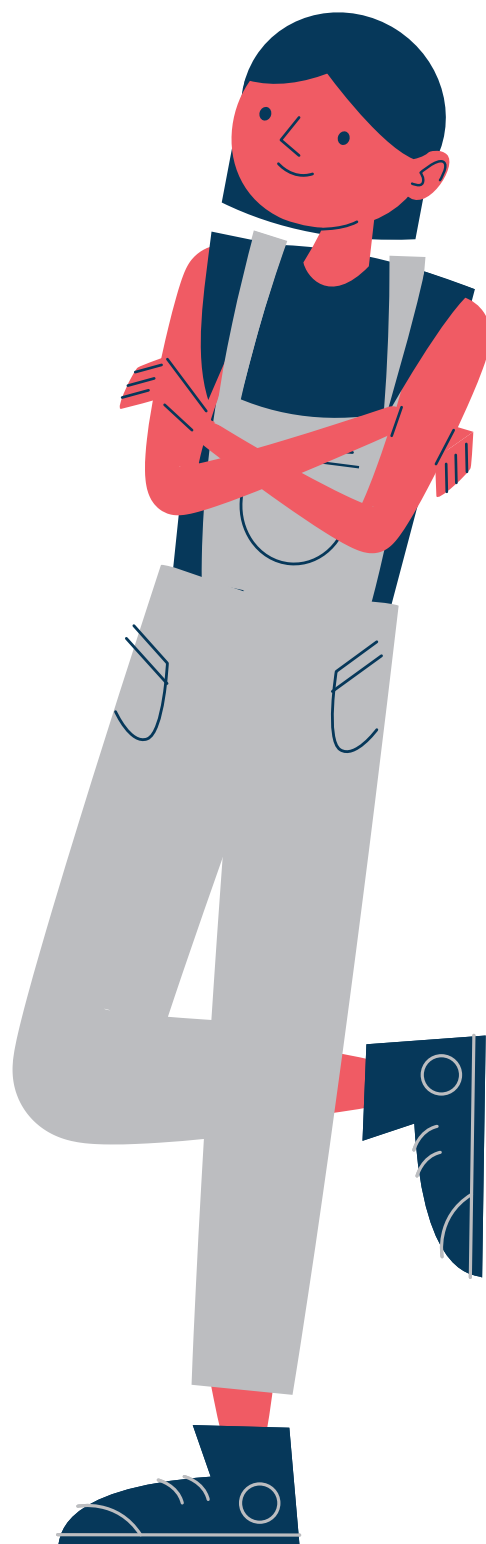


# RAŠT Z DRŽAVLJANSTVOM

## Smernice za prostovoljski program za mladinske delavce

Navdih za mlade ženske, da postanejo aktivne državljanke in premislijo o veščinah za delo in življenje, ki so jih pridobile s prostovoljstvom



# RAŠT Z DRŽAVLJANSTVOM

## Smernice za prostovoljski program za mladinske delavce

Navdih za mlade ženske, da postanejo aktivne državljanke in premislijo o veščinah za delo in življenje, ki so jih pridobile s prostovoljstvom



<b>7</b>	<b>What is Red:GLOW?</b>	
<b>8</b>	<b>How this guide works</b>	
<b>9</b>	<b>Our methods for better outcomes</b>	
<b>10</b>	<b>Reflection as a goal</b>	
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Section 1:</b> Volunteering as a route to citizenship and building skills	
13	Key considerations for youth workers	
14	Keeping Young Volunteers Safe	
14	Solidarity and Responsibility	
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Preparation Sessions</b>	
15	What is volunteering?	
15	Reasons to Volunteer	
17	What to know before young women start volunteering	
18	Challenges of volunteering	
<hr/>		
<b>23</b>	<b>Guiding a young woman in choosing a volunteering opportunity</b>	
25	The Importance of Reflection	
26	Good Volunteering Checklist	
27	Some Interesting facts about volunteering	
<hr/>		
<b>29</b>	<b>Section 2:</b> Reflection Sessions	
30	First Reflection Session	
30	Second Reflection Session	
31	Third Reflection Session	
31	Fourth Reflection Session	
<hr/>		
<b>33</b>	<b>Evaluating your Programme</b>	
<b>35</b>	<b>Appendix:</b> Ice-breakers before the session	
<b>36</b>	<b>Appendix 2:</b> Evaluation form	

## KAJ JE RED:GLOW?



Red:GLOW je mreža, ki raziskuje interakcije med spolom, vodenjem, državljanstvom in agencijo za mlade ženske, tako da razvija dobro prakso dela z mladimi.

Red GLOW združuje sedem partnerskih organizacij iz šestih evropskih držav, ki vse dosegajo odlične rezultate pri opolnomočenju mladih žensk, vključno z mnogimi, ki izhajajo iz migrantskega, manjšinskega ali drugih prikrajšanih okolij. Red:GLOW-pomeni Gender (spol), Leadership (vodenje), Outreach (ozaveščanje) in Work (delo), Red pa v španščini pomeni 'omrežje'.

Naše raziskave kažejo, da ni podobnega evropskega omrežja, kjer bi lahko organizacije in mladinski delavci, ki delajo z mladimi ženskami, izmenjevali ideje, poučne nasvete in najboljše prakse. Financiranje EU Erasmus+, ki smo ga prejeli za izvedbo tega projekta, nam omogočajo, da raziščemo, kako je omrežje lahko najučinkovitejše pri opolnomočenju mladih žensk kot voditeljic in aktivnih državljanek.

Poslušamo zelo veliko nasprotujočih si poročil o razmerah, upih, sanjah in priložnostih za mlade ženske v Evropi. Pogosto se bolj izkažejo v izobraževalnih programih kot mladi moški, a jih ti kmalu prehitijo na delovnih mestih in pri priložnostih za vodenje kot državljanke, denimo v politiki. Nekatere migrantske skupine uspevajo, medtem ko se druge soočajo z mnogimi ovirami pri vključevanju na trg delovne sile in prizadevanju za slišnost med odločevalci.

S pomočjo našega omrežja raziskujemo, kateri so izzivi in kako jih lahko presežemo. Priložnosti niso zgolj v dobrem plačilu in promociji. Gre za ustvarjanje okolja, v katerem lahko uspevajo vsi. Priložnost ni povezana le z delovnim mestom, gre tudi za to, da se ljudje angažirajo pri vzpostavljanju programa in zavedanju, kako doseči, da se sliši njihov glas kot državljanov. Kaj mladim ženskam pomeni državljanstvo in kako to izražajo? Kako se te ideje prepletajo, kako se dopolnjujejo in kje se sekajo?

Red:GLOW je omrežje, ki raziskuje interakcije med spolom, vodenjem v vseh sferah življenja, ozaveščanjem pogosto spregledanih mladih žensk in delovnim mestom. Kako lahko vsem mladim ženskam v Evropi zagotovimo priložnost, da najdejo svojo izpolnitev? To je zelo ambiciozen cilj, ki se ga bomo lotili postopno.

## KAKO DELUJE TA PRIROČNIK

Ta priročnik so razvili mladinski delavci, ki so delali z mladimi ženskami v programu Red:GLOW, pod vodstvom KIB v Latviji, in ga želijo deliti z drugimi mladinskimi delavci, da bi razvili priložnosti prostovoljstva za mlade ženske, kjer pridobivajo veščine in razvijejo svoje aktivno državljanstvo.

Priročnik združuje izkušnje iz vse Evrope, kjer je mladinsko prostovoljstvo zelo različno. Nekatere zamisli se vam bodo morda zdele znane, medtem ko bodo druge verjetno nove. Prostovoljstvo naj bo pozitivna izkušnja za vse vključene in namen tega priročnika je pomoč pri razmišljanju o vaših praksah in njihova nadgradnja. Tudi najboljši programi se morajo prilagajati, saj se interesi, prizadevanja in skupinske dinamike med mladimi ženskami spreminjajo!

Ta priročnik vsebuje pregled vsega, kar naj bi upoštevali pri načrtovanju lastnih prostovoljskih programov za mlade ženske. Odvisno od vašega konteksta in mladih žensk, s katerimi delate, lahko prostovoljstvo poteka v vaši ali kakšni drugi organizaciji. Druga možnost je, da mladi razvijejo in uporabijo svoje lastne pobude.

1. poglavje vsebuje informacije, zamisli in aktivne predloge v pomoč mladim ženskam, s katerimi delate, kot priprava na to, da postanejo prostovoljke. To vključuje izbiro primerne vloge, kaj lahko pričakujemo, izzivi, s katerimi se lahko srečamo in polaganje temeljev za pomembno izkušnjo, ki bo vlivala moči.

2. poglavje opisuje srečanja za refleksijo in ocenjevanje programa, da bodo mlade ženske lahko poglobile svoje razumevanje tega, kaj se učijo kot državljanke in kaj spoznava o sebi. Tudi vam pri mladinskem delu omogoča razmislek o razvoju lastnih veščin in dosežkov.

Pri mladinskem delu naj bi razmišljali o vsebinah, ki so najpomembnejše za mlade ženske, s katerimi delate. To bo različno, odvisno od lokalne prostovoljske kulture, pa tudi od posameznih kultur, starosti, nazorov, izkušenj in stopenj izobrazbe mladih žensk, ki jih želite opolnomočiti za aktivno državljanstvo.

Priporočamo, da program poteka v času 12 tednov, s pripravljanim srečanjem pred začetkom prostovoljstva in srečanjem za refleksijo, vsakič po treh prostovoljskih delavnicah.

## NAŠE METODE ZA BOLJŠE REZULTATE

### Interaktivne metode

Naše izkušnje kažejo, da uporaba **interaktivnih metod** na skupinskih srečanjih pripelje do najboljših rezultatov. To ni le nekaj, kar vključite pri dejavnostih, gre za proces od začetka do konca. Bolj ko vam uspe mlade ženske vključiti v snovanje in izvedbo vašega prostovoljskega programa in bolj ko bodo prevzele odgovornost za zagotavljanje, da se vse počutijo enako dobrodošle in da lahko vse enakopravno delijo svoje zamisli, več se bodo naučile in bolj zavzete bodo.

Mlade ženske so lahko zelo samokritične in tudi zelo kritične druga do druge. Ko delajo v parih ali majhnih skupinah, si lahko pomagajo med seboj, da postanejo objektivnejše. Če jim pomagata pri odkrivanju in ugotavljanju vrlin in uspehov druga druge, lahko to prispeva k premagovanju nizke samozavesti, obenem se tako gradijo timi.

Če naredite aktivnosti interaktivne, boste imeli največ od neformalnega učenja v mladinskem delu – mlade ženske morajo ustvariti povezave med svojimi izkušnjami kot prostovoljke in svojim lastnim znanjem – to gradi njihovo sposobnost razumeti kompleksne ideje in jih ponotranjiti.

### Poskrbite, da se vsi čutijo dobrodošle in zagotovite, da vsi pridejo do besede

Priporočamo, da na začetku vsakega srečanja uporabite kakšno vajo za ogrevanje (glejte dodatek), po kateri se bodo vsi počutili dobrodošle. Tudi piškoti so dobro orodje za podiranje ovir, ki udeležence spravi v dobro voljo!

Na začetku prvega srečanja<sup>1</sup> postavite osnovna pravila, če se mladi ne poznajo med seboj ali v novi skupini le stežka spregovorijo o svojih zamislih.

### Vključite priložnosti, da bodo mlade ženske lahko razvijale svoje veščine in sposobnosti

Idealno je, če lahko mlade ženske vodijo srečanje, pri tem gradijo svoje veščine, treba pa je zagotoviti, da vsi pridejo do besede. Lahko vsaki udeleženci daste vprašanje, ki ga lahko postavijo in olajšate pridobivanje odgovorov?

### Model inkluzivnost

Vaša organizacija lahko vodi s primerom o inkluzivnosti. Zagotovite, da vaše lastne smernice in dejavnosti upoštevajo potrebe ljudi z ovirami, na primer migranti, ki jim manjka samozavesti, ko govorijo v vašem jeziku, ljudje s posebnimi potrebami in pripadniki manjšinskih skupin.

Vedno upoštevajte moč jezika: ali uporabljamo besedišče, ki presega stereotype in predsodke ter govorimo o drugih ljudeh tako, kot želimo, da drugi govorijo o nas? Lahko delimo učenje in izkušnje na tak način, da bo zagotovljena zaščita identitete drugega, če bi jih zgodba na nek način vznemirila?

1. <https://www.seedsforchange.org.uk/>

## REFLEKSIJA KOT CILJ

---

Refleksija ali razmislek – o tem, kar počnemo kot prostovoljci ali pri delu z mladimi, sta bistvena, če hočemo to delati dobro. Pomaga nam razumeti, čemú nekaj počnemo in kaj se iz tega naučimo. Srečanja za refleksijo niso poljubni dodatek: gre za bistveni del pomoči mladim ženskam pri razumevanju veščin, ki se jih učijo in kako lahko kot državljanke pozitivno vplivajo na svojo okolico. Omogoča jim razumevanje, zakaj stvari tečejo dobro ali zakaj ne delujejo. Omogoča jim predelovanje morebitnih čustveno in družbeno kompleksnih situacij, krivic in vprašanj, v družbi z vrstnicami in v podpornem okolju.

Izkušnje kažejo, da so ta srečanja vselej bogatejša v živo, vseeno pa je bolje uporabiti konferenčno orodje, npr. Zoom ali Skype, kot pa da bi srečanja za refleksijo povsem opustili.

Kako boste tu predstavili model mladinskega dela, ki odseva vašo lastno prakso, jim postavlja primer profesionalnega razvoja. Sposobnosti in veščine refleksije, ki jih bodo udeleženske pridobile v tem programu, jim bodo pomagale, da bodo v prihodnje bolj premišljene, tenkočutnejše, aktivnejše državljanke, pa tudi ženske, ki poznajo svoje sposobnosti in jih dokažejo drugim, na delu ali v skupnosti.



## 1. POGlavJE:

### PROSTOVOLJSTVO KOT POT DO DRŽAVLJANSTVA IN IZGRADNJE VEŠČIN

#### GLAVNI POUdARKI ZA MLADINSKE DELAVCE

Prostovoljec je v EU definiran kot:

*Oseba, ki prostovoljno izvaja dejavnosti v korist družbi. Te dejavnosti potekajo v nepridobitne namene, v korist osebnemu razvoju **prostovoljca**, ki svoj čas in energijo brez finančne nagrade posveti v splošno dobro<sup>2</sup>.*

Prostovoljstvo je pomemben način, da mlade ženske razvijejo **trde in mehke veščine**, denimo komunikacijske sposobnosti in timsko delo, kar poveča njihovo privlačnost za delodajalce in olajša njihov napredek pri delu, bodisi v študijskem času ali na plačanem delovnem mestu. Vendar pa je odvisno od notranje motivacije neke osebe in delovnega okolja, kjer poteka dejavnost, koliko bo napredovala s pomočjo prostovoljstva. Rast in razvoj sta najučinkovitejša, ko imajo mladi priložnost razmisliti o izkušnjah s prostovoljstvom.

*Mehke veščine so v preseku med službami in sektorji in so povezane z osebnimi kompetencami (samozavest, disciplina, upravljanje s samim seboj) in družbenimi kompetencami (timsko delo, komunikacija, čustvena inteligenca)<sup>3</sup>.*

Da bo prostovoljstvo nesebično in bo obenem gradilo tudi **solidarnost** (ključno evropsko vrednoto), se morajo prostovoljci in tisti, ki jih podpirajo, zavedati, da ima lahko njihovo delo raznovrstne vplive. Lahko je neverjetno koristno, ko ga izvajamo na način, ki opolnomoči in varuje vse vključene, ob razumevanju človeških pravic in dostojanstva tistih, ki jih želijo prostovoljci s svojim delom podpreti. Dobro prostovoljstvo naj bi tiste, ki potrebujejo pomoč, obravnavalo kot enakovredne in enakopravne ter upoštevalo, da rešitve njihovih trenutnih izzivov gotovo ne bodo preproste. Stremelo naj bi po vključevanju teh ljudi v snovanje storitev, ki jim jih nudijo prostovoljci in naj vseskozi varuje tako prostovoljce kot prejemnike storitev. Če prostovoljstvo tega ne vključuje, lahko - tudi če je dobronamerno, povzroči škodo prostovoljcem in ranljivim ljudem.

2. [https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/citizenship-programme/docs/volunteering\\_charter\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/citizenship-programme/docs/volunteering_charter_en.pdf)

3. <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/soft-skills>

## SKRB ZA VARNOST MLADIH PROSTOVOLJCEV

Po naših izkušnjah in še posebej, če je mlada ženska prostovoljka prvič, je najbolje, da:

- je njena prostovoljska vloga jasno določena in razložena
- aktivnost poteka prek organizacije, s podporo koordinatorja prostovoljcev ali mladinskega delavca
- so vsi, ona sama in ljudje, s katerimi dela, zaščiteni z varovalnimi politikami in postopki
- se kandidatka odloči svobodno, s samostojno, osebno odločitvijo in z občutljivostjo za potrebe drugih.

## SOLIDARNOST IN ODGOVORNOST

Mlada prostovoljka mora tudi prevzemati odgovornost za:

- Svojo lastno varnost in za posledice svojih dejanj, tako pozitivne kot negativne
- Spoštovanje dostojanstva tako ljudi, ki jim bo s prostovoljnimi delom služila, kot drugim prostovoljkam, s katerimi bo delala, ki lahko izhajajo iz povsem drugačnega okolja kot ona
- Svoje lastno učenje z osebno refleksijo – ocenjevanje in razumevanje svojega lastnega dela in razmislek o procesu, posledicah in rezultatih, pa tudi za osebna spoznanja in osebni razvoj, ki ga bo dosegla s to izkušnjo.

Zelo radi bi dobili vaše povratne informacije o teh virih, da bomo lahko še naprej spodbujali mladinske delavce k navdihovanju mladih žensk, da postanejo aktivne državljanke in v svojih skupnostih prostovoljno delajo z občutkom, pri tem pa pridobivajo večine in prinašajo pozitivne spremembe.

## PRIPRAVLJALNA SREČANJA

**Vsako poglavje vsebuje informacije, ki jih kot mladinski delavci upoštevajte, da boste dobro pripravljene, sledi nabor vprašanj, o katerih se pogovorite z bodočimi prostovoljkami.**

### KAJ JE PROSTOVOLJSTVO?

Prostovoljstvo je uveljavljen način prispevanja državljanov k družbi. Če ste prostovoljka v lokalni nevladni organizaciji, svetovni organizaciji, šoli, zavetišču za živali ali le med prijatelji in poskušate izboljšati razmere v lokalni skupnosti, je namen enak – **izboljšati pogoje in dobrobit družbe in okolja, kjer živite**<sup>4</sup>.

Prostovoljstvo morda po svetu različno razumejo in cenijo, odvisno od države, kulture, regionalne zgodovine državljanov in sodelovanja državljanov.

**Po Združenih narodih obstajajo tri glavne značilnosti, ki opisujejo prostovoljstvo**<sup>5</sup>:

- 1) Primarna motivacija prostovoljstva ni finančna nagrada
- 2) Prostovoljsko delo naj bo opravljeno prostovoljno, na lastno željo in motivacijo, ki izhaja iz prostovoljca samega
- 3) Organizacija/ustanova ali družba je tista, ki ji delo prostovoljca koristi. **Vendar pa prostovoljstvo prostovoljcu prinaša tudi znanje, izkušnje in občutek zadovoljstva**

Prostovoljstvo se lahko dogaja organsko: na primer skupina ljudi, ki v svoji skupnosti ustanovi neko pobudo. **Prostovoljstvo se lahko dogaja tudi na organiziran način**, pod okriljem nevladne organizacije ali prostovoljskega središča, tako da imajo prostovoljci ustrezno pomoč in ranljive skupine primerno zaščito.

Prostovoljstvo ni vezano na prostor. Veliko načinov je, da prostovoljci delajo od doma ali prek spleta.

### 1. AKTIVNOST

- Kaj je prostovoljstvo po mnenju mladih žensk? Uporabite interaktivne metode in jih spodbudite k temu, da namenijo pet minut razmišljanju, kaj to vključuje in česa ne.
- Lahko sestavijo definicijo, s katero se vse strinjajo?
- Je podobna definicijam in opisom v tem gradivu? Zakaj ali zakaj ne?

### RAZLOGI ZA PROSTOVOLJSTVO

Nekateri mladi bodo z veseljem delali kot prostovoljci, drugi ne bodo razumeli, zakaj naj bi brezplačno namenili svoj čas. Kolikor koli izkušeni že smo kot prostovoljci, je koristno razmisliti o tem, zakaj se odločamo, da bomo porabili svoj čas na ta način.

4. Brīvprātīgais darbs 1.daļa. 9.lpp. (materiāls no grāmatas)

5. Volunteering in Europe <http://www.europarl.europa.eu/document/activities/cont/200911/20091103ATT63541/20091103ATT63541EN.pdf>



## Svet prostovoljstva je VELIK!

Pomembna dimenzija prostovoljstva so povezave, ki se ustvarjajo med vključenimi ljudmi in **priznavanje dostojanstva vsake osebe**. Ljudje v stiski – uporabniki storitev organizacij, v katerih smo prostovoljci – so morda v ranljivem položaju in imajo manj vrednostne občutke. Ljudje, ki živijo bolj privilegirano življenje imajo lahko kup predsodkov o tem, zakaj imajo drugi manj sreče, vključno z obtožbo, da so sami krivi za svojo nesrečo. Predsodki se med državami pogosto razlikujejo in nanje vplivata zgodovina in politika. V po-sovjetskih državah na primer, kjer naj bi država poskrbela za vse potrebe ljudi in ni bilo dobrodelnih organizacij, ljudje lahko mislijo, da je nekdo v stiski, ker ni zaprosil za ustrezno pomoč države; lahko so prepričani, da je izključna odgovornost države poskrbeti za vse državljane. V bolj individualističnih državah lahko ljudje verjamejo, da so drugi revni preprosto zato, ker ne delajo dovolj pridno. Pomembno je, da imamo osebo pred seboj za enakopravno in jo obravnavamo, kot želimo, da bi obravnavali nas.

Ko ste prostovoljci pri ljudeh v stiski, je pomembno vedeti, da niste heroj, ki nekoga rešuje. Kar storite je, da priznate ljudem njihovo dostojanstvo – enako kot svoje – in jim poskušate dati orodje za življenje v skladu z dostojanstvom, ki ga imajo kot ljudje. Priložnost imate spoznati resnične ljudi – ne le posplošene pojme 'revnih ljudi' ali 'emigrantov', lahko jim prisluhnete in se kaj naučite od njih. Imeti priložnost pomagati osebi v stiski je privilegij. **Hvaležni moramo biti, da jim imamo priložnost pomagati, saj s prostovoljstvom ogromno pridobivamo.**

## 2. AKTIVNOST

- Kaj mladi mislijo, je razlog, da se ljudje odločajo za prostovoljstvo? Lahko jih prosite, naj svoje zamisli v parih zapišejo na samolepljive lističe, tako da vsak par poda vsaj 5 razlogov. Svoje zamisli naj podelijo med seboj v širši skupini in se pogovorijo o njih.
- Pomagajte jim ugotoviti razlike med osebno in altruistično motivacijo razlogov.

### Zamisli, ki jih lahko vključite v pogovor:

- **Prostovoljstvo je povezano s pozitivnimi spremembami:** Ne glede na vaše porenje, lahko s svojimi veščinami in učenjem novih prispevate k zagotavljanju izobraževanja in podpore, skupne pomoči ali samo-pomoči, izvajanju kampanj, upravljanju, k skupnosti in okoljevarstvenim akcijam<sup>6</sup>. To je vaša priložnost, da postanete del skupnosti, ki je resnično vpliven.
- **Prostovoljstvo je priložnost za ustvarjanje vključevalnosti, sprejemanja in solidarnosti znotraj družbe<sup>7</sup>:** V običajnem življenju pogosto spoznavamo le sebi podobne ljudi: srečujemo jih v šoli, prek družine, v službi ali prek hobijev. Le redko spoznavamo ljudi iz socialnega, kulturnega ali izobraževalnega okolja, ki se razlikuje od lastnega, ali le pripadajo drugim starostnim skupinam. Prek prostovoljstva lahko srečamo druge ljudi, ki živijo povsem drugačno življenje in imajo druge izkušnje in če smo odprti za učenje od njih in jih obravnavamo enakopravno, se tako lahko zelo obogatimo. V domačem mestu lahko odkrijemo svet in si razširimo obzorja.

6. Zakaj je prostovoljstvo pomembno: <http://www.bolunta.org/docs/publicaciones/CEV%20Manifesto%20VOL%20EU%202006.pdf>, page 4.

7. Zakaj je prostovoljstvo pomembno: <http://www.bolunta.org/docs/publicaciones/CEV%20Manifesto%20VOL%20EU%202006.pdf>, page 4.

8. Prav tam

- **Prostovoljstvo je lahko izpolnjujoče:** pomoč drugim in pozitiven vpliv povečujeta stopnjo občutka sreče.
- **Prostovoljstvo igra vlogo pri iskanju ustvarjalnih rešitev za družbena vprašanja<sup>8</sup>:** Iskanje trajnostnih rešitev za izzive, s katerimi se soočajo naše skupnosti, zahteva uporabo ustvarjalnih in inovativnih metod. Prostovoljstvo nam daje priložnost za učenje o teh izzivih in združevanje ljudi in njihovih talentov, da se jih skupaj lotijo.
- **Prostovoljstvo spodbuja osebo, da spozna svoje sposobnosti in talente:** mnogi ljudje se odločijo spremeniti usmeritev svoje poklicne poti ali prek prostovoljstva odkrijejo nove strasti, saj najdejo pogum, da sami upravljajo svoje lastne projekte. To lahko spremeni življenje in s prostovoljstvom so povezane tudi prihodnje poklicne priložnosti, denimo socialno delo, neformalno izobraževanje, mentorstvo, koordiniranje projektov, mladinsko delo itn.
- **Delodajalci lahko nudijo čas za prostovoljno delo.** To je odlična priložnost za spoznavanje drugih ljudi v organizaciji in gradnjo poklicnih zvez, pa tudi za vračanje.
- **Prostovoljstvo nam omogoča dober izkoristek časa:** kjerkoli na svetu smo, če le imamo spletno povezavo, lahko vedno kaj počnemo!

## KAJ JE TREBA VEDETI, PREDEN MLADE ŽENSKÉ ZAČNEJO S PROSTOVOLJNIM DELOM

Pred začetkom prostovoljnega dela morajo mlade ženske poznati zakonodajo ali omejitve glede prostovoljnega dela v vaši državi, kar velja tudi za vas! Dobro vodena organizacija, ki išče prostovoljce, bi morala imeti mehanizem preverjanja, da se prijavljajo ali so sprejeti samo primerno usposobljeni prostovoljci.

Za mladinskega delavca je pomembno, da:

- Prepričajte se, da vaša organizacija upošteva zakonodajo ali omejitve v vaši državi in zagotovite najboljšo možno prakso, da bodo mlade prostovoljke v vaši organizaciji varne in bo vse potekalo zakonito. Če to ni zagotovljeno in se zgodi nesreča, zavarovanje morda ne bo veljalo in lahko boste kazensko odgovorni. Če niste prepričani, da vse to že deluje, se pozanimajte pri vodstvu vaše organizacije.
- Preverite, da imajo vse to urejeno tudi druge organizacije, kjer bodo mladi morda delali kot prostovoljci.

Zakonodaja in omejitve glede prostovoljstva lahko vključujejo:

- starost, pri kateri lahko postanete prostovoljec (v Latviji je to npr. od 13 let naprej)
- ali prostovoljka potrebuje pogodbo ali pisni sporazum z organizacijo, kjer dela (v Latviji npr. mora biti podpisana pogodba)
- zakonske pravice in obveznosti (npr. v Latviji: Zakon o prostovoljnem delu<sup>9</sup>, 2015)
- omejitve o tem, kdo je lahko prostovoljec pri ranljivih skupinah (v VB npr. so lahko mladoletni prostovoljci le tam, kjer veljajo zaščitne politike in ukrepi, prav tako mora ljudi, ki delajo z otroki in ranljivimi, pred nastopom dela preveriti policija)
- ko prostovoljno delo poteka zunaj vaših prostorov, preverite, ali zavarovanje vaše organizacije krije tudi prostovoljno delo mladih pod vašim nadzorom

Pomembno je, da mlade ženske poznajo svoje pravice kot prostovoljke, da je zagotovljena varnost. Da je njihova varnost zagotovljena, morajo:

- Biti seznanjene o razmerah tam, kjer bodo delale in delati z mladinskim delavcem,

9. Brīvprātīgā darba likums <https://likumi.lv/ta/id/275061-brivpratiga-darba-likums>

ki bo ugotovil in odpravil tveganje, s katerim se morda soočajo na mestu dela, posebej kot ženske, vključno z območji, kjer je veliko kriminala, okoljsko tveganje itn.

- Upoštevati lokalna varnostna navodila. Mladoletni naj bodo vedno v spremstvu, ko se udeležujejo zunaj prostorov nevladne organizacije. Zaščititi je treba tudi mlade ženske, ki sodijo med ranljive odrasle. Zato mora imeti vaša organizacija in drugi, kjer prostovoljno delajo mladi, dobre zaščitne politike in ukrepe v skladu z lokalno najboljšo prakso. Med zaščitnimi ukrepi so lahko:
  - ◊ Prostovoljno delo v parih
  - ◊ Zagotavljanje, da srečanja ena-na-ena z otroki ne potekajo za zaprtimi vrati ipd.
  - ◊ Zagotavljanje, da prostovoljci ne izvajajo nalog ali vlog, za katere niso usposobljeni
  - ◊ Zagotavljanje, da vedno veste, kje in kdaj prostovoljno delajo mlade ženske in da imate vselej njihove kontaktne podatke, prav tako tudi njihov kontakt v sili
  - ◊ Zagotavljanje, da imate soglasje staršev, če so mlade ženske, ki želijo prostovoljno delati, še mladoletne
- Zagotavljanje zdravja in varnosti:
  - ◊ Če mlade ženske prostovoljno delajo v bolnišnicah ali z bolnimi/ostarelimi, morajo pred začetkom opraviti izobraževanje s področja higiene in varnosti, ter jim zagotoviti morebitno potrebno zaščitno in drugo opremo, ki bi jo potrebovale za zagotavljanje svoje varnosti in varnosti svojih varovancev.
  - ◊ Zagotoviti je treba primeren nadzor, prostovoljke morajo tudi vedeti, na koga se lahko obrnejo za pomoč.
  - ◊ Naj se ne lotevajo nalog, za katere niso usposobljene.
  - ◊ Preveriti je treba, da imate urejeno zavarovanje za primer nezgode, ki bi vključevala prostovoljko ali oskrbovanca in da prostovoljke ne odgovarjajo kazensko za varnost oseb v varstvu organizacije, za katero delajo kot prostovoljke
- Zagotovite, da se mlade prostovoljke zavedajo pomena šolanja in priprav, ki jih čakajo pred samim prostovoljnim delom. Ljudje, ki jih pripravljajo, dobro poznajo lokalne skupnosti in so najbolj usposobljeni za zagotavljanje, da se prostovoljke zavedajo nevarnosti in izzivov, pa tudi pravih potreb ljudi, ki jim bodo kot prostovoljke pomagale.
- Zagotovite, da je prostovoljstvo vključujoče: vsakdo lahko kaj prispeva. Če imajo mlade ženske, s katerimi delate, pomisleke glede prostovoljstva – na primer pomanjkanje samozavesti, šibko mentalno zdravje, ovire, pomanjkljivo znanje jezika (morda so migrantke, ki se šele učijo lokalnega jezika), lahko vseeno delajo kot prostovoljke. Kako jim lahko pomagata najti priložnosti, da bodo nadgradile svojo samozavest, namesto da bi jih spominjale na izzive, s katerimi se že tako ali tako vsakodnevno srečujejo?

## IZZIVI PROSTOVOLJSTVA

Prostovoljstvo je neplačana dejavnost, čeprav lahko v nekaterih primerih organizacije povrnejo osnovne stroške, denimo potne stroške ali malico. Mladi imajo morda pomisleke, da bi 'delali' zastonj. Na njihovo razumevanje vrednosti prispevanja k družbi kot aktivni državljani morda vpliva zgodovina vključevanja državljanov v vaši državi ali osebno poreklo mlade ženske. Pomembno se je posvetiti tem vprašanjem.

**Prostovoljstvo je posvetitev časa in energije za dobrobit družbe in skupnosti, okolja ali ljudi. Poteka po svobodni volji in po lastni izbiri, ter ne zaradi finančne**

## koristi<sup>10</sup>.

Prostovoljci pridobivajo na načine, ki niso finančni – poleg vsega drugega gre za priložnost, da izboljšamo svet. Ko se mlada oseba zaveže prostovoljstvu in to vzame resno, bo imela več od prostovoljstva, ne le kar zadeva zadovoljstvo, ki ga prinaša, temveč tudi s spoznavanjem delovnega mesta, kjer lahko pridobiva veščine za svoje poznejše poklicno življenje: Mlade ženske lahko:

- Pridobivajo izkušnje in si postavljajo izzive;
- Se učijo in rastejo poslovno in osebno, razvijajo veščine in bolje spoznavajo same sebe;
- Pridobijo nov krog prijateljev, vključno z ljudmi, ki jih sicer ne bi spoznale, tako druge prostovoljke kot prejemnike pomoči. Tako lahko mlade ženske širijo svoje družbene kroge, razvijajo občutek pripadnosti in nadgrajujejo solidarnost.
- Pomagajo drugim in prispevajo k napredku svojih lokalnih skupnosti.

Čeprav naj njene prioritete pri prostovoljnem delu ne bodo usmerjene na koristi, ji lahko to, da ima pozitiven vpliv, daje občutek uspešnosti in izpolnjenosti. Če delo jemlje resno, je to odlična priložnost za preverjanje same sebe, spoznava lahko nova področja, odkriva svoje prednosti in pomanjkljivosti ter se uči veččin, ki jih bo lahko vpisala v svoj življenjepis ali vključila v prijavo na delovno mesto. Mlade ženske lahko te veščine uporabljajo, če že delajo ali med študijem, da dosega več. **Prostovoljstvo je priložnost za rast.**

Pomembno je tudi upoštevati **izzive**, ki jih prostovoljstvo prinaša, tako za vas kot mladinskega delavca in za organizacijo, kjer poteka prostovoljno delo. Najboljši način za premagovanje teh izzivov je temeljita priprava.

Tu je nekaj običajnih izzivov/vprašanj, s katerimi se prostovoljci včasih soočajo<sup>11</sup>:

- **Spoznavanje ljudi iz različnih socialnih okolij** – lahko gre za skupine ljudi iz vam neznanega okolja, ali takega, ki je v vaši državi povezano s predsodki. Morda ne govorijo enakega prvega jezika in bodo imeli težave pri komuniciranju. So mlade prostovoljke ali prejemniki pomoči pripadniki manjšine? Mladinski delavci naj zagotovijo, da se prostovoljke počutijo varne in imajo podporo, posebej če bi lahko naletele na predsodke ali zapostavljanje.
- **Različna pričakovanja** – pred začetkom prostovoljnega dela se pogovorite z mladimi ženskami o njihovih pričakovanjih. Kaj mislijo, da bodo delale? Kakšna so njihova pričakovanja? Zastavljajte ustrezna vprašanja, da jim pomagata pri pripravi. Sveta najbrž ne bodo mogle spremeniti v enem dnevu!
- **Stiska** – prostovoljstvo je lahko naporno in mlade ženske lahko spoznajo razmere, kjer vladajo revščina in krivice, ki se jih prej niso zavedale. Mladinski delavci se morajo tega zavedati in biti mladim prostovoljkam v pomoč in podporo.
- **Nalaganje prevelikega bremena** – zaradi izzivov, s katerimi se srečujejo, lahko mlade ženske postanejo zelo zavzete za pozitivne spremembe. Tiste, ki so odločene, da bodo pridobile veščine, morda želijo prevzeti odgovornost ali razvijati nove pobude. Pomagajte jim spoznati, kako razviti in predstaviti svoje

<sup>10</sup> Definicija. Središče za prostovoljstvo Sligo. <http://volunteersligo.ie/volunteers/volunteer-articles/15-what-is-volunteering>

<sup>11</sup> Časopis 'The Guardian'. The Heaven and Hell about volunteering (Nebesa in pekel prostovoljstva). <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/nov/17/the-heaven-and-hell-of-volunteering>

načrte, tako da lahko pridejo do informirane odločitve o tem, koliko si lahko naložijo in kaj lahko realno dosežejo. Veliko bolj zadovoljujoče je, če dobro opravimo kaj manjšega, kot pa da poskušamo osvojiti svet in smo na koncu razočarani!

- **Delo z drugimi prostovoljci** – drugi prostovoljci so morda iz drugačnega okolja, imajo drugačne izkušnje in poglede. Njihova motivacija za prostovoljstvo je morda drugačna. To je priložnost za nadgradnjo timskega dela in sposobnosti komunikacije!
- **Spletno prostovoljstvo/na daljavo** – predstavlja drugačne izzive! Mlada ženska se zlahka počuti pozabljeno, težko najde stik z nadzorniki ali drugimi prostovoljci. Dobro je, če lahko organizacije uredijo (s soglasjem prostovoljcev), da so povezani med seboj, na primer imajo skupino WhatsApp ali redna srečanja na Zoomu. Ni razloga, zakaj ne bi mogli tako ustvarjati skupnosti in na ta način spoznavati nove ljudi. Seveda je v spletnem prostovoljstvu tudi veliko priložnosti, kako prispevati k družbi. Bodisi, da delate raziskave in analize, poučujete nekoga, ki nima dostopa do rednega izobraževanja, editirate filme, ki navdihujejo ljudi ali vzdržujete spletne strani, obstaja veliko načinov za spreminjanje sveta z domačega računalnika.
- **Slog vodenja in kultura znotraj organizacije** – včasih se prostovoljcem zdi, da je organizacija, kjer delajo, toga. Če se prostovoljke ne čutijo cenjene, je lahko to naporno. Dobre organizacije so temeljito seznanjene s situacijo, s katero se soočajo in vedo, kako najbolje podpreti prostovoljke pri njihovem poslanstvu. To je odlična priložnost, da prostovoljke razmislijo o sebi in svojem delu, da nadgrajujejo svoje veščine in znanje. Preden predlagajo spremembe, naj mlade prostovoljke preživijo čim več časa z osebjem in z izkušenimi prostovoljci ter poskušajo razumeti, kako delo poteka. Mlada prostovoljka ima lahko čudovito zamisel, ki bo koristila njeni organizaciji, a lažje bo razložila drugim, za kaj gre, ko bo njeno razumevanje organizacije in njenega delovanja globlje. Prepričajte se, da organizacija, za katero delajo kot prostovoljke, poskrbi za njihovo varnost.

### 3. AKTIVNOST

**V naprej pripravite enega ali več primerov prostovoljskega dela (ali zgodbo – sami se odločite, kako bi to najbolje predstavili mladim ženskam, s katerimi delate) mlade prostovoljke, ki dela na projektu v vaši skupnosti.**

Idealno je, če gre za projekt, kjer ste sodelovali in o katerem lahko suvereno govorite (ne da bi pri tem razkrili osebne zadeve prostovoljcev ali prejemnikov pomoči, po katerih bi jih lahko prepoznali ali ki bi jih spravili v zadrego!). Poskusite izbrati take zgodbe, ob katerih bodo kandidatke razmislile o vprašanih, kakršna so lastna varnost in izzivi, s katerimi se bodo srečale, kot je bilo opisano zgoraj.

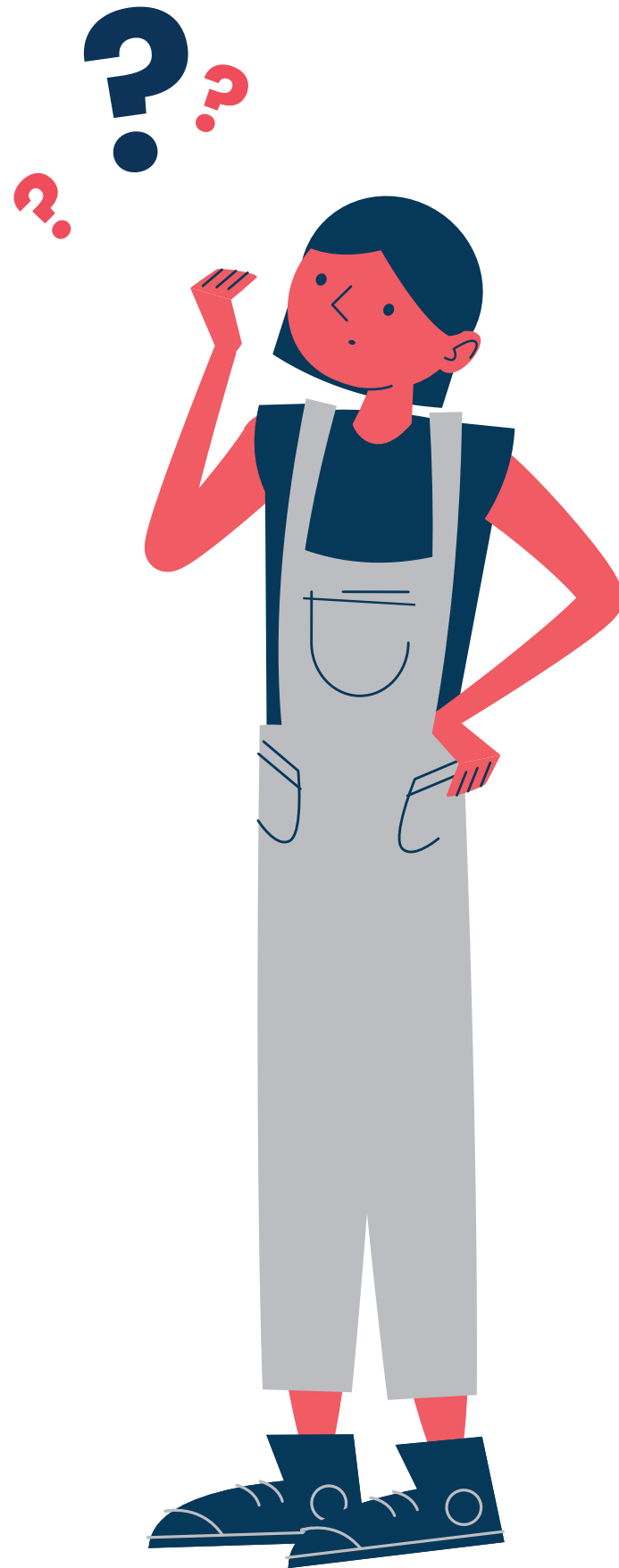
#### Razprava:

- S pomočjo interaktivnih in vključujočih metod prosite mlade ženske, naj razmislijo:
  - ◊ Kaj bi morale te prostovoljke upoštevati, ko so se pripravljale na prostovoljno delo?
  - ◊ Kakšnemu tveganju so lahko izpostavljene prostovoljke pri svojem delu?
  - ◊ Kakšnemu tveganju so lahko izpostavljeni prejemniki prostovoljne pomoči?
  - ◊ Kaj naj storijo, da bo vsem zagotovljena varna, pozitivna in izpolnjujoča izkušnja?
  - ◊ Kako naj govorimo o drugih prostovoljcih in manj privilegiranih ljudeh? Govorimo o njih na način, kot bi sami želeli, da drugi govorijo o nas?



## VODENJE MLADE ŽENSKE PRI IZBIRI PRILOŽNOSTI ZA PROSTOVOLJSKO DELO

**Pomagajte vsaki mladi ženski pri iskanju prostovoljske vloge, da izbere ustrezno vlogo. Kaj jo najbolj zanima?**



Priložnosti za prostovoljsko delo se lahko razlikujejo po kraju, namenu in ciljih ustanove. Lahko so na različnih lokacijah, ali jih lahko opravljamo od doma. Razne organizacije, ki iščejo prostovoljce, so lahko (med drugimi):

- Mladinski centri;
- Dejavnosti za otroke;
- Domovi ali dejavnosti za ostarele;
- Zdravstvene organizacije in pobude;
- Podpora ranljivih skupin, na primer brezdomcev, beguncev, manjšin itn.
- Informativna in podporna središča;
- Kulturne in verske organizacije;
- Okoljevarstvene organizacije;
- Zavetišča za živali;
- Politične in vladne ustanove;
- Organizacije, ki snujejo kampanje;
- Festivali/dogodki;
- Študentske organizacije;
- Šole.

Ko se prostovoljka odloči, kaj jo zanima, ji pomagajte ugotoviti, katere veščine bo potrebovala za to delo in kaj se bi lahko tam naučila. Prepričajte se, da se zaveda pravice do izbire<sup>12</sup>:

- Kje bo opravljala prostovoljno delo;
- Katere naloge bi rada opravljala izmed tistih, ki jih organizacija ponuja ali potrebuje;
- Koliko časa bo namenila organizaciji (in koliko časa dejansko ima)?
- Ji izbrana organizacija ustreza tudi, ko jo po nastopu prostovoljnega dela spozna bolje?
- Da lahko svojo obvezo prostovoljnemu delu tudi konča.

### Izbiranje, komu pomagati

Prostovoljske izkušnje mladih žensk bodo različne glede na vprašanja, ki jih želijo naslavljati in ljudi ali skupnosti, ki bi jim rade pomagale. Pomembno se je zavedati, s katerimi prejemniki pomoči bodo delale. V vsaki državi ali mestu so skupine, ki so potisnjene na rob ali doživljajo krivice, na primer<sup>13</sup>:

12. Brīvprātīgais darbs. 2.daļa. 97.lpp - materiāls.

13. Brīvprātīgais darbs 1.daļa. 24.lpp.



- Ljudje s posebnimi potrebami
- Starejši
- Mladi starši
- Dolgotrajno brezposelni ljudje
- Brezdomci
- Begunci in migranti
- Ljudje z zdravstvenimi težavami

Kot mladinski delavec najbolj poznate ljudi, ki so v vašem mestu ali v vaši skupnosti izključeni in veste, s kakšnimi izzivi se soočajo.

Delo z ljudmi, ki trpijo, je lahko čustveno naporno za mlade ženske (ali za kogarkoli drugega). To ni razlog, da se tega ne bi lotile, a treba jih je spodbuditi, da se pogovarjajo s svojimi starši, z vami ali s svojim mentorjem, če jih kaj skrbi in da spoznajo, da je normalno, da sočustvujejo, ko vidijo krivice ali trpljenje. Zavedati se morajo tudi, da če jim prostovoljstvo zraste čez glavo, lahko s tem kadarkoli prekinejo. Morda boste prej kot oni sami opazili, da so v škripcih. Kot mladinski delavec se morate zavedati, da nekatere prostovoljske izkušnje za nekatere ljudi pač niso primerne. Nekatere izmed mladih žensk, s katerimi delate, so morda same travmatizirane in čeprav so morda te mladenke najboljše za potrebe tistih v podobnih situacijah in se jim bo zdelo tako delo smiselno, jih lahko ponovno prizadene.

Mlade ženske se lahko odločijo tudi, da bodo prispevale k dobrobiti ljudi s prostovoljnim delom za okoljevarstveno organizacijo, ali tako, ki izvaja kampanje. Kadarkoli prostovoljno delate skupaj z drugimi, ustvarjate skupnost!

#### 4. AKTIVNOST

**Mladi naj sestavijo seznam organizacij, s katerimi so delali ali so o njih slišali v svoji skupnosti. Uporabite interaktivne metode, glede na to, kar se vam zdi, da bi prispevalo k temu, da bi skupina razumela priložnosti v svojih skupnostih...**

- Lahko bi jih prosili, da vpišejo organizacije na zemljevid vašega kraja ali mesta
- Lahko jih prosite, da jih razporedijo v skupine kategorij (npr. okolje, pomoč revnim, zdravje, itn. – same naj izberejo kategorije). To je lahko zanimiva iztočnica za pogovor: organizacija redko vpliva na en sam vidik življenja in dobrobiti skupnosti.
- Če mladi ne znajo naštetih (dovolj) organizacij ali naštejejo le določeno vrsto njih, lahko na spletu poiščejo narodne ali lokalne prostovoljske spletne strani in najdejo še druge organizacije, za katere bi radi prostovoljno delali.
- Koga mladi poznajo, ki je bil prostovoljec in bi jim lahko pomagal pri odločitvi, kam se pridružiti kot prostovoljec ali kako razmišljati o tem?

**Prostovoljstvo naj bo koristno za obe strani, za prostovoljca in za organizacijo, kjer dela.**

Katere veščine in lastnosti mladi mislijo, da morajo dati na voljo organizacijam? Ker mlade ženske pogosto težko naštevajo svoje talente in sposobnosti ter se z njimi 'hvalijo', je najbolje, da delajo v parih in s pomočjo interaktivnih in vključujočih metod predstavijo skupini za nadaljnji pogovor talente druga druge.

a. Imajo več talentov kot so mislile? Kako bi lahko njihove sposobnosti in znanje koristilo organizacijam?

- b. Kako mislijo, da bi lahko te sposobnosti s pomočjo prostovoljstva še naprej razvijale? Kako bi vedele, da se njihove sposobnosti izboljšujejo?
- c. So kakšne nove veščine, ki bi jih rade razvile? Kako mislijo, bi lahko te veščine s pomočjo prostovoljstva še bolj razvile?

**Nato si izmenjajte ideje njihovih izkušenj – in znanju – o vsaki organizaciji in ali bi želele prostovoljno delati pri vsaki od organizacij. Če še nimajo dovolj znanja na tem področju, predlagajte, da lahko odgovore na vprašanja poiščejo na spletu.**

- Katere veščine bi lahko pridobile v določeni organizaciji?
- Poleg koga bi prostovoljno delale? Kako organizacija podpira svoje prostovoljce? Bi lahko spoznale nove prijatelje iz okolij, s katerimi sicer ne bi imele stikov?
- Katere vrednote ima organizacija? Se organizacija, gibanje, družbena skupina ali aktivnost ujema z njihovimi interesi, prepričanji in vrednotami?
- Kako organizacija zagotavlja, da so ženske in dekleta varne in opolnomočene?
- Kako se prijavijo za prostovoljno delo v organizaciji?
- Kako dolgo traja, da prijavo sprejmejo in lahko nastopijo prostovoljno delo?

#### 5. AKTIVNOST

**A me hočemo biti prostovoljke v tujini! Mnogo mladih žensk misli, da je bolj zabavno prostovoljno delati v tujini, kjer spoznaš drugo kulturo in vidiš kaj novega. Prostovoljno delo v tujini bo pomembnejša izkušnja, če je mlada ženska imela pred tem možnost spoznati, kaj je prostovoljstvo in kako razmišljati o njem bliže doma. Če po tem še vedno želijo biti prostovoljke v tujini, naj upoštevajo naslednje:**

- Kje najdemo prostovoljsko mesto v Evropi: ste vedeli, da lahko za prostovoljno delo v drugi evropski državi dobite evropsko finančno pomoč prek programa Erasmus +? [https://europa.eu/youth/solidarity\\_en](https://europa.eu/youth/solidarity_en)
- Prednosti in pomanjkljivosti dela v tujini: Pri ustanovi WONDER Foundation so pisali o etičnih pomislekih pri prostovoljnem delu v tujini<sup>14</sup>. Ko pripravljate mlado žensko ali skupino mladih na prostovoljno delo v tujini, morate uravnotežiti sposobnosti/veščine in zavedanje, ki ga bodo mlade ženske dobile s potrebami, dostojanstvom, prednostmi (in potencialno škodo) tistim ljudem ali skupnostim, kjer bodo delale kot prostovoljke.

- **Zakaj želite prostovoljno delati v tujini?**
- **Bi bili lahko v domači skupnosti koristnejši?**
- **Bi se v domačem kraju več naučili?**
- **Mislite, da bi vam vaše veščine in znanje omogočali pomagati več ljudem v domačem mestu ali v tuji državi?**

#### POMEN RAZMISLEKA/ REFLEKSIJE

Za učinkovit učni proces so pri prostovoljstvu bistvene povratne informacije. Prostovoljka bo tako lažje razumela, kaj se je naučila, kako jo organizacija podpira in spodbuja njen razvoj ter kaj še želi doseči ali izboljšati. **Običajno refleksija zahteva ugotavljanje glavnih veščin, kompetenc, dosežkov in učnih rezultatov.** Ne bojte se vprašati po povratnih informacijah in vedno zastavite svoja vprašanja, če jih imate. Tam ste kot pomoč organizaciji, pa tudi, da bi se kaj naučili in osebno rasli.

14. [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits\\_uk\\_5a1f0673e4b039242f8c8139](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits_uk_5a1f0673e4b039242f8c8139)

## Sledenje lastnemu napredku

Pomembno je spodbujati mlade ženske, s katerimi delate, da ostanejo motivirane in sledijo svojemu lastnemu napredku v času prostovoljnega dela. Spodbujajte jih, da zapišejo večščin, ki so jih razvile in opis učnega procesa. Obstaja več načinov, kako to storiti, ki sami po sebi nudijo nove priložnosti spoznavanja različnih orodij.

## 5. AKTIVNOST

Refleksija in metodologije refleksije so osebni in za različne mlade ženske bodo delovala različna orodja – pomembno se je zavedati, da tisto, kar deluje za prijateljice ni nujno najboljša izbira za njih same!

- Prosite jih, naj pomislijo na to, kako trenutno izvajajo refleksijo. Deluje?
- Kako trenutno vodijo pregled večšin, ki se jih učijo in dosežejo, tako da jih lahko zapišejo na svoj življenjepis ali prijavo?
- Katere so prednosti in pomanjkljivosti teh metod?
- Kako lahko pomagamo prijateljcem/-icam prepoznavati njihove sposobnosti in graditi njihovo samozavest?

Uporabne zamisli za refleksijo, če nanje ne pomislijo samodejno:

- Pogovor s staršem, prijateljem ali mentorjem (npr. z mladinskim delavcem, učiteljem ali sorodnikom);
- Pisanje dnevnika: zapisovanje ali vodenje dnevnika vsaj enkrat na teden;
- Pisanje bloga (prej se prepričajte, da organizacija in udeleženci soglašajo z omembo! Bodite skrbni do zasebnosti.);
- Sodelovanje pri pogovorih in na srečanjih za izmenjavo povratnih informacij;
- Uporaba digitalnih orodij: anket, koledarjev ali orodij za načrtovanje, kot je Trello ali aplikacija **iGro app**<sup>15</sup> kjer jih navdihujejo novi članki o osebnem razvoju in kjer lahko sledijo svojemu napredku.

Ko so mlade ženske že skoraj pripravljene na prostovoljno delo, naj predelajo:

- Če ste stari pod 18 let, potrebujete soglasje staršev ali skrbnikov!
- Prepričajte se, da delate z ugodno organizacijo – preverite, da je registrirana v skladu z lokalno zakonodajo/navadami, ali da jo je priporočil nekdo, ki mu zaupate. Lahko prosite za povratne informacije ali preberete poročila nekdanjih prostovoljcev v tej organizaciji;
- Prepričajte se, da vam organizacija nudi usposabljanje, informacije o vaši vlogi in pregled svojega poslanstva ter zgradbe organizacije<sup>16</sup>;
- Zagotovite, da imate osebo, ki ji zaupate, denimo mladinskega delavca, mentorja, tutorja ali prijatelja, ki vam pomaga pri refleksiji vašega prostovoljnega dela in zagotavlja vašo varnost;
- Poznati morate svoje dolžnosti in pravice ter se prepričati, da so vključene v vaši pogodbi ob nastopu prostovoljnega dela;
- Beležite, kaj ste opravili, koliko ur ste prostovoljno delali; zapišite, katere večšchine in znanje ste osvojili vsako pot, da boste lahko razmislili o tem in vključili vse potrebno v svoj življenjepis.

15. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appleia.igro&hl=en>

16. Brivprätigais darbs 2.dāļa. 101.lpp.

- Druge obravnavajte spoštljivo, tako osebe organizacije in druge prostovoljce, še posebej pa vse, ki jim s svojim prostovoljnim delom pomagata. Pomnite, da so vam ljudje, ki jim s svojim prostovoljnim delom pomagata, enakovredni.
- Z otroki in drugimi ranljivimi skupinami ljudi delajte le, če vam organizacija nudi primerno usposabljanje in informacije o najučinkovitejšem in najbolj varnem načinu dela s temi skupinami. V večini držav morajo imeti organizacije vsaj politiko zaščitnih ukrepov. Njihova pravila za delo z ranljivimi ljudmi bodo pomagala zaščititi tako njih kot vas. Prosite mladinskega delavca ali mentorja, da preveri organizacijo, preden tam nastopite delo.
- Izogibajte se prostovoljnemu delu z ranljivimi otroki, če mislite, da se ne morete obvezati. Otroci se močno osebno navežejo na prostovoljca in jim bo zato zelo težko, ko jih boste zapustili<sup>17</sup>.
- Spoštujte zasebnost drugih. Večina organizacij ima uradno politiko zasebnosti (evropske organizacije morajo slediti zakonodaji GDPR), ravnajte pa se tudi po zdravi pameti in imejte v mislih, katere osebne podatke bi želeli, da nekdo drug širi o vas. Ne objavljajte slik drugih ljudi brez njihovega dovoljenja in pomnite, da bi potrebovali soglasje staršev, če bi želeli deliti informacije o otrocih.
- Pomnite, da lahko kadarkoli odidete! Če se ne počutite varno, ko imate preveliko odgovornost, ali se vam zdi, da so v nevarnosti drugi ali da se jih ne spoštuje, se pogovorite s svojimi mladinskimi delavci. Dober vodja prostovoljcev v organizaciji, kjer prostovoljno delate in dober mladinski delavec bosta hotela zagotoviti vašo varnost in pomembno prostovoljsko izkušnjo. Hotela bosta slišati povratne informacije od vas in bosta odprta za predloge izboljšav njunega dela.

## NEKAJ ZANIMIVIH DEJSTEV O PROSTOVOLJSTVU

- 5. december je mednarodni dan prostovoljstva, ki ga obeležujejo po vsem svetu.
- Prostovoljstvo pozitivno vpliva na gospodarstvo. Na osnovi približno 2 milijonov ur prostovoljnega dela so ocenili, da je bila vrednost prostovoljstva leta 2014 v VB okrog 23 milijard britanskih funtov, kar ustreza 1,3 % BDP!<sup>18</sup>
- 96 % prostovoljcev verjame, da prostovoljstvo ljudi osrečuje. To je podkrepljeno z raziskavo, ki kaže, da prostovoljci odgovarjajo na vprašanja bolj pozitivno, če sodelujejo pri rednih prostovoljskih dejavnostih<sup>19</sup>.
- Najbolj priljubljena vrsta prostovoljstva je zbiranje sredstev in aktivnosti za zbiranje denarja v dober namen. To je lahko tek na maratonu, sponzorski pohodi, spletne strani za doniranje in podobno. Kot drugo ljudje radi pomagajo pri strežbi in pripravi hrane.
- Približno 40 % prostovoljcev se za to odloči, ker jim je tako svetoval prijatelj ali nekdo od bližnjih. Ta 'prijatelj' bi lahko bili vi!

17. Članek [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits\\_uk\\_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/international-volunteering-benefits_uk_5a1f0673e4b039242f8c8139?guccounter=1)

18. Gospodarska vrednost prostovoljstva <https://www.probonoeconomics.com/news/economic-value-volunteering>

19. <https://volunteeringjourneys.com/volunteering-ideas-2/>



## 2. POGLAVJE:

### SREČANJA ZA REFLEKSIJO

Med programom prostovoljnega dela je za mladinske delavce pomembno, da pomagajo mladim ženskam pri refleksiji o njihovi izkušnji in vplivu te izkušnje na njihovo življenje in življenja drugih. Pomembno je tudi zagotoviti, da se prostovoljno delo odvija v varnem in primernem okolju, z vso potrebno podporo za udeležence.

Pomemben sestavni del sledenja njihovem delu so srečanja za refleksijo. Priporočamo, da se skupina vseh sodelujočih s svojimi mladinskimi delavci srečuje na tri tedne, ko imajo refleksijo o svojih izkušnjah, če želite pa bi lahko ta vodila uporabljali tudi po vsakem srečanju. Vprašanja so zasnovana z mislijo na mlade ženske, ob upoštevanju njihovega nagnjenja, da se osredotočajo na zadeve, na katere so naletele pri svojem prostovoljnem delu, ne pa na svoje dosežke in želijo okrepiti njihovo samozavest.

Vprašanja želijo pomagati vsaki mladi ženski, da pomisli širše, onkraj svojih prvih vtisov in onkraj razumevanja svoje prostovoljske izkušnje. Vprašanja naj pomagajo mladim ženskam upoštevati naslednje:

- Vpliv svoje izkušnje na njo samo v primerjavi s pomenom, ki ga je imela za druge.
- Kar je mislila, da ji bo ta izkušnja prinesla v primerjavi s tem, kar je dejansko izkusila.
- Njena začetna interpretacija človeških potreb v primerjavi z njenim razumevanjem njihovih dejanskih potreb.
- Pomoč, za katero je mislila, da jo bo nudila v primerjavi s pomočjo, ki jo je dejansko zagotovila.
- Rezultati, ki jih je pričakovala v primerjavi s tistimi, ki jih je dejansko videla (običajno mnogo širše).
- Pomen spreminjanja politik in priprava kampanj za pomoč veliko ljudem v primerjavi z ugotovitvijo, da ko sami pomagamo eni osebi, je to vedno vredno našega truda.

Refleksija o teh nasprotjih širi pojmovanje, kako mlade ženske razumejo prostovoljno delo in vpliv na družbo, ki ga lahko imajo. To jih opolnomoči, da ostanejo aktivne in zavzete prostovoljke, saj jim pomaga globlje razumeti svoje izkušnje. Prav tako jim omogoča razmislek o svojih prihodnjih korakih, ko pridobivajo večji vpliv tako osebno kot profesionalno, da se lotevajo zadev, ki so jih spotoma spoznale. Bolj neposredno jim lahko to daje orodje, da za aktivno državljanstvo navdušujejo vrstnike in vrstnice ter tako izboljšujejo svojo skupnost – kar ustvarja pomnoževalni učinek.

#### Pomnite!

- Vprašanja ne obsegajo vsega – prilagodite jih za mlade ženske, s katerimi delate. Ugotovili smo, da so dobra odprta vprašanja, posebej za starejše in samozavestnejše skupine, saj dajejo mladim ženskam priložnosti za refleksijo in

nova spoznanja. Mlajše ali manj samozavestne skupine bodo morda potrebovale več spodbujanja. Odprta vprašanja so taka, na katera ne moremo odgovoriti preprosto z 'da' ali 'ne'. Na primer "Katere veščine je uporabila Amalija?" je odprto vprašanje.

- DELAJTE ZAPISKE! Na srečanjih za refleksijo si delajte zapiske. Tako boste sledili temu, kar ste se naučili in spoznali, sledili nadaljevanju programa, razmišljali o tem, kar ste se naučili in naslovili vse, kar vas bi utegnilo skrbeti.

## PRVO SREČANJE ZA REFLEKSIJO

### Učenje od drugih

- Razmislite o svojih izkušnjah z osebjem in prostovoljci, ki že prispevajo k organizaciji:
  - ◊ Kaj ste se naučili od njih?
  - ◊ So vas navdihnili? Kako?
- Kaj ste spoznali o skupnosti, kjer delate kot prostovoljka, ali o zadevah, na katerih delate?
  - ◊ Kaj ste se naučili od njih?
  - ◊ So vas navdihnili? Kako?

### Zakaj delate kot prostovoljka?

- Razmislite o razlogih, zakaj prostovoljno delate?
  - ◊ Zakaj ste hoteli prostovoljno delati?
  - ◊ Kaj ste najbolj hoteli imeti od tega, da ste prostovoljka?
  - ◊ Še vedno hočete prostovoljno delati? So razlogi enaki?

### Ostanite varni

- Čutite, da ste bili deležni potrebnega usposabljanja in lahko začnete prispevati? Zakaj ali zakaj ne?
- Vas kaj skrbi ali zbuja občutek nevarnosti? (Spomnite jih, da se o vsem lahko pogovorijo tudi osebno, po srečanju ali kadarkoli utegnejo.)

## DRUGO SREČANJE ZA REFLEKSIJO

### Vaša izkušnja prostovoljke

- Izkušate, kar ste pričakovali?
- Kaj ste spoznali:
  - ◊ Od svojega tima (prostovoljcev, s katerimi delate)?
  - ◊ Od osebja organizacije?
  - ◊ Od ljudi, ki jim pomagata?
- Katerih veščin ste se naučili?
- Katere veščine ste videli, da so se jih naučili ljudje okrog vas?
- Kako prostovoljstvo vpliva na vaše življenje?
- Kaj lahko storite, da prispevate k svoji rasti kot voditeljica? Kako bi si lahko zastavili izziv sprejemanja večje odgovornosti?
- Katere pozitivne in negativne izkušnje ste imeli doslej kot prostovoljka? Kako vam lahko te izkušnje pomagajo pri učenju in razvoju?

### Vaš vpliv na druge:

- Kakšen vpliv ima organizacija, kjer prostovoljno delate, na skupnost? Vam je njihovo poslanstvo zdaj jasno? Kako vaš prispevek pripomore k napredku njihovega poslanstva?
- Je kaj, kar bi lahko delali drugače, da bi imeli večji pozitivni vpliv?

- Kakšne vrste pomoč potrebujete za učinkovitejše izvajanje svoje vloge prostovoljke?
- Razmislite o svojih interakcijah z osebjem, drugimi prostovoljci in prejemniki pomoči organizacije.
  - ◊ Kako odsevajo spoštovanje, ki ga imamo drug do drugega?
  - ◊ Zakaj se vam zdi, da se te interakcije pojavljajo v tej obliki, kot se?
  - ◊ So te interakcije vplivale na način, kako mislite, da bi morali ravnati z vami, ali način, kako mislite, da bi morali ravnati z drugimi?
  - ◊ Ste se pri komunikaciji z drugimi soočali z izzivi? Vam jih je uspelo preseči? Katere veščine ste pridobili?
  - ◊ Kako ste se povezali z drugimi v organizaciji in s tistimi, s katerimi delate? Kako gledate na razvoj teh povezav v bližnji in/ali oddaljeni prihodnosti?

## TRETJE SREČANJE ZA REFLEKSIJO

### Vaša izkušnja prostovoljke

- Kaj je največja nagrada/je na vas naredilo največji vtis, od tega, čemur ste bili priča med prostovoljskim programom?
- Kateri trenutek je predstavljal največji izziv za vas? Kako ste se ga lotili? Kaj vas je naučil?
- Kaj vas je presenetilo?
- Kako je ta izkušnja vplivala na vaše domneve, mnenja in vrednote? Ali spreminja vaš pogled na ljudi, ki imajo drugačno ozadje in izkušnje od vas? Kako?

### Vaš vpliv na druge

- Ali nudite takšno podporo in pomoč, kot ste načrtovali, ko ste začeli s prostovoljstvom, ali ste spremenili svojo vlogo, ker ste ugotovili, da tisti, s katerimi delate, potrebujejo nekaj drugega? Kaj vam je pomagalo ugotoviti, da bi lahko imeli večji ali pozitivnejši vpliv?
- Kako ste se prilagodili na ugotovljene nove potrebe? Kako ste se o tej spremembi posvetovali z organizacijo? Ali je bil posvet učinkovit?
- Kaj ste še odkrili o ljudeh/skupnosti/zadevi, ki jo podpirate? Se je vaše razumevanje potreb in okoliščin spremenilo?
- Kaj bi rekli sami sebi, če bi se lahko vrnilo za tri mesece nazaj?

## ČETRTO SREČANJE ZA REFLEKSIJO

### Vaša izkušnja prostovoljke

- Katero besedo bi uporabili, če bi morali to izkušnjo povzeti s samo eno besedo?
- Katera je najpomembnejša stvar, ki ste jo odnesli?
- Kaj je bil največji izziv?
- Ste zmogli doseči svoje osebne učne cilje?
- Katere vaše lastnosti so pripomogle k vaši primernosti za to prostovoljsko vlogo?
- Katere veščine ste izboljšali in katere želite izboljšati v prihodnje? Vam je izkušnja pokazala, da imate veščine, katerih se doslej niste zavedali? Ali da vam manjkajo veščine, za katere ste mislili, da jih imate? Ste prek te izkušnje odkrili kaj o sebi?
- Kako bi te veščine in dosežke opisali v svojem življenjepisu ali svojem prihodnjemu delodajalcu?
- Se je med programom spremenil vaš pogled na zadeve ali skupnosti, ki jih podpirate oziroma jim pomagata? Kako?

### Vaš vpliv na druge

- Ste opazili kakšne spremembe:
  - ◊ Pri ljudeh, ki jim pomagata?
  - ◊ V vaši državi/lokalni skupnosti?
  - ◊ Pri drugih mladih ženskah in pri teh, s katerimi ste delali kot prostovoljka?





- Kakšna priporočila za izboljšanje sodelovanja s prostovoljci in njihovo upravljanje imate za organizacijo, pri kateri ste delali kot prostovoljka?
- Želite kot prostovoljka še naprej sodelovati s to organizacijo?
  - ◊ Zakaj ali zakaj ne?
  - ◊ V isti ali v novi vlogi?
  - ◊ Če ne, kakšno vrsto prostovoljstva ali dejavnosti v skupnosti bi radi opravljali naslednjič in zakaj?

- Ste odkrili izzive, ki izhajajo iz vaše kulture ali vladnih politik, ter vplivajo na ljudi, s katerimi ste delali kot prostovoljka, ali na težave, ki ste se jih lotevali? Kako se zaradi tega počutite? Kaj bi lahko po vašem mnenju vi naredili glede tega?

*Pomnite: če vam ni uspelo spremeniti sistema, to ne pomeni, da projekt ni bil uspešen. Za zagotavljanje rešitev morate razumeti stvari.*

- Bi prostovoljstvo priporočili svojim prijateljem? Kako bi jih opogumili, da postanejo prostovoljci?
- Katera spoznanja bi delili z nekom, ki ga zanima sodelovanje v isti vrsti prostovoljstva, kot vas?
- Kaj bi naredili drugače, če bi še enkrat začeli s tem programom?

## OCENA VAŠEGA PROGRAMA

Ocenjevanje je pomembno, če želite razumeti vpliv dela, ki ste ga opravili s pomočjo mladim žensk, da pridobite veščine, da spoznate, kaj je delovalo in kaj ni ter da razmislite o veščinah, ki ste jih osvojili pri delu z mladino.

Ta ocena gradi na zapiskih, ki ste jih zabeležili na srečanjih za refleksijo, in na lastnih ocenah svojih izkušenj s prostovoljstvom mladih žensk. Razumeti morate, kaj ste dosegli vi, kot mladinski delavec, in kaj je dosegla organizacija. Z razmislekom 'kako in zakaj' lahko predlagate spremembe zasnove, ciljev in strukture programa za prihodnost. Zagotovite, da bodo lahko vsi v ta program vključeni mladinski delavci tukaj delili svoje izkušnje.

### Stvari, ki jih je treba upoštevati:

1. So bile mlade ženske deležne podpore, ki so jo potrebovale z vaše strani in s strani organizacij, pri katerih so opravljale prostovoljno delo, da so lahko delale varno in na pozitiven način?
  - a. Ste lahko zagotovili vso potrebno podporo in orodja, ki so jih udeleženci potrebovali pred izkušnjo, med njo in po njej? Kaj je bilo uspešno in kaj ne?
  - b. So udeleženci prejeli dovolj informacij in podpore s strani nadzornikov in organizacij, v katerih so opravljali prostovoljno delo? Kaj je bilo uspešno in kaj ne?
  - c. So bili varni med opravljanjem prostovoljnega dela? Kako ste v primeru skrbi glede varnosti poskrbeli za njihovo reševanje in kaj ste se naučili iz tega?
  - d. Je bila prisotna zaskrbljenost glede obnašanja ali vpliva mladih žensk med opravljanjem prostovoljnega dela? Kako ste v tem primeru poskrbeli za reševanje in kaj ste se naučili iz tega?
  - e. So se izbrane zunanje organizacije dobro ujemale z mladimi ženskami, ki so jih izbrale? So mlade ženske lahko našle vlogo, ki jim je omogočila razvoj njihovih veščin? Bi ponovno sodelovali z njimi?
2. So udeleženci lahko dosegli cilje, ki so si jih zastavili zase in za projekt?
3. Katerih veščin za zaposlitev in državljansko udejstvovanje so se naučile mlade ženske?
4. Kako so mlade ženske izboljšale svoje zmožnosti za refleksijo učenja in razvoja veščin, vključno s prepoznavanjem močnih in šibkih točk? Lahko navedete specifične primere, ki to potrjujejo?
5. Kako so mlade ženske razvile svoj pristop k delu z drugimi osebami in k aktivnemu državljanstvu? So razvile širše socialno zavedanje?
  - a. Je prišlo do spremembe miselnosti mladih žensk glede skupin, ki so potisnjene na rob, ali težav, s katerimi so se ukvarjale? Lahko navedete primere?
  - b. Bodo mlade ženske še naprej dejavne pri aktivnem državljanstvu? V katerih vrstah dejavnosti želijo biti aktivne in zakaj?

6. Katere dejavnosti in metodologije so delovale (ali niso delovale) pri pripravi in srečanjih za refleksijo? Zakaj? Lahko delite uspešne primere, da jih bodo lahko v prihodnje uporabili tudi drugi?

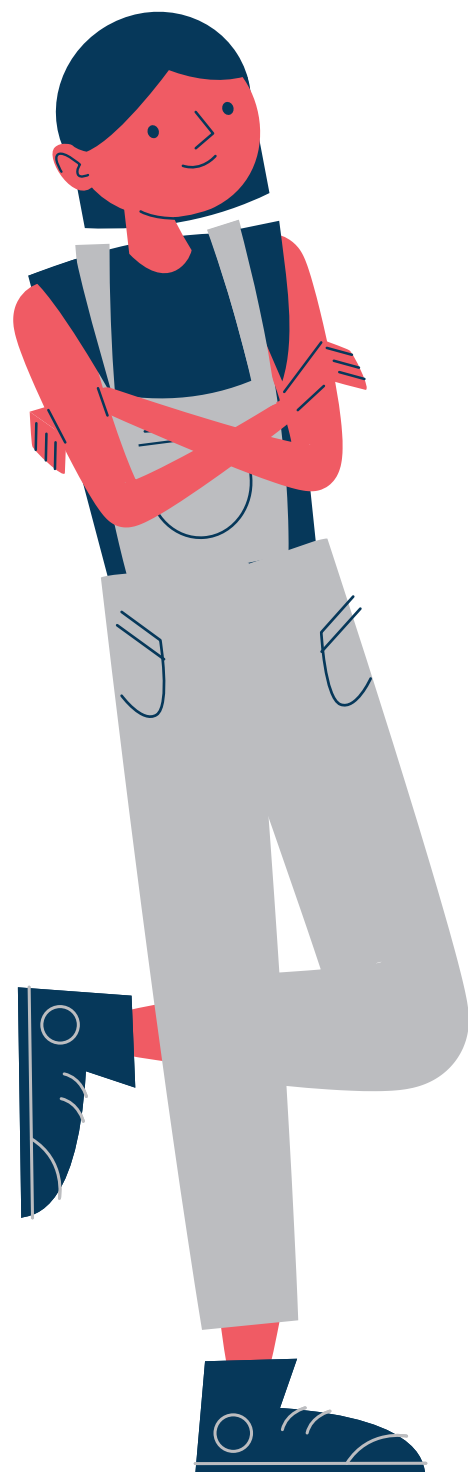
7. Je kateri od udeležencev povabil še druge, da sodelujejo v dejavnostih ali da

pomagajo? (Upoštevajte, da povabilo prijateljev k dejavnostim in povečanje zavedanja prijateljev o družbenih težavah pozitivno vpliva na družbo.)

8. Je prišlo do nepričakovanih pozitivnih rezultatov, dejavnosti ali izkušenj, ki bi jih morali vključiti v naslednji program?

9. Je prišlo do situacij, ki bi se jim morali v prihodnje izogniti? Kakšne preventivne ukrepe lahko izvedemo?

10. Kaj ste spoznali? Katere veščine lahko dodate v svoj življenjepis?



## DODATEK:

### OGREVANJE PRED SREČANJEM

Igrice za ogrevanje so lahko dobro orodje za uporabo pred začetkom srečanj, saj mladim omogočajo, da se sprostijo, se spoznajo med sabo in začnejo vzpostavljati odnos. So resnično uporabne za ustvarjanje varnega, podpornega okolja, v katerem delujejo druge interaktivne formalne in neformalne metode učenja. Odkrili smo, da jih v nekaterih državah uporabljajo ves čas, v drugih državah, na primer na Poljskem in v Latviji, pa jih mladinski delavci še ne uporabljajo prav pogosto, čeprav lahko imajo izjemen učinek.

**Tukaj so trije primeri za ogrevanje, še veliko več jih najdete na spletu:**

#### 1) Igra s papirnatim letalom

Vsakemu sodelujočemu na srečanju izročite papir druge barve. Nato naročite vsem, da na papir napišejo zanimivo dejstvo o sebi in papir zložijo v letalo. Vsi naj vržejo svoja papirnata letala v sobo in nato poberejo eno, preberejo dejstvo na njem, in skušajo uganiti, čigavo letalo so dobili. Ugibanje je zabavno in spoznali boste nove stvari drug o drugem<sup>20</sup>!

#### 2) Skleda vprašanj

Na listke papirja zapišite vprašanja za začetek pogovora, na primer 'Če bi lahko en dan imeli supermoč, katera bi bila?' in jih dajte v veliko skledo. Naročite vsem, da izvlečejo listek z vprašanjem in odgovorijo nanj. Naj udeležencem ne bo nerodno, če jim vprašanje ni všeč, lahko izvlečejo drug listek in poskusijo še enkrat<sup>21</sup>.

#### 3) Hitro mreženje

Nastavite časovnik na dve minuti. Vsem v sobi povejte, naj si poiščejo partnerja. Vklonite časovnik in dajte vsakemu iztočnico za pogovor, da se začnejo pogovarjati – lahko pripravite vprašanja na osnovi novic ali polemičnih osebnosti iz zgodovine oziroma smešna vprašanja, na primer "bi raje imeli še en par rok na hrbtu ali še en par oči na zadnji strani glave?"

Vsaka oseba ima eno minuto. Ko sta obe osebi odgovorili in sta dve minuti potekli, naj poiščejo novega partnerja in jim dodelite nove iztočnice za pogovor<sup>22</sup>.

20. Za ogrevanje: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

21. Za ogrevanje: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

22. Za ogrevanje: <https://www.scienceofpeople.com/meeting-icebreakers/>

## DODATEK 2:

### OBRAZEC ZA OCENO

To je predloga, ki jo lahko prilagodite za svojo organizacijo. Prilagodite vprašanja, da bodo nagovarjala mlade osebe, in jih uporabite po vsaki pripravi, prostovoljnem delu in srečanju za refleksijo. Vi se lahko učite od njih in mladi ljudje se lahko učijo od vas.

#### OBRAZEC ZA OCENO

Sporočite nam, kakšno se vam je zdelo srečanje!

- Lahko uporabimo vaše ime v svojih gradivih ali na spletni strani projekta in v drugih informacijah o naših projektih? DA/NE

*Vaše osebne podatke zbiramo zaradi učinkovitega spremljanja in ocenjevanja, da lahko izpolnimo svoje pogodbene obveznosti do organizacije Erasmus+, ki zagotavlja finančna sredstva. Organizacija <NAZIV ORGANIZACIJE> je zavezana izpolnjevanju predpisov o varovanju zasebnosti in varstvu osebnih podatkov; če si želite ogledati našo celotno politiko varstva osebnih podatkov (GDPR) ali imate več vprašanj, se pogovorite s članom našega osebja.*

VAŠE IME	DATUM
Kaj ste se naučili?	
Kaj vam je bilo najbolj všeč?	
Kaj bi spremenili?	
Druge pripombe:	

## NAJLEPŠA HVALA!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

