Prevencija: Izaberi NEovisnost! – primjena Teorije izbora i Realitetne terapije u prevenciji ovisnosti za obitelji u riziku

Provoditelj: Savjetovalište Lanterna
Godina provedbe: 2025

Kratki opis programa
Program pruža individualnu i grupnu psihosocijalnu podršku maloljetnicima u riziku i njihovim obiteljima kroz edukaciju, kreativne radionice, volonterske aktivnosti i medijsku kampanju. Cilj programa je smanjenje pojave ovisnosti i rizičnih ponašanja te unaprijeđenje mentalnog zdravlja korisnika projekta na području Makarskog primorja.

Sažetak programa
Cilj programa je doprinos smanjenju pojave ovisnosti i rizičnih ponašanja te unaprjeđenje mentalnog zdravlja maloljetnika u dobi od 12 do 18 godina s izraženim rizikom razvoja ovisnosti (supstance, digitalne ovisnosti, ponašajne ovisnosti) te adolescenata u procesu oporavka na području Makarskog primorja i jačanje odgojnih kapaciteta njihovih roditelja i skrbnika. Kroz individualnu i grupnu psihosocijalnu podršku stručnjaka Savjetovališta Lanterna (pedagoginja, tri psihologinje i psihoterapeutkinje) te vanjskim izvoditeljima osigurava se razvoj osobnih i socijalnih vještina, jačanje unutarnje motivacije za pozitivne promjene i kvalitetniju obiteljsku dinamiku. Hrvatski zavod za socijalni rad područni ured Makarska sudjeluje kroz partnersku potporu, identifikaciju korisnika i superviziju. Javnim događanjima poput javnih tribina, predavanja te medijskim kampanjama osigurava se destigmatizacija problema mentalnog zdravlja te pravovremenog traženja pomoći.

1. Županije provedbe
Splitsko-dalmatinska

2. Datum početka i završetka programa
Datum početka: 01.01.2025
Datum završetka: 31.12.2025

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici
da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)
Hrvatski zavod za socijalni rad područni ured Makarska

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa
Mjesto provedbe programa: Grad Makarska
Godina u kojoj se program provodio: 2025.
Broj obuhvaćenih korisnika: 175

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
Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Zajednica

9. Rizični i zaštitni čimbenici na koje program cilja

Rizični čimbenici: Specifični ciljevi programa su jačanje osobne otpornosti, životnih i socijalnih vještina maloljetnika te smanjivanje njihove sklonosti rizičnim ponašanjima i konzumaciji psihoaktivnih sredstava kroz individualni, grupni, kreativni i volonterski rad. Osnaživanje roditeljske kompetencije i kapacitet za podršku maloljetnicima s problemom ovisnosti putem individualnog savjetovanja i grupa samopomoći. Povećanje informiranosti, destigmatizacije i uključenost zajednice u prevenciju i podršku mladima i njihovim obiteljima kroz javne događaje i medijsku kampanju. Ciljana skupina su Maloljetnici u dobi 12–18 godina s izraženim rizikom razvoja ovisnosti (supstance, digitalne ovisnosti, ponašajne ovisnosti) te adolescenti u procesu oporavka nakon završetka tretmana te njihovi roditelji i skrbnici s naglaskom na obitelji sa složenijim obiteljskim i odgojnim izazovima.

Zaštitni čimbenici: Individualni psihosocijalni rad s maloljetnicima i njihovim obiteljima je omogućio ciljano adresiranje specifičnih potreba svake obitelji, jačanje osobne odgovornosti mladih i razvoj roditeljskih kompetencija. Grupne radionice životnih vještina su kod mladih polaznika razvijale komunikacijske sposobnosti, sposobnosti rješavanja problema i upravljanja emocija što predstavlja ključne zaštitne faktore za razvitak ovisničkih ponašanja. Program je ojačao mentalno zdravlje ranjivih skupina provedbom grupa samopomoći za roditelje kroz pružanje međusobne podrške i praktičnih vještina za suočavanje s izazovima roditeljstva maloljetnika s problemom ovisnosti što je indirektno poboljšalo obiteljsku dinamiku i mentalno zdravlje čitave obitelji. Volonterske aktivnosti i društveno korisno angažiranje je omogućilo mladima izgradnju pozitivnog identiteta, jačanje samopouzdanja i zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba kroz konstruktivno ponašanje. Program je doprinio destigmatizaciji i širenju znanja o problemima ovisnosti te mogućnostima dobivanja stručne pomoći kroz javnu tribinu, edukativno predavanje za roditelje i medijsku kampanju koja informira javnost o dostupnim uslugama i potiče pozitivne stavove prema traženju pomoći. Ovakav pristup omogućuje ranije prepoznavanje problema i pravovremeno uključivanje maloljetnika u tretman, što je ključno za uspješnu prevenciju razvoja ovisnosti i dugoročni oporavak ranjivih skupina u Makarskoj i okolnim općinama Makarskog primorja.

10. Procjena potreba

Način provedbe: Kroz suradnju sa HZSR-om Makarska stekli smo uvid u konkretan broj korisnika koji se suočavaju s problemima povezanima s ovisnošću među mladima. Ova suradnja omogućila nam je pristup podacima o broju obitelji u riziku, mladima koji eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti, te roditelja koji trebaju podršku u prevencijskom radu. Prepoznali smo da ubrzani rast turizma u Makarskoj donosi specifične rizične čimbenike koji dosad nisu bili adekvatno adresirani. Tijekom ljeta zbog visoke sezonalnosti ljudi intenzivno rade dok su zimi nezaposleni, što dovodi do nedostatka osjećaja korisnosti te razvitka različitih oblika ovisničkih ponašanja. Provedba projekta je uključivala sljedeće aktivnosti:

1.Maloljetnici i roditelji su sudjelovali na individualnim i savjetodavnim sesijama uz vodstvo djelatnica Savjetovališta Lanterna. U radu s terapeutom su jačali svoje kapacitete, radili na osvještavanju svojih uvjerenja i dosadašnjih ponašanja te ih mijenjali u skladu s idejom da su slobodna i odgovorna bića koja u svakom trenutku biraju za sebe ono s čime se oni sami osjećaju dobro.

2.Roditelji učenika osnovnih škola su sudjelovali u edukativnim radionicama uz vodstvo djelatnica Savjetovališta Lanterna na kojima su se educirali o štetnostima sredstava ovisnosti te načinima prevencije mogućih ovisničkih ponašanja kod svoje djece. Kroz Teoriju izbora su jačali svoje roditeljske kapacitete kako bi se lakše nosili s odgojnim teškoćama.

3. Maloljetnici su pohađali radionice životnih vještina uz vodstvo odgojno-obrazovnog radnika u kojima se javno izlagalo, učilo pisanje životopisa i usvajale socijalne i komunikacijske vještine koje im mogu pomoći u osnaživanju, jačanju samopouzdanja te da postanu konkurentniji na tržištu rada.

4. Maloljetnici od 6 do 14 godina iz obitelji u riziku su sudjelovali u kreativnim radionicama uz vodstvo dramske pedagoginje i učiteljice razredne nastave. Koristile su se razne kazališne tehnike kao što su lutkarstvo, izrada maski, stvaralačko pričanje priča, elementi forum kazališta, kazalište sjena, gluma te fotografiranje.

5. Medijska kampanja o aktivnostima programa i štetnosti ovisnosti u svrhu edukacije građana se temeljila na objavama na mrežnim stranicama te društvenim mrežama Savjetovališta Lanterna, objava na lokalnom portalu, radiju i televiziji.
6.Online predavanje za javnost na temu ovisnosti u svrhu smanjenja rizičnih ponašanja i jačanje odgojnih kapaciteta pod vodstvom školske liječnice i psihoterapeutkinje na kojem su sudjelovali roditelji, djelatnici škola i ostali zainteresirani građani. 7.
Polaznici art terapije su kroz kroz likovne i kreativne aktivnosti izražavali emocije vezane uz vlastita iskustva i izazove. Korištenjem tehnika crtanja, slikanja i izrade maski poticana je samospoznaja te smanjenje stresa i anksioznosti.
8. Okrugli stol na temu ovisnosti na kojem su sudjelovali predstavnici škola, socijalnog rada, policije i udruga s ciljem jačanja prevencije ovisnosti u zajednici. Na sastanku su doneseni zajednički zaključci i smjernice za unapređenje rane prevencije i podrške djeci, mladima i obiteljima te dogovorene konkretne mjere za unapređenje međusektorske suradnje.
9. Provedene 3 volonterske aktivnosti u kojima smo uključili srednjoškolce i mlade osobe do 30 godina u svrhu kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, razvijanje svrhovitih društvenih aktivnosti i preveniranje dokolice.
10. Supervizija djelatnica Savjetovališta Lanterna u svrhu jačanja njihovih kapaciteta za rad s ciljnom skupinom.
11. Evaluacija programa
Očekivani rezultati: 1. Individualni savjetodavni te po potrebi psihoterapijski rad uz vodstvo djelatnika Savjetovališta Lanterna
U savjetovanje i psihoterapiju je tijekom provedbe programa bilo uključeno 100 klijenata, 22 klijenta s problemom ovisnosti ili rizikom za razvitak ovisnost, 15 osoba je bilo upućeno u Savjetovalište od strane HZSR-a, a ostali su došli samoinicijativno. Neki od njih su se uključili i u edukativne grupe za roditelje ili grupe samopomoći. Kroz savjetovanje i psihoterapiju su osobe radile na osnaživanju svojih kapaciteta, na osvještavanju uvjerenja s kojima su sebe doveli u stanje nesretnosti te usvajanju novih uvjerenja Teorije izbora koja su im omogućila da sebe ne vide više kao žrtve nego kao glavne aktere svoga života.

2. Edukativne grupe za roditelje

Održana su 4 edukativna predavanja u osnovnim školama na temu prevencije ovisnosti o digitalnim medijima. Edukativne grupe za roditelje je pohađalo 15 roditelja (14 susreta) na kojima su uz podršku voditeljica i drugih polaznika usvajali uvjerenja Teorije izbora. Na grupama su polaznici učili kako na adekvatniji način zadovoljiti svoje potrebe. U sigurnom i poticajnom okruženju polaznici su nastojali integrirati uvjerenja Teorije izbora, učvršćujući se u tome i istodobno razvijajući Na njima su roditelje kroz grupni razgovor educirale o načinima prevencije mogućih ovisničkih ponašanja kod svoje djece te su kroz Teoriju izbora jačali svoje roditeljske kapacitete kako bi se lakše nosili s odgojnim teškoćama. 3.
Radionice Art terapije
Provedeno je 14 susreta art terapije u kojima je sudjelovalo 20 žena. Sudionice su kroz kreativni rad pokazale poboljšanje emocionalne regulacije, smanjenje stresa i lakše izražavanje osobnih osjećaja.

4. Radionice odgojne drame za djecu iz obitelji u riziku
Ostvareni rezultati dramske radionice uključuju redovito sudjelovanje 10 roditelja i 8 djece kroz 14 susreta. Djeca i roditelji razvili su komunikacijske i socijalne vještine, samopouzdanje i timsku suradnju.
5. Edukacija za mlade Kro
z 5 radionica 10 redovitih mladih polaznika je učilo i kroz praktičan rad usvojilo konkretne vještine koje će im pomoći da se osnaže, ojačaju svoje samopouzdanje, postanu konkurentniji na tržištu rada. Grupe su im poslužile da u radu s drugim korisnicima razmjene iskustva, znanje te nauče kako graditi dobre i kvalitetne odnose te kako kvalitetno surađivati s drugima. Teme su: „Identitet-tko sam ja“, „Mladi i aktivno građanstvo“, „Osnove nenasilne komunikacije“, „Naš odnos prema drugima:od percepcije do diskriminacije“, „Mladi na tržištu rada-kako se kvalitetno pripremiti za zapošljavanje“.
6. Predavanje za javnost na temu „Ovisnička ponašanja u svjetlu Teorije izbora“ Održano je putem Zoom aplikacije u svrhu smanjenja rizičnih ponašanja i jačanje odgojnih kapaciteta pod vodstvom školske liječnice i psihoterapeutkinje. Predavanju je prisustvovalo 35 osoba.
7. Supervizija

Kroz 8 susreta četiri djelatnice Savjetovališta Lanterna je uz podršku supervizora ojačalo svoj kapacitete što je doprinijelo njihovom profesionalnom i osobnom rastu te time i poboljšanju kvalitete usluga i jačanju kapaciteta udruge.

8.Okrugli stol na temu ovisnosti

Okrugli stol u Savjetovalištu Lanterna okupio je 12 sudionika -predstavnike škola, socijalnog rada, policije i udruga s ciljem jačanja prevencije ovisnosti u zajednici. Sudionici su raspravljali o izazovima suradnje, ranoj intervenciji i motiviranju roditelja za sudjelovanje u preventivnim aktivnostima. Dogovorene su konkretne mjere: intenziviranje suradnje škola, savjetovališta i obitelji, razvoj edukacija za roditelje te organizacija slobodnih aktivnosti i jačanje medijskih kampanja. Na sastanku su doneseni zajednički zaključci i smjernice za unapređenje rane prevencije i podrške djeci, mladima i obiteljima.

9. Medijske objave

Snimljeno je 5 radio emisija, objavljeno je 5 novinskih članaka na lokalnom portalu, objavljena su 3 TV priloga na Makarskoj televiziji, a na društvenim mrežama Savjetovališta Lanterna je bilo 20 objava o projektnim aktivnostima.

10.Evaluacija programa Provedena je evaluacija putem anketnih listića te intervjua s polaznicima.

11.Provedene 3 volonterske aktivnosti (Biciklijada, ljetni i zimski humanitarni buvljak – Sahrebox) u kojima smo uključili srednjoškolce i mlade osobe do 30 godina u svrhu kvalitetnog provođenja slobodnog vremena, razvijanje svrhovitih društvenih aktivnosti i preveniranje dokolice.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima:

12. Ciljevi programa

Opći: Opći cilj programa je doprinos smanjenju pojave ovisnosti i rizičnih ponašanja te unaprjeđenje mentalnog zdravlja maloljetnika u riziku i njihovih obitelji na području grada Makarske i okolnim općinama Makarskog primorja.
Specifični: Ojačati osobnu otpornost, životne i socijalne vještine maloljetnika te smanjiti njihovu sklonost rizičnim ponašanjima i konzumaciji psihoaktivnih sredstava kroz individualni, grupni, kreativni i volonterski rad.
Osnažiti roditeljske kompetencije i kapacitete za podršku maloljetnicima s problemom ovisnosti putem individualnog savjetovanja i grupa samopomoći.
Povećati informiranost, destigmatizaciju i uključenost zajednice u prevenciju i podršku mladima i njihovim obiteljima kroz javne događaje i medijsku kampanju.

13. Ciljana skupina

Opća populacija, Osnovna škola, Srednja škola, Odrasli, Obitelj / roditelji

14. Korisnici programa

Opis korisnika: Na savjetovanje su dolazili i muškarci i žene, ali je oko 80% korisnika bilo ženskog spola. Mladi uključeni u program su većinom srednjoškolci i djeca u dobi od 6 do 10,5 godina dok su roditelji polaznici edukativnih predavanja bili u dobi od 25 do 45 godina, a polaznici edukativnih grupa za roditelje i grupa samopomoći i art terapija, u rasponu od 25 do 65 godina. Korisnici dolaze većinom s područja grada Makarske, ali i ostalih općina s Makarskog primorja.
Broj korisnika na godišnjoj bazi: 175

15. Metode korištene u programu

Savjetovanje, Predavanje, Radionica, Medijska kampanja, Okrugli stol

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i učinka

18. Metoda evaluacije

Korisnici art terapije, edukativnih predavanja za roditelje te edukacija za mlade su ispunili anketni upitnik o zadovoljstvu i korisnosti edukacija kako bi mi dobili povratnu informaciju o uspješnosti provedenih aktivnosti u ovom programu. Na našim stranicama (mrežna stranica Savjetovališta Lanterna i Facebook stranica) smo također stavili online upitnik o našim aktivnostim i uslugama koje nudimo kako bi pratili zadovoljstvo građana kao i mogućnost za unapređenje u budućem radu.

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Može se zaključiti da je program na korisnike imao vrlo pozitivan utjecaj na emocionalnom, obiteljskom i socijalnom planu. Gotovo svi ispunjeni upitnici pokazuju visoku razinu zadovoljstva kvalitetom usluge, dostupnošću, besplatnošću i utjecajem na zajednicu, a svi bi preporučili usluge Savjetovališta Lanterna drugima. Korisnici navode da su kroz savjetovanje, grupe samopomoći, art terapiju i dramske radionice smanjili stres i anksioznost, bolje razumjeli sebe i druge, ojačali samopouzdanje i osjetili veću sigurnost, podršku i pripadnost. Roditelji ističu poboljšanje komunikacije s djecom, veći osjećaj kompetencije u roditeljskoj ulozi i poticajnije obiteljsko okruženje, dok djeca i mladi napreduju u socijalnim i komunikacijskim vještinama te otpornosti na rizična ponašanja.

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

Promoviran: da
Sadržaj i tijek kampanje: Snimljeno je 5 radio emisija za Radio Makarska Rivijera, objavljeno je 5 novinskih članaka na lokalnom portalu Makarska Danas, objavljena su 3 TV priloga na Makarskoj televiziji, a na društvenim mrežama Savjetovališta Lanterna (Facebook i Instagram) je bilo 20 objava o projektnim aktivnostima.

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

19.900 eura

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):
Gradsko financiranje (HRK):
Županijsko financiranje (HRK):
Nacionalno financiranje (HRK):
Drugi izvori (HRK):