



UDRUGA iks

# Dobrobiti Volontiranja za Mentalno Zdravlje

Edukativni materijal rezultat je projekta „Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“. Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj materijala isključiva je odgovornost udruge IKS.

## Što je volontiranje?

---

Volontiranje se općenito smatra altruističkom aktivnošću i namijenjeno je promicanju dobre ili poboljšane kvalitete ljudskog života. Zauzvrat, ova aktivnost stvara osjećaj vlastite vrijednosti i poštovanja; međutim, nema financijske dobiti. Volontiranje je također poznato po razvoju vještina, socijalizaciji i zabavi.



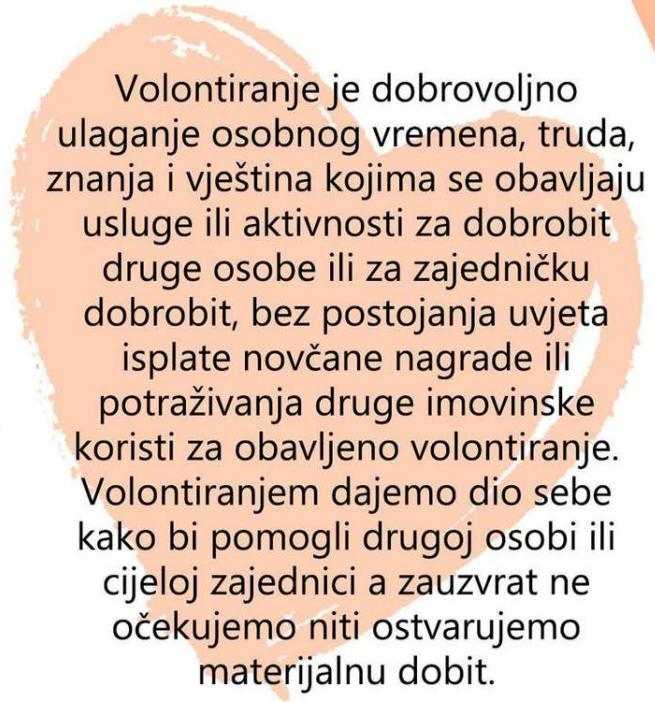
Najbolji način da pronađete sebe je da se izgubite u službi drugih.

"Što je bit života? Služiti drugima i činiti dobro." — Aristotel

Volonteri pomažu zajednicama kojima služe. Ali jeste li znali da volontiranje može poboljšati vaše mentalno zdravlje?

Neke od prednosti volontiranja uključuju društvene interakcije s drugim ljudima, pomaganje, stvaranje pozitivnog utjecaja i sudjelovanje u nečem većem od vas samih.

Kako god na to gledali, jedno je jasno, volontiranje je dobro za svijet i korisno za vašu dobrobit.



Volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje. Volontiranjem dajemo dio sebe kako bi pomogli drugoj osobi ili cijeloj zajednici a zauzvrat ne očekujemo niti ostvarujemo materijalnu dobit.

Što je mentalno zdravlje?



## Što je **mentalno zdravlje**?

---

Mentalno zdravlje obuhvaća emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje.

Utječe na kogniciju, percepciju i ponašanje.

Također određuje kako se pojedinac nosi sa stresom, međuljudskim odnosima i donošenjem odluka.

Mentalno zdravlje između ostalog uključuje subjektivnu dobrobit, percipiranu samoučinkovitost, autonomiju, kompetentnost, međugeneracijsku ovisnost i samoaktualizaciju vlastitog intelektualnog i emocionalnog potencijala.

Iz perspektive pozitivne psihologije ili holizma, mentalno zdravlje može uključivati sposobnost pojedinca da uživa u životu i uspostavi ravnotežu između životnih aktivnosti i napora da se postigne psihološka otpornost.

## Što je **mentalno zdravlje**?

---

Preporučeno je općenito svim ljudskim bićima da redovito provjere stanje svog mentalnog zdravlja - svjesno i odlučno.

Život nam predstavlja brojne izazove, probleme, trenutke kada nam je teško samima nositi se sa svim poteškoćama u određenim trenutcima. Često nemamo dostatnu razinu podrške u neposrednoj okolini. Zato je bitno napraviti vlastitu analizu kako fizičkog tako i psihičkog zdravlja i potražiti neku vrstu prikladne pomoći. Bez obzira na pomoć, sami smo najbitniji u doноšenju odluke i poduzimanju koraka ka pozitivnim promjenama.

Ako želite provjeriti neke aspekte osobnoga stanja, na sljedećem linku možete ispuniti upitnik i dobiti pregled sa savjetima za bolje mentalno zdravlje koje možete a i ne morate uzeti u obzir: \*koristite google ili druge alate za prijevod s engleskog na hrvatski <https://mentalhealth.report/questionnaire/step1.cfm>

## Održavanje mentalnog zdravlja

Bez obzira na bilo kakav upitnik, postoje uobičajeni prijedlozi za poboljšanje i održavanje dobrog mentalnog zdravlja, i to:

- Psihološkog - stanja u glavi
- Biološkog - stanja u tijelu
- Socijalnog - stanja u društvu



## Održavanje mentalnog zdravlja

Prema japanskoj kulturi svatko ima ikigai, svoj smisao života. Prevedeno, to znači "razlog za život" ili "razlog zbog kojeg ustajemo". Kako ga pronaći, objašnjava Irena Dujmušić\*.

Ikigai dolazi iz kombinacije riječi za život, ikiru i kai, što znači "ono što se netko nada da će se ostvariti". Svatko ima svoj ikigai, možda neki još nisu sigurni koji je, no postoji postupak koji pomaže da odredimo svoju svrhu postojanja. Iako ova "pitalica" naoko izgleda jednostavna, kada se posvetimo odgovorima shvatit ćemo da ona itekako ima svoju težinu.



\*Ikigai - smisao života kroz četiri pitanja - Existentialia  
<https://existentialia.com.hr/ikigai-smisao-zivota-kroz-cetiri-pitanja/>

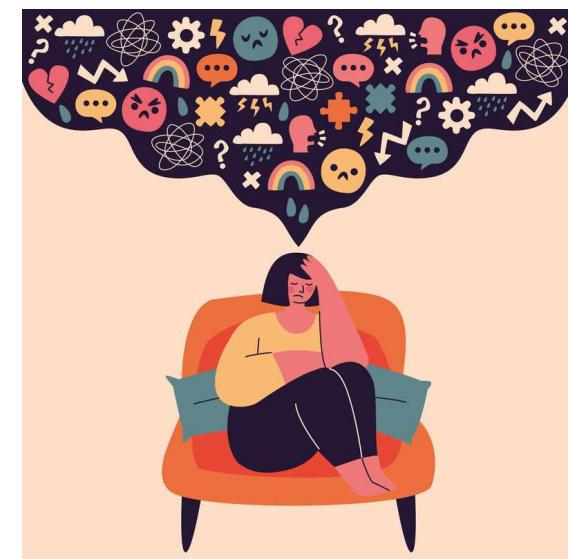
## Održavanje mentalnog zdravlja

---

Prvenstveno je bitno staviti sebe u *centar svog vlastitog svemira*.

Prije uzljetanja zrakoplova tijekom sigurnosnih uputa kažu: "*Nakon što ste pričvrstili masku sebi, pričvrstite drugima, poglavito djeci.*"

Drugim riječima; bitno je da osigurate sebe prvo, jer tek tada možete pomoći drugima - ako dišete.



## Sreća - Što je to?

Sreća, u kontekstu mentalnih ili emocionalnih stanja, su pozitivne ili ugodne emocije u rasponu od zadovoljstva do intenzivne radosti.

True happiness comes from gaining insight and growing into your best possible self. Otherwise all you're having is immediate gratification pleasure, which is fleeting and doesn't grow you as a person.

Aristotle

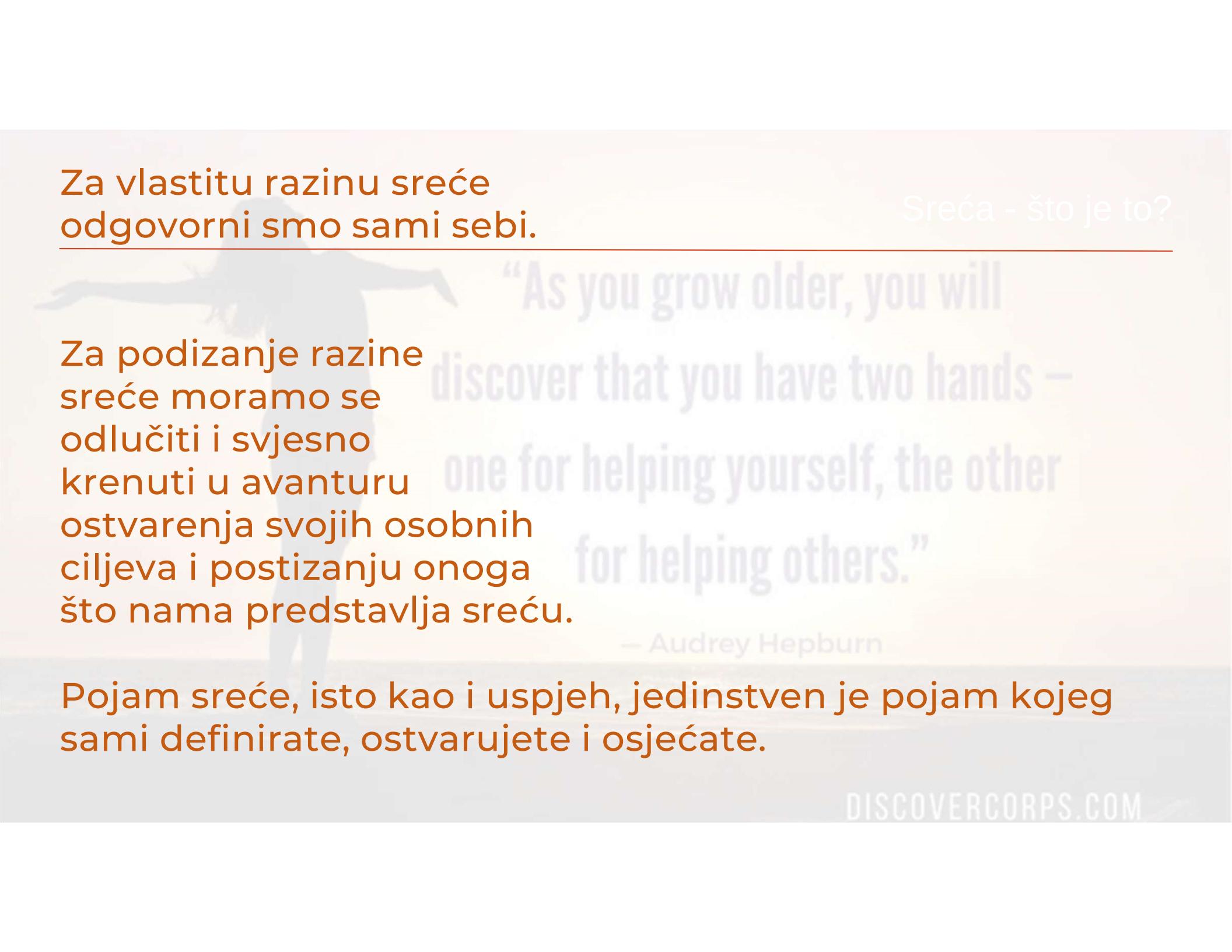
## The Oxford Happiness Questionnaire

---

Oxfordski upitnik sreće razvili su psiholozi Michael Argyle i Peter Hills sa Sveučilišta Oxford. Možete ga pronaći na internetu na engleskom jeziku, ispuniti i provjeriti svoju trenutnu razinu sreće. [www.happiness-survey.com](http://www.happiness-survey.com)

Ponovnim ispunjavanjem ankete u nekom trenutku u budućnosti možete usporediti svoju razinu sreće ako budete svjesno radili na sebi i poboljšanju kvalitete svog života.

U sklopu ove edukacije možemo vam ponuditi prijevod na hrvatskom s uputama kako ispuniti i bodovati upitnik.



Za vlastitu razinu sreće  
odgovorni smo sami sebi.

Sreća - što je to?

Za podizanje razine  
sreće moramo se  
odlučiti i svjesno  
krenuti u avanturu  
ostvarenja svojih osobnih  
ciljeva i postizanju onoga  
što nama predstavlja sreću.

“As you grow older, you will  
discover that you have two hands –  
one for helping yourself, the other  
for helping others.”

– Audrey Hepburn

Pojam sreće, isto kao i uspjeh, jedinstven je pojam kojeg  
sami definirate, ostvarujete i osjećate.

DISCOVERCORPS.COM

**“Ono što čovjek može biti, mora biti”.** Abraham Maslow

---

Abraham Maslow je jedan od važnih psihologa 20. stoljeća, poznat kao otac jedne od velikih struja psihologije, humanizma.

Hijerarhija ili piramida ljudskih potreba Abrahama Maslowa jedna je od najpoznatijih teorija motivacije.

Kao humanist, Maslow je vjerovao da ljudi imaju urođenu želju da se samoostvaruju, odnosno **da budu sve što mogu biti**. Međutim, da bi se postigao ovaj krajnji cilj, mora se zadovoljiti niz osnovnih potreba. To uključuje potrebu za hranom, sigurnošću, ljubavlju i samopoštovanjem. Vjerovao je da su te potrebe slične instinktima i da igraju glavnu ulogu u motiviranju ponašanja.

Maslowljeva teorija ljudske motivacije danas se zove  
piramida ljudskih potreba:



## ***Volonterstvo kao alat - zadovoljavanje ljudskih potreba***

---

Kroz različite programe, akcije i općenito aktivnosti volontiranja ciljano radimo na zadovoljavanju ljudskih potreba.

Brojni projekti su prioritetno usredotočeni na osnovne ljudske potrebe, posebno u područjima ili zemljama gdje građanima nisu zadovoljene **fiziološke potrebe organizma** kao potrebe za pitkom vodom, hranom, kisikom, obavljanjem nužde, odmorom/spavanjem, odjećom, obućom, skloništem i osnovnim zdravstvenim uslugama.

U kriznim situacijama kao što su rat ili prirodne nepogode kao potresi, poplave, požari npr., prvenstveno okupljamo volontere kako bi pomogli ljudima i hitno zadovoljili osnovne potrebe – fiziološke potrebe organizma, pružili neku najosnovniju prvu pomoć i psihološku pomoć za preživljavanje.

## ***Volonterstvo kao alat - zadovoljavanje ljudskih potreba***

---

**Potrebe za sigurnošću** uključuju stabilnost, poredak, strukturu, predvidljivost događanja, zaposlenje, zdravlje, financijsku sigurnost.

Iako kroz volontiranje ne stječemo financijsku dobit, volontiranjem stječemo nova iskustva, vještine, samopouzdanje i jačamo se općenito kao osoba, što često pomaže u traženju posla ili napredovanju u trenutnom zaposlenju. Stječemo nove radne navike unutar određenih strukturalnih okvira gdje si možemo osigurati i neki oblik stabilnosti.

Volonteri mogu tražiti potvrdu o stečenim kompetencijama i preporuku od organizacija u kojima volontiraju. Mnoge organizacije pomažu volonterima u izradi dobrog životopisa u kojem navode iskustvo, znanja i vještine stječene tijekom volonterstva. Poslodavci sve više cijene kandidate koji su se odlučili volontirati. Pretpostavlja se da ovi kandidati samoinicijativno poduzimaju korake prema osobnom razvoju, posjeduju određene vrijednosti i doprinose kao član zajednice, empatični su, vrijedni i korisni.

Prvi korak ka dobrom zdravlju također trebamo poduzeti samoinicijativno. Tražeći načine da smanjimo količinu briga u životu ali i načine kroz koje ćemo povećati razinu sreće i zadovoljstva. Pomažući drugima, pomažemo i sami sebi.

## ***Volonterstvo kao alat - zadovoljavanje ljudskih potreba***

---

**Potrebe za pripadanjem i ljubavlju** također su osnovne potrebe ljudskih bića te uključuju obiteljske, partnerske i druge ljudske odnose.

Mijenjajući sebe i svoja iskustva utječemo na promjenu u odnosima drugih osoba prema nama. Kako nas drugi percipiraju ovisi o našoj komunikaciji i ponašanju, razini samopoštovanja i samopouzdanja, našim djelima koje komuniciramo indirektno kroz odluke koje donosimo i korake koje poduzimamo svakodnevno.

Volontiranje je korak za "uključivanje". Upoznajemo ljude i različita okruženja, ali i sami sebe. Odlučujemo u trenutcima kako reagirati na određene situacije i ljude. Pronalazimo inspiraciju u zajedničkim interesima i ciljevima. Osjećamo se dijelom nečega većeg od nas, članom zajednice. U pozitivnim okruženjima razvijamo vrline tolerancije, strpljenja, empatije ali i vještine u odnosima s ljudima. Učimo bolje komunicirati, raste nam samopouzdanje, postajemo borci za vlastita prava i odlučno razvijamo vlastiti stav.

Ove promjene događaju se zapažanjem ponašanja drugih i međuljudskih odnosa i često biranjem modela ponašanja osoba koje odlučujemo postaviti sebi kao uzor.

## **Volonterstvo kao alat - zadovoljavanje ljudskih potreba**

---

**Potrebe za poštovanjem i samopoštovanjem** - pozitivna slika o sebi, osjećaj doprinosa društvu, kvalitetni društveni položaj i pozitivni društveni odnosi.

Kao sljedeći korak ima smisla. Nakon što smo svjesno uložili neko vrijeme u sebe i svoj razvoj, uključivanjem u društvene i druge raznolike aktivnosti, neizbjegnim i prirodnim razvojem osobnosti dobivamo pozitivniju sliku o sebi.

Osjećaj doprinosa društvu podiže nam samopoštovanje i samopouzdanje što vodi ka pozitivnim društvenim odnosima i položaju u društvu u kojemu osjećamo zadovoljstvo.

Svakako je bitnije samopoštovanje i tek nakog što smo to postigli možemo očekivati i iskreno poštovanje drugih.

Kako bi razvili ljubav prema sebi i samopoštovanje moramo odlučiti raditi na sebi svakodnevno. Počinjemo malim koracima, učimo na greškama i postepeno postižemo sve više i više osobnih ciljeva. Veliku pomoć u ovom procesu može pružiti mentor.

## **Volonterstvo kao alat - zadovoljavanje ljudskih potreba**

---

**Potreba za samoostvarenjem** - korištenje svih svojih potencijala i talenata u punom svjetlu svojih mogućnosti i kapaciteta.

"Samo je nebo granica!" izvanredno stanje gdje prihvaćamo izazove i teške trenutke učenja sa sigurnošću da rastemo i ostvarujemo sebe, svoje ambicije, težnje i snove.

Ovo razdoblje pojedinca je točno to - pojedinačno, relativno i jedinstveno iskustvo. "Uspjeh" kao pojam je stvar percepcije i drugačije ga doživljavamo kao pojedinci s različitim iskustvima. Vaše samoostvarenje preuzima oblik vaših vlastitih djela i kreacija. Nemoguće je i nepotrebno uspoređivati jer vaša osobnost i vaša iskustva u životu su jedinstvena. Samo je jedna osoba na svemiru kao što ste vi. Sami sebi postavljate uvijete, planove, ciljeve i opis pojma vlastitog samoostvarenja.

Naravno, kako sami donosite odluke o svom vlastitom razvoju, tako donosite odluke o tome kakvim se osobama okružujete, i koga birate da vama bude uzor i mentor. Ljudi s kojima se družite imaju veliki utjecaj na vaš život, stoga se pobrinite da oni podižu i pomažu! Družite se s ljudima koji imaju slične ciljeve ili koji su već postigli cilj prema kojem radite. Ova jednostavna promjena će vas držati na pravom putu i poboljšati vaš svakodnevni život.

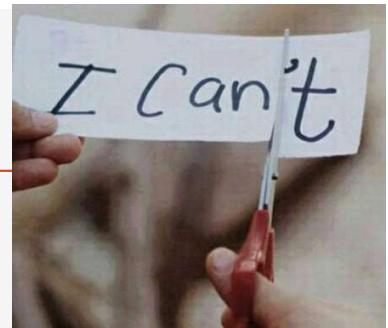
## Istraživanja su pokazala da volontiranje donosi mnoge zdravstvene dobrobiti

- 1 Poboljšava fizičko i mentalno zdravlje.
- 2 Pruža osjećaj svrhe i podučava vrijednim vještinama.
- 3 Njeguje nove i postojeće odnose.
- 4 Što više volontirate, postajete sretniji.





Volontiranje smanjuje stres i povećava pozitivne osjećaje otpuštanjem **dopamina**. Provodeći vrijeme služeći drugima, volonteri osjećaju da je uvaženost i zahvalnost obostrana, što može imati učinak smanjenja stresa. Smanjeni stres dodatno smanjuje rizik od mnogih fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema, kao što su bolesti srca, moždani udar, depresija, anksioznost i opće bolesti.



Ne osjećate se usamljeno, izolirano ili sami kada volontirate. Volontiranje sprječava da stalno brinete o vlastitim problemima i daje vam novu perspektivu. Također vam omogućuje da pozitivno utječete na svijet oko vas. Kad se osjećate korisnima onda se doista osjećate dobro. Vaše tijelo oslobođa **endorfine** (koje Harvard Health naziva "prirodnim sredstvom za ublažavanje bolova u mozgu") kada volontirate ili radite nešto u čemu uživate. Endorfini stvaraju osjećaj ugode.

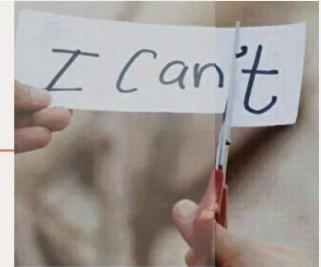
## Kako početi?

Počni od svojih vlastitih potreba, želja, talenata ili vještina i odgovori na pitanja:

- Koje su moje vještine, znanja, talenti, koje mogu podijeliti s drugima?
- Što bih rado naučila/naučio?
- Što meni ili mojoj obitelji predstavlja problem?
- Kako bi se taj problem mogao riješiti; kako izgleda situacija u kojoj ne postoji problem?



## Kako početi?



- Što me smeta u zajednici i utječe na moj život ili život moje obitelji, prijatelja?
- Postoje li udruge u zajednici ili volonterski centri?
- Mogu li u zajednici sama/sam pokrenuti korisnu društvenu inicijativu?
- Mogu li okupiti druge istomišljenike kako bi mi pomogli?

## Zajednica

---



Volontiranje je ultimativna vježba demokracije. Na izborima glasaš jednom godišnje, ali kada volontiraš, glasaš svaki dan za onakvo društvo u kakvom želiš živjeti!

U svakoj zajednici moguće je pokrenuti promjene, inicijative, dodatne aktivnosti i usluge. Angažirajte se i stvarajte pozitivne promjene za bolje sutra. Postoje brojne udruge širom Hrvatske koje nude rješenja za raznolike probleme u zajednici ili provode programe i projekte s aktivnostima koje nedostaju u zajednicama. Npr. pomoć u učenju za školarce kroz volonterske programe, radionice i razgovaraonice za roditelje, edukacije po potrebi zajednica, pomoć starijim osobama, osobama s invaliditetom, aktivnosti specifično za djecu i mlade te njihov osobni i profesionalni razvoj...

# Maloljetne osobe mogu volontirati

Dijete koje je navršilo 15 godina može volontirati:

- isključivo na aktivnostima ili pružanjem usluga primjerenim njegovoj dobi, tjelesnom, psihičkom i moralnom stupnju razvoja i vještinama koje ne predstavljaju rizik za njegovo zdravlje, razvoj i uspjeh u izvršavanju školskih obveza
- samo uz pisano suglasnost zakonskog zastupnika
- organizator volontiranja (udruga, zaklada, ustanova i svaka druga neprofitna pravna osoba) mora poznavati Zakon o volonterstvu a posebno Članak 12. "Načelo zaštite maloljetnih volontera" pri razvoju volonterskih programa za maloljetne volontere
- uz obvezni nadzor i podršku organizatora volontiranja, korisnika volontiranja, zakonskog zastupnika maloljetnog volontera te drugih odraslih osoba

## Zakon o volonterstvu

### Načelo zaštite maloljetnih volontera Članak 12. (NN 22/13, 84/21)

- (1) Dijete koje je navršilo 15 godina života (u daljem tekstu: maloljetni volonter) može sklopiti ugovor o volontiranju i volontirati samo uz pisano suglasnost zakonskog zastupnika.
- (2) Maloljetni volonter smije volontirati isključivo na aktivnostima ili pružanjem usluga primjerenim njegovoj dobi, tjelesnom, psihičkom i moralnom stupnju razvoja i vještinama koje ne predstavljaju rizik za njegovo zdravlje, razvoj i uspjeh u izvršavanju školskih obveza.
- (3) Volontiranje maloljetnog volontera obavlja se uz obvezni nadzor i podršku organizatora volontiranja, korisnika volontiranja, zakonskog zastupnika maloljetnog volontera te drugih odraslih osoba.
- (4) Organizator volontiranja mora osobitu pažnju posvetiti zaštiti dobrobiti, zdravlja, čudorede maloljetnog volontera te osigurati odgovarajuće uvjete prikladne njegovoj dobi te nadzor i podršku stručne osobe.
- (5) Maloljetni volonter ne smije biti izložen:
  - volontiranju izvan granica Republike Hrvatske bez suglasnosti zakonskog zastupnika te bez pratnje zakonskog zastupnika ili organizatora volontiranja
  - volontiranju povezanom s teškim tjelesnim naporom ili rizicima koji ugrožavaju ili bi mogli ugroziti njegov život, zdravlje, čudorede, razvoj ili izvršavanje školskih obveza.
- (6) Maloljetni volonter ima sva prava volontera određena ovim Zakonom.
- (7) Maloljetni volonter može prestati obavljati volonterske aktivnosti u bilo kojem trenutku bez suglasnosti, ali uz znanje zakonskog zastupnika.

# Što je odgoj za volontiranje?

Dijete koje nije navršilo 15 godina života:

- može biti uključeno u obavljanje odgojno-obrazovnih volonterskih aktivnosti kao aktivnosti usmjerenih zajedničkom dobru i odgoju za volontiranje samo u svrhu odgoja i obrazovanja na način koji pridonosi njegovu razvoju i socijalizaciji
- ako je organizator volontiranja odgojno-obrazovna ustanova, ustanova socijalne skrbi ili druga pravna osoba koja organizira volontiranje u odgojne i obrazovne svrhe
- sudjeluje u građanskom odgoju i obrazovanju
- uči o vrijednostima volontiranja; koji su oblici volontiranja, kako volonterstvo doprinosi dobrobiti drugih, osobnom razvoju i razvoju zajednica
- motivirano je za sudjelovanje u aktivnostima školskog volonterskog kluba

## Zakon o volonterstvu

### Odgoj za volontiranje Članak 13. (NN 22/13, 84/21)

- (1) Dijete koje nije navršilo 15 godina života (u daljem tekstu: dijete volonter) može biti uključeno u obavljanje odgojno-obrazovnih volonterskih aktivnosti kao aktivnosti usmjerenih zajedničkom dobru i odgoju za volontiranje samo u svrhu odgoja i obrazovanja na način koji pridonosi njegovu razvoju i socijalizaciji i ako je organizator volontiranja odgojno-obrazovna ustanova, ustanova socijalne skrbi ili druga pravna osoba koja organizira volontiranje u odgojne i obrazovne svrhe uz suglasnost nadležnih tijela državne uprave, odgojno-obrazovnih ustanova ili ustanova socijalne skrbi ili koja za provođenje aktivnosti odgoja za volontiranje ima sklopljen sporazum s nadležnim tijelom iz područja obrazovanja.
- (2) U slučaju iz stavka 1. ovoga članka organizator volontiranja obvezno pribavlja pisani suglasnost zakonskog zastupnika djeteta volontera.
- (3) Djetetu volonteru nije dopušteno obavljati volonterske aktivnosti ili usluge u razdoblju između 23 sata i 6 sati.
- (4) Dijete volonter može prestati obavljati volonterske aktivnosti u bilo kojem trenutku bez suglasnosti, ali uz znanje zakonskog zastupnika.
- (5) Kada odgojno-obrazovna ustanova provodi odgoj za volontiranje u suradnji s neprofitnom pravnom osobom koja u svrhu nema sklopljen sporazum s nadležnim tijelom iz područja obrazovanja, dužna je po službenoj dužnosti pribaviti dokaz da osobi ovlaštenoj za zastupanje neprofitne pravne osobe nije izrečena sigurnosna mjera iz članka 10. stavka 3. podstavaka 1. i 2. ovoga Zakona, da nije osuđena za kaznena djela iz članka 10. stavka 3. podstavaka 3. i 4. ovoga Zakona, da se protiv nje ne vodi kazneni postupak za ta kaznena djela i da joj nije izrečena prekršajnopravna sankcija za nasilje u obitelji.
- (6) Osoba ovlaštena za zastupanje neprofitne pravne osobe dužna je odgojno-obrazovnoj ustanovi dostaviti popis osoba odgovornih za koordinaciju i provođenje aktivnosti u okviru neprofitne pravne osobe.
- (7) Ako zadaci osoba iz stavka 6. ovoga članka vezani uz provođenje aktivnosti odgoja za volontiranje uključuju kontakt s djetetom volonterom, odgojno-obrazovna ustanova dužna je prije početka provođenja aktivnosti pribaviti dokaz iz stavka 5. ovoga članka i za te osobe, uz njihovu suglasnost.

## Volontiraj!

---

Svim udrugama nedostaju volonteri. Udruge su nevladine neprofitne organizacije kojima nedostaju resursi za ostvarenje svih potrebnih pozitivnih promjena u zajednicama u kojima djeluju.

Ako ne postoji udruga koja vam je u mogućnosti pomoći, angažirajte se sami nakon kratkog istraživanja. Okupite ljudе koji također imaju želju ostvariti vaš cilj - pozitivnu promjenu, potražite resurse koji vam nedostaju i pokrenite aktivnosti u zajednici.

Kroz doprinos, podršku drugih, zahvalnost onih kojima pomažete, osjećat ćete se sretno.



## ...ako želite dodatno proučiti temu...

---

Voditelji i partneri u projektu "Umreženi u krizi":

EMA - Prostor EMAncipacije: [www.prostor-emancipacije.hr](http://www.prostor-emancipacije.hr) Ambidekster klub: [www.ambidekster.hr](http://www.ambidekster.hr) Udruga IKS: [www.udrugaiks.hr](http://www.udrugaiks.hr)

Građanski odgoj i obrazovanje – Za sustavno i kvalitetno uvođenje odgoja i obrazovanja za ljudska prava i demokratsko građanstvo u odgojno-obrazovni sustav (goo.hr) GOOD inicijativa

Hrvatski centar za razvoj volonterstva (hcrv.hr) volonterski centri u mreži i puno dodatnih informacija i publikacija o volonterstvu

<https://dass21.herokuapp.com/> Kratki upitnik o mentalnom zdravlju na hrvatskom

Obiteljsko volontiranje - Istraživanje.pdf | DocDroid

(PDF) EFFECT OF VOLUNTEERISM ON MENTAL HEALTH AND HAPPINESS (researchgate.net)

Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf (volunteeringaustralia.org)

Thoits PA. Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. Soc Psychol Quart. 2012;75:360–84.

Thoits PA, Hewitt LN. Volunteer work and well-being. J Health Soc Behav. 2001;42(2)

Borgonovi F. Doing well by doing good: the relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. Soc Sci Med. 2008

Stukas AA, Hoye R, Nicholson M, Brown KM, Aisbett L. Motivations to volunteer and their associations with volunteers' well-being. Nonprof Volunt Sec Q. 2016;45(1):112–32.

Steger MF, Kashdan TB, Oishi S. Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being. J Res Pers. 2008;42:22–42.

# HVALA NA PAŽNJI!

*Sudbina nije stvar slučajnosti, već je stvar izbora; to nije nešto što treba čekati, već nešto što treba postići.*



William Jennings Bryan

Za više informacija o projektu:  
[prostor-emancipacije.hr/projekti](http://prostor-emancipacije.hr/projekti)

Za više o EU fondovima:  
[www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.struktturnifondovi.hr](http://www.struktturnifondovi.hr)



Edukativni materijal rezultat je projekta „Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“. Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj materijala isključiva je odgovornost udruge IKS.