

Prevenција: POMAK - Podrška mladima u aktivnoj brizi za vlastito zdravlje

Provoditelj: Mentor

Godina provedbe: 2022

Kratki opis programa

Poticanje mladih koji su u riziku od socijalne isključenosti na proaktivnost u zaštiti vlastitog mentalnog zdravlja i podizanje razine osobne kompetencije u razrješavanju problemskih/ stresnih situacija

Sažetak programa

Mladi (15-18 godina) uključuju se u cikluse radionica - 5 edukativnih i 3 radionice grupne podrške na kojima se potiče razvoj i jačanje temeljnih skupina sposobnosti ili kompetencija koje oblikuju emocionalnu inteligenciju. U provedbu planiranih aktivnosti inkorporirali smo raznolike interaktivne metode kojima se osigurava aktivno sudjelovanje mladih s različitim preferencijama i načinima rada (kreativno pisanje, crtanje, rad s pokretom i uz glazbu), a edukaciju će provoditi educirani izvođači. Osim u našem prostoru planirano je održavanje radionica u prirodi kako bi korisnici osvijestili prednosti boravka na svježem zraku, obratila pažnju na svakodnevne pojave i svjesnog prisustva u sadašnjosti. Po završetku ciklusa, održat će se još tri radionice grupne podrške (booster), koje će poslužiti za primjenu stečenih vještina, dodatno zbližavanje grupe i pružanje podrške u razjašnjavanju svakodnevnih situacija s kojima se mladi susreću. Zamišljeno je da po završetku radionica mladi imaju mogućnost da zajedno s volonterima udruge organiziraju različite aktivnosti provođenja slobodnog vremena u našem prostoru (filmske večeri, večeri društvenih igara, radionice poučavanja vještina koje žele podijeliti s drugima i slično)

1. Županije provedbe

Splitsko-dalmatinska

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 12.12.2019.

Datum završetka: 11.12.2022.

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

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

CZSS Split

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

Mjesto provedbe programa: Split

Godina u kojoj se program provodio: 2019-2022

Broj obuhvaćenih korisnika: 109

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

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

7. Razina preventivnih intervencija

Selektivna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Zajednica

9. Rizici i zaštitni imbenici na koje program cilja

Rizici i imbenici: Markiranje, neučjenost, kršenje pravila u školi i kući, povučenoost, nezainteresiranost za vršnjake, pretežno tužno raspoloženje

Zaštitni imbenici: Samopouzdanje, preuzimanje odgovornosti, adekvatno nošenje sa stresom, podrška vršnjaka

10. Procjena potreba

Način provedbe: Analiza potreba temelji se na pregledu dostupnih podataka i rezultata istraživanja relevantnih za temu projekta te dosadašnjem dugogodišnjem iskustvu stručnog tima udruge Mentor u provedenju programa namijenjenih mladima.

Očekivani rezultati: 1. Do kraja intervencije sudionici će osvijestiti važnost očuvanja mentalnog zdravlja i brige o sebi kroz zdrave životne stilove

2. Do kraja intervencije sudionici će ojačati svoje socijalne i emocionalne vještine u odnosu na rezultate upitnika provedenog na početku intervencije

3. Do kraja intervencije ojačat će se otpornost sudionika na stresne situacije prakticiranjem vježbi usmjerene svjesnosti u odnosu na rezultate upitnika provedenog na početku

4. Do kraja intervencije podi će se kvaliteta provedenja slobodnog vremena mladih

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 8

12. Ciljevi programa

Opis: Poticanje mladih koji su u riziku od socijalne isključenosti na proaktivnost u zaštiti vlastitog mentalnog zdravlja

Specifični: 1. Povećana svijest mladih o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja i brige o sebi kroz zdrave životne stilove

2. Razvijene socijalne i emocionalne vještine mladih

3. Ojačana otpornost na stresne situacije

4. Podignuta kvaliteta provedenja slobodnog vremena mladih u riziku od socijalne isključenosti

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Ciljana populacija projekta su adolescenti (15 – 18 godina) u riziku od socijalne isključenosti, koji dolaze iz obitelji koje su u tretmanu CZSS te mladi za koje stručne službe škole i ostali stručnjaci koji rade s mladima (ili pak oni sami) procijene da bi im navedene radionice mogle koristiti. Očekivani broj korisnika je 8-10 po grupi.

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 20

15. Metode korištene u programu

Savjetovanje, Radionica, Medijska kampanja

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i uinka

18. Metoda evaluacije

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

U tri godine provedbe programa, održano je planiranih 6 ciklusa radionica, odnosno ukupno njih 48 – 30 edukativnih te 18 radionica grupne podrške. U radionice je uključeno ukupno 54 korisnika - mladih u riziku, u dobi od 15 do 18 godina. Također je uključeno i 28 volontera koji su sudjelovali u osmišljavanju i provedbi promotivnih kampanja, organizirali aktivnosti slobodnog vremena, sudjelovali u pripremi i provedbi radionica za mlade. Osim toga, projektom su obuhvaćeni i studenti kroz različite radionice, predstavljanje projekta i sl. (ukupno njih 38) te 17 srednjoškolaca s kojima smo održali radionice na temu važnosti brige za mentalno zdravlje. Promotivnom kampanjom koja se odvijala tijekom tri godine provedbe projekta (promotivna videa, objave na društvenim mrežama, dijeljenje promotivnih materijala u školama, događanjima u zajednici i sl.) dosegnuto je gotovo 90.000 građana, od toga većinom mladih u dobi od 15 do 30 godina. U evaluacijskom procesu potvrđeno je kako su sudionici zadovoljni sadržajima koje su dobili, kao i voditeljicama radionica. Evaluacija u inka pokazuje pozitivne promjene u stavovima i ponašanjima, doživljaju sebe, otpornosti na stresne situacije. Izdvajamo dio povratnih informacija korisnika, upitanih koje promjene na sebi primjećuju nakon radionica: „Bolje kontroliranje bijesa, pokazivanje više emocija i pokazivanje empatije prema drugima“; „Mnogo više opažam okolinu, više kontroliram svoje emocije i osjećaje“; „Puno njih“; „Situacije gledam iz različitih perspektiva“; „Nema baš nekih promjena, ali smatram da je to dobro jer ja sam ipak ja. Kao osoba otvorena sam volim upoznavat ljude ali držim jako mali krug oko sebe i po mom mišljenju zrela sam i odgovorna za svoje godine“; „Bolje razumijem druge“; „Bolje se slažem s prijateljima“; „Sretniji sam“; „Jedan put sam rekao „ne“ kako smo ušli“; „Primijetio sam da sam postao puno razumniji prema drugim ljudima. Počeo sam puno više razmišljati o situacijama koje mi se dešavaju te kako se mogu poboljšati na pozitivno kao osoba.“; „Naučila sam neke trikove da mi bude lakše u teškim situacijama i upoznala sam nove ljude“; „Otvorenija sam o svojim osjećajima“; „Primjećujem da u posljednje vrijeme više pažnje posvećujem problemima koje bih inače skrivao da drugi ne primijete da me muče“; „Naučila sam da se trebam zauzeti za sebe i da trebam držati do svojih stavova, naučila sam kako donositi bitne odluke u životu, bitno je i saslušati druge“; „Kako razmišljati o drugim problemima i da nismo jedini kojima je teško, laknulo mi je s nekim problemima“; „Potaklo volju za druženjem, upoznala sam puno dobrih ljudi.“

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

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Kampanja se provodila tijekom tri godine u vidu različitih objava na društvenim mrežama. Nastala su 3 videa i brojne druge slike i tekstovi koji su imali za cilj osvještavanje mladih o važnosti brige za vlastito mentalno zdravlje. Promotivnim aktivnostima dosegnuto je više od 90.000 građana.

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

80.000,00kn

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 80.000

Drugi izvori (HRK):