



ti to
ZMOREŠ

**MENTORSKI PROGRAM ZA
MLADOSTNIKE V MESTNI
OBČINI MARIBOR**

zpm-mb.si/mentorski-program



Sofinancer:



MESTNA OBČINA MARIBOR

Izvajalec:



ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE MARIBOR



Mentorski program za mladostnike v Mestni občini Maribor
Ti to zmoreš

november 2021–oktober 2022

Pri Zvezi prijateljev mladine Maribor smo v želji, da bi mladostnikom in njihovim staršem ponudili podpirne in spodbudne vsebine oblikovali mentorski program *Ti to zmoreš*. Pilotni mentorski program smo izvajali od novembra 2021 do oktobra 2022.

Mestna občina Maribor je zagotovila finančna sredstva za oblikovanje in izvajanje novega programa **za mladostnike od 13. do 16. let, ki so jih tako ali drugače prizadeli ukrepi za preprečevanje širjenja virusa SARS-CoV-2**. Raziskava NIJZ (2021) o vplivih dolgotrajnega šolanja na daljavo je namreč pokazala, da mladostniki težje vzpostavljajo stike z vrstniki, da je upadla njihova telesna dejavnost in motivacija za delo in prostčasne dejavnosti. Prav tako se je dodatno podaljšal čas uporabe zaslonskih tehnologij, ki je bil že pred epidemijo problematičen. Razširili so se tudi občutki osamljenosti, odtujenosti in strah pred prihodnostjo.

S programom *Ti to zmoreš* smo uporabnikom nudili spodbudo skozi raznolike dejavnosti, stran od ekranov, v družbi mentorjev prostovoljcev in vrstnikov. Srečevali smo se dvakrat na teden v Domu ustvarjalnosti mladih Maribor in na prostem.

V mentorskem programu smo jim ponudili varen prostor in sproščeno vzdušje, kjer so se čutili sprejete, urili socialne veščine ter odkrivali svoje potenciale. Z mladostniki smo gradili odnos, preko katerega smo krepili zavedanje, da je njihovo življenje pomembno, da njihovo mnenje šteje in da se zanje nekdo iskreno zanima. Tako smo jih spodbudili, da so začeli razmišljati o tem, kaj si zase želijo in kako lahko to dosežejo.

Sočasno smo izvajali tudi **podporni program za starše**, ki se soočajo z različnimi izzivi vzgoje odraščajočih otrok.

V prvi fazi izvajanja mentorskega programa smo izvedli tri sklope izobraževanj za mentorje prostovoljce, tekom leta pa izpeljali devet posvetov s psihologinjo in strokovno svetovalko Nino Babič, dve podporni srečanja za mentorice prostovoljke ter evalvacijski sestanek.

V mentorskem programu je sodelovalo enajst prostovoljcev, od tega osem mentoric in trije izvajalci delavnic. Pri izvajanju dejavnosti za mladostnike in starše smo **sodelovali s skoraj 30 organizacijami, društvi in institucijami** s področja kulture, športa, likovne umetnosti, glasbe, filma, naravovarstva in naravoslovja, duševnega zdravja in drugimi.

S pomočjo šolskih svetovalnih služb smo na dvanajstih mariborskih osnovnih šolah identificirali skupno več kot 30 potencialnih uporabnikov, vendar se zaradi nizke motivacije in nespodbudnega domačega okolja več kot polovica identificiranih v program ni vključila.

Mentorskemu programu se je priključilo skupno dvanajst mladih iz osmih mariborskih osnovnih šol. Od tega jih je sedem program obiskovalo od njihove vključitve do zaključka izvajanja programa, najstarejši je ob zaključku programa dopolnil 16 let.

Z mladostniki smo se srečevali od januarja do oktobra 2022:

- * skupno smo zabeležili **204 obiske** na več kot **70 srečanjih**,
- * **35 individualnih pogovorov** in
- * **dva tridnevna tabora na Pohorju** - prvi tabor je bil športno-naravoslovni, drugi pa namenjen urjenju veščin komunikacije in razvijanju mladinskih pobud.
- * Opravili smo **240 ur** individualnega in skupinskega dela z mladostniki.
- * Z vsakim mladostnikom smo delali **povprečno 10 ur na mesec**.
- * Opravili smo več kot **60 pogovorov s starši** in
- * več kot **40 pogovorov s šolskimi svetovalci**.

DEJAVNOSTI ZA MLADOSTNIKE:

Januar

- * uvodno srečanje s starši
- * likovna delavnica Moj sanjski svet
- * spoznavne delavnice in igre
- * izlet na posestvo za živali

Februar

- * skupinski projekt: Poskrbimo za ptice
- * lesarsko-likovna delavnica: izdelovanje ptičjih gnezdilnic
- * spoznavanje poklica lesarjev in gozdarjev
- * zanimivo življenje ptic – sprehod v parku
- * delavnica Online (samo)podoba
- * "team building" in delavnica z glino
- * glasbena delavnica: afriški bobni
- * individualni pogovori
- * izlet na posestvo za živali

Marec

- * tehnična delavnica: izdelovanje poka/pležuha
- * izlet z gondolo na Pohorje: dirka s poki
- * spoznavanje likovne tehnike – praskanka
- * kuharske čarovnije – cmočki
- * s križanko po zgodovini Maribora in lov na zaklad
- * filmski popoldan in diskusija
- * sprehod na Piramido
- * drsanje v Ledni dvorani
- * delavnica asertivne komunikacije in poslušanja
- * igre za krepitev sodelovanja in urjenja pozornosti
- * izdelovanje lovilcev sanj
- * individualni pogovori

April

- * jahanje in dejavnosti na kmetiji
- * glasbena delavnica: glasbene cevi
- * timske igre
- * dan družabnih iger
- * individualne urice in učna pomoč
- * Leteče tačke – psi, ki lovijo frizbije
- * interaktivne igre

Maj

- * skupinski projekt: Pečat Ti to zmores
- * filmski popoldan in diskusija
- * voki-toki iskanje zaklada v parku
- * dan družabnih iger in ples
- * bridge – učenje miselnega športa
- * individualni pogovori
- * cirkuška delavnica
- * glasbena delavnica: glasbene cevi

Junij

- * obisk Pustolovskega parka
- * individualne urice
- * soba pobega
- * Pečat Ti to zmoreš
- * druženje na Art kampu

Julij

- * dan na kmetiji
- * DJ delavnice
- * individualni pogovori
- * skupinski projekt – Stop animacija (končna izdelka sta bila predvajana na mednarodnem festivalu otroškega in mladinskega filma Enimation)

Avgust

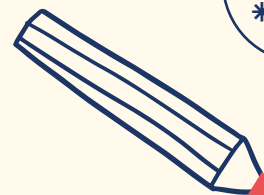
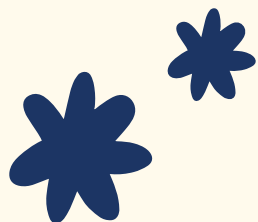
- * individualne urice
- * naravoslovno-športni tabor na Pohorju
- * pohorska olimpijada
- * gozdni raziskovalci
- * plezanje na plezalni steni
- * odbojka in košarka
- * ustvarjanje z glino
- * afriški bobni
- * šivalnica popravilnica
- * intenzivni filmski tečaj

September

- * tridnevni tabor Povejmo tako, da bomo slišani
- * filmski večer in diskusija
- * razvijanje mladinskih pobud
- * triki in veščine javnega nastopanja
- * individualne urice
- * praznovanje in obdarovanje
- * soba pobega
- * individualna šiviljska delavnica
- * afriški bobni

Oktober

- * ptice in gnezdilnice v Mestnem parku
- * zaključek skupinskega projekta Poskrbimo za ptice
- * obisk muzeja
- * zaključna srečanja





Partnerji pri izvedbi dejavnosti za mladostnike

Center Šteker, DJ šola Alphawave, Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije DOPPS, Društvo Afroritmi, Društvo študentov medicine Maribor, Društvo študentov psihologije Maribor in Projekt "Oh, ta ljubezen", Enjoyment Pohorje, Film Smoothie (Film Factory), Gobarsko društvo Lisička, Knedl, Srednja lesarska in gozdarska šola Maribor in učitelj Peter Burjek, Leteče Tačke, Muzej narodne osvoboditve Maribor, šivilja Ninarozina, Petra Hercog (PREpričljiva komunikacija, PEPI), Posestvo Valdek, Pustolovski park Betnava, Slovenska filantropija, Socialna akademija, Šport Maribor, Ukulele No Stress, Zavod MARS Maribor, Živa Sem, Woop, Metka Ciglar, David Stošič, Tamara Šterlek.



"Program Ti to zmoreš je odlična priložnost za preventivo na področju duševnega zdravja."

Matej Miklavčič, psiholog
Služba za otroško in mladostniško psihiatrijo
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

"Vsak mladostnik, ki smo ga dosegli je neprecenljiva zgodba zase. Te izkušnje so lahko sidra za njihova življenja za naprej in začetek aktivacije. In dejansko so se aktivirali. Pred njimi bo še dolga pot, ampak ni nepomembno, da se v nekem občutljivem obdobju najde program in skupina prostovoljcev, vrstnikov, organizatorjev, ki je pripravljena narediti vse, da bo tebi boljše. To ni kar tako."

Nina Babič, psihologinja in strokovna svetovalka pri mentorskem programu

DEJAVNOSTI ZA STARŠE

Organizirali smo **osem podpornih dogodkov za starše**, na katere smo povabili starše vključenih mladostnikov in ostale, ki se soočajo z izzivi odraščajočih otrok. Zabeležili smo **97 obiskov staršev**.

- 1. Prekomerna raba zaslonskih tehnologij** (izvajalec: Center Šteker)
- 2. Delavnica učinkovite komunikacije** (izvajalec: Društvo študentov psihologije Maribor)
- 3. Premagovanje učnih težav in dobre učne navade mladostnikov** (izvajalec: Aljaž Tulimirovič, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor)
- 4. Tečaj prve pomoči za starše** (izvajalec: Društvo študentov medicine Maribor)
- 5. Kako razumeti mladostnika in njegovo vedenje?** (izvajalka: Urška Mikolič, mag. zak. in druž. štud.)
- 6. Kaj morajo starši razumeti o sebi, da lahko pomagajo mladostniku?** (izvajalka: Urška Mikolič, mag. zak. in druž. štud.)
- 7. Zdolgočasen mladostnik in vloga staršev** (izvajalka: Urška Mikolič, mag. zak. in druž. štud.)
- 8. Kako lahko starši zadovoljimo čustvene potrebe mladostnika?** (izvajalka: Urška Mikolič, mag. zak. in druž. štud.)



Starši:

"Po obdobju izolacije zaradi epidemije koronavirusa je hčera zapadla v depresivno stanje, kljub svoji predhodni družabni naravi, se je pričela izmikati prijateljem, opustila je dejavnosti, ki so jo prej veselile.

Program, ki ga je razpisal ZPM nam je predstavljal rešitev in priložnost, da se hčera spet povrne med mlade, ki se počutijo podobno kot ona. Da vidi, da ni sama v tem in da pridobi nove priložnosti tako glede navezovanja stikov, kot tudi glede zelo atraktivnih vsebin za mlade.

Kljub temu, da se je hčera sprva izmikala druženjem, je dala priložnost, da bo boljše in ji ni žal. Srečanja je rada obiskovala, sami smo pa opazili, da se je iz njih vedno vračala boljše volje in bolj motivirana. Menimo, da je program pomembno prispeval k temu, da se spet rada druži s prijatelji."

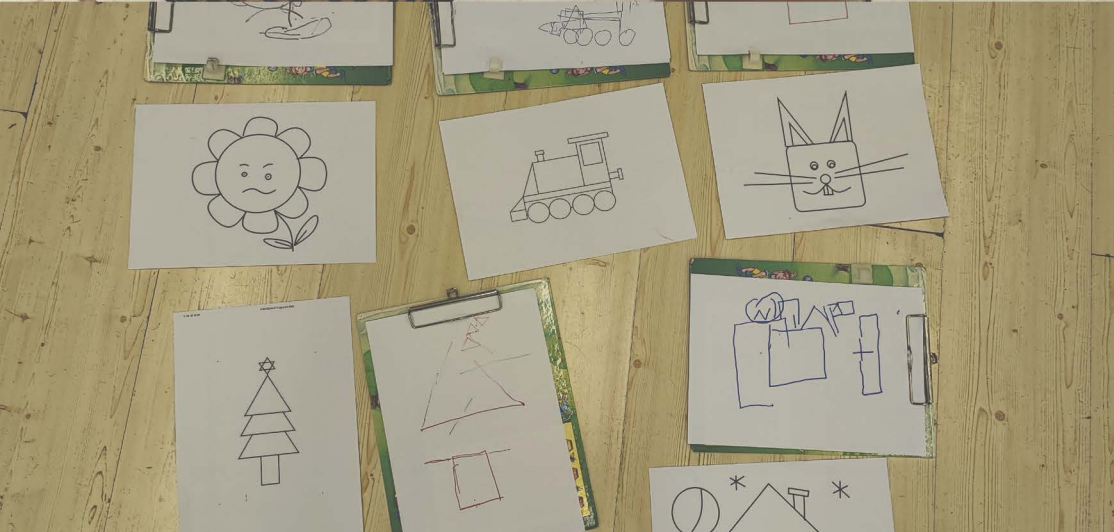
"Doma imamo težko situacijo in smo zelo hvaležni, da je lahko prišel otrok v vaš program, kjer je videl tudi drugačno resničnost in pozitivne odnose. Da je to lahko doživel."

"Mislim, da je hči dobila to, kar je potrebovala. Nek krog ljudi, ki jo razume in ob katerih se dobro počuti. Vidi, da ni edina s težavami. Bolj je odprta, lažje se izraža in nasploh opažam, da je postala veliko bolj odprta do sovrstnikov."

"Razlogi za vključitev so bili, da gre otrok stran od ekranov, od televizije, od telefonov, da pride do družbe."

"Rada bi se vam zahvalila, ker ste nama zelo pomagali in se tako zavzeli za mojega sina in organizirali učno pomoč. In da ste klicali na šolo. Res se nam je kamen odvalil od srca. Zdaj bo imel lepo poletje."

"Skoraj na nobenem dogodku za starše nisem manjkala, tukaj nimam kaj dodati. Na predavanjih mi je bilo všeč, ker ste se prilagodili staršem in temu, kaj nas zanima. Res se je prilagodilo potrebam staršev. Vzpostavili ste dialog. Všeč mi je bilo, ker smo se učili na podlagi različnih izkušenj in smo jih lahko delili in se povezali. Neko olajšanje občutiš, ko vidiš, da nisi sam."





Mladostniki:

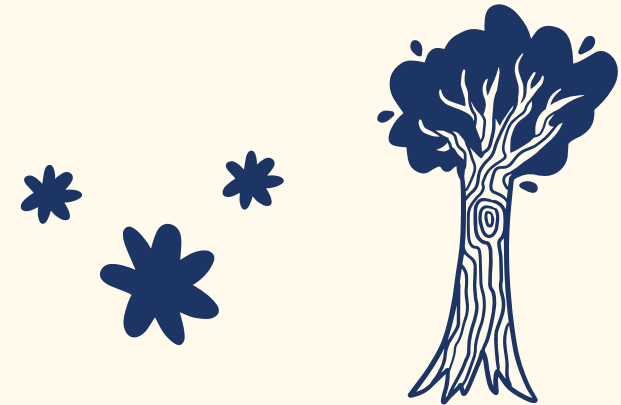
"Program mi je pomenil zavetje."

"Program je bil zelo poučen in zabaven. Naučili smo se veliko novega, spoznali nove prijatelje in veliko zanimivih stvari."

"Fajn je in mentorji so zelo fajn!"

"Prosti čas, ki bi ga preživel za televizijo ali kakšnimi drugimi napravami si preživel z ljudmi, prijatelji. Res srčno hvala!"

Pred vzponom s Pohorsko vzpenjačo:
"Nikoli se še nisem peljala z gondolo. Bom lahko na vrhu slikala?"



"Najprej nisem hotela, da bi hodila v program. Potem pa mi je bilo fajn, da sem ostala. Ni nobenega pritiska, da ne bi kaj narobe naredil."



Šolske svetovalne službe:

"Pozitivni rezultat je bil, da so radi hodili v program, da so videli smisel v različnih dejavnostih, v srečavanju z vrstniki s podobnimi težavami in se počutili manj osamljene znotraj stvari, ki se jim dogajajo. Spoznali so veliko novih dejavnosti in preko tega so tudi sebe boljše spoznali. Imeli so priložnost, da so se njihovi potenciali ponovno aktivirali. Ni jim bilo vedno lahko, kar pa je tudi pomenilo, da so izstopili iz cone udobja in se premaknili v življenju spet malo naprej. Tako da sem videla veliko pozitivnih učinkov v načinu, kako je bil program zastavljen in v aktivnostih, ki so jim bile ponujene in v tem osebnem odnosu do mladih. Kar pa nujno rabijo. Dober, spodbuden odnos, zato da lahko spet zaživijo."

"Mislim, da najstniki potrebujejo veliko pogovora, veliko nekega druženja, veliko mnenja sovrstnikov in občutka sprejetosti ter pripadnost, ki ga lahko znotraj tega programa začnejo razvijati in tudi razvijejo."

"Krasno je, da so imeli starši priložnost za druženje z drugimi starši, si tudi zmanjšati osamljenost in občutke krivde, občutke izgubljenosti in nemoči. Hkrati pa so dobili strokovne vsebine, ki so jih podprle pri vzgoji."

"Ciljna skupina vašega projekta je zelo težko dosegljiva. Ker nimajo toliko lastne motivacije, zato je težje priti do njih in jih obdržati znotraj programa. Ampak je zato toliko bolj dragoceno, ko vam je z mnogimi uspelo."

"Če je mladostnik preveč izoliran izgubi občutek odnosa in pristnost odnosa. Ta občutek pa lahko mladostnik pridobi samo v odnosih z drugimi ljudmi. Vrstniško druženje je zelo zelo pomembno, ker se mladostniki potrjujejo v družbi. Kdo so, kako jih drugi sprejemajo in je to na nek način gradnik ene samopodobe, samovrednotenja in samospoštovanja. Druženja v programu so bila super ravno zaradi vzpostavitve odnosa."

"Moja terapevtska praksa kaže, da je veliko staršev v t. i. temi, da se ne znajdejo, da ne znajo postaviti mej. In mora obstajati ponudba vsebin za vse starše, ki se želijo opolnomočiti. To ste pri vas prepoznali."

Urška Mikolič, zakonska in družinska terapevtka, izvajalka štirih predavanj za starše

"Vemo, da se je v zadnjih letih medvrstniško druženje bolj ali manj preneslo za računalnike. To otrokom in mladim predstavlja trenutno ugodje, zabavo, ampak dolgoročno lahko predstavlja tudi neko obliko izogibanja, bežanja od njihovih vsakodnevnih težav. In program Ti to zmoreš je res edinstvena priložnost, da mladi preživijo drugačno obliko prostega časa, da pridobijo nove veščine, hobije, ki jih lahko uporabljajo pri preprekah, ki jim jih življenje prinaša. Tvrstni programi predstavljajo pomemben doprinos na področju duševnega zdravja."

"Počutiti se moramo soodgovorne pri preprečevanju, prepoznavanju in lajšanju duševnih stisk. Ker če se ne bomo povezali, če ne bomo sodelovali, bodo te statistike, ki jih dandanes spremljamo o duševnih stiskah med mladimi, vse večje. Bo vse več težav in več izpadov v šoli, zdravstvenih zapletov, težav doma. Tako da mislim, da se te odgovornosti moramo vsi zavedati. In podpreti priložnost, projekt ali pa organizacijo, ki se s tem ukvarja, ker je tega premalo."

"Program Ti to zmoreš je omogočal tudi družinam, ki prihajajo iz marginalnih območij ali iz socialno manj privilegiranih okolij, dostop do pomoči in podpore. Dejstvo je, da je marsikatera podpora, tudi minimalna spodbuda na področju duševnega zdravja danes samoplačniška in za povprečno družino težko dosegljiva. Tak program pa omogoča obliko neke preventivne pomoči."

Matej Miklavčič, psiholog
Služba za otroško in mladostniško psihiatrijo
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor



Hvala vsem, ki so sodelovali, soustvarjali in pomagali omogočiti izvedbo mentorskega programa Ti to zmoreš.



Vizualno podobo mentorskega programa in spletno publikacijo je oblikovala Beti Trstenjak.

Mentorski program za mladostnike v Mestni občini Maribor Ti to zmoreš

november 2021-oktober 2022

Izvajalec: Zveza prijateljev mladine Maribor
Sofinancer: Mestna občina Maribor

ti to
ZMORĚŠ