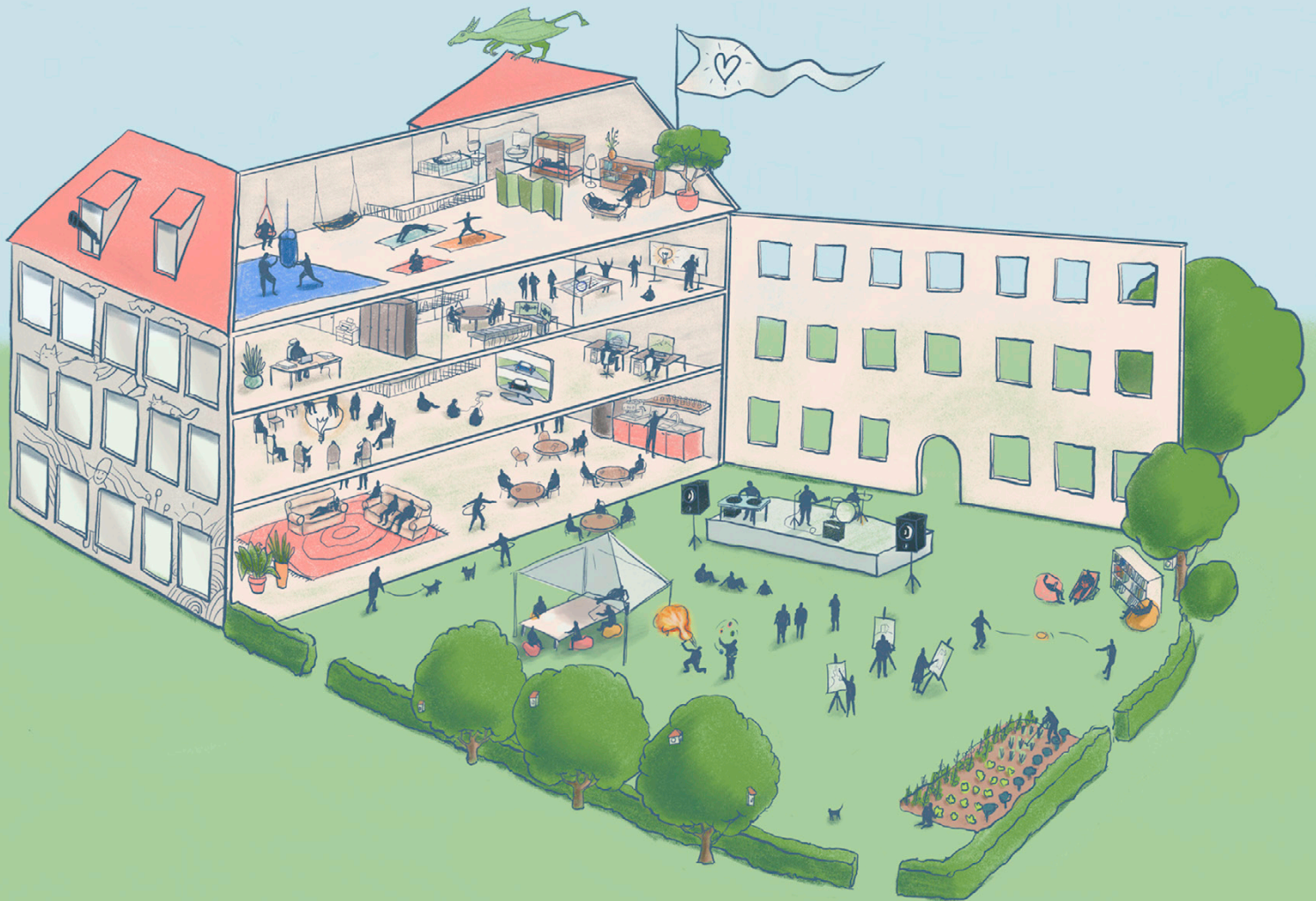


POSVET O ZDRAVJU IN  
DOBREM POČUTJU V  
CENTRU MLADIH LJUBLJANA

Festival tisočerih zgodb

30. maj 2024



# NAMEN

V kakšne odrasle želimo, da odrastejo mladi?

Pozorni, pro-aktivni, veseli.

Raziskovalni, radovedni, nagnjeni k sodelovanju, povezanju.

Samozavestne, odgovorne in ambiciozne.

Nasmejani, zagnani, radovedni.

Mladi: podprti, opolnomočeni, sanjači, pozitivni, angažirani.

Samozavestne; zadovoljne s sabo; take, ki se veselijo svoje prihodnosti.

Želim videti mlade, ki so veseli in mladinske delavce, ki radi delajo svoje delo.

Samozavestni posamezniki, pogumni, empatični in iskreni mladi.

Odgovorne, samostojne, empatične, polni idej, pozitivne.

Aktivni, zdravi posamezniki, s čutom za soljudi, naravo in v stiku s samim seboj.

Mladi, ki so pozorni, empatični, aktivni in radostni.

Mlade, ki so povezani s seboj. Mlade/mladinske delavce, ki znajo poslušati. Potrpežljive mladinske delavce.

Želim si videti mladega človeka, ki je povezan z drugimi.

Želim si videti mlade z občutkom za sočloveka.

Samozavestne, samozadostne, neodvisne in vesele.

Zadovoljni in samozavestni mladi, z občutkom za skupnost. <3

V stiku s seboj, samoreflektivne, odgovorne.

Mladi, ki spoštujejo druge, sebe, tujo lastnino in se zavedajo pomena prijaznosti med nami.

Ustvarjalne, zvedave, sočutne, radovoljne.

Čim bolj uravnotežene, zadovoljne, realizirane.

Neurodivergentne mlade.

Srečne, zadovoljne mlade, ki sledijo svojim vrednotam.

Sočutni; mladi, ki sodelujejo z drugimi.

Želim si videti samozavestne, sproščene in izpolnjene mlade.

Sočutni, odprti, dobri komunikatorji.

Prijazne, odgovorne, delovne, zadovoljne.

# KAJ

Kaj se bo dogajalo v CML\*?

# KDO

Kdo soustvarja CML\*?

CSD, LGBTQA organizacije, knjižnica.

Debate; šport; nekaj, kar vzpodbuja sodelovanje.

Vsebine za različne družboslovne skupine (nazorsko, etnično, versko, ...).

Praktične (osnovane na izkustvu in ne zgolj na teoriji), vsebine, ki omogočajo stik z naravo.

Delavnice, ki nudijo izražanje sebe, kreativnosti, učenje (samo)zaupanja, (samo)spoštovanja.

ZPMS, KLJUČ, ZRS, Karitas, Rdeči križ.

"Starejši mladi": nekdanji obiskovalci MC-jev, študentje in absolventi ustreznih smeri; ljudje, ki si jih mladi izberejo sami.

Javni zavod, ki drži roko nad vsem; organizacije brez članstva; posamezniki.

Duševno zdravje; fizično zdravje; pomoč; brezplačna izobraževanja.

Izobraževalne v smislu "lajfa", ne šole; komunikacija; osebna rast; finance; zdravje.

Takšne, kjer morajo sodelovati med seboj.

Varen/varne prostore; usposobljene voditelje ("mladinske delavce"). Spodbudno okolje, ki siši, upošteva, spodbuja, mentorira, zagotavlja, izvaja, plača.

Želim si predane mladinske delavce: profesionalce in prostovoljce.

Mladi zmaji.

Tehnološki park; RRA LUR; organizacije, ki delujejo na področju mladih; Mladi zmaji.

Mladi morajo soustvarjati vsebine in zanje prevzemati odgovornost.

Svetovanja; prostor za umiritve; prostor za pogovor.

Veliko plesa.

Ustvarjalne, fleksibilne, povezujoče.

Opora na študentih (npr. psihologije, medicine, soc. dela ipd.)

Praktiki (s posluhom za mlade).

Psihosocialni svetovalci; terapevti; izvajalci športnih aktivnosti.

Različni strokovnjaki iz posameznih področij; javni zavodi; nevladne organizacije; posamezniki; prostovoljci; študenti.

Vsebine naj bodo: vključujoče, ustvarjajo naj varen prostor, odgovarjajo na potrebe mladih.

Različne, zanimive, povezovalne, igrive, norčave.

Ustvarjalne -> z možnostjo predstavljanja rezultatov; participativne -> z možnostjo soodločanja.

Športne, rekreativne, pogovorne, glasbene, umetniške, druge kulturne, sprostitve.

V prvi vrsti mladi za mlade; mladinske organizacije (Nefiks, Socialna akademija, Ti povej, Mladi zmaji, ...); Strokovnjaki (zD Ljubljana, NIJZ, psihologi, ...).

Mladi zmaji; CPM; Bob; Ulca; Movit; Ti povej; Urad za mladino.

Mladi za mlade po sistemu nekkih "ambasadorjev", oni pa dobijo mentorstvo oz. nekoga, da ga usmerja.

Sokreirane s strani mladih oz. vsebine, ki izhajajo iz njihovih želja.

Humanistične; kognitivno teoretične; antropološke.

Izkustvene "learning by doing"

Aktivnosti, v katerih se počutijo varno in pogumno; programi pod mentorstvom; izkustvene delavnice.

Društvo IMPRO, gledališče Ane Monro, Cirkokrog, Sokolska mladina, ŠKUC, ...

Zveza prijateljev mladine, DOS, MSS, ŠOS, socialni delavci, študenti psihologije, študenti MF, predstavniki pediatrične psihiatrije.

Ljudje, ki lahko mladim predajo praktična znanja in lahko delujejo kot modeli glede na njihovo odzivanje.

Kako se spopadati s stresom, imeti zdrav življenjski slog; kako pomagati drugim; delavnice proti nasilju; izobraževanja profesorjev.

Potrebujemo prostor, kjer lahko samo so, brez zahtev in pričakovanj.

Učenje o sočutju, odnosih. Nuditi varen prostor, kamor pridejo tako v krizah kot tudi vsak dan.

Ponuditi moramo prostor, kjer se bodo počutili dobrodošle.

Mladinski delavci; mladi sami; predstavniki različnih NGO-jev; institucije.

Javne, nevladne, zasebne organizacije; neformalne skupine; posamezniki.

Mladi za mlade po sistemu nekkih "ambasadorjev", oni pa dobijo mentorstvo oz. nekoga, da ga usmerja.

Svetovanje, podpora odraslim, raziskovanje samega sebe.

Možnost, da preprosto si.

Možnost, da preprosto si.

Organizacije, ki delajo na skupnosti JZMZ, CPM, mladinski centri in organizacije, ki imajo specifična znanja: ples, impro ...

Učitelji plesa; sozabavljaji, osebe, ki znajo dobro poslušati; socialne delavke.

Nekdo, ki zna kuhati, obdelovati les, popraviti kolo in biti kdaj tih.

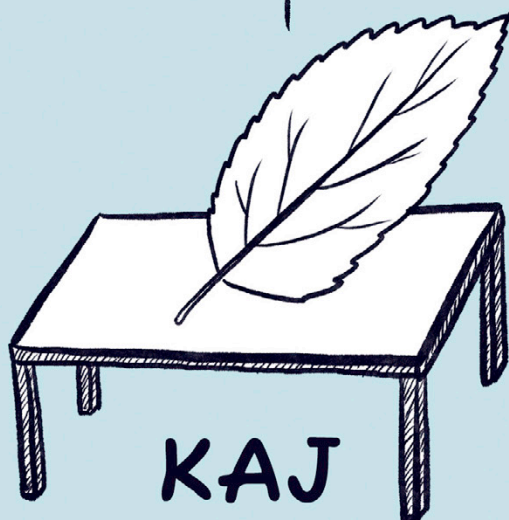
Drugi javni zavodi iz Ljubljane, NVO-ji, mladi.

psihologi

Različni centri za mlade; terapevti; mentorji (fakultete); izobraževalni centri; humanitarne organizacije.

## celotna hiša CML\*

- Pomen kombinacije strukturiranega in nestrukturiranega časa.
- Da obstajajo kotički znotraj stavbe, kjer bi mladi lahko počeli nič.
- Mladi lahko prihajajo z nekim svojimi vsebinami in jih sami razvijajo.
- Koncept mladi za mlade.
- Pomembnost medosebnega človeškega odnosa.
- Kakšni moramo biti mi odrasli, da bomo lahko podpirali mlade in jim omogočili, da odrastejo v takšne posamezniki, kot želimo?



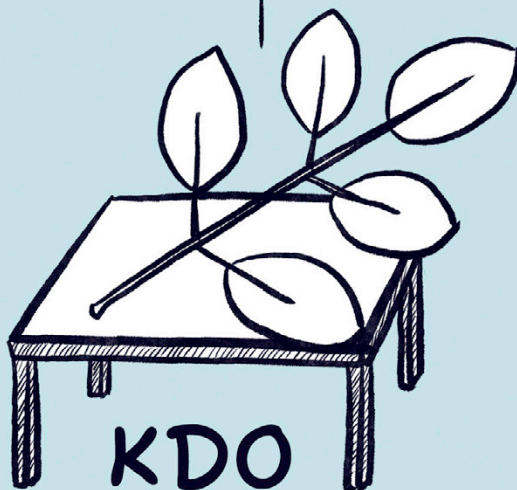
## KAJ

Katera aktivnost ali več njih poteka v tem nadstropju oz. prostoru? Kdo so potencialni izvajalci?

## podstrešje CML\*

- Svetovalne sobe (mladi 18+ težko dobijo terapevtsko pomoč).
- Skupinska duševna pomoč, učenje iz izkušenj drugih mladostnikov.
- Vključevanje dijakov strokovnih srednjih šol (izmenjevalnica znanj).
- Predstavitve različnih virov pomoči za mladostnike.
- Individualne ali skupinske terapije ali pa učenje od vrstnikov, "sobe tišine" in uporaba terapevtskega jezika?
- Peer to peer terapija, kako podati terapijo brez izraza terapija?
- Vključevanje socialno ogroženih (učna pomoč).

- Različno glede na aktivnosti: posamezniki ali skupine (večje ali manjše).
- Dobro se je povezati z dijaki in študenti (izvajalci in uporabniki). Dobro se je povezati tudi z učitelji.
- Dijaki, študentje kot uporabniki in izvajalci.
- Profesorji (izobraževanja).
- Kako pridobiti tiste, ki si ne želijo udeleževanja?



## KDO

KDO vse se lahko udeleži aktivnosti, in komu so namenjene? Koliko ljudi sodeluje pri teh aktivnostih?

- Zaposliti nekoga, ki zna odreagirati na potrebe mladih in ki razume, da ni potrebno, da je vedno produktivnost v ospredju, saj posamezniki včasih želijo le priti v center in počivati, se pogovarjati.
- Zaposliti nekoga, ki podpira ideje mladih, zbira mladinske pobude.
- Kdo je vse v prostoru? Pomembno ustvariti pretočnost prostora; kako sporočati zasedenost prostorov.
- Vzpostaviti tedenski urnik, kjer se zapisuje, kdaj je katera soba zasedena.
- Heterogene skupine mladih (razredi, verstva); Prostor, v katerem se vsi počutijo dobrodošli in da so vključeni mladi, iz različnih »razredov« in različnih pripadnosti.

## celotna hiša CML\*

- Pomembno je oblikovati pravila in postaviti jasno pravilo nenasilne komunikacije.

- Pojavilo se je vprašanje, če si lahko v prostoru, četudi se ne želiš vključevati, ampak samo opazovati.

- Aktivnosti v obliki tekmovanj; mladi bi zbirali točke (npr. kdo si največkrat v mesecu pripravi dober obrok). Za tekmovanja bi lahko izkostili tudi zunanji prostor.



KAKO poteka delo v tem nadstropju oz. prostoru? Kako poteka sodelovanju med vsemi uporabniki tega prostora?

## podstrešje CML\*

- Enkrat mesečno se organizira posvet, kjer mladi povedo kaj si želijo videti, početi ...

- Kako doseči mlade, da bodo prihajali?

- Ravnovesje med strukturiranostjo in nestrukturiranostjo.

- Kako pritegniti tiste, ki res potrebujejo pomoč, hkrati pa omejiti omejitve aktivnosti, ki bi škodile centru?

- Kako pomagati nekemu, ki pomoči ne želi?

- Kako vzpostaviti prostor, v katerem samo »si«?

- Pravila in razumevanje, da nekateri ne želijo sodelovati v aktivnostih.

- Pravila naj ne bi bila preveč omejujoča, pomembno je, da se res doseže vse različne skupine mladih z različnimi težavami.

- Vprašanje, kdo vse se lahko udeleži in kaj se zgodi, ko ena skupina zavzame prostore; posledično se morda ostale skupine ne želijo več vključevati v dejavnosti.

- Ne bi si želeli, da pride do elitizma in da bi se na ta način krepil občutek pripadnosti.



Kaj so še PRILOŽNOSTI, ki niso bile omenjene in kakšne so morebitne omejitve oz. PASTI?

- Vključevanje šibkejših mladih; kako bi vključili verigo dobrih ljudi?

- Izhajati iz potreb mladih; najti ravnovesje med tem, da se ponuja dovolj programov in vsebin, pri tem pa vseeno poslušati mlade.

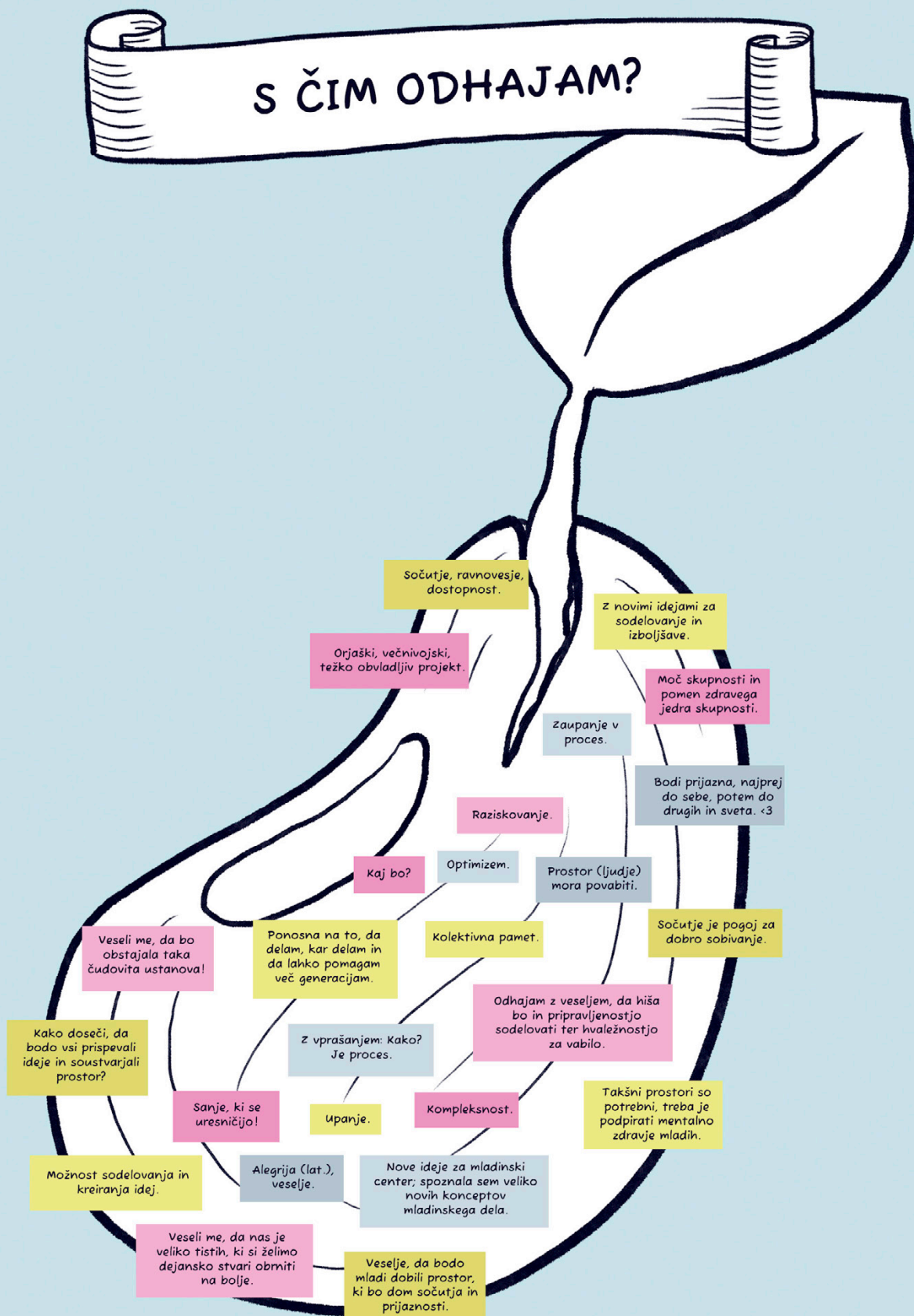
- Elitizem; past, da prostori ne bi bili za vse enako dostopni. Mogoče bi koga lahko odvrnil program sočutja.

- Prijaznost in sočutje ne smeta izpasti kot znak šibkosti.

- Ne sme biti preveč pravil.

- Kako omejiti digitalno uporabo v tih sobi?

- Sterilnost in nova oprema lahko odvrnejo obiskovalce.



Vsem udeležencem\_kam se za soustvarjanje posveta iskreno zahvaljujemo.

Zahvala gre tudi Društvu Center za pomoč mladim (CPM) za vsebinsko sodelovanje pri posvetu, Galeriji Cukrarna pa za gostoljubje in možnost uporabe učilnice.

Ostanimo v stiku, ostanimo povezani za tkanje mreže virov podpore in priložnosti z mladimi in za mlade.