osnovu odgovora treba da izvodi zaključke o psihičkom stanju ili iskustvima mlade osobe.

Mlada osoba ne mora da objasni zbog čega se oseća na određeni način ako to ne želi. Ponekad je dovoljno da može da prepozna:

„Ovako se sada osećam – i znam šta mogu da uradim da sebi pomognem.“

Ako se tokom aktivnosti pojave sadržaji koji ukazuju na ozbiljnu ugroženost ili potrebu za dodatnom stručnom podrškom, postupa se u skladu sa profesionalnom ulogom i procedurama ustanove.

Alat 2: Zastani – Razmisli - Izaberi

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da u zahtevnim situacijama napravi kratku pauzu između onoga što se dogodilo i svoje reakcije, sagleda moguće načine reagovanja i izabere onaj koji je za nju bezbedniji i korisniji. Može se koristiti za svakodnevne situacije u kojima mlada osoba reaguje impulsivno, brzo donosi odluke, ulazi u konflikt ili kasnije nije zadovoljna načinom na koji je reagovala.

Korak 1 – ZASTANI

Kada primetim da sam uznemiren/a, ljut/a ili pod pritiskom, prvi korak je da **ne moram odmah da reagujem**.

Kako kod sebe primećujem da postajem uznemiren/a?

To mogu biti, na primer:

- napetost u telu;
- ubrzano disanje;
- osećaj da „ključam“;
- potreba da odmah nešto kažem ili uradim;
- želja da odem ili prekinem razgovor;
- nešto drugo: _____

Šta mi može pomoći da napravim kratku pauzu?

Pauza ne znači izbegavanje problema. Njena svrha je da mlada osoba dobije malo vremena da odluči **kako želi da reaguje**.

Korak 2 – RAZMISLI

Kada napravim pauzu, mogu sebi postaviti nekoliko pitanja:

Šta se zapravo dogodilo?

Šta sada želim da uradim?

Koje mogućnosti imam?

1. ---
2. ---

3. _____

Nije potrebno pronaći „savršeno“ rešenje. Cilj je prepoznati da između prve reakcije i postupka često postoji **više mogućih izbora**.

Korak 3 – IZABERI

Pre nego što nešto uradim, mogu da razmislim:

Ako izaberem ovu mogućnost, šta bi moglo da se dogodi posle?

Mogući izbor	Šta može biti dobro?	Šta može biti problem?
1.		
2.		
3.		

Koji izbor mi sada najviše pomaže da rešim situaciju, a da ne napravim sebi dodatni problem?

_____

Moj izbor je:

_____

Korak 4 – Pogledaj ponovo

Nakon situacije, kada je mlada osoba mirnija, može se kratko osvrnuti na ono što se dogodilo:

Šta sam uradio/la?

_____

Šta je dobro funkcionisalo?

_____

Da li bih sledeći put nešto uradio/la drugačije?

_____

Ovaj korak nije namenjen procenjivanju da li je mlada osoba postupila „dobro“ ili „loše“, već učenju iz iskustva.

Vežbanje na konkretnom primeru

Alat je najkorisniji kada se vežba na **realnoj, ali ne previše emocionalno intenzivnoj situaciji**.

Na primer:

Dogovorio/la si se sa prijateljem da se vidite. Čekaš ga pola sata, ne javlja se i veoma si ljut/a.

ZASTANI: Šta kod sebe primećujem?

RAZMISLI: Šta sve mogu da uradim?

IZABERI: Koja reakcija će mi najverovatnije pomoći, a koja bi mogla da napravi dodatni problem?

Tek kada mlada osoba razume postupak na jednostavnijim situacijama, može ga pokušati koristiti u zahtevnijim svakodnevnim situacijama.

Pitanja koja stručni radnik može koristiti

- Šta ti se obično dogodi neposredno pre nego što brzo reaguješ?
- Kako prepoznaješ da postaješ veoma uznemiren/a?
- Šta ti pomaže da napraviš pauzu?
- Koje sve mogućnosti imaš u ovoj situaciji?
- Šta bi moglo da se dogodi ako izabereš svaku od njih?
- Koja mogućnost ti pravi najmanje dodatnih problema?
- Kada ti je ranije uspelo da zastaneš pre nego što reaguješ?
- Šta ti je tada pomoglo?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- prepoznaje situacije u kojima brzo ili impulsivno reaguje;
- uočava znake sopstvene uznemirenosti;
- uspeva da napravi pauzu pre reakcije;
- prepoznaje više od jednog mogućeg načina reagovanja;
- razmatra moguće posledice svojih odluka;
- uči iz prethodnih iskustava;
- sve češće samostalno koristi postupak u svakodnevnim situacijama.

Važno za praksu

Cilj alata nije da mlada osoba **uvek bude mirna** niti da stručni radnik određuje koji je izbor „ispravan“. Ljutnja, frustracija i druge neprijatne emocije same po sebi nisu problem. Fokus je na tome **šta mlada osoba radi kada ih doživljava** i kakve posledice njena reakcija može imati za nju i druge.

Alat takođe nije namenjen situacijama neposredne ozbiljne ugroženosti. U takvim okolnostima prioritet su bezbednost mlade osobe i postupanje prema procedurama ustanove.

Alat 3: Krugovi podrške

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da prepozna ljude na koje može da se osloni u različitim životnim situacijama, sagleda postojeću mrežu podrške i prepozna oblasti u kojima je potrebno razvijati ili proširivati podršku.

Posebno je koristan u periodu pripreme za izlazak iz sistema alternativnog staranja, kada je važno sagledati **ko ostaje dostupan mladoj osobi i nakon smanjivanja formalne podrške**.

Korak 1 – Ko su ljudi u mom životu?

Na sredini papira mlada osoba može napisati svoje ime ili nacrtati sebe, a zatim oko sebe nacrtati tri kruga.

Prvi krug – Ljudi kojima najviše verujem

To su osobe kojima mogu da se obratim kada mi je teško ili kada mi je potrebna podrška.

Drugi krug – Ljudi na koje mogu da računam u određenim situacijama

To mogu biti prijatelji, rođaci, nastavnici, kolege, stručni radnici, treneri, komšije ili druge osobe.

Treći krug – Ljudi i mesta kojima mogu da se obratim kada mi je potrebna određena vrsta pomoći

To mogu biti stručnjaci, ustanove, organizacije, škola, fakultet, poslodavac ili drugi resursi u zajednici.

Korak 2 – Ko mi može pomoći i u čemu?

Sa mladom osobom se zatim može pogledati kakvu vrstu podrške može da dobije od različitih ljudi.

Kada mi je potrebno...	Kome mogu da se obratim?
da razgovaram sa nekim kome verujem	
praktična pomoć	
savet ili informacija	
pomoć oko škole ili posla	
pomoć oko stanovanja ili administracije	

Kada mi je potrebno...	Kome mogu da se obratim?
pomoć kada imam problem sa novcem	
zdravstvena ili stručna pomoć	
društvo i zajedničke aktivnosti	
pomoć u kriznoj situaciji	

Nije potrebno da za svaku oblast postoji druga osoba. Jedna osoba može imati više uloga, a za neke oblasti mlada osoba trenutno možda nema nikoga.

Korak 3 – Koliko je moja mreža podrške dostupna?

Za osobe koje je navela korisno je istražiti:

Sa kim sam trenutno u redovnom kontaktu?

Kome mi je lako da se obratim za pomoć?

Kome mi je teško da se obratim, iako znam da bi možda pomogao/la?

Postoji li neko sa kim bih želeo/la da imam više kontakta?

Korak 4 – Ko ostaje kada izađem iz sistema alternativnog staranja?

Koje osobe iz moje sadašnje mreže će verovatno ostati deo mog života i nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja?

Sa kim je važno da dogovorim kako ćemo ostati u kontaktu?

Postoji li podrška koju sada dobijam kroz sistem, a za koju treba pronaći drugi oslonac nakon izlaska?

Mlada osoba može, na primer, imati nekoga ko je podseća na obaveze, pomaže oko administracije ili rešavanja problema, a da se nikada nije razmišljalo **ko će tu funkciju imati kada formalna podrška prestane**.

Korak 5 – Gde želim da ojačam svoju mrežu?

Cilj nije da mlada osoba ima „što više ljudi“, već da prepozna da li postoji važna oblast u kojoj joj podrška nedostaje.

U kojoj situaciji trenutno nemam osobu ili mesto kome bih mogao/la da se obratim?

Šta bih mogao/la da uradim da u toj oblasti razvijem podršku?

Ko mi može pomoći u tome?

Moj naredni korak

Jedna stvar koju mogu da uradim da ojačam svoju mrežu podrške je:

To može biti, na primer, da se mlada osoba javi nekome sa kim želi da obnovi kontakt, sazna kome može da se obrati za određenu vrstu pomoći, uključi se u neku aktivnost ili dogovori sa značajnom osobom kako će održavati kontakt nakon izlaska.

Pitanja koja stručni radnik može koristiti

- Kome se prvo obratiš kada ti je teško?
- Ko te dobro poznaje?
- Ko te podržava, a da ne rešava stvari umesto tebe?
- Sa kim možeš da razgovaraš i kada nemaš problem?
- Kome možeš da se obratiš za praktičnu pomoć?
- Ko će od ovih ljudi verovatno biti prisutan i za godinu dana?
- Postoji li neko sa kim bi želeo/la da obnoviš ili ojačaš odnos?
- U kojoj oblasti ti trenutno nedostaje podrška?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- prepoznaje osobe i resurse koji joj mogu pružiti podršku;
- razlikuje različite vrste podrške;
- zna kome može da se obrati u konkretnoj situaciji;
- ume da zatraži pomoć;
- održava značajne odnose;

- razvija odnose i resurse izvan formalnog sistema podrške;
- postepeno gradi mrežu koja može biti dostupna i nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja.

Važno za praksu

Samostalnost ne znači život bez oslanjanja na druge. Važna veština samostalnog života jeste sposobnost da mlada osoba prepozna kada joj je potrebna pomoć, zna gde može da je potraži i ume da je zatraži.

Pri izradi krugova podrške stručni radnik ne treba da pretpostavlja da je neki odnos podržavajući samo zato što je u pitanju član porodice, rođak ili druga bliska osoba. **Značenje i kvalitet odnosa procenjuju se iz perspektive mlade osobe.**

Takođe, cilj alata nije da stručni radnik „popuni prazna mesta“ ljudima koje on smatra odgovarajućim. Ako mlada osoba u nekoj oblasti nema podršku, to je pre svega informacija koja može poslužiti za **zajedničko planiranje kako da se ta podrška postepeno izgradi**.

Alat 4: Moji oslonci i snage

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da prepozna sopstvene sposobnosti, iskustva uspeha, načine na koje je ranije prevazilazila teškoće i resurse koje može da koristi u budućim izazovima.

Posebno je koristan kada mlada osoba teško prepoznaje sopstvene kvalitete, često govori o sebi kroz ono što ne može ili kada se pred njom nalazi nova i zahtevna životna situacija.

Korak 1 – Šta već umem i mogu?

Koje stvari u svakodnevnom životu već dobro radim?

Šta sam naučio/la u poslednjih nekoliko godina?

Šta mogu danas, a ranije mi je bilo teško?

Mlada osoba može razmišljati o različitim oblastima: svakodnevnim obavezama, školi, poslu, odnosima, hobijima, praktičnim veštinama, rešavanju problema ili drugim situacijama koje su joj važne. Ovde je važno da stručni radnik ne traži samo „velike uspehe“. Snaga može biti i to što mlada osoba redovno dolazi na posao, ume da se snađe u prevozu, dobro kuva, brine o drugome, traži informaciju kada nešto ne zna ili istrajava u aktivnosti koja joj je važna.

Korak 2 – Kada sam već uspeo/la da prevaziđem teškoću?

Seti se situacije koja ti nije bila laka, a ipak si uspeo/la da je rešiš ili izdržiš.

Šta se dogodilo?

Šta si ti tada uradio/la?

Šta ti je pomoglo?

Koje svoje sposobnosti si tada koristio/la?

Da li nešto od toga možeš da koristiš i u drugim situacijama?

Ovaj korak je važan jer mlada osoba ne govori samo o tome *šta je uspela*, već prepoznaje **šta je ona uradila što je doprinelo uspehu**.

Korak 3 – Šta drugi prepoznaju kod mene?

Nekim mladima je lakše da sopstvene snage prepoznaju kada razmišljaju o tome šta su drugi ljudi kod njih primetili.

Šta ljudi koji me dobro poznaju kažu da mi dobro ide?

Za šta mi se drugi obraćaju ili traže moju pomoć?

Koji kompliment ili pozitivnu povratnu informaciju sam zapamtio/la?

Nije dovoljno da stručni radnik napravi spisak pozitivnih osobina i „dodeli“ ih mladoj osobi. Mnogo je vrednije da se snaga poveže sa **konkretnim iskustvom ili ponašanjem**.

Umesto:

„Ti si odgovoran.“

Korisnije je:

„Primećujem da već tri meseca sam vodiš računa o rasporedu na poslu i nisi propustio nijednu smenu. Šta ti pomaže da to uspevaš?“

Korak 4 – Šta mi pomaže kada mi je teško?

Kada naiđem na problem, šta mi obično pomaže da nastavim dalje?

To može biti:

☐ razgovor sa nekim
☐ vreme da razmislim
☐ traženje informacije ili saveta
☐ pravljenje plana
☐ fizička aktivnost
☐ muzika ili kreativna aktivnost
☐ prethodno iskustvo
☐ podsećanje na ono što sam već uspeo/la
☐ nešto drugo: _____

Korak 5 – Koju snagu mogu da upotrebim za sledeći izazov?

Nešto što mi je trenutno važno ili teško je:

Koja moja sposobnost ili prethodno iskustvo može da mi pomogne?

Šta bih mogao/la prvo da pokušam?

Moja lična mapa oslonaca

Na kraju mlada osoba može izdvojiti nekoliko stvari koje želi da zapamti:

Tri stvari koje dobro radim:

1. ---
2. ---
3. ---

Jedna situacija koju sam ranije uspešno prevazišao/la:

Jedna stvar koja mi pomaže kada mi je teško:

Jedna moja sposobnost koju želim više da koristim:

Pitanja koja stručni radnik može koristiti

- Na šta si kod sebe ponosan/na?
- Šta ti danas ide lakše nego pre godinu dana?
- Kada si poslednji put rešio/la nešto što ti je u početku delovalo teško?
- Kako si to uspeo/la?
- Šta si ti uradio/la što je napravilo razliku?
- Šta bi neko ko te dobro poznaje rekao da je tvoja snaga?
- Koju od svojih sposobnosti sada možda ne koristiš dovoljno?
- Kako bi nešto što ti je ranije pomoglo moglo da ti koristi u ovoj situaciji?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- lakše prepoznaje sopstvene sposobnosti i snage;
- uspehe povezuje i sa sopstvenim postupcima, a ne samo sa spoljašnjim okolnostima;
- prepoznaje strategije koje su joj ranije pomagale;

- prenosi iskustvo uspeha iz jedne situacije u drugu;
- realnije procenjuje šta može samostalno, a gde joj je potrebna podrška;
- pokazuje više inicijative u rešavanju novih problema.

Važno za praksu

Rad usmeren na snage **ne znači ignorisanje teškoća niti uveravanje mlade osobe da „može sve ako dovoljno želi“**. Cilj je da se, uz realno sagledavanje problema i ograničenja, prepoznaju sposobnosti i iskustva koja mlada osoba već poseduje i koja mogu predstavljati oslonac za naredni korak.

Snage je korisnije opisivati kroz **konkretna ponašanja i iskustva** nego kroz opšte etikete poput „snažan“, „vredan“ ili „sposoban“.

Alat 5: Moj život danas

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da sagleda različite oblasti svog svakodnevnog života, prepozna ono što trenutno dobro funkcioniše, uoči oblasti u kojima joj je potrebna promena ili dodatna podrška i izabere ono čime želi prvo da se bavi. Alat je posebno koristan u procesu pripreme za samostalan život, jer omogućava da se o različitim životnim oblastima razgovara **iz perspektive mlade osobe**, a ne samo kroz procenu stručnog radnika.

Korak 1 – Kako izgleda moj život danas?

Sa mladom osobom se mogu razmotriti sledeće oblasti:

Oblast mog života	Šta mi trenutno dobro ide?	Šta bih voleo/la da bude drugačije?
Stanovanje i svakodnevni život		
Škola, obrazovanje ili posao		
Novac i upravljanje troškovima		
Zdravlje i briga o sebi		
Odnosi sa porodicom i bliskim osobama		
Prijatelji i društveni život		
Slobodno vreme i interesovanja		
Obaveze i organizacija vremena		
Planovi za budućnost		
Nešto drugo što mi je važno		

Nije potrebno prolaziti kroz sve oblasti. Mlada osoba može izabrati one koje su joj u tom trenutku značajne.

Korak 2 – Šta želim da ostane tako kako jeste?

Pre nego što se razgovor usmeri na probleme, važno je prepoznati **šta već funkcioniše**.

Čime sam trenutno zadovoljan/na?

Šta u svom životu ne bih želeo/la da menjam?

Šta radim ili šta postoji oko mene što doprinosi tome da ova oblast dobro funkcioniše?

Korak 3 – Šta bih voleo/la da bude drugačije?

Mlada osoba zatim bira oblasti u kojima bi želela neku promenu.

Kada bih mogao/la da promenim jednu ili dve stvari u svom sadašnjem životu, šta bih izabrao/la?

1. ---
2. ---

Kako bih primetio/la da je situacija počela da se menja nabolje?

Treba voditi računa o poslednjem pitanju. Ono je važnije od ocene na skali. Ono prevodi opštu želju u nešto što se može prepoznati u svakodnevnom životu.

Na primer, umesto:

„Želim da budem bolji sa novcem.“

može se doći do:

„Na kraju meseca mi ostane dovoljno novca za poslednju nedelju.“

Ili umesto:

„Želim bolji odnos sa ljudima.“

do:

„Kada se posvađam sa prijateljem, ne prekidam odmah kontakt.“

Korak 4 – Šta mi je sada najvažnije?

Nije potrebno menjati sve odjednom.

Od svega o čemu smo razgovarali, šta ti je trenutno najvažnije da počneš da menjaš?

Zašto ti je baš to važno?

Šta bi za tebe bilo drugačije ako bi se to promenilo?

Ovde je posebno važno da **prioritet bira mlada osoba**. Stručni radnik može imati drugačiju procenu onoga što je važno, ali je korisno prvo razumeti šta je važno mladom.

Korak 5 – Šta mi može pomoći?

Šta već radim što može da mi pomogne?

Da li sam nekada ranije uspeo/la da napravim sličnu promenu? Šta mi je tada pomoglo?

Ko ili šta mi može pomoći sada?

Postoji li nešto što mi otežava da napravim promenu?

Moj naredni korak

Jedna mala i realna stvar koju mogu da uradim je:

Kada mogu da je uradim?

Da li mi je za to potrebna nečija pomoć?

Kada ponovo pogledamo ovaj alat

Ovaj alat može biti koristan i za praćenje promena. Nakon određenog vremena stručni radnik i mlada osoba mogu se vratiti izabranoj oblasti i razgovarati:

- Šta se promenilo od prošlog razgovora?
- Šta je uspelo?
- Šta nije išlo kako si očekivao/la?
- Šta ti je pomoglo?
- Da li ti je ovaj cilj i dalje važan?
- Šta želiš da bude sledeći korak?

Važno je da promena cilja **ne bude automatski tumačena kao odustajanje ili neuspeh**. Nekada nova iskustva dovode do toga da mlada osoba drugačije odredi svoje prioritete.

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- realnije sagledava različite oblasti svog života;
- prepoznaje ono što već dobro funkcioniše;

- razlikuje sopstvene prioritete od očekivanja drugih;
- određuje konkretne i ostvarive ciljeve;
- povezuje cilj sa mogućim koracima;
- prepoznaje prepreke i potrebnu podršku;
- preuzima sve veću ulogu u planiranju sopstvenog života.

Važno za praksu

Alat nije procena kvaliteta života niti lista oblasti u kojima mlada osoba „mora da bude uspešna“. Njegova svrha je da otvori razgovor o tome kako mlada osoba vidi svoj sadašnji život i šta je njoj važno da zadrži, promeni ili razvije.

Nije potrebno da stručni radnik tokom jednog razgovora „prođe“ sve oblasti. Ponekad je kvalitetan razgovor o **jednoj oblasti koju je mlada osoba sama izabrala** korisniji od popunjavanja celog obrasca.

Alat 6: Mali koraci ka cilju

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da želju ili cilj koji joj je važan pretvori u niz manjih, konkretnih i ostvarivih koraka.

Posebno je koristan kada mlada osoba zna šta želi, ali ne zna odakle da počne, kada joj cilj deluje preveliko ili nedostižno ili kada je ranije brzo odustajala nakon prvih prepreka.

Korak 1 – Šta želim?

Nešto što bih voleo/la da postignem ili promenim je:

Cilj može biti vezan za školovanje, posao, stanovanje, odnose, zdravlje, svakodnevne obaveze, slobodno vreme ili neku drugu oblast koja je mladoj osobi važna.

Stručni radnik može pomoći da opšta želja postane konkretnija.

Na primer:

„Želim da nađem posao.“

može postati:

„Želim da pronađem posao koji mogu da uskladim sa školovanjem.“

Ili:

„Hoću da budem samostalniji/a.“

može se konkretizovati pitanjem:

„Šta bi za tebe bio prvi znak da si postao/la samostalniji/a?“

Korak 2 – Zašto mi je to važno?

Zašto želim da ostvarim ovaj cilj?

Šta bi se u mom životu promenilo ako bih ga ostvario/la?

Ovaj korak je važan jer cilj treba, koliko god je moguće, da ima **lično značenje za mladu osobu**, a ne samo da predstavlja nešto što odrasli očekuju od nje.

Korak 3 – Šta već imam?

Pre nego što se napravi plan, korisno je pogledati od čega mlada osoba već može da krene.

Šta već znam ili umem, a može mi pomoći?

Šta sam do sada već uradio/la u vezi sa ovim ciljem?

Ko ili šta mi može biti podrška?

Ovde se prirodno mogu koristiti ono što je mlada osoba već prepoznala kroz **„Krugove podrške“** i **„Moje oslonce i snage“**, bez ponovnog popunjavanja tih alata.

Korak 4 – Razložimo cilj na manje korake

Šta sve treba da se dogodi da bih se približio/la cilju?

Korak	Šta treba da uradim?	Kada?	Da li mi je potrebna pomoć i čija?
1.			
2.			
3.			
4.			

Nije potrebno unapred isplanirati ceo put. Nekada je dovoljno odrediti **prvi ili prva dva koraka**, a naredne planirati kada se vidi šta se dogodilo.

Korak 5 – Koji je moj prvi korak?

Najmanji korak koji mogu da napravim je:

Kada ću ga napraviti?

Šta mi je potrebno da bih ga napravio/la?

Kako ću znati da sam ga uradio/la?

Ovde bih stručnom radniku dala jednostavno pravilo:

Ako prvi korak i dalje deluje preveliko, **podelite ga još jednom**.

Na primer, prvi korak ka zaposlenju ne mora biti „pronaći posao“. Može biti:

„Do petka ću pronaći tri oglasa za posao koji bih mogao/la da radim.“

Korak 6 – Šta ako naiđem na prepreku?

Planiranje ne znači da će sve ići po planu.

Šta bi moglo da mi oteža ovaj korak?

Šta mogu da uradim ako se to dogodi?

Kome mogu da se obratim ako zapnem?

Kada se ponovo vidimo

Na sledećem razgovoru može se proveriti:

Šta si pokušao/la?

Šta je uspelo?

Šta nije išlo kako si očekivao/la?

Šta si iz toga saznao/la?

Da li je cilj i dalje važan?

Koji je sada sledeći korak?

Ako korak nije ostvaren, umesto:

„Zašto nisi uradio/la ono što smo se dogovorili?“

korisnije je pitati:

„Šta se dogodilo između našeg dogovora i danas?“

Tako neostvaren korak postaje **informacija za dalje planiranje**, a ne dokaz nemotivisanosti.

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- postavlja ciljeve koji imaju lično značenje;
- razlikuje želju od konkretnog cilja;
- razlaže veće ciljeve na manje korake;
- realnije procenjuje vreme i resurse potrebne za njihovo ostvarivanje;
- prepoznaje moguće prepreke;
- traži podršku kada joj je potrebna;
- prilagođava plan kada okolnosti to zahtevaju;
- istrajava i nakon neuspeha ili prepreke;
- postepeno preuzima veću odgovornost za sopstveno planiranje.

Važno za praksu

Plan pripada mladoj osobi. Uloga stručnog radnika je da joj pomogne da cilj konkretizuje, sagleda mogućnosti i prepreke i odredi ostvarive korake, a ne da napravi plan umesto nje.

Neostvaren korak ne mora značiti nedostatak motivacije. Može pokazati da je korak bio prevelik, da je postojala prepreka koju nismo predvideli, da je bila potrebna dodatna podrška ili da cilj mladoj osobi zapravo nije bio dovoljno važan.

Cilj nije da se plan sprovede po svaku cenu, već da mlada osoba postepeno razvija sposobnost da postavlja ciljeve, planira, pokušava, procenjuje rezultat i prilagođava svoje naredne korake.

Alat 7: Moja slika budućnosti

Cilj

Alat pomaže mladoj osobi da razmišlja o budućnosti, prepozna šta joj je važno i kakav život želi da gradi. Njegova svrha nije izrada detaljnog životnog plana, već podsticanje mlade osobe da poveže svoje želje, vrednosti, sposobnosti i mogućnosti sa pravcem u kojem želi da se razvija.

Posebno je koristan za mlade koji se pripremaju za izlazak iz sistema alternativnog staranja, kada razgovori o budućnosti često postaju usmereni na praktična pitanja stanovanja, zaposlenja i finansijske sigurnosti. Ta pitanja jesu važna, ali je važno ostaviti prostor i za pitanje **kakav život mlada osoba želi za sebe**.

Korak 1 – Kada pomislim na svoju budućnost...

Stručni radnik može započeti razgovor jednostavnim pitanjima:

Kada pomisliš na svoju budućnost, šta ti prvo pada na pamet?

Čemu se raduješ?

Šta te brine?

Postoji li nešto čemu se posebno nadaš?

Nije potrebno insistirati na dalekoj budućnosti. Nekim mladima je lakše da razmišljaju o narednih šest meseci ili godinu dana nego o tome gde će biti za pet ili deset godina.

Korak 2 – Kako bih voleo/la da izgleda moj život?

Mlada osoba može izabrati oblasti o kojima želi da razmišlja:

- gde i kako bih voleo/la da živim;
- čime bih voleo/la da se bavim;
- šta bih želeo/la da učim ili u čemu da napredujem;
- kakve odnose želim da imam sa drugim ljudima;
- kako želim da provodim slobodno vreme;
- šta želim da mogu samostalno da radim;
- šta želim da bude deo mog života;
- šta ne želim da bude deo mog života.

Kada bih za godinu dana bio/la zadovoljniji/a svojim životom, šta bi bilo drugačije nego danas?

Korak 3 – Šta mi je zaista važno?

Iza životnih planova često se nalaze stvari koje su mladoj osobi važne.

Šta bih želeo/la da imam više u svom budućem životu?

☐ sigurnosti
☐ samostalnosti
☐ bliskih odnosa
☐ pripadanja
☐ slobode
☐ stabilnosti
☐ novih iskustava
☐ uspeha
☐ pomaganja drugima
☐ kreativnosti
☐ nečeg drugog: _____

Koje od ovih stvari su meni najvažnije?

Lista služi samo kao podsticaj za razgovor. Ne treba je koristiti kao upitnik niti očekivati da mlada osoba izabere određeni broj odgovora.

Korak 4 – Šta iz svog sadašnjeg života želim da ponesem sa sobom?

Šta u mom sadašnjem životu već postoji, a želeo/la bih da ostane deo moje budućnosti?

To može biti odnos, prijateljstvo, interesovanje, sposobnost, navika, aktivnost, mesto kojem pripada ili nešto drugo što je mladoj osobi važno.

Šta već sada radim što me vodi prema životu kakav želim?

Korak 5 – Šta može biti prepreka, a šta oslonac?

Šta bi moglo da mi oteža da se krećem u ovom pravcu?

Šta već imam što može da mi pomogne?

Ko ili šta može da mi bude podrška?

Korak 6 – Od slike budućnosti do prvog koraka

Ako želim da moj život ide u ovom pravcu, šta mogu da počnem da radim već sada?

Koji mali korak mogu da napravim u narednom periodu?

Pitanja koja stručni radnik može koristiti

- Šta bi voleo/la da u tvom životu ostane isto?
- Šta bi voleo/la da bude drugačije?
- Šta ti je važno bez obzira na to gde ćeš živeti ili raditi?
- Kako bi izgledao jedan običan dan kojim bi bio/la zadovoljan/na?
- Šta već sada postoji u tvom životu što želiš da sačuvaš?
- Šta već radiš što te vodi u željenom pravcu?
- Koji deo budućnosti ti trenutno deluje najneizvesnije?
- Šta bi ti pomoglo da taj deo postane malo jasniji?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena stručni radnik može pratiti da li mlada osoba:

- lakše govori o budućnosti;
- prepoznaje sopstvene želje i prioritete;
- razlikuje sopstvene ciljeve od očekivanja drugih;
- prepoznaje ono što želi da zadrži iz sadašnjeg života;
- povezuje buduće ciljeve sa sopstvenim snagama i dostupnim resursima;
- realnije sagledava prepreke bez odustajanja od planiranja;
- povezuje šire životne želje sa konkretnim koracima u sadašnjosti.

Važno za praksu

Perspektiva budućnosti nije isto što i detaljan plan budućnosti. Mlada osoba ne mora da zna gde će živeti, šta će raditi ili kako će njen život izgledati za nekoliko godina da bi mogla da počne da razmišlja o pravcu u kojem želi da ide.

Posebno kod mladih koji su živeli sa mnogo neizvesnosti, pitanje **„Gde vidiš sebe za pet godina?“** može biti preveliko i udaljeno. Nekada je korisnije pitati:

„Šta bi voleo/la da za godinu dana u tvom životu bude malo drugačije nego danas?“

Stručni radnik treba da vodi računa i o tome da **njegova predstava „dobrog samostalnog života“ ne postane plan mlade osobe**. Budućnost koju planiramo treba da bude dovoljno realna da o njoj možemo razgovarati i dovoljno lična da mlada osoba u njoj može da prepozna sebe.

Kratka opservaciona lista stručnog radnika

Lista može poslužiti kao okvir za praćenje promena tokom rada sa mladom osobom. **Ne predstavlja instrument za procenu mentalnog zdravlja niti dijagnostički alat.**

Tokom rada stručni radnik može obratiti pažnju na to da li mlada osoba:

Oblast	Da	Delimično	Potrebna dodatna podrška
Prepoznaje i izražava svoja emocionalna stanja	☐	☐	☐
Prepoznaje šta joj pomaže u zahtevnim situacijama	☐	☐	☐
Može da zastane i razmotri različite načine reagovanja	☐	☐	☐
Prepoznaje sopstvene snage i sposobnosti	☐	☐	☐
Zna kome može da se obrati za različite vrste podrške	☐	☐	☐
Traži pomoć kada joj je potrebna	☐	☐	☐
Preuzima odgovornost primerenu svojim mogućnostima	☐	☐	☐
Prepoznaje svoje prioritete i učestvuje u donošenju odluka	☐	☐	☐
Postavlja ostvarive ciljeve i planira naredne korake	☐	☐	☐
Može da govori o budućnosti i prepoznaje pravac u kojem želi da se razvija	☐	☐	☐

Napomena stručnog radnika / uočene promene:

Ključne preporuke za praksu

- Mentalno zdravlje mladih posmatrati u kontekstu njihovih životnih iskustava, odnosa i aktuelnih okolnosti, bez preranog etiketiranja ponašanja.
- Pored teškoća i rizika, dosledno prepoznavati **snage, sposobnosti, iskustva uspeha i postojeće resurse** mlade osobe.
- Graditi odnos koji je pouzdan, dosledan i predvidiv, uz jasne profesionalne granice.
- Omogućavati mladoj osobi da aktivno učestvuje u odlukama koje se odnose na njen život i postepeno preuzima odgovornost.
- Ne poistovećivati samostalnost sa odsustvom potrebe za drugima – važan deo osamostaljivanja jeste sposobnost **traženja i korišćenja podrške**.
- Velike ciljeve pretvarati u male, konkretne i ostvarive korake, a greške i prepreke koristiti kao priliku za učenje i prilagođavanje plana.
- Podržavati razvoj odnosa, aktivnosti i resursa koji mogu ostati dostupni mladoj osobi i **nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja**.
- Prepoznati granice sopstvene profesionalne uloge i pravovremeno uključiti dodatnu stručnu podršku kada potrebe mlade osobe prevazilaze okvir redovnog stručnog rada.

Završna poruka

Cilj podrške nije da stručni radnik pripremi mladu osobu za život bez pomoći drugih, već da joj pomogne da razvija sposobnosti, odnose i resurse koji joj omogućavaju da sve više upravlja sopstvenim životom i zna kada, kako i od koga može da zatraži podršku.

III DEO

BOLESTI ZAVISNOSTI MLADIH U RIZIKU

1. Razumevanje upotrebe supstanci i rizičnih ponašanja kod mladih

Adolescencija i rana odraslost predstavljaju period intenzivnih razvojnih promena, istraživanja sopstvenog identiteta, potrebe za pripadanjem vršnjačkoj grupi i postepenog osamostaljivanja. U tom periodu mladi mogu eksperimentisati sa različitim ponašanjima, uključujući upotrebu alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci, kockanje i klađenje, kao i druge aktivnosti koje mogu imati potencijal za razvoj zavisnosti (World Health Organization [WHO], 2024a).

Važno je da stručni radnik **ne poistovećuje svaku upotrebu psihoaktivne supstance sa zavisnošću**, ali ni da ponašanja koja nose rizik posmatra kao bezazlen deo odrastanja. Eksperimentisanje, povremena upotreba, rizična ili problematična upotreba i zavisnost nisu isto i mogu imati različito značenje i posledice u životu mlade osobe.

Posebno je važno izbegavati stigmatizaciju mladih bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja. Iskustvo odrastanja bez adekvatnog roditeljskog staranja **samo po sebi ne znači da će mlada osoba razviti problem zavisnosti**. Ipak, kod dela mladih mogu biti prisutna iskustva i životne okolnosti koje povećavaju izloženost riziku, zbog čega je važno sagledati ponašanje mlade osobe u širem kontekstu njenog života.

Šta određeno ponašanje znači za mladu osobu?

U radu sa mladima nije dovoljno utvrditi samo **da li** mlada osoba pije alkohol, koristi psihoaktivne supstance, kocka se ili se uključuje u drugo rizično ponašanje. Važno je razumeti i **kakvu funkciju to ponašanje ima u njenom životu**. Za jednu mladu osobu upotreba alkohola može biti deo druženja i potrebe za pripadanjem vršnjačkoj grupi, za drugu način da smanji napetost ili privremeno izbegne neprijatna osećanja, dok kod treće može postati obrazac ponašanja koji sve više utiče na školovanje, posao, odnose, zdravlje i svakodnevno funkcionisanje.

Zato su za stručnog radnika korisna pitanja:

- Kada se ovo ponašanje najčešće javlja?
- Sa kim?
- Šta mlada osoba njime dobija?
- Šta joj ono olakšava?

- Kakve posledice već ima?
- Da li je pokušavala da ga smanji ili prekine?
- Šta se događa kada pokuša da promeni ponašanje?

Razumevanje funkcije ponašanja omogućava stručnom radniku da ne ostane samo na poruci **„ovo ne treba da radiš“**, već da bolje razume šta je potrebno menjati i kakva podrška mladoj osobi može biti potrebna.

Razumevanje ne znači opravdavanje

Razumevanje razloga zbog kojih mlada osoba koristi alkohol ili druge psihoaktivne supstance, kocka se ili se uključuje u druga rizična ponašanja **ne znači umanjivanje rizika i posledica takvog ponašanja**.

Moguće je istovremeno razumeti da određeno ponašanje mladoj osobi trenutno pomaže da podnese napetost, usamljenost ili osećaj nepripadanja i jasno ukazati na posledice koje to ponašanje ima po njeno zdravlje, odnose, školovanje, posao ili bezbednost.

Podržavajući odnos zato ne isključuje **jasnu strukturu, granice i odgovornost**. Stručni radnik može biti neosuđujući i istovremeno direktan kada govori o konkretnom ponašanju i njegovim posledicama.

Važno za praksu

Ne treba svaku upotrebu supstance proglašavati zavisnošću, ali je važno svaku upotrebu koja dovodi do rizika ili posledica ozbiljno razmotriti. Fokus nije na etiketiranju mlade osobe, već na razumevanju ponašanja, njegovoj funkciji, posledicama i mogućnostima promene.

2. Zašto su neki mladi pod većim rizikom?

Razvoj problema povezanih sa upotrebom psihoaktivnih supstanci ili drugim ponašanjima sa potencijalom za razvoj zavisnosti ne može se objasniti jednim uzrokom. Najčešće je reč o međusobnom delovanju **ličnih iskustava, odnosa, porodičnih i vršnjačkih uticaja, životnih okolnosti i dostupnosti podrške** (United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] & World Health Organization [WHO], 2018).

Prisustvo faktora rizika ne znači da će mlada osoba razviti problem zavisnosti. Ono ukazuje na okolnosti koje mogu povećati verovatnoću rizičnog ponašanja, posebno kada se više faktora javlja istovremeno i kada mlada osoba nema dovoljno dostupnih izvora podrške.

Faktori koji mogu povećati rizik

Kod mladih se povećana izloženost riziku može povezivati sa:

- iskustvima zanemarivanja, zlostavljanja, gubitaka i drugih nepovoljnih životnih događaja;
- nestabilnim ili konfliktnim odnosima sa značajnim odraslim osobama;
- čestim promenama životnog okruženja i prekidima značajnih odnosa;
- osećajem usamljenosti, nepripadanja ili socijalne izolacije;
- teškoćama u prepoznavanju i regulisanju emocija;
- vršnjačkim okruženjem u kojem su upotreba supstanci, kockanje ili druga rizična ponašanja prisutna i prihvaćena;
- dostupnošću alkohola, psihoaktivnih supstanci ili kockanja;
- teškoćama u obrazovanju i zapošljavanju;
- stambenom i materijalnom nesigurnošću;
- nedostatkom stabilne podrške tokom procesa osamostaljivanja.

Za mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja posebno zahtevan može biti period u kojem se od njih očekuje preuzimanje odgovornosti za stanovanje, finansije, obrazovanje ili posao i svakodnevnu organizaciju života - samostalan život dok se istovremeno smanjuje intenzitet formalne podrške.

Savremeni društveni kontekst i rizična ponašanja

Upotreba alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci kod mladih odvija se i u širem društvenom kontekstu koji može doprineti njihovoj dostupnosti, prihvatljivosti i normalizaciji. Savremena potrošačka kultura naglašava brzinu, neposredno zadovoljavanje potreba i težnju ka intenzivnim iskustvima. Bauman (2005) ovaj obrazac opisuje pojmom „potrošačkog sindroma“, koji karakterišu brzina, neumerenost i skraćivanje vremena između želje i njenog zadovoljenja.

U takvom okruženju alkohol i druge psihoaktivne supstance mogu postati deo načina provođenja slobodnog vremena, traženja intenzivnih iskustava ili potvrđivanja pripadnosti vršnjačkoj grupi. Posebno rizičan obrazac predstavlja epizodno konzumiranje velikih količina alkohola u kratkom vremenskom periodu (*binge drinking*), naročito kada je udruženo sa korišćenjem drugih psihoaktivnih supstanci (WHO Regional Office for Europe, 2024).

Važan deo savremenog okruženja mladih čine i digitalne platforme i društvene mreže, koje mogu uticati na način na koji se alkohol, kockanje, klađenje i druga rizična ponašanja predstavljaju i doživljavaju. Izloženost sadržajima koji ih prikazuju kao uobičajen deo zabave, uspeha ili pripadanja može doprineti njihovoj normalizaciji (WHO Regional Office for Europe, 2021; World Health Organization, 2022a).

Istovremeno, upotreba supstanci ne mora imati samo funkciju zabave i traženja prijatnih iskustava. Kod dela mladih ona može predstavljati način suočavanja sa emocionalnom ranjivošću, usamljenošću, osećajem nepripadanja, teškoćama u odnosima ili stresom povezanim sa životnim okolnostima i procesom osamostaljivanja.

Zaštitni faktori su podjednako važni

Procena rizika ne treba da se završi nabrajanjem teškoća. Važno je prepoznati i **ono što mladu osobu štiti** i što može predstavljati oslonac u prevenciji razvoja problema.

Zaštitni faktori mogu biti:

- stabilan odnos sa makar jednom pouzdanom odraslom osobom;
- podržavajući vršnjački odnosi;
- uključenost u školovanje, posao ili druge strukturisane aktivnosti;
- interesovanja, sport, kreativne i druge aktivnosti koje pružaju iskustvo uspeha i pripadanja;
- razvijene veštine rešavanja problema i traženja pomoći;
- dostupnost stručne i praktične podrške;
- realistični planovi i perspektiva budućnosti;
- stabilnije životno okruženje i dostupnost resursa zajednice.

Zaštitni faktori ne „poništavaju“ rizik, ali mogu doprineti tome da mlada osoba razvija druge načine suočavanja sa teškoćama i da se ranije obrati za podršku (UNODC & WHO, 2018).

Važno za praksu

Faktor rizika nije dijagnoza niti predviđanje budućeg ponašanja. Prisustvo nepovoljnih iskustava treba da pomogne stručnom radniku da bolje razume okolnosti mlade osobe, a ne da je unapred posmatra kao buduću osobu sa zavisnošću.

3. Od eksperimentisanja do problema – šta stručni radnik treba da razlikuje?

Upotreba alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci kod mladih može imati različite oblike i ne znači automatski postojanje zavisnosti. Za stručnog radnika važno je da obrati pažnju na **učestalost ponašanja, okolnosti u kojima se ono javlja, funkciju koju ima za mladu osobu i posledice koje proizvodi u njenom svakodnevnom životu** (WHO, 2024a).

Može se govoriti o kontinuumu od eksperimentisanja do razvoja ozbiljnijeg problema:

Eksperimentisanje i povremena upotreba

Mlada osoba može probati ili povremeno koristiti alkohol ili drugu psihoaktivnu supstancu iz radoznalosti, u društvu vršnjaka, zbog želje za pripadanjem ili novih iskustava.

Samo postojanje ovakvog iskustva **nije dovoljno za zaključak da mlada osoba ima problem zavisnosti**. Ipak, važno je razgovarati o okolnostima upotrebe i mogućim rizicima, naročito kada je reč o mlađim adolescentima ili situacijama koje ugrožavaju bezbednost.

Rizična upotreba

O rizičnoj upotrebi govorimo kada način, količina ili okolnosti korišćenja povećavaju mogućnost štetnih posledica.

To mogu biti, na primer, opijanje, kombinovanje različitih supstanci, korišćenje u situacijama koje zahtevaju procenu i kontrolu ponašanja ili donošenje odluka pod dejstvom supstance koje može ugroziti mladu osobu ili druge.

Posledice još ne moraju biti jasno vidljive, ali je rizik povećan.

Problematična upotreba

Upotreba postaje problematična kada počinje da proizvodi **ponavljane posledice u svakodnevnom životu** mlade osobe.

Stručni radnik može primetiti da se pojavljuju:

- problemi u školi ili na poslu;
- česti konflikti sa drugim ljudima;
- zanemarivanje obaveza;
- problemi sa novcem;
- rizična ponašanja;
- napuštanje ranijih aktivnosti;
- ponavljanje upotrebe uprkos prethodnim negativnim posledicama.

Ovde više nije najvažnije pitanje samo **koliko često mlada osoba koristi supstancu**, već **šta se zbog te upotrebe događa u njenom životu**.

Kada postoji sumnja na zavisnost

Kod razvoja zavisnosti upotreba supstance sve više dobija centralno mesto u životu osobe. Mogu se javiti snažna potreba za korišćenjem, teškoće u kontroli upotrebe, nastavak korišćenja uprkos štetnim posledicama, zanemarivanje drugih aktivnosti i obaveza, kao i tolerancija i simptomi apstinencije kod određenih supstanci (WHO, 2024b).

Stručni radnik ne utvrđuje postojanje zavisnosti na osnovu pojedinačnog znaka niti postavlja dijagnozu. Kada postoji sumnja da se razvio poremećaj povezan sa upotrebom supstanci, potrebna je procena odgovarajućeg zdravstvenog stručnjaka.

Nije presudno samo „koliko često“

Ista učestalost korišćenja ne mora imati isto značenje kod dve mlade osobe. Zato je korisnije sagledati nekoliko pitanja zajedno:

Koliko često? – U kojim situacijama? – Zbog čega? – Sa kakvim posledicama? – Koliko mlada osoba kontroliše ponašanje? – Šta se događa kada pokuša da ga promeni?

Posebnu pažnju zahtevaju situacije u kojima mlada osoba **nastavlja ponašanje iako prepoznaje da joj ono stvara ozbiljne probleme**.

Važno za praksu

Cilj stručnog radnika nije da odredi „u koju kategoriju“ mlada osoba pripada, već da prepozna promenu obrasca i nivo rizika, otvori razgovor o posledicama i proceni da li je potrebno uključiti dodatnu stručnu pomoć.

4. Na šta stručni radnik treba da obrati pažnju

Promene u ponašanju mlade osobe mogu imati različite uzroke i **nijedan pojedinačni znak nije dokaz upotrebe psihoaktivnih supstanci niti postojanja zavisnosti**.

Razlog za povećanu pažnju predstavlja pre svega **kombinacija više promena, njihovo trajanje i odstupanje od uobičajenog načina funkcionisanja mlade osobe**.

Stručni radnik može obratiti pažnju na:

- učestale ili naglašene promene raspoloženja i ponašanja;
- promene ritma spavanja i svakodnevnog funkcionisanja;
- češća kašnjenja, izostanke ili zanemarivanje obaveza;
- pad funkcionisanja u školi, na fakultetu ili poslu;
- gubitak interesovanja za aktivnosti koje su ranije bile važne;
- učestalije konflikte sa bliskim osobama ili vršnjacima;
- neobjašnjive ili učestale probleme sa novcem;

- rizična ponašanja povezana sa upotrebom alkohola ili drugih supstanci;
- ponavljane situacije u kojima je mlada osoba pod dejstvom supstance;
- nastavak korišćenja uprkos problemima i negativnim posledicama.

Važna je promena u odnosu na ranije funkcionisanje

Pojedina ponašanja sa ove liste mogu se pojaviti i kod mladih koji ne koriste psihoaktivne supstance. Pad školskog uspeha, povlačenje, razdražljivost ili promena društva mogu biti povezani sa brojnim životnim okolnostima i teškoćama.

Zato je korisnije pitati:

„Šta se kod ove mlade osobe promenilo u odnosu na ranije?“

nego:

„Da li ovo znači da koristi drogu?“

Posebnu pažnju treba obratiti kada se više promena javlja istovremeno, postaju učestalije ili intenzivnije i počinju značajno da utiču na svakodnevni život mlade osobe.

Od opažanja ka razgovoru

Kada stručni radnik primeti promenu, korisno je da razgovor započne od **onoga što je konkretno video ili čuo**, bez optuživanja i donošenja zaključaka.

Umesto:

„Mislim da koristiš drogu.“

korisnije je:

„Primećujem da u poslednje vreme često izostaješ sa nastave i da si nekoliko puta došao veoma umoran. Voleo/la bih da razgovaramo o tome šta se događa.“

Ako mlada osoba kaže da koristi alkohol ili druge psihoaktivne supstance, fokus se može usmeriti na **obrazac i posledice ponašanja**:

- Koliko često se to događa?
- U kojim situacijama najčešće koristiš?
- Šta ti to daje?
- Da li ti je zbog toga nekada nastao problem?
- Da li se dogodilo nešto zbog čega si se kasnije zabrinuo/la?
- Da li si nekada želeo/la da smanjiš ili prekineš?
- Šta se tada dogodilo?

Cilj razgovora nije da se mlada osoba „uhvati u priznanju“, već da se dobije realnija slika ponašanja i proceni da li postoji rizik koji zahteva dalju intervenciju.

Važno za praksu

Posmatrajte obrazac, promenu i posledice, a ne pojedinačni znak. Sumnja stručnog radnika treba da bude povod za razgovor i pažljivije praćenje, a ne osnov za etiketiranje mlade osobe.

1. **Alkohol, PAS i ponašanja sa potencijalom za razvoj zavisnosti**

Problemi zavisnosti kod mladih ne odnose se samo na upotrebu ilegalnih psihoaktivnih supstanci. Alkohol, lekovi koji se koriste mimo medicinske preporuke, različite psihoaktivne supstance, kao i određena ponašanja poput kockanja i klađenja, mogu dovesti do ozbiljnih posledica po zdravlje i svakodnevno funkcionisanje mlade osobe.

Za stručnog radnika nije neophodno detaljno poznavanje svih vrsta supstanci i njihovih farmakoloških svojstava. Važnije je prepoznati **obrazac korišćenja, okolnosti u kojima se ono javlja, neposredne rizike i posledice koje ponašanje ima u životu mlade osobe.**

Oblast	Na šta je važno obratiti pažnju
Alkohol	Učestalost i količina, epizode opijanja, gubitak kontrole, rizične odluke pod dejstvom alkohola, konflikti i druge posledice, kombinovanje sa drugim supstancama.
Kanabis	Učestalost upotrebe, korišćenje kao način suočavanja sa stresom ili neprijatnim emocijama, promene u svakodnevnom funkcionisanju i nastavak korišćenja uprkos posledicama.
Stimulansi i druge PAS	Promene u ponašanju i funkcionisanju, ponavljana upotreba, rizični načini korišćenja, posledice po zdravlje i bezbednost i kombinovanje više supstanci.
Lekovi	Korišćenje bez medicinske preporuke, uzimanje većih količina od propisanih, korišćenje lekova radi postizanja određenog efekta i kombinovanje sa alkoholom ili drugim supstancama.
Kockanje i klađenje	Sve veća okupiranost kockanjem, povećavanje uloga, gubitak novca, dugovi, pozajmljivanje, prikrivanje ponašanja, pokušaji da se gubitak „povrati“ novim klađenjem i posledice po odnose, školovanje ili posao.
Digitalne aktivnosti	Gubitak kontrole nad vremenom provedenim u određenoj aktivnosti i njeno ozbiljnije ometanje sna, obaveza, odnosa, školovanja, posla ili drugih važnih oblasti života.

5. Alkohol zahteva posebnu pažnju

Alkohol je društveno prihvaćen i lako dostupan, zbog čega se rizični obrasci pijenja kod mladih mogu lakše previdеti ili normalizovati **(WHO Regional Office for Europe, 2024).**

Za stručnog radnika zato nije dovoljno pitanje:

„Da li piješ?“

Mnogo više informacija daju pitanja:

„Koliko često?“
„Koliko obično popiješ?“
„Šta se događa kada popiješ?“
„Da li si zbog alkohola nekada uradio/la nešto zbog čega si se kasnije pokajao/la?“
„Da li ti je alkohol već napravio problem?“

Posebnu pažnju zahtevaju ponavljane epizode opijanja, gubitak kontrole, rizično seksualno ponašanje, nasilje, saobraćajni rizici, kombinovanje alkohola sa drugim supstancama i nastavak pijenja uprkos ozbiljnim posledicama.

Poseban rizik predstavlja kombinovanje supstanci

Mlade osobe mogu istovremeno ili u kratkom vremenskom periodu koristiti alkohol, lekove i druge psihoaktivne supstance. U takvim situacijama rizici se ne mogu procenjivati samo na osnovu pojedinačne supstance.

Stručni radnik zato treba da pita i:

„Da li uz to koristiš još nešto?“

Ovo pitanje treba postaviti direktno i bez moralizovanja, jer odgovor može biti važan za procenu bezbednosti i potrebe za dodatnom stručnom pomoći.

Ponašanje je važnije od etikete

U razgovoru sa mladom osobom nije neophodno raspravljati o tome da li je određena supstanca „laka“ ili „teška“, niti da li je neko ponašanje „prava zavisnost“.

Korisnije je usmeriti pažnju na konkretna pitanja:

Da li gubiš kontrolu?
Da li ti ovo pravi probleme?
Da li nastavljaš iako vidiš posledice?

Da li ti je potrebno sve više vremena, novca ili supstance?
Šta se događa kada pokušaš da prestaneš ili smanjiš?

Važno za praksu

Vrsta supstance ili ponašanja jeste važna, ali sama po sebi ne govori dovoljno o ozbiljnosti problema. Stručni radnik treba da sagleda obrazac korišćenja, gubitak kontrole, rizike, posledice i uticaj na svakodnevno funkcionisanje mlade osobe.

6. Kako razgovarati sa mladom osobom?

Razgovor o upotrebi alkohola, psihoaktivnih supstanci, kockanju ili drugim rizičnim ponašanjima može izazvati otpor, minimiziranje problema, negiranje ili strah od osude i posledica. Zbog toga je važno da stručni radnik razgovor vodi **jasno, direktno i bez moralizovanja**, usmeravajući pažnju na konkretno ponašanje i njegove posledice.

Cilj razgovora nije da mlada osoba prizna da „ima problem“, već da zajedno sa stručnim radnikom realnije sagleda svoje ponašanje, njegove funkcije i posledice i mogućnost promene **(Barnett et al., 2012).**

Govoriti o konkretnom ponašanju

Razgovor je korisno započeti od onoga što je stručni radnik neposredno primetio ili od informacija kojima raspolaže.

Umesto:

„Imaš problem sa alkoholom.“

korisnije je:

„U poslednjih mesec dana tri puta nisi došao na posao nakon večeri u kojima si pio. Voleo/la bih da razgovaramo o tome.“

Umesto:

„Kockanje ti uništava život.“

može se reći:

„Rekao si da si ovog meseca dva puta pozajmljivao novac nakon klađenja. Kako ti vidiš to što se događa?“

Na ovaj način razgovor ostaje usmeren na **činjenice i posledice**, a ne na etiketiranje mlade osobe.

Razumeti šta ponašanje daje, ali i šta uzima

Ako određeno ponašanje opstaje, ono najčešće ima neku funkciju za mladu osobu. Zato je važno istražiti obe strane:

Šta ti ovo daje?

Šta ti pomaže da ne osećaš ili da lakše podneseš?

Šta ti se kod toga dopada?

ali i:

Šta ti ovo uzima?

Koje probleme ti već pravi?

Da li se zbog toga dogodilo nešto što nisi želeo/la?

Šta bi moglo da se dogodi ako sve ostane isto?

Ovakav razgovor omogućava da mlada osoba sama počne da uočava nesklad između onoga što joj ponašanje trenutno pruža i posledica koje proizvodi.

Kada mlada osoba negira ili umanjuje problem

Negiranje ili minimiziranje ne treba pretvarati u raspravu u kojoj stručni radnik pokušava da „dokaže“ da mlada osoba ima problem.

Ako mlada osoba kaže:

„Svi piju.“

stručni radnik može odgovoriti:

„Moguće je. Mene sada zanima šta se događa **tebi** kada piješ.“

Ako kaže:

„Mogu da prestanem kad hoću.“

može se pitati:

„Da li si nekada pokušao/la? Šta se tada dogodilo?“

Ako kaže:

„Nije to nikakav problem.“

korisnije je vratiti razgovor na konkretne posledice:

„Ti kažeš da ne vidiš problem. Istovremeno, u poslednja dva meseca imao/la si nekoliko izostanaka i dug koji povezuješ sa klađenjem. Kako ti objašnjavaš te dve stvari?“

Stručni radnik ne mora da ubedi mladu osobu da prihvati njegovo viđenje situacije. Važno je da **jasno iznese ono što primećuje i ostavi odgovornost mladoj osobi da razmotri posledice sopstvenog ponašanja.**

Jasna struktura i granice

Podržavajući odnos ne podrazumeva izbegavanje neprijatnih tema niti ublažavanje posledica rizičnog ponašanja.

Stručni radnik treba jasno da razlikuje:

- ono o čemu se može razgovarati i pregovarati;
- dogovore i obaveze koje je potrebno poštovati;
- ponašanja koja predstavljaju rizik po mladu osobu ili druge;
- situacije u kojima je potrebno uključiti druge stručnjake ili postupiti prema procedurama ustanove.

Granice treba da budu **jasne, dosledne i unapred poznate**, a ne uvedene kao kazna nakon određenog ponašanja.

Odgovornost bez okrivljavanja

Životna iskustva mlade osobe mogu pomoći da razumemo zbog čega je određeno ponašanje nastalo ili zašto opstaje. Međutim, razumevanje okolnosti ne znači preuzimanje odgovornosti umesto mlade osobe.

Korisna poruka može biti:

„Mogu da razumem zbog čega ti je ovo u jednom trenutku pomagalo. Hajde sada da pogledamo kakve posledice ima i šta želiš da uradiš sa tim."

Odgovornost se podstiče pitanjima:

Šta je u ovoj situaciji do tebe?

Šta možeš da promeniš?

Šta si spreman/na da uradiš?

Za šta ti je potrebna pomoć?

Promena ne mora početi priznanjem „imam zavisnost"

Mlada osoba može biti spremna da promeni deo ponašanja iako ne prihvata da ima problem zavisnosti. To može biti spremnost da ne koristi supstancu u određenim situacijama, da smanji rizično ponašanje, razgovara sa stručnjakom, reši dug ili napravi neki drugi konkretan korak.

Zato je korisno pitati:

„Postoji li nešto u vezi sa ovim ponašanjem što bi želeo/la da bude drugačije?"

Ako postoji, razgovor se može usmeriti na **konkretnu promenu koju je mlada osoba spremna da pokuša**.

Važno za praksu

Neosuđujući odnos ne znači izbegavanje direktnosti. Stručni radnik može istovremeno pokazati razumevanje za iskustvo mlade osobe, jasno imenovati rizično ponašanje i njegove posledice, postaviti granice i vratiti odgovornost za promenu mladoj osobi.

7. Uloga stručnog radnika i kada uključiti dodatnu stručnu pomoć

Stručni radnik ima važnu ulogu u ranom prepoznavanju rizičnih obrazaca ponašanja, otvaranju razgovora sa mladom osobom i povezivanju sa odgovarajućim izvorima podrške. Njegova uloga nije da postavlja dijagnozu niti da sprovodi lečenje zavisnosti, već da **prepozna problem, proceni njegov uticaj na svakodnevno funkcionisanje, jasno ukaže na rizike i posledice i podrži mladu osobu u prihvatanju odgovarajuće pomoći** (Levy et al., 2016).

Šta stručni radnik može da radi?

U okviru svoje profesionalne uloge stručni radnik može:

- pratiti promene u ponašanju i funkcionisanju mlade osobe;
- otvoreno i direktno razgovarati o upotrebi supstanci ili drugim rizičnim ponašanjima;
- pružiti tačne i razumljive informacije o rizicima i posledicama;
- pomoći mladoj osobi da sagleda vezu između ponašanja i posledica u svom životu;
- istražiti šta mlada osoba dobija određenim ponašanjem i šta zbog njega gubi;
- prepoznati snage, odnose i druge zaštitne faktore koji mogu podržati promenu;
- dogovarati jasne i ostvarive korake u okviru plana podrške;
- postavljati i održavati jasne profesionalne granice i dogovore;
- povezati mladu osobu sa odgovarajućom zdravstvenom ili drugom stručnom službom i podržati je u korišćenju te pomoći;
- sarađivati sa drugim stručnjacima i službama u skladu sa potrebama mlade osobe i procedurama ustanove.

Šta nije uloga stručnog radnika?

Stručni radnik ne treba da:

- postavlja dijagnozu zavisnosti;
- donosi odluke opotrebi i načinu sprovođenja medicinskog tretmana ili detoksikacije;
- preuzima ulogu psihijatra, lekara ili psihoterapeuta;
- koristi nevalidirane testove kako bi „utvrdio“ da li je mlada osoba zavisna;
- preuzima odgovornost za promenu umesto mlade osobe;

- prikriva ili umanjuje posledice njenog ponašanja kako bi je „zaštitio“;
- obećava poverljivost u situacijama u kojima postoji ozbiljna ugroženost i obaveza postupanja.

Odnos poverenja ne podrazumeva čuvanje poverljivosti po svaku cenu, posebno u situacijama u kojima postoji ozbiljna ugroženost mlade osobe ili drugih i obaveza stručnog radnika da postupi u skladu sa propisanim procedurama.

Kada je potrebna dodatna stručna pomoć?

Dodatnu stručnu procenu treba uključiti kada upotreba supstanci ili drugo ponašanje postaje učestalo, teško kontrolisano ili dovodi do značajnih posledica po zdravlje, bezbednost i svakodnevno funkcionisanje mlade osobe.

Posebnu pažnju zahtevaju situacije u kojima se pojavljuju:

- ponavljani neuspešni pokušaji da se ponašanje smanji ili prekine;
- nastavak ponašanja uprkos ozbiljnim posledicama;
- izražen gubitak kontrole;
- značajno zanemarivanje škole, posla, obaveza ili odnosa;
- ozbiljni finansijski problemi ili dugovi povezani sa kockanjem ili upotrebom supstanci;
- učestala stanja intoksikacije;
- sumnja na toleranciju ili simptome apstinencije;
- kombinovanje alkohola, lekova i drugih psihoaktivnih supstanci;
- ozbiljno ugrožavanje sopstvene ili tuđe bezbednosti.

Kada je potrebno reagovati bez odlaganja?

Određene situacije ne ostavljaju prostor za čekanje da mlada osoba sama odluči da li želi pomoć.

Hitno postupanje potrebno je kada postoji **neposredna ozbiljna ugroženost zdravlja ili života**, na primer kod sumnje na predoziranje ili tešku intoksikaciju, poremećaja svesti, ozbiljnih zdravstvenih komplikacija, suicidalnog ponašanja ili druge situacije u kojoj mlada osoba može ozbiljno ugroziti sebe ili druge.

U takvim okolnostima prioritet je **bezbednost**, a postupa se u skladu sa procedurama ustanove i nadležnostima odgovarajućih zdravstvenih i drugih službi.

Kada mlada osoba odbija pomoć

Odbijanje pomoći ne znači da stručni radnik treba da prekine razgovor, ali ni da ulazi u beskrajno ubeđivanje.

Ako ne postoji neposredna ugroženost koja zahteva drugačije postupanje, stručni radnik može jasno izneti svoju procenu zabrinutosti:

„Ti trenutno ne želiš dodatnu pomoć i ja to čujem. Istovremeno, zabrinjava me to što se ovo ponašanje ponavlja i što već ima posledice po tvoj život. Važno mi je da nastavimo da razgovaramo o tome."

Tako se poštuje pozicija mlade osobe, ali se **problem ne relativizuje niti nestaje iz fokusa rada**.

Važno za praksu

Stručni radnik ne mora da rešava problem zavisnosti da bi imao važnu ulogu. Njegov zadatak je da problem ne previdi, da o njemu govori jasno, prati rizike i posledice, održava granice i odgovornost i pravovremeno uključi dodatnu stručnu pomoć.

8. Kratka opservaciona lista stručnog radnika

Lista može poslužiti kao okvir za praćenje promena u ponašanju i funkcionisanju mlade osobe. **Ne predstavlja dijagnostički instrument niti služi za utvrđivanje postojanja zavisnosti.**

Oblast praćenja	Da	Delimično	Potrebna dodatna pažnja/podrška
Mlada osoba može otvoreno da razgovara o upotrebi supstanci ili drugom rizičnom ponašanju	☐	☐	☐
Prepoznaje situacije u kojima se ponašanje najčešće javlja	☐	☐	☐
Prepoznaje šta joj određeno ponašanje daje, ali i njegove posledice	☐	☐	☐
Uočava uticaj ponašanja na školu/posao, odnose, zdravlje, novac ili obaveze	☐	☐	☐
Može da prepozna situacije povećanog rizika	☐	☐	☐
Prepoznaje osobe i druge izvore podrške kojima može da se obrati	☐	☐	☐
Pokazuje spremnost da razmotri mogućnost promene	☐	☐	☐
Prihvata dodatnu stručnu pomoć kada je potrebna	☐	☐	☐

Uočene promene / napomena stručnog radnika:

Kako koristiti listu?

Opservaciona lista ne treba da se koristi za sabiranje odgovora ili određivanje „stepena problema“. Njena svrha je da pomogne stručnom radniku da tokom vremena prati **promene u funkcionisanju, odnos mlade osobe prema sopstvenom ponašanju, spremnost za promenu i potrebu za dodatnom podrškom**.

Ključne preporuke za praksu

- Ne poistovećivati eksperimentisanje ili svaku upotrebu psihoaktivnih supstanci sa zavisnošću, ali ne zanemarivati ponašanja koja nose rizik ili već proizvode posledice.
- Posmatrati **obrazac ponašanja, njegovu funkciju i posledice**, a ne donositi zaključke na osnovu pojedinačnih znakova.
- Razgovarati otvoreno, jasno i bez moralizovanja, polazeći od konkretnih ponašanja i činjenica.
- Razumevanje razloga za određeno ponašanje ne znači njegovo opravdavanje niti oslobađanje mlade osobe od odgovornosti za sopstvene postupke.
- Održavati **jasnu strukturu, dogovore i profesionalne granice**, naročito kada mlada osoba minimizira ili negira posledice ponašanja.
- Ne ulaziti u raspravu sa ciljem da mlada osoba „prizna da ima problem“, već joj pomoći da sagleda nesklad između onoga što joj ponašanje daje i onoga što joj oduzima.
- Podržavati spremnost za promenu i konkretne korake koje je mlada osoba spremna da preduzme, bez preuzimanja odgovornosti za promenu umesto nje.
- Pravovremeno uključiti odgovarajuću dodatnu stručnu pomoć kada problem prevazilazi ulogu i kompetencije stručnog radnika.

Završna poruka

Podrška mladoj osobi koja ima problem sa upotrebom supstanci ili drugim ponašanjem sa potencijalom za razvoj zavisnosti zahteva istovremeno razumevanje i jasnoću: razumeti funkciju ponašanja, jasno imenovati njegove posledice, održavati granice i odgovornost i podržati mladu osobu da napravi korak ka promeni.

IV DEO

RADNO-OKUPACIONE AKTIVNOSTI KAO PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU I OSAMOSTALJIVANJU

Pojam i definicija

Radno-okupacione aktivnosti predstavljaju planirane i strukturisane praktične aktivnosti kroz koje mlada osoba aktivno učestvuje u svakodnevnim, radnim, kreativnim i društveno korisnim zadacima. Kroz ovakve aktivnosti mladi stiču i razvijaju znanja i veštine, preuzimaju odgovornost, uče kroz neposredno iskustvo i dobijaju priliku da vide konkretne rezultate sopstvenog angažovanja.

U ovom priručniku pojam **radno-okupacione aktivnosti** koristi se za strukturisane praktične, radne, kreativne i svakodnevne aktivnosti usmerene na razvoj životnih veština, kompetencija i samostalnosti mladih. Pojam se ne koristi kao sinonim za **okupacionu terapiju**, koja predstavlja posebnu stručnu oblast i sprovodi se u okviru odgovarajućih profesionalnih kompetencija.

U radu sa mladima u riziku, a posebno sa mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja, radno-okupacione aktivnosti imaju višestruku funkciju. One omogućavaju mladima da u bezbednom i podržavajućem okruženju razvijaju praktične veštine potrebne za samostalan život, ali i odgovornost, istrajnost, sposobnost planiranja, saradnje, rešavanja problema i traženja pomoći kada je ona potrebna.

Njihova vrednost ne ogleda se samo u izvršavanju konkretnog zadatka ili sticanju određene veštine. Podjednako je važan sam proces učenja kroz iskustvo – mogućnost da mlada osoba pokuša, pogreši, dobije podršku, pronađe drugačije rešenje i postepeno razvija osećaj kompetentnosti i poverenja u sopstvene sposobnosti.

Za razliku od formalnog obrazovanja ili stručnog osposobljavanja, radno-okupacione aktivnosti prvenstveno su usmerene na iskustveno učenje i razvoj kompetencija koje imaju neposrednu primenu u svakodnevnom životu. One mogu obuhvatati održavanje domaćinstva, pripremu hrane, rad u bašti, brigu o biljkama ili životinjama, izradu proizvoda, kreativne aktivnosti, uređenje prostora, aktivnosti u zajednici i druge zadatke prilagođene interesovanjima, mogućnostima i razvojnim potrebama mladih.

Iz sistemske perspektive, značaj ovih aktivnosti prevazilazi individualno sticanje veština. Aktivnost se odvija u odnosima – sa stručnim radnikom, mentorom, vršnjacima, članovima zajednice ili drugim učesnicima. Način na koji mlada osoba sarađuje, traži podršku, reaguje na

prepreke, prihvata odgovornost ili doprinosi zajedničkom cilju može stručnom radniku pružiti važne informacije za planiranje dalje podrške.

Radno-okupacione aktivnosti zato predstavljaju jedan od resursa integrisanog pristupa osamostaljivanju mladih: povezuju razvoj životnih i radnih veština sa jačanjem samopouzdanja, socijalne povezanosti, osećaja pripadanja i aktivnog učešća mlade osobe u oblikovanju sopstvene budućnosti.

Istraživanja – šta znamo o efektima radno-okupacionih aktivnosti

Istraživanja o efektima strukturisanih, iskustvenih i praktično usmerenih aktivnosti ukazuju na njihov potencijalni značaj za psihosocijalni razvoj mladih, posebno kada su aktivnosti povezane sa podržavajućim odnosima, mentorstvom, razvojem životnih veština i aktivnim učešćem mladih. Iako se programi razlikuju prema ciljevima, sadržaju i populaciji kojoj su namenjeni, nalazi istraživanja ukazuju da iskustveno učenje i aktivno učešće mogu doprineti razvoju osećaja kompetentnosti, socijalnih veština, samopouzdanja i većeg osećaja povezanosti sa drugima.

Sistematski pregled programa pozitivnog razvoja mladih koji su sproveli Ciocanel i saradnici (2017) pokazuje da strukturisani programi koji uključuju razvoj veština, aktivno učešće, podršku odraslih i vršnjačku saradnju mogu doprineti unapređenju psihosocijalnog funkcionisanja, socijalnog samopouzdanja i zdravih obrazaca ponašanja mladih. Posebno je značajno da se pozitivni efekti ne vezuju samo za sadržaj aktivnosti, već i za kvalitet odnosa, mogućnost aktivnog učešća i iskustvo pripadanja grupi.

Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja posebno su značajna istraživanja programa pripreme za samostalan život. Sistematski pregled Häggman-Laitila, Salokekkilä i Karki (2019) pokazuje da se mladi koji napuštaju hraniteljstvo suočavaju sa složenim zahtevima tranzicije u odraslo doba i da su praktične životne veštine, stabilna podrška i mogućnost učestvovanja u donošenju odluka od posebnog značaja za njihovu pripremljenost za samostalan život. Autori naglašavaju da osamostaljivanje nije samo pitanje posedovanja praktičnih znanja, već i razvoja osećaja sigurnosti, samopouzdanja i sposobnosti korišćenja dostupne podrške.

Raniji sistematski pregled Everson-Hock i saradnika (2011), koji se bavio intervencijama podrške mladima pri izlasku iz sistema alternativnog staranja, takođe ukazuje na značaj programa koji povezuju više oblasti života – obrazovanje, zapošljavanje, stanovanje, zdravlje i razvoj veština za samostalan život. Noviji sistematski pregled i meta-analiza Taylor i saradnika (2024) dodatno potvrđuje značaj sveobuhvatne podrške mladima tokom i nakon izlaska iz alternativnog staranja, posebno intervencija koje istovremeno obuhvataju praktične, ekonomske, zdravstvene i psihosocijalne potrebe mladih.

Posebnu grupu istraživanja čine studije o aktivnostima koje uključuju rad u prirodi, baštovanstvo i hortikulturu. Meta-analiza Soga, Gaston i Yamaura (2017) pokazala je da je bavljenje baštovanstvom povezano sa nizom pozitivnih zdravstvenih i psihosocijalnih ishoda,

uključujući smanjenje simptoma stresa i poboljšanje subjektivnog blagostanja. Ovi nalazi pružaju dodatno opravdanje za uključivanje aktivnosti poput rada u bašti, uzgoja biljaka i uređenja prostora u programe podrške, kada su takve aktivnosti prilagođene interesovanjima i mogućnostima mladih.

Zajednički nalaz navedenih istraživanja jeste da sama aktivnost nije dovoljna. Njena razvojna vrednost zavisi od načina na koji je organizovana, mogućnosti da mlada osoba aktivno učestvuje i donosi odluke, podrške koju dobija, kvaliteta odnosa sa odraslima i vršnjacima, kao i mogućnosti da iskustvo iz aktivnosti poveže sa svakodnevnim životom i sopstvenim ciljevima.

U tom smislu, radno-okupacione aktivnosti u radu sa mladima u riziku treba posmatrati kao deo šireg, integrisanog modela podrške. Njihov značaj nije samo u učenju konkretnog zadatka, već u stvaranju realnih životnih situacija u kojima mladi mogu da razvijaju odgovornost, istrajnost, saradnju, planiranje, rešavanje problema i osećaj lične kompetentnosti – veštine i iskustva koja predstavljaju važnu osnovu za proces osamostaljivanja.

Značaj radno-okupacionih aktivnosti za očuvanje mentalnog zdravlja i jačanje zaštitnih faktora

Radno-okupacione aktivnosti mogu imati značajnu ulogu u jačanju zaštitnih faktora mentalnog zdravlja mladih. Njihova vrednost ne proizlazi samo iz sadržaja konkretne aktivnosti, već iz iskustava koja ona omogućava: uspostavljanja strukture i rutine, aktivnog učešća, ostvarivanja konkretnih ciljeva, saradnje sa drugima i doživljaja da sopstveni trud ima smisao i vidljiv rezultat.

Za mlade u riziku, a posebno za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja, predvidivost i struktura mogu imati poseban značaj. Iskustva čestih promena, prekida odnosa, gubitaka ili nestabilnosti mogu doprineti osećaju nesigurnosti i smanjene kontrole nad sopstvenim životom. Aktivnosti koje imaju jasan početak, dogovorene korake i prepoznatljiv završetak mogu mladima pružiti iskustvo predvidivosti, kontinuiteta i ličnog uticaja na ishod.

Učešće u praktičnim aktivnostima omogućava mladima da svoje sposobnosti prepoznaju kroz neposredno iskustvo. Završavanje zadatka, savladavanje nove veštine ili doprinos zajedničkoj aktivnosti mogu doprineti osećaju kompetentnosti i samopouzdanja. Posebno su značajna iskustva „malih uspeha“, jer omogućavaju mladoj osobi da postepeno gradi doživljaj: **„Mogu da pokušam, mogu da naučim i mogu da utičem na ono što mi se događa.“**

Radno-okupacione aktivnosti mogu doprineti i razvoju emocionalne regulacije. Praktičan rad zahteva usmeravanje pažnje, tolerisanje čekanja, prilagođavanje kada nešto ne ide prema planu i nastavak aktivnosti nakon greške ili neuspeha. Na taj način mladi u realnim i bezbednim situacijama vežbaju toleranciju na frustraciju, istrajnost i fleksibilnost – kapacitete koji su značajni i za svakodnevno funkcionisanje i za očuvanje mentalnog zdravlja.

Važna dimenzija ovih aktivnosti jeste i njihova socijalna funkcija. Zajednički rad pruža priliku za saradnju, dogovaranje, podelu odgovornosti, traženje i pružanje pomoći i rešavanje neslaganja. Za mlade čije su socijalne mreže ograničene, ovakva iskustva mogu doprineti osećaju pripadanja i povezanosti sa drugima.

Iz sistemske perspektive, radno-okupaciona aktivnost predstavlja i prostor u kojem se mogu uočiti obrasci funkcionisanja mlade osobe u odnosu sa drugima i zahtevima okruženja. Način na koji mlada osoba reaguje kada pogreši, traži pomoć, prihvata povratnu informaciju, preuzima odgovornost, sarađuje ili odustaje kada naiđe na prepreku može stručnom radniku pružiti važne informacije za planiranje dalje podrške. Cilj nije psihoterapijsko tumačenje ponašanja, već razumevanje načina na koji mlada osoba funkcioniše u realnim životnim situacijama i stvaranje prilika za sticanje novih, drugačijih iskustava.

Važno je, međutim, naglasiti da radno-okupacione aktivnosti **ne predstavljaju zamenu za psihološku, psihijatrijsku ili psihoterapijsku podršku** kada je ona potrebna. Njihova uloga je pre svega razvojna, preventivna i osnažujuća: da doprinesu jačanju zaštitnih faktora mentalnog zdravlja, razvoju životnih veština i stvaranju iskustava kompetentnosti, pripadanja i ličnog uticaja koja mladima mogu biti važan oslonac u procesu osamostaljivanja.

Radno-okupacione aktivnosti kao priprema za samostalan život

Jedan od najvažnijih zadataka u radu sa mladima u riziku jeste podrška u pripremi za samostalan život. Osamostaljivanje ne podrazumeva samo rešavanje pitanja stanovanja, završetak obrazovanja ili pronalaženje zaposlenja. Ono zahteva sposobnost mlade osobe da organizuje svakodnevni život, donosi odluke, preuzima odgovornost, upravlja raspoloživim resursima, rešava probleme, gradi i održava odnose i potraži podršku kada joj je potrebna.

Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja proces osamostaljivanja može biti posebno zahtevan. Veštine svakodnevnog života koje mnogi mladi postepeno usvajaju u porodičnom okruženju, kroz ponavljanje, pokušaje, greške i podršku odraslih, kod ove grupe mladih nisu uvek imale dovoljno prostora da se razvijaju na isti način. Istovremeno, od njih se neretko očekuje da u relativno kratkom periodu preuzmu veliki broj odgovornosti odraslog života.

Radno-okupacione aktivnosti mogu predstavljati svojevrsni **prostor za vežbanje samostalnosti**. Njihova prednost je u tome što omogućavaju da se životne i radne kompetencije razvijaju u konkretnim situacijama, uz mogućnost podrške i postepenog povećavanja nivoa odgovornosti. Cilj nije da stručni radnik obavlja zadatak umesto mlade osobe, niti da od nje odmah očekuje potpunu samostalnost, već da podršku postepeno prilagođava njenim postojećim sposobnostima i napretku.

Razvijanje radnih navika

Redovno uključivanje u aktivnosti doprinosi usvajanju radnih navika važnih za funkcionisanje u obrazovanju, zaposlenju i svakodnevnom životu. Mladi kroz praktične zadatke uče da poštuju dogovoreno vreme, organizuju obaveze, pripreme ono što im je potrebno, prate tok aktivnosti i završavaju započete zadatke.

Važno je da se radne navike ne razvijaju prvenstveno kroz spoljašnju kontrolu, već kroz postepeno preuzimanje odgovornosti i razumevanje smisla određene obaveze.

Razvijanje odgovornosti

Odgovornost se najbolje uči kada mlada osoba ima priliku da je stvarno preuzme. Briga o prostoru, priprema obroka, planiranje kupovine, održavanje biljaka, učestvovanje u zajedničkom projektu ili izvršavanje dogovorenog zadatka omogućavaju mladima da iskuse povezanost između sopstvenih odluka, postupaka i njihovih posledica.

Stručni radnik pritom nastoji da odgovornost bude usklađena sa mogućnostima mlade osobe – dovoljno zahtevna da podstiče razvoj, ali ne toliko velika da dovodi do ponovljenog iskustva neuspeha.

Povećanje tolerancije na frustraciju

Samostalan život neizbežno uključuje situacije u kojima se planovi menjaju, rezultati kasne ili prvi pokušaj ne uspe. Praktične aktivnosti omogućavaju mladima da se sa takvim iskustvima susretnu u relativno bezbednom okruženju.

Umesto da stručni radnik odmah otkloni prepreku ili ponudi gotovo rešenje, može pomoći mladoj osobi da zastane, sagleda šta se dogodilo i razmotri šta bi mogla da uradi drugačije. Na taj način teškoća postaje prilika za učenje, a ne dokaz nesposobnosti.

Razvijanje istrajnosti

Mnogi zadaci zahtevaju vreme, ponavljanje i kontinuirano angažovanje. Kroz aktivnosti čiji se rezultat ne postiže odmah mladi stiču iskustvo da napredak često nastaje postepeno.

Posebno je važno prepoznati i učiniti vidljivim male pomake. Iskustvo da se uložen trud vremenom pretvara u rezultat doprinosi razvoju istrajnosti i poverenja u sopstvenu sposobnost da se utiče na tok događaja.

Razvijanje veština planiranja i organizacije

Samostalan život podrazumeva svakodnevno planiranje vremena, novca, obaveza i raspoloživih resursa. Radno-okupacione aktivnosti omogućavaju da se ove sposobnosti vežbaju kroz konkretne zadatke: određivanje cilja, planiranje potrebnih koraka, procenu vremena i resursa, određivanje prioriteta i praćenje realizacije.

Važno je da mlada osoba postepeno preuzima sve veću ulogu u planiranju, umesto da dobija unapred pripremljena uputstva za svaki korak.

Povećanje zapošljivosti

Radno-okupacione aktivnosti mogu doprineti razvoju prenosivih kompetencija značajnih za ulazak u svet rada: pouzdanosti, odgovornosti, organizacije vremena, komunikacije, saradnje, rešavanja problema, prilagođavanja promenama i prihvatanja povratne informacije.

Njihova svrha nije da zamene formalno obrazovanje, stručno osposobljavanje ili radno iskustvo, već da mladima omoguće razvoj osnovnih obrazaca funkcionisanja koji mogu doprineti njihovoj spremnosti za uključivanje u obrazovanje, obuku ili zaposlenje.

Od podrške ka samostalnosti

Jedan od važnih principa rada jeste **postepeno smanjivanje podrške**. Na početku mladoj osobi može biti potrebno više usmeravanja, zajedničkog planiranja, podsećanja ili praktične pomoći. Kako razvija veštine i sigurnost, uloga stručnog radnika se menja – od osobe koja pokazuje i usmerava ka osobi koja prati, podstiče i dostupna je kada je podrška potrebna.

Cilj nije da mlada osoba sve radi sama, već da razvije sposobnost da proceni šta može samostalno, kada joj je potrebna pomoć i gde tu pomoć može da pronađe. **Samostalnost zato ne treba poistovećivati sa odsustvom oslanjanja na druge, već sa sposobnošću upravljanja sopstvenim životom uz korišćenje dostupnih ličnih, relacionih i resursa zajednice.**

U tom smislu, radno-okupacione aktivnosti predstavljaju više od učenja pojedinačnih praktičnih veština. One pružaju prostor u kojem mladi mogu postepeno da razvijaju odgovornost, samostalnost, kompetentnost i poverenje u sopstvene sposobnosti, istovremeno učeći da koriste podršku i resurse okruženja – što predstavlja važnu osnovu uspešne tranzicije ka odraslom i samostalnom životu.

Radne aktivnosti i mentalno zdravlje

Različite radno-okupacione aktivnosti pružaju različite mogućnosti za razvoj životnih veština i jačanje zaštitnih faktora mentalnog zdravlja. Njihova vrednost nije samo u izvršavanju konkretnog zadatka, već i u iskustvima koja mlada osoba tokom aktivnosti stiče – planiranju, donošenju odluka, rešavanju problema, saradnji, preuzimanju odgovornosti i doživljaju sopstvene kompetentnosti.

Izbor aktivnosti treba prilagoditi uzrastu, interesovanjima, iskustvu, sposobnostima i trenutnom nivou samostalnosti mlade osobe. Aktivnost treba da predstavlja dostižan izazov: dovoljno zahtevna da podstiče razvoj, ali ne toliko zahtevna da proizvodi ponovljeno iskustvo neuspeha.

Održavanje domaćinstva

Aktivnosti poput pripreme jednostavnih obroka, planiranja kupovine, održavanja higijene prostora, pranja i održavanja odeće, organizovanja ličnih stvari i manjih kućnih poslova neposredno su povezane sa svakodnevnim funkcionisanjem u samostalnom životu.

Njihov značaj prevazilazi usvajanje pojedinačnih praktičnih veština. Mladi kroz njih uče da planiraju, određuju prioritete, procenjuju vreme i potrebne resurse i preuzimaju odgovornost za prostor u kojem žive.

Za stručnog radnika važno je da proceni koliko podrške je mladoj osobi potrebno i da je postepeno smanjuje. Cilj nije da zadatak bude obavljen „savršeno“, već da mlada osoba postepeno razvija sposobnost da ga planira, započne, završi i proceni rezultat.

U radu se može pratiti: samostalnost u započinjanju zadatka, organizacija, odnos prema obavezama, sposobnost traženja pomoći, završavanje započetog i preuzimanje odgovornosti.

Rad u bašti i kontakt sa prirodom

Sadnja, zalivanje, uzgoj biljaka, održavanje bašte i uređenje zelenih površina predstavljaju aktivnosti u kojima se rezultat najčešće razvija postepeno. Upravo zbog toga mogu biti pogodne za vežbanje strpljenja, kontinuiteta, odgovornosti i prihvatanja činjenice da se rezultat ne može uvek postići odmah.

Kontakt sa prirodom i aktivnosti poput baštovanstva u istraživanjima se povezuju sa pozitivnim psihološkim i zdravstvenim ishodima, uključujući subjektivno blagostanje i smanjenje stresa (Soga, Gaston, & Yamaura, 2017). Zbog toga rad u prirodnom okruženju može predstavljati koristan deo šireg programa podrške mentalnom zdravlju i osamostaljivanju mladih.

Posebna vrednost ovih aktivnosti jeste u tome što mlada osoba može neposredno da prati posledice kontinuiteta sopstvenog angažovanja – biljci je potrebna redovna briga, a rezultat rada postaje vidljiv tokom vremena.

U radu se može pratiti: kontinuitet, strpljenje, odnos prema odgovornosti, sposobnost praćenja promena, reagovanje kada rezultat nije očekivan i spremnost da se prilagodi plan.

Briga o životinjama

Kada postoje odgovarajući uslovi, briga o životinjama može pružiti iskustvo odgovornosti, rutine i brige o drugom živom biću. Hranjenje, održavanje prostora, praćenje potreba životinje i izvršavanje dogovorenih obaveza zahtevaju kontinuitet i pouzdanost.

Za neke mlade kontakt sa životinjama može predstavljati i prijatno iskustvo povezanosti i neverbalne interakcije. Ipak, aktivnost treba planirati u skladu sa interesovanjem i mogućnostima mlade osobe – kontakt sa životinjama ne treba pretpostaviti kao prijatan ili poželjan za svakog mladog.

Aktivnosti koje uključuju životinje sprovode se isključivo kada postoje odgovarajući uslovi i nadzor odrasle osobe, pri čemu dobrobit i bezbednost životinje imaju prioritet u odnosu na

obrazovni cilj aktivnosti. Odgovornost za životinju ne treba poveravati mladoj osobi kao jedinom nosiocu brige.

U radu se može pratiti: pouzdanost, kontinuitet, pažnja prema potrebama drugog, poštovanje dogovora, reagovanje na obavezu i sposobnost traženja pomoći kada je potrebna.

Izrada proizvoda i praktičan rad

Izrada predmeta od drveta, tekstila, keramike i drugih materijala, priprema hrane, popravke, reciklaža i druge praktične aktivnosti omogućavaju mladima da prate čitav proces – od ideje i planiranja do konkretnog rezultata.

Takve aktivnosti mogu doprineti razvoju preciznosti, koncentracije, organizacije, rešavanja problema i istrajnosti. Vidljiv rezultat rada može biti posebno značajan jer mladoj osobi pruža neposrednu povratnu informaciju o uloženom trudu i mogućnost da prepozna sopstvenu kompetentnost.

Kada se proizvodi izrađuju u okviru programa koji uključuju prodaju ili predstavljanje zajednici, mladi mogu sticati i početna iskustva vezana za planiranje troškova, timski rad, komunikaciju i razumevanje vrednosti rada.

U radu se može pratiti: planiranje, odnos prema materijalu i opremi, istrajnost, reagovanje na grešku, rešavanje problema, prihvatanje povratne informacije i odnos prema rezultatu sopstvenog rada.

Kreativno izražavanje

Crtanje, slikanje, fotografija, muzika, pisanje, izrada predmeta i drugi oblici kreativnog rada mogu pružiti mladima prostor za istraživanje interesovanja, razvijanje novih veština i izražavanje ideja i iskustava na način koji im odgovara.

U kontekstu ovog priručnika kreativne aktivnosti ne koriste se kao oblik psihoterapije niti se njihovi sadržaji psihološki interpretiraju. Njihova vrednost je u procesu stvaranja, mogućnosti izbora, eksperimentisanja, razvoja veštine i iskustvu da mlada osoba može nešto osmisliti i realizovati.

Posebno je važno izbegavati procenjivanje kreativnog rada prema estetskim kriterijumima. Fokus treba da bude na angažovanju, procesu učenja, ličnom značenju aktivnosti i iskustvu mlade osobe.

U radu se može pratiti: inicijativa, donošenje odluka, koncentracija, istrajnost, odnos prema grešci i nesavršenosti, spremnost za isprobavanje novih mogućnosti i zadovoljstvo procesom rada.

Aktivnost kao prostor za učenje

Bez obzira na vrstu aktivnosti, njen puni razvojni potencijal ostvaruje se kada mlada osoba nije samo izvršilac unapred zadatog zadatka, već aktivni učesnik u njegovom izboru, planiranju, realizaciji i sagledavanju rezultata.

Zato je nakon aktivnosti korisno ostaviti prostor za kratak razgovor: **Šta ti je bilo lako? Šta je bilo teško? Kako si rešio/la problem? Šta bi sledeći put uradio/la drugačije? Šta si otkrio/la da možeš?**

Uloga stručnog radnika u primeni radno-okupacionih aktivnosti

Uloga stručnog radnika u radno-okupacionim aktivnostima nije prvenstveno da podučava mladu osobu kako da zadatak izvrši „ispravno“ niti da ocenjuje kvalitet krajnjeg rezultata. Njegova uloga je da stvori uslove u kojima mlada osoba može da uči kroz iskustvo, postepeno preuzima odgovornost, prepoznaje sopstvene sposobnosti i razvija kompetencije potrebne za svakodnevni i samostalan život.

Od „raditi za mladog“ ka „raditi sa mladim“

Jedan od važnih izazova u radu sa mladima u riziku jeste pronalaženje ravnoteže između pružanja podrške i podsticanja samostalnosti. Kada stručni radnik, u želji da pomogne, preuzima zadatak čim se pojavi teškoća, mlada osoba može ostati uskraćena za iskustvo pokušaja, greške, rešavanja problema i uspeha.

Zato je važno da stručni radnik pre nego što ponudi rešenje proceni: **Šta mlada osoba već može sama? Šta može uz malu podršku? Šta još ne može i potrebno je da zajedno naučimo?**

Podrška se zatim prilagođava odgovoru. Nekada će biti dovoljno postaviti pitanje ili podsetiti na prethodno iskustvo, nekada zajedno razložiti zadatak na manje korake, pokazati prvi korak ili ponuditi nekoliko mogućnosti između kojih mlada osoba može da izabere. Cilj je da se nivo podrške postepeno smanjuje kako raste kompetentnost mlade osobe.

Posmatranje procesa, a ne samo rezultata

Radno-okupaciona aktivnost stručnom radniku pruža mogućnost da mladu osobu upozna u konkretnoj životnoj situaciji. Važno je posmatrati ne samo *da li je zadatak završen*, već i *kako* mlada osoba pristupa zadatku.

Stručni radnik može obratiti pažnju na to kako mlada osoba planira, započinje aktivnost, organizuje vreme, reaguje kada nešto ne uspe, traži pomoć, prihvata sugestiju, sarađuje sa drugima, preuzima odgovornost i završava započeto. Takva zapažanja mogu pomoći u prepoznavanju postojećih snaga, ali i oblasti u kojima je potrebna dodatna podrška.

Iz sistemske perspektive, ponašanje mlade osobe ne posmatra se izolovano od konteksta u kojem se pojavljuje. Umesto zaključka „on je neodgovoran“ ili „ona brzo odustaje“, korisnije

je istražiti: **U kojim situacijama preuzima odgovornost? Kada istrajava? Sa kim lakše sarađuje? Šta joj pomaže da nastavi kada naiđe na teškoću? U kakvim uslovima pokazuje više inicijative?**

Na taj način fokus se pomera sa procenjivanja osobine mlade osobe na razumevanje uslova i odnosa u kojima se određeno ponašanje pojavljuje ili menja.

Greška kao prilika za učenje

Važan zadatak stručnog radnika jeste stvaranje okruženja u kojem greška nije razlog za kritiku ili odustajanje, već deo procesa učenja. Umesto da odmah ispravi grešku ili ponudi gotovo rešenje, stručni radnik može podstaći mladu osobu da sama razmotri situaciju:

- Šta se dogodilo?
- Šta si pokušao/la?
- Šta je funkcionisalo, a šta nije?
- Šta bi mogao/la sledeće da probaš?
- Da li ti je potrebna neka pomoć?

Na taj način mlada osoba razvija sposobnost rešavanja problema, fleksibilnost i iskustvo da neuspešan pokušaj ne znači da nije sposobna da zadatak savlada.

Prepoznavanje i imenovanje napretka

Povratna informacija ima posebno mesto u radu sa mladima. Korisnije je da bude konkretna i usmerena na ponašanje i proces nego opšta procena osobe.

Umesto samo: **„Odlično!“**, stručni radnik može reći:

„Primetio/la sam da nisi odustao/la kada prvi pokušaj nije uspeo.“

„Ovoga puta si sam/a napravio/la plan pre nego što si počeo/la.“

„Tražio/la si pomoć tek kada si prvo pokušao/la da pronađeš rešenje.“

Takva povratna informacija pomaže mladoj osobi da prepozna *šta je konkretno uradila drugačije* i koje sposobnosti može da koristi i u drugim životnim situacijama.

Povezivanje iskustva sa svakodnevnim životom

Na kraju aktivnosti korisno je odvojiti nekoliko minuta za kratak razgovor o iskustvu. Cilj nije psihoterapijska analiza, već povezivanje naučenog sa svakodnevnim životom.

Stručni radnik može pitati:

„Gde bi ti ovo moglo koristiti?“

„Da li ti se nešto slično dešava u školi, na poslu ili kod kuće?“

„Šta bi od ovoga mogao/la da primeniš sledeći put?“

„Koji bi bio tvoj naredni korak?“

Na taj način konkretna aktivnost postaje iskustvo iz kojeg mlada osoba može da izvede znanje primenljivo i u drugim oblastima života.

Granice uloge stručnog radnika

Radno-okupacione aktivnosti mogu otvoriti razgovor o različitim iskustvima i teškoćama mlade osobe. Ukoliko se tokom aktivnosti pojave sadržaji koji ukazuju na ozbiljnije teškoće mentalnog zdravlja ili potrebu za specijalizovanom podrškom, zadatak stručnog radnika nije da aktivnost pretvara u psihoterapijsku intervenciju. Njegova uloga je da sasluša mladu osobu, pruži podršku u okviru svojih profesionalnih kompetencija, proceni potrebu za dodatnom pomoći i, kada je potrebno, poveže mladu osobu sa odgovarajućim stručnjacima i uslugama.

Na taj način radno-okupacione aktivnosti ostaju ono čemu su u ovom priručniku namenjene – **prostor za iskustveno učenje, razvoj kompetencija, prepoznavanje resursa i postepeno osnaživanje mlade osobe za samostalan život.**

Primeri dobre prakse u primeni radno-okupacionih aktivnosti

Primeri dobre prakse predstavljeni u ovom poglavlju pokazuju različite načine na koje se praktične i radno-okupacione aktivnosti mogu uključiti u šire programe podrške mladima i drugim korisnicima u procesu osnaživanja, oporavka, socijalnog uključivanja i osamostaljivanja. Zajednička karakteristika predstavljenih programa jeste da radna aktivnost nije sama sebi cilj. Ona je deo šireg sistema podrške koji povezuje svakodnevni život, razvoj praktičnih i socijalnih veština, podržavajuće odnose, obrazovanje ili zapošljavanje i uključivanje u zajednicu.

Kuća mogućnosti – podrška mladima koji izlaze iz sistema alternativnog staranja

Program **Kuća mogućnosti** u Srbiji predstavlja primer stanovanja uz podršku namenjenog mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja nakon izlaska iz sistema alternativnog staranja **(Centar Zvezda, n.d.)**. Program mladima omogućava da u podržavajućem okruženju nastave obrazovanje, pripremaju se za zapošljavanje, razvijaju životne veštine i postepeno preuzimaju odgovornost za samostalan život.

Posebna vrednost ovog modela jeste u povezivanju stanovanja sa drugim oblastima važnim za osamostaljivanje. Podrška se ne završava obezbeđivanjem smeštaja, već obuhvata svakodnevno funkcionisanje, obrazovanje, zapošljavanje, zdravstvene potrebe, psihološku podršku i razvoj praktičnih veština.

U okviru programa mladi se uključuju i u praktične i kreativne aktivnosti, uključujući izradu različitih proizvoda. Na taj način aktivnost može dobiti dodatnu dimenziju: rezultat rada postaje

vidljiv i društveno vrednovan, a mladi mogu sticati iskustva vezana za odgovornost, kontinuitet, saradnju i vrednost sopstvenog rada.

Za stručnu praksu ovaj model je značajan jer pokazuje da priprema za samostalnost daje najbolje rezultate kada se ne svodi na jednokratno podučavanje životnim veštinama, već se odvija u realnom životnom okruženju, kroz svakodnevne situacije i uz dostupnu podršku odraslih.

Šta možemo preuzeti iz ovog primera?

- veštine za samostalan život najbolje se razvijaju u realnim životnim situacijama;
- nivo odgovornosti može se povećavati postepeno;
- stanovanje, obrazovanje, zapošljavanje i mentalno zdravlje treba posmatrati povezano;
- praktične aktivnosti mogu biti deo šireg individualnog plana osamostaljivanja;
- podrška ne treba naglo da prestane dostizanjem punoletstva.

Terapijske zajednice SANANIM, Češka – rad kao deo strukturisanog života zajednice

Češka organizacija SANANIM razvila je mrežu usluga za osobe sa problemima zavisnosti koja obuhvata, između ostalog, ambulantne programe, terapijske zajednice, naknadnu podršku i programe profesionalne i socijalne adaptacije (SANANIM, n.d.). U okviru organizacije funkcionišu terapijske zajednice Karlov i Němčice, dok je zajednica Karlov namenjena i mladim klijentima.

Život u terapijskoj zajednici Karlov organizovan je tako da korisnici zajednički učestvuju u brizi o objektima, bašti i imanju. Praktičan rad tako postaje deo svakodnevne strukture zajednice i odvija se zajedno sa drugim oblicima stručne podrške.

Za potrebe ovog priručnika značaj ovog primera nije u prenošenju modela terapijske zajednice u rad sa mladima, niti u primeni metoda tretmana zavisnosti. Njegova vrednost je u prikazu jednog drugačijeg principa: **strukturisana svakodnevna aktivnost može biti deo šireg procesa razvoja odgovornosti, radnih navika, saradnje i socijalnog funkcionisanja.**

Rad na imanju omogućava da pojedinačni zadatak bude povezan sa funkcionisanjem čitave zajednice. Briga o prostoru, bašti ili drugim zajedničkim poslovima ima konkretan rezultat, ali istovremeno zahteva dogovor, kontinuitet, raspodelu odgovornosti i oslanjanje jednih članova zajednice na druge.

Iz sistemske perspektive posebno je značajno što se promena ne vezuje samo za pojedinca, već i za njegovo učešće u odnosima i svakodnevnom životu zajednice. Mlada osoba ne razvija kompetencije izolovano, već kroz iskustvo pripadanja, doprinosa i odgovornosti prema sebi i drugima.

Šta možemo preuzeti iz ovog primera?

- strukturisana svakodnevica može predstavljati važan okvir za razvoj novih navika;

- zadaci dobijaju veći smisao kada imaju stvarnu funkciju u životu zajednice;
- odgovornost se razvija kroz konkretno iskustvo, a ne samo kroz razgovor o odgovornosti;
- zajednički rad omogućava razvoj saradnje, komunikacije i međuzavisnosti;
- radno-okupacione aktivnosti imaju najveću vrednost kada su deo šireg i kontinuiranog sistema podrške.

Zajedničke karakteristike primera dobre prakse

Iako su predstavljeni programi namenjeni različitim ciljnim grupama i imaju različite ciljeve, mogu se prepoznati zajednički principi značajni za rad sa mladima u riziku:

- aktivnost je povezana sa realnim životom i ima prepoznatljiv smisao;
- mlada osoba ima aktivnu ulogu, a nije samo primalac pomoći;
- odgovornost se razvija postepeno;
- podrška je dostupna, ali ne zamenjuje aktivnost i inicijativu mlade osobe;
- učenje se odvija kroz iskustvo, odnose i svakodnevne situacije;
- radne i životne veštine povezuju se sa širim ciljevima obrazovanja, zapošljavanja, mentalnog zdravlja i socijalnog uključivanja;
- cilj nije samo uspešno izvršen zadatak, već povećavanje kapaciteta mlade osobe za funkcionisanje u svakodnevnom životu i zajednici.

Primeri dobre prakse zato ne predstavljaju modele koje treba doslovno preslikavati. Njihova vrednost je u principima koji se, uz prilagođavanje lokalnom kontekstu, resursima i potrebama konkretnih mladih, mogu koristiti prilikom planiranja programa podrške osamostaljivanju.

Praktični alati za primenu radno-okupacionih aktivnosti u radu sa mladima u riziku

Praktični alati predstavljeni u ovom poglavlju namenjeni su stručnim radnicima kao podrška u planiranju, sprovođenju i praćenju radno-okupacionih aktivnosti sa mladima. Mogu se koristiti u individualnom i grupnom radu, u okviru programa pripreme za osamostaljivanje, stanovanja uz podršku, savetodavnog i mentorskog rada, kao i drugih programa usmerenih na razvoj životnih veština mladih.

Alati nisu testovi niti instrumenti za formalno procenjivanje mladih. Njihova svrha je da olakšaju razgovor sa mladom osobom, pomognu u prepoznavanju postojećih snaga i veština, omoguće zajedničko određivanje oblasti za dalji razvoj i pruže strukturu za praktično učenje kroz iskustvo.

Kako koristiti alate?

Primena alata treba da bude prilagođena uzrastu, iskustvu, interesovanjima, sposobnostima i trenutnom nivou samostalnosti mlade osobe. Nije potrebno da svaki mladi koristi sve alate niti da se oni primenjuju unapred određenim redosledom. Stručni radnik zajedno sa mladom osobom bira alat koji odgovara njenim trenutnim potrebama i ciljevima.

Pri primeni je korisno slediti nekoliko osnovnih principa:

- **Poći od onoga što mlada osoba već može.** Pre nego što se odredi šta treba razvijati, važno je prepoznati postojeće sposobnosti, iskustva i resurse.
- **Uključiti mladu osobu u izbor cilja.** Cilj koji mlada osoba prepoznaje kao važan za sopstveni život ima veću razvojnu vrednost od zadatka koji je u potpunosti odredio stručni radnik.
- **Velike ciljeve pretvoriti u male i ostvarive korake.** Umesto opšteg cilja „naučiti da živi samostalno“, korisnije je odrediti konkretan naredni korak – pripremiti jedan obrok, napraviti nedeljni plan troškova ili samostalno organizovati određenu obavezu.
- **Omogućiti pokušaj pre pružanja rešenja.** Podrška treba da bude dostupna, ali ne treba da zameni aktivnost mlade osobe.
- **Prilagoditi nivo podrške.** Zadatak se može pojednostaviti, podeliti na manje korake, demonstrirati ili izvoditi zajednički, a podrška se postepeno smanjuje kako raste sigurnost i kompetentnost mlade osobe.
- **Razgovarati o iskustvu.** Nakon aktivnosti korisno je kratko sagledati šta je bilo lako, šta teško, šta je mlada osoba uradila kada se pojavila prepreka i šta bi sledeći put mogla da primeni.
- **Pratiti promenu kroz vreme.** Jednokratno uspešno ili neuspešno izvođenje zadatka ne treba posmatrati kao konačnu procenu sposobnosti. Važnije je pratiti kako se način funkcionisanja menja kroz ponovljena iskustva.

Od procene ka narednom koraku

Posebno je važno da primena alata ne završi samo beleženjem onoga što mlada osoba može ili ne može. Svaki alat treba da vodi ka pitanju:

„Koji je sledeći mali i ostvariv korak?“

Ako mlada osoba, na primer, ne ume samostalno da planira mesečni budžet, naredni korak ne mora biti izrada kompletnog finansijskog plana. To može biti praćenje ličnih troškova tokom jedne nedelje. Ako ne priprema obroke, prvi korak može biti izbor i samostalna priprema jednog jednostavnog obroka.

Na ovaj način procena postaje osnova za učenje, a ne etiketiranje sposobnosti mlade osobe.

Sistemska perspektiva u korišćenju alata

Prilikom primene alata važno je posmatrati mladu osobu u kontekstu njenog svakodnevnog života i odnosa sa okruženjem. Pitanje nije samo **„Da li mlada osoba ovo ume?“**, već i:

„U kojim situacijama to već uspeva?“

„Ko ili šta joj tada pomaže?“

„Šta otežava da ovu veštinu koristi u drugim situacijama?“

„Ko iz njene mreže može da podrži naredni korak?“

„Koji resursi postoje u njenom neposrednom okruženju i zajednici?“

Takva pitanja omogućavaju da se odgovornost za osamostaljivanje ne prebaci isključivo na mladu osobu, već da se istovremeno sagledaju podrška, odnosi, mogućnosti i prepreke u njenom okruženju.

Prilagođavanje aktivnosti

Odbijanje aktivnosti, teškoća u njenom izvođenju ili potreba za većom podrškom ne treba automatski tumačiti kao nedostatak motivacije ili neuspeh mlade osobe. To može biti važna informacija da je zadatak previše složen, da nema dovoljno iskustva, da ne prepoznaje njegov smisao, da joj je potreban drugačiji način učenja ili da postoje druge prepreke koje treba sagledati.

Zadatak stručnog radnika je da zajedno sa mladom osobom pronađe nivo izazova koji omogućava iskustvo učenja i postepenog napretka.

Praktični alati zato nisu zamišljeni kao unapred propisan program kroz koji svaki mladi mora da prođe, već kao **fleksibilan skup resursa koje stručni radnik bira i prilagođava zajedno sa mladom osobom, u skladu sa njenim potrebama, ciljevima i životnim okolnostima.**

Alat 1: Mapa životnih veština – šta već mogu, a šta želim da razvijem

Cilj

Zajedno sa mladom osobom prepoznati postojeće životne veštine i resurse, oblasti u kojima joj je još potrebna podrška i odabrati jedan ili nekoliko konkretnih koraka koje želi da razvija. Alat nije namenjen ocenjivanju mlade osobe niti utvrđivanju „nedostataka“, već zajedničkom sagledavanju trenutnog nivoa samostalnosti i planiranju narednih iskustava učenja.

Kako koristiti alat?

Stručni radnik prolazi kroz oblasti zajedno sa mladom osobom. Umesto da samostalno procenjuje šta mlada osoba „zna“ ili „ne zna“, podstiče je da navede konkretne primere iz svakodnevnog života.

Za svaku oblast može se označiti jedna od četiri mogućnosti:

Mogu samostalno – ovu veštinu uglavnom koristim bez pomoći.

Mogu uz podršku – deo mogu samostalno, ali mi je još potrebna pomoć, podsećanje ili savet.

Želim da naučim/uvežbam – ovo još ne radim dovoljno sigurno i želeo/la bih da razvijem ovu veštinu.

Trenutno mi nije prioritet – ova oblast mi sada nije među najvažnijim ciljevima.

Mapa životnih veština

Oblast	Mogu samostalno	Mogu uz podršku	Želim da naučim/uvežbam	Trenutno mi nije prioritet
Priprema jednostavnog obroka				
Planiranje kupovine				
Održavanje prostora u kojem živim				
Pranje i održavanje odeće				
Organizacija dnevnih obaveza				
Dolazak na dogovoreno mesto u dogovoreno vreme				
Planiranje ličnih troškova				

Oblast	Mogu samostalno	Mogu uz podršku	Želim da naučim/uvežbam	Trenutno mi nije prioritet
Plaćanje računa i drugih obaveza				
Korišćenje prevoza i snalaženje u mestu u kojem živim				
Zakazivanje termina i obavljanje administrativnih obaveza				
Traženje informacija koje su mi potrebne				
Traženje pomoći kada ne mogu nešto sam/a				
Komunikacija i dogovaranje sa drugim ljudima				
Rešavanje svakodnevnog problema				
Planiranje koraka do nekog cilja				
Briga o sopstvenom zdravlju i svakodnevnim potrebama				
Obaveze povezane sa školovanjem, obukom ili poslom				

Lista nije zatvorena. Mlada osoba i stručni radnik mogu dodati druge veštine koje su važne u njenim konkretnim životnim okolnostima.

Pitanja za razgovor

Nakon popunjavanja mape nije potrebno raditi na svim oblastima istovremeno. Važnije je zajedno sagledati:

- Na šta si sa ove liste posebno ponosan/na?
- Šta danas možeš samostalno, a ranije nisi mogao/la?
- Ko ti je pomogao da to naučiš?

- Šta ti je trenutno najvažnije da naučiš ili uvežbaš?
- Šta bi ti se u svakodnevnom životu promenilo kada bi to mogao/la samostalnije?
- Ko ili šta bi ti moglo pomoći?
- Koji bi bio najmanji prvi korak?

Od izbora do aktivnosti

Mlada osoba bira **jednu oblast** na kojoj želi da radi.

Veština koju želim da razvijem:

Zašto mi je to važno:

Šta već umem ili znam u vezi sa tim:

Moj prvi mali korak:

Ko ili šta mi može pomoći:

Kada ću pokušati:

Nakon aktivnosti

Po završetku dogovorene aktivnosti stručni radnik i mlada osoba mogu kratko razgovarati:

Šta si uspeo/la da uradiš sam/a?

Gde ti je bila potrebna podrška?

Šta ti je bilo najteže?

Šta ti je pomoglo?

Šta bi sledeći put uradio/la drugačije?

Koji je tvoj sledeći korak?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom aktivnosti pažnja se može usmeriti na:

- način na koji mlada osoba započinje zadatak;
- planiranje i organizaciju;

- nivo potrebne podrške;
- istrajnost kada se pojavi teškoća;
- način rešavanja problema;
- sposobnost traženja pomoći;
- reagovanje na povratnu informaciju;
- preuzimanje odgovornosti;
- prepoznavanje sopstvenog napretka.

Zapažanja stručnog radnika treba koristiti za prilagođavanje narednog koraka i nivoa podrške, a ne za etiketiranje mlade osobe.

Važno za praksu

Ista veština može se različito ispoljavati u različitim okolnostima. Mlada osoba može, na primer, veoma dobro organizovati obaveze na poslu, a imati teškoće u organizaciji obaveza kod kuće. Zato procenu ne treba svoditi na pitanje **„Da li ume ili ne ume?“**, već istražiti:

„Kada ovo već uspeva?“

„Šta je tada drugačije?“

„Šta iz te situacije možemo preneti na onu u kojoj joj je još potrebna podrška?“

Na taj način alat postaje sredstvo za prepoznavanje resursa i planiranje razvoja, a ne lista nedostataka.

Alat 2: Moj dan – organizacija vremena i obaveza

Cilj

Pomoći mladoj osobi da sagleda kako trenutno organizuje svoje vreme, prepozna obaveze i prioritete, uoči šta joj otežava organizaciju i napravi realan plan koji uključuje obaveze, svakodnevne potrebe, odmor i slobodno vreme. Alat nije namenjen stvaranju „idealnog rasporeda“, već razvijanju sposobnosti mlade osobe da upravlja sopstvenim vremenom na način koji odgovara njenim stvarnim životnim okolnostima.

Korak 1 – Kako moj dan stvarno izgleda?

Pre pravljenja plana, korisno je da mlada osoba opiše jedan svoj uobičajen dan.

Deo dana	Šta obično radim?	Da li imam neku obavezu?	Kako mi ovaj deo dana obično prolazi?
Jutro			
Pre podne			
Popodne			
Veče			

Stručni radnik može podstaći razgovor pitanjima:

- Šta ti u toku dana uglavnom ide dobro?
- Kada najlakše završavaš obaveze?
- Koji deo dana ti je najteže da organizuješ?
- Šta ti najčešće poremeti plan?
- Šta obično radiš kada nešto ne stigneš?
- Da li postoji nešto za šta često kažeš „nemam vremena“?
- Imaš li dovoljno vremena za odmor i stvari koje voliš?

Cilj ovog razgovora nije procenjivanje da li mlada osoba „dobro“ ili „loše“ koristi vreme, već razumevanje njenog stvarnog svakodnevnog funkcionisanja.

Korak 2 – Moje obaveze i prioriteti

Mlada osoba zatim može napraviti pregled obaveza.

Moram da uradim

Obaveze koje imaju rok ili posledicu ako ih ne završim.

Važno mi je da uradim

Stvari koje su povezane sa mojim ciljevima i potrebama.

Želim da uradim
Aktivnosti koje su mi prijatne, zanimljive ili važne.

Ovakva podela može pomoći mladoj osobi da razlikuje obaveze, prioritete i lične izbore, ali i da uoči da organizacija vremena ne podrazumeva samo izvršavanje zadataka.

Korak 3 – Planiram svoj dan

Vreme	Šta planiram?	Šta mi je potrebno?	Da li mi je potrebna podrška?

Plan treba da bude **realan, a ne idealan**. Nije potrebno ispuniti svaki deo dana obavezama. U planu treba da postoji prostor za obroke, odmor, druženje, interesovanja i neplanirane događaje.

Korak 4 – Šta može da mi poremeti plan?

Stručni radnik može sa mladom osobom unapred razmotriti moguće prepreke:

Šta bi moglo da mi oteža da ostvarim plan?

Šta mogu da uradim ako se to dogodi?

Kome mogu da se obratim ako mi je potrebna pomoć?

Na ovaj način planiranje ne podrazumeva očekivanje da će se sve odvijati prema planu, već razvijanje sposobnosti prilagođavanja kada se okolnosti promene.

Korak 5 – Jedna mala promena

Nakon sagledavanja dana, mlada osoba bira **jednu promenu** koju želi da isproba.

Šta želim da promenim?

Zašto mi je to važno?

Šta ću konkretno pokušati?

Kada ću pokušati?

Šta ili ko mi može pomoći?

Promena treba da bude dovoljno mala i konkretna da može da se isproba u svakodnevnom životu.

Umesto:

„Moram bolje da se organizujem.“

korisnije je:

„Sledeća tri dana ću uveče zapisati tri obaveze koje imam sutra.“

Korak 6 – Kako je prošlo?

Nakon dogovorenog perioda stručni radnik i mlada osoba mogu zajedno pogledati iskustvo:

- Šta je funkcionisalo?

- Šta nije išlo prema planu?
- Šta ti je pomoglo?
- Šta ti je otežalo?
- Jesi li nešto promenio/la usput?
- Šta bi sledeći put planirao/la drugačije?
- Šta želiš da zadržiš?

Važno je da odstupanje od plana ne bude predstavljeno kao neuspeh. Sposobnost da se plan prilagodi promenjenim okolnostima takođe je važna veština samostalnog života.

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom primene alata može se obratiti pažnja na:

- realističnost planiranja;
- sposobnost razlikovanja prioriteta;
- procenu potrebnog vremena;
- započinjanje obaveza;
- završavanje započetog;
- odnos prema rokovima i dogovorima;
- sposobnost prilagođavanja kada se plan promeni;
- prepoznavanje potrebe za odmorom;
- traženje podrške kada je potrebna;
- sposobnost učenja iz prethodnog iskustva.

Sistemska pitanja

Ako mlada osoba ima teškoće sa organizacijom vremena, korisno je izbeći zaključke poput **„neorganizovan/a je”** ili **„nije motivisan/a“**.

Umesto toga, stručni radnik može istražiti:

„Kada uspevaš dobro da se organizuješ?“

„Šta je tada drugačije?“

„Ko ti pomaže da se držiš dogovora?“

„Da li postoje obaveze koje nikada ne zaboravljaš? Šta je kod njih drugačije?“

„Šta u tvom okruženju olakšava, a šta otežava organizaciju?“

„Šta bi trebalo da se promeni da bi ti bilo malo lakše?“

Ova pitanja pomažu da se teškoća ne posmatra kao trajna osobina mlade osobe, već kao obrazac koji zavisi i od motivacije, značenja aktivnosti, odnosa, strukture i uslova u kojima mlada osoba funkcioniše.

Važno za praksu

Cilj ovog alata nije savršeno isplaniran dan. Cilj je da mlada osoba postepeno razvija sposobnost da predviđa obaveze, određuje prioritete, organizuje sopstveno vreme, prilagođava plan kada je potrebno i preuzima sve veću odgovornost za način na koji organizuje svakodnevni život.

Alat 3: Od ideje do rezultata – planiram, radim, rešavam probleme

Cilj

Pomoći mladoj osobi da kroz konkretnu praktičnu aktivnost razvija sposobnost postavljanja cilja, planiranja koraka, organizovanja potrebnih resursa, rešavanja problema, prilagođavanja plana i završavanja započetog zadatka.

Alat se može koristiti za različite aktivnosti: pripremu obroka, izradu predmeta, uređenje prostora, sadnju biljaka, organizovanje događaja, manju popravku, kreativni projekat ili drugi zadatak koji ima jasan početak, proces i rezultat.

Važno je da aktivnost, kada god je moguće, bira ili predlaže sama mlada osoba i da njen rezultat za nju ima neki smisao.

Korak 1 – Šta želim da uradim?

Moja ideja/zadatak:

Šta želim da bude rezultat?

Zašto mi je ovo važno ili zanimljivo?

Pre početka stručni radnik može pitati:

- Kako ćeš znati da si završio/la?
- Da li si nešto slično već radio/la?
- Šta iz tog iskustva može da ti koristi?
- Šta misliš da će ti biti najlakše?
- Šta bi moglo biti zahtevno?

Cilj nije da stručni radnik unapred ukaže na sve moguće probleme, već da mladoj osobi omogući da sama razmišlja o zadatku koji je pred njom.

Korak 2 – Pravimo plan

Šta mi je potrebno?

Materijal/oprema:

Novac, ako je potreban:

Vreme koje mi je potrebno:

Ljudi ili druga podrška koja mi može biti potrebna:

Koji su koraci?

Korak	Šta treba da uradim?	Šta mi je potrebno?	Mogu sam/a ili mi treba podrška?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Nije važno da plan bude savršen. Njegova svrha je da mlada osoba vežba razlaganje većeg zadatka na manje i ostvarive korake.

Korak 3 – Krećem u realizaciju

Tokom aktivnosti stručni radnik nastoji da ne preuzima zadatak kada se pojavi prva teškoća.

Pre nego što ponudi rešenje, može pitati:

„Šta misliš da bi sada mogao/la da uradiš?“

„Šta si već pokušao/la?“

„Postoji li još neki način?“

„Da li želiš da pokušamo da pronađemo nekoliko mogućnosti?“

„Koja vrsta pomoći ti je sada potrebna?“

Na taj način mlada osoba dobija podršku, ali zadržava aktivnu ulogu u rešavanju problema.

Korak 4 – Kada plan ne funkcioniše

Tokom aktivnosti može se dogoditi da nedostaje materijal, da je potrebno više vremena nego što je planirano, da neki korak ne uspe ili da rezultat nije onakav kakav je mlada osoba očekivala.

Tada se može koristiti kratka sekvenca:

STANI – SAGLEDAJ – IZABERI – POKUŠAJ

STANI – Ne moram odmah da odustanem.

SAGLEDAJ – Šta se dogodilo i šta sada mogu da uradim?

IZABERI – Koje mogućnosti imam i koju ću pokušati?

POKUŠAJ – Isprobavam sledeće rešenje.

Ako ni novo rešenje ne uspe, proces se može ponoviti ili se može zatražiti podrška. Važna poruka je da **promena plana ne znači neuspeh**. Sposobnost prilagođavanja plana novim okolnostima jedna je od važnih kompetencija samostalnog života.

Korak 5 – Završavam započeto

Po završetku aktivnosti mlada osoba može pogledati rezultat i uporediti ga sa početnom idejom.

Šta sam završio/la?

Da li je rezultat isti kao što sam planirao/la?

Ako nije – šta se promenilo?

Šta sam uradio/la kada sam naišao/la na problem?

Ovde je važno razlikovati **završiti zadatak** od **postići savršen rezultat**. Aktivnost može biti uspešno iskustvo učenja čak i kada krajnji proizvod nije onakav kakav je prvobitno zamišljen.

Korak 6 – Šta nosim iz ovog iskustva?

Nakon aktivnosti stručni radnik može sa mladom osobom kratko razgovarati:

- Na šta si najzadovoljniji/a?
- Šta si uradio/la potpuno samostalno?
- Gde ti je bila potrebna pomoć?
- Šta ti je bilo najteže?
- Da li je postojao trenutak kada si želeo/la da odustaneš?
- Šta ti je pomoglo da nastaviš?
- Koji problem si uspeo/la da rešiš?
- Šta sada znaš ili umeš što pre nisi znao/la?
- Šta bi sledeći put uradio/la drugačije?
- Gde bi ti ovo iskustvo moglo koristiti u svakodnevnom životu?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom procesa može se obratiti pažnja na:

- sposobnost formulisanja cilja;
- planiranje koraka;
- procenu potrebnog vremena i resursa;
- inicijativu;
- organizaciju;
- istrajnost;
- reagovanje na grešku i prepreku;
- fleksibilnost i menjanje plana;
- rešavanje problema;
- traženje i prihvatanje pomoći;
- završavanje započetog;
- sposobnost prepoznavanja sopstvenog doprinosa rezultatu.

Sistemska pitanja

Ako mlada osoba tokom aktivnosti odustaje, teško prihvata pomoć ili očekuje da stručni radnik preuzme zadatak, korisno je ne zaključivati odmah da je „nemotivisana“, „nesamostalna“ ili „neistrajna“.

Umesto toga može se istražiti:

„Postoje li stvari kod kojih ne odustaješ lako?“

„Šta je kod njih drugačije?“

„Kada ti je lakše da tražiš pomoć?“

„Od koga najlakše prihvataš pomoć?“

„Šta ti pomaže da nastaviš kada nešto ne uspe iz prvog pokušaja?“

„Ko bi primetio da si u ovome postao/la samostalniji/a?“

Poslednje pitanje mi je posebno dobro za ovaj priručnik: uvodi relacionu, sistemsku perspektivu, ali ostaje potpuno u okviru stručnog, a ne psihoterapijskog rada.

Važno za praksu

Kod ovog alata **proces je važniji od kvaliteta proizvoda**. Ako mlada osoba napravi predmet koji nije naročito uspešan, ali je sama osmislila postupak, tražila potrebne informacije, rešila dve prepreke i završila ono što je započela — razvojni cilj aktivnosti je u velikoj meri ostvaren. Stručni radnik zato ne treba da „spasava rezultat“ preuzimanjem zadatka, osim kada je to potrebno zbog bezbednosti. Njegov zadatak je da pomogne mladoj osobi da **doživi sebe kao nekoga ko može da planira, pokuša, pogreši, pronađe drugo rešenje i završi ono što je započeo/la.**

Alat 4: Zajednički prostor – dogovor, odgovornost i saradnja

Cilj

Razvijati veštine saradnje, dogovaranja, podele odgovornosti, donošenja zajedničkih odluka i rešavanja svakodnevnih neslaganja kroz konkretnu aktivnost koja ima zajednički cilj. Alat se može koristiti u grupnom radu, stanovanju uz podršku, dnevnim programima i drugim situacijama u kojima mladi dele prostor ili zajedno realizuju određenu aktivnost.

Zajednički zadatak može biti uređenje prostorije, organizovanje zajedničkog obroka, briga o dvorištu ili bašti, priprema događaja, održavanje zajedničkog prostora ili druga aktivnost čiji rezultat zavisi od doprinosa više učesnika.

Korak 1 – Šta želimo da uradimo?

Grupa najpre zajedno određuje cilj.

Naš zajednički zadatak/cilj:

Zašto nam je ovo važno?

Kako ćemo znati da smo završili?

Važno je da mladi, kada god je moguće, učestvuju u izboru aktivnosti i određivanju cilja, umesto da stručni radnik unapred definiše i zadatak i način njegovog izvršavanja.

Korak 2 – Šta je potrebno da uradimo?

Grupa zajedno razlaže cilj na konkretne zadatke.

Šta treba uraditi?	Ko preuzima zadatak?	Kada?	Da li je potrebna podrška?

Stručni radnik može pitati:

- Ko bi želeo da preuzme koji zadatak?
- Da li je podela svima prihvatljiva?
- Da li je neko preuzeo previše?
- Da li je neko ostao bez zadatka?

- Šta možemo da uradimo zajedno?
- Kome je potrebna pomoć?

Cilj nije da svi rade isto, već da **svako ima mogućnost da doprinese u skladu sa svojim sposobnostima i mogućnostima**.

Korak 3 – Naš dogovor

Pre početka aktivnosti grupa može napraviti nekoliko jednostavnih dogovora.

Dogovorili smo se da:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Dogovori treba da budu konkretni i razumljivi. Na primer:

„Ako ne mogu da završim ono što sam preuzeo/la, reći ću ostalima.“

umesto:

„Svi moramo biti odgovorni.“

Na ovaj način apstraktne vrednosti poput odgovornosti i saradnje prevode se u ponašanja koja mladi mogu da prepoznaju i primene.

Korak 4 – Šta kada neko ne uradi svoj deo?

Ovo bih posebno zadržala iz tvoje prvobitne verzije, jer je veoma važno.

Stručni radnik ne mora odmah da rešava situaciju umesto grupe. Može pitati:

„Šta se dogodilo?“

„Kako to utiče na zajednički zadatak?“

„Šta nam je sada potrebno da bismo nastavili?“

„Da li treba da promenimo podelu zadataka?“

„Šta možemo da dogovorimo za sledeći put?“

Fokus nije na pronalaženju krivca, već na **posledicama po zajednički cilj i mogućnostima za popravljanje situacije**.

Korak 5 – Kada se ne slažemo

Neslaganje tokom zajedničke aktivnosti nije znak da aktivnost nije uspela. Naprotiv, ono može biti prilika za učenje kako da se različite potrebe i mišljenja usklade.

Može se koristiti jednostavna sekvenca:

ČUJEMO – KAŽEMO – TRAŽIMO – DOGOVARAMO

ČUJEMO – Svako dobija priliku da kaže kako vidi problem.

KAŽEMO – Govorimo šta nam je potrebno, bez vređanja i optuživanja.

TRAŽIMO – Tražimo više mogućih rešenja.

DOGOVARAMO – Biramo rešenje koje grupa može da prihvati i proveravamo kako funkcioniše.

Uloga stručnog radnika nije da odmah presudi ko je u pravu, već da, kada je moguće i bezbedno, pomogne mladima da sami učestvuju u nalaženju rešenja.

Korak 6 – Kako smo funkcionisali kao tim?

Nakon aktivnosti korisno je razgovarati ne samo o rezultatu nego i o saradnji.

- Šta smo dobro uradili zajedno?
- Šta nam je bilo najteže?
- Kako smo donosili odluke?
- Da li je svako imao priliku da doprinese?
- Kada nam je bila potrebna pomoć?
- Kako smo reagovali kada neko nije mogao da uradi ono što je planirao?
- Kako smo rešili neslaganje?
- Šta bismo sledeći put uradili drugačije?

A zatim i individualno pitanje:

„Šta si ti doprineo/la zajedničkom rezultatu?“

To je važno jer povezuje pripadanje grupi sa iskustvom lične kompetentnosti.

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom aktivnosti može obratiti pažnju na:

- inicijativu;
- uključivanje u dogovor;
- sposobnost izražavanja sopstvenog mišljenja;
- slušanje drugih;
- pregovaranje i prihvatanje kompromisa;
- preuzimanje odgovornosti;
- izvršavanje dogovorenog;

- traženje i pružanje pomoći;
- reagovanje kada drugi ne ispune dogovor;
- rešavanje neslaganja;
- odnos prema zajedničkim pravilima;
- sposobnost prepoznavanja sopstvenog doprinosa grupi.

Sistemska pitanja

Ovaj alat pruža posebno dobar prostor za sistemsko posmatranje. Umesto zaključaka poput:

„On ne sarađuje.“

„Ona uvek želi da bude glavna.“

„Njega ništa ne zanima.“

Stručni radnik može istražiti:

„Sa kim ova mlada osoba najlakše sarađuje?“

„U kojim zadacima češće preuzima inicijativu?“

„Kada joj je lakše da prihvati tuđi predlog?“

„Šta se u grupi događa neposredno pre nego što se povuče ili odustane?“

„Kako ponašanje drugih utiče na njeno ponašanje – i obrnuto?“

„Šta je drugačije u situacijama kada grupa dobro funkcioniše?“

Ovde se ponašanje ne posmatra kao nepromenljiva osobina pojedinca, već u **odnosu i kontekstu u kojem nastaje**.

Važno za praksu

Zajednička aktivnost ne treba da postane vežba poslušnosti niti situacija u kojoj stručni radnik unapred određuje sve uloge i pravila, a zatim procenjuje ko ih je dobro izvršio.

Njena razvojna vrednost upravo je u tome da mladi dobiju priliku da **pregovaraju, biraju, preuzimaju odgovornost, iskuse posledice sopstvenih odluka, rešavaju neslaganja i vide kako njihov doprinos utiče na druge i na zajednički rezultat**.

Za mlade koji se pripremaju za samostalan život ovo je posebno značajno: samostalnost ne znači funkcionisanje bez drugih ljudi. Ona podrazumeva i sposobnost da se sa drugima dogovaramo, poštujemo granice, tražimo i pružamo pomoć i preuzimamo svoj deo odgovornosti u zajedničkom životu.

Alat 5: Moj budžet – planiram i upravljam svojim novcem

Cilj

Pomoći mladoj osobi da razvija osnovne veštine upravljanja novcem: sagledavanje prihoda i troškova, određivanje prioriteta, planiranje potrošnje i donošenje odluka kada raspoloživi novac nije dovoljan za sve potrebe i želje.

Alat je posebno značajan u pripremi mladih za samostalan život, jer upravljanje novcem nije samo pitanje poznavanja cena i računanja troškova. Ono podrazumeva planiranje, predviđanje posledica odluka, prilagođavanje promenama i sposobnost traženja informacija ili podrške kada je ona potrebna.

Alat nije namenjen procenjivanju da li mlada osoba novac troši „dobro“ ili „loše“, već učenju kroz realne ili simulirane životne situacije.

Korak 1 – Koliko novca imam na raspolaganju?

Mlada osoba najpre pravi pregled svojih mesečnih prihoda.

Moji prihodi	Iznos
Plata/naknada za rad	
Stipendija	
Novčana pomoć	
Podrška porodice ili drugih osoba	
Drugi prihodi	
UKUPNO	

Ako mlada osoba još nema sopstvene prihode, može se koristiti **zamišljeni, ali realističan mesečni budžet**. Ovo može biti posebno korisno za mlade koji se pripremaju za izlazak iz sistema alternativnog staranja.

Korak 2 – Na šta trošim novac?

Troškovi	Planiram	Stvarno sam potrošio/la
Stanovanje		
Računi		
Hrana		
Prevoz		
Telefon/internet		

Troškovi	Planiram	Stvarno sam potrošio/la
Higijena i lične potrebe		
Zdravlje		
Školovanje/obuka		
Odeća i obuća		
Druženje i slobodno vreme		
Drugo		
Rezerva/štednja, ako je moguća		
UKUPNO		

Važno je uporediti **planirano** sa **stvarno potrošenim**. Razlika između ova dva iznosa nije dokaz neuspeha, već informacija koja može pomoći u sledećem planiranju.

Korak 3 – Šta ima prioritet?

Sa mladom osobom mogu se razmotriti pojedinačni troškovi i razvrstati u tri grupe:

Moram da platim – obaveze koje imaju rok ili posledicu ako ih ne izvršim.

Potrebno mi je – stvari koje su važne za svakodnevno funkcionisanje.

Želim – stvari koje su mi važne ili prijatne, ali mogu da ih prilagodim ili odložim ako nemam dovoljno novca.

Ovde je važno izbegavati moralizovanje. Cilj nije podeliti troškove na „dobre“ i „loše“, niti poručiti mladima da su njihove želje nevažne. Cilj je razvijanje sposobnosti **određivanja prioriteta kada raspoloživi novac nije dovoljan za sve**.

Korak 4 – Da li moj plan može da funkcioniše?

Ukupni prihodi: _____

Ukupni planirani troškovi: _____

Ostaje mi / nedostaje mi: _____

Ako su planirani troškovi veći od prihoda, stručni radnik ne mora odmah da ponudi rešenje. Može pitati:

- Koji troškovi ne mogu da se odlože?
- Gde postoji mogućnost izbora?
- Postoji li nešto što može da košta manje?
- Šta bi se dogodilo ako neku obavezu ne platiš na vreme?
- Šta bi prvo promenio/la?

- Koje informacije su ti potrebne pre nego što odlučiš?
- Postoji li neko pravo, usluga ili podrška koju možeš da koristiš?
- Kome možeš da se obratiš ako se nađeš u finansijskoj teškoći?

Korak 5 – Šta kada se dogodi nešto neplanirano?

Stručni radnik može ponuditi situaciju:

Planirao/la si mesečni budžet, ali se pojavio neočekivani neophodan trošak. Novac koji si planirao/la nije dovoljan za sve. Šta ćeš uraditi?

Mlada osoba razmatra:

Šta sada ima prioritet?

Šta mogu da odložim ili promenim?

Postoji li još neko rešenje?

Da li mi je potrebna pomoć i od koga?

Šta bih ubuduće mogao/la da uradim da se lakše nosim sa neplaniranim troškom?

Cilj ovog koraka nije pronalaženje jednog „tačnog“ odgovora, već vežbanje procene mogućnosti i posledica različitih odluka.

Korak 6 – Moj prvi mesec samostalnog života

Za mlade koji se približavaju izlasku iz sistema alternativnog staranja može se napraviti simulacija:

„Zamisli da sledećeg meseca počinješ da živiš samostalno.“

Mlada osoba dobija realističan iznos mesečnih prihoda i zajedno sa stručnim radnikom istražuje:

- koliko košta stanovanje;
- koji računi postoje;
- koliko je potrebno za hranu;
- koliko za prevoz;
- koliko za telefon i internet;
- koje druge redovne troškove ima;

- šta može da uradi ako novca nema dovoljno;
- kome može da se obrati za informacije i podršku.

Posebno je korisno da **mlada osoba sama istraži realne cene i troškove**, umesto da ih dobije od stručnog radnika. Time istovremeno vežba traženje informacija, procenu pouzdanosti izvora i donošenje odluka.

Na kraju:

Šta me je najviše iznenadilo?

Koji trošak nisam očekivao/la?

Šta bih morao/la da planiram drugačije?

Šta još treba da saznam pre samostalnog života?

Korak 7 – Moj mali finansijski cilj

Nije potrebno menjati sve odjednom. Mlada osoba bira jedan konkretan cilj.

Na primer:

- nedelju dana beležim svoje troškove;
- pre kupovine pravim spisak;
- upoređujem cene pre veće kupovine;
- unapred određujem koliko mogu da potrošim;
- izdvajam mali iznos za neplanirane troškove, kada mi prihodi to omogućavaju.

Moj cilj: _____

Zašto mi je važan: _____

Šta ću konkretno uraditi: _____

Kada proveravam kako mi ide: _____

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom primene alata može se obratiti pažnja na:

- razumevanje odnosa prihoda i troškova;
- realističnost planiranja;
- sposobnost određivanja prioriteta;

- predviđanje posledica finansijskih odluka;
- razlikovanje obaveznih i odloživih troškova;
- prilagođavanje plana kada se okolnosti promene;
- traženje informacija;
- rešavanje problema kada sredstva nisu dovoljna;
- sposobnost traženja podrške;
- postepeno preuzimanje odgovornosti za sopstvene finansijske odluke.

Sistemska pitanja

Način na koji mlada osoba upravlja novcem ne treba automatski posmatrati kao njenu trajnu osobinu. Odnos prema novcu razvija se kroz iskustvo i pod uticajem porodice, vršnjaka, životnih okolnosti i prethodnih mogućnosti da se novcem samostalno raspolaže.

Stručni radnik može pitati:

„Od koga si najviše naučio/la o novcu?“

„Da li si ranije imao/la priliku da sam/a raspolažeš određenom količinom novca?“

„Kako si naučio/la da odlučuješ šta prvo treba platiti?“

„Kome bi se obratio/la ako ti novac nije dovoljan?“

„Od koga bi najlakše tražio/la savet, a od koga konkretnu pomoć?“

„Ko ti može pomoći da naučiš ono što još ne znaš?“

Time se finansijska samostalnost ne svodi na poruku **„moraš sam da se snađeš“**, već se razvija i sposobnost mlade osobe da koristi informacije, prava, usluge i odnose podrške koji joj stoje na raspolaganju.

Važno za praksu

Finansijska pismenost se teško razvija samo razgovorom o novcu. Zato je korisno raditi sa **konkretnim iznosima, računima, cenama, spiskovima za kupovinu i realnim svakodnevnim odlukama**, uz postepeno povećavanje odgovornosti mlade osobe.

Greška u planiranju budžeta takođe može biti prilika za učenje. Cilj nije da mlada osoba nikada ne donese nepovoljnu finansijsku odluku, već da postepeno nauči da **planira, sagleda posledice svojih izbora, koriguje odluku i zna gde može da potraži pouzdanu pomoć.**

Alat 6: Brinem o nečemu – odgovornost, rutina i kontinuitet

Cilj

Omogućiti mladoj osobi da kroz kontinuiranu brigu o biljci, a kada postoje odgovarajući uslovi i o životinji, razvija odgovornost, rutinu, planiranje, praćenje potreba i sposobnost da predvidi šta je potrebno uraditi tokom vremena.

Za razliku od aktivnosti koje se završavaju tokom jednog susreta, ovaj alat podrazumeva **kontinuitet**. Njegova vrednost je upravo u iskustvu da neke obaveze ne zavise samo od trenutne želje ili motivacije, već zahtevaju redovnost i planiranje.

Korak 1 – O čemu želim da brinem?

Mlada osoba, kada je moguće, učestvuje u izboru.

Izabrao/la sam:

Zašto sam to izabrao/la?

Šta već znam o tome?

Šta još treba da saznam?

Pre početka aktivnosti važno je zajedno proveriti da li postoje odgovarajući uslovi, vreme i resursi za brigu o biljci ili životinji.

Korak 2 – Šta je potrebno?

Mlada osoba istražuje potrebe biljke ili životinje.

Šta je potrebno?	Koliko često?	Kako ću znati da je potrebno?	Šta mi je potrebno za to?

Stručni radnik ne mora unapred da pruži sve informacije. Kada je bezbedno, mlada osoba može sama istražiti šta je potrebno, a zatim zajedno sa stručnim radnikom proveriti informacije i napraviti plan.

Korak 3 – Moj plan brige

Za šta sam ja odgovoran/na?

Kada to treba da uradim?

Kako ću se podsetiti?

Šta mogu sam/a?

Za šta mi je potrebna podrška?

Ovde se može koristiti kalendar, podsetnik na telefonu, nedeljni plan ili drugi način koji mladoj osobi odgovara.

Korak 4 – Dnevnik aktivnosti

Datum	Šta sam uradio/la?	Šta sam primetio/la?	Da li mi je bila potrebna pomoć?	Šta je sledeće?

Dnevnik ne mora biti detaljan. Njegova svrha je da mlada osoba prati **kontinuitet sopstvene aktivnosti i promene koje nastaju tokom vremena**.

Korak 5 – Šta ako ne mogu da izvršim obavezu?

Samostalnost ne znači da mlada osoba mora svaku obavezu uvek da izvrši sama. Važna životna veština jeste sposobnost da **predvidi situaciju u kojoj neće moći da ispuni obavezu i na vreme organizuje drugo rešenje**.

Stručni radnik može ponuditi situacije:

„Znaš da sutra nećeš biti tu. Šta ćeš uraditi?“

„Zaboravio/la si ono što je trebalo da uradiš. Šta sada možeš da uradiš?“

„Primetio/la si nešto što ne znaš kako da rešiš. Koga ćeš pitati?“

Mlada osoba može napraviti svoj plan:

Ako ne mogu da izvršim obavezu, mogu da:

Osoba kojoj mogu da se obratim je:

Kako ću joj objasniti šta je potrebno:

Ovde se razvija važna poruka: **odgovornost nije samo „uraditi sve sam“, već i pobrinuti se da ono za šta smo odgovorni bude adekvatno zbrinuto kada sami ne možemo.**

Korak 6 – Šta kada nešto ne ide prema planu?

Biljka možda neće napredovati kako je očekivano, nešto može biti zaboravljeno ili se mogu pojaviti okolnosti koje zahtevaju promenu plana.

Umesto kritike, stručni radnik može pitati:

„Šta primećuješ?“

„Šta misliš da se dogodilo?“

„Šta možemo da proverimo?“

„Koje mogućnosti imaš?“

„Šta bi sada mogao/la da uradiš?“

„Šta bi sledeći put uradio/la drugačije?“

Cilj nije samo ispraviti problem, već pomoći mladoj osobi da razvija sposobnost **uočavanja promene, traženja informacija, rešavanja problema i prilagođavanja sopstvenog postupanja**.

Korak 7 – Šta sam naučio/la?

Nakon dogovorenog perioda može se napraviti osvrt:

- Šta ti je bilo najlakše?
- Šta je zahtevalo najviše istrajnosti?
- Da li si nekada zaboravio/la obavezu? Šta si tada uradio/la?
- Kako si se podsećao/la?
- Da li si morao/la da tražiš pomoć?
- Šta sada znaš što nisi znao/la na početku?
- Šta si saznao/la o sebi?
- Gde bi ti iskustvo redovne brige moglo koristiti u svakodnevnom životu?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom aktivnosti može se obratiti pažnja na:

- preuzimanje odgovornosti;
- kontinuitet;
- organizovanje rutine;
- planiranje unapred;
- poštovanje dogovora;
- pažnju prema potrebama drugog živog bića;
- reagovanje kada nešto nije urađeno;
- sposobnost korigovanja greške;
- traženje informacija;
- traženje pomoći;
- sposobnost organizovanja zamene kada mlada osoba nije dostupna;
- istrajnost tokom dužeg vremenskog perioda.

Sistemska pitanja

I ovde je korisno izbeći zaključak:

„Nije odgovoran/na.“ – ako mlada osoba jednom zaboravi obavezu.

Stručni radnik može istražiti:

„Postoji li nešto o čemu već redovno vodiš računa?“

„Kako uspevaš da to ne zaboraviš?“

„Ko ili šta ti pomaže da budeš istrajan/na?“

„Kada ti je lakše da preuzmeš odgovornost?“

„Šta ti otežava da ispuniš dogovor?“

„Ko bi mogao da ti bude podrška dok ti ova obaveza ne postane rutina?“

Na ovaj način tražimo **izuzetke, postojeće resurse i uslove u kojima mlada osoba već pokazuje odgovornost**, umesto da pojedinačno ponašanje pretvorimo u osobinu.

Posebna napomena – aktivnosti koje uključuju životinje

Kada aktivnost uključuje životinju, **dobrobit životinje ima prioritet u odnosu na obrazovni cilj aktivnosti**.

Briga o životinji može se uključiti samo kada postoje odgovarajući uslovi, jasna odgovornost odrasle osobe i mogućnost neposrednog nadzora. Mlada osoba ne treba da bude jedina osoba od čijeg izvršavanja zadatka zavise osnovne potrebe životinje.

Ako mlada osoba propusti dogovorenu obavezu, odrasla osoba mora obezbediti da potrebe životinje budu zadovoljene. Situacija se kasnije može koristiti za razgovor o odgovornosti i planiranju, ali **dobrobit životinje ne sme biti sredstvo za učenje kroz posledicu**.

Važno za praksu

Kod ovog alata rezultat nije samo zdrava biljka ili uspešno izvršena obaveza. Razvojna vrednost nalazi se u procesu tokom kojeg mlada osoba uči da **nešto prati kroz vreme, predviđa potrebe, organizuje sebe, održava rutinu, reaguje kada se okolnosti promene i traži pomoć kada je potrebna**.

Za proces osamostaljivanja posebno je važna poruka:

„Biti odgovoran ne znači da sve moraš sam/a. Biti odgovoran znači i prepoznati kada nešto ne možeš i na vreme organizovati podršku.“

Alat 7: Moj plan osamostaljivanja – gde sam sada i koji je moj sledeći korak?

Cilj

Pomoći mladoj osobi da sagleda različite oblasti važne za samostalan život, prepozna ono što već ima i ume, odredi lične prioritete i napravi konkretne i ostvarive naredne korake.

Plan osamostaljivanja nije spisak svega što mlada osoba mora da postigne pre izlaska iz sistema alternativnog staranja. Njegova svrha je da osamostaljivanje učini **vidljivim, konkretnim i postepenim procesom** u kojem mlada osoba aktivno učestvuje u određivanju sopstvenih ciljeva.

Plan treba periodično pregledati i menjati u skladu sa napretkom, novim potrebama i promenama životnih okolnosti.

Korak 1 – Gde sam sada?

Mlada osoba zajedno sa stručnim radnikom sagledava ključne oblasti života.

Oblast	Šta već imam/umem?	Šta mi još treba?	Koliko mi je ovo sada važno?
Stanovanje			
Obrazovanje/obuka			
Posao i zapošljavanje			
Novac i upravljanje budžetom			
Svakodnevne životne veštine			
Zdravlje i briga o sebi			
Organizacija vremena i obaveza			
Dokumenta i administrativne obaveze			
Odnosi i socijalna mreža			
Podrška u kriznim situacijama			
Slobodno vreme, interesovanja i pripadanje zajednici			

Lista nije zatvorena. Mlada osoba može dodati oblast koja je važna za njen konkretan život.

Ovde je važno prvo pitati **„Šta već imaš i šta već možeš?“**, a tek zatim „Šta ti nedostaje?“. Time plan ne počinje od deficita, već od postojećih resursa.

Korak 2 – Šta je meni trenutno najvažnije?

Nije moguće niti potrebno raditi na svim oblastima istovremeno.

Mlada osoba bira dve ili tri oblasti koje su joj trenutno najvažnije.

1. Trenutno mi je najvažnije:

Zašto?

---

2. Sledeće mi je važno:

Zašto?

---

3. Kada budem spreman/na, želeo/la bih da radim na:

Stručni radnik može imati drugačiju procenu prioriteta. Ako se to dogodi, korisno je otvoreno razgovarati o razlikama, umesto da se stručna procena automatski pretvori u cilj mlade osobe.

Na primer:

„Vidim da ti je trenutno posao najvažniji. Ja sam zabrinut/a zbog toga što još ne znaš gde ćeš stanovati. Hajde da pogledamo kako su te dve stvari povezane.“

Na taj način mlada osoba ostaje aktivni učesnik u planiranju, a stručni radnik zadržava profesionalnu odgovornost da ukaže na važne rizike i potrebe.

Korak 3 – Od želje do konkretnog cilja

Široke želje potrebno je pretvoriti u konkretne ciljeve.

Umesto:

„Hoću da nađem posao.“

cilj može biti:

„Do kraja meseca napraviću biografiju i prijaviti se na tri oglasa koji odgovaraju mojim mogućnostima.“

Umesto:

„Moram bolje da upravljam novcem.“

cilj može biti:

„Tokom naredne dve nedelje beležiću svoje troškove da bih video/la koliko novca trošim i na šta.“

Za svaki izabrani cilj može se popuniti:

Moj cilj:

Zašto mi je važan:

Šta već imam ili umem što mi može pomoći:

Moj prvi korak:

Kada ću ga napraviti:

Korak 4 – Ko i šta mi može pomoći?

Osamostaljivanje ne znači prekid oslanjanja na druge. Funkcionalna samostalnost podrazumeva i sposobnost mlade osobe da **prepoznaje, gradi i koristi mrežu podrške**.

Moja mreža podrške

Kada mi treba...	Kome/gde mogu da se obratim?	Kako mogu da stupim u kontakt?
Razgovor ili savet		
Pomoć oko posla/obrazovanja		
Pomoć oko stanovanja		
Informacija o pravima ili dokumentima		
Zdravstvena pomoć		
Finansijski savet		
Praktična pomoć		
Hitna podrška		

Stručni radnik može pitati:

- Ko je osoba kojoj najviše veruješ?
- Ko te dobro poznaje?
- Ko ti može dati savet, čak i kada ne može praktično da ti pomogne?

- Postoji li neko sa kim si ranije imao/la dobar odnos, a kontakt se izgubio?
- Koje službe ili organizacije postoje u zajednici?
- Ko treba da zna da se približava tvoj izlazak iz sistema?
- Postoji li oblast u kojoj trenutno nemaš nikoga kome bi mogao/la da se obratiš?

Poslednje pitanje je posebno važno jer omogućava da se **praznine u mreži podrške prepoznaju pre izlaska iz sistema**, a ne tek kada nastane problem.

Korak 5 – Šta može da mi oteža ostvarenje plana?

Planiranje osamostaljivanja treba da uključi i realne prepreke.

Šta bi moglo da mi oteža ostvarenje ovog cilja?

Šta mogu da uradim ako se to dogodi?

Ko može da mi pomogne?

Postoji li druga mogućnost ako prvobitni plan ne uspe?

Ovde je važna poruka:

Promena plana nije odustajanje od cilja.

Mlada osoba može menjati put do cilja kada se promene okolnosti ili kada se pokaže da prvobitno rešenje nije ostvarivo.

Korak 6 – Moj plan za situacije kada mi je teško

Ovaj deo ne treba pretvarati u kliničku procenu ili krizni plan, već u praktično mapiranje podrške.

Kada imam problem koji ne mogu sam/a da rešim, prvo mogu da:

Osoba koju mogu da pozovem:

Služba/organizacija kojoj mogu da se obratim:

Važna dokumenta i informacije držim:

Ako ne znam kome da se obratim, mogu da:

Za mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja posebno je važno da ove informacije ne ostanu samo u dokumentaciji stručnog radnika, već da ih **ima i sama mlada osoba**.

Korak 7 – Moj naredni korak

Na kraju celog plana ostaje samo jedno pitanje:

Koji je moj sledeći mali i ostvariv korak?

Moj naredni korak je:

Uradiću ga do:

Ako mi bude potrebna podrška, obratiću se:

Znaću da sam ga ostvario/la kada:

Kada se ovaj korak ostvari, bira se sledeći.

Praćenje plana

Plan osamostaljivanja nije dokument koji se jednom popuni i odloži. Korisno je dogovoriti kada će mlada osoba i stručni radnik ponovo pogledati plan.

Datum sledećeg razgovora: _____

Tada mogu zajedno razmotriti:

- Šta se od prethodnog razgovora promenilo?
- Šta je ostvareno?
- Šta sada možeš samostalnije nego ranije?
- Šta nije išlo prema planu?
- Da li se neki cilj promenio?
- Da li se pojavila nova mogućnost?
- Da li ti je sada potrebna drugačija podrška?
- Koji je sledeći korak?

Šta stručni radnik može da prati?

Tokom vremena može se pratiti:

- sposobnost postavljanja realističnih ciljeva;
- određivanje prioriteta;
- inicijativa;
- planiranje koraka;
- korišćenje postojećih resursa;
- traženje informacija;
- donošenje odluka;
- reagovanje na prepreke;
- fleksibilnost i menjanje plana;
- sposobnost traženja i korišćenja podrške;
- preuzimanje sve veće odgovornosti za sopstvene odluke;
- prepoznavanje sopstvenog napretka.

Sistemska pitanja

U planiranju osamostaljivanja korisno je postavljati pitanja koja mladom pomažu da sebe vidi u odnosu sa ljudima i okruženjem:

„Ko će prvi primetiti da si napravio/la ovaj korak?“

„Ko bi se najviše obradovao tvom napretku?“

„Ko već veruje da ovo možeš?“

„Ko ti pomaže da budeš samostalniji/a, a ko ponekad, možda iz najbolje namere, uradi stvari umesto tebe?“

„Šta ti je potrebno od ljudi oko tebe da bi mogao/la da preuzmeš više odgovornosti?“

„Koji resurs u svojoj zajednici još nisi koristio/la, a mogao bi ti biti koristan?“

Ova pitanja omogućavaju da se osamostaljivanje ne posmatra kao individualni zadatak mlade osobe, već kao proces koji se odvija u mreži odnosa i u konkretnim životnim okolnostima.

Važno za praksu

Plan osamostaljivanja treba da pripada **mladoj osobi**, a ne samo dokumentaciji stručnog radnika. To znači da mlada osoba treba da razume šta u planu piše, učestvuje u određivanju ciljeva, ima pristup svom planu i može da predloži njegovu promenu.

Uspeh se ne meri samo brojem ostvarenih ciljeva. Važan pokazatelj napretka jeste i to da mlada osoba postepeno postaje sposobnija da **sama prepozna problem, odredi prioritet, donese**

odluku, napravi plan, aktivira podršku i promeni pravac kada prvobitno rešenje ne funkcioniše.

Osamostaljivanje nije trenutak u kojem mlada osoba prestaje da treba druge ljude. Ono je proces u kojem postepeno preuzima upravljanje sopstvenim životom i uči kako da koristi sopstvene snage, odnose i resurse zajednice.

Preporuke za stručne radnike

Radno-okupacione aktivnosti mogu biti značajan resurs u radu sa mladima u riziku kada su povezane sa njihovim stvarnim životnim potrebama, interesovanjima i ciljevima. Njihova vrednost nije prvenstveno u tome da mlada osoba uspešno izvrši određeni zadatak, već u iskustvu koje kroz taj proces stiče – da može da planira, bira, pokušava, rešava probleme, sarađuje, preuzima odgovornost i koristi podršku kada joj je potrebna.

U primeni radno-okupacionih aktivnosti stručnim radnicima mogu biti korisne sledeće preporuke:

1. Pođite od mlade osobe, a ne od aktivnosti

Ista aktivnost neće imati isto značenje niti isti razvojni potencijal za svakog mladog. Pre izbora aktivnosti važno je sagledati interesovanja, prethodna iskustva, sposobnosti, trenutne potrebe i ciljeve mlade osobe.

Umesto pitanja **„Koju aktivnost da mu ponudim?“**, korisnije je razmišljati:

„Šta je ovoj mladoj osobi trenutno važno da razvije i koja bi joj aktivnost omogućila da to vežba?“

Aktivnost je sredstvo, a ne cilj rada.

2. Prepoznajte ono što mlada osoba već može

Rad sa mladima u riziku lako može postati usmeren na ono što nedostaje – šta mlada osoba ne zna, ne radi, nije razvila ili još nije sposobna da uradi samostalno. Važno je jednako sistematično prepoznavati postojeće sposobnosti, iskustva, interesovanja i načine na koje je mlada osoba ranije uspevala da rešava probleme.

Pitanja poput **„Šta već možeš?“, „Kada ti ovo uspeva?“** i **„Šta ti tada pomaže?“** omogućavaju da se dalji rad gradi na postojećim resursima.

3. Uključite mladu osobu u izbor i planiranje

Kada je god moguće, mlada osoba treba da učestvuje u izboru aktivnosti, postavljanju cilja, određivanju koraka i proceni rezultata.

To ne znači da stručni radnik odustaje od profesionalne odgovornosti. Njegov zadatak je da proceni bezbednost i primerenost aktivnosti, ukaže na rizike i ponudi strukturu kada je potrebna.

Međutim, *između aktivnosti koja se radi **za mladog** i aktivnosti koja se planira i realizuje **sa mladim** postoji važna razlika.*

Osamostaljivanje se teško može razvijati u procesu u kojem odrasli donose sve odluke.

4. Prilagodite izazov mogućnostima mlade osobe

Aktivnost treba da bude dovoljno zahtevna da omogućava razvoj, ali ne toliko zahtevna da mladu osobu iznova dovodi u situaciju neuspeha.

Kada je zadatak previše složen, može se podeliti na manje korake. Kada mlada osoba razvije veću sigurnost, nivo odgovornosti može se postepeno povećavati.

Pitanje stručnog radnika zato nije samo **„Može li ovo?“**, već:

„Koliko podrške joj je trenutno potrebno da bi ovo mogla?“

5. Ne radite umesto mladog ono što može da uradi sam

Potreba stručnog radnika da pomogne može nenamerno dovesti do preuzimanja zadatka čim se pojavi teškoća.

Pre nego što ponudi rešenje, korisno je ostaviti prostor mladoj osobi da pokuša, razmisli, pogreši, potraži drugu mogućnost ili zatraži pomoć.

Podrška treba da bude **dovoljna da omogući uspeh, ali ne toliko velika da mladoj osobi oduzme iskustvo sopstvene kompetentnosti**.

6. Posmatrajte proces, a ne samo rezultat

Uspeh aktivnosti ne određuje samo kvalitet konačnog proizvoda ili činjenica da je zadatak završen.

Važno je posmatrati kako mlada osoba:

- pristupa zadatku;
- planira;
- reaguje na prepreku;
- rešava problem;
- traži pomoć;
- prihvata povratnu informaciju;
- sarađuje;
- istrajava;
- menja plan;
- završava ono što je započela.

Ponekad razvojno najvrednija aktivnost nije ona u kojoj je sve proteklo bez problema, već ona u kojoj je mlada osoba naišla na teškoću i pronašla način da je prevaziđe.

7. Grešku koristite kao priliku za učenje

Greške su sastavni deo razvoja samostalnosti. Ako stručni radnik svaku grešku odmah ispravlja ili sprečava, mlada osoba ima manje mogućnosti da iskusi posledice odluke, pronađe drugo rešenje i razvije poverenje u sopstvenu sposobnost rešavanja problema.

Kada nema rizika po bezbednost, korisnije je pitati:

„Šta se dogodilo?“

„Šta sada možeš da uradiš?“

„Šta bi sledeći put uradio/la drugačije?“

Cilj nije sprečiti svaku grešku, već pomoći mladoj osobi da nauči **šta može da uradi nakon greške**.

8. Ne tumačite ponašanje izvan konteksta

Iz sistemske perspektive ponašanje mlade osobe ne posmatra se kao izolovana i nepromenljiva osobina.

Umesto:

„Neodgovoran je.“

korisnije je pitati:

„U kojim situacijama preuzima odgovornost, a u kojim mu je to teže?“

Umesto:

„Nije motivisana.“

možemo istražiti:

„Za koje aktivnosti pokazuje inicijativu i šta je kod njih drugačije?“

Takva perspektiva omogućava stručnom radniku da prepozna okolnosti, odnose i resurse koji određeno ponašanje olakšavaju ili otežavaju.

9. Povežite iskustvo iz aktivnosti sa stvarnim životom

Nakon aktivnosti korisno je odvojiti nekoliko minuta za kratak razgovor:

„Šta si ovde naučio/la?“

„Gde bi ti ovo moglo koristiti?“

„Da li postoji neka druga situacija u kojoj bi mogao/la da primeniš isto?“

„Koji bi mogao biti sledeći korak?“

Ovaj razgovor nije psihoterapijska obrada aktivnosti. Njegova svrha je da mlada osoba prepozna kompetenciju koju je razvijala i mogućnost njene primene u drugim životnim situacijama.

10. Podstičite korišćenje mreže podrške

Samostalnost ne znači da mlada osoba treba sve da može i rešava sama.

Posebno kod mladih koji izlaze iz sistema alternativnog staranja važno je razvijati sposobnost da prepoznaju kome mogu da se obrate za informaciju, savet, praktičnu pomoć ili podršku.

Zato uz pitanje **„Šta možeš sam/a?“** treba postavljati i pitanje:

„Kome možeš da se obratiš kada ti je potrebna pomoć?“

Jedan od važnih zadataka stručnog rada jeste da se pre izlaska iz sistema prepoznaju i, kada je moguće, ojačaju odnosi i resursi na koje mlada osoba može da se osloni nakon osamostaljivanja.

11. Pratite male promene

Razvoj samostalnosti najčešće nije linearan. Napredak se može pojavljivati u malim koracima, uz periode zastoja ili povremenog vraćanja na potrebu za većom podrškom.

Zato je korisno učiniti male promene vidljivim:

„Ranije ti je za ovo bilo potrebno podsećanje, a sada si se sam/a setio/la.“

„Ovoga puta si prvo pokušao/la da pronađeš rešenje, pa si onda tražio/la pomoć.“

Konkretna povratna informacija pomaže mladoj osobi da prepozna sopstveni napredak i kompetencije koje razvija.

12. Čuvajte granice profesionalne uloge

Radno-okupacione aktivnosti mogu otvoriti razgovore o ličnim iskustvima, odnosima, gubicima, strahovima ili drugim teškoćama mlade osobe.

Stručni radnik može da sasluša, pruži podršku u okviru svojih kompetencija i pomogne mladoj osobi da pronađe odgovarajući oblik pomoći. Međutim, aktivnosti predstavljene u ovom priručniku **nisu psihoterapijske tehnike**, niti treba da se koriste za interpretiranje ponašanja, emocionalnih sadržaja ili kreativnih produkata mlade osobe.

Kada potrebe mlade osobe prevazilaze okvir rada stručnog radnika ili programa, potrebno je uključiti odgovarajuće specijalizovane službe i stručnjake.

13. Bezbednost ima prednost nad iskustvenim učenjem

Mogućnost pokušaja i greške važna je za razvoj samostalnosti, ali samo u granicama bezbednog.

Stručni radnik je odgovoran da proceni rizik aktivnosti, obezbedi odgovarajući nadzor i interveniše kada postoji mogućnost ugrožavanja mlade osobe, drugih ljudi ili životinja.

Princip **„pusti ga da pokuša“** ne primenjuje se kada posledica greške može biti ozbiljna ili opasna.

Ključni princip

Uloga stručnog radnika nije da mladu osobu „osamostali“, već da **stvara uslove u kojima ona može postepeno da preuzima sve veću odgovornost za sopstveni život**.

To podrazumeva pomeranje:

od rada za mladog → ka radu sa mladim;

od procenjivanja nedostataka → ka prepoznavanju resursa i razvojnih potreba;

od davanja rešenja → ka podršci u pronalaženju rešenja;

od sprečavanja svake greške → ka učenju iz bezbednog iskustva;

od „moraš sam“ → ka „šta možeš sam, a gde i kako možeš koristiti podršku“.

Krajnji cilj radno-okupacionih aktivnosti nije mlada osoba kojoj pomoć više nikada nije potrebna, već mlada osoba koja sve bolje **poznaje svoje sposobnosti, donosi odluke, preuzima odgovornost, rešava probleme i zna kada, gde i kako da potraži podršku.**

Kratka opservaciona lista stručnog radnika

Svrha

Opservaciona lista namenjena je stručnim radnicima kao pomoć u praćenju načina na koji se mlada osoba uključuje u radno-okupacione aktivnosti i postepeno razvija veštine značajne za samostalan život.

Lista **nije dijagnostički instrument niti standardizovana skala procene**. Ne koristi se za ocenjivanje, rangiranje ili poređenje mladih međusobno. Njena svrha je da stručnom radniku pomogne da sistematičnije prati promene kod iste mlade osobe kroz vreme, prepoznaje njene snage i procenjuje u kojim oblastima je potrebno prilagoditi ili postepeno smanjivati podršku. Procenu je poželjno zasnivati na ponašanju u više različitih situacija i tokom vremena, a ne na jednoj aktivnosti ili pojedinačnom događaju.

Osnovni podaci

Mlada osoba: _____

Aktivnost/situacija: _____

Datum: _____

Stručni radnik: _____

Opservaciona lista

Oblast praćenja	Samostalno	Uz manju podršku	Uz veću podršku	Nije bilo prilike za procenu
Uključuje se u dogovor i planiranje aktivnosti	☐	☐	☐	☐
Razume cilj i korake aktivnosti	☐	☐	☐	☐
Započinje dogovorenu aktivnost	☐	☐	☐	☐
Organizuje potrebne korake, vreme ili materijal	☐	☐	☐	☐
Održava pažnju i angažovanje u skladu sa zahtevima aktivnosti	☐	☐	☐	☐
Istrajava kada se pojavi teškoća	☐	☐	☐	☐
Pokušava da pronađe rešenje problema	☐	☐	☐	☐
Prilagođava plan kada prvobitno rešenje ne funkcioniše	☐	☐	☐	☐
Traži pomoć kada joj je potrebna	☐	☐	☐	☐
Prihvata podršku i povratnu informaciju	☐	☐	☐	☐
Preuzima odgovornost za svoj deo zadatka	☐	☐	☐	☐
Sarađuje i dogovara se sa drugima kada aktivnost to zahteva	☐	☐	☐	☐
Završava započeto ili učestvuje u dogovoru kako će se zadatak nastaviti	☐	☐	☐	☐

Oblast praćenja	Samostalno	Uz manju podršku	Uz veću podršku	Nije bilo prilike za procenu
Može da sagleda šta je tokom aktivnosti uradio/la uspešno	☐	☐	☐	☐
Može da prepozna šta bi sledeći put uradio/la drugačije	☐	☐	☐	☐

Kratka beleška stručnog radnika

Umesto opštih zaključaka, korisno je zabeležiti **konkretno opaženo ponašanje**.

Šta je mlada osoba tokom ove aktivnosti uradila samostalno?

U kojoj situaciji joj je bila potrebna podrška i kakva?

Kako je reagovala kada se pojavila teškoća ili promena plana?

Koje snage ili postojeće veštine su bile posebno vidljive?

Šta je pomoglo da mlada osoba bude uspešnija ili samostalnija?

Šta je otežavalo njeno funkcionisanje?

Perspektiva mlade osobe

Kada je moguće, opservaciju stručnog radnika treba dopuniti perspektivom same mlade osobe.

Na kraju aktivnosti mogu se postaviti tri kratka pitanja:

Šta misliš da si danas dobro uradio/la?

Gde ti je bila potrebna pomoć?

Šta bi sledeći put želeo/la da pokušaš samostalnije ili drugačije?

Naredni korak

Na osnovu opažanja stručnog radnika **i perspektive mlade osobe** dogovara se jedan konkretan naredni korak.

Naredni korak koji smo dogovorili:

Koju podršku će stručni radnik pružiti:

Šta će mlada osoba pokušati samostalno:

Kada ćemo ponovo pogledati kako ide:

Kako pratiti promenu kroz vreme?

Opservaciona lista dobija pravi smisao kada se koristi **periodično**, u različitim aktivnostima i situacijama. Cilj nije da mlada osoba što pre dobije oznaku „samostalno“ u svim oblastima. Važnije je pratiti **pravac promene**.

Na primer:

uz veću podršku → uz manju podršku → samostalno

Promena se može videti i drugačije: mlada osoba ranije odustaje čim naiđe na prepreku, a kasnije pokušava drugo rešenje; ranije čeka da stručni radnik ponudi pomoć, a kasnije je sama traži; ili sve češće može da prepozna šta joj je potrebno da bi završila zadatak.

Zato je pri ponovljenoj primeni korisno postaviti pitanje:

„Šta mlada osoba danas može sa manje podrške nego ranije?“

Važno za tumačenje

Rezultat jedne aktivnosti ne treba generalizovati na ukupno funkcionisanje mlade osobe. Ako mlada osoba u određenoj situaciji ne pokazuje neku veštinu, korisnije je istražiti:

„Da li ovu veštinu pokazuje u drugim situacijama?“

„Kada joj to bolje uspeva?“

„Šta je tada drugačije?“

„Ko ili šta joj pomaže?“

„Da li je potrebno promeniti zadatak, kontekst ili vrstu podrške?“

Na ovaj način opservaciona lista ostaje u skladu sa sistemskim pristupom: **ne opisujemo kakva mlada osoba „jeste“, već posmatramo kako funkcioniše u određenom kontekstu, šta joj pomaže i kako se njeno funkcionisanje menja kroz vreme.**

Ključne poruke za praksu

Radno-okupacione aktivnosti u radu sa mladima u riziku imaju najveću vrednost kada nisu same sebi cilj, već deo šireg procesa osnaživanja i pripreme za samostalan život. Njihova svrha nije samo da mlada osoba nauči da obavi određeni zadatak, već da kroz konkretno iskustvo razvija sposobnost planiranja, donošenja odluka, preuzimanja odgovornosti, rešavanja problema, saradnje i korišćenja podrške.

U planiranju i primeni radno-okupacionih aktivnosti važno je imati na umu nekoliko ključnih poruka:

- **Aktivnost je sredstvo, a ne cilj.** Važnije od toga *šta* mlada osoba radi jeste *šta kroz tu aktivnost uči i razvija* i kako se stečeno iskustvo može preneti u svakodnevni život.
- **Pođite od snaga i postojećih resursa.** Priprema za samostalnost ne treba da počinje spiskom onoga što mlada osoba ne ume, već prepoznavanjem onoga što već može, zna i koristi kao resurs.
- **Radite sa mladom osobom, a ne za nju.** Mladi treba da učestvuju u izboru aktivnosti, postavljanju ciljeva, donošenju odluka i proceni sopstvenog napretka. Samostalnost se razvija kroz iskustvo preuzimanja odgovornosti, a ne kroz izvršavanje odluka koje su drugi doneli.
- **Podršku prilagođavajte i postepeno smanjujte.** Stručni radnik pruža onoliko pomoći koliko je potrebno da mlada osoba može da napravi naredni korak, ali nastoji da ne preuzima ono što ona može sama.
- **Greška je deo učenja.** Kada nema rizika po bezbednost, mladima treba omogućiti da pokušaju, pogreše, sagledaju posledice, pronađu drugo rešenje i pokušaju ponovo.
- **Posmatrajte ponašanje u kontekstu.** Umesto zaključka da je mlada osoba „neodgovorna“, „nemotivisana“ ili „neistrajna“, korisnije je istražiti kada pokazuje odgovornost, motivaciju ili istrajnost, šta joj tada pomaže i kako se ti uslovi mogu preneti u druge situacije.
- **Pratite male promene kroz vreme.** Napredak se ne ogleda samo u tome da mlada osoba neku aktivnost može potpuno samostalno da obavi. Važan pomak može biti i to što joj je potrebno manje podrške, što sama traži pomoć, duže istrajava ili pronalazi drugo rešenje kada naiđe na prepreku.
- **Povežite aktivnost sa realnim životom.** Praktične veštine imaju najveću vrednost kada mlada osoba razume gde i kako može da ih koristi u stanovanju, obrazovanju, zapošljavanju, upravljanju novcem, odnosima i svakodnevnom životu.

- **Samostalnost ne znači „sve moram sam/a“.** Jedna od važnih kompetencija samostalnog života jeste sposobnost da mlada osoba prepozna kada joj je potrebna pomoć, zna kome može da se obrati i ume da koristi podršku ljudi, službi i zajednice.
- **Bezbednost i profesionalne granice imaju prioritet.** Radno-okupacione aktivnosti nisu psihoterapijski tretman niti dijagnostički postupak. Kada potrebe mlade osobe prevazilaze okvir ovih aktivnosti i kompetencije stručnog radnika, potrebno je uključiti odgovarajuću stručnu ili specijalizovanu podršku.

Završna poruka

Za mlade koji izlaze iz sistema alternativnog staranja osamostaljivanje često nije jedan događaj, već niz malih prelazaka – od podrške ka većoj samostalnosti, od tuđeg planiranja ka sopstvenom odlučivanju, od čekanja rešenja ka njegovom traženju i od oslanjanja na sistem ka izgradnji sopstvene mreže podrške. Radno-okupacione aktivnosti mogu biti jedan od prostora u kojima se ti prelazi **vežbaju pre nego što postanu nužnost svakodnevnog života**. Zato cilj rada nije mlada osoba kojoj više niko nije potreban, već mlada osoba koja sve bolje zna **šta može, šta želi, kako da napravi sledeći korak i kome može da se obrati kada joj je podrška potrebna**.

V DEO

SOCIJALNO PREDUZETNIŠTVO KAO MODEL PODRŠKE MLADIMA U RIZIKU

1. Socijalno preduzetništvo – pojam i osnovne karakteristike

1.1. Šta je socijalno preduzetništvo

Socijalno preduzetništvo predstavlja oblik poslovanja u kojem se preduzetnička aktivnost povezuje sa ostvarivanjem društvenih ciljeva. Za razliku od tradicionalnog poslovanja, kod kojeg je ostvarivanje profita jedan od osnovnih ciljeva, socijalno preduzetništvo polazi od prepoznatog društvenog problema ili potrebe i nastoji da kroz ekonomsku aktivnost doprinese njegovom rešavanju. Društvena misija zato predstavlja jednu od njegovih ključnih karakteristika (Anđelić i Milutinović, 2022).

U literaturi postoje različita određenja socijalnog preduzetništva, što je posledica razvoja ovog koncepta u različitim društvenim, ekonomskim i pravnim okolnostima. Zajedničko različitim pristupima jeste povezivanje preduzetničkog delovanja sa ostvarivanjem društvenih ciljeva i stvaranjem pozitivnih promena za pojedince, određene društvene grupe ili zajednicu. Socijalna preduzeća mogu proizvoditi dobra, pružati usluge, poslovati na tržištu i ostvarivati prihode, ali se njihova svrha ne iscrpljuje u ostvarivanju finansijske dobiti. Ekonomska aktivnost istovremeno predstavlja način ostvarivanja njihove društvene misije (Anđelić i Milutinović, 2022).

U Republici Srbiji pojam socijalnog preduzetništva preciznije je određen Zakonom o socijalnom preduzetništvu. Prema Zakonu, socijalno preduzetništvo predstavlja obavljanje delatnosti od opšteg interesa usmerene na stvaranje novih i inovativnih mogućnosti za rešavanje društvenih problema, problema pojedinaca ili društveno osetljivih grupa, sprečavanje i otklanjanje posledica socijalne isključenosti, jačanje društvene kohezije i rešavanje drugih problema u lokalnim zajednicama i društvu u celini (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022).

Za temu ovog priručnika posebno je značajna radna integracija, koju Zakon određuje kao rad sa radno sposobnim pripadnicima društveno osetljivih grupa na njihovom obrazovanju i osposobljavanju za rad, kao i njihovo zapošljavanje i druge načine radnog angažovanja (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022).

Ovakvo određenje omogućava da se socijalno preduzetništvo posmatra ne samo kao poslovni model, već i kao jedan od mogućih mehanizama društvenog i radnog uključivanja osoba koje se suočavaju sa otežanim pristupom tržištu rada.

1.2. Društvena misija i ekonomska aktivnost

Jedna od osnovnih karakteristika socijalnog preduzetništva jeste povezivanje društvene misije i ekonomske aktivnosti. Socijalna preduzeća posluju na tržištu, proizvode dobra ili pružaju usluge i ostvaruju prihode, ali ekonomska aktivnost nije sama sebi cilj. Ona predstavlja sredstvo putem kojeg se ostvaruje unapred definisana društvena svrha i stvaraju pozitivne promene za određene grupe ili zajednicu (Anđelić i Milutinović, 2022). Društvena misija polazi od prepoznavanja određenog problema ili potrebe u zajednici. Ona može biti usmerena na unapređenje položaja društveno osetljivih grupa, povećanje njihove zapošljivosti i socijalne uključenosti, razvoj lokalne zajednice, zaštitu životne sredine ili druge oblasti od društvenog značaja. Upravo postojanje jasne društvene svrhe razlikuje socijalno preduzetništvo od poslovanja kod kojeg je osnovni cilj stvaranje finansijske dobiti.

Istovremeno, društvena misija ne umanjuje značaj ekonomskog aspekta poslovanja. Da bi socijalno preduzeće dugoročno ostvarivalo svoju svrhu, potrebno je da razvija održiv model poslovanja, obezbeđuje potrebne resurse, razvija proizvode ili usluge i pronalazi tržište za njih. Ekonomska održivost na taj način omogućava kontinuitet društvenog delovanja i povećava mogućnost da se pozitivni efekti aktivnosti ostvaruju tokom dužeg vremenskog perioda (Anđelić i Milutinović, 2022).

U praktičnim smernicama za razvoj socijalnih preduzeća naglašava se upravo potreba da se društveni cilj poveže sa održivom poslovnom idejom. Dobra namera ili prepoznat društveni problem nisu sami po sebi dovoljni za razvoj socijalnog preduzeća – potrebno je razviti proizvod ili uslugu za kojom postoji potreba, definisati korisnike i kupce, obezbediti resurse i razvijati poslovni model koji omogućava kontinuitet aktivnosti (Smart Kolektiv, 2020).

Ova dvostruka priroda socijalnog preduzetništva znači da se njegov uspeh ne može procenjivati samo na osnovu finansijskih pokazatelja. Pored ekonomskih rezultata, važno je pratiti i društveni uticaj – odnosno promene koje aktivnosti socijalnog preduzeća proizvode za pojedince, ciljne grupe ili zajednicu. Merenje društvenog uticaja omogućava organizaciji da sagleda da li i u kojoj meri svojim aktivnostima ostvaruje društvenu misiju zbog koje je osnovana (Koalicija za razvoj solidarne ekonomije, 2022).

Ovakvo povezivanje društvene svrhe i ekonomskog delovanja posebno je važno kada socijalno preduzeće radi sa društveno osetljivim grupama. Tada poslovni proces, pored stvaranja proizvoda ili pružanja usluge, može imati i dodatnu društvenu funkciju – stvaranje mogućnosti za uključivanje, razvoj kompetencija, radno iskustvo i osnaživanje osoba koje se suočavaju sa različitim preprekama u društvenom i ekonomskom životu.

1.3. Socijalno preduzetništvo kao instrument socijalnog uključivanja

Socijalna isključenost predstavlja složen proces koji može obuhvatiti otežan pristup obrazovanju, zapošljavanju, prihodima, uslugama, društvenim mrežama i drugim resursima značajnim za ravnopravno učešće u životu zajednice. Zbog toga odgovor na socijalnu isključenost ne podrazumeva samo materijalnu podršku, već i stvaranje mogućnosti da pojedinci aktivno učestvuju u društvenom i ekonomskom životu.

Socijalno preduzetništvo može predstavljati jedan od mehanizama takvog uključivanja. Njegov značaj ogleda se u mogućnosti povezivanja ekonomske aktivnosti sa društvenim ciljevima, uključujući stvaranje prilika za obrazovanje, osposobljavanje, radno angažovanje i zapošljavanje osoba koje se suočavaju sa preprekama pri uključivanju na otvoreno tržište rada (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022).

U tom kontekstu rad ne predstavlja samo izvor prihoda. Uključivanje u radno okruženje može pružiti mogućnosti za razvoj znanja i veština, usvajanje radnih navika, preuzimanje odgovornosti, ostvarivanje socijalnih kontakata i aktivnije učešće u zajednici. Socijalna preduzeća mogu stvarati podržavajuće okruženje u kojem se proces uključivanja prilagođava mogućnostima i potrebama osoba kojima je potrebna dodatna podrška. Poseban oblik socijalnog preduzetništva predstavljaju modeli usmereni na radnu integraciju. Njihova svrha nije samo stvaranje radnog mesta, već i unapređivanje mogućnosti pojedinca da razvije kompetencije, stekne iskustvo i postepeno povećava sposobnost za samostalnije uključivanje u svet rada. Socijalno preduzetništvo tako može predstavljati svojevrsni most između socijalne podrške i ekonomskog uključivanja.

Za potrebe ovog priručnika posebno je važno da se socijalno preduzetništvo ne posmatra kao zamena za sistem socijalne zaštite niti za stručnu psihološku, zdravstvenu ili drugu podršku. Njegov potencijal nalazi se u tome da, kao deo šireg sistema podrške, stvori dodatne mogućnosti za razvoj kompetencija, uključivanje u radne procese i povećavanje ekonomske i društvene participacije. Zbog toga socijalno preduzetništvo može predstavljati jedan od elemenata integrisanog modela podrške, u kojem se razvoj radnih kompetencija i sticanje iskustva povezuju sa drugim oblicima podrške potrebnim u procesu osamostaljivanja.

2. Socijalno preduzetništvo u Srbiji – normativni i institucionalni okvir

2.1. Razvoj socijalnog preduzetništva u Srbiji

Razvoj socijalnog preduzetništva u Srbiji prethodio je njegovom formalnom zakonskom prepoznavanju. Organizacije i inicijative koje su povezivale ekonomsku aktivnost sa ostvarivanjem društvenih ciljeva postojale su u različitim pravnim i organizacionim formama, uključujući zadruge, udruženja građana, preduzeća za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba sa invaliditetom, fondacije i druge oblike organizovanja. Zbog nepostojanja jedinstvenog pravnog okvira, sektor se dugo razvijao kroz različite modele i bez posebnog statusa socijalnog preduzeća.

Jedan od prvih značajnih pokušaja sagledavanja obima i karakteristika ovog sektora predstavljalo je mapiranje socijalnih preduzeća sprovedeno 2007. godine. Istraživanje je identifikovalo 1.160 organizacija i drugih subjekata sa karakteristikama socijalnih preduzeća, pri čemu su među njima značajno mesto zauzimale zadruge i udruženja građana. Istraživanje je pokazalo da su socijalna preduzeća delovala u različitim oblastima, uključujući podršku ugroženim grupama, lokalni razvoj, zaštitu životne sredine, obuke za rad i radnu integraciju teže zapošljivih kategorija stanovništva (Babović, Vuković i Cvejić, 2008).

Značaj sektora potvrđen je i prvim obuhvatnijim istraživanjem njegovog ekonomskog uticaja. Prema podacima Republičkog zavoda za statistiku, u Srbiji je 2012. godine identifikovano 1.196 socijalnih preduzeća, koja su zapošljavala 10.326 osoba i angažovala 23.836 volontera. Njihova bruto dodata vrednost iznosila je oko 0,2% bruto domaćeg proizvoda Srbije. Istraživanje je istovremeno pokazalo ograničene ekonomske kapacitete dela sektora i potrebu za snažnijim mehanizmima podrške njegovoj društvenoj funkciji (Vukmirović i dr., 2014).

Prekretnicu predstavlja usvajanje Zakona o socijalnom preduzetništvu u februaru 2022. godine, čime je socijalno preduzetništvo prvi put dobilo poseban pravni okvir u Republici Srbiji. Zakon nije ustanovio socijalno preduzeće kao novu pravnu formu, već je omogućio da različiti postojeći subjekti, ukoliko ispunjavaju propisane uslove, registruju status socijalnog preduzetništva. Time je pravni okvir prilagođen činjenici da su se socijalno-preduzetničke aktivnosti u Srbiji već odvijale kroz različite pravne forme (Koalicija za razvoj solidarne ekonomije, 2022; Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022).

Analize okruženja ukazuju da samo zakonsko prepoznavanje nije dovoljno za dalji razvoj sektora. Među važnim oblastima podrške izdvajaju se razvoj poslovnih kapaciteta socijalnih preduzeća, pristup finansiranju i tržištu, promocija njihovih proizvoda i usluga, razvoj regionalnih oblika podrške, kao i unapređenje sposobnosti organizacija da prate i predstavljaju svoj društveni uticaj (Privredna komora Srbije, 2023).

Važan korak u razvoju socijalnog preduzetništva u Srbiji predstavlja donošenje Zakona o socijalnom preduzetništvu 2022. godine, kojim je ova oblast prvi put uređena

posebnim zakonskim okvirom. Cilj Zakona je stvaranje povoljnog poslovnog okruženja za razvoj socijalnog preduzetništva, razvijanje svesti o značaju socijalne ekonomije i socijalnog preduzetništva i zadovoljavanje identifikovanih društvenih potreba.

Posebno je značajno što Zakon ne uvodi socijalno preduzeće kao novu i jedinstvenu pravnu formu. Status socijalnog preduzetništva mogu, uz ispunjavanje propisanih uslova, steći različiti postojeći subjekti, idnosno: preduzetnici, privredni subjekti, kao i subjekti civilnog sektora registrovani za obavljanje privredne delatnosti. To znači da, na primer, udruženje može obavljati socijalno-preduzetničke aktivnosti i, ukoliko ispunjava zakonske uslove, registrovati status socijalnog preduzetništva (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022).

Jedno od važnih obeležja ovog statusa jeste način korišćenja ostvarene dobiti. Privredni subjekt sa statusom socijalnog preduzetništva dužan je da najmanje 50% dobiti reinvestira u programe podrške društveno osetljivim grupama, troškove njihovog radnog angažovanja ili aktivnosti usmerene na rešavanje problema zajednice, i/ili da je, pod uslovima propisanim Zakonom, donira drugim subjektima socijalnog preduzetništva. Za subjekte civilnog sektora primenjuju se pravila o korišćenju dobiti koja proizlaze i iz propisa kojima je uređen njihov pravni položaj.

Zakon uvodi i princip participativnog upravljanja. Kod određenih subjekata sa statusom socijalnog preduzetništva potrebno je obezbediti učešće najmanje jedne trećine predstavnika relevantne grupe u donošenju odluka. U zavisnosti od osnova ostvarivanja društvene uloge, to mogu biti zaposleni pripadnici društveno osetljivih grupa, korisnici proizvoda i usluga ili zaposleni. Na taj način osobe zbog kojih se određena društvena misija ostvaruje nisu posmatrane isključivo kao pasivni korisnici podrške, već im se omogućava i određeni nivo učešća u odlučivanju.

Još jedna važna obaveza odnosi se na praćenje ostvarivanja društvene uloge. Subjekt sa statusom socijalnog preduzetništva sačinjava izveštaj o ispunjavanju društvene uloge za period od dve godine. Izveštaj obuhvata podatke o aktivnostima kojima se ostvaruje društvena uloga, raspodeli dobiti i načinu upravljanja, kao i druge elemente propisane Zakonom. Time se naglašava da društvena misija ne treba da ostane samo deklarativno opredeljenje organizacije, već treba da bude povezana sa konkretnim aktivnostima i rezultatima koji se mogu pratiti.

Za temu ovog priručnika naročito je značajno to što Zakon posebno prepoznaje radnu integraciju, koju određuje kao rad sa radno sposobnim pripadnicima društveno osetljivih grupa na njihovom obrazovanju i osposobljavanju za rad, kao i njihovo zapošljavanje i druge načine radnog angažovanja. Društveno osetljivim grupama smatraju se grupe kojima je potrebna dodatna sistemska podrška kako bi se ravnopravno uključile u životne tokove.

Ove odredbe su posebno relevantne za razmatranje mogućnosti podrške mladima koji se suočavaju sa otežanim pristupom obrazovanju, zapošljavanju i drugim resursima neophodnim za samostalan život. Radna integracija u tom smislu nije svedena samo na krajnji čin zapošljavanja, već obuhvata i obrazovanje, osposobljavanje za rad i druge oblike radnog

angažovanja. Upravo ova šira perspektiva omogućava povezivanje socijalnog preduzetništva sa procesom postepenog osnaživanja i osamostaljivanja mladih.

2.3. Društveno osetljive grupe i radna integracija

Jedna od važnih uloga socijalnog preduzetništva jeste stvaranje mogućnosti za uključivanje osoba koje se zbog različitih životnih okolnosti suočavaju sa otežanim pristupom obrazovanju, zapošljavanju i drugim resursima značajnim za ravnopravno učešće u društvu.

Zakon o socijalnom preduzetništvu društveno osetljive grupe određuje kao grupe kojima je potrebna dodatna sistemska podrška kako bi se ravnopravno uključile u životne tokove zajednice. Njihov nepovoljniji položaj može biti posledica različitih okolnosti povezanih sa ekonomskim, socijalnim, zdravstvenim, obrazovnim i drugim faktorima, koji pojedincima mogu otežati pristup tržištu rada i mogućnost ostvarivanja ekonomske samostalnosti (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022). Upravo zbog toga socijalno preduzetništvo može imati značajnu ulogu u procesu radne integracije društveno osetljivih grupa. Prema Zakonu, radna integracija ne podrazumeva samo zapošljavanje, već i rad na obrazovanju i osposobljavanju za rad, kao i druge načine radnog angažovanja radno sposobnih pripadnika društveno osetljivih grupa.

Ovakvo razumevanje radne integracije posebno je značajno zato što pristup tržištu rada za osobe iz društveno osetljivih grupa često nije pitanje samo postojanja slobodnog radnog mesta. Socijalna preduzeća mogu pružiti prostor u kojem se ti procesi odvijaju postepeno i uz odgovarajući nivo podrške. Zbog toga radna integracija predstavlja jedan od načina na koji socijalno preduzetništvo može doprineti smanjenju socijalne isključenosti.

Istovremeno, važno je izbeći pristup u kojem se osobe iz društveno osetljivih grupa posmatraju prvenstveno kroz njihove teškoće. Podržavajuće radno okruženje trebalo bi da polazi od sposobnosti, interesovanja, postojećih resursa i razvojnih potencijala osobe, uz prilagođavanje podrške njenim individualnim potrebama. Cilj nije trajno zadržavanje osobe u zaštićenom okruženju, već, kada je to moguće i u skladu sa njenim potrebama, postepeno povećavanje samostalnosti i mogućnosti za ravnopravnije učešće u svetu rada.

Ovakav pristup posebno je relevantan za mlade u riziku, uključujući mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji napuštaju sistem alternativnog staranja. Ulazak u svet rada za njih predstavlja važan deo procesa osamostaljivanja, ali može biti praćen nizom specifičnih prepreka. Zbog toga mogućnosti koje pružaju radna integracija, podržano radno iskustvo i socijalno preduzetništvo mogu predstavljati jedan od elemenata šireg sistema podrške mladima na putu ka samostalnom životu.

3. Socijalno preduzetništvo u podršci mladima u riziku

3.1. Izazovi mladih u pristupu tržištu rada

Prelazak iz mladosti u odraslo doba predstavlja period tokom kojeg mlada osoba postepeno preuzima odgovornost za različite oblasti života – obrazovanje, zapošljavanje, stanovanje, upravljanje finansijama, svakodnevne obaveze i donošenje važnih životnih odluka. Za mlade bez adekvatnog roditeljskog staranja i mlade koji napuštaju sistem alternativnog staranja ovaj proces često se odvija u znatno složenijim okolnostima. Od njih se može očekivati visok nivo samostalnosti u relativno kratkom vremenskom periodu, dok njihovi vršnjaci koji odrastaju u porodici često mogu duže da računaju na praktičnu, emocionalnu i finansijsku podršku roditelja i drugih članova porodice.

Istraživanja sprovedena u Srbiji ukazuju da priprema za napuštanje alternativnog staranja ne podrazumeva samo sticanje praktičnih veština za samostalan život. Burgund Isakov i Lakićević (2018), na osnovu pet fokus grupa u kojima je učestvovalo 26 mladih na srodničkom, hraniteljskom i rezidencijalnom smeštaju, pokazuju da većina mladih procenjuje da poseduje određene veštine staranja o sebi, ali istovremeno doživljava nedostatak podrške i nedovoljnu spremnost za napuštanje staranja. Autorke zbog toga ukazuju na značaj pravovremene pripreme za osamostaljivanje i jačanja vere mladih u sopstvene sposobnosti.

Poseban značaj ima i učešće mladih u donošenju odluka koje se odnose na njihov život i budućnost. U istraživanju Perspectives of Youth in Care in Serbia, zasnovanom na dubinskim intervjuima sa 16 mladih uzrasta od 13 do 18 godina, Burgund i Žegarac ukazuju na ograničeno uključivanje mladih u donošenje odluka koje se odnose na njihov život i budućnost i naglašavaju potrebu za njihovom smislenom participacijom (Burgund i Žegarac, 2016).

Ovaj nalaz je važan i kada se govori o pripremi mladih za svet rada. Izbor obrazovanja, zanimanja, obuke ili radnog angažovanja ne bi trebalo da bude proces u kojem stručnjaci donose odluke umesto mlade osobe. Potrebno je da mladi aktivno učestvuju u prepoznavanju sopstvenih interesovanja, sposobnosti, potreba i ciljeva, kao i u planiranju koraka koji vode ka njihovom ostvarivanju.

Istraživanja o spremnosti mladih za napuštanje alternativnog staranja dodatno pokazuju da osamostaljivanje zavisi od međusobnog delovanja ličnih i sredinskih faktora. Zbog toga se spremnost za samostalan život ne može svesti na pitanje da li mlada osoba poseduje pojedinačne praktične veštine. Važni su i kvalitet i dostupnost podrške, odnosi sa značajnim odraslim osobama, resursi okruženja i mogućnosti koje su mladima dostupne tokom pripreme za napuštanje staranja (Burgund, 2017; Burgund i Hrnčić, 2018).

Zapošljavanje predstavlja jednu od ključnih oblasti ovog procesa. Za mladu osobu koja započinje samostalan život zaposlenje omogućava ostvarivanje prihoda i predstavlja važnu osnovu za obezbeđivanje stanovanja i zadovoljavanje svakodnevnih potreba. Međutim, uključivanje na tržište rada ne zavisi samo od toga da li postoji dostupno radno mesto. Mladi mogu istovremeno imati potrebu za razvojem radnih i socijalnih veština, sticanjem iskustva,

podrškom prilikom traženja posla, prilagođavanjem zahtevima radnog okruženja i podrškom tokom prvih iskustava zaposlenja.

Zbog toga se teškoće mladih u pristupu tržištu rada ne mogu posmatrati odvojeno od drugih aspekata osamostaljivanja. Nestabilno stanovanje, nedovoljna finansijska sigurnost, ograničena mreža podrške ili nedostatak osobe kojoj mlada osoba može da se obrati za savet mogu se međusobno povezivati i uticati i na mogućnost pronalaženja i zadržavanja zaposlenja.

Iz svega navedenog proizlazi da podrška mladima u pristupu tržištu rada treba da bude postepena, individualizovana i povezana sa drugim oblastima njihovog života. Pored stručnih znanja potrebnih za obavljanje određenog posla, značajni su razvoj radnih navika, komunikacionih i socijalnih veština, sposobnosti rešavanja problema, donošenja odluka, preuzimanja odgovornosti i traženja podrške kada je ona potrebna. Prvo radno iskustvo zato ne mora predstavljati samo krajnji rezultat pripreme mlade osobe za zapošljavanje. Ono može biti i deo samog procesa učenja i osamostaljivanja, odnosno prilika da mlada osoba u realnom, ali podržavajućem okruženju razvija veštine, upoznaje zahteve sveta rada, preuzima odgovornost, prepoznaje sopstvene snage i oblasti u kojima joj je potrebna dodatna podrška.

U tom prostoru može se prepoznati i potencijal socijalnog preduzetništva. Njegova uloga nije da zameni usluge socijalne zaštite, obrazovanje, psihološku podršku ili druge oblike pomoći koji su mladima potrebni. Međutim, socijalno preduzeće može predstavljati jedno od okruženja u kojem se razvoj veština povezuje sa stvarnim radnim iskustvom, mentorstvom i postepenim povećavanjem odgovornosti.

3.2. Radna integracija kao deo procesa osamostaljivanja

Osamostaljivanje mladih koji napuštaju alternativno staranje predstavlja proces koji obuhvata više međusobno povezanih oblasti života. Mogućnost obezbeđivanja prihoda i uključivanja u svet rada zauzima važno mesto u tom procesu, jer je ekonomska sigurnost povezana sa mogućnošću obezbeđivanja stanovanja, zadovoljavanja svakodnevnih potreba, planiranja budućnosti i postepenog preuzimanja odgovornosti za sopstveni život.

Ipak, radna integracija ne treba da se poistovećuje samo sa pronalaženjem zaposlenja. Zakon o socijalnom preduzetništvu radnu integraciju posmatra šire i povezuje je sa obrazovanjem i osposobljavanjem za rad, zapošljavanjem i drugim oblicima radnog angažovanja radno sposobnih pripadnika društveno osetljivih grupa (Zakon o socijalnom preduzetništvu, 2022). Takvo određenje je značajno za rad sa mladima u riziku jer omogućava da se put ka zaposlenju razume kao proces koji može obuhvatiti više koraka i različite nivoe podrške.

Za mladu osobu koja nema prethodno radno iskustvo prvi korak zato ne mora nužno biti neposredno zaposlenje. Proces može započeti prepoznavanjem interesovanja i sposobnosti, razvojem radnih navika i kompetencija, upoznavanjem sa različitim zanimanjima i radnim okruženjima, obukom i praktičnim iskustvom, a zatim voditi ka većem stepenu odgovornosti i samostalnijem radnom angažovanju.

Ovakav postepeni pristup posebno je značajan za mlade koji napuštaju alternativno staranje. Istraživanja o njihovoj pripremljenosti za samostalan život ukazuju na to da uspešna tranzicija ne zavisi samo od pojedinačnih sposobnosti mlade osobe, već i od resursa i podrške dostupnih u njenom okruženju (Burgund i Hrnčić, 2018). Zbog toga ni odgovornost za uspešno uključivanje u svet rada ne treba prebaciti isključivo na mladu osobu. Dostupnost podrške, mogućnosti za učenje i sticanje iskustva, odnosi sa značajnim odraslim osobama i prilike koje postoje u zajednici mogu imati važnu ulogu u ovom procesu.

Važno je, međutim, da radno angažovanje bude smisleno i razvojno usmereno. Uključivanje mlade osobe u određenu aktivnost samo zato što pripada društveno osetljivoj grupi nije dovoljno da bi se govorilo o kvalitetnoj radnoj integraciji. Potrebno je voditi računa o njenim interesovanjima, sposobnostima, prethodnom iskustvu i ciljevima, kao i obezbediti jasne zadatke, odgovarajući nivo odgovornosti, podršku i povratnu informaciju.

Socijalno preduzetništvo u tom smislu može predstavljati jedno od okruženja za radnu integraciju. Socijalna preduzeća koja svoju društvenu misiju ostvaruju kroz uključivanje pripadnika društveno osetljivih grupa mogu povezati ekonomsku aktivnost sa osposobljavanjem, sticanjem radnog iskustva, mentorstvom i različitim oblicima podržanog radnog angažovanja.

Pri tome socijalno preduzeće ne treba posmatrati kao krajnju destinaciju za svaku mladu osobu. Za neke mlade ono može predstavljati dugoročniji oblik zaposlenja, dok za druge može biti privremena razvojna etapa koja vodi ka obrazovanju, dodatnom osposobljavanju, drugom zaposlenju ili otvorenom tržištu rada. ***Cilj radne integracije nije zadržavanje mlade osobe u sistemu podrške, već povećavanje njene mogućnosti izbora i sposobnosti da što samostalnije oblikuje sopstveni radni i životni put.***

3.3. Od razvoja radnih veština do stvarnog radnog iskustva

Razvoj radnih navika i veština predstavlja važan deo pripreme mladih za samostalan život, ali njihovo usvajanje u okviru radionica i drugih strukturisanih aktivnosti nije isto što i iskustvo rada u realnom radnom okruženju. Sledeći korak predstavlja stvaranje mogućnosti da mlada osoba stečene veštine primeni u situacijama u kojima postoje konkretni zadaci, odgovornost, rokovi, standardi kvaliteta, saradnja sa drugim ljudima i rezultat rada koji ima stvarnu upotrebnu ili tržišnu vrednost.

Prelazak iz podržavajućih aktivnosti ka stvarnom radnom iskustvu ne mora biti nagao. Za mlade koji su imali manje mogućnosti da steknu prethodno radno iskustvo posebno je značajan postepen pristup, u kojem se nivo odgovornosti povećava u skladu sa razvojem kompetencija, sigurnosti i samostalnosti mlade osobe.

Posebno je važno da radno iskustvo bude povezano sa interesovanjima i planovima mlade osobe. Nije cilj da mlada osoba bude uključena u bilo koju dostupnu aktivnost samo zato što joj je potrebna podrška. Njeno učešće treba da joj omogući da prepozna šta joj odgovara, koje sposobnosti već poseduje, šta želi dodatno da nauči i kakav oblik rada može biti u skladu sa njenim budućim ciljevima. Ovakav pristup u skladu je i sa značajem participacije mladih u

odlukama koje se odnose na njihov život i budućnost, na koji ukazuju istraživanja mladih na alternativnom staranju (Burgund i Žegarac, 2016).

Socijalno preduzetništvo može ponuditi prostor za ovakav prelazak zato što povezuje društvenu misiju sa realnom ekonomskom aktivnošću. Proizvodi i usluge nastaju u stvarnom poslovnom procesu, imaju korisnike ili kupce, zahteve kvaliteta i ekonomsku vrednost, dok društvena misija omogućava da se istovremeno vodi računa o potrebama i razvoju osoba koje su uključene u rad. Rad mladih ne treba posmatrati kao besplatnu radnu snagu niti podršku organizaciji, već kao proces u kojem mlada osoba treba da dobije konkretnu razvojnu i, kada je reč o stvarnom radu, odgovarajuću radnu korist. Suština je da svaki naredni korak doprinosi povećavanju kompetencija, mogućnosti izbora i samostalnosti mlade osobe.

Na taj način radno-okupacione aktivnosti i socijalno preduzetništvo ne predstavljaju dva odvojena pristupa. Radno-okupacione aktivnosti mogu predstavljati prostor za razvoj veština i pripremu, dok socijalno-preduzetničko okruženje može omogućiti njihovu primenu u realnijem radnom i ekonomskom kontekstu. Njihovo povezivanje može omogućiti postepen prelazak od podržane aktivnosti ka stvarnom radnom iskustvu i većoj radnoj samostalnosti.

4. Od radno-okupacionih aktivnosti ka radnoj integraciji

Radno-okupacione aktivnosti mogu predstavljati značajan prostor za razvoj praktičnih veština, radnih navika, odgovornosti, istrajnosti, saradnje i sposobnosti rešavanja problema. Njihova vrednost za mlade u riziku posebno se ogleda u mogućnosti da kroz konkretne i strukturisane aktivnosti prepoznaju sopstvene sposobnosti, dožive uspeh i postepeno preuzimaju veću odgovornost. Ipak, razvoj veština predstavlja samo jedan deo pripreme za samostalni život. Za mlade koji se približavaju izlasku iz sistema podrške važno je stvarati mogućnosti da stečene kompetencije postepeno prenesu u realne radne situacije. Upravo prelazak od podržane aktivnosti ka stvarnom radnom iskustvu predstavlja važnu vezu između radno-okupacionog rada i radne integracije.

Takav prelazak ne podrazumeva da svaka radno-okupaciona aktivnost mora voditi zaposlenju niti da je isti put odgovarajući za svakog mladog čoveka. Njegova svrha je da se, u skladu sa interesovanjima, sposobnostima i ciljevima mlade osobe, otvaraju mogućnosti za dalje učenje, praktično iskustvo, radno angažovanje i, kada je moguće, zaposlenje.

4.1. Razvoj radnih navika i kompetencija

Pre prvog zaposlenja mlada osoba treba da razvije mnogo više od stručnih znanja potrebnih za obavljanje konkretnog posla. Redovnost, odgovornost, organizovanje vremena, završavanje započetog zadatka, saradnja sa drugima, komunikacija, prihvatanje povratne informacije i sposobnost da se pomoć zatraži kada je potrebna predstavljaju kompetencije koje su značajne u gotovo svakom radnom okruženju. Radno-okupacione aktivnosti pružaju mogućnost da se ove kompetencije razvijaju postepeno i kroz iskustvo. Umesto da se od mlade osobe odmah očekuje potpuno samostalno funkcionisanje, zadaci se mogu prilagođavati njenom trenutnom

nivou veština i postajati složeniji kako raste njena sigurnost i samostalnost. Važno je da se napredak ne procenjuje samo prema kvalitetu krajnjeg proizvoda. Za jednu mladu osobu značajan pomak može predstavljati samostalno organizovanje zadatka, za drugu redovan dolazak i poštovanje dogovora, za treću uspešnija komunikacija sa članovima tima, a za četvrtu sposobnost da prihvati korekciju bez odustajanja. Takav individualizovani pristup omogućava da se radna aktivnost koristi kao prostor za razvoj, a ne samo kao način da određeni posao bude završen.

4.2. Podržano radno iskustvo i mentorstvo

Prelazak u realnije radno okruženje donosi nove zahteve. Pored samog izvršavanja zadatka, pojavljuju se rokovi, standardi kvaliteta, odgovornost prema drugim članovima tima, komunikacija sa kupcima ili korisnicima i potreba da se reaguje na nepredviđene situacije.

Zbog toga prvo radno iskustvo može biti posebno značajno kada postoji dostupna i jasno organizovana podrška.

Mentor u tom procesu ne treba da obavlja zadatke umesto mlade osobe niti da uklanja svaki problem sa kojim se ona suoči. Njegova uloga je da objasni očekivanja, pomogne u razumevanju zadatka, pruži povratnu informaciju, podstakne mladu osobu da sama traži rešenja i bude dostupan kada nastanu teškoće koje ona još uvek ne može samostalno da prevaziđe.

Važan deo mentorstva predstavlja i način reagovanja na greške. Prva radna iskustva gotovo neizbežno uključuju situacije u kojima nešto neće biti urađeno dobro, na vreme ili na očekivani način. Ukoliko se takve situacije koriste za razgovor o tome šta se dogodilo, koje su posledice i šta sledeći put može biti drugačije, greška postaje iskustvo iz kojeg se uči, a ne potvrda da mlada osoba „nije sposobna“ za rad.

Podrška treba da se menja zajedno sa napretkom mlade osobe. Ono što je na početku zahtevalo detaljna uputstva kasnije može biti zadatak koji mlada osoba samostalno planira i izvršava. Na taj način mentorstvo ima jasan razvojni pravac – od veće podrške ka većoj samostalnosti.

4.3. Postepeni prelazak ka većoj radnoj i ekonomskoj samostalnosti

Krajnji cilj podržanog radnog iskustva nije trajno zadržavanje mlade osobe u zaštićenom okruženju, već stvaranje uslova da ona, u meri u kojoj je to moguće, postepeno preuzima veću odgovornost za svoj radni i životni put.

Posebno je važno da mlada osoba učestvuje u određivanju sopstvenih ciljeva. Istraživanja mladih koji su deo sistema alternativnog staranja ukazuju na značaj njihove participacije u odlukama koje se odnose na život i budućnost (Burgund i Žegarac, 2016). Podrška u oblasti rada zato treba da polazi od pitanja šta mlada osoba želi, šta već ume, šta želi da nauči i kakva joj je podrška potrebna, a ne samo od toga koje aktivnosti ili radna mesta su trenutno dostupni.

Radno okupacione aktivnosti doprinose razvoju kompetencija koje su značajne za prvo praktično iskustvo mladih, ali i prvo radno angažovanje. Mladi bez adekvatnog roditeljskog staranja, zbog različitih iskustava tokom odrastanja, ograničenih prilika za sticanje radnog iskustva i drugih prepreka sa kojima se mogu suočavati ne posmatraju ovaj put pravolinijski. Oni se mogu vraćati prethodnim koracima, menjati profesionalne ciljeve, dodatno se obrazovati ili zahtevati različit intenzitet podrške u različitim periodima. Napredak se zato ne meri samo time da li je mlada osoba dobila posao, već i povećanjem njenih kompetencija, samostalnosti, mogućnosti izbora i sposobnosti da upravlja sopstvenim profesionalnim razvojem.

U tom procesu socijalno preduzetništvo može predstavljati jedan od prostora povezivanja podrške i realnog ekonomskog okruženja. Ono može omogućiti da veštine razvijene kroz radno-okupacione aktivnosti dobiju praktičnu primenu kroz proizvodnju dobara ili pružanje usluga, stvarne zadatke i odgovornosti i kontakt sa tržištem.

Time se uspostavlja **kontinuitet između radno-okupacionih aktivnosti, radne integracije i socijalnog preduzetništva,** ali uz važnu razliku: radno-okupaciona aktivnost prvenstveno ima razvojnu i podržavajuću funkciju, dok stvarno radno angažovanje podrazumeva i odgovarajuća prava, obaveze i vrednovanje rada mlade osobe.

5. Primeri dobre prakse u Srbiji i Hrvatskoj

Primeri dobre prakse mogu pomoći da se prikažu različiti načini na koje se principi socijalnog preduzetništva primenjuju u radu sa društveno osetljivim grupama. Modeli se razlikuju prema ciljnoj grupi, vrsti ekonomske aktivnosti, načinu pružanja podrške i stepenu uključenosti korisnika u radni proces, ali im je zajedničko povezivanje društvene misije sa konkretnom ekonomskom aktivnošću. U nastavku priručnika su predstavljeni primeri koji pokazuju različite mogućnosti povezivanja radnog angažovanja, razvoja kompetencija, socijalnog uključivanja i ekonomskog osnaživanja.

5.1. Centar Zvezda – Kuća mogućnosti i socijalno preduzetništvo

Udruženje Centar Zvezda je udruženje koje pruža podršku mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja i mladima u nekoj vrsti socijalne potrebe u procesu osamostaljivanja. Jedan od osnovnih programa organizacije je „Kuća mogućnosti“, kroz koji se mladima pruža podrška u različitim oblastima značajnim za samostalan život: stanovanju, obrazovanju, zapošljavanju, razvoju životnih veština i uključivanju u zajednicu.

Iz potrebe da se mladima omogući više prilika za praktično učenje razvijane su i aktivnosti Centra Zvezda, među kojima posebno mesto zauzimaju izrada sveća, drvenih i različitih vrsta suvenira. Mladi se, u skladu sa svojim interesovanjima, mogućnostima i potrebama, mogu uključivati u različite faze procesa: od upoznavanja sa materijalima i načinima izrade, preko izrade i ukrašavanja proizvoda, do pakovanja i pripreme za prodaju. Na taj način konkretna proizvodna aktivnost postaje prostor za razvoj radnih navika i kompetencija.

Proces rada omogućava mladima da vežbaju poštovanje dogovora i procedura, preciznost, organizovanje zadataka, saradnju sa drugima, završavanje započetog posla i odgovornost za kvalitet proizvoda. Istovremeno, vidljiv i konkretan rezultat rada omogućava mladoj osobi da neposredno vidi proizvod koji je nastao njenim angažovanjem, što dalje utiče i jača njihovo samopouzdanje, samopoštovanje i uopšte sliku o sebi i svojim mogućnostima. Posebnu vrednost predstavlja činjenica da se proizvodi ne izrađuju samo u okviru aktivnosti namenjene vežbanju. Sveće i suveniri imaju svoje kupce i tržište, prodaju se putem različitih kanala, na bazarima i događajima, kao i kroz saradnju sa kompanijama i izradu poslovnih poklona. Time mladi dobijaju mogućnost da razumeju širi proces koji postoji iza jednog proizvoda, odnosno od ideje i izrade do pakovanja, predstavljanja i dolaska proizvoda do kupca.

Socijalno-preduzetničke aktivnosti istovremeno predstavljaju samo jedan segment podrške mladima. One nisu zamena za obrazovanje, stručno osposobljavanje, individualnu podršku ili uključivanje na otvoreno tržište rada. Njihova vrednost je u mogućnosti povezivanja razvoja veština sa konkretnim iskustvom i postepenim preuzimanjem odgovornosti. Za neke mlade ovakvo iskustvo može biti prvi kontakt sa organizovanim radnim procesom, dok za druge može predstavljati dodatnu priliku za razvoj određenih veština pre zaposlenja. Zbog toga nivo i način uključivanja ne treba da budu isti za sve, već prilagođeni individualnim potrebama i ciljevima mlade osobe. Važno je napraviti i terminološku razliku. Centar Zvezda svoje aktivnosti razvija u skladu sa principima socijalnog preduzetništva i povezuje ekonomsku aktivnost sa društvenom misijom organizacije. Međutim, kada se govori o formalnom statusu u smislu Zakona o socijalnom preduzetništvu, potrebno je razlikovati socijalno-preduzetničko delovanje od registrovanog statusa socijalnog preduzetništva. Iako Centar Zvezda zvanično nije registrovan kao socijalno preduzeće, njegovo delovanje može se posmatrati kroz socijalno-preduzetničke aktivnosti i društveno-odgovorno, sa ciljem poboljšanja društvenog statusa mladih iz marginalizovanih društvenih grupa.

Iskustvo Centra Zvezda pokazuje da socijalno-preduzetnička aktivnost u radu sa mladima ne mora da počne zaposlenjem. Ona može predstavljati postepeni razvojni prostor između učenja, praktične aktivnosti i realnijeg radnog iskustva. Ključ nije samo u proizvodnji sveća ili suvenira. Važnije je šta mlada osoba kroz taj proces može da razvije i šta je sledeći korak. U tom smislu proizvodnja predstavlja sredstvo za razvoj kompetencija i stvaranje radnog iskustva, a ne cilj podrške sam po sebi.

5.2. Liceulice – ekonomsko i socijalno osnaživanje kroz model uličnog magazine

Liceulice predstavlja primer socijalno-preduzetničkog pristupa usmerenog na ekonomsko i socijalno osnaživanje osoba koje se suočavaju sa siromaštvom, socijalnom isključenošću i otežanim pristupom tržištu rada. Jedna od najprepoznatljivijih aktivnosti programa jeste izdavanje i ulična prodaja magazina Liceulice, kroz koju se osobama iz marginalizovanih grupa omogućava da sopstvenim angažovanjem ostvaruju prihod. Model je zasnovan na principu da prodavac aktivno učestvuje u ostvarivanju sopstvenog prihoda. Prema modelu programa, prodavci dobijaju primerke magazina koje prodaju na ulici, dok deo prodajne

cene ostaje njima kao neposredna zarada. Na ovaj način ekonomska aktivnost postaje sredstvo osnaživanja, a ne samo izvor finansijske pomoći (Liceulice, n.d).

Značaj ovakvog pristupa nije ograničen samo na prihod. Prodaja podrazumeva redovnost, organizovanje vremena, komunikaciju sa kupcima, odgovornost i snalaženje u različitim svakodnevnim situacijama. Istovremeno, kontakt sa ljudima i prisustvo u javnom prostoru mogu doprineti većoj društvenoj vidljivosti i uključenosti osoba koje su često izložene marginalizaciji. Pored same prodaje magazina, model uključuje i različite oblike podrške prodavcima. Zbog toga Liceulice predstavlja dobar primer socijalnog preduzetništva u kojem se ekonomska aktivnost povezuje sa kontinuiranom podrškom i socijalnim uključivanjem.

5.3. Kafe bar 16 – podrška mladima kroz obuku, radno iskustvo i zapošljavanje

Kafe bar 16 predstavlja socijalno-preduzetnički program Centra za integraciju mladih, razvijen sa ciljem podrške mladima koji žive i/ili rade na ulici i koji se suočavaju sa značajnim preprekama prilikom ulaska na tržište rada. Model je posebno značajan jer polazi od činjenice da samo postojanje slobodnog radnog mesta nije dovoljno za mladu osobu koja se suočava sa višestrukim rizicima. Nedostatak prethodnog radnog iskustva, obrazovne i socijalne teškoće, siromaštvo, diskriminacija i nedostatak stabilne podrške mogu znatno otežati pristup formalnom zaposlenju.

Zbog toga Kafe bar 16 povezuje obuku, sticanje praktičnog radnog iskustva, psihosocijalnu podršku i zapošljavanje. Mladi dobijaju priliku da u realnom ugostiteljskom okruženju razvijaju kompetencije potrebne za rad, upoznaju se sa radnim obavezama i postepeno preuzimaju odgovornost.

Prema podacima Centra za integraciju mladih, kroz program podrške zapošljavanju prošlo je više desetina mladih, a program im je omogućavao da dođu i do prvog formalnog zaposlenja u Kafe baru 16 ili kod partnerskih poslodavaca (Centar za integraciju mladih, n.d).

Posebna vrednost ovog modela nalazi se u tome što socijalno preduzeće ne predstavlja nužno krajnju tačku profesionalnog razvoja mlade osobe. Ono može biti prelazno i podržavajuće radno okruženje u kojem mlada osoba stiče iskustvo koje joj kasnije olakšava pristup otvorenom tržištu rada.

5.4. Udruga Breza – socijalno preduzetništvo i osamostaljivanje mladih u Hrvatskoj

Udruga Breza iz Osijeka predstavlja posebno relevantan primer za ovaj priručnik zbog dugogodišnjeg rada sa decom i mladima bez primerene roditeljskog staranja i mladima kojima je potrebna dodatna podrška u procesu odrastanja i osamostaljivanja.

U svom radu Breza povezuje pružanje socijalnih usluga sa aktivnostima usmerenim na razvoj samostalnosti, uključivanje u zajednicu, osposobljavanje i zapošljavanje. Posebno je značajan model organizovanog stanovanja uz podršku, namenjen mladima koji su dostigli

određeni nivo samostalnosti, ali im je i dalje potrebna podrška u prelasku ka samostalnom životu (Udruga Breza, n.d).

U okviru ovog procesa mladi razvijaju veštine potrebne za vođenje domaćinstva i svakodnevni život, brigu o zdravlju, obrazovanje i izvršavanje radnih obaveza. Podrška uključuje i uključivanje u zajednicu, volontiranje, mogućnosti osposobljavanja i radnog angažovanja.

Breza istovremeno razvija aktivnosti u oblasti socijalnog poduzetništva, povezujući društvenu misiju organizacije sa ekonomskim aktivnostima. Na taj način rad i preduzetništvo ne posmatraju se izolovano od drugih životnih oblasti, već kao jedan od elemenata šire podrške mladom čoveku. Ovaj primer je posebno značajan zato što pokazuje da osamostaljivanje mladih bez adekvatne roditeljske podrške zahteva kontinuitet podrške. Stanovanje, razvoj životnih veština, obrazovanje, odnosi sa zajednicom i zapošljavanje međusobno su povezani i teško ih je uspešno rešavati kao potpuno odvojene oblasti.

(Udruga Breza, zvanični podaci o socijalnim uslugama i socijalnom preduzetništvu)

5.5. Socijalna zadruga Humana Nova – radna integracija društveno osetljivih grupa

Socijalna zadruga Humana Nova iz Čakovca predstavlja jedan od razvijenijih hrvatskih primera povezivanja socijalnog preduzetništva, radne integracije i ekološke održivosti. Njeno poslovanje zasniva se na prikupljanju, ponovnoj upotrebi i preradi tekstila, kao i proizvodnji i prodaji tekstilnih proizvoda, pri čemu društvena misija predstavlja sastavni deo poslovnog modela.

Posebno važan element modela Humana Nova jeste radna integracija osoba koje se suočavaju sa otežanim pristupom tržištu rada, uključujući osobe sa invaliditetom i druge društveno isključene i ranjive grupe (Humana Nova, n.d).

Radna integracija u ovom modelu ne svodi se samo na obezbeđivanje radnog mesta. Organizacija naglašava prilagođavanje radnih mesta mogućnostima zaposlenih, osposobljavanje na radnom mestu i stvaranje podržavajućeg radnog okruženja. Time se ekonomska aktivnost povezuje sa razvojem sposobnosti zaposlenih i njihovim aktivnim uključivanjem u svet rada.

Za razliku od Breze i Kafe bara 16, Humana Nova nije odabrana kao primer prvenstveno zbog rada sa mladima. Njena vrednost za ovaj celovit pristup nalazi se u tome što pokazuje kako principi podržanog radnog angažovanja mogu biti ugrađeni u samo poslovanje socijalnog preduzeća.

Ovaj primer takođe pokazuje da tržišna održivost i društvena misija ne moraju predstavljati suprotstavljene ciljeve. Proizvod ili usluga moraju imati kvalitet i tržišnu vrednost, dok se način organizovanja rada može prilagođavati tako da omogući uključivanje osoba koje bi na otvorenom tržištu rada nailazile na značajne prepreke. (Socijalna zadruga Humana Nova, zvanični podaci o radnoj integraciji i društvenom poduzetništvu)

Prikazani primeri pokazuju da socijalno preduzetništvo ne postoji u samo jednom obliku. Uprkos razlikama, zajednički elementi ovih pristupa su prepoznavanje potencijala osobe, stvaranje stvarnih mogućnosti za učešće, razvoj kompetencija, dostupnost podrške i postepeno povećavanje samostalnosti. Upravo ovi elementi predstavljaju osnovu podržavajućeg radnog angažovanja mladih u riziku.

Primeri dobre prakse u primeni radno-okupacionih aktivnosti

Primeri predstavljeni u ovom poglavlju zasnovani su na iskustvima studijske posete Hrvatskoj, realizovane u okviru Erasmus+ projekta „Jedan korak bliže“. Tokom posete učesnici su imali priliku da se neposredno upoznaju sa radom organizacija Reto centar i REMAR Hrvatska, koje u okviru svojih programa rehabilitacije i resocijalizacije koriste praktične i radne aktivnosti kao važan deo svakodnevnog života korisnika. Iako su ovi programi prvenstveno namenjeni osobama sa problemima zavisnosti, određeni principi njihovog rada mogu biti korisni i u programima podrške mladima u riziku, posebno u oblasti razvoja radnih navika, odgovornosti, praktičnih veština i pripreme za samostalniji život.

Reto centar – Hrvatska i Srbija: radne aktivnosti kao podrška rehabilitaciji i socijalnom uključivanju

Reto centar predstavlja međunarodni model podrške osobama sa problemima zavisnosti, zasnovan na rehabilitaciji, resocijalizaciji i životu u zajednici. Organizacija je osnovana 1985. godine u Španiji, a njen rad je kasnije razvijen i u drugim zemljama, uključujući Hrvatsku i Srbiju.

Program je prvenstveno namenjen osobama koje se suočavaju sa zavisnošću od psihoaktivnih supstanci i alkohola, dok Reto centar u Hrvatskoj pruža podršku i osobama sa drugim oblicima zavisnosti, pridruženim teškoćama mentalnog zdravlja i pripadnicima drugih ranjivih grupa. U okviru organizacije postoje programi za muškarce i žene, uključujući podršku trudnicama i majkama sa decom koje se suočavaju sa problemima zavisnosti. Pristup organizacije zasnovan je na hrišćanskim vrednostima, zajedničkom životu i uključivanju korisnika u svakodnevne aktivnosti.

Tokom studijske posete Hrvatskoj u okviru projekta „Jedan korak bliže“, učesnici su posetili Reto centar u Zagrebu i upoznali se sa organizacijom radno-okupacionih aktivnosti. Poseta je obuhvatila radionicu za obradu i obnovu nameštaja, kao i kompleks u kojem se odvijaju različite praktične i ekonomske aktivnosti, uključujući prodaju polovnog nameštaja i odeće i pripremu hrane.

U okviru Reto centra u Hrvatskoj korisnici se uključuju u različite radne aktivnosti, među kojima su stolarija, restauracija i tapaciranje nameštaja, popravka bele tehnike, mehaničarski poslovi, šivenje, kreativne radionice, priprema prehrambenih proizvoda i održavanje prostora. Organizacija se bavi i prikupljanjem i prodajom polovnih predmeta, kao i pružanjem usluga selidbe. Ove aktivnosti imaju dvostruku ulogu: omogućavaju korisnicima da razvijaju radne navike i praktične veštine, dok sredstva ostvarena prodajom proizvoda i pružanjem usluga doprinose finansiranju programa rehabilitacije i resocijalizacije.

Sličan pristup primenjuje se i u Reto centru u Srbiji, gde značajno mesto zauzimaju prikupljanje, restauracija, izrada i prodaja nameštaja, kao i pružanje usluga selidbe i transporta. U okviru radionica korisnici imaju mogućnost da stiču praktična znanja iz oblasti obrade drveta, tapaciranja i drugih zanatskih poslova. Organizacija navodi da prihodi ostvareni ovim aktivnostima predstavljaju važan izvor finansiranja njenog rada, čime se omogućava pružanje besplatne podrške osobama sa problemima zavisnosti.

Primeri Reto centra u Hrvatskoj i Srbiji pokazuju kako se slični principi rada mogu primenjivati u različitim lokalnim kontekstima. Posebno je značajno povezivanje radno-okupacionih aktivnosti sa ekonomskim delovanjem koje ima jasnu društvenu svrhu. Izrada i obnova proizvoda, njihova prodaja i pružanje usluga omogućavaju korisnicima da učestvuju u stvarnim radnim procesima, dok ostvarena sredstva doprinose održivosti programa podrške.

Ovakav model ima dodirne tačke sa principima socijalnog preduzetništva, jer povezuje ekonomsku aktivnost sa društvenim ciljem. Njegova vrednost za rad sa mladima u riziku ogleda se u mogućnosti da se praktične aktivnosti organizuju tako da istovremeno doprinose razvoju kompetencija, iskustvu korisnosti i stvaranju konkretnih proizvoda ili usluga.

Šta možemo preuzeti iz ovog primera?

- Povezivanje radno-okupacionih aktivnosti sa stvarnim proizvodima i uslugama.
- Razvijanje praktičnih i radnih veština kroz konkretne zadatke
- Mogućnost povezivanja ekonomskih aktivnosti sa društvenom svrhom i održivošću programa podrške
  (Reto centar)

REMAR Hrvatska – radne aktivnosti kao deo rehabilitacije, resocijalizacije i života u zajednici

Humanitarna udruga REMAR Hrvatska pruža podršku osobama koje se suočavaju sa problemima zavisnosti i drugim životnim i socijalnim teškoćama. Njeni programi prvenstveno su namenjeni osobama sa zavisnošću od psihoaktivnih supstanci i alkohola, kao i osobama sa drugim oblicima zavisničkog ponašanja, uključujući problematično kockanje. Organizacija pruža podršku i drugim socijalno ugroženim osobama, kroz programe prihvata, rehabilitacije i resocijalizacije.

Program se zasniva na životu u terapijskoj zajednici, strukturisanoj svakodnevici i postepenom uključivanju korisnika u različite aktivnosti. Pristup organizacije utemeljen je na hrišćanskim vrednostima, a rehabilitacioni proces organizovan je kroz više faza koje obuhvataju prilagođavanje životu u zajednici, razvoj ličnih i socijalnih veština i pripremu za reintegraciju.

Tokom studijske posete Hrvatskoj, realizovane u okviru Erazmus + projekta „Jedan korak bliže“, učesnici su posetili REMAR u Lupoglavu i upoznali se sa organizacijom svakodnevnog života korisnika i značajem praktičnih aktivnosti u funkcionisanju zajednice.

Radne aktivnosti posebno su zastupljene u drugoj fazi rehabilitacije, kada se korisnici, u skladu sa svojim interesovanjima i mogućnostima, uključuju u različite poslove. Prema informacijama

organizacije, ove aktivnosti mogu obuhvatati stolariju, bravarske i građevinske poslove, baštovanstvo, održavanje prostora, čišćenje, selidbe i rad u prodavnicama nameštaja. Njihova svrha nije samo izvršavanje konkretnih zadataka, već i razvijanje radnih navika, praktičnih znanja i veština potrebnih za kasnije samostalnije funkcionisanje. Posebna karakteristika ovog modela jeste povezanost radnih aktivnosti sa svakodnevnim životom zajednice. Kroz zajedničke poslove korisnici imaju priliku da učestvuju u raspodeli odgovornosti, dogovaranju i organizaciji zadataka koji doprinose funkcionisanju prostora u kojem žive. Na taj način praktičan rad postaje prilika za razvoj saradnje, pouzdanosti i kontinuiteta.

Uključivanje u različite poslove omogućava i postepeno upoznavanje sa zahtevima radnog okruženja, što može predstavljati važan element pripreme za kasniju socijalnu i radnu reintegraciju. Istovremeno, aktivnosti su deo šireg rehabilitacionog programa, a ne samostalna intervencija.

Za potrebe ovog priručnika značaj primera REMAR-a ogleda se prvenstveno u načinu na koji se svakodnevne obaveze i praktični zadaci koriste kao prilike za iskustveno učenje. Iako se rehabilitacioni model organizacije ne može neposredno preneti na programe podrške mladima bez adekvatnog roditeljskog staranja, pojedini principi mogu biti primenljivi u radu sa mladima u riziku, uz prilagođavanje njihovim potrebama, interesovanjima i životnim okolnostima.

- Šta možemo preuzeti iz ovog primera?
- Uključivanje praktičnih aktivnosti u svakodnevnu strukturu programa podrške.
- Razvijanje odgovornosti, kontinuiteta i saradnje kroz zajedničke zadatke.
- Postepeno sticanje radnih navika i praktičnih veština kao dela pripreme za samostalniji život.

(REMAR Hrvatska, n.d)

6. Principi podržavajućeg radnog angažovanja mladih u riziku

Podržavajuće radno angažovanje mladih u riziku treba da bude usmereno na razvoj njihovih kapaciteta i postepeno povećavanje samostalnosti. Mladi se razlikuju prema prethodnim iskustvima, razvijenim veštinama, interesovanjima i spremnosti za ulazak u svet rada, zbog čega podrška ne može biti jednaka za sve. U praksi je posebno važno voditi se principima individualizacije, postepenog preuzimanja odgovornosti, dostupnosti mentorske podrške i jasnog usmerenja ka većoj samostalnosti.

6.1. Individualizacija i uvažavanje interesovanja mlade osobe

Podržavajuće radno angažovanje treba da polazi od sposobnosti, interesovanja, iskustava i ciljeva konkretne mlade osobe. Nije svaka aktivnost jednako korisna za svakog mladog čoveka, zbog čega je važno da mlada osoba učestvuje u izboru aktivnosti i postavljanju sopstvenih ciljeva. Pre uključivanja u određenu aktivnost korisno je zajedno sa mladom osobom razmotriti nekoliko pitanja, zbog čega je važno da mlada ososba učestvuje u izboru aktivnosti i postavljanju sopstvenih ciljeva.

Individualizacija ne znači snižavanje očekivanja, već pronalaženje aktivnosti i nivoa odgovornosti koji odgovaraju trenutnim mogućnostima mlade osobe, uz prostor za dalji razvoj.

6.2. Postepeno preuzimanje odgovornosti

Od mlade osobe bez prethodnog radnog iskustva ne treba odmah očekivati potpunu samostalnost. Zadaci i odgovornost treba da se povećavaju postepeno, u skladu sa razvojem kompetencija i sigurnosti mlade osobe.

Podržavajuće okruženje, međutim, ne znači odsustvo očekivanja. Dolazak u dogovoreno vreme, završavanje preuzetog zadatka, odgovornost prema drugim članovima tima i briga o kvalitetu rada predstavljaju deo učenja o svetu rada.

Osnovni princip je jednostavan: ***Kako kompetencije rastu, podrška se postepeno smanjuje, a samostalnost povećava.***

Na taj način mlada osoba dobija priliku da uči uz podršku, ali i da postepeno iskusi realnu odgovornost koja postoji u radnom okruženju.

6.3. Mentorstvo, podrška i povratna informacija

U prvim radnim ali i praktičnikm iskustvima važno je da mlada osoba zna kome može da se obrati kada naiđe na problem. Mentor može pomoći u razumevanju zadataka, pružiti povratnu informaciju i pratiti napredak, ali ne treba da preuzima obaveze koje mlada osoba može samostalno da izvrši. Mladi koji imaju iskustvo trauma i pripadaju grupi mladih u riziku nekada doživljavaju sugestije kao kritiku usmerenu na njihove sposopnosti i mogućnosti, što dalje predstavlja prepreku za lično usavršavanje i napredovanje.

Povratna informacija treba da bude konkretna i usmerena i na ono što je dobro urađeno i na ono što može biti unapređeno. Greške treba koristiti kao priliku za učenje, kroz jednostavna pitanja:

- Šta se dogodilo?
- Šta možemo da naučimo iz toga?
- Šta sledeći put možemo da uradimo drugačije?

Na taj način podrška ne služi da mladu osobu zaštiti od svakog problema, već da joj pomogne da razvije sposobnost da probleme sve samostalnije prepoznaje i rešava.

Cilj podržanog radnog angažovanja nije dugotrajno zadržavanje mlade osobe u programu, već njeno postepeno osposobljavanje za samostalnije funkcionisanje. Sledeći korak neće biti isti za svakoga. To može biti nešto složeniji zadatak, dodatna obuka, radna praksa, prvo zaposlenje ili izlazak na otvoreno tržište rada. Zbog toga napredak ne treba meriti samo pitanjem da li je mlada osoba dobila posao. Napredak postoji i kada mlada osoba samostalnije izvršava obaveze, bolje organizuje svoje vreme, rešava probleme, traži pomoć kada joj je potrebna, koristi povratnu informaciju ili aktivnije donosi odluke o svom profesionalnom razvoju.

Pre uključivanja mlade osobe u radnu, radno-okupacionu ili socijalno-preduzetničku aktivnost korisno je odgovoriti na četiri pitanja:

1. Da li ova aktivnost odgovara interesovanjima, sposobnostima i trenutnim mogućnostima mlade osobe?
2. Šta konkretno želimo da mlada osoba kroz ovu aktivnost nauči ili razvije?
3. Koja podrška joj je potrebna i ko će biti odgovoran za njeno pružanje?
4. Koji bi mogao biti sledeći korak nakon ove aktivnosti?

7. Preporuke za uključivanje mladih u radne i socijalno-preduzetničke aktivnosti

Uključivanje mlade osobe u radnu ili socijalno-preduzetničku aktivnost treba da bude deo šireg procesa podrške njenom osamostaljivanju, a ne cilj sam po sebi. Posebno kod mladih koji imaju malo prethodnog radnog iskustva važno je obezbediti dovoljno prostora za upoznavanje sa radnim okruženjem, učenje i postepeno preuzimanje odgovornosti.

Prilikom uključivanja mladih stručnim i omladinskim radnicima mogu biti korisne sledeće preporuke:

- ***Polaziti od interesovanja i kapaciteta mlade osobe***

Pre uključivanja u aktivnosti važno je razgovarati sa mladom osobom o tome šta je interesuje, šta već ume, šta bi želela da nauči i kakvo iskustvo želi da stekne. Aktivnost treba, koliko god je moguće, povezati sa njenim individualnim planovima i interesovanjima.

- ***Jasno objasniti svrhu angažovanja***

Mlada osoba treba da zna šta radi, zašto je određeni zadatak važan, šta se od nje očekuje i šta kroz to iskustvo može da nauči. Radno angažovanje ne treba svoditi na obavljanje zadataka bez razumevanja njihovog mesta u širem procesu rada.

- ***Obezbediti postepeno uključivanje***

Na početku mogu biti potrebni jednostavniji zadaci, jasnije instrukcije i češća podrška. Sa razvojem veština i sigurnosti treba omogućavati složenije zadatke i veću samostalnost.

- ***Odrediti osobu koja pruža podršku***

Posebno tokom prvih iskustava korisno je da mlada osoba zna kome može da se obrati kada nešto ne razume, napravi grešku ili naiđe na problem. Podrška treba da bude dostupna, ali ne i da zameni samostalno delovanje mlade osobe.

- ***Davati konkretnu i redovnu povratnu informaciju***

Važno je ukazivati i na napredak i na oblasti koje treba unaprediti. Povratna informacija treba da bude usmerena na konkretno ponašanje i zadatak, a ne na procenjivanje ličnosti mlade osobe.

- ***Omogućiti realno radno iskustvo***

Kada je mlada osoba spremna, treba joj omogućiti da iskusi stvarne elemente rada – odgovornost za zadatak, dogovoreno vreme, saradnju sa drugima, standard kvaliteta i rezultat koji ima određenu upotrebnu ili tržišnu vrednost. Pri tome je važno jasno razlikovati razvojne i radno-okupacione aktivnosti od stvarnog radnog angažovanja koje podrazumeva odgovarajuća prava i obaveze.

- ***Pratiti kako mlada osoba obavlja aktivnost***

Nije dovoljno pratiti samo da li je zadatak izvršen. Potrebno je povremeno razgovarati o tome šta joj odgovara, šta joj predstavlja teškoću, šta je naučila i da li se njena interesovanja ili profesionalni ciljevi menjaju.

- ***Planirati sledeći korak***

Radna ili socijalno-preduzetnička aktivnost treba da otvara mogućnosti za dalji razvoj. Sledeći korak može biti dodatna obuka, složeniji zadatak, radna praksa, zaposlenje ili traženje mogućnosti na otvorenom tržištu rada.

- ***Voditi računa o granici između podrške i zaštite***

Mladu osobu ne treba izlagati zahtevima za koje još nije spremna, ali je jednako važno ne zadržavati je u jednostavnim zadacima samo zato što se u njima oseća sigurno. Podrška treba da prati razvoj mlade osobe i da se menja zajedno sa njim.

- ***Poštovati dostojanstvo i prava mlade osobe***

Status mlade osobe kao pripadnika društveno osetljive grupe ne sme biti razlog za niža očekivanja, neadekvatne uslove rada ili korišćenje njenog angažovanja kao besplatne radne snage. Razvojna svrha aktivnosti treba da bude jasna, a kada angažovanje poprimi karakter stvarnog rada, potrebno je obezbediti odgovarajući pravni i radni okvir.

Na ovaj način radno – okupacione i socijalno preduzetničke aktivnosti može postati prostor u kojem mlada osoba ne samo da razvija određenu veštinu, već jedno sigurno mesto gde osoba stiče iskustvo odgovornosti, pripadanja radnom okruženju i postepenog upravljanja sopstvenim profesionalnim putem.

8. Socijalno preduzetništvo kao deo integrisanog modela podrške

Socijalno preduzetništvo može predstavljati jedan od važnih resursa u procesu osamostaljivanja mladih u riziku, jer omogućava povezivanje razvoja radnih kompetencija sa konkretnim radnim iskustvom, odgovornošću i ekonomskim uključivanjem. Njegova vrednost nije samo u mogućnosti zapošljavanja, već i u stvaranju prostora u kojem mlada osoba može da razvija svoje sposobnosti, stekne iskustvo i postepeno preuzima veću odgovornost.

Ipak, socijalno preduzetništvo ne predstavlja univerzalno rešenje niti odgovara svim mladima na isti način. Za jednu mladu osobu prvi korak može biti radno-okupaciona aktivnost, za drugu obuka stručnog osposobljavanja ili radna praksa, dok će neko biti spreman za neposredan izlazak na tržište rada. Podrška zato treba da bude prilagođena individualnim potrebama, mogućnostima, interesovanjima i ciljevima mlade osobe.

Socijalno preduzetništvo takođe ne treba posmatrati odvojeno od drugih oblasti podrške. Mentalno zdravlje, obrazovanje, stanovanje, podržavajući odnosi, razvoj životnih i radnih veština i ekonomska sigurnost međusobno su povezani u procesu osamostaljivanja. Socijalno preduzetništvo ne predstavlja terapiju niti zamenu za stručnu podršku, već može biti jedan od resursa integrisanog modela podrške mladima.

Uloga stručnih i omladinskih radnika jeste da mladima pomognu da prepoznaju svoje kapacitete, dobiju priliku da ih razvijaju i postepeno preuzimaju veću odgovornost za sopstvene odluke. Cilj nije dugotrajna zavisnost od programa podrške, već stvaranje uslova u kojima mlada osoba ima više kompetencija, iskustava, podržavajućih odnosa i mogućnosti izbora.

U tom smislu, ***socijalno preduzetništvo može predstavljati jedan korak bliže samostalnosti, ne kao cilj sam po sebi, već kao jedan od mogućih puteva od podrške i sticanja iskustva ka većoj radnoj, ekonomskoj i životnoj samostalnosti.***

LITERATURA

Anna-Karin, E., Åkerman, R., Holmqvist, R., Frostell, A., & Falkenström, F. (2022). Effects of mentalization-based interventions on mental health of youths in foster care. *Journal of Family Therapy*, *44*(3), 398–418. https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1812531

Anđelić, S., i Milutinović, O. (2022). Socijalna preduzeća i održivi razvoj. *Megatrend revija*, *19*(3), 377–388.

Anđelković, I. (2024). *Afektivna vezanost i mentalizacija hranitelja kao doprinos mentalnom zdravlju dece bez roditeljskog staranja* (Doktorska disertacija, Univerzitet u Beogradu, Fakultet političkih nauka).

Babović, M., Vuković, O., i Cvejić, S. (2008). *Mapiranje socijalnih preduzeća u Srbiji*. UNDP Srbija.

Barnett, E., Sussman, S., Smith, C., Rohrbach, L. A., & Spruijt-Metz, D. (2012). Motivational interviewing for adolescent substance use: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, *37*(12), 1325–1334. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.07.001

Bauman, Z. (2005). *Liquid life*. Polity Press.

Baza socijalnih preduzeća. (2026). https://socijalnapreduzeca.rs/

Blaustein, M., & Kinniburgh, K. (2017). *ARC: Attachment, regulation and competency reflections*. The Annie E. Casey Foundation.

Bogdanović, A. (2022). *Trauma i mentalno zdravlje mladih: Medijatorska uloga afektivne vezanosti, mentalizacije i disocijacije* (Doktorska disertacija, Univerzitet u Nišu, Filozofski fakultet).

Borisavljević, T. (2015). Kako ojačati hranitelje da budu sigurna baza detetu na hraniteljstvu. *Socijalna misao*, (3), 45–58.

British Association for Adoption & Fostering. (2009). *Trening za stručnjake* [Materijal za obuku]. Centar za porodični smeštaj dece i omladine Beograd.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Burgund, A. (2017). *Uticaj ličnih i sredinskih faktora na mlade u procesu pripreme za napuštanje alternativnog staranja* (Doktorska disertacija, Univerzitet u Beogradu, Fakultet političkih nauka).

Burgund Isakov, A., i Lakićević, M. (2018). Emancipacija mladih sa alternativnog staranja – izazovi i šanse. *Godišnjak Fakulteta političkih nauka*, *12*(20), 203–221.

Burgund, A., i Hrnčić, J. (2018). Preparedness for emancipation of youth leaving alternative care in Serbia. *International Journal of Child, Youth and Family Studies, 9*(1), 83–107.

Burgund, A., i Žegarac, N. (2014). Jel' radiš ti u ponedeljak, pa ko će da baci kofu vode iza mene: Iskustva i gledišta mladih na smeštaju, njihovih odgajatelja i voditelja slučaja. U N. Žegarac (Ur.), *U lavirintu socijalne zaštite: Pouke istraživanja o deci na porodičnom i rezidencijalnom smeštaju* (str. 319–365). Fakultet političkih nauka i UNICEF.

Burgund, A., i Žegarac, N. (2016). Perspectives of youth in care in Serbia. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *33*(2), 151–161.

Centar za integraciju mladih. (n.d.). *Programi – Kafe bar 16*. https://cim.org.rs/programi/

Centar Zvezda. (n.d.). *Kuća mogućnosti*. https://centarzvezda.rs/kuca-mogucnosti/

Center for Excellence for Children's Care and Protection (CELCIS). (2021). *Moving on: Supporting young people leaving care*. University of Strathclyde.

Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A., & Gillings, K. (2017). Effectiveness of positive youth development interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(3), 483–504. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0555-6

Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2013). *Treating complex traumatic stress disorders in children and adolescents*. Guilford Press.

Erin Marie Fitzpatrick-Behnke. (2014). *Exploring reflective function, attachment, risk, and substance abuse* [Doktorska disertacija, Department of Psychology: Human Development, Chicago, Illinois].

Eurochild. (2020). *Leaving care and transition to independent living*. Eurochild.

Everson-Hock, E. S., Jones, R., Guillaume, L., Clapton, J., Duenas, A., Goyder, E., Chilcott, J., Cooke, J., Payne, N., Sheppard, L. M., & Swann, C. (2011). Supporting the transition of looked-after young people to independent living: A systematic review of interventions and adult outcomes. *Child: Care, Health and Development*, *37*(6), 767–779. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01287.x

Garringer, M. (Ed.). (2007). *Training new mentors: Effective strategies for providing quality youth mentoring in school communities*. National Mentoring Center.

Glasser, W. (2001). *Nesretni tinejdžeri*. Alinea.

Golding, K. (2008). *Nurturing attachments*. Jessica Kingsley Publishers.

Golding, K. S., Dent, H. R., Nissim, R., & Stott, L. (2006). *Thinking psychologically about children who are looked after and adopted*. John Wiley & Sons.

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2006). *Handbook of resilience in children*. Springer.

Häggman-Laitila, A., Salokekkilä, P., & Karki, S. (2019). Young people's preparedness for adult life and coping after foster care: A systematic review of perceptions and experiences in the transition period. *Child & Youth Care Forum*, *48*(5), 633–661. https://doi.org/10.1007/s10566-019-09499-4

Ha, C., & Sharp, C. (n.d.). *A mentalization-based treatment approach to caring for youth in foster care*.

Humanitarna udruga REMAR Hrvatska. (n.d.). https://remarcroatia.hr/

Juul, J. (n.d.). *Vaše kompetentno dete*.

Karterud, S., & Bateman, A. (n.d.). *MBT introduction manual*. Anna Freud Centre.

Kinderperspective. (2019–2024). *Program Akademija za stručnjake iz Srbije*.

Koalicija za razvoj solidarne ekonomije. (2022a). *Merenje društvenog uticaja socijalnih preduzeća u Srbiji*. Koalicija za razvoj solidarne ekonomije.

Koalicija za razvoj solidarne ekonomije. (2022b). *Šta nam donosi Zakon o socijalnom preduzetništvu?* Koalicija za razvoj solidarne ekonomije.

Koalicija za razvoj solidarne ekonomije. (2026). *Istorijat Koalicije za razvoj solidarne ekonomije*.

Levy, S. J. L., Williams, J. F., & Committee on Substance Use and Prevention. (2016). Substance use screening, brief intervention, and referral to treatment. *Pediatrics*, *138*(1), e20161211. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1211

Liceulice. (n.d.). https://liceulice.org/prodavci/

Masten, A. S. (2021). *Ordinary magic: Resilience in development* (2nd ed.). The Guilford Press.

National Child Traumatic Stress Network. (2010). *Caring for children who have experienced trauma: A workshop for resource parents*.

National Child Traumatic Stress Network. (2013). *Child and adolescent needs and strengths (CANS) manual: Trauma comprehensive version*.

Nuñez, M., Beal, S. J., & Jacquez, F. (2022). Resilience factors in youth transitioning out of foster care: A systematic review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *14*(Suppl 1), S72–S81. https://doi.org/10.1037/tra0001096

Phillips, A. R., Halligan, S. L., Lavi, I., Macleod, J. A. A., Robinson, S., Wilkins, D., & Hiller, R. M. (2024). A scoping review of factors associated with the mental health of young people who have “aged out” of the child welfare system. *Trauma, Violence, & Abuse*, *25*(3), 1780–1798. https://doi.org/10.1177/15248380231196107

Privredna komora Srbije. (2023). *Izazovi i inicijative za unapređenje poslovanja po meri socijalnih preduzeća*. Privredna komora Srbije.

Privredna komora Srbije. (2025). *Katalog proizvoda i usluga predstavnika socijalne ekonomije*. Privredna komora Srbije.

Purvis, K., Cross, D., & Sunshine, W. (2007). *The connected child*. McGraw-Hill.

Republika Srbija. (2022). Zakon o socijalnom preduzetništvu. *Službeni glasnik RS*, br. 14/2022.

Reto centar. (n.d.). *Rehabilitacija*. https://www.retocentar.hr/rehabilitacija/

Saleebey, D. (Ed.). (2013). *The strengths perspective in social work practice* (6th ed.). Pearson.

Salo, S. (2014). *Mentalization*. HUCH/Helsinki University Hospital, Pilke-Clinic.

SANANIM. (n.d.). *Terapeutická komunita Karlov: O službě*. https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/karlov/o-sluzbe/

Šilić, V. (n.d.). *Mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu: Uloga kvaliteta staranja o detetu od strane hranitelja* (Neobjavljeni rad / magistarski/doktorski rad, Univerzitet u Novom Sadu, Filozofski fakultet).

Smart Kolektiv. (2013). *Biznis po meri čoveka: Vodič za pokretanje socijalnog preduzeća*. Smart Kolektiv.

Smart Kolektiv. (2023). *Preporuke za razvoj socijalnog preduzetništva u Srbiji*. Smart Kolektiv.

Socijalna zadruga Humana Nova. (n.d.). *Radna integracija*. https://humananova.org/radna-integracija/

Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, *5*, 92–99. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007

SOS Children's Villages International. (2020). *YouthCan! Supporting young people leaving alternative care into employment and independent living*. SOS Children's Villages International.

SOS Children’s Villages International, & CELCIS, Centre for Excellence for Children’s Care and Protection, University of Strathclyde. (2021). *Sigurna mesta, nesmetan razvoj dece*.

Tanasijević, J., Borisavljević, T., i Jakšić, I. (2020). *Hraniteljstvo kao podrška razvoju rezilijentnosti kod dece na porodičnom smeštaju*. Univerzitet u Beogradu – Fakultet političkih nauka.

Taylor, D., Albers, B., Mann, G., Lewis, J., Taylor, R., Mendes, P., Macdonald, G., & Shlonsky, A. (2024). Systematic review and meta-analysis of policies and interventions that improve health, psychosocial, and economic outcomes for young people leaving the out-of-home care system. *Trauma, Violence, & Abuse*, *25*(5), 3534–3554. https://doi.org/10.1177/15248380241253041

The Annie E. Casey Foundation. (2017). *TST-FC: A trauma-informed caregiving approach*.

Timm Consultancy. (2025). *Words and pictures* [Materijal za trening u organizaciji Kinderperspective].

Tomašević, M., Milak, A., Rakić, V., i Mišović, J. (n.d.). *Priručnik za omladinske radnike i radnice na temu mentalnog zdravlja mladih*.

Trauma Free World. (2025). *Razumeti traumu i pružiti sigurnost* [Materijal za trening].

Udruga Breza. (n.d.). https://breza.hr/

University of East Anglia. (2015). *Providing a secure base*. www.uea.ac.uk\providingasecurebase\

United Nations. (2010). *Guidelines for the alternative care of children*. United Nations.

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). *The State of the World's Children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.

United Nations Office on Drugs and Crime, & World Health Organization. (2018). *International standards on drug use prevention* (2nd updated ed.). United Nations Office on Drugs and Crime and World Health Organization.

Vukmirović, D. i dr. (2014). *Ekonomski uticaj socijalnih preduzeća u Republici Srbiji*. Republički zavod za statistiku.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854

World Health Organization. (2022a). *Reducing the harm from alcohol – by regulating cross-border alcohol marketing, advertising and promotion: A technical report*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022b). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

World Health Organization. (2024a). *Adolescent and young adult health*. World Health Organization.

World Health Organization. (2024b). *Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders*. World Health Organization.

World Health Organization, Health and Behavior Unit. (2003). *Adolescent mental health promotion*. World Health Organization.

World Health Organization Regional Office for Europe. (2021). *Alcohol digital environments: Challenges and policy options for better health in the WHO European Region*. World Health Organization Regional Office for Europe.

World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Volume 3). World Health Organization Regional Office for Europe.

World Health Organization, & United Nations Children's Fund. (2021). *Helping adolescents thrive toolkit: Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554

Žegarac, N., Jović, S., Krstić, K., i Mihić, I. (2022). *Budi ruka koja voli*. Društvo za dečiju i adolescentnu psihijatriju i srodne struke DEAPS.

Žegarac, N., i saradnici. (2019). *Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata*.

центар ЗВЕЗДА

INPROCESS
Tvoja priča - naš proces.

TVORNICA MLADIH

Co-funded by
the European Union

