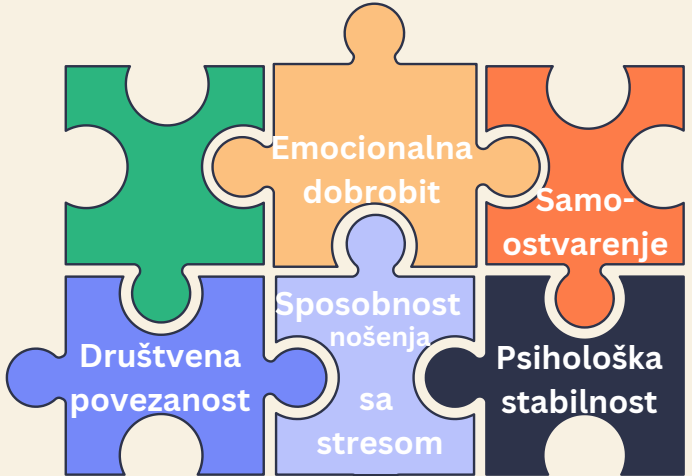


Kako podržati mentalno zdravlje volontera



Uspostavite otvoren i podržavajući odnos

Otvorite temu mentalnog zdravlja i istražite vašu ulogu u kontekstu mentalnog zdravlja

Postavljajte pitanja iz pozicije znatiželje o različitim aspektima mentalnog zdravlja i pružite adekvatnu podršku (unutar i izvan organizacije)

PODRŠKA U PRAKTIČNIM SVAKODNEVNIM SITUACIJAMA

(zdravstveno osiguranje; smještaj; viza; džeparac; putovanje; prehrana...)

PODRŠKA U IZVRŠAVANJU VOLONTERSKIH ZADATAKA

(mentoriranje; vođenje; edukacija; profesionalni stres...)

PODRŠKA U UKLJUČIVANJU U ZAJEDNICU

(briga za druge i doprinosenje; empatija; povezanost; hobi i kreativnost...)

Promovirajte pozitivne prakse mentalnog zdravlja (briga o sebi privatno i profesionalno)

OSOBNNA PODRŠKA

(svakodnevna briga o sebi (odmor, spavanje, kretanje i vježbanje, prehrana, dnevni ritam...); životni uvjeti i materijalni status; zdravlje; postignuća; odnosi; osjećaj sigurnosti; budućnost; vrijednosti/duhovnost...)

Organizirajte/ponudite aktivnosti/vježbe koje su usmjerene ka promociji mentalnog zdravlja

Potaknite/podržite volontere u procesu razvoja kompetencija povezanih uz mentalno zdravlje

PODRŠKA U PROCESU UČENJA

(emocionalna inteligencija (prepoznati, ispoljiti, podijeliti emocije; gubitci...); strategije nošenja sa stresom; spoznaje o sebi; tolerancija za razočaranje i neuspjeh; komunikacija i strani jezik...)

OSIGURAVANJE SUDJELOVANJA U EDUKACIJAMA

(Onboarding; training and Evaluation Cycle; učenje jezika; platforma...)

Oснаžite volontere za konstruktivno rješavanje problema u različitim kontekstima

PODRŠKA U RJEŠAVANJU PROBLEMA

(prevladavanje problemskih situacija; nošenje s promjenama i prilagodba; traženje pomoći; ssertivnost; granice; fleksibilnost; planiranje i donošenje odluka...)

Držite oko otvoreno na promjene koje bi ukazivale na teškoće mentalnog zdravlja

Otvoreno razgovarajte o traženju pomoći i ohrabrite/potaknite na traženje stručne pomoći ako je to potrebno

Razvijate podržavajuće okruženje za volontiranje



Intervencije koje podržavaju metalno zdravlje u različitim fazama projektnog ciklusa

Ishod rada malih grupa tijekom treninga "Vol i me"

i dodatne sugestije trenera

PRIPREMA

- Definiranje volonterskih aktivnosti
- Izrada info pack-a sa svim informacijama danim na precizan i jasan način kako bi pristanak bio informiran (tačno definiranje zadatka, smještaja, uvjeti volontiranja, cimeri, lokacija)
- Kreirati google form sa specifičnim pitanjima koji se šalje prije intervjua kako bi tijekom intervjua mogli produbiti neke odgovore.
- Selekcijski intervjui (razmisliti o dva kruga intervjua):
 - koja su tvoja očekivanja, koja je tvoja motivacija i što vam je važno (kako vas možemo podržati)
 - jesi li sprema na život u drugačijim uvjetima (grad, ruralna sredina..)
 - emergency kontakt (za volontera, za organizaciju)
 - kako provodiš svoje vrijeme, imaš li neke hobije
 - jesi li nekad volontirao/la ili sudjelovala u nekim aktivnostima
 - ako je aktivnost npr. javni nastup pitati kako se s tim snalazi, ima li interesa za tim
 - kako se nosiš s neplaniranim aktivnostima, događanjem, rasporedom
 - jesi li pročitao info pack, postoji li nešto što možemo napraviti za tebe da ti olakšamo službu
 - kako se nosiš sa stresom
- Priprema sastanka radnog tima
- Priprema mentora i supervizora

Planirati/organizirati
Pripremni posjet

Organizirati mjere podrške za
volontere i mentore u skladu s
potrebama (pojačano mentorstvo,
savjetovanje).

POČETAK VOLONTERSKE AKTIVNOSTI

- Organizirati dobrodošlicu
 - Uputiti na on-arrival trening
 - Upoznavanje zajednice
 - Povezivanje volontera i mentora
 - Razgovor o očekivanjima od sebe, organizacije
 - Sastanak s radnim timom
 - Formiranje rasporeda
 - Osobni razvoj volontera (učenje jezika...)
 - Tjedne evaluacije (feedback volonterima o njihovom radu i njihov feedback nama)
 - Pomoć pri organiziranju slobodnog vremena (ako trebaju)
 - Organiziranje teambuildinga ili igranje društvenih igara
 - Prilagođavanje rasporeda
 - Redoviti kontakti volontera s obitelji i prijateljima
 - Specifičnost za timske (grupni susret s psihologom/psihoterapeutom...)
- Osigurati da su uvjeti života u stanu adekvatni i da se volonteri osjećaju sigurno
- Redovito pitati kako su u odnosu na sve elemente ruke mentalnog zdravlja (spavanje/odmor; prehrana; odnosi i emocije; vježbanje; kreativnost...)
 - Adresirati strahove i sumnje i istražiti što im je potrebno da bi se osjećali sigurno
 - Kreiranje sigurnijeg prostora
 - Upoznavanje volontera s opcijama podrške
 - Razgovor o granicama i ranjivosti, kulturnom šoku

TIJEKOM VOLONTERSKE AKTIVNOSTI

REDOVNE TJEDNE INTERAKTIVNE AKTIVNOSTI KOJE UKLJUČUJU:

- Sastanci
- Refleksije
- Komunikacija s mentorom
- Aktivnosti osnaživanja
- Teambuilding aktivnosti

TIMSKO VOLONTIRANJE – aktivnosti uključuju:

- Dnevne refleksije s grupom
- U specifičnim situacijama koristimo neke aktivnosti koje su prethodno navedene

REDOVNE PERIODIČNE (MJESEČNE) AKTIVNOSTI KOJE UKLJUČUJU:

- Sastanci u neformalnom okruženju
- Neformalna druženja – proslave, interkulturalne večeri i sl.
- Integracija u lokalnu zajednicu i kontakt s pojedincima – npr. studenti jezika iz zemlje iz koje volonter dolazi
- Povezivanje s drugim internacionalnim volonterima/studentima
- Osobni projekti
- Praćenje postavljenih ciljeva/prilagođavanje aktivnosti
- Sastanci s mentorima i neformalna druženja

IZVANREDNE AKTIVNOSTI KOJE UKLJUČUJU:

- Pojačano mentorstvo u izvanrednim situacijama
- Konzultacije sa stručnjacima (unutarnji/vanjski)
- Supervizijska podrška mentorima (kolektivna i individualna)
- Terapija/savjetodavni rad sa stručnjacima (Henner)
- Konzultacije s partnerskom organizacijom
- Konzultacije s kontakt osobom (hitni kontakt)
- Prilagodba aktivnosti

- Provjera svih elemenata "Ruke mentalnog zdravlja"
- Podržavanje refleksije i učenja (samospoznavanje: emocionalne vještine: vještine suočavanja sa stresom: tolerancija na nejasnoće: ranjivost: neuspjeh...)
- Razgovor o događajima iz dana/tjedna/mjeseca
- Razvijanje pozitivnog stava prema traženju pomoći i pomaganju drugima
- Redovni razgovori i pomoć pri verbaliziranju kako se osjećaju te izražavanju emocija (emocionalni "roller coaster")
- Obratiti pažnju na stresore i pitati o njima
- Predložiti vođenje dnevnika emocija
- Provjeravanje motivacije volontera
- Podržavanje u obavljanju aktivnosti koje im donose zadovoljstvo i stabilnost (hobiji itd.)
- Pomaganje u pronalaženju ravnoteže u životu, prakticiranju umjerenosti i održavanju zdravog dnevnog ritma
- Kontakti sa supporting organizacijom
- Biti dobar uzor u brizi o sebi, izražavanju emocija i ranjivosti

- Pokazati da se cijeni doprinos volontera i stavranje prilika za uspjeh
- Predlaganje izrade popisa zadataka i postavljanja prioriteta unaprijed kako bi se smanjio stres i rasteretio radni dan

- Izražavanje zabrinutosti zbog promjena u njihovom ponašanju, ako ih ima, kako bi se započeo dublji razgovor o mentalnom zdravlju
- Podrška u suočavanju i izdržavanju teških situacija

2-3 MJESECA PRIJE KRAJA VOLONTERSKE AKTIVNOSTI

PROFESIONALNO
USMJERAVANJE

- Ishodi učenja
- Osvrt na kompetencije (YouthPass)
- Individualni završni zadatak za pokazivanje kompetencija i razvoja
- Dobiti feedback od volontera
- Pomoći i ponuditi resurse za daljnji rad
- Pitanje o njihovim željama / stvarima koje još uvijek žele ostvariti ovdje (npr. odlazak na festival) i rad na tome
- Davanje informacija o mogućnosti produženja boravka, ako to žele i ako je to moguće
- Razgovor o tome kako su vezano uz odlazak i o planovima za budućnost

OPCIJE ZA PODRŠKU
NAKON POVRATKA

- Povećavanje kontakata sa Supporting Organization
- Priprema plana otpornosti (npr. organiziranje vremena i rasporeda u prvim tjednima nakon povratka, i sl.)
- Mapiranje mogućih emocija i stresora po povratku, i od koga će moći tražiti podršku ako je zatreba)
- Moguća rješenja/načini nošenja sa stresom
- Češća komunikacija s mentorom

EVALUACIJA I
REFLEKSIJA

- Dojmovi
- Refleksija o početnim očekivanjima
- Prijedlozi za poboljšanje programa i organizacije (rad s volonterima, rad tima, rad organizacije, ured, stan, zadatak...)
- Evaluacija doprinosa volontera u zajednici i na osobnoj razini (mali kutak gdje zapišu svoje dojmove, slike, ili citate)
- Evaluacija doprinosa organizacije u zajednici
- Pisma od organizacije za feedback

NAKON ZAVRŠETKA VOLONTERSKE AKTIVNOSTI

- Follow-up (povratak kući): kako je? kakvi su planovi i ciljevi?
- Emocionalna podrška (nostalgija): razgovor, savjeti, slušanje
- Kontakt sa supporting organizacijom: izvršenje obaveza, uključivanje volontera na godišnji sastanak, savjetovanje
- Henner – mogućnost psihološkog savjetovanja ili psihoterapije
- Ponuditi podršku mentora
- Supervizijska podrška mentorima (po potrebi)
- Feedback organizaciji: prostor za pohvale i konstruktivne kritike s konkretnim primjerima, volontera organizacijama, unutar organizacija
- World caffe online timski sastanci
- Poziv volonterima za pisanje priče o iskustvu volontiranja – doprinos i trag organizaciji, motivacija ostalima
- Za volontere s manje mogućnosti – mogućnost suradnje u budućnosti
- Ponuditi im pozicije na drugim projektima npr. team/group leader na razmjenama
- Zaposlenje (u idealnoj situaciji) - preporuku