Interreg Danube Region

Co-funded by the European Union

MEET

Priručnik za mentalno zdravlje mladih

MEET Projekat

Sadržaj

Dio 1: 4

Labovi za mentalno zdravlje mladih 4

Metodologija 4

1. Uvod u metodologiju 5

3. Provođenje Labova za mentalno zdravlje mladih 9

3.1 Faza 1: Priprema 9
3.2 Faza 2: Implementacija 13
3.3 Faza 3: Refleksija, analiza i izrada izvještaja 14

4. Strategije za uspjeh i rizici koje treba izbjeći pri implementaciji Living Labova 15

4.1 Strategije za uspjeh 15
4.2 Uobičajeni rizici i potencijalne strategije ublažavanja 18

5. Zaključak 21

Reference 22

Dio 2: 25

Katalog primjera dobrih praksi usmjerenih na mlade 25

Sadržaj (Na osnovu postavki primjera dobrih praksi) 26

Prosječna dob ciljne grupe po intervenciji 28

Austrija 32

Gesund aus der Krise (Zdravlje kao izlaz iz krize) 32
Die Gesunde BoXXX (Zdrava kutija – BoXXX) 37
Die Jugendgesundheitskonferenz (Konferencija o zdravlju mladih) 41
K€Y-Card (K€Y kartica) 46
Health with Heidenspass (Zdravlje uz puno zabave) 51
O.P.E.N 56
GoBIG & GoBIG2.0 61
Self♀*value+ Osnaživanje djevojčica i mladih žena 68
GAAS 75

Bosna i Hercegovina 81

Mladi agenti društvenih promjena 81
Young men initiative (YMI) (Inicijative mladića) 87
Trening program "Životne vještine i vještine zapošljivosti" 92

Bugarska 98

Tell me (Pričaj mi) 98
Well@School projekat 101
L.I.K.E. 103

Češka Republika 109

e-Lektra 109
PorT 113
RRRR 117
Safe school (Sigurna škola) 120

Mađarska 126

AWWWaraness 126
Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu) 131

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

DEVISZONT COMMUNITY SPACE (DEVISZONT PROSTOR ZA ZAJEDNICU) 136
TANODA PROGRAM (PROGRAM PRODUŽENOG BORAVKA I VRŠNJAČKOG UČENJA) 141
DOWNTOWN TANODA FOUNDATION HIGH SCHOOL 147
SZIKRA TÁBOR (KAMP "ISKRA") 153

Republika Moldavija 158

PROJEKAT PREVENCIJE UPOTREBE DROGA ZA DJECU I ADOLESCENTE "OBRAZOVANJE PROTIV DROGA"/ PROGRAM 158
USLUGE SMANJENJA ŠTETE POVEZANE S UPOTREBOM INJEKCIONIH DROGA 162
PRISTUP I USLUGE UBAŽAVANJA RIZIKA KROZ OBUHVAT DODATNIM USLUGAMA PREVENCIJE HIV / AIDS-A I SPOLNO PRENOSIVIH INFEKCIJA (SPI) 169

Rumunija 176

KAMP U SRCU SELA 176
RADIONICE ZA LIČNI RAZVOJ 179
PROGRAM INKLUZIVNOG OMLADINSKOG CENTRA (IYCP) 184

Srbija 189

CENTAR ZA DJEVOJKE 189
JAČANJE MENTALNOG ZDRAVLJA KROZ MREŽE PODRŠKE U ZAJEDNICI 192
DIJALOG OD ECO ANKSIOZNOSTI DO ECO AKCIJE 196

Slovačka 199

PROGRAM BUDDY 199
PROJEKAT CHUŤ ŽIŤ 202
IPČKO KRIZNA SAVJETODAVNA SLUŽBA 206

Slovenija 211

A (SE) ŠTEKAŠ?!? (RAZUMIJEŠ LI SEBE?!?) 211
TO SEM JAZ (OVO SAM JA) 215
NACIONALNA MREŽA TOM (TELEFON ZA DJECU I MLADE) 223

Ukrajina 228

MENTAL HELP – PACT (MENTALNA POMOĆ – PACT) 228
SVEUKRAJINSKI PROGRAM MENTALNOG ZDRAVLJA 232
INOVATIVNI PROGRAM ZA MLADE - UPSHIFT 238

Lista akronima

MEET	Mental Well-being in Education for Disadvantaged Youth project ((Mentalna dobrobit u obrazovanju za mlade u nepovoljnom položaju)
DR	Danube Region (Dunavska regija)
PP	Project Partner (Projektni partner)
YMH	Youth mental health (Mentalno zdravlje mladih)
YMHL	Youth Mental Health Lab (Lab za mentalno zdravjle mladih)

Materijal je kreiran u okviru MEET projekta, Interreg programa za Dunavsku regiju koji je sufinansiran sredstvima Evropske unije.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Dio 1:

Labovi za mentalno zdravlje mladih

Metodologija

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

1. Uvod u metodologiju

Ovu metodologiju razvili su projektni partneri (PP) u okviru projekta „Mentalna dobrobit u obrazovanju za mlade u nepovoljnom položaju“ (Mental Well-being in Education for Disadvantaged Youth - MEET.[1] Projekat je finansiran iz EU Interreg programa za dunavsku regiju u trajanju od 30 mjeseci (1. januar 2024. – 30. juni 2026.).[2] Cilj projekta bio je jačanje kapaciteta za promociju mentalnog zdravlja mladih u formalnom i neformalnom obrazovanju i obuci kroz razvoj inkluzivnih i inovativnih alata i materijala. Na taj način, projekat doprinosi borbi protiv problema mentalnog zdravlja mladih, jačanju kvalifikovane radne snage i smanjenju nedostatka radnika.
Svrha ovog dokumenta je da podrži organizacije u planiranju i implementaciji Labova za mentalno zdravlje mladih u njihovim kontekstima. To uključuje sveobuhvatan pregled procesa implementacije. Ovaj vodič dodatno naglašava važnost angažmana aktera, ublažavanja rizika i kontinuirane refleksije. Dokument služi kao sveobuhvatan vodič za organizacije koje žele implementirati Labove za mentalno zdravlje mladih s ciljem unapređenja mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih. Metodologija je testirana od strane 15 partnerskih organizacija iz 11 zemalja Dunavske regije (DR). Labovi za mentalno zdravlje mladih mogu doprinijeti izgradnji novih i jačanju postojećih partnerstava na lokalnom i regionalnom nivou kako bi se uspješno integrisale strategije podrške mentalnom zdravlju mladih. Formalni i neformalni obrazovni sistemi, zajedno sa socijalnim i omladinskim službama, se suočavaju sa brojnim izazovima u promovisanju mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih. Faktori poput društvenih pritisaka, akademskog stresa i nedostatka pristupa resursima mentalnog zdravlja doprinose ovim izazovima. Kao odgovor, koncept „Living Labova“ pojavio se kao potencijalno rješenje za poticanje saradnje, inovacija i razvoja održivih praksi mentalnog zdravlja. Living Labovi, kao otvoreni sistemi znanja i inovacija, imaju potencijal popuniti postojeće praznine.[3] Metoda Living Labova je korisnički orijentisan pristup s ciljem inoviranja i unapređenja razvoja proizvoda, usluga i sistema. Ova metoda postaje sve značajnija u različitim sektorima jer su potrebna nova rješenja za rastuće i promjenjive potrebe. Evropska mreža Living Labova naglašava da Living Labovi mogu pomoći u rješavanju gore navedenih izazova pružanjem platforme za saradnju i inovacije među različitim akterima, uključujući edukatore, predstavnike mladih, donosioce odluka i praktičare.

Lab za mentalno zdravlje mladih ima sljedeće ciljeve:
Cilj 1: zajednički diskutovati o problemima mentalnog zdravlja mladih u regiji ili državi..
Cilj 2: razviti ili pilotirati inovativne alate ili rješenja za podršku mentalnom zdravlju mladih u saradnji s relevantnim akterima.
Cilj 3: ko-kreirati potencijalna rješenja za izazove mentalnog zdravlja mladih.
Cilj 4: tražiti povratne informacije i dodatno prilagoditi i unaprijediti pristup organizacije u implementaciji Labova.

Nakon ovog uvoda, ovaj vodič se sastoji od sljedećih poglavlja:

Poglavlje 2 daje pregled svrhe i ključnih elemenata Living Labova.
Poglavlje 3 opisuje svaku fazu procesa provođenja Living Labova. Ove faze uključuju pripremu (Faza 1), implementaciju (Faza 2) i analizu te izradu izvještaja (Faza 3)
Poglavlje 4 predstavlja strategije za uspjeh, kao i potencijalne rizike koje treba izbjeći, kako bi se podržala implementacija Labova za mentalno zdravlje mladih.
Poglavlje 5 sažima ključne tačke ovog priručnika.

[1] MEET, interreg-danube.eu. Last accessed on 16 July 2024. https://interreg-danube.eu/projects/meet.
[2] DRP at a glance, interreg-danube.eu. Last accessed on 16 July 2024. https://interreg-danube.eu/drp-at-a-glance.
[3] Archibald et al. (2021).

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

2. Ključni elementi Labova za mentalno zdravlje mladih

Koncept Living Labova pojavio se posljednjih godina kao alternativni pristup tradicionalnim metodama inovacija, posebno u kontekstu inovacija usmjerenih na korisnike. Living Labovi su kolaborativna istraživačka i inovacijska okruženja u kojima akteri – poput građana, kompanija, istraživača i javnih institucija – zajedno rade na razvoju i testiranju novih rješenja u stvarnim („real-life“) kontekstima.[4] Pristup Living Labova može omogućiti holističko i sistemsko razumijevanje potreba korisnika, što može dovesti do stvaranja inovativnih i održivih rješenja. Cilj ovog poglavlja je dati pregled koncepta i metodologije Living Labova, uključujući njihove ključne karakteristike, principe i koristi. Pored toga, poglavlje opisuje faze pripreme i implementacije Living Labova, kao i metode i alate koji se mogu koristiti za podršku ovim procesima. Podpoglavlja se fokusiraju na detaljnije definisanje Living Labova i njihove metodologije, pružajući osnovu za razumijevanje i primjenu ovog pristupa u različitim kontekstima.

Living Labovi su prepoznati kao efikasan pristup inovacijama koje pokreću korisnici i ko-kreiranju rješenja. Koncept Living Labova nastao je krajem 1990-ih i stekao popularnost u različitim sektorima, uključujući i zdravstvenu zaštitu.[5] Living Labovi se mogu definisati kao metodologija za hvatanje, prototipiziranje, validaciju i unapređivanje složenih rješenja razvijenih u realnim kontekstima.[6]

Pristup Living Labova nastoji integrisati procese inovacije, dizajna i implementacije kroz kolaborativni i korisnički orijentisan okvir.[7] Prema tome, Living Labovi stvaraju okruženje za inovacije koje pokreću korisnici, gdje su oni uključeni u dizajn i razvoj novih rješenja, čime se povećava vjerovatnoću da će ta rješenja zaista odgovarati njihovim potrebama.[8]

To znači da su Living Labovi alat za „otvorene inovacije“.[9] Za razliku od „zatvorenih inovacija“, otvorene inovacije fokusiraju se na vanjski svijet i naglašavaju kolaborativne inovacije, a ne centralizirane i zatvorene procese. Otvorene inovacije nude prednosti poput popunjavanja internih rupa u znanju, dijeljenja troškova i rizika sa partnerima, dok se zatvorene inovacije oslanjaju isključivo na interne resurse, što može biti skupo i rizično.[10]

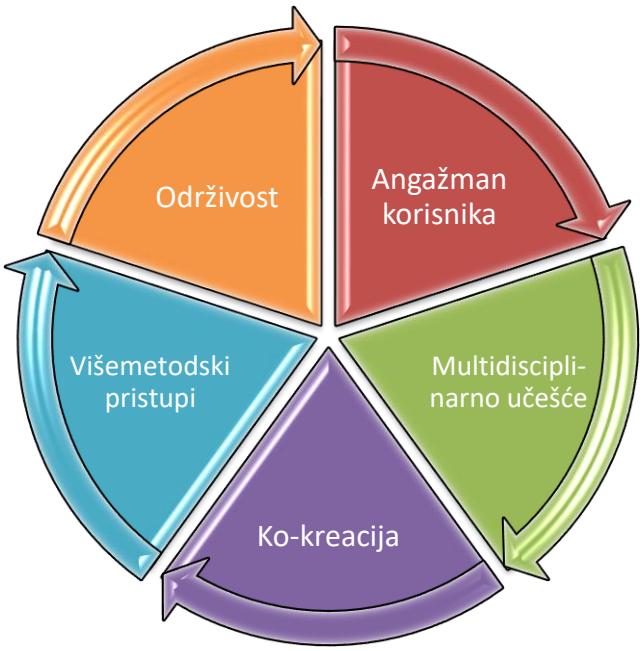
Da bi se ostvario karakter „otvorenih inovacija“ Living Labova, moraju biti ispunjene određene ključne karakteristike.[11] One uključuju: angažman korisnika, ko-kreiranje, multidisciplinarno učešće aktera, višemetodske pristupe i održivost. Svaka od ovih karakteristika detaljnije je opisana u nastavku. One su također prikazane na Slici 1.

- **Angažman korisnika:** Angažman korisnika je osnovna karakteristika Living Labova.[12] Akteri koje će koristiti dizajnirana rješenja treba aktivno uključiti u svaku fazu provođenja Living Labova (vidjeti Poglavlje 3). Tip aktera koji treba uključiti u Labove detaljno je objašnjen u poglavlju 3.2.1.
- **Multidisciplinarno učešće:** Living Labovi su „otvoreni, kolaborativni prostori koji okupljaju različite aktere i organizacije iz različitih sektora i disciplina radi podsticanja inovacija“.[13]
- **Multidisciplinarna saradnja** omogućava širok spektar perspektiva, što vodi ka inovativnim rješenjima koja odgovaraju potrebama različitih aktera.

[4] Gascó (2017); Dekker et al. (2020); Hansen and Fuglsang (2020); Følstad (2008); Schuurman and Tõnurist (2017).
[5] Hossain et al. (2019).
[6] Stahlbröst and Holst (2012).
[7] Stahlbröst and Holst, 2012.
[8] Leminen & Westerlund (2019).
[9] Yazdizadeh and Tavasoli (2016).
[10] Lead Innovation (2023). Last accessed on 22 July 2024. https://www.lead-innovation.com/insights/blog/open-innovation-vs-closed-innovation
[11] For examples of the different components of living labs, please see Hossain et al. (2019).
[12] Keyson et al. (2017).
[13] Almirall and Wareham (2011).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- **Ko-kreiranje:** Ko-kreiranje je „proces u kojem krajnji korisnici i drugi akteri strukturirano sarađuju sa istraživačima, developerima i inovatorima u dizajnu i razvoju novih proizvoda, usluga ili procesa“.[14] Living Labovi nude platformu za ko-kreiranje, gdje donosioci odluka, krajnji korisnici, istraživači i ostali akteri zajednički razvijaju nova rješenja.
- **Višemetodski pristupi:** S obzirom na različite tipove aktera uključenih u proces, potrebno je koristiti različite metode za prikupljanje njihovih uvida (npr. intervjui, fokus grupe, radionice, itd.). Pored toga, metode poput pregleda literature i vježbi mapiranja ključnih aktera osiguravaju da se nova rješenja temelje na najboljoj dostupnoj evidenciji.
- **Održivost:** Važan cilj Labova za mentalno zdravlje mladih je izgradnja novih i jačanje postojećih saveza na lokalnom i regionalnom nivou kako bi se uspješno ugradile strategije podrške mentalnom zdravlju mladih. Shodno tome, ključni element Labova je rad na održivosti novoizgrađenih odnosa među akterima. Primjeri uključuju formiranje zajednica prakse među učesnicima, stvaranje drugih oblika partnerstava u cilju nastavka zajedničkog rada na podršci mentalnom zdravlju mladih.[15]



Slika 1: Ključni elementi Labova za mentalno zdravlje mladih

2.1 Ograničenja metodologije Living Labova

Living Labovi, iako predstavljaju obećavajući pristup ko-kreiranju i inovacijama – posebno u složenim i osjetljivim oblastima kao što je mentalno zdravlje mladih – nisu bez ograničenja. Ovi izazovi mogu značajno utjecati na sposobnost Labova da postignu željene rezultate i širi društveni utjecaj.
Jedno od ograničenja se odnosi na **poteškoće u osiguravanju učešća raznovrsnih aktera**. Iako su

[14] Guzmán et al. (2013).
[15] Pyrko et al. (2017).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Living Labovi osmišljeni da budu inkluzivni te da uključe širok spektar učesnika, poput mladih, profesionalaca iz oblasti mentalnog zdravlja i donosilaca odluka, održavanje aktivnog angažmana tokom dužeg perioda može biti izazovno. Mladi učesnici mogu se osjećati marginalizirano u prisustvu odraslih ili stručnjaka, što može otežati njihovo puno učešće. Istraživanja ukazuju da neravnoteža moći unutar Living Labova može dovesti do toga da se pojedini glasovi – posebno oni iz marginaliziranih grupa – čuju manje efikasno. [16]

U Labovima za mentalno zdravlje mladih ovaj izazov je posebno izražen jer ciljana grupa može imati specifične potrebe ili ranjivosti koje zahtijevaju pažljivu adaptaciju okruženja Labova.
Drugo ograničenje je **resursna zahtjevnost Living Labova**. Osnivanje i održavanje Living Laba zahtijeva značajna ulaganja vremena, finansijskih sredstava i kvalifikovanog osoblja. U kontekstu mentalnog zdravlja mladih, gdje su resursi često ograničeni, održavanje ovakvog pristupa na duže staze može biti teško. Nadalje, potreba za specijaliziranim znanjem i vještinama za upravljanje kompleksnošću Living Labova može ograničiti njihovu mogućnost skaliranja tj. širenja ili replikacije u drugim regijama koje nemaju pristup sličnim resursima.[17]

Etika predstavlja još jedno ključno pitanje, posebno kada se radi s ranjivim populacijama poput mladih u kontekstu mentalnog zdravlja. Jedan od glavnih etičkih izazova odnosi se na dobrovoljnost učešća. Iako se učešće često definiše kao dobrovoljno, mogu postojati implicitni pritisci – poput grupne dinamike – koji otežavaju učesnicima da odustanu ili odbiju učešće. Ovo je posebno relevantno u postavkama koje se odnose na mentalno zdravlje mladih. [18]

Drugi problem je pretpostavka da su učesnici motivirani isključivo potencijalnim koristima učešća. Kako navode Mulder i Stappers (2009), Living Labovi često implicitno pretpostavljaju da su korisnici – uključujući mlade – spremni i neplaćeni saradnici, što može dovesti do etičkih pitanja vezanih za eksploataciju i informirani pristanak. Transparentnost u pogledu svrhe, koristi i rizika učešća predstavlja još jedan značajan etički izazov. Ovo je naročito važno u tehnološki orijentiranim Living Labovima, gdje su pitanja poput privatnosti, pristrasnosti i odgovornosti izrazito vidljiva.[19] Konačno, složenost osiguravanja informiranog pristanka – naročito kada se radi o mladim učesnicima – predstavlja ključnu odgovornost onih koji upravljaju Labovima i zahtijeva posebnu pažnju u pogledu razumijevanja i stvarne voljnosti učesnika da učestvuju.

Pored toga, **potencijal Living Labova da djeluju kao efikasni alati društvene promjene** ograničen je ako društvene dimenzije njihovih učinaka nisu temeljito shvaćene i evaluirane. Nedostatak fokusa na društvene rezultate može omesti šire usvajanje inovativnih rješenja razvijenih unutar ovih Labova, što u konačnici utiče na njihovu održivost i efikasnost u rješavanju pitanja mentalnog zdravlja mladih. Stoga je razumijevanje načina na koji Living Labovi funkcionišu, kao i načina na koji ih je potrebno vrednovati kako bi se maksimalno povećao njihov uticaj, ključno za njihov uspjeh i širu primjenu.[20]
Shvatanje ovih ograničenja ključno je za efikasno korištenje metodologije Living Labova u projektima vezanim za mentalno zdravlje mladih. Iako Living Labovi nude značajne mogućnosti za inovacije i saradnju, adresiranje ovih izazova neophodno je kako bi se osiguralo da se metodologija može primjenjivati efikasno i održivo u različitim kontekstima.

[16] Schuurman et al. (2016).
[17] Leminen, Westerlund, & Nyström (2012).
[18] Habibipour (2024).
[19] Habibipour (2024).
[20] Berberi et al. (2023).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

3. Provođenje Labova za mentalno zdravlje mladih

Postavljanje Labova za mentalno zdravlje mladih uključuje nekoliko faza koje se mogu razlikovati zavisno od specifičnog konteksta i ciljeva Labova.[21] Ovaj vodič razlikuje sljedeće tri faze: priprema, implementacija, procjena rezultata. Svaka faza će biti detaljnije objašnjena u nastavku.

3.1 Faza 1: Priprema

U Fazi 1, Priprema, odvija se početno planiranje i definisanje obima Labova za mentalno zdravlje mladih. Ovo uključuje realizaciju sljedećih zadataka:

- Zadatak 1: Pregled literature
- Zadatak 2: Mapiranje aktera
- Zadatak 3: 2–3 intervjua sa stručnjacima

Cilj ovih zadataka je procijeniti potrebe i izazove vezane za mentalno zdravlje mladih u određenoj regiji. Osim toga, oni obezbjeđuju organizacijama informacije potrebne za uspješno planiranje i uspostavljanje radionica koje čine fazu 2 Labova za mentalno zdravlje mladih.

3.1.1 Zadatak 1: Pregled literature

Svrha pregleda literature je provođenje sveobuhvatne procjene potreba i izazova u kontekstu mentalnog zdravlja mladih. Organizacije trebaju pripremiti listu relevantnih ključnih riječi i pojmova na svom jeziku i na engleskom, te ih unijeti u bazu podataka ili pretraživač. U zavisnosti od svrhe ili strukture organizacije, kao i od lokacije, različiti projektni partneri (PP) mogu imati pristup različitim bazama podataka. Uobičajeni primjeri uključuju Google i Google Scholar. Druge korisne baze podataka mogu biti dostupne putem nacionalnih biblioteka ili lokalnih univerziteta. Projektni partneri također mogu pretraživati i razmotriti dostupne otvorene baze podataka (open-source).

Moguće ključne riječi uključuju: mentalno zdravlje mladih; izazovi mentalnog zdravlje mladih; potrebe mladih u oblasti mentalnog zdravlja; procjena mentalnog zdravlja mladih; intervencije u oblasti mentalnog zdravlja mladih; dobrobit mladih / blagostanje mladih; podrška mentalnom zdravlju mladih; depresija i anksioznost kod mladih; rana intervencija u oblasti mentalnog zdravlja mladih; politike mentalnog zdravlja mladih; prepreke u oblasti mentalnog zdravlja / prepreke za zaštitu mentalnog zdravlja; programi za mentalno zdravlje mladih; svijest o mentalnom zdravlju mladih; NEET mladi i mentalno zdravlje, ranjive grupe i mentalno zdravlje; mladi koji rano napuštaju školovanje i mentalno zdravlje; mentalno blagostanje; psihosocijalno zdravlje; psihološka bolest / psihološki poremećaj / psihološko blagostanje; narušeno mentalno zdravlje; izazovi/ prepreke u traženju podrške, itd.

Kako bi se osiguralo da svaka partnerska zemlja dobije relevantne, tačne i ažurirane informacije, Tabela 1 prikazuje određene kriterije uključenja i isključenja koje je potrebno primijeniti pri odabiru izvora za uključivanje u pregled literature. U pojedinim bazama podataka moguće je odabrati ove parametre prilikom pretraživanja (npr. ograničavanjem rezultata pretrage prema datumu objave).

[21] See, for example, Huang and Thomas (2021).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Kriteriji	Uključivanje	Isključivanje
Datum objave izvora	Izvori objavljeni u posljednjih 5 godina	Izvori stariji od 5 godina
Geografski obuhvat	Izvori koji se odnose na pojedine države PP-a ili Dunavsku regiju	Izvori fokusirani samo na regije koje nisu relevantne za PP države
Izdavač	• online knjige / poglavlja • akademski članci • vladini izvještaji • izvještaji NVO-a • vjerodostojni mediji	• Wikipedia • Objave na društvenim mrežama • Blogovi / „vijesti“ iz nevjerodostojnih izvora

Tabela 1: Kriteriji uključivanja i isključivanja izvora

Okvir 1: pregled uobičajenih koraka u pregledu literature

Uobičajeni koraci u provođenju pregleda literature:

- Identificirati relevantne ključne riječi i pojmove za pretragu
- Odabrati relevantne baze podataka
- Provesti pretragu u skladu s kriterijima uključenja i isključenja
- Izvršiti selekciju naslova (i, po potrebi, sažetaka) u odnosu na kriterije uključenja i isključenja
- U potpunosti pregledati odabrane izvore i popuniti obrazac za ekstrakciju podataka
- Provesti ručnu pretragu za informacijama koje još uvijek nedostaju
- Izraditi izvještaje o rezultatima

Okvir 1: pregled uobičajenih koraka u pregledu literature

Pisanje rezultata izvještaja može pratiti ovu strukturu:

1. Pregled i uvod
2. Uobičajeni izazovi mentalnog zdravlja mladih u zemlji PP-a
3. Utjecaji izazova u oblasti mentalnog zdravlja
4. Dostupna rješenja i preostale praznine
5. Informacije specifične za ciljnu grupu
6. Zaključak

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

3.1.2 Zadatak 2: Mapiranje i uključivanje aktera

Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju, ključni aspekt Labova za mentalno zdravlje mladih jeste bliska uključenost relevantnih aktera. Aktivno učešće ključnih aktera, uključujući predstavnike mladih, edukatore, donosioce odluka i praktičare, neophodno je za njegovanje različitih perspektiva i poticanje zajedničkih aktivnosti.
Shodno tome, jedan od prvih zadataka koji će se realizovati u okviru Faze 1 jeste detaljno mapiranje aktera. Spisak tipova aktera relevantnih za mentalno zdravlje mladih nalazi se u Okviru 2.

Prilikom provođenja ovog mapiranja aktera, organizacije trebaju razmotriti sljedeće:

- *Uključivanje različitih tipova aktera:* Ovo uključuje mlade, predstavnike mladih, edukatore, donosioce odluka, praktičare, zdravstvene radnike, vođe zajednica te druge pojedince ili organizacije koji su na lokalnom i regionalnom nivou uključeni u unapređenje mentalnog blagostanja mladih.

- *Razlozi za uključivanje aktera:* U procesu mapiranja treba biti jasno naznačeno zašto je određeni akter odabran. Karakteristike koje mogu potkrijepiti ovu odluku uključuju faktore kao što su stručnost u oblasti mentalnog zdravlja, iskustvo u radu s mladima, poznavanje lokalnih zdravstvenih i obrazovnih sistema, kao i dokazanu posvećenost unapređenju mentalnog blagostanja mladih. Dodatni kriteriji mogu uključivati:
  - **Nivo uticaja:** Nivo uticaja aktera na ciljeve i rezultate projekta predstavlja ključni faktor u identifikaciji ključnih aktera. Oni sa značajnim uticajem trebaju imati prioritet.
  - **Nivo interesa:** Akteri sa visokim nivoom interesa za projekat, bilo pozitivnim ili negativnim, također trebaju biti uzeti u obzir, jer mogu značajno uticati na uspjeh projekta.
  - **Stručnost i znanje:** Akteri koji posjeduju stručnost i znanje u oblasti mentalnog zdravlja mladih i srodnim oblastima mogu dati vrijedan doprinos projektu.
  - **Dostupnost i pristupačnost:** Akteri koji su lako dostupni i pristupačni također trebaju biti uzeti u obzir, jer mogu pružiti pravovremene informacije i povratne reakcije.

- *Promovisanje različitosti:* Podsticati inkluzivnost kroz promoviranje raznovrsnog učešća među akterima. Težiti uključivanju učesnika iz različitih društvenih sredina, uključujući različite starosne grupe, spolove, etničke pripadnosti, socioekonomske statuse i geografske lokacije. Time se osigurava da rješenja Labova za mentalno zdravlje mladih budu inkluzivna i prilagođena raznolikim potrebama mladih širom zajednice.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Okvir 2 "Potencijalni učesnici"

Praktičari: Ova kategorija uključuje stručnjake za mentalno zdravlje, kao što su psiholozi, psihijatri, savjetnici i terapeuti koji direktno rade s mladima. Njihova stručnost i iskustvo iz kliničke prakse ključni su za informisanje razvoja i implementacije efektivnih intervencija u kontekstu Living Labova.

Donosioci odluka: Uključivanje donosilaca odluka na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou od suštinskog je značaja za kreiranje podsticajnog političkog okvira i raspodjelu resursa za rješavanje problema mentalnog zdravlja mladih. Njihovo učešće može pomoći u prevođenju istraživačkih nalaza i potreba zajednice u konkretne inicijative javnih politika i prioritete finansiranja.

Predstavnici mladih: Aktivno uključivanje mladih kao ključnih aktera i donosioca odluka osigurava da njihovi glasovi i iskustva budu u središtu procesa Living Labova. Predstavnici mladih iz različitih sredina i sa različitim iskustvima mogu pružiti vrijedne uvide u stvarne izazove mentalnog zdravlja s kojima se mladi suočavaju danas.

Mladi: Pored zastupljenosti putem predstavnika mladih, direktno uključivanje mladih (uzrasta 16–24) u aktivnosti Living Labova osnažuje ih da doprinesu svojim idejama, perspektivama i kreativnošću u procesu ko-kreiranja rješenja za unapređenje mentalnog zdravlja mladih.

Stručnjaci iz oblasti zdravstva: Pored praktičara, uključivanje šireg spektra zdravstvenih stručnjaka kao što su profesionalci iz javnog zdravstva, istraživači i akademici specijalizirani za mentalno zdravlje mladih može obogatiti diskusije u Living Labovima dokazima iz prakse i najboljim primjerima iz struke.

Edukatori: Nastavnici, školski savjetnici i administrativno osoblje u obrazovnim institucijama imaju ključnu ulogu u podršci mentalnom zdravlju mladih u obrazovnom okruženju. Njihovo učešće u Living Labu može pomoći u identifikaciji prilika za integraciju strategija promocije mentalnog zdravlja u školske kurikulume i usluge podrške učenicima.

Drugi relevantni pojedinci ili organizacije: Ova kategorija obuhvata širok spektar aktera, uključujući nevladine organizacije, lokalne zajednice i udruženja, zagovaračke organizacije i filantropske fondacije, koji svi imaju interes u unapređenju dobrobiti mladih. Njihove različite perspektive i resursi mogu doprinijeti razvoju holističkih i održivih pristupa promociji mentalnog zdravlja mladih u okviru Living Lab metodologije

Okvir 1. Tipovi aktera koje treba uključiti u Labove za mentalno zdravlje mladih

3.1.3 Zadatak 3: Intervjui sa stručnjacima

Svrha ovih intervjua je dvostruka. Prvo, nalazi iz intervjua trebaju doprinijeti procjeni izazova mentalnog zdravlja mladih u regiji. Drugo, od sagovornika treba tražiti da iznesu svoje stavove o provođenju Faze 2 i Faze 3 pristupa Living Labovima. Kao što je navedeno u Poglavlju 2, ko-kreiranje je ključni element Living Labova. Kako bi Living Labovi bili efikasni, projektni partneri (PP) trebaju konsultovati sagovornike o tome kako je najbolje provoditi proces i koje aktere treba uključiti. Mapiranje aktera (odjeljak 3.1.2) obezbijedit će PP-ovima korisne informacije o akterima koje treba kontaktirati za intervjue. Kao ključna ciljna grupa, barem jedan sagovornik bi trebao biti mlada osoba. Detalji o tome kako regrutovati i pripremiti mlade nalaze se u odjeljku 4.1.1.

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

Da bi mogli donijeti informisanu odluku o tome da li žele učestvovati ili ne, svi sagovornici moraju dobiti informacije o svrsi projekta i intervjua, o tome kako će se njihovi podaci koristiti i izvještavati, te na koji način će se intervju provoditi. Sagovornici trebaju potvrditi da su primili ove informacije i dati jasan pristanak za učešće. Pored poštivanja ovih općih smjernica, organizacije su odgovorne da osiguraju poštivanje svih etičkih procedura i smjernica svoje organizacije i svoje zemlje. Materijali se moraju prilagoditi lokalnom kontekstu i tipu aktera koji se kontaktira. Na primjer, prilikom provođenja intervjua s mladima ili ranjivim grupama, materijal za intervju, okruženje i etički obrasci morat će biti odgovarajuće prilagođeni.

3.2 Faza 2: Implementacija

Implementacija Laba za mentalno zdravlje mladih uključuje višesložan proces koji zahtijeva pažljivo planiranje i provođenje. Kada se završi Faza 1 (odjeljak 3.1), fokus se prebacuje na Fazu 2: Implementacija. Tokom ove faze, zemlje PP-ova konsultovat će aktere kroz sljedeće sesije, prateći format „**ABC**“:

- Sesija 1: (**A**-chieving) Postizanje zajedničkog razumijevanja izazova mentalnog zdravlja mladih u regiji PP-a (odjeljak 3.2.1)
- Sesija 2: (**B**-building) Izgradnja rješenja (odjeljak 3.2.2)
- Sesija 3: Planiranje promjena (**C**-change) (odjeljak 3.2.3)

Svaki Lab za mentalno zdravlje mladih treba uključivati raznoliku grupu aktera. Idealno, učesnici bi trebali biti isti u svim sesijama. Labovi bi trebali imati između 7 i 15 učesnika. U zavisnosti od stvarnog broja učesnika, može biti preporučljivo podijeliti ih u manje grupe. Poželjno je da mladi učestvuju u svakom labu.

U ovom odjeljku razmotrit ćemo ciljeve, proceduralne korake i ishode svake sesije, objašnjavajući kako one zajedno doprinose ukupnoj efikasnosti Laba za mentalno zdravlje mladih u rješavanju izazova mentalnog zdravlja kod mladih.

3.2.1 Sesija 1: Postizanje zajedničkog razumijevanja

Sesija pod nazivom „Postizanje zajedničkog razumijevanja“ ima za cilj da među akterima postigne konsenzus o ključnim izazovima mentalnog zdravlja s kojima se suočavaju mladi u zemlji. U okviru toga, učesnici radionice trebaju razmotriti izazove za različite ciljne grupe: mlade NEET, mlade Rome i mlade koji rano napuštaju školovanje (ESL). Ova sesija treba da se sastoji od sljedećih dijelova:

1. Predstavljanje ciljeva Laba za mentalno zdravlje mladih u cjelini, te konkretnih rezultata, alata ili rješenja o kojima će se razgovarati.
2. Brainstorming o ključnim problemima i izazovima mentalnog zdravlja mladih koje treba adresirati, imajući na umu različite ciljne grupe.
3. Zajedničko odlučivanje o 4–6 ključnih izazova koje treba adresirati i početak identifikacije promjena i resursa potrebnih za njihovo rješavanje.
4. Evaluacija Sesije 1.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

3.2.2 Sesija 2: Izgradnja rješenja

Nadovezujući se na Sesiju 1, druga sesija prelazi na zajedničko dizajniranje potrebnih rješenja za adresiranje ključnih izazova mentalnog zdravlja identificiranih u Radionici 1.
Tokom Sesije 2, učesnici će razvijati ili davati povratne informacije na alate ili rješenja koja su odabrali organizatori. Ova sesija se može organizovati na više načina. Organizatori mogu odabrati interaktivne formate u kojima svi učesnici imaju priliku da doprinesu svojim mišljenjem.
Kao i u Sesiji 1, da bi se pomoglo postizanju Cilja 5 ove aktivnosti (pilotiranje metodologije Labova za mentalno zdravlje mladih), važno je tražiti povratne informacije učesnika i o samoj Sesiji 2.

3.2.3 Sesija 3: Planiranje promjene

Sesija 3: Planiranje promjena predstavlja završnu fazu implementacije Laba za mentalno zdravlje mladih.. Cilj ove sesije je da učesnici isplaniraju daljnji put – ko, kako i na koji način će implementirati dogovorena rješenja. Tokom ove sesije učesnici trebaju adresirati i jedan od ključnih aspekata labova (Poglavlje 2): održivost. Šta učesnici žele da urade kako bi održali nove odnose izgrađene tokom zajedničkog rada u labovima? Učesnici bi također trebali razgovarati o tome kako se savezi formirani kroz učešće u labovima mogu održati u budućnosti (npr. osnivanjem zajednice prakse, omladinskog foruma itd.). Trebalo bi odvojiti i vrijeme za pripremu za Fazu 3 (odjeljak 3.3). Organizatori će željeti prikupiti sveobuhvatne podatke o procesu Laba za mentalno zdravlje mladih. Učesnici bi trebali napraviti refleksiju na uspjehe i izazove sa kojima su se susreli tokom procesa. Koji aspekti su bili posebno efikasni i zašto? S kakvim preprekama su se suočili i kako su one prevladane? Ova procjena će rasvijetliti ključne lekcije i informisati buduće inicijative. Učesnici bi trebali identificirati konkretne akcije za unapređenje. Sva područja za poboljšanje i odgovarajuće mjere za njihovo adresiranje, identificirane u Labu 1, Sesija 3, trebalo bi uzeti u obzir i implementirati tokom Laba 2. Bilo kakve refleksije iz tog procesa trebaju biti zabilježene u izvještaju (vidjeti naredni odjeljak).

3.3 Faza 3: Refleksija, analiza i izrada izvještaja

Refleksija i povratne informacije igraju ključnu ulogu u procesu učenja, omogućavajući pojedincima i organizacijama da uče iz iskustava i prilagođavaju svoje djelovanje radi boljih rezultata u budućnosti. One su sastavni dio metodologije, jer podstiču kontinuirano unapređenje i osiguravaju efikasnost i efektivnost intervencije. Povratne petlje uključuju ciklus povratne informacije, refleksije i djelovanja, olakšavajući identifikaciju snaga i slabosti, te naknadno prilagođavanje kako bi se unaprijedili ishodi. Kroz praćenje ovih koraka i njegovanje kulture refleksije i kontinuiranog napretka, lab se može razvijati i jačati, efikasno odgovarajući na potrebe i mentalno blagostanje mladih.
U Fazi 3 Laba za mentalno zdravlje mladih organizatori trebaju provesti analizu prikupljenih podataka. Potrebno je tražiti trendove, obrasce te područja snage i slabosti. Ova analiza će otkriti prilike za unapređenje i informisati strateško donošenje odluka. Kroz otvorene inovacije, dizajn razmišljanje (design thinking) i kreativne radionice, akteri su ko-kreirali ideje o tome kako adresirati izazove i potrebe vezane za mentalno zdravlje mladih u njihovoj regiji.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

4. Strategije za uspjeh i rizici koje treba izbjeći pri implementaciji Living Labova

4.1 Strategije za uspjeh

Ovaj odjeljak daje pregled nekih faktora koji su ključni za uspješnu implementaciju Living Labova.

4.1.1 Uspješno uključivanje aktera

Kada se obraćate akterima da bi učestvovali u Labu za mentalno zdravlje mladih, važno je biti inkluzivan, pun poštovanja i transparentan. U nastavku su dati neki savjeti za pristup različitim grupama aktera:

Preporuke za regrutaciju i uključivanje mladih učesnika

U nastavku predstavljamo neke preporuke o tome kako regrutovati (ranjive) mlade i osigurati da angažman bude smislen i uzajamno koristan.
Važno je pitati mladu osobu šta joj je potrebno da bi prisustvovala Labu i osjećala se dovoljno ugodno da učestvuje. Neki će možda preferirati da postoji osoba koja će ih voditi kroz proces. [22] Idealno, to bi trebala biti „osoba od povjerenja“, neko koga već poznaju ili barem neko s relevantnim iskustvom. [23] To može biti i jedan od njihovih prijatelja.

Također može biti korisno ponuditi fleksibilne opcije učešća, poput online sastanaka, večernjih sesija itd., kako bi se prilagodilo njihovim rasporedima i preferencama. [24] Na taj način, Lab(ovi) se prilagođavaju zahtjevima mladih, što im olakšava učešće i doprinosi tome da se osjećaju ugodno tokom procesa. Treba osnažiti mlade da preuzmu uloge liderstva unutar projekta, omogućavajući im da utiču na odluke i doprinesu svojim jedinstvenim perspektivama.

Učešće može biti lakše nekim mladima nego drugima. Istraživanja o učešću djece i mladih sugeriraju da osobe koje dolaze iz povoljnijeg okruženja imaju bolje razumijevanje svojih prava na učešće nego oni koji su iskusili različite oblike uskraćenosti. [25] Olakšavanje uključivanja ranjivih grupa može zahtijevati ciljane napore koji idu dalje od pukog oglašavanja prilike. [26] Organizacije koje ne pružaju direktne usluge mladima ili nemaju pristup strukturama koje omogućavaju kontakt s mladima, ohrabruju se da se obrate lokalnim organizacijama koje mogu pomoći u regrutaciji. Također, organizacije mogu razmotriti obraćanje školama, omladinskim centrima i drugim prostorima namijenjenim mladima i lično predstaviti priliku. [27] U svakom slučaju, treba koristiti jezik i poruke koje rezoniraju s mladima, uz jasno objašnjenje koristi i potencijalnih rizika učešća.

[22] Janta et al (2021).
[23] Janta et al (2021).
[24] View of PP providing direct services to young people
[25] Janta et al (2021).
[26] Janta et al (2021).
[27] View of PP providing direct services to young people

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Postoji i opcija da se mladima za učešće ponudi određena naknada za njihovo vrijeme – kako bi se pokazalo da se njihov doprinos cijeni. Pored toga, drugi učesnici će najčešće učestvovati u Labovima u okviru svojih plaćenih radnih uloga. Naknada može, na primjer, biti u vidu novčanog iznosa ili vaučera. [28]

Preporuke za regrutaciju donosioca odluka

- Uključiti donosioce odluka putem zvaničnih kanala, kao što su vladine institucije, parlamentarni/odborni uredi ili profesionalne asocijacije.
- Naglasiti relevantnost Labova za mentalno zdravlje mladih za političke ciljeve i prioritete, posebno potencijal da intervencije zasnovane na dokazima informišu donošenje odluka i poboljšaju ishode za mlade.
- Osigurati jasne i sažete informacije o projektu, njegovim ciljevima i očekivanim rezultatima, pokazujući kako donosioci odluka mogu doprinijeti i kako mogu imati koristi od svog učešća.

Informisanje (brifing) aktera

Prije regrutacije aktera, važno je da im se pruže sveobuhvatne informacije kako bi razumjeli svrhu, ciljeve i očekivanja vezana za njihovo učešće u Labovima za mentalno zdravlje mladih. Evo kako se mogu provesti efikasni brifinzi:

- *Prilagođene informacije*: Prilagodite materijale za informisanje svakoj grupi aktera, pružajući informacije koje su relevantne za njihove interese, zabrinutosti i potencijalni doprinos projektu.
- *Jasna komunikacija:* Koristite jednostavan jezik i izbjegavajte žargon ili stručne termine koji mogu biti nepoznati akterima. Jasno objasnite ciljeve Laba za mentalno zdravlje mladih, uloge i odgovornosti učesnika te očekivane rezultate njihovog učešća.
- *Interaktivne sesije (posebno za mlade)*: Ponudite interaktivne brifing sesije gdje se akteri mogu upoznati sa strukturom i svrhom Labova.
- *Razmatranje pristupačnosti*: Prilikom planiranja informativnih sastanaka potrebno je uzeti u obzir potrebe u oblasti pristupačnosti, te osigurati prilagodbe kao što su tumači za znakovni jezik, titlovanje ili pristupačni materijali za aktere s invaliditetom.
- *Uspostavljanje jasnih očekivanja*: Transparentno komunicirati ciljeve, okvir djelovanja i očekivanja Laba za mentalno zdravlje mladih prema potencijalnim učesnicima. Potrebno je jasno definisati uloge i odgovornosti učesnika, očekivano vremensko angažovanje te način saradnje. Ova jasnoća omogućava učesnicima da se aktivno uključe u inicijativu uz jasno razumijevanje vlastitog doprinosa.
- *Pružanje podrške i obuke*: Prepoznati da učesnicima može biti potrebna dodatna podrška i obuka kako bi se efikasno uključili u aktivnosti Laba za mentalno zdravlje mladih. Osigurati resurse, smjernice i mogućnosti za edukaciju radi osposobljavanja učesnika vještinama i znanjem potrebnim za smislen doprinos inicijativi. Ovo može uključivati obuke o mentalnom zdravlju mladih, strategijama efikasne komunikacije te metodologijama zajedničkog ko- kreiranja.

Na ovaj način, uz promišljen i inkluzivan pristup regrutaciji i informisanju aktera, možete osigurati da se svi učesnici – uključujući mlade i odrasle, kao što su donosioci odluka – osjećaju informirano, osnaženo i motivirano da aktivno doprinesu Labu.

[28] For additional information on this issue, the following sources might be of interest: Seymour, K. (2012). Using incentives: Encouraging and recognising participation in youth research. Youth Studies Australia, 31(3), 51–59; Afkinich JL, Blachman-Demner DR. Providing Incentives to Youth Participants in Research: A Literature Review. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*. 2020;15(3):202-215; Largent EA, Lynch HF. Paying Research Participants: The Outsized Influence of "Undue Influence". IRB. 2017 Jul-Aug;39(4):1-9. PMID: 29038611; PMCID: PMC5640154.

4.1.2 Podsticanje inkluzivnog okruženja na radionicama

Postoji više komunikacijskih strategija i metoda za podsticanje ravnopravnog učešća svih društvenih grupa u Labovima za mentalno zdravlje mladih.[29] Uopšteno, važno je osigurati da se procesi provode etički i bez pristrasnosti. Važan aspekt uključivanja raznolikih aktera u labove jeste i to da učešće bude pristupačno i inkluzivno. To znači da treba uzeti u obzir potencijalne barijere za učešće, kao što su jezik, kulturne razlike ili fizički invaliditet, te obezbijediti prilagodbe i podršku gdje je potrebno. Također, važno je biti osjetljiv na dinamiku moći koja može postojati između različitih grupa aktera i poduzeti korake kako bi se te neravnoteže ublažile. Organizatori bi trebali podizati svijest među potencijalnim učesnicima o tome da svako može doprinijeti procesu ko-kreiranja, bez obzira na svoje vještine ili iskustvo. [30]Korištenjem različitih strategija, svim akterima se daje jednaka prilika da doprinesu i učestvuju u procesu. To podstiče osjećaj inkluzivnosti, gdje se svi glasovi čuju i cijene. Osim toga, različite društvene grupe donose različite perspektive, iskustva i potrebe. Kada su sve društvene grupe uključene u proces, razvijena rješenja vjerovatnije će odgovarati potrebama različitih grupa korisnika. To može dovesti do boljih ishoda za sve uključene aktere. .[31]

Neke od ovih strategija su:

- **Ko-dizajn:** Ko-dizajn je proces u kojem različiti akteri sarađuju na osmišljavanju rješenja za složene probleme. U Labovima za mentalno zdravlje mladih, ko-dizajn može olakšati učešće svih društvenih grupa u inovacijskom procesu, osiguravajući da se potrebe svih aktera uzmu u obzir. Ovaj pristup pokazao je da promoviše pravičnost u inovacijama i dovodi do inkluzivnijih ishoda.
- **Osnaživanje**: Osnaživanje podrazumijeva pružanje vještina i znanja pojedincima i zajednicama kako bi mogli preuzeti veću kontrolu nad svojim životima i u potpunosti učestvovati u društvu. U labovima, strategije osnaživanja mogu se koristiti da se podstakne učešće marginaliziranih grupa u inovacijskom procesu. Na primjer, radionice se mogu organizovati kako bi se ljudima pomoglo da razviju vještine i znanja potrebna za učešće u procesu inovacija.
- **Komunikacijski alati:** Upotreba komunikacijskih alata kao što su društvene mreže, online platforme i mobilne aplikacije može olakšati učešće raznolikih aktera. Ovi alati mogu omogućiti učešće na daljinu i pružiti pristup informacijama, što olakšava uključenje osoba koje možda ne mogu prisustvovati fizičkim sastancima.
- **Kulturološka kompetentnost:** Kulturološka kompetentnost podrazumijeva razumijevanje i poštovanje kulturoloških razlika među različitim akterima. Tokom labova, kulturološka kompetentnost se može podsticati tako što se proces inovacija dizajnira tako da bude kulturno osjetljiv i uvažava potrebe i vrijednosti različitih aktera.
- **Inkluzivni jezik:** Korištenje inkluzivnog jezika može podstaći učešće svih društvenih grupa u labovima. Inkluzivni jezik izbjegava rodne i kulturne pristrasnosti i nastoji obuhvatiti sve. To može pomoći u stvaranju okruženja koje je pruža dobrodošlicu i poštovanje svim akterima.
- **Obratiti pažnju na dinamiku moći**: Potrebno je biti svjestan dinamike moći koja može postojati između različitih aktera i osigurati da se glas svakoga čuje, bez obzira na njegovu poziciju ili status.
- **Postaviti pravila komunikacije**: Uspostaviti jasna pravila komunikacije i pobrinuti se da se poštuju. To može uključivati smjernice o poštivanju sagovornika, osiguravanju da svako dobije priliku da govori i izbjegavanju upadanja u riječ drugima.
- **Proaktivno uključivanje**: Strategije proaktivnog uključivanja mogu se koristiti za podsticanje učešća marginaliziranih i nedovoljno zastupljenih grupa u labovima. Ove strategije podrazumijevaju aktivno obraćanje pojedincima i zajednicama koje tradicionalno nisu bile

[29] See De Witte et al. (2021); Leminen (2013); Ahmadi et al. (2018).
[30] Leminen et al. (2015).
[31] Bergvall-Kåreborn et al. (2009).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

uključene u inovacijske procese. Na primjer, mogu se organizovati zajednički događaji i radionice kako bi se ove grupe aktivno uključile.

4.1.3 Izrada registra rizika

Kao što će pokazati primjeri predstavljeni u narednom poglavlju, postoji čitav niz uobičajenih rizika koji mogu otežati uspješnu implementaciju Labova za mentalno zdravlje mladih. Uobičajeni tipovi rizika mogu se razlikovati u zavisnosti od konteksta – npr. prema tipu organizacije ili regionalnom kontekstu organizatora. Tabela ispod nudi šablon za izradu registra rizika

Identificirani rizik	Vjerovatnoća nastanka (visoka/srednja/niska)	Stepen utjecaja (visok/srednji/niski)	Strategija ublažavanja

Tabela 1: Predložak registra rizika

4.2 Uobičajeni rizici i potencijalne strategije ubažavanja

Literatura prepoznaje nekoliko uobičajenih rizika koji mogu omesti uspjeh Living Labova. [32]U ovom odjeljku ti rizici se ukratko predstavljaju, zajedno s potencijalno korisnim strategijama za njihovo ublažavanje.

4.2.1 Nedostatak angažmana aktera

Važno je uključiti sve relevantne aktere od samog početka procesa i zadržati ih aktivnima tokom čitavog trajanja. Neuspjeh u tome može rezultirati nedostatkom podrške i „kupovine ideje“, što može dovesti do neuspjeha Laba za mentalno zdravlje mladih. Akteri igraju ključnu ulogu u ko-kreiranju i implementaciji inovativnih rješenja koja odgovaraju potrebama i izazovima zajednice. Bez njihovog inputa i uključenosti, labovi možda neće uspjeti isporučiti rješenja koja su relevantna, efikasna i održiva. [33] Da bi se prevazišao nedostatak angažmana aktera, labovi bi trebali prioritizirati i ulagati u efikasne strategije uključivanja aktera.[34] Slijede primjeri kako to postići:

- **Identifikovanje i uključivanje svih relevantnih aktera**, uključujući krajnje korisnike, stručnjake, donosioce odluka i predstavnike zajednice. Ovo osigurava da su svi pogledi zastupljeni i uzeti u obzir u procesu ko-kreiranja i implementacije rješenja.
- **Razvijanje kulture ko-kreiranja**, gdje se svi akteri podstiču da dijele svoje ideje i mišljenja. To se može postići kroz kolaborativne radionice, sesije ko-dizajna i druge participativne metode koje olakšavaju otvoreni dijalog i dijeljenje ideja.
- **Izgradnja povjerenja i odnosa sa akterima**, uključujući uspostavljanje otvorenih i transparentnih komunikacijskih kanala, izgradnju ličnih odnosa i podsticanje osjećaja zajedničkog vlasništva nad inicijativom.
- **Pružanje podsticaja i nagrada**, što može biti efikasan način motiviranja učešća i participacije. To mogu biti finansijski podsticaji, priznanja, nagrade ili pristup resursima i edukaciji.

[32] Adenskog et al. (2017).
[33] See, for example, Van Geenhuizen (2018).
[34] Niitamo et al. (2006).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- **Evaluacija i unapređivanje strategije** uključivanja aktera kako bi se osigurala njihova trajna efikasnost i relevantnost. Ovo može uključivati prikupljanje povratnih informacija od aktera, mjerenje nivoa uključenosti te prilagođavanje strategija prema potrebama.

Davanjem prioriteta efikasnim strategijama uključivanja aktera, Lab za mentalno zdravlje mladih može prevazići nedostatak uključenosti aktera i osigurati da se njihove inicijative zajednički kreiraju i implementiraju na način koji odgovara potrebama i izazovima zajednice.

4.2.2 Ograničeni kapaciteti / nedovoljno planiranje

Lab za mentalno zdravlje mladih zahtijeva detaljno planiranje i pripremu kako bi se osiguralo da su dobro dizajnirani i da su dostupni svi potrebni resursi.[35] To uključuje razvoj sveobuhvatnog plana projekta koji definiše ciljeve, zadatke i očekivane rezultate. Projektni plan također treba da identifikuje potencijalne rizike i razvije strategije za njihovo ublažavanje. Pored toga, važno je raspodijeliti potrebne resurse kao što su finansije, osoblje i infrastruktura. Na kraju, važno je kontinuirano praćenje plana projekta, procjena napretka prema ciljevima i pravljenje potrebnih prilagodbi na osnovu povratnih informacija i rezultata. .[36]

4.2.3 Neuspjeh u prilagođavanju i razvoju

Living Labovi su dinamična i stalno promjenjiva okruženja, te je važno biti fleksibilan i spreman na prilagodbu po potrebi. Neuspjeh u tome može dovesti do toga da Lab za mentalno zdravlje mladih postane zastario, neefikasan i na kraju neuspješan.[37] Da bi se ovo izbjeglo organizatori trebaju usvojiti agilan pristup — brzo reagovati na promjene, biti fleksibilni i spremni eksperimentirati i učiti. Kako bi se omogućilo kontinuirano prilagođavanje i razvoj, neophodno je uspostaviti upravljačku strukturu koja omogućava stalno unapređenje. Ova struktura treba uključivati redovne preglede vizije, ciljeva i strategija Labova za mentalno zdravlje mladih, kao i jasno definisan proces za implementaciju promjena. Tim bi također trebao njegovati kulturu inovacija, podstičući aktere da eksperimentišu s novim idejama i tehnologijama, te osiguravajući podršku potrebnu za pretvaranje tih ideja u stvarnost.[38] Pored toga, od ključne je važnosti održavati otvorene kanale komunikacije s akterima i aktivno ih uključivati u kontinuirani razvoj Laba za mentalno zdravlje mladih. To podrazumijeva redovno prikupljanje povratnih informacija i prijedloga od aktera te korištenje tih informacija kao osnove za unapređenja i inovacije. Također je neophodno kontinuirano informisati aktere o promjenama unutar Laba te im osigurati resurse i podršku potrebnu da se prilagode tim promjenama.[39]
Na kraju, važno je uspostaviti jasne indikatore za mjerenje uspješnosti Laba za mentalno zdravlje mladih te redovno procjenjivati napredak u odnosu na te indikatore. Na taj način organizatori mogu pravovremeno identificirati problematična područja i, po potrebi, poduzeti korektivne mjere.

4.2.4 Nedostatak transparentnosti

Transparentnost je ključna za uspjeh Laba za mentalno zdravlje mladih i važno je otvoreno i iskreno komunicirati sa svim akterima o procesu, ciljevima i rezultatima. Nedostatak transparentnosti može dovesti do nepovjerenja i sumnje, što u konačnici može ugroziti uspješnost. Stoga je neophodno uspostaviti jasne kanale komunikacije i osigurati da svi akteri imaju pristup relevantnim informacijama o Labu za mentalno zdravlje mladih. To se može postići putem redovnih ažuriranja, izvještaja o napretku i radionica koje uključuju sve aktere.

[35] Westerlund & Leminen (2011).
[36] Dane et al. (2020).
[37] Bhana et al. (2016).
[38] Stahlbröst & Holst (2017).
[39] Niitamo et al. (2006).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Nadalje, uspostavljanje kulture otvorenosti i transparentnosti od presudne je važnosti. To se može postići poticanjem povratnih informacija i prijedloga od aktera te spremnošću da se, na osnovu njihovog doprinosa, uvode promjene. Također je važno imati jasno razumijevanje etičkih i pravnih implikacija Living Labova te osigurati da se one na adekvatan način komuniciraju svim akterima. Radi osiguranja transparentnosti, neophodno je uspostaviti i jasne smjernice za razmjenu podataka i povjerljivost. To uključuje da se osigura da su svi podaci prikupljeni u okviru Living Laba adekvatno zaštićeni, kao i da su akteri jasno informisani o načinu na koji će se njihovi podaci koristiti.[40]

[40] Von Wirth et al. (2019).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

5. Zaključak

Metodologija Labova za mentalno zdravlje mladih predstavlja snažan i obećavajući pristup u nastojanjima da se unaprijede inicijative za mentalno zdravlje mladih. Kroz kolaborativni, korisnički orijentiran pristup, ona organizacijama nudi mogućnost da razvijaju, testiraju i implementiraju inovativna rješenja prilagođena specifičnim potrebama mladih.

Iako je potencijal za značajan utjecaj veoma velik, uspjeh zavisi od pažljivog planiranja, realizacije i evaluacije cjelokupnog procesa Laba za mentalno zdravlje mladih. Ovaj vodič pruža sveobuhvatnu putanju – objašnjava suštinu metodologije, njene ključne karakteristike i detaljne korake za uspostavljanje i provođenje Labova za mentalno zdravlje mladih. Posebno naglašava ključnu ulogu uključenosti aktera i komunikacije, te ističe potrebu da se proces neprestano prilagođava i razvija u skladu s novim izazovima i prilikama.

Dalje, vodič ukazuje na potencijalne rizike u implementaciji i nudi praktične strategije za njihovo ublažavanje, kao i pregled najboljih praksi koje doprinose uspjehu Labova za mentalno zdravlje mladih. Sa jasnom vizijom podsticanja inovacija i međusektorske saradnje, metodologija daje organizacijama potrebne alate i uvide za razvoj održivih, korisnički-orijentiranih rješenja koja odgovaraju kompleksnim izazovima mentalnog zdravlja s kojima se mladi suočavaju danas i u budućnosti.

Kao praktičan alat za organizacije, ovaj priručnik podržava strukturiranu i efikasnu implementaciju metodologije Labova za mentalno zdravlje mladih. Njegov cilj je potaknuti inovacije, ojačati saradnju i ponuditi dugoročna rješenja za hitne izazove u oblasti mentalnog zdravlja, stvarajući zdraviju i perspektivniju budućnost za mlade.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Reference

Adenskog, M., et al. (2017). Balancing potential and risk: the Living Lab approach in mobile participation research. In Electronic Participation: 9th IFIP WG 8.5 International Conference, ePart 2017, St. Petersburg, Russia, September 4-7, 2017, Proceedings 9 (pp. 12-23). Springer International Publishing.

Ahmadi, M., et al. (2018). Challenges and lessons learned by applying Living Labs in gender and IT contexts. In Proceedings of the 4th Conference on Gender & IT (pp. 239-249).

Almirall, E., & Wareham, J. (2011). Living Labs: arbiters of mid-and ground-level innovation. Technology Analysis & Strategic Management, 23(1), 87-102.

Berberi, A., Beaudoin, C., McPhee, C., Guay, J., Bronson, K., & Nguyen, V. M. (2023). Enablers, barriers, and future considerations for living lab effectiveness in environmental and agricultural sustainability transitions: a review of studies evaluating living labs. Local Environment, 1–19. https://doi.org/10.1080/13549839.2023.2238750

Bergvall-Kåreborn, B., Eriksson, C. I., Ståhlbröst, A., & Svensson, J. (2009). A milieu for innovation: defining Living Labs. In ISPIM Innovation Symposium: 06/12/2009-09/12/2009.

Bhana et al. (2016). Living Labs (LILA): A community driven approach to technology transfer and internationalising entrepreneurship. Responsible Entrepreneurship Vision, Development and Ethics, 307.

Dane, G. Z., et al. (2020, April). Participatory mapping of citizens' experiences at public open spaces: A case study at Bologna Living Lab. In Proceedings of 25th International Conference on Urban Planning and Regional Development in the Information Society GeoMultimedia (pp. 645-654)

Dekker, R., Contreras, J.F., Meijer, A. (2020). The living lab as a methodology for public administration research: a systematic literature review of its applications in the social sciences. Int. J. Public Admin., 43, 1207-1217.

De Witte, N. A., et al. (2021). Cross-cultural differences in user-centred research: An international Living Lab survey. Health Informatics Journal, 27(3), 14604582211038268. European Network of Living Labs. DRP at a glance, interreg-danube.eu. Last accessed on 16 July 2024. https://interreg-danube.eu/drp-at-a-glance.

European Network of Living Lab (n.d.). What are Living Labs. Health & Well-being. ENoLL Office.
Følstad, A. (2008). Living labs for innovation and development of information and communication technology: a literature review. Electronic J. Virtual Organisations, 10, 99-131.

Gascó, M. (2017). Living labs: implementing open innovation in the public sector. Gov. Inf. Q., 34, 90-98.

Guzmán, J. G., et al. (2013). Living Labs for user-driven innovation: a process reference model. Research-Technology Management, 56(3), 29-39.

Habibipour, A. (2024). Harmonizing Ethics in Living Labs. *Health and Wellbeing Living Lab Summit, Brussels*.

Hansen, A.V. & Fuglsang, L. (2020). Labs as an innovation tool for public value creation: possibilities and

pitfalls. The Innovation J.: The Public Sector Innovation J., 25.

Hossain, M., et al. 2019. A Systematic Review of Living Lab Literature. *Journal of cleaner production*, 213: 976-988.

Huang, J. H., & Thomas, E. (2021). A Review of Living Lab Research and Methods for User Involvement. Technology innovation management review, 11(9/10).

Janta, B.; Bruckmayer, M.; de Silva, A.; Gilder, L.: Culora, A.; Cole, S.; Leenders, E.; Schuurman, M.; Hagger-Vaughan, A. (2021). Study on child participation in EU political and democratic life: Final report. European Commission. Available here.

Keyson, D. V., Morrison, G. M., Baedeker, C., & Liedtke, C. (2017). Living Labs to accelerate innovation. Living Labs: Design and Assessment of Sustainable Living, 55-61.

Leadinnovation (2023). Open Innovation vs. Closed Innovation. Last accessed on 22 July 2024. https://www.lead-innovation.com/insights/blog/open-innovation-vs-closed-innovation

Leminen, S., Westerlund, M., & Nyström, A.-G. (2012). Living Labs as Open-Innovation Networks. Technology Innovation Management Review, 2(9), 6-11.

Leminen, S. (2013). Coordination and participation in Living Lab networks. Technology Innovation Management Review, 3(11).

Leminen, S., et al. (2015). Paradoxical tensions in Living Labs. In ISPIM Conference Proceedings (p. 1). The International Society for Professional Innovation Management (ISPIM).

Leminen, S., & Westerlund, M. (2019). Living Labs: From scattered initiatives to a global movement. *Creativity and Innovation Management*, 28(9).
MEET, interreg-danube.eu. Last accessed on 16 July 2024. https://interreg-danube.eu/projects/meet.

Mulder, I., & Stappers, P. J. (2009). Co-Creating in Practice: Results and Challenges. *International Journal of Design*, 3(2), 1-10.

Pyrko, I., Dörfler, V., & Eden, C. (2017). Thinking together: What makes Communities of Practice work? *Human Relations*, *70*(4), 389-409.

Schuurman, D., De Marez, L., & Ballon, P. (2016). The Impact of Living Lab Methodology on Open Innovation Contributions and Outcomes. Technology Innovation Management Review, 6(1), 7-16.

Schuurman, D. & Tõnurist, P. (2017). Innovation in the public sector: exploring the characteristics and potential of living labs and innovation labs. Technol. Innovation Manage. Rev., 7, 7-14.

Ståhlbröst, A. & Holst, M. (2012). The Living Lab Methodology Handbook.

Ståhlbröst, A., & Holst, M. (2017). Reflecting on actions in Living Lab research. Technology Innovation Management Review, 7(2), 27-34.

Van Geenhuizen, M. (2018). A framework for the evaluation of Living Labs as boundary spanners in innovation. Environment and Planning C: Politics and Space, 36(7), 1280-1298.

Von Wirth, T., et al. (2019). Impacts of urban Living Labs on sustainability transitions: Mechanisms and strategies for systemic change through experimentation. European Planning Studies, 27(2), 229-257.

Westerlund, M., & Leminen, S. (2011). Managing the challenges of becoming an open innovation company: experiences from Living Labs. Technology Innovation Management Review, 1(1).

Yazdizadeh, A., & Tavasoli, A. (2016). Living Labs as a Tool for Open Innovation: a Systematic Review. International journal of humanities and social sciences, 1681-1695.

Dio 2:

Katalog primjera dobrih praksi usmjerenih na mlade

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Sadržaj (Na osnovu postavki primjera dobrih praksi)

Formalno obrazovanje

K€Y-Card (K€Y kartica)
Well@School projekat
PorT
e-Lektra
RRRR
Safe school (Sigurna škola)
Downtown Tanoda Foundation High School
A (se) štekaš?!? (Razumiješ li sebe?!?)
To sem jaz (Ovo sam ja)

Neformalno obrazovanje

Die Gesunde BoXXX (Zdrava kutija – BoXXX)
Die Jugendgesundheitskonferenz (Konferencija o zdravlju mladih)
Mladi agenti društvenih promjena
Young men initiative (YMI) (Inicijative mladića)
Trening program "Životne vještine i vještine zapošljivosti"
Tell me (Pričaj mi)
L.I.K.E.
e-Lektra
AWWWaraness
Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu)
Tanoda program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)
Szikra Tábor (Kamp "Iskra")
Projekat prevencije upotrebe droga za djecu i adolescente "Obrazovanje protiv droga"/ Program
Usluge smanjenja štete povezane s upotrebom injekcionih droga
Pristup i usluge ubažavanja rizika kroz obuhvat dodatnim uslugama prevencije HIV / AIDS-a i spolno prenosivih infekcija (SPI)
Radionice za lični razvoj
Kamp u srcu sela
Program Inkluzivnog Omladinskog Centra (IYCP)
Centar za djevojke
To sem jaz (Ovo sam ja)
Sveukrajinski program mentalnog zdravlja
Inovativni program za mlade - UPSHIFT

Zdravstvo

Gesund aus der Krise (Zdravlje kao izlaz iz krize)
Die Gesunde BoXXX (Zdrava kutija – BoXXX)
Die Jugendgesundheitskonferenz (Konferencija o zdravlju mladih)
O.P.E.N
Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu)
Projekat prevencije upotrebe droga za djecu i adolescente "Obrazovanje protiv droga"/ Program
Usluge smanjenja štete povezane s upotrebom injekcionih droga
Jačanje mentalnog zdravlja kroz mreže podrške u zajednici

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Projekat Chuť žiť
Mental Help – PACT (Mentalna pomoć – PACT)

Socijalne usluge

Gesund aus der Krise (Zdravlje kao izlaz iz krize)
Health with heidenspass (Zdravlje uz puno zabave)
O.P.E.N
Trening program "Životne vještine i vještine zapošljivosti"
Tanoda program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)
Szikra Tábor (Kamp "Iskra")
IPčko krizna savjetodavna služba
Sveukrajinski program mentalnog zdravlja
Inovativni program za mlade - UPSHIFT

Briga za mlade / rad s mladima

GoBIG & GoBIG2.0
Self♀*value+ Osnaživanje djevojčica i mladih žena
Mladi agenti društvenih promjena
Young men initiative (YMI) (Inicijative mladića)
Trening program "Životne vještine i vještine zapošljivosti"
GAAS
Tell me (Pričaj mi)
Well@School projekat
L.I.K.E.
PorT
AWWWaraness
Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu)
Deviszont Community Space (Deviszont Prostor za zajednicu)
Tanoda program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)
Downtown Tanoda Foundation High School
Szikra Tábor (Kamp "Iskra")
Usluge smanjenja štete povezane s upotrebom injekcionih droga
Kamp u srcu sela
Centar za djevojke
DIJALOG od ECO anksioznosti do ECO akcije
IPčko krizna savjetodavna služba
To sem jaz (Ovo sam ja)
Nacionalna mreža TOM (telefon za djecu i mlade)
Sveukrajinski program mentalnog zdravlja
Inovativni program za mlade - UPSHIFT

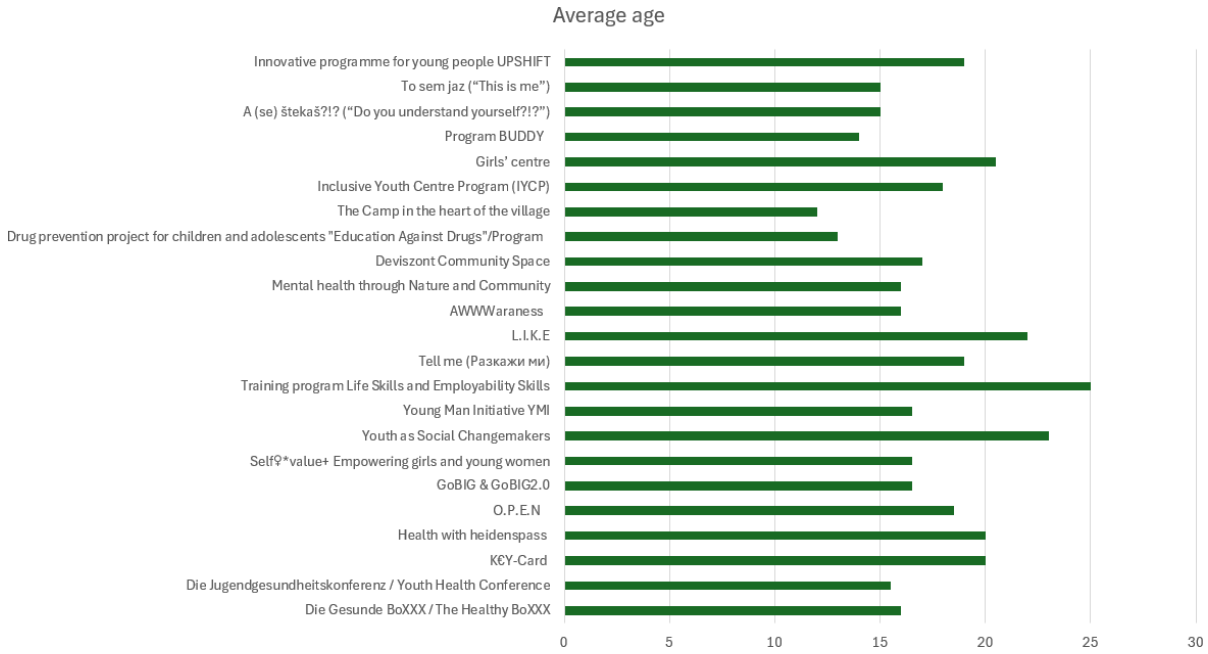
Kultura

Tanoda program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)
Szikra Tábor (Kamp "Iskra")

Drugo

To sem jaz (Ovo sam ja)
Inovativni program za mlade - UPSHIFT

Prosječna dob ciljne grupe po intervenciji



Dobre prakse	Min. dob	Max. dob	Prosječna dob
Gesund aus der Krise (Zdravlje kao izlaz iz krize)		21	
Die Gesunde BoXXX (Zdrava kutija - BoXXX)	12	20	16
Die Jugendgesundheitskonferenz (Konferencija o zdravlju mladih)	12	19	15,5
K€Y-Card (K€Y kartica)	15	25	20
Health with heidenspass (Zdravlje uz puno zabave)	15	25	20
O.P.E.N	16	21	18,5
GoBIG & GoBIG2.0	10	23	16,5
Self♀*value+ Osnaživanje djevojčica i mladih žena	12	21	16,5
GAAS			
Mladi agenti društvenih promjena	16	30	23
Young men initiative (YMI) (Inicijative mladića)	14	19	16,5
Training program "Životne vještine i vještine zapošljivosti"	15	35	25
Tell me (Pričaj mi)	14	24	19
Well@School projekat			
L.I.K.E	15	29	22
e-Lektra			
PorT			
RRRR			
Safe school (Sigurna škola)			
AWWWaraness	14	18	16

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu)	14	18	16
Deviszont Community Space (Deviszont Prostor za zajednicu)	14	20	17
Tanoda Program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)			
Downtown Tanoda Foundation High School			
Szikra Tábor (Kamp "Iskra")			
Projekat prevencije upotrebe droga za djecu i adolescente "Obrazovanje protiv droga"	7	19	13
Pristup i usluge ublažavanja rizika kroz obuhvat dodatnim uslugama prevencije HIV / AIDS-a i spolno prenosivih infekcija (SPI)			
Kamp u srcu sela	6	18	12
Radionice za lični razvoj			
Program Inkluzivnog Omladinskog Centra (IYCP)	12	24	18
Centar za djevojke	16	25	20,5
Jačanje mentalnog zdravlje kroz mreže podrške u zajednici DIJALOG od ECO anksioznosti do ECO akcije			
Program BUDDY	12	16	14
Projekat Chuť žiť		30	
IPčko krizna savjetodavna služba		30	
A (se) štekaš?!? (Razumiješ li sebe?!?)	12	18	15
To sem jaz (Ovo sam ja)	13	17	15
Nacionalna mreža TOM (telefon za djecu i mlade)			
Mental Help – PACT (Mentalna pomoć - PACT)			
Sveukrajinksi program mentalnog zdravlja			
Inovativni program za mlade - UPSHIFT	14	24	19

1. Uvod u katalog primjera dobrih praksi usmjerenih na mlade

Projekat MEET ima za cilj unaprijediti **mentalno zdravlje mladih, posebno onih iz ranjivih grupa**, u Austriji, Bugarskoj, Bosni i Hercegovini, Češkoj Republici, Mađarskoj, Crnoj Gori, Rumuniji, Srbiji, Sloveniji, Slovačkoj, Ukrajini i čitavoj dunavskoj regiji. Projekat finansira Interreg Danube Region Programme (DRP), transnacionalni program koji sufinansira Evropska unija.

Mentalni poremećaji utiču na veliki procenat mladih od 10 do 19 godina u dunavskoj regiji. Krize poput COVID-19 pandemije, rat u Ukrajini i klimatske promjene dodatno ugrožavaju mentalnu dobrobit mladih. S obzirom na globalnu prirodu ovih izazova, neophodan je kolaborativan, transnacionalni pristup.

Projekat MEET fokusira se na izgradnju kapaciteta za promociju mentalnog zdravlja mladih kroz formalno i neformalno obrazovanje, na tri nivoa:

- Praktični nivo: MEET će zajednički razviti i pilotirati inkluzivne, inovativne alate usmjerene na mladime kao i obrazovne materijale namijenjene nastavnicima, socijalnim radnicima, praktičarima i mladima koji su pod rizikom (npr. NEET populacija i učenici koji rano napuštaju školu).
- Organizacijski nivo: MEET će povezati ključne aktere iz oblasti zdravstva i obrazovanja kroz Labove za mentalno zdravlje mladih radi formiranja novih međusektorskih koalicija, i jačanja njihovih kapaciteta i osiguravanja metodologije za buduću saradnju.
- Nivo donošenja odluka: MEET će kreirati transnacionalnu strategiju i lokalne akcione planove za integraciju mentalnog zdravlja u obrazovanje, nudeći donosiocima odluka smjernice za inkluzivnije obrazovne politike.

Inovativni pristup projekta obuhvata formalno obrazovanje (poput škola) i neformalno obrazovanje (npr. posliješkolski programi, omladinske nevladine organizacije), što je ključno za dostizanje ranjivih učenika i grupa mladih pod rizikom. Projekat nastoji smanjiti socijalne nejednakosti angažovanjem mladih iz ruralnih sredina i romskih zajednica.

U konačnici, MEET će doprinijeti smanjenju mentalnih poteškoća kod mladih, posebno onih iz ranjivih grupa. Dugoročno, projekat ima za cilj unaprijediti postignuća u školi, smanjiti stopu napuštanja školovanja, smanjiti broj NEET mladih, te stvoriti obrazovaniju i otporniju radnu snagu, čime se ublažavaju i postojeći nedostaci na tržištu rada.

.

1.1 Svrha

Ovaj **Katalog** ima za cilj mapirati najbolje prakse usmjerene na mlade širom Evrope, kako bi se prikupile i sistematizirale u jedinstveni pregled najefikasnijih modela rada s mladima. Izvještaji po državama (D1.1.1), koje su izradili MEET partneri, predstavljaju osnovu za izradu ovog kataloga (D1.1.3).

Selektovanje praksi vršeno je prema SPICE okviru, čime je obezbijeđena strukturirana i detaljna procjena. Partneri su koristili sekundarna istraživanja, intervjue i upitnike za prikupljanje podataka, koji su potom analizirani statističkim metodama.

Informacije u katalogu se fokusiraju na programe i intervencije iz formalnog i neformalnog obrazovanja usmjerene na unapređenje dobrobiti i mentalnog zdravlja mladih**, s posebnim naglaskom na mlade u**

riziku (NEET, ESL).
Ovaj resurs će informisati daljnje aktivnosti projekta, pružiti vrijedne uvide za buduće inicijative i kreiranje donošenja odluka, te promovirati efikasne prakse usmjerene na poboljšanje mentalnog zdravlja mladih, naročito onih iz ranjivih grupa.

1.2 Metodologija

Metodologija za izradu kataloga najboljih praksi usmjerenih na mlade u okviru MEET projekta predstavlja strukturiran i kolaborativan proces koji se sastoji od nekoliko ključnih koraka. Proces započinje izradom obrasca zasnovanog na SPICE okviru (Setting – okruženje, Perspective – perspektiva, Intervention – intervencija, Comparison – poređenje i Evaluation – evaluacija), koji omogućava procjenu i dokumentovanje efikasnih praksi usmjerenih na unapređenje dobrobiti mladih, posebno onih iz rizičnih grupa poput NEET populacije (mladi koji nisu (NOT) u obrazovanju (EDUCATION), zaposlenju (EMPLOYMENT) ili obuci (TRAINING)) i učenika koji rano (EARLY) napuštaju školu (SCHOOL LEAVERS) (ESL). Svaki partnerski tim iz različitih zemalja koristio je zajednički okvir za mapiranje i izvještavanje o najboljim praksama, fokusirajući se na intervencije u formalnim i neformalnim obrazovnim okruženjima.

Metodologija uključuje sekundarna istraživanja, pregled postojećih programa, kao i intervjue i upitnike kako bi se prikupili detaljni uvidi od implementatora i korisnika programa. Statističke metode koriste se za sumiranje karakteristika i obilježja ovih praksi. Izvještaji po državama, nastali ovim procesom, čine osnovu za nacrt kataloga koji se zatim razmatra u okviru Labova za mentalno zdravlje mladih zajedno sa edukatorima, donosiocima odluka i predstavnicima mladih, kako bi se prikupile povratne informacije.

Finalna verzija kataloga prilagođava se na osnovu pristiglog feedbacka, kako bi bila sveobuhvatna i primjenjiva u različitim kontekstima.
Ovaj katalog ima za cilj inspirisati implementaciju jedinstvenih inicijativa prilagođenih specifičnim lokalnim potrebama.

1.3 Značenje podnaslova

Katalog opisuje dobre prakse prema različitim kriterijima:

Glavni ciljevi: Ovaj dio prikazuje ključne ciljeve dobre prakse i specifični utjecaj koji program ili inicijativa želi postići kod učesnika.
Ciljne grupe: Opisuje kome je program namijenjen – mladima različitih životnih okolnosti, uzrasta, kao i osobama sa socijalnim, ekonomskim ili psihološkim izazovima.
Opis intervencije: Ovaj dio pruža pregled programa, njegovih ciljeva, strukture i očekivanih rezultata. Detaljno opisuje kako se aktivnosti provode, koje se metode i alati koriste te kako program podržava razvoj učesnika.
Osnova za poređenje: Predstavlja poređenje programa sa sličnim inicijativama, ističući elemente koji ga razlikuju od drugih praksi.
Evaluacija rezultata: Prikazuje uspješnost programa kroz definisane kriterije, korištene evaluacijske metode (kvantitativne, kvalitativne ili kombinovane), utjecaj na ciljnu grupu, izazove i načine njihovog rješavanja.
Proširivost i raspodjela: Ovaj dio opisuje na koji se način program može prilagoditi različitim ciljnim grupama i kontekstima, te proširivost i efikasnu raspodjelu resursa za uspješnu implementaciju programa. Objašnjava mogućnosti proširenja programa i koji su resursi potrebni za uspješnu implementaciju.
Dodatne informacije i zaključci: Sažima rezultate, utjecaj i naučene lekcije iz programa. Može uključivati dosadašnja iskustva, povratne informacije učesnika, uspjeh implementacije i preporuke za poboljšanje.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Austrija

Gesund aus der Krise (Zdravlje kao izlaz iz krize)

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)

Tri partnera iz Austrije uključena su u projekat, zbog čega su u katalogu predstavili veći broj dobrih praksi.

Glavni ciljevi

Omogućiti djeci, adolescentima i mladim odraslima do 21 godine koji trpe mentalni stres uzrokovan pandemijom COVID-19 brz, besplatan i kvalitetan pristup do 15 besplatnih savjetodavnih i terapijskih sesija koje pružaju klinički psiholozi, zdravstveni psiholozi i psihoterapeuti.

Ciljne grupe

Sve osobe – djeca, adolescenti i mladi odrasli do 21 godine starosti.

Opis intervencije

Drastične, ali nužne mjere uvedene za suzbijanje pandemije COVID-19 imale su posebno ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje djece i mladih. Iz tog razloga, Vijeće ministara je 28. jula 2021. odobrilo jednokratnu alokaciju od 13 miliona eura za psihosocijalnu podršku djeci i mladima s mentalnim poteškoćama, kako bi im se omogućio jednostavan, brz i besplatan pristup kliničko-psihološkom, zdravstveno-psihološkom i psihoterapijskom savjetovanju i tretmanu kako bi im se pomoglo da se nose sa pshiosocijalnim posljedicama pandemije COVID-19. Od ovog iznosa, 12,2 miliona eura dodijeljeno je za projekat "Gesund aus der Krise".

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Radi se o usluzi dostupnoj na nacionalnom nivou, koja omogućava besplatnu psihosocijalnu podršku. Cilj programa je osigurati dostupnost usluga širom Austrije bez prepreka i dugog čekanja. Servisna linija djeluje kao centralna tačka za usmjeravanje korisnika prema odgovarajućim savjetovalištima i terapeutima. Cilj je osnažiti djecu, adolescente i mlade do 21 godine. Kontakt se može uspostaviti telefonom ili putem online platforme, a za djecu mlađu od 14 godina kontakt iniciraju roditelji, staratelji, zdravstveni radnici ili institucije. Nakon 14. godine mladi se mogu javiti samostalno.

Nakon uspostavljenog kontakta, korisnicima se omogućava do 15 besplatnih sesija individualnog ili grupnog tretmana po djetetu sa stručnjacima iz oblasti psihologije, psihoterapije ili muzičke terapije. Samo u 2024. godini osigurano je oko 10.000 terapijskih mjesta za djecu i mlade širom Austrije. Kreiran je i servisni centar s besplatnom telefonskom linijom (0800 800 122), dostupnom radnim danima od 08:00 do 18:00. Kontakt je moguć i putem e-mail adrese info@gesundausderkrise.at. Pozive i poruke u prvoj fazi preuzimaju obučeni zaposlenici servisa na Nivou 1 primaju telefonske pozive i pismene upite, a onda ih prema potrebi prosljeđuju stručnjacima na Nivou 2 tj. kliničkim psiholozima.

Koraci od registracije do uspješnog uparivanja mogu se podijeliti u tri faze, koje su opisane u nastavku:

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- U prvom koraku klijent, roditelj ili staratelj prijavljuje potrebu putem web-stranice, hotline broja ili e-maila. Nakon što se podaci unesu u sistem, klijent ili osoba koja ima starateljstvo mora potvrditi prijavu putem e-maila. Tek tada se klijent smatra zvanično registrovanim. Na Nivou 1provodi se početno filtriranje u kojem se provjeravaju formalni kriteriji. Ako dobrovoljno navedeni opis problema ukazuje na potencijalno ozbiljan slučaj, kod kojeg stručne mogućnosti ili početnih 15 predviđenih sesija ne bi bile dovoljne, klijent se prosljeđuje na Nivo 2 radi stručne procjene.

- U drugom koraku, nakon faze filtriranja slijedi uparivanje — proces dodjeljivanja klijenata savjetnicima/terapeutima. Uparivnje se vrši prema kriterijima kao što su blizina mjesta stanovanja (vodi se računa o mogućnosti dolaska javnim prijevozom ili autom, ciljano vrijeme putovanja ≤ 30 minuta), jezik, starosna skupina, preferencija spola terapeuta, ako je moguće, željena specijalizacija/stručni fokus. Kada se uparivanje izvrši, klijent (ili roditelji/staratelji kod djece mlađe od 14 godina) dobija e-mail s ID-om „para“ i vaučerom za tretman. Vaučer sadrži i podatke o stručnjaku, uključujući dostupnost putem telefona i e-maila. Istovremeno, terapeut dobija e-mail s istim ID-om „para“, koji se sastoji od četiri segmenta brojeva i znakova. Od trenutka dobijanja vaučera, klijent ima 14 dana (u početku projekta to je bilo 30 dana) da kontaktira terapeuta sa vaučerom i dogovori termin.

- Treći korak podrazumjeva savjetovanje i tretman. U uvodnom razgovoru procjenjuje se da li je terapijsko okruženje odgovarajuće, uključujući odnos terapeut–klijent i da li je 15 sesija dovoljno za tretiranje problema. Ako se uparivanje pokaže neadekvatnim, klijent može dva puta promijeniti terapeuta. U opravdanim slučajevima može se zatražiti i dodatnih 5 besplatnih sesija, o čemu odlučuje Nivo 2.

Ukupno 875 terapeuta činilo je mrežu stručnjaka širom Austrije: 389 kliničkih i/ili zdravstvenih psihologa, 418 psihoterapeuta, 68 dvostruko kvalificiranih stručnjaka prihvaćeno od strane nadležnog centra. U roku od prvog mjeseca ostvaren je zahtjev da se uključi najmanje 500 stručnjaka, a ciljna rodna ravnoteža 50/50 gotovo je u potpunosti realizirana.

Pored direktnog savjetovanja i tretmana ciljnim grupama, organizirane su radionice za podizanje svijesti o mentalnom zdravlju, sa ciljem pružanja osnovnog psihološkog znanja i podizanja svjesnosti namijenjene osobama koje rade s djecom i mladima u neformalnim okruženjima. Na ovaj način, osobe koje rade sa mladima su bile senzibilizirane na temu mentalnog zdravlja na pristupačan način.

Radionice su se održavale u dva modula tj. osnovni (Basic) i napredni (Expert) u skladu sa njihovom pozadinom i iskustvom. Uključivale su refleksiju o periodu pandemije COVID-19, te predstavljanje naučnih nalaza o njenom utjecaju na mentalno zdravlje djece i mladih.

Tokom projekta, ponuđeno je 14 osnovih i 45 naprednih radionica. Od tog broja, održano je ukupno 22 osnovnih i 18 naprednih radionica, dok ostatak radionica nije održan zbog toga što nije dostignut minimum od najmanje 4 učesnika. Većina radionica održana je online, čime je omogućeno učestvovanje iz svih dijelova zemlje.

Više od 8.000 klijenata dobilo je savjetovanje i tretman. U 15% slučajeva odobrena su proširenja tretmana. Mnoštvo zahtjeva za produženje tretmana pokazuje da je savjetnicima/terapeutima i klijentima bilo potrebno više termina za tretmane. Kada uzmemo u obzir ovu potrebu i cilj organizacije da omogući što veće broju klijenata pristup tretmanima, sa odobrenjima za proširenje tretmana se postupalo sa povećanim oprezom. Da sumiramo, brz, lokalno dostupan i besplatan pristup kliničko-psihološkom, zdravstveno-psihološkom te psihoterapijskom savjetovanju i tretmanu uspješno je uspostavljen i implementiran. Upućivanja korisnika bila su ravnomjerno raspoređena na području cijele Austrije, a prosječno vrijeme čekanja na uključivanje u tretman iznosilo je 11 dana. S obzirom na to da su upućivanja vršena putem centralizirane servisne tačke na nivou cijele Austrije, bilo je moguće u potpunosti odgovoriti

na individualne potrebe korisnika (blizina mjestu stanovanja, preferencije u pogledu terapeuta i spola, jezik, specijalizacije i slično), što ovaj model čini jedinstvenim u okviru usluga zdravstvenog sistema u ovakvom obliku.

Trajanje programa: 01.04.2022 – 30.06.2023, uz nastavak kroz projekte “Gesund aus der Krise 2” i “3”.

Utrošeni resursi: 12,2 miliona €, 875 psihologa (finansirano strane od Federalnog ministarstva za socijalna pitanja, zdravstvo, njegu i zaštitu potrošača (BMSGPK).

Osnova za poređenje

Slična inicijativa je WienXtra Jugendinfo, koja djeluje na području Beča i predstavlja informativno-savjetodavni centar za mlade do 25 godina, kao i za roditelje, nastavnike i omladinske radnike. Ova služba pruža savjetodavnu podršku, ali ne nudi besplatnu psihološku zdravstvenu zaštitu. Inicijativa je uključena u analizu jer je program „Gesund aus der Krise“ jedinstven, dok WienXtra Jugendinfo nudi širok spektar radionica, kulturnih sadržaja i preporuka za kvalitetno provođenje slobodnog vremena u Beču. Također, pružaju informacije i savjetodavnu podršku mladima u oblasti prava, rodnih pitanja, mobbinga i psihološke zaštite. Međutim, sami ne pružaju direktne usluge psihološkog tretmana.

Evaluacija rezultata

Ukupno je realizirano 13.320 uparivanja za individualne oblike rada, te 378 za grupne tretmane. Sveukupno je više od 8.000 korisnika obuhvaćeno savjetodavnim i terapijskim uslugama, čime je premašen prvobitno postavljeni cilj od 5.000 do 7.600 djece i adolescenata. U 15% slučajeva evidentirana su produženja savjetodavnog i terapijskog procesa, što ukazuje na to da su i terapeuti i korisnici često prepoznavali potrebu za dodatnim sesijama. Veliki broj zahtjeva za produženje dodatno potvrđuje postojanje kontinuirane potrebe za daljnjim terapijskim intervencijama. Prosječno vrijeme čekanja na uključivanje u ove usluge iznosilo je 11 dana.

Metodologija korištena u programu je uključivala:

- Upitnik snaga i poteškoća (Strengths and Difficulties Questionnaire SDQ): Ovaj screening alat za procjenu ponašanja koristio se za procjenu mentalnog zdravlja i dobrobiti djece i adolescenata, kroz mjerenje emocionalnih simptoma, poteškoća u ponašanju, hiperaktivnosti i problema pažnje, poteškoća u odnosima s vršnjacima te prosocijalnog ponašanja.
- KIDSCRREN-10 indeks: Ovaj upitnik je mjerio kvalitet života povezan sa zdravljem kod djece i adolescenata, s fokusom na fizičku i psihološku dobrobit, autonomiju, socijalnu podršku, školsko okruženje te socijalnu prihvaćenost.
- Fokus grupe sa upućivačima i psiholozima: Ove fokusirane diskusije pružile su kvalitativne uvide u implementaciju programa, njegove izazove, postignute rezultate i prostor za unapređenje, iz perspektive stručnjaka koji upućuju korisnike te onih koji direktno pružaju usluge.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Anonimizirana dokumentacija koju su dostavili stručni pružaoci usluga o svojim korisnicima pokazala je da su najčešće evidentirani sljedeći poremećaji i poteškoće: depresivno raspoloženje do teške depresije, uključujući suicidalne misli; anksiozni poremećaji; poremećaji u ishrani; problemi sa spavanjem, nedostatak dnevne strukture, prekomjerna upotreba digitalnih medija; socijalne poteškoće u školskom kontekstu, uključujući odbijanje pohađanja nastave; te konflikti unutar porodice.

Od strane korisnika, kao i osoba sa roditeljskim/starateljskim pravima, zabilježene su pretežno pozitivne povratne informacije o projektu, koje uključuju sljedeće aspekte: brzu i jednostavnu registraciju i upućivanje; dobru dostupnost i pristupačnost servisnog centra, posebno u terminima van uobičajenog radnog vremena (npr. petkom u kasnim poslijepodnevnim satima); visokokvalitetne savjetodavne i terapijske usluge koje pruža profesionalno kvalifikovano osoblje; kao i dovoljan broj savjetodavnih i terapijskih seansi za postizanje stabilizacije, pri čemu je u mnogim slučajevima osiguran adekvatan broj tretmana.

Program se suočio s nizom izazova. Samo 25% od ukupno 202 planirane grupne sesije moglo je biti realizirano zbog zahtjeva u pogledu minimalnog broja učesnika, što je otežalo organizaciju termina i osiguravanje učešća korisnika u blizini njihovog mjesta stanovanja. Od 85 planiranih radionica senzibilizacije, iz istih razloga realizirano je svega 40. Povratne informacije učesnika ukazale su na izraženu preferenciju za veći broj susreta uživo, kao i na potrebu za detaljnijim i jasnijim informisanjem. Također, mogućnost da korisnici biraju preferiranog terapeuta bila je ukinuta zbog praktičnih poteškoća u provedbi. Ograničenje na 15 terapijskih seansi, čak i uz mogućnost produženja, kao i tranzicija u redovni sistem zdravstvene zaštite, predstavljali su značajne izazove kako za terapeute, tako i za korisnike.

Proširivost i raspodjela

Ova praksa može se usvojiti i proširiti na različite nivoe vrlo efikasno. Njeni jasni okviri, dokazana uspješnost, sveobuhvatne evaluacijske metode i pozitivne povratne informacije predstavljaju snažnu osnovu za ponavljanje i repliciranje. Nadalje, uključivanje značajnog finansiranja i resursa, kao i saradničkih partnerstava, dodatno podupire mogućnost proširenja. Prilagođavanjem kriterija za učešće učesnika i adresiranjem uočenih izazova, program se može oblikovati tako da odgovara potrebama različitih regija i populacijskih grupa, čineći ga pogodnim za široku primjenu.

Implementacija ove inicijative zahtijeva niz ključnih resursa. Finansijski resursi su potrebni za finansiranje besplatnih savjetodavnih sesija i pokrivanje operativnih troškova. Obučeni stručnjaci, uključujući kliničke psihologe, zdravstvene psihologe i psihoterapeute, su neophodni za osiguravanje visokokvalitetnih usluga. Pristupačni prostori potrebni su za održavanje savjetodavnih sesija, kao i tehnološki sistemi za upravljanje podacima o klijentima i rasporedima termina. Kontinuirana obuka i profesionalni razvoj ključni su za održavanje stručnosti osoblja i za primjenu najboljih praksi. Robusni evaluacijski alati, poput SDQ upitnika (Strengths and Difficulties Questionnaire) i Kidscreen-10 indeksa, neophodni su za procjenu efikasnosti programa.

Iako je program naišao na izazove, poput ograničenog broja grupnih sesija i radionica senzibilizacije zbog minimalnih zahtjeva za broj učesnika, ovi izazovi predstavljaju vrijedne lekcije za buduće širenje. Prilagođavanje minimalnog broja učesnika i povećanje fleksibilnosti u vrstama sesija može poboljšati stope učešća. Prekid mogućnosti da klijenti biraju terapeute, kao i izazovi u prelasku na redovni sistem njege, ukazuju na logistička područja u kojima se mogu napraviti poboljšanja za lakše širenje programa.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa je značajno doprinijela razvoju otpornosti mladih pružajući brz, besplatan i kvalitetom osiguran pristup podršci mentalnom zdravlju za djecu, adolescente i mlade odrasle osobe. Putem savjetodavnih i terapijskih sesija pomogla je pojedincima da se nose s mentalnim stresom izazvanim pandemijom COVID-19, jačajući njihove kapacitete otpornosti. Fokus programa na pristupačnost, pravovremenu

intervenciju i profesionalnu podršku osnažio je učesnike u razvoju mehanizama za suočavanje s izazovima. Sveobuhvatan evaluacijski okvir osigurava kontinuirano unapređenje i povećava efikasnost programa u promociji mentalne otpornosti.
Više informacija dostupno je na sljedećim linkovima:

https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/0923_Projektbericht-GadK-I.pdf
https://gesundausderkrise.at/infomaterial/
https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/gadk_Infoblatt_A4_8.pdf
https://gesundausderkrise.at/wp-content/uploads/English-%E2%80%93-Information-sheet.pdf
(Informativni list na engleskom jeziku)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=W4RrYCQT00o&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fgesundausderkrise.at%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title

Za upite kontaktirajte: **info@gesundausderkrise.at.**

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Die Gesunde BoXXX (Zdrava kutija – BoXXX)

Akzente Jugendinfo

Austrija

Glavni ciljevi

Ciljevi Svjetske zdravstvene organizacije sažeti su u inicijativi „Die Gesunde BoXXX“, prilagođenoj za podsticanje odgovornog i zdravog životnog stila među mladima. Ova inicijativa omogućava i mladima i njihovim mentorima da unaprijede zdravstvenu pismenost, posebno u profesionalnom radu s mladima. Inicijativa počiva na dva temeljna stuba: resursi informacija usmjereni na mlade i set alata prilagođenih za rad u otvorenom okruženju za mlade. Iako je prvenstveno namijenjena profesionalcima u radu s mladima, iskustva pokazuju da se sadržaji mogu koristiti i u različitim vannastavnim i školskim okruženjima.

Ciljne grupe

Omladinski radnici i drugi stručnjaci koji rade s mladima, kao i mladi uzrasta od 12 do 20 godina starosti.

Opis intervencije

Die Gesunde BoXXX, kao informacijska i metodološka kutija, razvijena je kako bi se povećala zdravstvena pismenost mladih i osnažili omladinski radnici alatima potrebnim za taj proces. Predstavlja konkretan doprinos promociji zdravstvene pismenosti u otvorenom radu s mladima.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☒ Okružni
- ☐ Opštinski

Die Gesunde BoXXX sadrži informativne materijale i jednostavne, pristupačne metode o različitim temama vezanim za zdravlje, koje se mogu obrađivati i diskutovati s mladima na malom i pristupačnom nivou — bilo u okviru dnevnih aktivnosti, zdravstvenih dana ili tematskih projekata. Die Gesunde BoXXX i njen sadržaj se mogu koristiti na razne načine. Koncept Die Gesunde BoXXX zasnovan je na širokom poimanju zdravlja prema rainbow modelu tj modelu duge Dahlgreena i Whiteheada. Analiziraju se individualni i društveni faktori, a fizičko, socijalno i mentalno zdravlje, kao i okruženje i društvo, ravnopravno su zastupljeni. Ciljevi Die Gesunde BoXXX su pružiti informacije o zdravlju: tijelo, psiha, okruženje, ponuditi metode za diskusiju o zdravlju, ojačati zdravstvenu pismenost mladih i omladinskih radnika.

„Die Gesunde BoXXX“ predstavlja informativni i metodički set alata koji sadrži materijale iz širokog spektra zdravstvenih tema. Pojedinačni elementi kompleta uključuju informativne materijale i vježbe iz oblasti mentalnog i fizičkog zdravlja, prilagođene mladima. Kutija sadrži sistem za vođenje rada u vidu priručnika (dostupan i u online formatu: LINK), LINK) kao i metodičke kartice (također dostupne online: LINK). Takozvana „vrećica za prevenciju ovisnosti“, sadrži informacije, edukativne igre i upute na temu pušenja i konzumacije alkohola. Sastoji se od 11 metoda i setova informativnih materijala koje mladi mogu koristiti za rad na temama alkohola i nikotina. „Vrećica za prevenciju ovisnosti“ sadrži metodičke kartice strukturirane prema principu „informisati – iskusiti – reflektovati“.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

„Start Box“ sadrži priručnik kao vodič za korisnike Die Gesunde BoXXX seta, kao i dvije metode koje su idealne kao uvod u sveobuhvatnu temu zdravlja. Jedna od vježbi je brainstorming o temama zdravlja, s ciljem da učesnici razumiju na koji način njihovi izbori utiču na njihovo vlastito zdravlje. Brainstorming sesija, uz već unaprijed pripremljene kartice, osmišljena je kako bi poticala sticanje znanja, ali i razvoj vlastitih ideja kod učesnika. Kao završni rezultat nastaje poster koji mladi mogu predstaviti ili postaviti u svojim omladinskim centrima. Na taj način poster ne pruža samo znanje i uvide učesnicima, već i mladima koji posjećuju omladinske centre.

„Fit Box“ je posvećen fizičkom zdravlju. Sadrži osam metoda i veliki broj informativnih materijala. Obuhvaćene su sljedeće teme: ishrana i piće, kondicija/sport/tijelo, dodaci prehrani, pirsinzi i tetovaže, te ekološki aspekti prehrane. U okviru ovog paketa, vježbe iz oblasti sporta i rekreacije izvode se bez upotrebe sportske opreme, a poseban fokus stavlja se na razbijanje čestih mitova o fitnesu i sportu. Jedna od metoda podrazumijeva zajedničku pripremu zdravog obroka, kroz koju učesnici uče koliko je jednostavno pripremiti zdrav obrok. Također, učesnici stiču znanja o tome kako kupovati namirnice koje su pristupačne, zdrave i održivo proizvedene. U dodatnoj aktivnosti uče osnove uzgoja povrća i vrtlarstva. Učesnici također uče kako samostalno pripremati energetske napitke, stiču znanja o zdravim napicima i razvijaju kritičko promišljanje vlastitih potrošačkih navika. Kviz o šećeru pomaže im da postanu svjesni količine šećera u određenim napicima.

„Feel Good Box“ je posvećen mentalnom i socijalnom zdravlju. Sadrži jedanaest metoda, uz dodatne informativne materijale, i obuhvata sljedeće teme: samopouzdanje i samosvijest, poremećaji u ishrani, emocionalna dobrobit, pušenje, ljubav i seksualnost, kontakt tačke za podršku u kriznim situacijama, stres, sigurno korištenje interneta. Set uključuje vježbe za razgovor o emocijama i njihovo prepoznavanje, rad na samovrijednosti i prihvatanju sebe, kao i kreativne aktivnosti. Učesnici razmišljaju o mjestima na kojima se osjećaju sigurno i ugodno. U okviru teme ovisničkih ponašanja, učesnici analiziraju vlastite navike pušenja, povezane troškove i zdravstvene posljedice. Kviz o seksualnosti provjerava postojeće znanje učesnika i ima za cilj njegovo proširivanje. Druga metoda usmjerena je na diskusiju i refleksiju o temama ljubavi, seksualnosti i kontracepcije. Učesnici uče prepoznavati vlastite emocije, vrijednosti i stavove. U okviru teme ljubavi i seksualnosti, učesnici stiču znanja o metodama kontracepcije, njihovoj pravilnoj upotrebi i smanjenju straha od kontakta. Jedna od tzv. „domaćih zadaća“ podrazumijeva isprobavanje različitih veličina kondoma i realnu procjenu koja veličina odgovara, te pravilnu upotrebu. Također, predstavljaju se i proizvodi za menstrualnu higijenu, s ciljem smanjenja osjećaja nelagode i razmjene znanja među učesnicima. Menstrualni kalendar služi kao alat za praćenje ciklusa.

Od proljeća 2019. godine, jedanaest metoda prevencije ovisnosti integrisano je u program Die Gesunde BoXXX. Takozvana „vrećica za prevenciju ovisnosti“, zapakovana je u torbu od jute, i omogućava mladima da se, uz stručno vođenje, bave temama alkohola i nikotina. Ovaj set sadrži uvodni kviz koji služi za početnu procjenu nivoa znanja učesnika. Nadalje, test samoprocjene omogućava evaluaciju vlastitih obrazaca konzumacije i refleksiju o potencijalnim ovisničkim ponašanjima. Aktivnost pod nazivom „procjena jačine pića“ ima za cilj osvještavanje procenta alkohola u pojedinim napicima. Druga aktivnost osmišljena je kako bi se stekao osjećaj za djelovanje nikotina i cigareta, kao i za rad sa statističkim podacima. Učesnici također stiču znanja o razvoju ovisnosti i fazama kroz koje osobe s ovisničkim ponašanjem mogu prolaziti. „Vrećica za prevenciju ovisnosti“ sadrži i vježbu usmjerenu na svjesno uživanje, čiji je cilj poticanje svjesnog konzumiranja i razvijanja senzorne percepcije. Na završetku se kroz preispitivanje uobičajenih stereotipa i klišea dodatno produbljuje razumijevanje pojma ovisnosti. Program Die Gesunde BoXXX koristi sistem kolor-kodiranja, pri čemu svaki informativni materijal i svaka metoda imaju vlastite oznake (naljepnice) koje dodatno pojašnjavaju način korištenja materijala. Postoje tri osnovne boje oznaka koje upućuju na to kojoj kutiji određena metoda ili materijal pripada.

Također, prisutne su i oznake koje ukazuju na to da li korisnik treba vraćati materijal, zadržati ga ili umnožiti za dalju upotrebu, s obzirom na to da su neki materijali namijenjeni trajnoj dostupnosti u omladinskim centrima. Svaka metodička kartica je numerisana, kako bi se olakšalo pronalaženje pratećih materijala za svaku pojedinačnu metodu.

Implementacija programa traje od 2018. godine i još uvijek je u toku.

„Die Gesunde BoXXX“ je razvijen tokom jednogodišnjeg participativnog procesa zajedno sa ciljnom grupom (mladima i omladinskim radnicima iz grada i pokrajine Salzburg), pod koordinacijom akzente Jugendinfo. Za ovaj proces bilo je potrebno ulaganje ljudskih resursa. Kutija se stavlja na raspolaganje omladinskim centrima, omladinskim klubovima i omladinskim organizacijama, što takođe zahtijeva ljudske resurse za koordinaciju rezervacija Box-ova i distribucije.

Osnova za poređenje

EVI predstavlja informacije zasnovane na dokazima (evidence-based information), tj. visokokvalitetne informacije o zdravlju koje su naučno utemeljene, provjerene po kriterijima kvalitete i jednostavne za razumijevanje.
Ova inicijativa je uklonjena iz poređenja jer se ne fokusira posebno na djecu i mlade, te joj je primarna svrha priprema pojedinaca za medicinske konsultacije, a ne eksplicitno bavljenje temama mentalnog zdravlja mladih, što je ključno za dobrobit ove populacije.

Evaluacija rezultata

Tematski fokusi programa „Die Gesunde BoXXX“ razvijeni su kroz jednogodišnji participativni proces zajedno sa ciljnom grupom (mladi i omladinski radnici u gradu i pokrajini Salzburg). Sve metode su prethodno testirane u više omladinskih centara, čime je provedena inicijalna (preliminarna) evaluacija, dok bi kontinuirana evaluacija seta bila poželjna i preporučena (nije bilo moguće utvrditi da li je naknadna evaluacija, post-evaluacija, bila ili jeste u toku). Iako jedan dokument (LINK) navodi da su tokom faze planiranja prikupljene kvalitativne povratne informacije od učesnika, isti dokument ne sadrži dodatne detalje o postavljenim pitanjima niti o broju ispitanika.

Kao ključni faktori uspjeha istaknuti su participativni pristup i izuzetno dobra saradnja između organizacije akzente Jugendinfo i odabranih omladinskih centara u Salzburgu. U okviru istraživanja posebno je naglašena uključenost mladih i omladinskih radnika iz različitih regija, kao i prethodno testiranje razvijenih metoda, zatim jednostavna formulacija pitanja i dovoljno vremena predviđenog za intervjue. Kako je već navedeno, dodatna evaluacija bi bila poželjna kako bi se stekao uvid u to kako se aktuelni materijali percipiraju i koriste u praksi. Izazovi u implementaciji nisu evidentirani.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Na osnovu dostupnih informacija, „Die Gesunde BoXXX“ je besplatan alat koji se može rezervisati, preuzeti i vratiti. Također su dostupni i dodatni informativni materijali u online formatu (priručnik LINK i metodičke kartice LINK). Sve navedeno ukazuje na skalabilan model sa značajnim potencijalom za prilagodbu na različitim nivoima. Korištenjem digitalnih platformi, inicijativa može prevazići geografska ograničenja i dosegnuti širu ciljnu publiku, čime se dodatno olakšava njena proširivost. Dodatno, naglasak na niskopražnoj dostupnosti kroz besplatnu distribuciju i mogućnost rezervacije povećava prilagodljivost, tako da se set može koristiti u različitim kontekstima. Sveukupno, kombinacija offline i online resursa doprinosi proširivosti uz istovremeno očuvanje pristupačnosti, što ukazuje na značajan potencijal za primjenu na različitim nivoima.

Set je besplatan i dostupan za rezervaciju i posudbu, pri čemu su kutije postavljene na točkiće, što značajno olakšava njihov transport. Za funkcionisanje sistema potrebno je da nevladine organizacije, inicijative ili druge organizacije na pojedinim lokacijama posjeduju kutiju, dok je
zatim neophodno da postoji odgovorna osoba ili tim koji vodi evidenciju i upravlja procesom rezervacija. Naravno, sadržaj je potrebno prevesti na druge jezike kako bi mogao biti korišten u različitim kontekstima. Međutim, preporučljivo je da se to učini i u Austriji, uz uvažavanje principa kulturološke senzitivnosti. Također je od ključne važnosti pronaći nevladine organizacije, inicijative ili druge organizacije u partnerskim zemljama koje raspolažu širokom mrežom saradnika i pristupom ciljnoj grupi, odnosno odabrati odgovarajuće partnere koji će omogućiti dostupnost i implementaciju seta u praksi.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa „Die Gesunde BoXXX“, čini se, daje vrijedan doprinos razvoju rezilijentnosti. Fokusirajući se na promociju zdravih stilova života i osiguravanje resursa za fizičku i mentalnu dobrobit, inicijativa osnažuje pojedince, a posebno mlade, alatima i znanjem neophodnim za učinkovito suočavanje s izazovima. Naglasak na pristupačnosti, kroz besplatnu dostupnost i online resurse, dodatno povećava njen doseg i uticaj, s potencijalom da ojača otpornost na širem društvenom nivou. Dodatno, njena prilagodljivost i proširivost ukazuju na potencijal dugoročne učinkovitosti u jačanju otpornosti u različitim društvenim i institucionalnim kontekstima.

Više informacija dostupno je ovdje:

gesunde-jugendarbeit.at boja.at/nachhaltige-oja

https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/down- loads/2019-11/NEU_Handbuch_Gesunde_Boxxx_2019_Ansicht.pdf

https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/down- loads/2019-06/0_A6_Methodenkarten_gesamt_Druck_0.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=xvUBH78zGHs&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.gesunde-jugendar- beit.at%2F&feature=emb_imp_woyt (video)

akzente Jugendinfo & S-Pass
Schallmooser Hauptstraße 4, 5020 Salzburg, Ö
+43 (0)662/849291-71
info@akzente.net

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Die Jugendgesundheitskonferenz (Konferencija o zdravlju mladih)

Vienna Health Promotion – WiG, implementirana u saradnji s Institute for Women's and Men's Health / FEM and queraum. Kulturološko i društveno istraživanje

Beč (u 12 bečkih okruga), a prema podacima i u pokrajini Štajerskoj

Glavni ciljevi

Sveobuhvatni cilj Konferencije o zdravlju mladih jeste jačanje zdravstvene pismenosti mladih. Zdravstvena pismenost odnosi se na sposobnost pojedinca da u svakodnevnom životu donosi odluke koje pozitivno utiču na njegovo ili njeno vlastito zdravlje, kao i na zdravlje drugih. Pored toga, konferencija ima za cilj osnaživanje mladih kroz njihovo direktno uključivanje u kreiranje i implementaciju projekata usmjerenih na unapređenje zdravlja. Ovaj participativni pristup ne samo da unapređuje njihovo razumijevanje zdravstvenih tema, već i razvija osjećaj vlasništva i odgovornosti prema vlastitoj dobrobiti. Kroz zajedničke i kolaborativne aktivnosti, inicijativa nastoji da izgradi podsticajno okruženje u zajednici u kojem mladi mogu napredovati i razvijati zdrave životne navike koje će im koristiti tokom cijelog života. U procesu učestvuju i odrasli, koji također imaju višestruke koristi: nastavnici, omladinski radnici i tzv. multiplikatori stiču dodatna znanja o zdravlju i dobrobiti mladih te se osnažuju za zajedničku provedbu aktivnosti usmjerenih na unapređenje zdravlja. Donosioci političkih odluka, poput općinskih ili okružnih lidera, kao i predstavnika mladih, uključuju se od samog početka kao potencijalni omogućavatelji procesa. Na taj način im se omogućava da bolje razumiju perspektive mladih, kao i njihove zdravstvene potrebe u vlastitim lokalnim zajednicama.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Mladi od 12 do 19 godina, posebno socio-ekonomski ugroženi. Multiplikatori (voditelji, uposlenici ustanova). Donosioci odluka / lokalni političari.

Opis intervencije

Broj mladih ljudi u Beču kontinuirano raste. Prema podacima Zavoda za statistiku Austrije, jedna trećina djece i mladih uzrasta od 0 do 15 godina u Beču bila je 2015. godine u riziku od siromaštva i socijalne marginalizacije. Beč je ujedno i savezna pokrajina u Austriji s najvećim udjelom stanovništva stranog porijekla. Siromaštvo, nizak nivo obrazovanja i migrantsko porijeklo često dovode do zdravstvenih nejednakosti. Podaci o zdravlju mladih iz najnovije HBSC studije također ukazuju na izraženu potrebu

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

za hitnim djelovanjem, posebno u vezi sa subjektivnim doživljajem zdravlja, rastućim opterećenjem zdravstvenim tegobama te niskim nivoom zdravstvene pismenosti, naročito u kontekstu problema mentalnog zdravlja.

S ciljem jačanja zdravstvene pismenosti mladih, organizacija Vienna Health Promotion (WiG) svake godine organizira Konferencije o zdravlju mladih u najmanje 14 bečkih distrikata. U Beču je konferencija do sada održana u pet distrikata. Konferencija o zdravlju mladih predstavlja bečki model participativne promocije zdravlja mladih.Škole i institucije koje rade s mladima pozivaju se da učestvuju u konferenciji o zdravlju mladih. Nakon informativnog događaja u svom distriktu, institucije mogu donijeti odluku da li će učestvovati. Nakon toga, mladi, kao eksperti za vlastito zdravlje, kroz radionice razvijaju vlastite projekte i ideje. U tom procesu podršku im pružaju nastavnici i omladinski radnici. Istovremeno, nastavnici i omladinski radnici tokom redovnih sastanaka planiraju i koordiniraju javni događaj – Konferenciju o zdravlju mladih. Ova konferencija predstavlja završnicu projekta. Škole i organizacije koje rade s mladima pozivaju se da učestvuju u Konferenciji o zdravlju mladih. Organizacije u okviru jednog distrikta mogu donijeti odluku o učešću nakon održanog informativnog događaja u distriktu. Djevojčice i dječaci zatim u okviru radionica razvijaju vlastite projekte i ideje kao eksperti za vlastito zdravlje, uz podršku svojih nastavnika ili omladinskih radnika. Nastavnici i omladinski radnici također planiraju i koordiniraju javni događaj – Konferenciju o zdravlju mladih – u okviru redovnih sastanaka.

Program ima sljedeće ciljeve:

- jačanje zdravstvene pismenosti socio-ekonomski ugroženih mladih uzrasta od 12 do 19 godina;
- podizanje svijesti kod mladih o povezanosti njihove vlastite dobrobiti i životnog okruženja;
- unapređenje znanja kod multiplikatora i donosilaca političkih odluka (npr. referenata za mlade u gradskim distriktima) u oblasti zdravstvene pismenosti i promocije zdravlja mladih;
- unapređenje razumijevanja zdravlja i zdravstvenih potreba kod mladih, te poticanje umrežavanja i saradnje između otvorenog omladinskog sektora, školskog omladinskog sektora i lokalnog (općinskog) okruženja.

Pristup implementaciji podrazumijeva kontaktiranje škola i organizacija koje rade s mladima, pružanje informacija o projektu, kao i sveobuhvatan monitoring i sistem podrške za organizacije koje učestvuju u konferencijama o zdravlju mladih. Također, planira se participativna realizacija jedne do tri radionice s mladima u ustanovama koje učestvuju u projektu, prezentacija rezultata na događaju „Konferencija o zdravlju mladih“, te podrška organizacijama u provedbi daljnjih inicijativa promocije zdravlja. Za potrebe prezentacijskih termina, preporučljivo je koristiti dokumente koji daju jasan uvid u to kako Konferencija o zdravlju mladih izgleda u praksi. Ilustrativni film projekta „Konferencija o zdravlju mladih“ može se koristiti kako bi se pružila sveobuhvatnija slika koncepta i dodatno motivisalo učešće. Internet-stranica organizacije Vienna Health Promotion (WiG) sadrži i opise aktivnosti promocije zdravlja koje su već realizirane u okviru Konferencija o zdravlju mladih. Fotografije događaja iz bečkih distrikata dodatno pružaju uvid u pozitivnu atmosferu, kao i raznovrsnost ideja i projekata. U okviru projekta „Konferencije o zdravlju mladih“ u Beču, prije svake konferencije su održavana tri sastanka u formi radionica, u razmacima od približno jednog mjeseca (početna radionica – start workshop, Koordinacijski tim 1 i Koordinacijski tim 2). U svakoj radionici su učestvovala po jedna ili dvije osobe iz svake škole i omladinskog centra, uz učešće i pojedinih mladih. Naravno, drugi oblici sastanaka i drugačiji vremenski razmaci također su mogući za potrebe zajedničkog planiranja i koordinacije. Redovni sastanci istih učesnika doprinose jačanju timskog duha i motivacije za zajedničko provođenje procesa implementacije. Na taj način se stvara kontinuitet, osjećaj odgovornosti i podstiču održivi (umrežavajući) efekti. Idealno bi bilo da između prvog sastanka učesnika i održavanja Konferencije o zdravlju mladih protekne najmanje četiri mjeseca.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Paralelno sa sastancima za koordinaciju projektnih aktivnosti i planiranje događaja (Koordinacijski tim 1 i Koordinacijski tim 2), nastavnici ili omladinski radnici organiziraju radionice sa djevojčicama i dječacima u malim grupama. Ovi procesi usmjereni na promociju zdravlja u grupama koje učestvuju u projektu predstavljaju „središnji element“ aktivnosti vezanih za događaj Konferencija o zdravlju mladih.

S obzirom na sveobuhvatno i holističko razumijevanje zdravlja, tematska područja mogu biti vrlo široka i obuhvatati, između ostalog: zdravu ishranu, seksualnost, partnerske odnose, samopouzdanje, promišljanje o uzorima, prevenciju ovisnosti vezanih za ponašanja ili psihoaktivne supstance, kao i poremećaje u ishrani. Važno je da omladinski radnici i nastavnici omoguće mladima da iznesu svoje stavove, da zajedno s mladima identifikuju relevantne zdravstvene teme te da ih podrže u pronalaženju odgovarajućih oblika izražavanja kada su u pitanju teme zdravlja. Odrasli pružaju podršku mladima u korištenju kreativnih metoda za obradu zdravstvenih tema. Na primjer, mogu se realizirati različiti proizvodi (kuhari, video materijali, foto-izložbe, majice, freecards, pjesme) ili aktivnosti kao što su pozorišne predstave, igre uloga, grupne diskusije i mnogo toga drugog. Odgovorni omladinski radnici i nastavnici zaduženi su za organizaciju radionica sa djevojčicama i dječacima. Radni dokumenti pod nazivom „Konferencija o zdravlju mladih – informativni materijali za veću zdravstvenu pismenost“ pružaju smjernice i prijedloge za rad. Međutim, po potrebi je moguće i uključivanje vanjskih stručnjaka kao stručne podrške. Glavni ciljevi radionica sa mladima jesu podizanje svijesti o različitim zdravstvenim temama, jačanje zdravstvene svijesti i zdravstvene pismenosti, te poticanje održivog, samostalnog i zdravlju usmjerenog ponašanja kod mladih. Želje i potrebe mladih koji učestvuju u procesu trebaju se ozbiljno shvatiti, a njihove odluke i kreativna sloboda poštovati. Ovakav pristup doprinosi osnaživanju mladih te jača njihovu percepciju samoefikasnosti i vlastite inicijative.

Institucije koje učestvuju u projektu dobijaju sveobuhvatnu podršku i resurse od organizacije Vienna Health Promotion – WiG. To uključuje radionice za mlade, radne materijale, coaching sesije, budžet za nabavku potrebnih materijala i druge oblike podrške. Sama konferencija služi kao platforma na kojoj mladi predstavljaju svoje projekte, razmjenjuju iskustva i ideje s vršnjacima, nastavnicima i zdravstvenim stručnjacima. Ona predstavlja i priliku da zajednica prepozna i afirmiše inovativne doprinose mladih ka zdravijoj budućnosti.

Kako bi se osigurao dovoljan broj učesnika, te po mogućnosti uključili i (politički) donosioci odluka i pridobili za pitanja koja su važna mladima, od ključne je važnosti pravovremena i adekvatna promocija projekta. Ukoliko su (politički) donosioci odluka uključeni od samog početka, znatno je lakše motivisati škole, omladinske centre i druge potencijalne partnere za učešće u projektu. Također je važno sve potencijalne učesnike informisati u ranoj fazi procesa.

Program se kontinuirano provodi od 2012. godine.

Bečki projekt je tokom cijelog trajanja imao organizacijsku i sadržajnu podršku projektnog tima.

Osnova za poređenje

Österreichische Jugendkonferenz / Austrijska konferencija mladih

Konferencija na kojoj učestvuju mladi iz cijele Austrije fokusira se na uključivanje mladih u oblikovanje politika na regionalnom, nacionalnom i evropskom nivou. Svake godine konferencija ima drugu tematsku cjelinu, ali ne fokusira se specifično na (mentalno) zdravlje, zbog čega ova inicijativa nije odabrana kao primjer dobre prakse u okviru ove analize.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacija rezultata

Čini se da izvještaj o evaluaciji nije javno dostupan, te kriteriji uspjeha nisu u potpunosti jasni. Koristile su se kvantitativne i kvalitativne metode empirijskog društvenog istraživanja, uključujući online ankete, posmatranje učesnika i fokusne grupe.

Organizacija Prospect Research bila je angažovana za provođenje eksterne evaluacije procesa i rezultata, kako bi se maksimalno iskoristila iskustva iz dvanaest dosadašnjih Bečkih konferencija o zdravlju mladih. Rezultati evaluacije potvrđuju visok nivo prihvatanja formata konferencije od strane multiplikatora i mladih, veliko oduševljenje mladih zbog pristupa temi zdravlja i dobrobiti na način prilagođen mladima, ponovljene želje učesnika da se konferencija održi i narednih godina, zahtjeve mladih za materijalima koji omogućavaju samostalnu, održivu primjenu koncepta Konferencija o zdravlju mladih.

Dosezanje učenika na zanatskom obrazovanju i strukovnih škola pokazalo se kao značajan izazov, budući da se u segmentu otvorenog omladinskog rada uočava nedostatak jasno definisane odgovornosti među relevantnim akterima. Uključivanje starijih mladih osoba, naročito onih uzrasta od 16 i više godina, pokazuje se kao posebno zahtjevno. Jednako kvalitetno odgovaranje na potrebe starijih mladih također predstavlja izazov, ali se kao korisnim pokazuje peer-to-peer pristup – rad starijih mladih s mlađima. Međutim, općenito je primjetan nedostatak učešća mladih u koordinacijskim timovima konferencije. Rezultati evaluacije dodatno pokazuju da su u periodu kada se konferencija zbog pandemije COVID-19 morala održavati online, postignuti slabiji rezultati. Na primjer, manji broj mladih je naveo da je konferencija dovela do toga da više pažnje posvete vlastitom zdravlju. Na koji će se način ovi izazovi u budućnosti prevazići još uvijek nije u potpunosti jasno, ali se kao snaga projekta ističe dobra saradnja na nivou grada i distrikata, kao i korištenje sinergija. Upravo to bi, na primjer, moglo doprinijeti boljem dosezanju strukovnih škola.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Vodič za implementaciju konferencije o zdravlju mladih (LINK) pruža sveobuhvatan pregled načina na koji se konferencija može organizirati. On, između ostalog, pokazuje kako se mogu pridobiti ključni akteri za implementaciju konferencije (poglavlje o „prezentaciji projekta i uspostavljanju saradnje“, kao i poglavlje o „informativnom događaju o projektu“), a zatim detaljno objašnjava kako će se konkretno realizirati sama konferencija i radionice koje joj prethode (poglavlja o „sastancima za koordinaciju projektnih aktivnosti i planiranje događaja“, „procesima promocije zdravlja s mladima“, „pripremama za konferenciju o zdravlju mladih“ i „održavanju konferencije o zdravlju mladih“). Ovaj vodič stoga pruža podršku organizaciji i implementaciji konferencije i u drugim okruženjima, jer nudi jasno strukturiran,

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

korak-po-korak pristup koji je izuzetno koristan za uspješnu realizaciju konferencije. Vodič također pokazuje koliko je konferenciju relativno jednostavno implementirati te dodatno naglašava njen veliki potencijal proširivost u drugim kontekstima.

Nastavnici, omladinski radnici i drugi multiplikatori sarađuju s mladima u okviru radionica kako bi se razvijale zdravstvene ideje i planirala Konferencija o zdravlju mladih. Neophodni su barem jedan posvećeni organizator i određena finansijska sredstva. Alati poput „Konferencija o zdravlju mladih – Info Folder“ i instruktivnog filma pružaju potrebne smjernice (www.wig.or.at). Manji finansijski fondovi često su dovoljni za realizaciju omladinskih inicijativa, dok umrežavanje tokom konferencije doprinosi razmjeni resursa. Također je od ključnog značaja promocija projekta putem postojećih partnerstava i struktura, kako bi se osigurao dovoljan broj učesnika i omogućilo uključivanje donosilaca odluka. Rano uključivanje donosilaca odluka olakšava dobijanje podrške škola i omladinskih centara. Rana, pravovremena i jasna komunikacija je od presudne važnosti. Potrebno je mjesecima unaprijed informisati potencijalne učesnike i naglasiti koristi koje učešće donosi školama i organizacijama. Dokumenti na engleskom jeziku nisu pronađeni. Bilo bi od velikog značaja prevesti vodič za implementaciju, barem na engleski jezik, kako bi se konferencija mogla implementirati i u drugim regionalnim kontekstima, uključujući univerzitete, kao i na regionalnom ili nacionalnom nivou.

Dodatne informacije i zaključci

Format konferencije nudi atraktivnu i angažirajuću platformu za mlade da na mladima prilagođen način stupaju u interakciju sa zdravstvenim temama, potičući zabavan, pristupačan i motivirajući pristup ovoj oblasti. Učesnici stiču vrijedne uvide u oblast zdravlja i dodatno jačaju svoje samopouzdanje. Istovremeno, institucije ostvaruju koristi kroz umrežavanje i razmjenu ideja. Konferencija omogućava dublje razmatranje zdravstvenih tema koje su već obrađene u školama i institucijama, te ujedno inspirira implementaciju dodatnih projekata iz oblasti promocije zdravlja. Vidljivost u javnosti, validacija i podizanje svijesti predstavljaju dodatne pozitivne ishode, budući da se učešće u projektu može istaknuti na web-stranicama institucija i društvenim mrežama. Prezentacija rezultata projekta u okviru škola ili omladinskih ustanova može dodatno doprinijeti izgradnji okruženja koja promoviraju zdravlje. Obradom širokog spektra tematskih oblasti, konferencija podstiče holističko razumijevanje zdravlja, koje obuhvata biološke, psihološke i socijalne aspekte.

Više informacija dostupno je na:

https://fem.at/wp-content/uploads/2020/04/Jugendgesundheitkon-ferenzen_Info-Mappe.pdf (priručnik za implementaciju)
https://www.wig.or.at/jugendgesundheitskonferenz
https://www.facebook.com/Jugendgesundheitskonferenz/
https://www.youtube.com/watch?v=fCWTwhb_t6I (film)

Katrin Friesenbichler, BA MA
Wiener Gesundheitsförderung – WiG +43 1 4000-76948 bzw. 0676 8118 76948
katrin.friesenbichler@wig.or.at

Mag.a Petra Zykan, MPH
Wiener Gesundheitsförderung – WiG +43 1 4000-76976 bzw. 0676 8118 76976 petra.zykan@wig.or.at

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

K€Y-Card (K€Y kartica)

Der Schlüssel zur finanziellen Gesundheit - Klartext – Finanzielle Gesundheit (Ključ finansijskog zdravlja – jasno i direktno o finansijskom zdravlju)

Gornja Austria
implementacija u proizvodnim školama (škole za podršku u postizanju individualne zrelosti za stručno osposobljavanje)

Glavni ciljevi

Projekat je bio usmjeren na promišljanje vlastitih misli, osjećaja i ponašanja u vezi s novcem i potrošnjom. Cilj je bio unaprijediti ličnu situaciju mladih u pogledu njihove finansijske, socijalne, fizičke i mentalne dobrobiti. Finansijsko zdravlje se posmatra kao ključna kompetencija za odgovorno upravljanje novcem i potrošnjom, kao i za smanjenje rizika od različitih oblika ovisnosti. Cilj je bio omogućiti mladima sticanje osnovnih kvalifikacija i socijalnih vještina potrebnih da bi pronašli svoj put ka ulasku na tržište rada.
Razvijeni su specifični indikatori za mjerenje razvoja finansijske zdravosti: znanje, samopouzdanje, izgradnja odnosa, sposobnost djelovanja, lična odgovornost, postavljanje ciljeva, orijentacija na rješenja i budućnost, optimizam. Ovi faktori su usmjereni i na holističko zdravlje, te se ciljano primjenjuju u pojedinačnim modulima radionica. Pored toga, oni se preklapaju sa faktorima rezilijentnosti, koji su ključni za jačanje unutrašnje snage i održavanje unutrašnje ravnoteže. Participativni i kreativni pristup u radionicama omogućava mladima da ojačaju svoje lične vještine. Samoefikasnost se uči kroz iskustvo da je moguće promijeniti vlastite socijalne, ekonomske i psihološke okolnosti na bolje.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Direktnu ciljnu grupu čine ranjive mlade osobe uzrasta od 15 do 25 godina koje nisu završile stručno osposobljavanje, koje su nezaposlene te koje su prekinule školovanje ili stručno osposobljavanje, ili nakon završetka formalnog obrazovanja nisu uspjele pronaći mjesto za stručno osposobljavanje. Glavni cilj projekta bio je socijalna integracija marginaliziranih grupa te poticanje ličnog razvoja.

Nastavnici i instruktori, kao indirektna ciljna grupa, uključeni su u svojstvu multiplikatora, kako bi u budućnosti mogli na adekvatan način prenositi ovu tematiku i znanja o finansijskom zdravlju i njegovoj povezanosti sa zdravim stilom života na druge mlade osobe.

Opis intervencije

Kao prvi korak intervencije, radionica kao serija aktivnosti osmišljena je s ciljem realizacije radionica iz oblasti finansijskog zdravlja. Razvoj radionica i njihovih modula proveden je na participativan način. U tom procesu je 103 mladih osoba bilo uključeno kroz prethodnu procjenu potreba, te su aktivno dali povratne informacije. Kao rezultat ovog procesa kreiranja, objavljen je priručnik za implementaciju ove

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

serije radionica. Ova serija radionica realizirana je ukupno osam puta, pri čemu je uključivala od 7 do 9 modula. Trajanje svakog pojedinačnog modula iznosi približno 3 sata.

Moduli su pokrivali sljedeće teme:

- **WS 1: Novac i zdravlje**

Ciljevi ovog modula su jačanje izgradnje odnosa, samopoštovanja i znanja. Modul uključuje, pored predstavljanja općih informacija o radionici i uvodnog kruga, informacije i praktične vježbe („drvo novca“, „šta te održava zdravim“) na teme stavova prema novcu i njegove povezanosti sa zdravljem.

- **WS 2: Moj novac i ja**

Ciljevi ovog modula su jačanje lične odgovornosti, usmjerenosti na rješenja i budućnost, sposobnosti djelovanja te znanja. Modul uključuje uvodne i pojašnjavajuće vježbe o izračunu prihoda i rashoda, vođenju budžetske evidencije, pregledu prometa na računu (izvodima), kao i pregled različitih metoda plaćanja.

- **WS 3: Finansiranje i dugovanja**

Ciljevi ovog modula su jačanje lične odgovornosti, usmjerenosti na rješenja i budućnost, te unapređenje znanja. Ovaj modul se sastoji od vježbi o uzrocima, razvoju i posljedicama zaduženja, kao i od prikaza konkretnih primjera dugovanja te smjernica o tome kako realizirati postavljene planove.

- **WS 4: Hrana i piće**

Sadržaji obuhvataju zdravu ishranu, motive za prehrambene izbore, potrošnju na hranu, poređenje cijena i način prezentacije u oglašavanju, kao i potrošačke zamke. Cilj je jačanje sposobnosti djelovanja i samopoštovanja.

- **WS 5: Online kupovina i gaming**

Ovaj modul sadrži vježbe na teme motiva za igranje igara, potrošnje na igre i postavljanja primjerenih granica, kao i motiva za kupovinu te pouzdanosti online trgovina. Cilj je jačanje lične odgovornosti i sposobnosti djelovanja.

- **WS 6: Mobilnost i stanovanje**

Ovaj modul se fokusira na stanovanje, pripadajuće troškove, priuštivost (planiranje budžeta i vođenje kućnih finansija), zajedničko stanovanje, kao i na mogućnosti i rizike. Kroz praktičnu vježbu, učesnici se potiču na refleksiju vlastitog budžeta. Cilj je jačanje usmjerenosti na rješenja i budućnost, lične odgovornosti, izgradnje odnosa i unapređenje znanja.

- **WS 7: Rast i sigurnost**

Ovaj modul se bavi temama kao što su svrha štednje i načini njenog uspješnog ostvarivanja, kao i prezentacija različitih proizvoda štednje i osiguravajućih proizvoda. Ciljevi su jačanje sljedećih kompetencija: usmjerenosti na rješenja i budućnost, postavljanja ciljeva, optimizma i unapređenja znanja.

- **2 modula: audio projekat („Razgovor o novcu“ i „ Na programu“ (On Air))**

Epizode podcasta objavljene su online na web-stranici projekta. U podcastu mladi reflektuju svoje lične priče i iskustva s novcem. Teme su bile: „ništa nije besplatno“, „mladi govore otvoreno“, „novac za sve – novac za ništa“, „posjeta autu iz rubrike ‘ništa ne košta’“ itd. Ove priče pružaju drugim mladima zanimljive uvide iz perspektive vršnjaka.

Nakon svakog modula radionice, od mladih su prikupljene kvantitativne i kvalitativne povratne informacije, u obliku online upitnika i razgovora.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Kako bi se osigurala održivost radionica i sadržaja, u 2022. su održane obuke za multiplikatore, a izrađen je i priručnik za trenere s ključnim sadržajima i vježbama. Time je trenerima omogućeno da u budućnosti samostalno provode radionice i dugoročno prenose sadržaje o finansijskoj zdravosti.

Vrijeme implementacije projekta: 1.10.2020 – 30.6.2022

Za svih 7 modula radionica potrebno je ukupno: 7 dana

- Obuka multiplikatora: 1 dan
- Kadrovskih resursa: Organizacija i vođenje obuka: 40 h sedmično
- Dodatna administracija: 3 h sedmično (tokom 21 mjeseca)

Materijalni troškovi:

- Štampa cca 250 priručnika
- Potrebni prostori za radionice i obuke
- Putni troškovi trebaju biti uračunati

Osnova za poređenje

Socijalno preduzeće „THREE COINS“ doprinosi unapređenju finansijske pismenosti stanovništva te razvija i implementira različite projekte iz oblasti finansijske pismenosti. Među njima se nalazi i projekat „Money Class“, koji nastavnicima pruža školsku nastavnu jedinicu sa integriranim praktičnim vježbama za učenike, s ciljem da se učenicima omogući uspješan početak u oblasti finansijskog obrazovanja. Radionica obuhvata teme kao što su vrijednosti i stavovi prema novcu, pregled prihoda i rashoda, komponente budžeta, kao i razlikovanje između potreba i želja u kontekstu (finansijske) potrošnje.

Link: https://www.threecoins.org/
Link za materijale:
https://www.threecoins.org/wp-content/uploads/2022/07/MoneyClass_Stundenplanung_2022.pdf

Ovaj projekat je isključen iz kataloga jer se ne fokusira ni na zdravlje, niti na NEET populaciju, već polazi iz opće perspektive finansijske pismenosti kao alata za samostalniji život i socijalnu uključenost.

Evaluacija rezultata

Implementacija projekta:

Serija radionica razvijena je na inovativan i praktičan način.

- Program obuke multiplikatora je inovativan i praktično primjenjiv.
- Multiplikatori mogu koristiti materijale u svom profesionalnom radu.
- Ostvaren je transfer znanja sa drugim savjetovalištima za dugove.
- Održan je određeni broj projektno-specifičnih dodatnih obuka.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Kod multiplikatora je izražena želja da primjenjuju stečena znanja, a ponude se i dalje traže.

Rezultati projekta:

- Mladi su svjesniji svojih finansijskih resursa i granica, te imaju povećano samopouzdanje kao rezultat.
- Mladi doživljavaju da im je zdravstvena pismenost (iz finansijske i potrošačke perspektive) ojačana.
- Ojačane su životne vještine mladih.
- Mladi su u većoj mjeri u stanju da svoje slobodno vrijeme organizuju u zajednici na besplatan način.
- Mladi su osnaženi u orijentaciji na rješenja i postavljanju ciljeva.

Za evaluaciju rezultata angažovana je eksterna evaluacija – rađena je evaluacija procesa i evaluacija ishoda.

Za potrebe evaluacije ishoda, provedene su fokus grupe s mladima i ankete s multiplikatorima (mješoviti metodološki pristup).

50% učesnika izjavilo je da su, kao rezultat serije radionica, uspjeli unaprijediti svoje životne vještine (prosječna vrijednost veća ili jednaka 3; skala 1–5: 1 = lošije, 2 = isto, 3 = bolje, 4 = mnogo bolje, 5 = u velikoj mjeri bolje). Testirane životne vještine uključivale su: donošenje odluka, rješavanje problema, samoosvještenost, suočavanje sa stresom, kritičko mišljenje i komunikacijske vještine. 75% mladih uključenih u anketu navelo je da su (vrlo) zadovoljni serijom radionica (prosječna vrijednost veća ili jednaka 4).

Dio mladih izjasnio se da su nakon serije radionica uspjeli prevazići finansijske izazove.
Svi anketirani multiplikatori izjavili su da mogu koristiti priručnik i dokumentaciju u svojoj profesionalnoj praksi, te da su motivisani da primjenjuju vježbe u svom radu.

Organizacija 7–9 termina sa školama pokazala se kao izazov. Zbog toga je planirano da se u budućim ciklusima serije radionica broj susreta smanji: potrebno je uključiti najmanje 7 tematskih oblasti.

Velika heterogenost ciljne grupe u pogledu obrazovanja, nivoa jezika i motivacije predstavljala je dodatni izazov. U online radionicama izazov je predstavljala i tehnička oprema, jer neki mladi nisu imali računare, a ekrani su često bili isključeni. Da bi se ovi izazovi umanjili, potrebno je od samog početka jasno komunicirati uslove učešća.

Proširivost i raspodjela

Prilagođavanje različitim okruženjima vrlo je izvodivo. Iako je potrebna prethodna obuka, za implementaciju radionica dostupna je sveobuhvatna dokumentacija i priručnici.

Link za priručnik: https://klartext.at/handbuch/ (na njemačkom jeziku)

Projekti ovog tipa pokazuju veliki potencijal ako su zasnovani na individualnim iskustvima, resursima i potrebama ciljne grupe. Procjene potreba provedene unaprijed, kao i fokus grupe i povratne informacije nakon svake serije radionica, pokazale su se vrlo uspješnima.

Moduli se mogu birati i kombinirati kako bi se skratilo vrijeme implementacije.

Povratne informacije mladih o tome šta im se najviše svidjelo u pojedinačnim radionicama:

- WS 1: Novac i zdravlje: Mentimeter / anketiranja
- WS 2: Moj novac i ja: Načini plaćanja

- WS 3: Finansije i dugovanja: Historija duga (studija slučaja), razvoj dugovanja
- WS 4: Hrana i piće: Zamke pri kupovini
- WS 5: Online kupovina i klađenje: Shop or flop (prepoznavanje lažnih prodavnica), postavljanje limita
- WS 6: Mobilnost i stanovanje: Lični budžet (kategorizacija uz „igračke novac“)
- WS 7: Rast i sigurnost: Osiguranje, informacije o savjetovanju za budžet

Razigrani pristup, kroz korištenje, na primjer, slagalica (shop or flop) ili igre memorije (metode plaćanja), posebno je prikladan za ovu ciljnu grupu, jer se osjećaj postignuća javlja odmah. Frustracija se također može spriječiti pažljivim osmišljavanjem dizajna igre (bez gubitnika). „Hands-on“ pristup novcu (raspodjela budžeta pomoću novca za igru) pokazao se kao izuzetno djelotvoran.

Dodatne informacije i zaključci

Projekat u značajnoj mjeri doprinosi razvoju rezilijentnosti: razvijeno je osam faktora finansijskog zdravlja (znanje, samovrijednost, izgradnja odnosa, sposobnost djelovanja, lična odgovornost, postavljanje ciljeva, usmjerenost na rješenja i budućnost te optimizam). Ovi faktori se u velikoj mjeri preklapaju sa faktorima rezilijentnosti. Kada su gore navedeni faktori u dobroj ravnoteži, oni rezultiraju stabilnošću, novim perspektivama, kreativnom slobodom i uživanjem u životu.

Web stranica projekta**:** https://klartext.at/projekte/umgesetzte-projekte/key-card/
Podcasti proizvedeni u okviru projekta: https://klartext.at/podcasts/
Priručnik: https://klartext.at/handbuch/
KLARTEXT – Finanzielle Gesundheit https://klartext.at/kontakt/ info@klartext.at

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Health with heidenspass (Zdravlje uz puno zabave)

FensterPlatz – Initiative für Arbeitssuchende (FensterPlatz – Inicijativa za osobe koje traže posao)

Graz, Štajerska

Glavni ciljevi

Glavni cilj programa je promovisati jednake mogućnosti za NEET populaciju u pristupu radu i socijalnoj participaciji kroz uvođenje mjera za unapređenje zdravlja u okviru projekta zapošljavanja mladih i kako bi se podigla svjesnost o zdravlju u ovom kontekstu.

Dodatni cilj je povećati svijest o važnosti zdravlja u kontekstu zapošljavanja i socijalne uključenosti.

Mjere usmjerene na promociju zdravlja zajednički se razvijaju i integrišu u svakodnevni rad, s ciljem podizanja svijesti o zdravim životnim uslovima među osobljem i mladima, razvoja individualnih i organizacijskih vještina u suočavanju sa stresom, te pružanja prilike mladima da jačaju socijalne veze unutar svoje vršnjačke grupe i razviju osjećaj pripadnosti projektu.

Na ovaj način Heidenspass nastoji odgovoriti na negativne zdravstvene posljedice nezaposlenosti, koje mogu povećati agresivnost, povučenost ili osjećaj da osoba „nije potrebna“. Tokom uključivanja u program, mladima se daje vrijeme, razumijevanje i individualna pažnja kako bi pronašli svoju orijentaciju. Pedagoški pristup zasniva se na motivaciji i podršci bez pritiska – mladi sami određuju kada su spremni za veće angažovanje u projektu..

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☒ Drugo, specificirati: „Heidens-pass“ je socijalno preduzeće koje nudi socijalni projekt/uslugu rada s mladima, usmjeren na niskopragno zapošljavanje i pristup tržištu rada za NEETs populaciju.

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Ciljne grupe inicijative su zaposlenici omladinskog projekta zapošljavanja Heidenspass te mlade nezaposlene osobe koje tamo rade (80–100 osoba godišnje). Riječ je o mladima različitog kulturnog i socijalnog porijekla, uzrasta od 15 do 25 godina, uključujući i mlade osobe koje su bile u kontaktu s kaznenim/pravosudnim sistemom, koje su boravile u ustanovama socijalne zaštite za djecu i mlade, ili koje su se suočavale s psihosocijalnim izazovima, uključujući ovisnosti i depresiju. Ove ciljne grupe često imaju slabo razvijene mreže socijalne podrške. Također, zbog lošijeg fizičkog i mentalnog stanja, njihova osnovna radna sposobnost i kompetencije mogu biti niže razvijene. Često im je rad i radna pravila nedovoljno poznata, te imaju poteškoće u suočavanju sa zahtjevima zapošljavanja i rada.

Opis intervencije

„Health with Heidenspass“ je program promocije zdravlja na radnom mjestu, namijenjen kako mladim osobama koje učestvuju u programu radne integracije, tako i zaposlenicima projekta zapošljavanja

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Heidenspass. Sam projekat zapošljavanja Heidenspass nudi satne aktivnosti u oblastima upcyclinga, kreativnog razvoja proizvoda, prodaje i društvenih mreža, kao i kuhanja. U edukativnoj kuhinji, iskusni kuhari svakodnevno podučavaju mlade kako da pripremaju svježi vegetarijanski ili veganski meni. Mladi uče osnove kuhanja, ali i kako pametno kupovati, kao i osnove zdrave prehrane.

Uopšteno, učesnici rade u programu tri puta sedmično, u skladu sa svojim vještinama. Kratkoročne aktivnosti koje nudi kompanija usmjerene su na profesionalnu integraciju mladih osoba bez zaposlenja ili stručnog osposobljavanja. Zahvaljujući nebirokratskom, niskopražnom pristupu i radnom programu prilagođenom ciljnoj grupi, mladi su uspješno uključeni kroz dvije radionice.

Dvogodišnji projekat „Healthy with Heidenspass“ imao je za cilj da dugoročno promoviše jednake mogućnosti za NEET populaciju u pristupu radu i društvu, kroz implementaciju mjera promocije zdravlja, te da podigne svijest o temi zdravlja u ovom kontekstu.

Aktivnosti promocije zdravlja za mlade koji učestvuju u programu „Health with Heidenspass“ sastoje se od različitih elemenata usmjerenih na razvoj vještina, izgradnju zajednice i uključivanje mladih u procjenu zdravstvene situacije na radnom mjestu: jačanje kapaciteta osoblja Heidenspassa, razvoj vještina i jačanje kapaciteta mladih, te procjena radnog mjesta. Integracija ova tri elementa osigurava prijenos znanja i razvoj održivih struktura za promociju (mentalnog) zdravlja.

Prvi ključni element programa promocije zdravlja bilo je uključivanje mladih u procjenu radne situacije. Kroz procjenu stanja na radnom mjestu prikupljene su informacije o okvirnim uslovima koji podržavaju (mentalno) zdravo življenje, kao i identifikacija elemenata koji otežavaju zdrav životni stil. Učesnici su bili uključeni u izradu sistematske ankete o ergonomiji na radnim mjestima, kao i u anketu o zdravstvenim, tjelesnim i jezičkim potrebama mladih. Uključivanje mladih u razvoj ankete povećalo je stopu odgovora i doprinijelo planiranju zasnovanom na potrebama. Prva anketa bila je također fokusirana na ergonomiju na radnom mjestu.

Pored toga, mladi su pozvani da reflektuju o svojoj radnoj situaciji koristeći PhotoVoice metodu: fotografisali su mjesta i stvari koje su im se sviđale ili nisu sviđale na radnom mjestu, te reflektirali kako se ono što im se sviđa može unaprijediti, a ono što im se ne sviđa promijeniti.

Drugi ključni element programa bili su radionice za izgradnju zajednice i razvoj vještina. Teme ovih radionica mogu se birati u skladu sa interesima mladih koji učestvuju u programu.

Neki primjeri radionica koje su održane u okviru programa promocije zdravlja u Heidenspassu su:

1. Grupne aktivnosti i događaji usmjereni na izgradnju zajednice, kao što su joga, fudbalski treninzi, muzičke i kuharske radionice na sedmičnoj osnovi.
2. Aktivnosti izgradnje zajednice organizuju se u Heidenspassu tokom radnog vremena. Ovo je ključno za uspjeh programa, jer je to jedini način da se osigura da mladi redovno učestvuju u grupnim aktivnostima. Ove radionice pružaju mogućnost međusobne razmjene ideja, formiranja mreža, te na taj način boljeg upoznavanja radnog okruženja i radnih rutina u cjelini.
3. Integracijom kuharskih aktivnosti u radni program, mladi također dobijaju pristup zdravoj hrani, uče kako se zdravo hraniti, te imaju mogućnost da nakon rada dobiju besplatan, zdrav obrok. Ovo je posebno važno za ciljnu grupu, od kojih mnogi žive u nesigurnim životnim uslovima.
4. Još jedan projekat koji je realiziran tokom projekta promocije zdravlja bio je časopis pod nazivom „augenhöhe – heiden-spass“, koji je razvijen zajedno sa studentima. Saradnja između učesnika, koji često žive u nesigurnim uslovima, i studenata poticala je socijalnu participaciju i razmjenu sa vršnjacima koji imaju drugačiju socijalnu pozadinu. Iskustvo zajedničkog rada na časopisu doprinijelo je socijalnoj integraciji, a također je ojačalo angažman studenata.

Dodatne radionice na odabranim temama iz oblasti promocije mentalnog zdravlja ponuđene su u okviru

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

programa promocije zdravlja na radnom mjestu:

1. Kako mladi koji žive u nesigurnim okolnostima često imaju narušenu percepciju vlastitog tijela, emocija i opažanja, organizirane su radionice na teme seksualnog obrazovanja, tjelesnih koncepata, osjetila i emocija. Radionice su kritički razmatrale rodne uloge, medijske ideale ljepote, očekivanja uloga i tabue.
2. Društvene mreže i medijska pismenost također su bile u fokusu produbljene serije radionica.
3. Pored toga, ponuđen je i zatvoreni grupni trening s ciljem jačanja samosvijesti i sposobnosti regulacije emocija. Zainteresirani učesnici su se morali prijaviti za ove zatvorene grupe nakon uvodne radionice. Ukupno je ponuđeno 8 sesija u trajanju od po 6 sati. U ovim radionicama su preuzimani i implementirani elementi programa životnih vještina zasnovanih na dokazima zajedno sa mladima.

Treći element programa bile su promotivne aktivnosti usmjerene na osoblje u Heidenspassu:
Stalni zaposlenici Heidenspassa bili su pozvani da ispune zdravstveni upitnik, koji je uključivao i informacije o vještinama i jezicima koji su im potrebni za rad sa mladima u Heidenspassu. Procjena je provedena prema konceptu Tema Management Profile. On je osmišljen kako bi pomogao u identifikaciji i jačanju individualnih sklonosti i vještina unutar tima. Radne sklonosti se ispituju prema sljedećim kriterijima:

- Kako osoba preferira interakciju s drugima?
- Kako osoba prikuplja i koristi informacije?
- Kako osoba donosi odluke?
- Kako osoba organizira sebe i druge?

Personal Team Management Profile ističe glavnu radnu preferenciju jedne osobe i dvije povezane radne preferencije, uključujući informacije o individualnim i liderskim snagama, sposobnostima donošenja odluka, socijalnim vještinama, izgradnji tima, kao i ključne informacije za individualni i timski razvoj. Ove informacije podržavaju komunikaciju unutar tima i sa mladima. Pored toga, za osoblje su uspostavljeni redovni „zdravstveni krugovi“ za osoblje. Poseban naglasak stavljen je na radionice za prevenciju burnouta i radionice za razvoj tima. Dodatno, organizirane su i radionice o radikalizaciji te promociji mentalnog zdravlja, s ciljem razvoja vještina osoblja.

Serija različitih ponuda implementira se u postojećem okruženju, s obzirom na to da se učesnici često mijenjaju.

Kadrovski resursi: oko 25 sati rada sedmično po treneru (2 trenera).

Materijalni troškovi: dodatne radionice u skladu s interesima i potrebama mladih.

Osnova za poređenje

Projekat se nadovezuje na iskustva pilot-projekta „Health4you“, koji je implementirala Eggenburg Apprenticeship Foundation. Tokom tog projekta provedene su brojne aktivnosti s ciljem podizanja svijesti i jačanja otpornosti rezilijentnosti među mladima i osnovnim osobljem, kao što su radionice na teme: „Prihvatanje i samokontrola“, „Kreiranje odnosa i budućnosti“, „Orijentacija ka rješenjima i preuzimanje odgovornosti“ u kombinaciji sa temama ishrane, tijela i zdravlja, seksualne edukacije i prevencije ovisnosti. Pored toga, tokom slobodnih aktivnosti organizovan je veliki broj programa na otvorenom (izleti, ekskurzije, sportski dani itd.), što je omogućilo zajedničke aktivnosti i fizičku aktivnost učesnika. Projekat Health4You(th) realizovan je ranije i predstavlja primjer dobre prakse za Heidenspass. Također obezbjeđuje smjernice u vidu „naučenih lekcija“ koje su korištene prilikom uspostavljanja projekta u kontekstu Heidenspassa.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacije rezultata

Zapošljavanje nakon učešća u programu

- Razvoj vještina (emocionalnih, socijalnih i jezičkih)
- Jačanje socijalne mreže mladih NEET-a
- Poboljšanje radnih uslova zahvaljujući unaprijeđenoj saradnji među mladima

Metodologija: Korišteni su kvalitativni intervjui sa učesnicima, sesije davanja povratnih informacija i refleksije unutar vršnjačkih grupa tokom implementacije projekta.

Ukupno 50–60% mladih koji su učestvovali u programu uspjelo je nakon završetka zaposlenja u Heidenspass projektu dobiti posao ili mjesto za obuku. Veoma važan element procesa učenja bio je omogućiti mladima da prođu kroz cijeli proizvodni proces i da iskuse izazov istrajavanja od početka do kraja kako bi osjetili zadovoljstvo samostalno stvorenim proizvodom.

Mladi su bili podržani u svom zajedničkom radu i učenju jedni od drugih, što je doprinijelo razvoju poštovanja i tolerancije. Iskustvo smislenog zaposlenja u okruženju koje cijeni pojedinca i nudi individualizirana rješenja značajno je poboljšalo subjektivnu dobrobit učesnika. Lični razvoj mladih i njihovo samopouzdanje podstaknuti su pristupom koji ih tretira kao ravnopravne. Ovi faktori su dodatno osnaženi kroz strukturirane mjere promocije zdravlja u radnom okruženju. Aktivnosti u projektu značajno su ojačale socijalne veze među vršnjacima i doprinijele većem osjećaju pripadnosti radnom programu. Rezultat je poboljšana saradnja u okviru projekta zapošljavanja. Tokom dijeljenja povratnih informacija, grupno i individualno, mladi su izvijestili o poboljšanju individualnih vještina u suočavanju sa stresom i stresnim situacijama.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Posebno vrijedna za mlade bila je radionica o samoregulaciji.
Zatvoreni grupni okvir omogućio je mladima da vrlo lako steknu povjerenje u grupi i da se otvore. Učesnici su u povratnim informacijama naveli da su po prvi put doživjeli zaštićen prostor, na primjer za refleksiju o sebi i o vlastitoj ulozi u vršnjačkoj grupi, tokom dugoročnih radionica.

Prvobitno planirane aktivnosti s roditeljima su napuštene i nisu realizovane. Također, nije bilo moguće uspostaviti vijeće predstavnika mladih zbog velike fluktuacije u glavnoj ciljnoj grupi. Interaktivne aktivnosti (jezični kafe, radionice s visokim udjelom rada u malim grupama) bile su najbolje prihvaćene od strane mladih. Također, njihovo učešće u osmišljavanju aktivnosti bilo je ključno za njihovu motivaciju.

Dobrovoljne ponude van radnog vremena su se vrlo brzo pokazale kao previsokopražne i stoga ne bi doprinosile jednakim zdravstvenim mogućnostima. Ipak, jezični kafe i kurs njemačkog jezika bili su dobro posjećeni, iako su se održavali u poslijepodnevnim satima.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Sam projekat predstavlja adaptaciju programa Health4You(th), koji je bio usmjeren na socijalno ugrožene mlade ljude uključene u međukompanijske programe stručnog osposobljavanja. U slučaju Heidenspassa, niski prag pristupa za NEET populaciju postignut je time što se program realizuje u okviru omladinskog radnog okruženja. Kako se sastoji od niza različitih radionica i strukturirane procjene radnih uslova, program se može vrlo lako prilagoditi drugim radnim programima i preduzećima.
Ne postoji poseban priručnik za implementaciju – međutim, program se zasniva na evaluiranom projektu Health4You(th), koji daje preporuke o temama koje treba obraditi (npr. psihološko blagostanje) i pruža alate koji mogu biti korisni za procjenu radne situacije mladih ljudi.

Dodatne informacije i zaključci

Projekat doprinosi općem blagostanju mladih i poboljšava njihovu zapošljivost tako što ih upoznaje sa zahtjevima i prednostima radnog okruženja koje pruža uvažavanje, strukturu u svakodnevnom životu, socijalnu podršku i mrežu vršnjaka.

Više informacije je dostupno ovdje:

Rezultati i alati projekta Health4You(th): https://fgoe.org/projekt/health4youth
Završni izvještaj o rezultatima projekta: https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/FG%C3%96-endbericht-web.pdf

Heidenspass
Griesgasse 8, 8020 Graz
t. +43 316 / 76 40 78
e.office@heidenspass.cc

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

O.P.E.N

Karl Landsteiner Privatuniversität, LBG, Samara, Poika, Innocence in danger, Landeskliniken-Holding NÖ. Österreichische Liga für Kinder und Jugendgesundheit, NOEGUS, Safersurfing, AKMÖ, Kinder-netzwerk.at, ecapt

Donja Austrija

Glavni ciljevi

Projekat „Online Peer Encouragement Network (O.P.E.N.)“ nudi vršnjačku podršku u vezi sa mentalnim blagostanjem putem online platforme (https://open2chat.at/).

OPEN2chat nije klasičan alat za savjetovanje, već prostor bez stigme gdje mladi mogu izraziti svoje brige, dijeliti mišljenja i iskustva s vršnjakom te se postepeno otvoriti ideji stručnog savjetovanja ili terapije, ukoliko im bude potrebno.

Glavni cilj projekta je podržati mlade u periodima promjena i poteškoća, ohrabriti ih da razgovaraju o psihosocijalnim problemima na način koji je prilagođen ciljnoj grupi. Podrška vršnjaka jača solidarnost i socijalnu koheziju među mladim ljudima. Izgradnjom kvalitetnih vršnjačkih odnosa jačaju se resursi mladih za nošenje sa mentalnim opterećenjima, a digitalni prostor se prepoznaje kao sigurno okruženje za izgradnju tih odnosa i pružanje podrške.

Vršnjačka podrška otvara put ka strategijama suočavanja i doprinosi destigmatizaciji mentalnih poteškoća otvaranjem razgovora na tu temu.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Mladi uzrasta 16–21 godina koji žele pružati podršku svojim vršnjacima.
Mladi 14+ godina koji traže pomoć zbog mentalnog stresa ili psiholoških problema.

Posebna pažnja posvećena je „nevidljivim“ mladima, npr. djeci čiji roditelji imaju mentalne bolesti, a koji zbog toga mogu biti stigmatizirani.

Opis intervencije

open2chat.at je besplatna, anonimna online usluga podrške gdje mladi pomažu mladima. Ne zamjenjuje psihoterapijski ili medicinski tretman. Mladi koji prvi put uđu na platformu dobijaju informacije o kriznim centrima, hitnim telefonskim linijama, koje mogu nazvati u slučaju akutne krize. Ova usluga mladim osobama nudi priliku da u sigurnom okruženju, s vršnjacima istog uzrasta, razgovaraju i diskutuju o osjetljivim temama koje ih se tiču. Moguće teme uključuju vršnjačko nasilje (bullying), prijateljstva, anksioznost, porodične probleme, probleme mentalnog zdravlja i stres.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

OPEN2chat je web-aplikacija za mlade koja pruža vršnjačko savjetovanje i socijalnu podršku. Omogućava
niskopražan pristup online vršnjačkoj podršci za mlade uzrasta od 14 do 21 godine. Kako bi se dosegle ranjive mlade osobe koje možda imaju poteškoće u traženju podrške, osiguran je niskopražan pristup. Uslugu mogu koristiti mladi koji traže podršku bez ograničenja (osim starosnog).
Platforma je razvijena u saradnji s mladima. Direktno uključivanje ciljne grupe u razvoj platforme osiguralo je da aplikacija odgovara stvarnim potrebama korisnika. Mladi i developeri su analizirali promjene u komunikacijskom ponašanju mladih u digitalnom dobu te su, odgovarajući na nove potrebe mladih, razvili online chat platformu. Iskustva iz zajedničkog razvoja pokazala su da je digitalni prostor važno komunikacijsko okruženje za mlade, ali i siguran prostor za neke od njih za bavljenje „problemima stvarnog života“. Usluga OPEN2chat ima za cilj prevazilaženje barijera koje postoje kada mladi kontaktiraju isključivo profesionalne službe ili koriste tradicionalne telefonske linije za pomoć, jer se osjetljiva pitanja mogu adresirati jednostavno, anonimno i povjerljivo.

Kako bi se osigurala atraktivnost za ciljnu grupu i kako bi se usluga predstavila u mladima poznatom formatu, OPEN2chat je vizuelno prilagođen chat-alatu (kao što su SMS, WhatsApp ili Facebook Messenger). Nudi standardne digitalne komunikacijske alate, kao što su emotikoni.
Istovremeno, komunikacijska sinhronizacija koja se često povezuje s chat-uslugama namjerno nije omogućena u OPEN2chat-u. Vršnjački facilitatori su obavezni da odgovore na poruku najkasnije u roku od 72 sata. S jedne strane, to služi kako bi se spriječilo preopterećenje vršnjačkih fasilitatora i kako bi im se omogućilo da se, po potrebi, konsultuju sa stručnjacima. S druge strane, asinhronost također potiče mlade koji traže pomoć da razmisle o tome o čemu žele razgovarati. Stoga se OPEN2chat može koristiti ili u obliku asinhrone e-mail komunikacije ili u obliku klasične sinhrone chat-funkcije.

Vršnjaci koji pružaju podršku su mlade osobe uzrasta od 16 do 21 godine. Njihovu obuku sprovode stručnjaci tokom dvije vikend-radionice, a povezani su i sa profesionalnom mrežom podrške. Obuka vršnjačkih pomagača uključuje opće informacije o mentalnom zdravlju i mentalnim bolestima, informacije o verbalnim alatima, tehnike online savjetovanja, kao i smjernice za nošenje s eventualnim psihološkim opterećenjem koje može nastati tokom savjetodavnog procesa. Vršnjaci koji odgovaraju na zahtjeve su također kontinuirano supervizirani, kako bi se osigurala njihova vlastita dobrobit i sigurnost osoba koje traže pomoć. Mlade osobe koje traže savjet ili vršnjački kontakt mogu biti uzrasta od 14 do 21 godine. Platformu mogu koristiti da anonimno i besplatno stupe u kontakt sa svojim vršnjacima. Na platformi se osobe koje traže savjet povezuju s odgovarajućim vršnjačkim pratiocem. Vršnjaci se biraju prema svojim glavnim temama i područjima interesa. Mladi koji traže pomoć mogu ostati u kontaktu sa svojim vršnjačkim pratiocem i tokom dužeg vremenskog perioda. Na taj način se procesi podrške mogu produžiti, a između mladih koji pružaju podršku i onih koji je primaju može se izgraditi odnos povjerenja.

Vršnjački (peer) mentori prolaze jednosedmičnu obuku i moraju biti spremni učestvovati u kontinuiranim supervizijama i redovno se sastajati. Mladi koji traže pomoć mogu dugoročno održavati kontakt sa svojim vršnjačkim mentorom. Vršnjački mentori su mladi ljudi koji su i sami prošli kroz izazovne životne situacije i žele pružiti podršku drugima. Za obuku vršnjačkih mentora potrebni su stručni treneri kao što su psihijatri i stručnjaci psihoterapijske medicine, koji su zaduženi za provođenje obuke, intervencije u kritičnim situacijama, kontinuiranu superviziju peer mentora. Obuka traje jednu sedmicu.

Osnova za poređenje

Slične usluge postoje i u drugim zemljama, poput programa „Youth-Life-Line“ i „U25“ u Njemačkoj. U Austriji, program „Erste Hilfe für die Seele Teens“ (Prva pomoć za dušu) predstavlja sličan koncept vršnjačkog savjetovanja. U grupama od 15 do 25 učesnika, tinejdžeri uzrasta 15–18 godina uče o HELP planu koji sadži pet koraka kako bi saznali koje savjetodavne usluge su dostupne u njihovoj regiji. Radionica se održava u dva termina, a vode je profesionalni treneri i odrasla osoba od povjerenja koja im ostaje na raspolaganju kao kontakt osoba i nakon radionice. To može biti nastavnik, ali i školski

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

psiholog, školski ljekar ili omladinski trener. Mladi razgovaraju o tome šta za njih znači mentalno zdravlje, kako mogu prepoznati mentalni problem i šta mogu učiniti da nekome pomognu.

Slično OPEN-u, vršnjački princip slijedi i inicijativa „Time 4 Friends“ Austrijskog omladinskog Crvenog križa, u kojoj mladi komuniciraju s posebno obučenim vršnjacima putem WhatsApp chata. Za razliku od „Time 4 Friends“, OPEN omogućava povezivanje mladih sa najprikladnijim vršnjačkim pratiocem.

Prevencijski program je nedavno pokrenut, i još uvijek nema mnogo podataka o ishodima. Program „Prva pomoć za dušu“ je temeljena na dokazima. Prvobitno je razvijen za odrasle koji rade s djecom, ali sada je prilagođen vršnjacima.

Više informacija: https://www.promentejugend.at/erste-hilfe-fuer-die-seele/

Evaluacija rezultata

Ukoliko vršnjački pomagači imaju dostupne održive usluge podrške, oni imaju koristi od iskustava stečenih tokom svojih savjetodavnih aktivnosti. Preuzimajući kriterije uspješnosti iz programa „Youth Life“, koji je sličan ovoj platformi, 82% bivših vršnjačkih fasilitatora navodi da mogu prepoznati i nositi se sa vlastitim krizama, dok 60% prihvata pomoć profesionalaca. Ukupno 96% smatra da mogu pružiti podršku drugim osobama i privatno u zahtjevnim situacijama; slična slika se pojavljuje i kada je riječ o obrazovanju i profesionalnom životu. Jedan od razloga za ove visoke vrijednosti može se vidjeti u pozitivnom iskustvu koje proizlazi iz analogijskog odnosa između osobe koja traži pomoć i savjetodavca, što potiče spontanu samorefleksiju, izgradnju povjerenja i samoidentifikaciju.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Vršnjački fasilitatori su bili aktivno uključeni u evaluaciju i testiranje razvijenih alata. Svaka grupa je učestvovala u dvije online sesije, uz period od dvije sedmice testiranja online aplikacije između sesija.

Prva sesija sastojala se od prezentacije alata. U njoj su definirani parovi fasilitatora koji su naizmjenično preuzimali uloge test-fasilitatora i test-vršnjaka (odnosno osobe koja traži pomoć). Pojedinci su ostajali u jednoj ulozi tokom jedne sedmice. Nakon faze testiranja, održana je grupna diskusija. Svaka sesija imala je dva ili tri moderatora, s jednim imenovanim voditeljem diskusije. Trajanje sesija bilo je između 60 i 120 minuta, a rad se odvijao prema unaprijed definiranom vodiču za intervju. Ovaj vodič je uključivao pitanja o tehničkim aspektima komunikacije, kao i pitanja o samom komunikacijskom procesu i individualnim iskustvima svakog test-vršnjačkog fasilitatora. Odgovori su grupisani. Glavni koncepti o kojima se raspravljalo bili su: odgovornost (sadržaj poruka: razumijevanje i znanje; efekti poruka: savjetovanje i granice; vanjska podrška i obuka: sadržaj, komunikacija; emocije: uzbuđenje, anksioznosti), interakcija s vršnjacima (anonimnost, offline/online komunikacija, metalingvističke

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

napomene) i upravljanje vremenom (asinhronost i broj vršnjaka).

Za vršnjačke facilitatore su kao efekti navedeni: unapređenje socijalnih vještina, pozitivan osjećaj uslijed podrške drugim mladim osobama, te besplatna intervencija. Efekti sličnih intervencija pokazani su u pogledu smanjenja simptoma anksioznosti, ali ne i depresije (Ellis et al., 2011).
Izazovi u implementaciji online platforme odnosili su se na jezičke barijere za mlade korisnike koji ne govore njemački jezik, budući da do sada nije bilo moguće osigurati višejezične vršnjačke savjetodavce.

Slični projekti, poput „U25“ (Elgi, 2025), također su pokazali da suočavanje vršnjačkih pomagača s vlastitim ograničenim kapacitetima djelovanja može biti izazovno. Korisnici koji ne odgovaraju na pružene savjete opisani su kao posebno frustrirajući za one koji pružaju savjetovanje. Također su zabilježene poteškoće vršnjaka u doživljavanju vlastite empatije kao ograničene u pojedinim slučajevima, na primjer kada određene teme izazovu negativne emocije kod vršnjačkih pomagača, ili kada ne uspiju pronaći „zajedničku talasnu dužinu“ s osobama koje traže savjet. Zbog toga se vršnjaci i mlade osobe koje traže zdravstvenu podršku međusobno uparuju.

Online okruženje i s njim povezana anonimnost mogu povećati anksioznost kod onih koji pružaju savjet, iako istovremeno nose i prednosti, poput vremena za razmišljanje o odgovarajućem odgovoru. Stres povezan s pisanjem prve poruke i odgovornost za pomaganje drugoj osobi u rješavanju njenih problema mogu se umanjiti ukoliko novi vršnjački fasilitatori dobiju intenzivniju podršku supervizora tokom svoje prve vršnjačke interakcije. Ovi problemi, koji su direktno povezani sa savjetodavnim procesom, znače da vršnjački fasilitatori moraju koristiti različite strategije suočavanja.

Proširivost i raspodjela

Kako je OPEN2chat online platforma, može joj se lako pristupiti iz različitih mjesta. Međutim, vršnjački savjetnici moraju imati odgovarajuću obuku i stručnu podršku.
Resursi potrebni za implementaciju:

- online platforma
- resursi za regrutaciju vršnjačkih savjetnika
- stalna supervizija za vršnjačke savjetnike
- obuka za vršnjačke savjetnike

Dodatne informacije i zaključci

OPEN2chat nudi niskopražnu, vršnjačku podršku. Kroz platformu se mladima pruža pomoć u prostoru u kojem se oni već nalaze u svakodnevnom životu: u digitalnom okruženju i među mladima. S obzirom na kontinuirano visok nivo korištenja digitalnih medija među mladima i preventivni efekat socijalnog kontakta, posebno sa vršnjacima, OPEN je razvijen kao online prostor u kojem mladi uzrasta 14–21 godina mogu stupiti u kontakt sa obučenim vršnjačkim mentorima uzrasta 16–21 godina i razgovarati o problemima.

Mogućnost anonimnog korištenja smanjuje stigmu koja je često povezana s korištenjem savjetodavnih usluga za probleme mentalnog zdravlja. Program je imao pozitivan uticaj i na vršnjačke savjetodavce i na osobe koje traže savjet. Dokazano je smanjenje simptoma anksioznosti i stresa kod vršnjaka koji traže savjet. Savjetodavci izvještavaju o povećanju socijalnih i emocionalnih vještina, kao i strategija suočavanja. Oni znaju kako reagovati u situacijama mentalnog opterećenja (i kod drugih osoba) te poznaju najvažnije profesionalne strukture podrške na koje, po potrebi, mogu uputiti korisnike.

Istraživanja o OPEN2chat:

- Mägde, A.-L., Schmalwieser, S., Jesser, A., Diendorfer, T., Schrank, B., & Böckle, M. (2020).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Forschung verändert die Praxis – das Online Peer Encouragement Network. Psychopraxis neuropraxis, 23(6), 282–285. doi: 10.1007/s00739-020-00676-y

- Jesser, A., Schmalwieser, S., Mädge, A.-L., Culen, C., Schrank, B., & Böckle, M. (2021). Chan- cen niederschwelliger online Peer-to-Peer Begleitung für Jugendliche am Beispiel der Online- Plattform OPEN. Psychotherapie Forum, 25(3-4), 154–160. doi: 10.1007/s00729-021-00188-z
- Mittmann G, Schmalwieser SS, Diendorfer T, Schrank B, Boeckle M. Peer Facilitators as Core Co-developers of an Online Peer Encouragement Network (OPEN2chat) for Austrian Adoles- cents. Front Digit Health. 2022 Jun 16;4:833006. doi: 10.3389/fdgth.2022.833006. PMID: 35783598; PMCID: PMC9243355.

Dodatne reference:

- Egli N. Herausforderungen von Peer-Beratenden in der Online-Suizidprävention. Ergebnisse einer qualitativen Forschungsarbeit über die Beratungstätigkeit bei [U25]. E-Beratungsjournal. (2015) 11:24–35.
- Ali K, Farrer L, Gulliver A, Griffiths K, Online Peer-to-Peer Support for Young People With Mental Health Problems: A Systematic Review. JMIR Ment Health 2015;2(2):e19 URL: https://mental.jmir.org/2015/2/e19, DOI: 10.2196/mental.4418
- Ellis LA, Campbell AJ, Sethi S, O'Dea BM. Comparative randomized trial of an online cognitive-behavioral therapy program and an online support group for depression and anxiety. J Cyber Ther Rehabil 2011;4(4):461-467.

https://dot.lbg.ac.at/mitmachen/open/; open.office@kl.ac.at

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

GoBIG & GoBIG2.0

Jugendinitiative Triestingtal (Inicijativa mladih Triestingtal)

Donja Austrija, okrug Baden Lower Austria, district Baden

Glavni ciljevi

GoBIG ima za cilj jačanje zdravstvene pismenosti i zdravstvenih kompetencija socijalno ugroženih mladih ljudi, te značajno unapređenje njihovog životnog zadovoljstva, blagostanja i mentalnog zdravlja. GoBIG se realizira u okviru vanškolskog rada s mladima, koji se karakteriše pristupom zasnovanim na izgradnji odnosa i potrebama mladih koji su inače teško dostupni, uz kontinuirani rad socijalnih radnika.

Glavni ciljevi intervencije:

- Učesnici pokazuju unaprijeđenu zdravstvenu pismenost kako bi mogli donositi odluke koje doprinose očuvanju ili unapređenju kvaliteta njihovog života i (mentalnog) zdravlja.
- Učesnici jačaju svoju zdravstvenu pismenost i zdravstveno ponašanje.
- Učesnici mogu prepoznati i reflektovati vlastita ponašanja koja ugrožavaju zdravlje, svoje socijalne i lične (akcione) vještine, te doživjeti njihovo jačanje u suočavanju s psihosocijalnim stresom.
- Učesnici su sposobniji nositi se s konfliktima, imaju povećanu rezilijentnost i unaprijedili su svoje lične vještine.
- Učesnici su osnaženi na način da su u boljoj poziciji za uključivanje u mjere obrazovanja ili u mjere podrške tržišta rada (obavezno obrazovanje do 18. godine).
- Učesnici su u mogućnosti pronaći sigurno mjesto za savjetovanje te zajedno sa savjetodavcima raditi na unapređenju svoje situacije. Oni dobijaju odgovarajuću podršku u krizama mentalnog zdravlja prije manifestacije mentalnih bolesti.
- Projekat također ima za cilj promociju jednakih mogućnosti za sve mlade, bez obzira na njihovo obrazovanje, spol, nacionalno porijeklo ili rodni identitet.
- Daljnji ciljevi su promocija okruženja koja potiču zdravlje u okviru regionalnog otvorenog omladinskog rada, kao i razvoj životnih okruženja koja promoviraju zdravlje u socijalnom okruženju mladih osoba. Cilj nije samo podizanje svijesti o potrebama mladih u općoj populaciji i lokalnoj politici, već i poticanje neophodnih strukturnih promjena i unapređenja okvirnih uslova na lokalnom i regionalnom nivou za buduće mjere promocije zdravlja, a posebno mentalnog zdravlja.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Socio-ekonomski ugrožene mlade osobe uzrasta od 10 do 23 godine, kako sa migrantskim porijeklom tako i bez njega, suočavaju se s brojnim izazovima. Prvenstveno se dosežu putem niskopražnih programa omladinskog rada, a izložene su socijalnoj isključenosti, zdravstvenim nejednakostima i riziku da postanu NEET populacija (Not in Education, Employment, or Training – izvan obrazovanja, zaposlenja ili osposobljavanja). Ovu populaciju karakterišu nizak nivo zdravstvene pismenosti, višestruki

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

psihosocijalni problemi i ograničene mreže podrške. Uobičajeni problemi uključuju slabo razvijene vještine rješavanja problema, nisku rezilijentnost, smanjenu toleranciju na frustraciju i stres, depresivna raspoloženja, slabu svjesnost o vlastitom tijelu te neadekvatne mehanizme suočavanja sa stresom i strahovima od budućnosti. Također, ove mlade osobe često nemaju jasne životne perspektive, nedostatak socijalne podrške, te se često suočavaju s problemima zloupotrebe psihoaktivnih supstanci.

Finansijska ograničenja i predrasude prema psihološkom savjetovanju dodatno ograničavaju njihov pristup plaćenim programima podrške. Često imaju niže obrazovne kvalifikacije i poteškoće u tranziciji iz škole na tržište rada, što dodatno pogoršava njihovu finansijsku situaciju i narušava osjećaj samoefikasnosti. Pored toga, često imaju poteškoće u organizaciji svakodnevnog života i pronalaženju smislenih slobodnih aktivnosti. Njihovi roditelji u pravilu dijele slične nepovoljne okolnosti, sa nižim obrazovnim kvalifikacijama i izraženim socio-ekonomskim izazovima.

Socijalna nejednakost i ekonomska oskudica u značajnoj mjeri negativno utiču na mentalno zdravlje, a ove mlade osobe su često nevidljive i nedovoljno zastupljene u svojim socijalnim okruženjima, te isključene iz procesa razvoja psihosocijalnih usluga, uključujući učešće u zajednici i političke procese.

Opis intervencije

Aktivnosti i metode kreirane su kako bi socijalno ugroženim mladim osobama omogućile lak pristup zdravstvenoj pismenosti i njeno unapređenje, s glavnim fokusom na mentalno zdravlje, te radi promocije jednakih mogućnosti za ovu grupu unutar regije. Cilj im je bio angažirati i uključiti ciljnu grupu u diskusije i pružiti im različite nivoe informacija. Znanja i potrebe mladih uzimani su u obzir od samog početka projekta.

Aktivnosti su bile prilagođene potrebama ciljne grupe i tokom dužeg vremenskog perioda su detaljno obrađivale šest različitih zdravstvenih tema. Te teme su uključivale mentalno zdravlje, prevenciju ovisnosti i nasilja (sa radionicama o samopouzdanju, upravljanju konfliktima, granicama, građanskoj hrabrosti i diskriminaciji), seksualno zdravlje, zdravstveni sistem / medicina / psihosocijalne službe podrške, tjelesnu aktivnost i ishranu.

Teme su bile podijeljene na mjesece fokusa i akcijske dane/sedmice. Svrha akcijskih dana i radionica bila je da se sa mladima pokrenu diskusije o ovih šest tema i da se identificiraju druga važna područja. Ukupno je održano 76 akcionih radionica direktno u životnom okruženju mladih, kao što su skejt-park, željeznička stanica, park i omladinski centri, čime je omogućen lak pristup, prijemčivi uvodi, kao i prostor za diskusije i refleksiju. Odabrane metode su uvažavale raznolikost omladinskih grupa.

Po dvije radionice po ključnoj temi realizirane su u rodno specifičnom okruženju, kako bi se odgovorilo na različite potrebe i osigurao siguran prostor za dijalog. Također su realizirane i kreativne radionice, kao što su slikanje, grafiti, samoodbrana, ples, jahanje, pisanje, fotografija i streličarstvo, s ciljem jačanja resursa mladih i podučavanja tehnika samoizražavanja. Ove aktivnosti pomogle su u uključivanju mladih koji bi inače izbjegavali klasične programe ili koje je teško doseći.

Nakon akcijskih sedmica uslijedile su detaljne radionice, koje su obrađivale teme koje su sami mladi odabrali. Ukupno je realizirano 88 radionica zasnovanih na potrebama, koje su obrađivale teme kao što su seksualno zdravlje, stres, ovisnosti, suočavanje s agresijom i nasiljem, rizici i rezilijentnost. U ovim radionicama učestvovalo je 2.478 mladih, od čega 920 djevojaka i 1.558 mladića. Dodatno su projektni moduli iz oblasti tjelesne aktivnosti i ishrane integrirani u cjelogodišnje sedmične programe. Ova odluka je donesena na osnovu ranijih iskustava koja su pokazala da redovne ponude omogućavaju lak pristup zdravstvenim temama i proširuju mogućnosti učešća.

Modul ishrane bio je dio sedmičnog projekta vrtlarstva, u kojem su učestvovali mladi sa NEET statusom, u saradnji sa omladinskim trenerima i drugim „NEBA“ programima. Nutricionista je vodio radionice kuhanja, a mladi su sadili povrtnjak, zajedno kuhali i imali vrijeme za dobrovoljne i povjerljive razgovore o temama mentalnog zdravlja sa socijalnim radnicima.

Projekat je također ojačao samoefikasnost i sposobnost djelovanja. Mladi su osjećali pripadnost zajednici, bili su prepoznati i cijenjeni, a njihovo samopoštovanje i samopouzdanje značajno su ojačani u grupnim okruženjima, kroz aktivnosti kao što su kuhanje i organizacija događaja.

Sedmični sportski program bio je usmjeren na unapređenje tjelesne svjesnosti i percepcije, kao i na suočavanje s frustracijom i unutrašnjim tenzijama. Program je pružao mnogo slobode, ali je istovremeno uključivao i ciljane aktivnosti vezane za agresiju i tjelesnu svjesnost. Dodatno, učesnici su imali priliku da organizuju sportske događaje za druge u javnim prostorima.

Projekat je također uzeo u obzir dobrobit mladih u ruralnim i regionalnim sredinama. Korištenjem Photo Voice metode, zajednički je kreirana mapa dobrobiti regije. Radionica pisanja i fotografije omogućila je istraživanje vlastite dobrobiti u regiji i produkciju knjige „We. Home. Well-being. and more“. Dijalog mladih s regionalnim političarima pružio je platformu za razgovor o mapi dobrobiti i izrazima mladih s lokalnim političkim akterima, čime je označen važan početni korak za narednu fazu projekta, Gobig2.0. Jukebox: GoBIG! | OKTO

Važne privremene mjere prve faze:

1. Napredna obuka socijalnih radnika
2. Organizacijski razvoj u oblasti zdravstvene pismenosti
3. Roditeljski sastanci u vezi s projektom
4. Uspostavljanje mreže omladinskog vijeća i rast svijesti o temama (mentalnog) zdravlja mladih
5. Razmjena iskustava s omladinskim organizacijama u oblasti promocije zdravlja

Prva Konferencija o zdravlju mladih u distriktu Baden održana je krajem godine. Prvog dana realizirane su školske radionice i poslijepodnevne sesije o različitim temama koje su birali mladi. Drugi dan bio je namijenjen učesnicima iz reda odraslih, s fokusom na osiguranje održivosti projekta.

Za fazu 2022–2023, projekat je preuzeo uspješne elemente iz prethodne faze i uveo nove prioritete.

Poseban fokus stavljen je na mentalno zdravlje kroz rezilijentne dijaloge i savjetovanje. Također je prepoznato da je, zbog visokog nivoa psihosocijalnog stresa kod mladih, potrebno osigurati dodatne mogućnosti savjetovanja. Nadalje, razvijen je i novi akcioni plan kroz aktivnu participaciju, s ciljem da usmjerava mjere promocije zdravlja u narednim godinama.

Osnovne aktivnosti (nivo 1):

- Redovne aktivnosti u sigurnim prostorima (safe spaces) za djevojke, mladiće i LGBTQ+ osobe:
- Zdravstvene teme ovaj put nisu bile unaprijed definirane, već su odabirane na još participativniji način zajedno s učesnicima
- Sedmični sportski programi, koji su se ponovo mogli su-kreirati
- Interaktivne slobodne aktivnosti, izleti i ekskurzije. Izleti i zajedničke aktivnosti trebali su omogućiti pristup novim slobodnim aktivnostima koje promoviraju zdravlje i predstavljati alternativu prekomjernom korištenju medija. Također su bili važni za doživljaj zajedništva. Često su predstavljali osnovu za daljnje intenzivne individualne razgovore (1 na 1).

Ponude u oblasti prevencije ponašanja (nivo 2)

- 26 radionica zasnovanih na potrebama u omladinskim centrima i školama, s fokusom na mentalno zdravlje, identitet i predrasude, rasizam, nasilje, rodne uloge i seksualnost.
- 84 savjetodavna / rezilijentna razgovora po prethodnom dogovoru, 5 roditeljskih kafea.
- 10 omladinskih saslušanja (Youth Hearings) – lobiranje i participacija.
- 3 zone susreta u regiji.
- 10 podcasta.

Aktivnosti vezane za životno okruženje (nivo 3)

- Procesno orijentirano kreiranje „Akcionog plana za zdravlje“.
- Rad usmjeren na zajednicu – umrežavanje savjetodavaca za mlade, zdravlje i migracije.
- Peer edukacija, uzori (role models).

Sljedeće intervencije su detaljnije opisane:

Omladinska saslušanja: Omladinska saslušanja su organizirana u saradnji s mladima, s ciljem omogućavanja konstruktivnog dijaloga između njih i lokalnih političara. Ovi moderirani susreti bili su fokusirani na participaciju mladih i njihova pitanja, kako bi se podstakao pozitivan pogled u budućnost i promoviralo „zdravo odrastanje“ u općini/regiji. Cilj je bio unaprijediti dobrobit i samoefikasnost mladih, te pokrenuti održive promjene u općinama kroz adresiranje njihovih potreba. Također, cilj je bio skrenuti pažnju na mentalno zdravlje i istaknuti stavove i ideje mladih.

Podcasti: Druga inicijativa uključivala je kreiranje podcasta u saradnji s mladima, čime im je omogućena platforma za izražavanje vlastitih tema. Ukupno je snimljeno i objavljeno 10 epizoda podcasta na različitim platformama pod nazivom „Jugendsphären“. Teme su birali sami mladi, a osoblje im je pružalo podršku i smjernice. Podcast je imao za cilj osnaživanje glasova mladih i podizanje svijesti o njihovim temama, kako među vršnjacima, tako i među odraslima. Dodatno, doprinosio je jačanju samopoštovanja mladih.

Peer edukacija: Cilj je bio podržati dugoročni uspjeh projekta i poticati promišljanje o strukturama koje promoviraju zdravlje u omladinskom radu. Fokus je bio na zajedničkom vikendu doživljajne edukacije na otvorenom sa vršnjacima koji volontiraju s mlađim osobama. Teme su bile usmjerene na intoksikaciju i upravljanje rizicima. Tokom aktivnosti učesnici su reflektirali vlastito ponašanje i diskutovali o različitim pristupima. Dodatno je razvijen set metoda (toolkit) koji omogućava kontinuiranu podršku u svakodnevnom životu. Set metoda dostupan je za besplatno posuđivanje.

283 savjetodavna kontakta i 81 savjetodavni termin / razgovor o rezilijentnosti

Brojne savjetodavne sesije odvijale su se u sigurnim i redovnim prostorima, što je dovelo do intenzivnijih individualnih (1-na-1) termina. Kako je projekat napredovao, savjetodavni procesi postajali su sve intenzivniji. Savjetovanja su pružala podršku mladima u krizama mentalnog zdravlja i pomagala u prevazilaženju izazova prije nego što dođe do manifestacije mentalnih poremećaja. Za mnoge učesnike, ovo je bilo prvo iskustvo sa savjetovanjem. Uspostavljeni odnos, povjerljivost i lak pristup dodatno su podržali savjetodavni proces. Teme koje su obrađivane u savjetodavnim i rezilijentnim razgovorima bile su vrlo široke, uključujući: suočavanje s emocijama, različite oblike nasilja, osjećaj dezorijentacije, preopterećenost životnim situacijama, nemogućnost nošenja s problemima, strahove, školske i profesionalne pritiske, porodične konflikte, siromaštvo, usamljenost i ovisnosti.

Akcioni plan za mjere promocije (mentalnog) zdravlja mladih

Akcioni plan je usmjeren na:

- Donosioce odluka u regiji, koji mogu doprinijeti implementaciji mjera,
- Primarnu dijalošku grupu mladih, koji su podržani i osnaženi u okviru svojih mogućnosti da utiču na vlastito zdravstveno ponašanje, kao i na oblikovanje vlastitog životnog okruženja,
- Roditelje, koji su doprinijeli akcionom planu i dali vlastite ideje.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Ukupno 390 učesnika učestvovalo je u 22 participativne mjere. Struktura učesnika obuhvatala je 132 odrasle osobe (34%) i 258 mladih osoba (66%).
Aktuelna situacija je analizirana, a preporučene mjere su razvijene uz uvažavanje doprinosa mladih, lokalnih vijećnika i roditelja. Ove preporuke su potom dalje razrađene kroz radionicu i javnu diskusiju sa mladima i odraslima.

Tokom diskusije prisutan je bio Herbert Wojta-Stremayr, programski menadžer programa „Zdrava zajednica“ Donje Austrije, koji je čestitao na uspjehu projekta. Tom prilikom je izjavio: „Projekat GoBIG2.0 je primjer dobre prakse za participativno uključivanje mladih i grupa koje su inače teško dostupne u projekte promocije zdravlja!“

Trajanje i vremenski okvir programa: 2019–2021 i 2022–2023
Korišteni resursi: približno 400.000 eura, 6 socijalnih radnika s nepunim radnim vremenom, eksterni stručnjaci, na primjer: savjetovanje o ishrani, trener za prevenciju nasilja.

Osnova za poređenje

Projekat „rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit“ („sve oko xund – jednake mogućnosti i zdravlje“) implementiran je u okviru otvorenog omladinskog rada u Vorarlbergu i bio je usmjeren na mlade osobe iz konteksta koji imaju ograničen pristup programima promocije zdravlja i izloženi su posebnim zdravstvenim rizicima. Projekat „rund um xund“ uspio je ostvariti cilj adresiranja i podrške mladim osobama iz obrazovno i socio-ekonomski ugroženih sredina, koje imaju nizak nivo zdravstvene pismenosti i povećane zdravstvene rizike. Projekat je bio fokusiran na ishranu i širok spektar kuharskih aktivnosti. Pored toga, uzgajan je i vrt, zajedno s mladima razvijana su mjesta dobrobiti, organizirane su sportske aktivnosti, te su realizirane radionice s omladinskim grupama na teme psihosocijalnog zdravlja – socijalne kompetencije – životne vještine.

Osim toga, rodno osjetljiv rad bio je sastavni dio projekta, a također je prepoznat i fokus na jačanje zdravstvene pismenosti, pri čemu su mladi bili prepoznati kao stručnjaci za vlastiti životni svijet i imali su mogućnost učestvovanja u organizaciji projekta.

2016_12_OJAD_Rund um xund_Endbericht mit Fotos komprimiert (fgoe.org)
Projekat „rund um xund“ i iskustva stečena kroz njegovu realizaciju poslužili su kao osnova za pripremu projekta GoBIG. Bio je to primjer dobre prakse projekta promocije zdravlja koji se provodi u niskopražnom okruženju. Mnogi pozitivni aspekti, kao i dostupnost socijalno ugroženih mladih osoba, uključujući i mlade osobe sa NEET statusom, mogli su biti uključeni u ovaj projekat iz Vorarlberga. Ovaj projekat nije odabran jer je GoBIG u drugoj fazi projekta stavio pojačan fokus na psihosocijalno zdravlje, te je također uključio usluge u okviru terenskog rada (street work), čime su dosegnute i mlade osobe koje ne pohađaju lokalne ustanove.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacija rezultata

Ukupno je ostvareno 8.247 kontakata kroz projektne aktivnosti. U odnosu na planiranih 4.488, projekat je skoro udvostručio broj dosegnutih osoba.

Učesnici su:

- pokazali povećanu zdravstvenu pismenost u donošenju odluka koje doprinose očuvanju i unapređenju kvaliteta života i (mentalnog) zdravlja
- naučili prepoznati i reflektovati vlastita zdravstveno rizična ponašanja, socijalne i lične (akcione) vještine te ih unaprijediti u suočavanju s psihosocijalnim stresom
- postali sposobniji rješavati konflikte, povećali otpornost i poboljšali lične kompetencije
- ojačali do te mjere da lakše pristupaju ili učestvuju u obrazovnim programima ili mjerama tržišta rada (obavezno obrazovanje do 18. godine)
- postali sposobniji pronaći adekvatnu podršku u krizama mentalnog zdravlja
- imali koristi od pristupa koji promoviše jednake šanse za sve mlade bez obzira na obrazovanje, spol, nacionalno porijeklo ili rodni identitet
- doprinijeli razvoju zdravstveno promotivnih okruženja u regionalnom radu s mladima i stvaranju zdravih životnih sredina u njihovim zajednicama

Projekat je evaluiran od strane FH Burgenland, Univerzitet primijenjenih nauka.

Korištene su mješovite kvalitativne metode:

- Problem-centrični intervjui
- Posmatranje

Prikupljeni podaci analizirani su u skladu sa smjernicama kvalitativne istraživačke metode Grounded Theory. Druga faza projekta nije bila predmet eksterne evaluacije. Međutim, tokom svih ponuda i radionica postojao je redovan međusobni protok informacija među učesnicima, a direktne povratne informacije i rezultati grupnih refleksija uključivani su u unapređenja i prilagodbe projektnog procesa. Pored toga, projektni tim je bio pod supervizijom, održavani su sastanci i analize upravljanja rizicima, te je uspostavljen mjesečni controlling tim. Projekat je također evaluiran putem standardiziranog upitnika Savezne kancelarije. Međutim, tom evaluacijom procijenjena je isključivo dobra prihvaćenost projekta, a ne i njegov uticaj na zdravlje mladih.

Neki nalazi iz evaluacijskog izvještaja FH Eisenstadt:
U pogledu ostvarivanja ciljeva, može se konstatirati da se kroz projekat može jačati zdravlje mladih osoba. Treba naglasiti da je mladima ponuđena šira definicija promocije zdravlja, koja prevazilazi sport ili zdravu ishranu i uključuje i psihosocijalnu dimenziju. To se ogleda u zdravstveno-promotivnim aspektima, kao što su jačanje socijalnih mreža kroz grupne aktivnosti ili integracija šest različitih tematskih fokusa u aktivnosti.

Tokom aktivnosti dolazilo je do razgovora, na primjer o vlastitom psihosocijalnom zdravlju, što je bilo dobro prihvaćeno. Bez obzira na svijest o ciljevima projekta ili povezanosti provedenih aktivnosti s ciljevima i zadacima, mladi imaju psihosocijalnu i fizičku korist već samim učešćem u programima. Socijalni radnici su tokom realizacije aktivnosti uzimali u obzir aktuelne potrebe mladih osoba. Najveći izazovi na početku projekta bila su ograničenja uzrokovana pandemijom COVID-19, koja su postavila visoke zahtjeve za fleksibilnost i prilagodljivost zaposlenika. Na primjer, bile su realizirane male grupne aktivnosti ili online radionice, koje su zahtijevale veći dodatni angažman.

Pored toga, postojao je nedostatak dovoljnog broja osoblja, posebno u drugoj projektnoj fazi, a projektni tim je bio suočen i sa promjenama u kadru, između ostalog i zbog trudnoće. Nadalje, nije bilo jednostavno ciljano uključiti političke aktere u projekat. To je zahtijevalo povećan angažman projektnog tima i individualne razgovore s političarima. U cjelini, uprkos nedostatku kadra, na projektu je utrošeno više

radnih sati nego što je prvobitno bilo planirano. To je bilo neophodno kako bi se ciljevi i zadaci projekta uspješno realizirali.

Proširivost i raspodjela

Iako je širok spektar ponuda privukao veliki broj mladih osoba, manji izbor ponuda i dublje intervencije na specifičnim temama psihosocijalnog zdravlja bili bi korisni. Pored toga, projektni budžet za općine bio bi od koristi kako bi se olakšala implementacija ideja razvijenih u akcionom planu u oblasti mentalnog zdravlja.

Za provedbu projekta, pored osnovnog terenskog rada, potrebni su dovoljni ljudski resursi. Također, ima smisla osigurati projektni budžet za aktivnosti unutar općina, kako bi se ojačale održive inicijative na lokalnom nivou. Jednako tako, važno je osigurati dodatne obuke za zaposlenike te svjesno dugoročno institucionalno ugraditi promociju zdravlja u rad organizacije.

Osim toga, duže trajanje projekta važno je za pojedinačne mjere, kako bi se mladi mogli kvalitetno dosegnuti, izgraditi odnosi povjerenja i na participativan način ciljano raditi s njima na temama mentalnog zdravlja.

Dodatne informacije i zaključci

Resilijentnost je sposobnost oporavka nakon poteškoća i suočavanja s izazovima. Promovisanje rezilijentnosti kod mladih posebno je važno jer se nalaze u životnoj fazi u kojoj su emocionalno izuzetno opterećeni.

Projekat GoBIG implementirao je brojne mjere koje su mladima pomogle da se pozitivno nose sa neuspjesima i izazovima te da razviju nove vještine. Jačanje samopouzdanja, samosvijesti i osjećaja lične vrijednosti predstavljalo je centralne rezilijentne faktore i ujedno važne ciljeve projekta.

- **Uvažavanje i prihvatanje:** Mladi su bili vrednovani i prihvaćeni tokom aktivnosti, bez obzira na svoje uspjehe ili postignuća.
- **Povjerenje i osjećaj sigurnosti:** Namjerno kreiranje “sigurnih prostora” omogućilo je izgradnju snažnog povjerenja i osjećaja sigurnosti, što je mladima dalo prostor da se „otvore“ i razgovaraju o svojim problemima.
- **Optimizam:** Promovisano je pozitivno gledanje na život i poticanje mladih da u izazovnim situacijama potraže i prepoznaju dobre strane.
- **Ohrabrivanje na samostalnost**: Mladi su podsticani da samostalno razmišljaju i djeluju kroz sve projektne aktivnosti. Osnaživani su da učestvuju, da njihov glas bude čut i da iskuse ličnu efikasnost.
- **Pozitivan kontakt s vršnjacima:** Dobri odnosi s vršnjacima pružali su podršku i dodatno razvijali socijalne vještine.
- **Pozitivni uzori:** Pozitivne uloge nalazili su u socijalnim radnicima, ali i u razmjeni iskustava s drugim mladima i njihovim izazovima.

Relevantni linkovi i materijali:
Jugendgesundheitstagung im Bezirk Baden (padlet.com)
https://www.jugendinitiative.at/app/download/36237542/JT_GoBIG_Methodenkoffer.pdf
https://www.jugendinitiative.at/projekte/gobig-2-0/podcast-medienworkshops/
Endbericht GoBIG!.pdf (fgoe.org)
https://www.jugendinitiative.at/app/download/36045441/Aktionsplan_GesundheitUndIntegratio n.pdf
Jukebox: GoBIG! | OKTO
E-mail: info@jugendinitiative.net

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Self♀*value+ Osnaživanje djevojčica i mladih žena

Frauengesundheitszentrum FEM Süd – Klinik Favoriten, Beč
Frauengesundheitszentrum FEM – Klinik Floridsdorf, Beč
Frauengesundheitszentrum, Graz
FrauenGesundheitsZentrum, Salzburg
Frauengesundheitszentrum, Linz
PROGES Frauengesundheitszentrum, Wels
Femail, Feldkirch
♀ Verein Amazone, Bregenz
Aranea Mädchenzentrum, Innsbruck
Verein Jugend und Kultur, Wiener Neustadt
Feminina, Burgenland
EqualiZ, Klagenfurt

Austrija

Glavni ciljevi

Ukratko, centralni cilj projekta je pružanje psihosocijalne podrške, vođenja i savjetovanja djevojčicama i mladim ženama od 12 do 21 godinu, uključujući djevojke s migracijskim iskustvom i iz različitih porodičnih okruženja. Dodatno, multiplikatori su osnaživani kroz treninge o rodno senzitivnom radu s djevojkama.

Ključni aspekti projekta:

- Promocija i stabilizacija mentalnog zdravlja djevojaka
- Podrška u mentalnim krizama i prije manifestacije mentalnih bolesti
- Pomoć djevojkama da smanje stres i prevaziđu izazove života i okruženja
- Prevencija poremećaja ishrane
- Razvijanje zdravog odnosa prema tijelu
- Osnaživanje i jačanje lične autonomije i identiteta
- Unapređenje jednakih mogućnosti za sve djevojke
- Jačanje zdravstvene pismenosti i ponašanja u odnosu na psihosocijalno zdravlje

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

☐ Formalno obrazovanje

☐ Neformalno obrazovanje

☐ Zdravstvo

☐ Socijalne usluge

☒ Briga za mlade / rad sa mladima

☐ Kultura

☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

☐ Međunarodni

☐ Nacionalni

☐ Regionalni

☒ Okružni

☐ Opštinski

Ciljne grupe

Ciljnu grupu prvenstveno čine djevojčice i mlade žene iz centara AusbildungsFit (ranije poznate kao produkcijske škole), međukompanijskih centara za naukovanje, ustanova za street work, terenski omladinski rad, omladinskih centara i škola.

Tokom pandemije COVID-19, brojna istraživanja su više puta ukazala da su žene u pogledu mentalnog zdravlja pogođenije pandemijom nego muškarci. Studije pokazuju da su se simptomi stresa, anksioznosti i depresije, kao i suicidalne misli ili pokušaji, značajno povećali. Nizak socio-ekonomski

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

status dodatno povećava psihosocijalni stres i rizik od morbiditeta, istovremeno smanjujući očekivani životni vijek. Pored ekonomskih resursa, socijalna nejednakost je također ključni faktor pogoršanja mentalnog zdravlja tokom pandemije.
Studija sprovedena na Univerzitetu Dunav Krems potvrđuje da „56% mladih osoba pati od depresivnih simptoma, polovina od anksioznosti, četvrtina od poremećaja spavanja, a jedan posto ima suicidalne misli."

Još jedan važan nalaz odnosi se na trajanje korištenja mobilnih telefona. Polovina učenika provodi pet ili više sati dnevno na pametnim telefonima, što predstavlja povećanje od 50% u odnosu na 2018. godinu. Kako se povećava dnevno korištenje mobilnih telefona, tako raste i učestalost psiholoških tegoba. Istovremeno, fizička aktivnost među mladima je značajno opala.

(https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/16-prozent-derschuelerinnenhabensuizidalegedanken)

Opis intervencije

Radionice
Radionice o samopoštovanju s fokusom na prevenciju nasilja, upravljanje konfliktima, postavljanje granica i prepoznavanje kršenja granica. „Seksualno zdravlje" – mogući tematski fokusi: osnovna znanja o tijelu i njegovim funkcijama, anatomija seksualnih organa, menstrualni ciklus i menstruacija, trudnoća i abortus, spolno prenosive infekcije, kontracepcija, hormonske i prirodne metode kontracepcije, osjete ginekologu, ljubav, partnerstvo i životni stilovi, seksualna orijentacija i seksualni identitet, oblici partnerskih odnosa, osjećaji i emocije, seks, prvi put i svaki naredni put, medijska pismenost, pornografija, „Sexting", „Grooming" (vrbovanje putem interneta), mitovi i činjenice se zajednički analiziraju i razjašnjavaju.
Radionice su uključivale i teme: samopouzdanje, samopotvrđivanje i samozaštita, kritičko preispitivanje ideala ljepote, seksualnost i rodna raznolikost, prevencija nasilja (digitalnog i fizičkog)

Programi radionica

- Budi vrijedna: puna vrijednosti – ti si na prvom mjestu! Program radionica o samopoštovanju s različitim vježbama za jačanje samopouzdanja i grupe.
- Budi opuštena, a ne izgorjela – radionica o upravljanju stresom i rezilijentnosti! Fokus je bio na konceptima stresa i rezilijentnosti te strategijama rješenja i tehnikama za nošenje sa stresom.
- Budi informisana – tijelo, poljupci i još mnogo toga! Seksualnost, kontracepcija, seksualno obrazovanje i sve što se tiče tijela i odnosa.
- Budi stvarna – na tragu svoje slike o tijelu! Program prevencije poremećaja ishrane, ideala ljepote, tjelesnih normi i samopoštovanja.
- Budi (svoja) sigurna – reci STOP nasilju i bullyingu! Program radionica za osvještavanje i prevenciju nasilja i bullyinga. Sve djevojke i mlade žene koje učestvuju u radionicama ili savjetovanjima dobijaju: informativne materijale i letke o projektu i FGZ Salzburg, higijenske proizvode, kondome, privjeske za ključeve, „rebel" tj. buntovnica kalendare kao poklone od FGZ Salzburg.

Društvene mreže
Instagram nalog „selbstwert_plus" predstavlja centralni dio javne komunikacije projekta. Pod kategorijom „Good to know" sve partnerske institucije mogu dijeliti informacije o temama i pitanjima koja se često javljaju na radionicama i savjetovanjima. „Courage and Myth Monday" (Ponedjeljak hrabrosti i mitova) koristio se za objašnjavanje čestih mitova o rodu, seksualnosti i mentalnom zdravlju u online prostoru, uz istovremeno ohrabrivanje djevojaka. Od 1. do 10. augusta 2023. djevojke i mlade žene na Instagramu učestvovale su u „self-esteem+ challenge" (izazov samopoštovanja). Svaki dan je postojala nova zadatak za jačanje samopouzdanja, koji je objavljivala jedna od institucija. Na kraju izazova snimljen je video koji je sumirao sve objavljene sadržaje.

Savjetovanje

Prosječna dob djevojaka u savjetodavnim sesijama bila je 17 godina. Teme su bile raznolike i predstavljale različite izazove. S jedne strane, problemi koji potiču iz pandemije i dalje su imali značajan utjecaj. To je uključivalo: bullying od strane nevakcinisane djece čiji roditelji su bili protiv vakcinacije, zabrinutost zbog higijene i strah od širenja bolesti, povećan nivo online aktivnosti, kao i trajne osjećaje usamljenosti i bespomoćnosti. Dodatno, povećani ekonomski pritisak na već socio-ekonomski ugrožene porodice doveo je do intenziviranja porodičnih konflikata, što je postala česta tema u savjetovanju.

Djevojke su često osjećale preplavljenost životnim okolnostima, što se odražavalo i na njihove poteškoće u školi i obrazovanju. Pronalaženje identiteta uz migrantsko porijeklo bilo je stalna briga, naročito zbog straha od moguće deportacije u zemlju porijekla. Mnogi raniji problemi, dodatno pogoršani pandemijom, uključivali su poteškoće u pristupu podršci i psihološkom savjetovanju — posebno zbog visokih troškova privatnih psihoterapeuta. Za mnoge djevojke, ovaj savjetodavni projekat predstavljao je prvi ulazak u sistem psihološke podrške; rijetko su ranije razgovarale s bilo kim o svojim problemima. Djevojke su izrazile ogromnu zahvalnost za brzu i jednostavnu pomoć koju je projekat pružio.

FEM Jug – Beč

Centar za žensko zdravlje FEM u klinici Floridsdorf pružao je terenske usluge za FEM djevojke. Ovaj dio projekta zavisi od snažne saradnje s vanjskim institucijama, poput omladinskih centara i trening centara. Postojeća partnerstva, uspostavljena kroz ranije projekte, iskorištena su za selbstwert+ projekat. Kao rezultat toga, zadržane su tri lokacije iz prethodnog projekta, na kojima su se održavali fiksni termini za savjetovanje:

a) BFI – međukompanijski centar za stručno obrazovanje u 19. okrugu
b) friends – Kinder, Jugend und Gamilienzenrum u 2. okrugu
c) Nachbarschaftszentrum 6 u 6. okrugu Beča

Uz povećane resurse, 2023. godine dodane su nove lokacije. Jedan primjer je Seestadt Ausbildungsfit Flanke (Sonnenallee 31, 1220 Beč), koji nudi podršku tinejdžerima i mladim odraslim osobama koje su završile obavezno obrazovanje, ali trenutno nisu u školi niti zaposlene. Tu im se pomaže u planiranju narednih koraka u obrazovanju, kao i u sticanju vještina potrebnih za željeno zanimanje.

Treninzi za multiplikatore

Ukupno 554 stručnjaka i multiplikatora iz rada s djevojkama i omladinom učestvovalo je u 50 treninga i obuka.

Teme treninga uključivale su:

- Djevojke & zdravlje – mentalno zdravlje
- Samopoštovanje i seksualno obrazovanje, LGBTIQA+
- Djevojke & zdravlje – osvještavanje nasilja
- selbstwert+ Ja vrijedim sama sebi – (Cyber)mobbing i suočavanje s različitim oblicima nasilja online i offline
- Uvod u poremećaje ishrane (previše, premalo i nikad dovoljno...), ideali ljepote
- Granice (seksualizirano nasilje)
- Tjelesna slika i društvene mreže
- Snažna ja za sebe – snažna protiv stresa

Institucije koje su učestvovale u obukama uključuju:

FH Campus Wien (studentice primaljstva), Kinderfreunde Steiermark – Flexible Hilfen, Ausbildungsfit/Knittelfeld, Ured za zaštitu djece i mladih Graz, Alpha Nova Youth 25% 75% coaching, BF itd.

Događaji

FEM South – Vienna organizirao je događaj za stručnjake i djevojke 22.02.2023.n FEM Mädchen Mobil učestvovao je u panel diskusiji na temu „Psihički stres kod djevojaka i mladih žena uzrokovan pandemijom i načini suočavanja“.

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

Grupa samopomoći
Grupa je bila namijenjena djevojkama i mladim ženama s poremećajima ishrane poput anoreksije, bulimije i poremećaja prejedanja. Uključivala je psihosocijalno savjetovanje i psihoterapiju. Sastanci su se održavali u FGZ Linz, uz mogućnost organizacije radionica u drugim ustanovama prema potrebi. Teme uključene u grupu odnos hrane i ovisnosti, prepoznavanje poremećaja ishrane kao „prijatelja“ ili „neprijatelja“, faktori i okidači, obrasci razmišljanja, samopoštovanje, perfekcionizam, automatske misli, upravljanje emocijama. Glavni cilj bio je preusmjeriti fokus s hrane na život vrijedan življenja.

Javne aktivnosti i komunikacija
Odnosi s javnošću bili su ključni dio projekta. Cilj je bio dosegnuti djevojke, mlade žene, influensere, staratelje i osobe koje rade s mladima. Strategije su uključivale Instagram kanal @selbstwert_plus, besplatne kartice (freecards) za djevojke i mlade žene, press materijale i informativne foldere za stručnjake i staratelje. Pored toga, kreirana je i nova web stranica projekta: www.selbstwertplus.at

Mjesto susreta za djevojke / Girls' Club (npr. Donja Austrija – Rumtrieb/Auftrieb)
Uključivanje omladinskih radnika omogućilo je niskopražni pristup. U početku je ciljna grupa, posebno djevojke, bila uspješno dosegnuta kroz popodnevna druženja namijenjena djevojkama. U 2023. godini fokus se pomjerio ka proširenju savjetodavnih sesija i uvođenju nove serije radionica. Cilj je da se sve usluge ponude s minimalnim preprekama, jer je to ključno u radu s djevojkama. Popodnevni program za djevojke, pokrenut 2022. godine, imao je uspješan početak i postao je mjesečni događaj za ciljnu grupu. Svaki mjesec, djevojke i mlade žene pozivane su da svrate u omladinski centar između 16 i 18 sati kako bi razgovarale s projektnim osobljem ili učestvovale u grupnim aktivnostima na određene teme.

Mini-radionice u okviru ovih susreta obuhvatale su sljedeće teme:
- seksualnost
- mentalno zdravlje
- samopoštovanje i postavljanje granica
- rad na ličnim resursima
- emocije

Organizovane su i kreativne aktivnosti kako bi se djevojkama pokazale tehnike za lakše upravljanje emocijama.

Prednost održavanja radionica u prostorijama udruženja Amazone jeste što djevojke i mlade žene dobijaju cjelovitiji uvid u rad udruženja i pronalaze elemente koji se povezuju s njihovom stvarnošću. Osim toga, radionice su omogućile i povezivanje sa savjetodavnim uslugama projekta selbstwert+. Radionice su se uglavnom bavile temama vezanim za prevenciju nasilja (postavljanje granica, jačanje samopouzdanja, samoodržanje, građanska hrabrost), kao i idealima ljepote i normama tijela, ulogama, identitetom i različitostima. Sve u skladu sa ciljem jačanja samopoštovanja, samostalnosti i samoodređenja djevojaka i mladih žena. Rad se fokusirao na podizanje svijesti o rodnim ulogama i njihovim efektima, kao i na rad na ličnim resursima.

Trajanje i finansiranje programa: 01.05.2022 – 31.12.2024
Sa ukupnim budžetom od 1.800.000 €, projekat se od 1. maja 2022. do 31. decembra 2024. može provoditi širom Austrije.

Osnova za poređenje

Projekat Mädchen*ZONE (Jugendinitiative) nudi niskopražni pristup mjerama u okviru streetworka za djevojke, radionica, savjetovanja, djevojačkih kafića i treninga za multiplikatore, namijenjenih djevojkama i mladim ženama od 14 godina naviše. Fokus projekta obuhvata nasilje nad mladim ženama i djevojkama, mentalno zdravlje, samopoštovanje, tjelesnu sliku i rodne uloge, prepoznavanje i

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

označavanje sopstvenih granica, pronalaženje i izgradnju identiteta, otvaranje i proširivanje prostora za susrete i iskustva (u zatvorenim i javnim prostorima), podršku i savjetovanje djevojkama koje su pogođene nasiljem, povećanje znanja o dostupnim uslugama i pravima žrtava, povećanje građanske hrabrosti, jačanje lične sposobnosti djelovanja.
Dodatni cilj, koji doprinosi prevenciji i zaštiti od nasilja, jeste i jačanje mentalnog blagostanja i zdravlja.
Ciljane radionice o mentalnom zdravlju, koje su se održavale i u školama, savjetodavne mogućnosti u okviru Mädchen*ZONE, kao i niskopražni rad u javnom prostoru, doprinijeli su ostvarenju ovog cilja. Uspjeh projekta vidio se kroz refleksije djevojaka, posebno u segmentima upravljanja stresom, tenzijom, izolacijom i konfliktima. Djevojke su se otvoreno bavile vlastitim osjećajima u okviru programa Mädchen*ZONE. Prihvatale su prilike za razgovor o samoregulaciji i mentalnom zdravlju te samostalno pokretale i zahtijevale teme iz ovih oblasti.

Projekat je sadržavao slične komponente kao Selbstwert+ i dodao poseban element streetworka za djevojke (248 intervencija).

Ostali elementi projekta uključivali su:

- Savjetovanje za djevojke (102 individualne sesije)
- Mjesto susreta za djevojke
- 54 radionice (prevencija nasilja, mentalno zdravlje, samopoštovanje – u centrima i školama)
- Izlete i kreativne aktivnosti uz koje je bilo moguće otvoriti osjetljiva pitanja i omogućiti savjetovanje
- Vršnjačke edukacije i obuku nastavnika
- Umrežavanje i obuke multiplikatora
- Instagram nalozi
- Online ponude tokom Covid-19
- Brošuru o nasilju u partnerskim odnosima i završni događaj

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Projekat je bio uspješan, ali je isključen iz daljeg razmatranja jer je naglasak bio snažno na prevenciji nasilja, kao i zbog toga što je trajao samo jednu godinu zbog okvira finansiranja Federalne kancelarije u jednoj regiji Donje Austrije. Uz to, implementacija prostornih aktivnosti bila je povremeno ograničena zbog pandemije Covid-19.

Ukupno broj kontakata: 2377

Razgovori o otpornosti i niskopražno savjetovanje odvijali su se u svim okruženjima. Djevojke su često preferirale savjetodavne razgovore u okviru niskopražnih usluga.

.

Evaluacija rezultata

Projekat se od početka realizacije u maju 2022. godine provodi uspješno i bez poteškoća. Osim kadrovskih promjena, nije bilo drugih odstupanja od plana, a implementacija je tekla prema predviđenim

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

aktivnostima.

Neki od ciljanih indikatora su ostvareni, a pojedini su daleko premašeni.

- 2.000 djevojaka je bilo planirano obuhvatiti; do kraja 2023. broj je porastao na 5.667.
- Cilj od 10.000 kontakata gotovo je dostignut — ostvaren je broj od 8.150.
- Ciljani broj od 400 dodatnih obuka premašen je već do kraja 2023. — realizirano je 554 obuka.
- Ove brojke jasno pokazuju veliku potrebu za projektom Selbstwert+.

Projektni tim je kreirao evaluacijske obrasce za savjetovanja i obuke, koristeći QR kodove za prikupljanje povratnih informacija. Međutim, odziv je bio nizak zbog dobrovoljne prirode evaluacije. Anonimnost djevojaka je od presudnog značaja, a tim nastoji naglasiti važnost davanja povratne informacije, iako je svjestan prepreka koje to može predstavljati.

Ukupno je održano 456 radionica u svim saveznim državama (ukupno 4.260 kontakata).

Od ukupnog broja učesnica, 2.315 djevojaka navelo je da im se radionica svidjela ili veoma svidjela (ocjene 4 i 5). 2.210 djevojaka navelo je da su se u grupi osjećale dobro ili veoma dobro (ocjene 4 i 5). 2.195 djevojaka navelo je da su im se teme i sadržaji svidjeli ili veoma svidjeli (ocjene 4 i 5).

Neki pojedinačni komentari učesnica:

- „Hvala vam na mnogim idejama za jačanje samopoštovanja.“
- „Hvala što ste otvorili temu koja se obično potiskuje.“
- „Hvala vam što se bavite tako važnim pitanjima.“
- „Molim vas radionicu o idealima ljepote itd.“
- „Veoma prijatno i osvježavajuće!“
- „Hvala na sadržaju, mnogo materijala za razmišljanje!“
- „Veoma inspirativne vježbe, zanimljiv sadržaj.“
- „Stres = odlična tema, veoma važna. Mogla je trajati i duže. Handout materijali bi bili super.“

Broj djevojaka koje su dosegnute pokazuje ne samo uspjeh i dobru prihvaćenost projekta, nego i veliku patnju i izazove s kojima se djevojke i mlade žene suočavaju. Neki ciljni indikatori već su ostvareni ili znatno premašeni.

Posebnost projekta Selbstwert+ je niskopražni, participativni i fleksibilni pristup djevojkama i mladim ženama širom Austrije. Kreirana je mreža za unapređenje zdravlja djevojaka; odvijao se stalni transfer znanja i jačanje ekspertize među svim partnerima.

U oblasti odnosa s javnošću (npr. Instagram), teme mentalnog zdravlja bile su predstavljene na niskopražan i dobno prilagođen način, te se saminim time o temi zdravlja djevojaka razgovaralo bez moraliziranja. Rezultati jasno pokazuju da je potražnja bila izuzetno velika, te da bi projekat trebao biti nastavljen i nakon formalnog završetka. Sve partnerske organizacije se nadaju nastavku finansiranja.
Najveći izazovi bili su kadrovske promjene. Neke usluge su prilagođene tako da budu još niskopražnije, npr. uveden je kurs samoodbrane ili klub za djevojke u Wiener Neustadtu, uz postojeće savjetovanje.

.

Proširivost i raspodjela

Kako bi se ojačao uticaj i osigurala održivost, preporučuje se redovna sedmična niskopražna ponuda za djevojke u regijama gdje takva ponuda još ne postoji.
Na taj način mogu se dosegnuti djevojke koje imaju poteškoće da same potraže savjetodavne usluge. Niskopražne usluge olakšavaju pristup savjetovanju i podršci te mogu pomoći u jačanju snage i samopoštovanja, posebno ako se koriste kroz duži period. Također, pristup preko škola, školskih socijalnih radnika i programa stručnog obrazovanja pokazao se kao dobar model rada. Pozitivan primjer

je www.amazone.or.at.
Još uvijek nije jasno da li će projekat biti održiv nakon završetka i da li će biti moguć nastavak finansiranja. Jedna od preporuka je da se lokalni donosioci odluka i političari više uključe, posebno u ruralnim dijelovima Austrije, kako bi se osigurala dugoročna implementacija.

Dodatne informacije i zaključci

Rezilijentnost je sposobnost oporavka nakon teškoća i suočavanja s izazovima. Jačanje otpornosti kod mladih posebno je važno jer se nalaze u životnoj fazi sa snažnim emocionalnim opterećenjima. Niskopražni, fleksibilni i participativni pristup projektu te postojanje „sigurnih prostora“ omogućili su dosezanje djevojaka koje su u najvećoj potrebi. Raznolike aktivnosti, savjetovanja i radionice usmjerene su na refleksiju o problemima i razvoj novih vještina. Djevojke se osjećaju vrednovano i uče konstruktivno se nositi s izazovima uz podršku savjetnica. Grupni rad dodatno ohrabruje razmjenu i osjećaj zajedništva.

https://www.tips.at/nachrichten/linz/leben/ 627877-selbst- wert-maedchen-und-junge-frauen-strengthen
https://www.meinbezirk.at/linz/c-regionauten-commu- nity/selbstwert+-maidens-and-young-women-strengthen_a6419441
Web stranici se može pristupiti na linku: www.selbstwertplus.at
Instagram: selbstwert_plus"
PROGES web stranica: www.proges.at/angebote/frauen/ frau- engesundheitszentrum-wels/selbstwert
Kontakt: eva.trettler@extern.gesundheitsverbund.at

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

GAAS

Projekat za unapređenje zdravstvene pismenosti mladih koji nisu u sistemu obrazovanje, zaposlenja ili obuke (NEET)- Production school spacelab, Nordrand mobilni rad s mladima, / Streetwork, Univerzitet u Beču (Odjel za nauku o ishrani) Kompanije

Donja Austrija, St. Pölten

Glavni ciljevi

Projekat je namjerno realizovan u okruženju otvorenog rada s mladima i nagrađen je Bečkom nagradom za zdravlje.
Ciljna grupa je dosegnuta kroz niskopražne aktivnosti u njihovom svakodnevnom okruženju. Praktični i interaktivni pristupi, poput zajedničkog kuhanja, mnogo su privlačniji mladima od "klasičnih edukativnih formata", poput predavanja. Uključenje osoblja mora biti pažljivo birano, jer mladi često odbijaju zdravstvene stručnjake „sa strane", a imaju više povjerenja u referentne osobe iz institucija/organizacija koje poznaju. (Davison i dr., 2015)

Projekat GAAS se fokusirao na nekoliko determinanti zdravlja mladih:

- Faktori ličnog stila života: Teme ishrane, fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja, jačanje zdravstvene pismenosti i podsticanje zdravog ponašanja kod mladih sa NEET statusom.
- Socijalne i zajedničke mreže: Integracijom društvenih mreža u projekat, posebno u fazi intervencije, kao i drugih medija poput okto TV, projektne aktivnosti su se našle u komunikacijskim mrežama mladih s NEET statusom.
- Uslovi života i rada: Uključivanje osoba koje brinu o mladima, te uspostavljanje kursa „Mladi nutricionistički mentor" kao obuke za multiplikatore, dugoročno je poboljšalo uslove života i rada mladih s NEET statusom u okruženjima otvorenog rada s mladima, produkcijskim školama i sl.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Primarna ciljna grupa: mladi s NEET statusom = nisu u sistemu obrazovanja, zaposlenja ili obuke (Not in Employment, Education or Training) (produkcijska škola spacelab, Nordrand mobilni rad s mladima).
Sekundarna ciljna grupa: osobe koje rade s ovom populacijom (produkcijska škola spacelab, Nordrand Mobile Jugend arbeit).
Sekundarna ciljna grupa: polaznici specijaliziranog kursa za prehranu Youth Nutrition Mentor (osobe sa osnovnom psihosocijalnom obukom).

Mladi s NEET statusom često pripadaju obrazovno i socioekonomski ugroženim grupama, te su u većem

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

riziku od zdravstvenih nejednakosti. Grupa je vrlo heterogena.

Studija Davison et al. (2015) pokazala je da percepciju zdrave ishrane kod NEET mladih u Velikoj Britaniji oblikuju sljedeći faktori:

- „Spirala“: loši socijalni i ekonomski uslovi – nedostatak socijalne podrške – zloupotreba supstanci
- Vanjski faktori: finansijska ograničenja, navodno jeftina nezdrava hrana u odnosu na skuplje zdrave opcije, prevelika dostupnost fast food ponude
- Individualni faktori: nisko samopouzdanje, manjak sposobnosti za donošenje odluka o ishrani, nedostatak kontrole nad kupovinom hrane, zavisnosti (Davidson, et al, 2015).

Mladi žive u “ovdje i sada” i često su preopterećeni svakodnevnim preživljavanjem, pa rijetko razmišljaju o dugoročnom zdravlju. Školski tip edukacije, kao npr. predavanja i takmičarski formati najčešće se odbijaju.

Opis intervencije

Intervencija april 2016 – decembar 2016:
Intervencije niskog praga: mentalno zdravlje, fizička aktivnost, ishrana

Na osnovu rezultata upitnika, osmišljena je i provedena intervencija u organizacijama koje su učestvovale. Svaku od pet lokacija nadzirala su i pratila po tri studenta iz oblasti nutricionizma, dijetetike i fizioterapije. Teme poput pića, treninga okusa, sporta i prehrane, kupovine, čitanja deklaracija, razumijevanja informacija s ambalaže, senzornog treninga, kulture ishrane i ponašanja za stolom, značaja namirnica životinjskog porijekla te zdravstvenih aspekata brze hrane bile su u glavnom fokusu takozvanih akcionih dana. U drugom dijelu intervencije uključeni su vanjski stručnjaci (psiholozi) s fokusom na mentalno zdravlje. U okviru ovih radionica obrađivane su teme poput ljepote, ideala ljepote i osjećaja u vezi s ishranom, kroz praktičan pristup putem osnažujućih i na resurse usmjerenih vježbi. U suštini, akcioni dani sastojali su se od praktičnih i zajedničkih vježbi.

Broj učesnika na akcionim danima premašio je početno postavljene ciljeve od 70 mladih osoba i 25 mentora. Ukupno je 279 mladih osoba i 48 trenera učestvovalo u akcionim danima. Intervencija je osmišljena na osnovu potreba i želja mladih osoba i lokacija. Pored toga, u okviru intervencije realizovane su i brojne druge diseminacijske aktivnosti, kao što su radijski prilozi, kreirane zajedno s mladim osobama.

Glavna ciljna grupa imala je priliku učestvovati u krugovima povratnih informacija nakon svakog akcionog dana. Mladi i mentori bili su pitani o uspješnim i manje uspješnim aktivnostima tokom dana, kao i o drugim željama, poput tema, metoda i recepata. Projektni tim je ove povratne informacije uključivao u dizajn narednih akcionih dana. Krugovi povratnih informacija dopunjeni su dodatnim evaluacijskim mjerama (posmatranja, intervjui), u koje je glavna ciljna grupa bila intenzivno uključena.

Povratne informacije o intervenciji bile su izuzetno pozitivne, kako od strane mladih osoba, tako i od njihovih mentora. Zajedničko kuhanje i obroci, kultura ishrane i ponašanja za stolom, „senzorni poligoni“ i vježbe bili su posebno dobro prihvaćeni. Mladi su čak u više navrata izrazili želju za nastavkom intervencije. Kako bi se ta želja barem djelimično ispunila, provedene praktične vježbe prikupljene su i sažete u „GAAS Metodološkom priručniku“. Izrada ovog priručnika bila je neplanirani rezultat projekta, ali je snažno doprinijela održivosti intervencije.

Intervencija mart 2016 – februar 2018: Participativni razvoj proizvoda za unapređenje prehrambene kompetencije
Analiza na početku projekta pokazala je da su energetski gusti napici sastavni dio životnog stila mladih

ljudi te da je ponašanje u pogledu konzumacije pića kod mladih osoba sa NEET statusom potrebno unaprijediti. Nadalje, i mladi i njihovi mentori izrazili su, tokom fokus grupa i dodatnih diskusija o intervenciji i proizvodu, želju za napitkom koji bi sadržavao informacije o zdravim navikama konzumacije pića kao proizvod za komunikaciju u oblasti ishrane, dok je ponuđeni primjer kuharice/kalendara bio odbijen. Kao rezultat toga, tema ponašanja u vezi s konzumacijom pića dodatno je razvijana u okviru intervencije s mladima, a ideja razvoja napitka kao proizvoda za komunikaciju u oblasti ishrane dalje je razrađivana.

Napici prenose nutritivne informacije – slično letku – putem infografika, na odgovarajućem jeziku, koristeći medij primjeren mladima, a to je boca. Inovativni napitak pod nazivom „Frizztea“ potiče iz životnog svijeta mladih, a recept, naziv i infografika razvijeni su u partnerstvu s mladim osobama uključenim u projekat kroz ukupno četiri radionice.

Recept napitka, naziv i dizajn infografike na etiketi koji promoviše zdravo ponašanje u vezi s konzumacijom pića razvijeni su zajedno s fokusnom ciljnom grupom kroz više radionica. Tokom razvoja i dizajna proizvoda, recepti napitaka su evaluirani od strane mladih osoba kroz nekoliko sesija degustacije koristeći testove prihvaćenosti i preferencija, te su dodatno unaprijeđeni.

Proizvod je omogućio uključenim mladim osobama da preuzmu ulogu multiplikatora u razgovorima s drugim mladim ljudima

Intervencija juli 2016 – novembar 2017: Kurs obuke
Kurs „Youth Nutrition Mentor“ predstavlja specijaliziranu obuku iz oblasti ishrane za osobe koje rade u otvorenom radu s mladima. Socijalni radnici su ključne osobe od povjerenja za mlade i zbog toga idealni za promociju zdravlja unutar svojih institucija.
Kurs se sastojao od sljedećih modula:

- Modul 1: Specifičnosti ishrane mladih u otvorenom radu s mladima
- Modul 2: Promocija zdravlja u otvorenom radu s mladima
- Modul 3: Praktična primjena u radu sa mladima

Razvoj kursa bio je zasnovan na potrebama, željama i nivou znanja ciljne grupe.

Osnova za poređenje

Health4youth – program “Lehrlingsstiftung Eggenburg” – bio je inovativna inicijativa promocije zdravlja za mlade nezaposlene osobe u okruženju tržišta rada tokom 2013. godine.

H4Y_Beschreibung.pdf (fgoe.org)
Program Health4youth poslužio je kao primjer dobre prakse za GAAS. Rezultati i uspješni elementi tog projekta ugrađeni su u GAAS.

Evaluacija rezultata

Mladi sa NEET statusom: direktno uključeno 279, indirektno preko komunikacijskih alata oko 4000.

Stručnjaci iz oblasti psihosocijalne podrške: 55 učesnika.
Široko postavljeni ciljevi GAAS projekta bili su sljedeći:

- Na kraju projekta, mladi sa NEET statusom koji učestvuju u projektu imaju ojačane zdravstvene i nutritivne kompetencije i mogu aktivno oblikovati svoje svakodnevne prehrambene navike.
- Na kraju projekta razvijen je proizvod za nutritivnu komunikaciju prilagođen mladima.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Nakon završetka specifičnog kursa o prehrani, učesnici među osobljem imaju veće znanje o ishrani, što podržava zdravstveno promotivne aktivnosti njihovih organizacija.
- Po završetku projekta, kurs prehrane za osobe s osnovnom psihosocijalnom edukacijom je uspostavljen.

Dodatno, u Salzburgu je organizirana evaluacijska radionica sa mladima koji nisu bili dio projekta, kako bi se ispitala razumljivost infografike, procijenila imena napitaka i dizajn pakovanja, te utvrdilo kako bi se napitak mogao koristiti u svakodnevnom životu.

Metodologija procjene u programu:

- 53 anketna upitnika o nutritivnom i zdravstvenom statusu
- 10 intervjua (mladi i stručni radnici), 2 fokus grupe (mladi i stručni radnici) i 1 mini fokus grupa (mladi) o stavovima, percepcijama, željama i potrebama u pogledu ishrane, fizičke aktivnosti te samog procesa intervencije i razvijenog proizvoda za nutritivnu komunikaciju
- 25 BIA mjerenja (bioelektrična impedancija) za utvrđivanje tjelesnog sastava mladih

Rezultati ove analize bili su osnova za sve daljnje korake projekta. Evaluacija je provođena i interno i eksterno kroz master radove.

Povratne informacije nakon intervencija, posmatranja i intervjui bili su važan dio procesa.

Eksterna evaluacija pokazala je da mladi ljudi razumiju i ispravno interpretiraju informacije o zdravom ponašanju u vezi s konzumacijom pića koje se nalaze na etiketi napitka. Također je pokazano da mladi tokom vremena čekanja, npr. na javni prevoz, primjećuju i čitaju ambalažu prehrambenih proizvoda.

Kao rezultat toga, infografika se percipira i tumači, a zdravstvene vještine mladih osoba se jačaju. Pored toga, mentori koriste napitak s infografikom kao komunikacijski alat za otvaranje teme zdravlja s mladim osobama. Evaluacija je ukazala na potrebu za unapređenjem, koja je implementirana u daljem toku projekta kroz izradu druge etikete. Projektni tim također smatra korisnim razvoj dodatnih infografika s promjenjivim temama/nutritivnim informacijama.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Radi evaluacije efikasnosti kursa obuke, provedeno je pre-post poređenje nutritivnog znanja učesnika korištenjem Općeg upitnika o znanju iz ishrane (General Nutrition Knowledge Questionnaire – GNKQ) (De Souza Silveira i dr., 2015). Pored toga, učesnici su, nakon završetka kursa obuke, u fokus grupi dali svoju ukupnu procjenu kursa. Evaluacija je potvrdila da je kurs obuke bio u mogućnosti značajno povećati nutritivno znanje polaznika. Polaznici su svjesni novih vještina i mogu ih primjenjivati u radu s mladima.

Bile su neophodne izmjene smjena u okviru terenskog rada (streetwork) u Nordrand Mobile

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Jugendarbeit u St. Pöltenu. Provođenje dva kampanjska dana moralo je biti odgođeno do decembra 2016. godine, jer mladi mogu vrlo fleksibilno koristiti usluge podrške i, za razliku od mladih u produkcijskoj školi spacelab, rjeđe borave u prostorijama organizacije.

Kako bi se obuhvatio veći broj mladih osoba na lokaciji, prvi dio intervencije (april – juni 2016.) proveden je u formi „akcionog vikenda“ umjesto pojedinačnih dana aktivnosti. Isti pristup bio je planiran i za drugi dio intervencije (august – oktobar 2016.). Zbog loših vremenskih uslova i posljedično niskog broja učesnika, „akcioni vikend“ je morao biti otkazan. Kao alternativa, nedostajuća dva akciona dana realizovana su u decembru 2016. godine u prostorijama organizacije u St. Pöltenu. Kao rezultat toga, produžena je i podrška za Facebook stranicu „GAAS – Essen, Bewegung & Gemeinschaft“, koja je uspostavljena za potrebe intervencije.

Veliki značaj pridavan je participaciji, posebno u planiranju intervencije te razvoju proizvoda za komunikaciju o ishrani i kursa obuke. Samo kroz kontinuirano uključivanje ključnih ciljnih grupa i donosilaca odluka bilo je moguće prilagoditi rezultate projekta potrebama ciljne grupe. Ovaj pristup doveo je do aktivnog učešća i visoke motivacije iz perspektive mladih i mentora. To je više puta potvrđeno često iskazivanom željom mladih za nastavkom projekta. Međutim, ovaj nivo participacije zahtijevao je visok stepen fleksibilnosti od strane projektnog tima i finansijera. Identifikacija s projektom bila je važan faktor uspjeha za cjelokupan projekat.

Proširivost i raspodjela

Mogućnosti učešća i doživljaj vlastite efikasnosti kroz razvoj napitka koji je potom zaista i proizveden, pozitivno su utjecali na mentalno zdravlje ciljane grupe. Ova grupa mladih često se osjeća nemoćno i karakterizira je nisko samopouzdanje. Osim toga, razmjena iskustava sa drugima i vršnjacima također je sigurno imala efekat unaprijeđenja zdravlja.
Ipak, neki budući projekat mogao bi se još snažnije fokusirati na mentalno zdravlje kako bi se obezbijedila ciljano usmjerena podrška, kroz individualni rad ili rad u niskopražnim grupama. Moguće je i da određene teme nisu bile prepoznate u analizi ili da u trenutku implementacije nisu bile prioritet mladima.
Resursi potrebni za implementaciju:

- Dovoljno ljudskih resursa
- Dobro umrežavanje i multiprofesionalni projektni tim
- Projektni budžet za razvoj proizvoda

Preporuke za prilagodbu u drugim okruženjima:

- Visok stepen participacije od samog početka: Organizacije učesnice (proizvodna škola „spacelab“, Nordrand mobilni omladinski rad — mladi i njihovi supervizori) bile su uključene u planiranje i sve faze implementacije projekta.
- Interdisciplinarni projektni tim (dijetetika, nutricionizam, fizioterapija, socijalni rad).
- Od početka definisane osobe odgovorne za projekat u svakoj lokaciji, koje su bile kontakt osobe tokom cijelog projekta. Što je osoba bila bolje informisana, to je lakše bilo postići ciljeve.
- Interes ciljne grupe i studenata za teme i projektne aktivnosti.
- Redovni sastanci, koji su omogućili stalnu razmjenu informacija između projektnog tima, studenata i osoblja univerziteta (Univerzitet u Beču, Univerzitet primijenjenih nauka St. Pölten).
- Dobra komunikacija između studenata i institucija u kojima se projekat provodio, kao i između projektnog osoblja na univerzitetima i lokacija. Posebno važna je bila podrška smentora u uključenim instituacijama, posebno u fazama razvoja intervencije, implementacije i razvoja proizvoda (npr. priprema mladih za projekat, podrška studentima u vođenju mladih tokom akcionih dana, interes i aktivno doprinošenje idejama u razvoju proizvoda i primjeni proizvoda)
- Mjere za izgradnju povjerenja s ciljanom grupom, npr. provođenje vremena s mladima.
- Transparentnost procesa unutar projektnog tima.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Fleksibilnost i visoki nivo socijalnih kompetencija unutar projektnog tima, neophodni za uspješnu saradnju s mladima.
- Teme ishrane, fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja treba obrađivati praktičnim i zabavnim metodama (kroz zajedničku kupovinu i kuhanje, nutricionističke igre, eksperimente, različite sportove) uz raznovrstan program.

.

Dodatne informacije i zaključci

Usmjeravanjem na ranjivu grupu mladih u NEET statusu, projekat je doprinio unapređenju jednakih mogućnosti u zdravlju. Implementirane mjere obuhvatile su sve relevantne dimenzije „zdravstveno kompetentnog“ otvorenog omladinskog rada, koji također svjesno jača rezilijentnost (niskopražni pristup, participacija, prihvatajući stav, orijentacija na životni svijet, osnaživanje, rad na resursima, ekspertiza ciljne grupe, umrežavanje, međusektorska saradnja, rodna i interkulturalna kompetencija, dobrovoljnost, kontinuitet odnosa, stvaranje iskustava priznanja i samoefikasnosti). Sve ove dimenzije bile su posebno prilagođene mladima u NEET statusu.

Pristup kroz „setting“ tj. okruženje pokazao se veoma efikasnim, jer su mladi i multiplikatori bili obuhvaćeni u njihovom realnom životnom okruženju, uz poštovanje njihovih konkretnih životnih okolnosti. Posebno se ističe vršnjački pristup, jer su vršnjački edukatori bili u stanju da vjerodostojno prenesu svoju ulogu uzora što je povećalo autentičnost i prihvaćanje.

Projekt GAAS ocijenjen je kao veoma uspješan jer su svi projektni ciljevi ispunjeni:

- Zdravstvena pismenost mladih u NEET statusu i njihovih skrbnika je poboljšana.
- Sve ciljne grupe, mladi u NEET statusu (primarne) i njihovi skrbinici (sekundarne) su uspješno dosegnute.
- Mogućnosti participacije, fleksibilni pristup timu i vršnjački model bili su ključni ocjenjeni pozitivno od strane svih učesnika i bili su jedan od najvažnijih faktora projekta.

Linkovi:

- GAAS | Fonds Gesundes Österreich (fgoe.org)
- https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/171205_Endbe-richt%20GAAS_FG%C3%96_FINAL.pdf
- https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/project-attachments/Poster%20GAAS_%C3%96PGK (3) Facebook%20Konferenz%202017.pdf
- Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden (fhstp.ac.at)
- GAAS (univie.ac.at)
- GAAS - Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen im NEET- Status | gesunde-jugendarbeit.at
- GAAS – Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenzen von Jugendlichen, die sich nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung befinden - ÖPGK (oepgk.at)
- Elisabeth.hoeld@fhstp.ac.at
- Garbriele.karner@fhstp.ac.at

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Bosna i Hercegovina

Mladi agenti društvenih promjena

Udruženje "Amica Educa"

Tuzlanski kanton

Glavni ciljevi

Dugoročni cilj: Mladi Grada Tuzle doprinose društvenim promjenama s fokusom na mentalno zdravlje mladih, rodnu ravnopravnost i izgradnju mira.

Cilj projekta 1: Poboljšanjem mentalnog zdravlja, komunikacijskih vještina i svijesti o rodnoj ravnopravnosti, mladi postaju sposobni da ostvaruju svoja prava u privatnom i društvenom životu.

Cilj projekta 2: Mladi javno tematiziraju važnost mentalnog zdravlja i rodne ravnopravnosti.

Cilj projekta 3: Zajedno sa javnim institucijama, relevantnim ustanovama i nevladinim organizacijama, mladi aktivno učestvuju u pokretanju promjena i donošenju odluka koje se tiču njihovih potreba i prava u oblasti mentalnog zdravlja i rodne ravnopravnosti.

.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☒ Okružni
- ☒ Opštinski

Ciljne grupe

Ukupno 40 mladih od 16 do 30 godina sa područja Grada Tuzle i Tuzlanskog kantona.
Kriteriji za odabir mladih koji će učestvovati u projektu bili su:

- Srednjoškolci, studenti ili nezaposleni
- Mladi pod rizikom od mentalnih poteškoća, koji imaju manjak samopouzdanja i nisko samopoštovanje
- Mladi koji nemaju vještine potrebne da ostvare svoj intelektualni i emocionalni potencijal, postave i ostvare ciljeve, naprave promjene u svojoj zajednici i doprinesu društvu
- Mladi koji ne poznaju principe rodne ravnopravnosti i nenasilne komunikacije, pa ne mogu unaprijediti svoj položaj u privatnom ili društvenom okruženju
- Mladi koji nemaju potrebna znanja i vještine za aktivno učešće u društvu ili provođenje akcija koje doprinose društvenim promjenama
- Mladi sa iskustvom aktivizma, ali bez znanja i vještina o upravljanju vremenom, prevenciji stresa i burnout-a
- Mladi spremni da promovišu vrijednosti demokratije, sekularizma, antifašizma, nenasilja, volonterizma i aktivizma u društvu

Opis intervencije

Projekat je započeo pripremom Analize o mentalnom zdravlju mladih i rodnoj ravnopravnosti, koja sadrži

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

informacije o postojećem pravnom okviru, politikama i institucionalnim mehanizmima u Federaciji BiH i Tuzlanskom kantonu (s fokusom na grad Tuzlu) u vezi sa unapređenjem mentalnog zdravlja mladih i rodne ravnopravnosti; informacije o programima i uslugama koje pružaju institucije i organizacije i njihovom stvarnom uticaju na zadovoljavanje potreba djevojaka i mladića (posebno kada se njihove potrebe razlikuju); zaključke o nedostacima, poteškoćama i problemima te preporuke za prevazilaženje nedostataka, poteškoća i problema nadležnih organa i nevladinih organizacija za primjenu mehanizama za unapređenje mentalnog zdravlja mladih i rodne ravnopravnosti.

Pored desk-istraživanja, u okviru analize je obavljen intervju sa ukupno 16 predstavnika relevantnih institucija i organizacija, kao i instrument za mjerenje efekata projekta. Istovremeno je kreiran upitnik za praćenje uticaja projekta, odnosno mjerenje početnog i završnog stanja, s fokusom na promjene u znanju, stavovima i ponašanju vezanim za mentalno zdravlje, rodnu ravnopravnost i aktivizam mladih – učesnika projekta.

Aktivnosti sa mladima u prvoj godini projekta bile su usmjerene na provođenje psihoedukativnih radionica, kroz koje su mladi imali priliku da se osnaže na ličnom nivou, unaprijede svoje mentalno i socijalno zdravlje i istovremeno se edukuju u oblastima mentalnog zdravlja mladih, rodne ravnopravnosti i nenasilne komunikacije (prema Marshallu Rosenbergu). Svaka tema radionice trajala je ukupno 9 dana, raspoređenih u blokove / module od 2 ili 3 dana. Mladima koji su se suočavali sa problemima mentalnog zdravlja ponuđena je individualna i grupna psihoterapijska podrška u trajanju od 3 mjeseca.

Nakon završetka psihoedukacije, mladi su, sada kao volonteri projekta, započeli kampanju na društvenim mrežama (Instagram i Facebook) u okviru koje su kreirali objave s ciljem edukacije drugih mladih o značaju unapređenja mentalnog zdravlja i sa ciljem destigmatizacije mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini. U prvoj godini projektom je bilo obuhvaćeno ukupno 40 mladih.

U drugoj godini projekta, za 53 mladih ponuđen je set od 3 treninga kroz koje su unaprijedili svoja znanja i vještine iz oblasti aktivizma i zagovaranja: Zagovaranje i primjena nenasilne komunikacije, implementacija uličnih i online kampanja, performansi i saradnja s medijima. Svaki trening trajao je 9 dana. Istovremeno, mladi su imali priliku da učestvuju u psihoedukativnim radionicama u okviru redovnog programa organizacije (npr. Porodična dinamika, Empatija, Art terapija i dr.) i individualnim psihoterapijskim seansama. Kroz ove aktivnosti, mladi su kontinuirano radili na unapređenju svog mentalnog zdravlja, jačanju socijalnih vještina, otpornosti i sl.

Pored edukacije i rada na sebi, mladi su, kao volonteri projekta, u ovoj projektnoj godini pokazali inicijativu i spremnost, te osmislili, pripremili i implementirali nekoliko aktivnosti:

- 9 psihoedukativnih radionica o mentalnom i socijalnom zdravlju, koje su uključile 170 vršnjaka iz različitih zajednica u Tuzlanskom kantonu
- Ulična kampanja o mentalnom zdravlju mladih, sa 8 različitih aktivnosti, koja je obuhvatila preko 1.000, uglavnom mladih ljudi iz grada Tuzle, uz intenzivnu kampanju na društvenim mrežama i preko 110 objavljenih postova o mentalnom zdravlju mladih, čime je dosegnuto oko 1.500.000 ljudi širom Bosne i Hercegovine
- Kroz medijska pojavljivanja (radio, TV, internet portali), preko 250.000 ljudi u BiH informirano je o značaju promocije mentalnog zdravlja mladih

U trećoj godini projekta, mladima su ponuđeni treninzi kroz koje su imali priliku steći znanja i vještine u oblastima: Priprema i implementacija radionica, Priprema i implementacija okruglog stola, Javni i medijski nastupi, Poslovna komunikacija i pregovaranje, Politička pismenost i uključivanje u strukture donošenja odluka.

Treninzi su trajali od 3 do 6 dana.

Pored sticanja znanja, treninzi su korišteni i za definisanje aktivnosti koje su mladi pripremali i realizirali

u narednoj fazi projekta:

- Okrugli sto: “Čujete li nas?!” o mentalnom zdravlju mladih, koji je okupio i informirao preko 60 osoba iz Tuzlanskog kantona (mlade i predstavnike relevantnih institucija i organizacija);
- Radionice, grupne sesije i prezentacije o mentalnom zdravlju mladih, rodnoj ravnopravnosti i izgradnji mira, kroz koje je informisano i educirano preko 200 mladih / vršnjaka u Tuzlanskom kantonu;
- Kampanja na društvenim mrežama o mentalnom zdravlju mladih, koja je dosegla preko 600.000 ljudi u Bosni i Hercegovini;
- Pružanje podrške u implementaciji kampanja, marševa ili različitih inicijativa (koje su organizovale druge neformalne grupe ili organizacije) koje doprinose destigmatizaciji i unapređenju mentalnog zdravlja, rodne ravnopravnosti i izgradnji mira među građanima BiH;
- Pored navedenog, u ovoj projektnoj godini mladi su imali priliku učestvovati i u individualnim psihoterapijskim seansama i psihoedukativnim radionicama, kroz koje su se osnaživali i unapređivali svoje mentalno i socijalno zdravlje.

Ukupno je 68 mladih osoba bilo uključeno u projekat kroz učešće u jednoj ili više aktivnosti od početka njegove implementacije.

Metodologija na psihoedukativnim radionicama predstavlja kombinaciju kratkih teorijskih predavanja / prezentacija uz znatno veći fokus na iskustvene individualne ili grupne vježbe, otvorene diskusije o konkretnim temama ili ličnim iskustvima učesnika. Psihološka podrška i savjetovanje su neodvojivi dijelovi svake radionice. Poseban akcenat stavljen je na uspostavljanje povjerenja u grupi. Radionice su prije svega siguran prostor za otvoreni razgovor i prilika da mladi budu saslušani i podržani u poteškoćama s kojima se suočavaju (na emocionalnom, kognitivnom i bihejvioralnom nivou). Istovremeno, korištenjem tehnika relaksacije, vježbi disanja, vođene meditacije, somatskih vježbi i sl., mladi dobijaju priliku da otpuste i preveniraju stres i sagorijevanje (burnout).

Tokom cijelog projekta ostvarene su sinergije i različiti oblici saradnje sa relevantnim institucijama i organizacijama (kao što su Kantonalno ministarstvo mladih, Centar za mentalno zdravlje, Univerzitet u Tuzli, različite srednje škole, itd.), koje su se uglavnom odražavale kroz:

- Podršku u distribuciji informacija o projektu u cilju postizanja veće vidljivosti i diseminacije rezultata projekta
- Zajednički nastupi prema javnosti i medijima
- Saradnju u organizaciji i realizaciji ulične kampanje i okruglog stola;
- Razmjenu dostupnih informacija vezanih za usluge, aktivnosti i projekte za mlade (relevantne za mentalno zdravlje i rodnu ravnopravnost);
- Na kraju projekta, mladi su popunjavali završne evaluacijske upitnike radi mjerenja efekata projekta, a rezultati su ukratko opisani u poglavlju Evaluacija rezultata.

Projekat je implementiran u periodu 01. januar 2021 – 31. decembar 2023. godine.
Uz dodatak određenih elemenata i aktivnosti, projekat će se nastaviti implementirati u 2024. i 2025. godini.

Korišteni resursi (finansijski, ljudski, materijalni):
Godišnji budžet projekta iznosio je oko 50.000 eura (za 3 godine ukupno oko 150.000 eura).

U okviru projekta angažirano je sljedeće osoblje (u različitim procentima):
Direktor udruženja, računovođa, koordinator projekta i asistent projekta, koji su u velikoj mjeri preuzeli razvoj i realizaciju radionica i drugih projektnih aktivnosti, administrator projekta, kao i povremeno angažovano eksterno osoblje – konsultanti (uglavnom za provođenje specifičnih tematskih treninga, izradu dokumenta Analiza potreba mladih u vezi sa mentalnim zdravljem i rodnom ravnopravnošću, provođenje mjerenja uticaja projekta i sl.).

Pored općih (overhead) troškova, dijelova plata ili honorara za angažman projektnog osoblja, ostali troškovi odnosili su se na realizaciju radionica (materijal, osvježenje), implementaciju specifičnih projektnih aktivnosti, naknade za projektne volontere i sl.

Osnova za poređenje

Slične inicijative na lokalnom ili regionalnom nivou u Bosni i Hercegovini uglavnom se odnose na projekte koji imaju komponentu mentalnog zdravlja mladih, ali na način da se prijenos osnovnih znanja mladima provodi kroz kratkoročne radionice ili prezentacije.
Mladi koji učestvuju u takvim radionicama dobijaju nove informacije i djelimično povećavaju svoje znanje.

Takvim projektima u određenoj mjeri nedostaje dugotrajniji i dublji rad sa mladima, kao i element iskustvenog učenja i psihološke podrške, zbog čega stečeno znanje nije primjenjivo na ličnom nivou. Mladi nemaju stvarnu priliku da rade na sebi, ličnom osnaživanju, unapređenju mentalnog zdravlja, smanjenju simptoma mentalne uznemirenosti i sl.

Također, takvi projekti nemaju dovoljno snažnu ili uopće nemaju komponentu promocije mentalnog zdravlja u društvu.

Evaluacija rezultata

Mjerenje efekta i uspješnosti projekta zasniva se na sljedećim kriterijima:

- Unapređenje mentalnog zdravlja mladih, povećanje otpornosti, unapređenje emocionalne pismenosti, smanjenje stresa i sagorijevanja, smanjenje problema mentalnog zdravlja, pozitivne promjene na kognitivnom, emocionalnom i bihejvioralnom nivou, povećanje samopouzdanja i samopoštovanja, itd.
- Povećanje kvaliteta života mladih, povećanje osjećaja kontrole nad životom, povećanje self-inicijative i motivacije za promjene, sposobnost utjecaja na promjene u privatnom okruženju i društvu.
- Povećanje razumijevanja koncepata i znanja u oblasti mentalnog zdravlja mladih, rodne ravnopravnosti i izgradnje mira.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Metodologija korištena za mjerenje efekta i uspješnosti projekta je sljedeća:

- Evaluacijski upitnici koje popunjavaju učesnici projekta nakon svake radionice
- Inicijalni i završni evaluacijski upitnici koje učesnici popunjavaju na početku i na kraju projekta
- Praćenje i posmatranje učesnika (njihov razvoj i napredak) od strane projektnog osoblja tokom radionica, psihoterapijskih sesija, grupnih sastanaka, individualnih sastanaka i razgovora itd.

Sažetci evaluacije – mjerenje efikasnosti i uspješnosti projekta:

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Sa određenim varijablama vezanim za različite tematske cjeline (radionice), postignut je značajan pozitivan efekat u znanjima, vještinama i stavovima učesnika projekta, u rasponu od 35% do 70% učesnika koji su ostvarili napredak.
- Ostvareni su značajni pozitivni rezultati u edukaciji učesnika o različitim problemima mentalnog zdravlja kod mladih, kao i o potrebama u oblasti zaštite mentalnog zdravlja.
- Ovi rezultati ukazuju na to da je projekat uspješno educirao mlade o mentalnom zdravlju, povećao svijest o važnosti brige o mentalnom zdravlju i podstakao veću spremnost za traženje profesionalne podrške.
- Rezultati analize jasno pokazuju pozitivan utjecaj na učesnike projekta, uz povećanje njihove svijesti, razumijevanja i znanja o rodnoj ravnopravnosti, institucionalnim mehanizmima, pravnom okviru i podršci u slučajevima rodno zasnovane diskriminacije i nasilja.
- Projekat je ostvario svoje ciljeve u edukaciji i podizanju svijesti mladih o značaju izgradnje mira, primjeni nenasilne komunikacije i emocionalne pismenosti. Promjene u stavovima i percepcijama ukazuju na pozitivan utjecaj projekta na učesnike.

Praćenjem promjena i napretka učesnika od strane projektnog osoblja (psihologa i psihoterapeuta) i kroz intervjue sa učesnicima, 51 (od ukupno 68) mladih osoba navodi sljedeće promjene u svom mentalnom i socijalnom zdravlju:

- Smanjenje ili potpuni nestanak simptoma različitih problema mentalnog zdravlja (uglavnom vezanih za anksioznost, panične napade i depresiju)
- Unapređenje usvajanja zdravih životnih navika: zdrava ishrana, redovan san, fizička aktivnost
- Bolje upravljanje stresom i ljutnjom
- Bolje upravljanje emocijama i potrebama
- Povećanje samopoštovanja i samopouzdanja
- Unapređenje u postavljanju granica u interpersonalnim odnosima (reći NE)
- Povećanje osjećaja kontrole nad vlastitim životom
- Unapređenje interpersonalnih odnosa, posebno odnosa u porodici, kao i sa vršnjacima
- Povećanje sposobnosti kritičkog mišljenja i izražavanja mišljenja
- Bolja samoprezentacija u različitim kontekstima (u školi, na univerzitetu, na razgovorima za posao, na javnim nastupima itd.)

Proširivost i raspodjela

Bez posebnih izazova i poteškoća, projekat bi se mogao provoditi na nivou škola, univerziteta, pa čak i na regionalnom ili državnom nivou.

Najvažniji resurs su dobro obučeni voditelji aktivnosti: osobe koje posjeduju znanje i vještine iz oblasti psihologije i neformalnog obrazovanja, osobe sa iskustvom u radu s mladima, odličnim komunikacijskim vještinama, razvijenom empatijom, te spremnošću na prilagodbu i otvorenošću za inovacije koje donose mladi.

Kako bi se postigla bolja vidljivost i veći utjecaj u društvu, poželjno je uspostaviti dobro umrežavanje i saradnju sa relevantnim institucijama, organizacijama i medijima.

Dodatne informacije i zaključci

Procjena doprinosa inicijative/projekta razvoju otpornosti opisana je u poglavlju Evaluacija ishoda / ključni nalazi i utjecaji na ciljnu grupu(e). Međutim, najbolji pokazatelj da su mlade osobe koje su učestvovale u projektu dobro prihvatile projekat, uspjele razviti svoju otpornost, unaprijediti mentalno i socijalno zdravlje itd., ogleda se u činjenici da se velika većina mladih zalagala za nastavak projekta i uključivanje elemenata individualnog vršnjačkog savjetovanja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

U tom smislu, njihove izjave mogu se sažeti na sljedeći način:
„Sada, kada sam osjetio/la koristi rada na sebi, kada sam uspio/la postati osoba koja se lakše nosi sa životnim izazovima, osoba koja zna bolje upravljati sobom i koja živi sretnijim i ispunjenijim životom, želim postati i osoba koja može pomagati drugim mladim ljudima u svom društvu.“

Dokumentacija i resursi:

- Analiza o rodnoj ravnopravnosti i mentalnom zdravlju mladih u Tuzlanskom kantonu: https://amicaeduca.ba/wp-content/pdf/Analiza%20o%20rodnoj%20ravnopravnosti%20i%20mentalnom%20zdravlju%20mladih_public.pdf
- Izvještaj o provedenom mjerenju projekta “Mladi/e agenti/ce društvenih promjena” i potreba mladih u Tuzli i Tuzlanskom kantonu https://amicaeduca.ba/wp-content/pdf/Izvjestaj%20o%20efektima%20projekta%20Mladie%20agentice%20promjena%20i%20potreba%20mladih%20u%20Tuzlanskom%20Kantona.pdf
- Promotivni video: Ulična kampanja https://youtu.be/9NgFTk1U_yw?si=GXnD3BlgVzxvxZ8P
- Promotivni video: trening trening za provođenje kampanje na društvenim mrežama https://youtu.be/7_6VEmIREms?si=VcMpTdaUN3GJ8D-I
- Instagram stranica projekta: https://www.instagram.com/agenti_promjena

Kontakt za dodatne informacije: Ivona Erdeljac Senkas, programska direktorica ivona.erdeljac@amicaeduca.ba

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Young men initiative (YMI) (Inicijative mladića)

PRONI Centar za omladinski razvoj

Brcko Distrikt, Bosna i Hercegovina

Glavni ciljevi

Glavni cilj projekta je promovisati zdrave stilove života i smanjiti međuljudsko nasilje među mladima u Bosni i Hercegovini kroz izazivanje rodnih stereotipa. Projekat se fokusira na edukaciju mladih srednjoškolaca i istovremeno je posvećen stvaranju zdravije, sigurnije i nenasilne zajednice. Kroz promociju zdravih stilova života i izgradnju otpornosti putem edukacije, volonterskog angažmana i saradnje, projekat nastoji donijeti pozitivne i trajne promjene u životima pojedinaca i dobrobit cijelih zajednica.

.

Ciljne grupe

Glavna ciljna grupa bili su mladi ljudi, prvenstveno učenici jedne tehničke srednje škole (uzrasta 14–19 godina, mladići i djevojke), kao i mladi iz zajednice.

Opis intervencije

Predstavljeni projekat je dio regionalnog projekta (Bosna i Hercegovina, Albanija i Kosovo) realizovanog u dvije faze. Za potrebe ovog Kataloga prikazuje se druga faza projekta Young Men Initiative implementirana u gradu Brčko, Brčko Distrikt, od strane PRONI centra, jednog od partnera na regionalnom projektu. Prva faza trajala je tri godine, a zatim je uslijedila druga faza u periodu 2021–2023.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☒ Opštinski

Važno je naglasiti da je projekat realizovan u različitim gradovima u BiH i da su ga provodile različite organizacije. Tokom implementacije projekta, organizacije su zajednički realizovale akcije i okupljanja mladih iz svih sredina.

Aktivnosti u okviru ovog projekta provodile su se u dva okruženja – u školama i u zajednici. Posebno je važno naglasiti da je projekat jednako otvoren i inkluzivan za mlade muškarce i žene iz zajednice.

Aktivnosti projekta:

- Uspostavljanje saradnje s jednom srednjom tehničkom školom i pribavljanje odobrenja od strane nadležnog Odjela za obrazovanje za provođenje projekta u školi. PRONI je organizacija za mlade koja je prepoznata kao kvalitetan partner u zajednici, što je omogućilo da bude pozitivno prihvaćena od strane škola, kao i obrazovnih vlasti, te da dobije odobrenje za provođenje aktivnosti u školi.
- Kako bi se pratio postignuti napredak, provedeno je početno testiranje znanja, vještina i stavova kod 110 učenika (momaka i djevojaka). Testovi su kreirani u skladu s korištenom metodologijom.
- Nakon završetka radionica, na kraju projekta provedeno je ponovno testiranje iste grupe učenika. Rezultati pokazuju značajno poboljšanje u mjerljivim stavkama.
- Realizirane su edukativne radionice sa 6 grupa/školskih odjeljenja, pri čemu je svaka grupa

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

pohađala 8–10 radionica. Ovo je zahtijevalo značajnu saradnju i koordinaciju školskog osoblja, projektnog osoblja i samih učenika.

- Za radionice je korištena metodologija Program Y – inovativni pristupi prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih stilova života među mladim momcima i djevojkama. Program Y je edukativni kurikulum zasnovan na dokazima, posebno kreiran za rad s mladima, koji doprinosi razvoju funkcionalnog znanja, stavova i psihosocijalnih vještina mladih, koje predstavljaju važne predispozicije za njihovo zdravo i sigurno odrastanje. Program Y se temelji na savremenim pedagoškim metodama, uključujući kolaborativno i participativno učenje, te priprema mlade da prepoznaju i razumiju rizike, kritički razmišljaju o posljedicama i donose odluke koje su u najboljem interesu njihovog mentalnog i fizičkog zdravlja, kao i zdravlja vršnjaka. Metodologija sadrži četiri tematske oblasti: razvoj identiteta, nasilje je neprihvatljivo, seksualno i reproduktivno zdravlje, roditeljstvo, budi promjena koju tražiš!
- Program pomaže učenicima da razviju vlastiti identitet, emocionalnu inteligenciju, vještine interpersonalne komunikacije, pregovaračke sposobnosti i životne vještine s naglaskom na kritičko mišljenje, donošenje odluka, rješavanje problema, upravljanje kriznim situacijama, prosocijalne vještine i socijalne kompetencije. Također razvijaju stavove i vrijednosti rodne ravnopravnosti, zdrave stilove života povezane sa zloupotrebom supstanci i seksualnim zdravljem, toleranciju prema drugima, samopouzdanje, otpornost na pritisak vršnjaka i empatiju.
- Dodatno, projekat je imao cilj povezivanja i integracije mladih različite etničke pripadnosti, spola, društvenog porijekla, statusa, te životnih sredina (ruralnih i urbanih). Ovo je postignuto kroz organizaciju Omladinskih klubova. Omladinski klubovi omogućili su redovne susrete mladih i kreiranje sigurnog prostora za učenje, dijeljenje i razmjenu ideja. Rezultat je bio da mladi pokrenu vlastite inicijative i djeluju kao pokretači promjena u svojim zajednicama. Klubovi su bili otvoreni za svu omladinu iz zajednice. I nakon završetka projekta, klubovi su nastavili funkcionisati kao mjesto gdje mladi rade na sebi, povezuju se, stiču vještine i znanja, te planiraju inicijative u zajednici.
- U okviru Omladinskih klubova, mladi su razvijali angažman u zajednici te kreirali i realizovali 15 kampanja (uživo i online) na različite teme iz oblasti mentalnog zdravlja, rodne ravnopravnosti i prevencije nasilja. Kroz ove kampanje mladi su pokazali angažman u zajednici, osjećaj lične odgovornosti i spremnost da doprinesu promjenama u oblastima koje smatraju važnim za sebe i zajednicu. Kroz kampanje su primjenjivali i dodatno razvijali znanja i vještine stečene na radionicama i u Klubovima, te učili oslanjati se na vršnjačku podršku. Ovo je uključivalo i saradnju, razmjenu i zajedničke aktivnosti s omladinskim klubovima iz drugih gradova i zemalja, čime se jačala mreža mladih i njihov javni angažman.
- Mladi su također bili uključeni u strateške sastanke i planiranje s projektnim partnerima i donatorima, što im je omogućilo razvoj osjećaja kontrole i lične agencije, ali i direktan utjecaj na politike i perspektive mladih u zajednici.

Dodata vrijednost projekta

- Kroz saradnju sa školom i razgovore o potrebama učenika u oblasti mentalnog zdravlja, utvrđena je potreba za psihologom zaposlenim u školi. Nakon toga su uslijedile zajedničke zagovaračke aktivnosti PRONI-ja, škole i mladih prema Vladi Brčko distrikta. Inicijativi su se priključile još dvije škole, a rezultat je bio opremanje kabineta / savjetovališta za psihološku podršku u dvije srednje škole u Brčkom, te angažovanje psihologa (na pola radnog vremena) u obje škole, otprilike tokom jedne školske godine. Zagovaračke aktivnosti se nastavljaju i nakon završetka projekta, a očekuje se da će Vlada pronaći dugoročno rješenje kako bi psihološka podrška učenicima u srednjim školama bila trajno dostupna u okviru školskog sistema.
- Na inicijativu jedne srednje škole koja nije bila uključena u početni projekat, realizovano je 7 pilot-radionica iz Programa sa dvije grupe učenika, ukupno 30 učesnika.
- Cijeli projekat imao je značajnu medijsku promociju, posebno fokusiranu na isticanje potrebe za podrškom mentalnom zdravlju mladih u srednjim školama i zajednici.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Održivost

- Mladi su nastavili da se sastaju u okviru Omladinskog kluba, uz podršku PRONI osoblja. Iako je projekat zvanično završen, koncept Omladinskog kluba pokazao se održivim, jer se mladi i dalje okupljaju, pokreću inicijative i organizuju kampanje.
- Grupa mladih koja je kroz projektne aktivnosti stekla iskustvo i vještine može biti dodatno edukovana i angažovana kao resurs — vršnjački edukatori.
- PRONI aktivno traži sredstva za nastavak i dalje unapređenje ovog projekta i inicijativa proizašlih iz njega.

Projektna faza predstavljena u ovom dokumentu trajala je tri godine, od 2021. do 2023. godine.

Korišteni resursi (finansijski, ljudski, materijalni):

- Projekat je realizovan sa vrlo ograničenim finansijskim sredstvima. Budžet za tri godine iznosio je oko 12.500 eura.
- Kao ljudski resurs angažovan je koordinator koji je, uz koordinaciju i administrativne poslove, vodio i radionice te sastanke sa mladima. Vanjski saradnici uključivani su po potrebi, neki i na volonterskoj osnovi. Značajan resurs bili su sami mladi — korisnici projekta — koji su kao volonteri doprinijeli velikom broju aktivnosti i inicijativa.
- Metodologija radionica je u vlasništvu CARE International-a i obezbijeđena je za potrebe ovog projekta.

Osnova za poređenje

U omladinskom sektoru generalno postoji više različitih inicijativa. Međutim, ova inicijativa se pokazala posebno učinkovitom zbog metodologije koja se može koristiti i u formalnom školskom sistemu, čime se dopire do mladih koji inače ne učestvuju u neformalnom obrazovanju i aktivnostima zajednice, a istovremeno povezuje mlade iz zajednice kroz Omladinske klubove. Metodologija obuhvata razvojno ključne teme za mlade. Kao što je ranije navedeno, slični projekti su implementirani regionalno i u različitim gradovima Bosne i Hercegovine.

Isključili smo druge inicijative jer je inicijativa u Brčkom imala značajnu dodatnu vrijednost; njen utjecaj na unapređenje mentalnog zdravlja mladih rezultirao je uključivanjem Vlade Brčko distrikta i škola u zajedničke aktivnosti usmjerene na rješavanje problema mentalnog zdravlja mladih i djelovanje u smislu prevencije i intervencije.

Ovaj projekat je imao snažnu zagovaračku komponentu koja je doprinijela značajnim i potencijalno održivim promjenama u sistemskom pristupu mentalnom zdravlju mladih, a upravo ta dodatna vrijednost izdvojila je ovaj projekat u odnosu na druge.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspješnosti zasnivali su se na mjerenim efektima na nivou: znanja, stavova, vještina i ponašanja mladih ljudi uključenih u projekat. Tematske oblasti u kojima su mjerene promjene bile su: rodni stavovi, prevencija nasilja, seksualno i reproduktivno zdravlje, prevencija alkohola, zloupotrebe droga i seksualnog nasilja, u kombinaciji s ličnim vještinama kao što su komunikacijske i socijalne vještine, samosvijest, samopouzdanje itd. Program je evaluiran putem početnog i završnog istraživanja, provedenog sa 108 učenika (24 djevojke, 84 mladića) škole u kojoj su održane radionice.

Ovo testiranje bilo je veoma važan segment projekta, jer je omogućilo poređenje znanja, vještina i stavova učenika–učesnika projekta, čime se mjerila uspješnost aktivnosti.

Ključni utjecaji na ciljnu grupu, zasnovani na analizi početnog i završnog istraživanja:

- Učesnici su prijavili najznačajnije pozitivne promjene na nivou ličnih i socijalnih vještina. Naveli su da su stekli samopoštovanje i osjećaj većeg samopouzdanja kao direktan rezultat aktivnosti projekta. Naučili su kako slobodnije i otvorenije izraziti svoje stavove, kao i kako prihvatiti različitosti. Razvili su veću otpornost na pritisak vršnjaka i unaprijedili komunikacijske vještine. Tvrdili su da im je kritičko mišljenje razvijenije i da su naučili kako upravljati vlastitim emocijama.
- Program je imao pozitivan utjecaj na promjenu stavova prema nasilju i smanjenje nasilnog ponašanja među vršnjacima, posebno u pogledu fizičkog nasilja. Također je zabilježen pozitivan efekat na smanjenje negativnih stavova prema rodno zasnovanom nasilju i jačanje pozitivnih ponašanja u odnosima.
- Većina učesnika prijavila je porast znanja o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, kontracepciji, spolno prenosivim infekcijama i sl.
- Učesnici su prijavili pozitivan utjecaj programa na prevenciju upotrebe alkohola, droga i drugih psihoaktivnih supstanci: program je doprinio odgovornijem odnosu i ponašanju mladih prema upotrebi psihoaktivnih supstanci, poticao je izgradnju lične otpornosti na štetne utjecaje te emocionalne svjesnosti kako bi razumjeli razloge zbog kojih ljudi posežu za supstancama. Program je mladima s tendencijama ka ovisnosti ponudio resurse za traženje pomoći.
- Uočen je pozitivan utjecaj na promjenu stavova prema seksualnom uznemiravanju. Učesnici su bolje informisani o vrstama seksualnog nasilja i pokazali su spremnost da spriječe pojedine oblike seksualnog uznemiravanja u školi. Uz kontinuiran rad i edukaciju o ovim temama, postoji realna osnova za dalji napredak u smanjenju seksualnog nasilja i promociji kulture poštovanja i sigurnosti.

Dodatni rezultati:

- opremljena su 2 kabineta u 2 škole za psihološko savjetovanje
- lobističke aktivnosti za finansiranje zapošljavanja psihologa u srednjim školama u Brčkom rezultirale su obećanjima Vlade Brčko distrikta o budućem finansiranju zapošljavanja, kao i angažmanom škola na rješavanju ovog pitanja
- javna promocija važnosti mentalnog zdravlja mladih
- efekti različitih omladinskih kampanja na zajednicu u cjelini.

Proširivost i raspodjela

Ovaj koncept projekta i korištena metodologija mogu se prilagoditi i primijeniti u različitim okruženjima i na različitim nivoima.

Metodologija Program Y dostupna je za korištenje uz saglasnost nosioca prava CARE International. Kontakt za metodologiju: jcrownover@carenwb.org, spetkovic@carenwb.org

Metodologija Program Y, omladinski klubovi i cjelokupni projektni okvir mogu se preuzeti i koristiti u različitim kontekstima i okruženjima. Vršnjački lideri mogu biti obučeni da koriste ovu metodologiju.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Dodatno, razvijena je i nova metodologija Program Y PLUS, s posebnim fokusom na marginalizirane grupe.

Dodatne informacije i zaključci

Projekt se bavi ključnim i relevantnim temama te izazovima s kojima se mladi susreću u svakodnevnom životu. Uz zabilježene rezultate iz provedenih radionica — koji utiču na lična znanja, vještine i stavove učesnika — važan dodatni resurs za razvoj otpornosti mladih predstavlja Omladinski klub, kao siguran prostor za dijeljenje iskustava, međusobnu podršku i kreiranje ideja za zajednicu i aktivizam. Umrežavanje mladih iz različitih zajednica dodatno otvara neograničene mogućnosti i stvara mrežu podrške. Sve navedeno značajno doprinosi razvoju otpornosti mladih u Brčkom, dajući im resurse da stvaraju promjene u svom životu i zajednici, ali i da se lakše nose sa svakodnevnim izazovima.

Na duge staze, inicijativa za uvođenje psihologa u školski sistem dugoročno će obezbijediti neophodan sistem podrške za mlade, njihovo mentalno zdravlje i razvoj otpornosti.

www.proni.ba
https://youngmeninitiative.net/en/
https://care-balkan.org/
https://www.facebook.com/BMKBD

Kontakt informacije: info@proni.ba
Adresa : Hadži Vasvije Zejčirović 5, Brčko 76100
Telefon/Fax: +38749217695

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Trening program “Životne vještine i vještine zapošljivosti”

Udruženje “Amica Educa”

Tuzlanski kanton, Tuzla

Glavni ciljevi

Cilj programa obuke je da podrži ranjive mlade ljude u razvoju neophodnih životnih vještina i ličnih resursa koji jačaju njihovo mentalno zdravlje i otpornost u svakodnevnom životu, kao i u razvoju vještina zapošljivosti koje im pomažu da steknu jasnu orijentaciju prema budućnosti i preduzmu korake ka socio-ekonomskoj samostalnosti i stabilnosti.

.

Ciljne grupe

Ciljna grupa obuhvatala je 51 socijalno i socio-ekonomski ugroženu i društveno isključenu mladu osobu (uzrasta od 15 do 35 godina), podijeljenu u 4 grupe, od kojih je svaka brojala približno 12–13 učesnika.

Program je bio usmjeren na mlade koji dolaze iz alternativnih oblika brige (bez roditeljskog staranja, iz hraniteljskih porodica, iz porodica u riziku od raspada), kao i na socijalno ugrožene mlade s višestrukim socijalnim potrebama (mlade s niskim prihodima ili sezonskim poslovima, mlade koje poslodavci eksploatišu bez realnih mogućnosti da samostalno unaprijede svoj ekonomski status, s oslabljenim porodičnim i socijalnim mrežama, mlade iz NEET grupe).

Ciljna grupa obuhvatala je mlade s područja Tuzlanskog kantona, s posebnim fokusom na mlade žene (najmanje 40%), koje su nedovoljno zastupljene u populaciji radno aktivnih mladih osoba. Također su uključene i druge ranjive i/ili marginalizirane mlade osobe iz lokalne zajednice sa karakteristikama sličnim ciljnoj grupi.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☒ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis trening programa

Program obuke za mlade iz socijalno ugroženih kategorija za bolju socio-ekonomsku integraciju, zasnovan na holističkom i individualiziranom pristupu, implementiran je na sljedeći način:

Pripremne aktivnosti obuhvatile su obuku trenera za primjenu metodologije, sastanke s institucijama i organizacijama koje rade s ciljnom grupom, promociju programa te pozivanje mladih iz ciljne grupe na učešće. Projektno osoblje formiralo je homogenizirane grupe mladih u skladu s uzrastom i pozadinom učesnika, kako bi se osigurala adekvatna grupna dinamika i stimulativno okruženje za učenje. Mladi su upoznati s aktivnostima programa, ciljevima i vještinama koje će steći nakon završetka obuke.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Postupak upravljanja slučajem proveden je sa svakim učesnikom kroz individualne sesije i uključivao je sljedeće dokumente:

- Prijavni obrazac
- Procjenu potreba
- Individualni plan razvoja
- Pred-test

Individualni plan razvoja (IDP) predstavljao je polaznu tačku za rad s mladim osobama. Plan se izrađivao u saradnji s mladima i odražavao je njihove specifične potrebe, zasnovan na holističkom pristupu koji, pored profesionalnih kvalifikacija i aktivnosti, definiše i potrebnu psihosocijalnu podršku. Na ovaj način učesnici su mogli prepoznati vlastite sklonosti, sposobnosti, snage i želje te smanjiti strah od ostvarivanja svojih ciljeva. Nadalje, cilj ove aktivnosti bio je uspostavljanje odnosa povjerenja s mladom osobom te podrška u definisanju kratkoročnih i dugoročnih ciljeva i koraka ka njihovom ostvarenju, što se kontinuirano pratilo tokom trajanja projekta. Tokom cijele obuke mlade osobe su bile motivisane i podržavane u praćenju definisanih ciljeva i koraka.

Primijenjena metodologija obuke bila je „Next Economy“, razvijena od strane organizacije Aflatoun International (https://www.aflatoun.org), nevladine organizacije iz Nizozemske koja pruža obrazovanje iz oblasti socijalnih i finansijskih vještina za djecu i mlade širom svijeta. Metodologija je posebno dizajnirana kako bi omogućila mladima razvoj talenata, izgradnju samopouzdanja te unapređenje profesionalnih i ličnih vještina neophodnih za uspješno zapošljavanje i profesionalni razvoj. Izgradnja kapaciteta za ovaj projekat zahtijevala je obuku trenera. U konkretnom slučaju, jedan član tima Amica Educa educiran je kao Master trener za trenere, dok su još tri člana tima osposobljena za primjenu metodologije kao treneri za mlade.

Metodologija obuke sastojala se od tri dijela:

- Nastavni plan životnih vještina
- Nastavni plan za zapošljivost
- Nastavni plan za coaching

Sadržaj je prilagođen starosnoj grupi učesnika, uz primjenu interaktivnih i iskustvenih metoda učenja, povezanih sa stvarnim životnim situacijama.

Nastavni plan životnih vještina pomaže u prepoznavanju interesa i unutarnje motivacije polaznika. Fokusiran je na lični razvoj te prepoznavanje vrijednosti vlastitih postupaka, sposobnosti i odgovornosti. Učesnicima omogućava bolje razumijevanje sebe, ali i drugih. Daje strukturu njihovim nadama, snovima, strahovima i ciljevima. Obuhvata teme kao što su samosvijest i samoprezentacija, postavljanje ličnih ciljeva, komunikacijske vještine i rješavanje konflikata, rodna prava i vještine rješavanja problema, ali i finansijska pismenost i osnove zapošljavanja. Učesnicima se pruža raznovrsno, praktično iskustvo. Ovaj proces doprinosi jačanju samopouzdanja i svijesti o tome da se lične vještine mogu dalje razvijati, da su korisne te da doprinose unapređenju kvaliteta života i budućih ekonomskih aktivnosti. Kod pojedinih učesnika tokom programa razvija se interesovanje koje kasnije prerasta u karijerni izbor, nastavak obrazovanja ili poslovnu ideju. Program kroz iskustveni i individualizirani pristup pruža podršku ličnom razvoju, mentalnom zdravlju mladih i jačanju njihove otpornosti.

Nastavni plan zapošljivosti pruža osnovnu obuku iz oblasti traženja posla i vještina na radnom mjestu, pomaže mladima da razumiju svoja prava, prepoznaju vlastite snage i odgovarajuće prilike za zapošljavanje koristeći efikasnu komunikaciju i upravljanje vremenom. Učesnici stiču vještine, znanja i samopouzdanje neophodne za pronalazak posla koji je usklađen s njihovim ličnim ciljevima i interesima, koji ih adekvatno predstavlja i omogućava im da postanu uspješni zaposlenici, kolege ili rukovodioci.
Nastavni plan zapošljivosti slijedi sličan pristup kao i Osnovni nastavni plan životnih vještina, što znači

da od samog početka podstiče učesnike da upoznaju vlastite vještine, snage, slabosti i lične interese, te da dodatno razvijaju samopouzdanje u vlastite sposobnosti i svijest o mogućnostima zapošljavanja i svojim ciljevima. Program se zatim individualizira, a učesnici se usmjeravaju na istraživanje prilika za zapošljavanje, unapređenje svojih biografija (CV) i motivacijskih pisama, te vježbanje nastupa na intervjuima. Mladi također uče šta predstavlja, a šta ne predstavlja fer zapošljavanje u pogledu pravila i zahtjeva na radnom mjestu, kao i prava zaposlenih. Kombinacija znanja koje radionice pružaju o vještinama na radnom mjestu i praktičnih aktivnosti pisanja biografija i vježbi za intervju neophodna je za pripremu učesnika koji, nakon završetka ovog programa, ulaze u stvarni svijet rada. Cilj programa je inspirisati mlade, doprinijeti lokalnoj ekonomiji i povećati finansijsku održivost. Dugoročno, nakon završetka programa, svi učesnici koriste naučene tehnike postavljanja ciljeva, kritičkog razmišljanja, rješavanja problema, unutarnje motivacije i odgovornog donošenja odluka u svakodnevnom životu i aktivnostima. Dodatno, osnaživanje nove generacije radnika predstavlja i unapređenje zajednica i društva u cjelini, jer podrazumijeva veći stepen uključenosti i raznolikosti.

Povezanost s poslovnim sektorom i poslodavcima uključena je u metodologiju. Zbog važećih propisa iz oblasti radnog prava u Bosni i Hercegovini, job shadowing prilagođen interesima svake mlade osobe nije bio moguć. Umjesto toga, organizovane su grupne posjete poslodavcima.
Individualne i/ili grupne coaching sesije bile su sastavni dio obuke. Zasnovane su na Coaching nastavnom planu (dijelu metodologije). Coaching je povezan s temama iz kurikuluma i ima za cilj pružiti učesnicima individualiziraniju podršku radi daljnje integracije stečenih vještina i znanja.

Evaluacija ishoda sastavni je dio metodologije i provodi se putem poređenja pred-testa i post-testa, kao i kroz evaluacijske obrasce programa koje su učesnici popunjavali na kraju programa. Dodatno je provedena i šestomjesečna follow-up evaluacija sa svim učesnicima (uživo ili telefonom), kako sa zaposlenim mladima, tako i s onima koji su još uvijek tražili posao. Čak i tokom prvih šest mjeseci zaposlenja, ovaj oblik podrške – praćenje, revizija ostvarenih ciljeva definisanih u Individualnom planu razvoja (IPR), te savjetovanje radi unapređenja trenutne situacije – pokazao se korisnim.

Psihoterapijska grupna podrška također je bila uključena u program (nije dio metodologije) za učesnike koji su željeli koristiti ovaj oblik podrške. Uzimajući u obzir životnu pozadinu ranjivih mladih osoba i njihova raznolika, često traumatična iskustva, psihoterapijska podrška, uz obuku iz ličnih vještina, bila je neophodna za jačanje mentalnog zdravlja i otpornosti ove ciljne grupe. Sve uključene mlade osobe izvještavale su o značajnim promjenama u svakodnevnom funkcionisanju, povećanom općem blagostanju, unaprijeđenoj pozitivnoj slici o sebi i jačoj povezanosti s vlastitim resursima.
Supervizija stručnjaka koji rade s mladima iz socijalno ugroženih kategorija bila je usmjerena na pružanje podrške profesionalcima uključenim u program, unapređenje njihove prakse rada s ciljnom grupom te jačanje njihovih ličnih i profesionalnih kompetencija.
Program obuke je implementiran u periodu: juni 2020 – juni 2022.

Utrošeni resursi (finansijski, ljudski, materijalni) uključivali su sljedeće:

- Četiri člana tima su bila certificirana kao treneri za ovu metodologiju, od kojih su dvoje bili aktivno uključeni u implementaciju programa (koordinacija, dokumentacija studija slučaja, obuka, couching itd.).
- Certificirani psihoterapeut s iskustvom u radu s mladima.
- Potrebni materijali: standardni materijali za treninge, radne sveske za učesnike (uključene u metodologiju) i radni materijali za učesnike.
- Finansijski resursi potrebni za naknade za koordinaciju i trenere, osvježenje za učesnike, prostor za terapiju i grupni rad/treninge, materijale za obuku, laptop (za mlade koji su ga koristili za istraživanje i pripremu CV-a), putne troškove za učesnike (kada je bilo potrebno), itd.

Osnova za poređenje

Mladi koji učestvuju u ovakvim radionicama dobiju nove informacije i djelimično povećaju svoje znanje, ali nedostatak holističkog i individualiziranog pristupa rezultira samo kratkoročnim promjenama.
Druge inicijative ne nude holistički i individualizirani pristup koji kontinuirano podržava mladu osobu u razvoju vještina, znanja i stavova koji dovode do dugoročnih i održivih promjena u njihovim životima. Ova metodologija pruža sve navedeno, i zato je odabrana za implementaciju, za razliku od drugih programa.

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspješnosti odnosili su se na promjene u stavovima, znanju i vještinama učesnika, povezane sa ličnim životnim vještinama (samopouzdanje, pozitivan stav i samomotivacija, komunikacija i rješavanje problema, interpersonalne vještine, finansijska pismenost) i vještinama zapošljivosti (planiranje zapošljavanja, prenosive radne vještine, znanje o pravima i odgovornostima zaposlenih i poslodavaca, znanja i vještine za prevazilaženje radnih i ličnih izazova) prije i nakon realizacije programa obuke.
Opće zadovoljstvo učesnika programom također je predstavljalo kriterij uspješnosti.

Dodatni kriteriji obuhvatali su zabilježene pozitivne promjene koje su mlade osobe postigle u svom životu, a koje se odnose na svakodnevno funkcionisanje, obrazovanje, socio-ekonomski položaj, status zaposlenja i aktivno traženje posla.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Procjena je provedena korištenjem mješovitih metoda:
Upitnik proveden prije i nakon programa omogućio je procjenu promjena u znanju, stavovima i ponašanju mladih kao rezultat njihovog učešća u programu. Upitnik se sastojao od dva dijela, od kojih je svaki bio vezan za jedan od modula. Pre-test je mjerio osnovno znanje, stavove i ponašanje prije početka programa. Nakon završetka programa, isti upitnik je ponovljen, a poređenje rezultata dalo je kvantitativni i kvalitativni prikaz ostvarenih ishoda.

Ostali dokumenti iz postupka upravljanja slučajem korišteni su za kvalitativnu procjenu:

- evaluacijski obrazac programa popunjen na kraju oba modula
- usmene evaluacije i povratne informacije učesnika
- postignuća u okviru Individualnog plana razvoja (IDP)
- izvještaji sa coaching sesija i individualnog savjetovanja, koji su također uključivali profesionalnu procjenu svakog učesnika od strane trenera i projektnog osoblja

Sažeci evaluacije – mjerenje efekta i uspješnosti programa:

- Kod određenih varijabli povezanih s različitim tematskim jedinicama i kurikulumima ostvaren značajan pozitivan efekat na znanje, vještine i stavove učesnika projekta, pri čemu je između 50% i 70% učesnika ostvarilo napredak.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Analiza rezultata jasno pokazuje pozitivan utjecaj na učesnike projekta, uz povećanje njihove svijesti, razumijevanja i stavova u vezi sa samosviješću, samopouzdanjem i samomotivacijom, pozitivnim stavom i komunikacijskim vještinama.
- Rezultati također pokazuju da većina učesnika izvještava o unaprijeđenim socijalnim odnosima i ličnim granicama. Postali su više usmjereni ka budućnosti i ciljevima te su preuzeli veću odgovornost za vlastiti život.
- Program je rezultirao snažnim socijalnim povezivanjem i umrežavanjem mladih, koji su nastavili ostati u kontaktu i međusobno se podržavati i nakon završetka programa. Pozitivni rezultati ostvareni su i u obuci iz oblasti vještina zapošljivosti, što ukazuje na to da je program uspješno unaprijedio znanja, vještine i stavove mladih u vezi sa zapošljivošću, samoprezentacijom i vještinama za intervju, upravljanjem vremenom i planiranjem budućnosti, pravima zaposlenih, rješavanjem problema i slično.
- Program je također educirao mlade o mentalnom zdravlju, povećao svijest o važnosti brige o mentalnom zdravlju te podstakao veću spremnost na traženje stručne pomoći.
- Rezultati dalje pokazuju povećanu svijest i pozitivne stavove u vezi s obrazovanjem, cjeloživotnim učenjem i neformalnim obrazovanjem za lični i profesionalni razvoj, što je rezultiralo značajnim procentom mladih koji su nastavili dalje obrazovanje te pohađali kurseve i radionice u skladu sa svojim interesima.

Rad s ovom ciljnom grupom mladih bio je izazovan u pogledu njihovog nedostatka posvećenosti, fokusa i poštivanja granica, posebno na početku projekta. Pristup projektnog tima morao je biti prilagođen i fleksibilan za svaku uključenu mladu osobu. Ovaj pristup se pokazao učinkovitim jer je omogućeno da svi mladi ostanu uključeni u projekat i aktivno učestvuju, ali je bio vremenski zahtjevniji nego što je prvobitno planirano.

Zbog ograničenja propisanih radnim zakonodavstvom, planirani individualni job shadowing za učesnike obuke nije bilo moguće organizovati. Ovaj izazov je riješen na način da su organizovane grupne posjete različitim privrednim subjektima i poslodavcima.

Proširivost i raspodjela

Ovaj program i njegova metodologija implementirani su u okviru regionalnog projekta koji koordiniraju Nacionalne asocijacije SOS Dječijih sela u 5 zemalja (Bosna i Hercegovina, Srbija, Sjeverna Makedonija, Albanija i Kosovo), od kojih svaka uključuje 3–4 općine i partnerske organizacije. Fokusna grupa i opći cilj bili su isti, ali su kontekst i nacionalni propisi u svakoj zemlji bili različiti, te su određena prilagođavanja morala biti napravljena na nacionalnom nivou. Uprkos tome, metodologija se pokazala efikasnom, i u svakoj zemlji postignuti su planirani rezultati. Ovo pokazuje da se kurikulum može primijeniti u različitim kontekstima. Prema našoj procjeni, ovaj program se može koristiti i u formalnom školskom okruženju, jer kurikulum sadrži sve potrebne elemente za integraciju u školski sistem.

Potrebni resursi:

- Odobrenje Aflatoun International, Holandija, za korištenje metodologije Next Economy
- Obučeni treneri za primjenu metodologije, sa prethodnim iskustvom u radu s marginaliziranim mladima
- Trening materijali i prostor za trening
- Terapeut za psihoterapijsku podršku mladima (opcionalno)

Finansijski resursi uglavnom se odnose na: naknade za trenere, materijale i prostor za trening, osvježenje za učesnike, putne troškove učesnika (opcionalno), itd.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Dodatne informacije i zaključci

Pojam „poboljšana socio-ekonomska integracija“, iz perspektive osobe na koju se odnosi, označava nešto veliko i važno za život. Upravo to uočavamo kod mladih uključenih u trening program — razvoj vještina, stavova i znanja koji se reflektuju na sve aspekte života, a ne samo na nivo zapošljavanja, predstavlja duboku i trajnu promjenu.

Nakon završetka programa, mladi pokazuju osjećaj kontrole i lične agencije, motivaciju za promjene i uključenost; preuzimaju odgovornost za svoj život, njeguju podržavajuće odnose i vršnjačku podršku; pokazuju usmjerenost ka budućnosti i optimizam, koriste tehnike upravljanja stresom. Sve navedeno doprinosi njihovoj otpornosti i ukupnom blagostanju.

https://aflatoun.org/
https://amicaeduca.ba/en/yeep-youth-empowerment-enabling-prospects/

Kontakt za dodatne informacije:
Merima Salihbegovic, projektna koordinatorica, master trening za metodologiju
merima.salihbegovic@amicaeduca.ba

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Bugarska

Tell me (Pričaj mi)

Sufinansirano od strane Unicef.org

Bugarska

Glavni ciljevi

„Tell Me“ je digitalna platforma za psihosocijalnu podršku, koja je plasirana na bugarsko tržište 2021. godine. Osnivači platforme ujedinjeni su oko jasne vizije da uz pomoć tehnologije mogu unaprijediti mentalno zdravlje ljudi, olakšati pristup resursima i učiniti profesionalno savjetovanje dostupnijim i praktičnijim, kako bi svako dobio podršku koja mu je potrebna.

Kada je platforma kreirana, tim je znao da, kako bi ostvario svoju viziju, mora primijeniti drugačiji pristup – onaj u kojem korisnicima pružaju personaliziranu brigu u samo nekoliko klikova, u vrijeme i na mjestu koje njima odgovara. Kreirali su web platformu i mobilne aplikacije koje pružaju sigurno okruženje za dijeljenje i povezuju korisnike s odgovarajućim stručnjacima, prateći holistički pristup u procesu oporavka.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Kompanije i njihovi zaposlenici, tinejdžeri (putem UNICEF Bugarska), psihosocijalne usluge za mlade od 14 do 24 godine

Opis intervencije

Organizacija „Tell me“ (Pričaj mi) izradila je profesionalne psihološke materijale usmjerene prvenstveno na kompanije i njihove zaposlenike – za podršku, profesionalno usmjeravanje, burnout, stres na radu itd.

UNICEF Bugarska je 2022. godine uspostavio partnerstvo s njima i kreirao profesionalne materijale za mlade uzrasta 14–24 godine, stvarajući siguran prostor (virtuelnu sobu) s besplatnim pristupom sadržajima o temama kao što su: depresija, ovisnosti, poremećaji ishrane, toksični odnosi, dječija psihologija, briga o sebi, rad i karijera, stres, nesanica, burnout, usamljenost, odnosi, emocionalna inteligencija, motivacija, lični razvoj i anksioznost.

Inicijativi se može pristupiti putem laptopa/računara ili mobilnih telefona (Android / iOS).

Trenutno, materijali su dostupni na bugarskom, engleskom i rumunskom jeziku. Pored tekstualnih materijala, dostupni su i video sadržaji te samoprocjene psihološkog stanja, koje u određenim slučajevima daju preporuku za lični razgovor sa psihologom. Svi materijali dostupni su djeci, roditeljima i nastavnicima (ako su zainteresirani).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Nije poznat broj osoblja UNICEF-a koji je bio uključen. „Tell me“ ima tim od oko 15 stručnih psihologa.
Nema podataka o broju ljudi koji su radili na razvoju mobilnih aplikacija.
Postoji web platforma i mobilna aplikacija za Android i iOS uređaje.

Osnova za poređenje

Za razliku od druge prakse „Project L.I.K.E.“, ova praksa je dosegla veoma veliki broj korisnika i ima potencijal za nacionalnu primjenu. UNICEF je izuzetno prepoznatljiv i pouzdan brend u Bugarskoj, te sarađuje s velikim brojem škola, što značajno olakšava široku implementaciju aplikacije.

Evaluacija rezultata

Ukupno 239.874 ljudi je bilo dosegnuto, a mobilne aplikacije preuzete su 7.394 puta.

Detaljni podaci za 2023. još nisu objavljeni.

Inicijativa omogućava samoprocjenu, samoučenje i samoedukaciju, dok je po potrebi dostupna opcija razgovora s profesionalnim psihologom. Nema javno dostupnih podataka o evaluaciji zbog povjerljivosti. Sigurne sobe i sigurni prostori za mlade i njihove roditelje isključuju mogućnost dijeljenja bilo kakvih ličnih podataka kao i podataka koji se odnose na korištenje platforme. Vidjeti iznad – nisu dostupni nikakvi javno objavljeni podaci.

Međutim, UNICEF-ova studija iz 2023. godine navodi da 11,2% (73.808) mladih od 10–19
godina ima neki oblik psiholoških poteškoća, 46% mladih doživjelo je emocionalno ili psihološko zlostavljanje, a svaki drugi mladi izvještava o negativnim osjećanjima: usamljenost, nesigurnost, razdražljivost i anksioznost (2020).

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Praksa se može prilagoditi i proširiti kroz fokus na dostupnost, saradnju i uključenost zajednice.

Slijede koraci kako to postići:

- Višejezično proširenje: Povećati ponudu jezika na osnovu regionalnih potreba kako bi se obuhvatila šira demografska grupa.
- Funkcije pristupačnosti: Uključiti funkcije poput čitača ekrana i pretvaranja teksta u govor kako bi se olakšalo korištenje osobama s invaliditetom.
- Proširenje tema: Ažurirati i proširiti teme kako bi uključivale pitanja poput cyberbullyinga, utjecaja društvenih mreža i stresa povezanog s pandemijom.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Koristiti AI alate za pružanje personaliziranih savjeta i sadržaja na osnovu ponašanja i preferencija korisnika.
- Uspostaviti partnerstva sa školama i univerzitetima radi integracije platforme u programe mentalnog zdravlja.
- Sarađivati s državnim institucijama i nevladinim organizacijama radi osiguranja finansiranja i dosega do nedovoljno zastupljenih zajednica.
- Koristiti društvene mreže za podizanje svijesti o web-stranici i aplikaciji, s fokusom na specifične ranjive grupe.
- Pratiti angažman korisnika i efikasnost resursa radi kontinuiranog unapređenja.

Potrebni resursi: PC ili laptop, mobilni pametni telefon.

Dodatne informacije i zaključci

Web stranica: https://razkazhimi.online/

Mobilna aplikacija na Google Play i App Store (IOs):

App Store: https://apps.apple.com/bg/app/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B8-%D0%BC%D0%B8/id1602769357

Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.georgipavlov.razkazhimimobile

Dostupni jezici: bugarski, engleski, rumunski

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Well@School projekat

Medicinski univerzitet u Plovdivu

Plovdiv, Burgarska; Turku, FInska; Novo mesto, Slovenia; Zapadna Attika, Grčka; Vilnus, Litvanija

Glavni ciljevi

Projekat Well@School razvija nova znanja i prakse za visoko obrazovanje. Cilj projekta je osigurati da učitelji razredne nastave, zdravstveni radnici i školski kuratori posjeduju kompetencije potrebne za promociju mentalnog zdravlja u školskim zajednicama, koristeći digitalne metode.

Ciljne grupe

Učitelji, stručnjaci koji rade u školama, kuratori.

Opis intervencije

Projekat Well@School razvija nova znanja i prakse za visoko obrazovanje. Cilj projekta je osigurati da učitelji razredne nastave, zdravstveni radnici i kuratori imaju potrebne kompetencije za promociju mentalnog zdravlja u školskim zajednicama, koristeći digitalne metode.

Profesionalci u školama se svakodnevno suočavaju sa izazovima vezanim za mentalno
blagostanje djece. Potrebne su nove vrste kompetencija kako bi djeca i mladi mogli dobiti podršku i pomoć u pronalaženju načina za suočavanje sa različitim izazovima koji utiču na mentalno zdravlje.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☒ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Uprkos brojnim obukama i intervencijama za promociju mentalnog zdravlja, broj djece i mladih sa izazovima mentalnog zdravlja ostaje visok. Različiti psihijatrijski poremećaji predstavljaju veliki faktor u životima djece i mladih širom svijeta.

Stručnjacima u školama potrebne su savremene informacije i dovoljno razumijevanja potreba današnje djece, kao i načina promocije mentalnog zdravlja.

Trajanje: 01.09.2020. - 31.08.2023.god.
Projekat finansiran iz Erasmus+ programa (412.655,00 EUR)

Osnova za poređenje

Za razliku od prethodne dvije dobre prakse, ovaj projekat radi sa nastavnicima i zdravstvenim radnicima u školama, čime se multiplicira efekat psihološke podrške mladima. U Bugarskoj je učestvovala ukupno 31 osoba (20 nastavnika, 4 školske medicinske sestre i 3 psihologa), od kojih je 25 dobilo certifikate nakon završnih testova. Na nivou cijelog projekta učestvovalo je 193 polaznika, a 128 ih je uspješno završilo kurs i položilo završni ispit.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacija rezultata

Ne postoji formalni alat za procjenu; jedina evaluacija odnosi se na ostvarenje ličnih ciljeva putem evaluacijskih obrazaca. To znači da se uspjeh procesa ličnog razvoja mjeri prema tome koliko su učesnici postigli ciljeve koje su sami postavili.

Umjesto standardiziranih testova, učesnici se potiču na refleksiju o vlastitom napretku i davanje povratnih informacija o svom iskustvu. Ovaj personalizirani način evaluacije omogućava dublje razumijevanje vlastitog razvoja i identifikaciju koraka za daljnje unapređenje.

Primijenjena metoda, fokus grupa: Kvalitativna metoda fokus grupa preferira se u radionicama ličnog razvoja jer omogućava dubinsku razmjenu mišljenja, socijalnu i emocionalnu podršku između učesnika, generiranje širokog spektra ideja i perspektiva i povratnu informaciju u stvarnom vremenu koja omogućava prilagođavanje aktivnosti.

Ovaj interaktivan i angažujući pristup olakšava razmjenu ideja i pruža podršku u procesu ličnog razvoja, dodajući ljudsku i socijalnu dimenziju koja se ne može postići drugim istraživačkim ili interakcijskim metodama.

Ključni nalazi Tokom obuke učitelji su se upoznali sa naučnim i edukativnim sadržajem digitalnog kursa razvijenog unutar projekta. Također su testirali digitalnu platformu za obrazovanje. Kurs ima za cilj pružiti nastavnicima i drugim stručnjacima iz obrazovanja metode za promociju mentalnog zdravlja među djecom i adolescentima.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Kurs je dostupan besplatno online i može ga koristiti svako. Glavna ciljna grupa su nastavnici, medicinsko osoblje i školski psiholozi. Prevod na druge jezike bi mogao pomoći u širenju i skaliranju ove prakse.
Korištena je kombinovana metodologija, a učesnici su morali uspješno položiti završni ispit kako bi završili program.
.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa osnažuje nastavnike, zdravstvene radnike i školske psihologe da koriste digitalne alate u promociji mentalnog zdravlja.
Prateća dokumentacija i publikacije:
https://wellatschool.turkuamk.fi/arkisto/index.html
https://mu-plovdiv.bg/en/training-performed-within-the-wellschool- project/
https://deb.tuas.fi/moodle/course/view.php?id=2

Kontakt osoba: Mrs Mari Lahti; Tel. +358 40 355 0159; email: mari.lahti@turkuamk.fi

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

L.I.K.E.

Life Investment is the Key to Employment (Ulaganje u život je ključ zapošljavanja)

Bugarska

Glavni ciljevi

Projekat L.I.K.E. razmatra sve veći broj mladih ljudi uzrasta 15–29 godina sa problemima mentalnog zdravlja u Evropi i nemogućnost konvencionalnih programa zapošljavanja da odgovore na specifične potrebe ove ciljane grupe.

Cilj projekta je unaprijediti socijalnu uključenost i zapošljivost ciljne grupe kroz istraživanje njihovog statusa, razvoj, testiranje i primjenu inovativne metodologije koja odgovara njihovim potrebama i uključuje cijelu zajednicu – porodicu, poslodavce i institucije – u proces podrške. Široko partnerstvo u okviru konzorcija radi na pronalaženju zajedničkih evropskih rješenja za socijalnu uključenost te kvalitetno i održivo zapošljavanje mladih s problemima mentalnog zdravlja.

Stručnjaci iz najboljih državnih sistema socijalne zaštite, poput Norveške i Islanda, nastoje smanjiti društvene i ekonomske razlike u Evropi i izgraditi bilateralnu saradnju u ovoj oblasti. Međunarodna istraživanja će pružiti potrebne podatke za kreiranje inovativnog multidimenzionalnog pristupa uključivanju ciljne grupe – mladih ljudi sa problemima mentalnog zdravlja, uz poseban fokus na romsku populaciju. Kroz uspostavljanje “Hidden Likes” kuća – centara za podršku, komunikaciju i obuku – razvija se novi model rada s ovom populacijom.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☒ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Mladi ranjivi ljudi uzrasta 15 do 29 godina, uključujući pripadnike romske populacije.

Opis intevencije

Ciljna grupa – mladi uzrasta 15–29 godina, uključujući i volonteri uzrasta od 24-29 godina – koji se suočavaju sa složenim izazovima koje postojeći programi zapošljavanja za osobe s invaliditetom ne pokrivaju. Ovi mladi ljudi doživljavaju poteškoće u socijalnoj inkluziji i probleme mentalnog zdravlja koje tradicionalne mjere zapošljavanja ne uzimaju u obzir. Nesigurnost i isključenost predstavljaju velike prepreke za traženje posla, s jedne strane, dok su društvena stigma i nedostatak informacija, s druge strane, dovoljni razlozi za poslodavce.

Projektom se, polazeći od identificiranog problema u Bugarskoj, traži novo panevropsko rješenje za postizanje održivog zapošljavanja ciljne grupe. Razvija se i primjenjuje složen, integrativan, multidisciplinaran pristup kako bi se privukla i motivisala ciljana grupa, te izgradila pozitivna očekivanja i održivi stavovi ka uključivanju u život i rad. Kroz više faktora, inovativni program “Hidden Likes” ima cilj

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

povećati samopouzdanje mladih i time potaknuti njihovu aktivaciju i podršku na tržištu rada, uz posebnu pažnju prema romskim učesnicima. Hidden Likes kuće će stvoriti prostor u kojem stručnjaci, NEET populacija i njihove porodice mogu zajedno raditi na uklanjanju prepreka, izgradnji povjerenja i integraciji ciljne grupe u radno okruženje.

Ove kuće za mlade, koje će biti izgrađene u Bugarskoj, a nakon evaluacije i u tri partnerske zemlje, biće razvijene na tri nivoa:

1. Prepoznavanje postojećih oblika izolacije putem motivacije i pozitivnog naglašavanja individualnih kvaliteta svakog učesnika, korištenjem digitalnih tehnologija i društvenih mreža.
2. Pružanje psihološke i socijalne podrške kroz komunikaciju, volontiranje, zdrav stil života, razvoj emocionalne stabilnosti, te rad sa porodicama.
3. Pružanje podrške u potrazi za praksom ili zaposlenjem, obuke poslodavaca, ostvarivanje kontakata, te praćenje učesnika tokom prve godine zaposlenja.

Na taj način, kao što metafora „skrivenih lajkova“ sugeriše, centar će biti usmjeren na otkrivanje skrivenih kvaliteta ciljane omladine pred zajednicom i izgradnju njihovog samopouzdanja. Multidimenzionalna metodologija će kombinovati skup mehanizama podrške kako bi se motivirali, uključili i osnažili mladi iz ciljne grupe kroz čitav proces.

Ova metoda podrazumijeva inovativno razumijevanje jednog od najčešćih problema savremene Evrope, a ipak područja u kojem nedostaje dovoljno istraživanja. Analiziranjem specifičnih potreba ciljne grupe, razvijanjem multidisciplinarnog rješenja i njegovom primjenom na mlade, njihove porodice i prijatelje, kao i buduće poslodavce, projekat nudi sveobuhvatno rješenje problema. Njegova uspješna implementacija stvara osnovu za razvoj zajedničkog evropskog okvira za rješavanje ovog problema i time pruža široko društveno rješenje, ne samo za tržište rada nego i za zajednicu u cjelini.

Radni paket ima za cilj da pruži detaljan uvid u položaj ciljne grupe na tržištu rada, mogućnosti koje imaju i izazove sa kojima se suočavaju, te da prilagodi mehanizam koji će ih uključiti i pružiti više informacija poslodavcima o njihovim posebnim potrebama i jedinstvenim kvalitetima. Kroz kontinuirani rad sa NEET mladima na pitanjima mentalnog zdravlja, njihovim prijateljima, porodicama i budućim poslodavcima, potrebno je obraditi širok spektar istraživačkih pitanja kako bi se izradila inovativna strategija u ovoj oblasti. Posebno, istraživačka faza radnog paketa uključivat će provođenje intervjua i distribuciju upitnika među NEET mladima i njihovim porodicama, kreiranje fokus grupa, blisku saradnju s partnerima, s posebnim naglaskom na iskustva partnera iz Norveške i Islanda, sprovođenje nacionalnog istraživanja u Bugarskoj i lokalnih istraživanja u Latviji, Mađarskoj i Irskoj, izradu analize podataka i izvještaja zasnovanog na pet koraka: interesi, želje/očekivanja, brige, stavovi i koristi.
Stručnost naših norveških i islandskih partnera služi kao dokaz detaljnog i objektivnog istraživačkog pristupa. Budući da predstavljaju jedne od najbolje organizovanih socijalnih sistema u savremenoj Evropi, s posebnim fokusom na istraživanje i analizu, partneri iz sjeverne Evrope dat će vrijednu podršku u ukupnom dizajnu i implementaciji projekta.

Završetak dubinskog istraživanja pružit će osnovu za:

1. razvoj inovativne multidimenzionalne metodologije za poboljšanje položaja ciljne grupe na tržištu rada;
2. provođenje informativnih kampanja među poslodavcima o specifičnostima ciljne grupe i podizanje svijesti o temi u cjelini.

Planiramo stvoriti mehanizam za integraciju NEET mladih na tržište rada i u društvo u cjelini, koji će uključivati i mekše i strožije mjere rješavanja problema. Pružanjem terapeutskih usluga, mentorstva, edukacije i „drugih šansi“, mladi u „Hidden Likes“ kućama razvit će širok spektar socijalnih i praktičnih vještina koje će im omogućiti da iskuse društvenu uključenost. Individualni sastanci NEET mladih i

njihovih porodica sa stručnjacima i volonterima, uz promociju zdravijeg načina života, boravka u prirodi i aktivnog provođenja vremena na otvorenom, stvorit će potrebne uslove za razvoj ličnog napretka i harmonije. Kroz istraživanje i razvoj inovativnog interdisciplinarnog modela u ovoj oblasti, projekat će poboljšati mogućnosti zapošljavanja među ciljnom grupom i time postaviti temelje za bolje informisano, društveno orijentisano društvo.

Faza prelaska u zaposlenje

Ovaj radni paket se posebno bavi strategijama za aktiviranje i poboljšanje motivacije mladih ljudi sa mentalnim poteškoćama na tržištu rada. U središtu je uspostavljanje "Hidden Likes Youth House" (Kuća skrivenih lajkova) tokom 3 godine u Bugarskoj i 16 mjeseci u Latviji, Mađarskoj i Irskoj. Nakon završetka istraživanja i kreiranja interdisciplinarne metode, projekat će biti predstavljen članovima ciljane grupe kako bi se motivisali da se uključe u program. Na osnovu bogatog iskustva vodećih i partnerskih organizacija, već su identifikovani ključni faktori koji utiču na odluku mladih da započnu radni angažman.

Ti faktori uključuju ugodnu radnu atmosferu, mogućnost dobijanja pozitivne povratne informacije i emocionalne podrške, dobru komunikaciju s kolegama i rukovodstvom. Također je potvrđeno da su volontiranje i prakse prvi korak prema zaposlenju i aktiviranju na tržištu rada. Zbog toga projekat nastoji kreirati različite aktivnosti koje uključuju mlade i pomažu im u razvoju boljih socijalnih i radnih vještina.

Polazimo od uvjerenja da su integracija i nezavisnost dva ključna principa za postizanje navedenih ciljeva. Mladi sa mentalnim poteškoćama moraju se osjećati kao dio zajednice, ali istovremeno moraju biti motivisani da se razvijaju kao pojedinci.

Zbog toga se ovaj radni paket fokusira na rad sa mentorima, volonterima i stručnjacima koji će izgraditi psihološku osnovu za podsticanje socijalnog angažmana i aktivacije ciljane grupe. Rad sa poslodavcima usmjeren je na poboljšanje njihovog razumijevanja specifičnosti ciljne grupe i kreiranje prostora za veće razumijevanje na tržištu rada i u društvu u cjelini.

Konkretne aktivnosti u okviru kuća „Hidden Likes" uključuju konferencije i individualne sastanke sa volonterima (kako volontiranje doprinosi ličnom razvoju), razmjenu iskustava, kreativne i sportske zadatke, promociju zdravijeg načina života, rad u prirodi – vrtlarstvo i rad sa životinjama, učešće u kreativnim radionicama, rad s prijateljima i porodicom, sastanke s poslodavcima. Sve ove aktivnosti se odvijaju u sigurnom prostoru Hidden Likes Houses, namijenjenom mladima sa mentalnim poteškoćama, njihovim porodicama, mentorima i stručnjacima. Završavanje svih ovih koraka osigurava zatvaranje kruga potrebnog za motivaciju, inkluziju i samoaktualizaciju. Na taj način projekat stvara sve preduslove za poboljšanje zaposlenosti ciljane grupe i povećanje broja mladih koji se uključuju u društvo. Završni rezultati će biti detaljno analizirani uz podršku italijanskog partnera specijaliziranog za socijalna istraživanja, s ciljem jasne evaluacije metodologije i mogućnosti njene primjene na globalnom nivou.

Faza zaposlenja

Završna faza projekta usmjerena je na pružanje trajne podrške mladim osobama s mentalnim poteškoćama tokom procesa pronalaženja posla, praksi i dalje. Ciljana grupa – mladi od 15 do 29 godina koji imaju mentalne poteškoće, od kojih je 10% iz romske populacije – dobiće podršku u komunikaciji s potencijalnim poslodavcima i razvoju stručnih vještina prije početka karijere. Oni će nastaviti biti dio programa i u prvoj godini zaposlenja, kroz mentorsku podršku i stručnu pomoć. Na taj način osobe koje su u prošlosti doživjele ozbiljne psihološke traume biće vođene prema životu aktivnih, samostalnih i društveno angažiranih mladih lidera.

S druge strane, ova završna faza osigurat će da se inovativna metodologija, razvijena kroz uspostavljanje Hidden Likes Houses, promovira i evaluira na međunarodnom nivou s ciljem jačanja transnacionalne saradnje na tržištu rada i pružanja inovativnih pristupa smanjenju nezaposlenosti

mladih. U tu svrhu, partnerske organizacije će organizovati konferencije, pripremati izvještaje i razviti evropsku platformu za razmjenu dobrih praksi i podršku u ovoj oblasti. Ova završna evaluacija dat će odgovore o mehanizmima za globalnu primjenu metodologije i o rezultatima programa. Online platforma će, s druge strane, stvoriti uslove za direktnu i dugoročnu komunikaciju između bivših i sadašnjih NEET mladih, mentora, stručnjaka i poslodavaca. Na taj način projekat će imati utjecaj ne samo na trenutni razvoj učesnika, već i na njihovo samopouzdanje i zdravlje u budućnosti. Time će se osigurati globalno rješenje za jedno od tabu-tema i najvažnijih problema savremene Evrope – mentalno zdravlje mladih. Nakon realizacije svih faza projekta, ukupno će više od 1300 mladih osoba biti uključeno, ne samo kao direktni korisnici, već i kao volonteri u projektnim aktivnostima, dok će oko 1040 njih predstavljati direktnu ciljnu grupu – mlade osobe s mentalnim zdravstvenim poteškoćama u dobi od 25 do 29 godina koje nisu zaposlene niti se školuju, uključujući i 10 % pripadnika romske populacije.

Vremenski okvir: 2019 – 2023.

Resursi: Projekat „Life Investment is the Key to Employment“ finansiraju Island, Lihtenštajn i Norveška putem EEA i Norway Grants fonda za zapošljavanje mladih.

Evaluacija rezultata

Italijanski partner u projektu, Codici Social Cooperative, bio je angažovan na evaluaciji programa.

Korištene metode uključivale su:

- Sintetički logički okvir za praćenje output i outcome indikatora - Kreiran je sintetički logički okvir za praćenje napretka aktivnosti koje se provode u Hidden Likes House centrima (HLH). Okvir je zasnovan na indikatorima koje su partnerske organizacije zajednički definisale. Ti indikatori su zatim uneseni u Excel dokument i redovno dostavljani projektnim partnerima radi praćenja napretka aktivnosti.
- Online intervjue sa projektnim menadžerima partnerskih organizacija
- Terenske posjete partnerskim zemljama

Tokom terenskih posjeta, istraživački tim organizacije Codici provodio je od 3 do 5 dana u svakoj državi, posjećujući mjesta i prostore u kojima su se provodile LIKE aktivnosti i prikupljajući podatke putem individualnih i grupnih intervjua sa ključnim akterima — direktorima organizacija, projektnim menadžerima, koordinatorima, operaterima i korisnicima.

Upitnik o rezultatima administriran je korisnicima koji ulaze u fazu zapošljavanja. Ovaj kvantitativni upitnik kreiran je kako bi prikupio podatke o rezultatima tranzicijske faze. Posebno je mjerio željene ishode LIKE projekta, kao što su socijalna uključenost, samopoštovanje, osjećaj samoefikasnosti, sposobnost definisanja životnih i profesionalnih ciljeva.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Metodologija
Tokom trajanja projekta provedena su dva istraživanja. Prvo je bilo usmjereno na ispitivanje kvaliteta života, zdravlja, zadovoljstva, interesa, želja, anksioznosti i stavova. Korištena metodologija obuhvatala je jednu kvantitativnu i dvije kvalitativne vrste istraživanja. Primijenjene su tri osnovne istraživačke metode: 1) terensko istraživanje sa NEET osobama, 2) fokus grupa s poslodavcima i 3) dubinski intervjui s porodicama. Drugo istraživanje bilo je usmjereno na evaluaciju utjecaja COVID-19 na NEET osobe. Metodologija je obuhvatala anketno istraživanje putem randomiziranog upitnika.

Ključni nalazi
Nedostatak dovoljnih finansijskih sredstava za podmirivanje svakodnevnih potreba primorava mlade ljude da odgađaju napuštanje roditeljskog doma. Kao što pokazuju i druga istraživanja, siromaštvo među djecom i mladima direktno je povezano sa siromaštvom roditelja – riječ je o tzv. „međugeneracijskom siromaštvu“ ili „međugeneracijskom prenosu siromaštva“. Razlozi za siromaštvo povezani su s nedostatkom zaposlenja i prihoda roditelja, nedostatkom obrazovanja ili bolešću. Uspjeli smo dobiti različita mišljenja poslodavaca, budući da su učesnici fokus grupe i intervjua predstavljali različite industrije i preduzeća različitih veličina.

Zbog nedostatka radne snage, kriteriji i zahtjevi koje novi radnici moraju ispuniti niži su nego ranije. Neki poslodavci nastoje pružiti priliku svakom kandidatu koji može zadovoljiti minimalne kvalifikacione zahtjeve, odnosno u većini slučajeva završenu osnovnu školu. Poslodavci smatraju da je izostanak radnih ciljeva među NEET mladima jedan od najvećih problema. Teško im je prepoznati najbolje kvalitete takvih zaposlenika, posebno ako su već stigmatizirani zbog bolesti, prethodnog profesionalnog neuspjeha, niskog nivoa obrazovanja ili drugih faktora.

Izazovi
Nažalost, pandemija COVID-19 izazvala je određena ograničenja u provođenju aktivnosti na terenu. Uvedene izmjene bile su usklađene s važećim mjerama u tom trenutku – općenito je veći naglasak stavljen na individualne sesije i karijerno savjetovanje, dok su grupne aktivnosti provođene s manjim brojem učesnika, a kada je to bilo moguće i kada su vremenski uslovi dopuštali, aktivnosti su se održavale na otvorenom. Tokom sesija svi učesnici su nosili maske, a svi stručni radnici bili su vakcinisani.

Proširivost i raspodjela
Inicijativa je prilično uspješno prilagođena u tri zemlje – Bugarskoj, Latviji i Mađarskoj. Program je fleksibilan.

Dodatne informacije i zaključci
Inicijativa doprinosi razvoju otpornosti među mladim ljudima tako što ih oprema ključnim životnim vještinama, liderskim sposobnostima, podstiče aktivno uključivanje u zajednicu i nudi siguran prostor za lični i profesionalni razvoj. Program gradi snažne mreže podrške na regionalnom nivou, jača osjećaj pripadnosti i promoviše lični rast, čime unapređuje otpornost mladih učesnika i osnažuje ih da prevaziđu različite životne prepreke.

Opšta procjena:
Pružanjem prilagođenih usluga podrške i podsticanjem razvoja radnih i stručnih vještina, projekat je uspio osnažiti učesnike da prevaziđu barijere pri zapošljavanju i ostvare održivu integraciju na tržištu rada.

Razbijanjem prepreka za zapošljavanje i promovisanjem svijesti o mentalnom zdravlju, projekat

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

postavlja temelje za veću društvenu koheziju i ekonomski prosperitet. Štaviše, vještine i otpornost koje su učesnici razvili vjerovatno će imati dugoročni efekat, osnažujući ih da značajno doprinesu društvu i inspirišu druge koji se suočavaju sa sličnim izazovima da potraže podršku i pomoć. U konačnici, uspjeh projekta predstavlja važan korak ka izgradnji pravednijeg i inkluzivnijeg društva za sve.

Web stranica:
https://project-like.com/en/
Kontakt:
spoc_s@abv.bg; office@spoc-s.com
Mobitel: +359 876 772018

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Češka Republika

e-Lektra

Society for All (SOFA) (Društvo za sve)

Češka Republika

Glavni ciljevi

Povećati svijest o traumi: informisati prosvjetne radnike i stručnjake o tome kako trauma utiče na zdravlje i razvoj djece.

Omogućiti efikasne prakse podrške: predstaviti i naučiti učesnike učinkovitim metodama rada s traumatiziranom djecom kako bi se unaprijedila njihova otpornost i opće blagostanje.

Stvoriti sigurno okruženje: pomoći nastavnicima i skrbnicima da kreiraju sigurno i podržavajuće okruženje za djecu.
Pružiti podršku u kontekstu sukoba i raseljavanja: fokusirati se posebno na pomoć djeci pogođenoj ratom i prisilnim raseljavanjem.

Integracija u češki kontekst: ponuditi praktične informacije i materijale koji su prilagođeni zakonodavnom i društvenom okviru Češke Republike.

Zašto je program kreiran
Rastući broj traumatizirane djece: statistike pokazuju da trauma pogađa veliki broj djece, što negativno utiče na njihovo obrazovanje i socijalnu uključenost.

Nedostatak specifičnog znanja: nastavnici i stručnjaci često nemaju dovoljno vještina i znanja da adekvatno odgovore na traumatska iskustva djece.

Globalni izazovi: savremeni događaji poput rata i prisilnog raseljavanja povećavaju potrebu za specijaliziranom podrškom traumatiziranoj djeci.

Unapređenje mentalnog zdravlja djece: program je dio šire inicijative usmjerene na poboljšanje mentalnog zdravlja djece.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljna grupa

Kurs je namijenjen nastavnicima i svim profesionalcima koji rade s djecom i mladima. Nastavnici mogu primijeniti naučeno u praktičnom radu s djecom koja su prošla kroz traumatsko iskustvo.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Opis intervencije

Trajanje: 09/2022-12/2024
Finansiranje: Fondacija Češke štedionice; Ured Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) u Češkoj Republici

Ovaj online kurs sastoji se od video materijala, interaktivnih vježbi i studija slučaja koje imaju cilj podići svijest o traumi i njenom uticaju na zdravlje i razvoj djece. Kurs također predstavlja efikasne pristupe za pružanje podrške traumatiziranoj djeci. Razvijen je kroz međunarodnu saradnju stručnjaka za traumu, uz uvažavanje specifičnih potreba češkog konteksta. Cijeli kurs čine četiri modula nastala u SAD-u, koji su prevedeni na engleski jezik i dopunjeni praktičnim informacijama relevantnim za Češku Republiku. U saradnji sa stranim partnerima, organizacija SOFA kreirala je i peti modul, koji se fokusira na traumu povezanu s ratom i prisilnim raseljavanjem. Kurs je koncipiran tako da se može koristiti globalno.

Vremenska zahtjevnost i certificiranje
Cjelokupan kurs traje približno 3 do 5 sati, zavisno od toga koliko se koriste prateći materijali. Kurs se može pauzirati i nastaviti u bilo kojem trenutku. Nakon uspješnog završetka kursa i kratkih kvizova, polaznik dobija verifikacijski email, koji ujedno služi kao certifikat o završenoj obuci.

Dostupnost
Kurs je dostupan na web stranici Strong Resilient Youth.

SADRŽAJ KURSA
Modul 1: Budite podrška djeci – primjena traumom informiranog pristupa

- Osnovne informacije o traumi i njenim manifestacijama kod djece i mladih.
- Važnost pristupa koji je senzibiliziran na traumu.
- Tehnike 4P (Posmatraj, Osnaži, Podrži, Pomozi) i 3Z (Smiri, Fokusiraj, Uključi)
- Briga o ličnoj dobrobiti edukatora i njegovatelja.

Modul 2: Osnove podrške u razvoju otpornosti na traumu

- Uticaj negativnih iskustava iz djetinjstva na djecu i mlade.
- Integrisanje traumom informisanog pristupa u rad sa djecom.
- Podsticanje dječijih snaga i otpornosti.
- Specifičnosti zakonske obaveze prijavljivanja u Češkoj Republici (dodatni prilog).

Modul 3: Kako s djecom i mladima razgovarati o kolektivnim traumatskim događajima

- Uticaj trauma na različite grupe, uključujući djecu.
- Društvene nejednakosti i nesvjesne predrasude.
- Kolektivni traumatski događaji i njihov uticaj na djecu i mlade.

Modul 4: Rad na traumama s djecom, porodicama i starateljima

- Primjena traumom respektabilnog pristupa u komunikaciji sa starateljima i porodicama.
- Važnost odnosa zasnovanih na povjerenju.
- Aktivnosti za provjeru i vježbu naučenih tehnika.
- Važnost brige o sebi za edukatore i njegovatelje.

Modul 5: Trauma u kontekstu sukoba i raseljavanja

- Uticaj ratnog sukoba i prisilnog raseljavanja na djecu i njihove porodice.
- Savjeti za komunikaciju s traumatiziranim osobama.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Osnova za poređenje

Kurs je razvijen u Sjedinjenim Američkim Državama, a ova češka verzija pripremljena je u saradnji s McKinsey Health Institute i Cincinnati Children's. Prvobitna namjera bila je potpuno prilagoditi i lokalizirati e-learning. Međutim, nismo pronašli sličan kurs sa sličnim parametrima koji bi bio implementiran u Republici Češkoj.

Evaluacija rezultata

Procjena efikasnosti kursa zasnovanog na trauma-informisanom pristupu za edukatore

Ovaj izvještaj opisuje pozitivan utjecaj kursa o trauma-informisanom pristupu namijenjenog edukatorima. Evaluacija je provedena kombinovanjem kvantitativnih i kvalitativnih metoda kako bi se procijenila efikasnost kursa.

Visoko zadovoljstvo učesnika i zabilježen utjecaj

U anketi među 66 učesnika zabilježeno je visoko zadovoljstvo sadržajem kursa i njegovim utjecajem na njihov rad. Učesnici su izjavili da su uspješno primijenili stečena znanja kako bi stvorili sigurnije i podržavajuće okruženje za djecu.

Povećana svjesnost i širenje znanja

Kurs je značajno povećao svjesnost i senzibilitet obrazovnog osoblja u vezi s traumom kod djece. Ovaj trauma-osjetljivi pristup uspješno je proširen na veći broj profesionalaca, što je pozitivno utjecalo na ukupnu atmosferu u obrazovnim ustanovama.

Mjerenje uspjeha: višedimenzionalni pristup

Kvantitativne metode

- Anketa o zadovoljstvu: Prethodna i naknadna anketa mjerila je zadovoljstvo učesnika i utjecaj kursa na njihov profesionalni rad.
- Mjerljivost utjecaja: Statistička analiza rezultata ankete kvantificirala je poboljšanja u razumijevanju i primjeni pristupa zasnovanog na traumatološkoj informisanosti.

Kvalitativne metode:

- Intervjui i fokus grupe: Dubinski intervjui i fokus grupe pružili su dublji uvid u iskustva učesnika i konkretne koristi koje su ostvarili kroz kurs.
- Primjeri iz prakse: Prikupljeni su i analizirani primjeri iz stvarnih situacija kako bi se pokazalo na koji način je kurs pomogao edukatorima u svakodnevnom radu.
- Jasnoća: Jasnoća e-learning sadržaja dobila je prosječnu ocjenu; neki učesnici su naveli da im određeni dijelovi nisu bili dovoljno jasni.
- Upotrebljivost: Percepcija upotrebljivosti kursa u češkom kontekstu ocijenjena je nešto iznad prosjeka.
- Tempo: Iako je većina učesnika smatrala kurs intuitivnim, mišljenja o idealnom vremenu za završetak varirala su. Neki su predložili da se e-learning skrati na jednu sedmicu, dok su drugi

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

preferirali duži vremenski period.

Zaključak
Ova evaluacija pokazuje da je kurs o pristupu zasnovanom na traumatološkoj informisanosti uspješno unaprijedio znanje i vještine edukatora. Kurs doprinosi stvaranju podržavajućeg okruženja za djecu i ima potencijal za širu primjenu u obrazovnim institucijama. Identifikovane oblasti za poboljšanje u e-learning komponenti mogu dodatno povećati njegovu ukupnu efikasnost.

Proširivost i raspodjela

Ova praksa može biti uspješno prilagođena i proširena na različite nivoe tako što će se sadržaj kursa lokalizirati u skladu s kulturnim i pravnim specifičnostima različitih zemalja, program prilagoditi potrebama različitih ciljnih grupa (edukatora, socijalnih radnika, roditelja), i uključiti dodatni interaktivni elementi i certifikacijski modeli koji motiviraju učesnike. Pored toga, provoditi pilot testiranja i prikupljati povratne informacije kako bi se kurs optimizirao za globalnu primjenu.

Kurs se oslanja na stručnost posvećenog tima edukatora, psihologa, socijalnih radnika i drugih stručnjaka za traumu i obrazovanje. Njihova kombinovana znanja omogućavaju prilagođavanje sadržaja specifičnim potrebama različitih grupa korisnika.
Iako trenutno ne postoje preporuke za adaptaciju u drugim okruženjima, gore navedene strategije daju jasan okvir za uspješnu diseminaciju ove vrijedne edukacije.

Dodatne informacije i zaključci

U saradnji s međunarodnim timom stručnjaka razvijen je besplatan online kurs zasnovan na pristupu informisanom o traumi. Kurs je namijenjen obrazovnom osoblju i svim stručnjacima koji rade s djecom i mladima. Kurs jača razumijevanje traume i njenog utjecaja na razvoj djece, te uvodi efikasne načine podrške djeci sa traumatskim iskustvima.

Online kurs sastavljen od video-materijala, interaktivnih vježbi i studija slučaja koji podiže svijest o traumi i njenom utjecaju na zdravlje i razvoj djece te predstavlja efikasne prakse za njihovu podršku. Ovaj kurs je rezultat međunarodne saradnje stručnjaka za traumu, zasnovan na pristupu koji se temelji na poštovanju, i sastoji se od četiri modula prvobitno razvijena u Sjedinjenim Američkim Državama, koji su prevedeni na engleski jezik i dopunjeni praktičnim informacijama za češki kontekst. Organizacija SOFA je, u saradnji s međunarodnim partnerima, razvila i peti modul koji se fokusira na traumu u kontekstu rata i prisilnog raseljavanja. E-learning je osmišljeno za globalnu upotrebu.

Cjelokupni kurs traje približno od 3 do 5 sati, u zavisnosti od obima korištenja pratećih materijala. Kurs je moguće prekinuti u bilo kojem trenutku i nastaviti kasnije. Nakon uspješnog završetka kursa i kratkih testova znanja, učesnici dobijaju verifikacijski e-mail koji ujedno služi i kao potvrda o završenom kursu.

Cilj projekta je da svi edukatori i drugi stručnjaci koji rade s djecom i mladima steknu osnovna znanja o trauma-informiranom pristupu, da grade sigurno okruženje, jačaju otpornost te rade s traumom kod djece i adolescenata.
Materijali su dostupni na:https://www.societyforall.cz/e-lektra

- Prilog uz e-Lektra e-learning
- Evaluacija e-learninga: anketa među učesnicima kursa
- e-Lektra: Uputstvo za registraciju
- e-Lektra: Vodič za diskusione grupe
- e-Lektra: Radna sveska

Kurs je besplatan i dostupan na: https://www.strongresilientyouth.org/register-home-czech

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

PorT

Society for All (SOFA) (Društvo za sve)

Češka Republika

Glavni ciljevi

Glavni cilj PorT projekta jeste stvaranje okruženja u školama i drugim institucijama koje pruža podršku djeci s traumatskim iskustvima i pomaže u ublažavanju njihovih posljedica.

Ovaj cilj se ostvaruje kroz PorT-ov Institut za traumama-primjeren pristup, koji okuplja stručnjake iz različitih oblasti te savjetodavni tim mladih odraslih osoba koje su i same imale traumatska iskustva.

Projekt se fokusira na kreiranje programa obuke za radnike u obrazovanju i socijalnim službama, koji promoviše razvoj dječijih samoregulacijskih vještina, obučava tehnike deeskalacije, te podstiče interdisciplinarnu saradnju.

Dodatni cilj jeste širenje programa širom Češke i inostranstva kroz obuku trenera i dostupnost materijala u više zemalja i na više jezika.

Na taj način PorT projekt nastoji ojačati traumama-odgovoran pristup koji naglašava sigurnost, povjerenje, podršku, pripadanje i poštovanje svakog pojedinca, doprinoseći boljoj brizi za djecu s traumatskim iskustvima.

.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljna grupa

Djeca s traumatskim iskustvima – fokus je na podršci i ublažavanju posljedica traume kod djece koja su prošla kroz teške životne situacije.

Nastavnici i školsko osoblje – kao ključni akteri u svakodnevnom radu s djecom koja su doživjela traumatska iskustva.

Radnici socijalnih službi – koji također rade s djecom koja imaju traumatska iskustva, i mogu pružiti podršku i pomoć u procesu oporavka djece.

Tim mladih vršnjačkih savjetnika – Projekat uključuje rad s mladim odraslim osobama koje su imali traumatska iskustva i daju dragocjene uvide kako bi se bolje razumjele potrebe djece sa trumatskim iskusvima.

Treneri – Projekat se fokusira na trening trenera koji će širiti znanje i vještine stečene kroz program metodologiju i obučavati druge profesionalce u oblasti obrazovanja i socijalnih usluga širom zemlje.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Opis intervencije

Trajanje: 04/2022 -03/2024

Finansiranje: Program CERV (Građani, jednakost, prava i vrijednosti) Evropske unije.

Projekt “PorT – Razumijevanje traume” fokusiran je na pružanje podrške djeci s traumatskim iskustvima u školama i drugim ustanovama.

Glavne aktivnosti uključuju:

- Izgradnju snažnog stručnog tima: Multidisciplinarni tim psihologa, socijalnih radnika i pedagoga kreira strategije i materijale podrške djeci s traumom.
- Uključivanje savjetodavnog tima mladih vršnjaka: Mladi odrasli koji su prošli kroz traumu aktivno učestvuju u razvoju materijala i pristupa, dajući autentičnu perspektivu.
- Supervizija: Nacionalni i međunarodni supervizori nadziru kvalitet izlaznih materijala i implementacije. Na ovaj način se osigurava da projekat ide dobro i da koristi najbolje moguće metode.
- Kreiranje programa obuke_ Program obuke za školsko i socijalno osoblje pruža praktične metode za rad s djecom s traumatskim iskustvima i razvoj njihovih vještina samoregulacije.
- Širenje projekta: Planirano je širenje programa širom Češke i drugih zemalja putem obuke trenera i prevođenja materijala.
- Izrada i distribucija materijala: Izrađuju se infografike, letci, alati i priručnici za stručnjake u obrazovanju i socijalnim službama. Ovi materijali pružaju praktične savjete i procedure za podršku djeci sa trumatskim iskustvima.

Osnova za poređenje

Druge inicijative usmjerene na pružanje podrške djeci s traumatskim iskustvima i obuke za osoblje u obrazovnim i socijalnim službama mogu se uzeti u obzir za poređenje s projektom PorT. Međutim, nismo pronašli sličan kurs sa sličnim parametrima koji bi bio implementiran u Češkoj Republici.

Evaluacija rezultata

Projekat PorT: Razumijevanje traume i njenog utjecaja na djecu

Ovaj dokument detaljno opisuje projekat PorT, osmišljen s ciljem odgovora na potrebe djece s traumatskim iskustvima. Projekat je imao za cilj ostvariti uspjeh kroz višeslojni pristup, s fokusom na:

- Povećanu svijest i ponašanje osoblja: Osposobljavanje zaposlenih u obrazovnim i socijalnim službama znanjima i vještinama za bolje razumijevanje i podršku djeci koja su pretrpjela traumu.
- Poboljšane životne uslove za djecu: Kreiranje sigurnijeg i podržavajućeg okruženja u kojem djeca mogu da se oporavljaju i napreduju.
- Umrežavanje i saradnju: Jačanje saradnje između obrazovnih i socijalnih službi kako bi se osigurao sveobuhvatan sistem podrške za djecu.
- Ostvarivanje ciljeva projekta: Realizacija postavljenih ciljeva projekta i osiguravanje mjerljivih rezultata.

Metodologija evaluacije: Sveobuhvatan pristup

Projekat PorT primijenio je rigorozan evaluacijski program radi procjene njegove efikasnosti. Program je uključivao i kvantitativne i kvalitativne metode:

- **Kvantitativna analiza:** Mjerenje mjerljivih pokazatelja poput broja učesnika na obukama, broja učesnika i distribucije resursa.
- **Kvalitativna analiza**: Pružanje dubljih uvida u promjene svijesti osoblja, percepciju materijala za podršku i utjecaj umrežavanja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- **Procjena ostvarenja ciljeva:** Procjena stepena u kojem su projektni ciljevi ispunjeni i očekivani ishodi ostvareni.
- **Povratne informacije učesnika**: Prikupljanje uvida od osoblja i djece o njihovim iskustvima i koristima projekta.
- **Benchmarking**: Poređenje rezultata projekta s uspostavljenim dobrim praksama radi procjene uspješnosti i ostvarenja ključnih faza.
- **Intermedijarna i završna evaluacija:** Provođenje evaluacija tokom trajanja projekta i po njegovom završetku radi omogućavanja kontinuiranog unapređenja.

Pozitivni ishodi za djecu

Projekat PorT je ostvario značajne pozitivne utjecaje na ciljnu grupu djece s traumatskim iskustvima. Ključni nalazi uključuju:

- Povećanu svijest i razumijevanje osoblja: Zaposleni u obrazovnim i socijalnim službama pokazali su povećanu svijest o potrebama djece, što je dovelo do poboljšane podrške i prilagođenih intervencija.
- Unaprijeđene vještine samoregulacije: Djeca su naučila strategije samoregulacije i bolje upravljanje stresnim situacijama u školi.
- Podržavajuća školska okruženja: Škole su postale sigurnije i podržavajuće, potičući kod djece osjećaj pripadnosti.
- Smanjena stigma: Projekat je doprinio smanjenju stigme povezane s traumom, omogućavajući bolju integraciju djece u školski život i društvo.

U cjelini, projekat PorT predstavlja uspješan model podrške djeci s traumatskim iskustvima. Sveobuhvatan pristup projekta, u kombinaciji s robusnom evaluacijskom metodologijom, pokazuje pozitivan utjecaj koji se može ostvariti kroz saradnju i ciljane intervencije.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

PorT praksu je moguće uspješno primijeniti i na drugim nivoima kroz fleksibilan pristup i uključivanje osoblja na svim nivoima. Ključne strategije uključuju obuke i razvoj profesionalnih vještina, umrežavanje sa drugim organizacijama, diseminaciju primjera dobre prakse i zagovaranje politika koje podržavaju traumom informisan pristup.

Ovakav pristup omogućava efikasan transfer dobre prakse i maksimizira pozitivan utjecaj na ciljane grupe.

Za implementaciju PorT projekta potrebni su finansijski, ljudski, materijalni, tehnološki i podržavajući resursi kako bi se omogućila uspješna realizacija treninga, konsultacija i izrada obrazovnih materijala. Važno je uključiti stručnjake koji mogu pomoći djeci i mladima da se osjećaju sigurno i spremno da govore o izazovima i preprekama sa kojima se suočavaju u svom životu.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Dodatne informacije i zaključci

Cilj projekta bio je da pruži jasan teorijski okvir za razumijevanje osnova traumom informisanog pristupa i da ponudi praktične primjere regulatornih tehnika i metoda za izgradnju samoregulacije kod djece.

Projekt je također pokazao kako se može adekvatno uspostaviti podržavajuće okruženje unutar škola i sistema socijalnih službi, te je poticao razvoj interdisciplinarne saradnje u brizi za djecu u riziku. Kroz praktične treninge, projekat je podsticao usvajanje funkcionalnih tehnika i metoda za rad s djecom s izazovnim ponašanjima, koje se mogu koristiti i za unapređenje vlastitog blagostanja stručnjaka.

Nadalje, putem citata i autentičnih audio zapisa, prikazana su osjećanja mladih odraslih osoba koje su u djetinjstvu prošle kroz negativna iskustva.

Materijali:
Sigurnosni plan – infografika
Nivoi aktivacije stresnog odgovora / u kakvom sam stanju?
Stres i njegove posljedice
Kako radi moj „motor“ (regulacija pobuđenosti)
Letak o PorT projektu – razumijevanje traume
Alati koji pomažu djeci da se umire i fokusiraju
Kako prepoznati dijete u riziku
Tri koraka za upravljanje izazovnim ponašanjem
Materijali su dostupni na: 🔗 https://www.societyforall.cz/port

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

RRRR

Society for All (SOFA) (Društvo za sve)

Češka Republika

Glavni ciljevi

Projekat RRRR (Respect, Diversity, Equality, Resilience) ima za cilj promociju mentalnog zdravlja djece i adolescenata kroz implementaciju sveobuhvatnih obrazovnih programa. Ovi programi su usmjereni na socijalno-emocionalno učenje i prevenciju nasilja u bliskim odnosima. Škola se smatra ključnim mjestom za formiranje mentalnog zdravlja, izgradnju zdravih i respektabilnih odnosa te prevenciju nasilja.

Ciljevi uključuju uvođenje socijalno-emocionalnog učenja u školski kurikulum radi razvoja emocionalne inteligencije, samosvijesti i empatije kod učenika:

- Obezbjeđivanje metodologija i alata školama, koji nastavnicima pomažu u razvoju emocionalnih kompetencija kod učenika.
- Podizanje svijesti o problemu nasilja u adolescentskim vezama.
- Pružanje informacija i kompetencija adolescentima kako bi prepoznali i adekvatno reagovali na situacije koje uključuju nasilje.
- Kreiranje okruženja u kojem se nasilje u odnosima ne toleriše, te gdje žrtve nasilja mogu dobiti podršku.
- Adaptacija i implementacija seta od osam praktičnih priručnika za socijalno-emocionalno učenje, razvijenih u Australiji i prilagođenih češkom obrazovnom sistemu.
- Uključivanje čeških škola u sveobuhvatan preventivni program koji je kompatibilan s postojećim i planiranim okvirnim obrazovnim programima.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

☒ Formalno obrazovanje

☐ Neformalno obrazovanje

☐ Zdravstvo

☐ Socijalne usluge

☐ Briga za mlade / rad sa mladima

☐ Kultura

☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

☐ Međunarodni

☒ Nacionalni

☐ Regionalni

☐ Okružni

☐ Opštinski

Ciljne grupe

Ciljna grupa su adolescenti i mladi ljudi. Program je pogodan za sve osnovne i srednje škole, ali i za domove za djecu, dnevne centre te druge socijalne usluge koje rade s adolescentima.

Opis intervencije

Trajanje: 3/2022–12/2023
Finansiranje: EEA Grantovi 2014-2021

Projekt RRRR uključuje nekoliko ključnih aktivnosti i strategija usmjerenih na promociju mentalnog zdravlja djece i adolescenata kroz socio-emocionalno učenje i prevenciju nasilja u bliskim odnosima.

Osam praktičnih priručnika o socio-emocionalnom učenju, prvobitno razvijenih u Australiji, prilagođeno je od strane čeških stručnjaka za primjenu u češkim školama. Ovi priručnici obuhvataju teme kao što su samospoznaja, upravljanje stresom, izgradnja odnosa zasnovanih na poštovanju, prepoznavanje i izražavanje emocija, empatija i socijalna svijest. SEL metodologije su integrisane u

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

postojeće i novo planirane Okvirne obrazovne programe na svim nivoima obrazovanja, od osnovnog do srednjoškolskog. Posebne lekcije i aktivnosti osmišljene su tako da se mogu lako integrisati u redovnu nastavu i školske aktivnosti.

Implementacija preventivnog programa „Bliski odnosi bez nasilja“ – film za podizanje svijesti i radna sveska:

- Film „Good Everywhere, Best at Home?“ služi kao uvod u problematiku nasilja u bliskim odnosima i koristi se kao alat za diskusiju i podizanje svijesti.
- Radna sveska „Proof of Love or Proof of Violence?“ pomaže učenicima da prepoznaju različite oblike nasilja i pruža praktične savjete i informacije.
- Obuka za nastavnike i drugo obrazovno osoblje ima za cilj povećanje njihovih kompetencija u oblasti prevencije nasilja i rada na ovoj temi u učionici.
- Radionice za učenike uzrasta od 13 do 19 godina, koje uključuju interaktivne aktivnosti, diskusije i igranje uloga, s ciljem da učenici bolje razumiju problem nasilja u partnerskim odnosima te nauče kako se od njega zaštititi i gdje potražiti pomoć.

Osnova za poređenje

Nismo pronašli nijednu implementiranu inicijativu koja je uspješno realizovana u Češkoj Republici i postigla sličan nivo kvaliteta.

Evaluacija rezultata

Efikasnost RRRR programa procijenjena je korištenjem mješovite metodologije, kombinovanjem kvantitativnih i kvalitativnih podataka.

Evaluacijski kriteriji:

- **Znanje i stavovi učesnika:** Program je imao za cilj povećati nivo informisanosti, vještina i pozitivnih stavova učesnika o partnerskom nasilju.
- **Ponašanja u traženju pomoći:** Evaluacija je procjenjivala sposobnost učesnika da prepoznaju i koriste dostupne izvore podrške.
- **Školsko okruženje:** Procjenjivane su promjene u općoj atmosferi i kulturi škole u vezi sa partnerskim nasiljem.
- **Učešće učesnika:** Ukupni nivo angažmana i zadovoljstva programom je mjeren.
- **Kvalitativne metode:** Grupni intervjui i fokus grupe: omogućili su dublji uvid u iskustva učesnika i utjecaj programa.
- **Priče iz prakse:** prikupljeni su i analizirani stvarni primjeri koji pokazuju kako je program pomogao nastavnicima u konkretnim situacijama.

Ovaj sveobuhvatni evaluacijski pristup omogućio je detaljnu procjenu uspješnosti RRRR programa u osnaživanju učesnika i jačanju podržavajućeg školskog okruženja u kontekstu partnerskog nasilja.

.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Ova praksa se može vrlo uspješno proširiti, skalirati i prilagoditi drugim nivoima jer uključuje provjerene metode i materijale koji se mogu lako prilagoditi specifičnim potrebama i kontekstu ciljnih grupa. Dijeljena iskustva i materijali omogućavaju efikasan prenos znanja i obuku novih trenera koji mogu dalje širiti program. Zahvaljujući fleksibilnoj i modularnoj strukturi, program se može prilagoditi različitim obrazovnim nivoima i okruženjima, čime se povećava njegova održivost i primjenjivost.

Za implementaciju programa RRRR bila su potrebna sredstva za razvoj materijala za obuku, obuku trenera i provođenje aktivnosti. Pored toga, ključni resurs predstavljao je kvalificirani tim stručnjaka i trenera koji je radio na razvoju i implementaciji programa. Materijalni resursi obuhvatali su izradu metodoloških priručnika, radnih sveski i drugih materijala za učesnike.

Dodatne informacije i zaključci

Uopćeno, inicijativa RRRR može se smatrati značajnim doprinosom razvoju otpornosti djece i adolescenata na nasilje u partnerskim odnosima. Program pruža efikasne alate za podizanje svijesti, razvoj socio-emocionalnih vještina te promociju odnosa zasnovanih na poštovanju i sigurnosti. Kroz kombinaciju kvantitativnih i kvalitativnih metoda evaluacije moguće je pratiti konkretne promjene i utjecaje programa, što potvrđuje njegovu efikasnost i relevantnost. Preporučuje se da se program dalje promovira i diseminira kao efikasan alat za prevenciju nasilja u bliskim odnosima. Više o projektu: https://www.societyforall.cz/rrrr

Projektni materijali

- Poster "Kako se osjećaš?"
  Prikazuje 26 emocija. Koristan je za razvoj emocionalnih vještina u vrtićima i osnovnim školama.
- Posteri za socio-emocionalno učenje — stariji učenici
  Posteri su namijenjeni razvoju socio-emocionalnog učenja. Mogu se koristiti u komunikaciji s učenicima o izazovnim situacijama, traženju stručne pomoći ili upravljanju ljutnjom. Za učenike srednjih škola nude se savjeti kako se nositi sa stresom pred maturu ili kako spriječiti prokrastinaciju. U školi se rad s posterima može uključiti u redovnu nastavu ili u aktivnosti zajedničkih razrednih krugova. Posteri su namijenjeni učenicima drugog razreda osnovne škole i srednjoškolcima. Metodološki materijali razvijeni su u okviru projekta finansiranog kroz EEA grantove 2014–2021.
- Posteri za socio-emocionalno učenje — mlađi učenici
  Posteri su usmjereni na razvoj socio-emocionalnog učenja. Mogu se koristiti u komunikaciji s djecom o emocijama i rješavanju problema. U školi se rad s posterima može uključiti u nastavu ili u aktivnosti zajedničkih razrednih krugova. Posteri su namijenjeni učenicima prvog razreda osnovne škole. Metodološki materijali razvijeni su u okviru projekta finansiranog kroz EEA grantove 2014–2021.
- Konverzacijska igra „Kako ti je prošao dan?“
  Pomaže djeci da reflektuju svoja iskustva i stavove, koja nisu vezna samo na to kako im je prošao dan. Igra nema komplikovana pravila, te sadrži 32 pitanja koja na prirodan način potiču izražavanje i uči ih kako da upoznaju sebe i druge.
- Karte (R)ease in the mind
  Potiču samoregulaciju i osvještavanje tijela i emocija. Sadrže 27 aktivnosti za smirivanje ili aktivaciju.
- Brošura „Dokaz ljubavi ili dokaz nasilja?“
  Prateći materijal uz film „Everywhere Good, Home Best“ („Svuda je dobro, ali je kod kuće najbolje?“) ova brošura sadrži dodatne informacije, zadatke i pitanja za diskusiju.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Safe school (Sigurna škola)

Safe School as part of WHO (Sigurna škola kao dio WHO)

Češka Republika

Glavni ciljevi

Stvaranje sigurnog okruženja u i oko škole:
Poboljšanje fizičke sigurnosti učenika, nastavnika i drugih članova školske zajednice kroz unapređenje infrastrukture poput igrališta, fiskulturnih sala, stepeništa itd.

Uvođenje i održavanje sigurnosnih mjera i procedura koje minimiziraju rizik od povreda i nesreća.

- Uključivanje obrazovanja o sigurnosti u školske prakse:
- Integrisanje tema vezanih za sigurnost, prevenciju povreda i rizična ponašanja u školski kurikulum.
- Edukovanje učenika o prvoj pomoći, saobraćajnoj kulturi, prevenciji vršnjačkog nasilja, ličnoj sigurnosti i drugim važnim temama.

Povećanje otpornosti učenika na rizična ponašanja:

- Pružanje informacija i edukacija o negativnim pojavama kao što su bullying (vršnjačko nasilje), droge, agresija, zdravlje i zdravi stilovi života.
- Jačanje socijalnih vještina učenika i njihove sposobnosti da efikasno reaguju u rizičnim situacijama.

Izgradnja ugodne psihosocijalne klime u školi:

- Stvaranje okruženja povjerenja i podrške između učenika, nastavnika i drugih članova školske zajednice.
- Promovisanje saradnje između učenika različitih uzrasta i uključivanje roditelja u školske aktivnosti.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Zajednica i timski rad

- Saradnja sa lokalnim organizacijama i profesionalcima (npr. općinska policija, Policija Češke Republike, Crveni križ) na realizaciji sigurnosnih projekata i aktivnosti.
- Uključivanje šire zajednice u inicijative za unapređenje sigurnosti školskog okruženja.

Dugoročna održivost projekta

- Redovna evaluacija i ažuriranje projekta kako bi se osigurala njegova efikasnost i trajna korist za školsku zajednicu.
- Pružanje kontinuirane podrške i resursa kako bi se očuvale postignute sigurnosne mjere.

Ciljne grupe

- **Učenici:**
  Sve dobne skupine učenika, od vrtića do osnovne škole.
  Učenici sa specifičnim obrazovnim potrebama (npr. individualni obrazovni planovi, govorne poteškoće, disleksija i rad u klubovima podrške).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- **Nastavnici i obrazovno osoblje:**
  Nastavnici svih predmeta i razreda koji provode i podržavaju sigurnosne mjere i obrazovne programe.
  Defektolozi, specijalni pedagozi i drugi stručnjaci koji pružaju podršku učenicima s posebnim potrebama.
- **Roditelji i porodice učenika:**
  Roditelji i staratelji koji su informisani o sigurnosnim mjerama i uključeni u školske aktivnosti.
  Porodice koje sarađuju sa školom na stvaranju sigurnog okruženja za svoju djecu.
- **Školska zajednica:**
  Uprava škole i administrativno osoblje odgovorno za implementaciju i upravljanje projektom.
  Tehničko osoblje koje radi na prilagodbi i održavanju školske infrastrukture.
- **Lokalna zajednica i organizacije:**
  Policija, državna policija, Crveni krst, srednje medicinske i pedagoške škole, Vatrogasna i spasilačka služba i druge lokalne institucije koje učestvuju u sigurnosnim projektima i edukativnim aktivnostima.
  Udruženja građana, biblioteke i organizacije za slobodno vrijeme koje podržavaju aktivnosti vezane za sigurnost zajednice.
- **Stručnjaci za sigurnost i prevenciju:**
  Stručnjaci iz Centra za prevenciju povreda (IPC) pri 2. medicinskom fakultetu Univerziteta Karlova i Univerzitetskoj bolnici Motol, koji pružaju stručno savjetovanje i podršku.
- **Šira javnost:**
  Zajednica u okruženju škole koja može učestvovati u javnim događajima i biti informisana o sigurnosnim mjerama i aktivnostima.

Opis intervencije

Trajanje: 2001. – u toku
Finansiranje:

- Finansijska podrška Ministarstva obrazovanja, omladine i sporta ili drugih državnih tijela koja dodjeljuju grantove i subvencije za obrazovne i preventivne projekte.
- Sredstva iz budžeta pojedinačnih škola namijenjena za provođenje sigurnosnih mjera i obrazovnih programa.
- Donacije partnerskih organizacija i sponzora koji podržavaju projekat "Sigurna škola".

Stvaranje sigurnog okruženja:

- **Procjene potreba i rizika**: Redovno identificiranje potencijalnih opasnosti unutar škole i oko nje kroz posebne projekte.
- **Poboljšanja sigurnosti**: Uvođenje mjera za unapređenje fizičke sigurnosti, poput prilagodbi na igralištima, u sportskim salama i na stepeništima.

Edukacija i podizanje svijesti:

- **Integracija u kurikulum**: Uključivanje ključnih tema kao što su prva pomoć, saobraćajna sigurnost, prevencija vršnjačkog nasilja i lična sigurnost u školske programe.
- **Specijalizovani programi**: Korištenje etabliranih programa poput „Sigurna učionica“, „Sigurna škola“ i „Sigurne rute do škole“ za sveobuhvatnu edukaciju o sigurnosti.

Prevencija i javne aktivnosti:

- Redovni događaji: Organizovanje događaja na teme kao što su saobraćajna sigurnost, prva pomoć, prevencija nasilja i anti-pušačke inicijative.
- Predavanja i projektni dani: Održavanje predavanja, razgovora i projekata fokusiranih na prevenciju rizičnih ponašanja (npr. bullying, upotreba droga, agresivnost, zdrave životne navike).

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Saradnja i partnerstva:

- **Uključivanje zajednice:** Saradnja s organizacijama poput Komunalne policije, Policije Češke Republike, Crvenog križa, Vatrogasne brigade, građanskih udruženja Jaspis i drugih.
- **Učešće stručnjaka**: Uključivanje stručnjaka za sigurnost i prevenciju u edukativne aktivnosti i programe prevencije.

Učešće učenika:

- **Đački parlamenti:** Formiranje učeničkih parlamenata koji učenicima daju mogućnost da učestvuju u procesu donošenja odluka o sigurnosti.
- **Vršnjačke inicijative:** Razvijanje projekata u kojima stariji učenici osmišljavaju i provode sigurnosne aktivnosti za mlađe.

Održavanje sigurne infrastrukture:

- **Investicije i održavanje:** Planiranje i sprovođenje investicionih i održavalačkih projekata radi poboljšanja sigurnosti školskih objekata (npr. rekonstrukcija igrališta, ugradnja sigurnosnih elemenata).
- **Redovne inspekcije**: Sprovođenje redovnih pregleda i procjena stanja školske infrastrukture.

Zajednica i timski rad:

- **Zajednički napori:** Podsticanje saradnje škole, roditelja i šire zajednice u sigurnosnim inicijativama.
- **Zajednički događaji:** Organizovanje zajedničkih aktivnosti u koje su uključeni roditelji i lokalna zajednica.
- **Ažuriranje projekata:** Ažuriranje projekata na osnovu naučenih lekcija i rezultata evaluacije.

Resursi za uspješnu implementaciju:

Finansijski resursi:

- **Vladini grantovi:** Osiguravanje finansijske podrške Ministarstva obrazovanja, omladine i sporta ili drugih državnih institucija koje nude subvencije i grantove za obrazovne i preventivne projekte.
- **Budžeti škola:** Korištenje sredstava iz budžeta pojedinačnih škola namijenjenih za provođenje sigurnosnih mjera i obrazovnih programa.
- **Partnerstva i sponzorstva**: Uključivanje partner organizacija i sponzora koji podržavaju projekat „Sigurna škola“.

Ljudski resursi:

- **Projektni tim:** Posvećeni uposlenici – koordinatori, nastavnici, asistenti i drugi stručnjaci.
- **Volonteri i roditelji:** Angažovanje volontera i roditelja u organizaciji i realizaciji aktivnosti.
- **Saradnja sa stručnjacima:** Uključivanje profesionalaca poput doktora, psihologa, socijalnih radnika i drugih stručnjaka za sigurnost i prevenciju.

Materijalni resursi:

- **Sigurnosna oprema:** Nabavka materijalnih resursa potrebnih za sigurnosne mjere u školskim prostorima – igralištima, sportskim salama, stepeništima itd.
- **Obrazovni materijali:** Korištenje edukativnih materijala i alata za podršku programima sigurnosti i preventivnim aktivnostima.
- **Tehnologija i oprema:** Korištenje tehnologije i opreme (računari, štampani materijali, audio/video oprema) za komunikaciju i organizaciju projektnih događaja i kampanja.

Kroz ovakav sveobuhvatan pristup, projekat Sigurna škola stvara sigurno i podržavajuće okruženje za učenje, u kojem učenici mogu napredovati. Kontinuiranim unapređenjem i saradnjom osigurava se

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

dugoročno pozitivan utjecaj na školsku zajednicu.

Osnova za poređenje

Škole za mirne zajednice:
Ovaj program je usmjeren na prevenciju nasilja i promociju pozitivnog ponašanja u školama. Pruža obuke, materijale i strategije za stvaranje sigurnog i mirnog školskog okruženja.

Sigurne škole za sve:
Ova inicijativa fokusira se na osiguravanje sigurnosti i zaštite djece u školama, posebno one koja su izložena riziku zbog sukoba, katastrofa ili siromaštva. Pruža podršku i resurse za stvaranje sigurnog školskog okruženja.

.

Evaluacija rezultata

Unapređenje sigurnog i podržavajućeg školskog okruženja: višeslojni pristup
Ovaj dokument predstavlja sveobuhvatnu strategiju za jačanje sigurnosti i dobrobiti u školskom okruženju.

Strategija obuhvata pet ključnih područja:

1. **Izgradnja sigurne osnove:**

Smanjenje povreda i nezgoda: Uvođenje mjera za minimiziranje nesreća u i oko škole, poput unapređenja sigurnosti na igralištima, boljeg osvjetljenja i postavljanja odgovarajuće saobraćajne signalizacije.
Jačanje infrastrukture: Ulaganje u sigurnosne elemente za igrališta, fiskulturne sale i stepeništa kako bi se stvorilo fizički sigurno okruženje.

2. **Osnaživanje učenika kroz edukaciju:**

Razvoj sigurnosnih vještina: Opremljivanje učenika ključnim znanjima i vještinama iz oblasti bezbjednosti – prva pomoć, prevencija nezgoda, intervencija u slučaju vršnjačkog nasilja, svijest o sajber sigurnosti.
Rješavanje socijalnih konflikata: Razvijanje snažnih socijalnih vještina koje pomažu učenicima da konstruktivno rješavaju sukobe i spriječe nasilje.

3. **Promocija dobrobiti učenika:**

Holističko zdravlje i dobrobit: Promovisanje cjelokupnog zdravlja i dobrobiti učenika unutar školskog okruženja.
Zdravi stilovi života: Podsticanje zdravih životnih navika i pozitivnih prehrambenih navika među učenicima.

4. **Uključivanje školske zajednice:**

Zajedničko djelovanje: Podsticanje aktivnog učešća roditelja, nastavnika, uprave i članova zajednice u sigurnosnim inicijativama i projektima.
Jačanje partnerstava: Unapređenje saradnje između škola, roditelja, lokalnih vlasti i neprofitnih

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

organizacija radi udruživanja resursa i stručnosti.

5. **Osiguravanje dugoročnog uspjeha:**

Održive prakse: Implementirati strategije za dugoročno funkcionisanje i efikasnost sigurnosnih mjera i programa.

Razvoj zasnovan na potrebama: Kontinuirano razvijati i ažurirati projekte na osnovu stalnih procjena i promjenjivih potreba školske zajednice.

Evaluacija i priznanja:

- **Međunarodno priznanje:** Težiti uključivanju u WHO Međunarodnu mrežu sigurnih škola, što predstavlja oznaku izvrsnosti u području školske sigurnosti.
- **Nagrade i certifikati:** Prepoznati i proslaviti postignuća kroz dobijanje nagrada i certifikata za dostizanje visokih standarda sigurnosti i prevencije.

Metode evaluacije:

Za sveobuhvatnu procjenu uticaja programa koristi se kombinovani pristup metodama:

- **Kvantitativne metode:**
  - **Prikupljanje statističkih podataka:** Praćenje povreda, incidenata, sukoba itd., radi mjerenja ukupnog nivoa sigurnosti u školi.
  - **Anketni upitnici:** Prikupljanje kvantitativnih podataka o osviještenosti, stavovima i ponašanjima u vezi s sigurnošću u školi od učenika, roditelja i nastavnika.
  - **Testiranje znanja:** Provođenje testova ili provjera znanja radi procjene koliko učenici poznaju mjere sigurnosti i prevencije.

- **Kvalitativne metode:**
  - **Dubinski intervjui**: Dobijanje dubljeg uvida u stavove, iskustva i potrebe u vezi sa sigurnošću kroz razgovore s članovima školske zajednice.
  - **Posmatranje:** Posmatranje školskog okruženja i ponašanja učenika radi razumijevanja školske kulture sigurnosti.
  - **Analiza dokumenata**: Analiza školskih politika, sigurnosnih planova, izvještaja o incidentima i drugih relevantnih dokumenata.

- **Kombinovane metode:**
  - **Kombinovani upitnici i intervjui:** Korištenje upitnika za prikupljanje kvantitativnih podataka, uz intervjue za dublje razumijevanje rezultata.
  - **Triangulacija podataka:** Poređenje i međusobno potvrđivanje kvantitativnih i kvalitativnih podataka radi dobijanja cjelovite slike.
  - **Participativni pristup:** Uključivanje školske zajednice u proces evaluacije i tumačenje rezultata, čime se povećava angažman i povjerenje u nalaze evaluacije.

Željeni ishodi:

Program ima za cilj postizanje sljedećih pozitivnih rezultata:

- Poboljšano znanje učenika i njihove sigurnosne vještine
- Smanjen broj nezgoda i incidenata
- Poboljšano socijalno i emocionalno blagostanje učenika
- Povećano uključivanje roditelja i lokalne zajednice
- Stvaranje pozitivnog i respektujućeg školskog okruženja
- Ojačani kapaciteti nastavnika u prevenciji i rješavanju sigurnosnih problema

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

- Prilagoditi sadržaj i aktivnosti specifičnim potrebama određene razine (npr. srednja škola, radno mjesto)
- Uspostaviti saradnju s drugim institucijama i organizacijama na toj razini
- Fokusirati se na specifične izazove zdravlja i sigurnosti koji su karakteristični za tu razinu

Uključit ćemo i druge ciljne grupe, poput osoblja, roditelja ili šire zajednice.
Koristit ćemo modernu tehnologiju i komunikacijske alate kako bismo informacije efikasno širili. Uspostavit ćemo sistem praćenja i evaluacije radi praćenja uspješnosti programa.

Dodatne informacije i zaključci

Opšta procjena doprinosa inicijative Sigurne škole razvoju otpornosti je pozitivna. Inicijativa pruža sveobuhvatan okvir za stvaranje sigurnog i podržavajućeg školskog okruženja, što doprinosi jačanju otpornosti učenika na različite sigurnosne prijetnje i zdravstvene rizike. Program ne promoviše samo fizičku sigurnost, već i socijalno i emocionalno blagostanje učenika, što je ključno za razvoj otpornosti unutar školske zajednice. Kroz uključivanje različitih aktera i implementaciju širokog spektra aktivnosti i programa, Sigurne škole imaju potencijal da ojačaju prevenciju povreda, vršnjačkog nasilja, agresije i drugih rizičnih ponašanja, te time doprinesu zdravijem i sigurnijem školskom okruženju.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Mađarska

AWWWaraness

GYIÖT, Grad Torine,
SEIKLEJATE VENNASKOND, Grad Hamina

Liptód, Mađarska

Glavni ciljevi

Projekt AWWWareness je program razmjene mladih čiji je cilj pomoći učesnicima da prepoznaju važnost svjesnosti (awareness) u svojim životima i da prikupe dobre prakse i smjernice koje će im pomoći da vode svjesniji i kvalitetniji stil života. Misija projekta je osnažiti mlade da se fokusiraju na svoje mentalno i fizičko zdravlje, naglašavajući zdrave prehrambene navike, redovnu fizičku aktivnost, upravljanje stresom, uz stalno isticanje rastuće važnosti mentalnog zdravlja.

Program takođe ima za cilj da promoviše ekološku svijest, potičući mlade da doprinesu održivosti kroz individualne i zajedničke inicijative, ali i istražujući sličnosti i razlike u ekološkim praksama različitih kultura. Pored toga, projekat razvija medijsku pismenost, ohrabrujući odgovorno korištenje društvenih mreža, prepoznavanje dezinformacija i razvoj kritičkog razmišljanja i svjesne konzumacije medija.

Takođe, projekat želi inspirisati aktivno građanstvo, motivišući mlade da se uključe u društvene teme i osnažujući ih da postanu kritički orijentisani, aktivni građani. Stvaranjem podržavajuće atmosfere u kojoj mladi mogu slobodno da se izraze i dijele svoja iskustva, program pomaže u razvoju njihovih vještina preuzimanja inicijative.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☒ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Projekt je zahtijevao selekciju mladih koji ranije nisu učestvovali u međunarodnim mobilnostima ili sličnim projektima. Učešće su uzeli mladi uzrasta 14–18 godina iz svake zemlje (sedam učesnika po zemlji).
Uz to, mladi stariji od 18 godina bili su uključeni kao vođe timova.

Opis intervencije

Prije same razmjene organizovan je pripremni sastanak za vođe grupa, kako bi se osigurala nesmetana realizacija programa. Na ovom sastanku učesnici su bili upoznati sa cijelim programom, sa svojom ulogom fasilitatora, te su imali priliku dati povratne informacije o razvojnom dnevniku, koji je služio kao metodološki alat za praćenje napretka i refleksije tokom razmjene. Ovaj kolaborativni pristup omogućio je da struktura projekta bude inkluzivna i prilagođena potrebama svakog učesnika ponaosob.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Teme svjesnosti

Tri glavne teme — svjesnost o zdravlju, svjesnost o ekologiji i medijska pismenost — bile su temelj projekta. Aktivnosti su bile osmišljene da pomognu učesnicima da istraže ove teme, razumiju njihovu važnost u različitim kulturnim kontekstima i razviju strategije za njihovu primjenu u svakodnevnom životu.

1. **Svjesnost o zdravlju:** Tema je obuhvatala mentalno i fizičko blagostanje. Aktivnosti su naglašavale važnost ishrane, fizičke aktivnosti i upravljanja stresom, pri čemu se posebno isticala često zanemarena dimenzija mentalnog zdravlja. Ova tema je bila posebno aktuelna s obzirom na izazove koje su donijeli nedavni globalni događaji, uključujući pandemiju COVID-19. Kroz radionice, grupne diskusije i aktivnosti na otvorenom, učesnici su istraživali načine za unapređenje ličnog blagostanja i bolje razumijevanje povezanosti mentalnog i fizičkog zdravlja.
2. **Svjesnost o ekologiji:** Svjesnost o ekologiji naglašavala je važnost održivosti i uloge pojedinaca i zajednica u zaštiti okoliša. Učesnici su ispitivali kulturne sličnosti i razlike u ekološkim praksama u zemljama učesnicama. Radionice i aktivnosti u prirodi pružile su praktične uvide u to kako pojedinci i zajednice mogu doprinijeti održivosti kroz male, ali značajne korake..
3. **Medijska pismenost**: Tema medijske pismenosti imala je za cilj osnažiti učesnike da se odgovorno kreću u digitalnom okruženju. Radionice su obuhvatile prepoznavanje lažnih vijesti, procjenu vjerodostojnosti izvora i odgovorno korištenje društvenih mreža. Učesnici su učili kako prepoznati pouzdane informacije i razmišljati o vlastitim navikama potrošnje medijskog sadržaja

Aktivnosti i strategije

Dolazak i orijentacija (Dan 1 - 2)

Prva dva dana projekta bila su posvećena dočeku učesnika i njihovom prilagođavanju. Nakon dolaska u Budimpeštu, grupa je otputovala u Liptód, gdje su organizovani ice-breakeri i aktivnosti za izgradnju tima kako bi se potaklo međusobno upoznavanje. Pravila grupe su formulisana zajednički kako bi se osiguralo poštovanje i inkluzivnost.

Učesnici su zatim upoznati s Erasmus+ programom i ciljevima projekta, naglašavajući ulogu omladinskih razmjena u jačanju interkulturnog razumijevanja. Orijentacija je uključivala i sesije o očekivanjima i strahovima, pružajući prostor da učesnici izraze svoje brige i nade.

Radionice i grupni rad (Dan 3 - 7)

Radionice i grupne aktivnosti bile su organizirane prema temama:

1. **Grupna tematska radionica I:** Uvod u teme: Svaka tematska grupa (zdravlje, okoliš, medijska pismenost) započela je uvodnom radionicom koja je pružila opći pregled teme. Facilitatori su koristili interaktivne metode — diskusije, prezentacije, kreativne vježbe — kako bi postavili osnovu za dalju razradu.
2. **Grupna tematska radionica II:** Lični i zajednički značaj: U drugom ciklusu radionica učesnici su analizirali koliko su teme važne za njihov lični život i njihove zajednice. Grupa za zdravstvenu svjesnost bavila se ličnim navikama i inicijativama u zajednici. Ekološka grupa istraživala je lokalne prakse održivosti. Medijska grupa analizirala je trendove na društvenim mrežama i načine širenja informacija.
3. **Programi na otvorenom:** Centralni element projekta AWWWareness bile su aktivnosti na otvorenom, osmišljene da dopune tematske radionice kroz praktično iskustvo.
    - Dan volontiranja: Učesnici su organizovali volontersku akciju uređenja odmorišta duž „Bajkovite staze“ kod Liptóda — sakupljali su smeće, čistili prostor, farbali klupe i stolove. Također su prevodili stihove na svoje jezike kako bi obogatili stazu kulturnom raznolikošću. Aktivnost je jačala ekološku svijest i zajedništvo.
    - Grupne aktivnosti u prirodi: Program je bio podijeljen u tri tematske grupe, a svaka od njih je istraživala različite tema kroz razne aktivnosti:

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Grupa I: odnos zdravlja i prirode — mindfulness, fizička aktivnost, planinarenje.
Grupa II: ekološka održivost — prepoznavanje biljnih vrsta.
Grupa III: medijska pismenost — fotografija u prirodi, pripovijedanje kroz digitalne medije.

4. **Grupna tematska radionica III:** Primjeri dobrih praksi - Na ovoj radionici svaka grupa se detaljnije bavila praktičnim strategijama i savjetima za jačanje svijesti u okviru svojih tematskih oblasti. Učesnici su dijelili primjere dobrih praksi iz svojih kultura i zajednica, što je omogućilo međukulturno učenje. Grupa za zdravstvenu svijest diskutovala je tehnike upravljanja stresom i zdrave recepte, dok je ekološka grupa istakla prakse smanjenja otpada. Grupa za medijsku pismenost podijelila je alate za prepoznavanje dezinformacija.
5. **Grupna tematska radionica IV:** Komunikacija prema vršnjacima - Ova sesija bila je usmjerena na strategije za efikasno prenošenje poruka o podizanju svijesti vršnjacima. Učesnici su kreirali medijski sadržaj poput memova i videa, prilagođenih svakoj tematskoj oblasti, koji se mogu dijeliti online s ciljem podizanja svijesti među njihovim vršnjacima.
6. **Grupna tematska radionica V:** Izrada medijskog sadržaja - Na završnoj radionici grupe su dorađivale svoj medijski sadržaj, osiguravajući da bude informativan i zanimljiv. Zajednički rad rezultirao je izradom dijeljivih videa, memova i infografika koji putem društvenih mreža mogu lako dosegnuti širu publiku.
7. **Prezentacije i YouthPass** - Pretposljednjeg dana svaka grupa je predstavila svoj rad ostalim učesnicima, čime se poticao osjećaj postignuća i učenje kroz različite tematske oblasti. Nakon prezentacija uslijedile su diskusije koje su omogućile učesnicima da daju konstruktivne povratne informacije. YouthPass certifikati su podijeljeni, ističući vještine i kompetencije stečene tokom razmjene. Facilitatori su vodili učesnike kroz refleksivne vježbe, pomažući im da artikulišu svoje ishode učenja.

Kulturne večeri i slobodno vrijeme
Kulturne večeri imale su ključnu ulogu u jačanju interkulturnog razumijevanja. Svaka zemlja učesnica organizovala je posebnu večer posvećenu predstavljanju svoje kulture kroz hranu, muziku i igre. Večeri su bile upotpunjene slobodnim vremenom tokom kojeg su se učesnici mogli opustiti, plivati ili istraživati lokalno područje. Estonska, finska, italijanska i mađarska večer ponudile su bogate kulturne razmjene koje su dodatno produbile veze među učesnicima.

Sedmična evaluacija i povratak kući (Dan 8 - 9)
Završni dani bili su posvećeni refleksiji i evaluaciji. Vođe grupa su facilitirale sveobuhvatan evaluacijski proces, tokom kojeg su učesnici dijelili svoja iskustva i davali povratne informacije o programu. Sedmična evaluacija pomogla je u identifikaciji jakih strana i prostora za unapređenje, što će poslužiti za buduće projekte.

Na posljednji dan, grupa se vratila u Budimpeštu radi polaska. Sa sobom su ponijeli ne samo nova prijateljstva već i praktične strategije i uvide koji im mogu pomoći da vode svjesniji i uravnoteženiji život. Projekat AWWWareness uspješno je kombinovao radionice, aktivnosti na otvorenom i kulturne razmjene kako bi učesnicima pružio holističko razumijevanje koncepta svjesnosti. Strukturiranjem programa oko tri glavne teme — zdravlje, okoliš i medijska pismenost — učesnicima je omogućeno da ove oblasti istraže temeljito i smisleno. Strateška kombinacija teorije i praktičnih aktivnosti omogućila je učesnicima da usvoje naučene lekcije i primijene ih u svakodnevnom životu.

Uspjeh projekta leži u sposobnosti da stvori podržavajuće okruženje u kojem se učesnici mogu slobodno izraziti, učiti jedni od drugih i graditi trajne veze. Razvojni dnevnik i medijski sadržaji nastali tokom projekta predstavljaju trajne resurse koji produžavaju utjecaj projekta i nakon njegovog završetka.

Projekat je realiziran u periodu od 17. do 25. jula 2022. godine.

Tim za ljudske resurse sastojao se od tri organizatora, odgovornih za facilitaciju i logističku koordinaciju,

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

te četiri vođe grupa, od kojih je svaki pratio učesnike iz svoje zemlje. Projekat je prvenstveno finansiran kroz Erasmus+ grant, koji je pokrivao troškove smještaja, ishrane, putovanja i sve materijale potrebne za aktivnosti. To je uključivalo umjetnički pribor, sportsku opremu i digitalne alate za izradu memova, videa i infografika.

Osnova za poređenje

U poređenju s drugim programima mentalnog zdravlja i zajednice, specifičnost ovog projekta ogleda se u tome što istovremeno obuhvata više dimenzija. Svaka tematska oblast imala je jednaku važnost i sopstvenu metodologiju — uključujući i razvojni dnevnik koji je nastao tokom projekta.

Evaluacija rezultata

Uspjeh projekta može se posmatrati na više načina: učesnici su razumjeli važnost mentalnog i fizičkog blagostanja i naučili kako da uključe mindfulness u svoj svakodnevni život. Osim toga, projekt je podstakao fokus na zdravu ishranu, fizičku aktivnost i upravljanje stresom, posvećenost okolišu i održivosti, te svjesno korištenje medija. Video materijali i online sadržaji nastali tokom projekta pomogli su u širenju ovih dobrih praksi, a Dan volontiranja nije samo podržao lokalnu zajednicu već je i dodatno naglasio važnost volontiranja među mladima. Učesnici su unaprijedili svoje vještine, stekli nova znanja i proširili vidike kroz kulturne razmjene, dok su grupni lideri i organizacije dobili nove metodološke alate za podizanje svijesti kod mladih.

Sistemska procjena uticaja još nije provedena. Međutim, tokom svih sesija postojala je redovna komunikacija među učesnicima — kroz cijeli program. Pored povratnih informacija od strane osoblja projekta, mladi uključeni u projekat pokazali su napredak u više oblasti (npr. socijalne vještine, samopouzdanje).

S obzirom na to da nije provedena konkretna evaluacija uticaja, moguće je osloniti se samo na iskustvo organizatora i povratne informacije učesnika. To uključuje razmjenu iskustava, zajednički rad kao zajednica, razvoj empatičnog uvida i mentalne otpornosti.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Prakse iz projekta AWWWareness se lako mogu proširiti, skalirati i prilagoditi drugim nivoima, iz sljedećih razloga:

Prakse iz projekta AWWWareness se lako mogu proširiti, skalirati i prilagoditi drugim nivoima, iz sljedećih razloga:

Širok spektar tema: Program se fokusirao na zdravstvenu svijest, ekološku svijest i medijsku pismenost,

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

što može privući interes različitih starosnih grupa. Ove teme su relevantne i na drugim nivoima, pa se slične omladinske razmjene mogu lako prilagoditi i provoditi sa drugim uzrastima.

Razvojni dnevnik: Razvojni dnevnik, razvijen tokom projekta, predstavlja alat koji može podržati primjenu metoda i u drugim kontekstima.

Međunarodni karakter programa čini važnim korištenje međunarodne mreže kontakata. Također je važno uključiti stručnjake koji posjeduju potrebna iskustva i znanja za koordinaciju i razvoj aktivnosti.

Korištenje metoda koje podržavaju fizičko i mentalno blagostanje mladih učesnika ima ključnu ulogu u svim oblicima implementacije.

Projektu je prethodio pripremni sastanak između vođa timova partnerskih organizacija kako bi se osigurala nesmetana realizacija. Ovo je ključni korak u procesu prilagođavanja programa drugim kontekstima.

Dodatne informacije i zaključci

Razmjena mladih AWWWareness prvenstveno je imala za cilj razvoj otpornosti kod mladih učesnika kroz jačanje zajedništva, poboljšanje timskog rada i poticanje kritičke svijesti.

Program je osnažio mlade kroz tematske grupe fokusirane na svijest o zdravlju, ekološku osviještenost, medijsku pismenost, naglašavajući važnost mentalnog i fizičkog zdravlja, održivosti i odgovorne upotrebe medija. Radionice i aktivnosti u prirodi činile su jezgro projekta.

U tematskoj grupi o zdravlju naglašen je značaj zdrave ishrane, redovne fizičke aktivnosti i upravljanja stresom, s posebnim fokusom na mentalno zdravlje.

Učesnici su istraživali strategije za poboljšanje vlastitog blagostanja i razumijevanje povezanosti mentalnog i fizičkog zdravlja.

U grupi za ekološku svjesnost učesnici su razgovarali o tome kako pojedinci i zajednice mogu pozitivno utjecati na planetu. Analizirane su kulturne razlike i sličnosti, uz učenje o tome kako svakodnevne navike doprinose održivosti.

Medijska pismenost je bila u fokusu, i ova grupa se fokusirala na prepoznavanje dezinformacija i odgovorno korištenje društvenih mreža. Učesnici su učili kako procijeniti vjerodostojnost izvora, kako prepoznati lažne vijesti i kako uravnotežiti online i offline život.

Organizovan je volonterski dan za obnovu odmorišta na stazi bajki kod Liptóda, što je učesnicima pružilo praktično iskustvo angažmana u zajednici. Ova aktivnost naglasila je važnost volonterizma, timskog rada i ekološke svijesti.

Dokumenti se mogu pronaći ovdje:
https://gyiot.hu/projektek/awwwareness/
https://gyiot.hu/wp-content/uploads/2022/12/GYIOT_fejlodesinaplo.pdf

Kontakt za dodatne informacije: gyiot@gyiot.hu

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Mental health through Nature and Community (Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu)

GYIÖT, SDRUZHENIE WALK TOGETHER, BRNO FOR YOU ZS, UDRUGA ZA RAZVOJ ZAJEDNICE "KREAKTIVA", Stowarzyszenie LEVEL UP

Liptód, Mađarska

Glavni ciljevi

Cilj projekta je podići svijest o važnosti mentalnog zdravlja i pokazati kako je ono međusobno povezano s faktorima okoline i društvenim interakcijama. Promovišući holistički pristup dobrobiti, projekat naglašava ulogu prirode i zajednice kao ključnih elemenata koji doprinose ukupnom mentalnom zdravlju.

Inicijativa nastoji smanjiti stigmu vezanu za mentalno zdravlje podsticanjem otvorenih razgovora i razmjene iskustava među učesnicima iz različitih kulturnih sredina. Kroz metode neformalnog obrazovanja poput aktivnosti na otvorenom, radionica i mindfulness praksi, projekat učesnicima pruža praktične alate i tehnike za upravljanje stresom i anksioznošću u svakodnevnom životu.

Također, cilj je izgraditi podržavajuću i inkluzivnu zajednicu u kojoj se mladi ljudi osjećaju ugodno dijeleći svoje misli i emocije, te uče kako aktivno slušati i međusobno se podržavati.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☒ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Primarna ciljna grupa inicijative Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu su mladi uzrasta 14–18 godina iz različitih evropskih zemalja.

Opis intervencije

Temelji i struktura programa

Intervencija je započela uvodnim aktivnostima poput ice-breakera i timskih vježbi s ciljem izgradnje povjerenja i osjećaja zajedništva među učesnicima. Ovo je bilo ključno za stvaranje sigurnog prostora u kojem učesnici mogu otvoreno dijeliti svoje misli i osjećaje. Voditelji grupa imali su važnu ulogu u podršci svojim timovima, jer su najbolje poznavali učesnike i mogli komunicirati s njima na maternjem jeziku. Tokom razmjene bio je dostupan i psiholog, koji je pružao individualne konsultacije i odgovarao na anonimna pitanja učesnika koja su uložena putem online formulara.

Nakon ovih početnih aktivnosti povezivanja, učesnici su zajednički uspostavili pravila i smjernice kako bi podstakli međusobnu podršku, otvorenost i siguran prostor za dijeljenje izazova. Jutarnje aktivnosti

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

na otvorenom, poput mindfulness praksi, joge i planinarenja, postavile su pozitivan ton za dan i dodatno naglasile važnost prirode u programu.

Istraživanje mentalnog zdravlja kroz neformalno učenje
Glavna faza programa fokusirala se na teme mentalnog zdravlja kroz diskusije i interaktivne sesije. Učesnici su bili ohrabreni da razmisle o vlastitim snagama, emocijama i iskustvima vezanim za mentalno zdravlje. Poređenjem stavova i percepcija iz različitih zemalja, mogli su uočiti kulturne nijanse mentalnog zdravlja i prepoznati zajedničke izazove. Ključne teme uključivale su stres, anksioznost i kognitivne distorzije, a facilitatori su ih vodili da identifikuju i adresiraju vlastite poteškoće.

Primijenjene strategije neformalnog učenja
Grupne diskusije i refleksija: Facilitatori su pokretali razgovore o stavovima prema mentalnom zdravlju, izazovima i mehanizmima suočavanja. Učesnici su u malim grupama istraživali teme poput stigme, emocionalne svjesnosti i traženja pomoći. Nakon diskusija, refleksivne sesije omogućile su im da obrade naučeno i podijele uvide.

Mindfulness i tehnike opuštanja: Dnevne aktivnosti na otvorenom uključivale su mindfulness prakse poput vježbi disanja, joge i progresivnog opuštanja. Ove aktivnosti su učesnicima predstavile efikasne tehnike upravljanja stresom, ali i naglasile umirujući utjecaj prirode.

Kreativne radionice i igranje uloga: Kako bi se potakla empatija i razumijevanje, učesnici su učestvovali u kreativnim vježbama poput crtanja emocija ili igranja uloga u izazovnim scenarijima. Ove radionice su ih podsticale da na kreativan način razmišljaju o mentalnom zdravlju i o tome kako mogu podržati jedni druge.

Sesije razvoja vještina: Interaktivne aktivnosti naglašavale su razvoj praktičnih vještina poput aktivnog slušanja, efektivne komunikacije i rješavanja konflikata. Primjerice, vježbe slušanja pomogle su učesnicima da razumiju važnost empatije i potvrđivanja tuđih osjećaja.

Vršnjačka podrška i grupna dinamika: Grupni lideri i facilitatori vodili su diskusije o tome kako se učesnici mogu međusobno podržavati. Aktivnosti poput „kruga povjerenja“ i „vršnjačkog mentorstva“ pomogle su im da prepoznaju načine pružanja podrške uz poštivanje granica.

Interkulturna razmjena i učenje: Program je uključivao interkulturnu večer na kojoj su učesnici predstavljali svoje zemlje kroz ples, hranu i priče. Ovo je podstaklo inkluzivnost i ukazalo na različitosti u praksama i uvjerenjima vezanim za mentalno zdravlje.

Planiranje i vođenje sesija blagostanja: Pred kraj programa učesnici su pripremili i vodili vlastite „well-being“ sesije za grupu, oslanjajući se na lična interesovanja i kulturnu pozadinu. Ove sesije uključivale su jogu, ples, muziku i meditaciju, naglašavajući da prakse brige o sebi mogu biti individualne, ali i zajedničke.

Dnevni raspored – pregled
Dnevni raspored kombinovao je strukturirane sesije sa otvorenim prostorom u kojem su učesnici mogli istraživati vlastita interesovanja i teme mentalnog zdravlja koje su se pojavljivale tokom programa. Svaki dan završavao je evaluacijskom sesijom u kojoj su učesnici razmišljali o onome što su naučili i davali povratne informacije s ciljem unapređenja programa. Ovaj iterativni proces omogućio je da program ostane prilagodljiv i relevantan.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Strategije za efektivno učenje i razvoj
Uspjeh intervencije oslanjao se na nekoliko ključnih strategija koje su maksimalno povećale ishode učenja:

Adaptivni dizajn programa: Program je ostajao fleksibilan, omogućavajući facilitatorima da prilagode aktivnosti na osnovu potreba i povratnih informacija učesnika. Dnevne evaluacijske sesije bile su ključne za kontinuirano poboljšavanje programa.

Holistički pristup mentalnom zdravlju: Kombinovanjem kognitivnih, emocionalnih i fizičkih aktivnosti, program je pružio sveobuhvatno istraživanje mentalnog zdravlja. Mindfulness vježbe, kreativne radionice i grupne diskusije obezbijedile su uravnotežen pristup.

Alati neformalnog učenja: Primjena metodologija neformalnog učenja — poput vršnjačkog mentorstva, igranja uloga i refleksijskih krugova — omogućila je učesnicima dublje angažovanje i primjenu naučenog u vlastitim životima.

Stručna podrška i vođenje: Prisustvo psihologa dalo je dodatnu dubinu programu, nudeći učesnicima siguran prostor za lične konsultacije i vođenje dubljih razgovora o temama mentalnog zdravlja.

Kulturalna senzitivnost i inkluzivnost: Uvažavajući raznolikost učesnika, facilitatori su naglašavali inkluzivnost u svim aktivnostima, osiguravajući da se svi osjećaju cijenjeno i saslušano. Interkulturne aktivnosti dodatno su jačale ove vrijednosti.

Ključni ishodi i refleksije
Do kraja programa učesnici su istakli značajne ishode učenja, uključujući unaprijeđene vještine aktivnog slušanja, empatiju i tehnike upravljanja stresom. Također su stekli dublje razumijevanje izazova mentalnog zdravlja i načina kako ih adresirati kroz vršnjačku podršku i strategije brige o sebi. Saradnički karakter intervencije potaknuo je snažne veze među učesnicima, pri čemu su mnogi izrazili novo stečeno samopouzdanje u dijeljenju svojih misli i emocija.
Razmjena mladih time je poslužila kao transformativno iskustvo koje je osnažilo učesnike da postanu zagovarači mentalnog zdravlja u svojim zajednicama. Razmjena mladih „Mental Health through Nature and Community“ pokazala je snagu neformalnog učenja u suočavanju s izazovima mentalnog zdravlja. Kroz stvaranje sigurnog i inkluzivnog okruženja te primjenu prilagodljivih strategija, program je omogućio učesnicima da dubinski istraže vlastita iskustva mentalnog zdravlja i razviju praktične vještine za cjeloživotno blagostanje. Uz podršku programa Erasmus+, ova razmjena je pokazala važnost holističkih intervencija u oblasti mentalnog zdravlja koje integrišu prirodu, zajednicu i kreativnost. Razmjena mladih „Mental Health through Nature and Community“ održana je od 29. oktobra do 7. novembra 2023. godine. Razmjenu je podržao program Erasmus+, koji je pokrio nastale troškove. U pogledu ljudskih resursa bilo je potrebno uključiti psihologa, dva facilitatora te na kraju osobu zaduženu za logistiku.

Osnova za poređenje
Jedinstven pristup projekta ogleda se u njegovom fokusu na podršku mentalnom razvoju mladih kroz boravak u prirodi. Dodatno, uključenost psihologa kao stručnjaka dodatno je izdvojila ovaj projekat u odnosu na slične inicijative, dajući mu dodatnu dubinu i povećavajući ukupni uticaj.

Evaluacija rezultata
Uspješnost je mjerena unaprijeđenim razumijevanjem pojmova i praksi mentalnog zdravlja kod učesnika. To je uključivalo prepoznavanje znakova stresa, anksioznosti i kognitivnih distorzija, kao i

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

učenje praktičnih tehnika poput mindfulnessa, meditacije i progresivne relaksacije.

Projekat je imao za cilj osnažiti mlade kroz metode neformalnog učenja, kao što su aktivnosti izgradnje tima, vježbe na otvorenom i radionice dobrobiti. Uspjeh je ostvaren ukoliko su učesnici pokazali sposobnost primjene ovih tehnika u upravljanju emocijama i stresom.

Razmjena je imala za cilj unaprijediti interpersonalne i socijalne vještine učesnika, uključujući aktivno slušanje, empatiju, rješavanje konflikata i zajedničko rješavanje problema. Uspješan ishod podrazumijevao je da učesnici pokažu unaprijeđenu komunikaciju i saradnju tokom grupnih aktivnosti i svakodnevnih evaluacija.

Značajan cilj bio je razvijanje osjećaja zajedništva i povezanosti s prirodom. Uspjeh je utvrđivan na osnovu sposobnosti učesnika da prepoznaju i artikulišu kako aktivnosti na otvorenom i grupna podrška pozitivno utiču na njihovo mentalno zdravlje.

Projekat je imao za cilj olakšati međukulturno razumijevanje kroz aktivnosti poput Interkulturalne večeri i zajedničkih vježbi. Uspjeh je mjeren kroz uvažavanje različitih perspektiva, tradicija i jezika od strane učesnika.

Učesnici su bili podsticani da prepoznaju svoje snage i da vode aktivnosti dobrobiti za svoje vršnjake. Uspjeh je procjenjivan na osnovu njihovog samopouzdanja u vođenju sesija, dijeljenju ideja i međusobnoj podršci.

Uspješnost programa praćena je i kroz svakodnevne evaluacije, koje su facilitatorima omogućavale da prilagođavaju aktivnosti u skladu s novim potrebama.

Pozitivan ishod ogleda se u aktivnom učešću učesnika u sesijama povratnih informacija i unapređenju aktivnosti. Razmjena mladih, uz podršku programa Erasmus+, u konačnici je imala za cilj stvaranje generacije mladih koji nisu samo svjesni pitanja mentalnog zdravlja, već su i opremljeni vještinama da efikasno podrže sebe i svoje zajednice.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Iako tokom projekta nije provedena formalna procjena utjecaja, mladi su imali priliku da daju povratne informacije.

Ključne teme koje su se izdvojile uključuju:

- aktivno slušanje
- pokazivanje empatije
- podršku drugima
- upravljanje konfliktima
- metode za unapređenje mentalnog zdravlja
- upravljanje emocijama i nošenje sa stresom

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Povratne informacije i organizatora i učesnika ukazuju na to da je projekat jasno doprinio mentalnom razvoju uključenih mladih osoba.

Proširivost i raspodjela

S jedne strane, ključna je uloga voditelja grupa, koji dobro poznaju mlade — zahvaljujući tome mogu stvoriti opuštenu atmosferu (zato je važan raniji kontakt između ciljne grupe i voditelja). Druga važna specifičnost programa, vrijedna prilagodbe, jeste korištenje metoda neformalnog obrazovanja. Program koristi i različite alate povezane s dobrobiti, poput meditacije i relaksacije. Da bi se osiguralo iskustvo zasnovano na boravku u prirodi koje pozitivno utiče na mentalni razvoj kroz sve elemente programa, neophodno je prisustvo psihologa.

Vrhunac programa bila je stručna podrška psihologa. Također, važno je uključiti profesionalce koji mogu pomoći mladima da se osjećaju sigurno i spremno razgovarati o izazovima i preprekama s kojima se suočavaju. Kreiranje neformalne, opuštene atmosfere ključno je za ostvarenje ciljeva mentalno zdravstvenog projekta.

Dodatne informacije i zaključci

Primarni cilj razmjene mladih “Mentalno zdravlje kroz prirodu i zajednicu” bio je razvijanje otpornosti mladih kroz jačanje zajedništva, timskog rada i kritičke svjesnosti. Program je pružio podršku mladima kroz aktivnosti i radionice o mentalnom zdravlju, prirodi i zajednici, naglašavajući važnost blagostanja, održivosti i emocionalnog zdravlja.
Neformalne metode učenja, aktivnosti u prirodi i mindfulness vježbe bile su srž programa.

Učesnici su učili da prepoznaju i upravljaju vlastitim emocijama, da se nose se sa stresom i da prepoznaju svoju snagu. Tema mentalnog zdravlja uključivala je prepoznavanje anksioznosti i kognitivnih distorzija, kao i metode aktivnog slušanja, empatije i upravljanja konfliktima. Tehnike upravljanja stresom uključivale su vježbe disanja i progresivnu relaksaciju.

Kako bi se izgradio duh zajedništva i razvila interkulturna osjetljivost, interkulturne večeri i aktivnosti timskog povezivanja ojačale su saradničke vještine mladih, njihovu empatiju i otvorenost prema drugim narodima. Aktivnosti u prirodi, poput planinarenja i istraživanja okoline, naglasile su važnost zaštite okoliša i doprinijele podizanju svijesti učesnika o održivosti.

Na kraju programa, mladi su kreirali vlastite programe „well-being“ aktivnosti jedni za druge, sakupljajući različite sadržaje koji mogu pomoći u smanjenju stresa i unapređenju mentalnog blagostanja u svakodnevnom životu. Ove vježbe podijeljene su i sa vršnjacima, što je grupi omogućilo razmjenu ideja i iskustava.

U završnoj evaluaciji razmjene, učesnici su istakli kako su napredovali u vještinama aktivnog slušanja, empatije, upravljanja konfliktima, upravljanja stresom te u poboljšanju mentalnog zdravlja. Inicijativa, podržana putem Erasmus+ programa, značajno je doprinijela razvoju otpornosti mladih i jačanju njihovog pozitivnog pogleda na zajednicu.

Prateća dokumentacija dostupna je na:
https://gyiot.hu/hirek/mentomellenynek-lenni-pszichologuskent-egy-ifjusagi-cseren/
https://gyiot.hu/hirek/mental-health-through-nature-and-community-ifjusagi-csere/

Kontakt za dodatne informacije: gyiot@gyiot.hu

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Deviszont Community Space (Deviszont Prostor za zajednicu)

Udruženje Egyenlő Esélyekkel az Iskolapadban

Budimpešta, Mađarska

Glavni ciljevi

Deviszont Community Space je program kritičke pedagogije namijenjen mladima u srednjem stručnom obrazovanju. Misija programa je uključiti mlade u društvena pitanja i pomoći im da postanu kritički misleći, aktivni građani koji nisu samo svjesni društvenih problema, nego poznaju i dobre prakse te organizacije koje rade na pozitivnim promjenama.

Pored toga, program nastoji osnažiti mlade znanjem i kapacitetima kako bi i sami mogli postati organizatori ili graditelji zajednica.

U ovom zajedničkom prostoru, tim organizira sedmične sesije i radionice zasnovane na principima kritičke pedagogije i izgradnje zajednice.

Ciljne grupe

Ciljna grupa zajedničkog prostora su mladi od 14 do 20 godina koji se školuju u srednjem stručnom obrazovanju.

Zbog specifičnosti mađarskog obrazovnog sistema, učenici stručnih škola češće dolaze iz socio-ekonomski nepovoljnijih sredina — stoga je program posebno usmjeren na njih.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☒ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Glavna aktivnost zajedničkog prostora su sedmične sesije koje se održavaju četvrtkom. One mogu biti dio trodijelnog projekta, ili samostalna sesija.

Obje vrste susreta kreiraju mladi. Redovno se održavaju sesije ko-kreacije, gdje učesnici imaju priliku iznijeti teme, pitanja i probleme koji ih zanimaju. Organizatorski tim zatim koristi njihove prijedloge da oblikuje trodijelne projekte, pri čemu se svaki projekt bavi jednom širom ili užom temom. Narativna struktura trodijelnog projekta izgleda ovako: prva sesija je uvod u temu na općem nivou, druga sesija istražuje lične aspekte izabrane teme, a treća sesija se fokusira na sistemske aspekte i društvene implikacije. Primjeri tema obrađivanih posljednjih godina su škola i obrazovni sistem, rad i zaposlenje, biti mlada odrasla osoba, kultura, smrt i žalovanje, tolerancija i inkluzivnost, politika i građanski aktivizam, mobilnost i transport, život u gradu, prehrambena industrija, mentalno zdravlje i mnoge druge.

U međuvremenu, između ovih trodijelnih projekata, održavaju se i jednokratne sesije. Ove sesije fokusiraju se na izgradnju i jačanje zajednice (društvene igre, filmska popodneva, programi na otvorenom, sesije upoznavanja itd.), i/ili na obilježavanje posebnih događaja (rođendan zajedničkog

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

prostora, Božić, posljednje druženje prije ljetnog raspusta krajem jula). Aktivnosti i tematski fokus ovih događaja također se unaprijed dogovaraju sa učesnicima.

Sve sesije imaju ponavljajuće elemente: priprema hrane i zajedničko objedovanje; uvodni krug u kojem svako može podijeliti kako se osjeća i šta mu se desilo tokom prethodne sedmice; završni krug u kojem mogu reći kako im se svidio današnji program. Ove aktivnosti doprinose stvaranju sigurnog okruženja, gdje su stvari predvidljive i gdje svako može podijeliti svoje iskustvo, znajući da će ga drugi saslušati.

Pravila i osnovna načela zajedničkog prostora kreiraju se zajedno sa mladima koji učestvuju, kako bi prostor za njih bio siguran, mjesto gdje se mogu slobodno izraziti i osjećati dijelom zajednice. Tim također ima pripremljene protokole za krizne i hitne situacije; učesnici su upoznati s ovim protokolima i znaju kako mogu potražiti pomoć od tima ako im zatreba.

U 2024. godini pokrenut je novi programski element, koji se fokusira na put „od učesnika do volontera“. Cilj programa je da osnaži mlade koji su ranije bili aktivni učesnici da se uključe u rad zajedničkog prostora kao organizatori. U novembru je za njih organizovana obuka na kojoj su, pored teorijskog i praktičnog znanja, učili i o funkcionisanju zajedničkog prostora i pozadinskim organizacijskim procesima. Nakon toga su se uključili u različite segmente rada: kao facilitatori i kao organizatori događaja za zajednicu.

Od 2021. godine zajednički prostor organizuje trodnevne ljetne kampove tokom juna i jula. Cilj ovih odlazaka je omogućiti zajednici da provede vrijeme zajedno i podijeli zajednička iskustva. Većina mladih nema mogućnost da ode na odmor; zbog toga su ovakve prilike za njih posebno vrijedne (posebno ako imaju porodične poteškoće kod kuće).

Pedagoška metodologija programa zasniva se na tri ključna elementa: zajednica, kritičko mišljenje i građansko/političko djelovanje.

Zajednica kao pedagoški element usmjerena je na:

- iskustveno učenje o vrijednosti i pozitivnim aspektima pripadanja zajednici i zajedničkog djelovanja;
- učenje i razvijanje pažnje prema raspoloženju, stanju i individualnom funkcionisanju drugih;
- razvijanje novih odnosa, upoznavanje, razvoj socijalnih vještina;
- doživljavanje prihvatanja i sigurnog okruženja, razumijevanje i prihvatanje različitosti;
- socijalno učenje: znanje svakog pojedinca je vrijedno;
- razvoj solidarnosti
- iskustveno učenje demokratskog funkcionisanja i zajedničke odgovornosti.

Vještine koje program želi razviti:

- samopouzdanje;
- empatiju;
- socijalne vještine: izgradnja i održavanje odnosa, komunikacija;
- funkcionisanje u zajednici, razmišljanje u okviru zajednice, prilagođavanje zajednici;
- komunikacija i komunikacijske vještine;
- kritičko tumačenje pravila;
- upravljanje konfliktima;
- učenje kulture debate.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Kritičko mišljenje kao pedagoški blok ima za cilj:

- sticanje znanja i razumijevanja strukture i funkcionisanja društvenih sistema i podsistema (ekonomija, obrazovanje, kultura, politika, nauka, zdravstvo) i razumijevanje njihovih međusobnih veza;
- znanje i prepoznavanje društvenih nejednakosti na sistemskom nivou i u neposrednom okruženju;
- poznavanje globalnih nejednakosti i međukulturalnih razlika;
- razvoj kulturne svjesnosti i šireg razumijevanja kulture (povezanost sa društvenim klasama, rasom, rodom, subkulturama);
- osvještavanje društvenih predrasuda, odbacivanje isključivog (rasističkog, seksističkog, elitističkog) načina razmišljanja;
- poznavanje historijskih i savremenih primjera djelovanja protiv nejednakosti (poznavanje organizacija i pokreta).

Vještine koje želi razviti:

- sposobnost interpretiranja društvenih pojava i problema na različitim nivoima; sposobnost sistemskog razmišljanja uz razumijevanje individualne situacije i uključenosti te smisleno sagledavanje konteksta;
- komparativno i analitičko mišljenje, sposobnost postavljanja pitanja;
- sposobnost formuliranja problema i vlastitih stavova te argumentiranja;
- sposobnost propitivanja društvene hijerarhije i autoriteta;
- upravljanje kulturnim razlikama, komunikacija s ljudima iz drugih kultura;
- sposobnost prepoznavanja iskustava i znanja ljudi iz drugih sredina.

Civilno/političko djelovanje kao pedagoški blok usmjereno je na:

- razbijanje pojma politike – „lično je političko“;
- osnovno građansko znanje, prava građana;
- poznavanje različitih nivoa politike: od općinske do državne, i kako oni funkcionišu;
- poznavanje koncepta države, kako država funkcioniše.

Vještine koje želi razviti:

- formiranje stavova o javnim pitanjima;
- prepoznavanje vlastitih i tuđih političkih vrijednosti;
- interpretacija javnih događaja;
- svjesno korištenje izvora / snalaženje na internetu, filtriranje lažnih vijesti.

Aktivnosti u zajedničkom prostoru povezane su s jednim ili više od ovih blokova; cilj je da mladi koji učestvuju steknu znanje i vještine u sve tri kategorije.

Kako bi predstavili zajednički prostor što većem broju učenika, tim redovno organizuje školske časove u srednjim stručnim školama, besplatno. Ovi časovi zasnovani su na mišljenjima i iskustvima učenika, koriste interaktivne metode, uz snažan naglasak na kritičko mišljenje i timski rad.

Program traje od 2018. godine; otvoren je dva dana sedmično, po 5 sati dnevno. Tim koji vodi zajednički prostor i program čini 6 zaposlenika (na pola radnog vremena) i u prosjeku 6–8 volontera godišnje.

Organizacija se finansira putem tri glavna izvora prihoda: projektnih prijava (nacionalnih i međunarodnih projekata), redovnih i povremenih donacija, te kampanja prikupljanja sredstava.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Osnova za poređenje

Postoje i druge zajednice/centri za mlade u Budimpešti i drugim gradovima u Mađarskoj. Međutim, ti prostori koriste različite pedagoške i omladinske metode, a u nekim slučajevima ciljaju i širu ciljnu grupu.

Deviszont Community Space je jedinstven po tome što postoji veoma malo programa namijenjenih ovoj grupi (učenicima stručnih/vokacijskih škola), posebno onih koji su i edukativni i besplatni. Također, ovo je prvi program u Mađarskoj koji koristi metodologiju zasnovanu na kritičkoj pedagogiji za ovu dobnu skupinu.

Evaluacija rezultata

Kriteriji evaluacije zasnovani su na trodijelnoj metodologiji: „uspjeh“ se može definirati kao sticanje ili razvoj vještina navedenih u metodologiji, te kao poboljšanje psihičkog, emocionalnog, socijalnog i fizičkog blagostanja članova zajednice – posebno u kontekstu vremena provedenog u zajedici, jer program može direktno uticati na to. Pretpostavka je da, ako se učesnici osjećaju dobro u prostoru zajednice, to može imati pozitivan utjecaj i na druge aspekte njihovog života.

Do sada nije provedena sistemska procjena ukupnog utjecaja; međutim, u svakodnevnom radu tim redovno traži povratne informacije od učesnika u vezi s trodijelnim projektima i pojedinačnim sesijama (kroz polustrukturirane grupne diskusije).

Tokom 2023. godine nekoliko velikih projekata finansiranih iz EU fondova započelo je u okviru ovog prostora – neki od njih sadrže određene vrste evaluacija, koje se uglavnom zasnivaju na kvalitativnom prikupljanju podataka (intervjui i/ili grupni intervjui).

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Ovaj specifični model funkcionisanja zajedničkog prostora može biti prilagođen i od strane drugih organizacija, s obzirom na to da je organizacija izradila sveobuhvatne dokumente o metodologiji, te je realizovala (i nastavit će realizovati) obuke koje se odnose na teoriju i praksu programa.

S druge strane, ovaj program se smatra radno intenzivnim, budući da na jednoj sesiji rade najmanje tri facilitatora s mladima (rotacijski; što znači da je potrebno najmanje 10 facilitatora).

Program zahtijeva određen nivo posvećenosti od strane učesnika kako bi se ostvarili ciljevi — što prirodno ograničava broj potencijalnih korisnika. Dva najvažnija preduslova programa su stalni i pouzdani prostor za zajednički prostor, stručna radna snaga. Sesije također zahtijevaju manuelne i digitalne alate i materijale.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Lokacija zajedničkog prostora je ključna za privlačenje potencijalnih učesnika — preporučuje se da bude u blizini njihovog mjesta stanovanja ili škole.

Dodatne informacije i zaključci

Program prvenstveno podržava razvoj rezilijentnosti jačanjem zajedništva, izgradnjom zajednice i prenošenjem vještina potrebnih za funkcionisanje u zajednici. Osim toga, razvoj kritičke svijesti o svijetu, vještina smirene argumentacije i debatovanja, te upoznavanje inicijativa i dobrih praksi koje rade na pozitivnim promjenama — sve to doprinosi izgradnji rezilijentnosti i sposobnosti suočavanja kod mladih učesnika.

Također, zajednički prostor predstavlja siguran prostor za svoje učesnike, gdje mogu rasteretiti svakodnevne brige, biti ono što jesu bez osude, te slobodno živjeti svoje kulture, interese i identitete.

Dokumentacija je dostupna na::
https://deviszontkozter.hu/about-us/
https://www.facebook.com/deviszontkozter (uglavnom na mađarskom)
Kontakt za dodatne upite: hello@deviszontkozter.hu

Tanoda program (Program produženog boravka i vršnjačkog učenja)

Nacionalni nivo

Mađarska

Glavni ciljevi

Tanoda je inovativna, vladina inicijativa koju provodi civilna ili vjerska organizacija. Cilj joj je da kompenzira različite oblike nepovoljnosti kod djece i mladih, te se zasniva na lokalnim potrebama zajednice, dobrovoljnom učešću djece i mladih i individualnom pristupu.

Tanoda pruža siguran i poticajan zajednički prostor, kojim upravlja organizacija koja realizuje program. Program nudi širok spektar usluga fokusiranih na ukupni razvoj ličnosti djece i mladih koji su manje uspješni u formalnom obrazovnom sistemu i koji su društveno marginalizirani.

Tanoda, osim obrazovne podrške, jednako važnim smatra i aktivnosti vezane za socijalizaciju, razvoj karijere, kulturno posredovanje, izgradnju zajednice, organizaciju slobodnog vremena, mentalno zdravlje i društvenu podršku.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☒ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Primarna ciljna grupa Tanoda sastoji se od djece i mladih koji su u riziku od napuštanja školovanja, koji se suočavaju s izazovima pri ulasku na tržište rada i koji doživljavaju socijalnu marginalizaciju.

Glavni kriteriji za identifikaciju ove grupe su nizak nivo obrazovanja i nepovoljan socioekonomski status njihovih roditelja.
Prema važećim zakonskim propisima, u ovu grupu mogu se svrstati učenici u nepovoljnom položaju i oni koji ostvaruju pravo na redovnu dječiju zaštitnu naknadu, uz posebnu pažnju prema romskoj djeci i mladima.

Opis intervencije

Tanoda pruža usluge i mogućnosti pripadnicima ciljne grupe potpuno besplatno, a koje su njihovim vršnjacima iz srednje klase inače dostupne putem kupovine ili na druge načine zbog njihovog društvenog statusa. Te mogućnosti uključuju obrazovne usluge i učešće u slobodnim aktivnostima, izgradnju karijere i integrirana društvena iskustva. Zadaci Tanode mogu se svrstati u pet tipova, a svi se realizuju tokom implementacije Tanoda programa.

- ***Podrška svjesnoj izgradnji karijere***

Cilj: Cilj je pružiti podršku u donošenju odluka o izboru obrazovnog puta i upravljanju porodičnim životom. To uključuje pomoć pri informiranom odabiru škola i karijera, kao i razvoj ličnih i socijalnih

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

kompetencija kroz obrazovanje iz oblasti socijalnih i emocionalnih vještina, mentalnog zdravlja, zdravog načina života i porodičnog života. Program također nudi podršku u karijernoj i obrazovnoj orijentaciji, informacije o sistemima podrške, stipendijama i mogućnostima za učenike iz nepovoljnih sredina, kao i razvoj talenata.

Zadaci:
Socijalno i emocionalno obrazovanje: Ovo uključuje podučavanje djece i mladih kako da razumiju i upravljaju svojim emocijama, razvijaju empatiju i grade zdrave odnose s drugima. Ove vještine su ključne za lični i profesionalni uspjeh i pomažu pojedincima da se snađu u složenosti života.

Razvoj mentalnog zdravlja: Ovo podrazumijeva promociju mentalnog blagostanja kroz različite aktivnosti i obrazovne programe. Fokus je na prevenciji problema mentalnog zdravlja i pružanju podrške onima koji se s njima suočavaju. Ključni aspekti uključuju: Obrazovanje za zdrav način života: Podsticanje navika koje doprinose tjelesnom i mentalnom blagostanju, poput redovne fizičke aktivnosti, uravnotežene ishrane i adekvatnog sna.

Obrazovanje za porodični život: Priprema djece i mladih za odgovornosti i izazove porodičnog života, uključujući efikasnu komunikaciju, rješavanje konflikata i razumijevanje porodične dinamike.

Podrška školskom uspjehu i karijernoj orijentaciji: Ovaj zadatak ima za cilj usmjeravanje učenika ka donošenju informiranih odluka o svom obrazovnom i profesionalnom putu. To uključuje:

Pripremu za školu (za djecu predškolskog uzrasta): Osiguravanje da su mala djeca spremna za školu kroz razvoj osnovnih vještina i podsticanje pozitivnog stava prema učenju.

Pomoć pri izboru škole: Pomoć učenicima i njihovim porodicama u odabiru odgovarajuće škole na osnovu potreba, interesa i budućih ciljeva djeteta.

Karijernu orijentacija: Pružanje informacija i smjernica o različitim zanimanjima, tržištu rada, profesijama te potrebnim kvalifikacijama i vještinama. Ovo pomaže učenicima da razumiju svoje snage i interese, istraže moguće karijere i donesu informirane odluke.

Informacije o sistemima podrške, stipendijama i mogućnostima za učenike iz nepovoljnih sredina: Omogućavanje pristupa informacijama o različitim oblicima podrške, stipendijama i mogućnostima kako bi učenici imali resurse potrebne za uspjeh.

Razvoj talenata: Prepoznavanje i njegovanje talenata i snaga svakog učenika te pružanje prilika za razvoj sposobnosti i ostvarenje punog potencijala.

- ***Podrška učenju zasnovana na individualnim potrebama i zahtjevima***

Cilj: Podrška školskom uspjehu kroz jačanje osnovnih vještina neophodnih za samostalno učenje, razvoj ključnih kompetencija i pružanje predmetno usmjerenih instrukcija. Ovo uključuje stvaranje podsticajnog okruženja za učenje uz odgovarajuću infrastrukturu, razvoj osnovnih vještina poput razumijevanja pročitanog i osnovnih matematičkih znanja, korištenje efikasnih metoda učenja, promociju korištenja informaciono-komunikacijskih alata, mogućnosti učenja stranih jezika i predmetnu pripremu.

Zadaci:
Obezbjeđivanje odgovarajućeg okruženja za učenje i infrastrukture: Osiguravanje da učenici imaju pristup sigurnom, udobnom i adekvatno opremljenom okruženju za učenje koje podržava njihove obrazovne potrebe.

Podrška razvoju osnovnih vještina: Pomoć učenicima u razvoju ključnih vještina koje predstavljaju temelj

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

akademskog uspjeha, uključujući:

Razvoj razumijevanja pročitanog: Podučavanje učenika kako da razumiju i analiziraju pisane tekstove, što je ključno za sva područja učenja.

Osnovne matematičke operacije: Osiguravanje da učenici imaju solidno razumijevanje osnovnih matematičkih pojmova i da mogu izvoditi temeljne operacije.

Metodologija učenja: Podučavanje učenika efikasnim tehnikama i strategijama učenja radi unapređenja učenja i zadržavanja informacija.

Podrška korištenju informaciono-komunikacijskih alata: Podsticanje učenika da tehnologiju koriste efikasno i odgovorno radi unapređenja učenja i pristupa informacijama.

Podučavanje stranih jezika: Pružanje mogućnosti učenicima da uče strane jezike, što može unaprijediti kognitivne vještine i otvoriti nove kulturne i profesionalne prilike.

Predmetno-specifična priprema: Pružanje instrukcija i podrške iz pojedinih predmeta kako bi se učenicima pomoglo da prevaziđu poteškoće i ostvare akademski uspjeh.

- ***Razvoj zajednice***

Cilj: Podsticanje osjećaja povjerenja i pripadnosti unutar zajednice kroz obezbjeđivanje prostora za zajednicu i programa te saradnju s porodicama. Ovo doprinosi stvaranju podržavajućeg okruženja u kojem se djeca i mladi osjećaju cijenjeno i povezano.

Zadaci:
Obezbjeđivanje prostora i programa za zajednicu: Pružanje sigurnog i prijatnog prostora u kojem se učenici mogu okupljati, učestvovati u različitim aktivnostima i graditi odnose sa svojim vršnjacima i mentorima.

Saradnja s porodicama: Uključivanje porodica učenika radi stvaranja mreže podrške i osiguravanja njihovog učešća u obrazovanju i razvoju djece. Ovo uključuje redovnu komunikaciju, porodične događaje i radionice.

- ***Obezbjeđivanje slobodnih aktivnosti***

Cilj: Motivirati djecu i mlade te im pružiti iskustva i mogućnosti kojima njihovi vršnjaci iz srednje klase uglavnom imaju pristup, kroz promociju kulturnih, umjetničkih i sportskih aktivnosti, kao i izleta. Ove aktivnosti pomažu učenicima da razvijaju nove vještine, izgrade samopouzdanje i uspostave pozitivne odnose.

Zadaci:
Kulturne aktivnosti i konzumacija kulture: Izlaganje učenika različitim kulturnim iskustvima, kao što su prisustvovanje predstavama, posjete muzejima i učešće na kulturnim festivalima.

Umjetničko-kreativne aktivnosti: Podsticanje učenika da se izraze kroz različite oblike umjetnosti, uključujući slikarstvo, muziku, ples i dramu.

Sportske aktivnosti: Promocija tjelesne kondicije i timskog rada kroz učešće u sportskim i fizičkim aktivnostima.

Izleti: Organizovanje putovanja i izleta koji pružaju obrazovna i rekreativna iskustva, pomažući učenicima da prošire svoje vidike i bolje upoznaju svijet oko sebe.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- ***Promocija socijalne integracije***

Cilj: Cilj je promovirati socijalnu integraciju kroz integrirane programe zajednice, interkulturalnu perspektivu, svijest o identitetu i građansko znanje. To uključuje jačanje vještina saradnje i promociju socijalne solidarnosti i prihvatanja različitosti, kao i edukaciju o aktivnom građanstvu i demokratiji.

Zadaci:

Implementacija integriranih programa zajednice unutar i izvan Tanode: Stvaranje prilika da učenici komuniciraju s raznolikim grupama i učestvuju u aktivnostima zajednice koje promovišu socijalnu koheziju.

Jačanje interkulturalne perspektive: Edukacija učenika o različitim kulturama te podsticanje poštovanja i uvažavanja različitosti.

Jačanje svijesti o identitetu: Pomoć učenicima da razumiju i cijene vlastiti identitet i kulturno nasljeđe.

Razvoj građanskog znanja: Edukacija učenika o njihovim pravima i obavezama kao građana te podsticanje aktivnog učešća u demokratskim procesima. Ovo uključuje:

Obrazovanje za demokratiju: Podučavanje učenika o demokratskim vrijednostima i principima te podsticanje njihovog učešća u građanskim aktivnostima.

Razvoj kulture debate: Promovisanje kritičkog mišljenja i efikasne komunikacije kroz debate i diskusije o različitim temama.

Ukratko, Tanoda pruža sveobuhvatan spektar usluga i mogućnosti koje podržavaju obrazovni, lični i socijalni razvoj djece i mladih iz nepovoljnih sredina. Fokusom na svjesnu izgradnju karijere, individualiziranu podršku učenju, razvoj zajednice, slobodne aktivnosti i socijalnu integraciju, Tanoda ima za cilj premošćavanje jaza između djece iz nepovoljnih sredina i njihovih privilegiranijih vršnjaka te im pomaže da ostvare svoj puni potencijal i postanu aktivni članovi društva.

Korišteni resursi:

Vlada osigurava podršku za učešće 30 djece u Tanoda programu kroz godišnje finansiranje u iznosu od 13–14 miliona forinti. Također propisuje i uslove koje objekat mora ispunjavati. Na primjer, mora biti zasebna zgrada, odvojena od škole, s velikom zajedničkom prostorijom, prostorom za učenje, prostorom za aktivnosti na otvorenom, čajnom kuhinjom i sanitarnim čvorom. Zakon također propisuje zapošljavanje najmanje tri stručna radnika s ukupnim radnim angažmanom od 80 sati sedmično, uz primarne kvalifikacije iz oblasti pedagogije i/ili socijalnog rada.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Osnova za poređenje

Kadrovska struktura programa Útravaló uključuje mentore, najčešće nastavnike ili druge kvalifikovane stručnjake, što je slično Tanodinim zahtjevima da osoblje ima obrazovanje iz pedagogije ili socijalnog rada. Útravaló nudi podučavanje, mentorstvo, profesionalnu orijentaciju i finansijsku podršku unutar redovnog školskog sistema, dok Tanoda pruža strukturirane programe u odvojenim prostorijama, uključujući akademsku podršku, profesionalno usmjeravanje, lični razvoj i aktivno uključivanje porodica i zajednice.

Oba programa imaju za cilj smanjenje stope napuštanja škole i povećanje obrazovnih postignuća kod učenika iz nepovoljnog položaja, pružajući ključne resurse i podršku. Oni dijele važne sličnosti, kao što su usmjerenost na djecu i mlade iz ugroženih ili rizičnih grupa, pružanje sveobuhvatne podrške u učenju, profesionalnom razvoju i ličnom rastu, naglašavanje mentorstva od strane kvalifikovanih stručnjaka.

Međutim, ključne razlike uključuju infrastrukturne zahtjeve — Tanoda zahtijeva samostalne objekte, dok Útravaló koristi postojeće školske prostorije. Pored toga, Útravaló nudi finansijsku pomoć, dok Tanoda osigurava namjensko okruženje za učenje. Tanoda djeluje nezavisno, dok je Útravaló integrisan u školski sistem. Nastavnici u Tanodi usvajaju mentorski pristup, pružajući podršku bez nametanja, te rade izvan škola u kojima djeca imaju poteškoće kako bi se izbjegla pristrasnost.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspjeha u programu uključuju redovno učešće, pozitivne promjene u ponašanju poput redovnog pohađanja nastave, boljih ocjena, uspješnog završetka srednje škole, sticanja diplome mature ili stručnog certifikata, te upis na visoko obrazovanje. Program koristi kombinirani (mixed-methods) pristup za procjenu, uključujući godišnju evaluacijsku mrežu koju propisuje država, kao i godišnja mjerenja razumijevanja teksta, matematičkih i jezičkih vještina učenika kroz različite testove.

Ne postoji zvaničan izvještaj o postignućima programa, a poređenje različitih programa je izazovno jer su svaki prilagođen specifičnim potrebama lokalnih zajednica. Jedan od značajnih izazova je nedovoljno finansiranje, što zahtijeva uključivanje različitih izvora sredstava pored javnog finansiranja, kao i angažman volontera kako bi se program održao.

Proširivost i raspodjela

Ova praksa ima snažan potencijal za prilagodbu i skaliranje na međunarodnom nivou, posebno ukoliko se osigura veće finansiranje za nevladine organizacije (NVO). Uspješna implementacija zahtijevala bi kombinaciju javnog finansiranja i grant sredstava kako bi se osigurala finansijska stabilnost. Dodatno, programu bi bio potreban posvećen tim plaćenog osoblja sa stručnim kvalifikacijama iz pedagogije,

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

socijalnog rada ili psihologije, kako bi se osigurala neophodna stručnost i podrška. Uključivanje volontera bilo bi također od ključnog značaja za dopunu rada plaćenog osoblja i jačanje angažmana zajednice. Korištenjem ovih resursa program se može efikasno prilagoditi potrebama različitih zajednica u različitim regijama.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa Tanoda značajno unapređuje razvoj otpornosti među socijalno ugroženom djecom i mladima u Mađarskoj, pružajući sveobuhvatan sistem podrške koji obuhvata akademske, socijalne i emocionalne aspekte života djece. Tanoda nudi široku obrazovnu podršku, uključujući instrukcije, pomoć pri učenju i aktivnosti za razvoj vještina.

Ovi programi pomažu učenicima da poboljšaju školski uspjeh, izgrade samopouzdanje i razviju mentalitet usmjeren na rast. Individualizirana pažnja i prilagođeni planovi učenja zadovoljavaju specifične potrebe svakog učenika, što je posebno važno za djecu koja se suočavaju s poteškoćama u tradicionalnom obrazovnom sistemu.

Program naglašava socijalno-emocionalno učenje (SEL), opremajući djecu ključnim životnim vještinama poput regulacije emocija, empatije i efikasne komunikacije. Aktivnosti koje podstiču timski rad, rješavanje problema i upravljanje konfliktima pomažu djeci da se lakše nose s društvenim izazovima i grade pozitivne odnose. Podržavajuće zajedničko okruženje doprinosi osjećaju vrijednosti i razumijevanja, čime se jača samopoštovanje i emocionalna dobrobit.

Pored toga, Tanoda stvara osjećaj zajednice i pripadanja, što je ključno za razvoj otpornosti. Nudeći siguran prostor u kojem se djeca mogu povezati s vršnjacima i mentorima, Tanoda gradi mrežu podrške na koju se djeca mogu osloniti tokom stresa ili teškoća. Ovaj osjećaj pripadnosti ublažava osjećaje izolacije i marginalizacije, koji su česti među socijalno ugroženom djecom.

Dokumentacija vezana za inicijativu Tanoda dostupna je ovdje: https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/efop317/kiadv/EFOP317_Tanoda_Zarotanulmany_nyomdai_jav.pdf

Kontakt za dodatne informacije: Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság, Budapest, Szegedi út 35–37, 1135.

Downtown Tanoda Foundation High School

Belvárosi Tanoda

Mađarska

Glavni ciljevi

Glavni cilj Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnáziuma (Srednja škola Fondacije Downtown Tanoda) jeste pružanje podrške i obrazovanja prilagođenog individualnim potrebama učenika, posebno onih koji se suočavaju s poteškoćama u učenju i problemima u ponašanju ili dolaze iz nepovoljnih socioekonomskih okruženja. Kao srednja škola „druge šanse“, ona je posebno namijenjena učenicima koji su napustili javne srednje škole ili se nisu mogli prilagoditi tradicionalnom obrazovnom sistemu.

Cilj škole je da olakša reintegraciju ovih učenika u obrazovni sistem i unaprijedi ukupni kvalitet obrazovanja primjenom podržavajućih pedagoških metoda.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☒ Opštinski

Ciljne grupe

Ova škola druge šanse radi sa raznolikom grupom učenika, koji dolaze iz različitih porodičnih i društvenih sredina, sa različitim životnim iskustvima i obrazovnim putevima.

Ciljna grupa obuhvata:

- adolescente i mlade odrasle koji su doživjeli značajne akademske neuspjehe i kao posljedicu razvili nisko samopouzdanje,
- učenike koji se karakterišu kao „odustali“ ili „devijantni“, ali koji uprkos ranijim neuspjesima žele promijeniti i unaprijediti svoj život,
- učenike iz sistema državne brige ili sistema dječije zaštite, koji često pokušavaju uskladiti radne obaveze i školovanje,
- anksiozne mlade ljude koji su se suočili sa socijalnim i obrazovnim poteškoćama uzrokovanim traumama ili ranijim neuspjesima,
- osobe koje se bore sa psihološkim problemima, poput bipolarnog poremećaja, graničnog poremećaja ličnosti ili poremećaja ishrane,
- učenike koji se bore sa zavisnostima koje su negativno uticale na njihov školski i društveni život,
- mlade s izrazito drugačijim svjetonazorima ili stilovima života, što im otežava funkcioniranje u konvencionalnim školskim okruženjima.
- učenici u izrazito teškim životnim situacijama — poput ozbiljne bolesti, iznenadne potrebe da preuzmu ulogu hranitelja porodice, iskustva beskućništva ili boravka u državnoj brizi — zahtijevaju složenu i višeslojnu podršku.

.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Opis intervencije

Belvárosi Tanoda djeluje na principu pružanja druge šanse učenicima koji su bili marginalizirani ili su doživjeli neuspjeh u konvencionalnom školskom sistemu. To uključuje raznoliku grupu učenika, od onih s teškoćama u učenju i problemima u ponašanju, do učenika s kompleksnim ličnim i socijalnim pozadinama. Škola je osnovana s ciljem stvaranja inkluzivnog i podržavajućeg okruženja u kojem ovi učenici mogu napredovati i ostvariti svoj puni potencijal.

- ***Personalizirani programi učenja***

Jedna od ključnih strategija Belvárosi Tanode jeste razvoj personaliziranih programa učenja za svakog učenika. Prilikom upisa, učenici zajedno sa svojim mentorima izrađuju individualizirani plan učenja koji je prilagođen njihovim potrebama, interesima i akademskim ciljevima. Ovi planovi su fleksibilni i mogu se prilagođavati po potrebi kako bi se osiguralo da učenici ostanu motivisani i aktivno uključeni u obrazovni proces.

Individualni razvojni planovi: Plan svakog učenika obuhvata kratkoročne i dugoročne ciljeve, uz jasno definisane predmete koje će pohađati i vremenski okvir za završetak školovanja. Redovni pregledi i prilagođavanja ovih planova osiguravaju njihovu relevantnost i efikasnost.

- ***Fleksibilne i inovativne nastavne metode***

Belvárosi Tanoda primjenjuje različite inovativne nastavne metode kako bi odgovorila na raznolike potrebe svojih učenika. Tradicionalna nastava u učionicama često se zamjenjuje fleksibilnijim, učeniku usmjerenim pristupima koji podstiču aktivno učešće i samostalno učenje.

Učenje zasnovano na projektima: Škola u velikoj mjeri koristi učenje zasnovano na projektima, pri čemu učenici učestvuju u praktičnim, stvarnim projektima koji razvijaju njihove vještine kritičkog razmišljanja i rješavanja problema. Ovaj metod pomaže učenicima da prepoznaju smisao i primjenjivost svog obrazovanja, čime se dodatno jača njihova motivacija.

Kooperativno učenje: Naglašavajući važnost socijalnih vještina i timskog rada, primjenjuju se strategije kooperativnog učenja koje podstiču saradnju među učenicima. Ovaj pristup ne doprinosi samo akademskom uspjehu, već i izgradnji podržavajuće zajednice među vršnjacima.

- ***Mentorstvo i sistemi podrške***

Mentorstvo predstavlja temelj obrazovnog pristupa u Belvárosi Tanodi. Svakom učeniku dodjeljuje se mentor koji mu pruža stalnu podršku, smjernice i povratne informacije. Odnos mentor–učenik od ključnog je značaja za izgradnju povjerenja i osjećaja vrijednosti i prihvaćenosti kod učenika.

Redovni mentorski sastanci: Mentori se redovno sastaju sa svojim učenicima kako bi razgovarali o akademskom napretku, ličnim izazovima i budućim planovima. Ovi sastanci su od presudne važnosti za održavanje uključenosti učenika i pravovremeno rješavanje eventualnih problema.

Holistička podrška: Pored akademskog mentorstva, škola pruža i podršku mentalnom zdravlju učenika, uključujući savjetodavne usluge i radionice na teme poput upravljanja stresom i jačanja emocionalne otpornosti. Ovaj holistički pristup omogućava da se odgovori na šire potrebe učenika i osigura njihova stabilna podrška u svim aspektima života.

- ***Zajednica i vršnjačko uključivanje***

Izgradnja snažnog osjećaja zajedništva predstavlja jedan od ključnih elemenata rada Belvárosi Tanode. Škola aktivno njeguje podržavajuće i inkluzivno okruženje u kojem učenici mogu razvijati kvalitetne i smislene odnose sa svojim vršnjacima i nastavnicima.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Aktivnosti u zajednici: Škola organizuje različite aktivnosti usmjerene na jačanje zajednice, uključujući grupne projekte, kulturne događaje i zajedničke društvene izlete. Ove aktivnosti pomažu učenicima da razviju osjećaj pripadnosti i međusobnog poštovanja.

Programi vršnjačke podrške**:** Stariji učenici ili oni koji su ostvarili značajan napredak preuzimaju ulogu vršnjačkih mentora, pružajući smjernice i podršku novim ili učenicima koji se suočavaju s poteškoćama. Ovaj sistem vršnjačke podrške doprinosi stvaranju saradničke i empatične školske kulture.

- ***Prilagođavanje i kontinuirano unapređenje***

Belvárosi Tanoda je posvećena stalnom unapređenju i prilagođavanju kako bi odgovorila na promjenjive potrebe svojih učenika. Fleksibilna struktura škole omogućava uvođenje novih obrazovnih praksi i prilagođavanje postojećih na osnovu povratnih informacija i uočenih rezultata.

Mehanizmi povratnih informacija: Škola redovno prikuplja povratne informacije od učenika, roditelja i osoblja kako bi identifikovala oblasti za unapređenje. Ove informacije koriste se za donošenje informisanih odluka o izmjenama nastavnog plana i programa, nastavnih metoda i sistema podrške.

Stručno usavršavanje: Nastavnici i osoblje Belvárosi Tanode kontinuirano učestvuju u stručnom usavršavanju kako bi bili u toku s najnovijim istraživanjima i praksama u oblasti obrazovanja. Ova posvećenost učenju osigurava da škola može pružiti visoko kvalitetno obrazovanje i podršku učenicima.

- ***Uspjesi i rezultati***

Personalizirani i podržavajući pristup Belvárosi Tanode doveo je do značajnih pozitivnih ishoda za učenike. Mnogi učenici koji su ranije bili nezainteresovani ili su se suočavali s ozbiljnim poteškoćama, uspjeli su završiti svoje obrazovanje i ostvariti svoje akademske ciljeve.

Akademska postignuća: Učenici često pokazuju značajan napredak u akademskim rezultatima, pri čemu mnogi uspješno polažu ispite i stiču svoje srednjoškolske diplome.

Lični razvoj: Pored akademskih dostignuća, učenici razvijaju ključne životne vještine poput otpornosti, samodiscipline i interpersonalne komunikacije. Ove vještine su od suštinskog značaja za njihovo cjelokupno blagostanje i budući uspjeh.

Kada je riječ o **korištenim resursima**, Belvárosi Tanoda djeluje sa ograničenim budžetom i oslanja se na više izvora finansiranja. Državno finansiranje obezbjeđuje plate nastavnika, kao i u drugim obrazovnim ustanovama. Sredstva ministarstva finansiraju kompenzacione programe za učenike iz nepovoljnih socijalnih grupa, koja se obnavljaju na godišnjem nivou. Škola aktivno aplicira na grantove i tendere kako na domaćem, tako i na međunarodnom nivou, iako su ovi procesi dugotrajni i zahtjevni. Donacije, uključujući i 1% izdvajanja iz poreza na lični dohodak, također doprinose finansiranju, ali su nepredvidive. Pored toga, škola ima značajnu podršku općine, jer koristi prostorije gotovo bez plaćanja zakupnine, koje obezbjeđuje Općina Belváros–Lipótváros, čime se troškovi rada značajno umanjuju.

Uspjeh Belvárosi Tanode u velikoj mjeri zavisi od posvećenih ljudskih resursa, uključujući oko 20 nastavnika koji ujedno djeluju i kao mentori, pružajući učenicima i akademsku i ličnu podršku. Dodatno pomoćno osoblje zaduženo je za administrativne poslove i pripremu prijava za grantove. Kontinuirani profesionalni razvoj osigurava da osoblje stalno prati savremene obrazovne prakse i unapređuje svoje kompetencije.

Materijalni resursi škole osmišljeni su s ciljem stvaranja podržavajućeg okruženja za učenje. Škola koristi kreativno uređen prostor od približno 300 kvadratnih metara, koji podstiče razvoj bliske zajednice. Raznovrsni nastavni materijali, uključujući knjige i digitalne uređaje, omogućavaju odgovaranje na

različite obrazovne potrebe učenika. Tehnološki resursi omogućavaju interaktivno učenje, dok zajednički prostori podstiču neformalne interakcije, koje su od ključnog značaja za izgradnju osjećaja zajedništva.

Osnova za poređenje

Slična inicijativa u Mađarskoj je „Új Esély Közhasznú Egyesület“ (Udruženje za javnu korist „Nova šansa“), koje se fokusira na pružanje obrazovne podrške i druge šanse mladima iz nepovoljnih socijalnih grupa. Ovo udruženje nudi različite programe reintegracije mladih u obrazovni sistem, slično aktivnostima Belvárosi Tanode.

Programi naglašavaju personaliziranu podršku, fleksibilne mogućnosti učenja i angažman u zajednici, s ciljem pomoći učenicima da ostvare svoje akademske i lične ciljeve.

Organizacija provodi širok spektar programa i usluga podrške namijenjenih pomoći socijalno ugroženim mladima u ponovnom uključivanju u obrazovni sistem. Realizuje više projekata na različitim lokacijama, s posebnim fokusom na pružanje raznovrsnih oblika podrške, uključujući stručno obrazovanje, razvoj životnih vještina i socijalnu integraciju. Iako obje organizacije imaju za cilj podršku mladima iz nepovoljnih sredina, Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium se posebno fokusira na stvaranje podržavajućeg srednjoškolskog okruženja za učenike koji su imali poteškoće u okviru tradicionalnog obrazovnog sistema.

Kroz primjere dobre prakse, škola demonstrira tradicionalnom školskom sistemu i Vladi Mađarske da je moguće obrazovati sve vrste učenika u inkluzivnim obrazovnim okruženjima.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Evaluacija rezultata

Uspješnost škole mjeri se putem nekoliko ključnih kriterija.

Prvo, akademsko postignuće predstavlja osnovni indikator uspjeha, pri čemu se posebno prati broj učenika koji polažu završne ispite i stiču srednjoškolske diplome.

Drugo, individualni razvoj učenika prati se kroz personalizirane planove učenja, a uspjeh se mjeri kroz ostvarenje individualnih ciljeva i razvojnih prekretnica, koje se redovno evaluiraju i prilagođavaju.

Treće, efikasnost mentorskog programa procjenjuje se na osnovu povratnih informacija učenika i kvaliteta odnosa između mentora i učenika, što se reflektuje kroz povećano samopouzdanje i motivaciju učenika.

Kao **četvrti** pokazatelj uspjeha, posebno se prati ponašajni i emocionalni razvoj učenika, što uključuje poboljšanja u redovnosti pohađanja nastave, učešću u školskim aktivnostima te razvoju pozitivnih

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

strategija suočavanja sa stresom i izazovima.

Kao **peti** pokazatelj, uspjeh se mjeri i kroz sposobnost učenika da se integrišu u školsku zajednicu i razviju kvalitetne vršnjačke odnose, što se ogleda kroz učešće u grupnim projektima, aktivnostima zajednice i programima vršnjačke podrške.

Pored toga, škola primjenjuje formativne i sumativne oblike procjene znanja i napretka. Formativna procjena se provodi kontinuirano tokom nastave, dok sumativna procjena uključuje sveobuhvatne evaluacije na kraju svakog polugodišta. Kontinuirano unapređenje ostvaruje se kroz sistem povratnih informacija, uz redovno prikupljanje i primjenu povratnih informacija od učenika, roditelja i osoblja, s ciljem daljeg unapređenja programa i sistema podrške. Za potrebe evaluacije, škola koristi kombinaciju kvantitativnih, kvalitativnih i mješovitih metoda procjene. Kvantitativne metode uključuju sistematsko praćenje ocjena učenika, rezultata ispita i stope završetka školovanja, kao i praćenje prisustva na nastavi i učešća u školskim aktivnostima radi mjerenja angažmana i posvećenosti. Kvalitativne metode podrazumijevaju provođenje detaljnih intervjua i anketa sa učenicima i mentorima, s ciljem prikupljanja ličnih uvida u iskustva učenika, njihove izazove i razvoj. Detaljne studije slučaja pojedinačnih učenika pružaju nijansiran pogled na njihov napredak. Mješovite metode procjene obuhvataju i formativne (kontinuirane) i sumativne (završne) evaluacije, čime se osigurava uravnotežena procjena učenja učenika i efikasnosti programa kroz redovne, holističke preglede napretka koji kombinuju kvantitativne podatke sa kvalitativnim uvidima.

Ključni nalazi pokazuju da škola značajno unapređuje akademske rezultate učenika, njihovo emocionalno blagostanje i socijalne vještine. Mnogi učenici uspješno polažu ispite i stiču diplome, pokazuju povećano samopouzdanje i motivaciju, te razvijaju ključne životne vještine i pozitivne vršnjačke odnose. Izazovi sa kojima se škola suočava uključuju osiguravanje stabilnog finansiranja i odgovaranje na raznovrsne potrebe učenika. Ovi izazovi prevazilaze se kroz kontinuirane aktivnosti prikupljanja sredstava, personalizirane planove učenja i redovne povratne informacije učenika i osoblja, čime se osigurava prilagodljiv i responzivan obrazovni i sistem podrške.

Proširivost i raspodjela

Pristup Belvárosi Tanode može se prilagoditi i proširiti u drugim obrazovnim okruženjima kroz primjenu personaliziranih planova učenja, mentorskih programa i strategija uključivanja zajednice. Uspješna prilagodba zahtijeva adekvatnu obuku osoblja, osiguravanje raznovrsnih izvora finansiranja i izgradnju podržavajućeg, fleksibilnog okruženja za učenje prilagođenog lokalnim potrebama.

Efikasna implementacija zahtijeva kvalifikovane nastavnike i mentore, finansijsku podršku za plate i nastavna sredstva, kao i adekvatnu infrastrukturu. Dodatni resursi obuhvataju obuku osoblja za primjenu personaliziranih obrazovnih metoda, tehnološka sredstva za digitalno učenje, savjetodavne usluge te kontinuirano finansiranje putem grantova i donacija radi održavanja i širenja programa. Iz tog razloga, državno finansiranje treba da bude glavni izvor budžeta za ovaj program.

Prilagodba modela zahtijeva razumijevanje lokalnih potreba učenika, osiguravanje održivih finansijskih izvora i obuku osoblja u personaliziranim i fleksibilnim nastavnim metodama. Poseban naglasak treba staviti na snažno mentorstvo i uključivanje zajednice, obezbijediti snažnu podršku mentalnom zdravlju te osigurati stalne mehanizme povratnih informacija radi unapređenja obrazovnih praksi u različitim kontekstima.

Dodatne informacije i zaključci

Belvárosi Tanoda Alapítványi Gimnázium jača otpornost učenika kroz personalizirano i podržavajuće obrazovno okruženje. Škola pruža prilagođene obrazovne programe, mentorstvo i sveobuhvatne usluge

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

podrške (npr. vršnjačke grupe za samopomoć) kako bi pomogla učenicima koji su imali poteškoće u tradicionalnim obrazovnim okruženjima. Pristup se zasniva na kreiranju individualiziranih obrazovnih programa prilagođenih jedinstvenim potrebama i snagama svakog učenika. Škola stavlja snažan naglasak na socijalno i emocionalno učenje uporedo s akademskim obrazovanjem te kroz aktivnosti izgradnje zajednice i programe vršnjačke podrške podstiče osjećaj pripadnosti i međusobnog poštovanja. Strategije učenja zasnovanog na projektima i kooperativnog učenja čine obrazovni proces zanimljivim i relevantnim, unapređujući akademske vještine, ali i razvijajući kritičko mišljenje, sposobnosti rješavanja problema i prilagodljivost učenika.

Prateća dokumentacija vezana za Belvárosi Tanodu dostupna je putem sljedećih linkova:
Report and Publications
Article

Za dodatne informacija, molimo posjetite Contact Information.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Szikra Tábor (Kamp “Iskra”)

Szikra Tehetséggondozó Egyesület

Mađarska

Glavni ciljevi

Glavni cilj kampa Szikra Tábor jeste pružanje inkluzivnog, podržavajućeg i sadržajnog ljetnog kamp iskustva, posebno osmišljenog za djecu s autizmom.

Kamp ima za cilj jačanje socijalnih veza, stvaranje pozitivnih iskustava i zabave te podršku neurodiverzitetu, bez fokusiranja na terapijski razvoj.

Ciljne grupe

Szikra Tábor je kamp posebno namijenjen djeci s autizmom, koji im pruža podržavajuće i inkluzivno okruženje u kojem mogu napredovati. Fokus je na neurodivergentnoj djeci, uz podsticanje osjećaja pripadnosti, zajedništva i socijalnih veza. Kamp indirektno pruža podršku i porodicama, nudeći predah i osjećaj sigurnosti.

Zahvaljujući visokom omjeru stručnjaka specijaliziranih za rad s djecom s autizmom i obučenih volontera, kamp omogućava personaliziranu podršku tokom različitih aktivnosti koje podstiču socijalne vještine i lični razvoj. Kamp naglašava važnost neurodiverziteta i ima za cilj povećanje svijesti i prihvatanja u široj zajednici. U cjelini, kamp ima ključnu ulogu u razvoju i dobrobiti djece s autizmom, čineći ga izuzetno važnom inicijativom za ovu ciljnu grupu.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☒ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Szikra Tábor je jedinstvena inicijativa koja pruža inkluzivna ljetna kamp iskustva na više lokacija širom Mađarske. Različite organizacije apliciraju za finansijska sredstva kod Udruženja Szikra Tehetséggondozó, koje obezbjeđuje finansijsku podršku prvenstveno putem općina i korporacija. Svaka organizacija-aplikant prilagođava aktivnosti kampa lokalnim potrebama, kreirajući raznovrsne i sadržajne programe za djecu s autizmom.

Szikra Tábor se realizuje na više lokacija, pri čemu je svaki kamp osmišljen tako da odgovara specifičnim potrebama i dostupnim resursima lokalne zajednice. Ovakav pristup omogućava širok spektar aktivnosti i strategija, čime se osigurava da svaki kamp može odgovoriti na jedinstvene interese i potrebe svojih učesnika.

Primjeri sa njihove Facebook stranice iz 2024. godine ilustruju raznolikost programa:

Aktivnosti *kampa u Mezőtúru* uključivale su posjetu Pozorištu Szigligeti u Szolnoku, gdje su djeca učila o funkcionisanju pozorišta i učestvovala u interaktivnim radionicama.
Posjeta muzeju vazduhoplovstva RepTár – Szolnok, gdje su djeca kroz praktične aktivnosti istraživala

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

historiju avijacije i tehnologiju.

Kamp je unaprijedio kulturno znanje djece i njihovu tehničku radoznalost, pružajući pritom zabavno i edukativno iskustvo. Dodatne aktivnosti uključivale su izlet u Szarvas, posjetu parku Mini Mađarska, gdje su djeca istraživala minijaturne modele poznatih mađarskih znamenitosti, te šetnju kroz Arboretum, što je omogućilo djeci da se povežu s prirodom i upoznaju različite biljne vrste. Organizirana je i vožnja čamcem po rijeci Körös, uz pričanje priča od strane kapetana, čime je dodatno unaprijeđeno njihovo razumijevanje lokalne geografije i historije. Kamp kombinuje obrazovne i rekreativne aktivnosti s ciljem proširivanja dječjih vidika i stvaranja nezaboravnih iskustava.

Kamp u Siófoku ponudio je raznovrsne, zanimljive aktivnosti osmišljene da podstaknu fizičku aktivnost, kulturno obogaćivanje i socijalnu interakciju u slikovitom i opuštajućem okruženju uz jezero Balaton. Učesnici su uživali u aktivnostima na plaži poput plivanja, vodenih tobogana i vožnje kartinga. Plesne radionice koje je vodila Vincze Laura upoznale su djecu s latinskoameričkim plesovima i osnovnim plesnim koracima, čime su unaprijeđeni njihova kulturna svijest i fizička koordinacija. Karate demonstracija i poligon s preprekama koji je vodio Kalóczi József promovisali su fizičku spremnost i disciplinu. Osim toga, avanturistički dan u parku #hashtEGG Adventure Park uključivao je edukativne igre i aktivnosti na temu jaja, pružajući djeci zabavno i interaktivno iskustvo učenja. U cjelini, kamp je podsticao fizičku aktivnost, kulturno obogaćivanje i socijalnu interakciju u prekrasnom i mirnom ambijentu.

Kamp u Komlóu uključivao je izlet na imanje Katica Tanya, gdje su djeca uživala u različitim zatvorenim i otvorenim igralištima, uključujući tobogane, kartinge, trampoline i mini zoološki vrt za maženje životinja.

Ova posjeta pružila je sveobuhvatno i podsticajno okruženje prilagođeno raznolikim interesima djece s autizmom, osiguravajući ispunjeno i ugodno iskustvo.
Svaka organizacija učesnica djeluje u skladu sa smjernicama koje postavlja Szikra Tehetséggondozó Egyesület, čime se osigurava dosljednost i kvalitet na svim kampovima.

Organizacije su obavezne da:

- obezbijede sigurno i inkluzivno okruženje prilagođeno potrebama djece s autizmom,
- angažuju kvalifikovano osoblje i volontere obučene za primjenu strategija specifičnih za autizam,
- isplaniraju i realizuju kamp u trajanju od jedne sedmice, sa jutarnjim i popodnevnim terminima, od kojih svaki traje približno četiri sata,
- osiguraju da kampovi budu dnevni programi, bez noćenja, i bez obezbijeđenih obroka.

Ključne karakteristike kampova
Kulturne i obrazovne posjete u okviru kampova uključuju izlete u pozorišta, muzeje i parkove, pružajući djeci priliku da kroz interaktivna i iskustvena učenja upoznaju umjetnost, historiju i prirodu. Fizičke aktivnosti i sportovi, poput plivanja, plesa, karatea i avanturističkih poligona, podstiču fizičko zdravlje, koordinaciju i disciplinu, uz prilagođavanja koja osiguravaju dostupnost i uživanje za sve učesnike.

Kreativne i rekreativne aktivnosti, uključujući likovno-kreativne radionice, igre i grupne aktivnosti, potiču kreativnost, socijalnu interakciju i timski rad, prilagođene različitim senzornim preferencijama i sposobnostima, kako bi se svim mališanima omogućilo smisleno i aktivno učešće.

Kampovi su opremljeni prostorima i pomagalima prilagođenim osjetilnoj osjetljivosti, kako bi se djeci pomoglo u upravljanju senzornim preopterećenjem. To uključuje mirne zone, senzorne pauze i vizuelne rasporede koji djeci pomažu da predvide i pripreme se za dnevne aktivnosti. Male vršnjačke grupe za

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

podršku i mentorski programi pomažu djeci da izgrade socijalne veze i razviju osjećaj pripadnosti, pri čemu mentori pružaju smjernice i društvo kako bi dodatno unaprijedili iskustvo boravka u kampu.

Uključivanje porodice podstiče se kroz porodične dane i radionice za roditelje, čime se jača podrška zajednice i porodicama pružaju resursi za podršku djeci u svakodnevnom životu, uključujući teme poput komunikacijskih strategija i upravljanja ponašanjem.

U 2020. godini organizacija je dobila više prestižnih nagrada, uključujući Nagradu za obrazovanje grada Érd, Nagradu za pobjednika inicijative zajednice godine, koju dodjeljuje Fondacija Volonterskog centra, Priznanje EDISON 100, Nagradu „Žene za Mađarsku“, dodijeljenu predsjednici Udruženja Henrijeti Zádori, Nagradu i zaštićeni znak Fondacije „21 žena za zdravstvo“. U 2021. godini organizacija je dobila priznanje za Svjesnu pripremu za osobe s autizmom od strane NFSZK-a i postala korisnik sredstava humanitarnog koncerta MVM Zenergia. U 2022. godini organizacija je nagrađena priznanjem za Volonterski program godine za inicijativu Szikra Tábor 2022.

Program Szikra Tábor je sedmodnevni dnevni kamp koji traje od ponedjeljka do petka, pri čemu je svaki dan podijeljen na jutarnje i popodnevne termine u trajanju od približno četiri sata. Tačni datumi i rasporedi zavise od potreba i dostupnosti lokacija domaćina, a većina kampova se održava tokom ljetnih mjeseci. Finansiranje programa obezbjeđuje Szikra Tehetséggondozó Egyesület putem grantova i donacija, a sredstva pokrivaju osnovne troškove poput plata osoblja, materijala za aktivnosti, ulaznica za izlete i troškova prevoza. Ova finansijska podrška omogućava da kamp bude besplatan za učesnike i njihove porodice.

Osnova za poređenje

Slična inicijativa u Mađarskoj su kampovi „Csodavár“, koje organizuje Fondacija Csodavár. Ovi kampovi također se fokusiraju na pružanje inkluzivnog i podržavajućeg okruženja za djecu s posebnim potrebama, uključujući djecu s autizmom. Nude širok spektar aktivnosti poput umjetničko-kreativnih radionica, boravka u prirodi i senzorno prilagođenih sadržaja. Kao i Szikra Tábor, kampovi Csodavár imaju za cilj unapređenje socijalnih vještina, pružanje pozitivnih iskustava i podršku cjelokupnom blagostanju učesnika kroz prilagođene programe koji odgovaraju njihovim jedinstvenim potrebama.

Obje inicijative daju prioritet stvaranju sigurnog, podržavajućeg i poticajnog okruženja za djecu s autizmom.

Szikra Tábor stavlja naglasak na obrazovne i kulturne posjete, dok kampovi Csodavár u većoj mjeri uključuju općenite senzorno prilagođene aktivnosti. Szikra Tábor se finansira iz više izvora i temelji se na lokalno prilagođenim programima, dok su kampovi Csodavár obično finansirani i organizovani direktno od strane same fondacije.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Szikra Tábor ostvaruje saradnju s različitim organizacijama kako bi odgovorio na lokalne potrebe, dok kampovi Csodavár imaju centralizovaniju strukturu. Najvažnija razlika jeste to što su kampovi Szikra besplatni za porodice, pri čemu je jedina odgovornost roditelja obezbjeđivanje obroka, zbog različitih prehrambenih potreba, navika i zahtjeva povezanih s autizmom. Nasuprot tome, kampovi Csodavár su prvenstveno povezani s igraonicom Csodavár, a roditelji su dužni platiti iznos od 50.000 do 60.000 forinti (HUF).

Evaluacija rezultata

Na svojoj Facebook stranici organizatori objavljuju fotografije s kampova i kratke izvještaje o realizaciji programa. Također, po završetku programa, svaka organizacija koja je učestvovala podnosi izvještaj o provedenom projektu.

Ključni nalazi ukazuju na to da se roditelji djece s autizmom u Mađarskoj suočavaju s velikim izazovima kada je riječ o osiguravanju ljetnih aktivnosti za svoju djecu, zbog nedostatka obučenog kadra i prisutne društvene isključenosti. Kao posljedica toga, ove porodice često nemaju odgovarajuću zajednicu podrške i suočavaju se s poteškoćama u finansiranju osnovnih usluga poput terapije. Ljetni kampovi Szikra pružaju ovoj djeci i njihovim porodicama priliku za odmor, rekreaciju i kvalitetniji život, što može imati pozitivan utjecaj na njihovo mentalno blagostanje.

Glavni izazov s kojim se organizacija suočava jeste osiguravanje resursa, koji se najvećim dijelom pribavljaju kroz kompanije u sklopu njihovih programa društvene odgovornosti (CSR). Osim toga, roditelji okupljeni u Udruženju Szikra tokom cijele godine volontiraju kako bi prikupili sredstva za realizaciju ljetnih kampova.

Proširivost i raspodjela

Prilagodljivost: Kampovi Szikra mogu se prilagoditi različitim regijama kroz partnerstva s lokalnim organizacijama i prilagođavanje aktivnosti specifičnim potrebama svake zajednice. Fleksibilna struktura programa omogućava izmjene u skladu s raspoloživim resursima i lokalnim interesima.

Proširivost: Program se može proširiti na nacionalni, pa čak i međunarodni nivo kroz sljedeće korake:

- obezbjeđivanje dodatnih finansijskih sredstava iz različitih izvora,
- obuku većeg broja zaposlenika i volontera za podršku djeci s autizmom,
- razvoj standardiziranog, ali fleksibilnog nastavnog i programskog okvira koji se može lako primijeniti u različitim organizacijama,
- uspostavljanje snažnih mehanizama evaluacije i povratnih informacija radi očuvanja kvaliteta na svim lokacijama.

Neophodni resursi navedeni su u nastavku:

Finansijski resursi

- Finansiranje od strane države je neophodno za širenje programa u većim razmjerima.
- Sredstva iz grantova, donacija i sponzorstava.
- Budžet za plate osoblja, materijale za aktivnosti, ulaznice za izlete, troškove putovanja i programske materijale.

Ljudski resursi

- Obučeni stručnjaci, uključujući defektologe, terapeute i savjetnike.
- Volonteri obučeni za primjenu strategija podrške specifičnih za autizam.
- Odgovarajući omjer osoblja i djece u kampu kako bi se osigurala individualna pažnja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Materijalni resursi

- Materijali za likovno-kreativne aktivnosti, sportska oprema i senzorno prilagođeni alati.
- Vizuelni rasporedi i socijalne priče kao podrška svakodnevnim aktivnostima.
- Prostori opremljeni za sigurno i poticajno okruženje, uključujući senzorno prilagođene prostorije.

Dodatne informacije i zaključci

Szikra Tábor ima značajnu ulogu u razvoju otpornosti kod djece s autizmom pružajući podržavajuće i inkluzivno okruženje. Raznovrsne aktivnosti kampa, od likovno-kreativnih radionica do boravka u prirodi i avanturističkih sadržaja, osmišljene su tako da unaprijede socijalne vještine, emocionalnu inteligenciju i fizičko blagostanje djece. Podsticanjem vršnjačke podrške i pružanjem prilagođenog mentorstva, program pomaže djeci da izgrade samopouzdanje i ostvare značajne međusobne odnose. Uključenost obučenih stručnjaka obezbjeđuje individualiziranu pažnju i primjenu senzorno prilagođenih strategija.

Ovaj sveobuhvatni pristup ne samo da odgovara na neposredne potrebe učesnika, već ih i oprema cjeloživotnim vještinama za suočavanje s izazovima i uspješno funkcionisanje u različitim okruženjima. Prilagodljivost kampa i fokus na kontinuirano unapređenje dodatno pojačavaju njegov učinak, čineći ga ključnim resursom za razvoj otpornosti kod djece s autizmom.

Prateća dokumentacija i dodatne informacije o Szikra Táboru dostupne su na njihovoj Facebook page. Za dodatne upite, molimo posjetite njihovu kontakt stranicu contact page.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Republika Moldavija

Projekat prevencije upotrebe droga za djecu i adolescente "Obrazovanje protiv droga"/ Program

Program Nacionalne kompanije za zdravstveno osiguranje za borbu protiv upotrebe droga među mladima
Organizacija implementator: Nevladina organizacija "International Centre for Prevention and Information on Addiction" (Međunarodni centar za prevenciju i informisanje o ovisnostima)

Republika Moldavija

Glavni ciljevi

Povećanje nivoa informisanosti, obrazovanja i svijesti o rizicima upotrebe droga među djecom i adolescentima uzrasta od 7 do 19 godina.

Ciljne grupe

Djeca i adolescenti uzrasta od 7 do 19 godina iz 150 osnovnih, srednjih, gimnazija i stručnih škola širom Republike Moldavije.

Opis intervencije

Ovaj projekat bio je sveobuhvatna inicijativa usmjerena na suzbijanje upotrebe droga među djecom i adolescentima uzrasta od 7 do 19 godina u Republici Moldaviji. Pristup je bio višeslojan, usmjeren istovremeno i direktno na mlade, ali i na stručnjake koji s njima rade. U nastavku je dat prošireni i detaljni prikaz obima, ciljeva i uticaja projekta.

Opis pojedinačnih komponenti projekta (prošireni prikaz)

1. **Razvoj, uređivanje i distribucija informativno-edukativnih materijala o prevenciji droga za djecu i adolescente uzrasta od 7 do 19 godina**

Ova ključna komponenta projekta bila je usmjerena na izradu i distribuciju edukativnih materijala koji se bave prevencijom upotrebe droga. Kroz inicijativu je razvijeno i podijeljeno 15.000 vodiča za prevenciju droga za 15.000 djece i adolescenata iz 150 osnovnih, srednjih i stručnih škola širom Republike Moldavije. Ovi vodiči bili su prilagođeni uzrastu, zanimljivi i informativni, kako bi bili dostupni i privlačni mladim čitaocima. Sadržaj vodiča pažljivo je razvijen kako bi obuhvatio različite aspekte prevencije droga, uključujući opasnosti upotrebe droga, načine suprotstavljanja vršnjačkom pritisku i prednosti života bez droga. Uključeni su i interaktivni elementi poput kvizova, priča i aktivnosti, kako bi se proces učenja učinio zanimljivijim i dinamičnijim. Pružanjem znanja i alata potrebnih za donošenje informisanih odluka, projekat je imao za cilj razvoj generacije koja je osposobljena da se odupre privlačnosti droga.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

2. Razvoj, uređivanje i distribucija materijala za prevenciju droga za stručnjake

Pored direktnog rada s mladima, projekat je prepoznao i važnost osnaživanja stručnjaka koji rade sa djecom i adolescentima kroz pružanje neophodnih alata i znanja za borbu protiv upotrebe droga. U tom cilju razvijeno je, objavljeno i distribuirano 1.500 vodiča za prevenciju droga namijenjenih školskim ljekarima, porodičnim ljekarima, psihijatrima-narkolozima, socijalnim radnicima, psiholozima, pedagozima i drugim relevantnim stručnjacima. Ovi vodiči sadržavali su sveobuhvatne informacije o strategijama prevencije droga, ranim znakovima upotrebe droga i tehnikama intervencije. Materijali su osmišljeni kao podrška stručnjacima u njihovim naporima da edukuju, prepoznaju i pruže pomoć mladima u riziku. Jačanjem znanja i vještina stručnjaka koji su na prvim linijama prevencije, projekat je imao za cilj izgradnju snažne mreže podrške za mlade.

3. Organizacija i realizacija početnih i kontinuiranih edukativnih obuka za stručnjake

Kako bi se osiguralo da su stručnjaci kvalitetno pripremljeni za korištenje materijala za prevenciju droga i za primjenu efikasnih preventivnih strategija, projekat je organizovao i realizovao početne i kontinuirane edukativne obuke. Ove obuke bile su namijenjene školskim ljekarima, porodičnim ljekarima, psihijatrima-narkolozima, socijalnim radnicima, psiholozima, pedagozima i drugim relevantnim stručnjacima. Edukativne sesije trajale su po tri školska časa i obuhvatale su niz tema, uključujući najnovija istraživanja iz oblasti prevencije droga, praktične tehnike rada s djecom i adolescentima, kao i metode podrške porodicama pogođenim problemom zloupotrebe droga. Cilj je bio osigurati kontinuirano obrazovanje i podršku stručnjacima, kako bi bili u toku s najboljim praksama u ovoj oblasti. Ovaj oblik stalnog stručnog usavršavanja bio je ključan za održavanje visokog standarda brige i preventivnog djelovanja.

4. Organizacija i realizacija časova prevencije droga za djecu i adolescente

Projekat je uključivao i direktne edukativne intervencije za djecu i adolescente kroz organizaciju tematskih časova prevencije droga. Ovi časovi su realizovani u četiri odjeljenja ili grupe od po 25 adolescenata, u ukupno 150 obrazovnih ustanova uključenih u projekat. Svaki čas trajao je 45 minuta i bio je zasnovan na vodiču koji je razvijen i objavljen u okviru projekta. Nastava je obuhvatala različite teme, uključujući fizičke i mentalne zdravstvene rizike povezane sa upotrebom droga, strategije odupiranja vršnjačkom pritisku i značaj donošenja zdravih životnih odluka. Korištene su interaktivne nastavne metode, poput grupnih diskusija, igranja uloga i multimedijalnih prezentacija, kako bi se učenici aktivno uključili i kako bi se poruke dodatno učvrstile. Direktnim radom s mladima u strukturiranom okruženju, projekat je imao za cilj razvijanje trajnog znanja i otpornosti na zloupotrebu droga.

5. Pružanje specijalizirane pomoći adolescentima koji koriste ili su ovisni o drogama i njihovim porodicama

Uvažavajući činjenicu da prevencija sama po sebi nije dovoljna, projekat je imao za cilj i pružanje specijalizirane pomoći adolescentima uzrasta od 10 do 19 godina koji već koriste drogu ili su razvili ovisnost, kao i njihovim porodicama. Ova komponenta obuhvatala je psihološko savjetovanje, socijalnu podršku i pravnu pomoć. Psihološko savjetovanje bilo je usmjereno na pomoć adolescentima da razumiju uzroke koji su doveli do zloupotrebe droga i da razviju strategije suočavanja s ovisnošću. Socijalna podrška obuhvatala je pomoć u oblastima obrazovanja, zapošljavanja i socijalne integracije, dok je pravna pomoć pomagala porodicama u rješavanju pravnih izazova povezanih s problemom droge.

Radeći istovremeno s adolescentima i njihovim porodicama, projekat je imao za cilj olakšati proces oporavka i spriječiti povratak ovisnosti.

6. Partnerstvo s medijima i drugim institucijama radi širenja informacija

Završna komponenta projekta obuhvatala je uspostavljanje partnerstava s medijima i drugim zainteresovanim institucijama s ciljem širenja informacija o rizicima upotrebe droga. To je uključivalo objavljivanje članaka u novinama i časopisima, kao i emitovanje radijskih i televizijskih emisija koje su imale za cilj informisanje, podizanje svijesti i edukaciju javnosti. Ove medijske kampanje bile su usmjerene ne samo na djecu i adolescente, već i na roditelje, nastavnike i širu zajednicu. Korištenjem različitih platformi za prenošenje poruka, projekat je imao za cilj doprijeti do široke publike i stvoriti

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

kulturu informisanosti i prevencije. Također je korištena i elektronska komunikacija, uključujući društvene mreže i internet stranice, kako bi se dodatno povećali domet i uticaj kampanja. Ovaj sveobuhvatni projekat imao je za cilj rješavanje problema upotrebe droga među djecom i adolescentima u Republici Moldaviji kroz višeslojni pristup. Kroz razvoj i distribuciju edukativnih materijala, obuku stručnjaka, direktne obrazovne intervencije, pružanje specijalizirane podrške korisnicima droga i njihovim porodicama, te korištenje medijskih partnerstava, projekat je nastojao izgraditi snažan i održiv sistem prevencije droga. Putem ovih aktivnosti, projekat je imao za cilj osnažiti mlade znanjem i otpornošću potrebnom za donošenje zdravih odluka, podržati stručnjake u njihovom preventivnom radu i, u konačnici, smanjiti učestalost upotrebe droga među mladima u Moldaviji.

Trajanje projekta: 01 oktobar 2021 – 31. decembar 2021. (3 mjeseca)
Budžet projekta: 1.532.345,0 leja (78.600 eura)
Ljudski resursi uključeni u realizaciju projekta i njihove odgovornosti: U realizaciju projekta uključen je multidisciplinarni tim, koji čine 3 člana upravljačkog osoblja, 9 visoko kvalificiranih stručnjaka zaposlenih u različitim oblastima i 20 volontera.

Osnova za poređenje

Kampanja *„Zajedno protiv droga“* Ministarstva zdravlja, rada i socijalne zaštite Republike Moldavije
Ova inicijativa fokusira se na razvoj i distribuciju edukativnih materijala te organizaciju kampanja podizanja svijesti s ciljem prevencije upotrebe droga među djecom i adolescentima. Uključuje izradu informativnih brošura i plakata, kao i organizaciju školskih aktivnosti radi edukacije učenika o rizicima upotrebe droga.

Link: Ministry of Health, Labour and Social Protection

Ograničen domet i uključenost
Nivo uključenosti (angažmana): Sama distribucija materijala ne garantuje uključenost niti dugoročno zadržavanje informacija. Učenici često ne obraćaju dovoljno pažnje na materijale ili se ne uključuju aktivno, naročito ako sadržaji nisu dovoljno interaktivni i zanimljivi da privuku njihovu pažnju.

Kvalitet i relevantnost materijala
Zastarjele informacije: Edukativni sadržaji moraju se redovno ažurirati kako bi pratili najnovija istraživanja i trendove u oblasti upotrebe droga. Ukoliko materijali postanu zastarjeli, oni ne mogu efikasno odgovoriti na aktuelne izazove.

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspješnosti (evaluacija)
Postupak praćenja aktivnosti, evaluacije i izvještavanja o rezultatima

- Stalna i spontana povratna informacija od djece i adolescenata, školskih ljekara, porodičnih ljekara, psihijatara-narkologa, socijalnih radnika, psihologa i pedagoga, koja se realizuje tokom provođenja svake faze i aktivnosti projekta;
- Na kraju projekta provodi se anketa među ljekarima, socijalnim radnicima, psiholozima i pedagozima s ciljem procjene efikasnosti projekta.

Evaluacija realizacije projekta i ostvarenih rezultata provodi se u dvije faze:

a) formativna evaluacija (monitoring)
b) završna evaluacija

Formativnu evaluaciju mjesečno provode voditelj projekta i pomoćnik voditelja projekta. Ona prati

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

usklađenost primijenjenih metoda sa postavljenim ciljevima, tok realizacije projekta te njegov uticaj na korisnike i stručnjake. Na osnovu evaluacijskih listova izrađuje se međuzavršni izvještaj. Završna evaluacija provodi se na kraju projekta također od strane voditelja i pomoćnika voditelja projekta. Ona obuhvata analizu toka projekta, korisnosti centra te uticaja na korisnike i stručnjake.

Ključni nalazi i uticaji na ciljne grupe

- Identifikovano je 150 obrazovnih ustanova u Republici Moldaviji koje su učestvovale u projektu;
- Razvijeni, uređeni i distribuirani informativno-edukativni materijali o prevenciji droga za 15.000 djece i adolescenata;
- Razvijeni, uređeni i distribuirani materijali za prevenciju droga za 1.500 školskih ljekara, porodičnih ljekara, psihijatara, socijalnih radnika, psihologa i pedagoga, namijenjeni radu s djecom i adolescentima uzrasta od 7 do 19 godina;
- Održano je 450 sati početnih i kontinuiranih edukacija za 1.500 stručnjaka koji rade u oblasti prevencije droga među djecom i adolescentima;
- Organizovano je 600 tematskih časova za 15.000 djece i adolescenata iz 150 obrazovnih ustanova uključenih u projekat.

Izazovi tokom realizacije i načini njihovog prevazilaženja

Pandemija je značajno ograničila fizički pristup i tempo susreta s korisnicima projekta. Upotreba digitalnih alata omogućila je ostvarenje postavljenih ciljeva.
Uključivanje djece, adolescenata i stručnjaka bilo je otežano zbog pandemije. Kako bi se prevazišao ovaj izazov, organizovane su aktivnosti podizanja svijesti, obuke i sesije aktivnog uključivanja. Također, kreirani su atraktivni i interaktivni edukativni materijali kako bi se zadržao interes i angažman. Mjerenje stvarnog uticaja projekta bilo je složeno. Korišteni su indikatori uspješnosti, početna (bazna) istraživanja i kontinuirano praćenje za procjenu postignutih rezultata, uz stalne povratne informacije korisnika i stručnjaka.

Stigma povezana s ovisnošću

Projekat je promovirao tačne informacije i aktivno se borio protiv stereotipa, čime je doprinio smanjenju stigmatizacije.
Kroz potpisivanje sporazuma o saradnji i organizaciju zajedničkih događaja, projekat je stvorio sinergiju i maksimalno povećao svoj ukupni uticaj.

Proširivost i raspodjela

Koliko se ova praksa može prilagoditi i proširiti na drugačiji nivo?

Ove prakse mogu se prilagoditi i koristiti na međunarodnom nivou, uključujući i nivo Evropske unije.
Ovakav nivo primjene predviđen je Nacionalnom strategijom pristupanja EU Moldavije 2030, u okviru koje Ciljevi održivog razvoja (SDGs) pozivaju na borbu protiv ilegalne trgovine drogama.

Ovaj projekat osigurava usklađenost s Ciljevima održivog razvoja (u daljem tekstu: SDGs) te doprinosi ostvarivanju nacionalnih ciljeva održivog razvoja utvrđenih u okviru Nacionalnog sistema praćenja provedbe Agende 2030 za održivi razvoj, odobrenog Odlukom Vlade br. 953/2022. Među tim ciljevima posebno se izdvaja: SDG 3.5 – Jačanje mjera za prevenciju i liječenje zloupotrebe alkohola, ilegalne upotrebe droga i drugih psihoaktivnih supstanci.

Projekat osigurava i provedbu više strateških ciljeva definisanih u dokumentima javnih politika i planskim dokumentima, kao što je Nacionalna strategija razvoja „Evropska Moldavija 2030“ (u daljem tekstu: NDS „Moldavija 2030“), koja pruža dugoročnu viziju razvoja, usmjerenu na potrebe građana i povezana je s razvojnim ciljevima koji su dio Agende Ujedinjenih nacija 2030 (u daljem tekstu: Agenda 2030).
https://ansp.md/wp-content/uploads/2023/12/Raport_Consumul-si-traficul-ilicit-de-droguri-2022.pdf

Usluge smanjenja štete povezane s upotrebom injekcionih droga

Nevladina organizacija "Positive Initiative" (Positivna inicijativa)

Republika Moldavija

Glavni ciljevi

Smanjenje rizika od širenja HIV-a i spolno prenosivih infekcija (SPI) među osobama koje koriste injekcione droge.

Specifični ciljevi projekta:

1. Povećanje nivoa informisanosti, obrazovanja i svijesti među korisnicima injekcionih droga (IDU) putem savjetovanja o sljedećim komponentama:
   - pokretanje liječenja ovisnosti kod korisnika injekcionih droga;
   - prevencija predoziranja i profilaksa;
   - HIV preekspozicijska i postekspozicijska profilaksa
   - Centralna regija – 1.305 korisnika
   - A.O. Positive Initiative – 755 korisnika
   - A.O. AFI – 250 korisnika
   - A.O. For Present and Future – 300 korisnika
   - Južna regija – 670 korisnika
   - A.O. „Step by Step South Region“ – 670 korisnika
2. Razvoj i distribucija 2.040 informativno-edukativnih materijala;
3. Medicinsko upućivanje i/ili praćenje 590 korisnika.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Do 2.000 korisnika injekcionih droga koji se nalaze u centralnim i južnim regijama Moldavije.

Opis intervencije

Nevladina organizacija A.O. „Positive Initiative“ uspješno je realizovala značajan projekat u saradnji s regionalnim partnerima, konkretno sa organizacijom A.O. „Step by Step South Region“ iz Cahula te partnerima iz centralne regije, A.O. „AFI“ i A.O. „For Present and Future“.

Ovaj projekat je osmišljen s ciljem rješavanja ključnih zdravstvenih i socijalnih problema koji pogađaju osjetljive populacije, posebno osobe koje koriste droge.

Projekat je započeo temeljitim procesom inicijalnog skrininga za novozaposlene osobe. Ovu početnu i sveobuhvatnu procjenu provelo je obučeno osoblje uključenih organizacija. Svrha ovog skrininga bila je identifikacija specifičnih potreba i izazova s kojima se suočava svaki korisnik, što je omogućilo individualizirani pristup podršci i intervenciji. Nakon završene procjene, korisnicima je dodijeljen sveobuhvatan paket usluga osmišljen kako bi odgovorio na njihove jedinstvene okolnosti. Ove usluge su bile podijeljene u nekoliko ključnih komponenti, od kojih je svaka imala za cilj pružanje holističke podrške i unapređenje općeg blagostanja:

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

1. Savjetodavne usluge u vezi s liječenjem ovisnosti i upravljanjem zdravljem

Korisnici, posebno osobe koje koriste injekcione droge (IDU), dobili su opsežno savjetovanje o važnosti liječenja ovisnosti i koristima koje ono nudi.

Ovo je uključivalo:

- Pokretanje liječenja ovisnosti: Korisnici su informisani o različitim dostupnim opcijama liječenja, samom procesu liječenja i dugoročnim koristima supstitucione terapije. Članovi stručnog tima pružali su kontinuiranu podršku, što je uključivalo upućivanje i pratnju korisnika u centre za liječenje.
- Psihosocijalna podrška: Uz medicinski tretman, korisnicima je pružena i psihosocijalna podrška, koja je obuhvatala procjenu njihovih psihosocijalnih potreba, savjetodavni rad i upućivanje na druge potrebne medicinske i društvene usluge. Ove usluge su uključivale pristup specijalistima kao što su narkolozi, angiohirurzi, infektolozi, psihijatri, dermatovenerolozi, ftiziolozi i psiholozi.
- Prevencija predoziranja i profilaksa: Edukacija o prevenciji predoziranja i pružanju prve pomoći bila je namijenjena ne samo osobama koje koriste droge, već i njihovim porodicama i bliskim kontaktima. Na taj način osigurana je šira mreža podrške i sposobnost brze reakcije u slučaju predoziranja.

2. Prevencija i profilaksa HIV-a

S obzirom na visok rizik od prenošenja HIV-a među osobama koje koriste injekcione droge, projekat je uključivao više preventivnih mjera:

- HIV preekspozicijska profilaksa (PrEP): Savjetovanje je pruženo svim osobama identificiranim kao pripadnicima visokorizične grupe. Stručno osoblje provodilo je skrining kako bi prepoznalo one kojima je potrebna PrEP terapija te omogućilo njihovo uključivanje u programe preekspozicijske profilakse.
- HIV postekspozicijska profilaksa (PEP): U slučaju slučajne izloženosti HIV-u, hitne mjere su se provodile bez odlaganja. To je uključivalo procjenu rizika, trenutno testiranje na HIV, kao i kontrolna testiranja nakon 6 i 12 sedmica od izlaganja. Korisnici su također upućivani i praćeni do klinika za antiretrovirusno liječenje u roku od najviše 72 sata radi procjene i eventualnog započinjanja profilaktičke terapije.

3. Distribucija informativno-edukativnih materijala

Ključni segment projekta bio je razvoj i distribucija informativno-edukativnih materijala. Ovi materijali omogućili su korisnicima pristup visokokvalitetnim informacijama neophodnim za donošenje informisanih odluka o vlastitom zdravlju i blagostanju. Materijali su obuhvatali širok spektar tema, uključujući:

- Faktore rizika za HIV, spolno prenosive infekcije (SPI), tuberkulozu (TB), hepatitis C (HCV) i hepatitis B (HBV): Detaljne informacije o faktorima rizika povezanim s ovim infekcijama i bolestima, kako bi korisnici razumjeli na koji način mogu smanjiti vlastite rizike.
- Posljedice upotrebe psihoaktivnih supstanci: Edukacija o mogućim zdravstvenim i socijalnim posljedicama korištenja psihoaktivnih supstanci.
- Prevencija nasilja i zloupotrebe alkohola: Strategije za prevenciju nasilja, uključujući seksualno nasilje, te pristupi rješavanju problema vezanih za zloupotrebu alkohola.
- Dostupne metode liječenja i opcije zdravstvene zaštite: Informacije o različitim metodama liječenja i zdravstvenim uslugama dostupnim korisnicima kroz ovu inicijativu.

Kroz ove sveobuhvatne usluge i resurse, projekat je imao za cilj stvaranje podržavajućeg okruženja koje promoviše zdravlje, sigurnost i dobrobit ranjivih populacija. Rješavanjem višeslojnih izazova s kojima se suočavaju korisnici injekcionih droga i njihove zajednice, projekat nije samo unaprijedio individualne zdravstvene ishode, već je dao doprinos i širim ciljevima javnog zdravlja. Realizacija ovog projekta od strane A.O. „Positive Initiative“ i njenih regionalnih partnera naglasila je važnost partnerskog i zajedničkog djelovanja u rješavanju složenih socijalnih i zdravstvenih problema. Udruživanjem resursa

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

i stručnosti, ove organizacije su pružile efikasniju i sveobuhvatniju podršku osobama u potrebi. Osim toga, projekat je predstavio model intervencije koji se može primijeniti i u drugim regijama i kontekstima.

Strukturirani pristup procjeni, personalizirana isporuka usluga te snažan naglasak na edukaciji i prevenciji stvorili su stabilan okvir za odgovaranje na potrebe ranjivih populacija. Ovaj model je osigurao da korisnici dobiju neophodnu podršku za unapređenje svog zdravstvenog i socijalnog položaja, što je u konačnici dovelo do otpornijih i zdravijih zajednica.

Zaključno, projekat koji su proveli A.O. „Positive Initiative“ i njeni partneri predstavlja snažan primjer moći saradnje i sveobuhvatne podrške u odgovaranju na potrebe ranjivih populacija. Pružanjem širokog spektra usluga — od liječenja ovisnosti i psihosocijalne podrške, do edukacije i prevencije — projekat je značajno unaprijedio dobrobit svojih korisnika i postavio kvalitetan temelj za buduće inicijative. Uspjeh ovog projekta dodatno je potvrdio ključnu ulogu dobro koordinisanih napora i intervencija u zajednici u rješavanju izazova javnog zdravlja i unapređenju kvaliteta života osoba u riziku.

Trajanje projekta: 01.10.2021. – 24.12.2021.god. (3 mjeseca)

Korišteni resursi (finansijski, ljudski, materijalni):
Budžet projekta: Ukupan budžet projekta iznosi 589.999,98 leja (30.587,22 eura).

- Troškovi upravljanja – 100.324,98 leja, što čini 17% ukupnog budžeta;
- Troškovi za robu i usluge – ukupno 21.600,00 leja.
- Ljudski resursi uključeni u realizaciju projekta i njihove odgovornosti

Ukupan broj angažovanih osoba: 19, od čega:

- rukovodeće osoblje (menadžment) – 5,
- zaposleni – 14.

Osnova za poređenje

Reference na slične inicijative za poređenje
U Republici Moldaviji postoji više inicijativa koje su uporedive s navedenim programima podrške osobama koje koriste injekcione droge (IDU – Injecting Drug Users), posebno u oblasti liječenja ovisnosti, prevencije predoziranja i HIV profilakse. Među najznačajnijim programima izdvajaju se:

Programi smanjenja štete: Republika Moldavija je implementirala obimne usluge smanjenja štete, koje uključuju programe razmjene igala i špriceva, supstitucionu terapiju opioidima (OST) te različite usluge podrške usmjerene na smanjenje širenja HIV-a među osobama koje koriste injekcione droge. Ove usluge detaljno su opisane u nacionalnim izvještajima o napretku, a podržane su od strane međunarodnih organizacija poput UNAIDS-a i Globalnog fonda (Homepage), te Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization (WHO)).

Sveobuhvatna HIV prevencija: Država je usvojila smjernice WHO-a, UNODC-a i UNAIDS-a kako bi osigurala univerzalni pristup prevenciji HIV-a, liječenju i njezi za osobe koje koriste droge. To uključuje testiranje na HIV i savjetovanje, antiretrovirusnu terapiju (ART), kao i integraciju ovih usluga s općim zdravstvenim intervencijama (World Health Organization (WHO)) (UNODC).

Prevencija predoziranja: Prevencija predoziranja i obuka iz prve pomoći predstavljaju sastavni dio strategije smanjenja štete u Moldaviji. Ove inicijative podržavaju lokalne nevladine organizacije i međunarodne institucije, osiguravajući da i korisnici droga i njihove zajednice budu opremljeni znanjem i resursima za efikasno reagovanje u slučajevima predoziranja (World Health Organization (WHO)).

Ove inicijative jasno pokazuju višeslojni pristup rješavanju potreba osoba koje koriste injekcione droge,

s fokusom kako na prevenciju, tako i na liječenje. One predstavljaju koristan model za druge sredine koje žele primijeniti slične programe.

Za detaljnije informacije o ovim inicijativama, moguće je posjetiti:
UNAIDS Moldova
UNODC HIV Prevention Guide

Analizirana intervencija se može smatrati učinkovitijom od postojećih sličnih inicijativa iz više razloga, posebno kada je riječ o mentalnom zdravlju mladih:

- Integrisana i sveobuhvatna podrška
- Holistička briga
- Multidisciplinarni timovi
- Fokus na edukaciji i prevenciji
- HIV profilaksa
- Pristupačnost i dosezanje ciljnih grupa
- Podrška u snalaženju u sistemu zdravstvene zaštite
- Partnerstva sa zajednicom
- Smanjenje stigme

Evaluacija rezultata

Rezultati:
Paket usluga u potpunosti je formiran u skladu s potrebama ciljne grupe, u skladu sa Standardom za organizaciju i funkcionisanje usluga prevencije HIV-a u okruženju ključnih populacija, uključujući mlade osobe iz ovih grupa, koji je odobren Naredbom MSMPS br. 278 od 18. marta 2020. godine, te u skladu sa Nacionalnim akcionim planom za borbu protiv droga za period 2020–2021, koji je odobren Odlukom Vlade br. 233/2020, i to kako slijedi:

1) 1.975 korisnika primilo je savjetovanje u sljedećim oblastima:

- uključivanje u liječenje ovisnosti kod korisnika injekcionih droga (IDU);
- prevencija predoziranja i profilaksa;
- HIV preekspozicijska i postekspozicijska profilaksa.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

2) Oko 30% korisnika (590 osoba) bit će upućeno i/ili savjetovano za medicinsku zaštitu, u zavisnosti od identifikovanih zdravstvenih problema.

3) 2.000 informativno-edukativnih materijala bit će razvijeno i distribuirano.

Metodologija korištena u programu za procjenu (kvantitativna, kvalitativna, mješovite metode)
Uzimajući u obzir jedinstvenost inovativnog modela pružanja usluga uz prisustvo magnetne kartice korisnika, kao i postojanje i dostupnost elektronskog sistema za prikupljanje podataka o pruženim uslugama, organizacija se nalazi u vodećoj poziciji u sljedećim aspektima:

1. Apsolutna zaštita od falsifikovanja obima pruženih usluga od strane projektnog osoblja, budući da

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

se usluga može evidentirati kao izvršena isključivo uz prisustvo magnetne kartice klijenta, koja pripada korisniku i nalazi se isključivo kod njega. Važno je naglasiti da svaki korisnik, ukoliko to želi, može u svakom trenutku vidjeti historiju svih usluga koje je ostvario, što osigurava 100% povjerenje i transparentnost u odnosu između pružaoca usluga i korisnika.

2. Elektronski sistem za prikupljanje podataka omogućava pregled kompletnog obima pruženih usluga, razvrstanih prema:
   - vrsti usluga;
   - geografskoj lokaciji pružanja usluga;
   - osobi koja pruža uslugu.

   Sve navedeno omogućava pravovremenu procjenu dinamike uspjeha i brzo reagovanje u situacijama koje zahtijevaju dodatnu pažnju.
3. Elektronski sistem za prikupljanje podataka o pruženim uslugama omogućava kontinuirano generisanje svih prikupljenih podataka, te izradu i dostavljanje bilo koje vrste izvještaja, za bilo koji vremenski period, u skladu sa zahtjevima ugovorne strane.
4. Dosje korisnika (lična aplikacija korisnika, Ugovor o pružanju integrisanih usluga, individualni plan korisnika, socijalna anketa u okviru početne i složene procjene, kao i ostala relevantna dokumentacija).

Ključni nalazi i uticaji na ciljnu grupu/grupe

1. Povećana svijest i lična odgovornost
   Pristup kvalitetnim informacijama: Kada korisnici dobiju kvalitetne informacije o posljedicama upotrebe droga i povezanim rizicima, postaju svjesniji posljedica vlastitih postupaka. Ova svijest može dovesti do veće lične odgovornosti u vezi sa njihovim zdravljem i životnim odlukama. Duboko razumijevanje opasnosti i negativnog uticaja upotrebe supstanci može motivisati korisnike da preduzmu preventivne mjere i donose zdravije izbore.
2. Unapređenje socijalnih odnosa i smanjenje stigmatizacije
   Informisanje njihove okoline: Edukacijom ne samo korisnika, već i njihove okoline, moguće je smanjiti stigmu i diskriminaciju povezanu s upotrebom droga i zaraznim bolestima. Bolje razumijevanje ovih problema od strane porodice i prijatelja može dovesti do snažnije emocionalne i socijalne podrške korisnicima. To dodatno doprinosi unapređenju socijalnih odnosa i stvaranju sigurnijeg i empatičnijeg okruženja, što je od ključne važnosti za proces oporavka.
3. Jačanje autonomije i samopouzdanja
   Informacije o metodama liječenja i medicinskoj pomoći:
   Poznavanje dostupnih mogućnosti liječenja i medicinske pomoći može ojačati osjećaj kontrole i autonomije kod korisnika. Kada ljudi znaju gdje mogu potražiti pomoć i koji su im resursi na raspolaganju, veća je vjerovatnoća da će preuzeti inicijativu u upravljanju vlastitim zdravljem. To može dovesti do povećanog samopouzdanja i pozitivnije percepcije vlastite sposobnosti da unesu pozitivne promjene u svoj život.

Izazovi uočeni tokom realizacije i načini njihovog prevazilaženja

Stigmatizacija: Korisnici se mogu osjećati posramljeno ili osuđivano, zbog čega nerado traže informacije ili podršku. Internalizirana stigma može umanjiti njihovu spremnost da se uključe u edukativne sadržaje i koriste zdravstvene usluge. Negativne percepcije društva prema korisnicima droga mogu dovesti do diskriminacije, čime se smanjuje pristup kvalitetnim informacijama i zdravstvenoj zaštiti. Ovo također može utjecati na spremnost korisnika da učestvuju u programima zbog straha od etiketiranja i društvene izolacije.

Ograničeni resursi: Ograničena finansijska sredstva i resursi mogu suziti obim i domet programa, što otežava kontinuirano i sveobuhvatno pružanje informacija i podrške.

Niska motivacija: Korisnici koji se bore s ovisnošću često imaju nisku motivaciju da potraže pomoć ili se uključe u edukativne programe, naročito ako se nalaze u fazi negiranja vlastite upotrebe supstanci.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Kratkoročno finansiranje: Programi se često oslanjaju na kratkoročne grantove, što može dovesti do prekida u pružanju usluga i podrške, čime se ugrožava kontinuitet brige i povjerenje korisnika.

Nivo pismenosti: Korisnici mogu imati različite nivoe pismenosti i obrazovanja, što zahtijeva da se informacije prilagođavaju i učine dostupnim osobama s nižim nivoom pismenosti.

Dezinformacije i mitovi: Rasprostranjeni mitovi i pogrešne informacije o upotrebi droga, HIV-u, spolno prenosivim infekcijama i drugim povezanim temama mogu narušiti napore u edukaciji. Njihovo prevazilaženje zahtijeva uporne i jasne komunikacijske strategije.

Rješavanje ovih izazova tokom realizacije aktivnosti podrške korisnicima droga zahtijevalo je strateško planiranje i prilagođene pristupe.

1. Edukativne kampanje: Provođene su kampanje podizanja svijesti u javnosti s ciljem smanjenja stigme i promoviranja razumijevanja problema upotrebe droga i povezanih zdravstvenih pitanja. Isticane su lične priče o oporavku kako bi se humanizirali korisnici i smanjile negativne percepcije.
2. Grupe podrške: Formirane su vršnjačke grupe podrške u kojima korisnici mogu dijeliti svoja iskustva bez straha od osude. Ove grupe doprinose razvoju osjećaja zajedništva i međusobne podrške.

Proširivost i raspodjela

Ova aktivnost ima potencijal da:

- poveća efikasnost intervencija psihosocijalne podrške i poveća broj osoba u stabilnoj remisiji;
- stvori odgovarajuće psihološko okruženje kroz povećanje pristupa programima psihosocijalne podrške;
- razvije model za organizaciju psiholoških i socijalnih usluga za korisnike droga, tako da one odgovaraju stvarnim potrebama korisnika;
- poveća nivo informisanosti korisnika organizacija o liječenju ovisnosti;
- poveća informisanost korisnika organizacija o prevenciji predoziranja i profilaksi;
- poveća informisanost korisnika organizacija o HIV preekspozicijskoj i postekspozicijskoj profilaksi;
- podigne svijest, informiše, educira osobe koje koriste injekcione droge i podstakne ih na usvajanje sigurnih oblika ponašanja;
- omogući upućivanje i/ili pratnju korisnika ka zdravstvenim službama kada je to potrebno.

Koji su resursi potrebni za implementaciju?

Ukupan broj angažovanih osoba: 19, od čega je 5 članova rukovodećeg osoblja i 14 zaposlenih. Uključeni stručnjaci su narkolozi, angiohirurzi, specijalisti infektivnih bolesti, psihijatri, dermatovenerolozi, fizijatri, psiholozi, socijalni radnici i treneri.

Preporuke za prilagodbu u drugim sredinama

Uključivanje lokalnih lidera: Uključiti ugledne vođe zajednice, zdravstvene radnike i influensere u diseminaciju informacija i realizaciju obuka. Njihova podrška može povećati povjerenje i prihvatanje programa među korisnicima.

Jačanje partnerstava: Uspostaviti snažna partnerstva s lokalnim zdravstvenim ustanovama, nevladinim organizacijama i organizacijama iz zajednice. Saradnja s lokalnim subjektima olakšava upućivanje korisnika, praćenje njihovog napretka i pružanje sveobuhvatne njege, osiguravajući da korisnici dobiju

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

potrebnu medicinsku i psihosocijalnu podršku.

Mreže vršnjačke podrške: Uspostaviti mreže vršnjačke podrške u kojima osobe koje su uspješno prošle kroz liječenje i preventivne programe mogu pružati mentorstvo i podršku novim korisnicima. Vršnjački edukatori imaju ključnu ulogu u izgradnji povjerenja i poticanju aktivnog uključivanja.

Dodatne informacije i zaključci

Ukupni doprinos predložene inicijative razvoju otpornosti, posebno među mladim osobama koje koriste injekcione droge, određuje se kroz nekoliko ključnih aspekata:

- Sveobuhvatna briga,
- Preventivne mjere,
- Razvoj vještina.

Prateća dokumentacija (izvještaji, publikacije, web stranice)

Link http://old.cnam.md/index.php?page=244& Link (Inițiativa pozitivă)
https://positivepeople.md/rapoarte/ https://positivepeople.md/contacte/

Kontakt podaci za dodatne informacije

Republika Moldavija, grad Kišinjev, bulevar Cuza-Vodă 1/5
Telefon / Fax: +373 22 00 99 74
E-mail: secretariat@initiativapozitiva.md
Link: http://old.cnam.md/httpdocs/editorDir/file/Amplasare/1/Datele-de-contact-Serviciile-DRB_20_03_17(1).pdf

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Pristup i usluge ubažavanja rizika kroz obuhvat dodatnim uslugama prevencije HIV / AIDS-a i spolno prenosivih infekcija (SPI)

Nevladina organizacija "Positive Initiative" (Pozitivna inicijativa)

Republika Moldavija

Glavni ciljevi

Glavni cilj projekta:
Smanjenje rizika od infekcije HIV-om i spolno prenosivim infekcijama (STI) među ranjivim ključnim grupama (osobe koje koriste injekcione droge, komercijalne seksualne radnice i muškarci koji imaju seksualne odnose s muškarcima) kroz obuhvat dodatnim uslugama prevencije HIV/AIDS-a i spolno prenosivih infekcija, u skladu sa Standardom za organizaciju i rad usluga prevencije HIV/AIDS-a među ključnim populacijama, uključujući i mlade iz ovih grupa.

Specifični ciljevi projekta:

1. Osigurati da 950 mladih osoba iz ključnih ranjivih grupa ima pristup dopunskom paketu usluga prevencije HIV/AIDS-a i spolno prenosivih infekcija.
2. Pružiti 950 mladih osoba usluge kroz model „upravljanja slučajem“, izrađen individualno za svakog korisnika, kroz multidisciplinarni pristup.
3. Razviti partnerstva s medicinskim i socijalnim institucijama, kao i sa službama unutar državnih struktura, nevladinim organizacijama i privatnim sektorom, radi omogućavanja ponovnog uključivanja korisnika u širi spektar neophodnih usluga.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Ključne ranjive grupe, tj. osobe koje koriste injekcione droge (IDU), žene uključene u komercijalni seksualni rad (CSW) i muškarci koji imaju seksualne odnose s muškarcima (MSM) u centralnim i južnim regijama Republike Moldavije, ukupno 950 osoba.

Opis intervencije

1. Osiguravanje pristupa lijekovima, dezinfekcionim sredstvima i preparatima za očuvanje zdravlja: Tokom realizacije projekta, A.O. „Positive Initiative“ i njeni partneri sistematski su osiguravali pristup osnovnim lijekovima, dezinfekcionim sredstvima i proizvodima za očuvanje zdravlja. Ova sredstva su distribuirana prema unaprijed definisanoj listi lijekova bez recepta. Distribucija je bila praćena detaljnim uputstvima i edukacijom o pravilnoj upotrebi ovih proizvoda. Korisnici su informisani o važnosti očuvanja higijene i zdravlja redovnom upotrebom ovih sredstava. Time se ciljano smanjivala učestalost infekcija i drugih zdravstvenih komplikacija. Korisnici su informisani o važnosti održavanja higijene i zdravlja redovnom upotrebom ovih proizvoda. Osiguravanjem da svi pravilno razumiju kako se lijekovi i dezinfekciona sredstva koriste, projekat je imao za cilj smanjenje

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

učestalosti infekcija i drugih zdravstvenih komplikacija.

2. Preekspozicijska profilaksa za HIV (PrEP): Projekat je osigurao HIV preekspozicijsku profilaksu (PrEP) osobama koje su ispunjavale kriterije, na osnovu detaljnog skrininga. Stručno osoblje je kontinuirano pratilo pravilnu upotrebu PrEP-a kako bi se osigurala njegova efikasnost. Redovni kontrolni pregledi i procjene provođeni su radi praćenja pridržavanja terapije i upravljanja eventualnim nuspojavama. Ova komponenta bila je ključna za smanjenje rizika prenosa HIV-a među visokorizičnim grupama. doprinoseći ukupnom cilju smanjenja rasprostranjenosti HIV-a u zajednici.

3. Postekspozicijska profilaksa za HIV (PEP): U slučajevima slučajne izloženosti HIV-u, projekat je osiguravao hitnu procjenu i intervenciju. To je uključivalo brzo testiranje na HIV i započinjanje antiretrovirusne profilakse kada je to bilo potrebno. Korisnicima je osiguran jasan plan praćenja kroz testiranja nakon šest i dvanaest sedmica. Ovakva pravovremena reakcija značajno smanjuje rizik od HIV infekcije. Pravovremena intervencija u ovakvim slučajevima značajno je smanjila rizik od HIV infekcije nakon slučajne izloženosti, pružajući osjećaj sigurnosti i zaštitnu mrežu osobama koje su bile pogođene.

4. Informativno-edukativni materijali: Razvijen je i distribuiran niz edukativnih materijala koji su obuhvatali teme: Ključni segment projekta bilo je osiguravanje informativnih i edukativnih materijala. Ovi materijali obuhvatali su širok spektar tema, uključujući faktore rizika za različita oboljenja, kao što su HIV, spolno prenosive infekcije (SPI), tuberkuloza (TB) i virusni hepatitis (HVC, HVB). Edukativni sadržaj također je uključivao smjernice za pravilnu upotrebu lijekova, kao i strategije za prevenciju predoziranja. Distribucijom ovih materijala, korisnicima projekta omogućeno je sticanje znanja koje im pomaže da donose informisane odluke o vlastitom zdravlju i dobrobiti. Ova edukacija imala je ključnu ulogu u prevenciji i ranoj intervenciji, te je u konačnici doprinijela smanjenju opterećenja bolestima u zajednici.

5. Upućivanje i pratnja korisnika ka zdravstvenim i socijalnim službama: Projekt je osigurao da korisnici imaju pristup neophodnim zdravstvenim i socijalnim uslugama kroz uspostavljen sistem upućivanja i pratnje. Članovi stručnog tima su posredovali pri zakazivanju pregleda kod zdravstvenih radnika, uključujući specijaliste poput narkologa, psihijatara i infektologa. Također su pratili korisnike na ove preglede kako bi im pružili podršku i osigurali da dobiju potrebnu zdravstvenu zaštitu. Ovakav direktan pristup pomogao je u uklanjanju prepreka u pristupu zdravstvenoj zaštiti, poput problema sa prijevozom ili straha od stigmatizacije, čime su unaprijeđeni zdravstveni ishodi korisnika.

6. Grupe samopomoći: Kako bi se potaknuo osjećaj zajedništva i međusobne podrške, u okviru projekta organizirane su grupe samopomoći. Ove grupe su korisnicima pružile siguran prostor za razgovor o zajedničkim problemima i zajedničko pronalaženje rješenja. Učesnici su imali priliku da dijele svoja iskustva, međusobno se podržavaju i razvijaju strategije suočavanja sa vlastitim izazovima. Grupe samopomoći su također omogućile vršnjačko učenje, gdje su pojedinci mogli učiti iz iskustava drugih koji su se suočavali sa sličnim poteškoćama. Ova komponenta projekta imala je značajnu ulogu u jačanju otpornosti i izgradnji podržavajuće mreže unutar zajednice.

7. Pravna, psihološka i socijalna pomoć: Prepoznajući višeslojne potrebe korisnika, projekt je osigurao sveobuhvatan pristup pravnim, psihološkim i socijalnim uslugama. Pravna pomoć je uključivala savjetovanje i zastupanje osoba koje su se suočavale sa pravnim pitanjima povezanim s njihovim zdravstvenim stanjem ili životnim okolnostima. Psihološke usluge su obuhvatale savjetovanje i terapiju s ciljem pomoći pojedincima da se izbore sa izazovima mentalnog zdravlja, traumama i poremećajima uzrokovanim upotrebom psihoaktivnih supstanci. Socijalna pomoć je uključivala podršku u oblasti stanovanja, zapošljavanja i socijalne integracije. Kroz odgovor na ove raznovrsne potrebe, projekt je imao za cilj unaprijediti ukupni kvalitet života korisnika te potaknuti dugoročni oporavak i stabilnost.

8. Usluge seksualnog i reproduktivnog zdravlja: Projekt je također stavio poseban naglasak na značaj usluga seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Korisnicima su bile dostupne usluge planiranja porodice, kontracepcije i prenatalne zaštite. Ove usluge su bile usmjerene na to da pojedincima omoguće donošenje informisanih odluka o vlastitom reproduktivnom zdravlju i osiguraju potrebnu zdravstvenu njegu. Pružanjem sveobuhvatnih usluga iz oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja, projekt je doprinio prevenciji neplaniranih trudnoća, smanjenju prijenosa spolno prenosivih infekcija te podršci zdravim trudnoćama i porođajima.

9. Usluge prevencije nasilja: Edukacija i savjetovanje u oblasti prevencije nasilja predstavljali su integralni dio projekta. Korisnici su dobili informacije o tome kako prepoznati i spriječiti različite oblike nasilja, uključujući porodično nasilje, seksualno nasilje i nasilje povezano sa zloupotrebom supstanci. Savjetodavne usluge su pružale podršku osobama koje su doživjele nasilje, pomažući im u procesu iscjeljenja i oporavka. Projekt je također omogućio upućivanje na specijalizirane službe za podršku žrtvama radi dodatne pomoći. Kroz fokus na prevenciju nasilja, projekt je težio stvaranju sigurnijeg okruženja za korisnike i smanjenju učestalosti trauma povezanih s nasiljem.

10. Rodno osjetljive usluge: Uvažavajući činjenicu da rodno specifične potrebe zahtijevaju poseban pristup, projekt je osigurao rodno osjetljive usluge prilagođene jedinstvenim potrebama korisnika. Ove usluge su uključivale medicinsku i psihološku pomoć posebno prilagođenu ženama, muškarcima i transrodnim osobama. Projekt je prepoznao važnost adresiranja pitanja kao što su rodno zasnovano nasilje, reproduktivno zdravlje, kao i različiti utjecaji upotrebe supstanci i zdravstvenih problema u odnosu na rod. Pružanjem rodno osjetljivih usluga osigurano je da svi korisnici dobiju adekvatnu, dostupnu i učinkovitu zaštitu.

11. Motivacijske i poticajne usluge za programe smanjenja štete: S ciljem motiviranja korisnika i jačanja njihove uključenosti u programe smanjenja štete, projekt je organizirao različite aktivnosti i poticaje. Ove aktivnosti su imale za cilj učiniti programe privlačnijim i dostupnijim korisnicima, čime se poticalo njihovo aktivno učešće. Unapređenjem pristupa uslugama prevencije HIV-a i drugim inicijativama smanjenja štete, projekt je nastojao umanjiti negativne posljedice upotrebe supstanci i poboljšati zdravstvene ishode. Motivacijske aktivnosti su uključivale radionice, društvene događaje te konkretne poticaje poput prehrambenih vaučera ili higijenskih paketa.

U sažetku, A.O. „Positive Initiative“ i njeni regionalni partneri realizovali su sveobuhvatan projekat koji je odgovorio na višeslojne potrebe ranjivih populacija. Projekat je pružio širok spektar usluga, uključujući pristup lijekovima, PrEP i PEP za HIV, informativne i edukativne materijale, upućivanje na medicinske i socijalne usluge, grupe samopomoći, pravnu i psihološku pomoć, usluge seksualnog i reproduktivnog zdravlja (SRH), prevenciju nasilja, rodno osjetljivu zdravstvenu zaštitu, kao i motivacione aktivnosti za programe smanjenja štete.

Primjenom holističkog pristupa, projekat nije samo unaprijedio individualne zdravstvene ishode, već je istovremeno izgradio podržavajuću i otpornu mrežu unutar zajednice. Uspjeh ovog projekta dodatno je potvrdio značaj koordinisanog djelovanja i intervencija zasnovanih na zajednici u rješavanju izazova javnog zdravlja i unapređenju kvaliteta života osoba u riziku. Kroz svoj sveobuhvatni i partnerski pristup, projekat je postavio presedan za buduće inicijative usmjerene ka podršci ranjivim populacijama i unapređenju općeg blagostanja.

Trajanje i vremenski okvir programa
Projekat je realizovan u dvije faze: Faza I: septembar – decembar 2020.god.; Faza II: januar 2021.god. (01–31. januar 2021.god.)

Korišteni resursi (finansijski, ljudski, materijalni)
Ukupan budžet projekta: 750.000 leja (39.000 eura)

A.O. „Positive Initiative“ je realizovala projekat u saradnji s partnerom A.O. „Genderdoc-M“, koji je pokrivao centralnu regiju, te partnerom iz južne regije, A.O. „Step by Step South Region“ (Cahul). Kadrovske jedinice uključene u realizaciju projekta (case manageri): 14. (socijalni radnici, psiholozi i socijalni pravnici).

Osnova za poređenje

Reference na slične inicijative za poređenje

Inicijative u Moldaviji koje su u skladu s navedenim aktivnostima:

Ujedinjene nacije Moldavija – postignuća u 2023. i ključni fokus za 2024. godinu
Tim Ujedinjenih nacija u Moldaviji, zajedno sa svojim partnerima, ostvario je napredak u brojnim oblastima, uključujući zdravstvene usluge i socijalnu zaštitu. Podržane su ambiciozne socijalne reforme, poput reforme sistema socijalne pomoći, reforme tržišta rada i reforme ranog dječijeg obrazovanja. Ove aktivnosti imale su za cilj unapređenje kvaliteta života ranjivih populacija, uključujući žene, djecu, mlade, osobe s invaliditetom, izbjeglice, migrante i starije osobe.
Link: United Nations Moldova Achievements in 2023 and Key Focus for 2024 IMPACT Initiatives:

IMPACT inicijative
Organizacija IMPACT, kroz svoje inicijative REACH, AGORA i PANDA, fokusira se na istraživanja s ciljem informisanja humanitarne zajednice o različitim pitanjima, uključujući klimatske rizike. Iako njihovo djelovanje nije direktno povezano s navedenim zdravstvenim aktivnostima, njihov rad doprinosi održivom razvoju u Moldaviji.
Link: IIMPACT Initiatives

Efikasno korištenje resursa u Moldaviji – UNIDO
UNIDO (Organizacija Ujedinjenih nacija za industrijski razvoj) bila je uključena u inicijative efikasnog korištenja resursa u Moldaviji. Obučavali su polaznike u modelima dualnog obrazovanja te obrađivali teme ekološke efikasnosti i efikasne i čiste proizvodnje resursa (RECP).
Iako ove aktivnosti nisu direktno vezane za HIV, one značajno doprinose općem razvoju društva. https://www.eu4environment.org/news/the-path-of-resource-efficiency-in-moldova-turning-challenges-into-opportunities/

Program rodne ravnopravnosti UN Women Moldavija
UN Women Moldavija, u partnerstvu s UNFPA i uz finansijsku podršku EU, provodi program usmjeren na borbu protiv rodnih stereotipa i rodno zasnovanog nasilja. Iako nije direktno povezan s HIV profilaksom, ovaj program značajno doprinosi širem društvenom blagostanju i rodnoj ravnopravnosti. https://eca.unwomen.org/en/programme-implementation/2024/05/cfp-no-unw-eca-mda-cfp-2024-004
Link: UN Women Moldova - Call for Proposals

Zašto je ova inicijativa isključena iz poređenja?

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Zbog nedostatka sinergije sljedećih ključnih faktora:

- osiguravanje pristupa lijekovima, dezinfekcionim sredstvima i proizvodima za očuvanje zdravlja
- HIV preekspozicijska profilaksa (PrEP)
- HIV postekspozicijska profilaksa (PEP)
- informativno-edukativni materijali
- sistemsko upućivanje i pratnja ka medicinskim i socijalnim uslugama.

Evaluacija rezultata

Rezultati:

1. Ukupno 950 osoba bit će obuhvaćeno proširenim paketom usluga
2. Na kraju projekta najmanje 80% korisnika će znati svoj zdravstveni status (osobe koje nisu testirane na HIV i SPI u posljednjih 6 mjeseci – juli–decembar – bit će testirane u skladu sa Standardom za savjetovanje i testiranje na HIV kod ranjivih grupa uz korištenje brzih testova u nevladinim organizacijama; ponovno testiranje se provodi svakih 6 mjeseci)
3. Najmanje 80% korisnika bit će praćeno do zdravstvene ustanove radi potvrde dijagnoze ukoliko je brzi test pozitivan
4. 100% korisnika bit će uključeno kroz primjenu upravljanja slučajem (case management)
5. 100% korisnika dobit će usluge na osnovu individualnog plana

Metodologija korištena u programu za procjenu (kvantitativna, kvalitativna, mješovite metode)

Procjena implementacije:
Evaluacija procesa distribucije lijekova i zdravstvenih proizvoda, uz osiguravanje poštivanja smjernica i pravilnog informisanja korisnika. Procjena procedura skrininga i praćenja za PrEP i postekspozicijsku HIV profilaksu.

Mjerenje uticaja na korisnike:
Prikupljanje povratnih informacija od korisnika o pristupu lijekovima, razumijevanju njihove upotrebe i efikasnosti edukativnih materijala. Praćenje stope prenosa HIV-a kod osoba koje primaju profilaksu i procjena korištenja usluga podrške.

Evaluacija rezultata:
Analiza zdravstvenih podataka radi mjerenja smanjenja prenosa HIV-a i poboljšanja općeg zdravstvenog stanja. Procjena promjena u znanju, stavovima i ponašanju korisnika u vezi s prevencijom bolesti i upotrebom lijekova.

Povratne informacije i unapređenje:
Prikupljanje mišljenja svih uključenih aktera radi identifikacije snaga, slabosti i prostora za unapređenje. Dobijene povratne informacije koriste se za doradu akcionog plana, ažuriranje strategija i intervencija s ciljem postizanja boljih rezultata. Podsticanje kulture kontinuiranog unapređenja kroz redovno ažuriranje evaluacijskih metodologija i uvođenje novih praksi.

Kako bi se personalizirale ponuđene usluge, case manager je procjenjivao potrebe korisnika, pratio i podržavao korisnika u osiguravanju pristupa socijalnim, obrazovnim i zdravstvenim uslugama, te vršio upućivanje ka psihologu, socijalnom radniku i pravniku, u skladu s individualnim potrebama korisnika.

Ključni nalazi i uticaji na ciljnu grupu/e

Pristup osnovnim proizvodima i lijekovima:
Unaprijeđena dostupnost i pravilna upotreba lijekova i zdravstvenih proizvoda, što je rezultiralo boljim zdravstvenim ishodima i smanjenjem učestalosti obolijevanja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Usluge prevencije HIV-a:
Smanjenje stope prenošenja HIV-a kroz efikasne programe PrEP i PEP, uz istovremeno jačanje zdravlja zajednice i svijesti o preventivnim mjerama.

Sveobuhvatne usluge podrške:
Unaprijeđen pristup medicinskoj, socijalnoj i psihološkoj podršci, čime je unaprijeđena holistička dobrobit korisnika i smanjene prepreke u pristupu njezi.

Osnaživanje i izgradnja otpornosti:
Ojačane mreže podrške u zajednici, a korisnici osnaženi kroz vršnjačke grupe i prilagođene usluge, što je dovelo do poboljšanja mentalnog zdravlja i socijalne uključenosti.

Izazovi uočeni tokom realizacije i načini njihovog prevazilaženja
Ograničeni resursi: Jedan od najčešćih izazova su ograničeni resursi – finansijski, ljudski ili vremenski. To može usporiti napredak i inovacije. Kako bi se ovaj problem prevazišao, ključna je prioritizacija – identifikacija najkritičnijih zadataka i područja te usmjeravanje resursa prema njima. Saradnja i angažman vanjskih stručnjaka (outsourcing) također pomažu u korištenju dodatne stručnosti i resursa bez značajnog povećanja troškova.

Otpor prema promjenama: Promjene često nailaze na otpor, bilo da se radi o uvođenju novih procesa, tehnologija ili strategija. Otpor može dolaziti od zaposlenih, donosioca odluka ili čak korisnika. Efikasna komunikacija i upravljanje promjenama ključni su za prevazilaženje ovog izazova. Neophodno je jasno obrazložiti razloge za promjene, uključiti relevantne aktere u proces donošenja odluka te osigurati obuku i podršku kako bi se olakšala prilagodba.

Primjena po nivoima:

- Lokalni nivo: Mobilne klinike vrše distribuciju i edukaciju u udaljenim područjima.
- Regionalni nivo: Distributivni centri osiguravaju pravičnost u raspodjeli, uz obuku osoblja.
- Nacionalni nivo: Masovne nabavke i kampanje podizanja svijesti koordiniraju se na državnom nivou.

HIV PrEP:

- Lokalni nivo: Organizacije u zajednici nude PrEP uz podršku vršnjačkih edukatora.
- Regionalni nivo: Osnivaju se PrEP klinike u područjima s povećanim potrebama.
- Nacionalni nivo: PrEP je integrisan u zdravstveni sistem u skladu s važećim standardima.

HIV PEP:

- Lokalni nivo: Bolnice primjenjuju standardizirane PEP protokole.
- Regionalni nivo: PEP centri unapređuju zdravstvenu zaštitu i sistem upućivanja.
- Nacionalni nivo: Smjernice osiguravaju dosljednu primjenu PEP-a uz javne kampanje podizanja svijesti.

Koji su resursi potrebni za implementaciju?
Finansijski resursi: Finansijska sredstva potrebna su za nabavku lijekova, medicinskog potrošnog materijala i opreme, kao i za podršku zapošljavanju osoblja, provođenje obuka i realizaciju terenskih aktivnosti (outreach).
Ljudski resursi: Neophodni su obučeni zdravstveni radnici, uključujući ljekare, medicinske sestre, farmaceute, savjetnike i zdravstvene radnike u zajednici, koji će pružati usluge, voditi edukacije i facilitirati programe podrške.
Infrastruktura: Potrebne su pristupačne zdravstvene ustanove, distributivni centri, ambulante ili mobilne jedinice za pružanje usluga. Također, može biti potrebna i informaciono-tehnološka infrastruktura za upravljanje podacima i komunikaciju.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Preporuke za prilagodbu u drugim sredinama (ako je primjenjivo)
Prioritiziranje uključivanja zajednice: Uključiti lokalne zajednice u faze planiranja i implementacije kako bi se osiguralo da su intervencije kulturološki osjetljive i prilagođene lokalnom kontekstu.

Podsticanje međusektorske saradnje: Uspostaviti partnerstva s različitim akterima, uključujući državne institucije, nevladine organizacije i organizacije u zajednici, kako bi se objediniti resursi i stručnost za pružanje sveobuhvatne podrške.

Fleksibilan pristup: Dizajnirati intervencije s ugrađenom fleksibilnošću, kako bi se mogle prilagođavati promjenjivim potrebama i okolnostima, što omogućava efikasnu primjenu u različitim sredinama.

Dodatne informacija i zaključci

Opća procjena doprinosa inicijative razvoju otpornosti
Ova inicijativa značajno doprinosi razvoju otpornosti kroz višeslojni pristup rješavanju zdravstvenih izazova. Osigurava pristup osnovnim lijekovima, pruža preventivne usluge poput HIV PrEP i PEP, nudi psihosocijalnu podršku, te promovira edukaciju i podizanje svijesti. Na individualnom nivou, korisnici stiču resurse i vještine za upravljanje vlastitim zdravljem, čime se jačaju njihove sposobnosti suočavanja sa izazovima. Na nivou zajednice, inicijativa potiče saradnju i društvenu koheziju kroz angažman zajednice, programe podrške i grupe samopomoći, čime se jača kolektivna otpornost. Na sistemskom nivou, promoviše se integracija, saradnja i inovacija, čime se unapređuje kapacitet zdravstvenih sistema da efikasno odgovore na krize.

Kroz partnerstva i fleksibilne pristupe, inicijativa jača otpornost na zdravstvene šokove i dugoročne pritiske. Sveukupno, njena sveobuhvatna strategija predstavlja značajan doprinos jačanju sposobnosti pojedinaca i zajednica da izdrže i oporave se od zdravstvenih kriza, čime se snažno potiče razvoj otpornosti.

Prateća dokumentacija (izvještaji, publikacije, web stranice):
https://positivepeople.md/upload/info/files/e4f0dkt4gk.pdf http://old.cnam.md/index.php?page=255
Link (Inițiativa pozitivă) https://positivepeople.md/rapoarte/

Contact za dodatne upite:
Republic of Moldova, Chisinau, 1/5 Cusa-Voda Blvd.
Tel.: 022 66 38 50; 022 00 99 74

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Rumunija

Kamp u srcu sela

Tabăra din Inima Satului/ATOR Banatul de Munte

Okrug Caras-Severin, Rumunija

Glavni ciljevi

Omogućavanje pristupa razvojnim prilikama za djecu i mlade u ruralnim područjima putem neformalnog obrazovanja.

Pružanje jednakih volonterskih prilika svim mladim osobama, bez obzira na njihovu pozadinu, kroz ravnopravno učešće u šest radionica kampa.

Promovisanje lokalnih specifičnosti svake ruralne zajednice kroz organizaciju kulturnih aktivnosti.

Promovisanje prihvatanja i integracije sve djece i mladih kroz radionice životnih vještina, komunikacije i timskog rada.

Promovisanje zdravog načina života sa zdravim principima i navikama kroz podršku radionicama ličnog razvoja, duhovne formacije, umjetničkog stvaralaštva, edukacije o životnim vještinama, igara i tematskih večeri.

Ciljne grupe

Djeca i mladi uzrasta od 6 do 18 godina iz ruralnih zajednica u okrugu Caraș-Severin, iz svih socijalnih pozadina.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Aktivnosti organizovane u okviru programa kampa obuhvaćene su kroz šest specifičnih radionica, koje se bave različitim aktuelnim temama važnim za djecu i mlade:

Radionica životnih vještina: Kroz neformalno obrazovanje, djeca i mladi uče i razgovaraju o pojmovima, idejama i navikama vezanim za seksualni život, toksične odnose, ovisnosti, zdrav način života, vršnjačko nasilje (bullying), prihvatanje i integraciju, odgovornu upotrebu tehnologije, kao i druge relevantne teme.

Radionica ličnog razvoja: Putem neformalnog obrazovanja, djeca i mladi stiču korisna znanja i praksu u oblasti upravljanja emocijama, vremenom, samospoznaje i ličnog razvoja, prihvatanja i razumijevanja drugih, organizacije vremena, suočavanja s anksioznim mislima, kao i drugih relevantnih tema.

Radionica komunikacije i timskog rada: Kroz neformalno obrazovanje, djeca i mladi uče efikasne i odgovorne oblike komunikacije, kao i vještine upravljanja grupom i integracije u tim. Također se podstiču da raspravljaju o temama koje ih se tiču i argumentuju svoje stavove, čime razvijaju kritičko mišljenje.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Duhovne radionice: Kroz neformalno obrazovanje, djeca i mladi istražuju duhovna pitanja, razgovarajući o temama vezanim za Boga, promovišući zdrave moralne vrijednosti i principe, od ljubavi i prihvatanja drugih do dubljih pitanja poput smisla života.

Radionica igara i tematskih večeri: Djeca i mladi učestvuju u igrama, takmičenjima i tematskim večerima koje podstiču timski rad, podršku i takmičarski duh, a istovremeno promovišu i ohrabruju lične talente i njihovo izražavanje kroz organizovane nastupe.

Radionica umjetničkog stvaralaštva: Korištenjem različitih metoda iz oblasti umjetnosti, djeca i mladi se podstiču na slobodno izražavanje kreativnosti, kroz izradu raznih unikatnih predmeta i projekata.

Ova inicijativa je prvi put realizovana 2019. godine i od tada se provodi svake godine.

Resursi:
Finansijski resursi: Doprinosi lokalnih partnera (općina) za pokrivanje troškova paketa za svakog učesnika (majica, bedž, foto-album i nagrade).
Ljudski resursi: Godišnje učestvuje oko 130 mladih volontera uzrasta od 14 do 24 godine.
Materijalni resursi: Svi neophodni resursi za realizaciju navedenih radionica.

Osnova za poređenje

Kamp u dvorištu sela: Sličan projekat koji se realizuje za djecu i mla de iz okruga Iași. Podrazumijeva organizaciju razigranih, zabavnih i duhovnih aktivnosti za hiljade djece tokom godine, u trajanju od 1 do 3 dana. Njihov projekat je inspirisan navedenim modelom i prilagođen njihovim potrebama i viziji. Cilj im je organizacija kampova za djecu i mlade korištenjem neformalnih metoda učenja, kako bi ih podučili novim znanjima iz različitih oblasti, dopunili njihovo školsko obrazovanje i pomogli im u ličnom razvoju i formiranju.
Trajanje njihovih kampova je tačno 5 dana, sa manjim obuhvatom (nekoliko stotina djece i mladih tokom jednog ljeta, a ne nekoliko hiljada), ali s kompaktnijim i preciznije ciljanima programom.

Evaluacija rezultata

Neki od evaluacijskih kriterija uspješnosti uključuju godišnje uključivanje većeg broja mladih ljudi iz ruralnih područja u volonterske aktivnosti, razvoj lokalnih inicijativa i projekata koje pokreću mladi, te formiranje lokalnih omladinskih hubova, konkretiziranih u omladinske centre.

Metodologija korištena u programu za procjenu obuhvatala je: upitnike koje su popunjavala djeca, mladi i njihovi roditelji; sastanke koje su organizirali stručnjaci za rad s mladima za mlade i njihove roditelje; te naknadne aktivnosti koje su podrazumijevale česte povratke u odgovarajuće zajednice radi organiziranja aktivnosti za mlade kroz lokalne inicijative.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☒ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Ključni nalazi:

- Razvoj socijalnih vještina (otvorenija i efikasnija komunikacija s ljudima).
- Lični razvoj (mladi iz različitih socijalnih pozadina integrirani u lokalne inicijativne grupe; mladi koji učinkovito upravljaju i komuniciraju svoje emocije).
- Uključivanje u lokalne ili kantonalne omladinske aktivnosti i projekte, bilo kao korisnici ili kao volonteri.
- Inicijativa u razvijanju i provođenju lokalnih aktivnosti za djecu i mlade. Razvoj omladinskih hubova, konkretiziran uspostavljanjem lokalnih/regionalnih omladinskih centara.
- Održavanje lokalnih aktivnosti za djecu i mlade na trajnoj osnovi.

Izazovi s kojima se susretalo: početna rezerviranost roditelja i učesnika – koja se prirodno prevazišla kroz učešće u aktivnostima i njihovo vlastito uvjerenje.

Proširivost i raspodjela

Ovaj program se može prilagoditi i u drugim područjima zemlje. Kao dokaz, trenutno se projekat replicira u okruzima Mehedinți, Olt i Dolj, pri čemu organizacijski tim kampa provodi treninge za odrasle i mlade iz ovih okruga s ciljem organizovanja omladinskih kampova zasnovanih na ovom modelu.

Za proširenje prakse bili bi potrebni sljedeći resursi:

- Ljudski resursi: volonteri, organizacijski tim.
- Materijalni resursi: neophodni i specifični za svaki kamp/radionicu, uključujući i setove za učesnike.
- Finansijski resursi: uključenost lokalnih aktera – općine, škole, po mogućnosti i crkve.

Dodatne informacije i zaključci

Predviđena je organizacija aktivnosti praćenja u zajednicama u određenom vremenskom periodu nakon završetka kampa. Također se pruža podrška odgovarajućim naknadnim aktivnostima, kako onima koje realizuju mladi iz zajednice, tako i onima koje provodi volonterski tim koji je podržao kamp, s ciljem evaluacije postignutih ciljanih rezultata. Procjenjuje se nivo uključenosti u lokalne aktivnosti, volonterizam i inicijativei nivo zadovoljstva i ličnog razvoja koji prijavljuje svaki mladi učesnik.

Društvene mreže i kontakti
Facebook: Tabăra din Inima Satului
Instagram: @tabaradininimasatului
E-mail: mihai.ciucur@yahoo.com / radics_anita@yahoo.com

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Radionice za lični razvoj

Institut za psihoterapiju, psihološko savjetovanje i kliničku superviziju

Caras-Severin: Rešica, Timis: Temišvar

Glavni ciljevi

Unapređenje samosvijesti i razvoj ličnih vještina, poboljšanje kvaliteta života i podrška u ostvarivanju ličnih težnji i snova.

Ciljne grupe

Mladi iz zapadne regije, koji dolaze iz različitih sredina, uključujući ranjive i marginalizovane grupe, poput NEET mladih (mladi koji nisu u obrazovanju, zaposlenju niti obuci) i Roma, kao i mladih s zdravstvenim poteškoćama.

Opis intervencije

Razlaganjem implementacije u strukturirane faze, intervencija postaje pregledna, sistematična i izvodiva. Svaka faza ima jasno definisanu svrhu i doprinosi ukupnom uspjehu programa.

Upoznavanje grupe: Ova početna faza fokusirana je na prikupljanje detaljnih informacija o učesnicima. Razumijevanje njihove pozadine, izazova i potreba omogućava razvoj prilagođenog plana intervencije. Lični intervjui, ankete i grupne diskusije mogu se koristiti za prikupljanje ovih podataka.

Ice-breaker vježbe (vježbe za razbijanje početne barijere): Ove aktivnosti imaju ključnu ulogu u smanjenju početne nelagode među učesnicima. Stvaraju opuštenu atmosferu i podstiču otvorenu komunikaciju. Interaktivne igre i grupne aktivnosti pomažu učesnicima da se osjećaju sigurno i spremno za aktivno učešće.

Interakcija među članovima grupe: Podsticanje direktne interakcije među učesnicima pomaže u izgradnji osjećaja zajedništva. Grupne diskusije, timske vježbe i zajednički projekti stvaraju prilike da učesnici dijele iskustva i međusobno se podržavaju.

Vježbe zasnovane na problemima grupe: Prilagođavanje vježbi konkretnim problemima s kojima se grupa suočava od ključne je važnosti. Na primjer, grupa koja se bori s anksioznošću pred ispite može imati koristi od tehnika opuštanja i simulacija ispita, kako bi se izgradilo samopouzdanje i smanjio stres.

Praćenje ciljeva za svakog učesnika: Postavljanje individualnih ciljeva osigurava da svaki učesnik ima jasne smjernice na kojima će raditi. Redovno praćenje i prilagođavanje ovih ciljeva pomaže u održavanju fokusa i mjerenju napretka. Personalizirani feedback i sesije coachinga mogu imati ključnu ulogu u ovom procesu.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Osiguravanje grupe: Uspostavljanje sigurnog i neosuđujućeg okruženja ključno je za uspjeh intervencije. Učesnici se moraju osjećati sigurno kako bi mogli otvoreno izražavati svoje misli i emocije. Postavljanje osnovnih pravila rada i sporazuma o povjerljivosti pomaže u stvaranju takve atmosfere.

Diskusija o problemima: Podsticanje otvorenih razgovora o ličnim izazovima omogućava učesnicima da steknu dublji uvid u vlastite probleme. Vođene grupne diskusije pružaju prostor za razmjenu iskustava i zajedničko pronalaženje rješenja. Prisustvo savjetnika ili coacha osigurava da diskusije ostanu konstruktivne i podržavajuće.

Vježbe osvještavanja problema: Aktivnosti usmjerene na povećanje samosvijesti pomažu učesnicima da razumiju uzroke svojih poteškoća. Tehnike poput vođenja dnevnika, mindfulnessa i vođenih refleksija omogućavaju učesnicima da dublje istraže svoje misli i emocije.

Intervencija: Na osnovu uvida stečenih u prethodnim fazama, provode se konkretne intervencije kako bi se odgovorilo na identificirane probleme. One mogu uključivati individualno ili grupno savjetovanje, radionice za razvoj vještina i praktične vježbe. Cilj je osnažiti učesnike alatima i strategijama potrebnim za prevazilaženje vlastitih izazova.

Analiza ostvarenosti ciljeva: Redovna evaluacija napretka neophodna je da bi se utvrdila efikasnost intervencije. Različite metode, poput samoprocjene, vršnjačkog feedbacka i posmatranja od strane voditelja, koriste se za mjerenje ostvarenja ciljeva. Ova analiza omogućava pravovremene korekcije plana intervencije.

Primjeri problema koji se obrađuju

Stres zbog završnih ispita: Tehnike upravljanja stresom i poboljšanja koncentracije od ključnog su značaja za učenike koji se pripremaju za važne ispite. Strategije upravljanja vremenom i planovi učenja pomažu u smanjenju pritiska.

Anksioznost pred ispite: Vježbe opuštanja, tehnike disanja i simulacije ispita pomažu u smanjenju anksioznosti i jačanju samopouzdanja. Učesnici uče kako upravljati tremom i kako pristupiti ispitima s pozitivnim stavom.

Problemi u komunikaciji: Efikasna komunikacija je ključna životna vještina. Vježbe aktivnog slušanja, jasnog izražavanja i konstruktivnog feedbacka pomažu učesnicima da unaprijede svoje međuljudske odnose.

Upravljanje vremenom: Učenje kako postaviti prioritete i efikasno upravljati vremenom ključno je za smanjenje stresa. Učesnici usvajaju tehnike poput postavljanja ciljeva, planiranja i tzv. „time-blocking“ metoda.

Samopouzdanje: Aktivnosti usmjerene na jačanje samopoštovanja i osjećaja lične efikasnosti pomažu učesnicima da vjeruju u vlastite sposobnosti. Igra uloga (role-play) i pozitivne afirmacije predstavljaju praktične vježbe za izgradnju samopouzdanja.

Problemi u odnosima: Razvijanje empatije i vještina rješavanja konflikata ključno je za zdrave međuljudske odnose.

Prevazilaženje prokrastinacije (odugovlačenja): Tehnike za borbu protiv odugovlačenja uključuju postavljanje jasnih ciljeva, razlaganje zadataka na manje i izvodljive korake te održavanje motivacije. Učesnici uče kako da prevaziđu odgađanje i dosljedno rade na ostvarenju svojih ciljeva.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Upravljanje emocijama: Prepoznavanje i upravljanje emocijama od ključnog je značaja za opće blagostanje. Vježbe emocionalne regulacije, poput mindfulness tehnika i tehnika smanjenja stresa, pomažu učesnicima da se efikasno nose s negativnim emocijama.

Savjetovanje i coaching: Kontinuirana podrška kroz savjetovanje i coaching presudna je za uspjeh intervencije. Redovne sesije pružaju učesnicima smjernice, ohrabrenje i konstruktivne povratne informacije. Bilo da se realizuju individualno ili u grupama, ove sesije pomažu učesnicima da ostanu fokusirani na svoje ciljeve i da efikasno prevazilaze izazove.

Primjenom ovog strukturiranog i sveobuhvatnog pristupa, intervencija ima za cilj unaprijediti dobrobit i lični razvoj učesnika. Fokus na individualiziranim strategijama, kontinuiranom praćenju i prilagođenoj podršci osigurava da intervencija odgovara specifičnim potrebama svakog pojedinca, što dovodi do pozitivnih i dugoročnih rezultata.

Trajanje radionica: 4 sata sedmično, maksimalno 12 osoba po sesiji.

Potrebni resursi

Ljudski resursi: Multidisciplinarni tim koji uključuje psihologe, psihoterapeute i goste stručnjake, kao što su ljekari ili druge relevantne osobe.
Prostor: Sesije se održavaju u sobi, odgovarajućem prostoru ili profesionalnoj kancelariji, koji osigurava pogodnu atmosferu za aktivnosti ličnog razvoja.
Neophodni materijali: Različiti resursi koriste se tokom aktivnosti, uključujući video-projektor, tablu, flipchart, laptop, papir, olovke, markere i drugi kancelarijski materijal.
Primjer aktivnosti. Jedna od konkretnih vježbi uključuje simbolično spaljivanje predmeta ili papirića na kojem je ispisano nešto čega se učesnici žele osloboditi u svom životu.

Osnova za poređenje

U Rumuniji, metode dobre prakse za radionice ličnog razvoja uključuju grupe podrške, individualni koučing, tematske radionice, treninge mekih vještina (soft skills), kurseve mindfulnessa i meditacije, sesije profesionalnog savjetovanja o karijeri, program „Škola za roditelje“ i aktivnosti timskog povezivanja (teambuilding).

Radionice ličnog razvoja nude interaktivan i praktičan pristup, fokusiran na konkretne i primjenjive vježbe, poput simboličnog spaljivanja poruka radi oslobađanja od problema. Grupe podrške pružaju emocionalni i uzajamni okvir, olakšavajući otvorene diskusije, dok se individualni koučing usmjerava na lične potrebe i ciljeve svakog učesnika, nudeći personaliziranu podršku.

Tematske radionice i treninzi mekih vještina obrađuju specifične kompetencije i slični su radionicama po svojoj praktičnoj i interaktivnoj prirodi. Kursevi mindfulnessa i meditacije fokusiraju se na tehnike relaksacije i

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

samosvjesnosti, nadopunjujući lični razvoj holističkim pristupima. Profesionalno savjetovanje o karijeri i teambuilding aktivnosti usmjereni su na profesionalni razvoj i interpersonalne odnose, te su korisni u radnim kontekstima i timovima. U poređenju s njima, radionice ličnog razvoja integrišu elemente iz svih ovih metoda, nudeći sveobuhvatan i multifunkcionalan pristup ličnom i profesionalnom rastu.

Odabrali smo naš model zbog njegovog integriranog i holističkog pristupa. On je sposoban obuhvatiti različite aspekte kako bi se osigurao održiv i efikasan lični razvoj. Integriranjem različitih metodologija i praksi, naš model posmatra pojedinca kao cjelinu, uzimajući u obzir emocionalni, mentalni i profesionalni rast. Ovaj sveobuhvatni pristup omogućava učesnicima da istovremeno rade na više dimenzija svog razvoja, što vodi uravnoteženijim i dugotrajnijim rezultatima. Obrađujući širok spektar potreba i izazova, naš model podstiče zaokružen i otporan proces ličnog razvoja.

Evaluacija rezultata

Ne koristi se formalni alat procjene; jedina evaluacija odnosi se na ostvarenje ličnih ciljeva putem evaluacijskih formulara. To znači da se uspjeh procesa ličnog razvoja mjeri prema tome u kojoj mjeri učesnici ostvaruju vlastite ciljeve koje su sami definirali.
Umjesto standardiziranih testova ili procjena, učesnici se podstiču da reflektiraju o svom napretku i da daju povratne informacije o vlastitim iskustvima. Ovi obrasci za povratne informacije omogućavaju pojedincima da procijene svoj rast i razvoj na osnovu ciljeva koje su postavili na početku programa. Ovakav personalizirani pristup osigurava da je evaluacija direktno relevantna za jedinstveni razvojni put svakog učesnika, čime se podstiče dublje i smislenije razumijevanje vlastitih postignuća i prostora za napredak. Fokusiranjem na lične ciljeve, proces evaluacije postaje alat za samorefleksiju i kontinuirani rast.

Kao metodologija koristi se isključivo FOKUS GRUPA. Ova kvalitativna metoda grupne diskusije preferira se u radionicama ličnog razvoja jer omogućava učesnicima da teme istražuju u dubinu, imaju korist od socijalne interakcije i emocionalne podrške ostalih članova, generišu širok spektar ideja i perspektiva, dobiju feedback u realnom vremenu, što omogućava prilagođavanje aktivnosti. Ovakav interaktivan i angažujući pristup omogućava razmjenu ideja i podršku u procesu ličnog rasta, dodajući ljudsku i društvenu dimenziju koja se ne može postići drugim istraživačkim ili interakcijskim metodama.

Ključni nalazi
„Ostvarivanje ciljeva" odnosi se na sposobnost radionica da pomognu učesnicima u postizanju njihovih ciljeva ličnog razvoja. Radionice pružaju relevantne alate i resurse kako bi učesnici mogli preduzimati konkretne korake ka ličnom unapređenju.

„Dobrobit/blagostanje (well-being)" odnosi se na pozitivan utjecaj radionica na mentalno zdravlje učesnika. One nude sigurno, podržavajuće i neosuđujuće okruženje u kojem se učesnici osjećaju slobodno da izraze svoje emocije i misli.

„Pristupačnost radionica" odnosi se na lakoću pristupa i učešća, uključujući fizičku lokaciju, cijenu, termine održavanja i dostupnost resursa. Pristupačna radionica treba biti dostupna širokom krugu učesnika, bez obzira na finansijsku situaciju ili geografsku udaljenost.

Izazovi: Prostorna ograničenja, vremenska ograničenja, ograničenje broja učesnika po grupi (maksimalno 12) radi očuvanja sigurnosti i kvaliteta rada. U slučajevima povećane potrebe, dodavan je veći broj termina radionica.

Proširivost i raspodjela

Veličina grupe se može smanjiti, a na većem nivou program se može prilagoditi isključivo za kurseve

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

profesionalnog ili ličnog razvoja. Smanjenjem veličine grupe osigurava se individualniji pristup i kvalitetnija interakcija među učesnicima. To omogućava dublje diskusije, personaliziraniji feedback i podržavajuće okruženje za lični rast.

Na većem nivou, gdje prostorna i logistička ograničenja mogu uticati na broj učesnika, fokus se može preusmjeriti na specijalizirane kurseve posebno prilagođene profesionalnom ili ličnom razvoju. Time se omogućava ciljano prenošenje sadržaja, a učesnici i dalje mogu imati koristi od edukativnog procesa, uprkos ograničenjima prostora ili vremena.

Resursi potrebni za proširenje programa: rivatan prostor (učionica, sala za sastanke ili mirno vanjsko okruženje), specijalizirani terapeut (psiholog, pozvani stručnjaci za određene teme), olovke, papiri, te rekviziti za specifične vježbe povezivanja.

U ovom konkretnom slučaju, učesnici sami plaćaju sesije – metoda nije besplatna, jer je realizuju profesionalci u adekvatno organizovanom prostoru i vremenskom okviru.

Ova metoda se treba provoditi isključivo uz angažman stručnog osoblja, prvenstveno radi osiguranja sigurnosti grupe, a zatim i radi obezbjeđivanja kvalitetne stručne podrške tokom rada.

Dodatne informacije i zaključci

Radionice ličnog razvoja nude iskren i human pristup izgradnji otpornosti, fokusirajući se na postizanje ličnih ciljeva, unapređenje dobrobiti i osiguravanje da svako može učestvovati. Ohrabrivanjem učesnika da postave vlastite ciljeve i pružanjem podrške tokom tog procesa, metoda osnažuje pojedince da rastu i prevazilaze prepreke, jačajući otpornost u suočavanju sa životnim izazovima.

Radionice obezbjeđuju sigurno i brižno okruženje u kojem učesnici mogu otvoreno dijeliti svoje misli i osjećaje, primajući podršku koja im je potrebna da napreduju. Ova njegujuća atmosfera pomaže ljudima da razviju strategije suočavanja i izgrade međuljudske veze, čime jačaju svoju otpornost i osjećaj pripadnosti.

Štaviše, fleksibilnost metode u prilagođavanju veličine grupa i broja sesija pokazuje duboko razumijevanje različitih potreba i životnih okolnosti ljudi. Ova inkluzivnost osigurava da svako, bez obzira na svoju situaciju, može imati koristi od radionica, promovišući otpornost i jedinstvo unutar zajednica.

Sveukupno, doprinos metode razvoju otpornosti je veoma značajan. Ona ne nudi samo praktične alate, već i iskrenu brigu i razumijevanje, osnažujući pojedince da se suoče sa životnim usponima i padovima sa snagom, saosjećanjem i otpornošću.

Korisni linkovi i kontakt

https://www.psyntegra.com/en/cercetare-publicatii/
https://www.psyntegra.com/en/despre-noi/
Prof. Loredana Vișcu contact@psyntegra.com

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Program Inkluzivnog Omladinskog Centra (IYCP)

Omladinski centar “Nevo Parudimos”

Rešica, Caras-Severin

Glavni ciljevi

Glavni cilj Programa Inkluzivnog Omladinskog Centra (IYCP) jeste motivisati, osnažiti i unaprijediti vještine mladih u Reșiți i okrugu Caraș-Severin kroz razvoj njihovih ličnih i socijalnih kapaciteta, kako bi se mogli efikasno nositi sa svakodnevnim izazovima i prilagođavati im se.

Na ovaj način mladi jačaju samopouzdanje i osjećaj pripadnosti zajednici, što ima pozitivan uticaj na njihov lični i profesionalni razvoj.

Ciljne grupe

Program je prvenstveno namijenjen adolescentima i mladim osobama uzrasta od 12 do 24 godine, s posebnim fokusom na one koji su izloženi socijalnim, ekonomskim ili psihološkim rizicima. To uključuje mlade iz socijalno ugroženih zajednica u području (Mociur, Dealu Mare, Calnic), mlade iz ruralnih sredina (sela u okolini grada Rešica), mlade Rome, mlade s različitim vrstama invaliditeta (mentalnim ili fizičkim), mlade koji se suočavaju s različitim poteškoćama poput anksioznosti, depresije, trauma i ovisnosti.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Inkluzivni omladinski centar, kao vizionarski program koji je razvio Nevo Parudimos u gradu Reșița, predstavlja svjetionik nade i osnaživanja za mlade u zajednici. Ova sveobuhvatna inicijativa osmišljena je kako bi ponudila širok spektar svakodnevnih aktivnosti usmjerenih na osnaživanje mladih kroz razvoj vještina i pružanje podrške potrebne za jačanje otpornosti i snalaženje u složenim životnim okolnostima. Kroz svoj višeslojni pristup, program nudi njegujuće i sigurno okruženje u kojem mladi mogu napredovati, razvijati ključne životne vještine i graditi čvrste temelje za svoju budućnost. U središtu rada Inkluzivnog omladinskog centra nalaze se radionice, treninzi, mentoring programi i aktivnosti angažmana u zajednici, koji se realizuju pet dana u sedmici.
Ove komponente čine okosnicu programa, obezbjeđujući dosljedan i strukturiran okvir za razvoj mladih.

Program se temelji na metodama neformalnog obrazovanja, s naglaskom na interaktivne i inkluzivne aktivnosti koje omogućavaju učesnicima da kroz iskustveno učenje aktivno učestvuju u vlastitom razvoju. Na ovaj način mladi nisu pasivni primaoci informacija, već aktivni kreatori vlastitog rasta i napretka. Radionice u Inkluzivnom omladinskom centru pažljivo su osmišljene kako bi obuhvatile širok spektar ključnih životnih vještina. Učesnici uče kako da prepoznaju, razumiju i upravljaju vlastitim emocijama. Ova vještina je izuzetno važna za lično blagostanje i kvalitetne međuljudske odnose. Primjer radionice može uključivati prepoznavanje i imenovanje emocija, razumijevanje uticaja emocija na ponašanje, razvoj strategija emocionalne regulacije.

Radionice upravljanja stresom nude praktične strategije suočavanja s pritiscima svakodnevnog života,

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

omogućavajući mladima da očuvaju mentalnu i emocionalnu ravnotežu u izazovnim situacijama. One uključuju mindfulness meditaciju, vježbe dubokog disanja, vještine upravljanja vremenom. Učesnici uče da prepoznaju izvore stresa, razumiju svoje reakcije na stres i primjenjuju mehanizme koji im pomažu da ostanu smireni i fokusirani.

Efikasna komunikacija predstavlja jedan od ključnih stubova programa. Kroz igre uloga, grupne diskusije, interaktivne vježbe, učesnici usavršavaju verbalne i neverbalne komunikacijske vještine, uče kako se jasno izraziti, aktivno slušati i graditi međusobno razumijevanje. Na primjer, radionice mogu obuhvatiti davanje i primanje povratne informacije, rješavanje konflikata, korištenje govora tijela za efikasno prenošenje poruke.

Radionice iz oblasti rješavanje problema i donošenje odluka jačaju kritičko mišljenje i sposobnost donošenja odgovornih odluka. Često uključuju realne životne scenarije, grupne zadatke za rješavanje problema, izradu konkretnih akcionih planova. Na ovaj način učesnici razvijaju sposobnost strateškog razmišljanja i donošenja kvalitetnih odluka u složenim situacijama.

Pored radionica, Inkluzivni omladinski centar nudi i snažan mentorski program. Mladi korisnici se uparuju s obučenim mentorima koji im pružaju individualno prilagođenu podršku i smjernice. Mentori imaju ključnu ulogu u ličnom razvoju, akademskom napredovanju i profesionalnom usmjeravanju mladih. Svaki učesnik dobija posvećenog mentora, s kojim ostvaruje najmanje dva individualna susreta mjesečno. Ovi susreti omogućavaju izgradnju povjerenja i stabilnog odnosa, u kojem mladi mogu otvoreno govoriti o svojim izazovima, postavljati ciljeve, dobiti motivaciju i podršku da ostvare svoje ciljeve. Ovaj mentorski odnos predstavlja snažan oslonac mladima u prevazilaženju prepreka i ostvarivanju njihovih životnih aspiracija.

Mentorski rad u Inkluzivnom omladinskom centru prilagođen je jedinstvenim potrebama svakog učesnika. Mentori blisko sarađuju sa svojim štićenicima (mentijima) na razvoju individualnih razvojnih planova, postavljajući kratkoročne i dugoročne ciljeve u skladu s interesima i aspiracijama mladih. Ovakav personalizirani pristup osigurava da svaki učesnik dobije smjernice i podršku potrebnu za snalaženje u vlastitim okolnostima, bilo da se radi o školskim izazovima, planiranju karijere ili ličnim problemima. Pored individualnog razvoja, Inkluzivni omladinski centar stavlja snažan naglasak na angažman u zajednici i aktivno građanstvo. Mjesečne aktivnosti u zajednici sastavni su dio programa i podstiču mlade da učestvuju u volonterskim aktivnostima, servisnim projektima i građanskim inicijativama. Ove aktivnosti osmišljene su kako bi razvile osjećaj pripadnosti i svrhe, povezujući mlade s njihovom zajednicom i jačajući odgovornost i građansku dužnost. Kroz služenje zajednici, učesnici stiču vrijedna iskustva koja doprinose njihovom ličnom rastu i otpornosti, dok istovremeno daju pozitivan doprinos društvu.
Na primjer, mladi mogu učestvovati u projektima čišćenja i zaštite okoline, uređenja lokalnih parkova i javnih površina, volontiranja na lokalnim događajima i u centrima zajednice, pružajući podršku onima kojima je potrebna. Građanski angažman može uključivati i učešće na sjednicama lokalne vlasti, organizaciju kampanja podizanja svijesti o društvenim pitanjima, zagovaranje promjena politika koje koriste zajednici. Ova iskustva ne samo da razvijaju praktične vještine, već i jačaju ponos, odgovornost i osjećaj vlasništva nad zajednicom, podstičući mlade da postanu aktivni i angažovani građani.

Holistički pristup Inkluzivnog omladinskog centra odgovara na raznovrsne potrebe mladih, pružajući kontinuiranu podršku njihovom ličnom i profesionalnom razvoju. Program polazi od spoznaje da otpornost ne znači samo savladavanje teškoća, već i izgradnju snažne mreže podrške te razvoj širokog spektra vještina i kompetencija. Pružanjem sigurnog i inkluzivnog okruženja, centar omogućava mladima da istraže svoje potencijale, razviju samopouzdanje i izgrade proaktivan pristup životnim izazovima.

Posvećenost Inkluzivnog omladinskog centra principima inkluzivnosti osigurava da svi učesnici, bez obzira na porijeklo ili životne okolnosti, imaju pristup ovim vrijednim resursima. Program je dizajniran da bude fleksibilan i prilagodljiv potrebama svakog pojedinca, nudeći podršku koja uvažava i poštuje njihova jedinstvena iskustva i ambicije. Ova inkluzivnost ogleda se i u raznolikosti aktivnosti i metoda učenja, čime se osigurava da svaki učesnik može pronaći nešto što mu odgovara i podržava njegov lični razvoj.

Posebno je važno što je program prilagođen potrebama marginalizovanih i ranjivih mladih, poput mladih iz siromašnih porodica, pripadnika manjinskih grupa i mladih s posebnim potrebama. Kroz prihvatajuće i podržavajuće okruženje, Inkluzivni omladinski centar osigurava da svaka mlada osoba dobije priliku za uspjeh i napredak, bez obzira na početne životne okolnosti. Ova privrženost jednakosti i inkluziji predstavlja osnovni princip programa i vodi njegov dizajn i provedbu.

U suštini, Inkluzivni omladinski centar je mnogo više od samog programa – on je zajednica podrške, rasta i osnaživanja. Stvaranjem okruženja u kojem mladi mogu učiti, razvijati se i napredovati, centar postavlja temelje za otpornu i osnaženu generaciju. Uticaj programa prevazilazi okvire pojedinačnih učesnika – mladi sa sobom nose vrijednosti, vještine i iskustva stečena u centru u širu zajednicu, čime doprinose otpornijem i zdravijem društvu.

Inkluzivni omladinski centar predstavlja izuzetan primjer transformacijske snage holističkih programa za razvoj mladih. Kroz svoj sveobuhvatan i inkluzivan pristup, on mladima daje alate za suočavanje sa životnim izazovima, izgradnju zdravih odnosa i aktivno učešće u zajednici. Kako mladi u Rešici nastavljaju imati koristi od ovog inovativnog programa, pozitivni efekti njihove otpornosti i rasta osjećat će se još dugi niz godina, stvarajući trajno nasljeđe osnaživanja i pozitivnih promjena.

Inkluzivni omladinski centar, koji je razvio Nevo Parudimos, predstavlja model uspješnog osnaživanja mladih. Kroz raznovrsne i sveobuhvatne aktivnosti, program mladima pruža potrebne vještine, podršku, prilike za napredovanje. Naglašavanjem emocionalne inteligencije, upravljanja stresom, efikasne komunikacije, rješavanja problema i donošenja odluka, mentorstva, angažmana u zajednici, program stvara holistički okvir za razvoj mladih. Njegova posvećenost inkluzivnosti osigurava da svaka mlada osoba, bez obzira na porijeklo, dobije priliku za uspjeh. Inkluzivni omladinski centar ne gradi samo otpornost kod pojedinaca, već i jača cijelu zajednicu. Kako učesnici napreduju i razvijaju se, oni postaju nosioci ciklusa pozitivnih promjena, potvrđujući koliki značaj ima ulaganje u osnaživanje mladih.

Vremenski okvir: Od ponedjeljka do petka u periodu između 17 i 19 sati.

Resursi:
Finansijski resursi: Više projekata koje nevladina organizacija trenutno provodi obezbjeđuju materijalnu podršku za realizaciju aktivnosti.
Ljudski resursi: U realizaciju programa uključeni su koordinator programa, facilitatori, mentori, administrativno osoblje koji su dio tima organizacije Nevo Parudimos.
Materijali: Materijali za radionice, sredstva za edukaciju i kancelarijski pribor.

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

Osnova za poređenje

Pokušali smo ovaj program primijeniti uz direktno i samostalno uključivanje mladih u lokalnu zajednicu. Obezbijedili smo resurse i prostor te ih ohrabrili da sami organizuju i vode vlastite inicijative i radionice na teme koje su im zanimljive i važne.

Evaluacija rezultata

Uzimamo u obzir nekoliko kriterija za evaluaciju našeg programa, kao što su: angažman učesnika, mjerenje aktivnog uključivanja mladih u programske aktivnosti i projekte u zajednici, razvoj vještina, zadovoljstvo programom i uticaj na zajednicu.
Program evaluiramo na nekoliko načina. Svaka aktivnost ima listu prisustva radi praćenja uključenosti korisnika; svaku aktivnost prati online upitnik za procjenu zadovoljstva programom; nakon radionica za sticanje vještina imamo početni obrazac za procjenu učenja i završni obrazac kako bismo utvrdili porast znanja i vještina korisnika. Mentori moraju izraditi izvještaje nakon svakog susreta s mladima. Uticaj na zajednicu procjenjuje se kroz povratne informacije koje dobijamo na nivou zajednice nakon naših javnih aktivnosti.

Metodologija:
Kvantitativne metode: numerički podaci, poput liste prisustva i mjerenja unapređenja vještina putem početnih i završnih procjena učenja (obrasci).

Kvalitativne metode: uvidi putem intervjua, anketa i posmatranja.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☒ Ostalo

Ključni nalazi:

- unaprijeđene životne vještine, poput poboljšane komunikacije, sposobnosti rješavanja problema i povećane otpornosti među mladim korisnicima
- povećano angažovanje u zajednici i liderske sposobnosti u ciljnoj grupi, što se vidi kroz njihovo aktivno uključivanje u projekte i inicijative u zajednici
- povećan osjećaj pripadnosti i osnaženosti među mladim učesnicima
- veće samopouzdanje i snažniji osjećaj životne svrhe
- osnaživanje lokalnih mladih da daju pozitivne doprinose svojim zajednicama

Tokom implementacije programa pojavilo se nekoliko **izazova**. Jedan značajan izazov bilo je zadržavanje učesnika, jer su neki mladi imali nizak nivo samopouzdanja ili nedostatak motivacije za uključivanje. Da bismo to riješili, kontinuirano ih motivišemo privlačnim temama za radionice i aktivnosti koje pokrivaju njihove oblasti interesovanja. Također nudimo personaliziranu podršku kako bismo zadovoljili potrebe učesnika i osigurali njihovo dalje uključivanje.

Još jedan izazov je nedostatak odgovornosti (posebno kod mladih iz ugroženih zajednica, koji moraju raditi ili imaju više porodičnih obaveza – briga o mlađoj braći i sestrama). Kako bismo to prevazišli, naše aktivnosti prate fleksibilan raspored.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Program je fokusiran na osnovne životne vještine, razvoj liderstva, mentorstvo i angažman u zajednici, te se može prilagoditi specifičnim potrebama i kontekstima različitih populacija. Prilagođavanjem sadržaja programa, načina realizacije i raspodjele resursa, program se može uspješno adaptirati za različite starosne grupe, kulturna okruženja i geografske lokacije.

Na primjer, program se može implementirati i za odrasle osobe sa sličnim potrebama, uz prilagođene teme, ali sa istim ciljevima – razvoj životnih vještina, osnaživanje i mentorstvo. Također, kroz pristup različitim fondovima, program bi se mogao realizirati i na transnacionalnom nivou, čime bi se podstakla razmjena iskustava između grupa iz različitih zemalja, uz istovremeno obuhvatanje interkulturalnih tema, učenja stranih jezika, razvoja socijalnih vještina i slično. U cjelini, program je fleksibilan i prilagodljiv, te je pogodan za replikaciju i širenje, predstavljajući dobar primjer prakse za osnaživanje mladih i jačanje otpornosti u različitim kontekstima i na različitim nivoima, uz mogućnost realizacije u većem obimu i sa različitim ciljnim grupama.

Implementacija programa na nivou na kojem ga trenutno provodi organizacija Nevo Parudimos (lokalni i regionalni nivo) zahtijeva finansijska sredstva za pokrivanje troškova prostora, angažman ugovorenih mentora, angažman ugovorenih fasilitatora i troškove osoblja i materijala.

Također je potreban tim uključen u realizaciju, koji obuhvata koordinatora programa, više fasilitatora za radionice, mentore za učesnike, volontere za logističku podršku. Svi članovi tima imaju ključnu ulogu u realizaciji i podršci programu.

Materijalni resursi uključuju materijale za radionice, edukativne resurse, kancelarijski pribor, materijale za realizaciju projekata u zajednici.

Za realizaciju programa na višem nivou, preporučuje se pronalaženje većih i raznovrsnijih izvora finansiranja.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa doprinosi razvoju otpornosti među mladima tako što ih oprema ključnim životnim vještinama, vodstvenim sposobnostima, aktivnim angažmanom u zajednici i pružanjem sigurnog prostora za njihov lični i profesionalni razvoj. Program gradi snažne mreže podrške na regionalnom nivou, jača osjećaj pripadnosti i podstiče lični rast, čime povećava otpornost mladih učesnika i osnažuje ih da prevaziđu različite životne prepreke.

Korisni linkovi:
https://nevoparudimos.ro/youth-center/?lang=en
Facebook: Asociația Nevo Parudimos
Instagram: nevo_parudimos

Kontakt e-mail:
nevoparudimos@gmail.com
Alina Bosancianu – koordinatorica Omladinskog centra udruženja Nevo Parudimos
alina.bosanceanu@nevoparudimos.ro

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Srbija

Centar za djevojke

Organizacija implementator: Know How Center.

Novi Sad, Srbija

Glavni ciljevi

Projekat je socijalno-edukativni program namijenjen djevojkama i mladim ženama na teritoriji grada Novog Sada.

Opći cilj projekta bio je da se posveti veća pažnja prevenciji i promociji mentalnog zdravlja mladih, posebno djevojaka i mladih žena u Novom Sadu, kroz individualno savjetovanje i grupni rad (tematske radionice).

Specifični ciljevi programa bili su:

1. Doprinijeti prevenciji i promociji mentalnog zdravlja djevojaka kroz organizaciju tematskih radionica na teme mentalnog zdravlja.
2. Unaprijediti mentalno zdravlje djevojaka kroz individualno psihološko savjetovanje mladih koje se suočavaju s izazovima odrastanja.

Ciljne grupe

Direktni korisnici: Djevojke i mlade žene uzrasta od 16 do 25 godina koje žive ili borave na teritoriji grada Novog Sada.

Indirektni korisnici

1. Porodice djevojaka i mladih žena
2. Vršnjaci djevojaka i mladih žena
3. Šira javnost kroz medijsku promociju

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☒ Opštinski

Opis intervencije

Psihološki savjetodavni centar za djevojke i mlade žene uspostavljen je sa dva osnovna segmenta:

1. Tematske grupne radionice o mentalnom zdravlju, koje obuhvataju unapređenje komunikacijskih vještina, razumijevanje emocija, upravljanje emocijama, lični razvoj i usmjerenost na rješavanje problema, suočavanje sa stresom, prevenciju i rješavanje konflikata, prevenciju nasilja, digitalno nasilje).
2. Individualno psihološko savjetovanje za djevojke i mlade žene koje se suočavaju s izazovima odrastanja

Osnova za poređenje

U gradu Novom Sadu postoje inicijative koje uključuju lokalnu mrežu organizacija za psihosocijalnu podršku i prevenciju mentalnog zdravlja, koje su uglavnom fokusirane na individualni rad i nisu primarno

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

rodno osjetljive u smislu ciljanja specifičnih potreba djevojaka. Zbog toga se Know How Center (KHC) odlučio provoditi istovremeno i grupni i individualni rad s djevojkama i mladim ženama.

KHC je 2017. godine proveo istraživanje (dostupno na: https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravljemla- dih-u-APV.pdf).

Rezultati ukazuju da su simptomi stresa kod mladih u Vojvodini izraženiji u odnosu na nalaze međunarodnih istraživanja. Najviše su pogođene djevojke i srednjoškolke gimnazijalnog usmjerenja. Hronično preopterećenje i svakodnevni mikro-stresori prepoznati su kao dominantni uzroci stresa. Također su utvrđene razlike u više pokazatelja mentalnog zdravlja između djevojaka i dječaka – djevojke imaju više teškoća u većini ispitivanih oblasti. Kod djevojaka su, u odnosu na dječake, izraženiji sljedeći problemi: niže zadovoljstvo izgledom, češća nepravilna ishrana, smanjen osjećaj kontrole nad vlastitim životom, niže opće zadovoljstvo životom i niže samopouzdanje, viši stepen stresa, izloženost vrijeđanju i isključenju od strane vršnjaka, somatizacija, anksioznost i socijalna disfunkcionalnost. Značajan broj pokazatelja mentalnog zdravlja povezan je sa finansijskim statusom porodice – što je finansijsko stanje lošije, to su pokazatelji mentalnog zdravlja negativniji.

Projekat je bio usmjeren na djevojke i mlade žene s područja grada Novog Sada, sa posebnim fokusom na djevojke iz ranjivih grupa, uključujući romske djevojke, djevojke iz porodica sa nižim socioekonomskim statusom.

Usluge su pružane besplatno. Uključivanje korisnica planirano je putem medijske kampanjei kampanja u osnovnim i srednjim školama u Novom Sadu. Centar za produkciju znanja i vještina ima potpisane sporazume s velikim brojem osnovnih i srednjih škola zahvaljujući ranijim programima podrške školskim populacijama.

Dodatno, putem saradnje sa organizacijom OPEN i inicijativom Evropska prijestolnica mladih, informisane su i djevojke koje nisu obuhvaćene školskim sistemom.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Evaluacija rezultata

Ovo je bio projekat manjeg obima sa ograničenim brojem korisnica. Glavni indikatori uspješnosti bili su: broj djevojaka i mladih žena koje su izrazile zadovoljstvo rezultatima programa; broj realiziranih radionica.

Korištene metode evaluacije:

- Kvalitativne metode: posmatranje tokom radionica i individualnog savjetovanja.
- Kvantitativne metode: upitnici za učesnice radionica.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Na osnovu rezultata evaluacije, uticaj na ciljne grupe bio je značajan. Radionice su od strane učesnica ocijenjene kao izuzetno korisne, pri čemu je 89% njih izrazilo visok stepen zadovoljstva. Također, sve učesnice navele su da su bile veoma zadovoljne predavačima, što ukazuje na pozitivno iskustvo učenja.

Teme upravljanja vremenom, organizacije i međuljudskih vještina posebno su istaknute kao izuzetno korisne. Prijedlozi za unapređenje bili su minimalni, što dodatno potvrđuje visok nivo zadovoljstva postojećim formatom radionica.

Pored toga, učesnice su predlagale nove teme i programe, što pokazuje njihovu želju za kontinuiranom podrškom i edukacijom. U cjelini, izrazile su zahvalnost za efikasnost programa u odgovaranju na njihove potrebe te unapređenju njihovih vještina i općeg blagostanja.

Proširivost i raspodjela

Ova praksa se može primijeniti u bilo kojoj zajednici uz manje prilagodbe, budući da su radionice univerzalne i prilagođavaju se uzrastu djevojaka i mladih žena. Publikacije dostupne na web stranici Know How centra sadrže scenarije za radionice iz oblasti mentalnog zdravlja i općeg zdravlja mladih. Također, monografija „Mentalno zdravlje mladih u Vojvodini“ sadrži metodološke smjernice za realizaciju radionica:

- Radionica kao metoda psihološko-preventivnog rada s grupom
- Šta je neophodno za facilitaciju radionice
- Osnovne komponente procesa radionice
- Oblici grupnog rada i tehnike radionice

Radionice su terenski testirane i dokazano uspješne, kroz projekte koje je Know How Center provodio u periodu od 2012. do 2016. godine.

- Ljudski resursi: educirani facilitatori radionica i psiholozi obučeni za primjenu tehnika psihološkog savjetovanja, kao i za rodno osjetljiv pristup
- Siguran prostor za individualni i grupni rad – u prostorijama Know How centra
- Finansijski resursi za stručnjake, facilitatora radionica i psihologe, te za radionnički materijal
- Materijalni resursi:tehnička sredstva za prezentacije tokom radionica, kancelarijski pribor.

Radionice se mogu provoditi u različitim okruženjima: u školama, kao i u podstandardnim naseljima (npr. neformalna romska naselja). Ako se realizuju u takvim sredinama, posebno je važno osigurati sigurnost prostora i privatnost za učesnice.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa je dala značajan doprinos razvoju otpornosti (rezilijentnosti) kod adolescenata, što je vidljivo kroz povećano zadovoljstvo radionicama, vrijedne prijedloge za njihovo unapređenje, pozitivne povratne informacije o efikasnosti tema i korištenih tehnika.

Monografija „Mentalno zdravlje mladih u Vojvodini“ (na srpskom):
https://cpzv.org/cpzv_uploads/Mentalno-zdravlje-mladih- u-APV.pdf

Priručnik „3 URA za zdravlje u školama“ (na srpskom):
https://cpzv.org/cpzv_uploads/3urazazdravlje.pdf

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Jačanje mentalnog zdravlja kroz mreže podrške u zajednici

Implementator: Psychosocial Innovation Network (PIN) (Mreža za psihosocijalne inovacije)

Republika Srbija (Općina Šid, Općina Ruma, Grad Sremska Mitrovica, Grad Loznica, Općina Kosjerić, Grad Užice, Grad Prijepolje, Grad Sjenica)

Glavni ciljevi

Cilj projekta bio je da doprinese boljem razumijevanju mentalnog zdravlja i psihosocijalnih potreba lokalnog stanovništva, posebno u kontekstu izazova koje je donijela pandemija virusa COVID-19.

Kroz jačanje postojećih resursa i usluga, kao i prilagođavanje usluga potrebama lokalnih zajednica, nastojalo se kreirati održiv program psihosocijalne podrške. Projekat je realizovan u općinama koje su dobile podršku za razvoj i unapređenje psihosocijalnih usluga, s ciljem povećanja njihove dostupnosti ranjivim grupama stanovništva.

Ciljne grupe

Ciljne grupe su: mladi,starije osobe,osobe koje se nalaze u psihološkoj krizi.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☒ Opštinski

Opis intervencije .

- Istraživanje na reprezentativnom uzorku građana Srbije i objavljivanje istraživačke publikacije na temu „Mentalno zdravlje u Srbiji: procjena potreba, faktori rizika i prepreke u ostvarivanju profesionalne podrške“.
- Istraživanje u 15 gradova i općina u Republici Srbiji i objavljivanje publikacije na temu „Mentalno zdravlje u Srbiji“
- dostupnost psihosocijalnih usluga
- Ovo su prva istraživanja ove vrste u Srbiji i prvi sistematski rezultati o mentalnom zdravlju stanovništva i barijerama u korištenju usluga mentalnog zdravlja.
- Izrada individualnih programa psihosocijalne podrške za mlade, starije osobe i osobe u krizi.
- Implementacija programa psihosocijalne podrške za mlade, starije i osobe u krizi tokom pet mjeseci u osam općina u Republici Srbiji, u saradnji sa jedinicama lokalne samouprave (JLS) i centrima za socijalni rad (CSR), s ciljem povećanja dostupnosti usluga mentalnog zdravlja u lokalnim zajednicama.
  Lokalni psiholozi su angažovani i dodatno obučeni za provođenje programa, s ciljem održivosti i kontinuiteta pružanja usluga na lokalnom nivou.
- Ukupno je 211 osoba učestvovalo u programu psihosocijalne podrške, održano je 102 iskustvene psihosocijalne grupe, kao i 367 individualnih psiholoških savjetovanja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Formirana je multidisciplinarna stručna grupa za unapređenje normativnog okvira savjetodavnih i terapijskih usluga te izradu prijedloga Standarda za savjetodavne i terapijske usluge, koji je razmatralo Ministarstvo rada, zapošljavanja, boračkih i socijalnih pitanja.
- Provedena je online kampanja „Baš bi bio problem“ s ciljem smanjenja stigme i podizanja svijesti javnosti o potrebi unapređenja sistema zaštite mentalnog zdravlja u Srbiji (npr. https://psycho- socialinnovation.net/bas-bi-bio-problem/).

Projekat je realiziran u periodu od septembra 2021. do augusta 2022. godine.

Aktivnosti su realizovane uz podršku Vlade Savezne Republike Njemačke, kroz njemačko-srpski projekt razvojne saradnje „Usluge socijalne zaštite za ranjive grupe“, koji implementira GIZ.

Osnova za poređenje

Početne procjene mentalnog zdravlja tri ciljne populacije — mladih, osoba u krizi i starijih osoba — pokazale su visok stepen psihološke ranjivosti. I pored izražene potrebe za psihološkom podrškom, većina ispitanika nikada nije koristila usluge mentalnog zdravlja, što može biti posljedica nedostatka dostupnih usluga, stigme, finansijskih prepreka ili uvjerenja da njihovi problemi nisu dovoljno ozbiljni.

Programi psihosocijalne podrške u zajednici, osmišljeni tako da uključe promociju i prevenciju mentalnog zdravlja, kao i individualnu podršku, pokazali su se efikasnim u unapređenju mentalnog zdravlja učesnika. Istraživanja su potvrdila da ovi programi smanjuju psihološke poteškoće i povećavaju pozitivne kapacitete ciljnih grupa, iako su njihovi efekti ponekad kratkotrajnog karaktera.

Za dugoročno unapređenje mentalnog zdravlja neophodni su kontinuitet usluga i dodatna testiranja optimalne dinamike i trajanja programa. Rezultati ukazuju na značaj i potencijal ovih programa za unapređenje mentalnog zdravlja u Srbiji, kao i na potrebu njihovog kontinuiranog finansiranja od strane lokalnih vlasti.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Evaluacija rezultata

Unapređenje mentalnog zdravlja, općeg blagostanja i kvaliteta života učesnika psihosocijalnih programa

Kako bi se ispitalo da li programi imaju pozitivne efekte na učesnike, korištena je metodologija mješovitih metoda (kvantitativna i kvalitativna).

U kvantitativnom dijelu procjene mjerili smo mentalno zdravlje učesnika, opće blagostanje, kvalitet života prije početka programa, neposredno nakon njegovog završetka i mjesec dana nakon završetka. Kako bi se dobila jasnija slika rezultata, u svakoj općini formirana je i kontrolna grupa (osobe koje nisu pohađale program) te je vršeno poređenje s eksperimentalnom

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

grupom (osobe koje su učestvovale u programu). Ako program „djeluje“, očekuje se znatno veće poboljšanje mentalnog zdravlja u eksperimentalnoj nego u kontrolnoj grupi. Kontrolne grupe uspješno su formirane za programe za starije osobe i osobe u krizi, ali nažalost ne i za program za mlade. Na osnovu kvantitativnih rezultata može se zaključiti da su programi psihosocijalne podrške za mlade, starije osobe i osobe u krizi naučno dokazano efikasni. Program za mlade ima pozitivan uticaj na njihovo mentalno zdravlje i kvalitet života te povećava njihovu mentalno-zdravstvenu pismenost.
Program za starije osobe ima pozitivan uticaj na mentalno zdravlje, kvalitet života i opće blagostanje, te smanjuje osjećaj usamljenosti.
Program za osobe u krizi također ima pozitivan efekat na mentalno zdravlje učesnika.
Kvalitativni dio evaluacije obuhvatio je intervjue sa učesnicima sva tri programa, s ciljem boljeg razumijevanja njihovih iskustava i prikupljanja prijedloga za unapređenje programa.

Nedostatak dostupnih usluga mentalnog zdravlja
Mnogi pripadnici ciljanih grupa nisu imali pristup potrebnim uslugama mentalnog zdravlja zbog geografskih, logističkih i infrastrukturnih ograničenja.

Rješenje: Programi su organizovani direktno u zajednicama, u prostorima poput mjesnih zajednica, kulturnih centara i omladinskih kancelarija, čime je povećana dostupnost usluga.

Stigma povezana s traženjem pomoći
Stigma i društveni pritisci odvraćali su pojedince od traženja psihološke podrške.

Rješenje: Programi su promovirani kao dio redovnih aktivnosti u zajednici, čime je smanjena stigma. Također su obezbijeđene anonimne usluge i grupna podrška, što je dodatno umanjilo osjećaj stigmatizacije.

Finansijske prepreke
Mnogi ljudi nisu mogli priuštiti troškove liječenja.

Rješenje: Svi programi psihosocijalne podrške bili su u potpunosti besplatni, čime su uklonjene finansijske barijere za učešće.

Nedostatak dugoročnog efekta
fekti programa često su bili kratkotrajni i nisu se dugo zadržavali nakon završetka programa.

Rješenje: Prepoznata je potreba za kontinuitetom usluga, te se planira produženje trajanja programa i dodatna istraživanja optimalne dinamike učešća. Također, projektni tim je zagovarao da lokalne vlasti nastave realizaciju programa, što je uspješno ostvareno u 4 od 8 zajednica.

Nedovoljno korištenje usluga mentalnog zdravlja
Većina ispitanika nikada ranije nije koristila usluge mentalnog zdravlja, što može biti posljedica nedostatka informisanosti ili uvjerenja da njihovi problemi nisu dovoljno ozbiljni.
Rješenje: Informisanost je povećana kroz promociju i edukaciju u zajednici, čime je podignuta svijest o značaju mentalnog zdravlja i dostupnim uslugama.

Varijabilnost u pohađanju programa
Neki učesnici nisu redovno prisustvovali svim sesijama programa.

Rješenje: Uvedeni su fleksibilniji rasporedi i dodatni podsticaji za učesnike kako bi se poboljšala prisutnost. Ovi izazovi su prevaziđeni kombinacijom prilagođavanja programa potrebama zajednice, kontinuirane evaluacije i unapređenja dostupnosti usluga, što je rezultiralo uspješnom implementacijom

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

i pozitivnim ishodima za korisnike.

Proširivost i raspodjela

Programi se mogu prilagoditi potrebama svake zajednice u Srbiji. Time se mogu lako replicirati širom zemlje, čime se obezbjeđuju dostupne i pristupačne usluge za sve kojima su potrebne.
Programi su finansijski isplativi, jer je za njihovu realizaciju potrebno samo angažovati i obučiti psihologa za izvođenje programa. Programi se mogu i trebaju realizovati u prostorima zajednice. Jedini dodatni troškovi odnose se na štampanje materijala, kao i eventualne troškove prevoza za osobe iz udaljenih, ruralnih područja, kako bi se osigurala dostupnost svima kojima je podrška potrebna.

Dodatne informacije i zaključci

Ukupno 211 osoba učestvovalo je u programu psihosocijalne podrške u osam gradova, održano je 102 iskustvene psihosocijalne grupe, te 367 individualnih psiholoških savjetovanja.

Formirana je multidisciplinarna stručna grupa sa ciljem unapređenja normativnog okvira savjetodavnih i terapijskih usluga te izrade prijedloga Standarda za savjetodavne i terapijske usluge, koji je razmatralo Ministarstvo rada, zapošljavanja, boračkih i socijalnih pitanja.

Ovo predstavlja prva istraživanja ovakve vrste u Srbiji i prve rezultate o mentalnom zdravlju stanovništva i preprekama u korištenju usluga mentalnog zdravlja.

Aktivnost se nastavila kroz dalje zagovaračke aktivnosti za unapređenje psihosocijalnih usluga, standardizaciju savjetodavnih i terapijskih usluga, kao i kroz nastavak pružanja psihosocijalne podrške u zajednici putem narednog projekta. U pojedinim lokalnim zajednicama program podrške je zadržan unutar zvaničnog sistema podrške, kao npr. u Program za mlade u Užicu i Prijepolju, Program za starije osobe u Sremskoj Mitrovici, Program za osobe u krizi u Rumi).

Linkovi:
https://psychosocialinnovation.net/bas-bi-bio-problem
https://psychosocialinnovation.net/en/strengthening-thecapacity-of-local-communities-to-provide-psychosocialsupport-and-mental-health-care-services/

Kontakt osoba:
Irena Stojadinovic, koordinatorica programa: stojadinovic@pin.org.rs

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

DIJALOG od ECO anksioznosti do ECO akcije

Implementator: Prijatelji djece Srbije

Republika Srbija,

Glavni ciljevi

Projekat DIJALOG – od EKO anksioznosti do EKO akcije predstavlja zagovaračku inicijativu mladih prema donosiocima odluka i široj zajednici, s ciljem aktivnog uključivanja mladih u procese donošenja i unaprjeđenja politika održivog razvoja, kao i njihovog utjecaja i implementacije.

Cilj projekta je da se osjećaj beznađa koji mladi osjećaju, a koji je u velikoj mjeri uzrokovan klimatskim i ekološkim promjenama te negativnim prognozama budućnosti, preusmjeri u pozitivno djelovanje za ekološku održivost, gdje će mladi biti pokretačka snaga i nosioci promjena – uz poruku da društvo ne smije zaboraviti snagu njihovog utjecaja.

Ciljne grupe

Mladi, donosioci odluka. Potrebe mladih koje ovaj projekat adresira odnose se na tranziciju iz apatije tipa „ništa ne zavisi od mene“ ili povremenog (ad hoc i didaktičkog) zelenog aktivizma na nivou sanacije štete – ka aktivnom učešću u uvođenju temeljnih promjena. Kroz isticanje njihovih stavova, uvida u probleme i zajedničkog nastupa pred donosiocima odluka na lokalnom i nacionalnom nivou, kao i pred vršnjacima i širom zajednicom, podstiče se dijalog i formulišu se preporuke za rješavanje nagomilanih ekoloških i održivih problema u Srbiji.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Unapređenje odgovornosti i proaktivnosti donosilaca odluka i javnih institucija u rješavanju problema zaštite i unapređenja okoliša i klimatskih promjena, u skladu sa Ciljevima održivog razvoja Ujedinjenih nacija (SDGs), kroz direktno uključivanje i aktivno učešće mladih u javnim politikama.

Specifični ciljevi projekta su:

- Osnaživanje mladih za učešće u konsultativnim procesima sa javnim vlastima i njihovo uključivanje u radna tijela i grupe koje se bave ovim pitanjima.
- Osnaživanje mladih za ulogu „watchdoga“ (nadzorne uloge) prema javnim vlastima u oblasti održivog razvoja i klimatskih promjena, kao i za adekvatan, odgovoran i organizovan odgovor kada određene odluke direktno ugrožavaju održivi razvoj i ekološku sigurnost građana.
- Razvijanje mehanizama za vidljivost poruka i aktivnosti mladih, kao i njihovog utjecaja na informisanje građana te na promjenu svijesti i savjesti u lokalnoj i nacionalnoj zajednici. Također, razvijanje mehanizama za smanjenje „ekološke anksioznosti“ kod mladih kroz njihovu proaktivnu ulogu u prevenciji, ali i u rješavanju problema koji više neće biti „nerješivi, van uticaja, uzrok anksioznosti i izvan domašaja individualnog djelovanja“.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Glavne aktivnosti projekta su:

- A1 Pripremni sastanak
- A2 Zagovarački Eko kamp
- A3 Realizacija Omladinskog dijaloga uz prikupljanje podataka za istraživanje
- A4 Online sastanci Radne grupe (RG) za obradu preporuka
- A5 Online sastanci RG za pripremu javne debate
- A6 Javna debata
- A7 Javna kampanja za promociju rezultata istraživanja i preporuka sažetih nakon javne debate
- A8 Izrada i upućivanje preporuka svim relevantnim institucijama koje su mladi mapirali, uz praćenje povratnih informacija

Broj i profil učesnika:

S obzirom na to da je projekat metodološki zasnovan na dijalogu, uključuje prilično širok krug direktnih ciljnih grupa neophodnih za postizanje željenih rezultata i promjena.

Direktne ciljne grupe:

- 5 mladih osoba, aktivista FCS-a u oblasti održivog razvoja, iz različitih dijelova Srbije, koji su stalno uključeni u rad udruženja u ovoj oblasti i koji će biti jedan od stubova projekta
- 30 mladih osoba, učesnika zagovaračkog eko-kampa
- 200 mladih osoba, učesnika javnih debata, lokalnog omladinskog dijaloga i radionica
- 800 mladih osoba, koji će učestvovati u istraživanju
- Predstavnici donosilaca odluka (na lokalnom i nacionalnom nivou) – najmanje 30 (na online i uživo događajima)
- Predstavnici zelenih organizacija – najmanje 20
- Najmanje 400.000 mladih osoba bit će dosegnuto putem javne kampanje
- Svi mladi u Republici Srbiji
- Ostali građani Republike Srbije

Iako je projekat prvenstveno usmjeren na mlade i realizuje se za mlade, zbog važnosti teme za sve građane Republike Srbije, projekat ima snažan utjecaj i na sve građane RS, koji čine indirektnu ciljnu grupu ovog projekta.

Projekat je realizovan u periodu od juna 2021. do augusta 2023. godine.

Aktivnosti su provedene uz podršku programa ERASMUS+, u iznosu od 19.095 EUR.

Osnova za poređenje

Projekat je postavljen kao primjer dobre prakse u razvoju zagovaračkog potencijala mladih – bez izuzetaka i za sve kategorije. Ranljive kategorije mladih u Srbiji i dalje imaju ograničene mogućnosti uključivanja u društveni život,

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☐ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☐ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

posebno kada je riječ o uticaju na donosioce odluka i smanjenom pristupu omladinskim aktivnostima, a ovaj projekat podstiče inkluzivnost u pristupu.

Evaluacija rezultata

Uključivanjem mladih iz različitih sredina (minimalno 50% iz ruralnih područja i iz 10 općina u Srbiji), kao i drugih grupa mladih s ograničenim mogućnostima društvenog angažmana (osobe s invaliditetom, senzornim poteškoćama i drugim razvojnim barijerama) podstaknuli smo ne samo dijalog mladih sa donosiocima odluka i drugim akterima, već i međusobni dijalog mladih.
Utjecaj projekta je višestruk i s pravom možemo reći da se radi o procesnom projektu koji ima dugoročni učinak na razvoj mehanizama učešća mladih u javnom zagovaranju sa vršnjacima, stručnom javnošću i donosiocima odluka, čime se utiče na cjelokupnu zajednicu. Mladi uključeni u projekat osnaženi su ne samo za zagovaranje u oblasti održivog razvoja, već i za građanski aktivizam u svim oblastima.

Proširivost i raspodjela

Smatramo da je veoma važno uključivanje mladih već u srednjoškolskom uzrastu, što direktno utiče na njihov razvoj kao aktivnih građana, ali i na razvoj kompetencija njihove vršnjačke zajednice, kroz vršnjačku edukaciju i prijenos stečenih znanja i vrijednosti. U tom smislu, učenički parlamenti predstavljaju važan mehanizam, s kojim FCS tradicionalno ima dobru i uspješnu saradnju.

Uključivanjem svih kategorija mladih, uključujući i one sa manje mogućnosti, pružamo primjer dobre inkluzivne prakse i njegujemo vrijednost različitosti kao važne komponente cjeloživotnog učenja i vrijednosti u skladu sa ciljevima i vrijednostima EU Strategije za učešće mladih.

Dodatne informacije i zaključci

Tokom projekta, mladi su, pored zagovaračkog i „watchdog“ pristupa, stekli znanja i vještine iz oblasti komunikacije i medijacije, koristili različite digitalne alate i učestvovali u kreiranju javne medijske kampanje – stičući tako cijeli niz znanja, vještina i vrijednosti za cijeli život.

Objavljeni rezultati provedenog istraživanja sa mladima izuzetno su korisni za dalja istraživanja i razvoj programa u ovoj oblasti, naročito imajući u vidu da je tema eko-anksioznosti i njenih posljedica po zdravlje i mentalno zdravlje mladih – FCS prvi otvorio u Srbiji i regionu.

Dodatne informacije dostupne na linkovima:

https://prijateljidece.org/odrzan-eko-kamp-za-30-mladih-iz-cele-srbije/?lang=sr

https://prijateljidece.org/dijalog-mladih-o-zastiti-zivotne-sredine-do-sada-je-realizovan-u-12-opstina-u-srbiji/?lang=sr

https://prijateljidece.org/istrazivanje-o-stavovima-dece-i-mladih-o-zastiti-zivotne-sredine-moje-pravo- na-buducnost-rezultati-istrazivanja/?lang=sr

https://bit.ly/44AGznv

https://prijateljidece.org/sta-porucuju-mladi-smernice-mladih-za-njihovo-ukljucivanje-u-zastitu-zivotne-sredine/?lang=sr

https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-RS01-KA154-YOU-000071386

Dubravka Kahrimanović, Program koordinatorica: pds@eunet.rs

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Slovačka

Program BUDDY

PRO VIDA, udruženje građana

Slovačka

Glavni ciljevi

Ovo je program koji pomaže djeci iz Centara za djecu i porodice, odnosno bivših domova za nezbrinutu djecu. Njegov cilj je da svako dijete ima osobu koja mu pomaže i pruža podršku – ličnog „buddyja“ ili prijatelja. Osnovni cilj programa je da djeca imaju priliku da izgrade snažan i povjerljiv odnos s odraslom osobom koja je tu samo za njih.

Ciljne grupe

Djeca uzrasta od 12 do 16 godina, odnosno djeca za koju je teže pronaći hraniteljsku porodicu.
Djeca koja ne odrastaju u vlastitim porodicama, već u institucijama. Žive u grupama s drugom djecom koja imaju slična životna iskustva, pod nadzorom odgajatelja u Centrima za djecu i porodice.

Opis intervencije

Cilj programa je da djeca imaju priliku izgraditi snažan i povjerljiv odnos s odraslom osobom koja je posvećena isključivo njima. To je izuzetno važno za njihov budući život jer im pomaže da nauče kako graditi zdrave odnose i kako imati povjerenje u ljude. Kroz ovaj program, djeca mogu dobiti vrijednog prijatelja i podršku koja im pomaže da prevaziđu teška iskustva iz prošlosti i da se bolje uklope u društvo.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☒ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Međutim, ne može svako postati volonter. Nakon prijave, volonteri prolaze selekcijski proces koji traje otprilike od 3 do 6 mjeseci. Osnovni kriteriji koje volonter mora ispunjavati su: minimalna starost 25 godina, snažna unutarnja motivacija, zrela ličnost, stabilnost i ravnoteža u životu (stalan posao, trenutno ne prolazi kroz težak životni period i ne planira velike promjene), empatija i razumijevanje prema drugima, spremnost na lični razvoj, a posebno sposobnost izgradnje dugoročnog odnosa.

Ako volonter uspješno prođe selekcijski proces, dodjeljuje mu se dijete na osnovu sličnosti u osobinama ličnosti, interesovanjima i preferencijama. Udaljenost mjesta prebivališta volontera od Centra za djecu i porodice također je važan faktor, jer se očekuje da volonter dijete posjećuje jednom sedmično. Vrijeme provedeno s djetetom treba biti ispunjavajuće za obje strane, odnosno aktivnosti koje su zanimljive i djetetu i volonteru. Za dijete je najveće zadovoljstvo imati nekoga ko je posvećen samo njemu, ko ga sluša i na koga se može osloniti.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Program traje tokom cijele godine. Susreti volontera s djecom održavaju se jednom sedmično. U protekloj godini, 119 BUDDY parova bilo je aktivno uključeno u program. Tim psihologa radio je sa 119 BUDDY volontera kako bi osigurali da oni budu pouzdana i stabilna podrška svojoj BUDDY djeci.

Osnova za poređenje

Big Brother Big Sister, https://www.bigbrothersbigsistersuk.org/ Balu und Du, https://www.balu-und-du.de/
Ove inicijative se ne provode na području Slovačke.

Evaluacija rezultata

Kriteriji za evaluaciju:
Odgovori djece se uspoređuju s ključnim oblastima važnim za uspješan prelazak u samostalan život nakon izlaska iz centra, kako je definisano alatom Outcome Star™.

Metodologija korištena u programu za procjenu:
Za procjenu programa koriste se interne ankete sa standardiziranim upitnicima za volontere – Match Characteristics Questionnaire, kao i godišnji upitnik o BUDDY parovima koji popunjava osoblje u Centrima za djecu i porodice.
Blizak odnos djeteta s BUDDY volonterom poboljšava sposobnost djeteta da pronađe posao, stambeno rješenje, izgradi stabilne i zdrave odnose te da ne bude zavisno od državne pomoći. Zbog toga programi koji rano ulažu u život djece imaju znatno veće koristi u poređenju s onima koji se bave već nastalim problemima poput beskućništva ili ovisnosti. Ovi učinci mogu se mjeriti kroz društveni povrat ulaganja (SROI), međutim, ova organizacija to još uvijek ne mjeri na taj način.

Ključni nalazi i uticaji na ciljne grupe

- veća aktivnost i motivisanost
- veća samostalnost
- sretnija i zadovoljnija djeca
- promjena stavova i drugačiji pogled na svijet
- napredak u školi i poboljšane životne vještine
- promjena ponašanja i bolja kontrola emocija
- veće samopouzdanje i samopoštovanje
- otvorenost i sposobnost izražavanja vlastitih potreba

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Izazovi i načini njihovog rješavanja:
Selekcija volontera – unaprijeđen je proces selekcije. Sastoji se od 8 dijelova, relevantniji je i traje od 3 do 6 mjeseci. Omogućava detaljno upoznavanje ličnosti kandidata i procjenu njihove sposobnosti da djetetu pruže stabilnu i dugoročnu podršku. Održiva pokrivenost na području cijele Slovačke – poseban naglasak stavljen je na jačanje prepoznatljivosti programa kroz nacionalnu marketinšku kampanju.

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Proširivost programa je veoma visoka u kontekstu lokalne zajednice. Program se može proširiti i na druge ranjive grupe.

Neophodni resursi za implementaciju su:

- interni koordinacioni tim
- finansijska podrška donatora
- volonteri

Ovaj program podrške može se prilagoditi različitim ranjivim grupama. Ključni faktor uspjeha je odabir motivisanih volontera, zbog čega je sam proces selekcije od presudne važnosti.

Dodatne informacije i zaključci

Program Buddy predstavlja izuzetno koristan dugoročni program podrške sa velikim utjecajem na ponašanje i razvoj djece.

Web stranica inicijative:https://tvojbuddy.sk/

Godišnji izvještaj: https://tvojbuddy.sk/sites/default/files/doku- menty/2022_engk_w.pdf

Pogled volontera: https://www.youtube.com/watch?v=iOkgj8EDcME

Pogled donatora: https://www.youtube.com/watch?v=wQQ2rPB5On0

Promotivni video materijali: https://www.youtube.com/watch?v=V9cR1BsM8l4
https://www.youtube.com/watch?v=qkZYm8pZCus

Kontakt informacije za dodatne upite: info@tvojbuddy.sk

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Projekat Chuť žiť

EDI Slovensko, udruženje građana

Slovačka

Glavni ciljevi

Glavna misija organizacije EDI Slovensko je pružanje kvalitetne i dostupne podrške svakoj osobi i porodici koja se suočava s poremećajima u ishrani. Zbog toga se njihove aktivnosti temelje na nekoliko ključnih stubova:

- pružanje kvalitetne i dostupne pomoći osobama i porodicama s poremećajima u ishrani,
- priprema i realizacija preventivnih programa i programa u školama,
- edukacija neformalne i stručne javnosti,
- zagovaranje i destigmatizacija bolesti.

Glavni projekat organizacije je Chuť žiť, koji pomaže mladima i porodicama koje se suočavaju s poremećajima u ishrani kroz aktivnosti direktne pomoći, prevencije i edukacije.

Ciljne grupe

Glavna ciljna grupa projektnih aktivnosti su djeca i mladi do 30 godina starosti. Druga važna ciljna grupa su roditelji i drugi važni odrasli. Treću grupu čine omladinski radnici i stručnjaci (nastavnici, treneri, školski psiholozi, psiholozi, specijalni pedagozi, psihijatri i dr.).

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Organizacija kroz projekat Chuť žiť pruža sljedeće aktivnosti podrške liječenju poremećaja u ishrani putem besplatnih i niskobudžetnih usluga:

- Telefonsko i e-mail savjetovanje u hitnim slučajevima (helpline) – Helpline predstavlja besplatnu i anonimnu uslugu za osobe koje se bore s poremećajima u ishrani, samoprihvatanjem, odnosom prema hrani, tjelesnim sramoćenjem, kao i za njihove bližnje. Pozivanje ovog broja često je prvi korak ka liječenju.
- Psihološko savjetovanje i dugoročna terapija – savjetovanja sa psiholozima koji su posebno obučeni za rad s poremećajima u ishrani, kako bi razumjeli kroz šta osoba prolazi i pružili stručnu pomoć u kriznim situacijama.
- Nutricionističko savjetovanje – program ishrane – konsultacije namijenjene djeci uzrasta od 12 godina naviše i odraslima koji imaju poremećaje u ishrani ili nezdrav (poremećen) odnos prema hrani.
- Vršnjačka podrška – pruža je vršnjački savjetnik, osoba koja ima lično iskustvo oporavka od poremećaja u ishrani i korištenja stručne pomoći. Ova osoba koristi vlastito iskustvo oporavka kako bi podržala druge korisnike, jačala njihovu motivaciju za liječenje i pružala nadu da je, čak i uz ograničenja koja mogu proisteći iz mentalnih poteškoća, moguće živjeti ispunjen i sretan život.
- Multidisciplinarni program – Jedinstvena usluga u okviru koje korisnici dobijaju intenzivnu podršku cijelog tima stručnjaka – psihologa, nutricioniste i vršnjačkog savjetnika – u trajanju od 3 do 6

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

mjeseci. Radimo s djecom, adolescentima i odraslim osobama od 12 godina naviše, kao i s porodicama. Specijalizirani smo za cijeli spektar poremećaja u ishrani (anoreksija nervoza, bulimija nervoza, kompulzivno prejedanje, ortoreksija nervoza, ARFID, nespecifični ili atipični oblici poremećaja u ishrani), zajedno s njihovim komorbidnim, odnosno istovremenim poremećajima. Također radimo i na temama samopercepcije, samopoštovanja, slike o tijelu i tjelesne dismorfije, samoprihvatanja te poremećenog odnosa prema hrani (emocionalno jedenje, prejedanje i sl.). Ovaj program uključuje: 20 susreta s psihologom, 20 susreta s nutricionistom, 10 susreta s vršnjačkim savjetnikom, 4 evaluacijska susreta sa svim stručnjacima, 6 savjetodavnih susreta za članove porodice.

- Prostor zajednice – Postoje dvije forme: za osobe s poremećajima u ishrani i za roditelje djece s poremećajima u ishrani. Svaku grupu vodi facilitator (psiholog, psihijatar ili vršnjački savjetnik). Cilj grupa je dijeljenje uspjeha i neuspjeha te međusobna podrška na putu oporavka zajedno s ostalim učesnicima.
- Terapijska grupa – Rad grupe je strukturiran i, pored međusobnog dijeljenja iskustava i podrške, uključuje i terapijsko vođenje te različite vježbe. Cilj grupe je usmjeriti učesnike da razumiju svoje ponašanje i iskustva, podstaknuti ih na samospoznaju, brigu o sebi i prepoznavanje vlastite vrijednosti, snaga i sposobnosti da žive ispunjen i kvalitetan život.
- Online grupe podrške (za osobe s poremećajima u ishrani i za roditelje djece s poremećajima u ishrani) – Grupe se redovno održavaju online putem aplikacije ZOOM. Svi termini grupa podrške objavljuju se mjesec dana unaprijed u kalendaru na ovoj stranici. Informacije o grupama dijelimo i putem društvenih mreža (Instagram i Facebook), kako bismo pravovremeno obavijestili o eventualnim promjenama. Prijava je obavezna za svaki online događaj. Online grupe podrške za osobe s poremećajima u ishrani namijenjene su isključivo osobama s poremećenim odnosom prema hrani ili onima koji su direktno pogođeni temama negativne slike o sebi i poremećenog odnosa prema hrani. Online grupe za roditelje namijenjene su isključivo roditeljima djece s poremećajima u ishrani. Ovi online susreti nisu namijenjeni ljubiteljima psihologije, niti široj laičkoj ili stručnoj javnosti.
- Terapijsko-edukativni program – Namijenjen je učenicima drugog ciklusa osnovnih škola i srednjoškolcima. Sadržaj programa je sveobuhvatan, interaktivan i razvijen od strane stručnjaka. Program se realizuje u grupama kroz redovne sedmične susrete u trajanju od 10 do 12 sedmica. Susreti se odvijaju u formi praktičnih radionica posvećenih određenoj temi, pri čemu se edukacija nadopunjuje razmjenom iskustava i mišljenja učesnika. Program je građen prema jedinstvenoj metodologiji, te nije moguće prijaviti se samo za jednu pojedinačnu radionicu. Terapijsko-edukativni program realizuje se u dvije forme: za osobe s poremećajima u ishrani, za roditelje djece s poremećajima u ishrani.

Aktivnosti programa traju tokom cijele godine.

Korišteni resursi (finansijski, ljudski, materijalni):

- Organizacioni tim – 7 osoba
- Skupština, Upravni odbor i stručne osobe – 6 osoba
- Nutricionistički tim – 6 osoba
- Psihološki tim – savjetovanje – 8 osoba
- Psihološki tim – savjetovanje na daljinu i prevencija – 6 osoba
- Tim zajednice – 6 osoba
- Supervizori – 3 osobe
- Vanjski saradnici – 5 osoba
- Finansijska podrška od različitih partnera, uključujući organizacije i fondacije, kao i individualne donatore

Osnova za poređenje

Slična inicijativa usmjerena na podršku mentalnom zdravlju i prevenciju mentalnih oboljenja u Češkoj Republici: Nevypusť duši: https://nevypustdusi.cz/

Ova inicijativa se ne provodi na području Slovačke.

Evaluacija rezultata

Kriteriji za evaluaciju:

- Broj korisnika uključenih u projektne aktivnosti (savjetodavne sesije, učešće na radionicama i online webinarima)
- Broj škola uključenih u sveobuhvatni preventivni program
- Broj organizovanih preventivnih radionica

U 2023. godini obuhvaćeno je ukupno 5.151 osoba u dobi od 12 do približno 75 godina. Od toga je 2.004 osobe koristilo stručne usluge direktne podrške, 3.147 djece učestvovalo u preventivnim aktivnostima, održano je 44 fizička susreta grupa podrške i 62 online susreta grupa podrške. 209 škola uključeno je u Sveobuhvatni preventivni program. organizovano je 18 individualnih radionica u školama koje nisu bile dio sveobuhvatnog preventivnog programa.

Metodologija korištena u programu za procjenu (kvantitativna, kvalitativna, mješovita)

Povratne informacije učesnika o programskim/projektnim aktivnostima prikupljane su putem anonimnog upitnika, direktnih ličnih individualnih intervjua.

Ključni nalazi i utjecaji na ciljne grupe

Jedan od ključnih faktora bio je aktivno uključivanje porodice i porodičnog okruženja u koje su se stabilizirani učesnici vraćali.

U mnogim slučajevima zajedničke sesije s porodicom unaprijedile su saradnju s učesnicima. Došlo je do promjena u komunikaciji roditelja prema djeci – roditelji su im počeli davati više prostora, dok su djeca postajala samostalnija. Formirana je posebna grupa za roditelje u kojoj su razmjenjivali iskustva. Neki roditelji i dalje učestvuju u grupnim aktivnostima iako njihovo dijete više nije u terapiji. Zahvaljujući ovom radu, stekli su bolje razumijevanje problema svoje djece. Početni strahovi vezani za razlike u uzrastu učesnika pokazali su se neutemeljenima, a saradnja između učesnika i stručnjaka funkcionisala je vrlo dobro. Učesnici su bili izuzetno motivisani, a njihovo praktično lično iskustvo bilo je neprocjenjivo.

Izazovi i način njihovog prevazilaženja

Glavni problem predstavlja visoka cijena usluga, koje trenutno nisu pokrivene zdravstvenim ili socijalnim osiguranjem, kao i veoma ograničene mogućnosti kroz subvencijske šeme koje bi mogle omogućiti finansiranje usluga za korisnike. Zahvaljujući ostvarivanju saradnje s novim finansijskim partnerima, otvara se mogućnost pokretanja novog multidisciplinarnog programa.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☒ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

Ova praksa se može prilagoditi i proširiti uvođenjem većeg broja zdravstveno relevantnih tema u okvir inicijative.

Resursi potrebni za implementaciju:

- Tim psihologa
- Vršnjački savjetnici (peer konsultanti)
- Organizaciono osoblje
- Web-platforma

Ova inicijativa se može prilagoditi i drugim specifičnim temama mentalnog zdravlja kao glavnom fokusu, uključivanjem stručnjaka iz odgovarajuće oblasti, a posebno kroz uključivanje peer konsultanata iz konkretne oblasti mentalnog zdravlja kao dijela inicijative.

Dodatne informacije i zaključci

Snaga programa ogleda se u tome što mladima pruža informacije o zdravoj ishrani i izlaže ih stvarnim činjenicama o dijetama. Program im također nudi znanja o tome kako pomoći osobi kod koje u svom okruženju primijete ponašanja koja mogu biti povezana s poremećajima u ishrani. Povezana online platforma https://we- binare.chutzit.sk/ je kreirana je s ciljem da se napravi online prostor sa sveobuhvatnim edukativnim i savjetodavnim sadržajem o poremećajima u ishrani, koji je dostupan ljudima gdje god da se nalaze. Prednost ove platforme je što omogućava brz pristup stručnim informacijama bez dugog čekanja termina kod prezauzetih stručnjaka. Na platformi osobe s poremećajima u ishrani, roditelji, profesionalci i šira javnost mogu pronaći bogat sadržaj prilagođen ciljnim grupama i usmjeren na prevenciju, podizanje svijesti i edukaciju.

Web stranica inicijative: www.chutzit.sk

Godišnji izvještaj:https://chutzit.sk/wp-ontent/uploads/2024/03/Vykaz-cinnosti-2023_V3.pdf

Smjernice za peer podršku: https://chutzit.sk/wp-content/uploads/2023/02/chutzit_prirucka_SK.pdf

Kontakt za dodatne informacije:kontakt@chutzit.sk

IPčko krizna savjetodavna služba

IPčko, udruženje građana

Slovačka

Glavni ciljevi

Glavni cilj ove inicijative je pomoći mladim ljudima koji se nađu u teškim i nepovoljnim životnim situacijama. To su mlade osobe obilježene traumom, koje doživljavaju nasilje, osjećaju se usamljeno i napušteno, te razmišljaju o okončanju vlastitog života.

IPčko se uglavnom sastoji od volontera (psihologa i socijalnih radnika). Oni pružaju profesionalnu stručnu pomoć u sigurnom prostoru i uz potpunu anonimnost. Pomoć se najčešće nudi online putem IPčko krizne linije koja uključuje chat, e-mail i telefonske usluge, kao i mogućnost ličnih susreta sa stručnjacima na odabranim kontaktnim tačkama u različitim regijama širom Slovačke.

Ciljne grupe

Mladi do 30 godina koji se nalaze u ozbiljnim životnim situacijama i u bilo kojoj vrsti krize.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☒ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Istraživanja potvrđuju da ponašanje ljudi u online prostoru donosi veću otvorenost i „gubitak“ prirodnih inhibicija, te je korisno te činjenice koristiti u psihološkim intervencijama. Online svijet je mjesto putem kojeg se mogu dosegnuti mladi ljudi i pružiti im pomoć kada im je potrebna. Kako bi pomogao osobama u teškoćama, IPčko je razvio sveobuhvatan set alata u online i offline prostoru, koji se kontinuirano unapređuju i razvijaju.

IPčko ima jedinstven projekat motivacije mladih volontera, čime se sinergijski višestruko povećava efekat pomoći. Mladi psiholozi koji pomažu – njih oko 100 – rade kao volonteri. To su školovani psiholozi, najčešće mlađi od 25 godina, koji se biraju kroz rigorozan selekcijski proces i prolaze 330 sati akreditovane stručne obuke. Rade 12 sati sedmično pod supervizijom iskusnog psihologa te redovno učestvuju u stručnim edukacijama, superviziji i evaluacijama. Na taj način stiču neprocjenjive profesionalne vještine i praktično iskustvo rada s korisnicima. Na godišnjem nivou ovim putem se obučava više od 40 mladih stručnjaka.

U okviru edukativnog procesa, IPčko timovi redovno učestvuju u različitim aktivnostima koje ih pripremaju za svakodnevne, često izuzetno zahtjevne intervencije sa korisnicima:

- **Krizna intervencija na terenu** – Stručnjaci iz kriznih centara Káčko odlazili su na teren i učestvovali u trodnevnoj obuci iz krizne intervencije. Tokom obuke su bili izloženi simuliranim situacijama s kojima se često susreću u radu Ipčko udruženja.
  Primjeri uključuju: potragu za nestalom ženom u šumi, odlazak na teren radi pronalaska muškarca u krizi koji je kontaktirao kriznu liniju, ili rad sa ženom u krizi koja je direktno došla u Káčko i kojoj je

bila potrebna hitna pomoć. U sigurnom okruženju, uz nadzor stručnjaka, isprobavali su različite tehnike, metode, upravljanje krizom i oblike saradnje. Nakon terenskih aktivnosti uslijedili su dodatni sati edukacije i detaljna analiza situacija i postupaka, kako bi bili što bolje pripremljeni za realne krizne situacije.

- **Osnove krizne intervencije –** Pošto je IPčko specijalizovan za krizne intervencije, žele svoje znanje, iskustvo i vještine prenijeti dalje. Za stručnjake i praktičare iz pomagačkih profesija širom Slovačke organizovali su osnovni kurs krizne intervencije u trajanju od 20 sati. Ovaj kurs je bio najprikladniji za psihologe, socijalne radnike, direktore škola i hitne službe.
- **Dugoročni kurs krizne intervencije** – Nadovezujući se na osnove krizne intervencije, razvijen je 180-satni akreditovani kurs koji ide znatno dublje u tematiku. Namijenjen je stručnjacima i praktičarima koji su željeli detaljnije da se posvete ovoj oblasti. Pripremljen je grupni kurs krizne intervencije koji obuhvata osnovne elemente sveobuhvatnog, sistemskog i višekomponentnog programa krizne intervencije te priprema učesnike za razumijevanje širokog spektra kriznih usluga. Učesnici su također učili osnove upravljanja stresom u kritičnim incidentima i stekli znanja i alate za sprovođenje kriznih intervencija. Dio obuke uključivao je 12 dana teorijske nastave i 30 sati terenske prakse pod supervizijom predavača.
- **Edukativna aktivnost: Fenomen interneta u životu mladih –** Kako bi odrasli i roditelji bolje razumjeli svoju djecu, odnosno mlade općenito, organizovane su edukativne ture širom Slovačke. Jedna od njih bila je posvećena fenomenima interneta i online okruženja u životu mladih. Na radionicama su odrasli upoznati s tim šta online svijet znači za mlade, šta im nudi, na koji način im može prijetiti i kako se mogu zaštititi, ali i kakvu ulogu porodica ima u svemu tome i kako mogu razgovarati s mladima o ovim temama. Radionice su održane širom zemlje – u svakom Káčku centru.
- **Edukativna aktivnost: Pomoć u slučaju samopovređivanja** – Drugi ciklus radionica za roditelje i odrasle bio je posvećen temi samopovređivanja. Radionice pod nazivom „Pomoć mladima koji se samopovređuju“ održane su također u svakom Káčku centru. Sa učesnicima su razmatrana sva pitanja vezana za samopovređivanje: zašto do njega dolazi, kroz šta mladi prolaze, kako razgovarati s njima o tome i gdje potražiti pomoć.

Postoji nekoliko aktivnosti u Opčko:

Online i udaljena pomoć

- IPčko.sk krizna linija – 24/7 usluga – Radi se o anonimnoj i besplatnoj chat i e-mail kriznoj liniji dostupnoj 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici za mlade koji traže prihvatanje, pomoć, podršku i profesionalan pristup psihologa i socijalnih radnika u savjetodavnim i kriznim situacijama. Komunikacija putem chata poštuje kulturne, duhovne, etničke, dobne, rodne, zdravstvene i socioekonomske okolnosti korisnika. Usluge se pružaju apolitično i bez diskriminacije. Nakon otvaranja chat interfejsa na IPčko.sk, korisnik ulazi u individualnu komunikaciju sa savjetnikom po vlastitom izboru. Savjetnik je obavezan čuvati povjerljivost svega što sazna tokom razgovora. Izuzetak od povjerljivosti nije razmjena iskustava među savjetnicima na superviziji, kao ni konsultacije s koordinatorom savjetovanja i upravom centra o toku razgovora. Također, povjerljivost se ne narušava ako je ugrožen život korisnika ili nekoga iz njegove okoline, kada IPčko postupa u skladu sa zakonom. Radi zaštite privatnosti savjetnika, on korisniku neće davati druge kontakt podatke osim onih dostupnih na IPčko.sk stranici. Za ulazak u chat sobu potrebno je kliknuti na aplikaciju za chat i unijeti nadimak. Ako želite razgovarati, tražite informacije, savjet o vezama, ljubavi, porodici ili vršnjačkom nasilju, ili vam je potrebna pomoć, dovoljno je da se obratite nekom od obučenih savjetnika koji su trenutno online.
- **E-mail savjetovanje** E-mail savjetovanje predstavlja alternativu chat savjetovanju. Putem e-maila moguće je detaljnije opisati životne situacije, postaviti opširnija pitanja ili zatražiti i pravni savjet. U zavisnosti od opterećenja savjetodavnog centra, odgovor se nastoji dostaviti što prije, a najkasnije u roku od 24 sata.

- **Stalosato.sk** – specijalizirana platforma za online sigurnost djece i mladih - Stalosato.sk je specijalizirana platforma koju je kreirala i vodi organizacija IPčko s ciljem podrške djeci i mladima koji se suočavaju s opasnom online komunikacijom vezanom za grooming aktivnosti i različite oblike online uznemiravanja. Platforma nudi informacije o groomingu, seksualnom zlostavljanju, nasilju i ucjenama nad djecom i mladima na internetu. Osim mogućnosti traženja pomoći i procedura za rješavanje problema, roditelji i stručnjaci mogu pronaći i korisne informacije. Platforma sadrži detaljna uputstva o tome kako spriječiti ovakva iskustva, na koje aktivnosti treba obratiti pažnju prilikom komunikacije sa nepoznatim osobama, kako provjeravati podatke i kako kritički razmišljati. Također nudi konkretne smjernice o tome kako postupiti u ovakvim situacijama i kome se obratiti za pomoć. Platforma uključuje i informativne letke za roditelje i nastavnike o tome kako da postupaju i razgovaraju s djecom i mladima o temi online zlostavljanja.
- **Krizna linija –** opšta linija za akutne životne situacije – Krizna linija je opća linija za pomoć u akutnim životnim situacijama. Dostupna je putem telefona, ali i putem video poziva, chata ili e-mail savjetovanja. Kriznu liniju može kontaktirati svako ko se suočava s teškim životnim okolnostima, kao što su:
    - doživljavanje gubitka (voljene osobe, posla, hobija, imovine i sl.)
    - stres zbog finansijske situacije
    - žrtva ili svjedok porodičnog ili drugog oblika nasilja
    - osjećaj anksioznosti, straha, brige, stresa, tuge
    - osjećaj bespomoćnosti, očaja i preopterećenosti
    - depresivne misli
    - razmišljanje o samoubistvu
    - potreba za psihološkom ili psihijatrijskom pomoći
    - bilo koja druga situacija u kojoj je potrebna krizna pomoć i podrška
    - Dodatne offline i lične aktivnosti podrške koje pruža IPčko
- **Káčko – krizni centar za neposrednu podršku** – Káčko je specifična krizna usluga dostupna anonimno osobama u akutnoj životnoj krizi, zasnovana na ličnom kontaktu (face-to-face susretu). Krizni interventni centri „Káčko“ nalaze se u svakom regionalnom gradu u Slovačkoj. Stručnjaci IPčko organizacije su obučeni psiholozi i psihoterapeuti koji su spremni saslušati sve što posjetioci Káčka žele podijeliti – anonimno i besplatno. Káčko je mjesto gdje ljudi mogu dobiti profesionalnu pomoć, doživjeti razumijevanje i prihvatanje te se pripremiti za novi početak.
- **Klubovi – niskopražni centri za mlade** – Klubovi su sigurna mjesta u kojima mladi mogu kvalitetno provoditi slobodno vrijeme, ali i dobiti neformalnu psihološku podršku. U ovim klubovima spajaju se stručnost i neformalnost, pomoć, iskustvo, interesovanja i razvoj. Klubovi organizuju redovne programe ispunjene raznim interesantnim aktivnostima, a u njihovom sklopu djeluje i Káčko savjetodavna soba.

Aktivnosti programa se odvijaju tokom cijele godine.

Korišteni resursi (finansijski, ljudski i materijalni)

Organizaciju čini više od 100 stručnih volontera i 30 profesionalno zaposlenih osoba. Organizacija godišnje educira 40 stručnjaka kroz 400 sati obuke.Organizacija raspolaže vlastitim finansijskim sredstvima, ali također ostvaruje finansiranje iz različitih izvora: od države, fondacija, regija, gradova, komercijalnih kompanija i osiguravajućih društava.

Osnova za poređenje

- Krízová linka pomoci (za osobe u krizi u vezi s COVID-19) – pruža pomoć putem telefona, chata, e-maila i video poziva
- Linka detskej istoty (za djecu i mlade; za nestalu i seksualno zlostavljanu djecu) – pruža pomoć putem telefona, chata i e-maila

- Dobrá linka (za mlade s invaliditetom) – pruža pomoć putem chata, e-maila i video poziva
- Linka detskej dôvery (za djecu i roditelje) – pruža pomoć putem telefona, e-maila, chata i Skypea
- Linka dôvery Nezábudka (za odrasle) – pruža pomoć putem telefona i e-maila
- Viac ako n(i)ck (za djecu u opasnosti) – pruža pomoć putem chata i e-maila

Navedene inicijative nisu fokusirane na ciljnu grupu koju smo ovdje željeli posebno obraditi, a to su isključivo mladi mlađi od 30 godina.

Evaluacija rezultata

Kriteriji evaluacije:
Koliko mladih osoba su uspjeli pomoći, kao i odraz psihološkog stanja mladih, odnosno situacija i izazova s kojima se suočavaju, kroz vrlo konkretne brojčane podatke o kontaktima po specifičnim temama.

Metodologija korištena u programu za procjenu (kvantitativna, kvalitativna, mješovita):
Na godišnjem nivou organizacija uspije pomoći 1.000 mladih osoba, ostvaruje oko 600 intervencija na društvenim mrežama godišnje, a s organizacijom kontakt ostvari više od 3.000 korisnika. Organizacija je razvila sveobuhvatne alate kako u online tako i u offline prostoru, koji se konstantno unapređuju i razvijaju. Organizacija je dostupna 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici, potpuno besplatno, anonimno i stručno.

Ključni nalazi i uticaji na ciljnu grupu:
U 2023. godini zabilježeno je:
- 7.665 kontakata s mladima ispod 30 godina na temu identiteta
- 579 kontakata na temu radikalizacije mladih
- 1.302 krizne i savjetodavne intervencije tokom posebne situacije u vezi s tranzitnom migracijom u oktobru 2023.
- kriznih komunikacija s mladima ispod 30 godina iz Ukrajine
    - kontakata na temu „sindroma izgaranja (burnout)"
- 7.172 komunikacije na temu vršnjačkog nasilja (bullying)
    - komunikacija koje su uključivale temu „nepovjerenja u sistem"
    - savjetodavnih i kriznih komunikacija s transrodnim mladim osobama

Izazovi i način njihovog prevazilaženja:
Jedan od novih izazova bio je potreba za socijalnim intervencijama kao hitnim odgovorom u pružanju savjetodavnih usluga ratnim izbjeglicama iz Ukrajine. Zbog toga je organizacija uspostavila savjetodavnu uslugu na ukrajinskom jeziku. U svom radu stalno uočavaju nove teme, probleme i načine pristupa i pomaganja. Aktivno isprobavaju nove oblike pomoći i aktivnosti koje direktno dolaze do ljudi koji možda proživljavaju emocionalnu i duhovnu bol.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☐ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☐ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Proširivost i raspodjela

S obzirom na to da se glavne aktivnosti IPčko organizacije odvijaju u online prostoru, postoje široke mogućnosti za uključivanje dodatnih, specijalizovanih tema u obim aktivnosti. Preduslov za to je angažman stručnih eksperata iz odgovarajućih specijalizovanih oblasti intervencije. IPčko bi također mogao otvoriti više ličnih (offline) kontakt-centara u većem broju gradova u Slovačkoj, čime bi se mladim ljudima omogućilo da psihološku pomoć potraže i uživo, što je za mnoge sigurnije i ličnije. Također, odlična ideja bila bi i proširivanje ponude Klubova, čak i za one mlade koji ne traže nužno psihološku pomoć, ali žele da se druže s vršnjacima i kvalitetno ispune svoje slobodno vrijeme.

Resursi potrebni za implementaciju:

- Obučeni stručni volonteri
- Profesionalno zaposleni kadrovi
- Prostori za regionalne centre krizne intervencije – „Káčko“ klubovi
- Online savjetodavne platforme
- Telefonska linija za pomoć
- Finansijska sredstva iz državnih izvora ili drugih organizacija podrške

Dodatne informacije i zaključci

Ova inicijativa je široko prepoznata na nacionalnom nivou. Brzo reaguje na društvene izazove i promjene u okruženju te pruža odgovarajuću pomoć onima kojima je potrebna. Također značajno prepoznaje ulogu online okruženja u životima mladih ljudi.

Godišnji izvještaj za 2023. godinu: https://ipcko.sk/wp-content/uploads/2024/04/04_2024_vyrocna_sprava_ipcko_FINAL.pdf

Šta je IPčko: https://oz.ipcko.sk/co-je-ipcko/

Šta je KÁČKO: https://ipcko.sk/kacko/

Platforma vezana za grooming aktivnosti: https://www.stalosato.sk/

Platforma krizne linije: https://www.krizovalinkapomoci.sk/

Kontakt za dodatne informacije: ipcko@ipcko.sk

Slovenija

A (se) štekaš?!? (Razumiješ li sebe?!?)

Slovenski centar za istraživanje suicida

Slovenija

Glavni ciljevi

A (se) štekaš?!? je preventivno-interventni projekat čiji je cilj unapređenje i jačanje (mentalnog) zdravlja te prevencija suicidalnog ponašanja među adolescentima uzrasta od 12 do 18 godina.

Cilj projekta je da edukuje adolescente o mentalnom zdravlju, omogući da u sigurnom okruženju izraze svoje stavove, podstakne da postanu svjesni vlastitih emocionalnih iskustava i obrazaca razmišljanja i osnaži da se lakše nose s teškim životnim situacijama.

Ciljne grupe

Škole kao sistem – kroz implementaciju pojedinačnih aktivnosti i pružanje stručne podrške školama u praćenju adolescenata s povećanim rizikom od suicida, donošenju odluka i upravljanju situacijama nakon smrti adolescenata.

Adolescenti uzrasta od 12 do 18 godina (u osnovnim i srednjim školama).

- Preventivne radionice za prepoznavanje faktora rizika, problema mentalnog zdravlja i suicidalnog ponašanja, te razvoj vještina za intervenciju i traženje pomoći.
- Aktivnosti projekta
- Skrining adolescenata (putem upitnika i intervjua) radi identifikacije adolescenata u riziku od suicida i njihovog upućivanja stručnjacima ili na profesionalnu pomoć
- Post-intervencijske aktivnosti za učenike u slučajevima samoubistva školskog druga ili vršnjaka
- Takmičenje za adolescente na temu mentalnog zdravlja i traženja pomoći

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Radionica 1 – Mentalno zdravlje

Učenici popunjavaju osnovni evaluacijski upitnik (30 minuta) koji pomaže u identifikaciji adolescenata u riziku od problema s mentalnim zdravljem. Radionica započinje međusobnim upoznavanjem kroz uvodne igre, nakon čega slijedi kratka prezentacija sadržaja radionice šta je mentalno zdravlje, koji su znakovi problema mentalnog zdravlja, ko je sklon razvoju problema mentalnog zdravlja, kako možemo pomoći nekome, prepreke u očuvanju mentalnog zdravlja.

Od adolescenata se traže konkretni primjeri problema mentalnog zdravlja s kojima su upoznati, kao i primjeri vidljivih i skrivenih znakova mentalnih poteškoća. Razgovara se o tome ko sve može imati probleme s mentalnim zdravljem – zaključak je da se to može desiti svima. Sprovodi se diskusija o tome kako možemo pomoći prijatelju kada je potrebna stručna pomoć, kao i ko sve može pomoći i na koji način – prijatelji, porodica, škole kroz razgovore, različite aktivnosti koje volimo, druženje.

Također, stručnjaci poput doktora, psihologa i psihijatara mogu pružiti pomoć. Razmatraju se prepreke u traženju pomoći – strah od nerazumijevanja, suicidalne misli, samostalno nošenje s problemima, stid, nedostupnost sistema podrške. Na kraju se vrši prezentacija i diskusija o dostupnim linijama za pomoć (telefonski brojevi, adrese), uz napomenu da se kontakti mogu mijenjati i da je uvijek važno provjeriti njihovu tačnost.

Radionica 2 – Upravljanje stresom
Radionica započinje uvodnom aktivnošću, nakon čega slijedi kratka prezentacija sadržaja: šta je stres, okidači i održavatelji stresa, simptomi stresa, načini suočavanja sa stresom.

Slijedi kratko objašnjenje šta je stres, uz pitanja učenicima o njihovom viđenju stresa, zatim objašnjenje stresora i različitog trajanja stresa. Kroz posebnu igru „Activity“ učenici uče kako stres djeluje na tijelo, um, emocije i ponašanje. Učenici se dijele u grupe od 3–4 člana. Jedan učenik izvlači karticu sa simptomom stresa, kategorijom i načinom prikaza (crtanje, pantomima ili verbalno). Grupa ima jednu minutu da pogodi tačan odgovor. Ako je odgovor tačan, grupa dobija jedan bod. Odgovori se istovremeno upisuju na tablu u četiri kategorije: um, tijelo, ponašanje, emocije. Na kraju igre slijedi diskusija o simptomima stresa i situacijama u kojima se oni javljaju. Razgovara se o okidačima stresa i faktorima koji ga održavaju, te o tome koji okidači dolaze iznutra, a koji iz okruženja. Naglašava se da i pozitivni događaji mogu izazvati stres, te da je određena razina stresa korisna, ali da je dugotrajni stres štetan. Slijedi vježba suočavanja sa stresom – igra lupkanja stopalima: učenici sjede na stolicama i uz muziku brzo lupkaju nogama o pod. Kada muzika prestane, moraju odmah stati. Ko ne stane, ispada iz igre. Nakon toga se vodi diskusija o načinima upravljanja stresom, o razlikama između kratkoročnog i dugoročnog opuštanja. Na kraju se provodi vođena relaksacija kroz progresivno opuštanje mišića ili vizualizaciju. Ponovo se predstavljaju linije za pomoć (telefoni, adrese), uz napomenu da je važno redovno provjeravati tačnost kontakata.

Radionica 3: Suočavanje s emocionalnim tegobama i zdrav način života
Radionica započinje uvodnom aktivnošću, na primjer „oblak raspoloženja“, gdje svaki član grupe na papir zapisuje kako se danas osjeća i lijepi ga na tablu u obliku oblaka. Slijedi sažetak različitih osjećanja prisutnih u grupi i pitanje učenicima da li su ikada na ovaj način razmišljali o emocionalnim stanjima ljudi oko sebe.

Nakon toga slijedi kratka prezentacija sadržaja radionice: simptomi depresije, oblici depresije, povezanost depresije sa suicidalnim mislima i samopovređivanjem. Slijedi kratko objašnjenje šta je depresija, uz pitanje učenicima šta oni smatraju depresijom. Zatim se sumiraju njihovi odgovori. Naglašava se da depresija nije samo prolazno loše raspoloženje, već dugotrajno stanje tuge, beznađa i apatije koje može pogoditi mlade, ali i odrasle i starije osobe. Prikazuju se kratki video-isječci sa simptomima depresije, nakon čega slijedi diskusija o prepoznatim simptomima, te o tome kako se osobe s depresijom osjećaju i ponašaju.

Slijedi igra uloga o simptomima depresije – dva učenika s voditeljem radionice izlaze iz učionice i pripremaju igru uloga (novinar i osoba koja je ranije imala depresiju). Ostali učenici pripremaju pitanja koja bi željeli postaviti „depresivnoj“ osobi. Nakon igre uloga, učenici identifikuju simptome depresije i postavljaju pripremljena pitanja, na koja se odgovara pred cijelom grupom. Cilj diskusije je da se učenici podstaknu na razmišljanje o depresiji i njenim simptomima (emocije, tijelo, um, ponašanje) i o tome šta pojedini simptom za njih znači. Na primjer, šta znači imati slabu koncentraciju. Razgovor se potom

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

usmjerava na temu suicidalnog ponašanja. Naglašava se da suicidalno ponašanje kod mladih često proizlazi iz želje da se prekine nepodnošljiva situacija, a ne iz stvarne želje za smrću.

Vodi se diskusija o tome šta učiniti ako nam prijatelj kaže da ima suicidalne misli ili se samopovređuje. Objašnjavaju se oblici depresije i koji su oblici pomoći prikladni u zavisnosti od tipa depresije. Predstavljaju se i dostupne linije za pomoć (telefonski brojevi, adrese), uz napomenu da se kontakti mogu mijenjati i da je uvijek važno provjeriti njihovu tačnost.

Slijedi razgovor o zdravom načinu života – učenici se potiču da razmisle šta danas znači zdrav stil života, te koje su problematične nezdrave navike kod mladih i odraslih. Aktivnost „ciglu na ciglu – zidovi“: učenici na papir u obliku cigle pišu koji je najvažniji zaštitni faktor u njihovom životu (stvari koje ih čine sretnima, koje im mnogo znače i doprinose njihovom blagostanju). Nakon toga slijedi diskusija o zaštitnim faktorima.

Na kraju se radi evaluacija radionice – učenici iznose kako su se osjećali tokom radionica, šta im je bilo zanimljivo, šta im je nedostajalo i šta bi promijenili.

Trajanje i dinamika programa: Serija od tri radionice (3 × 1,5 sati).

Korišteni resursi: 2 osobe koje vode radionice (jedna osoba je zadužena za podršku u slučaju da se neko od učenika osjeća uznemireno). Materijali: upitnici, kartice za aktivnosti, uže, samoljepljivi papirići, kratki video-isječci, kartice s pozitivnim i negativnim faktorima mentalnog zdravlja, scenariji za igru uloga.

Osnova za poređenje

Projekat Človek (“Projekt čovjek”) usmjeren je na djecu i adolescente koji se suočavaju s različitim poteškoćama u odrastanju, kao što su: konzumacija droga i alkohola, pretjerana upotreba modernih tehnologija, poremećaji u ishrani, samopovređivanje, suicidalnost, osjećaj praznine, besciljnosti, usamljenosti, anksioznosti, depresije, emocionalne i promjene raspoloženja, nedostatak motivacije za školu, nedovoljna ili traumatska iskustva, vršnjačko nasilje, porodični konflikti, ispoljavanje neprimjerenog i maladaptivnog ponašanja, neefikasna komunikacija i nisko samopouzdanje. Cilj programa je prevencija razvoja ovisnosti, učenje socijalnih vještina i promocija zdravog načina života.

Program se realizuje u kliničkom okruženju kroz: individualne razgovore, grupni rad s djecom i adolescentima, porodične sastanke, vikend-kampove, kao i paralelne terapijske grupe za roditelje u kojima mogu otvoreno razgovarati u grupi. Ova praksa je isključena jer nije u potpunosti inkluzivna, s obzirom na to da je prvenstveno namijenjena djeci i adolescentima koji već imaju određene probleme s raznim oblicima ovisnosti.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☒ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

.

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspjeha: Objektivni indikatori – promjene u nivou psihološkog blagostanja i smanjenje nivoa suicidalnih ideja. Subjektivni indikatori – evaluacija na kraju radionica kroz zadovoljstvo radionicama i sadržajem.

Metodologija korištena za procjenu: Baterija upitnika bila je primijenjena kod učesnika – adolescenata prije početka radionica i dva mjeseca nakon njihovog završetka, s ciljem uvida u promjene u stanju mentalnog zdravlja i potencijalni rizik od suicida. Promjene u njihovom stanju predstavljale su jedan od objektivnih pokazatelja djelotvornosti programa.

Na kraju radionica provedena je evaluacija, a kao najbolje ocijenjeni aspekti izdvojeni su: interaktivnost radionica, razumljivost sadržaja, zanimljivost radionica, svakodnevna primjenjivost stečenih znanja i vještina, mogućnost uključivanja u razgovor, mogućnost izražavanja vlastitog mišljenja, interes za ponovno učešće u sličnim radionicama, relevantnost ovakvih aktivnosti za učenike i studente.
Nešto nižu ocjenu dobio je aspekt „zabave“, što i nije iznenađujuće s obzirom na ozbiljnost tema.

Izazovi i načini njihovog rješavanja: Velika potreba za implementacijom programa u školama, kao i teškoće u osiguravanju dovoljnog broja stručnjaka, rješavani su uz pomoć studenata psihologije koji su bili uključeni u realizaciju programa.

Proširivost i raspodjela

Ovaj program se može prilagođavati jer ima veoma razrađenu strukturu i sadržaj, koji su implementirani i evaluirani od strane stručnjaka iz ove oblasti.
Implementacija kao obavezni program u školama (osnovne i srednje škole).

Resursi potrebni za implementaciju: Uspostavljanje dijaloga sa donosiocima odluka. Savjet stručnjaka Republike Slovenije za opće obrazovanje nadležan je za odlučivanje o stručnim pitanjima u oblasti općeg obrazovanja.

Dodatne informacije i zaključci

Škole imaju ključnu ulogu u rješavanju pitanja mentalnog zdravlja i prevenciji suicida među adolescentima u školskom okruženju. Program „A (se) štekaš?!?”, kao i drugi slični programi, samo dopunjuju osnovnu ulogu škole, a potreba za njima stalno raste zbog brojnih faktora i promjena u funkcionisanju savremenog društva.

Link: https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-163-6.pdf

Kontakt za dodatne informacije: stekas@iam.upr.si

To sem jaz (Ovo sam ja)

Nacionalni institute za javno zdravstvo (NIJZ) u Celju

Slovenija

Glavni ciljevi

„To sem jaz“ je program mentalnog zdravlja koji je razvio Regionalni institut za javno zdravstvo u Celju, Slovenija. Od svog osnivanja 2001. godine, program je usmjeren na jačanje mentalnog zdravlja adolescenata, razvoj pozitivnog i realističnog samopoštovanja, socijalnih i komunikacijskih vještina te drugih životnih kompetencija koje mladima pomažu u svakodnevnom životu.

Program koristi dva različita pristupa; prvo, temelji se na online savjetodavnoj usluzi, putem koje slovenski adolescenti imaju pristup stručnoj pomoći; drugo, fokusiran je na školsko okruženje kroz organizovanu obuku nastavnika i preventivne radionice zasnovane na konceptu „10 koraka do boljeg samopoštovanja“.

Od 2013. godine program je spreman za uključivanje u školski sistem.

Ciljna grupa

Ciljevi programa „To sem jaz“ su provođenje kontinuirane web-savjetodavne usluge namijenjene adolescentima (ostale ciljne grupe nisu isključene),, provođenje programa preventivnih radionica u školama, namijenjenog adolescentima uzrasta od 13 do 17 godina (osnovne i srednje škole).

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☒ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☒ Drugo, specificirati: Online

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Program mentalnog zdravlja za mlade „To sem jaz“ ima za cilj jačanje mentalnog zdravlja i otpornosti mladih – razvoj socijalnih i emocionalnih vještina i kompetencija koje podržavaju mlade u odrastanju i djeluju kao zaštita u kriznim situacijama. Jedan segment programa odnosi se na preventivni rad s mladima kroz radionice koje vode mentori (nastavnici, školski pedagozi-psiholozi ili razrednici). Drugi segment programa odnosi se na online savjetodavnu službu, u okviru koje djeluje mreža stručnjaka (ljekari različitih specijalnosti, psiholozi, socijalni pedagozi i drugi eksperti) koji savjetuju mlade o njihovim problemima.

1. **Preventivni rad s adolescentima – Odrastanje kroz „To sem jaz“**

Preventivne radionice za adolescente

U oblasti preventivnog rada u školskom okruženju, program se zasniva na modelu od 10 preventivnih radionica. Koncept i radionice razvila je psihologinja Alenka Tacol. Integrisani model 10 preventivnih radionica sistematski se bavi razvojem socijalnih i emocionalnih kompetencija te realističnog

samopoštovanja.
Ovo su radionice koje se bave osnovnim područjima života adolescenata. Program je uključen u Nacionalni program mentalnog zdravlja 2018–2028 i planiran je za postepeno, sistemsko uvođenje u školsko okruženje.

Cilj integrisanog modela je da realizator tokom jedne ili dvije školske godine provede svih 10 radionica u istom razredu. One se fokusiraju na podsticanje adolescenata da preuzmu aktivnu ulogu u postavljanju ciljeva, preuzimanju odgovornosti, rješavanju problema, radu s drugima, suočavanju sa stresom i jačanju drugih životnih vještina. Radionice realizuju nastavnici (najčešće razrednici). Program se povezuje sa svrhom školskog nastavnog plana i programa, posebno tako što jasno i strukturirano upotpunjuje proces izgradnje zdrave ličnosti kod djece i adolescenata kroz koncept 10 preventivnih radionica. Ovo je jedan od razloga zbog kojeg kreatori programa s pravom očekuju da će se program uspješno implementirati u školskom kontekstu. U svakoj radionici nastavniku je dat teorijski okvir i objašnjenje koje mu pomaže da se osjeća sigurnije u diskusijama sa učenicima i u ulozi voditelja radionice. Rad u radionicama se svakako razlikuje od klasične nastave, ali su radionice osmišljene tako da je njihova realizacija jednostavna. Razrednici, odnosno nastavnici različitih stručnih profila, mogu ih provoditi kontinuirano tokom dvije godine, pri čemu učenike uče socijalnim i emocionalnim vještinama, jačaju njihovo samopoštovanje, utiču na međuljudske odnose, unapređuju razrednu klimu i slično. Nastavnik je ujedno i uzor učenicima, model primjerenog ponašanja. U suočavanju sa određenim životnim problemima, adolescenti se mogu osloniti na njegovu ili njenu zrelost, iskustvo i ličnost – ukoliko je nastavnik spreman to podijeliti s njima. Važno je da se realizacija radionica učini smislenom učenicima. Oni će mnogo češće učestvovati ako prepoznaju smisao sadržaja i načina rada. Nastavnik može prilagoditi izbor i redoslijed radionica potrebama učenika, ali prije svega treba objasniti kako će oni i njihov budući život imati korist od učenja određenih socijalnih i emocionalnih vještina te jačanja samopoštovanja.

Slovenski zavod za obrazovanje preporučuje da svi nastavnici i škole, a posebno pedagozi i razrednici, koriste priručnik, koji treba posmatrati kao temelj emocionalne i socijalne pismenosti učenika. Prošireni i ažurirani priručnik za preventivni rad s adolescentima „Odraštanje kroz To sem jaz“, objavljen u junu 2019. godine, besplatan je i javno dostupan obrazovnim stručnjacima (priručnik se nalazi u odjeljku „Prateća dokumentacija“). Priručnik nudi pregled teorijskih osnova mentalnog zdravlja, socijalno-emocionalnog učenja i savremenih pristupa samopoštovanju, ali prije svega sadrži praktične smjernice i jasne upute za provođenje radionica. Upute su napisane tako da ohrabruju nastavnike da ih provode čak i ako nemaju mnogo prethodnog iskustva u takvim aktivnostima.

Preventivne radionice prilagođene za online izvođenje

U kontekstu zdravstvene krize izazvane epidemijom COVID-19, koja je imala veliki uticaj na funkcionisanje škola u periodu 2020–2022, razvijen je izbor od tri preventivne radionice prilagođene izvođenju na daljinu. Izabrane radionice obrađuju sljedeće oblasti: pozitivan životni stav, postavljanje i ostvarivanje ciljeva, samopoštovanje i samoprihvatanje. Sve tri oblasti predstavljaju važne gradivne elemente mentalnog zdravlja. Materijali za nastavnike nalaze se u odjeljku „Prateća dokumentacija“.

Priručnik za adolescente

Školski pedagozi i razrednici mogu voditi adolescente uzrasta 15 i više godina u korištenju priručnika „Šta mogu učiniti da sebi olakšam?“. Priručnik je javno dostupan i može se pronaći u odjeljku „Prateći dokumenti“. Priručnik je recenzirao dr Peter Janjušević, specijalista kliničke psihologije i kognitivno-bihevioralni terapeut, stručnjak iz Savjetovališta za djecu, adolescente i roditelje u Ljubljani. Priručnik je također preporučio Slovenski zavod za obrazovanje.
Udruženje školskih pedagoga Slovenije pripremilo je i Preporuke za upoznavanje sa sadržajem priručnika „Šta mogu učiniti da sebi olakšam?“ i za njegovo korištenje u obrazovnom kontekstu, koje su

također javno dostupne.

2. **Online savjetodavna usluga „To sem jaz“**

Online savjetodavna usluga www.tosemjaz.net omogućava mladima anoniman, javan, besplatan, brz i jednostavan pristup stručnim savjetima.

To sem jaz – pitaj

Na stranici www.tosemjaz.net mladi mogu anonimno i besplatno postavljati pitanja u bilo koje vrijeme i dobiti odgovor prilagođen njihovim potrebama. Odgovore na pitanja o dilemama i izazovima odrastanja pruža multidisciplinarna i međuinstitucionalna online mreža savjetovanja od oko 90 stručnjaka volontera (ljekari različitih specijalnosti, psiholozi, socijalni radnici i drugi stručnjaci).

To sem jaz – istraži

Adolescenti mogu istraživati već postavljena pitanja svojih vršnjaka i postojeće odgovore stručnjaka. Web-stranica također nudi zanimljive i informativne članke koje su napisali stručnjaci.

To sem jaz – razgovaraj sa stručnjakom

Namijenjeno adolescentima kojima je potreban razgovor sa stručnom osobom. Svakog mjeseca se objavljuje raspored online savjetovanja, gdje mladi mogu provjeriti kada je određeni stručnjak dostupan za razgovor o njihovom problemu.

eMjesečnik #Tosemjaz

e-mjesečnik #Tosemjaz redovno se objavljuje u okviru preventivnog programa „To sem jaz“ Nacionalnog instituta za javno zdravstvo. Namijenjen je adolescentima. Svako izdanje je tematsko i obrađuje teme koje su mladima korisne tokom odrastanja. Pretplatnici dobijaju e-mjesečnik direktno na svoju e-mail adresu.

Trajanje i vrijeme realizacije programa: Od 2001. godine do danas

Finansijski resursi

- Program vodi Nacionalni institut za javno zdravstvo, uz podršku Ministarstva zdravstva.
- Učešće u projektu „Mjere kontrole COVID-19 s fokusom na ranjive populacije (2020–2023)“

U okviru ovog projekta, 2021. godine su na web-stranici To sem jaz kreirana četiri nova online odjeljka: Anksioznost, Tuga i depresija, Za volanom svog bijesa, Učenje. Također su izrađeni radni listovi i audio snimci koji su sastavni dio ovih odjeljaka. Projekat je također rezultirao integrisanim planom redizajna web-stranice u 2021. godini. Redovno održavanje web-stranice To sem jaz finansirano je u okviru ovog projekta do kraja septembra 2023. godine.

Integracija u Nacionalni program mentalnog zdravlja MIRA

U okviru Nacionalnog programa mentalnog zdravlja 2018–2028, kroz program MIRA, kreiran je sveobuhvatni redizajn web-stranice #Tosemjaz – redizajnirana stranica zvanično je pokrenuta 1. marta 2022. godine. Program MIRA predstavlja Nacionalni program mentalnog zdravlja, koji je prvi strateški dokument u Republici Sloveniji koji se sveobuhvatno bavi i uređuje oblast mentalnog zdravlja. Ovim programom se integrišu postojeći, ali i uvode novi programi, usluge i strukture koje odgovaraju potrebama mentalnog zdravlja stanovništva.

Ljudski resursi

- Stručnjaci iz različitih oblasti (ljekari različitih specijalnosti, psiholozi, socijalni radnici i drugi profesionalci) za pružanje online savjetodavnih usluga. Svi online savjetnici rade na volonterskoj osnovi
- Zaposleni uključeni u program „To sem jaz“ (za online platformu „To sem jaz“)
- Mentori (realizatori radionica): školski pedagozi i razrednici
- Praktična podrška realizatorima radionica: edukacija nastavnika za provođenje radionica u učionicama
- Podrška školskog menadžmenta: uprava škola je upoznata s programom i olakšava njegovo provođenje

Materijalni resursi

- Priručnici za realizatore radionica, mlade, nastavnike i širu javnost
- Promotivni materijali
- Evaluacijski izvještaji

Osnova za poređenje

Za poređenje je korišten program „Ko učenca strese stres“ („Kada učenika pogodi stres“) – oba programa (To sem jaz i Ko učenca strese stres) razvila je Nacionalni institut za javno zdravstvo.

Cilj programa „Ko učenca strese stres“ je unapređenje znanja učenika o stresu i načinima suočavanja sa stresom te smanjenje negativnih posljedica stresa kroz učenje učinkovitih strategija suočavanja, čime se poboljšava mentalno zdravlje pojedinca.

Program se, kao i To sem jaz, realizuje putem nastavnika i može biti dio njihove redovne nastave, jer se sadržaji mogu integrirati u školske časove i druge aktivnosti. Prenos znanja, informacija i vještina nastavnicima vršen je kroz metod edukacije edukatora, pri čemu stručnjaci iz određene oblasti obučavaju manju grupu ljudi, koji zatim znanje prenose u svoje radno okruženje.

Program To sem jaz također obučava nastavnike za provođenje radionica u učionicama.

Program je isključen jer su rezultati evaluacije kratkoročnih efekata pokazali da nije došlo do značajnih promjena u osjetljivosti učenika na stres, učestalosti korištenja strategija suočavanja, učestalosti fizičkih simptoma stresa tokom trajanja programa.
U poređenju s programom To sem jaz, ovaj program je sadržajno i vremenski uži, ne obuhvata širok spektar tema i realizuje se u manjem broju sati. Također, način realizacije i sadržaji su se razlikovali od škole do škole, te nisu bili ujednačeni. Za razliku od toga, sadržaj programa To sem jaz je jasno definisan i detaljno razrađen.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Dodatno, ovaj program uključuje i online savjetodavnu uslugu, putem koje se adolescenti mogu obratiti za pomoć u rješavanju ličnih problema i dobiti podršku obučenog stručnjaka. Upravo je to bio ključni kriterij za izbor programa „To sem jaz“.

Evaluacija rezultata

Evaluacija modela preventivnih radionica za adolescente: Integrirani model 10 preventivnih radionica sistematski obuhvata razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija te realističnog samopoštovanja. Istraživački projekat (realizovan uz finansijsku podršku Ministarstva zdravstva) bio je prvenstveno motivisan potrebom da se napokon dobije validiran model preventivnog rada s razrednim odjeljenjem u školskom okruženju. U tu svrhu, tokom školske godine 2017/2018, Centar za psihodijagnostičke resurse proveo je detaljnu evaluaciju učinkovitosti radionica “To sem jaz”, usmjerenih na preventivni rad s adolescentima u dobi od 13 do 17 godina. Cilj evaluacije bio je mjerenje utjecaja i efekata preventivnih radionica na pojedinca i razred.

Evaluacija online savjetodavne usluge za adolescente www.tosemjaz.net: Online susreti otkrivaju relevantne podatke o slovenačkoj omladini kroz analizu zapisa adolescenata koji koriste online savjetodavnu uslugu www.tosemjaz.net. Cilj je bio dobiti uvid u potrebe, osjećaje, želje i razmišljanja adolescenata, kako bi se razvile smjernice za online savjetovanje.

Metodologija korištena za procjenu programa: Evaluacija modela preventivnih radionica za adolescente. Korištene su kvalitativne i kvantitativne metode (validirani upitnici, ankete, posmatranje procesa i bilježenje).
U analizu je bilo uključeno 10 osnovnih škola, 13 realizatora radionica, 64 nastavnika, 425 učenika 8. razreda, 68 učenika 3. razreda srednje škole.

Uticaj radionica mjeren je različitim mjernim instrumentima i tehnikama. U istraživanju su aktivno učestvovali učenici, nastavnici (koji su predavali u radionicama i kontrolnim razredima) i mentori (realizatori radionica).

Korišteni su sljedeći upitnici i metode:

- *Upitnik razredne klime* (Zabukovec, 1988), kojim se mjerila razredna klima iz perspektive učenika i nastavnika
- *Upitnik interpersonalnih problema u adolescenciji* (Ingles i dr., 2008), koji mjeri percepciju problema u međuljudskim odnosima kod adolescenata
- *Upitnik strategija suočavanja kod adolescenata* (Frydenberg, Lewis, Koštal & Drum, 2001), kojim su mjerene strategije suočavanja sa stresom
- *Upitnik samopoštovanja* (Musita i dr., 2012), koji mjeri kako adolescenti doživljavaju sebe u porodičnom okruženju, u interpersonalnim odnosima, u pogledu fizičkog izgleda, emocionalnih doživljaja i školskog uspjeha
- *Upitnik zadovoljstva radionicama*, koji su učenici popunjavali nakon svake radionice
- *Dnevnik mentora i njihove procjene zadovoljstva radionicama*, osmišljen radi prikupljanja kvalitativnih podataka o promjenama u razredu

Evaluacija je trajala 10 mjeseci, od početka do kraja školske godine 2017/18. Mjerenja su provedena tri puta: prije početka radionica (početno stanje), nakon pete radionice (sredina programa), nakon desete radionice (po završetku kompletnog programa „10 koraka ka boljem samopoštovanju“).
Evaluacija online savjetodavne usluge www.tosemjaz.si

Uspostavljen je sistem praćenja i istraživanja koji omogućava sistematsko praćenje poruka mladih kako bi se što bolje razumjele njihove potrebe. Uvedeno je dosljedno kodiranje pristiglih pitanja, prema tipologiji zahtjeva ili problema.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

U velikoj studiji analizirano je 6.000 online pitanja mladih koji su u periodu 2012–2013 tražili savjet ili stručno mišljenje o dilemama odrastanja putem web-stranice www.tosemjaz.net. Time je analizirano kako adolescenti i mlade djevojke govore o sebi *kroz pisane poruke*.

Ključni nalazi i utjecaji na ciljnu grupu: Evaluacija modela preventivnih radionica za adolescente pokazala je da mjerenja provedena na sredini programa – nakon pete radionice – nisu pokazala očekivane efekte preventivnih radionica. To znači da se nije moglo zaključiti da je pet radionica dovoljno za postizanje pozitivnih promjena, barem kada je riječ o području razredne klime.

Ovo predstavlja važan nalaz, jer potvrđuje originalnu teoriju programa i dugogodišnju smjernicu da je cjeloviti koncept od 10 preventivnih radionica opravdan i efikasan.

Rezultati istraživanja nakon potpune implementacije cijelog koncepta – tj. nakon svih 10 preventivnih radionica:

1. *Mentori (realizatori radionica):*

Mentori su bili vrlo zadovoljni radionicama. Na kraju programa uočili su bolju atmosferu u razredu. Ističu da se odnos između učenika i mentora poboljšao, što se ogleda u većem međusobnom povjerenju i zajedničkom rješavanju problema, posebno u slučajevima gdje je mentor bio razrednik. Navode da sada bolje poznaju učenike, što im omogućava prisniji i povjerljiviji odnos te jaču međusobnu povezanost.

2. *Nastavnici:*

Nastavnici koji su predavali razrede u kojima je mentor redovno provodio preventivne radionice izvijestili su da se razredna klima poboljšala od početka do kraja programa.

3. *Učenici (osmi razredi):*

- Radionice su učenici u prosjeku izuzetno dobro prihvatili. Svidjela im se saradnja, razmjena mišljenja sa vršnjacima i nastavnikom, kao i mogućnost da izraze svoje stavove.
- Na kraju programa učenici su primijetili poboljšanje razredne klime, dok su učenici koji nisu učestvovali u radionicama međuljudske odnose u razredu, red, pravila i organizaciju ocijenili kao sve lošije kako se približavao kraj školske godine.
- Prilikom mjerenja međuljudskih problema, jasno se pokazalo da su učenici koji su učestvovali u radionicama nakon završetka programa imali manje problema nego učenici koji nisu učestvovali. Prijavili su manje problema u odnosima sa prijateljima, u porodici, sa suprotnim spolom, u javnom nastupu i u asertivnosti. Prilikom mjerenja stilova i strategija suočavanja, ustanovljeno je da su učenici nakon programa koristili širi spektar strategija suočavanja (i efikasnih i neefikasnih).
- U oblasti samopoštovanja, zabilježene su male pozitivne promjene u grupi koja je pohađala radionice, dok su u grupi koja nije učestvovala zabilježene manje negativne promjene. Najveće razlike između dvije grupe, primijećene su u oblasti tjelesnog samopoštovanja, posebno kod dječaka.

4. *Učenici – pilot implementacija (treći razredi):*

Nakon tri radionice zabilježeni su pomaci u poboljšanju međuljudskih odnosa, poštivanju pravila, organizaciji razreda. Prema evaluaciji pilota, rad sa prilagođenim radionicama za mlađe učenike može započeti ranije, npr. već u trećem razredu.

Rezultati pokazuju da *radionice imaju pozitivan utjecaj kako na razred, tako i na pojedinca, posebno u jačanju mentalnog zdravlja, razvoju socijalnih i emocionalnih vještina.*

Evaluacija online savjetodavne usluge za adolescente www.tosemjaz.si
Evaluacija online savjetodavne usluge rezultirala je monografijom, koja predstavlja jedinstvenu online dokumentaciju života mladih u Sloveniji. Priče o odrastanju pružaju uvid u potrebe, osjećanja, čežnje i razmišljanja mladih tokom sazrijevanja. Ova knjiga je također posebna po svom fokusu na kreiranje smjernica za online savjetovanje. Iskustvena praksa online savjetodavne usluge To sem jaz, zajedno s obimnim istraživačkim radom, ističe perspektive preventivnog, informativnog i savjetodavnog rada s mladima u online okruženju. Ovdje nećemo navoditi nalaze jer su znatno obimniji nego što to predviđa ovaj obrazac za dobre prakse. Monografija je javno dostupna u odjeljku „Prateći dokumenti“.

Izazovi s kojima su se suočili i načini njihovog rješavanja: Obim realizacije preventivnih radionica u Sloveniji trenutno zavisi od dobrovoljnog angažmana pojedinaca ili škola – *program nije sistemski integrisan u školski rad*. Tokom mnogih godina nastavnici su prijavljivali *poteškoće u usklađivanju radionica s fiksnim školskim kurikulumom*, što često rezultira nedostatkom vremena za njihovu realizaciju. Zbog toga bi sistemska integracija programa u školski rad, koja bi omogućila dosljedniju primjenu integrisanog koncepta preventivnih radionica, mogla značajno doprinijeti unapređenju organizovane brige o mentalnom zdravlju adolescenata u slovenskim školama. To je bio i cilj kada su pokrenuli sistemsku i sveobuhvatnu evaluaciju programa u saradnji s Centrom za psihodijagnostičke resurse. Smatrali su da će program imati realnije šanse za uvođenje u škole ako bude validiran i potkrijepljen dokazima. Evaluacijom je zaključeno da ima smisla integrisati radionice u razredne časove (slov. razredna ura).

Nastavnici koji realizuju radionice prethodno prolaze obuku, ali je evaluacija pokazala da bi dodatna edukacija razrednika bila korisna.

Podaci su također pokazali da mnogi adolescenti *nisu upoznati s najvećom online savjetodavnom službom za mlade u Sloveniji* te da je svakoj generaciji potrebna nova informacija o dostupnim izvorima pomoći tokom odrastanja. To je predstavljalo izazov u *pogledu promocije programa*. Taj izazov je riješen izradom promotivnih materijala za škole i nastavnike, kako bi se mladi blagovremeno informisali. Također, tokom Slovenske godine mentalnog zdravlja, Ministarstvo obrazovanja i nauke podržalo je prijedlog Nacionalnog instituta za javno zdravstvo da se svakom učeniku devetog razreda u školskoj 2023/24. godini pokloni primjerak priručnika.

Sljedeći izazov odnosi se na samu online savjetodavnu uslugu. *Online savjetnici navode da ih nemogućnost provjere da li je adolescent prihvatio odgovor ostavlja u stanju nesigurnosti*. Također, ne mogu znati kako je mlada osoba protumačila odgovor ili da li ga je uopće pročitala. Kroz online sastanke, neki savjetnici navode da taj teret ublažavaju na sljedeći način:
„Pomažem sebi postavljanjem dodatnih pitanja i pozivajući ih da mi se ponovo jave ili da potraže pomoć uživo.“

.

Proširivost i raspodjela

Prilagodba prakse: Ovaj program se može prilagođavati jer ima vrlo razrađenu strukturu i sadržaj, koji se implementiraju i evaluiraju od strane stručnjaka iz ove oblasti. U okviru programa uključen je veliki broj stručnjaka u dijalog, što znači da bi svaka izmjena ili prilagodba prolazila kroz stručnu provjeru.

Proširivost na drugi nivo: Implementacija kao obavezni program u svim osnovnim i srednjim školama. To je moguće i koraci ka tom cilju se već poduzimaju, ali takav proces zahtijeva mnogo vremena, resursa i uključivanje stručnih vijeća i nacionalnih institucija.

Resursi potrebni za implementaciju: Uspostava dijaloga s donosiocima odluka. Stručno vijeće Republike Slovenije za opće obrazovanje nadležno je za donošenje profesionalnih odluka u oblasti općeg obrazovanja.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Preporuka za prilagodbu u drugim okruženjima: Program se može prilagoditi i koristiti u školama s prilagođenim nastavnim programima (npr. škole s nižim obrazovnim standardima). Program se također može prilagoditi ne samo za školsko okruženje, već i za realizaciju kroz radionice za mlade u okviru različitih omladinskih organizacija. Također, program može uključivati i priručnike za roditelje – kako pomoći djetetu kada prolazi kroz emocionalnu krizu.

Dodatne informacije i zaključci

Inicijativa „To sem jaz“ je sveobuhvatan program osmišljen za jačanje otpornosti i mentalnog blagostanja mladih.

Jedan od načina na koji program doprinosi tome jeste kroz model 10 preventivnih radionica u osnovnim i srednjim školama. Radni model je testiran u praksi, stručno recenziran i zasnovan na dokazima. Radionice su usmjerene na razvoj ključnih vještina otpornosti, poput emocionalne regulacije, rješavanja problema i upravljanja stresom. Ove vještine pomažu učenicima da se efikasnije nose s izazovima i unaprijede ukupno mentalno zdravlje.

Inicijativa „To sem jaz“ značajno doprinosi razvoju otpornosti kod mladih i kroz pružanje sveobuhvatne online platforme za podršku mentalnom zdravlju. Ona nudi resurse poput stručnih savjeta, priča vršnjaka i praktičnih vodiča za upravljanje stresom, emocijama i svakodnevnim izazovima. Platforma ohrabruje mlade da potraže pomoć, promovira mentalno blagostanje kroz edukativne članke i gradi podržavajuću zajednicu. Na taj način mladima daje znanje i alate za jačanje njihove mentalne otpornosti i efikasno suočavanje sa životnim teškoćama.

Prateća dokumentacija

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf
https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/priporocila_e_delavnice_to_sem_jaz.pdf
https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1
https://www.tosemjaz.net/assets/Priporocila_prirocnik_prva_izdaja_koncna.pdf
https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/Srecanja_na_spletu.pdf
https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/evalvacija_programa_ko_ucenca_strese_stres_2017_zadnja.pdf

https://health.ec.europa.eu/system/files/2017-11/2017_mh_work_schools_en_0.pdf

Kontakt za dodatne informacije: tosemjaz@nijz.si

Nacionalna mreža TOM (telefon za djecu i mlade)

Udruženje “Prijatelji omladine u Sloveniji”

Slovenija

Glavni ciljevi

TOM je telefonska linija za pomoć djeci i mladima, osnovana 1990. godine, a pet godina kasnije uspostavljena je nacionalna mreža od oko 200 obučenih savjetnika. Program je prvenstveno kreiran kao oblik emocionalne podrške djeci i mladima koji se suočavaju s različitim pitanjima, dilemama ili poteškoćama u procesu odrastanja. Riječ je o javno verifikovanom programu socijalne zaštite, koji je odobrila Socijalna komora Slovenije. TOM podstiče hrabrost i osnažuje djecu i mlade da pronađu rješenja.

Ciljevi savjetodavnog programa su: omogućiti povjerljiv i anoniman razgovor o problemima i teškoćama, uključujući i pitanja vezana za korištenje interneta i mobilnih uređaja; pružiti savjetovanje mladima po principu jednakog pristupa svim korisnicima; osigurati besplatnu uslugu; brinuti o ujednačenom i visokom kvalitetu rada savjetnika (kroz obuke); promovirati volontiranje među mladima; povećati vidljivost programa među mladima; aktivno uključiti mlade u programske aktivnosti.

Kako bi se osigurao cjelokupan lični i socijalni razvoj djece i adolescenata, program je povezan s drugim srodnim projektima i programima koji im mogu pružiti direktnu podršku.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

TOM Telefon je namijenjen svoj djeci i mladima (djeci i adolescentima), kao i njihovim roditeljima, koji imaju bilo kakav problem i žele razgovarati o njemu.

Opis intervencije

TOM telefon (linija za pomoć):
TOM je namjenska telefonska linija za djecu i mlade, koja pruža besplatnu i povjerljivu telefonsku uslugu putem koje mogu podijeliti svoje probleme, zatražiti savjet i dobiti dodatne informacije od obučenih savjetnika. Liniju podržava oko 200 volontera, koji čine snažnu mrežu od devet savjetodavnih grupa raspoređenih u većim gradovima Slovenije. Ovi savjetnici imaju bogato iskustvo u radu s mladima i posebno su obučeni za pitanja vezana za korištenje interneta, mobilnih telefona i novih tehnologija.

TOM savjetnici pružaju suosjećajno slušanje, osnažuju mlade, nude važne informacije i sarađuju s njima na pronalasku efikasnih rješenja. Kroz stvaranje podržavajućeg okruženja, TOM pomaže djeci da pređu iz stanja bespomoćnosti u stanje smirenosti, kako bi mogli koristiti vlastite resurse i razviti realniji pogled na svoje situacije. Savjetnici također izrađuju individualizirane planove kako bi potaknuli pozitivne promjene u životima mladih. U zavisnosti od prirode problema, savjetnici djecu mogu uputiti

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

odgovarajućim profesionalnim službama, kao što su porodični ljekari, Centri za mentalno zdravlje djece i mladih, krizni centri, policija, školske savjetodavne službe i različite nevladine organizacije.

Anonimnost i povjerljivost su temeljni principi rada TOM-a i osiguravaju da se mladi osjećaju sigurno pri traženju pomoći. Ova povjerljivost doprinosi razvoju samopouzdanja, komunikacijskih vještina i sposobnosti samostalnog rješavanja konfliktnih situacija.

TOM također uključuje međugeneracijsku komponentu, jer je namijenjen ne samo djeci i mladima, već i njihovim roditeljima i članovima porodice. Program roditeljima nudi korisne informacije o izazovima i problemima s kojima se mladi suočavaju, čime se podstiče stvaranje podržavajuće porodične sredine.

TOM nudi tri osnovna kanala savjetovanja: telefon, online chat, e-mail. Telefonska linija dostupna je svaki dan, uključujući nedjelje i praznike, od 12:00 do 20:00 sati. Online chat se odvija prema unaprijed utvrđenom rasporedu, obično dva dana sedmično po dva sata dnevno. Mladi mogu poslati i e-mail koristeći poseban obrazac i odgovor mogu očekivati u roku od sedam dana. Putem ovih više kanala, TOM osigurava stalnu, dostupnu i kontinuiranu podršku mladima i njihovim porodicama.

Izuzetno je važno da djeca i mladi imaju sigurno mjesto gdje mogu slobodno govoriti i izražavati svoje brige. TOM telefon često predstavlja prvi korak u traženju pomoći, jer je anoniman, lako dostupan i besplatan. Upravo anonimnost čini ovaj servis posebno vrijednim za one koji su nesigurni, uplašeni ili smatraju da nemaju kome drugom da se obrate. Nažalost, roditelji nisu uvijek prvi izbor povjerenika mnogoj djeci i mladima, zbog porodične historije nesporazuma, loših odnosa ili osjećaja zanemarenosti.

Čak i u funkcionalnim porodicama, djeca i adolescenti ponekad osjećaju sram, krivicu ili strah da se povjere roditelju. Prije nego što naprave taj korak, često im trebaju ohrabrenje, informacije i emocionalno rasterećenje. TOM telefon im upravo to pruža – sigurno, nenapadno i neosuđujuće okruženje, u kojem bez straha mogu otvoreno govoriti o svojim problemima i dobiti razumijevanje i podršku.

eTOM web stranica:
U okviru kampanje „Novi broj, stari prijatelji“, postojeća web stranica www.e-tom.si temeljito je obnovljena kako bi još bolje služila djeci i adolescentima. Ažurirana stranica nudi bogatstvo informacija o širokom spektru tema koje su važne mladima, uključujući: školu, drogu, porodicu, ljubav, adolescenciju, nasilje, psihološka pitanja i seksualnost. Ove oblasti direktno su proizašle iz tema koje mladi najčešće pokreću putem TOM telefona i tokom kampanje TOM putuje.

Web stranica ne nudi samo korisne informacije i resurse o ovim ključnim temama, već ujedno sadrži i web chat kanal, kao dodatnu platformu na kojoj mladi mogu zatražiti savjet i podršku. Web chat je kreiran tako da bude lako dostupan, kako bi djeca i adolescenti mogli zatražiti pomoć na način koji im je ugodan i praktičan.

Kroz ovu sveobuhvatnu obnovu, web stranica www.e-tom.si danas predstavlja snažan resursni centar koji odgovara na raznovrsne potrebe i brige mladih te dodatno jača ukupnu mrežu podrške koja im je dostupna.

Kampanja „TOM potuje, otroke obiskuje“ (TOM putuje, djecu posjećuje)
Jednom godišnje TOM ruksak obilazi osnovne škole u svih 12 slovenskih regija. Naprimjer, tokom 2022. godine TOM ruksak posjetio je 193 škole, a tokom školske 2023/24. godine 167 škola. Svaka škola domaćin je TOM ruksaka jednu do dvije sedmice, tokom kojih se u svim razredima od 4. do 9. razreda održavaju radionice o TOM telefonu i važnosti razgovora. Ruksak sadrži sav potreban materijal i upute za radionice, kao i „knjigu utisaka“. Tokom kampanje, u svakoj školi se postavlja poseban kutak gdje se nalazi TOM ruksak.

Tokom časova/učenja, nastavnici upoznaju učenike s važnošću razgovora i predstavljaju TOM telefon kao važan izvor pomoći kada su u nevolji, imaju pitanje ili potrebu za razgovorom. Cilj je podsjetiti djecu i mlade da razgovor pomaže – da se nakon razgovora osjećaju bolje, opuštenije, smirenije i da shvate da nisu sami u svojoj teškoći. Razgovor o problemima često doprinosi tome da oni djeluju manji i lakše rješivi, te se i naizgled nerješivi problemi mogu pretvoriti u rješive. Tako je lakše i brže pronaći rješenja, razjasniti korisne korake i naučiti kako brinuti o sebi u teškim situacijama. Nijedna tema nije ni prevelika ni premala da se o njoj ne bi razgovaralo.

Jedan dio radionice potiče učenike da razmisle o temama ili problemima koje ne mogu, ne smiju ili ne žele podijeliti sa roditeljima ili drugim odraslima. Tokom kampanje 2023/24. učenici su svoja razmišljanja, strahove, brige, pitanja i teme zapisivali na papiriće i anonimno ih ubacivali u kutiju. Na ovaj način prikupljeno je, pregledano i statistički analizirano više od 10.300 poruka, koje su ponovo pružile dragocjen uvid u svijet djece.

Trajanje i dinamika programa:
TOM telefon – otvoren svaki dan, uključujući nedjelje i praznike, od 12:00 do 20:00 sati, na besplatan broj. Korisnici uvijek mogu poslati i e-mail putem posebnog obrasca i dobiti odgovor u roku od 7 dana.
eTOM web stranica – dostupna stalno; web chat radi po posebnim rasporedima, obično 2 dana sedmično po 2 sata dnevno.
Kampanja TOM putuje – traje nekoliko mjeseci; radionica za svaki pojedinačni razred traje 1 sat.

Korišteni resursi
Ljudski resursi:osoblje za realizaciju programa, volonteri za savjetovanje
Materijalni resursi: telefoni, prostori za telefonsko savjetovanje, web stranica, ruksak s materijalima za radionice kampanje TOM putuje.
Finansijski resursi: Rad nacionalne TOM mreže, kao javnog programa socijalne zaštite u okviru Programa za djecu i mlade, finansira Ministarstvo rada, porodice, socijalnih poslova i jednakih mogućnosti na višegodišnjem nivou.

Osnova za poređenje

Za poređenje je korišten Telefon PRISLUHNEM TI („Slušam te“ – telefon za podršku). Telefon „Slušam te“ za emocionalne teškoće je projekat Psihološkog savjetovališta Univerziteta Sigmund Freud u Beču, podružnica u Ljubljani. Namijenjen je djeci, adolescentima, studentima, odraslima i starijima. Svi savjetnici koji učestvuju posebno su obučeni za ovu vrstu volonterskog rada. Uključeni su u redovan proces supervizije koju provode psiholozi i psihoterapeuti, što im omogućava profesionalni i lični razvoj te rasterećenje od emocionalno zahtjevnih tema.
Ova inicijativa nije uključena među tri odabrane dobre prakse jer je usmjerena na širu populaciju (sve osobe koje prolaze kroz psihičke tegobe), a ne isključivo na mlade. Također, nedostaju dodatne prateće aktivnosti poput e-savjetovanja (chat), web stranice s relevantnim temama za korisnike, radionica ili sličnih događaja.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☒ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☒ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☒ Prehrambene navike
- ☒ Ovisnička ponašanja
- ☐ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☒ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Evaluacija rezultata

Kriteriji uspješnosti:

- zadovoljstvo savjetovanjem
- emocionalno olakšanje
- dostupnost programa
- kvalifikacije volontera/savjetnika
- vidljivost programa među ciljnom populacijom
- vidljivost programa u stručnoj javnosti
- informisanje korisnika (mladih) o mogućim oblicima pomoći

Metodologija korištena u evaluaciji programa: Program je 2017. godine evaluirao Slovenski institut za socijalnu zaštitu (SPI). Radi se o formativnoj evaluaciji, čiji je cilj bio prepoznati eventualne nedostatke u funkcionisanju programa i dati preporuke za njegovo unapređenje. Za evaluaciju programa socijalne zaštite, SPI je razvio poseban model zasnovan na Yates CPPOA evaluacijskom modelu.

Za mjerenje kvaliteta pruženih usluga korisnicima koriste se različiti mjerni instrumenti (upitnici): jedan na ulazu u program (ulazni upitnik), drugi na izlazu odnosno na kraju evaluacijskog perioda (izlazni upitnik). Razvijena je i posebna knjižica podataka o programu – obrazac u koji provoditelji programa unose ključne informacije potrebne za evaluaciju.

Evaluacijski kriteriji:

- relevantnost ciljeva
- uspješnost provođenja programa
- efektivnost programa
- procjena rizika pri implementaciji programa
- procjena održivosti programa

Rezultati evaluacije i predložene mjere služe za jasan uvid u trenutno stanje u pogledu ostvarivanja ciljeva programa i mogućih rizika pri njegovoj provedbi. Oni omogućavaju provoditeljima i finansijerima programa da otklone uočene nedostatke i prilagode način rada radi boljeg ostvarivanja ciljeva koji su slabije dostignuti, kao i da osiguraju adekvatne resurse za dalju realizaciju programa.

Ključni nalazi i uticaji na ciljnu grupu: Najčešće teme koje su bile dominantne do 2020. godine (ljubav, fizički razvoj i seksualnost, vršnjački odnosi) tokom epidemije pale su u drugi plan. U prvi plan su došle teme vezane za mentalno zdravlje: panični napadi, nesanica, anksioznost, depresija, samopovređivanje, suicidalne misli. Također su do izražaja došli i problemi u porodičnim odnosima. Suicidalne misli bilježe najveći rast među sadržajima zaprimljenim putem TOM servisa. Chat i e-mail postali su savjetodavni kanali kroz koje dominiraju izuzetno teške teme vezane za mentalno zdravlje djece i adolescenata.

Prema rezultatima evaluacije više od polovine korisnika (61,7%) bilo je zadovoljno uslugom, 68,0% korisnika osjetilo je emocionalno olakšanje (2017).

Izazovi i način njihovog prevazilaženja: Sukobi među zaposlenima u vezi s metodama rada – U posmatranom periodu, najveći izazov za savjetnike predstavljali su test-pozivi. Ovakvi pozivi su karakteristični za dječije telefone širom svijeta, ali je posljednjih godina zabilježen porast broja vulgarnih i agresivnih poziva, što je dodatno opteretilo savjetnike (uprkos činjenici da su obučeni za ovakve situacije tokom osnovne obuke). Neki od njih su čak odustali od volontiranja. Kao odgovor na to, pružalac programa organizovao je dodatne obuke i supervizije na ovu temu, te ispituje moguća tehnička rješenja za ograničavanje ove vrste poziva. Trenutno među operaterima postoje različita mišljenja o načinu rješavanja problema (jedni rješenje vide u tehnologiji, drugi u edukaciji). Administrativne i organizacione prepreke: E-savjetovanje se posljednjih godina sve više koristi kao podprogram SOS

Interreg Danube Region Co-funded by the European Union
MEET

telefona, što je razumljivo s obzirom na ciljnu populaciju i opće komunikacijske trendove u društvu. Međutim, e-savjetovanje zahtijeva više vremena za formulaciju odgovora, koordinaciju među savjetnicima, nova tehnička rješenja (ažuriranje web stranica, aplikacija za chat itd.), što nije bilo dovoljno uzeto u obzir u dosadašnjoj implementaciji. Procjenjuje se da bi širenje e-savjetovanja zahtijevalo angažman posebnog stručnog rukovodioca/zaposlenika isključivo za podprogram e-savjetovanja.

Proširivost i raspodjela

Ova praksa se može prilagođavati jer ima vrlo razrađenu strukturu i sadržaj, koji implementiraju i evaluiraju stručnjaci iz ove oblasti. Za provođenje su potrebni sljedeći resursi: telefonska linija, web stranica, kompetentno osoblje, obučeni volonteri i finansijska sredstva.

Dodatne informacije i zaključci

U periodu puberteta, mladi traže svoje mjesto u društvu koje od njih zahtijeva sazrijevanje. Potraga za identitetom, vršnjački pritisak, nedostatak iskustva i emocionalna nezrelost često dovode do nesigurnosti, napetosti i novih pitanja. U ovim i sličnim situacijama, TOM telefon nudi emocionalnu podršku i mogućnost povjerljivog, anonimnog razgovora s obučenim savjetnikom o temama koje su mladima najrelevantnije (škola, ljubav, seksualnost, droge, tijelo, prijatelji, porodica, emocije, nasilje…). Istovremeno, program pruža i informacije o tome gdje se može potražiti pomoć u različitim situacijama, te daje odgovore i savjete za sigurno korištenje interneta. Program prati brzo promjenjive savremene tehnološke i modne trendove u korištenju informacionih tehnologija i drugim oblastima života mladih (slobodno vrijeme, poznavanje slenga radi lakše komunikacije, ponuda i upotreba psihoaktivnih supstanci). Program također ima međugeneracijsku komponentu: korisnici programa nisu samo djeca i adolescenti, već i njihovi roditelji i rodbina, kojima se pružaju informacije o životu mladih, posebno u vezi sa sigurnim korištenjem i nadzorom informacionih tehnologija (internet, mobilne tehnologije).

Prateća dokumentacija:
https://irssv.si/wp-content/uploads/2023/11/ZPMS_Nacionalna-mreza-Tom_2017.pdf
https://e-tom.si/

Ukrajina

Mental Help – PACT (Mentalna pomoć – PACT)

Glavni ciljevi

Glavni ciljevi inicijative Mental Help su pružanje besplatne, profesionalne psihološke podrške građanima Ukrajine, posebno u izazovnim vremenima.

Platforma omogućava korisnicima da jednostavno pronađu i zakažu termine kod terapeuta, osiguravajući dostupnost, praktičnost i povjerljivost svih usluga.

Ciljne grupe

Inicijativa Mental Help prvenstveno je usmjerena na građane Ukrajine kojima je potrebna psihološka podrška, naročito u teškim i kriznim situacijama. To uključuje osobe pogođene društveno-političkim nemirima, osobe koje proživljavaju traumu ili stres, osobe sa ograničenim pristupom uslugama mentalnog zdravlja zbog geografskih ili finansijskih prepreka.

Platforma ima za cilj da obuhvati široku demografsku grupu, osiguravajući da su usluge mentalnog zdravlja dostupne svima, bez obzira na dob, spol ili socioekonomski status. Pružanjem besplatne, profesionalne terapije nastoji se smanjiti psihološko opterećenje različitih slojeva stanovništva.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☐ Neformalno obrazovanje
- ☒ Zdravstvo
- ☐ Socijalne usluge
- ☐ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☐ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☒ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Mental Help sarađuje sa terapeutima različitih obrazovanja i terapeutskih usmjerenja, uključujući

- **Kognitivno-bihevioralnu terapiju (CBT**) – fokus na prepoznavanje i mijenjanje negativnih obrazaca mišljenja i ponašanja,
- **Psihoanalizu** – istraživanje nesvjesnih motiva i ranih životnih iskustava,
- **Egzistencijalnu terapiju** – rad na pitanjima smisla života, slobode izbora i egzistencijalne anksioznosti.
- **Preference korisnika** – korisnici mogu filtrirati terapeute prema različitim kriterijima, kao što su oblast specijalizacije, terapijski pristup, jezik na kojem se terapija odvija. Ovakav personalizirani način uparivanja povećava vjerovatnoću uspješne terapije.

Proces zakazivanja termina

Jednostavan pristup: Sistem zakazivanja na platformi je prilagođen korisnicima i omogućava brzo i lako zakazivanje termina. To uključuje:

- **Online zakazivanje** – korisnici mogu pregledati slobodne termine i direktno rezervisati seanse putem platforme,
- **Fleksibilnost** – seanse se mogu zakazivati u različitim terminima, što je posebno važno za osobe s neredovnim radnim vremenom ili one koji žive u udaljenim područjima.

Tehnička podrška: Platforma pruža tehničku podršku kako bi pomogla korisnicima u svim poteškoćama na koje mogu naići tokom procesa zakazivanja termina ili prilikom pristupa terapijskim seansama. To uključuje pomoć pri kreiranju korisničkog računa, zakazivanju termina i rješavanju tehničkih problema tokom online seansi.

Besplatne usluge

- **Dostupnost:** Jedan od najvažnijih aspekata platforme Mental Help jeste to što su sve usluge u potpunosti besplatne. Ovo je ključno kako bi se osiguralo da finansijske prepreke ne spriječe ljude da potraže potrebnu pomoć. Besplatan pristup terapiji doprinosi smanjenju stigme povezane s traženjem pomoći i podstiče veći broj ljudi da vode brigu o svom mentalnom zdravlju.
- **Finansiranje i podrška:** Platforma se vjerovatno finansira kombinacijom državnih sredstava, podrške neprofitnih organizacija i privatnih donacija. Ta sredstva koriste se za pokrivanje operativnih troškova platforme, kao i za honorare terapeuta koji pružaju usluge.

Povjerljivost

- **Politike privatnosti:** Mental Help daje poseban prioritet povjerljivosti korisnika i pridržava se strogih politika zaštite privatnosti. To uključuje sigurno skladištenje podataka i poštivanje važećih propisa o zaštiti ličnih informacija. Sva komunikacija između korisnika i terapeuta je šifrirana kako bi se spriječio neovlašteni pristup.
- **Anonimne seanse:** Za one koji se ne osjećaju ugodno dijeleći lične podatke, platforma nudi mogućnost anonimnih seansi. Korisnici mogu potražiti pomoć bez otkrivanja svog identiteta, što je posebno važno za osobe koje se suočavaju s osjetljivim životnim temama.

Doseg i podizanje svijesti

- **Javne kampanje**: Kako bi se što veći broj ljudi koji imaju potrebu za pomoći upoznao sa dostupnim uslugama, Mental Help provodi kampanje podizanja svijesti u javnosti. Kampanje koriste različite medijske kanale, uključujući društvene mreže, tradicionalne medije i programe u zajednici, kako bi se dosegla što šira publika.
- **Saradnje:** Platforma sarađuje s drugim organizacijama iz oblasti mentalnog zdravlja, školama, radnim kolektivima i centrima u zajednici, s ciljem širenja informacija o dostupnim uslugama. Ova partnerstva pomažu integraciji podrške mentalnom zdravlju u svakodnevni život.

Tehnološka integracija

Korisnički interfejs i iskustvo: Interfejs platforme je dizajniran tako da bude intuitivan i lako pristupačan, s posebnim naglaskom na jednostavnost korištenja. Funkcionalnosti uključuju:

- Mobilna kompatibilnost – omogućava pristup platformi putem pametnih telefona i tableta,
- Višejezična podrška – pružanje usluga na više jezika kako bi se zadovoljile potrebe raznolike korisničke baze.
- Teleterapija – S obzirom na rast telezdravstva, Mental Help koristi tehnologiju video-konferencija za održavanje terapijskih seansi. Ovo je naročito korisno za osobe iz ruralnih područja ili područja pogođenih sukobima, gdje lični dolazak kod terapeuta često nije izvodiv.

Povratne informacije i unapređenje

- **Povratne informacije korisnika**: Mental Help aktivno prikuplja povratne informacije od svojih korisnika kako bi kontinuirano unapređivao platformu i usluge. Korisnici mogu ocjenjivati terapeute, ostavljati komentare o svom iskustvu i predlagati poboljšanja.
- **Redovne evaluacije**: Platforma provodi redovne procjene kako bi ocijenila efikasnost svojih usluga. Ova procjena uključuje analizu povratnih informacija korisnika, učinka terapeuta i ukupnog zadovoljstva korisnika. Na osnovu ovih procjena vrše se prilagođavanja s ciljem unapređenja kvaliteta usluge.

Edukacija i profesionalni razvoj

- **Obuka terapeuta**: Mental Help omogućava kontinuiranu edukaciju i profesionalni razvoj terapeuta, uključujući:
- **Kulturološku osjetljivost**: Obuku za pružanje kulturno prilagođene njege, što je posebno važno u raznolikim društvenim sredinama.
- **Krizne intervencije:** Pripremu terapeuta za efikasno djelovanje u akutnim kriznim situacijama mentalnog zdravlja.

Razvoj resursa: Platforma također razvija i korisnicima nudi dodatne resurse kao što su članci, alati za samopomoć i informativni video-materijali. Ovi resursi pomažu korisnicima da lakše upravljaju svojim mentalnim zdravljem između terapijskih seansi i pružaju dodatnu podršku.

Izgradnja zajednice

- **Grupe podrške:** Pored individualne terapije, Mental Help nudi i virtuelne grupe podrške. Ove grupe omogućavaju osobama sa sličnim iskustvima da se povežu, razmijene iskustva i međusobno podrže u sigurnom okruženju. Grupe podrške mogu biti usmjerene na specifične teme kao što su tuga, anksioznost ili PTSP.
- **Radionice i webinari:** Platforma organizuje radionice i webinare na različite teme iz oblasti mentalnog zdravlja. Ovi edukativni događaji imaju za cilj podizanje svijesti, pružanje strategija suočavanja sa stresom i učenje tehnika samonjege. Najčešće ih vode iskusni terapeuti i dostupni su svim korisnicima.

Zaključak

Mental Help je sveobuhvatna platforma osmišljena za pružanje besplatne, profesionalne psihološke podrške građanima Ukrajine. Nudeći širok izbor specijalizovanih terapeuta, jednostavan sistem zakazivanja, besplatne usluge i snažan fokus na povjerljivost, platforma osigurava da je briga o mentalnom zdravlju dostupna svima. Kroz kontinuirane aktivnosti informisanja, tehnološku integraciju i posvećenost stalnom unapređenju, Mental Help predstavlja ključan resurs u promociji mentalnog blagostanja u Ukrajini.

Osnova za poređenje

Braincult Mental Health Center i Society Foundation kreirali su platformu za psihološku podršku u kriznim vremenima pod nazivom „Resilience Hub“.

Na ovoj platformi moguće je pronaći savjete za psihološku samopomoć, kao i zakazati termin sa određenim psihologom ili psihoterapeutom iz kontakt baze podataka.

Pored toga, web-stranica sadrži informacije o ukrajinskim i stranim terapijskim zajednicama, Telegram botovima i drugim servisima.https://resiliencehub.com.ua/about-us

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Evaluacija rezultata

Kriterij uspješnosti (evaluacije): Poboljšano psihološko stanje osobe.

Proširivost i raspodjela

Besplatna psihološka pomoć može se uspješno prilagoditi i proširiti kroz jaču saradnju sa zajednicama i neprofitnim organizacijama. Ovo omogućava veći domet i bolji pristup besplatnim psihološkim uslugama za širu populaciju. Partnerstva sa lokalnim zajednicama i organizacijama mogu pomoći u mobilizaciji dodatnih resursa i podrške.

Koji su resursi potrebni za implementaciju?

Finansijski, ljudski i materijalni.

Preporuke za prilagodbu u drugim okruženjima

1. **Raspodjela resursa:** Osigurati adekvatna finansijska sredstva i resurse za održavanje stabilne mreže kvalifikovanih terapeuta. To se može postići kroz partnerstva sa državnim institucijama, nevladinim sektorom i privatnim donatorima.
2. **Tehnološka infrastruktura**: Ulagati u pouzdanu i korisnicima prilagođenu tehnologiju za nesmetano odvijanje online terapija. To uključuje stabilnu platformu, tehničku podršku i obuku korisnika i terapeuta.
3. **Lokalizacija usluga:** Prilagoditi usluge lokalnom kulturnom, jezičkom i društvenom kontekstu kako bi terapija bila efikasna i relevantna za različite populacije.
4. **Rad u zajednici:** Provoditi snažne kampanje informisanja i sarađivati s lokalnim organizacijama kako bi se dosegli potencijalni korisnici i smanjila stigma u vezi s mentalnim zdravljem.
5. **Proširivost:** Dizajnirati inicijativu tako da se može širiti s rastućom potražnjom bez ugrožavanja kvaliteta usluge.
6. **Mehanizmi povratnih informacija**: Uspostaviti redovne kanale za prikupljanje povratnih informacija od korisnika radi stalnog unapređenja usluga.
7. **Grupe podrške:** Uključiti grupe podrške i forume zajednice kako bi se osigurali dodatni nivoi vršnjačke podrške.

Dodatne informacije i zaključci

Web stranica: https://mentalhelp.com.ua/
e-mail projekta: help@globalcompact.org.ua
Projekt menadžer: d.popko@globalcompact.org.ua

Sveukrajinski program mentalnog zdravlja

Inicijatorica: Olena Zelenska "How Are You? Nevladina organizacija "Bezbariernist"

Ukrajina

Glavni ciljevi

Sveukrajinski program mentalnog zdravlja „How Are You?“, koji je 2022. godine pokrenula Olena Zelenska, ima za cilj razvoj kulture brige o mentalnom zdravlju u Ukrajini.

Program obuhvata komunikacijske kampanje i edukativne projekte koji se provode uz podršku Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) i drugih međunarodnih partnera. Program uključuje niz projekata koje koordiniraju različita ministarstva s ciljem pružanja sveobuhvatne podrške mentalnom zdravlju stanovništva Ukrajine.

Cilj kampanje je da promoviše kulturu brige o mentalnom zdravlju u društvu, omogući bolje razumijevanje ove teme te ponudi alate koji će pomoći građanima Ukrajine da se brinu o svom unutrašnjem psihičkom stanju.

Ciljne grupe

Ciljna grupa programa „How Are You?“ je cjelokupno stanovništvo Ukrajine, s posebnim fokusom na osobe pogođene ratom, uključujući ratne veterane, djecu, mlade i prosvjetne radnike i edukatore.

Vizija programa je razvoj sveobuhvatne podrške mentalnom zdravlju, izgradnja vještina psihološke otpornosti na svim nivoima obrazovanja te podizanje svijesti javnosti o značaju mentalnog zdravlja.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☐ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☐ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Opis intervencije

Projekat „How Are You?“, koji je pokrenula Olena Zelenska u okviru Sveukrajinskog programa mentalnog zdravlja, predstavlja značajnu intervenciju usmjerenu na rješavanje problema mentalnog zdravlja širom Ukrajine. Projekat ima višedimenzionalni karakter i koristi različite aktivnosti i strategije kako bi ostvario svoje ciljeve. U nastavku je detaljan pregled aktivnosti i strategija koje se primjenjuju u okviru intervencije:

Ciljevi i obuhvat programa

Osnovni ciljevi programa „How Are You?“ su promocija svijesti o mentalnom zdravlju, smanjenje stigme povezane s mentalnim poremećajima, pružanje dostupnih i kvalitetnih usluga podrške mentalnom zdravlju stanovništvu Ukrajine.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Obuhvat programa uključuje sljedeće oblasti:

- **Edukacija i podizanje svijesti:** Edukacija javnosti o pitanjima mentalnog zdravlja, simptomima, kao i dostupnim oblicima liječenja.
- **Servisi podrške:** Pružanje usluga podrške mentalnom zdravlju, uključujući savjetovanje i terapiju.
- **Uključivanje zajednice:** Aktivno uključivanje lokalnih zajednica kroz otvorene razgovore o mentalnom zdravlju s ciljem jačanja razumijevanja i empatije.
- **Zagovaranje javnih politika:** Zagovaranje donošenja i unapređenja politika koje na nacionalnom nivou podržavaju inicijative i usluge u oblasti mentalnog zdravlja.

Implementirane aktivnosti

a) Kampanje podizanja svijesti

- **Medijske kampanje:** Korištenje različitih medijskih kanala (televizija, radio, društvene mreže) za širenje informacija o mentalnom zdravlju, podizanje svijesti i ohrabrivanje traženja stručne pomoći.
- **Javni događaji:** Organizacija seminara, radionica i javnih tribina uz učešće stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja s ciljem edukacije građana i razbijanja mitova o mentalnim oboljenjima.
- **Podrška javnih ličnosti:** Uključivanje poznatih javnih ličnosti koje promovišu program i dijele lična iskustva s ciljem smanjenja stigme.

b) Edukacija i obuke

- **Školski programi:** Uvođenje edukacije o mentalnom zdravlju u škole s ciljem podučavanja učenika o emocionalnoj dobrobiti, upravljanju stresom i načinima traženja pomoći.
- **Programi u radnom okruženju:** Partnerstvo s poslovnim subjektima radi provođenja obuka za zaposlenike iz oblasti mentalnog zdravlja i stvaranja podržavajućeg radnog okruženja.
- **Edukacija zdravstvenih radnika:** Obuka zdravstvenih radnika iz oblasti prve psihološke pomoći i terapijskih protokola s ciljem unapređenja kvaliteta pružanja usluga mentalnog zdravlja.

c) Servisi podrške

- **SOS telefoni i savjetodavne linije**: Uspostavljanje besplatnih telefonskih linija koje opslužuju obučeni savjetnici, radi pružanja hitne podrške i upućivanja na odgovarajuće institucije.
- **Online resursi:** Izrada sveobuhvatne internet stranice s informacijama o stanjima mentalnog zdravlja, samopomoći i dostupnim grupama podrške u zajednici.
- **Mobilne aplikacije:** Razvoj mobilnih aplikacija za lakši pristup resursima mentalnog zdravlja i alatima za samoprocjenu.

d) Uključivanje zajednice

- **Grupe podrške:** Organizacija vršnjačkih grupa podrške za osobe koje žive s mentalnim poteškoćama i njihove porodice, s ciljem razmjene iskustava i strategija suočavanja.
- **Zajedničke aktivnosti u zajednici:** Organizacija okupljanja i aktivnosti koje promoviraju mentalno blagostanje, poput mindfulness sesija i radionica art-terapije.
- **Volonterski programi:** Regrutacija i obuka volontera za podršku terenskim aktivnostima i pružanje pomoći osobama u potrebi.

Primijenjene strategije

a) Saradnja i partnerstva

- **Saradnja s institucijama vlasti:** Partnerstvo s državnim institucijama radi integracije usluga mentalnog zdravlja u postojeći zdravstveni sistem i javne politike.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- **Partnerstva s nevladinim organizacijama:** Saradnja s organizacijama civilnog društva specijaliziranim za oblast mentalnog zdravlja radi razmjene resursa i stručnog znanja.
- **Međunarodna saradnja:** Pribavljanje podrške i stručnih smjernica od međunarodnih organizacija za mentalno zdravlje radi primjene najboljih praksi i inovativnih pristupa.

b) Istraživanje i evaluacija

- **Prikupljanje podataka:** Prikupljanje i analiza podataka o trendovima u oblasti mentalnog zdravlja, korištenju usluga i efikasnosti programa, s ciljem donošenja odluka zasnovanih na relevantnim pokazateljima.
- **Procjena uticaja:** Provođenje redovnih evaluacija i anketnih istraživanja radi mjerenja efekata programa na nivo svijesti o mentalnom zdravlju, smanjenje stigme i dostupnost usluga.
- **Kontinuirano unapređenje:** Korištenje povratnih informacija od svih zainteresovanih strana za unapređenje programskih aktivnosti i strategija radi postizanja boljih rezultata.

c) Zagovaranje i uticaj na javne politike

- **Preporuke za javne politike**: Zagovaranje politika koje daju prioritet finansiranju mentalnog zdravlja, razvoju kadrovskih kapaciteta i intervencijama zasnovanim na zajednici.
- **Medijsko zagovaranje**: Saradnja s medijima radi podizanja svijesti o pitanjima mentalnog zdravlja i uticanja na javno mnijenje i donošenje političkih odluka.
- **Pravna reforma**: Vođenje kampanja za izmjene i unapređenje zakonodavstva u cilju zaštite prava osoba s mentalnim poteškoćama i osiguranja jednakog pristupa uslugama mentalnog zdravlja.

Izazovi i načini njihovog prevazilaženja

a) Stigma i kulturološke barijere

- **Edukativne kampanje**: Razbijanje predrasuda i pogrešnih uvjerenja o mentalnim oboljenjima putem ciljanih edukativnih aktivnosti i ličnih svjedočenja.
- **Kulturološka osjetljivost**: Prilagođavanje intervencija uz uvažavanje kulturnih uvjerenja i praksi povezanih s mentalnim zdravljem.

b) Ograničenost resursa

- **Javno-privatna partnerstva**: Korištenje resursa privatnog sektora kroz korporativna sponzorstva i donacije.
- **Grant sredstva**: Apliciranje na nacionalne i međunarodne javne pozive i fondove radi osiguranja održivosti programskih aktivnosti.

c) Infrastruktura i izgradnja kapaciteta

- **Programi obuke**: Proširenje programa obuka za stručnjake iz oblasti mentalnog zdravlja i volontere radi odgovora na rastuće potrebe.
- **Integracija tehnologije**: Ulaganje u digitalne platforme i telezdravstvene usluge radi proširenja pristupa uslugama u udaljenim i nedovoljno obuhvaćenim zajednicama.

Uspjesi i budući pravci razvoja

1. Pokazatelji uspješnosti

- **Povećana svijest**: Mjerenje unaprijeđenog znanja javnosti i stavova prema pitanjima mentalnog zdravlja.
- **Korištenje usluga**: Praćenje povećanog korištenja usluga mentalnog zdravlja i savjetodavnih (SOS) linija.
- **Uticaj na javne politike**: Dokumentovanje promjena u politikama i zakonodavnim reformama

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

koje su rezultat zagovaračkih aktivnosti programa.

2. **Buduće širenje programa**
   - **Regionalna diseminacija**: Proširenje djelovanja programa na ruralna i nedovoljno obuhvaćena područja putem mobilnih klinika i terenskih aktivnosti u zajednici.
   - **Specijalizirane usluge**: Uvođenje specijaliziranih usluga za ranjive kategorije stanovništva, poput djece, starijih osoba i veterana.
   - **Dugoročna održivost**: Razvoj strategija za finansijsku održivost i dugoročnu stabilnost programa.

Program „How Are You?“ u okviru Sveukrajinske inicijative za mentalno zdravlje pod vodstvom Olene Zelenske predstavlja sveobuhvatan napor u rješavanju izazova mentalnog zdravlja u Ukrajini. Kroz kombinaciju kampanja podizanja svijesti, edukativnih programa, servisa podrške, uključivanja zajednice i strateških partnerstava, program ima za cilj stvaranje podržavajućeg okruženja za osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja, uz istovremeno zagovaranje sistemskih promjena u politikama i praksama mentalnog zdravlja. Kako se program kontinuirano razvija i širi svoj obuhvat, on dodatno potvrđuje značaj zajedničkog djelovanja i pristupa zasnovanog na dokazima u promociji mentalnog blagostanja na nivou cijele države.

Osnova za poređenje

Društveni projekat „Škola mentalnog zdravlja“ predstavlja mobilni edukativno-resursni centar usmjeren na promociju mentalnog zdravlja među učenicima i studentima u Ivano-Frankivsku.

Projekat je aktivan od 2020. godine. Cilj projekta „Škola mentalnog zdravlja“ je da proširi razumijevanje djece i mladih o tehnikama očuvanja mentalnog zdravlja i psihološke dobrobiti kroz unapređenje njihovih znanja i praktičnih vještina u pružanju psihološke pomoći i samopomoći u teškim životnim situacijama. Interaktivne sesije pomažu učenicima i studentima da prepoznaju i smanje psiho-emocionalni stres, povećaju nivo otpornosti na stres i unaprijede sposobnost kritičkog razmišljanja. (Izvor: https://agentyzmin.pnu.edu.ua/)

Evaluacija rezultata

Inicijativa „How Are You?“ bila je dobronamjeran pokušaj da se unaprijede svijest i podrška u oblasti mentalnog zdravlja, ali je iz nekoliko razloga izostavljena sa liste dobrih praksi.

Nedostatak mjerljivog uticaja: Jedan od glavnih razloga za izostavljanje bio je nemogućnost inicijative da prikaže konkretne, mjerljive rezultate. Iako je podizanje svijesti značajno, inicijativa nije ponudila jasne podatke ili dokaze o značajnom poboljšanju ishoda mentalnog zdravlja kod ciljne populacije. Primjeri dobrih praksi zahtijevaju jasno mjerljive rezultate koji potvrđuju njihovu efikasnost.

Ograničen obuhvat i domet: Inicijativa je imala ograničen geografski i demografski doseg. Primarno je bila usmjerena

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

na urbana područja, dok su ruralne i nedovoljno obuhvaćene zajednice ostale bez pristupa njenim resursima. Dobre prakse su, u pravilu, inkluzivne i skalabilne te omogućavaju korist za različite društvene grupe.

Pitanja održivosti: Inicijativa „How Are You?“ suočila se s izazovima održivosti. U velikoj mjeri se oslanjala na kratkoročno finansiranje i volonterski angažman, što je otvorilo ozbiljna pitanja njene dugoročne održivosti.

Nedostatak sveobuhvatnog pristupa: Inicijativa se uglavnom fokusirala na kampanje podizanja svijesti, ali nije pružala sveobuhvatne usluge mentalnog zdravlja poput savjetovanja, terapije ili kriznih intervencija.

Nedovoljna uključenost stručnjaka: U planiranju i realizaciji inicijative primijećen je značajan nedostatak učešća stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja.
Efikasne inicijative u oblasti mentalnog zdravlja u pravilu uključuju psihologe, psihijatre i druge stručnjake kako bi se osiguralo da su strategije i intervencije zasnovane na dokazima i naučno potvrđene.

Povratne informacije i prilagođavanje: Inicijativa nije imala razvijen mehanizam za sistematsko prikupljanje povratnih informacija od učesnika niti za prilagođavanje svojih strategija na osnovu tih podataka.

Integracija u postojeće sisteme: Inicijativa „How Are You?“ nije bila adekvatno integrisana u postojeće sisteme i usluge mentalnog zdravlja.

Iako je inicijativa „How Are You?“ predstavlja vrijedan pokušaj podizanja svijesti o mentalnom zdravlju, nije ispunila nekoliko ključnih kriterija potrebnih da bi bila prepoznata kao primjer dobre prakse.
Da bi se inicijative prepoznale kao dobre prakse, neophodno je da demonstriraju mjerljiv uticaj, inkluzivnost, održivost, sveobuhvatnost, stručnu uključenost, prilagodljivost, integraciju u postojeće sisteme.

Ključni nalazi i efekti na ciljne grupe
Glavni rezultati inicijative uključuju povećanu javnu svijest o mentalnom zdravlju, smanjenje predrasuda prema radu s psiholozima. Prema sociološkim istraživanjima koje navodi U-Report Ukraine, građani Ukrajine nemaju razvijenu naviku traženja stručne psihološke pomoći – čak 31% građana ne smatra da su njihovi problemi dovoljno ozbiljni da bi se obratili profesionalcu. Ovaj podatak je identifikovan kao glavna prepreka traženju psihološke pomoći. U okviru inicijative kreirana je i web-stranica koja sadrži važne kontakte organizacija koje pružaju psihološku podršku, što doprinosi prevazilaženju određenih poteškoća i jačanju vještina samopomoći. Program također teži stvaranju pozitivnih društvenih promjena kroz edukativne inicijative i saradnju s ključnim institucijama.

Izazovi s kojima se program suočio i načini njihovog prevazilaženja
Jedan od glavnih izazova programa bio je predrasudni stav građana prema stručnoj psihološkoj pomoći, s obzirom na to da je kultura traženja takve vrste podrške slabo razvijena u zemlji. Dodatni problem predstavljaju i traumatska iskustva koja mnoge građane sprečavaju da potraže neophodnu profesionalnu pomoć. Ovaj izazov je prevaziđen putem edukativno-komunikacione kampanje usmjerene na promjenu stavova javnosti i razbijanje predrasuda prema mentalnom zdravlju i stručnom savjetovanju.

.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Proširivost i raspodjela

Ova praksa ima visok potencijal za prilagođavanje i proširenje na druge nivoe djelovanja, te se može jednostavno prilagoditi različitim kulturnim i društvenim kontekstima, s obzirom na to da se zasniva na univerzalnim potrebama mentalnog zdravlja.

Koji su resursi potrebni za implementaciju?

Uključivanje lokalnih partnera i integracija s postojećim sistemima zaštite mogu značajno olakšati efikasnu implementaciju programa u novim zajednicama ili čak u drugim državama (posebno imajući u vidu da je veliki broj ukrajinskih izbjeglica raseljen u inostranstvo).

Preporuke za prilagodbu u drugim sredinama

Za prilagođavanje programa drugim kontekstima neophodno je uvažiti kulturne i društvene specifičnosti, osigurati fleksibilnost u izboru metoda edukacije i podrške, uključiti lokalne stručnjake radi pružanja profesionalne pomoći, sarađivati s lokalnim organizacijama i zajednicama kako bi se povećalo vlasništvo nad programom i njegov društveni uticaj.

Dodatne informacije i zaključci

Web stranica programa: https://www.howareu.com/
Facebook - https://www.facebook.com/howareu.program
Instagram - https://www.instagram.com/howareu_program
YouTube - https://www.youtube.com/@howareu_programme
Twitter - https://twitter.com/howareuprogram
Telegram - https://t.me/howareu_program
TikTok - https://www.tiktok.com/@howareu_programme
Viber - https://invite.viber.com/?g2=AQAyHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLW-JGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb
NVO "Bezbariernoist" - https://bbu.org.ua/

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

Inovativni program za mlade - UPSHIFT

UNICEF

Ukrajina

Glavni ciljevi

Cilj programa UPSHIFT je podrška najugroženijim mladima i njihovo osnaživanje da postanu društveni inovatori. Ciljevi programa uključuju neformalnu (offline) edukaciju, mentorsku podršku, edukativne materijale, finansijsku podršku za implementaciju projekata. Na taj način mladima se omogućava da pronađu rješenja za probleme koji ih se direktno tiču u zajednicama u kojima žive.

Jedan od ključnih ciljeva UPSHIFT-a je inspirisati mlade, izgraditi njihove kapacitete i pripremiti ih za izazove savremenog života.

Učesnici programa uče kako raditi u timu, analizirati izazove, razmišljati izvan okvira. Uz podršku mentora, mladi dolaze do efikasnih rješenja za probleme koji ih brinu, razvijaju vlastite društveno-korisne projekte i dobijaju resurse za njihovu realizaciju. UPSHIFT učesnici kreiraju projekte usmjerene na rješavanje problema u svojim regijama, a koji se odnose na zaštitu okoliša, obrazovanje, mentalno zdravlje, razvoj djece i mladih, pomoć interno raseljenim osobama (IDP), i druge oblasti.

Okruženje u kojem se izvodi dobra praksa

- ☐ Formalno obrazovanje
- ☒ Neformalno obrazovanje
- ☐ Zdravstvo
- ☒ Socijalne usluge
- ☒ Briga za mlade / rad sa mladima
- ☒ Kultura
- ☐ Drugo, specificirati:

Nivo implementacije

- ☒ Međunarodni
- ☒ Nacionalni
- ☐ Regionalni
- ☐ Okružni
- ☐ Opštinski

Ciljne grupe

Ciljna grupa UPSHIFT programa su tinejdžeri i mladi uzrasta od 14 do 24 godine koji su zainteresovani za rješavanje urgentnih problema u svojim zajednicama, školama ili gradovima kroz razvoj i realizaciju inovativnih projekata.

.

Opis intervencije

Projekat „UPSHIFT“ je program društvenih inovacija i socijalnog preduzetništva za mlade, osmišljen s ciljem da mladima omogući razvoj vještina, znanja i pristup resursima potrebnim za prepoznavanje problema u zajednici i kreiranje konkretnih rješenja. Ovaj projekat je nastao u okviru globalnih inovacijskih inicijativa UNICEF-a te se provodi u više zemalja, uključujući i Ukrajinu, s prilagodbama lokalnom kontekstu i potrebama. U nastavku slijedi detaljan opis aktivnosti i strategija koje se primjenjuju u okviru UPSHIFT projekta:

1. **Procjena potreba i uključivanje zajednice**

Aktivnosti:

- Početne radionice u zajednici: Organiziranje radionica u lokalnim zajednicama s ciljem razumijevanja specifičnih izazova i potreba mladih. U ovim radionicama učestvuju lokalni lideri, nastavnici, roditelji i sami mladi.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Ankete i fokus grupe: Korištenje anketa i fokus grupa za prikupljanje kvantitativnih i kvalitativnih podataka o najizraženijim problemima s kojima se mladi suočavaju u zajednici.

Strategije:

- Participativni pristup: Aktivno uključivanje mladih u proces procjene potreba, kako bi njihovi stavovi i perspektive bili u središtu identifikacije problema u zajednici.
- Planiranje zasnovano na podacima: Korištenje podataka prikupljenih putem anketa i fokus grupa za osmišljavanje programa, kako bi on odgovarao stvarnim potrebama zajednice.

2. Regrutacija i selekcija

Aktivnosti:

- Kampanje za informisanje i uključivanje (Outreach kampanje): Provođenje informativnih kampanja putem škola, centara za mlade, centara zajednice i društvenih mreža s ciljem informisanja i motivisanja mladih da učestvuju u programu.
- Proces prijave: Uspostavljanje aplikacionog procesa u kojem mladi predlažu ideje projekata usmjerenih na rješavanje konkretnih problema u zajednici.
- Selekcijske komisije: Formiranje komisija sastavljenih od predstavnika zajednice, nastavnika i stručnjaka koji pregledaju prijave i odabiru najperspektivnije projekte.

Strategije:

- Inkluzivna regrutacija: Osiguravanje da proces regrutacije bude dostupan svim mladima, uključujući marginalizirane i ranjive grupe.
- Transparentna selekcija: Održavanje transparentnosti u procesu selekcije radi jačanja povjerenja i osiguravanja pravičnosti.

3. Izgradnja kapaciteta i obuke

Aktivnosti:

- Radionice i treninzi: Organizacija niza radionica koje obuhvataju teme kao što su rješavanje problema, upravljanje projektima, liderstvo, timski rad i komunikacija.
- Razvoj vještina kroz praktičan rad: Omogućavanje praktičnih aktivnosti kroz koje učesnici razvijaju nove vještine, poput izrade projektnih planova, budžetiranja i marketinga.
- Mentorski programi: Uparivanje učesnika s mentorima koji im pružaju smjernice, podršku i stručnu pomoć tokom procesa razvoja projekta.

Strategije:

- Praktično učenje: Naglasak na iskustvenom učenju kako bi učesnici nova znanja i vještine odmah primjenjivali u svojim projektima.
- Kontinuirana podrška: Osiguravanje stalne mentorske podrške i savjetovanja kako bi učesnici uspješno savladavali izazove i ostali motivisani.

4. Razvoj i implementacija projekata

Aktivnosti:

- Generisanje i unapređenje ideja: Facilitiranje brainstorming radionica s ciljem da učesnici razviju i dodatno unaprijede svoje projektne ideje.
- Planiranje projekata: Pomoć učesnicima u izradi detaljnih projektnih planova koji uključuju ciljeve, vremenske okvire, budžete i indikatore uspješnosti.
- Alokacija resursa: Osiguravanje potrebnih resursa poput finansijskih sredstava, materijala i pristupa relevantnim mrežama za uspješnu realizaciju projekata.

Strategije:

- Iterativni razvoj: Podsticanje pristupa u kojem učesnici testiraju svoje ideje, dobijaju povratne informacije i kontinuirano unapređuju svoje projekte.
- Optimizacija resursa: Osiguravanje efikasnog i racionalnog korištenja resursa s ciljem postizanja maksimalnog društvenog uticaja.

5. Monitoring i evaluacija

Aktivnosti:

- Redovni kontrolni sastanci: Planiranje redovnih sastanaka s učesnicima radi praćenja napretka, rješavanja izazova i pružanja dodatne podrške po potrebi.
- Srednjoročni pregledi projekata: Provođenje evaluacija u sredini trajanja projekta radi procjene napretka, prilagođavanja aktivnosti i razmjene dobrih praksi među učesnicima.
- Završne evaluacije: Provođenje završnih procjena radi vrednovanja rezultata i uticaja svakog pojedinačnog projekta.

Strategije:

- Povratne petlje (feedback mehanizmi): Uspostavljanje sistema povratnih informacija kroz koji učesnici dobijaju konstruktivne komentare i unapređuju svoj rad.
- Mjerenje ishoda: Korištenje konkretnih, mjerljivih indikatora za procjenu uspješnosti i uticaja projekata.

6. Održivost i proširivost, skaliranje

Aktivnosti:

- Planiranje održivosti: Pomoć učesnicima u izradi planova održivosti kako bi njihovi projekti mogli nastaviti djelovanje i nakon završetka početnog perioda finansiranja i podrške.
- Umrežavanje i partnerstva: Povezivanje s potencijalnim partnerima, sponzorima i drugim relevantnim akterima koji mogu doprinijeti održivosti i širenju projekata.
- Prezentacijski (showcase) događaji: Organizacija događaja na kojima učesnici predstavljaju svoje projekte zajednici, potencijalnim donatorima i partnerima.

Strategije:

- Dugoročna vizija: Podsticanje učesnika da razmišljaju dugoročno i planiraju kako njihovi projekti mogu biti održivi i dalje se razvijati.
- Kolaborativne mreže: Izgradnja mreža i partnerstava za kontinuirani razvoj i širenje projekata.

7. Zagovaranje i podizanje svijesti

Aktivnosti:

- Javne kampanje: Pokretanje kampanja za podizanje svijesti o značaju inovacija koje vode mladi i društvenog preduzetništva.
- Saradnja s medijima: Aktivna saradnja s lokalnim i nacionalnim medijima radi promocije uspješnih projekata i samog programa.
- Zagovaranje politika: Saradnja s donosiocima odluka radi zagovaranja politika i stvaranja podsticajnog okruženja za inovacije mladih i društveno preduzetništvo.

Strategije:

- Pričanje priča (storytelling): Korištenje priča iz stvarnog života kako bi se približio stvarni uticaj projekata koje vode mladi i inspirisali drugi.
- Uticaj na politike: Korištenje uspješnih projekata kao studija slučaja za zagovaranje sistemskih promjena koje podržavaju inovacije mladih.

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

8. Refleksija i učenje

Aktivnosti:

- Sesije refleksije: Organizacija sesija tokom kojih učesnici dijele svoja iskustva, izazove i naučene lekcije.
- Evaluacija programa: Procjena cjelokupnog programa radi identifikacije snaga, slabosti i prostora za unapređenje.
- Razmjena znanja: Kreiranje platformi za razmjenu znanja između učesnika, mentora i drugih uključenih aktera.

Strategije:

- Kontinuirano unapređenje: Korištenje rezultata evaluacija i refleksija za stalno unapređenje programa.
- Zajednica prakse: Izgradnja zajednice prakse u kojoj učesnici i zainteresovane strane nastavljaju međusobno učenje i saradnju.

Uticaj i rezultati

Uticaj UPSHIFT projekta je višeslojan i obuhvata sljedeće efekte:

- Osnaženi mladi: Učesnici stiču vrijedne vještine i samopouzdanje, što ih osposobljava da postanu aktivni pokretači promjena u svojim zajednicama.
- Koristi za zajednicu: Projekti razvijeni kroz UPSHIFT rješavaju stvarne probleme u zajednici i donose konkretna poboljšanja u oblastima kao što su obrazovanje, zdravstvo i socijalna uključenost.
- Održiva rješenja: Mnogi projekti razvijaju održiva rješenja koja i nakon završetka programa nastavljaju donositi korist zajednici.
- Uticaj na javne politike: Uspješni projekti i sam program imaju potencijal da utiču na lokalne i nacionalne politike, stvarajući povoljnije okruženje za inovacije mladih.

Zaključno, projekat UPSHIFT primjenjuje sveobuhvatan pristup koji kombinuje uključivanje zajednice, izgradnju kapaciteta, razvoj projekata i planiranje održivosti s ciljem osnaživanja mladih da kreiraju pozitivne promjene u svojim zajednicama. Kroz strukturirane aktivnosti i strateški fokus, UPSHIFT ne samo da odgovara na neposredne potrebe zajednice, već i podstiče razvoj kulture inovacija i preduzetništva među mladima.

Ukupno trajanje programa iznosi 3 do 4 mjeseca, a obuhvata period prijave i selekcije, online istraživanja, četverodnevni trening–bootcamp, te približno tri mjeseca rada na implementaciji razvijenog projekta.

Program omogućava deset timova, koji moraju imati između tri i pet članova, da uz finansijsku podršku realizuju svoje projekte. Iznos podrške po jednom projektu iznosi 72.000 ukrajinskih hrivnji (UAH). Timovima je također osigurana mentorska podrška certificiranog mentora, koji prolazi obuku prije početka realizacije programske faze.

Kada je riječ o materijalnim resursima, timovi dobijaju potrebne materijale (često mašine, osnovne adaptacije prostora, opremu) i alate za rad na projektima, koje sami nabavljaju u skladu s vlastitim potrebama u okviru projekata.

Ovi resursi su usmjereni na razvoj vještina učesnika, podršku inovacijama i podsticanje društvenih promjena u zajednicama.

Osnova za poređenje

Influential Projekt https://www.instagram.com/vplyvovi

Cilj projekta Influential je uključivanje mladih u razvoj njihovih lokalnih zajednica. Zainteresirane zajednice s aktivnim mladima popunjavaju prijavni obrazac kako bi učestvovale u takmičenju. Na osnovu konkurentskog procesa bira se 20 hromada (lokalnih zajednica), koje zatim same privlače aktivne učesnike. Program UPSHIFT je dizajniran tako da se komunikacija s učesnicima odvija direktno, čime se postiže veći i neposredniji uticaj na ciljnu grupu.

.

Evaluacija rezultata

Među ključnim kriterijima uspješnosti UPSHIFT programa su evaluacija broja i kvaliteta realizovanih projekata mladih, unapređenje vještina učesnika, uključujući liderstvo, kreativnost, kritičko razmišljanje i rješavanje problema, uticaj projekata na lokalne zajednice. Dodatni važan kriterij jeste stepen uključenosti i aktivnog učešća mladih u razvoju i implementaciji projekata, kao i održivost njihovih inicijativa i mogućnost njihovog skaliranja na druge projekte i sredine.

UPSHIFT koristi kombinovani pristup evaluaciji, koji uključuje kvantitativne i kvalitativne metode. Time se omogućava ne samo mjerenje broja ostvarenih rezultata (broj učesnika obuhvaćenih programom, broj realizovanih aktivnosti i događaja i sl.), već i procjena dubljeg uticaja na učesnike i njihove zajednice. Evaluacija obuhvata analizu uspješnosti projekata, mjerenje razvoja vještina učesnika, procjenu društvenog uticaja inicijativa. Ovakva praksa evaluacije omogućava programu da se kontinuirano prilagođava izazovima i stvarnim potrebama učesnika.

Determinante relevantne za zdravlje

Individualno znanje i stil života

- ☒ Stavovi, norme, vrijednosti, uvjerenje
- ☐ Lično obrazovanje i znanje
- ☒ Kompetencije (zdravstvene, životne i socijalne vještine)
- ☐ Upravljanje stresom i oporavak
- ☐ Tjelovježba / fizička aktivnost
- ☐ Prehrambene navike
- ☐ Ovisnička ponašanja
- ☒ Ostalo

Socijalne mreže i mreže u zajednici

- ☒ Strukture socijalne podrške i usluge
- ☒ Lične socijalne mreže
- ☐ Osnaživanje / učešće
- ☐ Umrežavanje stručnih aktera
- ☐ Ostalo

Ključni nalazi i uticaji na ciljne grupe/a:
UPSHIFT program je ostvario značajan društveni uticaj, posebno imajući u vidu njegovu skalabilnost i primjenu u većem broju zemalja. Glavni rezultati programa vidljivi su kroz direktnu realizaciju omladinskih društvenih projekata, razvoj ključnih vještina potrebnih za njihovu uspješnu implementaciju. Učesnici programa uče kako da rješavaju probleme u svojim zajednicama, razvijaju liderstvo, kreativnost i vještine saradnje.

Mladi uključeni u UPSHIFT ne samo da realizuju vlastite ideje, već i prave stvarne promjene u svojim sredinama, kreirajući projekte koji odgovaraju na goruće probleme – od zaštite okoliša, preko obrazovanja, do zdravstva.

UPSHIFT program je imao i pozitivan uticaj na mentalno zdravlje adolescenata. Iako mu je primarni cilj razvoj vještina i društvenih inovacija, podrška mentalnom zdravlju predstavlja važnu komponentu programa.

Načini na koje UPSHIFT doprinosi unapređenju mentalnog zdravlja adolescenata:

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET

- Emocionalna podrška: Uključivanje u program koji podstiče samoizražavanje i lični razvoj pomaže adolescentima da se lakše nose s emocionalnim izazovima.
- Razvoj vještina rješavanja problema: Učenje adolescenata da analiziraju probleme u svojim zajednicama i razvijaju konkretna rješenja podstiče kritičko razmišljanje i jača osjećaj kontrole nad vlastitim životom.
- Jačanje socijalnih veza: Stvaranje i održavanje snažnih socijalnih veza kroz timski rad na projektima doprinosi smanjenju osjećaja izolacije i unapređenju socijalnih vještina.
- Povećanje samopoštovanja i samoučinkovitosti: Učešće u projektima koji ostvaruju pozitivan uticaj na zajednicu povećava samopoštovanje mladih i jača njihovo samopouzdanje.

UPSHIFT pomaže adolescentima da se osjećaju kao važni i korisni članovi društva, što predstavlja jedan od ključnih faktora očuvanja mentalnog zdravlja.

Izazovi s kojima se program suočava i načini njihovog prevazilaženja
UPSHIFT je program koji koristi inovativne metodološke pristupe. Kao i svaki novi inovativni program, suočava se s izazovima poput privlačenja i zadržavanja interesovanja mladih, prilagođavanja različitim kulturnim i društvenim kontekstima te osiguravanja dugoročne održivosti projekata. Načini prevazilaženja ovih izazova uključuju prilagođavanje edukativnih materijala potrebama učesnika, jačanje mentorske podrške, saradnju s lokalnim organizacijama radi osiguranja dugoročnog uticaja projekata, aktivno korištenje povratnih informacija za kontinuirano unapređenje programa.

Proširivost i raspodjela

UPSHIFT program se može lako prilagoditi i proširiti na nove regije, jer je fleksibilan i sposoban da odgovori na različite potrebe zajednica. Kako bi program uspješno funkcionisao u novoj sredini, neophodno je uzeti u obzir lokalne okolnosti te uspostaviti partnerstva s lokalnim organizacijama i nadležnim institucijama.

Koji su resursi potrebni za implementaciju?
UPSHIFT projekat zahtijeva različite vrste resursa, uključujući finansijsku podršku za razvoj i realizaciju omladinskih inicijativa, mentore i stručnjake za mentorsku i savjetodavnu podršku učesnicima, materijalne resurse za rad na projektima. Također je od izuzetne važnosti uspostaviti partnerstva s lokalnim organizacijama i zajednicama gdje god je to moguće, kako bi se osigurala dugoročna održivost projekata i njihov stvarni uticaj na zajednicu.

Preporuke za prilagodbu u drugim sredinama
Za prilagođavanje UPSHIFT programa drugim kontekstima neophodno je uzeti u obzir kulturne, društvene i ekonomske specifičnosti regije u kojoj se program implementira. Također se preporučuje provođenje detaljne analize potreba mladih, prilagođavanje edukativnih materijala i metodologije lokalnom kontekstu, uključivanje lokalnih stručnjaka i organizacija u proces mentorstva i podrške projektima.

Dodatne informacije i zaključci

Web stranica programa: https://upshiftukraine.org/pro-upshift/
UNICEF - https://www.unicef.org/ukraine/upshift-ukraine
Facebook - https://www.facebook.com/UPSHIFTUkraine
Instagram -https://www.instagram.com/upshiftukraine/

Interreg Danube Region
Co-funded by the European Union
MEET