

Prevenција: Projekt "Promicanje mentalnog zdravlja - Pogled u sebe" - 8 radionica - vršnja ka pomo

Provoditelj: Veterinarska škola

Godina provedbe: 2022

Kratki opis programa

Cilj je podizanje svijesti o poremećajima mentalnog zdravlja među mladima kako bi potaknuli mlade na bolje upoznavanje samih sebe i kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje, koje je temelj za individualnu dobrobit i djelotvorno funkcioniranje pojedinca i zajednice.

Provodi se kroz osam radionica vršnjačke podrške, a provode ga educirani studenti medicine uz superviziju

Sažetak programa

Projekt se provodio u svim 4 trećim razreda Veterinarske škole kroz ukupno 8 radionica. Prethodno educirani studenti – vršnjački edukatori provode ciklus od osam međusobno povezanih radionica. Učenici se kroz radionice upoznaju s raznim vještinama jačanja vlastitog mentalnog zdravlja i brige o mentalnoj higijeni. Radionice u svakom razredu provodi uvijek isti par edukatora kako bi se postiglo povjerenje i povezanost između učenika i studenta. Teme radionica pokrivaju različite aspekte mentalnog zdravlja vezano uz adaptivna ponašanja. Teme koje se obrađuju su: mentalna higijena, destigmatizacija traženja psihološke pomoći, identitet i slika o sebi, emocije i komunikacija, univerzalne ljudske potrebe i način kako ih adekvatno izraziti i zadovoljiti, odgovornost prema sebi i drugima, stereotipi i etiketiranja, funkcioniranje u grupi, prijateljstvo, ljubav prema sebi.

Cilj radionica je:

- Podizanje svijesti među učenicima srednjih škola o mentalnom zdravlju
- Educirati učenike srednjih škola kako prepoznati kod sebe i drugih probleme vezane uz mentalno zdravlje te kome se obratiti za pomoć
- Educirati učenike kako analizirati vlastite emocije, potrebe, navike, odnose i mehanizme nošenja sa stresom i raznoraznim izazovima adolescencije te im pomoći u razvijanju zdravih navika, mehanizama i ponašanja, koji vode ispravnom samoprihvatanju, razvijanju kvalitetnih odnosa i ljubavi prema samom sebi te manjoj mogućnosti razvoja poremećaja.
- Senzibilizirati učenike o važnosti okruženja, etiketiranja, stigmatizacije i nasilnog ponašanja, kako bi znali na vrijeme prepoznati i spriječiti takvo ponašanje
- Osvijestiti učenike o važnosti izgradnje vlastitih interesa i odgovornog ponašanja te donošenja ispravnih odluka kako bi se pravilno usmjeravali u profesionalnoj karijeri koja ih očekuje po završetku obrazovanja

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 12.12.2022

Datum završetka: 18.04.2023

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

Grada Zagreba, Gradskog ureda za zdravstvo i Gradskog ureda za obrazovanje Grada Zagreba

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa:

Godina u kojoj se program provodio:

Broj obuhvaćenih korisnika:

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Preuzeti program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni faktori na koje program cilja

Rizici i faktori: - izolacija od društva

- velike školske obaveze i pritisak
 - nisko samopoštovanje
 - loša slika vlastitog tijela
 - trauma ili stresan životni događaj
 - doživljeno nasilje i ekonomske teškoće u obitelji
 - nerealan očekivanja od strane roditelja
 - komunikacija s djetetom koja uključuje okrivljavanje, predbacivanje te nepriznavanje uspjeha
 - nedostatak potpore u obitelji
 - neadekvatna očekivanja roditelja prema djeci
- Zaštitni faktori: - dobro funkcioniranje pod stresom
- kapacitet nošenja s problemima
 - oporavak od traume
 - blizak odnos s roditeljima
 - roditeljska podrška
 - adekvatan roditeljski nadzor
 - vrste i pozitivne obiteljske veze
 - nadzor roditelja nad aktivnostima njihove djece i njihovih vršnjaka
 - upućenost roditelja u aktivnosti kojima se bave njihova djeca
 - zajedničko donošenje nekih obiteljskih odluka
 - pozitivna interakcija između roditelja i djece

10. Procjena potreba

Način provedbe: opservacija

Očekivani rezultati: Očekivanje i osnaživanje mentalnog zdravlja mladih s ciljem pomoći mladima u svladavanju izazova, nošenju s pritiscima i stresom te biranju pozitivnih ponašanja za sebe.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 19

12. Ciljevi programa

Opis: Razvoj mehanizama kojima se mentalno zdravlje mladih može osnažiti i tako prevenirati nastanak poremećaja.
Specifični: -Podizanje svijesti među učenicima srednjih škola o mentalnom zdravlju

- Educirati u enike srednjih škola kako prepoznati kod sebe i drugih probleme vezane uz mentalno zdravlje te kome se obratiti za pomoć
- Educirati u enike kako analizirati vlastite emocije, potrebe, navike, odnose i mehanizme nošenja sa stresom i raznoraznim izazovima adolescencije te im pomoć i u razvijanju zdravih navika, mehanizama i ponašanja, koji vode ispravnom samoprihvatanju, razvijanju kvalitetnih odnosa i ljubavi prema samom sebi te manjoj mogućnosti razvoja poremećaja.
- Senzibilizirati u enike o važnosti okruženom krugu etiketiranja, stigmatizacije i nasilnog ponašanja, kako bi znali na vrijeme prepoznati i spriječiti takvo ponašanje
- Osvijestiti u enike o važnosti izgradnje vlastitih interesa i odgovornog ponašanja te donošenja ispravnih odluka kako bi se pravilno usmjeravali u profesionalnoj karijeri koja ih čeka po završetku obrazovanja

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Učenici trećih razreda srednje Veterinarske škole

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 73

15. Metode korištene u programu

Predavanje, Radionica

16. Program je evaluiran

ne

17. Vrsta provedene evaluacije

Ne

18. Metoda evaluacije

19. Evaluatori

20. Najvažniji rezultati evaluacije

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran:

Sadržaj i tijek kampanje:

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):