Prevencija: Moj zdravi stil

Provoditelj: Ambidekster klub
Godina provedbe: 2024

Kratki opis programa
Program „Moj zdravi stil“ usmjeren je na univerzalnu i selektivnu prevenciju „ovisničkog životnog stila“ u djece i mladih,

odnosno razvijanje zdravih životnih stilova i zdrave društvene zajednice, temeljen na etici participacije korisnika, te se

oslanja na suvremene teorijsko-znanstvene koncepte i rezultate istraživanja potreba i rizika u lokalnim zajednicama.

Sažetak programa
Program „Moj zdravi stil“ usmjeren je na suzbijanje i sprječavanje nastanka ovisnosti među djecom i mladima te je također usmjeren prevenciji rizičnog ponašanja djece i mladih, s posebnim naglaskom na ovisnost o novim tehnologijama. Program je namijenjen prije svega populaciji djece i mladih i njihovim roditeljima, uz sudjelovanje nastavnika i stručnjaka iz lokalne zajednice, kao i educiranih volontera. Program se temelji na principu sveobuhvatnosti u planiranju i izvođenju intervencija i aktivnosti te na
etici participacije korisnika pri čemu su korisnici aktivni sudionici cjelokupnog programskog ciklusa: od procjene stanja u lokalnoj zajednici, preko planiranja, kreiranja i izvođenja aktivnosti programa do evaluacije učinkovitosti programskih aktivnosti. U suradnji sa školama, program se prezentira u lokalnim zajednicama putem akcija/tribina
u lokalnim zajednicama. Na taj način, djeca, mladi, roditelji i šira javnost informiraju se o programskim aktivnostima i mogućnostima uključivanja. Osim toga, šira javnost se kontinuirano informira i senzibilizira putem interneta, društvenih mreža i web stranica, te diseminacijom priručnika „Moj zdravi stil“, u čemu su sudjelovali i volonteri. Školski kolektivi sudjelujućih škola su putem interaktivne prezentacije informirani o svim
sastavnicama programa, načinima na koje se mogu uključiti u program te dosadašnjim rezultatima u provođenju programa. Za nastavnike su organizirane interaktivne, iskustvene edukacije na temu provođenja preventivnih programa sukladno njihovim potrebama. Za učenike opće populacije i učenike u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja u Zagrebu i na Braču, proveo se program socijalnopedagoških radionica za djecu i mlade za prevenciju razvoja ovisnosti /ovisničkog životnog stila „Pogledaj,
razmisli, promijeni“. Stručni suradnici u školama izabrali su razredne grupe s učenicima u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja, a s ciljem stjecanja vještina i povećanja znanja u području zdravih stilova života (razvijena pozitivnija slika o sebi, povećano samopouzdanje i samopoštovanje, osnažena vještina uspostavljanja i održavanja kvalitetnih odnosa s drugim ljudima, bolje nošenje sa stresom i zahtjevnim situacijama, povećano razumijevanje važnosti odgovornosti prema vlastitom zdravlju, unaprijeđene
vještine samozaštitnog ponašanja). Zajedno s partnerskom udrugom Suncokret-OLJIN, osmislile su se i provele interaktivne poligonske radionice za učenike na otvorenom (ili u školskoj dvorani). Na taj način djeca i mladi su osim učenja socio-emocionalnih vještina, učila nove načine kako se zabaviti i provesti slobodne vrijeme na zdrav i kvalitetan način, bez korištenja tehnologije, osvijestili načine očuvanja zdravlja i brige za sebe kroz fizičke aktivnosti i boravak u prirodi. Za djecu, mlade, roditelje i druge zainteresirane dionike iz lokalnih zajednica bilo je dostupno „P(r)OVJERLJIVO“ online savjetovalište. Na taj način, djeca, mladi i njihovi roditelji informirani su o različitim temama vezanim za prevenciju ovisnosti: o važnosti zaštite zdravlja mladih putem usvajanja zdravih stilova života (zdrava prehrana, fizičko kretanje) te prevencije i sprečavanja ovisničkih
ponašanja (ovisnosti, o alkoholu, drogama, kockanju, internetu, sjedilačkom načinu života. Izvoditeljima aktivnosti i volonterima, tijekom cijelog trajanja programa je osigurana supervizija i mentorski sastanci, te na taj način pružena podrška.

1. Županije provedbe
Splitsko-dalmatinska, Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa
Datum početka: 04.11.2023
Datum završetka: 02.11.2024

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici
da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)
Osnovna škola Luka Sesvete, Osnovna škola Čučerje, Suncokret OLJiN, Osnovna škola Bol, Brač

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa
Mjesto provedbe programa: Zagreb, Bol na Braču, Selca
Godina u kojoj se program provodio: 2023.,2024.
Broj obuhvaćenih korisnika: 568

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: "Moj zdravi stil"

7. Razina preventivnih intervencija
Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

9. Rizični i zaštitni čimbenici na koje program cilja
Rizični čimbenici: a) individualna razina- nisko samopoštovanje, narušeno mentalno zdravlje, nedostatak socijalnih vještina; vještina odupiranja vršnjačkom pritisku, vještina rješavanja problema, vještina donošenja odluka
b) obitelj- obiteljski konflikti, stavovi roditelja koji podržavaju korištenje droga, slaba povezanost obitelji, slab nadzor roditelja, nedostatak komunikacije između roditelja i djece
c) vršnjaci- druženje s vršnjacima koji konzumiraju sredstva ovisnosti
d) škola- slaba privrženost školi, loš školski uspjeh, nedostatak jasnih pravila i politika o nekorištenju sredstava ovisnosti u okruženju škole
e) zajednica- zakoni i norme koji podržavaju korištenje droga, stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja i korištenje droga
Zaštitni čimbenici: a) individualno- pozitivna slika o sebi, asertivnost, osobni stavovi o ne korištenju, osobna odgovornost i odgovorno donošenje odluka
b) obitelj- adekvatan nadzor od stane roditelja, uključenost roditelja u život djece, adekvatna komunikacija u obitelji, povezanost članova obitelji
c) vršnjaci- druženje s prosocijalnim vršnjacima, zajedničke aktivnosti koje ne uključuje korištenje sredstava ovisnosti
d) škola- privrženost školi, educirani i brižni nastavnici i ostalo školsko osoblje, jasna pravila i politike prema korištenju koje se primjenjuju na sve u školi
e) zajednica- jasne politike i zakoni o zabrani korištenja sredstava ovisnosti, stavovi zajednice koji podržavaju ne korištenje.

10. Procjena potreba
Način provedbe: Analiza dostupnih podataka, rezultati ESPAD istraživanja, prethodne evaluacije provedbe programa "Moj zdravi stil"

Očekivani rezultati: Rezultat 1:
•djeca i mladi unaprijedili su znanja i vještine u području zdravih stilova života (primjerice poboljšana vještina nošenja sa zahtjevnim situacijama, pozitivnija slika o sebi, povećano samopouzdanje, povećano razumijevanje važnosti zdrave prehrane, tjelesnog vježbanja, psihofizičke kondicije), te su unaprijedili socijalnoemocionalne kompetencije i psihosocijalno funkcioniranje
Rezultat 2:
•povećana je informiranosti roditelja o zdravim stilovima života u djece i mladih te je povećana informiranost o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih
Rezultat 3:
•izvoditelji preventivnih aktivnosti (članovi udruga, nastavnici) i volonteri su educirani za provođenje preventivnih radionica
•javnost je informirana o važnosti življenja zdravih stilova života
•povećan je doprinos mladih području prevencije ovisničkih stilova života u mladih
•umrežene su ustanove i organizacija na području na kojem se provodi program

11. Trajanje programa
Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 52

12. Ciljevi programa
Opći: Opći cilj koji se postiže provedbom programa je:
• doprinijeti prevenciji ovisnosti u djece i mladih te prevenciji rizičnih ponašanja djece i mladih vezanih uz ovisnički životni stil (konzumacija legalnih i ilegalnih supstanci, kockanje, poremećaji prehrane, s posebnim naglaskom na ovisnosti o novim tehnologijama - prije svega interneta) provođenjem i usavršavanjem suvremenog preventivnog programa u lokalnim zajednicama (Grad Zagreb, Splitsko-dalmatinska županija)
Specifični: 1. pridonijeti razvoju zdravih stilova života u populaciji djece i mladih te pospješiti otpornost djece i mladih u rizičnim okolnostima odrastanja i rizičnim okruženjima, te prevenirati intenziviranje i razvoj rizičnih ponašanja u mladih
2. pridonijeti informiranosti roditelja o zdravim stilovima života u djece i mladih te informiranosti o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih
3. pridonijeti razvoju zdravih društvenih zajednica i održivosti projekata prevencije ovisnosti u djece i mladih

13. Ciljana skupina
Opća populacija, Osnovna škola, Obitelj / roditelji

14. Korisnici programa
Opis korisnika: Programskim aktivnostima je obuhvaćena opća populacija djece i mladih u adolescentnom razdoblju (osnovne škole), koje je indikativno za preventivni stručni rad. Adolescenti su dobna skupina koja je najviše prijemčljiva za razvoj ovisnosti o psihoaktivnim i u toj se dobi najčešće započinje s eksperimentiranjem. Također su adolescenti u većoj mjeri izloženi korištenju novih tehnologija o kojima također mogu postati ovisni, pogotovo u doba pandemije. Djeca i mladi uključuju se u programske aktivnosti na dobrovoljnoj bazi, uz pristanak roditelja i preko informiranja razrednika i nastavnika u školama. Vijeća roditelja također posreduju u uključivanje roditelja i djece. Osim djece i mladih, u program su uključeni nastavnici, roditelji i volonteri. Na temu provođenja preventivnog programa održane su edukacije za nastavnike, a za roditelje se omogućeno online savjetovalište (očevi i majke). Volonteri su studenti pomagačkih zanimanja (socijalna pedagogija, socijalni rad, psihologija) koji sudjeluju u svim fazama provedbe programa, a posebice u provođenju radionica i promociji.
Broj korisnika na godišnjoj bazi: 568

15. Metode korištene u programu
Predavanje, Radionica, Medijska kampanja, mentorstvo

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i učinka

18. Metoda evaluacije

Vrednovanje postignuća rezultata programa provelo se opsežnom unutarnjom i vanjskom evaluacijom, pri čemu su načini, metode i evaluacijski instrumentarij sastavni dio strateškog planiranja programa u suradnji s partnerskim i suradničkim organizacijama, te znanstvenicima s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta.

Praćenje razvoja ovog programa ima za cilj omogućiti njegovu primjenu pružateljima socijalnih usluga, kao i njegov doprinos u provedbi postojećih nacionalnih strategija i nacionalnih programa prevencije ovisnosti kao i utjecanju na regionalne i lokalne strategije u planiranju i financiranju preventivnih programa usmjerenih dobrobiti djece, mladih i obitelji. Kako bi se utvrdilo jesu li postignuti ciljevi, provedena je sveobuhvatna evaluacija.

Evaluacija učinka odnosno postignuća programa ima za cilj utvrditi jesu li i do koje mjere ostvareni ciljevi programa. Ciljevi programa usmjereni su na djecu i mlade, roditelje te zajednicu u cjelini. Prema navedenim skupinama izravnih i neizravnih korisnika programa, ciljevi u širem smislu obuhvaćaju: (1) povećanu prihvaćenost zdravih stilova života kod djece i mladih, (2) poboljšanu informiranost roditelja i uključivanje roditelja - traženje stručne pomoći u situacijama kada je to potrebno (3) osnaženu zajednicu za prevenciju problema u ponašanju djece i mladih.

Na temelju ovako šire postavljenih ciljeva programa korišten je instrumentarij koji bi pokrivao navedena područja te provesti istraživanje s korisnicima (djecom i mladima) prije provođenja programa i nakon provedenog programa kako bi se utvrdilo jesu li ciljevi i u kojoj mjeri ostvareni. Sudionici istraživanja, osim djece i mladih, koji su u programu izravni korisnici različitih programskih aktivnosti, su i izvoditelji (izvoditelji volonteri i suradnici iz partnerskih organizacija) te članovi zajednice (roditelji, članovi suradnih organizacija i drugi dionici). Podaci prikupljeni primjenom upitnika su obrađeni kvantitativnim metodama obrade podataka i kako bi se omogućilo stjecanje uvida u poboljšanje prihvaćanja i življenja zdravih stilova života djece i mladih, izravnih korisnika programa.

U evaluaciju procesa i učinka uključeni su korisnici su - opća populacija djece i mladih, te mladi za koje stručni tim škole procijeni da se nalaze u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja za razvoj ovisnosti prema unaprijed određenim kriterijima, zatim roditelji, koji su informirani o provođenju programa, uz čiji se pristanak djeca i mladi uključuju u aktivnosti te lokalna zajednica, odnosno dionici u lokalnoj zajednici važni za ostvarenje ciljeva programa, kao što su škole, centri za socijalnu skrb i druge institucije koje mogu doprinijeti ispunjavanju ciljeva programa. Kao korisnici se pojavljuju i volonteri te voditelji i izvoditelji koji su uključeni izvođenjem aktivnosti programa i koordinacijom programskih aktivnosti.

Prikupljeni podaci koristit će se za unaprjeđenje programa tijekom provođenja i za sljedeće implementacije te interpretaciju rezultata, odnosno učinka programa u ostvarenju postavljenih ciljeva.

Kako bi se istražili navedeni elementi implementacije programa primijenjeni su upitnici i protokoli izrađeni za potrebe ovog programa u skladu s planiranim aktivnostima. Procjenjivala se izvedenost planiranih aktivnosti te zadovoljstvo korisnika sadržajem provedenih aktivnostima samoprocjenom dobiti od programa.

Evaluacija programa „Moj zdravi stil“ temelji se na informacijama prikupljenim tijekom provedbe svih aktivnosti na programu sljedećim metodama: izravnim opservacijama izvoditelja aktivnosti i ključnih dionika u lokalnoj zajednici, iskazima korisnika programa putem anketnih upitnika prije i poslije provedbe aktivnosti, fokus grupama, analizom sadržaja objavljenih materijala i analizom sadržaja završnih evaluacija pojedinih aktivnosti. U skladu s tim, za svaki pojedinačni cilj unaprijed su određeni indikatori koji predstavljaju temelj procjene postizanja ciljeva. Tako indikatori predstavljaju vezu između općeg i specifičnih ciljeva programa s provedenim aktivnostima i rezultatima aktivnosti.

19. Evaluatori

Vanjski

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Projekt „Moj zdravi stil“ uspješno je ostvario svoje ciljeve kroz sustavan i znanstveno utemeljen pristup. Program se

odlikuje prilagodljivošću, omogućujući individualizirane intervencije koje odgovaraju specifičnim potrebama mladih i njihovih obitelji. Provedba se oslanja na provjerene i znanstveno podržane metode, pri čemu su uvažene povratne informacije iz prethodnih evaluacija. To je rezultiralo većim naglaskom na partnerski odnos s obiteljima, jačanjem umrežavanja između dionika te proširenjem aktivnosti u nove lokalne zajednice. Program uspješno popunjava praznine u postojećim modelima podrške rizičnim skupinama i pokazuje značajan potencijal za daljnji razvoj i širu primjenu.
Dodatno, program je omogućio uspostavljanje čvrste suradnje između ključnih sudionika – stručnjaka, obitelji i volontera – stvarajući temelje za trajnu podršku korisnicima. Postignuti rezultati premašuju inicijalne ciljeve, što potvrđuje njegovu učinkovitost i dugoročnu vrijednost za unapređenje kvalitete života u zajednicama.

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

Promoviran: da
Sadržaj i tijek kampanje: Program je promoviran u medijima kroz objave na društvenim mrežama i web stranici te kroz suradnju s lokalnim i nacionalnim medijima. Projekt je promovican u sklopu radio emisije na Hrvatskom radiju te Radio Studentu. Također je promoviran kroz suradnju s partnerskim i suradničkim školama gdje su informirani roditelji i učenici o provedbi projektnih aktivnosti i ciljevima.

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

384.621

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK): 60276
Gradsko financiranje (HRK):
Županijsko financiranje (HRK):
Nacionalno financiranje (HRK): 248.940,00
Drugi izvori (HRK): 75345