

Prijava za Rektorovu nagradu za društveno koristan rad
u akademskoj i široj zajednici – Interdisciplinarno
područje

**POGLED U SEBE – PROMICANJE MENTALNOG
ZDRAVLJA MLADIH**

SADRŽAJ

1. STUDENTI KOJI SE PRIJAVLJUJU
2. SAŽETAK/SUMMARY
3. OSVRT NA PROJEKT
4. NOSITELJI PROJEKTA
5. UVOD I POZADINA PROJEKTA
6. OSNOVNE ODREDNICE PROJEKTA, CILJEVI I PLANIRANE INTERVENCIJE
7. DOSADAŠNJA POSTIGNUĆA I REZULTATI
8. IZVJEŠTAJ PROVEDENIH AKTIVNOSTI

1. STUDENTI KOJI SE PRIJAVLJUJU

MEDICINSKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

Kristina Stamenković, Mirella Graffel, Lucia Bekić, Nina Fajs, Ivana Grahovac, Ana Ćorić, Katharina Jažić, Iva Petričušić, Tihana Duić, Ruth Švarc, Kristina Tomak, Karlo Vlašić, Laura Đurinec, Dora Bežovan, Hrvoje Jambrešić, Deni Rkman, Dorian Karuc, Marko Gangur, Domagoj Jelić, Ivan Radilj, Anja Božić, Iva Galić, Marina Andrešić, Marina Alaber, Eleonora Džambas, Karla Laškarin, Marina Mišković, Lana Ljubičić, Nina Dobrović, Andro Kurtić, Analena Gregorić, Marina Aust, Stela Marković, Iva Prgomet, Antonija Gluhak, Ana Kljajić, Dora Darapi, Lea Ledinščak, Morana Belović, Karla Kroflin, Ivan Kola, Lucija Lučev, Maja Alaber, Irma Stilinović, Tea Toman, Petra Visković, Mateja Vujica, Kristina Brozić

HRVATSKI STUDIJI – ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Daniel Milošević, Anamarija Karin, Eliza Fabris, Tena Mijić, Paula Antunović, Karla Milat-Panža, Helena Matković, Lucija Matanović, Izidora Vrebac, Irma Gračić, Lucija Kutija

FILOZOFSKI FAKULTET – ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Anisa Zahirović, Larissa Hasanbegović, Delornea Lukša, Ana Schauerl, Iris Perišić, Gabrijela Jukić

PRAVNI FAKULTET – STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Sara Marguč, Lucija Marković, Luka Stanić, Danica Delić, Ana Zaninović, Mia Grgić, Martina Budeš, Ivana Begović, Kristina Šajn, Ana Stojanović, Antonija Mlinar, Kristina Drvenkar, Nikolina Bunčić, Ana-Marija Kiseljak, Hana Adamović, Doris Butković, Helena Kukec, Silvija Grahovac

EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKI FAKULTET

Ivana Zglavnik (logopedija), Lara Pilepić (logopedija), Sanja Pažin (rehabilitacija), Glorija Peranić (rehabilitacija), Kristina Josipović (rehabilitacija), Lana Tolarić (socijalna pedagogija), Ana Posavčević (socijalna pedagogija), Ivana Rebernjak (socijalna pedagogija)

2. SAŽETAK

Pogled u sebe – Promicanje mentalnog zdravlja mladih je javnozdravstveni edukativni projekt s ciljem podizanja svijesti o važnosti brige za mentalno zdravlje i edukacije mladih o temama mentalnog zdravlja. Kao mladi studenti i sami prolazimo kroz neke probleme u životu, te smo svjesni koliko nam se tek nedoumica i izazova javljalo za vrijeme adolescencije, stoga smo i započeli ovaj projekt s kojim nastojimo osnažiti srednjoškolce kako bi se lakše nosili sa svakodnevnim izazovima i problemima. Glavna aktivnost u sklopu projekta je provođenje iskustvenih i edukativnih radionica o očuvanja mentalnog zdravlja u srednjim školama. Radionice provode prethodno educirani studenti koji su prošli dvodnevnu edukaciju i orijentacijski intervju sa stručnom supervizijom projekta te koji za vrijeme provođenja radionica idu na redovite supervizije kod stručnjaka za mentalno zdravlje. U svakom razredu isti par edukatora provodi **8 interaktivnih radionica** u intervalu od svaka 2 tjedna. Radionice su dosad održane u ukupno **100 razreda** u **15 škola**, s obuhvatom preko **2200 učenika**. U edukacijama za studente sudjelovalo je ukupno **182 studenata** koji su potom držali radionice u srednjim školama. Budući da je za brigu o mentalnom zdravlju iznimno važna međusektorska suradnja i multidisciplinarni pristup, poseban naglasak je stavljen na **interdisciplinarni pristup mentalnom zdravlju**. Stoga je, nakon prve faze projekta u kojoj su bili uključeni samo studenti medicine, ostvarena suradnja i sa drugim pomagačkim strukama, te su se u projekt uključili i studenti psihologije, socijalnog rada, socijalne pedagogije, rehabilitacije i logopedije, na taj način obogaćujući sadržaj i pokazujući kako je ovakav pristup najbolji način rada na promicanju mentalnog zdravlja. Radi velikog interesa institucija i škola diljem Hrvatske, projekt se proširio i izvan granica Grada Zagreba, na još tri velika grada Republike Hrvatske (Osijek, Rijeka i Split) te se time primjer dobre prakse sa Sveučilišta u Zagrebu i Grada Zagreba preslikao i na ostala sveučilišta te ostvario na **nacionalnoj razini**. Već treću godinu za redom organiziramo i stručni simpozij „**Mladi i mentalno zdravlje: Slušam te**“ te okupljamo najjemenitnije stručnjake na području mentalnog zdravlja, psihologije i psihijatrije s ciljem edukacije mladih stručnjaka, stručnih suradnika škola, studenata i ostalih zainteresiranih. Važnost simpozija prepoznala je Predsjednica RH, te se simpozij već drugu godinu za redom odvija pod visokim pokroviteljstvom **Predsjednice Republike Hrvatske, gđe Kolinde Grabar-Kitarović**. Ove godine je zabilježeno **preko 500 sudionika** simpozija. Vođeni velikim entuzijazmom i motiviranošću svake godine nastojimo unaprijediti i poboljšati naše djelovanje i proširiti područje rada.

SUMMARY

Inside Out is a public health related educational project aiming to raise mental health awareness among young people. As students we are aware of the challenges we had to face during the period of adolescence, as well as all the difficulties we are facing every day, and that is the reason why we think it is extremely important to empower high-school students and teach them how to successfully deal with their everyday challenges and problems. Our project is mainly using peer education, methodology that is already used worldwide when working with youth, as basis for interactive mental health care workshops which are conducted in high schools by the previously educated students. Every class goes through eight interconnected interactive workshops, one workshop each two weeks, always led by the same pair of educators. Students go through education and selection interviews before entering high schools and they are being continuously supervised by a psychiatrist and a psychologist throughout the entire project. So far **100 classes in 15 schools** took part in this project, with more than **2200 pupils** involved. At the same time more than **182 students** took part in education and then conducted workshops in the high schools.

Since **multidisciplinary approach** and intersectoral cooperation are necessary for mental health care we decided to expand our project and educate students from other colleges, besides medical students, and prepare them for workshops conduction. We involved students from variety of study programs - Psychology, Social Pedagogy, Rehabilitation, Speech and Language Pathology and Social Work.

Due to great interest from different institutions, we **expanded our project throughout our country**, involving students from 4 major cities in our project, showing this project as an example of a good practice that started at the University of Zagreb. As a part of the project we also organized **mental health symposium**, third time in a row, called "I am listening." It gathered mental health care workers, professors, students and all other interested participants. The importance of this symposium was recognized by our President of Republic of Croatia, last two years symposium was held under high auspices of the President of Republic of Croatia. This year, specifically, more than **500 participants** took the part in the programme.

Led by great enthusiasm and motivated for future activities we try every year to improve and enhance our work and expand area of our interest and our activities.

3. OSVRT NA PROJEKT

Svi projekti uvijek krenu s određenim ciljem, slijedeći vlastitu viziju i misiju, te se vremenom postepeno mijenjaju i unapređuju. No rijetko koji projekt zapali iskrju koja zahvati toliko različitih razina i institucija, te se u kratkom roku proširi i na više od jednog grada. Posebnost projekta "Pogled u sebe" vidljiva je u posebnom entuzijazmu i želji za pomoći mladima kojim su se uspjele prevladati razlike između različitih studijskih programa Sveučilišta te na jedinstven način **udružiti i koordinirati pomagačke struke Sveučilišta** (medicina, psihologija, socijalna pedagogija, rehabilitacija, logopedija, socijalni rad) u nesebičnom pomaganju srednjoškolcima. Pokrenut od strane budućih liječnika, projekt je puni zamah dobio tek u suradnji koju danas možemo nazvati primjerom interdisciplinarnosti na studentskoj razini gdje su se studenti i budućí radnici na području mentalnoga zdravlja udružili u jedinstvenoj misiji pomaganja. Ovakvim djelovanjem osnažuje se i pokazuje dobra praksa rada na **integraciji različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu**. Samo je u interakciji različitih perspektiva i znanstvenih dostignuća moguće rasti, što se može najbolje naučiti od volontera na projektu, koji osim svoga vremena projektu nesebično daruju i različite perspektive - psihološku, medicinsku, rehabilitacijsku, pedagošku, te srednjoškolcima pružaju znanja o mentalnom zdravlju i zaštiti istoga te pokazuju kako je edukacija ključ prevencije. Također, ovakvim se djelovanjem direktno utječe na budućnost mladih koji tek trebaju postati dio akademske zajednice u Republici Hrvatskoj, pa tako i Sveučilišta u Zagrebu te se i dalje susresti sa izazovima odrastanja i adolescencije. U ovaj projekt svakodnevno se ulažu ljubav, vrijeme i nove ideje, načini kako ga poboljšati, kako glasnije govoriti o mentalnom zdravlju, a da se pritom ne zaboravi oslušivati one zbog kojih je cijeli projekt pokrenut. Sama veličina projekta indikator je njegova napretka - projekt ne prestaje rasti iz dana u dan što pokazuje uključenih **preko 2200 učenika**, 182 studenta, niz institucija te brojne aktivnosti koje se planiraju još provesti u budućnosti i koje samo potvrđuju vrijednost ovog projekta i njegov značaj te potencijal za budućnost. Važnost i vrijednost ovog projekta je prepoznalo i **Ministarstvo znanosti i obrazovanja, te Agencija za odgoj i obrazovanje** koja je odobrila projekt i visoko ga verificirala. Projekt je svoju prepoznatljivost dobio i na **međunarodnoj razini** 2016. godine na Svjetskoj skupštini Internacionalne federacije udruga studenata medicine (IFMSA) kad je ušao u **top 10 najboljih projekata, te osvojio 2. Mjesto**. Uz sva priznanja za trud i marljivi rad, i dalje se kroz svaku stavku projekta može vidjeti još mjesta za napredak i mogućnost unapređenja kako mladih koji sudjeluju u provođenju projekta, tako i učenika koje se potiče na dublje promišljanje o bitnim stavkama života koje su u današnje vrijeme odviše zapostavljene te su to područja u koja se treba dodatno investirati u budućnosti kako bi se projekt nastavio širiti i rasti u punom zamahu, kao i do sada.

4. NOSITELJI PROJEKTA

Nositelji/Predlagatelji projekta:

Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatska - CroMSIC
Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba
Dom zdravlja Zagreb – Zapad / Centar za zaštitu mentalnog zdravlja

Provoditelji projekta:

Dom zdravlja Zagreb – Zapad / Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
Međunarodna udruga studenata medicine Hrvatska - CroMSIC

Suradnici na projektu:

Grad Zagreb
Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport
Ministarstvo znanosti i obrazovanja
Agencija za odgoj i obrazovanje
Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Škola narodnog zdravlja Andrija Štampar
Nastavni zavod za javno zdravstvo „dr.Andrija Štampar“ / Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Dom zdravlja Zagreb – Istok / Centar za zdravlje mladih
Udruga studenata psihologije STUP
Klub studenata psihologije Feniks
Društvo studenata socijalnog rada
Studentski zbor studenata psihologije s Hrvatskog katoličkog sveučilišta
Studentski zbor studenata Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

Stručna podrška i supervizija projekta:

Dom zdravlja Zagreb – Zapad / Centar za zaštitu mentalnog zdravlja

5. UVOD I POZADINA PROJEKTA

Pozadina projekta i kratki opis

Cilj ovog javnozdravstveno-edukativnog projekta je podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja među mladima. Mentalno zdravlje mladih prepoznato je kao jedno od odrednica Svjetske zdravstvene organizacije na koju treba staviti poseban naglasak. Uvidjevši da u Hrvatskoj postoji manjak edukacije i prilike za razgovor o toj važnoj odrednici zdravlja, smatramo da poboljšanjem edukacije učenika srednjih škola posebno prilagođenim interaktivnim radionicama možemo doprinijeti poboljšanju mentalnog zdravlja mladih te na taj način pozitivno utjecati na njihov razvoj i odrastanje.

Analiza problema u svrhu obrazloženja donošenja projekta

Mentalno zdravlje i poremećaji mentalnog zdravlja su rastući problem društva, ne samo zbog povećane učestalosti poremećaja, već i zbog stigme koja prati oboljele od mentalnih poremećaja. Psihijatrijski poremećaji dijagnosticiraju se u 20% djece i adolescenata, te u 23% slučajeva onemogućuju normalno funkcioniranje mladih, mjereno u YLD (Years Lost to Disability). Preko 50% psihijatrijskih bolesti u odrasloj životnoj dobi razvilo se i progrediralo već u vrijeme adolescencije, što govori u prilog mogućnosti ranijeg prepoznavanja i liječenja određenih bolesti čime bi se spriječila njihova daljnja progresija. U Republici Hrvatskoj 692 ljudi izvršilo je samoubojstvo 2013. godine, od čega 17 osoba od 10 do 19 godina (3). Samoubojstvo se nalazi na 3. mjestu uzroka smrti u dobnoj skupini od 15 do 29 godina, čemu najčešće prethodi 20ak pokušaja samoubojstva.

Mladi, kao nositelji budućnosti, utječu na razvoj društva u kojem se nalaze, te je tako sasvim opravdana činjenica da sve veći broj zemalja pokazuje povećan interes za njihovo zdravlje. Pritom mentalno zdravlje zauzima posebno mjesto jer znatno utječe na razvoj mladog čovjeka u trenutku kad postaje samostalan, donosi važne odluke u svom životu te se počinje ostvarivati na svim poljima svog osobnog života, uključujući profesionalni život i zaposlenje. Iz tog razloga se sve više naglašava važnost održavanja i unaprijeđenja mentalnog zdravlja u ovoj dobi.

Problem na koji se mi fokusiramo prvenstveno se odnosi na manjak edukacije mladih u vezi mentalnog zdravlja, isticanje važnosti prevencije te razgovora o određenim problemima s kojima se mladi te dobi susreću, te prepoznavanje problema ukoliko postoje.

To uključuje mnoge važne teme s kojima se mladi susreću: poremećaji raspoloženja, odnos prema hrani i poremećaji u prehrani, upotreba legalnih i nelegalnih psihoaktivnih tvari, vršnjačko nasilje, samoozlijeđivanje (uključujući i suicidalno ponašanje) i mnoge druge.

To su odrednice koje se spominju i u Nacionalnom programu za mlade Republike Hrvatske u razdoblju od 2014. do 2017. godine, te smatramo da u okviru ovoga Projekta „Promicanje mentalnog zdravlja – Pogled u sebe“ možemo doprinijeti rješavanju navedenih problema. Ovaj Projekt uklapa se i u prioritete Gradskog programa za mlade.

Kao što je i u Nacionalnom programu za mlade navedeno, vršnjačka edukacija se, kao oblik neformalne edukacije, pokazala odličnim metodološkim pristupom mladima koji dovodi do ostvarenja odnosa punog povjerenja što može dovesti do trajnih promjena u ponašanju. Zbog toga je i odabran ovaj metodološki pristup u Projektu, na način da će prethodno educirani studenti voditi ciklus radionica koje su osmišljene posebno za ovaj Projekt te na taj način učenicima srednjih škola omogućiti sveobuhvatan i kontinuirani rad na vlastitom mentalnom zdravlju kako bi se što uspješnije nosili sa izazovima obrazovanja, adolescencije i odrastanja. Utjecaj provedenih aktivnosti na korisnike će biti ispitivan na početku i po završetku ciklusa radionica, a dobiveni rezultati će biti objavljeni u relevantnim časopisima.

S obzirom da ova tematika nije zastupljena u dovoljnoj mjeri u osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovnom sustavu, a normizacija mentalnog statusa djece i mladih je zadnji put rađena prije 10 godina, u sklopu provedbe projekta provest će se istraživanje o mentalnom statusu mladih, izloženosti rizičnim faktorima te zaštitinim čimbenicima na koje se može utjecati kako bi se smanjio udio poremećaja mentalnog zdravlja među mladima. Dobiveni rezultati će biti objavljeni u relevantnim časopisima, a služit će za stvaranje strateškog plana aktivnosti kojima će se od strane institucija pokušati utjecati na učestalost i razvoj poremećaja.

6. OSNOVNE ODREDNICE PROJEKTA, CILJEVI I PLANIRANE INTERVENCIJE

Krajnji cilj projekta i pretpostavke na kojima se projekt temelji

Krajnji cilj

Krajnji cilj projekta je povećati znanje i mladima posvijestiti važnost unaprijeđenja mentalnog zdravlja, jer ono utječe ne samo na pojedinca i njegovu okolinu, nego i cjelokupno društvo. Dodatno, cilj je smanjiti stigmju prema mentalnim poremećajima i psihijatrijskim bolestima te osigurati ugodnu atmosferu za daljnje rasprave o problemima i pitanjima ove tematike. Cilj je osim toga i uvid u mentalni status mladih te razvoj koraka kojima se mentalno zdravlje mladih može osnažiti i na taj način prevenirati nastanak poremećaja.

Pretpostavke na kojima se projekt temelji

Ideja projekta temelji se na pretpostavci da ciljna populacija (mladi ljudi) nije dovoljno educirana o mentalnom zdravlju, mentalnim poremećajima i njihovoj prevenciji. Nadalje, mladi ljudi ne znaju prepoznati problem kod sebe i drugih, ali su sposobni naučiti osnove prepoznavanja istog. Dodatnom edukacijom i podrškom mogu se osposobiti za procjenu po pitanju je li im potrebna stručna pomoć te kako ju pronaći u nadležnim institucijama. Posebno je važna problematika stigmatizacije i predrasuda među mladima u vezi mentalnih bolesti i problema, koja bi se u njihovoj međusobnoj interakciji uvelike smanjila te bi se širina problema reducirala na prevenciju i ranu intervenciju. Osim toga, nastavnici te stručni suradnici škola su zainteresirani na rad na temama mentalnog zdravlja mladih, ali im često nedostaje resursa i uvida u probleme s kojima se srednjoškolska populacija svakodnevno nosi. Dodatnom edukacijom nastavnika i stručnih suradnika od strane stručnjaka, u kombinaciji sa vršnjačkom edukacijom o temama mentalnog zdravlja, učenici bi dobili cjeloviti uvid u mentalno zdravlje kao bitnu odrednicu zdravlja kojoj treba posvetiti pozornost.

Ciljna skupina i korisnici

- Studenti

Prolazeći edukaciju, kojom uče tehnike vršnjačke edukacije te proširuju svoje znanje o mentalnom zdravlju, studenti postaju edukatori i promicatelji mentalnog zdravlja i zdravog načina života te ostvaruju mogućnost da ta znanja kasnije upotrijebe u svome radu. Osim toga, studenti aktivnim radom na Projektu rade na vlastitom mentalnom zdravlju te osnažuju svoje mehanizme nošenja sa stresom i izazovima studija, što doprinosi njihovoj sposobnosti nošenja sa izazovima posla i boljem pristupu u radu.

- Učenici srednjih škola

Prolazeći edukaciju od strane studenata uče o važnosti i odlikama mentalnog zdravlja, najučestalijim poremećajima te njihovoj prevenciji. Stečenim znanjem postaju senzibiliziraniji za probleme i važnost mentalnog zdravlja i pomažu u unaprijeđenju mentalnog zdravlja i destigmatizaciji među vršnjacima, ali i u cjelokupnom društvu.

- Nastavnici i stručni suradnici škola

Prolazeći edukaciju od strane stručnjaka na području psihologije, psihijatrije i drugih grana koje se bave mentalnim zdravljem, dobivaju dodatno znanje o problemima mentalnog zdravlja s kojima se mladi suočavaju kako bi im u svakodnevnom radu mogli na što bolji način pristupiti, što ranije prepoznati ukoliko postoji problem te ih ispravno uputiti na daljnju dijagnostiku i liječenje, ukoliko je potrebno. Osim toga, dobivaju mogućnost sinergističnog djelovanja sa edukatorima na području mentalnog zdravlja učenika kako bi se obuhvatilo što više tema te destigmatiziralo razgovore o problemima mentalnog zdravlja među mladima. Nastavnici i stručni suradnici na ovaj način rade i na unaprijeđenju vlastitog mentalnog zdravlja, te razvijanju mehanizama nošenja sa izazovima rada u školi.

Intervencije u sklopu projekta:

1. Edukacija studenata koji će postati edukatori

- Podučiti studente o odlikama dobrog mentalnog zdravlja te najčešćim problemima vezanima uz mentalno zdravlje među mladima
- Podučiti i senzibilizirati studente o stigmi u društvu koja često prati osobe s problemima vezanim uz mentalno zdravlje
- Podučiti studente o metodama i načinima prenošenja znanja na učenike srednjih škola
- Podučiti studente o odlikama razdoblja adolescencije te karakteristikama mladog čovjeka u tom razdoblju, kako bi na što bolji način mogao pristupiti učenicima

2. Edukacija mladih srednjih škola

- Podići svijest među učenicima srednjih škola o mentalnom zdravlju
- Upoznati učenike srednjih škola s pojedinim problemima mentalnog zdravlja koji su najčešći za njihovu dob
- Educirati učenike srednjih škola kako prepoznati kod sebe i drugih probleme vezane uz mentalno zdravlje te kome se obratiti za pomoć
- Osvijestiti i senzibilizirati učenike srednjih škola o stigmi koja prati osobe s problemima mentalnog zdravlja te ih obučiti kako biti pozitivni primjeri u zajednici te na taj način djelovati na umanjeње stigme

- Educirati učenike srednjih škola kako analizirati vlastite emocije, potrebe, navike, odnose i mehanizme nošenja sa stresom i raznoraznim izazovima adolescencije te im pomoći u razvijanju zdravih navika, mehanizama i ponašanja, koji vode ispravnom samoprihvatanju, razvijanju kvalitetnih odnosa i ljubavi prema samom sebi te manjoj mogućnosti razvoja poremećaja
- Senzibilizirati učenike o začaranom krugu etiketiranja, stigmatizacije i nasilnog ponašanja, kako bi znali na vrijeme prepoznati i spriječiti takvo ponašanje
- Osvijestiti učenike o važnosti izgradnje vlastitih interesa i odgovornog ponašanja te donošenja ispravnih odluka kako bi se pravilno usmjeravali u profesionalnoj karijeri koja ih čeka po završetku obrazovanja

3. Podizanje svijesti o poremećajima mentalnog zdravlja među mladima u javnosti

- Koristeći emisije edukativnog sadržaja te sve dostupne društvene mreže učiniti tematiku dostupnom široj populaciji mladih ljudi
- Organizacija stručnog simpozija s ciljem edukacije javnosti i promocije mentalnog zdravlja te boljeg povezivanja među stručnjacima koji rade s mladima
- Organizacija javnih kampanja s ciljem promicanja mentalnog zdravlja i smanjenja stigmatizacije
- Izrada edukativnih brošura sa smjernicama o samom projektu i problematici mentalnog zdravlja

4. Edukacija profesora u srednjim školama i stručnih suradnika u nastavi

- Podići svijest među profesorima i stručnim suradnicima o najčešćim problemima s kojima se mladi susreću te potrebi unaprijeđenja i razumijevanja samog sebe i očuvanja vlastitog mentalnog zdravlja
- Upoznavanje s pozadinom, provedbom i ciljem projekta
- Isticanje važnosti multidisciplinarnog pristupa te primarne prevencije poremećaja mentalnog zdravlja
- Senzibilizacija i destigmatizacija mentalnog zdravlja
- Edukacija po pitanju reagiranja i načina traženja stručne pomoći

5. Istraživački rad na adolescentnoj populaciji

- Ispravno odrediti trenutno stanje mentalnog zdravlja srednjoškolske populacije, ocjenjujući pozitivne i negativne razvojne ishode prisutne u populaciji
- Odrediti koji su najzastupljeniji rizični faktori s kojima se učenici suočavaju tijekom srednjoškolskog obrazovanja te kakav je utjecaj izloženosti svakodnevnom stresu te kumulativnom stresu zbog proživljenih traumatskih događaja na učenike
- Odrediti vanjske i unutarnje faktore koji djeluju zaštitno na mentalno zdravlje mladih te pomažu jačanje otpornosti i mogu modificirati nastanak razvojnih ishoda

- Dobivenim rezultatima osmisliti daljnji plan aktivnosti kojima bismo u suradnji sa Gradskim uredom za zdravstvo i Gradskim uredom za obrazovanje, kulturu i sport ciljano djelovali na najizraženije rizične faktore te osnaživanje mentalnog zdravlja djelujući na zaštitne faktore

7. DOSADAŠNJA POSTIGNUĆA I REZULTATI

Projekt se vrlo uspješno provodi zadnje 4 godine, a za provođenje aktivnosti je dobio odobrenje od strane Agencije za odgoj i obrazovanje te Ministarstva znanosti i obrazovanja. Radionice su dosad održane u ukupno **15 škola**, od čega je 6 gimnazija, a 9 strukovnih škola, pri čemu je u jednoj školi radionice prošlo već tri generacije studenata, a suradnja sa školom se planira i četvrtu školsku godinu zaredom. Ciklus od osam radionica je prošlo ukupno 100 razreda, tj. preko **2200 učenika**. U edukacijama za studente sudjelovalo je ukupno **182 studenata** koji su potom držali radionice u srednjim školama.

U dosadašnjem tijeku provedbe održana su tri uspješna simpozija pod nazivom "Mladi i mentalno zdravlje: Slušam te", na kojima je ukupno sudjelovalo preko 600 sudionika. Projekt je predstavljen na Međunarodnoj Generalnoj skupštini IFMSA (International Federation of Medical Students Association) u kolovozu 2016., gdje je ušao među prvih 10 projekata na svijetu te osvojio 2. mjesto.

Na projektu se od početka aktivno radi i na interdisciplinarnoj i međusektorskoj suradnji te su zadnje dvije godine u edukacije u srednjim školama uključeni, uz studente Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, i studenti Filozofskog fakulteta – Odsjek Psihologije, Hrvatskih studija – psihologija, Hrvatsko katoličko sveučilište – psihologija, Edukacijsko-Rehabilitacijskog fakulteta te studenti socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te na taj način, uz stručnu superviziju od strane Centra za zaštitu mentalnog zdravlja Doma zdravlja Zagreb – Zapad, aktivno radimo na multidisciplinarnom pristupu temama mentalnog zdravlja i boljoj međusobnoj suradnji budućih stručnjaka koji rade s djecom i mladima.

Osim toga, kao primjer dobre prakse studenata Sveučilišta u Zagrebu, ove godine se projekt proširio i na druge gradove u kojima se nalazi Medicinski fakultet (Osijek, Split, Rijeka), a koji su pokazali veliki interes za pokretanje projekta po uzoru na Grad Zagreb te na taj način provesti širenje dobre prakse na nacionalnu razinu.

U sklopu projekta smo 2 puta gostovali u emisiji Dobro jutro, Hrvatska na HRT televiziji te u emisiji Zoom na Z1 televiziji.

Osmišljena je i tiskana brošura s objedinjenim uslugama zaštite mentalnog zdravlja kod mladih za adolescente i njihove roditelje na području Grada Zagreba.

8. IZVJEŠTAJ PROVEDENIH AKTIVNOSTI

1. PROVEDBA RADIONICA U SREDNJIM ŠKOLAMA

Radionice se provode kao ciklus od osam međusobno povezanih radionica koje se bave temama promocije i očuvanja mentalnog zdravlja. Radionice se temelje na metodologiji vršnjačke edukacije te su uvijek vođene od strane istog para edukatora u pojedinom razredu, kako bi se postiglo povjerenje i povezanost između učenika i edukatora. Radionice se provode u prostoru srednje škole, dva puta mjesečno, u trajanju jednog školskog sata (45 minuta) prema unaprijed dogovorenom planu provedbe radionica koji je donesen u dogovoru sa školskim psihologom i pedagogom.

U sklopu edukacije učenici prolaze 8 radionica pod nazivom "Pogled u sebe" sljedećim redoslijedom:

- Mentalno zdravlje od A do Ž
- Tko sam ja?
- Razum i osjećaji
- Kako postati ovisan o sebi?
- Doživjeti stotu
- Društvo i prijatelji
- Začarani krug
- Ljubav

Po završetku svake pojedine radionice svi učenici ispunjavaju kratki Evaluacijski listić (Radić, Lučev i Mandić, 2015) posebno osmišljen za potrebe projekta s ciljem ocjenjivanja subjektivnog dojma korisnosti i zadovoljstva učenika radionicom, kako bi se sukladno rezultatima program mogao unaprjeđivati u nadolazećim ciklusima. Kako bi se objektivno ocijenio utjecaj radionica na promjenu svijesti o sebi učenika po završetku radionica u odnosu na stanje prije te korisnost i uspješnost ovog oblika edukacije, učenici u sklopu prve i osme radionice ispunjavaju Skalu svijesti o sebi (Fenigstein, Scheier i Buss, 1975) i Skalu privatne svijesti o sebi (Huić, 2009).

- Radionice provode studenti koji su prethodno prošli dvodnevnu edukaciju, a provedba se odvija uz stručnu superviziju prema dogovorenom planu

2. EDUKACIJA ZA EDUKATORE

Dvodnevna edukacija na kojoj se edukatori uče metodologiji vršnjačke edukacije, teorijskim osnovama koje su potrebne za njihov rad u razredima te sami prolaze i drže radionice u sigurnom okruženju simuliranog razreda jedan je od sastavnih dijelova projekta. Pritom edukatori dobivaju evaluacije te sami prolaze testiranje kako bi se vidjelo na koji način je na njih utjecala provedena edukacija. Edukacijom studenti dobivaju sva znanja i vještine potrebne za uspješno provođenje radionica, potrebno stručno i teorijsko znanje te upute o samoj provedbi projekta te postaju edukatori vršnjačke edukacije u ovom projektu.

Svake akademske godine su održane dvije dvodnevne edukacije za studente kako bi održali kvalitetu same edukacije. Edukacije provode voditelji projekta i stručna podrška projekta iz Centra za zaštitu mentalnog zdravlja Doma zdravlja Zagreb Zapad. Na edukacijama su sudjelovali studenti medicine, psihologije, socijalnog rada, socijalne pedagogije, rehabilitacije i logopedije. Također su sudjelovali i predstavnici Medicinskih fakulteta preostalih Sveučilišta u Republici Hrvatskoj (Rijeka, Split, Osijek), koji su po završetku edukacije pokrenuli projekt u svom gradu, s ciljem širenja dobre prakse iz Grada Zagreba na nacionalnu razinu.





3. SUPERVIZIJA ZA EDUKATORE

Supervizija će se sastojati od tri osnovna dijela:

1. Edukacija za edukatore (sudjelovanje u dvodnevnom edukacijama za studente kojima oni dobivaju teorijsko i praktično znanje i vještine potrebne za držanje radionica u srednjim školama)
 2. Indikacijski i motivacijski intervju (svaki edukator prolazi testiranje te intervju sa ciljem detaljnijeg uvida u njegovu podlogu, dosadašnja iskustva sa pitanjima mentalnog zdravlja te motivaciju za sudjelovanje u projektu)
 3. Supervizija radionica (supervizija u grupama od 12 studenata, koja se provodi svake dvije radionice, s ciljem pružanja podrške i savjetovanja edukatorima te pomoći u nošenju sa konkretnim situacijama s kojima se susreću u razredu)
- Superviziju provodi Centar za zaštitu mentalnog zdravlja u prostorima ustanove na adresi Baštijanova 52.

4. PREDSTAVLJANJE PROJEKTA

Na predstavljanju projekta te kratku edukaciju pozvani su ravnatelji, razrednici i stručni suradnici škola koje su dionici projekta, kao i nadležni školski liječnici. Cilj ove edukacije je da se stručni timovi škola što bolje upoznaju sa projektom, te da osiguramo nesmetanu izvedbu projekta u školama. Osim toga nazočni će proći edukaciju o nekoliko izabranih tema koje su bitne za njihov svakodnevni rad s mladima.

Projekt smo predstavili na sastanku školskih liječnika u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar u svibnju 2018., a također i u Centru za zaštitu zdravlja mladih u rujnu 2018. godine.

5. STRUČNI SIMPOZIJ MLADI I MENTALNO ZDRAVLJE: SLUŠAM TE

14. i 15. prosinca 2019. održan je treći po redu dvodnevni stručni simpozij "Mladi i mentalno zdravlje: Slušam te" za studente, nastavnike, stručne suradnike te zdravstvene djelatnike. Simpozij se održava treću godinu zaredom na Školi narodnog zdravlja Andrija Štampar, a ove godine smo se usredotočili na koncept izvrsnosti te načine na koji je prisutan u obrazovnom sustavu kao i u svakodnevnom životu. Na simpoziju je bilo preko **500 sudionika**, a sam simpozij je organiziran pod visokim pokroviteljstvom Predsjednice Republike Hrvatske, gđe Kolinde Grabar-Kitarović te pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske i Gradonačelnika Grada Zagreba, Milana Bandića.



Simpozij
"MLADI I MENTALNO ZDRAVLJE":
Slušam te

Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar",
Rockfellerova 4, Zagreb
14. - 15. prosinca 2018.

6. OSTALE AKTIVNOSTI

- U sklopu projekta provodimo i kampanju na društvenim mrežama. Do sada smo proveli nekoliko kampanja kao što su „A koja je tvoja priča?“ s kojom smo nastojali destigmatizirati mentalne poremećaji na način da objavljujemo ispovijesti mladih koji su imali problema i na koji način su se nosili s njima. Također, redovito objavljujemo edukativne i inspirativne poruke na našoj facebook stranici.
- Snimili smo 4 profesionalna videa ususret svakom simpoziju koja obrađuju samu tematiku simpozija (suicid kod mladih, ljubav i partnerski odnosi i koncept izvrsnosti i perfekcionizma).
- Obilježavamo Svjetski dan mentalnog zdravlja raznim javnozdravstvenim aktivnostima te Tjedan svjesnosti o mentalnom zdravlju s kojim nastojimo potaknuti studente da se posvete svom mentalnom zdravlju.
- Kroz razna predavanja, radionice i filmske večeri nastojimo studentima približiti probleme i poremećaje mentalnog zdravlja.
- Provodimo studiju o mentalnom statusu na adolescentnoj populaciji koju je odobrila Agencija za odgoj i obrazovanje i Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Dobivenim rezultatima bismo dobili uvid u obujam rizičnih faktora s kojima se adolescenti suočavaju, te na taj način mogli bolje planirati postupke kojima bi taj rizik smanjili te na taj način preventivno djelovali na nastanak razvojnih ishoda i potencijalnih poremećaja u odrasloj i adolescentnoj dobi.