

PROGRAM USPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE V ZDRAVSTVU – Modul 2

Usposabljanje vključuje tri krajša srečanja v jeseni 2025 in eno celodnevno srečanje v januarju 2026.

KRAJŠA SREČANJA V JESEN 2025

Na vsakem od srečanj se bodo udeleženci seznanili z določeno vsebino, imeli priložnost supervizije, ter čas za oblikovanje lastnega načrta za integracijo priučenih vsebin in pridobljenih veščin v delo na svojem delovnem mestu s pomočjo orodja "*Moj načrt skrbi za duševno zdravje in preprečevanje samomora med mladimi*", ki bo strokovnjake spodbudilo k aktivni refleksiji in oblikovanju strategij za izboljšanje duševnega zdravja in preprečevanje samomora med mladimi. Strategije se bodo navezovala na razvijanje veščin za zgodnjo prepoznavo stiske, uporabo tehnik, ki vzpostavljajo zaupen odnos, krepitev sistemov podpore znotraj organizacije, resorja in med resorji ipd.

Vsako od srečanj bomo zaključili s konkretno vzpodbudo kako poskrbeti zase. Udeleženci se bodo tako seznanili s tehnikami sproščanja, dihanja, čuječnosti ipd.

1. SREČANJE (17. 10. 2025): Duševno zdravje med otroci, mladostniki in mladimi odraslimi

V tem srečanju bomo definirali duševno zdravje in predstavili druge pomembne informacije, ki pomagajo pri ozaveščanju (npr. epidemiološki podatki). Naslovljeni bodo ključni izzivi za duševno zdravje med mladimi (razvojna vprašanja, šolski in socialni pritiski, spremembe v odnosih in izzivi v digitalnem svetu) in strategije za krepitev duševnega zdravja (ozaveščanje, dostop do storitev, podpora družine, šole, skupnosti, preventivni programi).

Samostojni ogled videoposnetka pred srečanjem (60 minut).

Srečanje v živo (120 minut) bo vključevalo:

- Pogovor o ogledanih vsebinah in »Moj načrt skrbi za duševno zdravje in preprečevanje samomora med mladim (30 - 40 minut)
- Supervizija v obliki reflektivnega tima – naslavljanje primerov iz prakse (60 - 70 minut)
- Skrb zase (20 minut): izbrana relaksacijska tehnika, vaja čuječnosti, dihanja ...

2. SREČANJE (14. 11. 2025): Samomorilno vedenje mladostnikov

Predstavili bomo pojem, proces in pojavnost samomora s pregledom epidemioloških podatkov in drugih informacij, ki pomagajo pri ozaveščanju te problematike v naši državi. Obravnavali bomo pogoste mite o samomoru, ki so prisotni v našem prostoru za prepoznavo napačnih prepričanj v okolju in spodbujanje odprtega dialoga o stiski in samomorilnem vedenju. Predstavili bomo načine prepoznavanja stiske pri mladih in ustrezne pristope za obravnavo otroka, mladostnika oziroma mladega odraslega v stiski.

Samostojni ogled videoposnetka pred srečanjem (60 minut).

Srečanje v živo (120 minut) bo vključevalo:

- Pogovor o ogledanih vsebinah in »Moj načrt skrbi za duševno zdravje in preprečevanje samomora med mladim (30 - 40 minut)
- Supervizija v obliki reflektivnega tima – naslavljanje primerov iz prakse (60 - 70 minut)
- Skrb zase (20 minut): izbrana relaksacijska tehnika, vaja čuječnosti, dihanja ...

3. SREČANJE (12. 12. 2025): Komponente učinkovite strokovne pomoči pri samomorilnem vedenju

Predstavili bomo ključne komponente učinkovite strokovne pomoči, ki zajemajo več temeljnih principov in praks, ki zagotavljajo kvalitetno podporo in pomoč posameznikom v stiski. Izpostavljene bodo empatija in sočutje, strokovnost in znanje, komunikacijske veščine, zasebnost in zaupnost, individualiziran pristop, sodelovanje in med-disciplinarnost.

Samostojni ogled videoposnetka pred srečanjem (60 minut).

Srečanje v živo (120 minut) bo vključevalo:

- Pogovor o ogledanih vsebinah in »Moj načrt skrbi za duševno zdravje in preprečevanje samomora med mladim (30 - 40 minut)
- Supervizija v obliki reflektivnega tima – naslavljanje primerov iz prakse (60 - 70 minut)
- Skrb zase (20 minut): izbrana relaksacijska tehnika, vaja čuječnosti, dihanja ...

CELODNEVNO SREČANJE V JANUARJU 2025

Celodnevno srečanje (9:00 – 16:30) se bo v Ljubljani izvajalo **23. 1. 2026**, v Mariboru in Kopru pa **30. 1. 2026**.

Program:

9:00 – 9:30 Uvodni pozdrav, namen, pomen usposabljanja

9:30 – 11:00 Prepoznati in se pogovoriti z otrokom/mladostnikom/mladim odraslim, ki razmišlja o samomoru (teoretični del)

Poudarek na postopkih ukrepanja ob zaznavi stiske pri otroku, mladostniku oziroma mladem odraslem. Podani bodo načini prepoznavanja in ukrepanja ob sumu na samomorilno ogroženost mlade osebe. Predstavljeni bodo protokoli ukrepanja znotraj zdravstvenega sistema.

11:00 – 11:20 Odmor

11:20 – 12:45 Prepoznati in se pogovoriti z otrokom/mladostnikom/mladim odraslim, ki razmišlja o samomoru (igra vlog)

Zdravstveni delavci se bodo preko igre vlog preizkusili v pripravi na in izvedbi pogovora s posameznikom v stiski. Primeri bodo prilagojeni situacijam, ki so jim strokovni delavci lahko priča na svojem delovnem mestu. Sledila bo skupinska diskusija.

12:45 – 13:45 Odmor za kosilo

13:45 – 14:15 Koraki ukrepanja po opravljenem pogovoru (klinične poti), delo s starši

V tem sklopu bo izpostavljeno delo in koraki, ki sledijo po opravljenem pogovoru z mladostnikom in identifikaciji resnosti situacije. deleženci se bodo seznanili s kliničnimi potmi in možnostmi nadaljnjega ukrepanja v okviru zdravstvenega sistema in širše mreže pomoči. Poseben poudarek bo namenjen sodelovanju s starši oziroma skrbniki – kako jih vključiti v nadaljnji proces pomoči, kako jih podpreti in hkrati zaščititi dobrobit mladostnika. Obravnavali bomo tudi izzive v komunikaciji s starši ter etična in pravna vprašanja, ki lahko nastanejo.

14:15 – 14:45 Diskusija, vprašanja, nejasnosti glede lastnih vsebine in (preteklih) lastnih primerov s prakse

Udeleženci bodo imeli priložnost nasloviti odprta vprašanja, dileme in nejasnosti, ki so se jim pojavile v okviru preteklega dela z mladostniki v stiski ali tekom usposabljanja. Omogočen bo varen prostor za refleksijo in izmenjavo izkušenj iz prakse, z možnostjo povratnih informacij in usmeritev s strani izvajalcev usposabljanja in kolegov.

14:45 – 15.00 Odmor

15:00 – 15:45 Mladostnik v sistemu pomoči (sistemski pogled na podporo mladostnika) in kako je "Moj načrt" del sistemske podpore mladostniku v stiski

Sklop bo namenjen razumevanju vloge posameznih institucij in strokovnjakov v sistemu pomoči mladostniku v stiski – od zdravstvenih storitev, šolskega sistema, centrov za socialno delo do nevladnih organizacij. Predstavljen bo sistemski pristop, ki poudarja pomen medsebojnega sodelovanja in usklajenosti vseh vključenih deležnikov. Moj načrt skrbi za duševno zdravje in preprečevanje samomora" bo predstavljen kot orodje za strukturirano in trajnostno podporo, ki spodbuja aktivno vključenost mladostnika v proces pomoči ter prispeva k večji preglednosti in koordinaciji v sistemu.

15:45 – 16:15 Skrb za lastno duševno zdravje

V tem sklopu bo poudarek na skrbi za lastno duševno zdravje in rezilientnost. Naslovljen bo pomen dobrega duševnega zdravja za strokovnega delavca, vzročna povezava med duševnim zdravjem strokovnjaka in kakovostjo nudene podpore, znaki, ki kažejo na stisko strokovnjaka, strategije krepitve duševnega zdravja, pomen dobre medsebojne podpore.

16:15 – 16:30 Zaključek in povezovanje strokovnih delavcev

Dogovor o nadaljnjih mesečnih supervizijah ter usmeritev na zaščiteno spletno stran z gradivi.