

POROČILO 2011/2012

o delovanju Društva za celostni pristop k pravu HOPe

VSEBINSKI DEL

V študijskem letu 2011/2012 je **Društvo za celostni pristop k pravu HOPe (krajše: Društvo HOPe)** v sodelovanju s Pravno fakulteto UL, Študentskim svetom PF, Študentsko organizacijo v Ljubljani, prof. dr. Katjo Šugman Stubbs in psihoterapevtko Matejo Škorc organiziralo in vodilo tri projekte: **Uvajalno Tutorstvo (A)**, **Pravo in psihologija (B)** ter **Psihoedukativne skupine (C)**.

Projekti so bili namenjeni čim širši množici študentov prava s ciljem popestriti ponudbo in dvigniti kvaliteto obštudijskih dejavnosti na Pravni fakulteti UL. S promocijo prostovoljstva in načinom dela od študenta za študenta želimo prispevati k povečanju multidisciplinarnega znanja študentov, razumevanja psiho-socialnega delovanja človeka ter razumevanju kompleksnosti družbenega dogajanja. Društvo HOPe želi poleg univerzitetne izobrazbe ponuditi vsebine za »celostno« delo v poklicu pravnika. Posebno pozornost namenjamo razvoju in uporabi čustvene inteligence, občutka odgovornosti pravnika v družbi in pomenu interdisciplinarnosti.

Vse dejavnosti, ki so potekale v preteklem študijskem letu, ne bi bile mogoče brez podpore Pravne fakultete, ki je do naših naših projektov vedno imela zelo pozitiven odnos. Še posebej smo hvaležni za finančno podporo in dovoljenja za brezplačno uporabo predavalnic in opreme. Pri delovanju in kvaliteti projektov sta nenadomestljivo pripomogli mentorici prof. dr. **Katja Šugman Stubbs** ter psihoterapevtka **Mateja Škorc**, univ. dipl. psih.

V nadaljevanju sledi kratek opis, cilji in ocena uspehov izvedenih projektov. Kljub ločitvi posameznih dogodkov na projekte je bila večina med seboj prepletenih (npr. predavanja v okviru projekta tutorstva so tudi del projekta pravo in psihologija, vikend delavnica v okviru psihoedukativnih skupin je bila namenjena tudi izobraževanju tutorjev itd.)

A. Projekt »Uvajalno Tutorstvo«

1. Uvodna supervizija s prof. dr. Katjo Šugman in Matejo Škorc (7. 2. 2012)

Na uvodni superviziji smo se sestali uvajalni tutorji in mentorici, ki sta prevzeli strokovni nadzor nad aktivnostmi tutorjev. Na superviziji smo poskrbeli, da je bil potek projekta dobro načrtovan in podkrepjen s kvalitetno vsebino, od katere bi študentje največ odnesli. Poleg tega so tutorji dobili informacije, kako voditi srečanja ter na kakšen način pritegniti pozornost študentov. Pogovarjali smo se tudi, kako najbolje pomagati študentom, ki se v stiski obrnejo na nas. Na ta način je bil dosežen korak k cilju strokovne izvedbe tutorstva in čim večje usposobljenosti tutorjev.

2. Day HOPE – predstavitev dela društva in promocija projekta (6.3.2012)

Na dnevu Društva HOPE smo na glavnem hodniku v avli Pravne fakultete večino dneva predstavljali delo našega društva preko osebnega kontakta, posredovanja vloženih in plakatov. Študentje Pravne fakultete so nas imeli možnost spoznati v živo in nas povprašati o vseh dejavnostih društva. (Gotovo so pri navezovanju stikov pripomogli tudi ponujeni piškoti.) Posebno pozornost smo namenili promociji projekta Uvajalno tutorstvo, na katerega smo opozarjali študente in jih vabili k udeležbi nanj. O dogodku »Day HOPE« in projektu Uvajalnega tutorstva smo študente seznanili tudi z obiskom vseh letnikov na začetku predavanj.

Poglaviti namen dneva je bil študentom približati Društvo HOPE. Ideja je nastala kot posledica dejstva, da je bilo v preteklih letih delovanje društva precej v ozadju in so študentje v spominih imeli le posamezne dogodke in ne celotne slike delovanja društva. Poleg tega smo se študentom želeli tudi približati in se jim predstaviti v bolj osebni luči in s tem abstrakten pojem Društva HOPE napolniti z resničnimi obrazy. Menimo, da je dogodek dosegel namen, saj sedaj večina študentov Pravne fakultete pozna Društvo HOPE in njegove dejavnosti.

3. Delavnica: Kako si s hipnozo lahko pomagamo obvladovati stres (10. 4. 2012)

Delavnica je vmeščena v projekt tutorstva, ker je bila namenjena predvsem študentom, ki so se udeležili tutorstva. Seveda so bili k udeležbi vabljeni tudi ostali študenti PF. Mag. Miran Možina je govoril o notranjih ritmih in urah naših teles (»ultradiane pavze« Ernesta Rossija) in kako se jih naučiti izkoriščati sebi v prid. Najprej smo si ogledali kratek teoretični uvod, kjer je predavatelj pojasnil različne stadije notranjih ur človeka, kako jih prepoznati in kaj storiti, ko jih prepoznamo.

Nato smo znanja uporabili v nekaj vajah, katerih namen je bil doseči sprostitve telesa in nadzor nad mislimi. Priporočil je uporabo nekajminutnih vaj v vseh stresnih situacijah in poudaril pomen počitka med delom. Menimo, da so bile tako teorija kot vaje zelo uporabne, zato jih bomo študentje uporabljali tekom študija.

4. Uvodno predavanje: Obvladovanje stresa, predstavitev tutorjev (14. 3. 2012)

Uvodno predavanje znotraj projekta Tutorstvo smo razdelili v tri sklope. V prvem delu sta prof. Šugman in psihoterapevka Mateja Škorc predavali o tem, kako se soočati s stresom med izpitni obdobjem. Povedali sta, kako in zakaj pride do psihične preobremenitve pri učenju, razložili funkcije psihološkega delovanja, na kakšne načine se lahko spopadamo s stresom, preprečimo trajno utrujenost, izgorelost, predavali sta o zdravi in pretirani tremi ter o načinih sproščanja ter to tudi pokazali s praktično vajo čuječnosti.

V drugem delu smo tutorji obvestiti sodelujoče o našem projektu, razložili smo jim način delovanja in jim predstavili naslove in datume naslednjih delavnic. Sporočili smo jim naše kontaktne naslove in jih spodbudili k temu, da nam pišejo, če imajo katerokoli težavo ali predlog. Nadaljevali smo s praktičnim delom. Stik smo navezali z zanimivim »ice-brakerjem«. Številno publiko smo razdelili v skupine, vsako je vodil tutor. V skupini smo iskali skupne lastnosti. Ob spoznanju, da smo jih našli kar lepo število, smo hoteli pokazati študentom, da se lahko naveže stik in najde skupno temo za pogovor tudi z neznanimi kolegi in s tem poskušali spodbuditi komunikativnost in navezovanje novih stikov med študenti. V skupini smo se nato pogovorili o tem, kako se sami soočamo z izpiti in napetostjo med izpitnim obdobjem, vsak je podal svoje izkušnje, svetovali smo kolegom iz nižjih letnikov in si izmenjali koristne nasvete. Vsaka skupina je nato poročala o svojih izkušnjah celotni publiko. Čisto na koncu smo udeležence prosili, da izpolnijo vprašalnike, nam podajo mnenje o projektu, pričakovanja in želje, potrebe, ter težave, ki bi jih lahko skupaj rešili. Prosili smo jih tudi za njihove elektronske naslove, preko katerih smo jih podrobneje obveščali o naših dogodkih, kar se je izkazalo za zelo učinkovito, saj je veliko študentov iz te skupine kasneje hodilo na tutorska srečanja.

Na uvodnem predavanju smo uvajalni tutorji nudili mlajšim kolegom podporo in prvo svetovanje ob problemih, ki se pojavljajo pri študiju. Predavanje je bilo organizirano z namenom, da se ga udeleži čim več študentov prava, tako smo želeli vsakemu študentu prava dati možnost pristopa do brezplačnega svetovanja oz. pomoči. V začetku sta to strokovno naredili prof. Šugman in Mateja Škorc, ki sta zelo dobro seznanjeni s stanjem in težavami študentov na PF in sta zato bili najbolj primerni predavateljici. Tudi tutorji smo bili v pomoč študentom neposredno s

svetovanjem in posredovanjem dobrih izkušenj, predstavili smo se kot ekipa na katero se lahko obrnejo in želeli posredovati zgled angažiranosti, povezanosti ter komunikativnosti. Udeleženci predavanja so se lahko spoznali med seboj ter ustvarjali neformalne socialnih mrež, ki jim bodo pomenile spodbudno in ustvarjalno okolje. Po koncu predavanja smo povprašali študente o njihovem mnenju in si s tem pridobili koristne informacije za optimalno nadaljevanje projekta v smeri reševanja realnih potreb študentov. Predavanje je v celoti uspelo, študentje so bili zelo zadovoljni in prijetno presenečeni nad izkušnjo sproščenosti, povezanosti in solidarnosti. Predavanja se je udeležilo okoli 60 študentov.

5. Tutorska srečanja:

· Priprava na izpit in izpitno obdobje (21. 3. 2012) – 1. srečanje

Prvo organizirano srečanje je bilo namenjeno ogledu možnih taktik uspešnih študentov in študentk prava pri pripravi na posamezni izpit ter različnim pristopom k vsakoletnemu izpitnemu obdobju. Uvajalno tutorstvo sta vodila Matej Cerar in Marina Markežič.

V prvem delu sta Matej in Marina podala ogrodje priprave na vsak izpit in izpitno obdobje, na podlagi lastnih izkušenj in izkušenj drugih študentov, ki so uspešno opravili že večino izpitov. Pri pripravi na izpit sta izpostavila ključne faze pri pripravi na izpit in predlagala nekaj uporabnih nasvetov za učenje. Drugi del je bil usmerjen v interaktivno sodelovanje z udeleženci, ki so bili najprej razdeljeni po parih (»Ice-breaker«) ter nato v skupine po šest (stremelo se je k temu, da se med seboj od prej ne poznajo). Nato je vsaka od skupin imela na voljo nekaj časa, da je našla skupne značilnosti celotne skupine pri pripravi na izpit in učenju. Skupne značilnosti se je nato napisalo na tablo. Pred koncem je vsak udeleženec napisal še svoje »Winnerje« za pripravo in učenje za izpit. »Winner« smo opredelili kot neko značilnost pri učenju ali pripravi, ki jim je po njihovem prepričanju prinesel dobro oceno za dani vložek (»cost-benefit«). Po tutorstvu smo študentom poslali povzetek srečanja.

Menimo, da sta bila tako tema kakor čas izvedbe tutorstva zelo primerna in uporabna, saj je spopadanje z izpiti tudi nam delalo preglavice, ker fakultetni izpiti zahtevajo povsem drugačen pristop od testov v srednji šoli. Tako smo prepričani, da je tutorstvo doseglo cilj pomagati mlajšim študentom s predstavitvijo možnih načinov uspešnega študija na podlagi izkušenj starejših. Pri tem smo spodbujali tudi nastanek novih poznanstev z vključitvijo »ice-breakerjev« v potek tutorstva. Ugotovili smo, da so takšne teme zelo potrebne in dobrodošle in bomo naslednje leto gotovo organizirali še več podobnih srečanj, saj se je predavanja udeležilo okoli

50 študentov.

- **Študijska problematika in možne rešitve (28.3.2012) – 2. srečanje**

Na srečanju, ki sta ga vodila Matej Jemec in Tanja Gole, smo obravnavali probleme na katere lahko naletijo študentje tekom študija, ter podali uporabne nasvete, kako se z njimi spopasti. Dotaknili smo se vseh področij, kjer lahko pride do težav (faks/študij, študentski domovi, ekonomsko in socialno stanje, psihične težave).

Ob vsakem obravnavanem področju so bili študentje obveščeni, kakšne pravice in dolžnosti imajo v posameznih primerih in dobili uporabne napotke, kako se soočiti s problemi z vseh področij povezanih s študijem in študentskim življenjem, ter kontakte in povezave kam se obrniti po dodatno pomoč. Na srečanju smo podali veliko koristnih informacij in napotkov za študente, ki se tekom študija srečajo s problemi povezanimi s študijem in študentskim življenjem. Poleg tega se je preko oglaševanja, ki je doseglo velik del študentov Pravne fakultete, študente obvestilo, da se v primeru teh zgoraj omenjenih težav, lahko tudi osebno obrnejo na tutorje Društva HOPE. S tem se je dosegel cilj pomoči študentom, ki se tekom študija znajdejo v težavah, poleg tega je z dobrim oglaševanjem bil dosežen cilj informiranja študentov o brezplačni pomoči, ki jo društvo HOPE nudi študentom. Menimo, da je takšno srečanje tudi primer dobre prakse za druge fakultete.

- **Asertivnost in javno nastopanje (4. 4. 2012) – 3. srečanje**

Predavanje je bilo razdeljeno na teoretični in praktični del. V prvem delu sta Nina Batič in Sabrina Jerman opredelili pojem asertivnosti: kako naj človek ravna, kakšna mora biti njegova samopodoba, da lahko v različnih socialnih krogih, ki so sestavljeni iz raznovrstnih posameznikov, ubere najprimernejšo pot, da se rešijo problemi. Z asertivnim pristopom do situacij se ogne konfliktom in napetim situacijam. Poleg asertivnosti sta poudarili pomen javnega nastopanja ter na kaj mora oseba paziti pri uspešni pripravi na javni nastop. V praktičnem delu tutorstva sta ponazorili teorijo s praktičnimi primeri (kako bi študentje odreagirali v vnaprej pripravljenih situacijah). Študentje so morali najti najprimernejši način za rešitev problema. Na zadnje sta opravili še dve vaji: s prvo so bili prikazani načini, kako ravnati, da se posameznik uspešno umiri, zbere, znebi treme ter utrdi samozavest za uspešen javni nastop. Druga vaja je bila namenjena prikazu, kako zelo slabi poslušalci smo v vsakdanjem življenju ter iskanju rešitev za odpravo te pomanjkljivosti.

Srečanje je doseglo zastavljene cilje: študentje so dobili vpogled v še eno področje človekove

psihe in pridobili dodatna uporabna znanja. Mirna, asertivna notranjost osebe se izraža skozi primerna ravnanja in odzivanja v zunanjem svetu ne glede na to, ali gre za poslovno ali zasebno okolje. Pravilna komunikacija, strpnost v podajanju svojega mnenja, poslušanje sogovornika ter pozitivna samopodoba pripomoreta k lažjemu doseganju blaginje v življenju vsakega posameznika in posledično v celotni družbi. S praktičnimi vajami, ki smo jih opravili v zadnjem delu predavanja smo dosegli še, da so se študentje med seboj bolje spoznali in povezali.

Obvladovanje psiholoških težav pri študiju (11. 4. 2012) – 4. srečanje

Srečanje sta vodili tutorki Maja Krnel in Tanja Rudolf. V uvodnem delu sta spregovorili o motivaciji na splošno in o ciljih, ki si jih posameznik zada in želi doseči, saj so eden izmed najpomembnejših virov motivacije. Najprej smo skupaj razmišljali o svojih ciljih, o tem ali so to res naši pravi cilji in ali so v skladu z našimi vrednotami in vsakdanjimi življenjskimi vlogami. Nato smo natančno razčlenili in prikazali pot, kako doseči te cilje, govorili smo o spominu in koncentraciji pri učenju ter tehnikah učenja.

Tutorki sta navedli in obrazložili vse pomembnejše dejavnike, ki so nujni za uspešno doseganje ciljev, predvsem uspešno opravljanje izpitov, s čim manj stresa in negativnimi posledicami za posameznikovo psihofizično zdravje. Na koncu smo naredili nekaj zelo uporabnih praktičnih vaj za izboljšanje koncentracije pri učenju, sprostitvev in umiritev pred izpiti.

B. Projekt »Pravo in Psihologija«

1. Predavanje Alenke Rebula: Pravnica – poklic razuma in čustev

Na prvem predavanju v okviru projekta Pravo in psihologija, dne 17.11.2011, smo gostili priznano predavateljico, pesnico, pisateljico in strokovnjakinjo na področju globinske psihologije, Alenko Rebula s predavanjem z naslovom Pravnica – poklic razuma in čustev. Predavateljica je spregovorila o poklicni etiki, družbeni odgovornosti, moči svobodnega razmišljanja in pomenu izobrazbe.

S predavanjem smo želeli poudariti, kako pomembno se je za pravnika razviti v odgovorno osebo in v skladu s svojim osebnim poslanstvom pomembno doprinesti k javni koristi in dobrobiti celotne družbe. Temeljna poklicna vodila naj bi se izoblikovala že v času študija in dala posamezniku vedeti, da pravo ni le skupek pravil, ki urejajo družbena razmerja, ampak so pravo

ljudje, ki ga vsakodnevno uporabljajo. V krizi današnjih družbenih vrednot, ki se kažejo v elitizmu, nepravilnem in arbitrarnem delovanju, je težko najti svetel zgled, ki bi nam dal motivacijo in pokazal, da je možno uskladiti strokovnost, uspešnost, načelnost in pravičnost. Tak zgled pooseblja predavateljica Alenka Rebula, ki je avtorica več leposlovnih del, ki imajo pri bralcih odličen uspeh. Že več kot dvajset let predava in vodi delavnice za osebno rast v Sloveniji, Italiji in Avstriji.

2. Predavanje dr. Mateja Černigoja: Socialna resničnost

Drugo predavanje je bilo 20. 12. 2011, kjer smo imeli priložnost poslušati socialnega psihologa dr. Mateja Černigoja na temo Socialne resničnosti. Po krajši opredelitvi socialne resničnosti smo iskali odgovore na vedno aktualna vprašanja kot so: »Kako so naše predstave odvisne od predstav drugih, ki nas obkrožajo?«, »K čemu teži družbena dinamika?«, »Kaj vse se skriva v interakciji med ljudmi?«, »Kako drugi vplivajo na nas in kako mi vplivamo na družbo?« ... Sledilo je razpravljanje o pravu kot primeru socialne resničnosti. Predavanje se je zaključilo z mislijo avtorja, ki nam je dala razmišljati tudi v naprej: »Ko sem se nekoč resno vprašal, kaj hočem v življenju, mi odgovor, ki je prišel, ni povedal, kaj bi rad imel ali počel, ampak kakšen bi rad bil: cel.«

3. Predavanje Vesne Vuk Godina: Poklicne kariere mladih v današnjem svetu spremenjenih možnosti

Na tretjem predavanju v okviru projekta je Društvo HOPE dne 26. 04. 2012 gostilo dr. Vesno Vuk Godina, ki je univerzitetna profesorica, socialna in kulturna antropologinja, predavateljica socialne in kulturne antropologije na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani in Pedagoški fakulteti v Mariboru. Ravno zaradi svojega kvalitetnega znanja nam je predavateljica znala podati širši zorni kot in bolj pragmatične in uporabne nasvete o tem, kako do celostne poklicne usposobljenosti v času iskanja zaposlitve »socialno izgubljene« generacije, kako ohraniti zagnanost, dobro voljo, kljub vsesplošnemu pesimizmu. Predavateljica je na koncu podala veliko drugih kritičnih misli o današnji družbeni situaciji.

4. Okrogla miza: Problematika spolnega nasilja s pravnega in psihološkega vidika

Dne 25. 4. 2012 smo na Pravni fakulteti gostili in pomagali organizirati okroglo mizo z naslovom Problematika spolnega nasilja s pravnega in psihološkega vidika. Okroglo mizo je vodil Andrej Marolt, ki je po predstavitvi svojega kratkega filma z imenom "Take Care" na temo spolnega

nasilja, predstavil gosta Vlasto Nussdorfer (predsednico Belega obroča, državno tožilko) in Roberta Mastna (kliničnega psihologa in predavatelja na oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani). V nadaljevanju so gostje s podrobnim teoretičnim in bogatim znanjem študentom predstavili problematiko spolnega nasilja, tako s pravnega kot psihološkega vidika, se ga naučiti prepoznavati ter ob tem ponudili nekaj idej za preventivo.

C. Projekt »Psihoedukativne Skupine«

Letos je delo je potekalo v eni skupini, ki pa je bila precej večja kot lansko leto in se je srečevala enkrat na teden .

Delavnice so potekale ob sredah. V skupini je bilo na začetku 26 študentov, kasneje pa je skupino nekaj študentov zapustilo in število se je ustalilo na 21. S skupinami smo začeli 18. 1. 2012 in imeli 12 srečanj in sicer dne 18. in 25. januarja, 1., 9. (namesto 8. 2.), 15., 22. in 29. februarja ter 7., 14. , 21. in 28. marca. V aprilu ni bilo srečanj, pač pa smo na željo študentov nadaljevali maja, ker so ocenili, da jim skupina nudi veliko podporo ob študiju. Tako smo se srečali še štirikrat 16., 23. in 30. maja, ter 6. junija 2012. Skupno smo torej imeli 16 srečanj.

Delavnice so potekale ob sredah med 17-19to uro, v seminarju št. 1. Skupine so bile zaprtega tipa, kar je pomenilo, da se skupini po prvih dveh srečanjih ni mogel pridružiti nihče več. Na prvem in drugem srečanju smo tudi sklenili zavezo o zaupnosti.

Teme, ki smo jih predelali v skupinah so bile sledeče:

1. Spoznavanje drugih članov skupine in vzpostavitev zaupanja;
2. življenjske pozicije (temeljni koncept transakcijske analize (TA), ki študentom pomaga opazovati odnos do sebe in drugih ter razvijati pozitivno samopodobo);
3. ego stanja (temeljni koncept TA, ki študentom pomaga analizirati in razumeti ter spreminjati komunikacijo);
4. dajanje pozitivnega in negativnega feedbacka;
5. trening asertivnosti (kako se pravilno in socialno sprejemljivo postaviti zase);
6. čustva (analiza nastanka čustev in njihovega pomena – po teoriji Z. Milivojevića – poudarek na tremi in anksioznosti);
7. sproščanje (vaje in tehnike sproščanja pred stresnimi situacijami);
8. proces separacije (znanja o odhajanju iz tesnih odnosov simbioze doma, fakultete,

odnosa ipd.);

9. osebnostne meje (teorija in vaje o tem kako prepoznamo svoje osebnostne meje, ki nam pomagajo
10. ustvariti osebni prostor, samozavedanje ipd.);
11. psihološka priprava na izpite;
12. zaključna skupina, povzetki naučenega, pogovori o tem, kaj so pridobili ipd.

Delo v skupinah je potekalo po pričakovanju: na začetku so se študentje spoznavali, po tem pa je prišlo do močnih povezav med njimi. Drug drugemu so nudili podporo, si izmenjavali informacije in si podajali realistične povratne informacije tako o sebi kot o študiju in pripravah na izpite. Vsi udeleženi so povedali, da jim je bila skupina močan vir podpore, da so se naučili bolje razumeti in obvladovati sebe, hkrati pa so se naučili nekaj konstruktivnih orodij, s katerimi se spopadajo s stresnimi situacijami. Tako ocenjujeva, da je skupina dosegla vse svoje cilje: edukacija, podpora, boljše razumevanje sebe in drugih ter boljše spopadanje s stresnimi situacijami

V Ljubljani, 6. 11. 2012

za Društvo HOPE:
Matej Cerar (vodja HOPE)