

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

**PROJEKT**

**“PODRŽI ME”**

Zagreb, travanj, 2017.

Ovaj rad su pisale studentice II godine Diplomskog sveučilišnog studija Socijalna pedagogija, Mateja Glavaš, Blanka Hlad, Lorena Rukav i Iva Sambolek, autorice projekta „Podrži me“, koji se provodi kao on-line savjetovanje mladih ([www.podrzi.me](http://www.podrzi.me)). Projekt se s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta upućuje u svrhu prijave na Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2016./2017. uz podršku dekanice, prof.dr.sc. Antonije Žižak, prodekanice za studije i studente, prof.dr.sc. Mirjane Leček i prodekanice za znanost i međunarodnu suradnju, izv.prof.dr.sc. Snježana Sekušak Galešev.

**SADRŽAJ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Početak projekta | 4 |
| 1. Opis projekta   2.1.Svrha i ciljevi projekta  2.2. Do sada postignuto  2.3. Neprofitni rad  2.4. Promocija projekta | 4 |
| 1. Evaluacija | 7 |
| 1. Planovi za budućnost | 8 |
| Sažetak /Summary | 9 |
|  |  |
|  |  |

1. **Početak projekta**

Podrži me je kao projekt sa svojim provođenjem krenuo 20.2.2017. godine. Prvotno je bio usmjeren i namijenjen srednjoškolcima. No, s obzirom na veliki interes i pitanja raznovrsnih tematika, ciljana populacija proširena je na dobnu skupinu od 11 do 25 godina.

Na ideju o projektu potaknulo nas je promišljanje o internetu i društvenim mrežama kao bliskom sredstvu komunikacije mladih, ali i kao anonimnom mjestu na kojem mogu pronaći odgovore na sva pitanja i probleme bez većih neugodnosti. Prije početka projekta provedena je anketa vezana uz procjenu potreba za projektom na uzorku od 71 ispitanika u dobi od 14 do 19 godina. Ista je pokazala da je većina mladih imala neki problem u vremenu od mjesec dana prije ispitivanja, da se jednoj trećini dogodilo da se nisu imali kome obratiti zbog svojeg problema, da se većini njih dogodilo da ih je bilo sram nekome se obratiti, da bi 40% njih lakše bilo obratiti se nekome anonimno, da polovica ne zna za stručne osobe kojima bi se mogli obratiti i da bi ih preko 70% voljelo saznati kome se mogu obratiti vezano uz svoje probleme. Takvi su nam rezultati pokazali da bi projekt ovakvog tipa mogao biti od velike koristi mladima, što nam je bio dodatan poticaj za njegovu provedbu.

1. **Opis projekta**

Projekt se temelji na web stranici www.podrzi.me na kojoj mladi mogu anonimno postavljati pitanja oko problema koji ih trenutno muče. Pritom mogu birati između dvije opcije:

1. da odgovor na svoje pitanje prime na svoju e-mail adresu (što znači da nitko neće vidjeti njihovo pitanje i odgovor osim njih samih)

2. da se odgovor na njihovo pitanje objavi na našoj web stranici (ako ne žele s nama podijeliti svoju e-mail adresu, čime odgovaranje na pitanja postaje u potpunosti anonimno)

Osim što odgovaramo na upite koje nam šalju mladi, također pišemo i objavljujemo autorske članke vezane uz različite tematike (mentalno zdravlje, ovisnosti, učenje, obrazovanje itd.). Stoga na različite informacije na našoj stranici ne nailaze isključivo mladi, već i druge osobe koje interesira određeno područje. Pritom samostalno vodimo računa o funkcioniranju web stranice te uređujemo i objavljujemo sadržaj na njoj.

**2.1.Svrha i ciljevi projekta**

Svrha projekta je omogućiti mjesto gdje mladi mogu anonimno postaviti pitanja o različitim problemima koji ih muče te dobiti na njih odgovore i podršku.

Opći cilj projekta je pružiti podršku i pomoć mladima u svakodnevnim problemima s kojima se susreću.

Specifični ciljevi: - informirati mlade o postajanju stranice za pomoć i podršku,

-omogućiti mladima anonimno postavljanje pitanja  
 - informirati ih o postojanju udruga koje se bave savjetovanjem

- pružiti odgovore na pitanja o određenim problemima koji ih muče

- pružiti mladima informacije kroz autorske članke te ih time navesti na pozitivno i zdravo razmišljanje

**2.2.Do sada postignuto**

***Upiti***

Do sada je zaprimljeno čak 70 upita te konstantno pristižu novi upiti.Većina je osoba zatražila odgovore na svoju e-mail adresu (njih 45), dok je manji dio objavljen na stranici. Upiti su pristizali iz raznih dijelova Republike Hrvatske, pa čak i izvan nje. Do sada smo primile upite i iz Bosne i Hercegovine, Republike Srbije te iz Njemačke. Sama web stranica pregledana je oko 15 000 puta.

Mladi često postavljaju pitanja vezana uz probleme u odnosima s prijateljima/partnerima, kako priznati drugima da su homoseksulane orijentacije, kako popraviti narušenu komunikaciju i odnose u obitelji, pitanja vezana uz osjećaj napuštenosti i depresivnosti, o prijavama za razne stipendije i tako dalje. Izrazito velik broj upita pristigao je u svezi uvjeta i pravila vezanih uz prebacivanje u drugu školu. U većini se slučajeva smatramo dovoljno kompetentnima odgovoriti na postavljena pitanja, no ako procijenimo da bi osobi dobro došla i interakcija licem u lice s nekim stručnjakom preporučujemo joj traženje pomoći od strane centara za socijalnu skrb, raznih udruga i drugih pružatelja savjetodavnog i tretmanskog rada uz navođenje čije se usluge plaćaju, a čije su besplatne. Na kraju našeg odgovora obavezno obavijestimo osobu da nam se slobodno obrati ponovno ako joj nešto nije bilo jasno ili ima dodatnih pitanja.

***Članci***

Do sada smo objavile 35 članaka za koja smo smatrale da bi mogle koristiti mladima. Pisale smo o tome kako uspješno učiti i naučiti, kako spriječiti negativne misle i dobro se osjećati u svojoj koži, kako se prijaviti na neki posao, o prijavama za stipendije, mogućnostima i dobrobitima volontiranja. Također smo pisale o kvalitetnim vezama između mladih, o nasilju u vezama i nasilju u obitelji. Pisale smo i o komunikacijskim vještinama, neverbalnoj komunikaciji, kako reći ne, o strahu od javnog nastupa te o unutarnjem miru i kako ga postići. Uz navedene tematike, tu su neizostavni problemi ovisnosti, poremećaji u hranjenju, depresija, agresivno ponašanje, moderne ovisnosti i intorverti. Osim već spomenutih tema, mladi mogu čitati i o zdravlju općenito, motivaciji za učenje kao i o tome kako preživjeti prvi razred srednje škole ili o upisu na fakultet.

Članke pokušavamo što više približiti mladima tematikom, stilom pisanja, nazivom članka, kao i samim fotografijama koje koristimo. Neki od naziva članaka su:

Želiš raditi, a ne znaš odakle krenuti?  
Kvalitetna veza – što, kako i zašto  
Volontiranje? Da!  
Komunikacijske vještine – napokon znam komunicirati  
DepresiJA – tihi uzvik u pomoć  
Fakultet: od ideje do upisa  
Motivacija za učenje: Sjedni, pet!  
Isptni rokovi - kako pospremiti sobu košmara u glavi?

**2.3.Neprofitni rad**

Projekt provode studentice druge godine diplomskog studija socijalne pedagogije (Mateja Glavaš, Blanka Hlad, Lorena Rukav i Iva Sambolek) isključivo u okviru vlastitog angažmana. Riječ je o radu koji studentice obavljaju u svoje slobodno vrijeme i za koji ne dobivaju nikakav oblik naknade, osim zadovoljstva koje izjavljuju sami korisnici projekta.

**2.4.Promocija projekta**

Promociju projekta započele smo u ožujku 2016. godine dijeleći letke i postavljajući plakate u školama koje smo prethodno kontaktirale. Plakat kojim smo promovirale projekt postavljen je u nekoliko srednjih škola koje su pristale na to (neke od njih su Srednja škola Oroslavje, Strukovna škola Varaždin, Srednja škola Krapina, IX. gimnazija Zagreb, Tehnička škola Ruđera Boškovića, I. gimnazija Zagreb, I. tehnička škola Tesla, Obrtnička škola za osobne usluge...). U četiri škole učenicima su podijeljeni i letci. Svi su plakati i letci isključivo naša ideja, same smo ih osmislile i napravile na računalu u posebnim programima.

Kako bi promovirale projekt i preko društvenih mreža, napravile smo i Facebook stranicu ([www.facebook.com/podrzi.me/](http://www.facebook.com/podrzi.me/)) na kojoj redovito objavljujemo članke, pozitivne poruke, događaje koji bi mogli zanimali mlade ljude itd.

**3.Evaluacija**

***Kratke ankete na stranici***

Jedan dio evaluacije projekta provodimo pomoću mogućnosti anonimnog glasanja koji se nalazi na samoj stranici gdje su postavljena dva pitanja korisnicima:

Što misliš o Podrži me?

Kako si saznao za Podrži me?

Do sada je 97% osoba izjavilo da im se stranica sviđa. Na drugo postavljeno pitanje evaluiramo naše promotivne aktivnosti. Do sada smo dobile odgovore kako su nas mladi našli preporukama prijatelja, plakatima, pretraživanjem interneta i preko društvenih mreža.

***Anketa uz odgovor na upit***

Također, svim osobama (koje nemaju manje od 14 godina) te koje su nam poslale upit, u našim odgovorima šaljemo anketu kojom želimo vidjeti njihovo mišljenje vezano uz našu brzinu odgovora, je li im odgovor pomogao, je li bio razumljiv, je li sadržavao dovoljno informacija te imaju li kakvih dodatnih komentara vezanih u naš rad. Anketa se nalazi na sljedećoj adresi: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXYC-C4t_pekloruc_etUQEAW4B00NWhpH9urc8q99Y91C9Q/viewform>.

Do sada nam je anketu ispunilo 10 osoba. Rezultati pokazuju da svi smatraju da su brzo dobili odgovor, 50% njih iskazuje da im je odgovor pomogao te 50% da im je djelomično pomogao, svi navode da im je bio razumljiv te 84% navodi da je u odgovoru bilo dovoljno informacija. Neki od komentara koje smo prikupile ovom anketom su:

*„Ovo je najbolja stranica stvarno mi je pomogla:)“  
„Odlicno“  
„Imamo šumu propisa i zakonskih akata i podakata i stvarno nam treba jedan "servis" koji bi pomogao u snalaženju propisa.Samo nastavite tako!!!“  
„Odlicno samo tako nastavite“*

***Pozitivne povratne informacije korisnika koji su dobili odgovor na upit***

Također postoji mogućnost komentiranja članaka ili odgovora na upite na samoj web stranici te i u tim komentarima dobivamo pozitivne povratne informacije od korisnika. Osim toga, pozitivne komentare dobivamo i putem e-maila nakon što pošaljemo odgovor.

***Ocjenjivanje članaka na stranici***

Uz sve navedeno, na stranici kod samih članaka koje pišemo postoji mogućnost ocjenjivanja članaka uz pomoć zvjezdica kako bi vidjele koliko je pojedini članak bio koristan čitateljima. Što veći broj zvjezdica osoba odabere (najviše 5), to je i zadovoljnija pročitanim.

**4.Planovi za budućnost**

***Promocija***

Kako nam je u cilju nastaviti projekt, na jesen planiramo slati dopise osnovnim i srednjim školama, fakultetima te domovima za odgoj djece i mladeži. Time će naša pomoć biti omogućena široj populaciji nego je bila do sada i više će mladih ljudi moći doći do informacije o postojanju stranice.

***Instagram***

Kako su društvene mreže jako korisne za promociju, uz Facebook planiramo početi aktivno koristiti i Instagram u promociji pomoću slika koje sadrže pozitivnu poruku koja može biti zanimljiva mladima.

***Web stranica***

Na samoj web stranici planiramo uvesti i kategoriju Zrnca mudrosti na kojoj bi se nalazile slike s pozitivnim porukama koje osobe mogu besplatno preuzimati. Te bi slike također bile produkt naše vlastitog rada zbog toga što bi bila riječ o fotografijama koje smo same uslikale i uredile na računalima. Jedino bi citati bili preuzeti od drugih, s obaveznim navođenjem autora citata.

***Ostale aktivnosti***

U planovima su nam i druge aktivnosti koje se tek nalaze u povojima, poput intervjua s profesorima našeg fakulteta o specifičnim temama kako bi se povećala vjerodostojnost i zainteresiranost za naše članke, radionice koje bi se provodile s mladima u cilju osvještavanja važnosti traženja pomoći te do kojih sve oblika pomoći mogu doći i drugo.

|  |
| --- |
| **SAŽETAK** |

Na temelju anketnog istraživanja utvrđeno je da se značajan broj mladih osoba u dobi od 15 do 25 godina nema kome obratiti u situaciji kad ih muče različiti problemi (od sukoba s vršnjacima, preko problema u obitelji i nerazumijevanja roditelja pa do problema u partnerskim odnosima ili odnosu do sredstava ovisnosti) pokrenuto je on-line savjetovanje za mlade u sklopu projekta „Podrži me“ ([www.podrzi.me](http://www.podrzi.me)). Mladi mogu svoje probleme anonimno izložiti i zatražiti savjet od autorica projekta, mladih osoba koje se nalaze u procesu završetka sveučilišnog studija koji će ih osposobiti za profesionalne pomagače. Uz to na istoj stranici u svrhu preventivne podrške objavljuju se i popularni tekstovi s temama bliskim mladim ljudima. Kontinuirano praćenje pokazuje da ovakav vid podrške mladim ljudima jako odgovara.

|  |
| --- |
| **SUMMARY** |

On the bases of the results of small research results it was concluded that significant number of young people, age 15 to 25 years, do not have or know adequate person to address with their problems (regarding conflicts with peers, family problems and misunderstanding with parents, as well as problems with addiction or in partners relationship), on-line counselling for young people was introduced as part of “Support me” project ([www.podrzi.me](http://www.podrzi.me)). On this page young people can present their problems anonymously, and ask advice from project authors, who are as well young people approaching end of the process of becoming professional helper. With the purpose to give preventive kind of support to young people on this page a significant number of popular articles, thematically close to young people, are presented. Continuing assessment and on-line discussion with young people is showing that this type of support to is very much accepted from them.