



Osjeti volontiranje

Priručnik o odgoju za volonterstvo za djecu i mlade





Izdavač:
Udruga „Kolajna ljubavi“
Kneza Branimira 3, 21260 Imotski
GSM: +385 (0) 97 709 6155
kolajna.ljubavi@gmail.com
<https://www.kolajna-ljubavi.com/hr>

Urednica:
Antonia Rukavina

Naslov:
Osjeti volontiranje

Projekt:
Odgajajmo mlade volontere

Autori: Antonia Rukavina (Udruga Kolajna ljubavi)
Nika Tinodi (Udruga Kolajna ljubavi)
Tonka Parlov (OŠ Ivan Leko Proložac)
Gordana Plemenčić (Srednja škola Topusko)
Ivana Petljak Solowka (Centar za odgoj i obrazovanje Tuškanac)

Lektura:
Ivana Marasović

Grafičko oblikovanje:
IMMENSITÀ obrt za usluge dizajna

Zagreb, svibanj 2026.



Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost udruge "Kolajna ljubavi".
Projekt "Odgajajmo mlade volontere" sufinanciralo je Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih Republike Hrvatske.



Jesi li spreman/na napraviti razliku?

Možda misliš da su velike promjene rezervirane za "velike ljude". Ali istina je drugačija - promjene počinju s tobom. Upravo sada. Upravo tu gdje jesi.

Kroz projekt „Odgajajmo mlade volontere“ pokazali smo da mladi mogu itekako mijenjati svijet oko sebe. Više od 100 učenika iz različitih dijelova Hrvatske već je napravilo prve korake – i ono što su postigli nije mala stvar.

- **Pomogli su drugima.**
- **Pokrenuli inicijative.**
- **Osnovali volonterske klubove.**
- **I što je najvažnije – otkrili koliko zapravo mogu.**

Ovaj priručnik je tu da ti pokaže kako i ti možeš učiniti isto.

Promjene počinju malim koracima "malih" ljudi – i vrlo često s mladima, na kojima svijest ostaje. Dobra vijest je da ne moraš biti superheroj, influencer, političar, slavna osoba ili "netko utjecajan" da bi napravio/la jedan mali korak u boljem smjeru. Svaka velika promjena u društvu nekada je bila samo ideja jedne osobe koja je odlučila pokušati. Ponekad je dovoljno samo stati, osvrnuti se oko sebe i primijetiti da netko treba pomoć. Upravo tu počinje volontiranje.

Volontiranje je jedan od najjednostavnijih, ali i najmoćnijih načina da pomogneš drugima, razviješ sebe i ostaviš trag u svojoj zajednici. To znači da dobrovoljno daješ svoje vrijeme, znanje i energiju za dobrobit drugih – bez očekivanja materijalne nagrade. Bitno je naglasiti kako volontiranje nije besplatan rad, iskorištavanje i gubitak vremena, već prilika za nova iskustva, avanture i otkrivanje vlastitih mogućnosti.

Što je uopće volontiranje?

Volontiranje je kada svoje vrijeme, energiju i znanje daješ drugima — bez očekivanja nagrade.

Volontiranje je puno više od same pomoći drugima. To je trenutak kada odlučiš da nećeš samo gledati probleme, nego pokušati biti dio rješenja. Iako se nekad čini da jedna osoba ne može puno promijeniti, upravo male akcije često naprave najveću razliku. Jedan razgovor nekome može uljepšati dan, jedna ideja može pokrenuti druge ljude, a jedna akcija može pozitivno utjecati na cijelu zajednicu.



Kroz volontiranje aktivno sudjeluješ u društvu, upoznaješ ljude i zajedno s drugima radiš nešto korisno. Ono je način učenja kroz iskustvo i prilika da zajedno s drugima rješavaš probleme u svojoj zajednici. Istovremeno, volontiranje je i prostor osobnog razvoja u kojem otkrivaš svoje sposobnosti, razvijaš vještine i jačaš samopouzdanje. Upravo zato volontiranje se smatra jednim od najvažnijih oblika aktivnog građanstva. Ono nas uči empatiji, solidarnosti, odgovornosti i međusobnom poštovanju. Uči nas kako slušati druge, kako surađivati i kako zajedno stvarati bolje okruženje za sve.



Volontiranje je:

- aktivno sudjelovanje u društvu i pomaganje ljudima kojima je potrebno,
- način učenja kroz iskustvo i rješavanje problema u svojoj zajednici,
- prilika za razvijanje vještina i samopouzdanja.

Najvažnije od svega jest da volontiranje uvijek nešto vraća — samo ne u novcu.



Vraća osjećajem ponosa kada vidiš da je netko zahvaljujući tebi nasmijan. Vraća novim prijateljstvima, uspomenu i iskustvima koja ostaju dugo nakon završetka aktivnosti. Vraća osjećajem pripadnosti i spoznajom da tvoj trud ima smisla, a ponekad ti vrati i ono što nisi ni znao/la da tražiš — vjeru u sebe.

ZAŠTO MLADI VOLONTIRAJU (I ZAŠTO BI TI MOGAO/LA)?

Mladi volontiraju iz različitih razloga. Neki žele pomoći drugima, neki upoznati nove ljude, neki steći iskustvo ili jednostavno pronaći mjesto gdje će se osjećati prihvaćeno. Bez obzira na razlog, volontiranje gotovo uvijek donosi nešto vrijedno.

Najčešći razlozi zbog kojih mladi volontiraju su:

- želja da pomognu drugima,
- upoznavanje novih ljudi,
- razvijanje novih vještina,
- osjećaj pripadnosti,
- želja za promjenom.

No postoji još nešto o čemu se premalo govori – volontiranje mijenja i samu osobu koja volontira.

Kroz volontiranje postaješ:

- sigurniji/a u sebe,
- otvoreniji/a prema drugima,
- odgovorniji/a,
- spremniji/a na izazove.

Kada sudjeluješ u akcijama, upoznaješ ljude različitih iskustava i priča. Učiš kako komunicirati, organizirati vrijeme, rješavati probleme i surađivati s drugima. Sve su to vještine koje će ti koristiti tijekom cijelog života – u školi, na fakultetu, na poslu i u svakodnevnim odnosima.



 VOLONTIRAJ!

Tajna svakog volontera

 Volontiranjem uvijek dobiješ nešto zauzvrat:

- nova prijateljstva,
- više samopouzdanja,
- osjećaj da si napravio/la nešto stvarno vrijedno,
- iskustvo koje će ti koristiti cijeli život.

Volontiranje nije "dosadno pomaganje".



To je akcija. To je zajedništvo. To je osjećaj da si dio nečega većeg.

Naravno, volontiranje može pomoći i pri upisu na fakultet, zapošljavanju ili izgradnji životopisa, ali to je samo dodatna vrijednost. Prava snaga volontiranja krije se u onome što osjetiš dok sudjeluješ. U trenutku kada shvatiš da tvoj trud nekome znači. Kada vidiš da si sposoban/na pokrenuti promjenu. Kada otkriješ da i ti imaš mjesto u stvaranju boljeg društva.

VOLONTERSKI KVIZ ?



Odgovori na pitanja i otkrij koja je volonterska akcija baš za tebe.

1. Što najviše voliš raditi?

- a) razgovarati i družiti se
- b) crtati, stvarati, izražavati se
- c) uređivati prostor i biti aktivan/na
- d) organizirati i voditi druge

2. Kako se osjećaš kada pomažeš drugima?

- a) sretno i povezano
- b) kreativno i inspirirano
- c) korisno i ponosno
- d) motivirano i odgovorno

3. Tvoj idealan vikend izgleda ovako:

- a) pomaganje obitelji ili prijateljima uz druženje
- b) radionice i stvaranje
- c) akcija na otvorenom
- d) planiranje i organizacija događaja

4. Kada radiš nešto korisno najvažnije ti je:

- a) pomoći nekome
- b) izraditi nešto lijepo i posebno
- c) zasukati rukave i pošteno se naraditi
- d) smisliti dobar plan koji će svima koristiti



REZULTATI:

Najviše A

**Ti si za humanitarne akcije
(posjeti starijima,
rad s ljudima)**

Najviše B

**Ti si za kreativne akcije
(radionice, umjetnost
za dobar cilj)**

Najviše C

**Ti si za radne akcije u
zajednici (uređenje
prostora, fizičke aktivnosti)**

Najviše D

**Ti si vođa/organizator
(pokretanje inicijativa
i vođenje timova)**

NAŠA PRIČA - ŠTO SMO DOSAD NAPRAVILI

Provedbom projekta „Odgajajmo mlade volontere“ mladima se pruža prilika da volontiranje ne dožive samo kao jednokratnu aktivnost, nego kao način života i razmišljanja. Projekt je pokazao koliko mladi mogu kada im se pruži podrška i prilika da sudjeluju u promjenama u svojoj zajednici. Kroz radionice, edukacije i volonterske akcije mladi su učili o solidarnosti, empatiji, ljudskim pravima i važnosti aktivnog sudjelovanja u društvu.

Kroz projekt smo:

- proveli 9 radionica o volontiranju, pravima i aktivnom građanstvu,
- organizirali 10 volonterskih akcija s učenicima osnovnih i srednjih škola,
- uključili 14 volontera u program,
- osnovali čak 4 volonterska kluba (da, više nego što smo planirali!),
- održali inspirativna predavanja o projektu i volontiranju u 8 škola diljem Hrvatske.



Ali najvažnije - vidjeli smo promjenu!

Mladi koji su prije bili nesigurni, **sada predlažu ideje!**

Oni koji su bili pasivni, **sada djeluju!**

A zajednice u kojima žive – **postale su bolje mjesto!**

Primjeri akcija koje su ostavile trag



Pomoć starijima

Posjetili smo domove za starije i nemoćne osobe.

Poklanjali cvijeće s porukom, organizirali kreativne radionice, slušali njihove priče. Ponekad je vrijeme koje nekome pokloniš najveći dar.



Uređenje prostora za sve

...uredili smo školsko dvorište

u Topuskom

...obnovili igralište u Prološcu.

Rezultat?

Prostor u kojem se svi osjećaju bolje
- i koji su mladi sami stvorili.



Kreativnost koja pomaže

Kroz slikarske radionice izrađivali smo radove i prikupljali sredstva za one kojima je pomoć potrebna.

Jer umjetnost nije samo lijepa - ona može biti i korisna.



PRIMJERI KOJI MIJENJAJU ZAJEDNICU

Volontiranje se može provoditi na različite načine.

Neki mladi volontiraju u domovima za starije osobe gdje razgovaraju s korisnicima, igraju društvene igre ili jednostavno provode vrijeme s ljudima kojima nedostaje društvo. Ponekad je upravo vrijeme koje nekome pokloniš najveći dar.

Upravo to su radili štíćenici *Centra za odgoj i obrazovanje Tuškanac* kroz svoje posjete starijim i nemoćnima u staračkim domovima gdje su unijeli radost i veselje.

Drugi uređuju školska dvorišta, sade cvijeće, obnavljaju igrališta ili sudjeluju u akcijama čišćenja okoliša. Takve aktivnosti ne mijenjaju samo izgled prostora, nego i osjećaj zajedništva među ljudima. Teško je opisati zajedništvo među srednjoškolcima - budućim kuharima, stolarima, hotelijerima i fizioterapeutima iz *Srednje škole Topusko* kada su uređivali školsko igralište. Na ponos osnovnoškolaca iz Prološca njihova akcija uređenja parka je odjeknula u njihovoj lokalnoj zajednici tako da su na jedan dan postali pravi junaci svog kraja.

Postoje i kreativne akcije – organiziranje radionica, oslikavanje zidova, izrada humanitarnih proizvoda, fotografiranje događanja ili snimanje promotivnih videa. Na taj način umjetnost, kreativnost i talent postaju alat za dobro.



Sve te akcije imaju nešto zajedničko – pokazuju da svatko može pronaći način da doprinese.

Otkrij svoje volonterske talente

Sada napiši 2–3 stvari u kojima si dobar/dobra:



1. _____
2. _____
3. _____

Sada razmisli:



Kako možeš te talente iskoristiti za pomoć drugima?

Primjeri:

...voliš crtati → organiziraš likovnu radionicu

...voliš sport → organiziraš turnir za zajednicu

...voliš pričati → provodiš vrijeme s onima koji su usamljeni



**Tvoj talent =
tvoja supermoć!**

PRAVILA I ODGOVORNOST

(JER VOLONTIRANJE JE OZBILJNA STVAR)

Iako je volontiranje dobrovoljno, ono sa sobom nosi određenu odgovornost.

Prema pravilima i zakonima:

- volontiranje mora biti sigurno,
- mora biti primjereno dobi,
- maloljetnici trebaju suglasnost roditelja,
- aktivnosti se provode uz nadzor.

Osim pravila, postoje i vrijednosti koje volontiranje čine posebnim. To su:

- poštovanje svih ljudi,
- zabrana diskriminacije,
- solidarnost,
- odgovornost,
- zaštita okoliša.

Drugim riječima, volontiranje ne znači samo pomagati drugima. Ono znači i ponašati se odgovorno, poštovati različitosti i stvarati sigurno te pozitivno okruženje za sve.

Pravi volonter nije osoba koja želi priznanje ili pohvalu. Pravi volonter je osoba koja vidi potrebu i odluči djelovati uz odgovornost te poštovanje.

OD IDEJE DO VOLONTERSKE AKCIJE

Možda sada razmišljaš: "Dobro, ali odakle krenuti?"

Istina je da ne moraš odmah organizirati veliki projekt niti promijeniti cijeli svijet. Velike promjene najčešće počinju vrlo malim koracima.

Možeš početi tako da:

- pomogneš nekome iz razreda,
- uključiš se u školsku akciju,
- predložiš ideju u volonterskom klubu,

- sudjeluješ u humanitarnoj aktivnosti,
- pitaš profesore ili lokalne udruge kako se možeš uključiti.

Najvažnije je krenuti! Čak i mali korak ima vrijednost kada dolazi iz iskrene želje da pomogneš.

Svaka pomoć nekome znači više nego što misliš.

ZA KRAJ (KOJI JE ZAPRAVO POČETAK)

Možda ti se ponekad čini da jedna osoba ne može promijeniti puno, ali svaka velika promjena u svijetu započela je nečijom odlukom da nešto učini.

Volontiranje nije samo aktivnost. To je način razmišljanja i življenja. To znači primijetiti gdje možeš pomoći, vjerovati da tvoji postupci imaju smisla i biti spreman/na napraviti prvi korak.

Jer:

**JEDNA OSOBA MOŽE NEKOME PROMIJENITI DAN,
JEDNA IDEJA MOŽE POKRENUTI GRUPU LJUDI,
JEDNA AKCIJA MOŽE INSPIRIRATI CIJELU ZAJEDNICU.**



Mravi mogu pomaknuti slona ako rade zajedno. (Afrička poslovice)

I zato nemoj čekati da netko drugi napravi prvi korak.

Možda si upravo ti osoba koja će pokrenuti promjenu!



Priručnik „Osjeti volontiranje“ dio je projekta „Odgajajmo mlade volontere“ koji je unutar izvaninstitucionalnog odgoja za volonterstvo provela udruga Kolajna ljubavi u suradnji sa Srednjom školom Topusko, Centrom za odgoj i obrazovanje Tužkanac i Osnovnom školom Ivan Leko u Prološću uz sufinanciranje Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Cilj projekta je razvoj odgoja za volonterstvo i stvaranje solidarnijeg i pravednijeg društva, a usput razvijanje samopouzdanja, empatije, timskog duha, građanskog angažmana kod djece i mladih.