

Planiranje grupnog rada s počiniteljima kaznenih djela u Kaznionici u Lepoglavi

Škvarić, Danijela

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:434623>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad
Planiranje grupnog rada s počiniteljima kaznenog djela
u Kaznionici u Lepoglavi

Danijela Škvarić

Zagreb, lipanj 2019.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad
Planiranje grupnog rada s počiniteljima kaznenog djela
u Kaznionici u Lepoglavi

Studentica:

Danijela Škvarić

Mentorica:

Doc.dr.sc.Gabrijela Ratkajec Gašević

Komentorica:

Izv.prof.dr.sc. Anita Jandrić Nišević

Zagreb, lipanj 2019.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „*Planiranje grupnog rada a počiniteljima kaznenog djela u Kaznionici u Lepoglavi*“ i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Danijela Škvarić

Mjesto i datum: Zagreb, lipanj 2019.

Naslov rada: Planiranje grupnog rada s počiniteljima kaznenog djela u Kaznionici u Lepoglavi

Studentica: Danijela Škvarić

Mentori: doc. dr. sc. Gabrijela Ratkajec Gašević

izv. prof. dr. sc. Anita Jandrić Nišević

Program/Modul: Socijalna pedagogija/Odrasli

Sažetak

Počiniteljima kaznenih djela koji izvršavaju kaznu zatvora u penalnim ustanovama, pojedinačnim programom izvršavanja kazne zatvora određeno je sudjelovanje u općim i posebnim programima. Posebni programi tretmana u penalnim ustanovama najčešće se provode kroz grupni oblik rada.

Grupni rad je metoda rada s pojedincima u grupi i grupom u cjelini. Pokriva široko područje stručne prakse s grupama, kao što su savjetovanje, psihoedukacija i terapija. Grupni način rada ima brojne prednosti na područjima socijalnog učenja, komunikacije i zadovoljavanja potreba. Kroz grupni rad moguće je, u odnosu na individualni rad, ostvariti bolje učenje različitih socijalnih uloga, interakcije s različitim osobama, razviti vještine rješavanja konflikata, a promjena je brža i konzistentnija (Koval, 1986; prema Žižak, 2011). U ovom radu bit će prikazani modeli planiranja grupnog rada s počiniteljima kaznenih djela. Da bi tretmani u penalnim ustanovama bili učinkoviti i ostvarili zacrtane ciljeve, potrebno je detaljno isplanirati grupni oblik rada. Planiranje grupnog rada je proces koji se odvija kroz vrijeme, ima određeni slijed i postupke koji su međusobno povezani i odnosi se na širok raspon djelovanja voditelja grupnog rada.

Autorica će se u radu usmjeriti na kreiranje posebnog grupnog programa tretmana u Kaznionici u Lepoglavi. Ta je ustanova je prema stupnju sigurnosti i slobodi kretanja zatvoreni tip kaznionice te u njoj kaznu zatvora izdržavaju počinitelji teških kaznenih djela te recidivisti. Iako se u Kaznionici provodi nekoliko posebnih programa tretmana, s obzirom na kompleksnu i raznoliku populaciju, uvijek postoji prostor i potreba za uvođenjem programa koji bi odgovorili na nepokrivene potrebe populacije.

Cilj ovog rada je izraditi novi oblik grupnog programa tretmana kroz planiranje programa u skladu s prijedlozima za planiranje grupnog rada. S tom namjerom autorica će analizirati populaciju zatvorenika koja se trenutno nalazi na izdržavanju kazne zatvora, napraviti pregled programa koji se provode i u kojoj mjeri zadovoljavaju potrebe zatvorenika. Na temelju procjene potreba i analize bit će prikazan proces planiranja i izrade posebnog programa tretmana izrađen prema koracima izrade programa tretmana. Elementi programa koji će biti razrađeni su: naziv programa, nositelj i izvoditelj programa, analiza problema, analiza resursa, dugoročni i kratkoročni ciljevi programa, ciljana skupina, motivacija za sudjelovanje, teorijsko utemeljenje, strategija izvođenja, anticipacija problema, evaluacija programa i prezentacija programa u javnosti.

Ključne riječi: grupni rad, Kaznionica u Lepoglavi, posebni program tretmana

Title: Planning group work for offenders executing a custodial sentence in Lepoglava penitentiary

Student: Danijela Škvarić

Tutors: doc. dr. sc. Gabrijela Ratkajec Gašević

izv. prof. dr. sc. Anita Jandrić Nišević

The program/module: Social Pedagogy/Adults

Abstract

For the criminal offenders executing a custodial sentence in penitentiary institutions, participation in general and special rehabilitation programs is determined by the individual program for the execution of custodial sentences. Special rehabilitation programs in penitentiary institutions are most often carried out through the group work.

The group work is a method of working with individuals in the group, as well as with the group as a whole. It covers a wide area of professional practice, such as counseling, psychotherapy and therapy. Group work provides a lot of benefits to areas such as social learning, communication and satisfying the needs. In regards to the individual work, the group work allows achieving better learning of different social roles and interaction with different people, developing conflict resolution skills, while the overall change is a lot faster and more consistent (Koval, 1986; based on Žižak, 2011). In this paper models for planning the group work with the criminal offenders will be presented. It is important to make a detailed plan of group work for the treatment in penitentiary institutions to be effective and to achieve set goals. Planning a group work is a process that takes place through time, has certain interconnected sequences and procedures, and it refers to a wide range activities of the group leader.

Author of this paper will be focusing on creating a group rehabilitation program in penitentiary of Lepoglava. This penitentiary institution is, based on a degree of security and freedom of movement, classified as a high-security prison for the criminal offenders convicted of serious criminal offenses and recidivists. Although several rehabilitation programs are already implemented there, given the complex and diverse population of the prisoners, there is always a room and need for introducing programs that will respond to the unsolved needs of the population of the prisoners.

The aim of this paper is to create a new group rehabilitation program by implementing principles of the profession regarding the program planning procedures. With that intention, the author will analyze the population of prisoners currently executing a custodial sentence, make an overview of the programs already being implemented as well as to what extent they meet the needs of the prisoners. The process of planning and developing the special treatment program, prepared in accordance with the steps of developing a treatment program, will be presented based on the needs assessment and analysis. The program elements that will be elaborated are: the name of the program, the creator of the program and its performers, problem analysis, long-term and short-term goals, group members/target group, the strategy of implementation, problem anticipation, program evaluation and public presentation of the program.

Key words: group work, Lepoglava penitentiary, special rehabilitation programs

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Rehabilitacijski pristup u penalnim ustanovama	3
2.1 Posebni programi tretmana u penalnim ustanovama – osvrt na Kaznionicu u Lepoglavi	5
2.2 Karakteristike učinkovitih posebnih programa tretmana.....	8
2.2.1 Istraživanja učinkovitosti rehabilitacijskih programa tretmana	11
3. Grupni rad – općenito	12
3.1 Prednosti i načela grupnog rada.....	14
3.2. Planiranje grupnog rada.....	16
3.2.1 Modeli planiranja grupnog rada	18
4. Izrada posebnog programa tretmana	27
5. Prijedlog posebnog programa tretmana u Kaznionici u Lepoglavi	28
5.1. Razrada programa po elementima	28
5.1.1 Naziv programa	28
5.1.2 Nositelj i izvoditelj programa.....	28
5.1.3 Analiza potreba	29
5.1.4 Analiza resursa	31
5.1.5 Dugoročni i kratkoročni ciljevi	31
5.1.6 Ciljana skupina.....	32
5.1.7 Motivacija za sudjelovanjem.....	32
5.1.8 Teorijsko utemeljenje	34
5.1.9 Strategije izvođenja	34
5.1.10 Anticipacija problema	46
5.1.11 Evaluacija programa.....	47
5.1.12 Prezentacija programa u javnosti	48
6. Zaključak.....	48

7. Literatura.....	51
8. Prilozi.....	56

1. Uvod

Čovjek kao socijalno biće predodređen je da se razvija, biva i stvara u ljudskoj zajednici, i da njegov socijalni sadržaj proizlazi i/ili rezultira iz unutarnjih pravila i zakonitosti zajednice (Krstić, 1974). Veliki umovi antike, kao što su Aristotel, Sokrat i Platon, u svojim djelima naglašavali su socijalnu komponentu kao jednu od važnijih obilježja ljudske vrste koja nas odvaja od ostalih živih bića (Aristotel, 1992; Platon, 1977, 2004). Posebna sposobnost učenja, po kojoj se razlikujemo od životinja, uvelike je stimulirana okruženjem ljudi koje se sastoji od različitih grupa (Brandler i Roman, 2016).

Tijekom cijele povijesti, ljudi su se udruživali u grupe s ciljem preživljavanja i bolje kvalitete života. Na taj način smo izgradili prve „profesionalne“ zajednice, kulture i civilizacije. Forsyth (2011; prema Conyne, 2013) također naglašava kako ljudi, što god radili – radili, opušitali se, učili, vježbali, igrali se, spavali... - radije to rade u grupi nego sami. Svi smo mi odrasli u nekom obliku grupe u školskom, obiteljskom i socijalnom okruženju koji su utjecali na naš razvoj i rast kao ljudska bića. Generalno, ljudska bića uživaju biti u okruženju drugih ljudskih bića i izabiru zajedništvo u ostvarenju različitih ciljeva (Conyne, 2013).

Grupa se može definirati na različite načine. Jedna od definicija koju nudi Petz (1992; prema Ajduković, 1997) opisuje grupu kao skupinu više osoba čiji odnosi imaju sljedeća obilježja: među članovima postoji interakcija, članovi sudjeluju u sustavu međusobno povezanih uloga i položaja, postoje grupne norme i standardi koji određuju ponašanje članova u grupi, članovi sami sebe smatraju pripadnicima grupe, članovi doživljavaju grupu kao cjelinu i članovi teže da ih socijalna okolina doživljava kao grupu. Autori Krechor i Crutchfield (1948; prema Ajduković, 1997) spominju još širu definiciju, prema kojoj grupu označavaju 2 ili više osoba koje imaju neki eksplicitan psihološki odnos jedna prema drugoj.

Ovaj rad bit će usmjeren na zatvorsku populaciju, a u zatvorskom okruženju postoje razni oblici grupa. Osobe koje izdržavaju kaznu zatvora u penalnoj ustanovi vrlo često stvaraju neformalne grupe s drugim osuđenima da bi se što bolje prilagodili na nove uvjete života. Osim što sudjeluju u neformalnim grupama, osuđenici se potiču na uključivanje u formalne grupe, koje su u penalnom okruženju prisutne u obliku programa tretmana. U ovom radu autorica pod pojmom grupe i grupnog rada podrazumijeva formalni oblik grupe.

Snaga grupe vrlo se često koristi za terapijske svrhe u različitim okruženjima. Postoje zabilješke o učinkovitoj primjeni grupa u psihosocijalnom radu još od samih početaka 20. stoljeća (Ezhumalai, Muralidhar, Dhanasekarapandian i Nikketha, 2018). Grupni rad, kao osnova

terapijskog i tretmanskog rada, vrlo je raširen u penalnom sustavu gdje se provode penološki programi tretmana. Penalni sustav je sustav kažnjavanja počinitelja kaznenih djela s dvojakom funkcijom: zaštita društva od kaznenih djela te resocijalizacija počinitelja i njihovo odvraćanje od počinjenja recidiva (Šušić, 2018). Zapisi o intervencijskom korištenju grupe u rehabilitacijske svrhe datiraju od 40-ih godina prošlog stoljeća (Hollin, 1999; Crowe i Robinson, 2009; prema Jandrić Nišević, 2015).

Do današnjeg vremena sustav rehabilitacije proširio se i razvio u velikoj mjeri. Brojna istraživanja, neka od njih prikazana u nastavku ovog rada, pokazuju učinkovitost grupnog tretmana u smanjenju recidivizma. Autori Douglas i Caulfield (2014; prema Jukić, 2017) proveli su istraživanje u Engleskoj u kojem su pružili dokaze kako je čak i službu osiguranja, koja se veže uz primjenu sile prema zatvorenicima, potrebno okrenuti prema rehabilitaciji. Zaključili su da se kroz igranje uloga, dinamično osiguranje i kontrolu kroz razgovor može postići kontrola koja neće ometati stvaranje pozitivnih crta ličnosti kod zatvorenika.

Da bi grupni rad u svakom okruženju, tako i penalnom, bio učinkovit, potrebno ga je pomno i kvalitetno isplanirati. Faza planiranja zahtijeva ulog vremena i predanost od strane provoditelja grupnog programa, no na taj način se osigurava pružanje kvalitetnog programa koji odgovara potrebama ciljane populacije, usmjeren je na postizanje željenih rezultata i rješava prepreke i izazove koji se pojave u procesu. Planiranje grupnog rada, specifično sa osuđenima, zahtijeva od autora programa da dublje promišlja o implementaciji, što smanjuje mogućnost stihijskog rada i nedostizanja ciljeva. S druge strane, jasno razrađeni plan točno pokazuje potencijalnim članovima što očekivati ulaskom u program i koje obaveze i odgovornosti to za njih podrazumijeva.

Cilj ovog rada je opisati proces i modele planiranja grupnog rada uzimajući u obzir posebnosti penalnog okruženja. Autorica će potom na temelju odabranog modela izraditi svoj posebni program tretmana koji će se potencijalno moći provoditi u Kaznionici u Lepoglavi, ali i u ostalim kaznenim tijelima Republike Hrvatske.

2. Rehabilitacijski pristup u penalnim ustanovama

Kroz povijest, odnos društva prema počiniteljima kaznenih djela uvelike se promijenio. MacKenzie (1997; prema Damjanović, Mikšaj Todorović i Šarić, 2000) spominje šest kategorija mogućih odgovora na počinjenje kaznenog djela:

1. Onesposobljavanje ili lišavanje prijestupnika novih mogućnosti za činjenje kaznenih djela kroz smještanje u zatvor;
2. Zastrašivanje ili kažnjavanje koje je na nehumani način utjecalo na kažnjenog prijestupnika (posebno zastrašivanje) i na opću populaciju (opće zastrašivanje) tako da neće vršiti kriminal u budućnosti;
3. Rehabilitacija ili tretman usmjeren na mijenjanje prijestupnika i slijedom toga preveniranje budućeg kriminalnog ponašanja osobe koja je bila uključena u tretman;
4. Društveno ograničavanje ili nadziranje prijestupnika u zajedničku svrhu ograničavanja kapaciteta i mogućnosti za kriminalnim aktivnostima;
5. Dobro strukturirani programi s naglaskom na stegu i izazov koji uključuju tjelesno i/ili mentalno stresno iskustvo u svrhu promjene prijestupnika u pozitivnom smislu kako bi ga se odvratilo od kasnijeg kriminala (posebno odvratanje);
6. Kombiniranje rehabilitacije i ograničavanja u svrhu uvjeravanja kako će kod prijestupnika doći do promjena koje su povezane sa smanjenjem budućeg kriminalnog ponašanja.

Prihvatanje ideje o mogućnosti resocijalizacije, odnosno rehabilitacije osobe koja je počinila kazneno djelo tijekom izvršenja kazne zatvora najvećim dijelom je utjecalo na način izvršavanja zatvorskih kazni (Pinatel, 1964; prema Damjanović i sur., 2000).

Rehabilitacija je proces u kojem se počinitelja usmjerava na način života u kojemu se poštuje zakon – kroz tretman. To je rezultat bilo koje planirane intervencije usmjerene na počinitelja koji ide u pravcu reduciranja kriminalne aktivnosti, bilo da je postignuta promjena u ličnosti, vještinama, vrijednostima ili ponašanju (Sechrest, White i Brown, 1979; prema Damjanović, Jandrić i Doležal, 2002). Isti autori govore da je rehabilitacija rezultat bilo koje planirane intervencije usmjerene na počinitelja koji ide u pravcu reduciranja kriminalne aktivnosti, bilo da je postignuta promjena u ličnosti, sposobnostima (vještinama), vrijednostima ili ponašanju. To je proces koji počinje čim osoba dođe u kazneno tijelo i traje do njegovog izlaska.

Pod pojmom resocijalizacija obuhvaćaju se postupci i procesi koji dovode do društveno poželjnih promjena u stavovima, vrijednostima i ponašanju osoba kod kojih socijalizacija nije dovela do društveno prihvatljivih ponašanja već do antisocijalnog ponašanja (Petz, 2005; prema Jukić i Sabljo, 2017).

Zatvorski tretman je svojevrsni medij i glavno oruđe preodgoja zatvorenika, stoga se na njega treba staviti naglasak unutar šireg procesa resocijalizacije. Njegova uloga je kroz organizirano i strukturirano vođenje, od strane visoko obrazovanih stručnjaka humanističkih i društvenih znanosti, doprijeti do zatvorenika, do njegovog sustava vrijednosti te ga rekonstruirati tako da bude prihvatljiv samome zatvoreniku te široj društvenoj zajednici (Jukić i Sabljo, 2017). Jedan od najvažnijih ciljeva tretmana je priprema i osposobljavanje zatvorenika za život na slobodi u skladu sa zakonom i općim društvenim i moralnim normama (Damjanović i sur., 2002). Da bi se ostvarila svrha tretmana, u kaznenim tijelima provode se pedagoški, zdravstveni, psihološki, socijalni, sigurnosni i radni postupci koji su namijenjeni i prilagođeni potrebama i mogućnostima osoba koje se nalaze na izvršavanju kazne zatvora (Lončar, 2016).

U Republici Hrvatskoj izvršavanje kazne zatvora temelji se na rehabilitacijskom modelu. Iz zakonskih akata Republike Hrvatske jasno proizlazi usmjerenost temeljne politike penalnog sustava na prijašnje opisani rehabilitacijski princip i tretman počinitelja kaznenih djela. Postoji dobar zakonski okvir i dobra zakonska podloga za tretmansko izvršavanje kazne zatvora (Damjanović i sur., 2000).

Kazneni zakon (NN 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17) u članku 41. navodi da je svrha kažnjavanja „izraziti društvenu osudu zbog počinjenog kaznenog djela, jačati povjerenje građana u pravni poredak utemeljen na vladavini prava, utjecati na počinitelja i sve druge da ne čine kaznena djela kroz jačanje svijesti o pogibeljnosti činjenja kaznenih djela i o pravednosti kažnjavanja te omogućiti počinitelju ponovno uključivanje u društvo“.

Nadalje, Zakon o izvršavanju kazne zatvora (ZIKZ) (NN 128/99, 55/00, 59/00, 129/00, 59/01, 67/01, 11/02, 190/03, 76/07, 27/08, 83/09, 18/11, 48/11, 125/11, 56/13, 150/13) navodi da je „glavna svrha kazne zatvora, uz čovječno postupanje i poštovanje dostojanstva osobe koja se nalazi na izvršavanju kazne zatvora, njegovo osposobljavanje za život na slobodi u skladu sa zakonom i društvenim pravilima“. Najvažnija služba koja se bavi poslovima rehabilitacije je odjel tretmana. ZIKZ propisuje da su poslovi odjela tretmana „promatranje, predlaganje i donošenje stručnih mišljenja predlaganje i provedba pojedinačnih programa izvršavanja kazne zatvora, nadziranje i praćenje njihove provedbe i vrednovanje učinaka, zdravstvena zaštita,

izobrazba, izrada stručnog mišljenja u svezi s primjenom penoloških instituta i izvanrednih pravnih lijekova, vođenje propisanih evidencija zatvorenika te drugi stručni poslovi“.

Rehabilitacijski koncept temelji se na procjeni rizičnosti i klasifikaciji zatvorenika, individualizaciji kazne te općim i posebnim programima tretmana. Osnova za provođenje bilo koje intervencije prema zatvoreniku je Pojedinačni program izvršavanja kazne zatvora (PPIKZ). Sve počinitelje kaznenih djela nemoguće je promatrati kao homogenu skupinu jer osim što se razlikuju po osobinama ličnosti, kulturi i socio - demografskim uvjetima iz kojih dolaze, razlikuju se po vrsti kaznenog djela, duljini zatvorske kazne, učestalosti činjenja kaznenih djela i mnogim drugim obilježjima (Slukan, 2017). Iz tog razloga u penalnim ustanovama Republike Hrvatske postoji široka ponuda općih i posebnih tretmanskih programa.

Opći programi tretmana odnose se na rad, obrazovanje i organizaciju slobodnog vremena zatvorenika. Posebni (često nazivani i rehabilitacijski) programi tretmana usmjereni su na specifične tretmanske potrebe zatvorenika i utječu na smanjivanje vjerojatnosti kriminalnog povrata i resocijalizaciju. Uz opće i posebne programe, zatvorenicima se nudi sudjelovanje u edukativno – razvojnim programima koji su usmjereni na rješavanje specifičnih problema (socijalne vještine, međuljudski odnosi, roditeljske kompetencije...). Planiranjem različitih aktivnosti stvaraju se uvjeti za bolje prihvaćanje zatvorskog sustava i samih zatvorenika u lokalnim zajednicama, čime se zatvorenicima daje šansa za ostvarivanje normalnog života na slobodi.

U daljnjem tekstu ovog diplomskog rada u kojem se razrađuju programi tretmana, autorica se usmjerava specifično na posebne programe tretmana koji se temelje na grupnom radu.

2.1 Posebni programi tretmana u penalnim ustanovama – osvrt na Kaznionicu u Lepoglavi

Zatvorski sustav Republike Hrvatske čini 25 ustrojstvenih jedinica - 8 kaznionica (Lepoglava, Glina, Šibenik, Lipovica, Turopolje, Požega, Valtura i Zatvorska bolnica u Zagrebu), 12 zatvora (Bjelovar, Dubrovnik, Gospić, Karlovac, Osijek, Požega, Pula, Rijeka, Sisak, Split, Šibenik, Varaždin, Zadar, Zagreb), 2 odgojna zavoda (Požega i Turopolje), Centar za dijagnostiku i Centar za izobrazbu (<https://pravosudje.gov.hr/zatvorski-sustav/6150>).

Penološki tretman najintenzivnije se provodi u Kaznionicama, gdje su smješteni osuđenici na izvršavanju kazni duljih od 6 mjeseci do dugotrajnih kazni zatvora.

Autorica će se u ovom dijelu diplomskog rada usmjeriti na opis ustanove i postojećih tretmanskih uvjeta i mogućnosti Kaznionice u Lepoglavi.

Kaznionica u Lepoglavi je prema stupnju sigurnosti i ograničenja slobode kretanja ustanova zatvorenog tipa sa poluotvorenim odjelima u kojoj kaznu zatvora izvršavaju punoljetni muški osuđenici. U Kaznionici u Lepoglavi provodi se mnogo tretmanskih i terapijskih grupnih programa i individualnog rada sa zatvorenicima. Posebni programi tretmana određuju se zatvorenicima u okviru provođenja pojedinačnog programa izvršavanja kazne zatvora, odnosno pojedinačnog programa postupanja, ovisno o procjeni njihovih kriminogenih rizika i tretmanskih potreba, ali i općenito potreba za promjenom ponašanja radi poboljšanja kvalitete života njih samih te njihovog užeg i šireg socijalnog okruženja (edukativno razvojni programi) (Jandrić Nišević, 2015).

Visokostrukturirani programi provode se u voditeljskim parovima, od kojih se preporuča da najmanje jedan voditelj bude socijalni pedagog, socijalni radnik ili psiholog sa završenom edukacijom za provođenje konkretnog programa.

Trenutno se u Kaznionici u Lepoglavi provodi mnogo tretmanskih intervencija, no kao što je ranije naglašeno, autorica se usmjerava na opis posebnih (rehabilitacijskih) programa tretmana (Podsečki, S., intervju):

- 1) Programi usmjereni na dinamičke kriminogene čimbenike, utemeljeni na psihosocijalnim i socijalnopedagoškim intervencijama:
 - **PRIKIP** (Prevenција recidivizma i kontrola impulzivnog ponašanja) je program koji se temelji na elementima kognitivno-bihevioralne terapije, a njime su obuhvaćeni muški punoljetni zatvorenici koji imaju teškoće s kontrolom seksualnog nagona (Jandrić Nišević, 2015). U grupnim susretima radi se na razvoju empatije prema žrtvi, kontrola impulzivnog ponašanja i učenje prihvatljivog ponašanja.
 - **KLO** (Klub liječenih ovisnika) je polustrukturirani program koji obuhvaća počinitelje kaznenih djela koji iskazuju probleme kockanja.
 - **PORTOS** (Prevenција ovisničkog recidiva treningom i osnaživanjem) je strukturirani program psihosocijalnog tretmana temeljen na kognitivno - bihevioralnom pristupu koji

uključuje procjenu kriminogenih rizika i potreba te prevenciju povrata (Jandrić Nišević, 2015). Provodi se u grupnim radionicama kroz 34 tjedna, jednom tjedno.

- **TALK** je osnovni program tretmana zatvorenika s alkoholom uzrokovanim poremećajima. Razgovorom, diskusijom i razmjenom iskustva u grupi utječe se na prevenciju recidiva, razvoj kritičnosti prema konzumaciji alkohola, identificiranje i mijenjanje kognitivnih i bihevioralnih obrazaca koji su doveli do prekomjernog konzumiranja alkohola.
- **NAS** je tretman zatvorenika počinitelja kaznenih djela s elementima nasilja, provodi se grupno.
- **JUS-TSV** (Jačanje unutarnje snage – trening socijalnih vještina) je program koji je usmjeren na razvoj i trening socijalnih vještina, a primjenjiv je na više kategorija zatvorenika. U grupnim radionicama radi se na razvoju komunikacijskih, socio – emocionalnih i vještina asertivnosti i rješavanja problema.

2) Informativno - edukacijski razvojni programi:

- **PROMET** je posebni program tretmana počinitelja kaznenih djela u prometu. Tijekom 7 mjeseci održavaju se tjedni grupni susreti na kojima se uči poznavanje prometnih propisa, uzroci i pojavnici oblici prometnih nesreća, posljedice prometnih nesreća te prometna psihologija i kultura.
- **ZATVORENIK KAO RODITELJ** je program usmjeren na poticanje i razvoj roditeljske kompetencije zatvorenika. Kroz radionice u malim grupama zatvorenike roditelje se uči aktivnom, odgovornom i pozitivnom roditeljstvu.

Kroz pregled posebnih programa tretmana vidljiva je široka ponuda tretmana zatvorenicima s različitim obilježjima i potrebama. Nabrojani programi usmjereni su na različite kriminogene čimbenike i na njih djeluju kroz specifične metode i procese, ali svima je zajedničko da se odvijaju kroz grupni rad.

2.2 Karakteristike učinkovitih posebnih programa tretmana

Znanstvena provjera učinkovitosti programa vrlo je važna u penologiji jer omogućuje poboljšanje sveukupne kvalitete programa i osigurava postizanje zacrtanih ciljeva. Najčešći način mjerenja učinkovitosti tretmana jest na temelju stope recidivizma, čije je smanjivanje dugoročni cilj svakog tretmana u penalnoj ustanovi. Nakon što je program službeno završen prikupljaju se podaci o rezultatima programa (Mejovšek, 2013). Recidivizam se odnosi na ponovno uhićenje, koje uključuje i ponovno prijestupništvo unatoč tome što osoba već posjeduje kriminalni dosje; povratak počinitelja kaznenog djela u zatvor ili u nadzor i/ili ponovnu osudu počinitelja za novo počinjeno kazneno djelo (Lotar Rihtarić, Vrselja i Badurina - Sertić, 2017). Osim utjecaja programa nakon njegovog završetka, učinkovitost je poželjno mjeriti i za vrijeme njegovog provođenja. Mejovšek (2013) naglašava važnost korištenja kibernetičkog modela prema kojem se analiza povratnih informacija o učincima tretmana obavlja se u više tranzitivnih kontrolnih točaka za svakog zatvorenika i za svako obilježje koje je predmetom tretmana. Ako je program tretmana učinkovit, razlika između rezultata trenutnog mjerenja i željenih rezultata mjerenja trebala bi se sve više smanjivati kako se tretman dulje provodi.

Tijekom vrednovanja dugogodišnje prakse u smislu učinkovitosti resocijalizacijskog pristupa utvrdilo se da učinkovitost tretmanskog pristupa najvećim dijelom ovisi o:

- tretmanskim sadržajima,
- primjerenosti tretmanskog sadržaja potrebama i osobinama osuđenih,
- načinu i uvjetima u kojima se pojedini tretmanski programi provode (Motiuk i Brown, 1996; prema Damjanović i sur., 2000).

Kako bi se osiguralo da su programi za redukciju recidivizma uspješni i smisleni, stvaratelji tih programa trebali bi se voditi određenim smjernicama koji su istraživanjima dokazani da dovode do učinkovitog tretmana. Temeljna obilježja koja su naglašena u raznoj literaturi i na kojima treba počivati grupni program tretmana da bi bio uspješan su:

- Usluge su intenzivne, obično traju nekoliko mjeseci i bazirane su na teorijama socijalnog učenja i diferencijalne asocijacije,
- Programi su utemeljeni na kognitivno – bihevioralnom modelu, moguće ih je opetovano razrađivati i ciljaju na kriminogene potrebe visoko-rizičnih prijestupnika,

- Programi se drže principa responzivnosti – usklađivanje tipova tretmana i terapeuta tipovima prijestupnika,
- Program se provodi na čvrst, pošten način, s odnosom pozitivnih i negativnih potkrepljivača 4:1,
- Terapeuti su povezani s prijestupnicima na interpersonalno senzitivne i konstruktivne načine, i imaju odgovarajuću obuku i superviziju
- Struktura i aktivnosti programa dosežu u stvarni život prijestupnika, rušeći delinkventno okruženje stavljanjem prijestupnika u situacije u kojima dominiraju prosocijalne aktivnosti
- Princip dobrovoljnosti određuje da zatvorenici moraju sami odabrati i dati pristanak za sudjelovanje u tretmanu, odnosno nitko ih na to ne može prisiliti. Voditelj ih može motivacijskim razgovorima i informiranjem potaknuti na sudjelovanje, no zatvor kao institucija nikada se ne bi smio koristiti kao izgovor za podvrgavanje tretmanu (Jandrić – Nišević, 2015).
- Važno je u obzir uzeti veličinu grupe koja je najpogodnija za tretman. Općenito govoreći, većina literature je usuglašena da je optimalan broj osoba u tretmanskoj grupi 4-15 osoba (Bertcer i Maple; prema Ajduković, 1997; Stewart, Usher, Allenby, 2009; Žižak, 2011). U penalnom sustavu RH grupni rad uključuje 8 - 12 zatvorenika, s time da grupa gdje se radi s zatvorenicima koji imaju izraženije kriminogene čimbenike bude što manja, dok edukacijske grupe mogu biti veće.
- Broj susreta određuje se prilikom planiranja određenog programa, no ustaljena praksa odvijanja grupnih susreta je jednom ili dva puta tjedno.
- Suvoditeljstvo se navodi kao vrlo poželjan princip u posebnim programima tretmana. Poželjno je da se radi o muško-ženskom paru te da voditelji imaju različite osobnosti.
- Dominantna metoda na kojima se temelje posebni programi tretmana je kognitivno bihevioralna. Istraživanja su pokazala da su najuspješniji programi oni koji se baziraju na kognitivno-bihevioralnim strategijama, odnosno teorijskim osnovama utemeljenima na kognitivno-bihevioralnim principima (Jandrić – Nišević, 2015).
- S obzirom da se u isto vrijeme na izdržavanju kazne nalaze zatvorenici s vrlo različitim tretmanskim potrebama, (ne)razvijenim vještinama i distorzijama, vrlo je važno pružiti

širok spektar intervencija. To uključuje psihoterapijske i psihosocijalne intervencije (učenje socijalnih vještina) te psihoedukaciju.

- Plan prevencije recidiva predstavlja opći cilj svakog posebnog programa tretmana.
- Tijekom tretmana se prati sudjelovanje i napredak svakog pojedinog zatvorenika preko usmenih i pismenih procjena. S obzirom da je zatvorsko okruženje vrlo delikatno okruženje, važno je da je svaka akcija, odluka i intervencija poduprta znanstvenim dokazima i da je vidljiva pozadina zašto se nešto radi. Također, praćenjem napretka osigurava se ostvarenje ciljeva tretmana.

Iako je važno da se svaki tvorac programa tretmana vodi nabrojenim obilježjima, postoje i određeni modeli programa koji su se pokazali boljima u odnosu na druge. Odluka koji model programa će tvorac razraditi mora biti utemeljena na dokazima.

MacKenzie (2006) u svojem istraživanju preporuča nekoliko modela koji će u nastavku teksta biti objašnjeni. Svima je zajedničko da se temelje na kognitivno – bihevioralnom modelu, kognitivnom restrukturiranju i promjeni ponašanja. Valja spomenuti sudjelovanje zatvorenika u akademskoj i strukovnoj edukaciji, što ulazi u opće programe tretmana, iako se njima ovaj diplomski rad ne bavi,. Kao jedan od najučinkovitijih modela pokazao se Kognitivni model tretmana (R&R, Reason and rehabilitation). Temelji se na nedostatku u kogniciji kao osnovnom pokretaču kriminalnog ponašanja te ima za cilj restrukturirati tehnike razmišljanja kod zatvorenika. U modelu moralne rekognicije radi se na moralnom razvoju zatvorenika, što podrazumijeva da shvate kako njihovo ponašanje i odluke utječu na njihovu promjenu. Multi – sistemska terapija djeluje na smanjenje kriminalnog ponašanja kroz uključivanje zajednice i obitelji u tretman. I na posljetku, autorica u tretmanu ovisnika ističe da je poželjno odabrati model koji uključuje liječenje ovisnosti u zajednici i u ustanovi.

Stvaranje posebnog programa tretmana velika je odgovornost i tom procesu treba pristupiti sistematično i vrlo savjesno. Pitanje rehabilitacije i vraćanje počinitelja kaznenih djela u društvo vrlo je osjetljivo područje, stoga je važno zadržati dignitet i visoku razinu učinkovitosti tih programa. Kako bilo koji postupci koji se provode prema zatvorenicima ne bi bili na štetu njima i/ili društvu, potrebno je osigurati da je sve što se radi znanstveno utemeljeno i da ima jasnu teorijsku podlogu što podupire smislenost provođenja konkretnih intervencija.

2.1.1 Istraživanja učinkovitosti rehabilitacijskih programa tretmana

U penologiji je učinjen velik broj evaluacija institucionalnog i izvaninstitucionalnog tretmana mladih i odraslih osoba (Mejovšek, 2013). Mejovšek (1998) je dao poseban doprinos razvoju i izradi kvalitetne koncepcije zatvorskog sustava analizirajući na kritičan način rezultate istraživanja o učinkovitosti pojedinih vrsta rehabilitacijskih programa u zavodskim i izvan zavodskim uvjetima (Damjanović i sur., 2000). S obzirom na tematiku ovog diplomskog rada, bit će prikazana istraživanja posebnih programa tretmana koji se provode u zavodskim uvjetima.

Jedno od najpoznatijih istraživanja učinkovitosti rehabilitacijskih programa proveli su Andrews i suradnici (1990; prema Mejovšek, 2012) na temelju kojeg su razvili svoj model rizika – potrebe – prijemčivosti (risk – need – responsivity) koji opisuje tri temeljna principa modela rehabilitacije prijestupnika. Tri temeljna principa njihova teorijskog modela rehabilitacije su da bi programi trebali biti usmjereni prema prijestupnicima većeg rizika, na njihove kriminogene potrebe i prilagođeni njihovim stilovima učenja. Meta-analizom 124 evaluacije različitih vrsta penoloških programa tretmana potvrdili su da rehabilitacijski programi koji zadovoljavaju te principe pokazuju učinkovitost. U daljnjim istraživanjima došli su do podatka da je u tretmanskom skupini stopa recidivizma 8% manja od kontrolne.

Brojne meta-analize dokazuju učinkovitost rehabilitacijskih programa utemeljenima na kognitivno-bihevioralnoj terapiji u smanjenju recidivizma. Autor Duwe (2017) navodi niz istraživanja koja generalno pokazuju smanjenje recidivizma za 20-30% kod zatvorenika uključenih u grupni program tretmana baziran na KBT-u, u odnosu na zatvorenike koji nisu bili uključeni u tretman: Allen, MacKenzie i Hickman, 2001; Landenberger i Lipsey, 2005; Lipsey, Chapman i Landenberger, 2001; Lipsey, Landenberger i Wilson, 2007; Pearson i sur., 2002; Wilson, Bouffard, i MacKenzie, 2005. Lipsey (1992; prema Haugebrook i Zgoba, 2008) je napravio meta – analizu velikog broja dotadašnjih evaluacija rehabilitacijskih programa i zaključio kako većina njih dovodi do značajnog smanjenja recidivizma od 10%.

Istraživanje tretmana u korekcijskom ustanovi za odrasle Rhode Island, provedeno 2009. godine pomoću Program Assessment Inventory 2000 and Michigan's Department of Corrections Evaluation upitnika, bavilo se evaluacijom učinkovitosti rehabilitacijskih programa, procesa implementacije programa, osoba vezanih uz njihovo uvođenje i istraživanja u podlozi tih programa. Programi koji su se evaluirali zadovoljavali su sva obilježja modela MacKenzie (2006) opisane u prošlom poglavlju. Dokazana je učinkovitost rehabilitacijskih

programa tretmana počinitelja seksualnih kaznenih djela, nasilja u obitelji i počinitelja kaznenih djela zlouporabe sredstava ovisnosti (Miceli, 2009).

Brojni autori (Andrews, Bonta i Hoge, 1990; Lipsey i Wilson, 2001; Van Voorhis i sur., 2004; prema Haugebrook i Zgoba, 2008) navode da programi koji zadovoljavaju gore nabrojena obilježja učinkovitih programa smanjuju antisocijalna ponašanja koja dokazano utječu na recidivizam.

Pokazalo se da rehabilitacijski programi značajno smanjuju učestalost kriminala, ali i izravne i neizravne troškove za zajednicu vezane uz viktimizaciju i zatvaranje prijestupnika u odgovarajuće institucije (Drake, Aos i Miller, 2009).

Kako bi se pružilo bolje razumijevanje grupnog rada u penologiji, u nastavku će se autorica usmjeriti na širi kontekst grupnog rada te ga povezivati sa penologijom.

3. Grupni rad – općenito

Autorica Žižak (2011) definira grupni rad kao rad s pojedincima u grupi i grupom kao cjelinom bez obzira na vrstu grupe, način vođenja i metode rada koje voditelj u grupi primjenjuje. Prema autoru Conyne (2013) grupni rad je široka profesionalna praksa koja se odnosi na pomaganje ili rješavanje zadataka u grupnom okruženju. Uključuje korištenje grupne teorije i procesa od strane sposobnog profesionalnog stručnjaka kroz asistiranje neovisne skupine ljudi da postignu zajednički cilj, bilo osobni, interpersonalni ili grupni. Osnova grupnog rada, koju naglašavaju Northern i Kurland (2001), je potreba za pripadanjem i korištenjem međusobne ljekovitosti za osobno jačanje.

Grupni rad kao tehnika tretmana vrlo je raširena i koristi se kao standardni tretman preko 50 godina u različitim socijalnopedagoškim okruženjima. On samostalno stoji kao cjelovita i jedinstvena metoda usluge koja se može koristiti u različitim uvjetima i svrhama. Jedan od njih u kojem je grupni rad zastupljen jest penološko okruženje, na što se autorica posebno osvrće u ovom radu. Kao što je ranije već naglašeno, posebni programi tretmana provode se u grupnom okruženju. S obzirom na to, kada govorimo o rehabilitaciji, neupitno je važno upoznati osnovne pojmove i načela vezana uz grupni rad. U polustrukturiranim intervjuima koji su provedeni u

svrhu izrade posebnog programa tretmana, obje više stručne suradnice kao važnu pretpostavku za uspješno vođenje posebnog programa tretmana, između ostalog, posebno naglašavaju znanje o grupama, grupnoj dinamici i načinima rada s grupama. U ovom dijelu rada razradit će se važni pojmovi vezani uz grupni rad koji se vežu uz rehabilitaciju.

Postoji nekoliko podjela grupa.

Prema autorima Northen i Kurland (2001) postoje 4 vrste grupa:

- Socijalizacijske grupe – razvoj kompetencija članova u području općenitih potreba. Još se nazivaju i psihosocijalne edukacijske grupe. Koriste grupne procese za pomoć članovima pri boljem razumijevanju i nošenju s emocionalnim reakcijama i implementaciji onoga što se uči u stvarno okruženje.
- Terapijska i savjetodavna grupa – najčešća vrsta, ima svrhu pomoći članovima promijeniti i/ili poboljšati neke aspekte psihosocijalnog funkcioniranja koji smetaju sposobnosti razvoja i održavanja socijalnih veza, rješavanju osobnih i grupnih konflikata, nošenje i rješavanje problema.
- Grupa samopomoći ili podrške – primarna svrha je kontrolirati neželjena ponašanja, stresne situacije, povećati samopouzdanje i osnažiti osobe da se nose sa svojom situacijom.
- Grupa sa zadatkom – osnovna svrha je napraviti neki zadatak. Primjerice, socijalno planiranje, koordinacija servisa, stvaranje politike, socijalna akcija.

Autori Jacobs i sur. (2011) navode čak 7 različitih vrsta grupa: edukacijske grupe u kojima voditelji pružaju članovima informacije o različitim temama; diskusijske grupe; grupe sa zadatkom; iskustvene grupe i grupe rasta u kojima članovi imaju priliku istražiti i razviti osobne ciljeve i bolje razumjeti sebe i ostale, poboljšati interpersonalnu komunikaciju i procijeniti svoje vrijednosti; savjetodavne i terapijske u koje se članovi pridružuju zbog određenih problema; grupe podrške i self-help grupe. Također, navedeni autori dijele grupe na otvorene ili zatvorene. U zatvorenim grupama ne primaju se novi članovi od trenutka kada je grupa počela s radom, dok se u otvorenim grupama članovi mijenjaju, neki dolaze, neki odustaju od sudjelovanja.

Penalno okruženje može biti izvrstan generator različitih vrsta grupa. Vodeći se vrstama grupe prema Northern i Kurland (2001), u Kaznionici u Lepoglavi, ali i općenito ustanovama penalnog sustava, najčešće vrste grupa su terapijsko-savjetodavne koje imaju elemente

socijalizacijskih grupa. Svaki posebni program tretmana usmjerava se primarno na neki aspekt psihosocijalnog funkcioniranja koji je povezan s počinjenim kaznenim djelom, a ujedno ima dijelove koji se usmjeravaju na aspekt pomoći i učenja zatvorenika boljem razumijevanju i nošenju s emocionalnim reakcijama. Grupni tretman vođen je od strane stručnih suradnika u odjelu tretmana ili vanjskih suradnika što je također važna odlika terapijskih grupa.

Većinom su grupe kombinacija otvorenih i zatvorenih, ovisno o tome radi li se o vrlo strukturiranom ili polustrukturiranom programu. Generalno govoreći, prije pokretanja svakog ciklusa radionice, odrede se članovi grupe i u obzir se uzimaju eventualna odustajanja od grupe, dok se novi članovi vrlo rijetko primaju usred trajanja ciklusa. Kontrolom fluktuacije članova želi se osigurati stvaranje i održavanje podržavajuće i sigurne grupne klime i povezanost članova, da bi se pružili uvjeti ostvarivanja prednosti koje grupni rad pruža.

3.1 Prednosti i načela grupnog rada

Grupni rad ima dokazane brojne prednosti, bilo u kojem okruženju se provodi. Autori Jacobs i sur. (2011) spominju da su prednosti grupnog rada u tome što pojedinac u grupi može identificirati i raditi na svojim emocijama, ponašanjima i različitim stavovima, kao što su strah, rigidnost, konfrontacija, ljubomora. Kada su izloženi u grupi, članovi mogu lakše naučiti metode kako se nositi s tim stanjima koje mogu onda iskoristiti u stvarnom životu. Također, članovi imaju mogućnost vidjeti kako drugi ljudi iskreno reagiraju na njih. Kombinacija podrške, suptilnih očekivanja i želje da se grupa ne iznevjeri su vrlo važni i veliki motivatori za promjenu ponašanja.

Yalom i Leszcz (2005) također naglašavaju brojne prednosti grupnog rada koje ga čine izuzetno ljekovitim za one koji su uključeni. Pojedinci koji se susreću u grupi mogu si međusobno biti korisni, imati doživljaj davanja i pomaganja jedni drugima, što on naziva altruističkim faktorom grupe. U grupi pojedinac ima mogućnost doživjeti katarzu kroz emocionalno rasterećenje kada javno iznese svoje osjećaje i misli većem broju drugih ljudi, a ne samo svom terapeutu. S obzirom da u grupi ostvaruje kontakt s različitim pojedincima i može vidjeti kako drugi rješavaju slične probleme i nose se sa sličnim situacijama, to je prilika socijalnog učenja i učenja imitacijom. Grupa je posebice ljekovita ako članovi grupe međusobno osjećaju pozitivnu povezanost, privlačnost i koheziju. Sve te prednosti odnose se i na grupni rad sa zatvorenicima

u penalnom okruženju. Zatvorenici često imaju vrlo teške emocionalne i psihosocijalne „terete“ koje nose pa im može biti vrlo dobar ispušni ventil da budu otvoreni i autentični u okruženju koje ih zbog toga neće osuditi i zamjeriti im. Osuđenici vrlo često dolaze iz disfunkcionalnih obitelji, u svom su okruženju često „crne ovce“, pa su ljudi u grupi moguće prvi koji ih razumiju i znaju s čime se nose. Grupni tretman je stoga sigurno mjesto za razgovor o emocijama i promišljanjima vezanim uz kazneno djelo i mjesto na kojem pojedinac može dobiti potporu za suočavanje s posljedicama kaznenih djela. U grupnom tretmanu intenzivnije se djeluje na korekciju kognitivnih distorzija jer se dopunjavaju i povezuju znanja i sposobnosti većeg broja članova. I naposljetku, potrebno je još spomenuti ekonomičnost provođenja grupnog rada u odnosu na individualni. S obzirom na velik broj zatvorenika u odnosu na broj zaposlenih stručnih službenika odjela tretmana, bilo bi potpuno nemoguće provoditi tretman bez istovremenog rada s većim brojem zatvorenika.

Temeljno načelo grupnog rada prema autorici Ajduković (1997) je da članovi grupe mogu pomoći jedni drugima tako da izmjenjuju osjećaje, informacije, daju sugestije, ideje i rješenja problema te se podupiru uz pretpostavku da je grupni proces glavni izvor promjene i razvoja pojedinih članova grupe. Ona proširuje temeljno načelo nabrajajući još nekoliko:

- grupni rad kao pomažuci proces odnosi se na namjerno formirane grupe
- grupni rad kao pomažuci proces odnosi se na aktivnosti koje se odvijaju u malim grupama (ograničen broj članova, uzajamno opažanje članova, neposredna interakcija članova, uzajamna ovisnost i utjecaj)
- u grupnom radu voditelj ima specifičnu ulogu
- voditelj je istodobno usmjeren na pojedine članove, grupu kao cjelinu i okruženje grupe
- grupni rad je usmjeren na „ovdje i sada“
- rad se temelji na teorijskim znanjima o grupnoj dinamici i strukturi malih grupa
- u radu se koriste specifične vještine ili tehnike
- grupni rad njeguje temeljne humanističke vrijednosti i počiva na njima
- u grupnom radu teži se osnaživanju članova
- svaka grupa je jedinstvena, što znači da sva nabrojena načela ne bi trebalo primjenjivati doslovno i generalno, već prilagoditi problemima, potrebama, ponašanjima i kapacitetima članova grupe.

3.2. Planiranje grupnog rada

Svaka grupa prolazi kroz četiri glavne faze razvoja (Tuckman, 1965; prema Ajduković, 1997): planiranje, početna faza, središnja faza i završna faza. U središtu zanimanja ovog diplomskog rada je faza planiranja, koju neki autori (Haeap, 1985; Toseland i Rivas, 1984 i drugi; prema Ajduković, 1997) nazivaju i predfazom.

Prema autoricama Northern i Kurland (2001), profesionalci često zanemaruju proces planiranja grupnog rada ili mu daju tek površnu pozornost. Razlozi za to potencijalno leže u tome što ne prepoznaju važnost tog koraka ili osjećaju pritisak i stisku da krenu s radom grupe. Ali svakako je važno naglasiti da je planiranje grupnog rada osnovni korak na temelju kojeg se razvijaju ostali koraci. Phillips (2001) navodi kako istraživanja i praksa pokazuju kako su učinkovitost i uspjeh grupnog rada jednako pod utjecajem onoga što se događa prije nego se stvori grupa, kao i onoga što se događa kada grupa krene s radom.

Planiranje grupnog rada je proces koji se odvija kroz vrijeme, ima određeni slijed i postupke koji su međusobno povezani (Ajduković, 1997; DeLucia Waack, 2006; Preston-Shoot, 2007; prema Ajduković, 1997). Proces planiranja obuhvaća razmišljanje, pripremu, donošenje odluka i akcije voditelja koji se događaju prije prvog susreta grupe (Kurland i Northern, 2001). Voditelj te korake radi na temelju svog znanja o socijalnom kontekstu, grupnim procesima, politici i procedurama ustanove u kojoj će voditi grupu i procjene klijenata u njihovoj mreži interakcija u socijalnom sustavu.

Promišljeno planiranje ima mnogo koristi jer doprinosi stvaranju grupe koja odgovara na potrebe članova, grupe čije svrhe potiču članove na aktivno sudjelovanje i postizanje ciljeva. Na temelju toga, veća je šansa da će se grupa održati, češće sastajati, i imati visoku koheziju. Također, planiranje doprinosi kvalitetnijem radu voditelja grupe, omogućavajući mu bolje poznavanje ciljeva i očekivanja članova, njihove pozadine i konteksta, grupne interakcije i sposobnosti da na najbolji način iskoristi vlastite kapacitete za grupu, okruženje, kulture, stajališta, interese grupe. Stoga, povećava se samopouzdanje voditelja, osjećaj veće sigurnosti u sebe i svojih postupaka pa mogu bolje slušati, biti responzivniji, fleksibilniji (Kurland i Northern, 2001). Mikšaj Todorović i Buđanovac (1999) navode kako se programiranjem rada u najvećoj mogućoj mjeri smanjuje vjerojatnost neizvjesnih ishoda intervencije. Intervencija koja je kvalitetno isplanirana neutralizira nejasnoće u komunikaciji među svim sudionicima, podložna je praćenju tijeka i načina rada te njegovu evaluiranju u različitim vremenskih

točkama, uključujući i krajnju. Time se omogućuje završna uspješnost rada i njegovo potencijalno reprogramiranje u pojedinim vremenskim točkama, ukoliko se za to ukaže potreba.

Sam čin stvaranja grupe može se pokazati ljekovitim za članove. Stvaranje grupe pokazuje vjerovanje u snagu ljudi uključenih u grupu i činjenicu da svaka osoba ima nešto za ponuditi i doprinijeti sebi i ostalim uključenim članovima. Uspješan grupni rad je onaj u kojem osobe međusobno održavaju interakciju s ciljem podrške i izazova, a u isto vrijeme se međusobno razumiju, poštuju, cijene i izgrađuju na temelju međusobnih iskustava (Northern i Kurland, 2001).

Koraci planiranja grupnog rada, opisani u idućem poglavlju kroz modele, temelje se na sljedećim uputama za kreiranje grupe:

- Uzeti u obzir sve teme koje bi se mogle pokriti grupnim tretmanom; napraviti procjenu potreba odabrane populacije i na koje potrebe će se grupa usmjeriti
- Odabrati tematiku i svrhu grupe
- Odabrati format grupe (veličinu, je li zatvorena/otvorena; duljina trajanja; broj susreta; mjesto susreta; vrijeme susreta)
- Napisati mjerljive ciljeve i instrumente procjene
- Pregled plana tretmana
- Detaljni plan svakog susreta
- Individualno se susresti sa svakim članom prije početka rada grupe:
 - o objasniti svrhu grupe, način provedbe grupe, pravila grupe, važne informacije, zašto pojedinac želi biti u grupi i što očekuje od grupe, koje su potencijalne zabrinutosti, prepreke i zahtjevi članova, na koji način član vidi svoj doprinos grupi
 - o provjera se može napraviti putem intervjua, upitnicima i vanjskim izvorima
- Predgrupni ugovor
- Početak grupe

Kada voditelj prikupi sve potrebne podatke, ih integrira i tako stvara model planiranja grupnog rada. Na taj način zajedno s članovima grupe odabire i planira tretman (Ajduković, 1997). U nastavku ovog diplomskog rada autorica će detaljno opisati nekoliko modela.

3.2.1 Modeli planiranja grupnog rada

Prilikom stvaranja ili odabira modela na temelju kojeg će se planirati grupni rad važno je naglasak staviti i na teoriju i na praksu. O tome govori autor Preston – Shoot (1987) koji navodi važna pitanja na koja se stručnjak mora usmjeriti prilikom traženja modela planiranja grupe:

- Koja vrsta grupe je učinkovita za koje klijente?
- Na koji način grupa treba biti predstavljena potencijalnim članovima a da ih se motivira na uključivanje?
- Kako bi se trebala vršiti selekcija članova i koliko bi grupni rad trebao trajati?
- Čime ćemo se rukovoditi prilikom formiranja grupe?
- Na što bi grupa trebala biti usmjerena i kako bi grupni rad mogao postati ekonomična upotreba resursa?
- Koje su mogućnosti voditeljima da uključe sve potencijalne članove i zadrže primjerenu veličinu grupe?
- Kako će voditelj omogućiti grupi da postane samopodržavajuća i vratiti vodeću ulogu članovima?
- Kako će grupa zrcaliti društvene podjele kao što su rasa i rod i kako će voditelji voditi grupe demokratski, a ne autokratski?

Autorica će se u ovom dijelu rada osvrnuti i opisati nekoliko modela planiranja grupnog rada. Prikazani će biti modeli autora Northern i Kurland (2001), Ajduković (1997), Philips (2011) te Mikšaj – Todorović i Buđanovac (1999). Potom će odgovore na netom spomenuta pitanja Preston – Shoota (1987) koristiti kao smjernice za integraciju određenih elemenata tih modela koji će tvoriti okvir izrade posebnog programa tretmana.

Autorice Northern i Kurland razvile su svoj model krajem 80-ih godina 20.stoljeća, konkretnije 1978.godine, a koji ima cilj usmjeriti voditelje da strukturiraju svoje djelovanje prije početka grupe (Brandler i Roman, 2016).

Uzimajući u obzir društveni kontekst i kontekst organizacije u kojoj se pruža usluga, u procesu planiranja formacije grupe u obzir se uzima 6 područja koja su važna prije početka grupe:

1) **Potreba**

Prvi korak je uvidjeti koji su problemi, razvojne potrebe, pitanja i područja zabrinutosti članova grupe. O potrebama članova voditelj treba učiti i saznati u

procesu planiranja, a ne kad je grupa već formirana. Ponekad članovi već dođu s vidljivim potrebama pa su stoga poznate već prilikom stvaranja grupe, a ponekad voditelj grupe treba upoznati karakteristike članova u zajednici da bi došao do spoznaje njihovih potreba. Osim potreba potencijalnih članova grupe, važno je znati potrebe organizacije u kojoj se grupa stvara i voditelja te grupe te prirodu međuodnosa tih potreba. Potrebno je istražiti elemente socijalnog konteksta potencijalnih članova grupe koji utječu na potrebe. Kao prvi korak bilo kakve analize, treba pregledati cijelu skalu klijenata, organizacije i radnika.

2) **Svrha**

Direktno iz definiranih potreba nastaje svrha grupe. Pod svrhom grupe podrazumijevaju se zaključni ciljevi koje grupa tendira zajednički ostvariti, ciljevi pojedinog člana grupe te korelacija zajedničkih i osobnih ciljeva. Voditelj treba biti dobro informiran o svim ciljevima te poznavati razlike i sličnosti u viđenju svrhe među članovima i povezanost sa potrebama.

Iz potrebe i svrhe nastaju kompozicija, struktura, sadržaj i ugovor.

3) **Kompozicija**

Kod stvaranja kompozicije grupe, određuje se tko će sudjelovati u grupi i tko će je voditi. Osim voditelja, odlučuje se hoće li voditi samostalno ili sa suvoditeljem. Voditelj treba znati koje osobe bi imale najviše koristi od grupe i neće naštetiti drugima; važne osobine članova; ponašajne atribute članova. Članovi se mogu odabrati na temelju nekih kriterija (terapijske i savjetodavne grupe) ili je pristup otvoren svim zainteresiranima (grupe podrške). Određuje se koliko će članova biti u grupi, na temelju čega će biti slični, a na temelju čega različiti. Poželjno je u obzir uzeti mogućnost napuštanja grupe ili nedolaske (uzeti par članova više na početku).

4) **Struktura**

U ovom koraku naglasak je na specifičnim dogovorima koji moraju biti napravljeni da bi se facilitiralo ponašanje grupe u kontekstu vremena i prostora. Grupni tretman stavlja se u vremenski okvir i odabire se mjesto susreta. Također, dogovara se hoće li grupa biti zatvorena ili otvorena.

5) **Sadržaj**

Nakon što se uredila struktura grupe, sada se planira što će se točno raditi u grupi i koja sredstva će biti upotrijebljena da se ostvari svrha grupe. Odnosno, u ovom koraku se određuje kako isplanirati i ostvariti plan pojedinih susreta i što je sve potrebno od sredstava da bi to postigli.

6) **Predgrupni ugovor**

Prije formiranja grupe potrebno je sklopiti ugovor sa članovima i organizacijom. U ugovoru valja napisati točno kako će se članovi grupe zaštititi i osigurati za sudjelovanje u grupi i kako će ih se pripremiti.

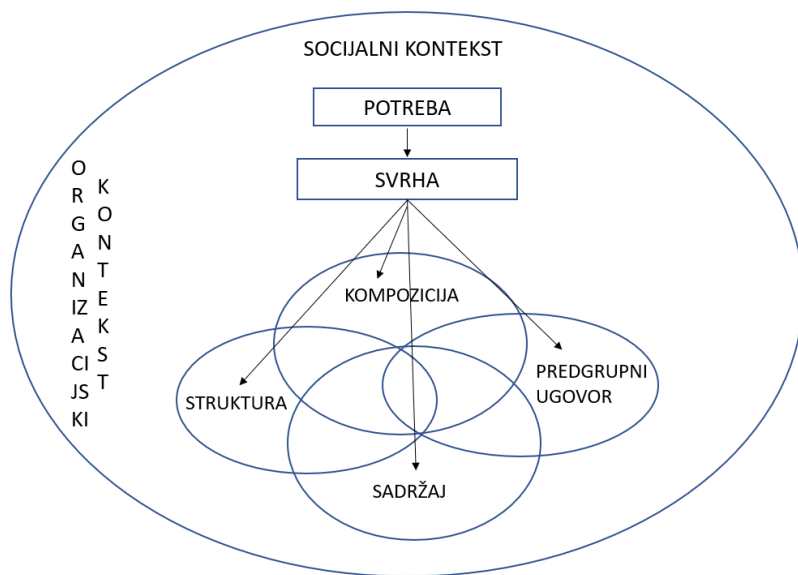
Svi ovi koraci događaju se pod utjecajem socijalnog konteksta i konteksta organizacije.

Socijalni kontekst je važno uzeti u obzir prilikom planiranja grupe jer grupa ne postoji u vakuumu već je pod utjecajem zajednice u kojoj se nalazi. Važne smjernice koje voditelj mora uzeti u obzir a koje se tiču socijalnog konteksta su: koje su važne zajednice u koje su potencijalni članovi uključeni; koje su usluge i resursi, a koji nedostaci koji postoje u zajednici; veza grupe koju planiramo i postojećih usluga; važne osobe u socijalnom u obiteljskom okruženju potencijalnih članova; stav članova o socijalnim pedagogima i sudjelovanju u grupi; mišljenje prema grupi potencijalnih članova; utjecaj tih mišljenja na planiranje grupe.

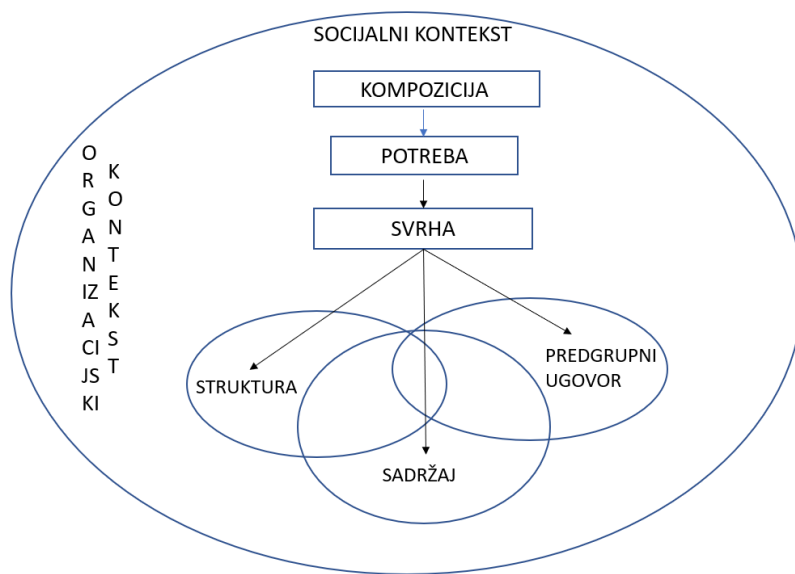
Kontekst organizacije odnosi se na postojeće uvjete, politiku, praksu i funkciju organizacije u kojoj se grupa formira i njihov utjecaj na formiranje grupe. Važno je i mišljenje zaposlenika organizacije (posebice vodstva) o samoj grupi. Voditelj uvijek mora imati na umu da je grupa dio većeg sustava unutar kojeg se osniva i da njen uspjeh ovisi o suradnji ključnih ljudi u organizaciji. Voditelj treba u obzir uzeti: misiju i svrhu organizacije i način na koji će je grupa ostvariti; ključne zaposlenike i održavanje njihove podrške; stav organizacije prema planiranoj grupi i povijesti iskustva organizacije u radu s grupama; koji su resursi u toj organizaciji koje možemo iskoristiti; priroda veze organizacije i zajednice; politike i zakoni organizacije koji direktno utječu na plan formiranja grupe; dogovori koji moraju biti napravljeni da se osigura pozitivna kooperacija zaposlenika.

Ovdje je grafički prikazan model autorica Northern i Kurland koji prikazuje međusobnu ovisnost i povezanost svim elemenata.

Slika 1: Model planiranja grupe kada kompozicija grupe nije određena



Slika 2: Model planiranja grupnog rada kada je kompozicija grupna određena



Drugi model koji će autorica opisati je od autorice Ajduković (1997). To je nadopunjeni model koji su predložili Toseland i Rivas (1984; prema Ajduković, 1997). Model objedinjuje iduće korake, koji su međusobno povezani i preklapaju se:

1) Utvrđivanje potreba

Proces planiranja grupnog rada počinje identificiranjem zajedničkih potreba potencijalnih članova i procjenom mogućnosti da se te potrebe mogu zadovoljiti grupnim radom. Ako sudjelovanje u grupi nudi zadovoljenje adekvatnih potreba, članovi će biti motivirani na uključenje i aktivno sudjelovanje.

2) Utvrđivanje svrhe i općih ciljeva grupe

Svrha odražava općenito ŠTO želimo postići u grupi, a opći cilj odražava konkretnije KAKO to postizemo. Određivanje svrhe grupe kasnije jasno pokazuje potencijalnim članovima koje su namjere stvaranja grupe i daje im se okvirna slika što mogu očekivati od procesa. Svrha mora biti dovoljno široko određena da uključuje različite individualne ciljeve, ali i dovoljno specifična da označi poseban karakter te grupe. Nadalje, ciljevi kao opće zadaće koje daju smjer radu grupe pokazuju koje će potrebe članovi na kraju grupnog rada zadovoljiti.

3) Utvrđivanje organizacijskog okruženja

S obzirom na svrhu i opće ciljeve grupe, odabire se institucija u kojoj će grupa djelovati. U tom koraku radi se i na pregovaranju za potrebna financijska sredstva, način supervizije, osiguravanje prostora i ostale potrebne opreme.

4) Odabir grupnog pristupa i načina rada

U ovom koraku voditelj odabire teorijski pristup ili kombinaciju pristupa na temelju kojeg će pristupiti članovima. S obzirom na teorijsko utemeljenje i karakteristike članova, određuje način rada koji će primarno koristiti. Također, voditelj određuje i veličinu grupe. Veličina grupe treba biti određena na način da je omogućeno ostvarenje njene svrhe, a da članovima omogućuje razmjenu iskustva. Veličina grupe ovisi o tome hoće li grupa biti otvorena ili zatvorena. Ostala obilježja koje je ovdje važno odrediti su dobrovoljnost članova, broj susreta i trajanje susreta, sustav uloga članova i sl.

5) Identificiranje potencijalnih članova grupe

Da bi se identificirali potencijalni članovi grupe, potrebno je da voditelj upozna populaciju u kojoj će odabirati članove. Populaciju može upoznati proučavanjem dokumentacije, prikupljanjem podataka, razgovorom s kolegama, osobnim kontaktom s potencijalnim korisnicima i sl.

6) Stupanje u kontakt i početno okupljanje članova

Najdjelotvorniji način okupljanja članova je neposredni kontakt. Osim toga, voditelj može uputiti pismeni poziv, obavijest u obliku plakata, dijeliti letke ili se obratiti kroz medije. Kada se stupa u kontakt s potencijalnim članovima, važno je otvoreno i jasno navesti osnovne informacije o grupi.

7) Sastavljanje cjeline

Voditelj definira kriterije za odabir članova, na način da uskladi potrebe pojedinaca sa zahtjevima grupe. Poželjno je da članovi budu homogeni s obzirom na cilj sudjelovanja i opisna obilježja, ali heterogeni s obzirom na životno iskustvo i vještine suočavanja s problemima.

8) Motiviranje članova za grupu i predugovaranje

Članove za sudjelovanje u dobrovoljnim grupama potrebno je motivirati da se uključe. Važno im je pružiti informaciju i podršku, a da se ne osjete pod pritiskom da sudjeluju. Voditelj pri tome treba pažljivo koristiti svoje verbalne i neverbalne komunikacijske vještine da bi korisnikove ciljeve doveo u vezu s grupnim. Tako se može pobuditi zanimanje osobe da u grupi postigne nešto za sebe.

Predugovaranje je sklapanje dogovora vezanog uz ciljeve i način rada u grupi, pri čemu se članovima daje prilika da aktivno sudjeluju u određivanju daljnjeg razvoja grupnog procesa. To je važan korak jer predstavlja potvrdu da je odnos između članova i voditelja kolegijalni, utemeljen na uvažavanju. U predugovoru jasno su navedena prava i obaveze članova i voditelja, način rada i osobni odnosi članova.

9) Pripremanje okoline grupe

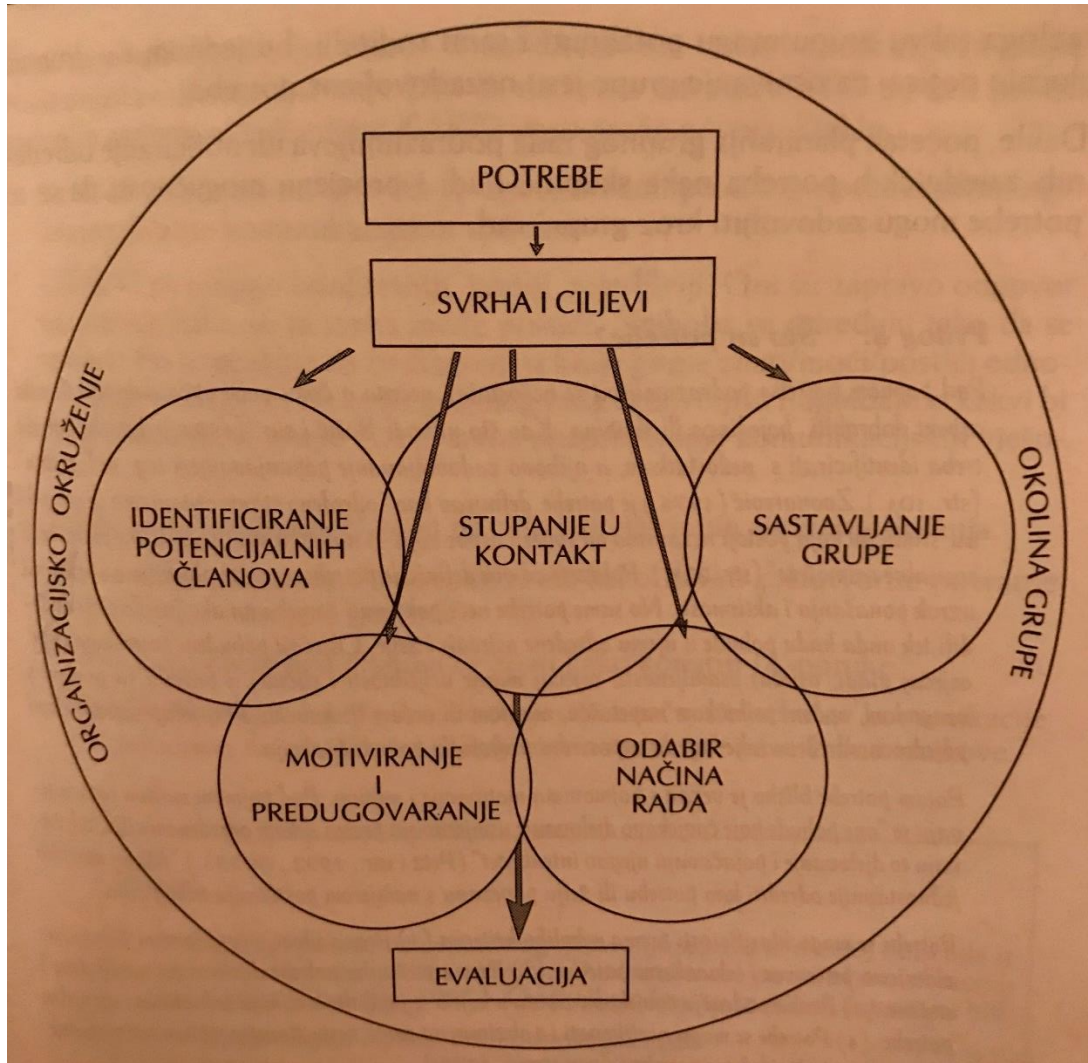
Ovisno o mogućnostima, voditelj priprema socijalno i fizičko okruženje. Govoreći o socijalnom okruženju, voditelj procjenjuje koje su značajne osobe, službe i institucije koje treba kontaktirati prije početka rada grupe. Uz to, potrebno je obratiti pažnju na obilježja prostora u kojem će se grupa provoditi, kao što su veličina prostorije, rasvjeta, razmještaj namještaja, mikroklima.

10) Utvrđivanje načina evaluacije učinaka grupnog rada

Učinke grupnog rada potrebno je pratiti kroz cijelo vrijeme trajanja grupe (evaluacija procesa), i nakon završetka grupe (evaluacija ishoda). Voditelj mora odabrati način na koji će se evaluacija odvijati, i tko će je raditi.

Ovdje je grafički prikaz ovog modela.

Slika 3: Model planiranja grupnog rada autorice Ajduković (1997)



Autorica Philips (2001) spominje korake koji dolaze prije samog formiranja grupe:

- 1) struktura grupe
- 2) grupni ciljevi
- 3) kriterij odabira
- 4) program grupe
- 5) veličina, vrijeme i prostor.

Struktura grupe odnosi se na informaciju s kojim povodom se grupa osniva, za koju se populaciju formira, u kojem okruženju, koliko će trajati i tko će je voditi. Određuju se kriteriji,

potrebe i obilježja na temelju kojih se odabiru članovi grupe. U formiranju posebnog programa tretmana odabire se na koji primarni kriminogeni čimbenik koji je povezan uz počinjeno kazneno djelo će se djelovati (primjerice: ovisničko ponašanje, neadekvatno seksualno ponašanje i sl.). S obzirom na tematiku, opseg problema na koje se djeluje, određuje se koliko će program trajati. Iako je većina posebnih programa tretmana unaprijed određena u trajanju, voditelj ipak ima mogućnosti trajanje prilagoditi trenutnim uvjetima. Kada se znaju članovi grupe, trajanje i mjesto provedbe, pišu se **ciljevi grupnog rada**. Posebni programi tretmana imaju opći cilj (redukcija recidivizma) i posebne ciljeve koji se odnose na kriminogene čimbenike. Ciljevi se postavljaju za grupu u cjelini, kao i za svakog pojedinog člana. **Kriterij odabira** odnosi se na odabir konkretnih članova grupe i način na koji će oni biti odabrani. Članovi se mogu odabrati na različite načine, može ih odabrati vodstvo neke organizacije, voditelji, mogu se sami prijaviti. Kod zatvoreničke populacije, na temelju podataka iz PPIKZ-a ili na temelju sudskih mjera se odabiru zatvorenici koji će formirati trenutnu grupu. Nakon odabira članova, slijedi **stvaranje programa grupe**. U toj fazi određuju se aktivnosti koje će se provoditi, detaljno se razrađuje svaki susret i određuju se teme, aktivnosti i zadaci koji će biti obrađeni. Preporuča se ostaviti prostor za prilagodbu kako će grupa početi s procesom, tako da i članovi imaju mogućnost sudjelovati u aktivnostima grupe. Što se tiče posebnih programa tretmana, susreti su manje ili više određeni unaprijed i opisani u njihovim priručnicima. No, u praksi voditelji uvijek prilagođavaju teme trenutnim potrebama zatvorenika i pokrivaju područja koja primijete da su najaktualniji u trenutnoj grupi. I konačno, određuje se **veličina, vrijeme i prostor** grupe. U tom koraku se odlučuje koliko članova će se uključiti te hoće li grupa biti otvorena ili zatvorena. Odabire se vrijeme i učestalost odvijanja svakog susreta. Posebni programi tretmana odvijaju se u manjim grupama do 10 zatvorenika, najčešće jednom tjedno, u trajanju od sat, sat i pol, ovisno o programu.

Idući model čiji su autori Mikšaj-Todorović i Buđanovac (1999) predstavlja strukturu koja se odnosi na planiranje rehabilitacijskog programa za počinitelje kaznenih djela koji izvršavaju kaznu zatvora u penalnoj ustanovi. Model se sastoji od 11 elemenata koji moraju biti isplanirani da bi grupni tretman bio uspješan. Ti elementi su:

- 1) **Naziv programa** - jasno prikazuje osnovnu temu programa, poželjno je da ima kraticu i sadrži atribut socijalno-pedagoški
- 2) **Tvorac programa** – važno je da tvorci i izvoditelji ne ostanu anonimni, navodi se puno ime i prezime, titula i institucija s kojom su vezani

- 3) **Izvoditelji programa** – uz podatke navedene iznad, piše se i njihova funkcija u programu
- 4) **Analiza problema** - potrebno je prepoznati osnovni problem, onaj kojega se želi riješiti i na koje se elemente problema može utjecati (dinamički kriminogeni čimbenici) a na koje (statički kriminogeni faktori). Isto tako, treba ustanoviti koji su činitelji relevantni za nastanak i razvoj problema. Na taj način, stvara se hijerarhija činitelja na koje treba djelovati. U to dijelu odabire se teorijski koncept od kojeg se polazi
- 5) **Ciljevi programa** – konačni cilj programa postiže se kroz ostvarenje dugoročnih i kratkoročnih parcijalnih ciljeva. Ciljevi mogu biti usmjereni prema sustavu ili prema korisnicima (Jandrić Nišević, 2015)
- 6) **Ciljna skupina** – sukladno ciljevima programa, odabire se ciljana skupina i lokacija rada
- 7) **Strategija izvođenja** - u ovoj fazi uključeni su dogovori i konsenzus oko problema i postavljenih ciljeva i o načinu rada; određuju se vremenski rokovi za ostvarivanje pojedinih parcijalnih, kao i konačnog cilja, te dogovor o svim specifičnostima pojedinog programa i praćenja programa.
- 8) **Anticipacija mogućih problema** – to je važan korak jer se sve vezano uz najslabije točke programa rješava prvo
- 9) **Aktivnosti programa** – u ovoj fazi detaljno se obrazlažu sve točke strategije, opisuju se metode rada i instrumentarij za praćenje napretka
- 10) **Evaluacija programa** - mora biti dokumentirana na način da se sustavno bilježe rezultati rada
- 11) **Prezentacija programa u javnosti** – programi moraju biti prezentirani stručnoj i široj javnosti, bilo odmah nakon osmišljavanja, bilo tijekom provedbe ili po dovršenju.

Za potrebe pisanja drugog dijela ovog diplomskog rada koji se usmjerava na stvaranje posebnog programa tretmana, najprikladnije se čini uzeti elemente iz modela Ajduković (1997) i Mikšaj-Todorović i Buđanovac (1999). Integracijom ta dva modela autorica će se rukovoditi navedenim elementima: naziv programa, tvorac programa, izvoditelji programa, analiza problema, dugoročni i kratkoročni ciljevi programa, ciljana skupina, motivacija na sudjelovanje, strategija izvođenja, anticipacija problema, evaluacija programa i prezentacija programa u javnosti.

4. Izrada posebnog programa tretmana

Posebni program tretmana kreiran je na temelju saznanja iz domaće i inozemne stručne literature te provedenih polustrukturiranih intervjua s djelatnicima Kaznionice u Lepoglavi. Saznanja iz literature prikazana su do sada u radu, tako da će ovo poglavlje biti usmjereno na opis procesa provedbe polustrukturiranih intervjua. Ideja je bila kroz razgovor s djelatnicima Kaznionice sakupiti sve potrebne informacije za što kvalitetniju izradu posebnog programa tretmana. Cilj Protokola za provedbu polustrukturiranog intervjua, koji se nalazi u Prilogu 1, je analiza potreba za potencijalnim uvođenjem dodatnih programa tretmana u Kaznionicu u Lepoglavi (kroz analizu postojećih programa i analize zatvorenika u KZ-u). Protokol se sastoji od 15-ak pitanja usko vezanih za cijeli proces planiranja grupnog rada tretmana.

Nakon razrade Protokola i osmišljavanja pitanja koja su u skladu s ciljevima ovog rada, kontaktirano je vodstvo Kaznionice, koje je odredilo da će u intervjuima sudjelovati voditelj odjela tretmana, g. Srećko Podsečki, i dvije više stručne suradnice za tretman, gđa. Dragana Vasović i Irena Horvat.

Svi djelatnici – sudionici polustrukturiranog intervjua bili su vrlo susretljivi i otvoreni za razgovor. Nedvojbeno su dodali posebnu vrijednost u kreiranju posebnog programa tretmana kroz iskaze utemeljene na dugogodišnjem iskustvu rada sa zatvorenicima i stručnom znanju.

Odluka o tome na koju temu će program biti usmjeren donesena je na temelju analize odgovora dobivenih u svim intervjuima. Na pitanje o nepokrivenosti tema oni su spomenuli potrebu za razvoj programa namijenjen Romima koji zbog svojih ograničenja u pismenosti često ne mogu sudjelovati u već postojećim programima, programa za osobe koje izdržavaju dugotrajnu kaznu zatvora, programa pripreme za otpust, programa koji se temelji na meditativnim tehnikama i programa koji je usmjeren na razvoj vještina potrebnih za zapošljavanje.

Na temelju svih predloženih programa i osobnih interesa autorice, za potrebe pisanja ovog diplomskog rada iskombiniran je program koji integrira dvije spomenute teme: mindfulness/meditativne tehnike i aktivnosti namijenjene osobama koje izdržavaju dugotrajnu kaznu zatvora.

5. Prijedlog posebnog programa tretmana u Kaznionici u Lepoglavi

U ovom dijelu diplomskog rada bit će predstavljen posebni program tretmana koji je napisan s namjerom budućeg izvođenja u penalnom sustavu Republike Hrvatske, prvenstveno u Kaznionici u Lepoglavi.

Posebni program tretmana bit će predstavljen kroz sljedeće elemente:

- 1) Naziv programa
- 2) Nositelj programa
- 3) Analiza potreba
- 4) Analiza resursa
- 5) Dugoročni i kratkoročni ciljevi
- 6) Ciljana skupina
- 7) Motivacija za sudjelovanje
- 8) Teorijsko utemeljenje
- 9) Strategija izvođenja
- 10) Anticipacija problema
- 11) Evaluacija programa
- 12) Prezentacija programa u javnosti.

5.1. Razrada programa po elementima

5.1.1 Naziv programa

Posebni program tretmana namijenjen osobama na izvršavanju dugotrajne kazne zatvora u Kaznionici u Lepoglavi utemeljen na mindfulness tehnikama – „Svjestan Ja – bolji Ja“.

5.1.2 Nositelj i izvoditelj programa

Nositeljica programa je autorica ovog diplomskog rada, Danijela Škvarić.

Program je namijenjen da ga izvode viši stručni suradnici odjela tretmana Kaznionice u Lepoglavi. Načelno svaki stručni suradnik može provoditi taj program, no preporuča se da ima završen tečaj mindfulness-a. Sukladno tome, ako nijedan djelatnik nema tečaj, program može provoditi u suvoditeljstvu sa vanjskim suradnikom koji ima završen tečaj mindfulness-a.

5.1.3 Analiza potreba

Samo oduzimanje slobode ima vrlo izrazito jake negativne učinke na pojedinca, posebice ako se radi o dugotrajnoj kazni zatvora. Zatvor negativno utječe na osobu za vrijeme i nakon izvršavanja kazne zatvora te je od iznimne važnosti da se poduzmu odgovarajući koraci da do toga ne dođe. Kada osoba dođe na izdržavanje kazne, treba se prilagoditi novim uvjetima života te dolazi do potpunog preokreta svakodnevice i životnih uvjeta. To dovodi do mnogo novih emocionalnih teškoća ili pogoršanja postojećih, na koje potrebno djelovati jer se one lako preobrazu u neke ozbiljne probleme u ponašanju. Orijakor i sur. (2017) navode nekoliko istraživanja koja pokazuju kako se kod zatvoreničke populacije često javlja depresija, anksioznost, usamljenost, nasilnost, nemoć i osjećaj nestabilnosti: Liebling i Maruna, 2005; Fazel i Baillargeon, 2011; Harner i sur., 2015. Većina programa su trenutno u ponudi usmjeravaju se izričito na kriminogene čimbenike čije smanjenje utječe pozitivno na razdoblje nakon izlaska (vještine i spoznaje u vezi kaznenog djela koja će koristiti kad izađu iz ustanove), ali ne smije se smetnuti iz/s uma da je bitno usmjeriti se na njihovu svakodnevicu i stanje u sadašnjem trenutku te im olakšati i omogućiti što kvalitetniji boravak u ustanovi. U literaturi moguće je naći rasprave oko pitanja treba li tretman biti primarno usmjeren na pripremu zatvorenika na povratak u društvo ili na prilagodbu na život ovdje i sada na izdržavanju kazne zatvora (Van Voohris i sur., 2004; prema Haugebrook i Zgoba, 2008). Ovaj program usmjeren je i na jedno i na drugo, štoviše, utjecajem na prilagodbu zatvorenika na „ovdje i sada“ veže se uspjeh reintegracije u zajednicu (Haugebrook i sur. 2008). To je u skladu s ionim što napominje g. Podsečki u intervjuu, da se kazna zatvora gleda od trenutka izlaska zatvorenika na slobodu pa prema sadašnjem trenutku. Kakav životni stil i svakodnevno djelovanje osoba izgradi tijekom izvršavanja kazne, utječe u određenoj mjeri na životni stil na slobodi. Stvaranjem grupe u kojoj se osobe koje dijele sličnu sudbinu dugogodišnjeg zatvaranja, može se ostvariti duboka povezanost među njima i da si nakon grupe budu međusobna potpora.

Nadalje, s obzirom na velike promjene s kojima se osobe koje izađu nakon izdržavanja dugotrajne kazne zatvora na slobodu suočavaju, potrebno je djelovati na način da se oni kao

osobe usidre u sebe internalno, tako da sebi mogu u svakom trenutku pronaći sigurnost i poznato mjesto. To se može postići programom koji radi na reprogramiranju mozga, podsvijesti i koji tehnikama prodire duboko u procese svakog pojedinca. To dokazuje iskaz stručne suradnice u intervjuu koja napominje da je veliki čimbenik recidivizma, to što se osuđenici nakon izlaska iz zatvora vraćaju se u svoju okolinu u kojoj su krenuli u kriminalni životni stil te je velika vjerojatnost da će se njemu opet i vratiti ako nemaju nove strategije da se tome odupru. Stoga se ovim programom njima želi pružiti alat kako da se nose sa aktivirajućim situacijama stvarajući internalnu i duboku promjenu u sebi, što onda omogućuje da na novi način reagiraju na iste triggere. Vizija je osnažiti osuđenike i dati im moćno oruđe i vještinu koju će koristiti svakodnevno i poboljšati svoj život na svakom nivou. Održavanje pozitivnog stava je glavni izazov kod zatvorenika na duge kazne zatvora te se na to mora obratiti pažnja prilikom stvaranja programa (Roadmap for the Development of Prison-based Rehabilitation Programmes, 2017). Kada osoba dođe u zatvor, kao da je u začaranom krugu u kojem joj život ide sve dublje u negativnost, sve dok ne nađe nešto što će ga izvući iz tog kruga. Kada nauče živjeti dan po dan, lakše se suoče sa zatvorom, a takav način života mogu naučiti kroz mindfulness. U velikoj mjeri će program biti usmjeren na taj aspekt.

S obzirom na opisano, u ovom radu predloženi program će se usmjeriti na povećanje resursa, kapaciteta i vještina za samo-svjesnost, mindfulness, prisutnost, fokus i pažnju u svakodnevnom životu, kapaciteta i vještina za samo-empatiju, emocionalnu regulaciju, otpornost, duboko slušanje, empatičnu komunikaciju, rješavanje problema, nošenje s konfliktima i opraštanje. S obzirom da osobe koje su na izdržavanju dugotrajne kazne zatvora imaju veću vjerojatnost da su već bile ranije zatvarane ili su u izdržavanju trenutne kazne zatvora sudjelovale na nekim programima tretmana i moguće prošli neke od ovih tema, program utemeljen na mindfulnessu pruža novu perspektivu za njih i mogućnost utvrđivanja već naučenih lekcija.

Prema navodima gđe. Horvat, koja obavlja funkciju više stručne suradnice odjela tretmana u Kaznionici u Lepoglavi, zatvorenici imaju različite razine razvoja patologije i vještina, no vezano uz to važno je napomenuti kako su tehnike mindfulness-a i kontemplacije namijenjene svim osobama, bez obzira na stupanj razvoja sposobnosti i vještina.

Sadržaj ovog programa polazi od integrativnog pristupa s naglaskom na kognitivno – bihevioralnu terapiju, teoriju socijalnog učenja i realitetnu terapiju. Na temelju dotadašnje prakse i pokazane najveće učinkovitosti, teorijski okvir primarno se bazira na kognitivno – bihevioralnoj terapiji, koja je dominantna u penologiji. Brojna istraživanja opetovano dokazuju

njenu učinkovitost u smanjenju recidivizma (Cullen i Gendreau, 1989; Gendreau i Ross, 1987; Husband i Platt, 1993; Lipsy, 1992; Losel, 1995a; prema MacKenzie, 2006).

5.1.4 Analiza resursa

Za optimalno provođenje ovog programa, potrebno je osigurati određene resurse, primarno materijalne i ljudske.

Govoreći o materijalnim resursima, detaljnijom analizom bit će određen okvirni budžet koji je potrebno osigurati za program. U budžet ulaze troškovi pomagala koji će se koristiti na radionicama: 10 ruža tjedno (80 sveukupno) za početnu vježbu; nekoliko paketića čokolade ili naranči za vježbu svjesnog jedenja; troškovi za ispis i pripremu svih internih materijala (upitnika, priručnika, plakata, zadaća, instrument za meditacijsko zvono...).

Što se tiče ljudskih resursa, oni ovise o tome hoće li program voditi vanjski suradnik. Ako hoće, u tom slučaju potrebno je osigurati sredstva za plaću, prijevoz i slično.

Za pokriće svih troškova preporučeno je koristiti fondove Europske unije.

5.1.5 Dugoročni i kratkoročni ciljevi

Program je usmjeren na postizanje dugoročnog i nekoliko kratkoročnih ciljeva.

Dugoročni cilj: smanjenje recidivizma kroz poboljšanje kvalitete svakodnevice osoba koje izdržavaju dugotrajnu kaznu zatvora.

Kratkoročni ciljevi:

- 1) Poučiti zatvorenike imenovanju emocija i strategijama regulacije vlastitih emocija
- 2) Potaknuti zatvorenike da postanu svjesniji svojih misli i naučiti ih metodama svjesnog odabira željenih misli
- 3) Motivirati zatvorenike da usredotočenije obavljaju svakodnevne zadatke i steknu uvid u vlastito ponašanje i njegove posljedice
- 4) Podržavati zatvorenike u razvijanju kvalitetnijih odnose s bližnjima u Kaznionici i izvan nje
- 5) Poučiti zatvorenike vještini aktivnog slušanja

- 6) Voditi korisnike u postizanju većeg uvida o vlastitim uvjerenjima, vrijednostima i očekivanjima
- 7) Poučiti zatvorenike strategijama za razvoj suosjećanja i razumijevanja prema sebi i drugima.

Uz ove navede ciljeve koji su usmjereni na korisnike, cilj ovog programa je i težnja da mindfulness praksa postane standard u penalnom sustavu. To bi se moglo omogućiti pružanjem mindfulness edukacija stručnim suradnicima tretmana u penalnim ustanovama u cijeloj zemlji. Konačno, edukacija može biti dostupna i samim zatvorenicima da sami vode grupe zainteresiranim u slobodno vrijeme.

5.1.6 Ciljana skupina

Iz analize intervjua, populacija za koju se posebno istaknula potreba da se osmisli program jesu osuđenici na dugotrajne kazne zatvora, što se odnosi na kazne zatvora iznad 20 godina. Kao što voditelj odjela tretmana navodi, oni su specifična populacija u Kaznionici u Lepoglavi u vidu zahtjevnosti kao i statistički značajna skupina jer čine oko 10% ukupne populacije. Poželjno ih je uključiti u program nakon nekog vremena, jer im je potrebno određeno vrijeme prilagodbe na nove uvjete. S obzirom na to, u ovaj program bili bi uključeni oni koji su izvršili polovicu izrečene kazne i završili barem jedan strukturirani posebni program tretmana.

U jednom ciklusu izvedbe sudjelovalo bi 8-10 zatvorenika. Na taj način grupa je dovoljno mala da članovi razviju međusobno povjerenje, a dovoljno velika da se ne osjećaju izloženi pritisku i da mogu učiti jedni od drugih (Haugebrook i Zgoba, 2008).

5.1.7 Motivacija za sudjelovanjem

Prema odredbi ZIKZ-a, koja je spomenuta u prvom dijelu ovog rada, sudjelovanje u posebnim programima je dobrovoljno. Čak i kada je izrečena mjera od strane suda, kontrola je li se zatvorenik uistinu uključio u program je nepostojeća. S obzirom na to, potrebno ih je potaknuti da sami uvide prednosti sudjelovanja u nekom grupnom programu. Njihova motivacija za uključivanje u novi program ispituje se anketama, preliminarnim upitnicima, evidencijama kojima se istražuju njihovi interesi i stavovi.

Motivacija može biti eksternalna i internalna. Eksternalna motivacija podrazumijeva da osoba odabire određenu aktivnost zbog određenih poticaja, dok se kod internalne osoba uključuje u određene aktivnosti zbog zadovoljstva koje proizlazi iz obavljanja te aktivnosti, a ne zbog nekih vanjskih razloga, na primjer zbog nagrade ili straha od kazne. Na intrinzičnu motivaciju nije moguće utjecati izvana, već je ona isključivo potaknuta od same osobe, dok se na eksternalnu može djelovati (Ratkajec Gašević, Mihić i Dodig Hundrić, 2016).

Prema navodima iz intervjua provedenih u svrhu pisanja ovog rada, motivacija za uključivanje zatvorenika u tretman je najčešće eksternalna, odnosno temelji se na pogodnostima i ocjeni koje se dodjeljuju svakom zatvoreniku, između ostalog, s obzirom na njegovo ponašanje i uključenost u tretman, rad i edukaciju. Mnogi zatvorenici su svjesni da ako ne prođu program koji je vezan uz elemente kaznenog djela koji su počinili neće dobiti željenu razinu uspješnosti niti pogodnost. To znači da je neuključivanje u posebni program tretmana znak nemotiviranosti pojedinca na promjenu, nekritičnosti prema vlastitom ponašanju i razlog da mu se to zapiše u PPIKZ, čime zatvorenik nema pravo na pogodnosti ili mu se ocjena smanji/ne povisi. No, takva motivacija nije negativna jer svaka motivacija koja ih potakne na početak rada na sebi je poželjna. S vremenom se onda na tu motivaciju može djelovati, ona se može promijeniti u osobnu želju za promjenom ponašanja.

Na temelju iskaza intervjuiranih viših stručnih suradnica, u praksi se izbjegava koristiti bilo kakav oblik „ucjene“ prema zatvorenicima da bi se uključili u program, već se s njima rade motivacijski intervjui. Na taj način odgovornost i moć odluke prebacuje se na same zatvorenike i osnažuje ih se da preuzmu osjećaj kontrole za vlastiti život.

Prije početka provedbe ovog programa, provest će se motivacijski intervju sa svim potencijalnim članovima grupe. U razgovoru je važno da im se pojednostavni i približi cijeli proces. Predstaviti će im se program i iznijeti argumenti zašto je poželjno da se uključe, te sve poduprijeti istraživanjima koja dokazuju učinkovitost. Objasniti će im se kako će se program odvijati, kako će program utjecati individualno na svakog od njih i istaknuti da bi bilo dobro za njih da iskoriste ovo vrijeme za rad na sebi, jer kad izađu više neće imati te uvjete, podršku i vodstvo i da će biti suočeni sa svim izazovima života. Kroz razgovor će se naglasiti kako bi u grupi naučili nešto novo jedni od drugih. Osvijestiti će se činjenica da su sada ovdje na određeno vrijeme i to ne mogu promijeniti, imaju vremena i u njegovim je rukama odluka što će s tim vremenom. Cijeli razgovor vodit će se s namjerom da se usklade ciljevi koji su određeni programom i osobni ciljevi zatvorenika.

5.1.8 Teorijsko utemeljenje

U odabiru ovog programa autorica se vodi paradigmom prema kojoj svaka promjena (fizička, psihološka, ponašajna i ostale) izvire iz iskustvenog procesa u kojem pojedinac upoznaje i uči kako iskoristiti vlastite unutarnje kapacitete i prednosti (Cullen i Brito Pons, 2015).

Koristit će se intervencije utemeljene na mindfulnessu u kombinaciji sa kognitivnom terapijom, koji već u praksi pokazuju velike uspjehe (Segal i sur., 2002; Samuelson i sur., 2007; Himelstein i sur., 2012; prema Xu, Hia, Jia i Hofmann, 2016). Uzevši u obzir sve pristupe koji su u skladu sa temeljnom paradigmom, iskaze iz intervjua i osobna područja interesa, autorica je kao teorijski okvir razrade programa odlučila povezati nekoliko modela utemeljenih na mindfulnessu – MBRT (Mindfulness-based relapse prevention), MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) i MBEI (Mindfulness-based emotional intelligence). Svima je zajedničko da se usmjeravaju na razvoj pažnje i svjesnosti pojedinaca da bi bili bolje usklađeni sa sadašnjim trenutkom bez osuđivanja istog (Dunn, 2010).

U svijetu je već izgrađena praksa povezivanja meditativnih tehnika i penalnog sustava. MBCT i MBEI pokazuju velike uspjehe u primjeni na zatvorenicima. Dokazane su pozitivne promjene u ponašanju i osjećaju blagostanja za vrijeme izvršavanja kazne, kao i povećanje prosocijalnog ponašanja nakon izlaska (Zgierska, 2009; Marlatt 2002; prema Dunn, 2010) te smanjenje recidivizma (Bleick i Abrams, 1987; Alexander i sur., 2003; Rainforth, Alexander i Cavanaugh, 2003; prema Himelstein, 2010). Osim direktnog utjecaja na promjenu ponašanja, te metode pokazuju sposobnost mijenjanja mozga kroz neuroplastičnost (Dunn, 2010).

5.1.9 Strategije izvođenja

Program će se sastojati od 8 termina, jednom tjedno u trajanju od sat i pol. Da bi se osigurala visoka razina sudjelovanja i koncentracije, u dogovoru sa samim članovima grupe na prvom susretu, odredit će se jedna pauza od 10 min ili dvije od 5min. Tematike svakog susreta se međusobno nadovezuju, uče se formalne i neformalne vježbe pune svjesnosti i dobivaju domaće zadaće te razgovara o iskustvu. Predviđeno je da svaka radionica bude odrađena za vrijeme trajanja tjedne radionice. No, ukoliko će biti potrebno produžiti neku radionicu, program je fleksibilan u dovoljnoj mjeri da će to biti moguće napraviti.

U nastavku će biti ukratko opisani susreti. Svaki susret bit će usredotočen na određenu tematiku, no svi susreti imat će jednu istu „centralnu vježbu“ – meditacija Ruže. Na raj način započinjat ćemo svaki susret. Svakom zatvoreniku dodijelit će se jedna ruža, i 5 minuta će svi u tišini promatrati tu ružu, njenu boju, teksturu i oblik. Mogu je i pomirisati, ali je cilj zadržati stopostotnu pažnju na ruži. Kada u um počnu dolaziti druge misli i odvrćati pozornost od ruže, postajemo ih svjesni, imenujemo ih i puštamo da prođu, lagano vrativši pozornost ponovno na ružu.

Na kraju svakog susreta svaki član će u krug izreći svoj osvrt na radionicu. Svoj opći dojam, koja je najvažnija poruka koju nosi sa sobom, što mu se najviše sviđa/ne sviđa.

- **Prvi susret: upoznavanje s programom i uspostava pravila**

- Početna aktivnost: upoznavanje (20 min)

Predstavljanje svih članova i voditelja grupe, uz napomenu da voditelj prije početka grupe već zapamti imena svih članova. Svatko u predstavljanju kaže svoje ime, dob i tri činjenice o sebi koje žele podijeliti s drugima. Voditelj zatim ukratko objašnjava glavnu ideju ovog programa, način izvođenja - govori da će se svaki susret sastojati od kratkih edukacijskih elemenata i mnogo iskustvenih vježbi. Da bi znao koliko vremena posvetiti objašnjavanju koncepata programa, ispita članove koliko su upoznati s konceptima mindfulness-a.

- Središnja aktivnost 1: dogovaranje pravila i očekivanja od grupe (20 - 30min)

Nakon kratkog predstavljanja članova i programa, važno je govoriti pravila grupe. Pravila će se dogovarati grupno, svaki član grupe moći će reći neko pravilo. Generalno, vodit će ih se u smjeru postavljanja idućih pravila: sve što se čuje i vidi u ovoj grupi, ostaje između članova grupe; kada jedan govori, ostaju slušaju; nedozvoljen bilo koji oblik fizičkog i verbalnog nasilja; ako netko ne želi raditi neku aktivnost, može izreći svoje razloge i biti promatrač; svatko može podijeliti misli i iskustva onoliko koliko želi; svatko ima pravo na 2 opravdana izostanka. Također, sa sudionicima će se osmisliti posljedice ako se koje pravilo prekrši. Sve će se zapisati na plakat koji će se na svakoj grupi izvjesiti na vidljivo mjesto.

Da bi program bio što prilagođeniji grupi, važno je pokrenuti razgovor o očekivanjima članova o sudjelovanju u grupi i odgovoriti na sva njihova pitanja, pokazati im da će se njihova razmišljanja uzeti u obzir. S obzirom na mogućnost da se članovi grupe nisu susreli s temama svjesnosti, članovi će pojedinačno odgovoriti na otvoreno pitanje voditelja da, na temelju svih informacija koje imaju do sad, kažu s kojim su se namjerama uključili u ovaj program i koja su

im očekivanja o sadržaju radionica i njihove uloge u njima. Kako bi se bolje razumjelo na čemu se temelje njihova očekivanja, voditelj postavlja pitanje koje su im asocijacija na pojam disanje, svjesnost, prisutnost, obraćanje pažnje. Kako se oni odnose prema svojoj trenutnoj životnoj situaciji? Bježe li od nje, suočavaju li se s njom, prihvaćaju li je? Misle li da je uopće moguće prihvatiti da su oni lišeni slobode na dugo vremena? Rasprava se vodi do zaključka da ljudi konstantno imaju tendenciju procjenjivati svaki trenutak kao dobar ili loš, i da će se u narednim tjednima eksperimentirati s prihvaćanjem trenutka takav kakav je, bez da ga procjenjujemo i vrednujemo.

➤ Središnja aktivnost 2: vježba svjesnog disanja (20 min)

Nakon razgovora, napraviti će se kratka vježba Svjesno disanje. Voditelj vodi članove grupe da se pripreme za vježbu ugodno se smjestivši u stolac i po mogućnosti zatvore oči ako se osjećaju dovoljno sigurni. Usmjerava ih da osvijeste svoje disanje: je li plitko, brzo, duboko, sporo. Zatim neka minutu znatiželjno i strpljivo prate svoje osjete koji se pojavljuju prilikom disanja (npr. širenje i spuštanje trbuha i prsnog koša), a da ih ne mijenjaju. Pritom voditelj objašnjava da će im se pojaviti svakakve misli, i da zamijete ako im pažnja odluta pa je blago vrate na dah. Nakon još par minuta voditelj ih podsjeća da duboko udahnu i izdahnu par puta i vrate se u prostoriju.

Nakon vježbe svi razgovaraju o iskustvu. Onaj tko želi dijeli sa svima je li mu ova vježba bila laka; koje su mu se misli javile; je li bio usmjeren na budućnost, prošlost, sadašnjost; jesu li ikad prije stvarno samo slušali glas u glavi, bez da su se poistovjetili s njim. Voditelj potiče grupu na raspravu pitanjem sjeća li se netko svakog detalja što je radio sat vremena prije nego što je došao ovdje na grupu. Odabire se netko tko će pokušati opisati svojih sat vremena prije grupe, opisujući sa što više detalja što je sve vidio, čuo, mirisao, osjećao, kakva je bila temperatura u zraku i slično. Osnovna poruka koju voditelj naglašava je kako svi mi većinu dana živimo na auto-pilotu. Kada smo na auto-pilotu, lakše reagiramo na način na koji nije prihvatljiv i konstruktivan. Ako smo svjesno prisutni i trenutku, lakše možemo odgovoriti na situaciju na prikladan način. Upravo će se u susretima ovog programa raditi na povećanju svjesnosti. Kao uputa do sljedećeg susreta: potiče ih se da se uvijek mogu vratiti svom dahu kad god žele i koristiti ga kao poveznik sa sadašnjim trenutkom.

➤ Završna aktivnost: završna diskusija i ispunjavanje upitnika (20 min)

Na kraju susreta voditelj objašnjava važnost evaluacije i u tu svrhu članovima grupe dijeli Upitnik pet aspekata usredotočene svjesnosti (FFMQ) koji je detaljnije opisan u koraku 9. *Evaluacija*. Nakon ispunjavanja upitnika voditelj postavlja pitanje svakom članu koju je poruku

od danas zapamtio, kako se osjeća nakon kratke vježbe disanja i u kojoj mjeri je motiviran u narednom tjednu pokušati samostalno izvesti vježbu disanja.

- **Drugi susret: Svjesnost i prihvaćanje daha i tijela**

- Početna aktivnost: meditacija Ruža (15 min)

Susret počinje meditacijom Ruža, koja je opisana iznad u radu, i kojom će počinjati svaka iduća radionica. Ovog puta, vježba će trajati 5 minuta, a sa svakim susretom će se produljivati. Nakon vježbe voditelj pita članove kako su se osjećali promatrajući ružu? Osnažuje ih se da mogu iskreno reći sve svoje osjećaje, svatko ima pravo osjećati se kako se istinski osjeća. Mogu li opisati ružu sa što više detalja, jesu li bili usredotočeni na nju, ili im je um vrludao? Što su sve mislili, gdje su zapravo bili svojim umom? Jesu li se možda osjetili povezanima s tom ružom, ili im je bila strani objekt?

- Središnja aktivnost: svjesnost i prihvaćanje daha i tijela (10 min)

Nakon uvodne vježbe, voditelj će predstaviti temu ovog susreta, važnost daha. Nadovezujući se na početnu vježbu i različita iskustva članova, detaljnije se opisuje kako smo svakodnevno izloženi velikom broju podražaja koji kod nas mogu izazvati reakciju. Iako smo imali zadatak gledati ružu, naš um je u isto vrijeme bio u različitim životnim vremenima, događajima, mislima, planovima i slično. Kao što je prošli tjedan bilo rečeno, ako nismo svjesni ono gdje smo sada i što radimo, ne možemo to ni prihvatiti. Ako ne prihvatimo sadašnjost, to može prouzročiti negativno shvaćanje sadašnjosti, osjećaj nedovoljnosti, neostvarenosti i na posljetku, osjećaja krivnje.

Svaki dah donosi promjenu, u smislu da prije svake naše reakcije možemo napraviti odluku duboko udahnuti i svjesno reagirati, umjesto automatski i impulzivno. Jednostavna radnja disanja, koja je prirodna i uvijek dostupna, može vrlo snažno dovesti balans u naše tijelo kada smo izloženi stresnoj situaciji.

- Središnja aktivnost 2: vježba Skeniranje tijela (30 min)

Osim daha, naše tijelo može biti izvrsno sidro za koje se možemo uhvatiti kada se osjećamo izgubljeno i ne prisutno u trenutku. U svrhu osvještavanja tijela, izvodit će se vježba Skeniranje tijela. Voditelj daje upute da je cilj opušteno pratiti upute, usmjeriti se na određeni dio tijela, pratiti sve misli i senzacije koje se pojavljuju bez da ih se prosuđuje. Neka svi pristupe ovoj vježbi kao da je sve što se događa savršeno točno, upravo tako kako treba biti. Voditelj naziva

to stanje „stanje temeljnog okejstva“. Svi se udobno smjeste u stolicama, zatvore oči ako im je to ugodno. Neka se usmjere na svoj položaj tijela, je li im udobno, neka osjete ramena kako se opuštaju. Neka polako otpuštaju svega čega su svjesni sada, neka isprazne misli. Pažnja se usredotočuje na otkucaje srca. Osoba se prihvaća takva kakva je upravo u ovom trenutku. Par minuta vodi ih se da budu usredotočeni na senzaciju rasta trbuha kod udaha, i pad trbuha kod izdaha. Mogu staviti i ruku na trbuh da bi naglasili pokret udaha i izdaha. Zatim ih se vodi da pažnju naizmjenice usredotočuju na različite dijelove tijela - dno stopala, prsti na nogama, lijevi i desni list, koljena, lijevo i desno bedro, kukovi, donji dio leđa, trbuh, mjesto između lopatica, prsa, ramena, vrat, nos, oči, uši, tjeme. Ako osjete napetost u nekom dijelu tijela, neka se usredotoče na taj osjećaj i dišu u njega. Nakon što se prošlo kroz sve dijelove tijela, kroz disanje članovi se vraćaju u budno i svjesno stanje. Nakon te vježbe članovi govore kako se osjećaju, koje su sve senzacije u tijelu osjetili? Jesu li im svi dijelovi tijela imali poznate senzacije, ili ih je nešto iznenadilo? Jesu li bili napeti, opušteni? Jesu li nakon par minuta osjetili trnce, grčenje ili slične senzacije?

➤ Završna aktivnost: domaća zadaća i završni dojmovi (15 min)

Voditelj zadaje članovima grupe zadatak da svaku večer do idućeg susreta prije spavanja i odmah nakon buđenja naprave 5 dubokih svjesnih udisaja, i svaki put kad osjete nešto u određenom dijelu tijela (primjerice osjet boli, grčenja, opuštenosti, kucanja srca, znojenja i slično) neka zastanu i par trenutaka samo promatraju, bez prosuđivanja. Također ih se savjetuje da pamte te situacije kako bi drugi susret mogli o njima pričati.

Na kraju susreta svi u krug pričaju o svojim iskustvima, pitanjima, nedoumicama, promjenama koje su primijetili. Voditelj svakog člana pita koju poruku od današnjeg susreta nosi sa sobom u novi tjedan, a što mu tijekom današnjeg susreta nije bilo razumljivo ili prihvatljivo.

• **Treći susret: Aktivno slušanje i JA poruke**

➤ Početna aktivnost: meditacija Ruža (15 - 20 min)

Ponovno se na početku izvodi meditacija Ruža, no ovaj susret traje minutu dulje, odnosno 6 minuta. Nakon aktivnosti, voditelj pita članove je li im bilo lakše izvesti ovu vježbu nego prošli tjedan. Objašnjava da naš mozak ima sposobnost mijenjanja, koliko god godina imali, što god u životu prošli, u svakom trenutku možemo fizički razvijati svoj mozak. Što češće izvodimo neku vježbu svjesnosti, naš „mindfulness mišić“ jača, i svaki put nam je sve lakše. Nakon meditacije Ruže, priča se o zadatku koji su dobili prošli puta, jesu li prakticirali disanje ujutro

i navečer i skeniranje tijela. Kako je to utjecalo na njihov dan i protekli tjedan? Jesu li zamijetili neke promjene ili je sve bilo isto?

➤ Središnja aktivnost 1: svjesno komuniciranje (20 min)

Voditelj predstavlja današnju temu komunikacije. Komunikacijske vještine i razvijanje istih od izuzetne su važnosti za naše svako djelovanje u grupi. Što su naše vještine razvijenije, to su nam odnosi i djelovanje kvalitetniji. Govori se o važnosti kvalitetnog slušanja, razlike između „slušati“ i „čuti“ nekoga. Slušati možemo automatski, ali na koji način možemo provjeriti jesmo li uistinu primili poruku koju je druga osoba htjela prenijeti, ili smo mi samostalno dodijelili značenje. Najbolji način da se to provjeri jest pitati drugu osobu jesmo li dobro razumjeli. Daje im se primjer na kojem vježbaju kako parafrazirati nečije riječi. Također ih se uči koristiti „JA poruke“. „Ja poruke“ povezuju se s vježbama svjesnosti, umjesto da u socijalnim situacijama reagiramo prema drugoj osobi, korištenje „Ja poruka“ obvezuje nas da pozornost usmjerimo na naše osjećaje i potrebe. Potiče ih se na ulaganje svjesnog napora kako ne bismo samo slušali prazne riječi sugovornika, nego da bismo shvatili potpunu poruku koju nam osoba šalje. Voditelj im daje nekoliko primjera da bi shvatili princip.

➤ Središnja aktivnost 2: Igranje uloga (45 min)

Igranjem uloga članovi grupe imaju priliku ranije naučeno isprobati u praksi. Odabiru se grupe po 3 člana, u kojima je netko bio govornik, netko slušatelj, a netko promatrač. Govornici vuku kartice na kojima su opisane različite situacije koje su trebali opisivati, a slušatelj treba koristiti naučene tehnike. Promatrač ima zadatak da prati, korigira razgovor i daje svoj osvrt na kraju vježbe. Promatrač govori jesu li ostali članovi ispravno koristili tehnike, je li ovakav način vođenja razgovora uspješniji, drugačiji od onoga što su oni naučili do sada?

Druga vježba izvodi se u parovima, tako da jedna osoba priča neku priču, pritom mijenja glasnoću, zvukove, tempo, a druga osoba ima zadatak u svakom trenutku biti potpuno mirna, nikako ne reagirati već samo promatrati i pokušavati pratiti svoje misli. Nakon te vježbe vodi se razgovor o mislima koje su se javljale, da li su imali potrebu reagirati, kako su se zaustavili u tome, jesu li članovi osvijestili potrebu prekidati ili ispravljati drugu osobu u pričanju? Cijela grupa aktivno priča o načinima i prilikama kada naučeno mogu koristiti u trenutnom okruženju. Voditelj ih osnažuje i osvještava ograničenja koja članovi imaju oko mogućnosti prakticiranja svjesnosti u ovom okruženju.

➤ Završna aktivnost: domaća zadaća i završni osvrt (10 min)

Voditelj članovima zadaje zadatak da do drugog tjedna vode barem jedan razgovor u kojem će koristiti naučene tehnike, i da ga zapamte i podijele u grupi drugi tjedan. Ako se ne osjete sigurnim probati to sa osobom koja nije član ove grupe, mogu za početak međusobno vježbati. Konačno, svi daju svoj osvrt na cijelu radionicu, dijeleći koju poruku od današnjeg susreta nose sa sobom, a što im nije bilo razumljivo ili prihvatljivo.

- **Četvrti susret: Emocije i misli (ni)su JA**

- Početna aktivnost: meditacija Ruža (20 min)

Ovaj susret meditacija Ruža ponovno se malo produži, s obzirom da su članovi do sada mogli razviti svoju mogućnost koncentracije i usmjerenja misli. Trajanje meditacije je oko 10 minuta. Kratko se razgovara o njihovom napretku. Voditelj pita sve članove grupe da li im je jasno sve o čemu se do sada pričalo. S obzirom da nakon svakog susreta dobivaju zadatke koje samostalno izvode, pojedinci su se moguće susreli s nekim nedoumicama, područjima koja žele bolje razjasniti. Voditelj ih potiče na raspravu postavljajući pitanja o tome koje vježbe su im do sad bile najzanimljivije, koje im se ne čine korisne, na koji način im se vježbe mogu prilagoditi da bi imale najviše učinka. Ispituje ih o navikama provođenja zadataka, primjerice u koje doba dana ih rade, u kojem okruženju, kako se pripremaju na to i slično.

- Središnja aktivnost: mi smo promatrači svojih misli i emocija (40 min)

Voditelj predstavlja temu ove radionice – emocije i misli. Prvo počinje s ispitivanjem samih članova grupe koje su njihove asocijacije na emocije, koje sve emocije postoje i slično. Imenuje se šest osnovnih emocija: sreća, ljutnja, strah, tuga, iznenađenje i gađenje. Svi članovi dobivaju uputu prizvati određenu emociju i riječima je opisati, koji izraz lica je prati, koje fizičke promjene su se dogodile (stiskanje šake, dublje disanje i slično). Zatim im se da uputa da si zamisle određenu misao (primjerice da planinare na planini, stoje na palubi broda, igraju nogomet...), i također neka prate koje se senzacije događaju u tijelu s obzirom na to koju misao misle. Sada su svi članovi mogli osjetiti kako emocije utječu na misli, i obrnuto. Misli i emocije često pogrešno poistovjećujemo s nama samima. Ova opisana vježba pokazuje da se mislima i emocijama može relativno lako manipulirati, stvarati i mijenjati, što pokazuje da mi nismo svoje misli i emocije. Mi smo oni koji upravljaju njima i promatraju ih. S obzirom da snagom namjere naš mozak može stvoriti emociju kada želimo, na isti način je možemo i smanjiti intenzitetom te zamijeniti drugom. Protiv misli i emocija se ne borimo, već ih prihvaćamo kakve jesu i biramo jesu li nam korisne ili možemo odabrati druge.

Važno je naučiti kontrolirati misli i emocije, jer iz njih proizlazi naše djelovanje i posljedice tog djelovanja. Voditelj informira članove kako koristiti mindfulness da bi se lakše nosili s teškim emocijama. Prvi korak je da se zastane, duboko udahne i postane svjestan da se pojavila neugodna emocija. Nakon toga tu emociju imenujemo i kažemo da prihvaćamo trenutak kakav je, i sebe u njemu. U ovoj fazi emocija možda počinje nestajati, osoba postaje svjesna da nijedna emocija nije stalna, već da dolazi i odlazi u valovima. Također, osoba promatra na koji način automatski želi reagirati kada se ta emocija pojavi, i da promatranjem toga može stvoriti prostor u kojem svjesno odlučuje kako će se odgovoriti na nju. U zadnjem koraku osoba vjeruje sama sebi da može odabrati ispravnu reakciju. Nakon objašnjavanja tih koraka, voditelj daje uputu članovima da se udobno smjeste, zatvore oči, pozovu neku neželjenu emociju, rangiraju je na skali 1-10, i vodi ih kroz 15-minutnu meditaciju u kojoj prolaze kroz te korake. Nakon toga ponovno rangiraju intenzitet emocije, i vodi se rasprava. Voditelj postavlja pitanja o iskustvu članova - je li se intenzitet emocije smanjio, kako su osjetili promjene u intenzitetu emocije, jesu li primijetili promjenu u svojim mislima i držanju tijela.

➤ Završna aktivnost: ispunjavanje evaluacijskog listića i dojmovi s radionice (20 min)

Članovi ispunjavaju evaluacijski upitnik s ciljem ispitivanja zadovoljstva programom, voditeljem i davanja konkretnih prijedloga korisnika za poboljšanjem programa, koji služi za evaluaciju programa. Zatim svaki član vuče jedan od papirića na koje je voditelj zapisao aktivnosti koje osobe rade svakodnevno (primjerice pranje zuba, umivanje, obuvanje i izuvanje cipela, oblačenje odjeće, doručkovanje) i daje im se zadatak da idući tjedan izvođenju izvučene aktivnosti posveti potpunu svjesnost i pažnju. Na kraju voditelj sve članove pita koju poruku nose sa sobom u naredni tjedan i ako imaju bilo kakva pitanja mogu ih postaviti.

- **Peti susret: automatske misli**

➤ Početna aktivnost: meditacija Ruža (25 min)

Na samom početku susreta izvodi se meditacije Ruže u trajanju 10 minuta. Nakon tog uvoda, voditelj ispituje iskustva članova u izvođenju zadataka prošlog tjedna. Svaki član ispriča koju aktivnost je izvukao, je li uistinu ustrajao u njenom svjesnom izvođenju. Ako jest, priča svoja iskustva, a ako nije, voditelj ga pita koji su razlozi i što bi mogao napraviti da ubuduće može izvesti te aktivnosti.

➤ Središnja aktivnost 1: kognitivne distorzije i negativne automatske misli (20 min)

Voditelj predstavlja temu ove radionice i govori da će danas raditi na upoznavanju i prepoznavanju automatskih negativnih misli i kognitivnih distorzija. Kroz dosadašnje radionice članovi su upoznati s konceptom praćenja i prepoznavanja misli, no sada se te ideje produbljuju. Voditelj objašnjava članovima da su se naše misli ponekad javljaju toliko brzo da ih ne uspijemo primijetiti, ali da svejedno utječu na naše emocije i ponašanje. Te misli se zovu automatske misli, i vrlo često su negativne i iracionalne. Iracionalne misli nazivamo kognitivne distorzije. Korištenjem radnog listića (<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions>) koji se nalazi u Prilogu 4 ovog rada, pružaju se informacije o vrstama kognitivnih distorzija. Zatim ih voditelj vodi u razradi svojih automatskih misli. Na temelju obrađenih distorzija, potiču se svi članovi da odrede jednu koju prepoznaju kod sebe i prorade je uz vodstvo voditelja. Odabranu misao provode kroz 6 pitanja: postoji li dokaz za moju misao; postoji li dokaz protiv te misli; sagledavam li situaciju sa svih kuteva; što bi moj prijatelj ili bliska osoba mislila u toj situaciji; ako namjerno odabirem pozitivne misli, kako to utječe na situaciju; hoće li to biti bitno za godinu dana, i za 5 godina (<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/challenging-negative-thoughts>).

➤ Središnja aktivnost 2: Meditacija suosjećanja (25 min)

Kada osoba počne primjećivati svoje misli i emocije i upoznavati sebe, treba biti na oprezu da se ne počne osuđivati i okrivljavati zbog njih. Iduća meditacija radi se s namjerom kultiviranja suosjećanja članova grupe prema sebi i bliskim osobama, preuzeta s Chopra centra (<https://chopra.com/articles/3-meditations-that-cultivate-compassion>). Voditelj vodi članove u meditaciji suosjećanja dajući im uputu da se udobno smjeste u stolac, stave ruke da počivaju na bedrima. Neka 5 puta duboko udahnu, i budno prate svaki udah i izdah. Uvodi se ponavljanje fraze: „Neka sam sretan. Neka sam miran. Neka sam slobodan od patnje.“ Svaki član ponavlja te riječi u sebi idućih 5 minuta. Zatim ih voditelj usmjerava da misle na neku njima blisku i dragu osobu, te da joj u tišini frazu „Budi sretan/na. Budi miran/na. Budi slobodan/na od patnje.“ Taj dio također traje oko 5 min. U posljednjoj fazi, neka zamišljaju članove ove grupe i u tišini nekoliko minuta ponavljaju „Neka smo svi sretni. Neka smo svi mirni. Neka smo svi slobodni od patnje.“ Ponovno svjesno udahnu 5 puta, i otvore oči. Voditelj postavlja pitanje članovima koje su senzacije osjetili prilikom te meditacije, je li im bilo lakše poslati suosjećanje sebi ili drugima, i zašto je to tako.

➤ Završna aktivnost: tjedni zadatak i dojmovi susreta (10 min)

Članovima se podijeli radni listić (Prilog 5) na kojem tjedan dana imaju zadatak bilježiti svoje automatske misli, situacije koje su ih izazvale i misli koje su potom svjesno odabrali

(<https://www.therapistaid.com/worksheets/automatic-thoughts.pdf>) Na samom završetku voditelj pita članove koju poruku nose sa sobom u novi tjedan, i što bi na ovom susretu promijenili/poboljšali.

- **Šesti susret:** razvijanje pozitivnog stanja uma

- Početna aktivnost: meditacija Ruža (20 min)

Meditacija Ruža izvodi se 10 minuta. Nakon toga, voditelj provjerava kako su članovi bilježili automatske misli. Onaj tko želi čita svoje zabilješke. Voditelj pita sve članove što su sve novoga o sebi naučili prateći svoje misli.

- Središnja aktivnost: važnost zahvalnosti (15 min)

Nakon što su naučili pratiti i prepoznavati svoje misli koje im ne služe, sljedeći korak je da nauče kako svjesno birati misli koje im služe. Zahvalnost je najučinkovitija metoda za usmjeravanje naše pozornosti na pozitivno. Zatvorsko okruženje zasigurno nije veliki poticaj za osobu da razmišlja pozitivno, stoga je potrebno svjesno uložiti napor i usmjeriti pažnju da se pronađe nešto što može biti izvor zahvalnosti. Na taj način pokazuje se da izvor zadovoljstva ne mora biti veliki podražaj, već i male stvari koje možda ni ne zamjećujemo mogu biti izvor dubokog zadovoljstva i radosti. Ako je kojemu članu teško vjerovati da i na čemu ima biti zahvalan, voditelj govori članovima neka zamisle da im u ovom trenutku nestane sve što su do sada imali, svi ljudi, sve stvari, njihova ličnost. Pita ih kako se osjećaju, što im najviše nedostaje, na što su prvo pomislili da ne žele izgubiti. Voditelj iznosi ideju kako ljudi mnogo toga uzimaju zdravo za gotovo, smatraju da je to njihovo prirodno pravo, dok ne shvaćaju da to nije njihovo pravo već blagoslov i bonus u životu.

- Središnja aktivnost 2: meditacija zahvalnosti (20 min)

Svaki član odabire jednu stvar na kojoj je zahvalan (to može biti bilo što, primjerice zdravlje, ugodna temperatura u sobi, fini doručak..). Ugodno se smještaju u stolicu u zatvaraju oči. Misli su im usmjerene na odabranu točku zahvalnosti. Neka osjete zahvalnost i radost. Zatim razmišljaju o jednoj osobi kojoj su zahvalni. Misle o tome kako im je život bolji jer je ta osoba u njihovom životu. Zatim zamišljaju sve stvari koje posjeduju ovdje i koje im uljepšavaju svakodnevicu (primjerice televizor, šalica, krevet, stolac...). Voditelj ih vodi na razmišljanje o tome tko je sve morao biti uključen da nastane ova stolica na kojoj upravo sjede, i sve stvari koje svakodnevno koriste bez razmišljanja. Zatim neka razmišljaju o nečemu konkretnom na

čemu su zahvalni u današnjem danu. I na posljetku, neka osvijeste zahvalnost za same sebe. Neka zahvale sami sebi za sve što su prošli u životu, za sve što su naučili, i za budućnost koju mogu izgraditi. Neka se prepuste samom osjećaju zahvalnosti par trenutaka. Meditaciju završavaju s 5 dubokih udaha.

➤ Završna aktivnost: tjedni zadatak i osvrt na radionicu (20 min)

Kao zadatak do idućeg susreta voditelj ih potiče da nastave sa svim vježbama koje su radili do sada, uz dodatak da na kraju svakog dana imenuju jednu stvar u tom danu koja im se dogodila i koju smatraju pozitivnom i lijepom.

Na kraju susreta svi članovi dijele koje poruke sa susreta nose sa sobom u naredni tjedan.

• **Sedmi susret: korištenje mindfulnessa u svakodnevnom životu**

➤ Početna aktivnost: meditacija Ruža (25 min)

Susret počinje 15-minutnom meditacijom Srce ruže. Prilikom meditacije, voditelj daje uputu članovima da gledajući u ružu misle na sve na čemu su zahvalni u ovom trenutku. Nakon meditacije, voditelj potiče razgovor o tome koliko članovi koriste naučene tehnike. Pita ih što ih potiče da ih koriste/ne koriste. Nakon toga razgovor se usredotočuje na novu aktivnost u kojoj bi članovi mogli vježbati mindfulness - jedenje.

➤ Središnja aktivnost 1: svjesno jedenje (20 min)

Za potrebe vježbe svjesnog jedenja, voditelj svakom članu grupe podijeli jednu kockicu čokolade. Čokoladu stavljaju na svoj dlan i osjećaju kako dodiruje kožu, njezinu težinu, veličinu, temperaturu. Zatim je pomno promatraju, njezin oblik, boju, teksturu. Približe je nosu, miriše je. Prate želju i poriv da je odmah pojedu. Potom je stave na vrh jezika, ali još ne smiju zatvoriti usta. Osjećaju sve senzacije koje se javljaju. Konačno, smiju zatvoriti usta i pustiti čokoladu da se otapa na jeziku, još uvijek se odupirući porivu da je progutaju. Nakon što su se čokolade otopile i svi su ih pojeli, razgovara se o iskustvu. Po potrebi, vježba se još jednom ponovi. Nakon vježbe, voditelj pita članove kakvo im je iskustvo svjesnog jedenja, jesu li ikada obraćali takvu pozornost u jelu, je li okus čokolade bio kao i prije ili intenzivniji, kakva je tekstura čokolade, jesu li imali nagon progutati čokoladu odmah ili su imali dobru samokontrolu. Umjesto čokolade, može se koristiti i naranča.

➤ Središnja aktivnost 2: izrada podsjetnika da budemo prisutni (20 min)

Nakon vježbe svjesnog jedenja, svakom članu se dodijeli komad papira, i daje im se uputa da si izrade osobni podsjetnik da budu prisutni, koji mogu nositi uvijek sa sobom i pogledati ga kad osjete potrebu. To može primjerice biti natpis „Udah – izdah“, neki crtež koji ih asocira na sadašnji trenutak ili nešto što ima osobno značenje za pojedinog člana. Pritom ih se posebno usmjerava da svaki trenutak izrade podsjetnika budu potpuno usredotočeni na ono što rade, na svoje pokrete, osjet papira pod prstima, misli koje im dolaze, zvukove u prostoru i slično. Nakon što su izradili podsjetnik, onaj tko želi pokazuje ga grupi i objašnjava njegovo značenje.

➤ Završna aktivnost: osvrt na radionicu (10 min)

Svaki član dijeli koju poruku od današnjeg susreta nosi sa sobom u naredni tjedan, a što mu se nije baš sviđjelo na radionici.

- **Osmi susret: završetak**

➤ Početna aktivnost: meditacija Ruža (15 min)

Zadnji susret također počinje meditacijom Ruža u trajanju 15 minuta.

Središnja aktivnost: meditacija (35 min)

Odmah nakon te uvodne meditacije, provodi se dulja meditacija od pola sata koju je osmislio Vishen Lakhiani (<https://blog.mindvalley.com/6-phase-meditation-infographic/>). Voditelj vodi sve članove da se ugodno smjeste, opuste i usmjere na disanje. Vode se da opuste svoje tjemene, čelo, oči, i tako redom svi dijelovi tijela. Kada su članovi opušteni, vode se da zamisle bijelo svjetlo ljubavi, mira, nježnosti i ljepote koje im okružuje glavu, a zatim i cijelo tijelo. Svjetlo se širi na cijelu sobu, i sve koji su u toj sobi. Zatim se svjetlo širi i na cijelu Kaznionicu šireći osjećaj mira, radosti, ljubavi na sve. Nakon toga upućuje ih se da razmišljaju o 5 prekrasnih stvari na kojima su zahvalni u životu. Neka ih gledaju kao da se događaju upravo sada, osjećaju miris, okus, emociju tih trenutaka. Zatim se usmjeravaju na neki događaj, osobu prema kojoj gaje bilo kakve negativne emocije, vide je pred sobom, i ispričaju se za svu štetu koju su joj prouzročile. Ponavljaju joj: „*žao mi je zbog tvoje boli*“. Ispričavanjem i opraštanjem drugima mi oslobađamo sebe. Slobodno članovi pitaju tu osobu ispred očiju da ona oprostí njima. Opraštanje je lako, donosi olakšanje, radost. U sljedećoj fazi članovi se vode u vizualizaciju svoje budućnosti (ako im je ostalo još mnogo godina do izlaska, slobodno vizualiziraju sebe kakvi žele biti u budućnosti). Na kraju, ponovno vraćaju pažnju na bijelo svjetlo koje ih okružuje, svjesno i duboko disanje. Na odbrojanje 5 – 4 – 3 – 2 - 1 otvaraju oči.

➤ Završna aktivnost: evaluacija i završetak programa (40 min)

Svim članovima se dijeli Upitnik pet aspekata usredotočene svjesnosti i evaluacijskim upitnikom s ciljem ispitivanja zadovoljstva programom, voditeljem i davanja konkretnih prijedloga korisnika. Za sam završetak programa, voditelj odabire neku aktivnost u kojoj si članovi međusobno izrađuju nešto osobno. Ovdje se predlaže da članovi na veliki papir nacrtaju cvijet s toliko latica koliko je članova. Zatim papir ide u krug, i svaki član u jednu laticu zapiše jednu poruku koja mu je najviše rezonirala u ovom programu. Latice se potom izrezuju, i svaki član izvlači jednu laticu s porukom koju nosi sa sobom kao podsjetnik na grupu.

5.1.10 Anticipacija problema

Problem može biti u samom prostoru u kojem se održava program. Prema navodima i iskustvu više stručne suradnice, izolacija soba nije velike kvalitete te se za vrijeme održavanja grupe izvana čuju svi zvukovi pa je moguće ometanje za vrijeme održavanja vježbi meditacije u tišini. No, ta situacija može poslužiti kao izvrsna prilika za vježbanje sposobnosti koncentracije i usmjeravanje misli na željeni podražaj i na nadilaženje zahtjeva da vanjske okolnosti utječu na njihovo ponašanje, misli i osjećaje. S obzirom na činjenicu da članovi grupe provode svakodnevicu u napučenom okruženju, suočeni sa manjkom privatnosti i konstantnim podražajima te je to odlična prilika da u kontroliranim uvjetima i uz pomoć vodstva nauče kako se s tim nositi i primijeniti naučeno u konkretnim i neposrednim situacijama.

S obzirom da su aktivnosti programa usmjerene na osvještavanje i upoznavanje unutarnjih procesa pojedinaca, kod članova može doći do različitih psiholoških odgovora na ono što se pojavi. Ukoliko voditelj primijeti da su aktivnosti kod člana potaknule vrlo snažne emocionalne reakcije, važno je da odmah reagira. Voditelj može na samo porazgovarati s članom, ili ga uputiti stručnoj osobi koja je osposobljena da radi individualno sa zatvorenicima.

Nadalje, s obzirom na sve spomenute resurse potrebne za provođenje ovog programa, prepreka bi mogle biti i financije, točnije nedostatak istih. Voditelj odjela preporuča korištenje fondova Europske Unije. Stoga se preporuča uspostaviti suradnja s nekom udrugom koja može aplicirati za povlačenje sredstava iz EU fondova te ih preusmjeriti u Kaznionicu.

Osim financija, na temelju iskaza intervjuiranih viših stručnih suradnica, trenutno postoji manjak zaposlenika u odjelu tretmana da bi se mogli provoditi svi planirani programi. Kako su

djelatnici Kaznionice vrlo preopterećeni poslom, moguće rješenje je da vanjski suradnik vodi program.

S obzirom na iskustvo provođenja programa vezanih uz yogu u Kaznionici, moguće je da interes osuđenika za sudjelovanje u tom programu ne bude dovoljan za dugoročno provođenje programa. Da bi se to preveniralo, provest će se motivacijski intervju i proces koji je opisan u točki 6. *Motivacija za sudjelovanje*.

5.1.11 Evaluacija programa

Za praćenje i mjerenje učinkovitosti provedbe ovog posebnog programa tretmana koristit će se procesna evaluacija i evaluacija ishoda.

Procesna evaluacija služiti će kao pokazatelj potrebe za izmjenom i/ili nadogradnju određenih dijelova programa kako bi program u idućim ciklusima provođenja bio kvalitetniji i učinkovitiji. Podaci će se skupljati evaluacijskim upitnikom s ciljem ispitivanja zadovoljstva programom, voditeljem i davanja konkretnih prijedloga korisnika za poboljšanjem programa. Taj upitnik korisnici će ispuniti u 2 navrata – na sredini izvođenja programa (4. susret) i na zadnjem susretu. Kao vrijedan izvor procesne evaluacije koristit će se i usmeni navodi članova, kada će na kraju svakog susreta usmeno izreći svoj komentar na radionicu (to je detaljno opisano u koraku 7. Strategija izvođenja).

Za potrebe evaluacije ishoda, korisnici će na prvom susretu ispuniti upitnik samoprocjene svojih karakteristika koje su vezane uz postavljene ciljeve. Konkretno, koristit će se *Upitnik pet aspekata usredotočene svjesnosti (Five Facet Mindfulness Questionnaire)*, ili skraćeno FFMQ (Baer i sur., 2006). Isti upitnik ispunit će i na zadnjem susretu, tako da će se usporedbom rezultata vidjeti ima li poboljšanja. Upitnik se temelji na faktorskoj analizi pet neovisnih upitnika o mindfulness-u, iz koje se dobilo pet aspekata koji čine elemente mindfulness-a. To su promatranje, opisivanje, svjesno djelovanje, neprosuđivanje unutarnjih iskustava i nereaktivnost na unutarnje iskustvo. Upitnik se sastoji od 43 pitanja (39 u originalu), koji svaki mjeri jedan od ranije navedenih aspekata. Prijevod tog upitnika, u obliku u kojem će se dati članovima na ispunjavanje, nalazi se u Prilogu ovog rada.

Kako bi se mogli mjeriti dugoročniji učinci programa, tijekom održavanja iznad opisane follow-up radionice ponovno će se ispuniti FFMQ upitnici.

Osim na temelju upitnika, evaluacija ishoda radit će se pomoću fokus grupa djelatnika Kaznionice i samih zatvorenika koji sudjeluju u programu. Na zadnjem susretu, nakon ispunjavanja završnog upitnika, provest će se polustrukturirani razgovor s članovima u kojima će ih se pitati o doživljaju cijelog procesa i osobnim promjenama koje zamjećuju.

Nakon završetka programa, okupit će se i djelatnici odjela tretmana i pravosudne policije koji su u intenzivnijem kontaktu s članovima grupe, te će u jednosatnoj fokus grupi izmijeniti iskustva o učinkovitosti programa i o vidljivim promjenama kod zatvorenika koji su završili taj program.

5.1.12 Prezentacija programa u javnosti

S obzirom na namjeru autorice ovog diplomskog rada da se posebni program tretmana provede prvotno u Kaznionici u Lepoglavi, potrebno ga je predstaviti Središnjem uredu za zatvorski sustav, a zatim i vodstvu Kaznionice u Lepoglavi. Ukoliko će se pokazati zainteresiranost institucija za implementaciju programa, Kaznionica u Lepoglavi će napisati Pismo namjere Središnjem uredu, te će se tada moći poduzeti sljedeći koraci. Zatim se predlaže organizirati zajednički sastanak s vodstvom Kaznionice i svih zaposlenih iz odjela tretmana i predstavnika odjela osiguranja gdje će se prezentirati detaljni plan posebnog programa, vizija autorice te ostala praktična i sigurnosna pitanja.

Organizirat će se skupovi i seminari za stručnjake koji rade na poslovima tretmana u penalnim ustanovama i zainteresiranim udrugama u kojem će im se prikazati program i ponuditi edukacija za njegovo provođenje.

Koristit će se svaka prilika za istupe u medijima da bi se šira javnost upoznala s učincima rehabilitacije zatvorenika i senzibilizirala za osjetljivu temu reintegracije osoba koje su na dugotrajnom izdržavanju kazne zatvora.

6. Zaključak

Kroz povijest, odnos društva prema počiniteljima kaznenih djela uvelike se mijenjao. Rehabilitacija, u smislu u kojem postoji danas i kako je opisana u ovom radu, razvila se kao

rezultat razvoja teorijskog znanja o kriminalitetu, njegovim uzrocima i čimbenicima koji utječu na pojedinca da počini kazneno djelo. Rehabilitacija zatvorenika zasigurno je područje koje zahtijeva konstantne napore za istraživanjima i poboljšanjem postojećih programa tretmana kako bi se povećala učinkovitost programa tretmana, odnosno smanjio recidivizam. Uz pojam rehabilitacije vrlo usko vežu se posebni programi tretmana, koji se uglavnom odvijaju u grupnom okruženju. Grupni pristup u penalnom okruženju nudi brojne prednosti, kao što je spomenuto u ovom radu. Korištenje grupnog pristupa utječe na učinkovitost programa korištenjem dokazano učinkovitih grupnih metoda i tehnika, ali i ljekovitošću same grupe koja proizlazi iz međusobnog odnosa članova i voditelja. Fokus ovog diplomskog rada bio je isplanirati provedbu posebnog programa tretmana.

Planiranje provedbe posebnog programa tretmana proizašlo je iz osnovne svrhe ovog rada, koja je bila je pružiti dubinsku analizu procesa planiranja grupnog rada, s posebnim naglaskom na grupni rad s počiniteljima kaznenih djela. Program razrađen u ovom diplomskom radu stvoren je s namjerom da pozitivno doprinese daljnjem razvoju i ponudi direktnog rada sa zatvorenicima u penalnom sustavu, počevši sa Kaznionicom u Lepoglavi. Uz znanja stečena studijskim obrazovanjem, vlastitim iskustvom i izjavama dobivenih od djelatnika Kaznionice u Lepoglavi u polustrukturiranom intervjuu, za izradu ovog diplomskog rada bilo je potrebno proučiti domaću i stranu literaturu. S obzirom da je vrlo teško naći primjere razrađenih programa utemeljenih na meditativnim tehnikama koji su namijenjeni određenim populacijama, pogotovo zatvorenicima, bilo je potrebno kombinirati elemente dostupnih programa i prilagoditi ih odabranoj populaciji. Upravo je prilagodba elemenata zatvorskoj populaciji bio najveći izazov u pisanju ovog rada zbog specifične populacije i uvjeta provođenja programa s jedne strane, a s druge strane zbog malog iskustva autorice u praktičnoj provedbi istog. Nadalje, ne postoji priručnik za stvaranje posebnog programa tretmana pa se potrebno voditi smjernicama stvaranja grupnog rada općenito. O toj temi postoji brojna dostupna literatura. Autori koji su se bavili fazom planiranja razvili su svoje modele planiranja grupnog rada koji su primjenjivi na zatvorski sustav i uvelike olakšavaju proces stvarateljima novih programa. Odabir željenih elemenata iz određenih modela i njihova integracija u novi model, kao što je napravljeno i u ovom radu, omogućuje dodatnu individualizaciju programa. Iako je prijedlog posebnog programa tretmana razrađen na način koji se trenutno pokazao kao prikladan, potreban i koristan, valja imati na umu da je to tek prva faza provedbe grupnog rada – i ostale faze bi omogućile nadogradnju i prilagodbu programa ukoliko će se pokazati potreba prilikom njegovog prvotnog izvođenja.

Zaključno, ovaj rad koji se bavi prvom fazom planiranja grupnog rada tek je čvrsti temelj baziran na znanosti i teoriji, a na osnovu kojeg je potrebno nadalje poduzimati preostale korake koji podrazumijevaju praktičnu implementaciju tog programa u stvarnom okruženju. Cjelokupni rad baziran je na integraciji relevantnih saznanja iz područja planiranja grupnog rada, a čiji je sadržaj u konkretnom slučaju primijenjen u izradi posebnog programa Svjestan Ja – bolji Ja. Međutim preostaje vidjeti kakve će rezultate dati u praktičnoj primjeni.

7. Literatura:

- Ajduković, M. (1997). Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Aristotel. (1992). Politika. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada.
- Brandler, S., Roman, C. P. (2016). Grupni rad: vještine i strategije za učinkovite intervencije (3.izdanje). New York: Routledge.
- Conyne, R. K. (2013). Vodstvo grupnog rada: uvod za pomagače. Los Angeles: Sage publications.
- Corey, M.S., Corey, G, Corey C. (2010). Grupe: procesi i praksa (8.izdanje). Belmont: Brooks/Cole.
- Cullen, M., Brito Pons, G. (2015). Radna knjiga za emocionalnu stabilnost utemeljenu na mindfulnessu : 8-tjedni program za poboljšanu emocionalnu inteligenciju i otpornost. Oakland: New Harbinger P.ublications.
- Damjanović, I., Jandrić, A., Doležal, D. (2002). Uloga rehabilitacije u svjetlu novih promjena unutar zakona o izvršavanju kazne zatvora. Kriminologija i socijalna integracija, 10 (1), 49-58 str.
- Damjanović, I., Šarić, J., Mikšaj – Todorović, Lj. (2000). Neki problemi tretmana osuđenih osoba u Republici Hrvatskoj. Kriminologija i socijalna integracija, 8 (1-2), 103-116 str.
- Drake, E. K., Aos, S., Miller, M. (2009). Znanstveno utemeljene vrste javne politike za smanjenje kriminaliteta i troškovi kriminalne pravde: primjer iz Washingtona. Žrtve i počinitelji, Vol.4, 170 – 196 str.
- Dunn, J. M. (2010). Prednosti mindfulness meditacije u zatvorima. Preuzeto s <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/DunnBenefitsofMeditationinCorrectionsSettingrev7110.pdf> (posjećeno 3.5.2019).
- Duwe, G. (2017). Učinkovitost zatvorskih edukacijskih programa i učinak za penološku politiku i praksu. Politologija i javna politika, 16 (2), 511 – 514 str.

- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian R., Nikketha B.S. (2018). Grupne intervencije. Indian J Psychiatry, 60 (8), 514-521 str.
- Haugebrook, S. R., Zgoba, K. M. (2008) Grupno savjetovanje u zatvoru. U A. R. Roberts (ur.), Korekcijsko savjetovanje i tretman (149-167). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Himelstein, S. (2010). Istraživanje meditacije: stanje umjetnosti u zatvorskom okruženju. Internacionalni časopis terapije osuđenika i komparativne kriminologije.
- <http://samohrani.com/wp-content/uploads/PPT-Zatvorenici2017.pdf>
- <http://www.psychotherapy.net/data/uploads/51194b9cd980f.pdf> str 25
- <https://chopra.com/articles/3-meditations-that-cultivate-compassion> (posjećeno 2.6.2019).
- <https://drogeiovisnosti.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/seminari%20-%20edukacije%20-%20konferencije/2015%20Osijek/Primjena%20smjernica%20u%20zatvorskom%20stavu.pdf>
- <https://pravosudje.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Dodaci%20uz%20vijesti/2.%20UZS%20-%20Suradnja%20s%20organizacijama%20civilnog%20dru%C5%A1tva%20Posebni%20programi%20-rad%20i%20obrazovanje.pdf>
- <https://pravosudje.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Dodaci%20uz%20vijesti/2.%20UZS%20-%20Suradnja%20s%20organizacijama%20civilnog%20dru%C5%A1tva%20Posebni%20programi%20-rad%20i%20obrazovanje.pdf>
- <https://www.agpa.org/home/practice-resources/what-is-group-psychotherapy>
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/challenging-negative-thoughts> posjećeno 2.6.2019).
- <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions> (posjećeno 2.6.2019).

- <https://www.therapistaid.com/worksheets/automatic-thoughts.pdf> (posjećeno 2.6.2019).
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., Schimmel, C. J. (2011). Grupno savjetovanje: Strategije i vještine (7. izdanje). Belmont: Brooks / Cole.
- Jandrić – Nišević, A. (?). Penološka rehabilitacija: skripta (interni materijal). Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb.
- Jukić, R., Sabljo M. (2017). Penološka andragogija – zatvorski tretman i mogućnosti resocijalizacije zatvorenika. *Andragoški glasnik*, broj 21 (1-2), 27-36 str.
- Kazneni zakon. *Narodne novine* 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17.
- Krstić, B. (1974). Pravno-psihijatrijski aspekt ličnosti. Zbornik radova Pravnog fakulteta u Nišu (ur.), Ličnost u forenzičkoj psihijatriji. Pristupno predavanje autora na Pravnom fakultetu u Nišu (str. 255-264). Niš, Pravni fakultet.
- Lončar, P. (2016). Priprema za izlazak na slobodu i poslijepenalni prihvrat zatvorenika (diplomski rad). Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet, Zagreb.
- Lotar – Rihtarić, M., Vrselja, I., Badurina – Sertić, Đ. (2017). Individualni čimbenici zatvorenika: što doprinosi penalnom recidivizmu?. *Ljetopis socijalnog rada*, 24 (3), 539-563 str.
- MacKenzie, D.L. (2006). Što funkcionira u kazneno – popravnom sustavu: smanjenje kriminalnih aktivnosti prijestupnika i delinkvenata. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mejovšek, M. (2013). Evaluacija intervencijskih programa u penologiji. *Kriminologija i socijalna integracija*, 21 (1), 1-165 str.
- Miceli, V. (2009). Analiza učinkovitosti rehabilitacijskih programa. Senior Honors Projects. Preuzeto s: <https://digitalcommons.uri.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1160&context=srhonorsprog> (posjećeno 4.5.2019).
- Mikšaj – Todorović, Lj., Buđanovac, A. (1999). Socijalno pedagoški programi: uvjet za komunikaciju između struke i javnosti. *Kriminologija i socijalna integracija*. 7 (1), 57–64 str.

- Ministarstvo pravosuđa. <https://pravosudje.gov.hr/zatvorski-sustav/6150> (pristupljeno 22.4.2019).
- Northern, H., Kurland, R. (2001). *Socijalni rad s grupama* (3. izdanje). New York: Columbia University Press.
- Orijakor, C. T., Ugwu, D. I., Eze, J. E., Ugwu, L. I., Ibeagha, P. N., Onu, D. U. (2017). Dugotrajno zatvaranje i dobrobit zatvorenika: iskustva zatvorenika u Nigeriji kod čekanja na suđenje/prije suđenja/u pritvoru. *Internacionalni časopis kvalitativnih istraživanja zdravlja i blagostanja*, 12 (1).
- Philips, J. (2001). *Grupni rad u socijalnoj skrbi: Planiranje i postavljanje grupa*. London i Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Platon. (2004). *Država* (5.izdanje). Zagreb: Naklada Jurčić.
- Preston – Shoot, M. (1987). *Učinkoviti grupni rad*. Velika Britanija: MacMillan education LTD.
- Ratkajec Gašević, G., Dodig Hundrić, D., Mihić, J. (2016). *Kriminologija i socijalna integracija*. 24 (1), 50-83str.
- Slukan, T. (2017). *Primjena kontemplativnih praksi u penalnim ustanovama* (diplomski rad). Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb.
- Stewart, L., Usher, A., Allenby, K. (2009). Pregled optimalne veličine grupe i modularizacija ili kontinuirani unos formata za dostavu programa. *Zatvorski sustav Kanada*. (preuzeto s <https://www.csc-scc.gc.ca/research/005008-0215-01-eng.shtml>, posjećeno 25.4.2019).
- Šušić, P. (2018). *Grupni rad u penalnom sustavu* (završni rad). Pravni fakultet, Zagreb.
- Ujedinjeni narodi. (2017). *Putokaz za razvoj zatvorskih rehabilitacijskih programa*. Preuzeto s https://www.unodc.org/documents/middleeastandnorthafrica//2018/Roadmap_for_the_Development_of_Prison-based_Rehabilitation_Programmes_ENG.pdf (posjećeno 2.5.2019).

- Xu, W., Jia, K., Liu, X., Hofmann, S.G. (2016). Učinci mindfulness treninga na emocionalno zdravlje kod kineskih osuđenika na dugotrajne kazne zatvora. *Mindfulness* NY, 7 (5), 1044-1051.
- Yalom, I., Leszcz, M. (2005). *Teorija i praksa grupne psihoterapije* (5. izdanje). New York: Basic Books.
- Zakon o izvršavanju kazne zatvora. *Narodne novine* 128/99, 55/00, 59/00, 129/00, 59/01, 67/01, 11/02, 190/03, 76/07, 27/08, 83/09, 18/11, 48/11, 125/11, 56/13, 150/13.
- Žižak (2011). *Grupni pristup u socijalnopedagoškim intervencijama* (interni materijal). Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet, Zagreb.

8. Prilozi

Prilog 1: Protokol za provedbu polustrukturiranog intervjua s voditeljem odjela tretmana i stručnim suradnicima za tretman Kaznionice u Lepoglavi

Svrha ove procjene potreba izrađuje se za potrebe izrade diplomskog rada pod nazivom Planiranje grupnog rada počinitelja kaznenog djela u Kaznionici u Lepoglavi (pod mentorstvom doc.dr.sc.Gabrijele Ratkajec Gašević i izv.prof.dr.sc. Anite Jandrić Nišević).

1) Pitanja za voditelja odjela tretmana:

• Uvodna pitanja:

- Za početak intervjua molila bih Vas da se ukratko predstavite. Koja je Vaša trenutna funkcija u KZ i koliko dugo ste na toj poziciji? Koje zadatke i odgovornosti donosi ta funkcija? Jeste li prije radili na nekom drugom radnom mjestu unutar ove ustanove?
- Kako biste opisali temeljnu „politiku“ KZ prema zatvorenicima (u smislu provođenja rehabilitacijskih programa)?
- S kojom svrhom uključujete zatvorenike u određene programe?

• Središnja pitanja:

- Koji rehabilitacijski programi tretmana se trenutno provode u Kaznionici? Na koja životna područja se usmjeravaju?
- Koliko zatvorenika je trenutno uključeno u pojedine programe? Koji programi su „najtraženiji? Što želite postići kod zatvorenika uključivanjem u te programe, kratkoročno i dugoročno gledajući?
- Prema Vašoj procjeni, s kojim motivima se zatvorenici uključuju u pojedine programe i na temelju kojih kriterija Vi odlučujete koji bi se zatvorenici mogli uključiti u određeni program?

- S druge strane, koliko zatvorenika nije uključeno u program? Kako biste objasnili njihovo neuključivanje? Leži li razlog u obilježjima i motivaciji samih zatvorenika ili u nedostacima sustava/ustanove/rehabilitacijskih programa? Smatrate li da bi se dio njih uključio u program nekog drugog sadržaja kada bi postojao?
- U kojoj mjeri smatrate da trenutna „ponuda“ programa tretmana zadovoljava postojeće potrebe zatvorenika?
- Prema vašim saznanjima, navodima zatvorenika ili stručnim suradnicima u tretmanu, što bi još trebalo ponuditi zatvorenicima? S čime bi trebalo obogatiti rehabilitacijske programe? Ima li neka potreba kod zatvorenika koja nije pokrivena rehabilitacijskim programima?
- Prema Vašem mišljenju, postoji li potreba i/ili interes za uvođenje programa tretmana koji se temelje na - 1) razvoju vještina vezanih za zapošljavanje; 2) učenju meditativnih tehnika (mindfulness, yoga...)?

- **Zaključna pitanja:**

- Na što je važno obratiti pažnju kod implementacije novog programa u ovu ustanovu? Možete se voditi primjerom zadnjeg implementiranog programa.
- Smatrate li da Kaznionica ima prostornih kapaciteta za provedbu još jednog rehabilitacijskog programa, ukoliko bi procjena potreba pokazala da postoji takva potreba? A što se tiče kapaciteta osoblja i njihovih kompetencija? Koliko je moguće da vanjski suradnici provode program u kaznionici?
- Imate li još što nadodati na ovu temu a da Vas do sad nisam pitala?

2) Pitanja za stručnog suradnika u tretmanu:

• Uvodna pitanja:

- Za početak intervjua molila bih Vas da se ukratko predstavite. Koja je Vaša funkcija u KZ i koliko dugo ste na toj poziciji? Koje zadatke i odgovornosti donosi Vaša trenutna funkcija? Jeste li prije radili na nekom drugom radnom mjestu unutar ove ustanove?
- S obzirom na poziciju na kojoj radite pretpostavljam da Vam je važno da se zatvorenici uključuju u rehabilitacijske programe. Na temelju kojih kriterija odabirete zatvorenike za potencijalno uključivanje u specifične programe i kako ih motivirate da pristanu na sudjelovanje? Prema Vašoj procjeni, što utječe na motivaciju zatvorenika za uključivanje u programe?

• Središnja pitanja:

- Koje rehabilitacijske programe Vi trenutno provodite u KZ? Na kojim načelima počiva svaki od njih? Koji su mu ciljevi? Što želite postići kod zatvorenika uključivanjem njih, gledajući kratkoročno i dugoročno tijekom cjelokupnog boravka?
- Kako je tekao proces implementacije Vašeg programa? Koliko se sada već provodi? Koliko zatvorenika je „prošlo“ kroz njega?
- Da li izvedba tog programa odgovara potrebama zatvorenika u dovoljnoj mjeri? U kojoj mjeri je on zatvorenicima „privlačan“, odnosno smatraju li da bi on mogao odgovoriti na njihove potrebe?
- Jeste li kroz iskustvo rada primijetili da za određen broj zatvorenika ne postoje adekvatni programi u koji bi ih uključili i koji bi to bili ili pak da postoje neke potrebe kod zatvorenika koje ne pokrivaju postojeći rehabilitacijski programi? Da postoje programi koji bi odgovarali na potrebe tih zatvorenika, na što bi oni bili usmjereni?

- Koja znanja i vještine su potrebne za stvaranje i provedbu programa tretmana u KZ?
- Osvrnuvši se na odjel koji vodite i zatvorenike uključene u Vaše programe, kako biste generalno opisali populaciju zatvorenika koja je trenutno na izdržavanju kazne zatvora? Jesu li u pitanju dulje/kraće kazne zatvora te o kojim kaznenim djelima se najčešće radi? Koji stupanj obrazovanja imaju zatvorenici te kakve mogućnosti zaposlenja imaju nakon izlaska iz Kaznionice? Procjenjujete li da imaju vještine koje im omogućuju lakši pronalazak posla? Kakve su im samoprezentacijske vještine?
- Nadalje, kako možete opisati psihološke i socijalne vještine osoba koje su trenutno na izvršavanju kazne zatvora? Kakvi su im međusobni odnosi i kako su im razvijene vještine uspostavljanja i održavanja tih odnosa? U kojoj mjeri imaju razvijene vještine rješavanja i nošenja sa konfliktnim situacijama i frustracijama? Kako rješavaju konflikte unutar Kaznionice, a kako s osobama izvan Kaznionice (obitelji, prijateljima, životnim partnerima)? Kako biste procijenili njihovu sposobnosti prepoznavanja i upravljanja vlastitim emocijama?
- Da li neki postojeći rehabilitacijski programi obuhvaćaju učenje navedenih vještina?

Poučavaju li se zatvorenici nekim tehnikama opuštanja/disanja?

- Na temelju rečenoga, postoji li potreba i/ili interes za uvođenje programa tretmana koji se temelje na:

1) razvoju vještina vezanih za zapošljavanje;

2) učenju meditativnih tehnika (mindfulness, yoga...).

- **Zaključna pitanja:**

- Na što je važno obratiti pažnju kod implementacije novog programa u Vašu ustanovu?
- Kada biste imali kapaciteta predlagati još neki grupni program, koji bi to bio?

- Smatrate li da kaznionica ima prostornih kapaciteta za provedbu još jednog rehabilitacijskog programa, ukoliko bi procjena potreba pokazala da postoji takva potreba? A što se tiče kapaciteta osoblja i njihovih kompetencija? Koliko je moguće da vanjski suradnici provode program u kaznionici?
- Imate li još što nadodati na ovu temu a da Vas do sada nisam pitala?

Prilog 2: Upitnik pet aspekata usredotočene svjesnosti (FFMQ)

Ovaj upitnik ispunite na način da uz svaku tvrdnju, na praznu crtu, upišete odgovarajući broj (od 1 do 5) koji najbolje pokazuje Vaše vlastito mišljenje i ono što je istinito za Vas.

1 2 3 4 5

Nikad / vrlo rijetko istinito----rijetko istinito----nekad istinito----često istinito----često / uvijek istinito

- ___ 1 Kada hodam, s namjerom obraćam pažnju na osjećaj tijela u pokretu.
- ___ 2 Lako pronalazim riječi da opišem svoje osjećaje.
- ___ 3 Kritiziram se kada mislim da imam iracionalne i/ii neodgovarajuće misli.
- ___ 4 Opažam svoje emocije i osjećaje bez da reagiram na njih.
- ___ 5 Kada nešto radim, moj um lako odluta i lako izgubim pozornost.
- ___ 6 Kada se tuširam, svjestan sam osjećaja protoka vode na koži.
- ___ 7 Lako riječima izražavam svoja vjerovanja, mišljenja i očekivanja.
- ___ 8 Ne razmišljam o onome što radim jer su mi misli usmjerene na brigu, maštanje i druge zabrinjavajuće misli.
- ___ 9 Mogu osjetiti emociju bez da me potpuno preplavi.
- ___ 10 Govorim si da se ne bi trebao osjećati tako kako se osjećam.
- ___ 11 Primjećujem kako jelo i piće utječe na moje misli, tjelesne osjećaje i emocije.
- ___ 12 Teško mogu riječima izraziti svoje misli.
- ___ 13 Lako me omesti.
- ___ 14 Smatram da su neke moje misli nenormalne i loše, i da ih ne bi smio imati.
- ___ 15 Opažam suptilne podražaje, kao što je osjet odjeće na koži, vjetar na licu i slično.
- ___ 16 Imam teškoće pronalaska pravih riječi koje izražavaju kako se osjećam u vezi nečega.
- ___ 17 Procjenjujem svoje misli kao dobre ili loše.

- ___ 18 Teško mi je ostati usredotočen na ono što se događa u sadašnjem trenutku.
- ___ 19 Kada imam uznemirujuće misli ili slike u glavi, lako se mogu odmaknuti od njih bez da me preuzmu.
- ___ 20 obraćam pažnju na zvukove, kao što su cvrkut ptica, kretanje drugih u susjednoj sobi, otkucavanje sata.
- ___ 21 U izazovnim situacijama, mogu se kontrolirati da ne reagiram automatski i odmah.
- ___ 22 Teško mi je opisati osjet u svoj tijelu, jer ne mogu naći prave riječi.
- ___ 23 Čini mi se da sve radim automatski, bez obraćanja pažnje na to što radim.
- ___ 24 Kada imam izazivajuće i stresne misli, brzo se mogu smiriti.
- ___ 25 Govorim si da ne bi trebao razmišljati onako kako razmišljam.
- ___ 26 Osjećam mirise i arome stvari, jela i pića.
- ___ 27 Čak i kad sam jako uzrujan, mogu se izraziti riječima.
- ___ 28 Brzo obavljam sve aktivnosti i zadatke bez da obraćam puno pažnje na njih.
- ___ 29 Kada imam uznemirujuće misli i osjećaje, mogu ih primijetiti bez da reagiram na njih.
- ___ 30 Mislim da su neke moje emocije loše ili neprikladne i ne bih ih smio osjećati.
- ___ 31 Primjećujem vizualne detalje u svojoj okolini, kao što su boje, oblici i slično predmeta u blizini.
- ___ 32 Što češće stavljam svoja iskustva u riječi.
- ___ 33 Kad imam uznemirujuće misli i slike u glavi, mogu ih samo primijetiti i više ne misliti na njih.
- ___ 34 Automatski obavljam svoje zadatke i ne obraćam puno pozornosti na njih.
- ___ 35 Kad imam uznemirujuće misli ili slike u glavi, prosuđujem se kao dobar ili loš, s obzirom na te misli i slike.
- ___ 36 obraćam pažnju na to kako moje emocije utječu na misli i osjećaje.
- ___ 37 Obično mogu detaljno opisati kako se osjećam u svakom trenutku.
- ___ 38 Primjećujem kada radim stvari bez da obraćam pažnju na njih.

___ 39 Ne prihvaćam se kad imam neprimjerene ideje.

___ 40 Kada pričam s drugom osobom, trudim se dobro razumjeti poruku koju mi želi reći.

___ 41 U društvu drugih osoba, usmjeravam pažnju na njihov položaj tijela, kretanje i ton glasa.

___ 42 Ako mi netko kaže nešto što smatram napadačkim i neprimjerenim, smatram da moram uzvratiti istom mjerom.

Analiza podataka:

- Čestice promatranja: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36
- Čestice opisivanja: 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37
- Čestice svjesnog djelovanja: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R
- Čestice neprosuđivanja unutarnjih iskustava: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R
- Čestice nereaktivnosti na unutarnje iskustvo: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Prilog 3: Evaluacijski upitnik za ispitivanje zadovoljstva programom, voditeljem i davanja konkretnih prijedloga korisnika za poboljšanjem programa

Na skali od 1-5 ocijenite zadovoljstvo navedenim komponentama, pri čemu je:

1 – nedovoljno

2 – dovoljno

3 – dobro

4 – vrlo dobro

5 – izvrsno.

1. Kako ocjenjujete zanimljivost tema radionica?

1 2 3 4 5

2. Ocijenite način i pripremljenost radionica.

1 2 3 4 5

3. Ocijenite jasnoću i razumljivost prezentiranja predavača.

1 2 3 4 5

4. U kojoj mjeri su Vas teme radionica potaknule na korištenje naučenog u praksi?

1 2 3 4 5

5. Konačna ocjena predavanja/radionice u cjelini

1 2 3 4 5

Što Vas se najviše dojmilo u ovom programu?

Koje prijedloge biste naveli da ovaj program bude korisniji, zanimljiviji i bolji?

Prilog 4: Kognitivne distorzije, preuzeto s <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions>

- Preuveličavanje ili minimaliziranje – pretjerivanje ili umanjivanje važnosti situacija. Primjerice, netko misli da su njegova postignuća nebitna, a pogreške vrlo bitne
- Katastrofiziranje – uvijek smo usmjereni na najgori mogući ishod
- Pretjerana generalizacija – vrlo široko interpretiramo situacije, donosimo zaključak na temelju jedne situacije
- Čarobno mišljenje – vjerovanje da će nešto utjecati na nepovezanu situaciju (npr. ako mislimo da smo dobra osoba, ništa loše nam se ne smije dogoditi)
- Personalizacija – mislimo da smo odgovorni za situacije u kojima zapravo nemamo kontrole, sve shvaćamo osobno
- Prebrzo zaključivanje – interpretiramo značenje neke situacije bez ili s vrlo malo dokaza
- Čitanje misli – interpretiramo misli i osjećaje drugim bez ikakvih dokaza
- Proricanje sudbine – očekujemo da će se situacija odviti negativno, bez ikakvih dokaza za to
- Emocionalno rezoniranje – pretpostavljamo da emocije pokazuju stvari onakvim kakve jesu (npr. Osjećam se kao loš prijatelj, stoga ja jesam loš prijatelj)
- Ignoriranje pozitivnog – prepoznajemo samo negativne aspekte situacije, a ignoriramo pozitivne
- Izjave „trebalo bi“ – vjerujemo da bi stvari trebale biti na određeni način
- Sve ili ništa razmišljanje – razmišljamo u ekstremima, npr. uvijek, nikad, svi, nitko...

Prilog 5: Automatske misli

Situacija (okidač za misao)	Automatska misao	Nova misao