



Priručnik za omladinske radnike

Sadržaj

Uvod	4
Svrha i obim	4
Značaj omladinskog rada	4
Struktura priručnika	4
Ishodi učenja	5
Kako da koristite ovaj priručnik	5
Inkluzivna društva	6
Uvod	7
Neformalno obrazovanje/kvalitetan omladinski rad	7
Unapređenje građanskog učešća i angažovanja zajednice	9
Dobri saveti	10
Značaj programa mobilnosti za mlade i volontiranja	10
Dobri saveti	14
Dosegnuti marginalizovane grupe	15
Dobri saveti	18
Građanska aktivacija mladih	19
Uvod	20
Današnji pejzaž društvenih medija	21
Arapsko proleće i Fejsbuk	21
Hešteg aktivizam	22
Lažne vesti i politika	22
Lažni videi i AI izbori	23
TikTok, samostalno postavljanje dijagnoza i svest o mentalnom zdravlju	24
Dobri saveti	25
Interkulturalni dijalog	25
Poboljšavanje društvene kohezije	26
Primene u omladinskom radu	28
Radionice i seminari	28
Inkluzivne aktivnosti	29
Medijska pismenost	30
Smernice za omladinske radnike	31
Dobri saveti	34
Politička participacija	35
Omladinska politička participacija	35



Smisljena omladinska participacija	36
Mentalno zdravlje i blagostanje	39
Uvod	40
Upravljanje krizama, izgradnja otpornosti i prilagodljivost	41
Dobri saveti	44
Stigma mentalnog zdravlja	45
Definicija i vrste stigme	45
Uzroci i posledice stigme	46
Strategije za rešavanje stigme mentalnog zdravlja	47
Dobri saveti	48
Depresija, anksioznost i zavisnost	49
Razumevanje depresije	49
Identifikovanje anksioznih poremećaja	49
Suočavanje sa zavisnošću	50
Dobri saveti	51
Zaključak	52
Reference	53

Uvod

Svrha i obim

Pred vama je YouthWell Priručnik za omladinske radnike. Ovaj sveobuhvatni priručnik ima za cilj da pruži omladinskim radnicima teorijske osnove i praktične alate neophodne za podršku i osnaživanje mladih u složenoj i izazovnoj današnjici. Priručnik je izrađen kao dopuna YouthWell paketu obuke i nudi detaljan sadržaj o temama koje se obrađuju, poboljšavajući razumevanje principa i koncepata koji su u osnovi osnaživanja otpornih, medijski pismenih i građanski angažovanih mladih.

Značaj omladinskog rada

Rad sa mladima je vitalni aspekt razvoja zajednice, sa fokusom na uključivanje mladih u značajne aktivnosti koje proističu lični i društveni rast. Uloga vas omladinskih radnika je ključna pri vođenju i pružanju podrške mladim pojedincima dok se nose sa izazovima, otkrivaju svoje mogućnosti i pronalaze svoje mesto u društvu. Ovaj priručnik služi kao resurs koji će vam pomoći da se istaknete u ovoj ulozi pružajući uvide, strategije i najbolje prakse prilagođene različitim potrebama mladih.

Struktura priručnika

Priručnik je strukturiran tako da obezbedi logičan tok informacija, počevši od osnovnih koncepata ka konkretnijim temama. Svako poglavlje je posvećeno određenoj temi relevantnoj za rad sa mladima, nudeći teorijske uvide, praktične smernice i primere iz stvarnog života. Priručnik je podeljen u sledeće ključne odeljke:

Inkluzivne zajednice:

- Neformalno obrazovanje/kvalitetan omladinski rad
- Vrednost programa mobilnosti i volontiranja mladih
- Dosezanje marginalizovanih grupa mladih

Uključivanje mladih u civilni sektor – Informativni i konstruktivni dijalog:

- Medijska pismenost
- Interkulturalni dijalog
- Političko učešće

Mentalno zdravlje i blagostanje:

- Upravljanje krizama, podsticanje otpornosti i prilagodljivost
- Stigma mentalnog zdravlja
- Depresija, anksioznost i zavisnosti



Svako poglavlje razvili su stručnjaci iz partnerskih organizacija u okviru projekta YouthWell, uz bogat i raznolik spektar perspektiva i stručnosti.

Ishodi učenja

Priručnik ima za cilj da omladinskim radnicima ponudi znanja i veštine neophodne za:

- Razumevanje osnove rada sa mladima
- Identifikovanje mladih u riziku i proceni njihovih potreba
- Sprovođenje efikasne omladinske strategije upravljanja krizom
- Poboljšavanje komunikacije i emocionalne inteligencije
- Podsticanje otpornosti i prilagodljivosti među mladima
- Korišćenje neformalnih metoda učenja za angažovanje i obrazovanje mladih.

Kako da koristite ovaj priručnik

Da biste ovaj priručnik isoristili na najbolji način, preporučujemo da redom čitate svako poglavlje. Svako poglavlje uključuje:

- Smernice: Jasna uputstva i okviri za sprovođenje različitih strategija rada sa mladima.
- Praktični saveti: Saveti koji se mogu primeniti u stvarnim uslovima.
- Preporuke: Najbolje prakse zasnovane na aktuelnim istraživanjima i mišljenjima stručnjaka.
- Primeri: Studije slučaja.

Pozivamo vas da sadržaj čitate sa pažnjom, promislite kako ga možete primeniti i na aspekte svog rada i razmislite kako možete da prilagodite preporuke specifičnim potrebama mladih sa kojima radite.



A photograph of three diverse individuals standing together, overlaid with a semi-transparent orange filter. On the left is a Black man with short hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt. In the center is a woman with long dark hair, wearing a light-colored blazer over a dark top and a long skirt. On the right is a Black woman with glasses and a headwrap, wearing a patterned dress. The text 'Inkluzivna društva' is written in large white letters across the middle of the image.

Inkluzivna društva

Uvod

Stvaranje inkluzivnih društava je od suštinskog značaja za osiguravanje da svaka mlada osoba, bez obzira na poreklo ili okolnosti, ima priliku da napreduje. Ovo poglavlje bavi se osnovnim principima i praktičnim strategijama za inkluzivni rad sa mladima. Ispituje kritičnu ulogu neformalnog obrazovanja u negovanju inkluzivnog okruženja, naglašavajući metode koje uključuju mlade ljude u smisljena iskustva učenja koja poštuju njihove različite potrebe i perspektive

Poglavljje takođe istražuje vrednost programa mobilnosti mladih i volontiranja, pokazujući kako ove mogućnosti mogu proširiti vidike, doprineti interkulturalnom razumevanju i poboljšati društvenu inkluziju. Poglavlje nudi efikasne strategije za povezivanje sa marginalizovanim grupama mladih, naglašavajući važnost stvaranja pristupačnih, podržavajućih i osnažujućih prostora za sve mlade ljude.

Integracijom ovih pristupa, omladinski radnici mogu doprineti osećaju pripadnosti, dostojanstva i osnaživanja, obezbeđujući da svi mladi, bez obzira na njihovo poreklo, mogu u potpunosti da učestvuju u društvu.

Neformalno obrazovanje/kvalitetan omladinski rad

Razumevanje neformalnog obrazovanja

Omladinski rad je jedno od niza pitanja o ulozi i uticaju neformalnog obrazovanja (NFO), pa ono ne može biti zanemareno kada je u pitanju negovanje inkluzivnih društava. NFO se proteže izvan sektora formalnog obrazovanja, obezbeđujući aktivnosti učenja koje su fleksibilne i usmerene na potrebe učenika, angažujući mlade ljude na smislen način. Ovaj model obrazovanja naglašava važnost individualnog rasta, društvene veštine i odgovornosti, a ne samo akademskog uspeha.

Teorijske osnove neformalnog obrazovanja

- Neformalno obrazovanje je usredsređeno na učenika. Mladi ljudi su motivisani da oblikuju sopstveno učenje, razvijajući samopouzdanje i jačanje.
- Iskustveno učenje — izgrađeno na pedagogiji edukatora kao što je David Kolb, NFO je duboko ukorenjeno u učenje zasnovano na iskustvu. Ciljna publika obavlja pravi posao, promišlja o njemu i izdvaja učenja koja se mogu direktno primeniti.
- Participativne metode (igranje uloga, simulacije i grupni rad...) koje mogu pomoći učesnicima da razviju kritičko mišljenje, timski rad ili veštine potrebne za rešavanje problema.

Praktična primena:

- Radionice i treninzi: Omladinski radnici organizuju radionice o liderstvu, komunikaciji i rešavanju konflikata itd. koristeći metode NFO.
- Projekti u zajednici: NFO se može primeniti u realnim kontekstima tako što će mlade ljude uključiti u projekte društvenog rada ili društvene akcije, omogućavajući im da primene veštine koje nauče u praktičnim okruženjima.

Izazovi u neformalnom obrazovanju:

- NFO programi moraju zadržati mogućnost prilagođavanja različitim potrebama učesnika i treba da uključuju marginalizovane ili ugrožene grupe.
- Praćenje i evaluacija ishoda NFO inicijativa može biti teško, pošto je fokus na ličnom rastu, a ne na standardizovanim merama uspeha.

Dodatni online resursi:

- [UNESCO's Non-Formal Education Overview](#)
- [Council of Europe Youth Sector Strategy](#)

Promovisanje inkluzivnosti i različitosti kroz razumevanje neformalnog obrazovanja

Omladinske prakse rada treba da neguju inkluziju i raznolikost u svojoj srži. Onima koji rade sa mladima potrebne su veštine da grade prostore u kojima se deca iz svih sfera života osećaju dobrodošla i cenjena. Učenje van učionice predstavlja odličan način za podsticanje inkluzije. Omogućava prilagodljive i maštovite pristupe koji odgovaraju različitim načinima učenja i različitim potrebama. Moramo da budemo svesni i da se bavimo stvarima koje sprečavaju neke grupe da se pridruže omladinskom radu. Ove poteškoće mogu poticati zbog kulture, novca, jezika ili invaliditeta. Da bismo se svi osećali dobrodošlo, moramo se pozabaviti ovim problemima. Omladinski radnici takođe moraju da vide da ljudi u grupi uče na različite načine. Neka deca dobro rade sa slikama, dok druga vole praktične stvari ili razgovor. Važno je promeniti način na koji poučavamo da bi odgovarao onome što je potrebno svakoj osobi. Jednako je važno napraviti mesta gde se svi osećaju bezbedno i cenjeno. To znači podsticanje ljubaznog ponašanja, zaustavljanje podlih stavova ili postupaka i težnje da se čuje svačiji glas.

Evo nekoliko praktičnih načina da povećate inkluzivnost:

- Planirajte imajući sve na umu: Kada organizujete aktivnosti, uverite se da svi mogu da se pridruže. Razmislite o fizičkom pristupu, jezičkim potrebama i poštovanju različitih kultura.
- Pomozite ljudima da vide kako je u tuđim cipelama: Koristite igre u kojima ljudi glume različite uloge ili pričaju priče. Ovo im pomaže da sagledaju život iz novih uglova.
- Obratite se svojim susedima: Razgovarajte sa lokalnim grupama i proverite da li vaši programi za mlade zadovoljavaju svačije potrebe. Ne zaboravite na grupe koje su često izostavljene iz redovnog omladinskog rada.

Izazovi u podsticanju inkluzivnosti:

- Borba protiv duboko ukorenjenih predrasuda i stereotipa unutar grupa je teška. To znači da omladinski radnici treba da razmišljaju i uče iz svojih iskustava.
- Osiguravanje da svi imaju istu šansu da učestvuju može biti teško u mešovitim grupama.



Dodatni online resursi:

[Inkluzija u obrazovanju](#)

[Omladinski rad za socijalnu inkluziju](#)

Unapređenje građanskog učešća i angažovanja zajednice

Uključivanje mladih u njihove zajednice ima veliki uticaj na njihovo osnaživanje. Programi za mlade treba da nauče decu da budu odgovorna i da im obezbede alate da se uključe u građanski život. To bi moglo značiti pomaganje, zalaganje za promjene ili učešće u lokalnim ili nacionalnim izborima.

Pozadina uključivanja: Ideja društvenog kapitala pokazuje koliko su prijateljstva i društvene veze važne da bi se ljudi uključili. Programi za mlade pomažu u izgradnji ovih veza. Oni povezuju decu sa drugom decom, liderima u zajednici i grupama. Ovo pomaže deci da se osećaju kao da su deo svoje zajednice. Takođe, učenje o građanskom ponašanju mladima daje ključne informacije o tome kako politika funkcioniše, koja prava imaju i šta treba da rade kao građani. Ovo učenje može objasniti stvari poput glasanja, organizovanja događaja u zajednici i upoznavanja načina na koji lokalna uprava funkcioniše. Sve ovo pomaže deci da učestvuju u svojim zajednicama.

Praktične strategije za angažovanje zajednice:

- Volonterski programi: Omogućavanje volonterskih prilika za mlade u organizacijama u zajednici. Ne samo da ovo koristi zajednici, već takođe pomaže tinejdžerima da razviju osećaj svrhe i pripadnosti.
- Obuka o problemima: Naučite mlade ljude kako da se zalažu za pitanja koja su im bitna, kao što su održivost životne sredine, svest o mentalnom zdravlju ili socijalna pravda. Ovo može uključivati veštine javnog govora, lobiranja i organizovanja kampanja.
- Omladinski savet: Podsticati formiranje saveta mladih kako bi mladi imali direktan glas u lokalnoj vlasti. Ovo može biti posebno osnažujuće za marginalizovane mlade ljude koji se mogu osećati odvojeno od tradicionalnih političkih sistema.

Izazovi u promovisanju učešća javnosti:

- Mnogi mladi ljudi, posebno oni iz marginalizovanih sredina, mogu se osećati otuđenim od tradicionalnih političkih struktura. Svrshodni razgovori i kreativne komunikacijske strategije su potrebni da bi se prevazišla ova društvena otuđenost.
- Obezbeđivanje da svi mladi ljudi imaju pristup mogućnostima za građanski angažman, bez obzira na socioekonomski status, može biti izazov.

Dodatni online resursi:

[Građanski angažman u omladinskom radu](#)

[YouthPower – Resursi za osnaživanje zajednice](#)



Co-funded by
the European Union



Dobri saveti

1	Budite kulturološki osvešćeni: Vodite računa o kulturnom poreklu i praksi koje vaši učesnici mogu imati, kao i da poštuju njihovu individualnost.
2	Omogućite aktivno učešće: Dajte svakom učesniku priliku da se izrazi u diskusijama i aktivnostima tako da svi mogu da daju svoj doprinos.
3	Kultura celoživotnog učenja: Omogućite mladim ljudima da njihovo učenje bude zasnovao na istraživanju i kontinuiranom suočavanju sa novim perspektivama putem NFO.
4	Podstaknite refleksiju: Predvidite vreme za razmišljanje u svojim programima gde učesnici mogu kritički razmišljati o svojim iskustvima i onome što su naučili.
5	Uključivanje zajednice: Radite sa lokalnim organizacijama, školama i grupama u zajednici kako biste stvorili saveze koji omogućavaju mogućnost većeg angažovanja mladih van vaših programa.

Značaj programa mobilnosti za mlade i volontiranja

Volontiranje

Volontiranje generiše društveno i ljudsko bogatstvo. To je važna komponenta u jačanju društvene kohezivnosti i put ka zapošljavanju i integraciji. Iznad svega, volontiranje obuhvata ključne principe građanstva, pravde, solidarnosti i inkluzivnosti. Evropsko društvo u velikoj meri oblikuju volonteri. U stvari, volontiranje je neraskidivo povezano sa nizom različitih političkih sektora Evropske unije, uključujući ruralni razvoj, sport i celoživotno učenje, gde obogaćuje programe EU (Evropska komisija, 2011).

Uloga volontiranja

Učešće u volonterskom radu je ključni deo ličnog rasta. Ljudi mogu da nauče nove veštine, izgrade mreže i steknu nova iskustva volontirajući i pomažući drugima, lično doprinesu unapređenju razvoja svojih zajednica ka ciljevima održivog razvoja (UN Volonteri, 2023).

Volonter može preuzeti širok spektar dužnosti i obaveza. Kao zastupnici, oni šire vest o društvenim pitanjima i podstiču konstruktivne promene. Da bi prikupili novac za dobrotvorne i neprofitne organizacije, volonteri organizuju događaje i druge aktivnosti. Štaviše, volonteri služe kao mentori i instruktori, prenoseći svoja znanja i veštine kako bi omogućili drugima putem instrukcija i samousavršavanja. Oni nude praktičnu podršku doprinoseći društvenim centrima, lokalnim skloništima i inicijativama za pomoć u katastrofama (Volunteero, 2024).

Pored toga, učešćem u projektima kao što su očuvanje divljih životinja, čišćenje plaža i sadnja drveća, volonteri podržavaju očuvanje životne sredine. Volonteri imaju veliki uticaj na svet tako što uspostavljaju osećaj zajedništva i donose pozitivne promene kroz svoje brojne uloge (Volunteero, 2024).

Prednosti volontiranja

Volontiranje poboljšava društvenu uključenost, drugarstvo, vlasništvo i građansko učešće. Jačanjem veza, kapaciteta i vlasništva između lokalnih zajednica i nacionalnih vlasti za postizanje ciljeva, proširuje se obim, inkluzivnost i domet delovanja sa lokalnog na nacionalno i izvan ciljeva održivog razvoja (UN, 2015).

Strategije za promociju omladinskog volonterizma

FLEXIVOL model predlaže 8 osnovnih praksi koje treba uključiti pri regrutovanju volontera:

1. **Fleksibilnost:** Mladi tragaju za mogućnošću izbora i za spontanošću, kao i za kratkoročnim i dugoročnim mogućnostima. Osmislite volonterske zadatke koji se mogu obavljati posle škole, vikendom ili tokom školskih raspusta. Ponudite fleksibilnost oko vremena ispita.
2. **Legitimnost:** Navedite informacije o punom opsegu volonterskog rada koji imate na raspolaganju i objasnite njegov značaj. Mladi ljudi žele da znaju kako prave razliku.
3. **Lak pristup:** Uverite se da su informacije o vašoj organizaciji i volonterskoj poziciji dostupne. Budite precizni o tome kako ćete pomoći volonteru da se pripremi za poziciju, objasnite kakvu ćete obuku pružiti.
4. **Iskustvo:** Koje veštine će naučiti kroz volontersku poziciju i kako će te veštine unaprediti njihov put u karijeri? Objasnite važnost volonterskog iskustva – uspostavite direktne veze sa mogućnostima zapošljavanja
5. **Podsticaji:** Ponudite opipljive nagrade, posebno preporuke. Možete li ih povezati sa potencijalnim poslodavcima?
6. **Raznolikost:** Mladi ljudi traže priliku da istraže svoja interesovanja i rade na ličnim ciljevima. Možete li im garantovati zaposlenje koje će ih zadržati da uče o novim stvarima?
7. **Organizacija:** Ovi volonteri traže efikasno, ali neformalno okruženje. Žele da učestvuju u opuštenom radnom mestu koje pruža podršku. Uverite ih da neće biti preopterećeni politikama i procedurama. Obavestite ih da su kontrolne liste ili prijave putem telefona (ili e-pošte) isto toliko validne kao i pisani izveštaji.
8. **Smeħ:** Mladi ljudi žele da im volontersko iskustvo bude prijatno, zadovoljavajuće i zabavno. Volonter (Kanada, 2001).

Dodatni online resursi:

1. [ECOTEC \(2015\). Budućnost EU strategije za mlade. Dokument „Promovisanje angažmana mladih, posebno kroz volontiranje“.](#)
2. [SALTO \(Vienna,2023\).Bolji uslovi za omladinsko volontiranje](#)



Uloga omladinskih programa mobilnosti

Mobilnost mladih je od vitalnog značaja za razvijanje osećaja evropskog identiteta, unapređenje društvene i poslovne integracije i podršku konkurentnoj ekonomiji. Uključuje međunarodna i putovanja u okviru Evrope za formalno i neformalno obrazovanje. Ovi programi podstiču veštine kao što su komunikacija, međuljudske sposobnosti, interkulturalna kompetencija i aktivno građanstvo. Veštine stečene mobilnošću mladih poboljšavaju lični razvoj, prepoznaju omladinski rad i povećavaju mogućnosti za zapošljavanje. Na nivou EU, mobilnost mladih podržava kretanje evropskih građana u okviru zajedničkog tržišta i razvoj neophodnih veština (Savet Evrope, 2018).

Prednosti mobilnosti mladih

Mobilnost mladih nudi nekoliko ključnih prednosti. Za lični razvoj, omogućava mladim ljudima da iskuse život u novom društvu ili drugačijoj kulturi (Cairns, 2015). Iz obrazovnih razloga, pruža pristup kursevima koji nisu dostupni u njihovoj matičnoj zemlji. Profesionalno, to poboljšava njihove šanse da nađu posao u oblasti koju su izabrali ili da izbegnu teške uslove na tržištu rada (Cairns, 2015).

Alati i platforme za promociju mobilnost mladih

Kada tražite mogućnosti za mobilnost mladih na mreži, postoji nekoliko platformi koje vam mogu pomoći da pronađete različite opcije:

1. **Eurodesk:** Eurodesk nudi vredne usluge za mlade ljude zainteresovane za međunarodna iskustva, pružajući pristup sveobuhvatnoj bazi podataka o mogućnostima za volontiranje, učenje ili učešće na stažiranju u inostranstvu.
 - [Eurodesk - Volontiranje](#)
2. **EURES (Evropski portal za poslovnu mobilnost):** EURES je mreža evropskih službi za zapošljavanje koja olakšava mobilnost poslova unutar EU, Islanda, Lihtenštajna, Norveške i Švajcarske.
 - [EURES](#)
3. **European Solidarity Corps:** European Solidarity Corps je inicijativa EU koja mladima od 18 do 30 godina daje priliku da volontiraju ili rade na projektima od koristi zajednicama širom Evrope.
 - [European Solidarity Corps](#)
4. **Evropski omladinski portal :** Evropski omladinski portal je centralizovana veb stranica EU koja nudi informacije i mogućnosti za mlade ljude u Evropi, uključujući programe mobilnosti, omladinske politike i inicijative.
 - [European Youth Portal](#)
5. **Erasmus+ Program:** Program Erasmus+ je vodeća inicijativa EU koja podržava obrazovanje, obuku, mlade i sport u Evropi. Pruža mogućnosti studentima, pripravnicima i mladim ljudima da studiraju, obučavaju se i volontiraju u inostranstvu.
 - [Erasmus+ Programme](#)

Dodatni online resursi:

1. [European Youth Portal - Mobility Opportunities](#)
2. [DiscoverEU](#)



Inkluzivna društva i različite kulture

Inkluzivno društvo je „društvo za sve u kome svaki pojedinac, svaki sa pravima i odgovornostima, ima aktivnu ulogu“ (UN, 1995). Ovo društvo slavi raznolikost i teži jednakosti. Inkluzivna društva, zasnovana na idealima socijalne pravde, obezbeđuju jednak pristup i punu uključenost u društvo za sve osobe i grupe, bez obzira na starost, pol, seksualnu orijentaciju, etničku pripadnost, boju kože, sposobnosti, religiju, imigrantski status ili socio-ekonomski položaj. Komponente pune uključenosti su kulturne, ekonomske, društvene, ekološke, pravne, fizičke, političke, relacije i geografske (Laidlav Foundation, 2002).

Prednosti inkluzivnog društva

Inkluzivno društvo ima nekoliko prednosti, kako društvenih tako i ekonomskih. U širem smislu, društvene prednosti inkluzivnog društva uključuju izgradnju pravednog i ravnopravnog sveta, dok ekonomske koristi uključuju izgled za zajedničko bogatstvo.

Istraživanja pokazuju da raznovrsna radna snaga i rodna ravnopravnost podstiču ekonomski rast. Druge studije sugerišu da postoji ekonomska korist kada su osobe sa invaliditetom integrisane u školu, sa mogućnošću za zaposlenje i pristupom zdravstvenoj zaštiti (Inclusive Societies, 2020).

Mere inkluzivnog društva

Abbott et al. (2017) predstavili su „Okvir pristojnog društva“ za procenu održivosti i inkluzivnosti društva na osnovu stvarnih životnih iskustava. Ova paradigma procenjuje dobro i održivo društvo kroz četiri dimenzije: ekonomska sigurnost, društvena kohezivnost, društvena integracija i osnaživanje. Pristojno društvo se definiše kao ono koje ima neophodne osnove za poboljšanje kvaliteta života za sve. Ono „ima za cilj da obezbedi snažan i holistički okvir za merenje koji vlade i građani mogu da koriste da identifikuju oblasti u kojima politike i programi treba da se razvijaju i primenjuju kako bi se ubrzao održivi inkluzivni razvoj“ (Inclusive Societies, 2020).

Pored toga, da bismo uspeali da podstavknemo inkluzivnost u društvu, potrebno je obezbediti finansijska sredstva, vreme i druge mere za promovisanje pristupačnosti i pravičnosti. Inkluzivna društva obezbeđuju ugroženim i isključenim pojedincima i grupama pristup ekonomskim, društvenim i kulturnim prilikama, kao i standard života i blagostanja koji se očekuje u njihovoj zajednici (Inclusive Societies, 2020).

Socijalna inkluzija i volonterizam

Volontiranje, kada je adekvatno podržano, može biti efikasna strategija za podsticanje društvenog učešća širom sveta. Volonterizam, sa svojom univerzalnošću i vrednosnom osnovom, pojedincima omogućava različite prilike kojima će prevazići marginalizaciju na različite načine. Generalna skupština UN je 2001. godine usvojila rezoluciju kojom se volontiranje prepoznaje kao važna komponenta svake strategije koja ima za cilj, između ostalog, smanjenje siromaštva, održivi razvoj, zdravlje, prevenciju i upravljanje katastrofama i društvenu integraciju, posebno prevazilaženje isključenosti iz društva i diskriminacije (UN 2014).

Volontiranje je univerzalno i dostupno svima, bez obzira na poreklo ili društveni nivo. Zasnovano je na ideji da svako može nešto da pruži, i omogućava svim ljudima da se angažuju i imaju aktivnije uloge u svojim zajednicama koristeći svoje talente i kapacitete.

Kao rezultat toga, volontiranje ublažava nejednakosti sa kojima se suočavaju grupe ili ljudi koji su diskriminisani zbog svog ekonomskog stanja, pola, nedostatka obrazovanja, lošeg zdravlja ili nezaposlenosti (UN 2014).

Volonterizam je zasnovan na ideji univerzalnog pristupa, koji stvara značajne puteve za društveno učešće. Štaviše, volontiranje je sveprisutno i povećava građansko učešće, društvenu inkluziju, solidarnost i vlasništvo (UN 2014).

Dodatni online resursi:

1. [Učešće u kulturi i inkluzivna društva – Tematski izveštaj zasnovan na Okviru za kulturu i demokratiju sa indikatorima. Savet Evrope](#)
2. [Dokazi za akciju: Rodna ravnopravnost i ekonomski rast. London, UK: Chatham House](#)

Dobri saveti

1

Obezbedite sveobuhvatno objašnjenje volonterske aktivnosti koju nudite adolescentima, sa jasnim vremenskim okvirom, opisom zadatka, potrebnim veštinama i sposobnostima koje će se razviti kroz aktivnost.

2

Pošteno sarađujte sa volonterima kako biste podstakli društveno učešće širom sveta

3

Da biste stvorili inkluzivna društva, omogućite jednak pristup i puno učešće u društvu za sve pojedince i grupe, bez obzira na starost, pol, seksualnu orijentaciju, rasu, boju kože, sposobnosti, religiju, imigracioni status ili socioekonomsku situaciju.



Dosegnuti marginalizovane grupe

Uključiti mlade sa invaliditetom

Izazovi sa kojima se susreću mladi sa smetnjama u razvoju u neformalnom obrazovanju i načini njihovog rešavanja biće obrađeni u ovom odeljku.

Iako je svaki pojedinac jedinstven i ima svoj karakter i iskustvo, veliki značaj za omladinske radnike predstavlja razumevanje glavnih izazova sa kojima se mladi ljudi sa invaliditetom suočavaju u svojim naporima da učestvuju u neformalnom obrazovanju.

Naravno, lista nije konačna, ali razlozi koji su navedeni u nastavku su vredni pažnje i ozbiljnog promišljanja omladinskih radnika.

- **Previše zaštitnički nastrojeni roditelji/pratioci:**

Ova situacija, zapravo, može predstavljati problem i mladim ljudima sa invaliditetom i omladinskim radnicima/facilitatorima. Većinu vremena članovi porodice, iako uvek misle dobro, mogu da ometaju učešće osobe time što su **previše zaštitnički nastrojeni** i ne veruju fasilitatoru ili imaju **niska očekivanja** od osobe koju prate (Savet Evrope, 2012). S jedne strane, posebno tokom njihovog prvog kontakta sa okruženjem neformalnog obrazovanja, nivo straha je razumljiv. S druge strane, međutim, komplikacije i razočaranje se mogu sprečiti organizovanjem kratkog sastanka pre početka aktivnosti sa svim roditeljima/pratiocima kako bi razgovarali o svojim očekivanjima i doprinosima tokom sesija i kako najbolje podržati ne samo osobu koju prate, već i takođe celu grupu.

- **Nedostatak poverenja od strane učesnika:**

Mladi ljudi sa invaliditetom često imaju ograničene mogućnosti da se druže sa osobama bez invaliditeta ili su možda bili diskriminirani u prošlosti. Sve to dovodi do **niskog samopoštovanja** koje ih sprečava da pre svega učestvuju u neformalnom obrazovanju i da se aktivno uključe u aktivnosti. Omladinski radnici uvek treba da razmotre i budu spremni da identifikuju ovaj osećaj „nemogućnosti“ da učestvuju kod učesnika. Jedan od predloženih načina je da se pre svega obuka kreira na način koji gradi njihovo samopouzdanje i poverenje, dok se usput bave specifičnom temom obuke.

- **Strah omladinskih radnika da kreiraju obuku za osobe sa invaliditetom**

Osim praktičnih prepreka koje postoje u organizaciji aktivnosti iz oblasti neformalnog obrazovanja za mlade sa smetnjama u razvoju (npr. nedostatak ljudskih i finansijskih resursa, nepristupačnost mesta itd.), takođe je uobičajeno da treneri ponekad oklevaju da ih vode. Nedostatak znanja i iskustva na temu invaliditeta i rada sa osobama sa invaliditetom može dovesti do toga da treneri budu ili neefikasni ili izbegavaju da to rade. Ovakav stav dovodi do značajnog smanjenja mogućnosti za inkluzivnu obuku jer trenera sa invaliditetom još nema mnogo. Iako je osećaj straha razumljiv i dokazuje da omladinski radnici ozbiljno shvataju ovaj zadatak, to ne bi trebalo da bude razlog da se ne pokuša. Otvoren stav, sposobnost prepoznavanja snaga učesnika i efikasne komunikacijske veštine dovoljni su da se napravi prvi korak i započne rad sa mladim ljudima sa invaliditetom (Savet Evrope, 2012). Jednako je važno da budu spremni da uče i obrazuju se o potrebama i sposobnostima grupe.

Inkluzivne strategije dosezanja

- **Razmotrite dostupnost informacija**

Podsticanje nivoa učešća mladih ljudi sa invaliditetom u neformalnom obrazovanju počinje rano. Podsticanje nivoa učešća mladih ljudi sa invaliditetom u neformalnom obrazovanju počinje rano. **Prijavni i informativni materijali** bi trebalo da budu dostupni jer u velikoj meri PDF datoteka isključuje osobe sa nizom invaliditeta

(oštećenja vida, intelektualne smetnje i tako dalje) iz obrađivanja informacija i, shodno tome, prijave za takve aktivnosti (UK Government, 2018.) . bi trebalo da budu dostupni jer u velikoj meri PDF datoteka isključuje osobe sa nizom invaliditeta (oštećenja vida, intelektualne smetnje i tako dalje) iz obrađivanja informacija i, shodno tome, prijave za takve aktivnosti (UK Government, 2018).

- **Aktivno promovisati inkluzivnost**

Ne treba potcenjivati moć vršnjačke podrške među omladinskim radnicima i upornost u aktivnom promovisanju značaja inkluzivnosti za mlade sa invaliditetom. Uvek naglašavajući da potrebe same grupe treba da budu prioritetne i poštovane jer svi oblici invaliditeta nisu isti.

Dodatni resursi:

Predloženi resursi, posebno multimedijalni, odabrani su kako bi odrazili stavove mladih sa invaliditetom i omogućili da se njihov glas čuje.

1. Extra-C. (2024). TRAINING PROGRAMME MANUAL. PROMOTING THE DEMOCRATIC PARTICIPATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES. https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra_C_Final_Manual.pdf
2. <https://disabilityvisibilityproject.com/>
3. <https://open.spotify.com/show/6JlKE3UjgXkrmpFwS98v5l> (Power not pity podcast)
4. <https://www.youtube.com/c/SittingPrettyLolo> (YouTube channel)
5. <https://rootedinrights.org/stories/blog/topics/activism-and-advocacy/>
6. SALTO-YOUTH. (n.d.). Beyond Disabilities, European Mobility for All! https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3652/Guide_Erasmusplus_Mobility_Disability_EN.pdf

Dopiranje do mladih koji pripadaju LGBTQI+ zajednici

Izazovi sa kojima se suočavaju mladi LGBTQI+ ljudi u neformalnom obrazovanju i kako ih prevazići.

- **Manjak inkluzivnog govora u grupi:**

TPostoji više aspekata manjka inkluzivnog jezika kada se kao omladinski radnik radi sa LGBTQI+ mladima. Učesnici mogu biti iz tri potencijalne kategorije: oni koji ga već koriste, oni koji su voljni da pokušaju, ali nisu upoznati sa tim i oni koji možda ne prihvataju njegovu upotrebu. Ovo se takođe može odnositi na omladinske radnike, posebno one koji nisu specijalizovani za rod kao glavnu temu obuke. Za omladinske radnike koji su voljni da pokušaju, suoče se sa neuspehom i nastave da pokušavaju, iskrenost prema sopstvenim predrasudama i izlazak iz zone komfora bi bio dovoljan početni korak da počnu da se obrazuju. Nakon što razjasne svoj lični stav o pitanju **rodno inkluzivnog jezika**, a posebno **upotrebe zamenica**, omladinski radnici treba da se pozabave temom u okviru svoje grupe sa osetljivošću i pažnjom (OECD, 2022). Kao omladinski radnik/moderator, trebalo bi da budete spremni da diskutujete i skrenete pažnju na to pitanje kako biste izbegli nelagodnost za određene učesnike kojima su jezik i upotreba zamenica od vitalnog značaja za njihovu dobrobit u grupi. Ideja da budete spremni za potencijalna pitanja je da unapred pripremite papir sa zamenicama, obraćajući više pažnje na „**oni/njima**“. Dobra navika je svaki put kada zamolite grupu da se predstavi, takođe ih zamolite da navedu svoje željene zamenice.

- **Rodni objekti i aktivnosti::**

Sa praktične tačke gledišta, stvari koje treba razmotriti unapred, prilikom planiranja aktivnosti, uključuju **kupatilo i deljenje soba** (ako je primenjivo) za nebinarne i transrodne osobe (OECD, 2022). Naravno, ovo je nešto o čemu bi prvo trebalo interno razgovarati kada rezervišete hotele ili mesta za neku aktivnost ili sastanak. U svakom slučaju, učesnici treba da budu obavešteni pre dolaska o svojim opcijama kako bi bili svesni i da se ne bi našli u neprijatnoj situaciji. Na sličan način, aktivnosti ili pitanja koja zahtevaju od pojedinaca da se podele na „dečake“ i „devojčice“ treba da budu zamenjeni drugima koji ne traže takve informacije od učesnika.



- **Osećaj izolovanosti i neshvaćenosti:**

Za neke mlade ljude „izjašnjavanje“ pred porodicom i prijateljima mogao bi biti traumatičan događaj, tako da se može činiti da nerado razgovaraju o toj temi ili da su previše uznemireni zbog pogrešnog korišćenja jezika. Ovo može dovesti do niskog nivoa učešća u grupi, osećaja nepripadanja i osećanja neshvaćenosti. Za omladinskog radnika veoma je važno stvoriti siguran prostor od početka aktivnosti/interakcije. Ovo može uključivati, između ostalog, korišćenje gej ili lezbejskih parova kao primera kada se govori o odnosima, kao i ukrašavanje samog prostora posterima i znakovima prilagođenim LGBTQI+ (Cara-Friend, 2021). Najvažniji parametar je ipak stav omladinskog radnika u celini, koji je podržavajući i inkluzivan, kako tokom aktivnosti tako i posle.

Dodatni resursi:

1. KMOP. (n.d.). #HateTrackers Beyond Borders. <https://www.kmop.gr/projects-vf/news-hatetrackers-beyond-borders/>
2. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/sexual-orientation/> (Sexual Orientation Resources)
3. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/gender-identity/> (Resources about Gender Identity)
4. <https://www.iglyo.org/database> (LGBTQI Inclusive Education Database)
5. <https://elearning.ddasproject.eu/the-genderbread-person/> (The Genderbread person Activity)

Dopiranje do mladih sa migracionim/izbegličkim poreklom

Ovaj odeljak se fokusira na izazove sa kojima se suočavaju mladi sa migracionim/izbegličkim poreklom u neformalnom obrazovanju i to kako ih prevazići. Važno je napomenuti da u nekim slučajevima postoje i zakonska ograničenja vezana za nacionalne ili evropske zakone kada je u pitanju učešće u omladinskim programima mobilnosti koje treba unapred razmotriti (UNHCR, UNICEF, IOM, 2019).

- **Jezičke barijere:**

Novopridošli mladi ljudi sa migracionim/izbegličkim poreklom mogu i dalje da se suočavaju sa određenim poteškoćama u izražavanju na jeziku zemlje domaćina (SIRIUS Vatch, 2018). Omladinski radnici koji žele da rade sa ovom grupom mogli bi da pripreme formular za registraciju (fizički ili onlajn) u kojem se jednostavnim frazom učesnici pitaju da procene u kojoj meri razumeju jezik na kom će se odvijati aktivnost. Ovo je početni korak za omladinske radnike da bolje pripreme svoj rad, ali sami mladi ljudi ne bi trebalo da se osećaju stigmatizovani zbog svojih jezičkih veština. U svakom slučaju, jezička dostignuća su sastavni deo neformalnog obrazovanja, posebno u međunarodnom kontekstu, tako da je metod koji bi omladinski radnici mogli slediti jeste da uvrste niz neverbalnih umetničkih aktivnosti, poput **pozorišta i plesa**, kako bi uravnotežili nedostatak jezika i poboljšali međukulturnu razmenu.

- **Nedostatak učešća/mešanja sa grupom:**

Situacije se mogu razlikovati i svaki slučaj je drugačiji, kao što je već rečeno, ali mladi ljudi sa migracionim/izbegličkim poreklom na početku mogu oklevati da se mnogo uključe u rad grupe. S obzirom na to da su možda imali negativna iskustva u prošlosti da su bili diskriminirani, možda žele da se osećaju sigurno pre nego što se otvore i to je sasvim razumljivo. Takođe, političke situacije širom sveta koje se stalno menjaju i politički stavovi zemlje u kojoj se nalaze utiču na način na koji se na njih gleda, ne zbog njihove ličnosti, već zbog nacionalnosti ili drugog identiteta (Council of Europe, 2018). Neformalno obrazovanje pruža idealno okruženje za borbu protiv ksenofobije i stereotipa tako što se međusobno upoznaju i uče jedni od drugih eliminacijom kulturnih hijerarhija. To znači da lokalno stanovništvo ne podučava mlade migrante/izbeglice lokalnoj kulturi, već se radi o međusobnom učenju jedni od drugih.

- **Mentalno zdravlje i traumatične uspomene:**

Iako je važno omogućiti mladim ljudima sa migracionim/izbegličkim poreklom da podeli svoja iskustva, kulturu i ideje, takođe je izuzetno važno da im se ne nanese emocionalna šteta. Kao omladinski radnik, dok kreirate svoje aktivnosti ili sesije, pokušajte da izbegnete pitanja i teme vezane za porodicu, gubitak, rat i druge teške teme.

Druga strategija koju treba slediti je da budete dobro pripremljeni i svesni svog materijala i da date upozorenje ukoliko postoji nešto što kod osoba može izazvati podsećanje na proživljenu traumu. Naravno, trebalo bi često da ponavljate da svako može da odvoji malo vremena van sobe u bilo kom trenutku kada oseti da treba da napravi pauzu. Uparivanje učesnika u parove (onda kada svako ima svog posebnog prijatelja) moglo bi biti korisno u slučaju da žele da razgovaraju sa nekim. Preporučuje se da uvek budete dostupni u slučaju da žele da razgovaraju sa vama o bilo kojoj temi. Naravno, omladinski radnici nisu uvek obučeni da se nose sa tim, ali je važno da se trude da budu humani i puni podrške (Council of Europe, 2018).

Dodatni resursi:

1. <https://hubhere.org/#database> (Here Network)
2. <https://www.coe.int/en/web/youth-peace-dialogue/guide-turning-18> (Turning 18 with Confidence, Council of Europe)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ANtkDBd9UNI> (Use of Forum Theater in Non-Formal Education)

Dobri saveti

1	Uzmite u obzir specifične potrebe mladih ljudi koji pripadaju bilo kojoj od grupa o kojima smo gore govorili, u ranim fazama planiranja aktivnosti umesto da ih kasnije prilagođavate.
2	Ne zaboravite da se mladi ljudi često identifikuju sa više od jednog identiteta koji je gore pomenut ili sa nekim drugim, poput socijalno-ekonomskog porekla u nepovoljnom položaju, pa razmislite o usvajanju intersekcionalnog pristupa u svom dosezanju prema marginalizovanim mladima.
3	Budite otvoreni za kritike u vezi sa bilo kojom od gore navedenih potreba grupe i budite spremni da izvršite prilagođavanja nakon što saslušate grupu.
4	Uključite mlade ljude iz odgovarajuće grupe sa kojom želite da radite u proces dizajniranja i zamolite ih da je vode sa vama.
5	Objasnite šta su zamenice i zamolite sve u grupi da izlože svoju, bez obzira na glavnu temu obuke ili druge aktivnosti koja će uslediti.





Građanska aktivacija mladih

Uvod

Građanska aktivacija mladih je od vitalnog značaja za formiranje informisanih, odgovornih i aktivnih građana koji pozitivno doprinose svojim zajednicama i društvima. Ovo poglavlje pruža sveobuhvatno istraživanje o tome kako podstaći građansku aktivaciju mladih. Počinje ispitivanjem medijske pismenosti, osposobljavanjem mladih veštinama kritičkog razmišljanja za snalaženje u složenom medijskom pejzažu, osnažujući ih na taj način da se odgovorno i konstruktivno odnose prema informacijama.

Poglavlje takođe istražuje dinamiku interkulturalnog dijaloga, promovišući međusobno razumevanje, poštovanje i saradnju među različitim populacijama mladih. Pored toga, pokriva strategije za povećanje političkog učešća, podsticanje mladih da iznesu svoje mišljenje, zalažu se za promene i učestvuju u demokratskim procesima.

Podsticanjem ovih veština i stavova, omladinski radnici igraju ključnu ulogu u izgradnji generacije mladih lidera koji nisu samo informisani i angažovani, već i posvećeni pozitivnom uticaju na svoje zajednice i društvo u celini.



Današnji pejzaž društvenih medija

Današnji pejzaž društvenih medija je brzi, stalno promenljivi prostor koji varira između gubljenja vremena, pameti i novca – koji takođe ima iznenađujuću političku i društvenu moć. Društveni mediji su prostor za deljenje slatkih video snimaka mačaka, kao i prostor za rušenje vlada i osnaživanje preživelih da podele svoje priče. Kako možemo da shvatimo tako komplikovanu zver?

Kao što dobro znate, raditi sa mladima znači davati važnost stvarima kojima oni daju važnost. Ovo poglavlje će vam pomoći da istražite zašto koriste društvene medije, šta se nadaju da će tamo pronaći, sa kojim sadržajem se bave i kako to utiče na njihove živote. To će vam pomoći da identifikujete današnji pejzaž društvenih medija i diskutujete o uticaju društvenih medija na međunarodnu politiku. Tokom ovog poglavlja, podstičemo vas da analizirate svoj odnos sa društvenim medijima i uticaj koji oni imaju na vaše emocije. Konačno, ovo poglavlje će vam pomoći da primenite njegove lekcije tako da podržite vašu lokalnu omladinu i omladinske grupe.

Kao što je gore pomenuto, društveni mediji su prostor koji se stalno menja, ali neke aplikacije su izdržale test vremena i tu su da ostanu, dok su se druge pokazale posebno popularnim u vreme pisanja. Njihova sveobuhvatna svrha je komunikacija, bilo da se radi o održavanju kontakta sa prijateljima i vršnjacima, formiranju grupnog časkanja ili upoznavanju novih ljudi. Naša preporuka je da se upoznate sa ovim platformama društvenih medija: koje su najpopularnije među mladima sa kojima radite i kako koriste ove platforme. U zavisnosti od zemlje u kojoj se nalazite, videćete da se neke aplikacije uopšte ne koriste, dok su druge popularne iz različitih razloga, kao što su: zabava, informacije, komunikacija, ojačavanje samopouzdanja, konzumerizam itd.

Arapsko proleće i Fejsbuk

Tokom 2010-ih, talas antivladinih protesta proširio se na Bliski istok i severnu Afriku: Tunis, Libija, Egipat, Jemen, Sirija i Bahrein. „Arapsko proleće“ je poprimilo oblik protesta, građanskih ratova, uličnih demonstracija i pobuna koje su često nailazile na nasilne reakcije vlasti u tim zemljama.

Demonstranti su aktivno koristili društvene medije za organizovanje demonstracija (i provladinih i antivladinih), za širenje informacija i podizanje lokalne i globalne svesti o tekućim događajima u njihovim zemljama. Društveni mediji, poput Fejsbuka, Jutjuba, a na kraju i Tvitera, postali su moćan način za aktiviste i građane da zaobiđu pristrasne nacionalne medije i podele svoje priče i svakodnevnicu.

Međutim, aktivisti i građani nisu bili jedini koji su koristili društvene mreže. Kada su nacionalne vlade shvatile moć aplikacija, počele su aktivno da nadgledaju ili blokiraju pristup određenim veb lokacijama i platformama. Egipatska vlada je, na primer, prvo blokirala pristup Fejsbuku i Tviteru, a zatim je u januaru 2011. blokirala četiri nacionalna internet provajdera i sve mreže mobilnih telefona, što je izazvalo nestanak interneta u zemlji. Ironično, ove mere cenzure i ograničenja pristupa samo su dodatno podstakle proteste.

Nakon Arapskog proleća, Projekat informacionih tehnologija i političkog islama započeo je istraživanje kako bi se razumela stvarna uloga društvenih medija u organizovanju demonstracija, razmeni informacija itd. Utvrđeno je da dok su društveni mediji oblikovali političke debate koje su se dešavale tokom Arapskog proleća, pobune u nekim zemljama dešavale su se bez obzira na nivo korišćenja interneta. Tokom Arapskog proleća, upotreba Fejsbuka je dramatično porasla širom arapskog sveta, međutim rezultati ankete pokazuju da je Fejsbuk korišćen u Egiptu i Tunisu za organizovanje demonstracija, ali jedva da se koristio u Siriji i Jemenu. Jednako tako, pristup internetu je bio ograničen u Libiji kako bi se sprečilo da se ljudi organizuju na Fejsbuku. Danas kritičari tvrde da ova nedostupnost društvenim medijima pokazuje da su drugi društveni i politički faktori omogućili proteste.

Hešteg aktivizam

U 2009. godini, X (ranije poznat kao Twitter) izmenio je upotrebu svojih heštegova (#) tako da postanu hiperveze, odnosno, postavljanje simbola # ispred reči značilo je da će se objava povezati sa sličnim dokumentima na drugim lokacijama. Ova promena je imala za posledicu da su političke i društvene grupe sada mogle da koriste heštegove da pronađu jedni druge, umreže se i organizuju na platformama društvenih medija. Heštegovi se sada takođe mogu koristiti za komunikaciju, mobilizaciju i zalaganje za pitanja koja su manje vidljiva standardnim medijima.

Haešteg aktivizam, kako je postalo poznato, sada je moćan alat za angažovanje u građanskim pokretima i društvenim aktivizmom, za isticanje društvenih tema i distribuciju informacija, kao i način da se razgovori brzo i međunarodno šire. Ali, naravno, nije bez kritike, a najjače je pitanje: da li hešteg aktivizam dovodi do stvarne promene? Ili korisnici jednostavno lajkuju i ponovo objavljuju heštegove umesto da preduzimaju radnje?

Da bismo razumeli moć hešteg aktivizma, pogledajmo nekoliko studija slučaja. Organizacija Black Lives Matter je 2013. godine napravila hešteg #BlackLivesMatter i njegov akronim #blm u znak protesta protiv oslobađajuće presude policajcu Džordžu Cimermanu koji je ubio 17-godišnjeg Trejvona Martina. Od sredine 2013. do sredine 2016. godine, hešteg se pojavio 11,8 miliona puta, prvenstveno u vezi sa policijskom nasiljem nad Afroamerikancima, prvo širom Sjedinjenih Država, a zatim i širom sveta. Danas se heštegovi i dalje koriste na međunarodnom nivou na protestima protiv nasilja nad Afroamerikancima u drugim zajednicama kako bi se podigla svest o rasizmu i sistemskim nepravdama u tim zemljama i zajednicama.

Međutim, 2014. godine popularizovan je još jedan hešteg kao odgovor na #blacklivesmatter: pokret #AllLivesMatter. Neke pristalice pokreta Black Lives Matter počeli su da koriste ovaj hešteg kao način da izbegnu semantiku i priznaju da su, naravno, svi životi važni. Međutim, hešteg je takođe popularan u desničarskoj politici i razgovorima koji negiraju i policijsku brutalnost i rasno nasilje koje doživljavaju Afroamerikanci. U najgorem slučaju, pokret #AllLivesMatter stoji u suprotnosti sa pokretom #BlackLivesMatter - u najboljem slučaju, on naglašava društveni nedostatak razumevanja strukturalnog rasizma i različitih iskustava ljudi u različitim zemljama.

Lažne vesti i politika

Godine 2017, Collins rečnik je termin „lažne vesti“ proglasio za reč godine. Kako je ova reč postala toliko popularna i šta nam može reći o ukrštanju politike i društvenih medija?

Izraz „lažne vesti“ popularizovao je predsednik Sjedinjenih Američkih Država Donald Tramp, koji ga je koristio kao deo političke retorike da odbaci njemu upućene kritike. Tokom svog predsedničkog mandata (2017-2021), on je sve češće tvrdio da je nekoliko novinara bilo pristrasno protiv njega i nazivao mejnstrim novinarstvo „narodnim neprijateljem“. Termin „lažne vesti“ je na taj način uticao na duboko nepoverenje Trampovih sledbenika prema određenim vestima i medijskim sajtovima.

Tramp je takođe bio angažovan X (ranije poznat kao Twitter) korisnik: na taj način je komunicirao i sa građanima Severne Amerike, međunarodnom političkom zajednicom i političkim protivnicima. Pro-Trampovska javnost se sve više okretala Trampovom X nalogu kako bi saznala vesti direktno od njega, a mejnstrim mediji su redovno izveštavali o njegovim tvitovima.

Dana 6. januara 2021, Trampove pristalice upale su u zgradu Kapitola Sjedinjenih Država u Vašingtonu, u pokušaju da preokrenu njegov poraz na predsedničkim izborima 2020. Među protestantima su bili Proud Boys (Ponosni momci), krajnje desničarska neofašistička militantna organizacija i milicija Oath Keepers (Čuvari zakletve), krajnje desničarska antivladina narodna vojska. Događaj je rezultirao smrću pet osoba. Tramp je reagovao tako



što je ljude koji su upali na Kapitol nazvao „patriotama“, nakon čega je suspendovan na 12 sati sa mreže X. Dok je Trump protestovao da to pokazuje da X ne dozvoljava slobodu govora, drugi su tražili da se Trampov nalog trajno ugasi zbog huškanja na nasilje i govora mržnje. Trampov X nalog je 9. januara 2021. trajno suspendovan „zbog rizika od daljeg podsticanja nasilja“.

U oktobru 2021. Trump je pokrenuo sopstvenu društvenu mrežu: Truth Social. Iako se nakratko vratio na X, Trump sada redovno objavljuje o svojim predsedničkim i političkim kampanjama na svojoj mreži.

Lažni videi I AI izbori

Kombinacija reči „dubinsko učenje“ i „lažno“, DeepFake videi su sintetički način digitalne manipulacije govora ili izgleda jedne osobe i montiranja tih karakteristika na drugu na ubedljiv način. Osmišljen 2017. godine, DeepFake sada uključuje video zapise, slike i audio snimke napravljene pomoću veštačke inteligencije (AI) kako bi izgledali kao stvarni. ChatGPT i kompanije za zabavu i igre su kreirali DeepFake– međutim, to je takođe korišćeno za kreiranje sadržaja koji podstiču maltretiranje na internetu, lažne vesti, finansijske prevare, osvetničke pornografije, pornografske video snimke slavni ličnosti i materijale za seksualno zlostavljanje dece.

Kakve ovo veze ima sa politikom? Pogledajmo neke studije slučaja. Tokom 2024. političke kampanje su sve više koristile DeepFake snimke da potkopaju kredibilitet svoje konkurencije. U Indiji su dva najveća bolivudska glumca, Aamir Kan i Ranbir Kapur, prikazani kako kritikuju premijera Narendru Modija i traže od građana da glasaju za opozicionu Kongresnu partiju – ispostavilo se da su oba video snimka lažni video snimci proizvedeni tehnologijom veštačke inteligencije. Po povratku u Sjedinjene Države, nekoliko fotografija je kružilo na platformama društvenih medija i u mejnstrim štampi na kojima se vidi predsednik Donald Trump, koji se kandidovao za drugog predsednika, okružen nasmejanim Afroameričkim građanima – demografskom kategorijom koja mu istorijski nije primarna. Ove fotografije su takođe bile DeepFake koje je proizvela veštačka inteligencija.

Postaje nam sve teže da identifikujemo DeepFake od stvarnih medija, tako da postoji vrlo realna politička anksioznost da će na odluke birača uticati DeepFake videi koji kruže društvenim medijima. Uticaj DeepFake videa i društvenih medija na politiku doveo je do toga da se ova politička era nazove „izborima veštačke inteligencije“.



TikTok, samostalno postavljanje dijagnoza i svest o mentalnom zdravlju

Do sada smo se fokusirali na ulogu koju su društveni mediji imali (i nastavljaju da imaju) u međunarodnoj politici. Hajde sada da se okrenemo uticaju društvenih medija na naše mentalno zdravlje, koristeći TikTok i pandemiju COVID-19 kao našu studiju slučaja.

TikTok je platforma za deljenje videa i društvena mreža koja omogućava povezivanje ljudi kroz kreiranje kratkih video zapisa koji traju od 30 sekundi do 10 minuta. Kreirala ga je kineska internet kompanija ByteDance, a platforma je pokrenuta u Kini i Indiji 2016. godine pod nazivom „Douyin“. U roku od godinu dana, Douyin je imao preko 100 miliona korisnika. U 2017, ByteDance je objavio međunarodnu verziju, koja se sada zove „TikTok“. Do januara 2018. bio je na prvom mestu među aplikacijama koje je moguće preuzeti besplatno.

Tokom 2020. pandemija COVID-19 proširila se širom planete i milioni ljudi morali su da se izoluju, budu kod kuće i društveno se distanciraju jedni od drugih. Tokom ovog vremena, TikTok je postao besplatan i uzbudljiv prostor koji je nudio kreativnost, zabavu i informacije. Status slavne ličnosti se promenio: ljudi koji kreiraju jedinstven ili sadržaj sa kojim se mnogi mogu poistovetiti postali su „TikTok zvezde“ preko noći. Ovo uključuje i naloge o pečenju hleba, brizi o biljkama, knjigama, komediji, TikTok plesovima ili čak seksualnosti. TikTok-ov AI algoritam je kreiran tako da uoči u kojoj vrsti sadržaja uživa svaki korisnik, a često pre nego što sam korisnik to shvati – pa je platforma predlagala slične video snimke na osnovu svidanja i nesvidanja. Nekoliko korisnika se brzo našlo u „GayTikTok-u“ ili „QueerTikTok-u“ i nakon toga redefinisalo svoju seksualnost.

Međutim, sve veći problem tokom pandemije COVID-19 bio je porast problema sa mentalnim zdravljem. Izolacija; anksioznost zbog razdvajanja i gubitka voljenih; gubitak svakodnevnih stimulansa, društvenih veština i nedostatak serotonina – sve je doprinelo rastućem razgovoru i povećanju svesti o uticaju pandemije na naše mentalno zdravlje i jezik mentalnog zdravlja. Na TikTok-u je to za posledicu imalo porast samostalnog postavljanja dijagnoze.

S jedne strane, na TikToku je objavljivan sve veći broj video zapisa koji umanjuju stigma i govore o mentalnim problemima. S druge strane, sve više i više TikTok video snimaka nudio bi načine za samostalno postavljanje dijagnoze za različite probleme mentalnog zdravlja, uključujući poremećaj autističnog spektra (ASD). Jedan problem u vezi sa ovim je bio da većina TikTokera koji objavljuju alate za samodijagnozu nisu bili medicinski profesionalci niti obučeni za takve dijagnoze. Drugo pitanje je da su problemi mentalnog zdravlja prisutni na različite načine i brze liste simptoma koje se nude na TikTok video snimcima pojednostavile su složena pitanja.

Ali šta nam govori popularnost samostalnog postavljanje dijagnoze? Neki tvrde da TikTok može ponuditi važne resurse za ljude koji ne mogu ili ne žele da zatraže medicinsku pomoć. Posebno pristup mladih TikToku znači da mladi sada imaju neposredan pristup informacijama o mentalnom zdravlju, njegovom spektru, njegovom jeziku – ali i dezinformacijama.

Iz tog razloga, neki medicinski profesionalci zagovaraju da TikTok ima inherentnu vrednost koju treba koristiti: informativni medicinski video snimci mogu da se kreiraju na način koji je zanimljiv, zabavan i inspirativan i može da dosegne ciljnu publiku, odnosno mlade ljude koji ne žele da čitaju medicinske članke ili gledaju dokumentarne filmove. Drugi medicinski profesionalci su čak otvorili svoje naloge na TikTok-u, priznajući da je to udobar način da se mladima objasne važne teme: video snimcima se prave za 2-5 minuta, obično su dugi 15-30 sekundi, a lekari se tada mogu baviti problemima mladih na međunarodnom nivou i odgovarati na njihova pitanja u realnom vremenu. Dr Saša Hamdani branila je svoj TikTok nalog rekavši: „Ako se koristi na odgovarajući način, to je jedan od najmoćnijih alata koje imamo za skaliranje informacija i borbu protiv dezinformacija“. Ovako gledano, TikTok je takođe važan prostor za medicinske stručnjake da razbiju sopstvene predrasude o društvenim medijima.



Dobri saveti

1	Ostanite radoznali. Pratite omladinu sa kojom radite niz i pustite da vam ukažu na to šta ih zanima.
2	Budite u toku sa društvenim medijima koji utiču na vaše lokalne grupe mladih.
3	Budite u toku sa onlajn i oflajn razgovorima na društvenim medijima, mentalnom zdravlju i politici.
4	Istražite svoj odnos prema društvenim medijima. Istražite svoje predrasude o društvenim medijima. Istražite šta vas brine, a šta zabavlja.
5	Budite otvoreni za učenje o društvenim medijima od vaših lokalnih omladinskih grupa.

Interkulturalni dijalog

Šta je interkulturalni dijalog?

Interkulturalni dijalog je osnovna praksa u podsticanju razumevanja, tolerancije i saradnje u današnjem sve multikulturalnijem svetu. Ona ide dalje od jednostavne komunikacije, služeći kao most između različitih kultura, omogućavajući pojedincima da podele svoje identitete, vrednosti i iskustva na smislen i pun poštovanja. Uključujući se u ove dijaloge, ljudi razvijaju veću empatiju, smanjuju predrasude i grade jače, kohezivnije zajednice.

Za omladinske radnike, interkulturalni dijalog je neprocenjivo sredstvo. Osposobljava mlade ljude sa veštinama koje su im potrebne za kretanje kroz kulturne razlike, podstičući način razmišljanja otvorenosti i radoznalosti. U različitim društvenim okruženjima, mladi se često suočavaju sa izazovima vezanim za identitet, integraciju i prihvatanje. Njihovo podsticanje da učestvuju u interkulturalnim dijalozima omogućava istraživanje ovih izazova na konstruktivan način, pomažući im da se razviju kao saosećajnije i kulturno svesnije osobe.

Ovo poglavlje je osmišljeno da pruži omladinskim radnicima praktične smernice za sprovođenje interkulturalnog dijaloga u njihovim programima. Svaki odeljak istražuje različite aspekte interkulturalnog dijaloga, nudeći uvide, strategije i primere iz stvarnog sveta koji se mogu primeniti na različite sredine rada sa mladima. Prednosti interkulturalnog dijaloga su ogromne, od promovisanja razumevanja i tolerancije do jačanja društvene kohezije, razvoja komunikacijskih veština i olakšavanja rešavanja konflikata. Ovi rezultati ne samo da koriste samim učesnicima, već i doprinose stvaranju inkluzivnijih i harmoničnijih društava.

Uključujući principe i prakse navedene u ovom vodiču, omladinski radnici će biti bolje opremljeni da neguju okruženja u kojima se mladi ljudi iz različitih sredina mogu povezivati, učiti i rasti zajedno, slaveći bogatstvo kulturne raznolikosti dok grade zajedničku budućnost.

Prednosti interkulturalnog dijaloga

Interkulturalni dijalog nije samo sredstvo za komunikaciju, već i temeljni element u stvaranju harmoničnih, raznolikih društava. Olakšava interakcije između pojedinaca iz različitih sredina, podstičući razumevanje, toleranciju i saradnju.

Hajde da detaljnije istražimo prednosti:

Promovisanje razumevanja i tolerancije

Razumevanje i učenje u različitim kulturama:

Interkulturalni dijalog stvara prostore za ljude da dele svoje kulturne identitete, iskustva i poglede na svet. Ova interakcija omogućava pojedincima da steknu dublje razumevanje kultura koje nisu njihove, što može da razbije mitove i izazove postojeće stereotipe. Na primer, u multikulturalnim učionicama ili na radnim mestima, pojedinci koji učestvuju u interkulturalnom dijalogu često prijavljuju povećanu svest o kulturnim nijansama, što dovodi do manjeg broja nesporazuma.

Smanjenje stereotipa i predrasuda:

Kako ljudi uče o vrednostima, tradicijama i verovanjima drugih, manje je verovatno da će se držati negativnih stereotipa ili predrasuda. Studija UNESCO-a (2019) naglašava da interkulturalni dijalog igra ključnu ulogu u rušenju barijera neznanja, smanjenju ksenofobije i borbi protiv rasizma. Podstiče pojedince da prevaziđu površne sudove i vide druge kao jednake, bez obzira na kulturno poreklo.

Praktičan primer:

Inicijativa kao što je „Omogućavanje interkulturalnog dijaloga“ UNESCO-a obezbeđuje resurse za pomoć lokalnim zajednicama da uspostave interkulturalne platforme, gde učesnici dele svoje tradicije i kulture u interaktivnim radionicama. Ovi dijalozi su bili posebno efikasni u regionima sa istorijom međuetničkih tenzija, što je dovelo do poboljšanja odnosa u zajednici.

Poboljšavanje društvene kohezije

Izgradnja inkluzivnih zajednica:

Interkulturalni dijalog podstiče osećaj pripadnosti promovišući međusobno poštovanje i saradnju. On premošćuje kulturne jazove i poboljšava društvenu integraciju osiguravajući da se svi glasovi čuju i vrednuju. U zajednicama u kojima se slavi različitost, takvi dijalozi pomažu u stvaranju okruženja u kojem se pojedinci osećaju prijatno i prihvaćeno, što vodi ka inkluzivnijim društvima.

Jačanje društvenih veza:

Podsticanje dijaloga između različitih kulturnih grupa, osećaj „mi protiv njih“ se smanjuje, ustupajući mesto kolektivnom identitetu. Ovo rezultira jačim društvenim vezama, jer pojedinci iz različitih sredina nalaze zajednički jezik kroz zajednička ljudska iskustva. Ova inkluzivnost, zauzvrat, pomaže u smanjenju društvene fragmentacije i promoviše osećaj jedinstva.

Praktični primer:

Programi kao što su „Interkulturalni gradovi“ koje je pokrenuo Savet Evrope dokazali su da podsticanje dijaloga u urbanim sredinama sa velikom populacijom imigranata povećava građansko učešće, smanjuje socijalnu izolaciju i sprečava radikalizaciju. Podsticanjem kontinuirane interkulturalne razmene, ovi gradovi su prijavili bolje rezultate integracije i jače veze u zajednici.

1. Razvija veštine komunikacije

Efikasna komunikacija među kulturama:

Interkulturalni dijalog inherentno uključuje aktivno slušanje i promišljeno govorenje. Ove veštine nisu važne samo u ličnim razmenama, već su sve kritičnije u profesionalnom okruženju kako se globalizacija širi. Naučiti kako da se krećete i poštujuete kulturne razlike u stilovima komunikacije (npr. direktna naspram indirektna komunikacije, gestovi ili emocionalni izrazi) je ključno za izbegavanje pogrešnih tumačenja.



Empatija i saslušavanje:

Učesnici u interkulturalnim dijalozima razvijaju veći kapacitet za empatiju jer su izloženi različitim perspektivama. Empatija poboljšava veštine slušanja, omogućavajući pojedincima da razumeju ne samo šta se govori već i zašto se govori. Ovo produbljeno razumevanje dovodi do značajnijih razmena sa poštovanjem i jačih odnosa.

Praktični primer:

U programima za mlade gde je interkulturalna komunikacija u fokusu, mladi su bili u mogućnosti da unaprede svoje komunikacijske veštine, posebno u okruženjima kao što su programi kulturne razmene. Ova okruženja pružaju praktično iskustvo u komunikaciji u različitim kulturama, pomažući učesnicima da postanu prilagodljiviji i efikasniji komunikatori u sve raznovrsnijem svetu.

2. Olakšava rešavanje sukoba

Promovisanje dijaloga umesto konfrontacije:

Interkulturalni dijalog osposobljava pojedince sa veštinama i stavovima neophodnim za mirno rešavanje sukoba. Negujući otvorenu komunikaciju sa poštovanjem, on pruža platformu na kojoj se sporovi mogu rešavati na konstruktivan način, pomažući da se spreči eskalacija. U multikulturalnim okruženjima, ovo je posebno važno jer sukobi često nastaju zbog nesporazuma ili kulturnih razlika.

Tehnike rešavanja sukoba:

Dijalog podstiče međusobno razumevanje, smanjujući mogućnost da tenzije eskaliraju u sukob. Pomaže pojedincima da prepoznaju zajedničke vrednosti i zajedničke ciljeve, čineći rešavanje sukoba ostvarljivijim. Na primer, kroz dijalog, zajednice u područjima pogođenim sukobima su uspele da identifikuju osnovne uzroke sporova, otvoreno ih reše i rade na mirnom rešenju.

Praktični primer:

U postkonfliktnim regionima kao što je Balkan, inicijative za međukulturalni dijalog su korišćene da bi se olakšalo pomirenje između etničkih grupa. Radionice i krugovi za dijalog okupili su bivše protivnike, omogućavajući im da podele svoja iskustva, da se pozabave prošlim pritužbama i pronađu načine da zajedno krenu napred. Ove inicijative su bile od ključnog značaja za obnovu poverenja i promovisanje dugoročnog mira.

1. Promoviše razumevanje i toleranciju

- Podstiče ljude da uče o različitim kulturama, smanjujući stereotipe i predrasude.

2. Poboljšava socijalnu koheziju

- Negujući međusobno poštovanje, gradi jače, inkluzivnije zajednice.

3. Razvija veštine komunikacije

- Podstiče efektivno slušanje i govor, što je ključno za kretanje kroz kulturne razlike.

4. Rešavanje

- Pruža alate za mirno rešavanje konflikata, podstičući harmoničnije okruženje.

Dodatni online resursiv

UNESCO: "Intercultural dialogue: a review of conceptual and empirical issues relating to social transformation" (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366825>

UNESCO: "Strengthening intercultural dialogue: better knowledge for better dialogue" (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372353>

UNESCO: "Measuring intercultural dialogue: a conceptual and technical framework" (2020)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373442>

INITIATIVE: "Enabling Intercultural Dialogue"

<https://www.unesco.org/en/enabling-intercultural-dialogue>

INITIATIVE: "Intercultural Cities Programme"

<https://www.coe.int/en/web/interculturalcities>

Primene u omladinskom radu

Interkulturalni dijalog se može primeniti u različitim aktivnostima omladinskog rada, promovišući kulturnu razmenu i razumevanje među mladima. Ova podjedinica se fokusira na praktične primene za negovanje interkulturalnih veština kod mladih.

Radionice I seminari

Organizovanje fokusiranih kulturnih radionica:

Radionice i seminari služe kao platforme za uključivanje mladih u strukturirane aktivnosti koje promovišu kulturnu svijest i dijalog. Ovi događaji su osmišljeni da olakšaju duboke diskusije o kulturi, identitetu i različitosti. Radionice mogu pokriti teme kao što su značaj kulturnog nasleđa, razumevanje kulturnih simbola i vežbanje empatije.

Primeri aktivnosti na radionicama:

- **Vežbe igranja uloga** u kojima učesnici preuzimaju perspektive pojedinaca iz različitih kulturnih sredina, istražujući izazove, vrednosti i svakodnevni život u tim kulturama.
- **Priče u krugovima** u kojima učesnici dele lična iskustva vezana za njihove kulturne identitete, pomažući u stvaranju međusobnog poštovanja i razumevanja.

Praktična razmatranja:

Radionice i seminari se mogu održavati u formalnom obrazovnom okruženju ili u neformalnijim okruženjima zajednice, kao što su lokalni omladinski centri. Da bi se maksimizirao njihov uticaj, neophodno je prilagoditi ih specifičnim potrebama i pozadini učesnika, obezbeđujući inkluzivnost i relevantnost.

Programi kulturne razmene

Podsticanje kulturnih iskustava iz prve ruke:

Programi kulturne razmene omogućavaju mladima da iskuse različite kulture kroz putovanja ili direktan kontakt sa vršnjacima iz drugih zemalja. Ovi programi pružaju impresivne mogućnosti učenja, pomažući mladima da cene bogatstvo i raznolikost drugih kultura tako što žive ili rade u različitim sredinama tokom određenog vremenskog perioda.



Prednosti programa razmene:

- **Imerzivno učenje:** Izlaganje novim jezicima, običajima i tradicijama kroz interakcije u stvarnom životu podstiče veću empatiju i međukulturalno razumevanje.
- **Lični rast:** Ovi programi izazivaju učesnike da izađu iz svojih zona udobnosti, pomažući im da razviju nezavisnost, fleksibilnost i prilagodljivost.

Praktični primer:

Programi poput [Erasmus+](#) inicijative Evropske unije olakšavaju mobilnost studenata i mladih, omogućavajući učesnicima da studiraju ili rade u različitim zemljama. Pokazalo se da takva iskustva unapređuju kulturnu kompetenciju i poboljšavaju zapošljivost širenjem perspektiva.

Inkluzivne aktivnosti

Kreiranje aktivnosti koje odražavaju različite perspektive:

U radu sa mladima, inkluzivne aktivnosti treba da budu osmišljene tako da odražavaju različitost učesnika i obezbede da se sve kulturne pozadine priznaju i poštuju. Ove aktivnosti imaju za cilj stvaranje okruženja u kojem se mladi osećaju bezbedno da izraze svoje kulturne identitete i istražuju tuđe.

Primeri inkluzivnih aktivnosti:

- Interkulturalni sportovi i igre: Organizovanje sportskih događaja u kojima učesnici uče i praktikuju tradicionalne igre različitih kultura.
- Festivali hrane: Omogućavanje mladim ljudima da pripremaju i dele jela iz svog kulturnog porekla može podstaći diskusiju i interesovanje za različite kulinarske tradicije.

Praktična razmatranja:

Inkluzivne aktivnosti treba da budu prilagodljive različitim kulturnim kontekstima i da obezbede da se nijedan učesnik ne oseća marginalizovanim ili isključenim. Fasilitatori treba da rade na prepoznavanju i minimiziranju svake dinamike kulturne moći koja može nastati tokom ovih aktivnosti.



Medijska pismenost

Podsticanje kritičkog razmišljanja o medijskom predstavljanju:

Medijska pismenost u kontekstu interkulturalnog dijaloga podrazumeva podučavanje mladih kako da kritički analiziraju medijske sadržaje koji se odnose na kulturu i identitet. Mnogi medijski prikazi različitih kultura su stereotipni ili pristrasni, a mladi bi trebalo da nauče da identifikuju i preispituju ove prikaze.

Ključne teme za programe medijske pismenosti:

- Prepoznavanje stereotipa: Učenje mladih kako da uoče kulturne stereotipe u filmovima, društvenim medijima i vestima.
- Suočavanje sa dezinformacijama: Osposobljavanje mladih sa alatima za identifikaciju i borbu protiv dezinformacija o različitim kulturama.
- Promovisanje pozitivne zastupljenosti: Podsticanje mladih ljudi da kreiraju i dele medijski sadržaj koji predstavlja kulture na nijansiran i pun poštovanja način.

Praktični primer:

Radionice medijske pismenosti mogu uključivati vežbe u kojima učesnici analiziraju različite oblike medija (novinski izveštaji, reklame i filmovi) i diskutuju o prikazu kulturne raznolikosti. Ovo može dovesti do diskusija o tome kako promovisati uravnoteženije i pravednije kulturne reprezentacije u medijima.

1. Radionice i seminari

- Organizujte događaje koji se fokusiraju na kulturnu razmenu i razumevanje.

2. Programi kulturne razmene

- Omogućite programe koji omogućavaju mladim ljudima da iskuse različite kulture iz prve ruke.

3. Inkluzivne aktivnosti

- Dizajnirajte aktivnosti koje uključuju različite kulturne perspektive i tradicije.

4. Medijska pismenost

- Naučite mlade da kritički procenjuju medijske reprezentacije različitih kultura, promovišući nijansiranije razumevanje.

Dodatni online resursi

1. NYCI Ireland: "Practical Guidelines for doing Intercultural Youth Work" <https://www.youth.ie/articles/practical-guidelines/>
2. COUNCIL OF EUROPE: "Intercultural dialogue guidelines" <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/icd-guidelines>



Smernice za omladinske radnike

Interkulturalni dijalog zahteva promišljen i strukturiran pristup, posebno kada se vodi diskusija među mladim ljudima iz različitih sredina. Omladinski radnici igraju ključnu ulogu u stvaranju ambijenta pogodnog za otvorene razgovore sa poštovanjem. U ovoj podjedinici ćemo istražiti osnovne smernice kako bismo pomogli omladinskim radnicima da neguju produktivan i empatičan interkulturalni dijalog.

Kreiranje sigurnog mesta

Negovanje okruženja sa poštovanjem:

Stvaranje bezbednog prostora je ključno za podsticanje otvorenog i poštenog dijaloga. Bezbedan prostor znači da se svi učesnici osećaju prijatno izražavajući svoje misli i emocije bez straha od presude ili diskriminacije. Za mlade iz različitih kulturnih sredina, takvo okruženje osigurava da se mogu slobodno angažovati, znajući da će se njihovi stavovi i identiteti poštovati.

Praktični pristupi stvaranju bezbednih prostora:

- **Osnovna pravila:** Uspostavite jasne smernice od početka sesije. Ova pravila mogu uključivati aktivno slušanje, bez prekidanja, poštovanje različitih mišljenja i poverljivost radi zaštite privatnosti učesnika.
- **Inkluzivni jezik:** Koristite neutralan, inkluzivan jezik koji izbegava pristrasnost i poštuje sve kulturne, etničke, rodne i verske identitete.
- **Upravljanje konfliktima:** Pripremite strategije za upravljanje svim sukobima koji se mogu pojaviti i obezbedite da se sve nesuglasice rešavaju s poštovanjem i konstruktivno.

Praktičan primer:

Tokom radionica interkulturalnog dijaloga, fasilitatori često počinju sa ledolomcima koji se fokusiraju na izgradnju poverenja među učesnicima. Aktivnosti kao što je deljenje nečeg jedinstvenog u vezi sa njihovim kulturnim poreklom mogu stvoriti pozitivnu atmosferu i postaviti ton za međusobno poštovanje.

Korišćenje različitih materijala

Uključivanje kulturološki raznovrsnih resursa:

Da bi se obogatilo dijalog i produbilo razumevanje učesnika, važno je koristiti različite materijale koji odražavaju različite kulture. To može uključivati knjige, filmove, muziku, umetnička dela ili istorijske izveštaje iz različitih kulturnih perspektiva. Korišćenje takvih resursa proširuje vidike učesnika i omogućava im da se bave kulturama koje možda nisu upoznati.

Predlozi za različite materijale:

- **Knjige i književnost:** Izaberite knjige koje su napisali autori iz različitih kulturnih sredina, posebno one koje istražuju teme identiteta, imigracije i kulturne razmene.
- **Filmovi i dokumentarni filmovi:** Koristite filmove koji prikazuju različite kulture na nijansiran i pun poštovanja način, pokazujući izazove i lepotu međukulturalnih susreta.
- **Multimedija i umetnost:** Uključite muziku, ples i vizuelne umetnosti iz različitih tradicija da biste uključili učesnike u neverbalne oblike kulturnog izražavanja.

Praktični primer::

U programu za mlade koji je fokusiran na interkulturalni dijalog, fasilitator bi mogao da koristi filmove kao što je Oproštaj (koji istražuje kulturne tenzije između Istoka i Zapada) ili knjige kao što je Americanah od Chimamande Ngozi Adichie da podstakne diskusije o iskustvu imigranta i kulturnom identitetu.

Podstaknite lične priče

Moć ličnih narativa:

Lične priče su moćno oruđe u interkulturalnom dijalogu jer humanizuju apstraktne koncepte kulture i identiteta. Podsticanje učesnika da podele svoja lična iskustva u vezi sa svojim kulturnim poreklom, izazovima sa kojima su se suočili ili njihovim razmišljanjima o različitostima može pomoći u negovanju empatije i međusobnog razumevanja. Lični narativi nude način da se učesnici emocionalno povežu i razbiju barijere koje bi ih inače razdvajale.

Saveti za podsticanje pripovedanja:

- **Priče u krugu:** Napravite strukturirani prostor za učesnike da dele svoje priče. Svaka osoba dobija određeno vreme da govori bez prekida, a grupa se podstiče da aktivno sluša.
- **Uputstva i pitanja:** Obezbedite uputstva koja podstiču učesnike da razmisle o svojim kulturnim iskustvima. Primeri uključuju: „Koja je jedna tradicija iz vaše kulture koja vam je važna?“ ili „Kako mislite da je vaše kulturno poreklo uticalo na ono što ste danas?“

Praktični primer:

Omladinski radnik koji vodi sesiju pripovedanja može zamoliti učesnike da podele porodičnu tradiciju ili nezaboravno kulturno iskustvo. Ove priče se mogu upoređivati i suprotstavljati, ističući i različitost i zajedničke karakteristike unutar grupe.

Omogućite aktivno slušanje

Podsticanje na pažljivo i uvažavanje slušanja:

Aktivno slušanje je suštinski deo interkulturalnog dijaloga. Od učesnika se zahteva da se u potpunosti fokusiraju na ono što govornik govori, tumače značenje bez predrasuda i promišljeno odgovaraju. Omogućujući aktivno slušanje, omladinski radnici mogu osigurati da se učesnici ne samo čuju već i razumiju, podstičući dublje veze između kulturnih podjela.

Tehnike za podsticanje aktivnog slušanja:

- **Parafraziranje i pojašnjenje:** Podstaknite učesnike da parafraziraju ono što su čuli kako bi se uverili da su ispravno razumeli. Ovo može pomoći da se razjasne sve kulturne nijanse koje bi inače mogle biti izgubljene.
- **Neverbalni znaci:** Naučite učesnike da obrate pažnju na neverbalnu komunikaciju, kao što je govor tela ili ton, koji se mogu razlikovati u različitim kulturama, ali su ključni za razumevanje punog konteksta dijaloga.

Praktični primer:

U interkulturalnom okruženju, omladinski radnik može voditi vežbu slušanja gde učesnici slušaju priču vršnjaka, a zatim je sumirati nazad grupi, fokusirajući se na ključne teme koje razumeju. Ova vežba može da naglasi kako kulturne perspektive oblikuju razumevanje i tumačenje.

Prilagodite aktivnosti

Fleksibilnost u olakšavanju dijaloga:

Jedna od ključnih kompetencija omladinskog radnika je sposobnost prilagođavanja aktivnosti specifičnim kulturnim potrebama svoje grupe. Sesije interkulturalnog dijaloga mogu zahtevati promene kako bi se osigurala inkluzivnost i osetljivost. To može značiti modifikovanje jezika koji se koristi, prilagođavanje formata aktivnosti ili osetljivost na kulturne tabue ili norme koje mogu uticati na to kako pojedinci učestvuju.

Strategije za prilagođavanje aktivnosti:

- **Kulturna osetljivost:** Imajte na umu kulturološke razlike u oblastima kao što su stilovi komunikacije, pravila oblačenja i rodne uloge. Na primer, u nekim kulturama, učesnici se mogu osećati neprijatno da se uključe u direktnu debatu i mogu biti potrebni alternativni načini diskusije o temama.



- **Inkluzivno vreme i prostor:** Planirajte aktivnosti u vreme i na mestima koja su pogodna za sve učesnike, uzimajući u obzir verske ili kulturne prakse (npr. raspored posta u Ramazanu ili vreme molitve).
- **Jezičke barijere:** Za grupe sa različitim jezičkim iskustvom, razmislite o ponudi prevoda ili korišćenju vizuelnih pomagala za premošćavanje jezičkih jazova.

Praktični primer:

Omladinski radnik koji vodi interkulturalnu diskusiju mogao bi prepoznati da su neki učesnici rezervisaniji zbog kulturnih normi u vezi sa autoritetom ili rodom. Radnik bi mogao da prilagodi aktivnost korišćenjem manjih diskusionih grupa kako bi se osiguralo da se svi osećaju prijatno da doprinose.

1. Create a Safe Space Kreiranje sigurnog mesta

- Osigurajte da se svi učesnici osećaju poštovano i cenjeno, omogućavajući otvoren i iskren dijalog.

2. Korišćenje različitih materijala

- Uključite knjige, filmove i druge resurse iz različitih kultura da biste obogatili dijalog

3. Podstaknite lične priče

- Lični narativi mogu biti moćni alati za negovanje empatije i razumevanja

4. Omogućite aktivno slušanje

- Ohrabrite učesnike da aktivno slušaju i poštuju različita gledišta.

5. Prilagodite aktivnosti

- Budite fleksibilni i prilagodite aktivnosti specifičnom kulturnom kontekstu i potrebama grupe.

Dodatni resursi

1. EFIL: "European Federation for Intercultural Learning" <https://efil.afs.org/>
2. COUNCIL OF EUROPE: "Education and training of youth workers" <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/education-and-training-of-youth-workers>
3. THE FAREWELL (2019 Film): [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_\(2019_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_(2019_film))
4. AMERICANAH: A Novel (2014 Book): <https://www.amazon.com/Americanah-Chimamanda-Ngozi-Adichie/dp/0307455920>

Dobri saveti

1	Koristite ove smernice da strukturirate radionice ili sesije dijaloga, osiguravajući da su inkluzivne i efikasne
2	Continuously gather feedback from participants to refine and improve the activities
3	Redovno procenjajte uticaj aktivnosti interkulturalnog dijaloga na stavove i razumevanje učesnika
4	Pre sesije, obezbedite obuku o kulturološkoj osetljivosti kako biste se pozabavili predrasudama i stilovima komunikacije. Ovo priprema učesnike da se s poštovanjem bave različitim kulturnim normama.
5	Budite prilagodljivi tokom diskusija, prilagođavajući aktivnosti ako je potrebno da održite pozitivnu atmosferu i efikasno upravljate osetljivim temama.
6	Uključite grupne zadatke koji zahtevaju da učesnici iz različitih sredina rade zajedno. Ovo podstiče timski rad i pokazuje kako različite perspektive poboljšavaju rešavanje problema.



Politička participacija

Šta je politička participacija?

Da bismo objasnili šta je politička participacija, prvo treba da objasnimo učešće uopšte. Reč participacija predstavlja mnogostruke odnose između pojedinaca i društva i ima dva glavna značenja: s jedne strane, znači biti deo, a s druge, može se tumačiti kao učešće (Cotta, 1979).

U prvom slučaju, participacija podrazumeva uključivanje pojedinca u zajednicu, društvo ili određenu društvenu grupu kao ravnopravnog člana sa određenim statusom i pravima, ali i dužnostima (Sartori, 1984). Prema Pittiju, ovde učešće „ima veze sa članstvom i pripadanjem“ (Pitti, 2018).

U drugom slučaju, participacija znači aktivno uključivanje pojedinca u procese donošenja odluka koje se tiču te osobe i društva, što odgovara aktivnom angažovanju (Kimlicka, Norman, 1994).

Ako kažemo da politička participacija podrazumeva „svaku aktivnost koja oblikuje, utiče ili uključuje političku sferu“ (Partnerstvo mladih EU i Saveta Evrope, 2024), jasno je da će se ovo poglavlje fokusirati na to kako mladi ljudi mogu da učestvuju i iniciraju akcije u političkoj sferi, i kako im omladinski radnici mogu pomoći.

Mogu se razlikovati tri osnovna tipa političkog učešća, uključujući kanale i načine na koje se ono sprovodi.

- Konvencionalna politička participacija podrazumeva institucionalizovane aktivnosti koje se odvijaju u izbornoj areni, kao što su glasanje, kandidovanje na izborima ili članstvo u političkoj partiji (Stockemer, 2014).
- Nekonvencionalna politička participacija predstavlja skup aktivnosti koje koriste neinstitucionalizovane pristupe za postizanje svojih ciljeva (Kuaranta, 2016). Ove aktivnosti obuhvataju potpisivanje peticija, blokiranje saobraćaja, demonstracije i štrajkove, upotrebu fizičke sile, oštećivanje imovine, zauzimanje zgrada, slikanje slogana i slično.
- Individualizovana politička participacija odvija se na individualnom nivou i kao takvo ne zahteva grupnu, zajednicu ili masovnu akciju. Radi se o izboru određenog „stila života“, na primer veganstva ili bojkotu određenog proizvoda (Barta et. al., 2021).

Dodatni resursi:

1. [Compendium of Council of Europe documents related to youth NGOs and youth participation](#)
2. [Youth Participation Good Practices in Different Forms of Regional and Local Democracy](#)

Omladinska politička participacija

Prvo i najvažnije – ko su mladi? Program Ujedinjenih nacija za razvoj (u daljem tekstu: UNDP) označava mlade kao „mlade žene i muškarce, u svojoj njihovoj raznolikosti iskustava i konteksta“ (UNDP, 2014).

Prema Perović (2016), većina evropskih zemalja pod mladima smatra mlade osobe od 14 do 30 godina. UNDP se uglavnom fokusira na mlade žene i muškarce od 15–24 godine, ali takođe predlaže da se raspon proširi na mladiće i žene starosti 25–30 (pa čak i do 35 godina), na osnovu „kontekstualne realnosti i regionalnih i nacionalnih direktiva omladinske politike“ (UNDP, 2014).

Kada je u pitanju političko učešće mladih, ono se može shvatiti kao aktivno, dobrovoljno angažovanje mladih iz perspektive građana u bilo kojoj aktivnosti koja oblikuje, utiče ili uključuje političku sferu (Barta et. al., 2021). Na mlade ljude treba gledati kao na aktivne učesnike i doprinose društvu, ali mnogi od njih se suočavaju sa problemima i pozicijama koje ograničavaju njihovo aktivno učešće.

Mnogi faktori utiču na omladinsku političku participaciju:

- **Politički faktori:** mnogi mladi ljudi nemaju poverenja u vladu i ne osećaju se cenjenim u formalnim političkim sistemima. Takođe, oni se suočavaju sa poteškoćama da dođu do političkih liderskih pozicija, a njihovo znanje i veštine su manje cenjeni od znanja njihovih starijih kolega. Ovo doprinosi opadanju interesovanja za proces glasanja i građanskog angažmana.
- **Ekonomski faktori:** visoka nezaposlenost mladih, otežan pristup tržištu rada, visoki troškovi života su problemi sa kojima se mladi svakodnevno suočavaju. Izveštaj UNDP-a pokazuje da se 87% mladih ljudi u zemljama u razvoju suočava sa izazovima zapošljavanja i siromaštva.
- **Demografski faktori:** generacija mladih iz 2014. bila je najveća koju je svet ikada poznavao, sa mladima od 15 do 24 godine koji su činili više od 60% stanovništva u mnogim zemljama na globalnom jugu (UNDP, 2014). Nasuprot tome, procenat mladih u populaciji u Evropi primetno opada, sa samo 19,3% stanovništva starosti od 15 do 24 godine, a predviđa se dalji pad na 15,3% do 2050. godine (Cheskin et. al., 2018).
- **Društveni faktori:** prema UNDP-u, mladi se suočavaju sa siromaštvom, glađu, preprekama u obrazovanju, višestrukim i ukrštanim oblicima diskriminacije, nasiljem i ograničenim mogućnostima za rast i izgled za zapošljavanje. Posebno su pogođeni mladi ljudi u nepovoljnom položaju: odrasli u centrima za staranje, migrantskog porekla ili etničkih manjina; Romi, mladi sa invaliditetom, kao i osobe sa mentalnim problemima. Oni su među najmarginalizovanim grupama/pojedinci u društvu i zahtevaju posebne mere podrške da bi imali iste mogućnosti kao i njihovi vršnjaci (Ramberg, 2015).

Dodatni resursi:

1. [What is youth political participation?](#) – Julia Weiß
2. [Youth Political Participation](#) – Council of Europe and European Commission

Smislena omladinska participacija

Smislena omladinska participacija podrazumeva da su mladi pokretači pokreta i akcija ili ravnopravni partneri kada je u pitanju donošenje odluka. To znači da se glas mladih zaista može čuti i oni imaju priliku da izraze svoje mišljenje, koje ima šansu da se zaista uzme u obzir, za razliku od slučajeva gde postoji privid participacije (tokenizam). Kada je ovo drugo, mladi ljudi su očigledno uključeni u političke procese, ali su u stvari samo izmanipulisani i prevareni, a njihovi stavovi nemaju šanse da budu razmatrani i usvojeni.



Hart's ladder of meaningful political participation (Hart, 1992) helps us determine the level of youth involvement. The higher the rung, the stronger and more present the political participation of young people.

	KAKO SE PRIMENJUJE	PRIMER
8. ZAJEDNIČKO DONOŠENJE ODLUKA	Mladi dolaze sa idejom, postavljaju projekat i pozivaju odrasle da im se pridruže kao ravnopravni partneri u donošenju odluka tokom celog projekta.	Mladi ljudi odlučuju da otvore omladinski centar u svom gradu. Oni su partneri sa raznim omladinskim i odraslim organizacijama i vlada im obezbeđuje sredstva.
7. INICIRANA AKCIJA	Mladi imaju ideju, odlučuju se za projekat i na kraju ga realizuju. Odrasli preuzimaju ulogu podrške u procesu.	Mladi planiraju da organizuju dan ekološke svesti u školi. Uz dozvolu i podršku direktora i nastavnika, događaj se održava.
6. SARADNJA	Odrasli imaju početnu ideju. Mladi uključeni u projekat imaju zajedničku odgovornost za planiranje, odlučivanje i sprovođenje projekta.	Gradonačelnik grada odlučuje da organizuje Dan mladih. Zatim za organizaciju zadužuje organizacioni tim koji se sastoji od mladih ljudi i članova opštinske uprave da planiraju i vode projekat sa zajedničkim odgovornostima.
5. KONSULTACIJE	Odrasli vode projekat u kojem se mladi aktivni konsultatnti. Pozicije mladih ljudi su vrednovane oni dobijaju povratnu informaciju o svojim zahtevima.	Opštinsko veće organizuje konsultacije sa mladima kako bi razgovarali o njihovoj viziji grada koji je u službi mladih. Nakon toga, savet daje povratnu informaciju mladima u vezi sa načinom na koji su njihovi zahtevi uticali na mlade da li su i kako njihovi zahtevi uticali na proces donošenja odluka.
4. INFORMISANJE	Odrasli donosioci odluka planiraju projekat i mladi ljudi volontiraju u njemu, ali bez uticaja na njegov dizajn. Tokom čitavog projekta, mladi ljudi mogu da informišu donosiocima odluka o svojim političkim zahtevima, ali to ne garantuje uticaj ili učešće.	Mladi prezentuju politički dokument političaru. Političar sluša zahteve, ali zadržava pravo da odluči da li će sugestije uzeti u obzir.
↓ NON-PARTICIPATION ↓		
3. TOKENIZAM	Donosioci odluka dodeljuju simbolične uloge mladima na događajima i stvaraju iluziju da su mladi aktivno angažovani.	Odabrani mladi ljudi su pozvani na događaj kao što je okupljanje mladih bez stvarnog uticaja na ishod ili naknadne odluke.
2. DEKORACIJA	Aktivnosti koje planiraju odrasli su „ukrašene“ mladima bez davanja prostora mladima da se bave sopstvenim idejama.	Na mitingu mladi drže govore koje su drugi pisali za njih. Govori nemaju nikakve veze sa njihovim stvarnim zahtevima.
1. MANIPULACIJA	Odrasli manipulišu mladima. Mladi su primorani na aktivnost ili proces, ali se ne obraća pažnja na zahteve i interesovanja mladih.	Mole se mladi da drže transparente koje nisu napisali na demonstracijama koje su organizovali odrasli.

Podsticanje omladinske političke participacije

Pitanje učešća mladih u većini evropskih zemalja regulisano je kroz Strategije za mlade, Zakone o mladima, Plan razvoja omladinskog sektora i slične dokumente. Ne postoje dokumenti i strategije koje se odnose samo na ovo pitanje, ali je važno da se ono pokrije, bar kroz druge dokumente.

Danas su mladi ljudi više uključeni kroz „alternativne oblike“ učešća (nekonvencionalno učešće), uključujući aktivizam, volontiranje u zajednici, onlajn aktivizam ili omladinske društvene pokrete kao što je pokret klimatskog aktivizma (SALTO, 2020).

Jedan od tih pokreta je Fridays for Future, međunarodni štrajk mladih za klimatske promene koji su pokrenuli i predvode mladi. Sve je počelo kada je 2018. Greta Tunberg organizovala protest ispred švedskog parlamenta kako bi skrenula pažnju na klimatsku krizu i pozvala parlament da uskladi klimatsku politiku zemlje sa Pariskim sporazumom. Ubrzo su joj se pridružili i drugi učenici, koji su počeli da štrajkuju svakog petka tokom školskih sati,

Mladi aktivisti su kreirali i hešteg #FridaysForFuture i redovno sve objavljivali na društvenim mrežama, što je služilo kao otvoreni kanal komunikacije kroz koji se pokret širio neverovatnom brzinom, pa ubrzo postao internacionalan.

Preko 1,6 miliona učenika mobilisano je tokom prvog globalnog štrajka u školama u martu 2019. i više od 6 miliona tokom globalne nedelje klimatskih akcija u septembru 2019. Oni koji nisu mogli fizički da učestvuju podržali bi i učestvovali virtuelno, šireći na taj način svest o klimatskim promenama. Uprkos tome što mu se pridružio veliki broj ljudi, pokret je uspeo da zadrži svoj prvobitni oblik – pokret mladih koji podižu svest o klimatskim promenama.

Dodatni resursi:

[Instruments and Case Studies for Effective Youth Participation](#) – NYC Ukraine and UNICEF

[Resource Pool](#) – SALTO Participation and Information

Saveti za omladinske radnike

Evo nekoliko korisnih saveta koji će vam pomoći da na najbolji mogući način upoznate mlade sa političkom participacijom i olakšate im pohađanje kursa.

1	Poštujte sve učesnike kao ljudska bića sa jednakim pravima.
2	Pokažite pravo interesovanje za njihove ideje, mišljenja, potrebe i želje.
3	Budite svesni svoje moći kao omladinskog radnika i pokušajte da podelite sopstvenu moć što je više moguće.
4	Pokušajte da uspostavite kontakt sa mladima u neformalnim trenucima kursa, kao član grupe.
5	Budite otvoreni da učite i od drugih trenera i od učesnika.

Dodatni resursi:

[Toolbox for Training and Youth work](#) – SALTO PI

[Toolbox of non-formal learning activities](#) – CET platforma Skopje



Mentalno zdravlje i blagostanje



Uvod

Mentalno zdravlje i blagostanje su sastavni deo holističkog razvoja mladih ljudi, koji utiču na njihovu sposobnost da uče, odnose prema drugima i upravljanju životnim izazovima. Ovo poglavlje pruža detaljno istraživanje ključnih aspekata mentalnog zdravlja koji su od suštinskog značaja za omladinske radnike akko bi ih razumeli i obradili. Obuhvata sveobuhvatne strategije za upravljanje krizama, fokusirajući se na izgradnju otpornosti i prilagodljivosti među mladima, omogućavajući im da se efikasno nose sa stresom i nedaćama.

Poglavlje se takođe bavi sveprisutnom stigmom koja okružuje mentalno zdravlje, nudeći uvid u to kako omladinski radnici mogu stvoriti okruženje puno podrške koje podstiče otvorene diskusije o problemima mentalnog zdravlja. Pored toga, bavi se najčešćim izazovima mentalnog zdravlja sa kojima se suočavaju mladi, kao što su depresija, anksioznost i zavisnosti, pružajući praktične smernice o tome kako prepoznati znakove, pružiti podršku i povezati mlade ljude sa odgovarajućim resursima i intervencijama.

Poboljšavajući svoje razumevanje i veštine u ovim oblastima, omladinski radnici mogu značajno doprineti podršci mentalnog zdravlja i blagostanja, pomažući mladim ljudima da vode zdrav i ispunjen život.



Upravljanje krizama, izgradnja otpornosti i prilagodljivost

Razumevanje krize

Normalno je da s vremena na vreme doživite stres. Svako ima svoje jedinstvene strategije suočavanja i načine upravljanja izazovima i osećanjima stresa. Kriza obično opisuje iskustvo u kojem normalne strategije suočavanja osobe ne uspevaju, a oni se bore da povrate kontrolu nad situacijom ili se vrate u svoje prethodno emocionalno stanje (NIFC, 2014). Kriza je jedinstvena za osobu koja je doživljava i može biti podstaknuta nizom stvari kao što su iznenadni ili neočekivani događaj, životna promena, lični problem, ili stanje mentalnog zdravlja. Na to kako se kriza razvija mogu dodatno uticati "veštine i resursi pojedinca, dodatni stresori i percepcija situacije pojedinca" (Train of Thoughts, 2020).

Razlog krize može biti veoma različit od osobe do osobe. Neki uzroci uključuju tugu i gubitak, zavisnost, zlostavljanje, finansijske probleme, stambene probleme, stres na radnom mestu ili ispitu, upravljanje dijagnozom mentalnog zdravlja, prekid odnosa ili ponekad možda ne postoji jedan očigledan uzrok (Elmer, 2022).

Postoje dve glavne vrste kriza (Cherri, 2023; Voz misli, 2020):

- **Razvojne krize:** Kriza koja se javlja polako, tokom vremena i kao odgovor na normalne ili predvidljive životne promene, kao što su pubertet, napuštanje kuće, rođenje dece, penzija, itd
- **Situacione krize:** Kriza koja se javlja kao odgovor na iznenadni ili neočekivani događaj, na primer, nesreća, prirodna katastrofa, ili je žrtva zločina.

Kriza je teško i zastrašujuće iskustvo. Osoba u krizi može se osećati preplavljeno, anksiozno, ranjivo i bespomoćno. Oni mogu da se osećaju kao da su na "prelomnoj tački" i da nema rešenja.

Dodatni znaci i simptomi mentalnog zdravlja koji se mogu pojaviti tokom krize navedeni su u nastavku (Elmer, 2022; Um, 2021). Važno je napomenuti da mogućnost da se utvrdi da li je osoba u krizi zavisi od toga šta je njeno "normalno", jer ovi simptomi mogu biti deo "normalnog" za one sa mentalnim zdravstvenim stanjem (Elmer, 2022). Kriza je specifična, pojačana situacija u kojoj osoba može biti u opasnosti za sebe ili druge, i potrebna im je hitna podrška.

- Napadi panike
- Flešbekovi
- Suicidalne misli
- Samopovređivanje
- Iskustvo hipomanije ili manije
- Simptomi psihoze (čuti glasove, osećati se veoma paranoično, smanjen osećaj stvarnosti, halucinacije)
- Uznemirenost, bes
- Poteškoće u funkcionisanju (teško je ustati iz kreveta, obavljati svakodnevne zadatke, itd.)
- Promene raspoloženja
- Poteškoće sa ličnom higijenom (pranje zuba, presvlačenje, pranje)

Dodatni resursi

1. [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)
2. [Creating a crisis plan for youth with mental health needs](#)
3. [How to create a personal crisis plan with a young person](#)

Podrška mladoj osobi u krizi

Efikasno upravljanje krizama je od ključnog značaja za omladinske radnike, koji često služe kao odgovori na prvoj liniji u vreme potrebe. Krizna intervencija uključuje strategije za pomoć mladim ljudima da se nose sa neposrednom krizom, traumatskim događajem ili vanrednim situacijama. Intervencija može uključivati rešavanje problema, otvoreni dijalog, pružanje podrške i pružanje resursa. Trebalo bi da bude fokusiran na trenutni problem i pronalaženje rešenja. Često se pravi plan kao deo intervencije za rešavanje izazova i smanjenje dugoročne štete (Webb, 2024) .

U početku, omladinski radnik treba da proceni ukupnu situaciju i okruženje, proverava neposredne bezbednosne rizike i da li je potrebna medicinska pomoć. Treba izvršiti procenu rizika od samoubistva i treba da utvrde da li postoje neki drugi potencijalni rizici, uključujući i ako mlada osoba može da povredi sebe ili nekog drugog. Nakon toga, trebalo bi da rade sa mladom osobom kako bi deeskalirali situaciju, rešili trenutni problem i krenuli napred sa planom.

Da biste ponudili najbolju podršku tokom krize, važno je biti pripremljen i obučen u velikom broju različitih pristupa i tehnika. Omladinski radnici treba da budu informisani o trenutnim najboljim praksama, učestvuju u programima obuke i imaju za cilj izgradnju snažnih partnerstava sa lokalnim hitnim službama i organizacijama za mentalno zdravlje. Intervencije treba odabrati na osnovu toga kako se mlada osoba predstavlja, situacija i šta im je potrebno u tom trenutku. Različite tehnike su istražene u nastavku; Oni se mogu kombinovati i prilagoditi prema potrebi.

- **Aktivno slušanje:** slušajte pažljivo i pažljivo. Postavljajte mladoj osobi otvorena pitanja. Ne prekidajte ih. Ponovite povratne informacije koje vam kažu da biste potvrdili da ništa niste pogrešno razumeli.
- **Tehnike deeskalacije:** ovo uključuje pokušaj smirivanja situacije i sprečavanja dalje eskalacije. Regis College Online (2023) navodi sledeće savete za deeskalaciju: „održavajte nepreteći govor tela, odmaknite se oko tri stope, ostanite mirni i profesionalni, fokusirajte se na rešavanje trenutnog problema, pokažite empatiju, prihvatite spore odgovore, dajte jednostavna , jasna uputstva, budite fleksibilni, dajte osobi vremena da razmisli o situaciji.”
- **Rešavanje problema:** pomozite mladoj osobi da definiše centralni problem. Osmotrite problem iz njihove perspektive i zajedno razmotrite koje su njihove opcije i raspoloživi resursi.
- **Tehnike smirivanja:** ako je prikladno, ohrabrite i vodite mladu osobu da radi jednostavne vežbe disanja ili vizuelizacije kako biste ih prizemljili. Imajte na umu da ove vrste vežbi nisu uvek korisne za sve.
- **Dodatne tehnike komunikacije:** Stvorite bezbedan i podržavajući prostor; Budite poštovani; Budite otvoreni i ne osuđujući; Budite empatični; Ponudite opcije i alternative; Fokusirajte se na prednosti i tražite dobro; Poštujte poverljivost (osim u određenim izuzetnim okolnostima).

Dodatni resursi

1. [Ways to help yourself cope in a crisis](#)
2. [NAMI Navigating a Mental Health Crisis](#)
3. [Handle with care: Supporting young people during crises](#)



Šira razmatranja

Važno je biti svestan mnoštva faktora koji mogu uticati na to kako se mlada osoba predstavlja i potencijalne osnovne razloge krize. Razumevanje problema sa kojima se suočavaju marginalizovane, ranjive grupe mladih ljudi i kako se ta pitanja mogu ukrštati je od suštinskog značaja. U nastavku je samo nekoliko aspekata koji mogu uticati na mentalno zdravlje i krize mentalnog zdravlja.

Senzorno preopterećenje i neurodiverzitet: neurodiverzitet se odnosi na različite načine na koje ljudi obrađuju informacije i iskustva i komuniciraju sa svetom oko sebe. Termin "neurodivergencija" koristi se za opisivanje "kognitivnog funkcionisanja koje se ne smatra "tipičnim" (Izuzetni pojedinci, 2023; Resnick, 2023). Neki primeri uobičajenih tipova neurodivergencije uključuju autizam, ADHD, disleksiju, dispraksiju, ali ima ih mnogo više. Biti neurodivergentan može uticati na to kako će pojedinac reagovati i iskusiti krizu, hitnu situaciju ili katastrofu (Hamstead, 2024). Sledeći članak je korisna polazna tačka za razumevanje kako biti inkluzivan i razmotriti neurodiverzitet u okviru upravljanja krizama i obuke.

[Hitna potreba da se neurodivergencija uključi u pripremu za, odgovor i oporavak od katastrofa](#)

Generalno, pojedinci koji imaju krizu mogu imati senzorne probleme ili senzorno preopterećenje. Uključivanje aktivnosti senzorne modulacije u intervenciju može pomoći u emocionalnoj regulaciji i deeskalaciji, npr. korišćenjem senzorne opreme ili dostupne senzorne sobe.

- **Kultura:** ovo može uticati na stavove ljudi prema mentalnom zdravlju, bolesti i njihovom ponašanju u potrazi za zdravljem. Važno je poštovati, prepoznati i pokušati razumeti razlike i ne praviti pretpostavke.
- **Rodni identitet i biti deo LGBT+ zajednice:** LGBT+ osobe imaju veću verovatnoću da dožive probleme sa mentalnim zdravljem i imaju „veći rizik od suicidalnog ponašanja i samopovređivanja nego osobe koje nisu LGBT+“, Rethink Mental Illness (2022). Za omladinske radnike je ključno da shvate kako stigma i iskustvo stigme utiču na mentalno zdravlje mladih.

Dodatni resursi

[Mental Health Reform Cultural Competency Toolkit](#)

[Belong To LGBTQ+ Youth Ireland](#)

[Mind Autism and mental health](#)



Dobri saveti

1	Razviti jasne planove upravljanja krizama i redovno obučavati osoblje i mlade ljude o tome kako da odgovore na različite vrste kriza. Sprovođenje vežbi igranja uloga može povećati spremnost i samopouzdanje.
2	Podsticati snažne, podržavajuće odnose među mladima i između mladih i odraslih kako bi se izgradila mreža poverenja i podrške. Podsticanje vršnjačkog mentorstva i angažmana zajednice kako bi se ojačale ove veze.
3	Ohrabrite mlade ljude da se uključe u aktivnosti koje izazivaju njihove veštine rešavanja problema i kritičkog razmišljanja kako bi poboljšali svoju otpornost i prilagodljivost. Koristite igre, projekte i scenarije iz stvarnog života koji zahtevaju inovativno razmišljanje i timski rad.
4	Promovišite način razmišljanja u čijem je fokusu rast, slaveći napore i učeći iz grešaka, pomažući mladim ljudima da izazove vide kao prilike za rast. Pružite konstruktivne povratne informacije i istaknite priče o otpornosti i uspehu.
5	Integrišite prakse svesnosti, kao što su meditacija, vežbe dubokog disanja i joga, u svakodnevne rutine. Ove tehnike pomažu mladim ljudima da upravljaju stresom, poboljšavaju emocionalnu regulaciju i poboljšavaju fokus, čineći ih otpornijim i prilagodljivijim u suočavanju sa izazovima.



Stigma mentalnog zdravlja

Definicija i vrste stigme

Definicija stigme

Loše mentalno zdravlje ima velike lične i ekonomske uticaje širom Evropske unije, koji su pogoršani stigmom i diskriminacijom. pristupi konceptualnom značenju stigme karakterišu ga kao skup fizičkih, društvenih i ličnih konstrukata koji često dovode do toga da društvo pozicionira određenog pojedinca ili grupu kao duboko “diskreditovanu” ili “označenu” (Lester & O'Reilly, 2021) . Iz sociološke perspektive, stigma je definisana kao ko-pojava stereotipizacije, razdvajanja, gubitka statusa i diskriminacije u kontekstu u kojem se vrši moć (Link & Phelan, 2001) . Iz ove perspektive, stigma utiče na brojne grupe ljudi koji su isključeni ili mogu očekivati da budu isključeni, a ne isključivo pitanje mentalnog zdravlja (Finzen, 2017) .

Stigma je složen fenomen opisan presekom struktura i tipova. Stigma se sastoji od tri međusobno povezane socijalno-kognitivne strukture: stereotipi, predrasude i diskriminacija (Corrigan et al., 2004; Sheehan et al., 2017):

- **Stereotipi** su kognitivna komponenta stigme, koja se odnosi na individualna i društvena uverenja u vezi sa određenom grupom. Uobičajeni stereotipi o mentalnim bolestima su opasnost (tj. pojedinci sa mentalnim zdravstvenim uslovima su inherentno nasilni i nepredvidivi), nesposobnost (tj. pojedinci sa mentalnim zdravstvenim uslovima su nesposobni da donose odluke i upravljaju svojim životima), i trajnost (tj. pojedinci sa mentalnim zdravstvenim poteškoćama ne mogu da se oporave ili poboljšaju sa vremenom). To često može dovesti do diskriminatornog ponašanja prema pojedincu.
- **Predrasude** su afektivna komponenta stigme i odnose se na individualne i društvene negativne stavove prema određenoj grupi. Ovi stavovi se mogu manifestovati na nekoliko načina, kao što su strah (tj. ljudi se mogu bojati osoba sa mentalnim zdravstvenim stanjima, verujući da će verovatno biti nasilni), sažaljenje (tj. doživljavaju pojedince sa problemima sa mentalnim zdravljem kao bespomoćne ili nesposobne) ili odbacivanje (tj. veruju da će ovi pojedinci uvek biti teret, što dovodi do socijalnog i emocionalnog distanciranja) kojima se negativni stereotipi shvataju kao istiniti.
- **Diskriminacija** je bihevioralna komponenta stigme i odnosi se na bilo koju nameru ili nenamerno eksplicitno ponašanje u cilju lišavanja određenih usluga i prava i/ili nejednakog i različitog tretmana prema grupi, zbog stereotipa u vezi sa grupama i nastalih predrasuda (npr. regruter za posao odbacuje osobe sa invaliditetom).

Svuda gde su ljudi pritisnuti, obezvređeni, narušen im je identitet ili su isključeni iz društva zbog svoje kulturne ili etničke pripadnosti, njihove verske pripadnosti ili karakteristika njihove bolesti, postoji stigma (Finzen, 2017) . Stigma varira u različitim kulturama, pod uticajem različitih društvenih normi, vrednosti i verovanja. Stoga, razumeti ove kulturne varijacije je od suštinskog značaja za razvoj efikasnih, kulturno osetljivih intervencija (Ahad et al., 2023). Stigma dovodi do negativnih društvenih iskustava kao što su izolacija, odbacivanje, marginalizacija i diskriminacija. Ako se odnosi na zdravstveno stanje kao što je mentalna bolest, stigma može uticati na bolest osobe i tok lečenja, uključujući pristup odgovarajućem i profesionalnom medicinskom tretmanu (Subu et al., 2021). Stigma mentalne bolesti varira u zavisnosti od dijagnoze, simptoma, vidljivosti i višestrukog članstva u grupi (Sheehan et al., 2017). Na kraju, stigma je značajna prepreka u psihijatrijskoj i psihološkoj zaštiti, odvrćajući od blagovremenog pružanja ove nege i ometajući optimalne zdravstvene ishode (Ahad et al., 2023).

Vrste stigme

Stigma mentalne bolesti obuhvata sledeće tipove: javna stigma, samo-stigma, izbegavanje etiketiranja, strukturalna stigma, stigma ljubaznosti, stigma moći, automatska stigma i višestruka stigma (Sheehan et al., 2017; Subu et al., 2021; Zayts-Spence et al., 2023). Razumevanje ovih vrsta stigme je ključno kako bi se osiguralo da su napori

za smanjenje stigme i njenih štetnih efekata na osobe sa mentalnim zdravstvenim stanjima efikasni.

Vrste stigme	Definicija
Javna stigma	Javno odobravanje predrasuda i diskriminacije prema manjinskim grupama; negativni stavovi javnosti prema osobama sa mentalnim bolestima (npr. „Ljudi sa depresijom su lenji“).
Samo-stigma	Osoba u manjinskoj grupi internalizuje javne stereotipe i predrasude i primenjuje ih na svoj život. Povezana je sa smanjenom samoefikasnošću, obespravljenosti i smanjenim kvalitetom života (npr. „Imam depresiju, pa sam lenj“).
Izbegavanje etiketiranja	Osoba sa mentalnom bolešću izbegava da se bavi aktivnostima koje otkrivaju njegovu/njenu dijagnozu (npr. „Ne kažem svom šefu da mi treba slobodno vreme da odem kod terapeuta iz straha da ću izgubiti posao“).
Strukturalna stigma	Politike javnog i privatnog sektora koje nenamerno ograničavaju mogućnosti manjinske grupe (npr. smanjenje finansiranja programa zapošljavanja u oblasti mentalnog zdravlja).
Stigma ljubaznosti	Iskustvo stigme od strane onih koji su u bliskom kontaktu sa stigmatizovanom grupom, kao što su radnici u mentalnom zdravlju, prijatelji, porodica (npr., zdravstveni radnici koji se osećaju osramoćeno što dele svoj profesionalni identitet sa drugima).
Stigma moći	Sredstva pomoću kojih stigmatizatori održavaju društvenu moć kroz kontrolu, eksploataciju i isključivanje stigmatizovane grupe (npr. uskraćivanje resursa kao što su bogatstvo i status).
Automatska stigma	Stigmatizirajuće misli, osećanja i ponašanja koja se javljaju automatski sa malo ili nimalo svesnosti (npr. kontrola nad finansijama, lekovima, itd.)
Višestruka stigma	Stigma koja je pojačana članstvom u više od jedne stigmatizirajuće grupe (npr. LGBT, siromašni, gojazni, itd.).

Uzroci i posledice stigme

Uzroci stigme

Stigma mentalnog zdravlja je složena, ima više uzroka i faktora koji joj doprinose. Oni se mogu široko kategorizovati u društvene, kulturne, psihološke i strukturne faktore:

- **Društveni faktori:** To uključuje medijsku reprezentaciju mentalnog zdravlja, u kojoj mediji stvaraju i održavaju stigmama i diskriminaciju mentalnog zdravlja kroz ponovljenu upotrebu negativnih i netačnih slika mentalnog zdravlja, uključujući bolesti, profesionalce i tretmane (Stout et al., 2004; Stuart, 2006). Na primer, u filmovima i televizijskim emisijama prikazuju mentalno obolele likove kao objekte zabave, nepoštovanja i straha. To takođe uključuje društvene norme i očekivanja. Kada odrasta, osoba može biti socijalizovana da veruje da su ljudi sa mentalnim bolestima opasni ili da muškarci ne mogu da izraze emocionalnu ranjivost (npr. „Muškarci ne plaču“), što može doprineti stigmatizaciji i obeshrabriti ponašanje traženja pomoći.
- **Kulturni faktori:** Kulturna uverenja i norme o mentalnom zdravlju mogu oblikovati stavove i ponašanja prema osobama koje su u određenim mentalnim zdravstvenim stanjima. Kulturne norme ukazuju na to koja ponašanja treba smatrati normalnim ili ne. Na primer, neke bliskoistočne kulture pojavu vizija i imaginarnih glasova posmatraju kao normalne, dok su u većini zapadnih kultura takve pojave kategorisane kao halucinacije koje ukazuju na mentalnu bolest. Pored toga, u nekim kulturama, mentalna bolest se posmatra negativno kao znak slabosti ili moralnog neuspeha, što povećava stigmama mentalnog zdravlja (Abdullah & Brown, 2011; Corrigan & Watson, 2002).



- **Psihološki faktori:** Ljudi koji žive sa mentalnim bolestima internalizuju društvenu stigmatu i na taj način doživljavaju samostigmatizaciju. Takva internalizacija ustupa mesto osećaju srama, niskom samopoštovanju i nevoljnosti da se potraži pomoć, što su svi faktori koji pogoršavaju probleme mentalnog zdravlja i oporavak (Sheehan et al., 2017).
- **Strukturni faktori:** Institucionalna diskriminacija se odnosi na politike ili prakse koje uskraćuju mogućnosti i resurse osobama sa mentalnim zdravstvenim uslovima u institucijama. Institucionalna diskriminacija često podržava društvenu stigmatu i deluje kao prepreka zdravstvenoj zaštiti (Thornicroft et al., 2007).

Posledice stigmatizacije

Stigma može dovesti do:

- **Odlaganje postavljanja dijagnoze:** Strah od obeležavanja, izopštenja ili pogrešnog razumevanja njihovih razloga često obeshrabruje pojedince da traže pomoć (Ahad et al., 2023). Zaista, stigma je povezana sa povećanom verovatnoćom odlaganja ili izbegavanja traženja pomoći za probleme mentalnog zdravlja (Clement et al., 2015).
- **Smanjenje kvaliteta života:** Pojedinci sa mentalnim zdravstvenim stanjima često odlažu traženje pomoći, što može pojačati simptome tokom vremena, uvećavajući ozbiljnost problema čime tretiranje problema postaje izazovnije (Ahad et al., 2023; Hatzenbuehler et al., 2013).
- **Povećan rizik od društvene isključenosti i diskriminacije:** Pojedinci sa poremećajima mentalnog zdravlja često se suočavaju sa diskriminacijom u više životnih domena (npr. zapošljavanje, društveni krugovi) (Brohan & Thornicroft, 2010). Nedostatak empatije i razumevanja proizilazi iz negativnih stereotipa i zablude koje okružuju mentalne bolesti, što dovodi do društvene isključenosti ovih pojedinaca (Angermeyer & Matschinger, 2018).
- **Niže samopoštovanje:** Internalizovana stigma može dovesti do osećaja srama i niskog samopoštovanja, što može smanjiti poverenje pojedinca u njihovu sposobnost da upravljaju svojim stanjem i uspeju u životu (Livingston & Boyd, 2010).
- **Smanjeno pridržavanje terapije:** Pojedinci mogu izbeći ili prekinuti lečenje zbog straha da će biti označeni kao pacijent sa mentalnim problemima (Corrigan & Watson, 2007).

Strategije za rešavanje stigmatizacije mentalnog zdravlja

Obuzdavanje stigmatizacije mentalnog zdravlja je od ključnog značaja za promovisanje blagostanja i podsticanje pojedinaca da potraže pomoć. Ovo se može uraditi na nekoliko načina:

- **Sprovođenje kampanja za obrazovanje i podizanje svesti:** Ove kampanje mogu biti ključne za razbijanje zablude i promovisanje razumevanja poremećaja mentalnog zdravlja (Ahad et al., 2023; Corrigan, 2016; Corrigan et al., 2012). Dakle, oni mogu smanjiti dezinformacije i promeniti negativne stavove prema mentalnim zdravstvenim uslovima. Zaista, razvoj programa i strategija koje podstiču kulturu razumevanja i prihvatanja može podstaći više pojedinaca da traže pomoć kada im je potrebna, poboljšavajući rano otkrivanje i intervenciju, što je ključno za bolje zdravstvene ishode. Kampanje usmerene na određene grupe stanovništva, kao što su policija ili školska deca, pokazale su se efikasnijim od onih za opštu populaciju (McDaid, 2008).
- **Obuka za zdravstvene radnike:** Opremiti pružaoce zdravstvenih usluga (lekare, neurologe, psihijatre, radnike u zajednici i primarnoj zdravstvenoj zaštiti, medicinske sestre, psihologe, socijalne radnike, itd.) sa znanjem i veštinama da razumeju i poštuju sve pozadine i iskustva, kao i da podrže pojedinca sa poremećajem mentalnog zdravlja, mogu poboljšati kvalitet nege i smanjiti diskriminatorne prakse (Knaak et al., 2017).
- **Uspostavljanje vršnjačkih grupa za podršku:** Formiranje grupa za podršku sa ljudima koji su proživeli slična iskustva može normalizovati probleme mentalnog zdravlja i izazvati stigmatu, jer pružaju emocionalnu podršku, smanjujući osećaj izolacije i internalizovane stigmatizacije (Davidson et al., 2006).
- **Korišćenjem pristupa zasnovanih na dokazima:** Korišćenje tretmana zasnovanog na dokazima kako bi se smanjila stigma mentalnog zdravlja, uključujući obrazovanje i intervencije zasnovane na kontaktima, mogu

efikasno smanjiti stigmatu vezanu za mentalne bolesti (Corrigan, 2016; Thornicroft et al., 2016). Intervencija zasnovana na kontaktu uključuje direktan kontakt između pojedinaca sa mentalnim poteškoćama i članova javnosti, koji izazivaju negativne stavove i verovanja, smanjuju stigmatu, humanizuju probleme mentalnog zdravlja i smanjuju strah i zablude.

Dobri saveti

1	Obrazujte sebe i druge Budite informisani sa aktuelnim informacijama o problemima mentalnog zdravlja, tretmanima i uticaju stigme. Delite pouzdane informacije i resurse sa mladima, roditeljima i kolegama kako biste razbili mitove i zablude o mentalnom zdravlju.
2	Stvorite siguran prostor i promovišite pozitivno ponašanje Podstičite otvorene diskusije o mentalnom zdravlju. Normalizujte razgovor o osećanjima i problemima mentalnog zdravlja kao deo svakodnevnih razgovora. Obezbedite privatnost i poverljivost kako biste pomogli mladima da se osećaju bezbedno kada dele svoja iskustva. Slušajte bez osuđivanja i potvrdite njihova osećanja. Izbegavajte stigmatizaciju termina i koristite jezik poštovanja kada razgovarate o mentalnom zdravlju.
3	Izazovite stigmatizirajuće ponašanje i podstičite brigu o sebi Ispravite stigmatizirajuće komentare ili ponašanja odmah i s poštovanjem. Pomozite mladima da razviju zdrave mehanizme suočavanja i rutine za brigu o sebi i obezbede alate i aktivnosti koje promovišu otpornost i emocionalno blagostanje.
4	Kontinuirano učenje Uključite se u stalnu obuku i profesionalni razvoj o pitanjima mentalnog zdravlja i smanjenju stigme. Redovno tražite povratne informacije od mladih sa kojima radite kako biste poboljšali svoj pristup i strategije.
5	Zagovarajte mentalno zdravlje Zagovarajte politike koje podržavaju obrazovanje i usluge mentalnog zdravlja u školama i zajednicama. Organizujte i učestvujte u kampanjama za podizanje svesti o mentalnom zdravlju kako biste edukovali širu zajednicu.

Dodatni resursi

1. World Health Organization (2022) - Real story of mental health stigma: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>
2. World Health Organization (2022) - Global report on health equity for persons with disabilities: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
3. TEDx Talks (2017) – The Stigma of Mental Illness | Sam Cohen: <https://www.youtube.com/watch?v=bUIBZuQ2c0Q>



Depresija, anksioznost i zavisnost

Razumevanje depresije

Depresija je rasprostranjen i ozbiljan poremećaj raspoloženja koji pogađa milione ljudi širom sveta. To prevazilazi privremene osećanja tuge ili gubitka i može ozbiljno uticati na svakodnevno funkcionisanje pojedinca. Depresiju karakteriše niz simptoma, uključujući:

- Uporna osećanja tuge, praznine ili beznađa.
- Gubitak interesa ili zadovoljstva u aktivnostima u kojima je ranije uživano.
- Promene u težini i apetitu.
- Poremećaji spavanja (nesanica ili prekomerno spavanje).
- Umor ili nedostatak energije.
- Teškoće u održavanju koncentracije, donošenja odluka ili pamćenju stvari.
- Osećaj bezvrednosti ili preterane krivice.
- Česte misli o smrti ili samoubistvu.

Ovi simptomi moraju biti prisutni veći deo dana, skoro svaki dan i najmanje dve nedelje za postavljanje dijagnoze depresije. Važno je prepoznati da se depresija može manifestovati drugačije kod mladih ljudi u odnosu na odrasle. Mladi mogu pokazati razdražljivost, akademski neuspeh ili fizičke poteškoće.

Rana identifikacija i intervencija su od ključnog značaja. Efikasni tretmani za depresiju uključuju psihoterapiju (kao što je kognitivno-bihevioralna terapija), lekove (antidepresivi) i promenu načina života (redovno vežbanje, zdrava ishrana i higijena spavanja). Omladinski radnici mogu igrati vitalnu ulogu u prepoznavanju znakova depresije i usmeravanju mladih ljudi prema odgovarajućoj stručnoj pomoći.

Dodatni resursi

[What is Depression?](#)

[Understanding Depression](#)

Identifikovanje anksioznih poremećaja

Anksiozni poremećaji su grupa stanja mentalnog zdravlja koje karakteriše preterani strah ili briga koju je teško kontrolisati. Ovi poremećaji su najčešći problemi mentalnog zdravlja koji danas pogađaju mlade ljude. Oni mogu značajno poremetiti svakodnevni život, akademski učinak i društvene interakcije. Glavni tipovi anksioznih poremećaja uključuju:

- **Generalizovani anksiozni poremećaj (GAD):** Uporna i preterana briga o različitim aspektima svakodnevnog života.
- **Panični poremećaj:** Ponavljajući neočekivani napadi panike, koji predstavljaju iznenadne periode intenzivnog straha ili nelagodnosti.
- **Socijalni anksiozni poremećaj (socijalna fobija):** Intenzivan strah od socijalnih situacija ili osude drugih.
- **Specifične fobije:** Iracionalni strah od određenih objekata ili situacija (npr, visine, životinje).
- **Anksiozni poremećaj razdvajanja:** Preterani strah od odvajanja od figura za koje je osoba vezana, češći je kod mlađe dece, ali može uticati na stariju omladinu.

Simptomi anksioznih poremećaja mogu uključivati nemir, ubrzan rad srca, znojenje, drhtanje, poteškoće u koncentraciji, razdražljivost i poremećaje spavanja. Od suštinskog je značaja da omladinski radnici budu svesni ovih simptoma i da stvore okruženje puno podrške gde se mladi osećaju prijatno i mogu da razgovaraju o svojim strahovima i brigama.

Terapije za anksiozne poremećaje često uključuju kognitivno-bihevioralnu terapiju, koja pomaže pojedincima da se suoče i promene nekorisne obrasce mišljenja, a ponekad i lekove za držanje simptoma pod kontrolom. Tehnike opuštanja i fizička aktivnost takođe mogu biti korisne.

Link: <https://pixabay.com/photos/pen-blotter-notebook-home-office-5112312/>

Dodatni resursi

[Anxiety – Talking about Mental Health](#)

[Supporting a Young Person with Anxiety](#)

Suočavanje sa zavisnošću

Zavisnosti obuhvataju niz kompulsivnih ponašanja koja pružaju kratkoročno zadovoljstvo, ali dovode do dugoročnih negativnih posledica. To može uključivati zavisnosti od supstanci (alkohol, droga) i zavisnosti od ponašanja i osećaja (kockanje, upotreba interneta, igranje). Zavisnosti se često javljaju zajedno sa drugim problemima mentalnog zdravlja, stvarajući složenu mrežu izazova za mlade ljude.

Ključni znaci zavisnosti uključuju:

- Nemogućnost kontrole upotrebe supstanci ili ponašanja uprkos negativnim posledicama.
- Povećana tolerancija, potrebno je više supstance ili ponašanja da bi se postigao isti efekat.
- Simptomi povlačenja kada osobama nije dostupna supstanca.
- Zanemarivanje odgovornosti u školi, na poslu ili kod kuće.
- Nastavak upotrebe uprkos svesti o štetnosti.

Suočavanje sa zavisnošću zahteva sveobuhvatan pristup koji uključuje:

- **Obrazovanje i prevencija:** Podizanje svesti o rizicima i posledicama zavisnosti.
- **Rana intervencija:** Identifikovanje ranih znakova zavisnosti i pružanje pravovremene podrške.
- **Savetovanje i terapija:** Angažovanje u individualnoj ili grupnoj terapiji za rešavanje osnovnih problema i razvijanje strategija suočavanja.
- **Grupe za podršku:** Učestvovanje u vršnjačkim grupama za podršku kao što su Anonimni alkoholičari ili Anonimni zavisnici.
- **Medicinski tretman:** Korišćenje lečenja uz pomoć lekova za određene zavisnosti, kao što je zavisnost od opioida.

Omladinski radnici mogu igrati ključnu ulogu u prevenciji i intervenciji podstičući otvorenu komunikaciju, izgradnju poverenja i povezivanjem mladih ljudi sa odgovarajućim resursima i sistemima podrške.



Dobri saveti

1	Slušajte empatično mlade ljude koji izražavaju znake depresije, anksioznosti ili zavisnosti. Pokažite da vam je stalo i da ste tu da ih podržite.
2	Stvorite siguran prostor u kojem se mladi osećaju prijatno razgovarajući o svojim problemima mentalnog zdravlja bez straha od presude ili stigme.
3	Budite svesni lokalnih resursa za mentalno zdravlje i usluga podrške kako biste obezbedili odgovarajuće preporuke i osigurali da mladi ljudi dobiju pomoć koja im je potrebna.
4	Podsticanje zdravih strategija suočavanja kao što su fizička aktivnost, kreativni procesi, i svesnost prakse. Oni mogu pomoći mladim ljudima da upravljaju simptomima i poboljšaju svoje opšte blagostanje.
5	Budite informisani o najnovijim istraživanjima i najboljim praksama u mentalnom zdravlju i podršci zavisnosti kako biste pružili najefikasnije smjernice i intervencije.



Zaključak

Ovaj Priručnik za omladinske radnike osmišljen je tako da omladinske radnike opremi jasnim razumevanjem tri ključne teme: inkluzivna društva, građanska aktivacija mladih i mentalno zdravlje i blagostanje. Pruža smernice o korišćenju planova i alata za lekcije YouthWell za efikasnu podršku ovim oblastima.

Pored ostalih materijala za obuku, ovaj priručnik ima za cilj da podrži omladinske radnike u snalaženju u složenim izazovima sa kojima se suočavaju današnji mladi ljudi. Nadamo se da će postati dragocen resurs kojem se često vraćate - da biste izgradili znanje, usavršili svoje metode i pronašli inspiraciju. Rad sa mladima zahteva prilagodljivost i empatiju, a angažovanjem u strategijama i praksama koje su ovde navedene, bićete bolje pripremljeni za podsticanje građanskog angažmana, otpornosti i mentalnog blagostanja kod mladih ljudi koje podržavate.

Vaša posvećenost razvoju mladih je od suštinskog značaja za društvo. Nudeći smernice, razumevanje i priliku, pomažete u oblikovanju generacije otpornih, društveno angažovanih i medijski pismenih mladih. Ohrabrujemo vas da produbite svoju stručnost, razmislite o svojim iskustvima i prilagodite principe u ovom priručniku jedinstvenim izazovima sa kojima se susrećete.



Reference

- Abdullah, T., & Brown, T. L. (2011). Mental illness stigma and ethnocultural beliefs, values, and norms: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934–948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and addressing mental health stigma across cultures for improving psychiatric care: A narrative view. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290–294.
- Algorani, E.B. and Gupta, V. (2023, April 24). Coping mechanisms. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Angermeyer, M. C. & Matschinger, H. (2018). Causal beliefs and attitudes to people with schizophrenia. Trend analysis based on data from two population surveys in Germany. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 331-334. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.331>
- Anna Freud National Centre for Children and Families. (n.d.). Supporting children and young people with anxiety. <https://www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/supporting-treatments/supporting-children-and-young-people-with-anxiety/>
- Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Understanding anxiety. <https://adaa.org/understanding-anxiety>
- Bárta, O., Boldt G., Lavizzari A. (2021). Meaningful youth political participation in Europe: concepts, patterns and policy implications – Research study. Council of Europe and European Commission
- Beyond Blue. (n.d.). Anxiety. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>
- Brohan, E. & Thornicroft G. (2010). Stigma and discrimination of mental health problems: Workplace implications. *Occupational Medicine*, 60(6), 414-415. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq048>
- Burton-Hughes, L. (2018). Youth Work: A guide to the principles and benefits. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/principles-of-youth-work/>
- Cairns, D. (2015). Introducing youth mobility. Jeunes Européens International Seminar, Bordeaux. Retrieved at https://www.researchgate.net/publication/275333512_Introducing_Youth_Mobility
- Cara-Friend. (2021). A Youth Worker's Resource: Encouraging LGBTQ+ Inclusive Practice.
- Chaskin, R.J., McGregor, C., Brady, B. (2018). Supporting Youth Civic and Political Engagement: Supranational and National Policy Frameworks in Comparative Perspective. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway.

- Cherry, K. (2023, September 23). What is a crisis? The different types of psychological crisis. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>
- Chupina K., Mucha P. & Ettema M. (2012). Inclusion of Young People with Disabilities in the Youth Activities of the Council of Europe (Report No. DDCP/EYCB/CMDisability/2012/027. Council of Europe.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cooper, T., & Campbell, M. (Eds.). (2020). *The SAGE Handbook of Youth Work Practice*. SAGE Publications. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>
- Corrigan, P. W. (2016). Lessons learned from unintended consequences about erasing the stigma of mental illness. *World Psychiatry*, 15, 67-73. <https://doi.org/10.1002/wps.20295>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- Corrigan, P.W., & Watson, A.C. (2007). The stigma of psychiatric disorders and the gender, ethnicity, and education of the perceiver. *Community Mental Health Journal*, 43, 439–458. <https://doi.org/10.1007/s10597-007-9084-9>
- Corrigan, P.W., Markowitz, F.E., & Watson, A.C. (2004). Structural levels of mental illness stigma and discrimination. *Schizophrenia Bulletin*, 20(3), 481-491. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007096>
- Cotta, M. (1979). “Il concetto di partecipazione politica. Linee di un inquadramento teorico.” *Rivista Italiana di Scienza Politica* 2, 9(2), pp. 193–277. <https://doi.org/10.1017/S0048840200007462>
- Council of Europe (2010). *Mosaic: The training kit for Euro-Mediterranean youth work*. Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of Youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-11>
- Council of Europe. (2018, May). *Learning mobility*. Retrieved July 1, 2024, Retrived at <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/learning-mobility>
- Curioni, Sara & Monticelli, Sonia & Mangano, Emilia & Medina, Francisco & Saavedra, Javier & Murvartian, Lara & Schinoplokakis, Michalis & Iseini, Nusret. (2023). *Manual for youth workers*. Sciara Progetti A.P.S. https://www.researchgate.net/publication/378909413_Manual_for_youth_workers
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443–450. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbj043>
- Deiana, M., & Henderson, H. (2019). Inclusivity in youth work: A systemic review of practice and theory. *Equality, Diversity, and Inclusion: An International Journal*, 38(1), 45-62. <https://www.researchgate.net/>

[publication/228875556 Inclusion and Diversity in Work Groups A Review and Model for Future Research](#)

Dhakal, S.P., Connell, J. and Burgess, J. (2018), "Inclusion and work: addressing the global challenges for youth employment", Equality, Diversity and Inclusion, Vol. 37 No. 2, pp. 110-120. <https://doi.org/10.1108/EDI-12-2017-0290>

Elmer, J. (2022, March 2). What is a mental health crisis? <https://psychcentral.com/health/what-is-a-mental-health-crisis>

EU-Council of Europe youth partnership (2024). Glossary on youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>

European Commission (Brussels , 2011). Communication on EU Policies and Volunteering: Recognising and Promoting Crossborder Voluntary Activities in the EU. Retrieved at https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1311_en.pdf

European Union & Council of Europe (n.d.) Intercultural Dialogue. Youth Partnership <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/intercultural-dialogue>

European Union. (2009). Youth mobility. Retrived at <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/youth-mobility.html>

Exceptional Individuals. (2023). Neurodiversity & Neurodivergent: Meanings, Types & Examples. <https://exceptionalindividuals.com/neurodiversity/>

Fernández-Aballí et al., 2022. The Youth for Creative Identities Method. A Handbook for Youth Workers. 1000 Layers, Youth for Creative Identities. https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3089/CIM%20Youth%20worker%20handbook%20%28Interactive%29.pdf

Finzen, A. (2017). Stigma and stigmatization within and beyond psychiatry. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_2

Griffiths, M., Kuss, D., Pontes, H., Billieux, J. (n.d). Where do gambling and internet 'addictions' belong? The status of 'other' addictions: Correspondence of International Gaming Research Unit. Psychology Division. Nottingham Trent University. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29051/1/6552_Pontes.pdf

Hammond, D. et al., 2022 We need to talk. Measuring intercultural dialogue for peace and inclusion. UNESCO. Institute for Economics and Peace <https://doi.org/10.54678/JKFI1098>

Hamstead, B.H. (2024, January 25). The Urgent Need to Include Neurodivergence in Disaster Preparedness, Response, and Recovery. <https://www.linkedin.com/pulse/urgent-need-include-neurodivergence-disaster-response-bridgette-cawec/>

Harmony Ridge Recovery Center. (n.d.). Bad habits that lead to addiction. <https://www.harmonyridgerecovery.com/bad-habits-that-lead-to-addiction/>

Hart, R. (1992). Children's Participation from Tokenism to Citizenship. UNICEF Innocenti Research Centre, Florence. https://www.researchgate.net/publication/24139916_Children's_Participation_From

Tokenism To Citizenship

Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. *American Journal of Public Health*, 103(5), 813-821. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301069>

Headspace. (n.d.). Depression. <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/depression/>

Henriques A. & Lyamouri – Bajja N. (2018). STEP-by-STEP together: Support, Tips, Examples and Possibilities for youth work with young refugees. European Commission and Council of Europe.

<https://esn.org/news/intercultural-dialogue-manifesto>

Illustrations: DesignStripe

Jigsaw. (n.d.). Anxiety and young people. <https://jigsaw.ie/anxiety-and-young-people/>

Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017). Mental illness-related stigma in healthcare: Barriers to access and care and evidence-based solutions. *Healthcare Management Forum*, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1177/0840470416679413>

Kymlicka, W., Norman, W. (1994.). "Return of the Citizen: A Survey of Recent Work on Citizenship Theory", *Ethics*, 104(2), pp. 352-381. The University of Chicago Press. <http://dx.doi.org/10.1086/293605>

Lester, J., & O'Reilly, M. (2021). The social construction of stigma: Utilizing discursive psychology for advancing the conceptualization of stigma in mental health. *Stigma and Health*, 6(1), 53-61. <https://doi.org/10.1037/sah0000281>

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Lipnickienė K., Siarova H. & Van der Graaf L. (2018). Role of non-formal education in migrant children inclusion: links with schools. SIRIUS Watch.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>

McBrien, J., Rutigliano, A., & Sticca, A. (2022). The Inclusion of LGBTQI+ students across education systems. OECD Education Working Papers. <https://doi.org/10.1787/91775206-en>.

McDaid, D. (2008). Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe. European Commission: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf

Mind. (2020). Crisis services and planning. <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/crisis-services/>

Mind. (n.d.). Depression. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/>



National Institute of Mental Health. (n.d.). Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Understanding drug use and addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>

NHS. (2023, July 11). Crisis resolution and intensive home treatment service (CRHT), Trustwide, for people aged over 16 years old. <https://www.tewv.nhs.uk/services/crisis-resolution-intensive-home-treatment/>

NIFC. (2014). What is a crisis. Crisis Intervention. <https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>

Perovic B. (2016), Defining Youth in Contemporary National Legal and Policy Frameworks across Europe, Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of youth. <https://pipeu.coe.int/documents/42128013/47261653/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c>

Pitti, I. (2018). Youth and Unconventional Political Engagement. School of Humanities, Education and Social Sciences: Örebro University. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75591-5>

Quaranta M. (2016). "Towards a Western European 'Social Movement Society'? An assessment: 1981-2009", Partecipazione e Conflitto, 9(1), pp. 233-258. DOI: 10.1285/i20356609v9i1p233

Ramberg, I. (2015) Enter! Access to social rights for young people from disadvantaged neighborhoods. Brussels: Council of Europe. <https://rm.coe.int/1680666772>

Regis College Online. (2023, May 3). De-escalation skills and tips for Mental Health in the community. <https://online.regiscollege.edu/blog/de-escalation-skills-in-mental-health/>

Resnick, A. (2023, November 2). What Does It Mean to Be Neurodivergent? <https://www.verywellmind.com/what-is-neurodivergence-and-what-does-it-mean-to-be-neurodivergent-5196627>

Rethink Mental Illness. (2023, December). LGBTplus mental health. <https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/information-on-wellbeing-physical-health-bame-lgbtplus-and-studying-and-mental-health/lgbtplus-mental-health/>

SALTO Participation & Information Resource Center (2020). Youth Participation Strategy. https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4089/20200929_ParticipationStrategy_Online_Final_02.pdf

Sartori, G. (1984.). Social science concepts: a systematic analysis. Beverly Hills: Sage.

Sheehan, L., Nieweglowski, K., & Corrigan, P.W. (2017). Structures and types of stigma. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_3

Stockemer D. (2014). "What drives unconventional political participation? A two-level study", The Social Science Journal, 51(2), pp. 201-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2013.10.012>

Stout, P. A., Villegas, J., & Jennings, N. A. (2004). Images of mental illness in the media: Identifying gaps in the research. Schizophrenia Bulletin, 30(3), 543–561. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007099>

Stuart H. (2006). Media portrayal of mental illness and its treatments: What effect does it have on people with mental illness? *CNS Drugs*, 20(2), 99–106. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Subu, M.A., Wati, D.F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J.M., Abraham, M.S., Slewa-Younan, S., & Al-Yateem, N. (2021). Types of stigma experienced by patients with mental illness and mental health nurses in Indonesia: A qualitative content analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00502-x>

The SAGE Handbook of Youth Work Practice 2018 - Sage Publications <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., O'Reilly, C., & Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *Lancet*, 387(10023), 1123–1132. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00298-6)

Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Stigma: Ignorance, prejudice or discrimination? *The British Journal of Psychiatry*, 190(3), 192-193. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.025791>

Train of Thoughts. (2020, October 4). Practice Model: Crisis intervention. *The Social Work Graduate*. <https://www.thesocialworkgraduate.com/post/practice-model-crisis-intervention>

UK Government. (2018). Global Disability Summit-Inclusion in Education. Department for International Development.

UN (2014). Retrieved at https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/119520443_UN%20Volunteers%20POST-2015%20Brief%20-%20Social%20Inclusion%20and%20Volunteerism%20WEB.pdf

UN Volunteers (2023). Through volunteering, we contribute to personal and community development. Retrieved at: <https://www.unv.org/Success-stories/through-volunteering-we-contribute-personal-and-community-development>

UNHCR, UNICEF & IOM. (2019). Access To Education for Refugee and Migrant Children in Europe.

United Nations Development sme (UNDP). (2014). UNDP Youth Strategy 2014–2017: Empowered Youth, Sustainable Futures. New York.

United Nations Volunteers (UNV) Program (2015). The Role of Volunteering in Sustainable Development. Retrieved at <https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20for%20the%20SDGs.pdf>

Volunteer Canada (2001). Volunteer Connections: New Strategies for Involving Youth. Retrieved from: https://volunteer.ca/wp-content/uploads/2024/06/Volunteer_Connections_New_Strategies_for_Engaging_Youth.pdf

Volunteero. The roles of a volunteer (2024). Retrived at <https://www.volunteero.org/knowledge-center/recruitment-onboarding/the-roles-of-a-volunteer>

Webb, D. (2024). The crisis intervention model: What Social Workers Need To Know. *Psychology*. <https://www.all-about-psychology.com/the-crisis-intervention-model-what-social-workers-need-to-know.html>



WebMD. (n.d.). Understanding anxiety basics. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/understanding-anxiety-basics>

Youth Work and Its Importance [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eAsFmELT0Gk>

Zadia, A. (2021). Intercultural Dialogue Manifesto. Erasmus Student Network ESN

Zana Marie Lutfiyya, Nadine Bartlett (2020) Inclusive Societies, Oxford Research Encyclopedia of Education. Retrieved at https://www.researchgate.net/profile/Nadine-Bartlett/publication/352553356_Inclusive_Societies/links/60cf563992851ca3acb412e8/Inclusive-Societies.pdf

Zayts-Spence, O., Edmonds, D., & Fortune, Z. (2023). Mental health, discourse and stigma. BMC Psychology, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01210-6>

youthgen

Working Together for Resilient
and Democratic Youth



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 101132239



CC BY-NC-SA 4.0