



**Zplnomocnění komunit**







# Zplnomocnění komunit

**Autoři :** Nicola Ferretti, Gracián Svačina, Veronika Vesela, Claudia Villante, Ilario Volpi, Minna Wallenius

**Edit:** Minna Wallenius

**Ilustrace:** Tino Uimonen

**Skládání:** Minna Wallenius

**Tisk:** Printek Oy, Keuruu 2024

Empowering Communities (Zplnomocnění komunit) byla zveřejněna jako součást projektu mPOW-Erasmus+ financovaného Evropskou unií. Projekt realizovaly čtyři evropské nevládní organizace: SOSPED Foundation z Finska, Check-In z Portugalska, Ila Grande Carro z Itálie a Asociace Trigon z České republiky.

Evropská unie ani Evropská výkonná agentura pro vzdělávání a kulturu (EACEA) nenesou odpovědnost za obsah publikace.



Funded by  
the European Union

SOSPED

PROGRAM  
CHECK-IN  
OPORTUNIDADES E INICIATIVAS MÓVILS

il grande  
carro



ASOCIACE TRIGON

# OBSAH

1 Zavedení .....	7
2 Situace mládeže NEET v Evropě.....	8
3 Definice klíčových pojmů.....	13
4 Čtyři způsoby, jak zmocnit — a čtyři příběhy o zmocnění.....	18
5 Zkoumané poznatky: Co si mladí lidé myslí o příslušnosti ke komunitě?.....	35
6 Založení Společenství .....	40
7 Udržování a rozvíjení smyslu pro komunitu .....	49
8 Školení pro aktéry Společenství.....	5
9 Otázky k sebereflexi pro ty, kdo mají na starosti komunitu .....	77
10 Literatura .....	83



# 1 ÚVOD

*“Člověk se stává člověkem pouze tím,  
že je součástí lidského společenství.”*

– Paul Natorp 1899

Evropská společnost je v mnoha ohledech lepší než kdy dříve, ale pro lidi je stále obtížnější cítit skutečný pocit sounáležitosti. Nerovnost se v Evropě zvýšila: těm, kterým se daří, se daří lépe. Na druhou stranu ti, kterým se ve škole nebo v práci nedaří, čelí stále větším výzvám. NEET mládež může čelit finančním, sociálním a emocionálním problémům. Pokud mladí lidé nezvládají studium nebo práci, mohou mít snadno pocit, že nikam nepatří. Stejně tak u nich nemusí být uspokojeny základní psychologické potřeby, smysl pro kompetence, soběstačnost a soudržnost.

Problémy s duševním zdravím mladých lidí se zvýšily a čekací listiny na léčbu se prodloužily. Například ve Finsku odchází každý rok do důchodu 2600 mladých lidí kvůli depresi. Mladí lidé jsou pod rostoucím tlakem, aby se sami řídili a zvládali, a tlak se hromadí na mladší. Sociální síť působí dojmem, že kdokoli může být čímkoli, což výběr povolání ještě ztěžuje, protože když se situace rychle mění, nikdy si nemůžete být jisti, která je dobrá volba do budoucna.

V této knize chceme poskytnout jedno řešení problémů, kterým čelí mladí lidé, a ukázat, jak zlepšit jejich blahobyt prostřednictvím posilující komunity. Cílem příručky je poskytnout odborníkům více nástrojů k používání metod posilování a také poskytnout funkční přístup k práci s mladými lidmi, kteří by jinak mohli

mít potíže s hledáním svého místa ve společnosti. Na druhou stranu metody vytváření pocitu společenství jsou univerzální a lze je použít v široké škále komunit. Z přehledu literatury a průzkumu provedeného pro knihu vyplývá, že existuje skutečná potřeba komunitních aktivit, které lze navštěvovat na nízké úrovni. Kniha začíná popisem situace mládeže NEET v Evropě, zejména ve Finsku, a také doporučeními výzkumníků. Vyprávíme vám o metodách, které používáme k posílení postavení mladých lidí, a o příbězích čtyř mladých lidí, kteří se těchto aktivit zúčastnili.

Poskytujeme množství informací a praktických nástrojů pro ty, kteří chtějí začít s implementací posilující komunity: popisujeme, jak vytvořit posilující komunitu a způsoby, jak udržet a rozvíjet smysl pro komunitu ve stávajících aktivitách. Kromě toho nabízíme dva tréninkové rámce a nakonec ještě nějaké otázky k sebereflexi. První je zaměřena na školení mladých lidí, aby se stali aktivními komunitními aktéry, a druhá je školit profesionály, kteří mladým lidem pomohou. Otázky sebereflexe pokrývají témata zmocnění, komunity, interakce a sebezdokonalování.

Doufáme, že tato kniha zvýší povědomí o posilujícím vlivu komunit, zejména mezi mládeží NEET, a doufejme, že dokonce podpoří vytváření nových komunit zaměřených na mladé lidi.

## 2. NEET mládež: Různorodá a heterogenní skupina

NEET (není ve vzdělávání, zaměstnání nebo školení) mládež je různorodá skupina s různými životními situacemi. Jejich situace přímo nenaznačuje vyloučení; spíše se životní situace značně liší. Mládež NEET může počkat, až zahájí studium, brannou nebo civilní službu, stráví volný rok, čte na přijímací zkoušky nebo bude na dovolené bez letní brigády. Dlouhodobý status NEET je však často spojen s psychologickými a sociálními problémy a mnoho z těchto mladých lidí čelí sociálním, zdravotním a funkčním problémům, které mohou vést k vyloučení. Individuální situace každého dospívajícího vyžaduje individuální přístup a zvážení potřeb.

Provedli jsme rozsáhlý přehled o situaci mládeže NEET ve Finsku, Itálii, Portugalsku a České republice a celou zprávu si můžete přečíst online na [www.empow.eu](http://www.empow.eu).

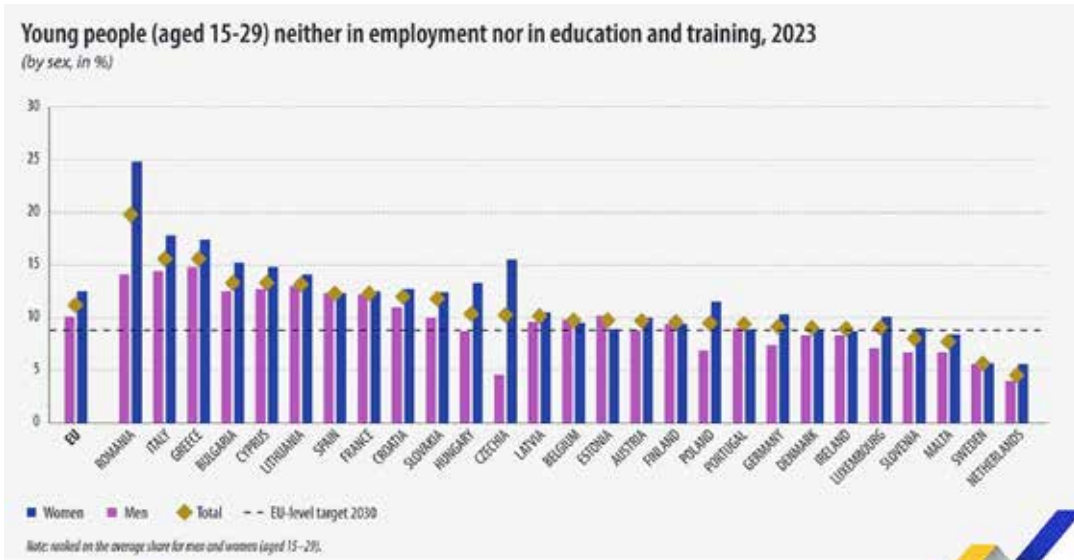
## Evropský přehled: Situace mladých lidí NEET

Evropská unie si klade za cíl, aby podíl mladých lidí bez práce a vzdělání byl do roku 2030 nižší než 9 %. V roce 2023 bylo v EU průměrně 11,2 % mladých lidí NEET, mezi členskými státy však existují velké rozdíly. Například v Itálii je míra NEET vysoká, zatímco v České republice je u mužů pod průměrem EU, ale u žen je vyšší. V Portugalsku a Finsku jsou NEET pod průměrem EU.

Úroveň vzdělání významně přispívá k riziku, že se stanou NEET mládeží. V roce 2023 byla míra NEET u nízkourovňových 15–29letých v EU 12,9 % ve srovnání s 11,6 % u mládeže střední úrovně a 7,8 % u mládeže s vysokým vzděláním. Účast na vzdělávacích aktivitách výrazně snižuje pravděpodobnost rizika NEET.







Tabulka: NEET adolescenti (15-29 let) v Evropě Zdroj: Eurostat, 2023

## NEET mládež ve Finsku

Ve Finsku koreluje status NEET s vyšším duševním zdravím a zdravotními problémy. Mladí lidé NEET jsou vystaveni vyššímu riziku marginalizace, zejména kvůli nedostatečnému středoškolskému vzdělání, zdravotním problémům, chybějícím sociálním vztahům, dlouhodobé nezaměstnanosti, podpoře příjmu a mezigeneračnímu vyloučení. Problémy s duševním zdravím u dětí a dospívajících se zvýšily a pandemie COVID-19 situaci ještě zhoršila. Pandemie zasáhla zejména zranitelnější mladé lidi, zvýšila osamělost a ztížila získání pomoci.

Studie o výzvách mládeže NEET zdůrazňují problémy vzdělávání, socioekonomického postavení a blahobytu, které ztěžují udržení se v pracovní síle. Značná část mládeže NEET aktivně nehledá práci a jak se jejich situace vleče, zvyšuje se riziko sociálních a psychických problémů. Ve školním průzkumu zdraví z roku 2021 16 až 18 procent studentů středních a středních škol uvedlo, že často nebo neustále zažívají osamělost. Toto číslo se ve srovnání se studií z roku 2019 výrazně zvýšilo. Podle barometru mládeže z roku 2022 46 % mladých lidí uvedlo, že byli ve škole šikanováni, 35 % hledalo pomoc s duševním zdravím nebo problémem se zneužíváním návykových látek, 29 % zažilo šikanu mimo školu a 25 % dostalo podporu příjmu.

## Duševní zdraví a rizika vyloučení

Problémy a poruchy duševního zdraví a zneužívání návykových látek významně zvyšují riziko vyloučení mladých lidí a mohou přispět k mezigeneračnímu znevýhodnění. Problémy duševního zdraví, jako je deprese, úzkost, problémy s chováním a riziko sebevraždy, jsou u mládeže NEET běžné. Využití psychiatrických služeb je také častější u dospívajících NEET a běžné je užívání psychiatrických léků.

V roce 2021 spáchalo sebevraždu 147 mladých lidí a zhruba dvě třetiny z nich byli muži. Překážky při hledání nebo přístupu ke službám v oblasti duševního zdraví mládeže a užívání návykových látek zahrnují nedostatek informací nebo poradenství, čekání nebo chybějící doporučení, nedostatek včasné pomoci, nepružné časy schůzek, nechtěná zařízení, neznalost zaměstnance, nepřátelské zacházení se zaměstnanci, nepřijímání hovorů, geografická vzdálenost od služeb a náklady spojené s používáním služby.

## Metody navržené odborníky a vědci

Zvýšená důležitost přátel a známých je považována za charakteristický rys mládí, což se projevilo i v rozhovorech s mladými lidmi. V Barometru mládeže 2022 Antti Kivijärvi a Riikka Korkiamäki zdůrazňují, jak přátelství úzce souvisí s odolností mládeže.

Podle údajů z průzkumu zdraví ve školách se zkušenosti s osamělostí nadále zvyšují s tím, jak žáci přecházejí ze základní školy na střední školu a dále do odborného nebo středního vzdělávání. Zdá se, že význam osobních setkání v prevenci osamělosti je silný. Naproti tomu pravidelné telefonické rozhovory a online komunikace nejsou statisticky významně spojeny s prožitky osamělosti. Lze si proto myslet, že častá osobní setkání jsou indikátorem blízkosti vztahů a produktivní síly jejich pohody.

Mladí lidé, kteří jsou odhodláni využívat služby, se snaží řešit své problémy a cítit se prostřednictvím služeb lépe. Často se to podaří. Když se mladých lidí ptají, co jim pomohlo, nezmiňují profesní skupiny nebo sektory služeb, ale spíše lidská setkání s bezpečným a podporujícím dospělým.

Profitování ze služeb často vyžaduje komplexní pochopení situace mladého člověka. Duševní zdraví, zneužívání návykových látek a neuropsychiatrické problémy dospívajících jsou silně provázány a navíc se často řeší různé konkrétní problémy související se životními situacemi. Komplexní podpora mladých lidí vyžaduje spolupráci mezi různými odborníky a poskytovateli služeb. Vytváření sítí s ohledem na začlenění a spolupráci však vyžaduje jasnější koordinaci.

Různé situace mladých lidí často vyžadovaly kombinaci různých způsobů práce. V ideálním případě byla situace mladého člověka řešena spojením např. komunální sociální práce a nevládní organizace sociální rehabilitace. Mladí lidé často potřebovali různé formy souběžné podpory: kromě pravidelných schůzek se sociálními pracovníky nebo zdravotníky nacházeli hodnotu v podpůrných lidech, detektivní práci, nízkoprahových místech pro setkávání a možnostech digitální komunikace. Celostní řešení problémů mladých lidí se zdálo být pro ně bezpečnou situací, ve které se mohli soustředit na budování vyrovnanějšího života.

Z pohledu mladého člověka byly problémy se změnou služeb někdy katastrofální: chybějící služby mohly srazit mladé lidi, kterým již byla poskytnuta pomoc, zpět na úplné dno, způsobit, že mladý člověk předčasně ukončí studium, vést k sebevražednému chování a zkrátit mládí o roky. Přesun mladého člověka z jedné služby do druhé a poskytování podpory před zahájením nového vztahu se zákazníkem jsou povinnosti, které by měly být jasně sdíleny mezi poskytovateli služeb. (Auhta a kol.).



**Hlavní překážkou pro přístup ke službám může být to, že byste nás měli kontaktovat telefonicky a můžete se setkat s nepřátelskou obsluhou.**

## Doporučení výzkumníků

Následující doporučení shromážděná Allianssi ry, zastřešující organizací pro finský sektor mládeže, a Youth Research Network.

### 1. Je třeba uznat důležitost volného času pro blaho mladých lidí

Mladí lidé pocházejí z různých prostředí a někteří z nich mají omezenější možnosti účastnit se smysluplných volnočasových aktivit. Těmto mladým lidem by měla být věnována zvláštní pozornost a měla by být podporována, aby umožnila volnočasové aktivity, které podporují pohodu. Dobrý volný čas znamená pro různé mladé lidi různé věci – měli by mít příležitost si jej sami definovat. Mládež by měla být konzultována o různých otázkách souvisejících s volným časem a měla by jim

být poskytnuta různá zařízení a formy na podporu kvalitního trávení volného času. (Viz také Kauppinen & Laine 2022, 68.) Různé formy volného času by neměly být ceněny, ale měly by být považovány za alternativní a doplňkové dimenze činností, které podporují pohodu mladých lidí.

## **2. Mládeži musí být zaručena rozmanitá zařízení pro volný čas a dostatečný počet bezpečných dospělých.**

To by mělo být provedeno s ohledem na soukromí a prostorové potřeby mladých lidí. Urbanistické plánování by mělo zohledňovat právo mladých lidí na veřejný a poloveřejný prostor a organizovat je tak, aby byly inkluzivní a lákavé i pro mladé lidi. Dlouhodobě se počet středisek a zařízení pro mládež snižuje (viz Kivijärvi et al. 2022, 21). Počet středisek a zařízení pro mládež by se však neměl snižovat – naopak. Měly by být umístěny v blízkosti svých uživatelů. Mládežnická centra a zařízení poskytují mladým lidem bezpečné, nízkoprahové místo, kde se mohou potloukat a hrát si a komunikovat s důvěryhodnými dospělými v situacích, kdy domov není dobré místo. I další veřejná a poloveřejná prostranství by měla mít dostatečný počet bezpečných dospělých pro mladistvé. Například mobilní práce s mládeží je důležitá, protože jde do prostor, které mladí lidé preferují pro své vlastní volnočasové aktivity (viz. Tormulainen & Kauppinen 2022, 10–12). V době, kdy se sociální vztahy a volný čas mladých lidí stále více prolínají s digitálními prostory, vzrostla také potřeba on-line terénní práce. Mladí dospělí potřebují vlastní zařízení pro volný čas, protože jejich potřeby volného času se liší od potřeb mladších věkových skupin. Možnosti trávení volného času nabízené organizacemi je důležité vzít v úvahu při propagaci volnočasových aktivit, které podporují pohodu mladých lidí. Doplňují možnosti nabízené veřejným sektorem a komerčními provozovateli.

## **3. Jakákoli budoucí omezení by měla být přiměřená z hlediska podpory pohody ve volném čase mladých lidí.**

Dospívání je zvláštní a jedinečná etapa života, ve které hrají významnou roli vrstevnické vztahy a soudržnost. Setkání mladistvých musí být zachováno i ve výjimečných situacích. S dospíváním jsou spojeny důležité přechody a mezi tyto přechody patří společné akce, oslavy, kterým by omezení neměla bránit. Mladí lidé by měli být nasloucháni a konzultováni při vytváření možných omezení. Během pandemie nebo pandemií musí být právo na výkon zajištěno i pro starší mladé lidi. Nízkoprahová účast by v budoucnu neměla být ohrožena,

protože její opuštění připravuje některé mladé lidi o jediný způsob, jak se zapojit do činností, které je zajímají. Střediska pro mládež by se neměla úplně zavírat. V případě možných budoucích výjimečných situací by měly být nalezeny způsoby, jak se i malé skupiny shromáždit v mládežnických centrech – pro ty, pro které jsou aktivity centra mládeže a dospělí supervizoři zásadní pro jejich pohodu. Uzavírání volnočasových zařízení a izolace mladých lidí od sebe navzájem způsobuje různé zlomy v blahobytu mládeže, které si naše společnost nemůže dovolit.

## **Krise duševního zdraví mládeže se prohloubila a mladí lidé stále nedostali potřebnou pomoc**

Doporučení výzkumníků pro mládež:

### **1. Je třeba podporovat místní a primární služby pro děti, mladé lidi a rodiny.**

Včasné podpůrné služby jsou zásadní pro zamezení přeplněnosti specializovaných služeb. Proto by práh včasné podpory měl být nízký, služby by měly být co nejdostupnější a úsilí by se mělo vyvíjet například v práci spojené se školou. Stejně tak podpora mladých lidí a školní práce s mládeží pomáhá přiblížit pomoc co nejbližší těm, kteří ji potřebují. Národní záruka terapie musí být plně implementována.

### **2. Zacílení podpory na mladé lidi, kteří již čelí výzvám.**

Aby se předešlo nárůstu rozdílů v sociálním zabezpečení, měly by být služby rozvíjeny tak, aby lidé, kteří jsou již postiženi, nepotřebovali pro přístup ke službám zvláštní činnosti. Cílená podpora pomáhá předcházet prohlubování nerovnosti a jejím negativním důsledkům. Přístup ke službám duševního zdraví by měl být zaručen i pro mladé lidi mimo svět práce a vzdělávání.

### **3. Služby musí zohledňovat zvláštní potřeby mladých lidí.**

Mladí lidé hledající pomoc by měli být podporováni ve všech fázích služby. Služby se musí umět přizpůsobit situaci mladého člověka a poskytovat dostatečně intenzivní podporu. Je třeba rozvíjet stabilitu struktur a personálu, protože umožňují dlouhodobé vztahy se zákazníky, které zlepšují kvalitu pomoci. Přístupnost by měla zohledňovat komunikační nástroje používané mladými lidmi a zaměstnanci by měli být vyškoleni v interakci s různými mladými lidmi.



### 3. Definice klíčových pojmů



Pojmy použité v knize lze definovat mnoha různými způsoby, proto jsme definovali klíčové pojmy zmocnění, komunity a komunita. Nakonec stručně popíšeme, co rozumíme pod pojmem posilující komunita.

## Zmocnění

Empowerment je přístup, který klade důraz na podporu a rozvoj schopností jednotlivců získat lepší kontrolu nad svými životy. Julian Rappaport definuje metodu zmocnění jako proces, kterým jednotlivci, komunity a organizace získávají větší kontrolu nad svými životy a prostředím, aby mohli dosahovat lepších výsledků a kvality života. Podle Rappaporta je zmocnění více než jeden stát nebo vlastnictví; je to dynamický proces zahrnující různé úrovně a kontexty.

Mezi klíčové aspekty definice patří:

- 1. Kontrola a vliv:** Zmocnění se týká získání kontroly nad vlastním životem a schopnosti ovlivňovat rozhodnutí, která ovlivňují jednotlivce a jeho komunitu.
- 2. Participace:** Důraz je kladen na aktivní účast jednotlivců a komunit v rozhodovacích procesech. Rappaport zdůrazňuje, že lidé musí být zapojeni do procesů, které ovlivňují jejich životy, aby se cítili zmocnění.
- 3. Sdílení moci:** Zmocnění zahrnuje sdílení moci a autority mezi jednotlivci a organizacemi, což lidem umožňuje větší vliv na jejich prostředí.
- 4. Budování kompetencí a kapacit:** Proces zmocnění podporuje rozvoj dovedností a schopností jednotlivců a komunit tak, aby mohli efektivně využívat nové příležitosti a zdroje.
- 5. Sociální spravedlnost:** Rappaport také zdůrazňuje aspekt sociální spravedlnosti, kde zmocnění znamená vytvoření spravedlivějších a rovnostářských struktur a systémů, které všem lidem umožňují přístup k moci a zdrojům.

Empowerment je také metoda uznávaná Světovou zdravotnickou organizací, která ji definuje následovně: Empowerment je míra, do jaké mohou účastníci činit rozhodnutí, ovlivňovat a kontrolovat události ve svém životě (WHO, 2010).

## Společenství

Pojem společenství má nespočet významů. Český profesor Matoušek (2003) definuje komunitu takto: „Komunita je místo, kde se člověku může dostat emocionální podpory, ocenění a praktické pomoci v každodenním životě“. Komunita může být místní, jako je sousedství nebo vesnice, nebo virtuální, jako je online komunita. Rodina nebo příbuzenství je považováno za tradiční smysl pro komunitu.

Kangaspunta definuje, že základem komunity jsou například ekonomické, politické nebo regionální faktory. Smysl pro komunitu může být navíc založen na příbuznosti, zájmech, přesvědčeních, sdílených aktivitách, interakcích, socializaci, zálibách, světonázorech, preferencích nebo dokonce pocitech. Komunitu lze také klasifikovat podle jejich cílů, jako jsou pečovatelské komunity, a podle povahy interakcí, jako jsou ideologická společenství (Kangaspunta, 2011).

Komunitu lze také označit jako sociální vztah, jehož prostřednictvím sdílené cíle a hodnoty lidí řídí sociální jednání (Kurki, 2002). To znamená, že jednotliví členové komunity, stejně jako komunita jako celek, mají stejné zájmy a potřeby. Lidé se scházejí za konkrétním účelem. Charles Vogl definuje pojem komunity ještě důsledněji: „Komunita je skupina jednotlivců, kteří sdílejí společný zájem o blaho toho druhého“ (Vogl, 2016).

Při diskusi o posilujícím efektu komunit je nezbytné představit také koncept terapeutické komunity. Je to jeden z přístupů k léčbě a rehabilitaci psychiatrických pacientů a uživatelů návykových látek. V terapeutické komunitě jsou aktivity založeny na spolupráci mezi lidmi: pravidelná setkání vedení, personálu a klientů na různých platformách spolupráce. Konají se komunitní setkání, setkání zaměstnanců a různé skupinové aktivity. Tyto platformy zavádějí společná pravidla, sledují jejich dodržování, řeší porušování, řeší konflikty a rozvíjejí komunitu. Nejvýznamnější terapeutická a rehabilitační síla spočívá v těchto různorodých mezilidských vztazích a společných aktivitách. (Burst, 2003)



## Příklady různých komunit

Následují příklady komunit v různých evropských zemích, jejich význam a různé způsoby, jak se komunity v různých zemích formují a fungují.

### Portugalsko

#### **Meziobecní společenství:**

Meziobecní komunity představují komunity, ve kterých více obcí spolupracuje na řešení společných problémů a poskytování služeb pro větší území. Toto je příklad vytvoření větší komunity mezi několika menšími administrativními jednotkami.

Spolupráce mezi různými komunálními a nadnárodními aktéry představuje pocit společenství, ve kterém jsou sdíleny zdroje a spojovány síly k dosažení společných cílů.

#### **Venkovské komunity:**

Venkovské komunity tvoří lidé, kteří žijí daleko od městských center a často se živí zemědělstvím nebo chovem dobytka. Tyto komunity bývají úzce propojené a jejich životní styl je založen na smyslu pro komunitu a vzájemné pomoci.

Nedostatek infrastruktury a služeb ve venkovských komunitách zdůrazňuje vzájemnou závislost a spolupráci členů komunity v každodenním životě.

### čestina

#### **Tradiční vesnická společenství:**

Historické vesnické komunity se často formují kolem zemědělství, místních zvyků a kulturních tradic. Společné oslavy, řemeslné trhy a místní spolky udržují život a jednotu obce.

#### **Organizace a sdružení:**

Mnoho komunit vzniká kolem různých spolků a

organizací, které nabízejí kulturní, sportovní nebo společenské aktivity. Sokol, hasičské sbory nebo myslivecké spolky jsou příkladem komunit, které sdružují lidi kolem společných koníčků a cílů.

#### **Náboženská a duchovní společenství:**

Kongregace a náboženské komunity poskytují prostor pro setkávání, podporu a společné aktivity. Tyto komunity často významně utvářejí společenský a kulturní život.

### Finsko

#### **Komunita pro volný čas:**

Ve Finsku je typickou komunitou často sdružení, jako je sportovní klub, zájmová organizace, kulturní sdružení nebo nevládní organizace. Tato sdružení založená na dobrovolnictví a společném zájmu obohacují sociální život lidí a podporují pocit souměřitelnosti.

Sportovní kluby, zájmové organizace, kulturní spolky a nevládní organizace nabízejí mnoho příležitostí k aktivní účasti a budování komunity v různých oblastech života.

### Itálie

#### **Význam regionální sítě služeb (společenství péče o mládež):**

Regionální sítě služeb pro mladé lidi, jako jsou Informagiovani, Garanzia Giovani a Universale Civil Service, jsou příklady komunit, které poskytují širokou škálu služeb a podporují blaho mladých lidí.

Prostřednictvím dobrovolnictví program SCU podporuje osobní a profesní růst mladých lidí a zlepšení komunity. Tento program klade důraz na komunitu, solidaritu a spolupráci.

## Smysl pro komunitu

V sociologii je tradiční komunální sociální vazba definována jako pocit sounáležitosti (Kangaspunta, 2011). To znamená, že emocionální zkušenost sounáležitosti s komunitou je rozhodující, když mluvíme o smyslu pro komunitu. Pocit sounáležitosti lze zažít například tehdy, když členové komunity sdílejí hodnoty a principy, mají podobné zkušenosti a vyjadřují vzájemnou solidaritu se svými neúspěchy nebo úspěchy. Ve společenství založeném na přátelství nejsou jednotlivci izolovaní, ale také neztratili svou individualitu. Existuje rovnováha mezi individuálními potřebami a skupinovým jednáním. Spolupráce je dobrovolná a lidé mohou upravovat své osobní cíle, když pracují na dosažení skupinových cílů (Kurki, 2002).

Komunální sociální vazba se podle Ara mezi aktéry vytváří pouze tehdy, když jejich pocit sounáležitosti vede i k činům, ve kterých se vzájemně jako aktéři orientují (Aro, 2011). To znamená, že nestačí, aby se lidé považovali jeden druhého za přátele, ale musí se k sobě také chovat jako přátelé, aby vytvořili pocit společenství.

Charles Vogl ve své knize „The Art of Community“ definuje komunitu jako skupinu jednotlivců, kteří sdílejí společný zájem o blaho toho druhého (Vogl, 2016). Taková komunita se liší od skupiny, jejíž členové sdílejí nápady, zájmy, intimitu nebo něco jiného, ale vzájemně se nestarají o své blaho. Tito mimo Vogl tvrdí, že komunální skupiny mohou být velké, jako jsou různé nevládní organizace, odbory nebo příznivci sportovního týmu. Tyto skupiny mohou sdílet mnoho společných zájmů a cílů, ale jejich členové nemusí mít mezi sebou silné sociální vazby. Vogl věří, že když cítíme, že členům komunity záleží na našem blahobytu, začneme se s nimi cítit propojeni a jsme tak připraveni více investovat do budování komunity.

## Posílení komunity

V této knize komunita nejbližší odkazuje na Kurjeho vizi komunity, což znamená, že všichni členové komunity mají společný zájem a potřebu, která je spojuje. Jinými slovy, lidé se sešli za konkrétním účelem, mají nějaký jednotící faktor. Účelem komunity určené pro NEET mládež by mohlo být například zvýšení participace, sociální posílení a vytváření plánů do budoucna. Ke zplnomocnění ve Společenství dochází prostřednictvím dobrého setkání, účasti a začlenění, bezpečné

atmosféry a vědomého zmocnění těch, kteří to nemají. Zkrátka aktivita a atmosféra Empowering Community jsou takové, že umožňují růst pocitu vnitřní síly účastníka.





## Smysl pro komunitu na rozdíl od osamělosti

Odvrácenou stranou poklesu společenského sociálního pouta je nárůst individuality. Aro ve své knize uvádí,

že klasici sociologie považovali individualitu za naprosto civilizační, dobrou a hodnou zachování. Růst individuality a diferenciaci společnosti přitom může vést k problémům. Individualita je realizována v moderním městském životě jako osvobození od třídních omezení a jako příležitost pro individuální kreativitu a jedinečnost. Městský život, který klade důraz na individualitu, může zároveň vést k problematickým formám – lhostejnosti, osamělosti a přehnanému individualismu (Aro, 2011).

Komunity a pocit sounáležitosti, který poskytují, jsou pro lidi i dnes důležité, jsou součástí jejich identity a žádaným atributem. V moderní společnosti je členství v komunitě volnější než v minulosti. Zároveň se smysl pro komunitu stal lehčím a méně svazujícím jed-

notlivce. Členství v těchto komunitách je založeno na společném zájmu nebo zálibě a členové se nesmí jinak vzájemně ovlivňovat. Výhodou v těchto komunitách je, že sociální status osoby nemusí nutně ovlivnit účast. Důvodem příslušnosti k těmto komunitám může být jednoduše touha setkat se s ostatními, kteří se zajímají o stejné věci. Často však v takových společenstvích vznikají vztahy založené na důvěře a skutečně vzájemné. (Aro, 2011)

## Zdravá komunita nebo kult — několik slov varování o toxických komunitách

Někdy se komunita, která dokázala vytvořit pocit sounáležitosti a možná i přátelství mezi svými členy, může zdát pro cizince uzavřený vnitřní kruh. Může tomu tak být, i když je komunita skutečně otevřená komukoli, kdo sdílí její hodnoty. Na druhou stranu, zdánlivě vřelé a přátelské sdružení se může ukázat spíše jako kult než komunita, která se skutečně zajímá o vzájemné blaho.

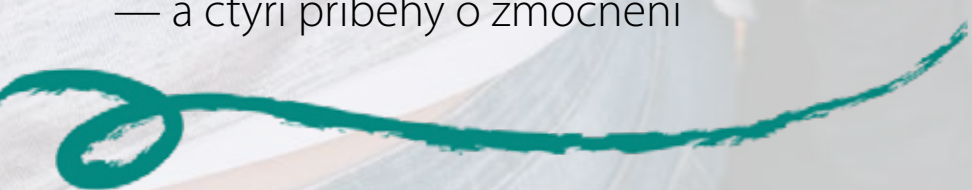
Existuje několik příležitostí, kdy stojí za to probudit se s tím, že v komunitě může být něco špatně. První body, které stojí za zmínku, se týkají vedení. Existují obavy, zda morální rozhodnutí vůdce nelze zpochybnit, pokud komunita vyžaduje silný závazek vůči vůdci nebo ideologii komunity, nebo zda bude vyjádření nesouhlasu potrestáno nebo v extrémních případech mohou být členové vyloučeni z komunity na jejím základě. Členové kultu mohou být také povzbuzováni, aby přerušili vazby s lidmi mimo komunitu, jako je rodina a přátelé. (Vogl 2016)

Dalším problémem je, zda bylo opuštění komunity obtížné. Skupina může tížít nebo dokonce znemožnit jednotlivému členovi opustit komunitu. Toho lze dosáhnout fyzickými, emocionálními nebo psychickými hrozbami, vydíráním nebo finanční manipulací. Ve zdravé komunitě mohou členové odejít, kdykoli zjistí, že jim komunita již nenabízí to, co si přáli. V kultu je světonázor polarizován. Skupina má vůči zbytku světa mentalitu „my versus oni“. To je opakem zdravé komunity, která se považuje za součást světa a snaží se udělat svět lepším. V kultu se věří, že jeho výjimečné postavení a důležité cíle ospravedlňují použití jakýchkoli prostředků k jejich dosažení. Tyto prostředky mohou být neetické, odsuzované nebo dokonce nezákonné. (Vogl 2016)





4. Čtyři způsoby, jak zmocnit  
— a čtyři příběhy o zmocnění





Následující text popisuje, jak čtyři různé organizace zmocňují své vlastní účastníky, tedy čtyři různé metody, jak zmocnit mladé lidi zejména v náročných životních situacích. Po každé metodě následuje příběh jednoho z mladých lidí zapojených do aktivity o tom, co touto aktivitou získal a co si myslí o důležitosti komunity pro zplnomocnění.

#### 4.1 Asociace Trigon: Zmocnění klienta v Českém centru duševního zdraví

Trigon částečně sídlí v místním centru duševního zdraví a jejich posláním je zmocnit klienty. Klienti často přicházejí do centra beznadějně a pasivně. Komplexní péče je postupně zaměřena na situaci, kdy je klient schopen věci řešit samostatně. Uzdravení vyžaduje, aby lidé s duševními problémy hráli ve svém životě smysluplnou roli, která nesouvisí s jejich nemocí. Být obětí není role hodná uzdraveného člověka. Je důležité, aby se lidé připojili k širší komunitě a setkali se s jinými lidmi, než jsou pacienti s duševním onemocněním. Smysluplné role ukončují izolaci a pomáhají zotavení.

#### Na cestě k posílení

**Zodpovědnost za sebe: Začínáme věřit**, že můžeme změnit mnoho věcí ve svém životě. Děláme věci sami a přijímáme pomoc. Uzdravující se lidé chápou, že potřebují

je mi 23 let. Všichni kolem mě říkají, že jsem psychiatrický pacient. Ale já si to nemyslím. Možná jsem divná, jiná, ale to neznamená, že jsem jen psychiatrický pacient. Když jsem byla malá holka, bydlela jsem u rodičů. Rozvedli se a s otcem jsem se moc nevidal a ani si ho nepamatuji. Bydlela jsem s matkou a bylo to těžké, protože jsme se spolu hádali. Nerozuměl mi a já jemu taky. V dětství mi chyběla velká podpora. Později jsem se začala učit kadeřnicí a vystudovala obor. Chtěl jsem dokončit i maturitu, ale tehdy jsem začal slyšet v hlavě hlasy. Někdy jsem s nimi mluvil nahlas a všichni ostatní si mysleli, že je to divné, a řekli, že jsem divná. Moji přátelé a známí se se mnou přestali bavit. Moje matka se za mě styděla a tajně mě vzala k psychiatrovi. Byly mi předepsány léky. Máma se nastěhovala ke svému příteli a já zůstala bydlet sama. Můj stav se začal zhoršovat. Jednoho dne jsem skončil v psychiatrické léčebně. Nic si z toho nepamatuji, ale když jsem se probudil, všude byly bílé stěny a doktor v bílém pláští mi řekl, že mám psychotickou epizodu a zničil jsem celý byt. Byl jsem v nemocnici tři měsíce. Nechci vůbec mluvit o zážitcích z nemocnice, protože se mi tam nelíbilo. Když jsem se vrátil domů, nic jsem nepoznal. Všechno bylo rozbité a odpočaté. Nevěděl jsem, co jsem měl dělat. Neměl jsem peníze a chuť něco dělat. Šel jsem se najíst do obchodu: snědl jsem tam a odešel bez placení. Naštěstí mi pomohli kamarádi, kteří mě přivedli do organizace jménem Trigon.

#### Situace nyní

Od 19 let chodím na terapeutickou dílnu. Je to dobrá komunita, kde jsou další, kteří mají podobné problémy jako já. rozumíme si. Trigon jsem za-

## PŘÍPAD: Příběh 23letého Čecha

čal navštěvovat pravidelně, nejprve jednou za měsíc a později každý týden. Šila jsem deky a vyráběli jsme různé výrobky na prodej. Nejdůležitější tam bylo, že mi sociální pracovníci důvěřovali. Možná jsem navrhl věci a zkusili jsme akce, jak jsem navrhoval. Někdy můj nápad nevyšel, ale ostatní mi nic nevyčítali a já se dokázal poučit i z neúspěchu. Později jsem dostal práci v Trigonu a dostal jsem měsíční plat. Byla to moje první práce. Byl jsem se sebou tak spokojený, že jsem se ještě více snažil nezklamat ostatní. Byly chvíle, kdy se mi nechtělo do práce, protože jsem zase slyšel hlasy, ale řekl jsem si, že to musím překonat. Takovou příležitost byste si neměli nechat ujít. Od začátku jsem měla velký problém s penězi, protože jsem s penězi vůbec neuměla: po platu jsem první tři dny žila jako královna, kupovala jsem si všechno, co se mi líbilo, a zbytek dní jsem žila chudě, v r. který případ bych mohl i ukrást. Věděl jsem, že dělám špatně, ale měl jsem hlad. Neměl jsem nikoho, komu bych se mohl svěřit. Byl jsem na sebe naštvaný a hodně jsem plakal. Požádal jsem svého nadřízeného, zda by mi mohl pomoci, a dohodli jsme se, že se o můj plat rozdělí a já budu dostávat každý týden část. Hodně mi to pomohlo. Dnes mohu pracovat s měsíčním platem. V současné době pracuji v Trigonu jako uklízečka a stále navštěvuji terapeutické workshopy. Tady se cítím bezpečně. Z budoucnosti se nebojím, ale přesto mě moc mrzí, jak jsem se v minulosti choval, i když už s tím nemůžu nic dělat. Obviňuji se z krádeží, užívání drog a zrady blízkých. Víím, že jsem zklamal spoustu lidí.

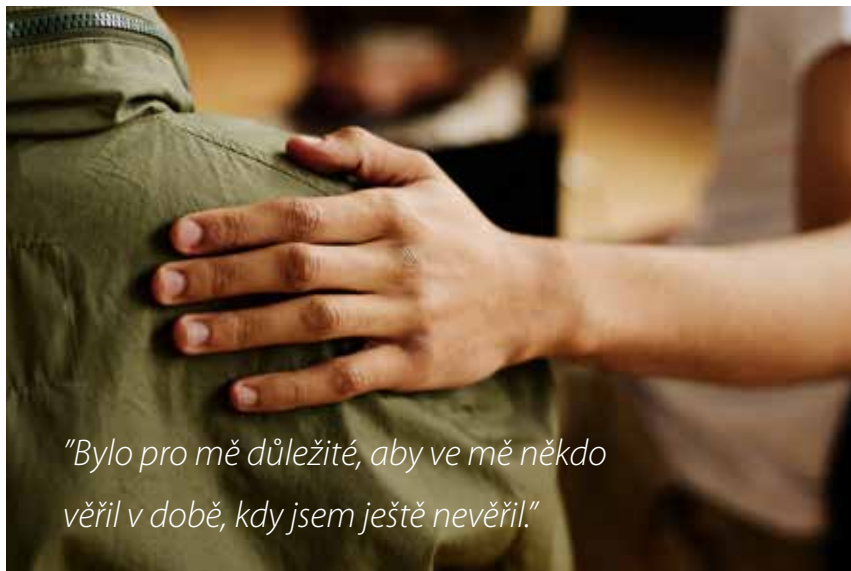
### Význam Společenství

Je pro mě důležité cítit, že k něčemu patřím, a že mě okolí přijímá takového, jaký jsem. Cítím se užitečný. V Trigonu mám přátele, kolegy a nadřízené. Naštěstí

mám přátele, se kterými můžu jít ven, ale když jsem sám doma, často mi chybí kontakt, takže píšu lidem online. Rád píšu o hudbě nebo o jakémkoli uměleckém oboru, jako je malba. Taký mám takovou internetovou komunitu. Filosofuji s lidmi, které jsem nikdy nepotkal. Píšu si s lidmi, kteří mohou být buď nemocní, nebo zdraví, a žádný rozdíl v komunikaci nepozoruji. V online chatu mohu získat zpětnou vazbu na rozhovory a na terapeutických workshopech dostávám pochvalu za odvedenou práci. To vše je pro mě důležité a cítím se díky tomu dobře. Dává mi to pocit, že mám co nabídnout.

### Charakteristika dobré komunity

Aby byla komunita silná, musíte tam být upřímní. I když ne všechny rozhovory jsou pro každého příjemné nebo se neshodneme, je naprosto důležité, aby ten člověk přesto dokázal své myšlenky dostat do popředí. Další důležitou otázkou je soudržnost. Komunita může mít věci, na kterých pracuje, a všichni její členové mají něco, co je spojuje, například práce na společném projektu, dobrý pocit ze setkání nebo přátelství. Třetí věcí je komunikace. Každý člen by měl umět říct, co ho trápí, co ho těší a ostatní by měli umět naslouchat. Komunikace je pro mě obtížná, protože se někdy bojím, že řeknu něco hloupého a nevhodného. Někdy se bojím, že se mi ostatní budou smát. Proto si myslím, že je důležitá i bezpečnost komunity. Přijde mi, že je důležité, aby měl jedinec možnost něco změnit v komunitě. Pokud někdo například umí hezky kreslit, tak má možnost prezentovat svou práci. Každý hlas musí být slyšet a každý musí mít pocit, že je plnohodnotným členem komunity.



*"Bylo pro mě důležité, aby ve mě někdo věřil v dobř, kdy jsem ještě nevěřil."*

bují převzít zodpovědnost za svůj život, zkoušet nové věci a poučit se z chyb. Tato fáze je náročná, ale je třeba přerušit staré návykové vztahy a podporovat klienty, aby převzali zodpovědnost za svůj život.

**Zmocnění:** Zmocnění vyžaduje, aby lidé věřili ve své vlastní schopnosti a uvědomovali si svou vlastní sílu. Naděje a důvěra ve vlastní schopnosti jsou klíčové. Na začátku je potřeba podpora, aby se lidé mohli soustředit spíše na své silné stránky než na ztráty. Úspěch často posiluje sebevědomí.

**Naděje:** Naděje je důležitým motivátorem. Musí to být konkrétní a realistická vize lepší budoucnosti. Naděje pomáhá přijímat změny a dělat kroky vpřed. Zotavení je proces přizpůsobení, který může zahrnovat procházení fází smutku.

## Klíčové oblasti pro obnovu

**Víra a naděje:** Je důležité, aby někdo věřil v uzdravujícího se člověka, než uvěří sám v sebe. Musíte být otevření možnostem budoucnosti, i když život ovlivnily duševní problémy.

**Rozvoj silných stránek:** Pozornost je věnována rozvoji potenciálu a talentu člověka.

**Holistický přístup:** Podpora se zaměřuje na všechny oblasti života: bydlení, finance, práci, volný čas, sociální vztahy, rodinný život a osobní a profesní růst.

## 4.2 Asociace Check-In: Portugalsko věří ve zvyšování sociální a digitální inkluze

Check-in funguje v úzké spolupráci s veřejnými i soukromými subjekty, aktivně se podílí na úsilí o zlepšení kvality života. Organizace si klade za cíl podporovat příležitosti pro celoživotní učení, povzbuzovat a podporovat sociální integraci, vzdělávání v oblasti udržitelného rozvoje a sociální podnikání. Check-in se aktivně zapojuje s různými zainteresovanými stranami do různých projektů a aktivit zaměřených na podporu inkluze.

Check-in spolupracuje s Raizes na vývoji různých aktivit. Důraz je kladen na podporu inkluzivních metod pro děti, dospívající a mladé dospělé, zejména mezi 9-25letými, s osobním, vzdělávacím, profesním a komunitním rozvojem jako klíčovými rozvojovými cíli, s přihlédnutím ke specifickým charakteristikám socioekonomické souvislosti těchto cílových skupin a jejich rodin.

Cílem je vyvíjet projekty a aktivity, které se snaží minimalizovat a snižovat vyloučení a sociální nerovnosti, s holistickým přístupem při práci s dětmi, mladými lidmi a rodinami, posilujícími přidané hodnoty vztahů mezi různými generacemi. Tohoto monitorování je dosaženo prostřednictvím rozvoje dovedností v oblastech sportu, kultury, umění, rekreace, hodnot udržitelnosti životní

ho prostředí a aktivního občanství. Výsledky dosažené několika mladými lidmi, kteří pokračují ve studiu na vysoké škole, vstupují na trh práce po absolvování odborné přípravy a mnozí, kteří se po jejím ukončení vrátili na školní dráhu, jsou nesporným ukazatelem úspěšnosti sdružení, podporované uznávanými členy sdružení, veřejnost a uživatelskou základnu.

## Popis procesu

Jednou z klíčových priorit je sociální a digitální začleňování. Tato digitální propast poukazuje nejen na nedostatek digitálních zdrojů, ale také na digitální negramotnost. Z tohoto důvodu jsou plánovány různé aktivity, které se snaží posílit a podpořit následující: získávání vzdělávacích dovedností; odborné školení; podpora identity a lepší začlenění účastníků; školení jako činitelů změny v reakci na problémy; digitální autonomie a kompetentní využívání informací.

### **Pokud jde o různé metody a činnosti, můžeme uvést například následující:**

- Podpora aktivit školního rozhlasu, které uvažují o vytváření prostoru pro občanství, s cílem zvýšit participaci a působení školní komunity na reflexi a řešení vzdělávacích a/nebo globálních problémů;
- Podpora akademického úspěchu a mobilizace znalostí z kultury, vědy a techniky k pochopení reality a řešení každodenních situací a problémů.

V každé situaci jsou problémy analyzovány a poté jsou nalezena řešení a postupy, které mohou být užitečné k jejich překonání. Jako příklad:

**1) Problém :** Slabé osobní, sociální a občanské schopnosti, které ztěžují mezilidské vztahy.

**1) Dobrá praxe/řešení:** Neformální akce, které podporují rozvoj osobních, sociálních a občanských schopností; místní a správní opatření ke zlepšení bezpečnostní situace v sousedství; iniciativy, které podporují mezikulturní soužití; opatření k předcházení vandalismu a násilí; a prosazování rovnosti.

**2) Problém:** Digitální vyloučení a negramotnost.

**2) Osvědčené postupy:** organizování činností v oblasti digitální gramotnosti za účelem rozvoje digitálních dovedností; podpora odpovědného a etického využívání

z pohledu digitálního občanství; usnadnění digitálního přístupu; dočasné zapůjčení počítačů nebo tabletů pro využití digitálních zdrojů, školení a posílení učení.

Zároveň je možné se obrátit na soukromý sektor o dary počítačů a zařízení informačních technologií a vybudovat zdrojovou banku dostupnou pro různé klienty, aby mohli překonat obtíže při získávání tohoto zdroje a zajistit, aby v případě izolace, izolace nebo jiné protivenství, mohou zůstat ve spojení a zapojit se do komunity.

## Hodnoty

### **A) Upřímnost**

Tato hodnota je základem, na kterém je vše postaveno. Pokud se člověk připojí ke komunitě, kde je poctivost základní hodnotou, cítí se povzbuzen, aby byl sám upřímný. Upřímnost je přitažlivá, protože umožňuje otevřít srdce druhého člověka a sdílet myšlenky, sblížit se s ostatními členy komunity.

### **B) Důvěřovat**

Práce v mezinárodním prostředí je jedinečná příležitost. Cílem je vytvořit prostředí jako jedna velká rodina, kde každý, kdo zasáhne, ví, že může každému věřit. Lidé, kteří zde pracují, jsou vždy připraveni poskytnout podporu a konverzační klub.



## PŘÍPAD: Příběh 25letého Portugalce

### Situace před připojením k Raizes

Než jsem si našel cestu do komunity Raizes, byl jsem kluk, který chodil do školy a hrál fotbal. Vyrůstal jsem na drogovém bloku, dost nebezpečném místě. Tento svět mě ovlivnil, protože jsem nevěřil lidem z jiných kultur. Byl jsem hodně ve stresu, když jsem trávil čas s lidmi, kteří byli jiní než já: měl jsem tak slabé sebevědomí a chtěl jsem se stáhnout do svého vlastního světa, abych z té situace utekl. Proto jsem se snažil trávit co nejméně času v těch částech města a uchýlil se k fotbalu, do kterého jsem mohl vybit energii.

Když jsem se přidal ke komunitě Raizes, úplně jsem se změnil. Otevřel se mi svět, kde jsem našel dobrovolnictví, workshopy a různé věci s lidmi z různých kultur. Bylo to něco, co jsem si nikdy nepředstavoval, že budu dělat, a dokonce i s lidmi, o kterých jsem si nikdy nemyslel, že je poznám.

Aktivita mi otevřela oči, naučila jsem se lépe rozumět sama sobě a také jsem se snažila vidět věci z různých úhlů pohledu. Ve společnosti jsem potkal mnoho lidí, které budu vždy nosit v srdci.

### Jaká je nyní situace

Mohl bych říct, že jsem vstoupil do úplně nového světa. Když jsem byl mladší, byl jsem nejistější a vyrůstal jsem v prostředí, kde jsem se necítil dobře a kde jsem se vždy musel bát setkání s lidmi. Mohu tedy říci, že jsem našel sám sebe, své vlastní zájmy, svou vnitřní sílu, pochopil mnoho věcí. Před chvílí jsem koupil dům, ve kterém bydlím. Ještě před pár lety by to bylo nemožné. Místo toho, protože jsem byl součástí komunity, pokračoval jsem ve studiu a získal titul. Pracuji v posádce letadla a mezi lidmi se cítím velmi dobře. Zůstávám velmi připoután ke komunitě Raizes a snažím se s nimi zůstat v kontaktu: pokaždé, když se tam vrátím, cítím se jako





doma a je mi potěšením setkat se s lidmi, se kterými jsem sdílel důležité okamžiky svého života.

### **Význam Společnosti**

Zapojit se do takové komunity, kterou jsem našel sám, je něco, co doufám pro každého člověka. Díky tomu jsem vyrostl jako člověk. V komunitě jsem našel lidi, kterým naprosto důvěřuji a kteří jsou pro mě i po letech významní. Jsou pro mě jako bratři: vždy s úsměvem připraveni pomoci. Ve skutečnosti to není jen nějaká komunita, je to skutečná rodina.

Bylo úžasné vidět, jak se tak rozdílní lidé mohou stát dobrými přáteli. Je neocenitelné být součástí komunity, kde se cítíme dobře a kde můžeme poznat sami sebe se všemi svými silnými i slabými stránkami. Nikdy jim nepřestanu děkovat za to, že mě přivítali do komunity.

### **Charakteristika dobré komunity**

Jednou z nejdůležitějších vlastností dobré komunity je, že tam venku jsou lidé, kterým na vás záleží. Jsou tu pro vás a v případě potřeby připraveni pomoci. Můžete je vidět často nebo o něco méně často, ale víte, že jsou vždy tam. Skutečná přítomnost: často rozumí, netřeba říkat, pokud něco potřebujete. S tím vším je nerozlučně spojena empatie, která vzniká uvnitř komunity: myslím, že je to jedna z nejdůležitějších věcí, o kterou se komunita opírá. Dalším znakem dobré komunity je její zájem o budoucnost. Žijeme přítomností, což je důležitý moment, ale zároveň je potřeba mít vizi, směr, kterým se chceme ubírat: to může vytvořit ještě pevnější a stabilnější vazby.



### **C) Dialog**

Komunikace je klíčová v každé oblasti. Často, když lidé patří do různých kultur a mluví jiným jazykem (například anglicky), může se vše zkomplikovat: pak je snadné upadnout do nedorozumění. Proto je důležité zdůraznit, že dialog hraje ústřední roli, protože komunikace pomáhá různým lidem setkat se a porozumět si.

### **D) Laskavost**

Je důležité pochopit, že laskavost je nezbytná pro naše přežití jako společnosti. Laskavost drží komunity pohromadě, posiluje vztahy mezi lidmi a pomáhá každému žít harmonicky navzdory rozdílům (ve zkušenostech, zázemí atd.).

### 4.3 Nadace SOSPED: Podpora mladých dospělých ve Finsku pomocí kulturního workshopu

Kulturní workshop Virra se zaměřuje na mladé dospělé ve věku 18-35 let, kteří mají problémy s duševním zdravím nebo jinak náročnou životní situaci. Aktivita vychází z modelu kulturní dílny, tj. supervidované funkční peer podpory. V praxi to znamená, že kulturní dílna má různé funkční skupiny, které vedou vyškolení dobrovolní peer poradci. Peer instruktoři dostávají podporu od pracovníků kulturních dílen podle svých potřeb. Model je založen na myšlení a jednání a zaměřuje se spíše na zdroje, silné stránky a zájmy účastníka než na nemoc. A přestože kulturní dílna nabízí vrstevnickou podporu, aktivita se zaměřuje na kreativní práci a ne například na povídání o problémech nebo nemoci.

Cílem je využít kreativní skupinové aktivity k rozvoji životních dovedností a upevňování sociálních dovedností. Obsah skupin je koncipován společně s peer mentory a účastníky podle jejich zájmů. Mezi oblíbená témata patří hudba, výtvarné umění, řemesla, hry, exkurze, akce a cvičení. Důležitá je kreativní, otevřená a bezpečná atmosféra. Zaměstnanci podporují všechny aktivity v dílně, ale většinu skupinových aktivit prová-

dějí peer poradci. Aktivity jsou dobrovolné a pro účastníky bezplatné.

Model kulturního workshopu je inkluzivní ve svém přístupu: každý návštěvník je dotázán, co by chtěl na workshopu dělat, poté je buď nasměrován na vhodnou existující skupinu, nebo pokud není nikdo, pokusí se workshop zorganizovat. Podobně peer poradci sami rozhodují o tom, jaké skupiny budou řídit a samostatně plánovat aktivity.

Smysl pro komunitu je důležitou součástí kulturního workshopu. Kulturní dílna je vřelým a bezpečným prostředím, kam se mladí lidé odváží přijít bez ohledu na své složité zázemí a životní situaci.

Je to skutečná nízkoprahová aktivita: vstupujete bez diagnózy nebo dohody a o přijetí nerozhoduje socioekonomický status. Mladému člověku je umožněno definovat, jak a jakých aktivit se účastní a jak dlouho je do aktivity zapojen. S tím, jak mládež sílí, se pracovníci kulturní dílny snaží podporovat například přechod mladého člověka ke studiu.





## Činnost Kulturní dílny

Jádro kulturního workshopu tvoří tři klíčové prvky, z nichž žádný nelze opomenout: peer-to-peer, funkční a profesionální podpora. Účastníci, kteří mají zájem o dobrovolnictví na kulturním workshopu, jsou vyškoleni jako peer instruktoři, kteří hrají klíčovou roli při vytváření obsahu aktivit kulturního workshopu. Rozsah školení peer instruktora je cca. 30 hodin; obsah školení zahrnuje vaše vlastní zájmy, zdroje a silné stránky a také základy vedení skupiny. Po školení peer poradci řídí skupiny nebo organizují jiné aktivity podle vlastního zájmu. Skupiny kulturních workshopů jsou funkční, takže i když je vedou peer poradci, nezaměřují se na povídání o problémech v oblasti duševního zdraví, ale na různé kreativní aktivity. Typická témata zahrnují výtvarné umění, ruční dovednosti, hudbu, kreativní psaní, hry a cvičení. Třetím faktorem je odborná podpora, která v ideální situaci probíhá na pozadí vlastní činnosti. Úkolem zaměstnanců Kulturní dílny je zajistit, aby peer poradci byli schopni vykonávat svou dobrovolnickou práci co nejlépe – to znamená zajistit jak praktické aktivity, tak emocionální podporu. Dá se dobře říci, že kulturní workshop je jakousi platformou aktivit, jejíž účastníci tvoří obsah. Rolí zaměstnanců je být administrátory této platformy.

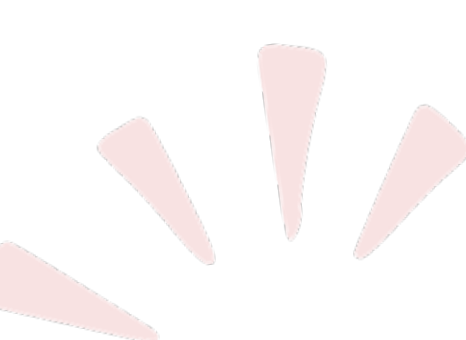
## Proces aktivit kulturních dílen

### 1. Setkání.

V modelu kulturní dílny je zásadní postoj a způsob, jakým se setkává s osobou zapojenou do aktivity. Důležité je navázání vztahu založeného na důvěře a také to, aby účastníci měli pocit, že byli viděni a slyšeni. Vlastní přání mladého člověka zazní hned při prvním setkání, kdy se známého zeptá, co ho zajímá a co by chtěl v kulturní dílně dělat. Účast nevyžaduje diagnózu ani doporučení, ale stačí vlastní pohled známého na nutnost operace.

### 2. Zmocnění v akci.

Nabízíme kreativní skupinové aktivity a smysl pro komunitu — stejně jako možnost řídit vlastní skupinu. Všechny aktivity jsou založeny na dobrovolnosti. Zaměření na kreativní aktivity odvádí pozornost od životních výzev alespoň na chvíli — a kulturní workshop se zaměřuje na zdroje a příležitosti účastníků. Skupinové aktivity směřují také k posílení sociálních dovedností. Zaměstnanci se zajímají o životy a zájmy každého účastníka a zapojují se do diskuse prostřednictvím otevřeného dialogu.



### 3. Řízení vpřed.

Nabízíme také personalizované poradenství a podporu pro změnu života. Když je mladý člověk připraven jít dál, pomáháme mu získat přístup k činnostem nebo službám, ke kterým doufají. To může znamenat hledání místa ke studiu nebo zaměstnání, ale pro mnohé je vhodnou variantou i pracovní rehabilitace, rehabilitační pracovní aktivity nebo pracovní zkuška.

## Hodnoty kulturního workshopu

### 1 Dobrovolnictví

Všechny aktivity Kulturipaja jsou založeny na dobrovolnosti. Při vstupu do kulturní dílny nejsou uzavírány žádné samostatné dohody o účasti na aktivitách. Účast bude formou úvodní návštěvy, kde se mladý člověk dozví o činnosti a způsobu fungování dílny. Pokud bude mít zájem jednat, provedeme krátký vstupní pohovor, jehož hlavním úkolem je začít navazovat důvěrný vztah. Po úvodním rozhovoru je mladý člověk vítán do aktivit kulturní dílny v časech, který jim vyhovuje. Dobrovolnictví se projevuje i v tom, že si každý účastník sám určuje, kdy na workshop přijde, jakých aktivit se zúčastní a jak.

### 2 Zapojení

Mládež se do aktivit kulturní dílny zapojuje dle vlastních možností, ale v praxi jsou téměř všichni aktivními účastníky, tedy téměř každý, kdo na dílnu přijde, se během dne zapojuje i do skupinových aktivit. Na druhou stranu je kulturní dílna vlastní komunitou mládeže, a když se účastník seznámí s činností a aktéry dílny, kulturní dílna se často stává místem, kde mladí lidé cítí sounáležitost. Workshop si klade za cíl umožnit každému zažít inkluzi z této komunity. Každý má také možnost ovlivňovat činnost kulturní dílny vítáním

různých skupin či jiných aktivit, peer poradci tím, že se vede k smysluplným věcem. Kulturní dílna také pořádá komunitní setkání, kde se diskutuje a rozhoduje o společných otázkách. Tok informací je otevřený a cílený pro každého.

### 3 Orientace zdrojů

Kulturní workshop se nesnaží napravit to, co je v člověku „rozbité“, ale zaměřuje se na posílení všeho, co je silné a daří se mu dobře: zájmů, dovedností, zdrojů a silných stránek. Jejich vyhledávání a zviditelňování je důležitou součástí aktivit workshopu. Když mladí lidé dostanou příležitost vyzkoušet si různé činnosti a pracovat na věcech, které je zajímají, mohou také objevit nové stránky sebe sama a naučit se novým dovednostem. Každoroční účastnická anketa potvrzuje, že zároveň sílí mnoho dalších aspektů života (např. motivace, duševní zdraví, odvaha, coping).

### 4 Šlechtický titul

Těžištěm aktivit kulturních workshopů jsou aktivity produkované peer poradci. Naprostá většina peer radců má problémy s duševním zdravím nebo jinak náročnou životní situaci, ale na peerage lze nahlížet také z hlediska síly, tj. prostřednictvím sdílených zájmů. Hraní v kapele nebo vášnivý vztah k výtvarnému umění také přináší zážitky vrstevníků. Zkušenost, že život nešel vždy nejsnazší cestou, samozřejmě poskytuje příležitost k opravdovému setkání, chození po boku a porozumění.

### 5 Naděje

Kulturní workshop si klade za cíl udržovat atmosféru naděje se zaměřením na zotavení. Zítřek je příslibem lepšího a smysluplnějšího života. Účelem je dělat malé krůčky ke svým vlastním snům. Mnoho účastníků kulturního workshopu Vira říká, že jejich hlavní touhou je najít smysluplné věci, které by mohli dělat, stýkat se s nimi a udržovat rovnováhu a směr života.



*„Kulturní workshop je druh platformy aktivit, kde účastníci vytvářejí obsah. Zaměstnanci jsou správci platformy.“*

## PŘÍPAD: Příběh 29letého Fina

### Čas před vstupem do kulturní dílny

Než jsem přišel do kulturní dílny, byl jsem zapsán na VŠZ, ale studium bylo komplikované a nic jsem nestihl. Neměl jsem čas chodit do školy a trávil jsem čas převážně sám doma. Občas vídám kluky, ale i oni mají svůj vlastní život. Také jsem se bál zatěžovat své přátele svými vlastními problémy. Můj život byl osamělý, ponurý, monotónní. Na druhou stranu jsem měl čas na koníčky a alespoň jsem si rozjel svůj vlastní YouTube kanál. Ale život byl poznamenán nedostatkem sociální společnosti.

Kromě samoty jsem měl deprese a úzkosti a také celkovou hořkost vůči světu. Pandemie dále zatížila již tak zatížené duševní zdraví. Na druhou stranu, pozorování, že jsem žil tak izolovaný život, že na něj pandemie měla jen malý vliv, mě také deprimovalo. Nakonec jsem šel do studentského zdravotnictví a tam jsem řekl, že potřebuji věci a společnost. Navrhli mimo jiné kulturní workshop; aktivita mi zněla jako to, co potřebuji, tak jsem se ozval a přijel na seznamovací návštěvu. Do akce jsem zapojen už něco málo přes rok.

### Situace nyní

Účastí na aktivitách kulturní dílny jsem získal sociální sounáležitost a určité potvrzení sebe a své práce, po kterém jsem vždy toužil. Jednoho dne mě sem lidé přišli chválit, že jsem byl celý červený. Dostal jsem pozitivní zpětnou vazbu a pocit, že jsem skrz to viděn. Co se mě týče, snažím se v dílně udržovat příjemný pocit, takže je skvělé to vidět a říct to nahlas.

Tady mám příležitost dělat hudbu, vizuální umění, psát a sdílet své nadšení pro filmy. Díky aktivitě jsem znovu získal honbu za cíli a sny; pocit, že mám něco, co mohu posouvat vpřed. Už to je velká změna, že o takových věcech mluvím nahlas. V těchto dnech neustále zkouším nové věci: nečekaně jsem vyšel sem

na kulturní workshop, abych se zapojil do věcí, o kterých bych si nikdy nepomyslel, že budu dělat, i když jsem měl pocit, že by to bylo cool. Například jsem skončil tak, že jsem rapoval na písničku a nahrál ji do studia.

Momentálně je ale moje životní situace dost stresující doba, letos mi totiž bude 30 let, kdy mi skončí řada služeb zaměřených na mládež, jako je hudební koučink. Stále potřebuji podporu, abych mohl bojovat s byrokracií a vytvářet různé aplikace. Druh „zvedám prdel z lavičky“, to znamená, že dělám věci lépe, už mám co dělat s chlapem. Také je potřeba si čas od času promluvit.

Na druhou stranu jsem se naučil vidět hodnotu v dobrovolnické práci, kterou dělám na kulturním workshopu, a v tom, co dělám, pokud jde o můj vlastní kanál YouTube. Byl bych za svou situaci rád, kdybych za to dostal peníze. Mám pocit, že svět si neváží toho, co dělám.

Mám pár dobrých přátel a s rodinou mám teď trochu otevřenější vztah než v minulosti. S lidmi většinou vycházím dobře, ale stejně se bojím zatěžovat ostatní. Někdy může být moje koncentrace narušena ve velkém množství a někdy se přistihnu, že jsem přetížený. Komunity, do kterých patřím, jsou pro mě důležité: několik online komunit a kulturní workshop. Nedávno mi bylo řečeno, že jsem prý „duší dílny“; byl to strašně dobrý pocit.

### Význam komunity

Patřit ke komunitě pro mě znamená nezůstat sám a vidět své hodnoty. Když mohu mít hmatatelný dopad na komunitu, poskytuje to jak věci, které je třeba dělat, tak životní náplň. Při porovnávání je nejdůležitější, že tam není pozorování nějakého vyššího těla, ale lidé mající podobné zkušenosti. Na kulturním workshopu je skvělé, že nesmíte mluvit ve spo-

lečnosti nebo že chápete, že mohou nastat problémy s time managementem. Někteří jsou schopni před ostatními projevít své emoce, dokonce i plakat. Je to důležité. Pokud je v komunitě jasná autorita, pak musí být ve svém jednání důsledný a spravedlivý.

To, že člen komunity může zaměstnancům důvěřovat, je velmi důležité: dobrá a fungující komunita jinak nevznikne. Zároveň je důležité, aby se důvěřovalo i návštěvníkům: například když byli zaměstnanci na vánočních prázdninách, mohli jsme mít dílnu otevřenou úplně sami.

Zapojení pro mě znamená, že každý je zván k účasti na akci. Kulturní dílna je z velké části otevřena všem pro všechna setkání; jistě, pro peer instruktory jsou nějaké vlastní věci, ale na druhou stranu se každý může přihlásit na školení, pokud se chce stát peer instruktorem. Každý se může podílet na zdobení nebo organizaci prohlídek a akcí – existuje jen velmi málo bran, které je třeba otevřít, než se pustíte do práce a rozhodnutí.

### **Charakteristika dobré komunity**

Utváření pocitu komunity je ovlivněno tím, že je vám nasloucháno a že můžete konkrétně vidět svůj vlastní dopad na komunitu. Může to být i tehdy, když se o návrzích, které předložíte, diskutujeme společně. A skutečnost, že můžete nastolit témata a jste zváni k účasti na aktivitách. Je důležité mít otevřené dveře a transparentnost v tom, co se v komunitě děje. Tok informací je otevřený a za zdmi není žádné omezení.

Mezi charakteristické znaky dobré komunity patří hladký tok informací, otevřenost, transparentnost, spolehlivost, respekt k soukromí, přívětivá atmosféra, akceptace, bezpečnost, jasná pravidla a kredit za dodržování.

Interakce v komunitě bude co nejlépe díky společným pokynům pro jednání a pořádání schůzek, o kterých společně diskutovat. Komunikace je jasná. Líbí se mi, že komunita má kanály sociálních médií, kde se každý může zapojit do komunikace. Důležité také je, že každý má právo stanovit si své vlastní hranice a ty jsou respektovány; každý nese odpovědnost za svůj projev a chování.

Profesionál pracující s komunitou mládeže by byl žádoucí, aby měl soucit, péči, trpělivost, porozumění, komunikační dovednosti a ochotu naslouchat, laskavost, smysl pro humor a důvěryhodnost. Je důležité, aby zaměstnanec dodržoval soukromí lidí. Samozřejmě je užitečné mít i takové znalosti oboru, vědět, kam mladého člověka případně navést dál. Také taková ta obecná zvědavost na zájmy jiných lidí. Mít rád lidi a zajímat se o jejich příběhy.

Stigma duševního zdraví můžete snížit tím, že budete věci brát s humorem a odvážíte se zasmát vtípným věcem. Vytvořit atmosféru, kterou by člověk chtěl být jinde, a vidět lidi jako celek, ne jako diagnózy. K prolomení stigmatu však dochází mimo komunitu, nikoli uvnitř komunity, ale doufejme, že lidé mimo komunitu dostanou odvahu prolomit stigma i venku.

Nedostatky digitální komunity v komunitě tváří v tvář jsou v tom, že když chybí osobní kontakt, chybí jí také vřelost. Lidská lidskost tváří v tvář se pozná snadněji a může to například omezit hádky. A když se setkáte tváří v tvář, můžete konkrétně vidět, že nejste sami.

V digitální komunitě může být snazší vyjádřit se, když se můžete vyjádřit písemně a anonymně, a když mluvíte, nikdo na vás nehledí. Digitální prostředí také postrádá jistou naléhavost; kdy setkání není omezeno časem nebo místem.

## 4.4 Způsob posílení družstva

### Il Grande Carro v Itálii

#### Centra duševního zdraví a výzkum měkkých dovedností

V Itálii je fungování center duševního zdraví definováno v „Akčním plánu pro duševní zdraví“, který vychází ze zákona Basaglia po uzavření psychiatrických léčeben. V rámci plánu se pacienti prostřednictvím projektů rehabilitační terapie naučí pečovat o sebe v běžném životě, mezilidských vztazích a skupinových aktivitách. Účastní se také vzdělávacích aktivit souvisejících s pracovním školením.

#### Význam denních center

Denní centra jsou základními službami, které pomáhají rehabilitátorům v oblasti duševního zdraví a lidem s postižením. Poskytují léčbu, rehabilitaci a prevenci hospitalizace. Centra slouží jako mezistupně mezi různými službami a intervencemi a umožňují integraci mezi jednotlivci a kontexty.

#### Zkušenost z Říma

Družstvo Il Grande Carro v Římě podporuje ekonomické a sociální začleňování s pomocí místních úřadů. Podporuje komunální aktivity a sociální integraci do světa práce prostřednictvím družstev. Činnost denních center přinesla pozitivní výsledky, včetně snížení počtu hospitalizací a protidrogové léčby a zvýšení sebeposílení pacientů.

#### Význam měkkých dovedností

Il Grande Carro se podílí na hloubkovém výzkumu a osvětě zaměřené na rozvoj měkkých dovedností v centrech duševního zdraví. Výzkum vedl k publikaci „Soft Skills of the Mental Health Equipes“ kniha z roku 2013. Měkké dovednosti, jako je týmová práce, učení, komunikace, sebeuvědomění, empatie, adaptabilita, kreativita, růst a orientace na výsledky jsou pro práci profesionálů zásadní.

## Měkké dovednosti

**Týmová práce:** Spolupracujte jako skupina, sdílejte cíle a propagujte společný projekt.

**Učit se učit:** Otevřenost dialogu a novým nápadům.

**Komunikace:** Používání různých komunikačních nástrojů a technik k budování pozitivních vztahů.

**Sebeuvědomění:** Sebeřízení a efektivní interakce pod tlakem.

**Empatie:** Naslouchání a porozumění pocitům a myšlenkám druhé osoby.

**Adaptabilita:** Flexibilita a schopnost pracovat v různých situacích a s lidmi.

**Kreativita:** Hledání originálních a efektivních řešení problémů.

**Umožnit lidem růst:** Podpora a vedení jednotlivce k dosažení svého potenciálu.

**Orientace na výsledek:** Motivace a trpělivost k dosažení cílů.

## Metoda zmocnění

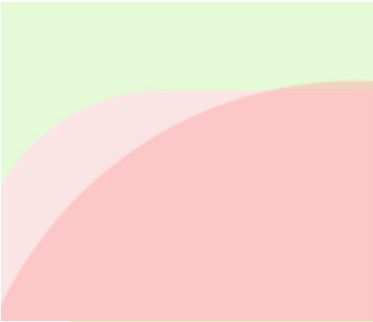
Metoda empowermentu družstva Il Grande Carro je založena na rozvoji těchto měkkých dovedností a jejich praktické aplikaci v každodenním životě. Tato metoda umožňuje jednotlivcům a skupinám růst, integrovat se a uspět na osobní i profesní úrovni. K rozvoji dovedností dochází prostřednictvím kolaborativního učení, které zdůrazňuje důležitost týmové práce a působí proti hyperspecializovaným modelům.

## Shrnutí

Metoda empowermentu družstva Il Grande Carro v Itálii se zaměřuje na rozvoj měkkých dovedností a jejich praktickou aplikaci, která zlepšuje začlenění a úspěch jednotlivců i skupin. Tato metoda klade důraz na kolaborativní učení a týmovou práci, což pomáhá překonat hyperspecializované a neokorporativní modely.







## PŘÍPAD: Příběh 26letého Itala

V jeslích pracuji šest měsíců. Než jsme se přestěhovali do Říma, vyrostl jsem na předměstí Catanie. Můj otec, který mě adoptoval, když mi byly 4 roky, byl Sicilan. Přišel pracovat do Říma, ale po setkání s mou matkou jsme se všichni přestěhovali na Sicílii. Můj dědeček však pracoval pro mafii a udělal takový nepořádek, že jsme se museli přestěhovat zpět do Říma. Když jsme se vrátili, bylo mi 10 let.

Mám pracovní zkušenosti z Říma a pracoval jsem například v hotelech. Předtím jsem studoval na Secondigliano na Voltaire Institute a získal jsem nějaký certifikát, ale ne úplný titul. Nikdy jsem nebyl skvělý student, protože jsem neměl rád školu, ačkoli jsem s ostatními studenty vycházel dobře. Maminka mi však řekla, abych pokračoval ve studiu, i když to bylo vyčerpávající, protože cesta vlakem do školy trvala hodinu a půl jedním směrem. Nakonec jsem absolvoval sommelierský kurz a hotelovou školu a získal jsem titul.

Otec však onemocněl, a protože jsem se do věci dlouho zapletl, nakonec jsem pokračoval v jeho práci. Posílali jsme kila kokainu ze Sicílie... Udělal jsem chyby a zaplatil za ně: Sám jsem onemocněl, začal jsem brát drogy a po třech letech jsem byl uvězněn. Byl jsem dva roky ve vězení a téměř pět let ve veřejně prospěšných pracích. V určitém okamžiku se snad pochopí, že to byla chyba mládí.

V životě jsem zažil dvě zásadní výzvy: smrt mého otce a drogy. Užíval jsem marihuanu, hašiš, alkohol a kokain. Dnes navštěvuji psychiatrickou kliniku zaměřenou na uživatele drog a kromě toho navštěvuji denní centrum Il Grande Carro.

Účast na aktivitách denního centra mi dodala motivaci. A lidi, kteří mi pomáhají s mými problémy. Potřebuji především pomoc se zaměstnáním. Měl bych zlepšit své dovednosti, ty věci z hotelové školy, které jsem dělal. Obzvláště jsem si oblíbila přípravu kávy: espresso, latte a cappuccino — dělala jsem skvělá cappuccina!

Mám pocit, že patřím do nějaké skupiny, i když je to jiné než skupina přátel. Je to rehabilitační skupina. V tomto má každý své problémy, ale společně se snažíme rozvíjet. Je pro mě důležité být součástí této skupiny, protože to ukazuje, že jsem určité věci téměř dokončil. Pocit sounáležitosti se skupinou pochází z toho, že si navzájem vyprávíme o našich zkušenostech a různých životních změnách. Nicméně být spolu a nic nedělat nestačí. Děláním věcí se dostaneme k cíli, ke kterému směřujeme. Je pro mě důležité obnovit technické dovednosti.

Doufám, že profesionálové pracující s mládeží vědí, jak mladé lidi motivovat a pomáhat jim chybovat.



5. Výsledky průzkumu:  
Členství v komunitě znamená  
pro mladé lidi přijetí a začlenění



Během projektu MPOW od ledna 2024 do dubna 2024 byly ve všech zemích projektu, Itálii, České republice, Finsku a Portugalsku provedeny dva průzkumy, jeden zaměřený na mladé lidi a jeden na odborníky pracující s mladými lidmi.

Studie zkoumala, jak příslušnost ke komunitě ovlivňuje životy mladých lidí v náročných životních situacích a co si mladí lidé o komunitách obecně myslí. Na průzkum odpovědělo 382 mladých lidí a 278 odborníků. Zde uvádíme některé z nejzajímavějších výsledků průzkumů.

Celkové výsledky průzkumu byly zveřejněny v samostatné zprávě „Výsledky průzkumu pro mladé lidi a profesionály“, kterou lze nalézt na [www.empow.eu](http://www.empow.eu).

Hlavní charakteristiky komunity sdíleli mladí lidé ve všech zemích: ve všech zemích byly dvě nejdůležitější charakteristiky, že mladí lidé mohou být sami sebou v komunitě a cítit se bezpečně. Dalšími nejdůležitějšími byla otevřená komunikace a uvolněná a přátelská atmosféra.

Mezi nejdůležitější vlastnosti profesionálů pracujících s mládeží mladí lidé považovali zejména porozumění, spolehlivost, pečlivost a trpělivost.

Mladí lidé byli také požádáni, aby svobodně sdíleli své názory na důležitost sounáležitosti s komunitou. Výsledky jsou v souladu s ostatními fázemi projektu „mPoW“ (např. případové příběhy, video rozhovory atd.). V odpovědích se nejčastěji opakovala zkušenost přijetí a začlenění, vyslyšení, ocenění myšlenek mladého člověka, osamělosti a individuality. Mnozí zdůrazňovali v příslušnosti ke komunitě důležitost společenského života, sdílení věcí a bytí spolu, ale také schopnost vybrat si, kdy a jak být s ostatními.

Mnoho odpovědí potvrzuje, že komunita nebo služba, které je mladý člověk oddán, hraje významnou roli v tom, že pomáhá mladému člověku najít smysl jeho každodenního života, stejně jako podporu v těžkých časech. Kromě toho je příslušnost ke komunitě spojena s myšlenkou změny, protože reakce zahrnují spolupráci na zlepšení věcí, schopnost ovlivňovat volby a rozhodnutí a aktivní účast. Poněkud méně často, ale stále hojně, jsou zmiňovány faktory související s náladami a emocemi, jako je štěstí, přátelství a intimita.

Zdá se, že neexistuje žádný významný rozdíl v odpovědích čtyř různých zemí, i když došlo k mírným odchylkám ve vážení. Zdaleka nejčastější z finských odpovědí byl termín přijetí a asi 30 % respondentů jej uvedlo jako sounáležitost s komunitou. V České republice se nejčastěji používal termín inkluze (20 %), participace a solidarita. V Portugalsku a Itálii se význam Společenství vztahuje k termínům začlenění a přijetí, ale spolupráce a spolupráce jsou zdůrazňovány výrazněji než v ostatních dvou zemích.

Několik příkladů odpovědí od mladých lidí: „Komunita může být další rodinou, která vám pomáhá a podporuje vás“, „Jako lidské bytosti, jako sociální bytosti potřebujeme žít ve společenství, abychom se cítili plní“

a také „Bez komunity a bez emoční podporou, jsme mnohem náchylnější k problémům duševního zdraví spojených s osamělostí.“

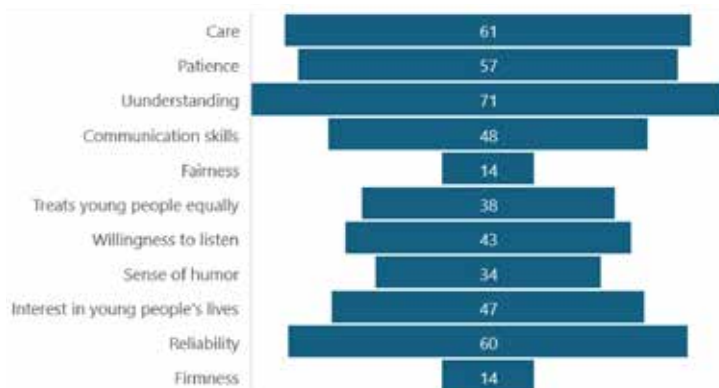
Odpovědi na to, čeho si mladí lidé myslí, že dosáhli tím, že se cítili součástí komunity, jsou v různých zemích (Finsko, Itálie, Česká republika a Portugalsko) poměrně konzistentní. Klíčová slova, která se ve skutečnosti opakují, jsou především přijetí a začlenění, vyjádřené různými způsoby. Analýza obsahu odpovědí však jasněji zdůrazňuje význam komunity při poskytování podpory a ochrany: odpovědi často zmiňují přátelství, vzájemnou podporu, možnost zvýšení sebeúcty, spolupráci a týmovou práci.

V mládí škola nebo vzdělávací instituce často představuje důležitou komunitu a v tomto světle bylo zajímavé, co mladí lidé uvádějí jako důvody přerušování školní docházky. Existuje mnoho odpovědí, ve kterých mladí lidé upozorňovali na nedostatky vzdělávací instituce, jako například „protože škola nebyla atraktivní“, „nic jsem se nenaučil“, „nebylo mi to k užítku“ nebo špatný vztah s učiteli a ostatní studenty. Někteří uvádějí diskriminaci a izolaci jako důvod k předčasnému ukončení studia (např. „opustil jsem školu, protože jsem se necítil vítán“), tj. mladí lidé se necítili vítáni ve vzdělávací komunitě.

Je však pozoruhodné, že když mladý člověk odpověděl, že jako důvod ukončení studia nemá duševní zdroje, zdá se, že mezi finskými respondenty převládá názor, že mladí lidé mají pocit, že jsou pro školu nedostačující, a ne naopak, zatímco v jiných zemích (Itálie, Portugalsko

Life condition	Country				
	CZ	FI	IT	PT	Total
I work full time	31	2	9	35	77
I work part-time	13	8	19	15	55
Studying or going to school	20	12	30	40	102
I am unemployed	8	34	19	5	66
I am on parental leave	9				9
I am on sick leave	2	9			11
I am undergoing rehabilitation	6	26	3		35
I am retired	1	9	1		11
Other	6	10	4		20
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>110</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>387</b>

**Tabulka: Životní situace mladých lidí, kteří odpovídali na průzkum podle země studia.**



**V odpovědích mladých lidí bylo zdůrazněno, že si u profesionálů cení porozumění, spolehlivosti, péče a trpělivosti.**

a Česká republika) mladí lidé vnímají nedostatek vzdělávací instituce. Vzdělávací instituce podle nich nenabízí adekvátní podporu ani smysluplnost („škola nebyla atraktivní“). Odpovědi však bylo příliš málo na to, aby bylo možné vyvodit definitivní závěry o rozdílech mezi zeměmi, které by však mohly odhalit určitá hlediska.

Mladí lidé byli dotázáni na jejich budoucí vyhlídky a také na odborníky, kteří s nimi spolupracují. Nejčastější odpovědi dospívajících na to, co by měli dělat dál při



**Odpovědi odborníků na otázku, co by konkrétně adolescenti NEET potřebovali k podpoře své životní situace.**

přemýšlení o své budoucnosti, bylo „uspořádat si myšlenky“, což pravděpodobně souvisí s rozhodováním, načrtnutím cílů, přípravou nebo prostě pochopením složitých problémů. Názor odborníků na to, co by situaci dospívajících NEET pomohlo, byl jednomyslný: emocionální a sociální dovednosti mladých lidí by měly být posíleny.

### Výsledky pro Finsko: Členství v komunitě významně chrání životy mládeže NEET

Ve Finsku na průzkum odpovědělo celkem 110 mladých dospělých, z nichž 72 % patřilo k tzv. NEET (není v zaměstnání, vzdělávání nebo školení) mládeže. Přibližně polovina z nich uvedla, že patří ke komunitě (57 %), takže průzkum poskytl dobrou příležitost porovnat situaci mladých lidí s těmi mladými lidmi (43 %), kteří se necítí být součástí žádné komunity.

Statisticky významné rozdíly byly zjištěny v tom, že mladí NEET patřící do komunity měli pocit, že mají příležitosti k seberealizaci a že mají dostatek smysluplných věcí na práci. Příležitosti k seberealizaci bylo 72 % mezi příslušníky komunit, oproti pouze 43 % u těch, kteří do komunity nepatřili. Více než 77 % mladých lidí, kteří patří do komunit, mělo dostatek smyslu-

plných věcí na práci, zatímco téměř 60 % těch, kteří do komunit nepatří, uvedlo, že nemají dostatek smysluplných věcí na práci. Lidé v komunitách byli také spokojeni se svými mezilidskými vztahy: více než 70 % lidí v komunitách mělo pocit, že mají dostatek dobrých mezilidských vztahů, zatímco pouze necelých 30 % mladých lidí mimo komunity mělo pocit, že mají dostatek dobrých mezilidských vztahů. Více než 91 % mladých lidí v komunitách mělo pocit, že dostávají podporu, když ji potřebují. Odpovídající procento mladých lidí, kteří nepatřili k žádné komunitě, bylo 65 %.

Ačkoli jsou mladí lidé NEET často považováni za osoby s významným rizikem marginalizace, tento průzkum nezjistil statistický rozdíl v postavení NEET, pokud jde o to, zda se mladý člověk cítil být schopen něco změnit ve společnosti, či nikoli. Naopak 56 % mladých lidí NEET uvedlo, že by mohli ve společnosti něco změnit, ve srovnání s pouhými 46 % mladých dospělých, kteří pracují nebo studují.

Mladí lidé o svých problémech nejraději mluví s odborníkem (25 %), s vlastními rodiči (23 %) nebo s vlastním partnerem (21 %). Ne každý chce o svých problémech s nikým mluvit (4 %) nebo si nemá s kým promluvit (3 %). Je příznačné, že 75 % všech respondentů v průzkumu uvedlo, že alkohol nekonzumují buď zřídka, nebo nikdy. Konopí užilo 25 %.



Odpovědi na otázku: „Mysli na odborníky, kteří se věnují práci s mládeží například v zájmové oblasti, ve škole, v sociální práci nebo ve zdravotnictví. Jaké vlastnosti považujete za nejdůležitější?“



6 ZALOŽENÍ SPOLEČENSTVÍ





Založení komunity není maličkost: vyžaduje to čas i odhodlání. Na druhou stranu je zde velká potřeba komunit, proto jsme zde dali dohromady proces, který umožňuje komunitu založit. Tato komunita je specificky koncipována jako komunita založená na dobrovolnictví a předpokládá se, že komunita má několik klíčových aktérů, kteří organizují a iniciují různé úkoly.

Spuštění a udržení posilující komunity lze rozdělit do devíti fází: 1) plánování, 2) počáteční příprava, 3) definování rolí aktérů, 4) nábor účastníků, 5) zapojení nových, 6) zahájení aktivit, 7) udržování smysl pro komunitu, 8) hodnocení a rozvoj a 9) odměňování dobrovolníků (a dalších aktérů).

## 6.1 Komunitní plánování

Založení komunity začíná plánováním. Často již může existovat představa o účelu komunity a cílového publika. V této fázi je však dobré uvažovat šířeji o cílech, poslání, hodnotách a principech Společenství. Je nezbytné najít jednotící faktor, který přiměje ty, kteří mají o akci potenciálně zájem, přijít a držet se jí.

Například Kulttuuripaja Virta uvádí svůj účel takto: „Kulttuuripaja Aktivity společnosti Virta jsou zaměřeny na lidi ve věku 18–35 let, kteří mají problémy s duševním zdravím nebo jinak náročné životní situace. Aktivity poskytují účastníkům smysluplné aktivity, sociální interakci a rytmus každodenního života. Hlavním cílem Kulturního workshopu je zlepšit pohodu a sociální fungování účastníků.“ A dále: „Základ činnosti Kulturní dílny spočívá v modelu Kulturní dílny a sociální pedagogice. Je to nízkoprahová aktivita ve třetím sektoru, založená na dobrovolném přístupu orientovaném na zdržování a řízení, funkční vzájemné podpoře.“

Komunita potřebuje ke svému fungování alespoň nějaké peníze, proto je rozumné ve fázi plánování zvážit i to, jak bude činnost financována, například prostřednictvím členských příspěvků, grantů, sponzorů nebo prodejem služeb.

## 6.2 Počáteční přípravy

Komunita potřebuje ke svému fungování nějaký prostor nebo plochu — i když komunita působí v terénu, obvykle má specifickou oblast činnosti. V ideálním případě bude mít komunita svůj vlastní prostor, který může proměnit v samostatně vypadající a akceschopnou základnu. Při hledání komunitního prostoru pro NEET mládež je důležité zvážit dostupnost – fyzickou i psychickou. Může se cílová skupina snadno dostat do cíle, např. veřejnou dopravou? Mohu se dostat do prostoru s invalidním vozíkem? Jak byla v prostorách zohledněna genderová neutralita? Je možné umístit u vchodu ceduli o nediskriminačním postavení?

Z hlediska zvýšení smyslu pro pospolitost je podstatné, aby se mohly scházet různé velké skupiny. Skupiny stolů nebo pohovek lákají ke společnému sezení jako by bez povšimnutí. Existuje místnost tak velká, aby se mohla sejít celá komunita? Pro pocit sounáležitosti je také důležité, aby co nejvíce lidí znalo prostor jako svůj vlastní. To je snadno realizovatelné tak, že všichni, kdo mají o zdobení zájem, jsou pozváni společně k návrhu a renovaci prostoru.

Prvotní přípravy zahrnují i marketingové plánování, tedy zvažování toho, jak cílové publikum najde komunitu. Při marketingu zvažte, zda chcete oslovit přímo cílové publikum, nebo například profesionály, kteří s cílovým publikem pracují – podle toho byste měli například volit kanály sociálních sítí. Kromě toho mohou být užitečné tradiční tištěné marketingové materiály, jako jsou brožury, plakáty, samolepky atd.

V této fázi je také dobré zvážit svůj vlastní postoj, tedy jak k tvorbě komunity přistupovat. To lze ověřit pomocí sebereflexních otázek generovaných projektem (najdete je na konci knihy), které také slouží jako dobrý základ pro diskuse mezi iniciátory akce — a později jako připomínka a základ pro sebe-posouzení.

## STEPS OF CREATING A COMMUNITY



### 6.3 Definice rolí

V komunitě jsou různé role, jejich určení je zvláště důležité, pokud je část práce placená a zbytek je vykonáván na dobrovolné bázi. Do činnosti subjektů se zpravidla zapojují i osoby, které nemají konkrétní odpovědnost. Je dobré začít tím, že se zamyslíte a vyjmenujete úkoly ve Společenství, typy odpovědností a odpovědností spojených s úkoly; podrobnější názvy pracovních pozic mohou být vyvinuty později.

V posilující komunitě jsou potřeba lidé, kteří jsou zodpovědní za koordinaci aktivit a berou dobrovolníky v úvahu. Mohou to být zaměstnanci nebo například členové představenstva spolku a jejich role ve vztahu k ostatním dobrovolníkům a účastníkům stojí za důkladné promyšlení. Jak se dělí moc a odpovědnost? V komunitě zaměřené na posílení postavení mládeže by mladí lidé měli hrát významnou roli v rozhodnutích, která se v komunitě přijímají. Role kulturního workshopu lze například definovat následovně — čím dále jdete, tím jasnější odpovědnost má osoba: návštěvník, návštěvník, účastník, poradce, zaměstnanec. Kromě toho mohou být určeny odpovědnosti, jako je úředník sociálního zabezpečení. Pro dobrou atmosféru je důležité, že ačkoli jsou úkoly různé, každý má pocit, že je rovnocenný se všemi ostatními.

Je také důležité zvážit, jak definovat, kolik času dobrovolníci stráví komunitními aktivitami. Různé úkoly mohou zabrat různou dobu, ale pokud je dostatek dob-

rovolníků, každý se může sám rozhodnout, kolik dobrovolnické práce chce dělat. Definování vlastní role je samo o sobě mocné.

### 6.4 Marketing

K tomu, aby se provoz rozjel, jsou samozřejmě potřeba účastníci z komunity – a pak přichází na řadu marketing. Při marketingu byste se měli zamyslet nad tím, koho chcete oslovit a kde můžete tyto cílové skupiny oslovit. Když chcete oslovit mladé lidi, měli byste uvážit na trh tam, kde se mladí lidé nacházejí, například na vhodných platformách sociálních médií. To je samozřejmě snazší, pokud je obchodník s těmito platformami obeznámen – možná byste mohli požádat nějakého mladého člověka, který má o tuto činnost zájem, aby dělal marketing? Někdy je snazší oslovit skutečnou cílovou skupinu prostřednictvím určitých zprostředkovatelů, jako jsou profesionálové pracující s mladými lidmi.

Při zakládání komunity je důležité přemýšlet a zjistit, jaký druh sítě spolupráce by se pro komunitu mohl ideálně vytvořit; tedy kdo všechno by se mohl o činnost společenství zajímat, ať už přímo nebo jménem souseda či klienta. Komunitní síť NEET pro mládež by mohla zahrnovat například pracovníky s mládeží, odborníky v oblasti sociálního zdraví, úředníky TE, výchovné poradce, školní kurátory a další sdružení a aktéry pracující s mladými lidmi. Vyplatí se s těmito stranami mluvit a mluvit o svých vlastních aktivitách, protože jakmile

se aktivity a aktéři seznámí, elektronická komunikace a další aktivity spolupráce budou v budoucnu efektivnější a efektivnější.

Jedním z dobrých způsobů, jak přilákat nové hráče, je organizovat školení dobrovolníků a podporovat školení prostřednictvím různých kanálů. Prostřednictvím vzdělávání se do komunity snadno začlení noví jedinci a zejména na začátku komunita potřebuje lidi, kteří se pustí do produkce aktivit. Je také zásadní, aby komunita od počátku poskytovala nově přichozím řadu aktivit a příležitostí k účasti a nalezení svého místa v komunitě. To může zahrnovat navrhování a renovaci komunitního prostoru, pořádání akcí s otevřenými dveřmi, marketing nebo pořádání různých pop-up workshopů. Všechny tyto akce lze propagovat cílovému publiku a oslovit tak zájemce o danou aktivitu.

## 6.5 Zapojení nových lidí

Jakmile komunitní marketing začal, dalším krokem je přivítat do komunity zainteresované účastníky. Tato fáze obvykle pokračuje, dokud je komunita aktivní, což znamená, že noví účastníci jsou zapojováni buď nepřetržitě, nebo v určitých intervalech po celou dobu existence komunity. Zapojení nových lidí je však kritickým krokem při vytváření komunity, protože první setkání položí základy pro všechny budoucí aktivity – pokud selže, může to vést k tomu, že známost bude vynechána z komunity. Každý nový účastník se chce cítit přijat v komunitě, o kterou má zájem. Čím zranitelnější je zájem účastníka, tím více obvykle potřebuje ujištění, že bude přijat do směsi jako jeho vlastní.

Přiměřená fluktuace účastníků komunity udržuje komunitu zdravou, takže nejen při zakládání komunity, ale i později je důležité, abyste měli jasnou cestu, tedy způsob, jak se zapojit. Zapojení někoho nového může být jakákoli činnost, která je chápána jako společenské uznání a přivítání v komunitě. Může to být nějaká úvodní konverzace, úvodní sezení nebo něco tak neformálního, jako je posezení u šálku kávy. Vstup do komunity sice nevyžaduje nic zvláštního, ale zařazení nového člověka je vždy momentem vzájemného hodnocení, zda je seznámení pro komunitu vhodné a zda je komunita vhodná pro nově přichozího.

Zapojení někoho nového také pomáhá ostatním členům komunity jasně porozumět tomu, kdo do komu-

nity patří. Znamená to, že tento nový známý bude i nadále součástí „nás“, což také znamená, že známý také přijal hodnoty a praktiky komunity. Jedním ze způsobů, který funguje, je mít se známým nějaký úvodní rozhovor, který probere zásady, hodnoty a pravidla komunity. Úvodní rozhovor je výbornou příležitostí, jak začít budovat vztah založený na důvěře, trochu se seznámit s životní situací známého a přáními, které má pro komunitu.

Bez jasného začlenění může být pro nováčka náročné vědět, jak a kdy se stane součástí komunity. Pokud je připojen k seznamu adresátů, může se účastnit všech aktivit? Nebo když se zúčastní nějaké komunitní akce, je již součástí komunity? Je nezbytné to vzít v úvahu, zejména tam, kde zásady Společenství zahrnují takzvané nízkoprahové činnosti. V tomto případě může komunita oznámit, že „každý je vítán, aby se zapojil do akce“. V praxi to prakticky nikdy není pravda – místo toho jsou vítáni ti, kteří akceptují hodnoty a praktiky komunity. Na druhou stranu může být příliš byrokratický nebo hierarchický postup zasvěcení náročný, zejména v komunitách mládeže.

Zejména v mládežnických skupinách je běžné, že nový účastník může mít pocit, že nepatří, i když z pohledu komunity byl do aktivit „normálně“ zařazen. V takových případech se ze skupiny stává v horším případě skupina jednotlivců, z nichž každý se cítí osamělý a přesvědčený, že nepatří, a nelze se zrodit pocit sounáležitosti. Nejjednodušší způsob, jak zajistit pocit sounáležitosti pro nové lidi, je věnovat zvláštní pozornost na začátku aktivity a pozvat je k účasti na různých aktivitách. To funguje zvláště dobře, pokud je nováček přijat těmi, které vnímá jako vrstevníky. V komunitách zaměřených na mládež, do kterých jsou zapojeni dospělí pracovníci, je tedy přijetí ostatních mladých lidí prvořadé.

Pokud bude úspěšné, zapojení někoho nového může být dobrým začátkem pro budování vztahu založeného na důvěře a vzájemného poznávání, poskytuje pocit bezpečí a zájmu natolik, aby se účastník odvážil a chtěl se zapojit, stejně jako vyjasnění toho, co je komunita o všem. Začlenění nového účastníka může také snížit potenciální konflikty v budoucnu, protože již na začátku byly přezkoumány hlavní politiky Společenství. V případě potřeby mohou být v této souvislosti shromažďovány také kontaktní údaje budoucích účastníků pro informace o činnostech Společenství.

## Zapojení nového „v kostce“

1. Pozdravit. Představte se. Překvapte nováčka pozitivně! Ani úsměv neuškodí! :-)
2. Řekni mi, že je hezké mít nového účastníka. Pokud je to možné, použijte křestní jméno účastníka, pokud si jej pamatujete.
3. Naladte konverzaci s vědomím důvěrnosti. Zeptejte se nového účastníka na něco, co byste mohli mít společného. Např. "Nakreslil jsi hodně?" nebo "Jaký druh hudby posloucháš?"
4. Zapojte se do děje toho okamžiku. Např. "Chcete zkusit hrát na basketbal?" nebo „Na dnešek jsou v plánu lapače snů. Chceš s tím začít?“
5. Až budete odcházet, poděkujte za účast a vymyslete něco, na co můžete dát pozitivní zpětnou vazbu nebo povzbudit. Stále můžete říct: "Budeš tam příští týden?"

Vinkki: Toimii draamaharjoituksena!

## Příklad:

### Kulttuurpaja Virra marketing

Kulttuurpaja Virra má tradiční webové stránky a dva kanály sociálních médií: Instagram a Facebook. Instagram má oslovit přímo mladé lidi, zatímco Facebook je zaměřen spíše na profesionály v síti pro spolupráci a další zájemce o tuto aktivitu. Kulturní dílna navíc využívá pro interní komunikaci platformu Discord, která slouží jako informační a diskusní platforma pro komunitu. Kromě toho má Virra tištěné brožury velikosti pohlednice, které stručně popisují, co je to Kulturní dílna a jak se do aktivit zapojit. Tyto karty byly rozeslány odborníkům pracujícím s mladými lidmi, aby je předali. Navzdory určité době je však komunikačním kanálem, který stále dosahuje nejlepších výsledků, seznam e-mailů; jeden pro profesionály pracující s mládeží a druhý pro účastníky Streamu. E-mailové seznamy se pravidelně používají ke komunikaci aktivit.

## 6.6 Spouštění operací

Opatření budou přijata s dostupnými zdroji. Na začátku to může být malé: individuální workshopy, setkání, akce. Je důležité zapojit se do plánování a realizace těch, pro které je aktivita určena — a především inspirovat dobrovolníky k aktivitám, které mají sami rádi a jsou pro ně nadšení. Pokud má například dobrovolník rád zvířata, lze ho povzbudit k tomu, aby plánoval aktivity, které zahrnují zvířata. Myšlenka by mohla být například skupina domácích mazlíčků, kam pokaždé zavítá jiné zvíře. Majitel může nejprve říci něco málo o péči o domácího mazlíčka a ti, kteří si to přejí, se se zvířetem seznámí blíže. Nebo můžete venčit psa ve skupině venčení psů – můžete přijít se psem nebo bez něj. Nebo pro zájemce o hudbu skupina „Soundtrack of their own life“, kde si každý člen skupiny vybere píseň, která se mu líbí na konkrétní téma (co posloucháte, když chcete energii/podzim/ve smutku, nejlepší taneční píseň, atd. ), které se mají poslouchat během skupiny společně. Skladbám není nijak vytýkáno, ale po poslechu se o nich dá diskutovat.

Od počátku je cílem zapojit všechny zainteresované strany do plánování a realizace aktivit a také rozhodovat o společných otázkách. Komunita potřebuje jméno a je dobré nechat všechny zájemce, aby předložili návrhy jmen, o kterých se později společně hlasuje pro vítěze. Stejně tak stojí za to zapojit všechny, kdo se podílejí na počátečních fázích tvorby předpisů Společenství – mohlo by to být například v rámci počátečního školení dobrovolníků. Později mohou být tyto pokyny nebo pravidla společně přezkoumány, aby se zjistilo, zda je potřeba provést nějaké změny. Za dobrý základ by mohly být považovány různé směrnice pro bezpečnější stát.

Rovněž stojí za to požádat všechny potenciální účastníky, aby se podíleli na návrhu a vyzdobě komunitních prostor. Při navrhování byste

však měli mít na paměti budoucí potřeby komunity: třeba velký stůl k setkávání, pohovky nebo jiné pohodlné sezení, které umožňuje volný pobyt, a navíc na stěnách prostorů, kde mohou účastníci být požádáni, aby vytvořili vlastní umění. Důležité je, že od začátku cítí, že jsou schopni změnit záležitosti komunity a převzít prostor.

Dobrovolní aktéři – a samozřejmě i zaměstnanci – potřebují okamžiky plánování akcí, kde společně přemýšlejí o tom, jaký druh činnosti chtějí organizovat. Je dobře zavedeno, že všechny aktivity, včetně skupin, jsou stanoveny na konkrétní časové období, na které jsou aktivity plánovány a během kterého se dobrovolní ředitelé skupin zavazují k vedení své skupiny. V kulturních dílnách tento cyklus trvá pouhých pět týdnů, po kterých vždy následuje nový den designu. Celý semestr (cca 5 měsíců) je pro mnohé příliš dlouhý; plány se dělají obtížně a závazek k určitému úkolu se může zdát ohro-

mující. Pravidelně opakované plánovací momenty jsou také důležité pro udržení aktuálních a svěžích aktivit a poskytují strukturu aktivitám komunity. Design momenty jsou také skvělým místem pro hodnocení úspěchů a možných míst rozvoje, pro poskytování vzájemné podpory, pomoc s nápady a poděkování aktérům.

S rozjezdem a chodem provozu souvisí i řada dalších podpůrných činností: obstarání materiálu a organizace a výzdoba prostor v souladu s aktivitami a zapojenými aktéry. Navíc se vyplatí a je nutné začít se statistickými pracemi od začátku, abychom později sledovali vývoj počtu účastníků a informovali o něm potenciální dárce. Stejně tak jsou důležité různé účastnické průzkumy, zejména v době zahájení aktivity. I když osobní setkání mají prostor a čas podělit se o své názory a názory, ne každý je schopen nebo ochoten je říci osobně. Pomoci mohou i rychlé internetové průzkumy.



## 6.7 Budování smyslu pro komunitu

Pocit sounáležitosti nevzniká ani nepřetrvává sám o sobě, ale je třeba k němu neustále pracovat. To je jeden z hlavních úkolů ústředních postav komunity. Komunita by se dala přirovnat k táboráku: nejprve uděláte základní práce, naskládáte stromy a zapálíte; komunitní základy jsou popsány výše. Iniciování komunitní akce by se zase dalo přirovnat k zapálení táborového ohně. Stejně jako se oheň udržuje přikládáním stromů a zvelebováním táborového ohně mezi nimi, tak je i smysl pro komunitu udržován malými činy.

Smysl pro komunitu je udržován a posilován prostřednictvím různých politik, které dodržují hodnoty komunity a posilují sociální vazby. Zásady založené na hodnotách zahrnují rovné zacházení, ohleduplnost a přijetí každého takového, jaký je, a jednání se všemi. Jako konkrétní příklad v Komunitě je možné se dohodnout na postupu, že všichni členové komunity jsou při příjezdu a odjezdu uvítáni. Zaměření na naději, příležitosti a zdroje je také vědomá volba. Těmto ústředním postavám komunity lze pomoci vhodnými otázkami nebo vedením diskusí pozitivním směrem. Otevřená komunikace o otázkách souvisejících s komunitou zvyšuje rovnost, začlenění a vyjadřuje uznání všem členům. Komunitní setkání je příležitostí, kde mohou všichni zainteresovaní členové komunity přijít diskutovat a rozhodovat o společných otázkách.

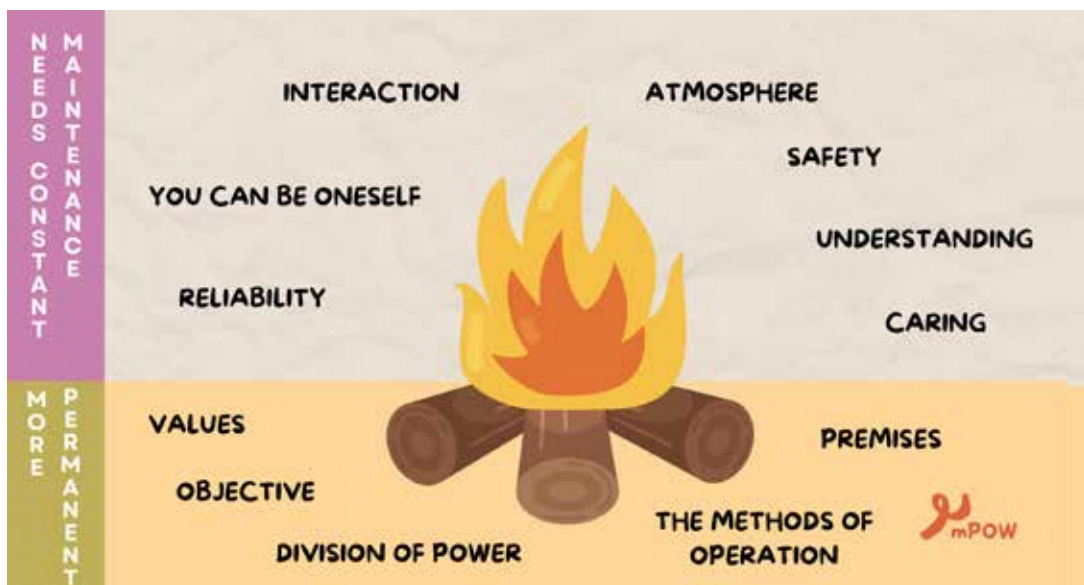
Sociální vazby lze posilovat různými způsoby, kterými se lidé navzájem poznávají, nacházejí společné zájmy, dozvídají se o sobě více a dělají a prožívají věci společně. V ideální situaci si členové komunity navzájem pamatují svá jména. Konkrétním a snadným způsobem, jak si udržet smysl pro komunitu, je uspořádat na všech společných setkáních úvodní kolo, kde se každý účastník podělí o své jméno a například své myšlenky na téma dne.

Udržování a rozvoj smyslu pro komunitu je podrobněji rozebráno v kapitole 7.

## 6.8 Hodnocení a vývoj

Čas od času je užitečné zhodnotit činnost komunity. Zejména model myšlení, který funguje při vytváření komunity, je kultura experimentování, tedy testování různých aktivit na nízkém prahu, poznávání, zda tento přístup funguje nebo ne, a provádění nezbytných změn. A na druhou stranu komunita nemůže být nikdy „dokončená“, tedy taková, aby v ní nebylo co rozvíjet.

Hodnocení lze provádět pozorováním každodenních činností, chatováním se členy komunity a prostřednictvím různých průzkumů, hodnocení a rozhovorů.



Smysl pro komunitu by měl být udržován jako táborák. Ve spodní části obrázku jsou zobrazeny přiměřeně přetrvávající věci, které ovlivňují smysl pro komunitu, zatímco věci v horní části obrázku by měly být brány v úvahu denně.



Hodnotí se alespoň to, kde bylo dosaženo úspěchu, co účastníci díky aktivitě získali a samozřejmě, jak se v budoucnu zlepšit. Pokud se hodnocení provádí prostřednictvím rozhovorů, je vhodné, pokud je to možné, zapojit do vedení rozhovorů někoho mimo komunitu, neutrálního, aby byl dotazovaný schopen vyjádřit své myšlenky bez tlaku na to, co si tazatel myslí.

## 6.9 Odměňování dobrovolníků

Dobrovolníci často hrají klíčovou roli v komunitních aktivitách a uznání a odměna za jejich práci musí být zohledněna v komunitních aktivitách. Dobrovolné uznání lze rozdělit jak na kontinuální, každodenní uznání, tak na příležitostné, formálnější uznání. Každodenní všímavost znamená děkovat, povzbuzovat a všimnout si dobrých věcí a skutků a říkat je nahlas. Je důležité, aby si aktéři komunity všimli dobrých věcí a skutků jeden na druhém a vyprávěli si o nich. Formálnější poděkování může přijít ve formě odměny, certifikátu nebo oslavy. Na tento druh poděkování byl často vynaložen čas, úsilí a peníze. K formálnímu poděkování však obvykle dochází zcela výjimečně, jednou nebo dvakrát ročně, takže je důležité každodenní ohledy. V dobré komunitě se oba způsoby používají k zohlednění odvedené práce především dobrovolníků, ale samozřejmě i najatých pracovníků.

## 6.10 Cesta dovnitř, cesta ven

Ve zdravé komunitě dochází k dostatečné obměně členství: pokud jsou stejní lidé v komunitě příliš dlouho, často se začnou vytvářet nežádoucí pohárové komunity, které ovlivňují atmosféru a mohou zhoršit začleňování nových známých. Způsob, jak se zapojit, by měl být promyšlen a co nejjasněji sdělen v komunitních komunikačních materiálech. Když má nový člověk zájem o nějakou činnost, potřebuje informace, koho kontaktovat nebo jestli může jen tak vejít. Co se stane, když přijde nový člověk? Jak se stane členem komunity?

Stejně důležité je poskytnout východisko, aby se účastník mohl skutečně zapojit do aktivit komunity pouze tehdy, když cítí, že to přispívá k jejich vlastnímu blahu a cílům. To je často přehlíženo v komunitách, které se zaměřují na zvyšování počtu účastníků nebo členů, i když je aktivita specificky určena k podpoře určité životní etapy. O cestě ven stojí za to přemýšlet podle toho, jaký je účel komunity a pro koho je určena. Pro NEET mládež by mohla být vhodným východiskem tzv. „escorting exchange“, tedy jasné nasměrování k nějaké jiné aktivitě, jako je studium, aktivity podporující zaměstnání nebo práce. V komunitě bychom se mohli společně zamyslet, je nějaký moment, kdy by bylo dobré se odtamtud posunout?







7 UDRŽOVÁNÍ A ROZVÍJENÍ  
SMYSLU SPOLEČENSTVÍ



Smysl pro komunitu je pocit sounáležitosti, který je centrálně spojen s pocity důvěry, bezpečí a relevance. Je to pocit sounáležitosti se skupinou, ve které je o jedince pečováno. Smysl pro komunitu souvisí s pocitem sounáležitosti jednotlivců, sdílených hodnot a odpovědnosti jeden za druhého. Smysl pro komunitu zdůrazňuje interakci, participaci a pocit spojení mezi členy komunity. Smysl pro komunitu lze vědomě rozvíjet pomocí následujících sedmi principů.

## 7.1 Sjednocující faktor

Komunita je skupina lidí, které spojuje něco pro ně důležitého. Může to být například koníček, jako je plavecký kroužek. Do společnosti primárně nastoupili zájemci o plavání: plavci a případně jejich blízcí. Zájem o plavání je tedy hranicí mezi plaveckou komunitou a ostatními lidmi. Podobně může vzniknout komunita i v rámci hudebního žánru - lidé, kteří mají rádi podobnou hudbu, setkávají se na koncertech kapel po republice (nebo ve světě), mohou se také poznávat a kamarádit. Tuto skupinu lidí spojuje láska k určitému druhu hudby.

Na druhou stranu může sjednocující faktor pocházet z minulosti, jak tomu často bývá u různých skupin přátel: kamarádů z dětství nebo kamarádů z vysoké školy, s nimiž se pouto vytvořilo před lety či desetiletími. Pro nové lidi může být obtížné připojit se k těmto skupinám.

Ideologické organizace vítají lidi, kteří jsou ochotni zavázat se k hodnotám organizace. Mohou to být například politické strany, ekologické organizace nebo duchovní komunity. Některé asociace uvádějí, že „každý je vítán“ na jejich aktivitách, ale obecně i v tomto případě asociace očekává přijetí určitých provozních modelů. Jednotícím faktorem může být i ten, který není ovlivněn názorem jednotlivce. Takovým faktorem může být



rodina, příbuzný nebo kultura, do které se člověk narodil, nebo lokalita či čtvrť, ve které žije. Různé menšinové skupiny mohou vytvářet komunity a v tomto případě je jednotícím faktorem buď příslušnost k menšině, nebo alespoň touha hájit zájmy menšiny.

Jasná hranice pomáhá utvářet pocit společenství, protože pak každý v komunitě ví, co tuto konkrétní skupinu lidí spojuje. Čím důležitější je společná věc pro členy komunity, tím ochotnější jsou lidé pro komunitu pracovat. Některé komerční subjekty se mohou pokoušet prodávat své produkty nebo služby jako „svým vlastním kmenům“, ale zákazníci takových společností jen zřídka pociťují pocit společenství nebo soudržnosti.

## 7.2 Začínáme

Vstup do komunity je kritickou fází, pokud jde o to, jak silně nováček cítí, že patří. Iniciace je aktivita nebo série aktivit, po kterých nově příchozí ví, že patří do komunity – nebo prostřednictvím kterých komunita nově příchozího vítá. Úspěšný začátek přitahuje nováčka do komunity: pozdrav a jiná ohleduplnost, rovné zacházení a opravdový zájem o nováčka jdou daleko.

Nízkoprahové aktivity se vědomě snaží co nejvíce usnadnit účast. To je důležité například tehdy, když je komunita určena lidem v náročných životních situacích, jako je mládež NEET. Čím méně úsilí je třeba zapojit se do komunity, tím důležitější je nahlas vyslovené přivítání a vnímavá gesta komunity, aby se nový účastník mohl v komunitě cítit skutečně vítán.

Naproti tomu vstup do jiných komunit může být výrazně obtížnější. Například v činnostech pátracích psů je nejprve zkouška vloh, která posuzuje spolupráci a vhodnost psa a psůvoda. Po složení zkoušky způsobilosti začíná elementární kurz, během kterého mohou být nováčci dále ořezáváni. Po základním kurzu mají účastníci možnost stát se zkušebními členy. Cesta k tomu, aby se člověk stal plnohodnotným členem komunity, může trvat až rok. Takový začátek je oprávněný, když se hledá silný a dlouhodobý závazek k akci, který je dán jedním úřadů a přesnými metodami jednání.

## 7.3 Rituály

Rituály se týkají komunitních aktivit, které mají určitý význam a rok od roku se stejným způsobem opakují.

Často takové aktivity patří k různým oslavám, ale mohou být i velmi všední. Příkladem rituálu je prohlídka jména na začátku skupiny s cílem zjistit, kdo je přítomen. Mezi rituály patří také pozdravení při vstupu a odchodu z areálu. Skauti mají několik rituálů, jako je pozdrav levou rukou, sourozenecký kruh na konci schůzky nebo tábora, zahájení táborového dne vztyčením vlajky nebo večerní shromáždění u táborového ohně. Když se rituály opakují znovu a znovu, začínou si v rámci komunity vytvářet svůj vlastní význam a vytvářejí pocit sounáležitosti.

Jedním z nejkrásnějších rituálů vhodných pro oslavu je „kruh svíček“, ve kterém se stojí v ringu a každý účastník drží svíčku v ruce. První zapálí svou vlastní svíčku a poté předá svůj plamen další. Nakonec se zapálí každá svíčka v kruhu. Komunita mládeže NEET by byla ideální na oslavu různých úspěchů, jako je získání místa ke studiu i s dortovými kávami. Na komunitních akcích, jako je komunitní setkání nebo školení, je sezení v ringu také jakýmsi rituálem, který ukazuje, že jsme v tuto chvíli spolu a že jsme si všichni rovni. Držení se za ruce nebo objímání ve vhodných situacích jsou silné rituály, které zvyšují pocit sounáležitosti.

## 7.4 Prostory a atmosféra

Komunita se obvykle shromažďuje v konkrétním prostoru, který je vhodný buď pro vlastní potřebu komunity, nebo pro běžné použití. I když se prostory změní, například koncertní sál, činnost je obvykle podobná jako v jiných podobných místech. Je nezbytné, aby zařízení odpovídalo funkčním potřebám komunity. Pokud se prostory změní nebo neexistují žádné fyzické prostory, může být pocit komunity vytvořen také faktory souvisejícími s komunitními aktivitami, které poskytují pocit bezpečí a pohody, které prostory přinášejí. Do prostoru lze importovat například vlajku s logem komunity nebo jiný materiál.

Aby členové komunity cítili prostor jako svůj vlastní, je důležité, aby mohli ovlivnit, jak se prostory formují. Nejlepší je, když se členové komunity podílejí nejen na návrhu prostor, ale i na jejich rekonstrukci či výzdobě.

Pohodlí prostor ovlivňuje to, jak se v prostoru cítíte. Čím útulnější prostor, tím více zmocňuje účastníky. Dobře udržovaná zařízení také projevují úctu ke svým uživatelům. Útulnost prostor vyplývá z jejich funkčnosti, čistoty a estetiky. Útulnost ovlivňují například barvy,

materiály, nábytek a osvětlení. Při navrhování prostor pro mládež NEET je vhodné vzít v úvahu smyslovou citlivost, kdykoli je to možné, například nepřímým osvětlením, akustikou a barevnými schémata. Přístupnost, jako je absence prahů a přítomnost invazivních osob, nám říká, že jsou vítáni i vozíčkáři. Psychologická dostupnost může být podpořena zútulněním prostor, poskytnutím příležitostí k ústupu, abyste byli sami sebou, a zavedením unisex toalet. Sociální interakce by měla být při navrhování komunitních prostorů snadná. To lze podpořit adekvátními skupinami sedadel a stolů. Bylo zjištěno, že přírodní prvky uvolňují a urychlují zotavení, takže rostliny, obrázky přírody, přírodní materiály a samozřejmě okna zvyšují posilující účinek prostor.

## 7.5 Interakce

Čím lépe se členové komunity poznají, tím snazší je pro ně pocít, že k sobě patří. Interakce probíhá ve formálních i neformálních situacích. Příkladem formální situace může být komunitní setkání, které se sejde v konkrétní čas a prodiskutuje předem dohodnutá témata. Neformální interakce probíhá při poflakování a řečneme nad šálkem kávy. Za střední formu toho lze považovat interakci, která probíhá ve skupinové aktivitě, která je obvykle volná, ale obvykle souvisí s aktivitou,



kteřá se odehrává ve skupině. Interakce v komunitách může probíhat jak při osobních aktivitách, tak v digitálním světě.

Dobrá interakce pomáhá účastníkům cítit se vidět a slyšet. Pomáhá také členům porozumět sdíleným hodnotám komunity. Stojí za to podporovat interakci a poznávat jiné účastníky různými způsoby. Kromě mluvení a poslechu je dobré pamatovat si i další prostředky interakce, např. dělat věci jinak, např. výtvarné činnosti (výtvarné umění, hudba, drama), které prohlubují úroveň interakce.

Mezi prostředky interakce patří v rámci udržování společné atmosféry i řešení konfliktů a konfliktů. Čím otevřenější a bezpečnější atmosféra v komunitě, tím snazší je odvážit se nastolit rozpory, které v komunitě také vznikají. Bylo by dobré mít jasnou politiku pro řešení konfliktů. Kodex chování pro aktéry Společenství by se mohl řídit například tímto vzorcem: 1) konfliktní situaci nejprve vyřešte sami, 2) pokud to nepomůže, informujte o konfliktu příslušné aktéry Společenství, 3) uspořádejte diskusi mezi strany konfliktu a pokusit se najít dohodu, 4) pokud se strany v diskuzích nedohodnou, konečné rozhodnutí ve věci přijme např. ústřední orgán společenství nebo schůze společenství. Aby se zachoval pocit sounáležitosti, musí být v konfliktních situacích zájem komunity v případě potřeby upřednostněn před zájmem jednotlivce.

Příkladem řešení poněkud nepříjemné konfliktní situace je komunita mladých dospělých, kde je zásadou respektovat hranice každého. To v praxi znamenalo, že se nikdo nesmí bez dovolení dotýkat a každý má právo požádat o změnu tématu, pokud má pocit, že nemá prostředky na řešení dané záležitosti. Situace se stala problematickou, když si jeden člen komunity chtěl vymezit vlastní hranice, aby se další člen komunity nemohl účastnit skupin nebo jiných aktivit organizovaných v komunitě, protože byl jeho přítomností rozrušený. Tato druhá osoba však neudělala ani neřekla nic, co by mohlo být považováno za obtěžování. Bylo rozhodnuto, že respekt k hranicím zůstává druhohradým vzhledem k zásadě Společenství přijímat každého takového, jaký je, a jednat s každým.

Klíčoví hráči v komunitě by měli vzít na sebe, aby povzbudili, poděkovali a ocenili účastníky – to pomáhá udržovat pozitivní atmosféru v komunitní interakci.



Myönteinen vuorovaikutus edistää yhteisöllisyyden syntyä. Yhteisössä voidaan vaikkasopia, että kaikkia tervehditään aina.



Konfliktien selvittäminen on tärkeä osa yhteisöllisyyden ylläpitämistä.

## 7.6 Symboly

Symboly jsou mocnými nástroji při budování komunity, protože rychle připomínají hodnoty, identitu a příslušnost komunity ke komunitě. Používání symbolů je způsob, jak posílit komunity. Symboly mohou popisovat velký soubor myšlenek a hodnot; to znamená, že často představují mnoho věcí současně. Obrázek řekne více než tisíc slov.

Symboly zahrnují znaky, předměty, oblečení, gesta a další neverbální komunikaci. Celosvětově známým symbolem je například skautský šátek - spojit šátek kolem krku se skautskou činností pohybuje každý člověk zvládne téměř každý. Téměř všechny spolky a komunity mají nějaké logo, které posiluje pocit sounáležitosti. Zeptejte se sami sebe, jaké symboly vaše komunita po-

užívá? Pokud komunita nemá svůj vlastní symbol, jaké prvky by váš symbol komunity mohl obsahovat?

## 7.7 Role

Dobrá komunita zachází se všemi účastníky stejně. Navzdory tomu mají komunity různé role v závislosti na povinnostech svých členů. Různé role také poskytují příležitost k růstu v komunitě, pokud převzetí odpovědnosti také vede k větší roli. Například v kulturním workshopu jsou nejdůležitější role účastníků a peer leaderů - ti posledně jmenovaní jsou často prvními účastníky, poté projdou školením pro vzájemné vedení a poté převzou nové povinnosti tím, že začnou mentorovat svou vlastní skupinu. Role kulturního workshopu lze rozdělit na návštěvníky, nováčky, účastníky, peer leadery, stážisty a zaměstnance.



8 ŠKOLENÍ PRO KOMUNITNÍ AKTÉRY





## 8.1 Vzdělávání mládeže : „Já jako vážený člen komunity“

Cílem školení je zvýšit porozumění tomu, co je komunita posilující postavení a jak si udržet pocit komunity. Cílem školení je předat stážistovi znalosti, dovednosti a odvahu stát se komunitním aktérem (např. peer poradcem, dobrovolníkem). Obsah školení je rozdělen do dvou částí: jak si udržet pocit komunity a vnitřní růst jako dobrovolník. Během tréninku si cvičenec lépe uvědomuje své vlastní zájmy a silné stránky a také chápe, kolik má dát ostatním.

### Sekce školení:

#### Část 1: Seznámení , úvod do předmětu a osobní zájmy

- **Cvičení:** Jmenovky, ukázky, obrázkové karty
- **Teorie:** Zkoumání klíčových pojmů
- **Cvičení:** Identifikace osobních zájmů: seznam radostí
- **Cvičení:** společné malování

#### Část 2: Komunitní a sociální interakce

- **Jako zahrátí:** „Jsem strom...“
- **Skupinové diskuse:** Faktory, které podporují pocit sounáležitosti s komunitou
- **Posilovač energie:** „Queue“

#### Část 3: Co mohu nabídnout komunitě a identifikovat osobní silné stránky

- **Cvičení:** Power point z videa: Bojujte proti Pekka Hyysalo
- **Cvičení:** 100 sil
- **Cvičení:** Jak mohu využít své silné stránky ve své komunitě

#### Část 4: Moje naděje do budoucna

- **Cvičení:** Komunita snů (seberefektivní karty)
- **Cvičení:** kde jsem, kde bych chtěl být, jaké jsou první kroky
- **Zpětná vazba pro ostatní účastníky:** „ruce na ramena“
- **Zpětná vazba k tréninkovému programu**



## Podrobný obsah školení:

### Část 1 ze 4: Seznámení se s ostatními a s tématem

#### Obecný cíl

Začněte seskupovat a vytvářet bezpečný prostor.  
Dále seznámení s tématy vzdělávání.

---

#### Specifické cíle

Seznámení s ostatními účastníky školení, představení klíčových pojmů ve školení a identifikace vlastních zájmů.

---

#### Počet účastníků

Vhodné pro různě velké skupiny, optimální počet účastníků 10-20 osob

---

#### čas

Tato část školení trvá 2-2,5 hodiny a je rozdělena do různých aktivit následovně:

- **Výroba jmenovek:** 10min
  - **Sebeovládání s obrázkovými kartami:** podle počtu účastníků 5 min na výběr karty a poté cca 1 min na účastníka. Tedy pro skupinu 10 osob cca 15 min, pro skupinu 20 osob 25 min.
  - **Definice klíčových pojmů:** 10-15 min
  - **Přestávka:** 10 min
  - **Seznam radostí:** 45 min
  - **Aktivity pro malé skupiny:** Vytvořme si vlastní komunitu! 30 minut
- 

#### Demolice a závěry

Zakončeme tuto část společnou diskuzí o tom, jaké druhy společenství se různé malé skupiny rozhodly vytvořit. Trenér vysvětluje, že další část pokračuje ve stejných malých skupinách a zaměřuje se více na téma, jak se utváří smysl pro komunitu.

---

#### Klíčové pojmy:

Komunita je skupina lidí, které spojuje něco pro ně důležitého .

Smysl **pro komunitu je** emocionální pouto uvnitř takové skupiny.

**Zmocnění znamená** rostoucí pocit vnitřní síly.

Peer **poradce má podobné** zkušenosti a zájmy jako osoba, které mentoruje.

**Posilující komunita: Činnosti** a atmosféra posilující komunity jsou takové, že umožňují růst (tj. posílení) vnitřního pocitu síly účastníka.

---

#### Materiály/ logistika

Potřeby dnes ráno: karton, pera, fixy, obrázkové karty/obrázky, papír (A4 nebo sešit), dataprojektor

---

## Činnosti a cvičení Popis

Tato sekce se skládá z několika malých aktivit, cvičení a diskuzí.

### 1) Výroba jmenovek:

K dispozici jsou kartony a propisky, na které každý napíše své jméno. Jmenovky jsou umístěny na viditelném místě na hrudi účastníka.

### 2) Sebevládání s obrázkovými kartami:

Na stole je rozloženo velké množství karet s obrázky a účastníci si musí vybrat obrázek, který jim dává autoritu. Každý se poté posadí na své místo (židle jsou uspořádány do kruhu) a střídavě vyslovují své jméno, ukazují kartu dle vlastního výběru a vysvětlují, proč/jak jim její obrázek dodává sílu.

Než však bude účastníkům dovoleno představit sebe a kartu, kterou si vzali, je dobré projít si důležité zásady školení. Mezi ně patří: respektovat každého takový, jaký je, dát každému prostor, aby řekl, co chce říct, v případě potřeby požádat o přestávky a učinit veškerou účast dobrovolnou. Pokud se vám něco nezdá, nemusíte se účastnit.

Hlavní je, že každý dostane přibližně stejně času a zase pozornost zbytku skupiny.

### 3) Definice klíčových pojmů:

Pedagog představuje klíčové pojmy: zmocnění, komunita a smysl pro komunitu a zmocnění komunity. I o nich lze diskutovat. Je důležité, aby všichni rozuměli pojmům pokud možno stejně.

### 4) Pauza

Je důležité zajistit přiměřenou přestávku v tréninku, aby nedošlo k přetížení účastníků. Pokud je to možné, měl by být nabízen nápoj a svačina.

### 5) Seznam radosti

Každý účastník na papíře vyjmenuje věci, které mu přinášejí radost (nebo jsou pro něj důležité), ať už velké nebo malé, jako je láska nebo oblíbená zmrzlina. Cílem je vyjmenovat co nejvíce věcí, které vám přinášejí radost. Trenér může trochu usnadnit přemýšlení o věcech a po chvíli může říkat témata, která by se dala použít k přemýšlení o objektech radosti. Mohou to být kultura a umění, příroda a životní prostředí, technologie a věda, cestovní ruch a internacionalismus, jídlo a pití, společenské vztahy, koníčky, média, sport a wellness atd.

Jakmile jsou seznamy vytvořeny, trenér požádá dobrovolníka, aby přečetl jejich seznam (nebo jeho část) ostatním. Opět je důležité, aby řečník dostal uctivý prostor a svobodu sdílet to, co je pro něj důležité.

## Činnosti a cvičení Popis

### 6) Vytvořme si vlastní komunitu!

Účastníci jsou po dobu cvičení rozděleni do malých skupin po čtyřech.

Úkol: Sdílejte své zájmy (seznam radostí) ve vaší skupině. Najděte téma, které zajímá všechny ve vaší skupině. Rozhodněte se podle toho, jakou komunitu byste mohli založit! Jaký je účel vaší komunity?

Další otázky: Zaměřuje se vaše komunita na nějakou konkrétní činnost nebo koníček? Snaží se vaše komunita ovlivnit konkrétní téma? Stojí vaše komunita za myšlenkou nebo ideologií? Chcete pomoci např. konkrétní skupině lidí/zvířat/přírodě?

## Obecný cíl

### Osa 2/4: Yhteisö ja vuorovaikutus

Chápe důležitost komunit a proč jsou komunity zvláště důležité pro blaho mládeže NEET.

## Specifické cíle

Seznamte se se sedmi principy sounáležitosti a pochopte, jak se používají k budování smyslu pro komunitu. Zároveň se pomocí různých cvičení rozvíjejí interakční schopnosti.

## Počet účastníků

Vhodné pro různě velké skupiny, optimální počet účastníků 10-20 osob. Účastníci jsou rozděleni do malých skupin asi po čtyřech lidech.

## čas

Tato část školení trvá 2,5h-3h a je rozdělena do různých aktivit následovně:

- **Posilovač energie:** „Jsem strom...“, 10min
- **Teoretická část a diskuse:** Faktory přispívající ke smyslu pro komunitu, 90-120 min
- **Interakční cvičení :** Více možností, jedno cvičení 5-10min
- **Výtvarná praxe:** Skupinové malování, 30-40min

## Demolice a závěry

Je přirozené zakončit první den školení pohledem na obrázek společné malby a diskutováním (jaká je vysněná komunita). Trenér může účastníkům také říci, že další den se zaměří více na osobní silné stránky každého člověka jakožto aktéra komunity. To pomáhá účastníkům orientovat se na druhý den školení.

## Seznam zdrojů/doporučených materiálů pro účastníky

**Kniha:** Umění komunity, Charles Vogl, 2006

Příslušenství potřebné pro tuto sekci: dataprojektor, pera, papír (A4 nebo sešit), velký běžný papír, kvaš nebo akrylové barvy, štětce, kelímky na vodu, voda, bluetooth reproduktor

---

### 1) Posilovač energie: „Jsem strom...“

Improvizační cvičení, ve kterém je vytvořen snímek všech účastníků. Jeden stojí v kruhu a úkol začíná tím, že jde do středu kruhu a zaujme pozici. Také vypráví, co předvádí; například si dá ruce do kruhu kolem hlavy a řekne: „Jsem strom.“ Cvičení pokračuje tak, že každý účastník postupně vymyslí způsob, jak obrázek doplnit, přejde do středu kruhu, zaujme pózu a řekne, co má prezentovat. Například po stromu může další osoba přijít vedle stromu a říct: „Jsem pták sedící na větvi stromu“. Toto bude pokračovat, dokud nebude mít každý možnost zúčastnit se sdíleného snímku.

### 2) V čem spočívá smysl pro komunitu?

Pedagog stručně představí sedm principů, které přispívají ke zvýšení smyslu pro komunitu. Po každém principu je malým skupinám přidělen diskusní úkol, který je poté společně sdílen. Pojdme si takto projít všech sedm principů. Mezi tím je dobré dát si pauzu.

#### Základní principy sounáležitosti:

**1) Sjednocující faktor:** To, co spojuje všechny členy komunity a na druhé straně je odděluje od outsiderů. Sjednocující faktor může být hmotný, jako je věk nebo místo bydliště, nebo abstraktní, jako jsou hodnoty a zájmy.

- **Skupinová diskuse:** Jaké cíle nebo hodnoty má vaše komunita? Jaký druh hranice odděluje členy vaší komunity od ostatních lidí?

**2) Začínáme:** Akce k přivítání nováčků v komunitě. Nováčci vědí, že jsou členy komunity.

- **Skupinová konverzace:** Začněte tím, že se podělíte o své zkušenosti s tím, jak vás přijali v jedné z komunit. Pak společně zvažte, jak byste mohli nové členy vřele přivítat ve své komunitě.

**3) Rituály:** Věci, které mají pro účastníky zvláštní význam a které se rok od roku opakují stejným způsobem.

- **Skupinová diskuse:** Přemýšlejte o tom, jaké rituály by vyhovovaly vaší komunitě. Jaký druh praxe by posílil smysl pro komunitu?

**4) Prostory:** Místo, kde se shromažďuje komunita. Útulnost prostoru přispívá k posílení.

- **Skupinová konverzace:** Představte si prostor, který posiluje. Jaký by byl prostor?

## Činnosti a cvičení Popis

**5) Interakce:** Čím lépe se lidé znají, tím snáze pocítí soudržnost. Různé způsoby interakce prohlubují vztah.

- **Skupinová diskuse:** Jaké výzvy mohou být v sociální interakci? Jak by se daly vyřešit? Vymyslete jeden způsob, jak zvýšit interakci!

**6) Symboly:** Výkonné nástroje k budování komunity, protože představují hodnoty a myšlenky.

- **Skupinová diskuse:** Jaké druhy symbolů z různých komunit nebo jiných aktérů znáte? Jaký druh symbolu by nejlépe reprezentoval vaši komunitu?

**7) Role:** Různé role jsou způsob, jak růst jako člen komunity. Například v kulturním workshopu mají peer tutoři větší zodpovědnost než ostatní účastníci.

- **Skupinová diskuse:** Jaké druhy různých rolí existují v různých komunitách? Jaké role byste mohli hrát ve vaší komunitě?

### 3) Vhodná interakční cvičení:

- **Vytvořte frontu:** Vytvoří se dva (nebo více) stejně velké týmy, které mají za úkol co nejrychleji sestavit frontu podle pokynů (po jedné věci). Účastníkům však není dovoleno komunikovat mluvením. Když je fronta kompletní, tým zakřičí „hotovo“. Rychlejší tým vyhrává.

Fronta se tvoří podle následujících faktorů: délka, barva vlasů, velikost bot, počet sourozenců, oblíbené jídlo (podle počátečního písmene)

- **Počítejte do tří: Párové cvičení .** Páry stojí proti sobě a začínají střídavě počítat do tří. První začíná vyslovením „jeden“, druhý pokračuje vyslovením „dva“ a první opět vyslovením „tři“. Pokračujeme takto ještě chvíli. Instruktor přeruší počítání a dá další pokyn, že počítání pokračuje, ale už se neříká „jedna“, ale je nahrazeno společným tleskáním. Výpočet tedy zní: ruce dohromady – dva – tři. Zkusme takto počítat. Instruktor znovu přeruší a nyní místo čísla „dva“ klikne prsty. Takže ruce k sobě - prsty cvak - tři. Zkusme takto počítat. Nakonec je slovo „tři“ nahrazeno tleskáním rukou dvojice uprostřed, takže se při počítání už vůbec nemluví.

### 4) Společné malování

Namalujme na velký kus papíru společné dílo nazvané „Společenství snů“. Během procesu se nemluví; místo toho je dílo namalováno buď v tichu, nebo s hudbou v pozadí. Vůdčím je dívat se na to, co dělají ostatní, a komunikovat s ostatními prostřednictvím své vlastní malby. Nakonec se společně podíváme na obraz a promluvíme si o myšlenkách, které vyvolává.

## Část 3/4: Co mohu nabídnout komunitě? Identifikace osobních silných stránek

### Obecný cíl

Cílem je, aby každý účastník pochopil, že on (a každý) má pro komunitu čím přispět, a také aby se zvýšilo sebeuvědomění účastníka.

---

### Specifické cíle

Buďte si více vědomi silných stránek postavy a toho, jak je používat

---

### Počet účastníků

Vhodné pro různě velké skupiny, optimální počet účastníků 10-20 osob. Účastníci jsou rozděleni do malých skupin asi po čtyřech lidech.

---

### čas

Tato část školení trvá 2-2,5 hodiny a je rozdělena do různých aktivit následovně:

- **Detekce síly z videa:** Bojujte, 25 min
  - **Cvičení:** 100 sil, 20 min
  - **Přestávka:** 10 min
  - **Energy Booster:** “ Líbí se mi... “10-15 min
  - **Cvičení:** Jak mohu využít své silné stránky v komunitě, 35 min
  - **Výtvarné cvičení:** Já jako člen komunity, 30 min
- 

### Demolice a závěry

V závěrečné diskusi můžete zvážit, jak dobře každý znal své silné stránky před začátkem tréninku a co se o sobě nebo obecně o silných stránkách dozvěděl. Kromě toho je stále možné diskutovat o výhodách různých osobností v komunitě.

---

### Seznam zdrojů/ doporučených materiálů pro účastníky. Materiály/ logistika

Materiály potřebné pro tuto sekci: dataprojektor, seznam 100 sil, papír, nůžky, tužky, kvaš nebo akrylové barvy, štětce, kelímky na vodu, voda

100 silných stránek: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/100-Character-Traits-Free-Printable-PDF-List-5679288>

---

### Činnosti a cvičení Popis

V této části se hlouběji ponoříme do silných stránek postavy. Část práce je nezávislá, část se provádí v malých skupinách.

#### 1) Detekce síly z videa

Začneme trénink sledováním videa a úkolem je ve videu objevit přednosti hlavního hrdiny.

## Činnosti a cvičení Popis

Velmi trefné video je 15minutový minidokument o Pekkovi Hyysalovi, Finovi, který býval profesionálním freestyle lyžařem, ale byl zraněn tak vážně, že si lékaři byli jisti, že už nikdy nebude chodit. Pekka ve videu mluví o svém uzdravení, o svých vlastních zkušenostech s bojem. Video je v angličtině. Video najdete na Vimeo:

<https://vimeo.com/78405837> <https://vimeo.com/78405837>

Po zhlédnutí videa společně proberme přednosti hlavní postavy.

### 2) Cvičení: 100 sil

Po videu každý dostane papír, na kterém je uvedeno 100 různých silných stránek postavy. Úkolem je projít seznam dvakrát: poprvé si ze seznamu můžete označit všechny silné stránky, které v sobě v dobrý den najdete. Podruhé je úkolem vybrat pět charakterových předností, které se v účastníkovi najdou i ve špatný den a které jej nejlépe vystihují. To jsou hlavní silné stránky každého z nich.

Jakmile každý identifikuje svých pět hlavních silných stránek, mohou se dobrovolníci střídat a vyprávět všem o svých silných stránkách. V menší skupině je možné střídat se v procházení silných stránek každého člověka. Je důležité dát prostor člověku, který sdílí jejich silné stránky.

### 3) Energy Booster: „Líbí se mi...“

Toto cvičení zvyšuje energii ve skupině. Účastníci vytvoří kruh a jeden jde do středu kruhu. Osoba uprostřed řekne něco, co se mu líbí – například „Mám rád kočky“ – a každý, kdo souhlasí s osobou uprostřed, si vymění místa. Ten uprostřed se snaží získat místo na obvodu, ale v tomto případě někdo zůstane bez místa a ocitne se uprostřed. Pak je řada na něm, aby řekl, co se mu líbí, a hra pokračuje. Režisér hry ve vhodné chvíli ukončí, ale je dobré se ujistit, že každý měl možnost být alespoň jednou uprostřed.

### 4) Cvičení: Jak mohu využít své silné stránky v komunitě

Skupinu rozdělte na menší skupinky asi po čtyřech lidech a posaďte se kolem stolu. Každý účastník dostane 5 papírů, na které každý napíše jednu ze svých hlavních silných stránek (1 síla/papír). Papíry jsou umístěny na stole tak, aby každá síla byla viditelná pro ostatní členy skupiny.

Účastníci se pak střídají ve zdůvodňování výhod různých silných stránek. Otázka zní: „K čemu je dobré mít v komunitě člověka se silou X?“ (např. K čemu je dobré mít v komunitě člověka, který je vytrvalý?). Nikdo neospravedlňuje své vlastní síly, ale volí sílu někoho jiného. Pokračujeme, dokud nebudou všechny silné stránky opodstatněné.

Nakonec mohou účastníci společně diskutovat o tom, zda byly všechny silné stránky snadno ospravedlnitelné a jak se cítili, když ostatní sdíleli výhody svých vlastních silných stránek v komunitě.

## Činnosti a cvičení Popis

### 5) Výtvarná praxe: Já jako člen komunity

Poté, co každý zvážil své silné stránky, vznikne autoportrét. Styl je volný: úkolem je vytvořit autoportrét, který vyzdvihne přednosti jeho autora. Po dokončení práce vystihnete obrázek z papíru. Obrázek je připojen k dřívě vytvořenému obrazu na téma komunity v místě, kde by se člověk v komunitě chtěl nacházet. Na závěr se společně podíváme, jaká komunita vznikla, když se ke vzdělání přidaly autoportréty všech.



## Obecný cíl

## Specifické cíle

## Počet účastníků

## čas

### Část 4 ze 4: Moje naděje do budoucna

Cílem je nasměrovat myšlenky k tomu, co si každý přeje od života. Je to také čas poděkovat ostatním, kteří se školení zúčastnili.

Cvičení reflektuje aktuální životní situaci, vytouženou budoucnost a první kroky k cílům. Poskytněte zpětnou vazbu ostatním účastníkům.

Vhodné pro různě velké skupiny, optimální počet účastníků 10-20 osob. Účastníci jsou rozděleni do malých skupin asi po čtyřech lidech.

Tato část školení trvá od 1,5 hodiny do 2 hodin a je rozdělena mezi různé aktivity takto:

**Energy Booster:** Kdybych byl městem, 15-20 min

**Cvičení: Strom postav:** Kde jsem, kde bych chtěl být, jaké jsou první kroky, 30 min.

**Přestávka:** 10 min

**Energizer:** Můj partner je moje zrcadlo, 5 min

**Interakční cvičení: Zpětná vazba pro ostatní, „Ruce na ramena“, 15 min**

**Zpětná vazba:** Zpětná vazba k tréninkovému programu



## Debriefing a závěry

## Seznam zdrojů/ doporučených materiálů pro účastníky

## Materiály/ logistika

## Činnosti a cvičení Popis

Protože toto je poslední část tréninku, pojďme se konečně všichni sejít. Trenér může skupině poděkovat a říci účastníkům něco povzbuzivého. Poté pronese řeč k účastníkům a požádá je, aby jedním slovem řekli, jak se cítí, nebo něco hezkého pro zbytek skupiny (vzpomeňme, že jsme i zde byli dobrovolníci!).

---

Seznam zdrojů/doporučených materiálů pro účastníky

Strom postav:

<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/024146c9-3hahmopuu.pdf>

[https://www.facebook.com/elamansiivet/photos/a.1453797708213499/2941347182791870/?locale=de\\_DE&paipv=0&eav=AfbxrfqDVOCWnASDaPcN5F-BLW\\_2009D32a WnFdFE&\\_rdr](https://www.facebook.com/elamansiivet/photos/a.1453797708213499/2941347182791870/?locale=de_DE&paipv=0&eav=AfbxrfqDVOCWnASDaPcN5F-BLW_2009D32a WnFdFE&_rdr)

---

Príslušenství potřebné pro tuto sekci: dataprojektor, strom znaků, papír, pera, bluetooth reproduktor

---

### 1) Energy Booster: Kdybych byl město..., 15-20 min

V tomto cvičení se účastníci začínají procházet po tréninkovém prostoru. Když psovd řekne zvíře, účastníci utvoří skupinu podle počtu nohou zvířete (např. mravenec má šest nohou, takže se vytvoří skupina šesti). Jakmile je skupina vytvořena, instruktor položí otázku a všichni se střídají v odpovědi. Otázky mohou zahrnovat například, kdybych byl město/barva/jídlo/píseň/zvíře, jakým městem byste byli a proč.

### 2) Cvičení: Strom postav

Trenér dává formulář s obrázkem stromu postav (strom lze také promítnout na zeď pomocí dataprojektoru ): <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/024146c9-3hahmopuu.pdf> <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/024146c9-3hahmopuu.pdf> Prvním úkolem je, aby každý našel na stromě figurku, která představuje jeho aktuální životní situaci. Jakmile každý najde vhodnou postavu, mohou dobrovolníci vyprávět o postavě, kterou si vybrali, a říct něco málo o tom, co se děje na zvoleném obrázku. Opět je důležité, aby byla řeč každého respektována prostřednictvím mlčení a naslouchání.

Dále každý hledá na stromě postavu, která představuje budoucnost jeho snů. Dobrovolníci mohou opět říci, co si vybrali a co si myslí, že se na obrázku děje.

V závěrečné části se každý zamyslí nad tím, jaké by byly první malé krůčky ze současnosti do budoucnosti. Dobrovolníci mohou opět sdílet své myšlenky. Vychovatel musí být opatrný: zároveň každého povzbuzovat, když mluví, ale zejména v této poslední části vyzvat k rozebrání prvního kroku směrem k budoucnosti co nejmenší a nejkonkrétnější. První krok by měl být natolik konkrétní, aby jej bylo možné okamžitě realizovat.

## Činnosti a cvičení Popis

Nakonec trenér děkuje všem za odvahu podělit se o své osobní záležitosti a sny.

### 3) Energy Booster: Můj partner je moje zrcadlo

Párové cvičení. Páry se obracejí proti sobě a fungují jako „zrcadla“ jeden druhého. Instruktor spustí přehrávání hudby, což způsobí, že se jeden z párů začne pohybovat a druhý sleduje pohyb stejným způsobem (jako by se díval do zrcadla). Po chvíli se role vymění, v tu chvíli jeden z dvojice převezme roli „režiséra“, tedy se rozhoduje, jak se bude pohybovat. Pohyb a výměna ředitele probíhá bez mluvení. Konečně lze diskutovat o tom, jaké to bylo pohybovat se tímto způsobem.

### 4) Interakční cvičení: Zpětná vazba pro ostatní, „Ruce na ramena“, 15 min

Účastníci vstanou a začnou se procházet po místnosti, zatímco hraje hudba. Když hudba ustane, instruktor dá pokyn skupině, aby přistoupila k osobě, která odpovídá popisu, a položí jí ruku na rameno. Každý přiběhne k osobě podle svého výběru a popadne ho za rameno. Poté hudba pokračuje a účastníci jdou, dokud hudba neustane a režisér neřekne další popis. Toto bude pokračovat, dokud nebudou splněny všechny body. Instruktor se může pokusit zajistit, aby alespoň v určitém okamžiku byla každému člověku položena ruka na rameno.

#### Popisy: „Další, přejděte na to...“

- s krásným úsměvem
- kdo je laskavý
- to je legrační
- s kým byste si rádi dali kávu
- s kým máte něco společného
- se kterým jste si hezky popovídali
- jehož jméno si pamatuješ
- od kterého jste se naučili něco nového
- komu byste mohli sdělit tajemství
- kterou byste rádi viděli znovu

### 5) Zpětná vazba: Zpětná vazba k tréninkovému programu

Konečně je všem poskytnut čas na anonymní poskytnutí zpětné vazby na školení. Zpětná vazba může být na papíře nebo online. Zde je několik návrhů na otázky vhodné pro zpětnou vazbu: 1) Jaká byla nejdůležitější věc, kterou jste se na školení naučili? , 2) Co bylo na vzdělání nejlepší? 3) Co byste udělali jinak a jak? 4) Volné slovo

## 8.2 Školení profesionálů: „Zmocnění jako sdílená cesta“

### Úseky vzdělávání:

#### DEN 1: Ráno: Seznamte se navzájem a jak rozumíme zmocnění

- Prezentace účastníků
- Online brainstorming mezi účastníky a diskuse o tom, co pro nás znamená zmocnění
- Teorie zmocnění, terapeutické přístupy (systémové a orientované na řešení) + krátké video.
- Diskuse v malých skupinách o tom, jak uplatňujeme principy zmocnění v naší práci s klienty.
- Model: Interakce zákazníka, zaměstnance a systému (vztah klient-zaměstnanec, faktory prostředí)
- Možné překážky na cestě k posílení, např. stigma zákazníků.

#### DEN 2: Odpoledne: Zmocnění jako předání moci

- Osobní cvičení: The Flare Game
- Technika: Motivační pohovor v teorii
- Technika: Motivační pohovor v praxi
- Závěr dne a téma

#### DEN 3: Ráno: Posílení důvěry

- Brainstorming a diskuse: Jaká je role komunity na cestě klienta ke zplnomocnění?
- Definování role komunity : validace, povzbuzení, zpětná vazba, rady, doporučení, příležitosti, zdroje, vliv.
- Zapojení klienta do komunity, identifikace silných stránek, rozvoj komunikačních dovedností a dovedností pro budování vztahů.
- Funkce: Vynucené vyhledávací tabulky
- Aktivita: Štít týmových silných stránek

#### DEN 3: Odpoledne: Zmocnění v komunikaci a společném rozhodování

- Technika: Procvičování sociálních dovedností v teorii
- Technika: Procvičování sociálních dovedností
- Užitečné odkazy, shrnutí
- Zpětná vazba k tréninkovému programu

## Detailní tréninkové aktivity: Brainstorming online — po představení členů skupiny.

Obecný cíl

Úvod do tématu

---

Speciální Cíle

Konceptualizace, definování pojmu zmocnění ve skupinové diskusi.

---

Účastníci číslce

Všichni účastníci

---

čas

5-10 min, včetně připojení k webu atd.

---

Úvod a cvičení  
lámání ledu

Tuto aktivitu lze považovat za úvod do tématu a také za aktivitu typu „icebreaker“. Může také sloužit jako způsob měření nálady/energie skupiny ráno nebo během programu.

---

Popis činností

Účastníci se přihlásí na online platformu (např. mentimetr nebo jinou) prostřednictvím QR kódu nebo odkazu, který jim umožňuje zadávat nápady na téma. Společně tvoří „oblak slov“ nebo myšlenek odpovídajících zvažovanému tématu. Lektor vše zároveň promítá na tabuli, aby všichni účastníci viděli své nápady i nápady ostatních. Společně mohou lépe definovat dané téma nebo pojem a pokračovat ve skupinové diskusi o významu.

Za prvé, online lze položit jednoduchou otázku mimo téma, například „Jak se dnes máš?“. Účastníci se také mohou sžít s prostředím online platformy a naučit se, jak do něj vkládat nápady. Poté můžete začít klást otázky k tématu, např. „Co pro vás znamená zmocnění?“ nebo „Jak ve své práci uplatňujete principy zmocnění?“.

---

Seznam zdrojů/  
doporučených  
materiálů pro  
účastníky

- Pro tvorbu myšlenkových map nebo brainstorming můžete využít například tuto webovou platformu [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com).

---

Materiály/  
logistika

- mobilní telefony nebo jiná zařízení s přístupem na internet pro účastníky.
  - počítač lektora.
  - projektor a displej/chytrá deska.
- 

Obecný cíl

### Cvičení vzplanutí

— po definování potenciálních překážek, kterým může klient čelit na cestě k posílení, a uvedené vzplanutí jako jednu z možných překážek.

Vytvořit povědomí o tom, jak tituly (tj. štítky) ovlivňují lidi, porozumět sebenaplňujícím se předpovědím a porozumět tomu, jak se buduje sebeúcta a jak ji lze zničit.

## Specifické cíle

V této aktivitě z první ruky účastníci zažijí, jak se lidé mohou cítit, když je někdo označí, a jak mohou někdy získat negativní nebo pozitivní reakce od svých blízkých, aniž by věděli proč.

---

## Počet účastníků

Až 15 účastníků – dobrovolníků (další mohou být pozorovatelé)

---

## čas

30-45 min včetně návodu

---

## Příprava aktivity

1) Dejte každému účastníkovi proužek kartonu a kousek maskovací pásky. Požádejte účastníky, aby si kolem hlavy omotali kartonové proužky a přilepili je na vhodnou velikost, aby proužky zůstaly na konci. Každý by teď měl vypadat, jako by měl na hlavě legrační čelenky.

2) Požádejte účastníky, aby seřadili židle do těsného kruhu. Musí být tak blízko, aby bylo možné přečíst štítky na čelenkách ostatních účastníků.

3) Přečtěte si příběh (v popisu akce). Umístěte štítky na čelenky účastníků a dejte skupině 10 minut na prodiskutování situace, kterou prezentujete. Nejprve pozorujte. Pokud se skupina rozjíždí pomalu, připojte se, abyste mohli začít konverzaci. Můžete začít tím, že se podíváte na osobu jménem „Přirozený vůdce“ a řeknete věci jako: „Očekáváme, že uvidíte, co si myslíte, že bychom měli dělat.“

4) Poté, co skupina několik minut mluvila, přerušte diskusi a požádejte skupinu, aby každá představila jeden nápad, jak by mohly být peníze utraceny. Ujistěte se, že vy a zbytek skupiny odpovídáte na každý z nich na základě jeho „tagu“. Poté, co každá osoba udělí slovo, požádejte ji, aby uhádla, jaká je její značka.

### **Přiřazené role mohou být například následující:**

- Přirozený vůdce
- Velmi inteligentní
- Velmi kreativní
- Bohatí
- Z chudé obytné čtvrti
- Panovačný
- Hyperaktivní
- Extrémně nepřátelský nebo naštvaný
- Královna krásy, slečno
- Neviditelný
- Prodejce ojetých vozů
- Všechno, co říkám, je legrační
- Rohožka (snadno ovlivnitelná)
- Velmi plachý
- Příčina problémů
- Ne zbytečně chytrý

## Činnosti Popis

### Příběh a pokyny pro účastníky:

Dále budete všichni předstírat, že jste lidé, kteří žijí v našem malém městě, jehož jsem starostou. Pozval jsem vás sem, protože jsme získali grant 100 000 USD na rozvoj naší komunity. Jako starosta potřebuji názory mnoha různých občanů na to, jak jsou peníze vynakládány. Chci, abyste prodiskutovali, jak by se podle vás měly peníze utratit, a pokusíme se společně rozhodnout.

Když začneme, začnu tím, že na každou členku dám „titul“. Je důležité, aby každý pochopil, že tyto tituly nejsou mým názorem na vás. Názvy už jsou vyrobené a přeložené tak, že je nevidím. Názvy jsem vložil náhodně. Nevím, jaký titul máš. Také nemůžete vidět své vlastní jméno. Tituly (tj. známky) jsou ty, které lidé často v životě získávají, takže některé z nich se mohou zdát povědomé.

Když diskutujeme o tom, co dělat s penězi, chcete dát ostatním fanouškovské zprávy o jejich titulech/razítkách. Neříkejte však přímo, jaké je razítko každého člověka, pouze naznačte. Zamyslete se například nad tím, jak by se s někým mohlo zacházet, když si ostatní myslí, že je velmi inteligentní. Zároveň je potřeba myslet na zprávy od ostatních, protože i vy se snažíte přijít na to, jaké je vaše razítko.

### Rozhovor po cvičení:

1. O čem si myslíte, že toto cvičení bylo a jak souvisí s tématem?
2. Jaký to byl pocit být stigmatizován? Pokud jste dostali pozitivní razítko, jaký byl pocit z cvičení?
3. Změnil způsob, jakým se k vám ostatní chovali, vaše chování? (Například někteří lidé přestanou mluvit, někteří lidé mluví více atd.)
4. Jak těžké bylo najít důkaz o titulu každého člověka?

## Debriefing a závěry

Mnoho účastníků uvádí, že jsou touto činností hluboce ovlivněni. Toto cvičení může být skvělým příkladem sebenaplňujícího se proroctví a toho, jak může zničit vztah profesionál-klient. Toto cvičení také vede k diskusím o důležitosti sebeúcty a o tom, jak škodlivá mohou být stigmata.

## Materiály/ logistika

- jeden proužek kartonu na účastníka, který se táhne kolem hlavy
- maskovací páska
- předpřipravené titulkky (které se vejdu na kartonové proužky) – nejlépe připravit před aktivitou
- tmavý fix

## Motivační rozhovor

o procvičení z první ruky si účastníci mohou vyzkoušet techniky motivačního rozhovoru v roli poradce/sociálního pracovníka, aby posílili klientovu motivaci ke změně.

---

### Obecný cíl

Naučte se, jak pomoci lidem najít motivaci ke změně pozitivního chování.

---

### Speciální Cíle

Účastníci se snaží vyjádřit empatii, rozvinout konfliktní situaci, vypořádat se s odporem a podpořit svépomoc při rozhovorech s konkrétními klienty v modelových situacích.

---

### Počet účastníků

Skupiny tří účastníků – zákazník, zaměstnanec a pozorovatel.

---

### čas

20-60 min (dle možnosti)

---

### Zavedení

Motivační pohovor je přístup navržený tak, aby pomohl lidem najít motivaci k pozitivní změně chování. Tento přístup je zvláště účinný u lidí, kteří mají rozporuplné pocity ze změny svého chování.

Je možné zažít protichůdné touhy, například chtít změnit své chování, ale zároveň si myslet, že není připraven své chování změnit. Podle přístupu motivačního rozhovoru může řešení tohoto konfliktu zvýšit motivaci člověka ke změně.

---

### Popis činnosti

Účastníci tvoří skupiny po třech, z nichž jeden je klient, další je konzultant a třetí je pozorovatel. Klient si vybere jedno ze svých témat, které je pro něj určitým způsobem problematické, problematické. Může to být například to, zda přestat pít deset káv denně, zda začít cvičit nebo přestat pracovat. Pro toto cvičení je snazší, když si klienti v roli klienta vyberou přiměřeně jednoduchá témata k řešení. Doba rozhovoru by měla být asi 15–20 minut, poté 5 minut na diskusi a zpětnou vazbu. Poté si účastníci ve skupině mohou vyměnit role. Akce může trvat 15 až 60 minut.

---

### Demolice & Závěry

Po této aktivitě byste si měli vyhradit několik minut na případné dotazy a diskuse. Je důležité chápat roli zaměstnance spíše jako facilitátora, nikoli jako aktivního hledače řešení pro klienta. Technika motivačního rozhovoru by měla klientovi usnadnit rozhodování a na řešení svého problému by měl přijít sám, to znamená, že by mu poradce neměl navrhovat hotové řešení. Motivační pohovor sám o sobě nemusí vždy hned vést k jasnému řešení. Spíše může klientovi pomoci pochopit klady a zápory případné změny oproti setrvání v současném stavu.

## Seznam zdrojů/ doporučených materiálů pro účastníky

## Materiály/ logistika

Miller, WR a Rollnick, S. (2023). *Motivační pohovor: pomoc lidem změnit se*. Guilford Press.

Hohman, M. (2021). *Motivační rozhovor v praxi sociální práce*. Publikace Guilford.

---

Užitečné pracovní listy na [www.therapistaid.com](http://www.therapistaid.com)

- Konstrukce rozdílů
- Fáze změny
- Plán prevence recese

Vlastní tabulka se čtyřmi sloupci — dva sloupce pro klady a zápory aktuálního stavu, dva sloupce pro klady a zápory provedení změny.

---

## Obecný cíl

## Hledání silných stránek a štítu silných stránek

- toto cvičení z první ruky staví na dřívější diskusi o roli komunity při posilování klienta.

---

Určení vlastních silných stránek a jejich dopadu. Identifikace vlastních silných stránek jako součást cesty k posílení – povzbuzení k sebeobjevování a zdůraznění silných stránek a schopností člověka. To podporuje pocit vlastní hodnoty a přesvědčení, že jednotlivec dokáže překonat výzvy.

---

## Specifické cíle

Účastníci mají prostor zamyslet se nad svými silnými stránkami a definovat, co jim usnadňuje aktivity v různých oblastech života (práce, volný čas, rodina atd.).

---

## Počet účastníků

Libovolný počet účastníků.

---

## čas

30 minut (-> 20 minut na promyšlení a definování vlastních silných stránek + 10 minut na napsání štítu síly).

---

## Zavedení

Osobní silné stránky jsou dovednosti a činy, ve kterých se konkrétní člověk dobře vyzná. Při práci s klientem se zaměřujeme na identifikaci jeho silných stránek, které mu mohou usnadnit socializaci a jednání ve skupině.



## Popis činností

Sdílejte s účastníky pracovní listy se seznamem silných stránek a nechte je přemýšlet. Požádejte je, aby si vybrali jednu ze svých předností a napsali ji na předkreslený štít, který by měl symbolizovat sílu komunity se silnými stránkami všech účastníků. Diskutujte o tom, jaké silné stránky mohou být užitečné v životě komunity.

---

## Demolice a závěry

Když člověk rozpozná a využije své přednosti, bývá šťastnější a má vyšší sebevědomí. Pro ty, kteří se snaží identifikovat své silné stránky, může být detekce síly efektivní koučovací technikou. Pomoci klientům naučit se identifikovat a využívat své již existující silné stránky může zlepšit jejich pohodu.

---

## Materiály/ logistika

Užitečné pracovní listy jsou k dispozici na [www.therapistaid.com](http://www.therapistaid.com)

- Seznam silných stránek
- Plán využití silných stránek

Předkreslený štít v obraze komunity, na který mohou účastníci postupně napsat jednu ze svých předností.

- psací potřeby
  - odklápěcí deska nebo tabule, na které je nakreslen dostatečně velký obrázek štítu
  - Flipboard značení
- 

## Trénink sociálních dovedností

Na závěr školení pro profesionály se věnujeme tréninku komunikačních a sociálních dovedností jako nástroji, který nám profesionálům umožňuje rozvíjet sociální dovednosti potřebné u klientů. Se sociálními dovednostmi jsou klienti schopni podávat lepší výkony v komunitě, ale i mimo komunitu při zvládnání běžných každodenních situací.

---

## Obecný cíl

Prezentace cvičení sociálních dovedností jako jednoho ze způsobů práce s klientem při rozvoji jeho dovedností a podpoře samostatnosti v každodenních činnostech.

---

## Specifické cíle

Cílem aktivity je přiblížit účastníkům možnost přímého tréninku sociálních dovedností formou hraní rolí. Někteří klienti mohou postrádat patřičné sociální dovednosti, aby byli schopni řešit běžné každodenní situace.

---

## čas

60 min

---

## Zavedení

Trénink sociálních dovedností je druh behaviorální metody využívaný ke zlepšení sociálních dovedností u lidí, kteří mají zkušenost s duševními problémy (nejčastěji sociální úzkostí). Procvičování sociálních dovedností může lidem pomoci cítit se pohodlněji a efektivněji využívat své komunikační a mezilidské dovednosti, což může být přínosné, pokud jde o fungování v komunitě.

## Popis činností

Účastníci řeší různé každodenní (problémové) sociální situace formou hraní rolí před celou skupinou.

### Příklady sociálních situací:

- 1) Požádejte, aby se připojili ke skupině přátel a sledovali film v kině.
- 2) Odmítnete práci navíc, když vás o to požádá váš šéf, protože už máte jiné plány.
- 3) Obnovení jídla v restauraci, protože jste na něm našli chloupek.
- 4) Váš přítel vám půjčil knihu, kterou již nelze nikde sehnat. Bohužel ji ho zapomněl v autobuse a zmizel.

Po vyjasnění situace (nemělo by to trvat déle než 5-8 minut) může skupina diskutovat o tom, jaké sociální dovednosti zde aktéři potřebují a uplatnit, zda byla situace vyřešena správně nebo zda ji bylo možné řešit jinak.

## Seznam zdrojů/ doporučených materiálů pro účastníky

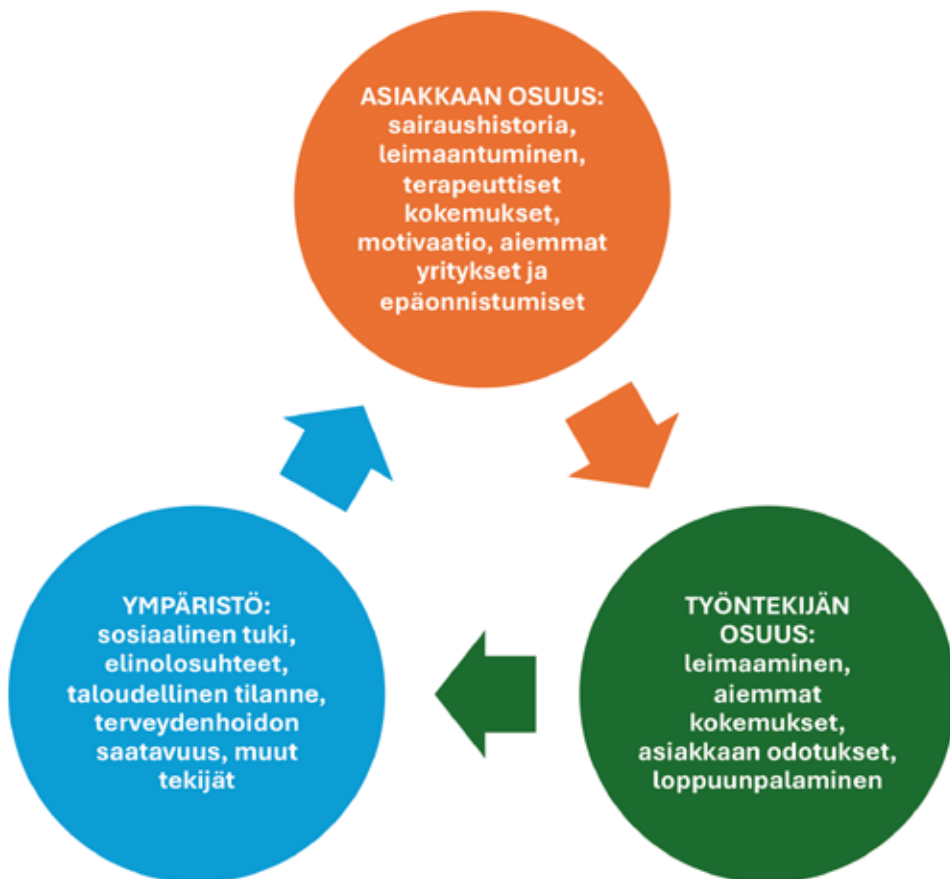
Glick, B. a Gibbs, JC (2010). Trénink kompenzace agrese: Komplexní intervence pro agresivní dospívající. Research Press.

Kelly, A. (2018). Sociální dovednosti: Rozvíjení efektivní mezilidské komunikace. Je to Routledge.

Michelson, L., Sugai, DP, Wood, RP a Kazdin, AE (2013). Hodnocení sociálních dovedností a školení s dětmi: Empirická příručka. Springer Science & Business Media.



Možné překážky na cestě k posílení, např. stigma zákazníků.





9 Otázky k sebereflexi pro  
osoby odpovědné za komunity



Otázky byly shromážděny v této sekci, aby pomohly profesionálové pracujícímu s mladými lidmi provést sebehodnocení toho, jak dobře se cítí zmocnění a jak dobře je jejich vlastní práce v souladu se zplnomocněním.

Otázky sebereflexe se zaměřují na následující čtyři témata:

- A) Interakce
- B) Společenství
- C) Zmocnění
- D) Seberozvoj

Pro každé téma jsme shromáždili 20 klíčových slov a 20 otázek.

## A) Interakce

### Klíčová slova

Spolupráce, Komunikace, Kontakt, Kontakt, Diskuse, Spolupráce, Dialog, Zapojení, Výměna, Dopad, Interakce, Mezilidské vztahy, Mediaci, Networking, Participace, Vztah, Reciprocita, Odezva, Sociálnost, Synergie

### Otázky

1. Jak můžeme podporovat pozitivní interakci mezi mladými lidmi v naší komunitě?
2. Jakou roli hraje sociální interakce při zvládnání náročných životních situací?
3. Jak můžeme zlepšit komunikaci a interakci mezi profesionály a mladými lidmi?
4. Jaké jsou překážky pro interakci mezi různými sociálními skupinami v naší komunitě?

5. Jak mohou komunitní akce zvýšit interakci mezi mladými lidmi v náročných životních situacích?
6. Jakými způsoby mohou mentorské programy zlepšit interakci a podporu mladých lidí?
7. Jak vrstevnická interakce ovlivňuje sociální rozvoj mladých lidí v naší komunitě?
8. Jak interakce na sociálních sítích ovlivňuje pohodu mladých lidí v náročných životních situacích?
9. Jak můžeme podpořit interakci tváří v tvář v digitálně ovládaném světě?
10. Jaké zdroje máme k podpoře interakce mezi mladými lidmi?
11. Jaký přínos bude mít interakce s místními podniky a organizacemi pro mladé lidi v naší komunitě?
12. Jaké aktivity by mohly být použity k podpoře pozitivní interakce ve školách?
13. Jak můžeme měřit efektivitu aktivit, které podporují interakci komunity?
14. Jakou roli hraje rodinná interakce v blahobytu mladých lidí?
15. Jak můžeme řešit negativní interakce, jako je šikana nebo diskriminace, v rámci naší komunity?
16. Jaké druhy volnočasových aktivit mohou zlepšit sociální interakci mladých lidí?
17. Jak mohou místní politiky podpořit lepší interakci a integraci mladých lidí?
18. Jak kulturní rozmanitost ovlivňuje interakce v rámci naší komunity?
19. Jak by dobrovolnické příležitosti mohly zlepšit interakci a zapojení mladých lidí?
20. Jaké jsou dlouhodobé přínosy rozvoje interakce pro mladé lidi v náročných životních situacích?

## B) Komunita a společnost

### Klíčová slova

Sounáležitost, Spolupráce, Soudržnost, Konektivita, Kultura, Rozvoj, Diverzita, Skupina, Posílení, Angažovanost, Identita, Inkluze, Sousedství, Síť, Participace, Společnost, Solidarita, Podpora, Udržitelnost, Jednota

### Otázky

1. Jak můžeme posílit smysl pro komunitu mezi mladými lidmi v náročných životních situacích?
2. Jaké služby nebo aktivity mladí lidé v našem okolí nejvíce potřebují?

3. Jak mohou místní podniky přispět k blahobytu mladých lidí?
4. Jakou roli hrají komunity při podpoře mladých lidí se sociálními problémy?
5. Jak můžeme podpořit účast mladých lidí v komunitě?
6. Jaké jsou neúčinnější způsoby řešení sociální izolace v naší komunitě?
7. Jak můžeme zajistit, aby se všichni mladí lidé cítili zapojeni do komunitních aktivit?
8. Jaké sociální iniciativy úspěšně zlepšily ekonomické podmínky mladých lidí?
9. Jak můžeme povzbudit mladé lidi, aby převzali vedoucí role v komunitě?
10. Jak mimoškolní aktivity ovlivňují mladé lidi v komunitě?
11. Jak může samospráva podpořit potřeby mladých lidí v naší obci?
12. Jaké jsou největší sociální bariéry, se kterými se mladí lidé v naší komunitě potýkají?
13. Jak můžeme vytvořit více pracovních příležitostí pro mladé lidi v naší komunitě?
14. Jakou roli hrají sportovní a rekreační aktivity při budování komunity?
15. Jak můžeme snížit práh služeb pro mladé lidi?
16. Jaké jsou výhody různorodé komunity pro mladé lidi?
17. Jak můžeme měřit dopad programů na pomoc mladým lidem?
18. Co lze udělat pro to, aby naše komunita byla pro mladé lidi bezpečnější?
19. Jak kulturní akce a festivaly přispívají k silnější komunitě?
20. Jaké strategie můžeme zavést ke snížení ekonomických rozdílů v naší komunitě?
2. Jaké programy lze zavést pro posílení postavení mládeže v naší komunitě?
3. Jak vzdělávání přispívá k posílení postavení mladých lidí postižených sociálními bariérami?
4. Jakou roli hraje mentor při posilování postavení mladých lidí v naší komunitě?
5. Jak můžeme měřit posílení postavení mládeže v naší místní komunitě?
6. Jaké jsou hlavní překážky posilování postavení mladých lidí v náročných životních situacích?
7. Jak můžeme umožnit mladým lidem, aby se aktivně podíleli na rozhodování komunity?
8. Jaké druhy místních iniciativ by mohly pomoci zvýšit sebevědomí a sebevědomí mladých lidí?
9. Jak by místní podniky mohly přispět k posílení postavení mladých lidí v náročných životních situacích?
10. Jakou roli hrají organizace vedené mládeží při posilování postavení mladých lidí?
11. Jak můžeme zajistit, aby programy zmocnění zasáhly co nejvíce mladých lidí?
12. Jaké jsou neúčinnější způsoby, jak podpořit mladé lidi, aby se ucházeli o studium nebo práci?
13. Jak lze využít technologie k posílení postavení mladých lidí?
14. Jak začlenění do komunity ovlivňuje posílení postavení mladých lidí?
15. Jak můžeme podpořit posílení postavení mladých lidí prostřednictvím rekreačních aktivit?
16. Co by mohlo umožnit mladým lidem bránit svá práva?
17. Jak může podpora rodiny přispět k posílení postavení mladých lidí se sociálními bariérami?
18. Jakou roli hraje finanční koučování při posilování ekonomicky znevýhodněných mladých lidí?
19. Jak mohou kreativní umění a kulturní aktivity posílit mladé lidi?
20. Jaké politiky by mohly místní úřady zavést, aby posílily postavení mladých lidí v náročných životních situacích?

## C) Zmocnění

### Klíčová slova

Nezávislost, Kapacita, Budování kapacity, Důvěra, Umožnění, Nezávislost, Růst, Dopad, Iniciativa, Vedení, Uvolnění, Motivace, Příležitost, Zdroje, Efektivita, Sebeúcta, Sebeurčení, Síla, Rozvoj dovedností, Podpora

### Otázky

1. Jak můžeme posílit mladé lidi v naší komunitě, aby se vyrovnali s různými výzvami?

## D) Seberozvoj

### Klíčová slova

Adaptabilita, Koučování, Disciplína, Trénink, Koncentrace, Cíle, Růst, Návyky, Rozvoj, Učení, Znalosti, Mentoring, Myslivost, Motivace, Flexibilita, Školení, Osobní, Potenciál, UVědomění, Péče o sebe

## 9.1.1 Použití otázek

### Otázky

1. Jak mohou seberozvojové aktivity pomoci mladým lidem překonat ekonomické a sociální bariéry?
2. Jaké prostředky jsou nezbytné pro seberozvoj mladých lidí v náročné životní situaci?
3. Jak můžeme integrovat programy sebezdokonalování do místních škol a komunit?
4. Jakou roli hraje mentor v seberozvoji mladých lidí v naší komunitě?
5. Jak můžeme podporovat způsob sebezdokonalování u ekonomicky znevýhodněných mladých lidí?
6. Jaké jsou neúčinnější politiky seberozvoje pro mladé lidi se sociálními problémy?
7. Jak by místní podniky mohly podpořit seberozvojové úsilí mladých lidí v naší komunitě?
8. Jak finanční gramotnost ovlivňuje seberozvoj mladých lidí?
9. Jak mohou technologie a internet usnadnit seberozvoj mladých lidí?
10. Jaké druhy aktivit bychom mohli realizovat na podporu seberozvoje mládeže v mimoškolních aktivitách?
11. Jak můžeme měřit pokroky v seberozvoji mladých lidí v náročných životních situacích?
12. Jakou roli hraje sebek péče v seberozvoji mladých lidí se sociálními problémy?
13. Jak mohou skupiny kolegiální podpory podporovat seberozvoj mladých lidí?
14. Jaké jsou překážky seberozvoje mladých lidí z rodin s nízkými příjmy?
15. Jak mohou programy kreativního umění a kultury podporovat seberozvoj mladých lidí se sociálními problémy?
16. Jak mohou seberozvojové programy zohledňovat specifické potřeby mladých lidí se zdravotním postižením?
17. Jakou roli hraje podpora duševního zdraví v seberozvoji mladých lidí v náročných životních situacích?
18. Jak můžeme začlenit principy seberozvoje do tréninků vedení mládeže?
19. Jaký druh spolupráce je nezbytný pro podporu seberozvoje mladých lidí?
20. Jak můžeme vytvořit udržitelný model pro sebezdokonalovací iniciativy?

### Otázky lze použít několika způsoby.

Jeich hlavní funkcí je poskytnout téma k zamyšlení, takže uživatel může analyzovat konkrétní kontext se zaměřením na definovaný aspekt. Mohou být také použity pro osobní reflexi nebo skupinovou práci.

#### Podrobněji:

- Introspekce: Moderátor může položit různé otázky na podlahu a poté požádat každého, aby si jednu vybral. Každý účastník má 10 minut na to, aby se zamyslel nad klíčovým slovem nebo otázkou podle svého výběru a zapsal si své myšlenky.
- Brainstorming: Moderátor zvolí jedno klíčové slovo nebo otázku pro zahájení brainstormingu, kterého se účastní různí účastníci; facilitátor nejprve všechny požádá, aby tiše a nezávisle vymysleli nápady na prezentované klíčové slovo/otázku. Účastníci píšou své nápady na lepicí papírky (jeden nápad/nálepka).

#### Až budete hotovi:

- V případě velké skupiny (20+) se účastníci mohou shromáždit v malých skupinách (3 nebo 5 účastníků) a sdílet v nich své myšlenky (10 minut), než se připojí k celé skupině a podělí se o některé své myšlenky;
- V případě malé skupiny (do 10) mohou účastníci nalepit své poznámky na flipchartový papír/desku, aby je všichni lépe viděli.
- Konverzace ve dvojicích: Vedoucí skupiny mohl položit na podlahu různé otázky a poté požádat každého, aby si jednu vybral. Poté instruktor vytvoří páry a každý pár má 10 minut na procházku a popovídání si. Každý pár se prochází a diskutuje o otázce podle svého výběru a sdílí odpověď se svým vlastním partnerem.







## 10. LITERATURA



## 10. LITERATURA

- Alatalo, J., Mähönen, E., Räsänen, H. (2017). Pracovní život mladých lidí a mladých dospělých i mimo něj. Rozbory TEM 76/2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-211-8>
- Aro, J. (2011). Smysl pro komunitu a sociální pouto . Tampub — Institucionální úložiště univerzity v Tampere. <https://www.mendeley.com/reference-manager/reader-v/2/46a647ff-85d9-38b3-bc89-182a-0860751e/331b04b5-948d-4d77-5bf2-2f435fe948a2>
- Takže, EL, & Ryan, RM (2000). „Co“ a „Proč“ při sledování cílů: Lidské potřeby a sebeurčení chování.
- Gamrašni, M. (ed.). (2021). CESTOVNÍ PRŮVODCE PO KOMUNITNÍ ORIENTACI (Gamrasni Mirjam , Ed.). Univerzita aplikovaných věd Haaga-Helia . <https://www.haaga-helia.fi/site/s/default/files/file/2021-04/matkaopas2.pdf>
- Gissler M., Larja L., Merikukka M., Paananen R., Ristikari T. a Törrökangas L. (2016, 27. dubna). Indikátor NEET popisuje marginalizaci mladých lidí. Informace a trendy .
- Helakorpi Satu a Kivimäki Hanne. (2021). Průzkum zdraví ve školách 2021: Velká část dětí a mladých lidí je spokojena se svým životem – pocity osamělosti se zvýšily. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Helfer, A., & Aapola-Kari, S. (2023). V době krize je třeba pamatovat i na zapojení mladých lidí.
- Huhta H., Tourunen J., Kaskela T., Takala J., Helfer A., Jurvanen S., Laine R., Larivaara M., Suurpää L. & Pitkänen T. (2023). Nízkoprahové široce chápané ve službách pro mládež .
- Isola, A.-M., & Nousiainen, M. (2020). Inkluze funguje jako nástroj pro zvýšení síly zranitelných. Publikace nadace Guardian. <https://www.researchgate.net/publication/347238379>
- Kallio, J. (2023). Žil, učil se, bojoval za občanství Budování mládeže, která se stala nezávislou v institucionálním systému. Disertační práce na univerzitě v Tampere 883. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3106-1>
- Kangaspunta , S. (2011). Individuální smysl pro komunitu, Klíče k pochopení změny ve smyslu pro komunitu. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta\\_Yksilöllinen\\_yhteisöllisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilöllinen_yhteisöllisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Karjalainen, P., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlehner, K., Jahnukainen, J., Manninen, M., Eväsuya, M., & Kautto, T. (2022). Léčba duševního zdraví a zneužívání návykových látek u dospívajících a mladých dospělých mimo vzdělávání a práci, Doporučení pro poskytovatele primární péče. Ministerstvo zdravotnictví a sociální péče, ThL . <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-965-8>
- Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P., & Isola, A.-M. (2022). Výjimečná mládež v době korony, ročenka životních podmínek mládeže 2022 . Ministerstvo zdravotnictví a sociální péče, ThL . <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- Kiuru, N., & Pakarinen, E. (2023, 28. března). Velká část mladých lidí trpěla obdobím korony: zhoršila se pohoda, ztížilo se učení a vzrostla osamělost. Povinná četba.
- Kivijärvi , A. (2022). Prostřednictvím krizí. Youth Barometer 2022. Youth Research Society, Youth Research Network.

- Kurki , L.** (2002). Osobnost a komunita. Personalistická sociální pedagogika. Sophi68, Univerzita v Jyväskylä.
- Laine, S., Kauppinen, E., Malm, K., Hoikkala, T., & Field, N.** (2023). Mládež ve městě koronového času.
- Lignell , I., & Naakka, H.** (2023, 15. června). NEET mládež na vlně vzdělávání . Hamk / Neomezený profesionál. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaiminen-ja-opetus/neet-nuoret-koulutuksen-kelkassa/>
- Martela, F.** (2022). Měření blahobytu vyžaduje teorii blahobytu, dimenze blahobytu Erika Allardta aktualizované do moderní doby. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Burt, K.** (2003). Terapeutická komunita. Kari consulting Ltd.
- Mä , M., & Mä, A.** (2015). Lepší řešení pro podporu mladých lidí ve vzdělávání a mimo práci (M. Mänttä & A. Hill, Eds.). Vyšetřovací a vyšetřovací činnost vlády. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>
- Nyyssölä , A., & Manner, J.** (2023). Volný čas, který podporuje pohodu mladých lidí a trhliny, které s tím přišly v období korony. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/nakokulma90.pdf>
- Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junttila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K., & Pakarinen, E.** (2023). Tiché hlasy, zkušenosti dospívajících s dopadem koronavirové pandemie na pohodu, sociální vztahy a učení. Vzdělávací rada.
- Parkkila M. a Poutiainen E.** (2023). Jak se daří mladým lidem bez práce a vzdělání? Zkušenosti členů NEET o pohodě, využívání služeb a schopnosti fungovat. Rehabilitace Vol 46 č. 1 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.37451/kuntoutus.127800>
- Rappaport, J.** (1984). Studie zmocnění: Kroky k porozumění a jednání . Haworth Press.
- Simonen , J.** (2019.). „Se vším se snažím vyrovnat sám“ Studium mladých lidí mimo práci a vzdělávání. e2.
- THL.** (2023). Příručka promotéra zapojení . Ministerstvo zdravotnictví a sociální péče (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>
- Tormulainen , A., Kauppinen, E., University of Applied Sciences, H., School of Applied Sciences, H., & Sciences, HUOA** (2022). pohyb v přítomnosti, ve chvíli pro vás. Výzkumná zpráva o mobilní práci s mládeží. Síť pro výzkum mládeže.
- Státní rada mládeže.** (2023). Přehled pohody mládeže 2023. [https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus\\_saavutettava.pdf](https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf)
- Vogl , C.** (2016). Umění společenství (1. vyd.). Nakladatelství Berrett-Koehler.
- SZO.** Zmocnění komunity. 7. celosvětová konference o podpoře zdraví: Témata sledování . <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment>





