

NEWSLETTER

JANUAR 2025.

Godina novih prilika!



POTENCIJAL I PODRŠKA NA PRIMJERU INOVATIVNE STIPENDISTICE FONDACIJE HASTOR

Emina Hodžić, sedamnaestogodišnja učenica iz Fojnice, talentirana je stipendistica Fondacije Hastor koja se već sada ističe na brojnim poljima, naročito u ekonomiji i tehnologiji. Pohađa treći razred na United World Collegeu u Mostaru i svojim radom postala je ime koje se čuje i na svjetskim takmičenjima.

Emina je do sada dva puta učestvovala na Međunarodnoj ekonomskoj olimpijadi – najprije prošle godine u Bratislavi, a zatim i ove godine u Olimpiji, u Grčkoj. Takmičenje je za nju bilo značajno iskustvo jer je, osim dubljeg razumijevanja ekonomskih tema, razvila vještine poput rješavanja problema pod pritiskom i fokusiranosti. Uz to, prilika za povezivanje s vršnjacima iz drugih zemalja i rad na izazovnim zadacima bili su snažna motivacija za njen dalji razvoj. Ove je godine Emina osvojila srebrnu medalju, što je doživjela kao posebno priznanje za svoj trud, ali i podstrek za dalji rad na društveno korisnim projektima.

Ekonomija je područje koje Emina vidi pogodnim za rješavanje globalnih izazova poput nejednakosti i klimatskih promjena. Pored toga, njen interes za IT i umjetnu inteligenciju rezultirao je stvaranjem nekoliko projekata. Najpoznatiji je “SafeTrack”, aplikacija koja koristi umjetnu inteligenciju za poboljšanje sigurnosti u saobraćaju, a koja joj je donijela i niz medalja na međunarodnim takmičenjima, uključujući Grand Gold na BOSEPO-u. Trenutno radi na projektu “MyndSyte”, aplikaciji koja pomaže pacijentima oboljelim od ALS-a komunicirati putem tehnologije za praćenje pokreta očiju.

Stipendija Fondacije Hastor za Eminu mnogo je više od finansijske pomoći. Kako ističe, Fondacija Hastor svojim programom stipendiranja omogućila joj je dodatni razvoj vještina i stjecanje novih znanja. Osim toga, stipendija joj daje širu perspektivu i kvalitetniju pripremu za buduće profesionalne izazove.



Promjena društva leži u mladim ljudima poput Emine. Njihova upornost i želja za učenjem predstavljaju potencijal koji, uz odgovarajuću podršku, može donijeti značajne promjene u mnogim sektorima, od tehnologije do društvenih nauka. Stoga je ulaganje u obrazovanje mladih talentiranih pojedinaca neophodno za stvaranje bolje budućnosti za cijelu društvenu zajednicu.

Lamija Sejdić

OSJEĆAJ PRIPADNOSTI TEMELJ JE STABILNOG MENTALNOG ZDRAVLJA

Moderan način života donio je i brojne izazove u vezi s mentalnim zdravljem koji postaju sve vidljiviji, posebno među mladim ljudima. O prevenciji, tretmanu i podršci koja je neophodna za izgradnju zdravih i stabilnih generacija razgovarali smo s **Vedinom Ajanović**, psihologinjom i našom alumnisticom.

Vedina svojim bogatim iskustvom i posvećenošću ovoj oblasti pruža neprocjenjiv uvid u bolje razumijevanje i pružanje podrške onima kojima je ona najpotrebnija.

Koji su najčešći uzroci anksioznosti i depresije kod djece i adolescenata danas?

Simptomi depresije i anksioznosti javljaju se kao odgovor na događaje koji su stresni, ali mogu se javiti i bez vanjskog utjecaja. Porodični hereditet, tj. ako dijete ima jednog roditelja koji ima depresiju, to ga čini sklonijim da na stres reagira depresivnim simptomima. Zatim, utjecaj hormona (hormon stresa (kortizol) i spolni hormoni tokom puberteta) na biološke promjene u mozgu mogu dovesti do različitih simptoma. Disfunkcionalni porodični odnosi: loši odnosi između roditelja i djece, bračni problemi roditelja, razvod, nasilje u porodici ili smrtni gubici u porodici znatno mogu utjecati na mentalno zdravlje djece. Vršnjačko zlostavljanje, neprihvaćenost od vršnjačke grupe, poteškoće s prilagodbom u školi ili s vršnjacima, također, ukazuju na nizak socioekonomski status. Pri prvoj pojavi simptoma potrebno je potražiti stručnu pomoć i podršku.

Na koji način porodična atmosfera i odnosi unutar porodice utječu na mentalno zdravlje djece?

Pored toga što od roditelja nasljeđuje temperament, kao podlogu za razvoj emocionalnosti, dijete od roditelja uči i modelirati svoje ponašanje, kako se nositi s gotovo svime što ga čeka kroz faze razvoja koje su ispred njega. Ako su roditelji pogođeni vanjskim stresovima kao što su nezaposlenost,

nepovoljne ekonomske prilike, prirodne katastrofe, bolesti članova porodice i sl., to može nepovoljno utjecati na mentalno zdravlje djeteta, ali uveliko zavisi od kapaciteta roditelja da se nose s navedenim izazovima. Njihova reakcija na stresne situacije, rješavanje i prevazilaženje problema utjecat će pozitivno ili negativno na mentalno zdravlje djece. Problemi unutar porodice – loši bračni odnosi roditelja te psihičko ili fizičko nasilje narušavaju samopouzdanje, samopoštovanje i opću sliku djeteta o sebi, jer se dijete identificira kroz roditelje, ogleda se u njima.

“

Pri prvoj pojavi simptoma potrebno je potražiti stručnu pomoć i podršku.

”

Kako mentalno zdravlje gleda na društvene mreže i viralni svijet?

Društvene mreže, kao i općenito tehnološki napredak, postale su sastavni dio života mladih ljudi, ali i odraslih. U mnogim aspektima olakšavaju pristup informacijama i samu komunikaciju, ali ne možemo zanemariti negativni utjecaj na mentalno zdravlje. Potreba da se kroz društvene mreže pokaže “idealno ja” može iskriviti realnu sliku o sebi.

Pozitivan učinak u onom je dijelu gdje korisnici osjećaju pripadnost vršnjačkoj zajednici kroz stvarne zajedničke interese te na taj način stječu kolektivno samopoštovanje. Međutim, problem nastaje kada adolescent postane fokusiran i opterećen "lajkovima", a ako broj nije zadovoljavajući, može se osjećati neprihvaćeno, neadekvatno; može se desiti da provodi značajno duže vremena pokušavajući kreirati sadržaj na koji će imati pozitivan odgovor vršnjačke grupe i tako zanemariti druge segmente života, kao što su školovanje, hobiji, vrijeme s porodicom, ili razviti nezdravu opsjednutost sobom. U ozbiljnim slučajevima dolazi do gubitka svijesti o realnosti i vlastitom identitetu.



traumatskim iskustvima u sigurnom prostoru i naučiti da nije krivo zato što je doživjelo vršnjačko nasilje. Kada govorimo o cyber nasilju, otežavajući je faktor brzina širenja informacije i postojanje pisanog traga o zlostavljanju. I u slučaju cyber nasilja podrška se djetetu pruža na isti način.

Kako se nositi s vršnjačkim pritiskom i nasiljem u školi, posebno kada je riječ o online nasilju?

Prije svega, potrebno je izgraditi odnos sa djetetom kako bi se ono osjetilo slobodnim podijeliti informacije o bilo kojem obliku vršnjačkog nasilja; odnos u kojem dijete zna da ćete ga podržati, da ga nećete osuđivati i da ćete mu pomoći da se problem riješi; odnos u kojem se dijete osjeća sigurno. Trauma ne nastaje samo zbog onog uznemirujućeg iskustva koje smo doživjeli, nego i zbog toga što nije bilo nikoga ko će nam pomoći u tom trenutku. Najznačajnije je dati djetetu dozvolu da se odbrani, naučiti ga razlikovati napad od odbrane. Kada dijete zna i vjeruje da može odbraniti se i zauzeti za sebe, neće se osjećati nemoćno, samim time će imati veće samopoštovanje i samopouzdanje. Djetetu je potrebno omogućiti i stručnu psihološku podršku gdje će se raditi na neprijatnim ili

Koliko je važno stvarati sigurno i podržavajuće okruženje za mentalno zdravlje djece i adolescenata? Na koji način možemo svi zajedno, inspirirani primjerom Fondacije Hastor, doprinijeti jačanju osjećaja pripadnosti, samopouzdanja i emocionalne stabilnosti kod mladih u našim zajednicama?

Fondacija Hastor od samog svog osnivanja primjer je konstruiranja zdravih ličnosti kod mnoge djece širom BiH. Uči nas kako prevazići razlike, osnažiti zajednicu, prihvatiti i podržavati jedni druge, učiti, rasti i napredovati. Svaki stipendista osjeća pripadnost i prihvaćenost u velikoj zajednici Fondacije Hastor, a to je jedan od temelja na kojem se gradi mentalno zdravlje pojedinca i zajednice.

Razgovarala: Lamija Sejdić

ISTRAŽIVALI SMO...

STUDIJI I STIPENDIJA

Stipendija predstavlja značajan oblik podrške studentima, posebno u vremenu kada su finansijski izazovi često prepreka za mlade ljude koji žele nastaviti svoje obrazovanje. Države širom svijeta i razne organizacije unutar njih nude brojne prilike studentima, svjesni koliko finansijska podrška može značiti jednoj mladoj i perspektivnoj osobi.

Stipendija predstavlja značajan oblik podrške studentima, posebno u vremenu kada su finansijski izazovi često prepreka za mlade ljude koji žele nastaviti svoje obrazovanje. Države širom svijeta i razne organizacije unutar njih nude brojne prilike studentima, svjesni koliko finansijska podrška može značiti jednoj mladoj i perspektivnoj osobi.

Dakle, kao što se moglo uočiti u uvodu, jedan od ključnih faktora kada se govori o utjecaju stipendije na studije jeste smanjenje finansijskog pritiska. Bez obzira na to da li stipendija potpuno ili djelimično pokriva troškove studija, ona studentu pruža sigurnost, što mu omogućava da se u potpunosti posveti studiranju, te, naravno, radu na sebi. Vrlo se često dešava da mnogi studenti, koji nemaju stipendiju, moraju raditi dodatne poslove kako bi platili svoje životne troškove, što može dovesti do toga da im akademski rad padne u drugi plan. Stipendija omogućava da izbjegnju ovu dilemu, pa se mogu maksimalno posvetiti učenju, projektima i istraživanjima koji su ključni za njihove studije.

Druga stavka koja je također izuzetno bitna jesu i prilike koje se stavljaju pred studente u vidu dodatnih mogućnosti koje mogu doprinijeti njihovom obrazovanju, poput volontiranja. Osim toga, pojedine stipendije često dolaze uz određene uslove kao što su, primjera radi, održavanje visokog prosjeka. Ovi uslovi studentima pružaju dodatnu motivaciju da se trude i ulažu u svoj akademski put. Ovakav oblik pozitivnog pritiska ne samo da poboljšava njihov radni učinak, već im pomaže i razvijati disciplinu i vještine upravljanja vremenom, što

je od neizostavne važnosti u profesionalnom životu.

Stipendija često donosi osjećaj postignuća i priznanja za trud, što može pozitivno utjecati na samopouzdanje i motivaciju studenta. Osećaj da je njihova posvećenost prepoznata i nagrađena može ih dodatno inspirirati da nastave ulagati u svoj akademski razvoj. Kada govorimo o mentalnom zdravlju, značajno je spomenuti da stipendija može smanjiti anksioznost u vezi sa budućnošću i pružiti studentima sigurnost da su u mogućnosti posvetiti se svojim akademskim ciljevima.

U nastavku, prethodno navedene konstatacije dokazuju nam i stipendisti Fondacije Hastor:



Stipendiju posmatram kao nešto izuzetno u mom životu, jer mi omogućava da se u potpunosti posvetim svojim akademskim i sportskim ciljevima, bez dodatnih finansijskih opterećenja. Stipendije studente podstiču na postizanje boljih rezultata i omogućavaju da se razvijaju u društveno odgovorne i uspješne pojedince, što doprinosi i napretku zajednice.
Hamza Turulija (Fakultet sporta i tjelesnog odgoja)



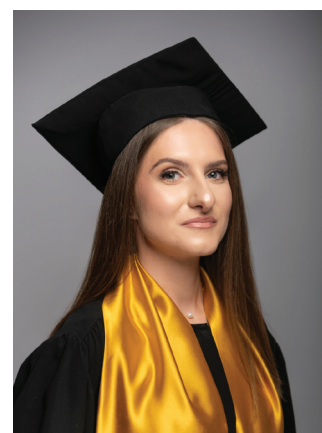
Stipendiju imam već 13 godina i toliko zapravo i traje njen utjecaj na moje obrazovanje. Od osnovne škole bila sam odlična učenica, ali kada sam dobila stipendiju, to mi je dalo dodatno breme odgovornosti prema samoj sebi i dodatni podsticaj da imam što bolje ocjene. Održavanjem stipendije olakšala sam i svojim roditeljima, što mi je bilo i najvažnije. – Nedada Ramić (Fakultet zdravstvenih studija)



*Stipendija može igrati ključnu ulogu u akademskom razvoju studenta jer mu omogućava da se lakše i bezbrižnije posveti studiju i profesionalnom usavršavanju. Finansijska podrška, prije svega, služi kao podsticaj za postizanje boljih rezultata, dok sama spoznaja da neko vjeruje u vaš trud i potencijal pruža dodatnu motivaciju za **uspjeh**. – Venesa Karić (Fakultet za edukaciju i humanističke nauke)*



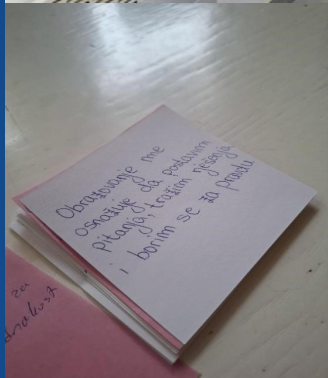
Smatram da su stipendije ključne za uspjeh na fakultetu. Uzmimo moj primjer: dolazak u nepoznat grad na studije bio je izazovan, ali zahvaljujući stipendiji, mogao sam se potpuno posvetiti svom obrazovanju, bez brige o finansijskim pitanjima. Ona mi je pružila smirenost i fokus koji su neophodni za postizanje akademskih ciljeva. Kada pričamo o Fondaciji Hastor, pored finansijske podrške, ova stipendija volontiranjem pruža novi svijet prilika za napredak. – Asmir Omerdić (Fakultet za ekonomiju i društvene nauke)



Jedan od najznačajnijih faktora koji utječe na moje obrazovanje jeste stipendija. Kao prvo, ona pruža finansijsku podršku koja meni kao studentu omogućava da se fokusiram na svoje studije, bez stalne brige o troškovima školovanja kao što su: knjige, školarina i drugi obrazovni materijali koji mogu biti značajni. Također, stipendija dolazi i s dodatnim pozitivnim aspektima kao što su mentorstvo, paneli, a ono što je posebno važno jeste mogućnost umrežavanja s profesionalcima iz različitih sektora poslovanja. – Sevla Kopic (Pedagoški fakultet)

FOTO GALERIJA

Januar u Fondaciji Hastor





Pozivamo Vas
*da se pridružite našoj misiji i
doprinesete ispunjenju snova
perspektivnih učenika i
mladih ljudi koji trebaju
našu pomoć.*



Ukoliko želite podržati rad Fondacije Hastor,
uplatu donacije možete izvršiti na jedan od transakcijskih računa:

ASA Banka d.d. Sarajevo:

1346101000825159

Raiffeisen Bank BH d.d. Sarajevo:

1610000055230065

Unicredit Bank d.d. Sarajevo:

3389002201775656



Kontaktirajte nas!

Bulevar Meše Selimovića 16,
Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba



Redakcija

Dženana Zulum
Lamija Sejdić
Aida Suljić



Grafički dizajn

Sara Keserović
Alma Stambolić