

# Prevenција: Moj zdravi stil

Provoditelj: Ambidekster klub

Godina provedbe: 2023

## Kratki opis programa

Program „Moj zdravi stil“ usmjeren je na univerzalnu i selektivnu prevenciju „ovisni kog 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 izvornoj intervenciji 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 izvornih 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 mogu ostvariti uključivanje. 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 sudjeluju u škola su putem interaktivne prezentacije informirani o svim sastavnicama programa, na kojima 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 /ovisni kog 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 slobodno vrijeme na zdrav i kvalitetan način, bez korištenja tehnologije, osvijestili načine općeg 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 sprječavanja 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: 04.11.2022

Datum završetka: 03.11.2023

## 3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

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

Partneri: Osnovna škola Luka Sesvete, Osnovna škola u Erje, Suncokret-OLJIN, suradnici: OŠ Selca, Studijski centar socijalnog rada, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

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

Mjesto provedbe programa: Grad Zagreb, Ličko-senjska županija

Godina u kojoj se program provodio: 2017-2018

Broj obuhvaćenih korisnika: 1266

## 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

Škola

## 9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja

Rizici i mehanizmi: 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 mehanizmi: a) individualno- pozitivna slika o sebi, asertivnost, osobni stavovi o ne korištenju, osobna odgovornost i odgovorno donošenje odluka

b) obitelj- adekvatan nadzor od strane roditelja, uključenost roditelja u život djece, adekvatna komunikacija u obitelji, povezanost članova obitelji

c) vršnjaci- druženje s prosocijalnim vršnjacima, zajedničke aktivnosti koje ne uključuju 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 literature (nacionalna i međunarodna istraživanja), podaci iz službenih statistika i izvješća, iskustva i podaci iz prijašnjih projekata.

Osobni 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 informiranost 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 mladima
- 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

Opis: Opisi i cilji 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: Cilj 1:

- pridonijeti razvoju zdravih stilova života u populaciji djece i mladih te pospješiti otpornost djece i mladih u rizičnim okolnostima odrastanja i rizičnim okruženjima,
- prevenirati intenziviranje i razvoj rizičnih ponašanja u mladima

Cilj 2:

- pridonijeti informiranosti roditelja o zdravim stilovima života u djece i mladih te informiranosti o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih

Cilj 3:

- pridonijeti razvoju zdravih društvenih zajednica i održivosti projekata prevencije ovisnosti u djece i mladih

## 13. Ciljana skupina

Opis: populacija, Osnovna škola, Odrasli, 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 prijemljiva 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 savjetovanje (online i majke). Volonteri su studenti pomagalnih 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: 671

## 15. Metode korištene u programu

Savjetovanje, Predavanje, Radionica, Supervizija i mentorstvo

## 16. Program je evaluiran

da

## 17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa i uinka

## 18. Metoda evaluacije

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

Pratila je razvoj 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 uinka odnosno postignutosti 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 prihvatljivost 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 široke postavljene ciljeva programa korišten je instrumentarij koji bi pokrivaio 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 suradničkih organizacija i drugi dionici). Podaci prikupljeni primjenom upitnika su obrađeni kvantitativnim metodama obrade podataka i kako bi se omogućilo stjecanje uvida u poboljšanje prihvatljivosti i življenja zdravih stilova života djece i mladih, izravnih korisnika programa.

U evaluaciju procesa i uinka uključeni su korisnici suvremene 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 njih 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 izvvođenjem aktivnosti programa i koordinacijom programskih aktivnosti.

Prikupljeni podaci koriste se za unaprjeđenje programa tijekom provođenja i za sljedeće implementacije te interpretaciju rezultata, odnosno uinka 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 uključivih 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 svaku pojedinu inicijativu cilij 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

## 20. Najvažniji rezultati evaluacije

Prema rezultatima evaluacije vidljivo je kako je socijalnopedagoškim radionicama za prevenciju razvoja ovisnosti „Pogledaj, razmisli, promijeni“ obuhvaćeno ukupno 249 učenika (od planiranih 160)- 202 učenika opće populacije (od planiranih 120) i 47 učenika u riziku i rizici u okolnostima odrastanja (od planiranih 40). Uloženo je 100 sati direktnog rada s

učenicima, te učenici procjenjuju dobit i korist od programa u smislu unaprjeđenja znanja i vještina u području socijalnoemocionalnog funkcioniranja. Učenici procjenjuju da su značajno unaprijedili neke svoje socijalne i emocionalne kompetencije, a pritom se posebno ističe bolje razumijevanje sebe i svojih postupaka (4,07), kako reći i ne (4,04) te prepoznavanje cyberbullinga (4,31). Nadalje, 134 učenika iz 2 škole su sudjelovala u iskustvenim aktivnostima (poligonima)- od planiranih 50.

Kako bi se ostvario drugi cilj, osmišljeno je, organizirano i uspostavljeno savjetovalište „P(r)OVJERLJIVO“ online i telefonsko savjetovalište za djecu, mlade i roditelje i druge zainteresirane dionike iz lokalnih zajednica. U telefonskom i on line savjetovanju te provedenim kriznim intervencijama realizirano je sljedeće: 50 korisnika (34 roditelja i 16 mladih osoba) je savjetovano 36 termina savjetovanja realizirano, 45 sati savjetovanja. Djeca, mladih i njihovi roditelji su 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).

Nadalje, aktivnosti programa prezentirane su u 5 škola, aktivnosti su prezentirane i stručnoj javnosti kroz izlaganja na 2 konferencije, te je umreženo 10 organizacija, te je s njima ostvarena različita suradnja, ovisno o područjima rada suradnih ustanova.

6 volontera je educirano i aktivno uključeno u programske aktivnosti, 3 školska kolektiva informirana programom.

Održane su dvije edukacije

na temu provođenja preventivnih programa za 84 odgojno obrazovnih djelatnika s područja Hrvatske (od planiranih 50). Uz to, održana je edukacija „Psihodramske metode i tehnike u stručnom radu s djecom i mladima“ i ukupno je educirano N=13 izvoditelja. Povratna informacija polaznika je izuzetno pozitivna (visoko zadovoljstvo edukacijom, visoka procijenjena korist za vlastiti profesionalni rad). Održano je 18 sati stručne supervizije kroz 9 susreta, a sudjelovalo je 12 izvoditelja

i volontera. Rezultati evaluacije supervizijskih susreta govore u prilog velikom zadovoljstvu i procijenjenoj koristi od strane supervizanata.

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

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: Program je promoviran u medijima na način da su sastavljene objave za medije koje su objavljene na mrežnim stranicama i stranicama društvenih mreža, te je program predstavljen u 5 škola, te na 2 konferencije. O provedbi i rezultatima programa informirana je stručna i šira javnost te predlagatelji /donositelji /provoditelji javnih politika (na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini).

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

249.000,00 kn

## 23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK): 8000,00

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK): 249.000,00

Drugi izvori (HRK):