

# 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 čeka 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 okolišnom 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):