

Mladinski centri za duševno zdravje mladih

OPIS PROJEKTA

Projekt Mladinski centri za duševno zdravje mladih opredeljuje tri ključna področja in sicer podporo mladinskim delavcem, socialno vključenost in spodbujanje kakovosti v mladinskem delu. Namen projekta je prek izbranih prednostnih področij opolhomočiti mladinske delavce s splošnim znanjem in veščinami za prepoznavanje mladih v duševni stiski ter jih dodatno usposobiti in opremiti z informacijami in znanjem s področja prve psihosocialne pomoči mladim.

MODUL USPOSABLJANJA za mladinske delavce na področju duševnega zdravja mladih

Modul usposabljanja za mladinske delavce, namenjen krepitevi kompetenc mladinskih delavcev na področju prepoznavanja duševnih stisk mladih in odzivov v različnih situacijah z uporabo protokolov. Modul nacionalnega usposabljanja za mladinske delavce na področju duševnega zdravja celovito in interdisciplinarno obravnava temo duševnega zdravja mladih ter mladinskim delavcem omogoča pridobitev teoretičnega in praktičnega znanja o duševnem zdravju.

Modul 1

PREDSTAVITEV TEME

CILJ

Youth workers get to know the evidences, researches about Mental health situation among Young people in EU.

CILJNA SKUPINA

Delo z mladimi, razvoj aktivnosti, programov znotraj mladinskega dela.

Duševno zdravje med mladimi

TEMA

Predstavitev globalnih podatkov o duševnem zdravju mladih v EU, ki temeljijo na raziskavah:

- Inštitut za merjenje in vrednotenje zdravja (IHME),
- Zdravstveno vedenje pri šoloobveznih otrocih (HBSC).

OPIS

VIRI:

Predstavitev asistenta Matej aVinka, dr. med (Nacionalni inštitut za javno zdravje - Slovenija).

<https://bit.ly/3FXhrgp>

HBSC:
<http://www.hbsc.org/>

IHME:
<https://www.healthdata.org/about>

Raziskovanje IHME je osredotočeno na odgovore na tri ključna vprašanja, ki so bistvena za razumevanje trenutnega stanja zdravja prebivalstva in strategij, potrebnih za njegovo izboljšanje.

- Katere so glavne zdravstvene težave na svetu?
- Kako dobro se družba spoprijema s temi težavami?
- Kako najbolje razporediti vire, da bi se zdravje kar najbolj izboljšalo?

Od leta 1982 je HBSC pionirska mednacionalna študija, ki omogoča vpogled v dobro počutje mladih, njihovo zdravstveno vedenje in družbeni kontekst. To raziskovalno sodelovanje z regionalnim uradom WHO za Evropo se izvaja vsaka štiri leta v 50 državah in regijah po Evropi in Severni Ameriki. Ker otroci in mladi predstavljajo 42% svetovnega prebivalstva, HBSC svoje ugotovitve uporablja za informiranje na področju politik in prakse, da bi izboljšali življenje milijonov mladih.

Modul 1

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Namen izbora dobrih praks je, da mladinski delavci spoznajo različne programe in projekte, ki so se izkazali za učinkovite na področju duševnega zdravja mladih in jih lahko uporabijo pri svojem prihodnjem delu.

Good practice examples

CILJNA SKUPINA

Mladinski delavci, Mladinske organizacije

TEMA

Primeri dobre prakse

OPIS

Slovenija
<https://www.mladizmaj.si/category/mops/>

Španija
E+ project, developed on positive mental health in youth:
<https://positivementalhealth.eu>

Estonija
<https://peaasi.ee/en/avaleht/en/>

Slovenija

Po začetku izvajanja pilotnega projekta Mobilni psihosocialni svetovalec za mlade (MoPS) so bile izvedene številne druge naloge. Z individualnimi intervjuji z mladinskimi delavci v mreži Mladinskih centrov Ljubljana smo preverili stanje na področju mladinske problematike, fokusni skupini strokovnjakov pa smo zastavili podobna vprašanja za njihov vpogled. Decembra 2018 smo projekt MoPS predstavili na rednem srečanju mreže Mladinskih centrov Ljubljana. Z Brianom De Lordom smo se udeležili štiridnevnega študijskega obiska v Londonu. Pripravili smo nekatere dokumente, ki so nujno potrebni za delovanje MoPS, potreba po kratkem in konkretnem protokolu za obravnavo kriznih intervencij pa se je pokazala skozi pilotni projekt, ki je bil tudi izveden. Vzporedno je bilo izvedeno mapiranje potencialnih partnerskih organizacij, ki imajo izkušnje z delom z ogroženimi mladimi ali je mladinsko delo del njihovih delovnih nalog. Mapiranje je potekalo tudi na ravni potencialnih lokacij v Ljubljani, ki zahtevajo ulično delo in/ali vzpostavitev novih mladinskih centrov. Poleg vsega tega se je začelo tudi konkretno delo z mladimi, saj je bil pilot zasnovan po načelu "učenja skozi prakso".

Modul 1

Španija

Dobro duševno zdravje in dobro počutje v otroštvu in mladostništvu sta ključnega pomena za zagotavljanje zdravega razvoja ter pozitivnih zdravstvenih in socialnih izidov v odrasli dobi (WHO, 2013). Vedno bolj zapletena globalna, gospodarska, družbeno-kulturna in okoljska klima predstavlja pomembne izzive za mlade. Med njimi so na primer povečanje brezposelnosti mladih, migracije ter naraščajoče stopnje težav z duševnim zdravjem in samomorov med mladimi (Thomson idr., 2014, Patel idr., 2007). Poleg tega lahko negativne izkušnje, kot so konflikti v družini ali ustrahovanje, škodljivo vplivajo na dobro počutje in pozitiven razvoj mladih. Pozitivno duševno zdravje in dobro počutje ter pridobivanje pomembnih socialnih in čustvenih kompetenc zagotavljajo, da se bodo mladi lahko učinkovito spopadali s temi izzivi in se uspešno razvijali v 21. stoletju.

V tej delavnici je predstavljeno spodbujanje duševnega zdravja mladih v evropskem kontekstu, pri čemer se upoštevajo raven duševnega zdravja in dobrega počutja med mladimi v Evropi, trenutna evropska strategija za mlade in raznolikost evropskega mladinskega dela.

Module 1

Estonija

Stigmatizacija duševnih motenj hromi velik odstotek prebivalcev Estonije, zaradi česar so še bolj nemočni in bolni. Znano je, da lahko zgodnje ukrepanje pomaga preprečiti duševne motnje ali zmanjšati njihove negativne učinke. Vsakdo lahko poskrbi, da se bo počutil bolje. Treba je le najti prava orodja za to.

Zaradi tega si je nevladna organizacija Peaasjad zastavila cilj, da 1 % estonskega prebivalstva usposobi za izvajalce prve pomoči na področju duševnega zdravja. V okviru te pobude se lahko vsi učitelji, trenerji, mladinski delavci in drugi, ki delajo z otroki in mladimi, brezplačno udeležijo usposabljanja "ABC duševnega zdravja".

Duševno zdravje je človekova pravica. Nevladna organizacija Peaasjad si je skupaj z estonsko vlado zadala nalogo, da vsakomur omogoči dostop do nabora- orodij, ki pomagajo skrbeti za duševno zdravje.

Vsakomur bomo omogočili dostop do ustreznih, najnovejših in z dokazi podprtih informacij.

Da bi to dosegla, je nevladna organizacija Peaasjad:

- razvila portal Peaasi.ee, ki ima funkcijo e-svetovanja;
- razvila sodobne storitve, da bi bila pomoč na področju duševnega zdravja bolj dostopna;
- izvaja usposabljanja za mlade, osebe, ki delajo z mladimi, podjetja in druge zainteresirane;
- izkoristi vsako priložnost za začetek javnega diskurza o duševnem zdravju.

Poleg brezplačnega usposabljanja "ABC duševnega zdravja" imajo mladinski delavci tudi brezplačen dostop do te zbirke orodij in vseh gradiv, ki jih najdemo na spletni strani www.peaasi.ee.

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Ozaveščanje o telesu in povezovanje s potlačenimi čustvi.

Motnje hranjenja

CILJNA SKUPINA

Delo z mladinskimi delavci in mladimi na področju duševnega zdravja, razvoj dejavnosti, projektov in programov na področju mladinskega dela.

TEMA

Kako se povezujemo s svojim telesom in kaj je v ozadju.

OPIS

O pozitivnem duševnem zdravju pri mladih:

<https://positivementalhealth.eu>

Čustvena inteligenca pri delu z mladimi:

<https://www.facebook.com/ecjinyouthwork>

Anoreksija je vedenje omejevanja hrane s posledično izgubo telesne teže zaradi neustavljive želje biti vitek.

Mladi s temi motnjami imajo izkrivljeno dojetanje svoje telesne podobe in močan strah pred pridobivanjem telesne teže, zaradi lakote pa lahko celo umrejo.

Pri geštalt terapiji se s pomočjo samospoznavanja in samozavedanja ukvarjamo s samopodobo.

Poznamo dve vrsti: restriktivno in bulimično. Prva predstavlja vse odklanjanje hrane s skoraj postnimi dietami in lahko gre celo tako daleč, da oseba ne želi ali ne mora jesti; bulimične osebe izmenjujejo restriktivno vedenje s prenajedanjem.

Anoreksija-bulimija predstavlja kompulzivne podobe, ki so sestavljene iz ponavljanja procesa, ki poteka od notranjega boja za preprečitev prehranjevanja do izvedbe omenjenega izogibajočega se vedenja. Ko se enkrat začne vzorec, se oseba ne more ustaviti in vedno znova pride na začetek. To spodbuja vse bolj osiromašeno podobo o sebi, saj oseba ni mogla nadzorovati in ustaviti vzorca.

Oseba kaže veliko skrb za hrano in jo spremeni v merilec svojega razpoloženja. Kadar se počuti slabo, je vznemirjena ali tesnobna, poskuša neprijetne občutke prekriti s hrano.

Modul 2

To pojasnjuje, zakaj je na začetku bolezni prisotno tesnobno–razdražljivo stanje, sčasoma pa se vzpostavijo depresivne značilnosti (ki jih olajša stradanje).

Anoreksija in odvisnost

O anoreksiji lahko govorimo tudi v smislu zasvojenosti: nekaj, kar je najprej dobro, na koncu za osebo postane škodljivo, vendar ne zaradi prehranjevanja, temveč zaradi skrajnosti v načinu prehranjevanja in odvisnosti od hrane.

Oseba se počuti vse bolj nemočno, nesposobno, zato je pri anoreksiji–bulimiji pogosto ponavljanje, skrivno prehranjevanje,... ker ima oseba občutek, da dela narobe, in občutek, da tega ne more nadzorovati, zato razvije veščine uporabe hrane na strateške načine, načine, kako se s hrano poškodovati.

Način obravnave

Delo na tem, da bi odkrili in prepoznali, kaj se skriva za simptomi ter razširili svoje polje zavesti o tem. Kaj hrana simbolizira, v katerih trenutkih se osebi to zgodi, kakšna je praznina, ki jo zapolnjuje... Znano je, da gre v veliki meri poskus, da bi oseba prekrila potrebo po naklonjenosti. Delo na tem, da bi odkrili in prepoznali, kaj se skriva za simptomi ter razširili svoje polje zavesti o tem. Kaj hrana simbolizira, v katerih trenutkih se osebi to zgodi, kakšna je praznina, ki jo zapolnjuje... Znano je, da gre v veliki meri poskus, da bi oseba prekrila potrebo po naklonjenosti.

Beležimo tudi nove teme, ki se pojavijo skupaj z obdobjem, ko oseba ni več osredotočena na hrano in olajšam zmanjševanje obsedenosti z njo.

Po drugi strani pa si prizadevamo dati dovoljenje glede vidikov, ki jih potrebuje in se jih ne zaveda. Globoko v sebi otrok v mladi osebi pravi "ljubi me!", obstaja potreba po tem, da bi bil napolnjen z naklonjenostjo in hrana postane nadomestek.

Ko se naučijo bolje ravnati s seboj, se bulimične epizode zmanjšajo, pri prvih dosežkih pa zelo hitro napredujejo, saj se notranje povežejo z občutkom "Oh, lahko!", ki se razširi na druge vidike njihove osebnosti in življenja. Je odskočna deska, ki jim daje občutek, da prevzemajo nadzor nad svojim življenjem.

Aktivnost "Moje telo v glini" – izdelava telesa iz gline ob zaprtih očeh in nežni glasbi. Navodila: "z zaprtimi očmi izdelaj svoje telo iz gline".

Lahko se izvaja v skupini ali individualno.

Predviden čas: dokler ne dokončajo skulpture.

Razbremenilna vprašanja:

- Kaj ste spoznali med vajo?
- Kateri trenutki so bili za vas najbolj pomembni? Zakaj?
- Katera čustva so se v vas vzbudila med izvajanjem?
- Katere dele je bilo najtežje izklesati? Kateri so bili lažji? Kaj vam to pomeni?
- Kaj ste spoznali o sebi ali o svojem odnosu do telesa?

Delite v parih: eden bo v tišini poslušal drugega, medtem ko bo drugi delil kar koli o izkušnjah med aktivnostjo. Tisti, ki posluša, lahko iz radovednosti postavlja vprašanja tako, da si ogleduje glineno skulpturo drugega.

Eden bo delil najprej, drugi pa pozneje v istem paru.

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

Namen

Spoznavanje različnih metod, ki pomagajo mladim z motnjami pozornosti

Motnje pozornosti

CILJNA SKUPINA

Mladinski delavci, mladi

TEMA

Priporočila za lajšanje težav, ki jih prinašajo ADHD in druge motnje pozornosti.

DESCRIPTION

Osebe z ADHD imajo možganske spremembe, ki vplivajo na njihovo pozornost. Njihova pozornost se lažje odvrne kot pri ljudeh, ki nimajo te motnje. Pogosto imajo težave z organiziranostjo, osredotočenostjo na nalogo in dokončanjem začetega.

ADHD vpliva tudi vedenje. Nekateri ljudje imajo težave z mirnim sedenjem, čakanjem ali poslušanjem. Nekateri prepogosto prekinjajo ali se hitro razburijo. Nekateri delajo stvari v naglici, namesto da bi si vzeli čas. ADHD vpliva na različne ljudi na različne načine. Zaradi ADHD se lahko včasih počutimo nerazumljene in razočarane. ADHD otežuje doseganje dobrih rezultatov v šoli, doma in s prijatelji.

Potreben je čas, da se oseba nauči obvladovati ADHD - hitre rešitve ni. Potreben je čas, da se naučimo obvladovati ADHD - hitre rešitve ni. Obvladovanje ADHD lahko pomeni jemanje zdravil ali sodelovanje s terapevtom. Večina ljudi z ADHD počne oboje.

Ne glede na to, ali imate ADHD ali delate z osebami z ADHD, je poznavanje te smernice koristno za vse. Mladinski delavci lahko mladim pomagajo z različnimi nasveti, ki jim bodo pomagali pri uspehu in boljšem upravljanju življenja.

Module 2

Nasveti za osebe z ADHD:

- **Pri opravljanju različnih nalog ali vaj omejite moteče dejavnike.** Sedite pred vrati prostora, med opravljanjem naloge izklopite druge spletne strani, ko morate poslušati, se z nečim poigravajte itd.
- **Med opravljanjem nalog izklopite telefon.** S tem prav tako omejite moteče dejavnike.
- **Z mladinskim delavcem se pogovorite o svoji motnji ADHD.** Nekateri mladi z ADHD potrebujejo dodaten čas za opravljanje preverjanja znanja. Nekateri potrebujejo manjšo skupino mladih ali miren prostor za opravljanje dela. Drugi potrebujejo mentorja. Prosite mladinskega delavca naj vam pomaga načrtovati in ravnati tako, kot je primerno za vas.
- **Uporabljajte orodja, ki vam pomagajo pri organizaciji.** Naloge beležite v rokovniku ali aplikaciji na telefonu. Naredite seznam stvari, ki jih morate narediti. Nastavite telefonske opomnike za pouk in dejavnosti ali jih zapišite v urnik.
- **Odločite se, česa se boste lotili najprej.** Vprašajte se, katera je najpomembnejša naloga, ki jo morate opraviti, nato pa za njo razvrstite druge prednostne naloge.
- **Stvari se lotevajte po vrsti.** Velike projekte ali dela razdelite na manjše, obvladljive korake.
- **Veliko se gibajte.** Vsakodnevna vadba lahko izboljša pozornost in šolsko uspešnost mladih z ADHD. Poleg tega ohranja pozitivna čustva.
- **Vzemite si odmor med aktivnostmi.** Če ste med poukom nemirni, prosite učitelje, naj vam dovolijo kratke odmore, da vstanete in se premaknete. To vam lahko pomaga, da se ponovno osredotočite, ko se vrnete na svoje mesto. Ko se učite ali delate domačo nalogo, si pogosto vzemite odmor za gibanje.
- **Soočite se s težavami.** Pozabljanju, zmešnjavi in odlaganju dela se lahko izognete tako, da uredite zapiske, pospravite nered ali odgovorite na telefonski klic takoj in ne šele v pozneje. Če lahko nalogo opravite v dveh minutah ali manj, jo opravite takoj, namesto da jo odložite na pozneje.
- **Naučite se meditirati.** Meditacija lahko izboljša pozornost, spomin in osredotočenost. Zmanjša lahko tudi stres. Vsak dan si vzemite nekaj minut za njeno izvajanje.
- **Bodite pozorni na vse dobre stvari v sebi.** ADHD je le en del vas. Obstaja še veliko več. Pomislite na stvari, ki so drugim všeč pri vas. Morda ste ustvarjalni, prijazni ali zabavni. Morda imate talent za šport, glasbo, ples ali umetnost. Morda ste dobri v tehniki, gradnji ali kuhanju. Vzemite si čas za stvari, ki vas veselijo. Svoje prednosti razvijte tako, da jih uporabljate vsak dan. Preživljajte čas z ljudmi, ki vas vidijo takšne, kakršni ste.
- **Postanite pozorni na čas.** Uporabite zapestno uro ali dobro vidno stensko ali namizno uro, ki vam bo pomagala spremljati čas. Ko začnete opravljati nalogo, si zabeležite čas, tako da ga izgovorite na glas ali zapišete.
- **Uporabljajte merilec časa.** Za vsako nalogo si določite omejen čas in uporabite časovnik ali alarm, ki vas bo opozoril, ko se bo čas iztekel. Za daljše naloge si nastavite alarm, ki se bo sprožil v rednih časovnih presledkih, da boste ostali produktivni in se hkrati zavedali, koliko časa je preteklo.
- **Dajte si več časa, kot mislite, da ga potrebujete.** Odrasli z ADHD slabo ocenijo, koliko časa bodo potrebovali, da nekaj naredijo. Za vsakih trideset minut časa, za katerega menite, da ga boste potrebovali, da pridete nekam ali opravite nalogo, si dajte deset minut rezerve.
- **Načrtujte, da boste prišli zgodaj in nastavite opomnik.** Sestanke si zabeležite petnajst minut prej, kot bodo dejansko potekali. Nastavite opomnike, da boste odšli pravočasno in poskrbite, da boste imeli vse, kar potrebujete pripravljeno vnaprej, da ne boste ob odhodu mrzlično iskali ključev ali telefona.

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Mladinski delavci dobijo vpogled v temo ter vzroke in posledice slabega duševnega zdravja ali slabe samopodobe mladih.

CILJNA SKUPINA

Mladinski delavci, mladi

Duševno zdravje in samopodoba mladih

TOPIC

Pomen duševnega zdravja

OPIS

<https://www.cwvys.org.uk/wp-content/uploads/2014/06/HB-Health-and-Wellbeing.pdf>

Duševno zdravje in samopodoba sta dve pomembni temi, ki vplivata na mlade. Duševno zdravje je stanje duševnega in čustvenega zdravja, samopodoba pa je, kako se oseba vidi. Mladi se še vedno razvijajo, zato je pomembno, da imajo dobro duševno zdravje in pozitivno samopodobo.

Na duševno zdravje in samopodobo mlade osebe lahko vpliva veliko stvari. Med najpogostejšimi dejavniki so odnosi v družini, šola in prijatelji. Če imajo mladi občutek, da jim v šoli ne gre dobro ali da se ne ujemajo s prijatelji, lahko to privede do slabega mnenja o sebi.

Pomembno je, da imajo mladi v svojem življenju odrasle, s katerimi se lahko pogovorijo, če jim je težko. Če se ne morejo pogovoriti z družinskimi člani ali prijatelji včasih pomagata, če svoje težave zaupajo nekomu drugemu, ki jim ni tako blizu, na primer šolskemu svetovalnemu delavcu.

Pomembno je tudi, da se mladi zavedajo stvari, ki vplivajo na njihovo duševno zdravje in samopodobo. Nekateri od teh stvari so telesni videz, učna uspešnost in celo družbeni mediji. Na mlade lahko vplivajo podobe, ki jih vidijo na televiziji ali spletu, zato je pomembno, da vedo, kako sprejemati pametne odločitve glede z gledovanja po nekom drugem.

Modul 2

NAZIV AKTIVNOSTI: Kaj je duševno zdravje?

PREDVIDENI ČAS: 30 minut

OBLIKA: Majhne skupine

CILJ: Ugotoviti kaj udeleženci razumejo pod izrazom duševno zdravje. Razjasniti dejstva in mite o vprašanih duševnega zdravja.

Uvod: Veliko mladih ne razume kaj pomeni izraz duševno zdravje, zato je pomembno, da jih spodbudimo, da o tej temi izvedo več in jim ponudimo priložnost za razpravo o vprašanih o duševnem zdravju v varnem okolju.

NALOGA:

Uvod: Mladim predstavite dejavnost, jih razdelite v manjše skupine in vsaki skupini razdelite pisala in papir.

Kaj je duševno zdravje? Vsako skupino prosite naj zapiše, kaj razume pod izrazom duševno zdravje. Vsako skupino prosite, da poda svoje mnenje; če je mogoče, razstavite liste na steni. Pogovorite se o podobnostih in razlikah, ki jih je ugotovila vsaka skupina. S pomočjo letakov, interneta in informativnega lista 1 mlade prosite, naj napišejo definicijo duševnega zdravja. Na podlagi idej, ki so jih mladi navedli razložite, da bodo te informacije uporabljene v prihodnjih srečanjih za nadaljnje raziskovanje tega vprašanja.

Povzetek: Povzemite, kaj je bilo obravnavano med aktivnostjo in predstavite, kaj bo obravnavano na prihodnjih srečanjih. Zapišite si morebitna vprašanja, ki se pojavijo kot rezultat dejavnosti in shranite vse dokumente, saj jih boste lahko uporabili pri prihodnjih sejah.

PRIPOMOČKI: papir, pisala, flipchart, letaki, dostop do interneta, Informativni list 1: Opredelitev duševnega zdravja

Informativni list 1: Opredelitev duševnega zdravja. Beseda "duševni" opisuje vaše misli, občutke in razumevanje sebe in sveta okoli vas. Beseda "zdravje" na splošno opisuje delovanje vašega telesa in uma. Ko govorimo o "duševnem zdravju", imamo v mislih delovanje vašega uma.

Module 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Krepitev zavedanja in podpore

CILNA SKUPINA

Samomor

Mladinski delavci

TEMA

Ko vodite delavnico o samomoru, je težko vedeti, kakšen je najboljši način za ljudi, ki so ob tej temi doživeli globoka čustva in spomine. V tem poglavju je navedenih nekaj nasvetov, ki lahko pomagajo, da bodo delavnice pri obravnavi teh vprašanj bolj produktivne!

OPIS

Razmislek o dejavnikih, kot so čas in kraj izvedbe usposabljanja, ključna sporočila v promocijskem gradivu, ali želite skupinske smernice za udeležence ali ne, lahko močno vpliva na to, kako se ljudje počutijo ob svoji izkušnji. V tem sklopu je obravnavanih več strategij, ki bodo pomagale ustvariti prostor za učenje, ki daje moč!

<https://opentextbc.ca/suicideawareness/chapter/guidelines-and-tips-for-facilitation/>

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Z globokim in zavestnim dihanjem se lahko ljudje telesno in duševno umirijo. Tehnike globokega dihanja aktivirajo parasimpatični živčni sistem (del živčnega sistema, ki nadzoruje odzive na stres) in preusmerijo misli na preprosto nalogo ter odvrnejo pozornost od tesnobnih misli.

CILJNA SKUPINA

Mladi

Samodestruktivno vedenje

TEMA

Sprostitev stresa, tesnobe

OPIS

<https://educationtothecore.com/2020/10/25-breathing-exercises-to-calm-and-focus-your-students/>

<https://www.classcraft.com/blog/bring-meditation-classroom/>

V preteklih letih so bile izvedene številne študije o učinkih globokega dihanja. Rezultati so pokazali, da lahko globoko dihanje:

- umiri čustva
- zmanjšati stres
- omogočiti telesu, da se sprosti
- izboljša osredotočenost
- izboljša splošno zdravje

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Spoznavanje različnih metod, ki pomagajo ljudem z depresivnimi epizodami ali z depresijo.

Depresija

CILJNA SKUPINA

Mladinski delavci, mladi

TEMA

Priporočila za lajšanje izzivov, ki se pojavljajo ob depresivnih epizodah in/ali depresiji

OPIS

<https://peaasi.ee/en/mental-health-vitamins/>

[Vitaminski test za duševno zdravje - https://peaasi.ee/vitamiinitest/en/](https://peaasi.ee/vitamiinitest/en/)

Program Vitamini za duševno zdravje traja 5 tednov. Vsak teden se osredotoča na enega od vitaminov za duševno zdravje. Za ozaveščanje in pregled je pet vitaminov za duševno zdravje predstavljenih s pomočjo člankov, osebnih izkušenj in spletnih seminarjev. Vsakdo lahko preveri raven svojih vitaminov in ugotovi, katere nasvete bi rad uporabil za ohranjanje ravnovesja duševnega zdravja.

1. teden - dobre prakse

Kako se podpreti z dobrimi odnosi?

Komunikacija je vsakodnevni del našega življenja v šoli, doma, na ulici, v trgovini, v parku ali na planinski poti. Iz oči v oči, po telefonu, v obliki besedilnih sporočil, na računalniku. Z besedami, nasmehi, izrazi, govorico telesa.

Zdravi odnosi so osnovna potreba ljudi. Zato se tako slabo počutimo, kadar smo osamljeni in nimamo nikogar, s katerim bi delili svoje misli. Toda kako ohraniti zdrave odnose? Obstaja veliko trikov in tehnik, ki se jih je treba naučiti in jim slediti.

Module 2

2. teden - uravnotežena prehrana

Kako si pomagati z uravnoteženo prehrano?

Na duševno zdravje najbolj vplivajo redni in raznoliki obroki ter to, da upoštevate in izberete hrano, ki je dobra za vaš um in telo.

3. teden - spanje in počitek

Kako si pomagati pri spanju in počitku?

Med spanjem si naše telesne funkcije opomorejo, zato je spanje za nas enako pomembno kot dihanje, pitje vode in prehranjevanje. Zato se slabo počutimo, kadar je naš spanec moten. Majhni odmori za počitek čez dan so prav tako pomembni za ohranjanje našega ravnovesja. Kako si torej vzeti čas za spanje in počitek?

4. teden - prijetna čustva

Kako si pomagati pri prijetnih čustvih?

Lahko bi rekli, da so čustva tista, ki dajejo našim dnevom edinstven in nepozaben pečat. Za naše duševno zdravje je nedvomno najbolje, če si dovolimo čutiti in doživljati različna čustva. Včasih pa je dobro, da se poskušamo zavestno osredotočiti na doživljanje bolj prijetnih čustev in tako ohranimo ravnovesje v duševnem zdravju. Prijetna čustva in občutki so naslednji: sreča, hvaležnost, iskrenost, zanimanje, upanje, razvedrilo, navdih, občudovanje, ljubezen, presenečenje, mir.

5. teden - telesna aktivnost

Kako si pomagati s telesno aktivnostjo?

Telesna aktivnost je koristna tako za vaše duševno kot telesno zdravje. Redna zmerna telesna vadba (vsaj 150 minut na teden ali 20 minut na dan) pomaga ohranjati dobro počutje, prijaznejšo samopodobo, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje tesnobo in povečuje koncentracijo, saj sproži spremembe v prekrvavitvi možganov ali spremembe v hormonskem ravnovesju.

Poudarek je na štirih kategorijah: kako si pomagati sam, nasveti, uporabni v timu, nasveti, uporabni za učitelje/mladinske delavce pri delu z mladimi in viri.

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Spoznajte anksiozne motnje in praktična orodja za spopadanje z njimi.

CILJNA SKUPINA

Delo z mladinskimi delavci in mladimi na področju duševnega zdravja, razvoj dejavnosti, projektov in programov v mladinskem delu.

Anksiozna motnja

TEMA

Uvod v biološko razumevanje strahu in tesnobe. Načini, kako jo preprečiti in se z njo spopasti.

OPIS

<https://anxietynetwork.com>

<https://www.counseling.org/knowledge-center/mental-health-resources/anxiety>

IUvod v anksioznost.

Opredelelitev, simptomi in vzroki tesnobe.

Jasno razumevanje biološkega delovanja živčnega sistema.

Naučiti se razviti vsakodnevne prakse, ki povečajo odziv parasimpatičnega živčnega sistema, da se zniža raven kortizola v telesu.

Nabor rutinskih postopkov in vsakodnevni praks za obvladovanje in preprečevanje anksioznosti:

Vaje:

Zavestno dihanje

Čutila med tuširanjem

Dnevnik hvaležnosti

Zavestno prehranjevanje

Gradiva, ki so že bila razvita v drugih projektih:

- O pozitivnem duševnem zdravju pri mladih:
<https://positivementalhealth.eu>

- Čustvena inteligenca v mladinskem delu:
<https://www.facebook.com/eqinyouthwork>

- Povezovanje čustvene inteligence z razvojem vodstvenih sposobnosti:

<https://www.facebook.com/ConnEQ.t.eu/posts/872002956611158>

Modul 2

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Obravnavanje psihotičnih motenj v mladinskem delu.

CILJNA SKUPINA

Sodelovanje z mladinskimi delavci in mladimi na področju duševnega zdravja, razvoj dejavnosti, projektov in programov na področju mladinskega dela

” Psihotične motnje ”

TEMA

Gestalt razumevanje psihotičnih motenj: Uvod za mladinske delavce. Kako lahko zavedanje telesa in UMETNOST kot način izražanja samega sebe spodbujata pozitivno stanje duševnega zdravja pri mladih.

OPIS

O pozitivnem duševnem zdravju:
<https://positivementalhealth.eu>

Čustvena inteligenca v mladinskem delu:
<https://www.facebook.com/eqinyouthwork>

NEMO: Novi model za rast z obvladovanjem konfliktov:
<http://www.nemoprojekt.eu>

Z gestalt vidika je psihotična izkušnja razumljena kot motnja jaza, zaradi katere se oseba ne more razmejiti od zunanjega sveta. Meja med jazom in svetom ni dobro vzpostavljena, zato oseba čuti in misli, da imajo stvari, ki se zgodijo zunaj, lahko učinke, kot da bi se zgodile znotraj, in obratno (Gimeno-Bayn Cobos, 2011). Zato se zdi, kot da se ne more razlikovati od okolja in od drugih. Meja med "jaz" in svetom ali drugimi ni jasna.

Viri:

-Theodore Stripling, 2021. Gestalt Interventions Benefitting Children and Adolescents: A Literature Review. ed Gestalt Review
-Gestalt review: Uporabi ta link

Umetnost ima izjemen privilegij, da v gledališču, literaturi, slikarstvu, plesu ali glasbi razkrije aktivni del in učinkovitost tistega, kar se dogaja v človeku, ki je nagnjen k užitku in hotenju, pa tudi k uživanju bolečine in poistovetenju z avtorjem. To dejstvo je takšno preprosto zato, ker je umetnost senzacija in občutek, identifikacija in katarza, simbolika in izraz, ima pa še mnogo drugih vidikov. Umetnost nam pomaga projicirati, evakuirati, kristalizirati, nas podpira, da smo boljši, da se ponovno srečamo in ozdravimo ali izboljšamo počutje.

Module 2

Viri:

- Janie Rhyne.1996. The Gestalt Art Experience : Patterns That Connect. ed Magnolia Street.

- Nancy Amendt-Lyon, Ph.D. Art and Creativity in Gestalt Therapy. ed Penn State University Press.

-Gestalt review: Uporabi ta link

Sheila L. Macrine, Jennifer M.B. Fugate. 2022. Movement Matters: How Embodied Cognition Informs Teaching and Learning.

Vključevanje modrosti telesa.

Koncept utelešenja se nanaša na modrost telesa, ki se lahko odloča samo in je v stalnem odnosu z okoljem ter sodeluje z duševnimi in čustvenimi procesi. Telo ni razumljeno le kot sistem, ki sprejema občutke in se odziva, temveč kot kognitivni sistem sam po sebi, ki je sposoben razumevanja in odzivanja. Govorimo o sistemu, ki misli, čuti in deluje sam po sebi, v vsem svojem celičnem in razčlenjenem vesolju.

Kako pomembno je ponovno pridobiti telesno inteligenco?

Metode somatske vzgoje, kot sta Feldenkraisova metoda ali Body Mind Centering, delujejo na podlagi utelešenja kot sredstva za povrnitev te vrste izgubljene ali pozabljene telesne modrosti.

Z zavedanjem svojih gibov pridemo v stik z izkušnjami in doživetji ter zaupamo v reorganizacijsko sposobnost svojega sistema ali organizma.

Spletne strani:

Spoznavne poteze telesa <http://www.insightfulbodymoves.com/awareness-through-movement>

Osredotočanje telesa in duha <https://www.bodymindcentering.com/>

VAJA 1 emotional impulses

VAJA 2 personal boundaries

Modul 3

PREDSTAVITEV TEME

NAMEN

Namen refleksije je raziskati globoke misli in občutke o določeni temi. To lahko storite s pisanjem, govorjenjem ali drugimi načini samoizražanja. Pomembno je, da si oseba sama vzame nekaj časa, da resnično razmisli o tem, kaj misli in čuti. To je lahko zelo koristen in terapevtski proces.

Refleksija

CILJNA SKUPINA

Mladinski delavci

TEMA

Postopek, v katerem udeleženci opišejo svoje učenje, kako se je spremenilo in kako bi se lahko povežalo s prihodnjimi učnimi izkušnjami.

OPIS

Samorefleksija z uporabo kart Dixit drugimi vizualnimi gradivi, kartami, slikami, fotografijami

Eden od zelo učinkovitih načinov za spodbujanje samorefleksije je igranje igre Dixit, ki pomaga odpreti komunikacijo med člani ekipe. Za to vajo lahko uporabite tudi druga umetniška dela, kot so botanične ilustracije ali klasične slike, da ustvarite prostor, v katerem ima vsak enakopraven glas in ni prepuščen samemu sebi – tudi če o dogajanju ne ve ničesar! Ta igra podpira ustvarjalnost, hkrati pa daje besedo tistim, ki v razpravo niso ničesar prispevali; daje jim priložnosti, ki se sicer nikoli več ne bi ponovile, saj ljudje ne poslušajo več, ko se govori razumno... Picasso je znal svoje stališče izraziti s samo tremi besedami: "Yo lo vi" (To sem videl).

Pisanje samorefleksije

Refleksivno pisanje je oblika učenja in je proces, s katerim ljudje pridobivajo znanje in razumevanje o svojih mislih, občutkih in zaznavah. Z refleksivnim pisanjem lahko izboljšamo spretnosti pisanja ter razvijemo sposobnosti kritičnega mišljenja in sposobnost analiziranja in vrednotenja informacij. Omogoča, da oseba raziskuje svoje misli in občutke o izkušnjah, dogodkih ali novih informacijah.

Modul 3

Pomaga lahko izboljšati komunikacijske spretnosti ter sposobnost koncentracije, razumevanja in pomnjenja informacij. Lahko razvija spretnosti reševanja problemov, saj omogoča zapisovanje posameznikovih zaznav in idej o temi ali dogodku.

Samorefleksija z uporabo telesa

Ko se gibljemo, naši možgani sproščajo endorfine, ki zmanjšujejo raven tesnobe in stresa. Ti endorfini lahko sprožijo "srečne" kemične snovi kot sta serotonin in dopamin, ki lahko izboljšajo vaše razpoloženje. Raziskave so pokazale, da ljudje težko prepoznavajo svoja čustva, saj nenehno čutimo stvari. Vendar lahko nadzorovano gibanje pomaga, saj gre za vedenje z jasnim namenom – pomagati vam prepoznati vse, kar morda čutite. Ko smo prizemljeni v svojem telesu in njegovem gibanju, se lahko povežemo s svojo intuicijo in notranjo modrostjo. Naše telo nam nenehno daje informacije. Ko znamo prebrati signale, ki nam jih pošilja naše telo, nam to lahko pomaga pri sprejemanju boljših odločitev v življenju. Da bi vzpostavili to povezavo, se moramo sprejeti, če nam je neprijetno. To pomeni sprejeti, da je v redu, da čutimo vse, kar čutimo v danem trenutku, ne da bi to poskušali obsojati ali odrivati.

Načrtovanje

Predlog za načrtovalca modulov

Načrtovanje modula

Vsebina: Teoretično ozadje
npr. članki, skenirani dokumenti, navedeni deli knjig itd.

Izvedba in izkušnje: Kako bo vsebina, znanje predstavljeno? Kako bodo udeleženci sodelovali z njim?
npr. PPT, slike, videoposnetki itd.

Komunikacija in sodelovanje: Kako bodo udeleženci komunicirali in sodelovali? Katera gradiva in orodja bodo uporabili?
npr. razprave, majhne igre itd.

Refleksija in predstavitev: Kako bodo udeleženci razmišljali o rezultatih usposabljanja in beležili učinke usposabljanja?
npr. kvizi, testi, medsebojno ocenjevanje itd.

PARTNERJI

Projekt strateškega
partnerstva
**Mladinski centri za duševno
zdravje mladih**



Partnerji:

Mladinska mreža MaMa, Slovenija

Youth Matters Now, Španija

Association of Estonian open Youth centres, Estonija

