**Mladí mladým**

**Stále více mladých dospívajících trpí úzkostnými stavy, depresemi, nedostatkem sebevědomí a neschopností komunikovat a navazovat vztahy.** Pocity samoty trpí více mladých lidí než seniorů, jak ukázal rozsáhlý průzkum BBC z loňského roku mezi mladými po celém světě.

Chci se zlepšit v komunikaci.

Chci mít menší pocit osamělosti.

Chci získat větší důvěru k lidem.

Chci kamaráda na povídání o běžných věcech, o životě a tak.

Chci se naučit být více otevřenější vůči ostatním.

Chci mít někoho, s kým mohu sdílet své životní události.

Chci mít někoho, s kým budu moct trávit volný čas, nebýt sám.

„Ano„ od mladých lidí často toto slýcháme“, popisuje zkušenosti z programu Markéta Ježková, ředitelka organizace Lata, která pomáhá dospívajícím a mladým lidem v Praze zvládnout obtížnou situaci za pomoci vrstevníka namísto přímé intervence odborníka. Program tak využívá přirozené mechanismy spíše než přímou podporu odborníka a posiluje tak nejen osobnost klienta programu, ale i mladého dobrovolníka, který klientovi pomáhá. Mladí lidé tak získávají možnost posílit sami sebe a překonávat obtíže spojené se způsobem života v dnešní době.

*„K nám do Laty přichází dospívající a mladí lidé, kteří se ocitli v náročném období svého života a necítí se dobře. Postrádají někoho, kdo by je provázel na cestě ve chvílích, kdy se zrovna nedaří a s kým by se mohli naučit takové situace zvládat. Kdo není ani rodič, spolužák, sociální pracovník nebo psycholog. Kdo je starší parťák, který je blízký, ale zároveň má odstup,“* vysvětluje Markéta Ježková, ředitelka Laty a doplňuje*: “Dvojice se vídá pravidelně 1x týdně na 2-3 hodiny a společně podniká různé aktivity od procházek přes sport, divadlo až po výlety. Přitom se však děje mnohem víc. Mezi dvojicí vzniká mentorský vztah, prostor pro důvěru a podporu.*

*Stejně tak tomu bylo u Petry, necítila se šťastná, myslela si, že je na světě zbytečná a sama, bez přátel. Neuměla říct, co ji baví nebo co by chtěla, její častou odpovědí bylo „nevím, jak chceš ty“ nebo „nevím, jsem hrozná, jsem k ničemu“. Měla pocit, že kvůli svému limitujícímu zdravotnímu stavu nic nezvládne, že jí rodiče nerozumí, vztahy s rodiči i sourozenci doma bývaly často hodně napjaté.*

*V tomto obtížném období se začala pravidelně scházet s dobrovolnicí Terezou v rámci programu Ve dvou se to lépe táhne. Během dvou let se dobrovolnici podařilo dodat Petře odvahu, rozhlížet se kolem a zkoušet nové věci, učit se překonávat nezdary a nevzdávat se hned při prvním zaváhání. Petra se naučila víc si věřit. Tereza ji také ukazovala jak komunikovat s druhým člověkem, co je a není příjemné a jak dávat najevo, co si myslím a co cítím. Tím, jak se malé krůčky dařily, rostla Petry sebedůvěra a důvěra rodičů v to, že ji nemusí neustále hlídat, jistit záda a všude doprovázet, že hodně věcí zvládne sama a že se také dokáže sama podle svých možností zodpovědně rozhodnout. S podporou Terezy si našla práci v kavárně, kde je v kontaktu s lidmi a díky tomu získala pocit, že něco může a dokáže a že je někde potřebná a někomu prospěšná. Začala se sama lépe orientovat a pohybovat po Praze. Začala se více usmívat a být spokojená, vztahy doma se zlepšily. Nakonec si také našla přítele, se kterým se vídá a dokáže mu být oporou v jeho těžkých chvílích.*

*Dobrovolnice Tereza jí po celou dobu byla po boku, jako vrba a podporovala ji v cestě za jejími sny.*

Takový je jeden z příběhů klientů mentoringového programu Ve dvou se to lépe táhne, který realizuje nezisková organizace Lata. Program je určen pro mladé dospívající ve věku 13-26 let, aktuálně řešící obtížnou životní situaci a na druhé straně pro mladé dobrovolníky do 30 let, kteří chtějí zažít něco nového, poznat sami sebe, rozvíjet sebe i druhého a zejména podpořit svého vrstevníka.

Schůzky přispívají k posunu v praktických a psychosociálních dovednostech (vztah k sobě, k druhým, komunikační schopnosti), zmírňují sklony k rizikovému chování jako je sebepoškozování, agrese, vulgarita, experimentování s návykovými látkami aj.

Program je přínosný nejen pro klienty organizace, ale i pro dobrovolníky-mentory, což je patrné i ze slov dobrovolnice Kateřiny*:“ Nejenže můj klient je zajímavý člověk, kterého jsem ráda poznala a hodně jsme si rozuměli, ale prostřednictvím něj jsem zjistila i hodně věcí o sobě. Učila jsem se jednání s člověkem, který uvažuje jinak než já a učila jsem se řešit situace, které mi nebyly úplně příjemné.“*

S tím souhlasí i vedoucí programu Monika Drahošová:“ *Ano, mentoring je charakterizován jako vzájemné obohacení a růst díky zkušenostem, proto i u mentora dochází prostřednictvím vztahu k sebepoznání a k rozvoji měkkých dovedností a v Latě tento růst klienta i dobrovolníka vnímáme často velice silně.“*

**O organizaci Lata**

Lata – programy pro mládež a rodinu je pražská nezisková organizace pomáhající dětem, mladým lidem a rodinám v Praze a blízkém okolí od roku 1994. Nabízí vrstevnickou podporu skrze vyškoleného dobrovolníka, odbornou sociální práci a další navazující služby pro klienta a rodinu, mimo jiné pomáhá rodinám realizováním rodinných konferencí. Za svou práci získala Lata v roce 2013 mezinárodní Cenu Nadace ERSTE za přínos sociální integraci, v roce 2014 byla oceněna jako Neziskovka roku, je držitelem značky Spolehlivá veřejně prospěšná organizace. Více informací naleznete na [www.lata.cz](http://www.lata.cz)

**Kontakty pro média:**

Markéta Ježková, ředitelka, [jezkova@lata.cz](mailto:jezkova@lata.cz), tel. 775 621 031