

OKVIRNI PROGRAM USPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE

MODUL 1: Zaposleni v VIZ in NVO

V programu so na kratko povzeti vsebinski sklopi usposabljanja.

Prvi del usposabljanja: oktober 2024 (9:00 – 16:30)

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

9:30 – 11:00 Predstavitev problematike samomorilnosti pri mladostnikih

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.

11:00 – 11:20 Odmor

11:20 – 11:50 Splošna predstavitev vsebin in rezultati učinkovitosti preventivnih aktivnosti

V sklopu bodo obravnavani cilji preventivnega dela z implementacijo delavnic krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja. Predane bodo vsebine tistih delavnic in aktivnosti, ki so se na področju krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja izkazale kot učinkovite.

11:50 – 12:30 Vsebinska predstavitev delavnic

Strokovnim delavcem bodo predstavljene aktivnosti za krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomora med mladimi, za izvedbo katerih bodo tekom usposabljanja pridobili ustrezna znanja in kompetence.

12:30 – 13:30 Odmor za kosilo

13:20 – 13:45 Predstavitev praktičnega vidika izvajanja preventivnih delavnic

V tem delu bodo obravnavane značilnosti in način izvedbe posameznih delavnic in aktivnosti. Poudarek bo na zagotavljanju ustreznosti prostora in organizacije izvedbe preventivnih aktivnosti, upoštevanje vrstnega reda vsebin in aktivnosti ter pomenu tega.

13:45 – 14:45 Spretnosti in kompetence strokovnjaka za delo na področju preprečevanja samomora

Strokovnim delavcem bodo predstavljene odnose in vsebinske usmeritve ter načini postopanja pri izvajanju delavnic na področju krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja. Obravnavane bodo teme: skupinska dinamika, pomen pravil pri izvajanju delavnic, komunikacijske veščine in odzivi na močne čustvene situacije.

14:45 – 15:00 Odmor

15:00 – 16:00 Pogovor z otrokom/mladostnikom/mladim odraslim v stiski

V tem sklopu bo poudarek na postopkih ukrepanja ob zaznavi stiske pri otroku, mladostniku oziroma mladem odraslem. Strokovni delavci se bodo preko igre vlog preizkusili v pripravi na in izvedbi pogovora s posameznikom v stiski, čemur bo sledila diskusija.

16:00 – 16:30 Zaključek in povezovanje strokovnih delavcev

Vsak udeleženec bo na prvem usposabljanju prejel strokovno gradivo priročnik Pogovor o samomoru in priročnik Samomorilno vedenje mladostnikov. Vse vsebine, vezane na izobraževanje, bodo udeležencem dostopne na naši spletni strani ziviv.si, kjer bodo lahko prosto dostopali tudi do vsebin namenjenih splošni javnosti. Udeleženci se bodo do drugega usposabljanja pripravili na praktično izvedbo aktivnosti.

Drugi del usposabljanja: januar 2025 (9:00 – 17:00)

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

9:30 – 10:30 Delavnica o duševnem zdravju

Strokovni delavci se bodo preizkusili in usposobili v izvedbi preventivne delavnice o duševnem zdravju. Delavnica je namenjena spoznavanju teme duševnega zdravja, dejavnikov duševnega zdravja, težavam v duševnem zdravju in virom pomoči. Vsebuje pogovor in aktivnosti o temah:

- Kaj je duševno zdravje?
- Kateri so znaki duševnega zdravja in znaki težav v duševnem zdravju?
- Komu se lahko zgodi, da bo imel težave v duševnem zdravju?
- Kaj lahko sami naredimo?
- Kako pomagati znancu?
- Kaj so lahko ovire pri iskanju pomoči?
- Kam po pomoč?

10:30 – 10:45 Odmor

10:45 – 11:45 Druga delavnica (stres in spoprijemanje s stresom)

Strokovni delavci se bodo preizkusili in usposobili v izvedbi preventivne delavnice soočanja s stresom. Z delavnico se otroke, mladostnike oziroma mlade odrasle seznanijo z vsebinami, vezanimi na stres, njegovimi simptomi in sprožilci, vzdrževalci ter načini spoprijemanja. Namen delavnice je mlade naučiti prepoznavanja znakov stresa in jih opremiti z znanji spoprijemanja s stresom. Vsebuje pogovor in aktivnosti o temah:

- Kateri so sprožilci in vzdrževalci stresa?
- Kateri so simptomi stresa?
- Kakšne načine spoprijemanja s stresom poznamo?

11:45 – 12:45 Odmor za kosilo

12:45 – 13:45 Tretja delavnica (depresija, samomorilno vedenje in zdrav življenjski slog)

Strokovni delavci se bodo preizkusili in usposobili v izvedbi preventivne delavnice soočanja s stiskami in spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Z delavnico se otroke, mladostnike oziroma mlade odrasle opolnomoči glede znakov depresije, samopoškodovalnega in samomorilnega vedenja, njihovega

prepoznavanja pri sebi in drugih ter načinov ukrepanja. Delavnica se zaključi s pomenom zdravega načina življenja. Vsebuje pogovor in aktivnosti o temah:

- Kateri so simptomi depresije?
- Kakšne oblike depresije poznamo?
- Kakšna je povezanost depresije s samomorilnimi mislimi in samopoškodovanim vedenjem?
- Kaj je zdrav način življenja?

13:45 – 14:15 Diskusija, vprašanja, nejasnosti glede izvedbe delavnic

14:15 – 14:45 Kaj storiti v kriznih primerih (diskusija)

Strokovni delavci bodo pridobili znanja o obvladovanju kriznih primerov (npr. mladostnica pri obravnavi teme samomorilnega vedenja pred vsemi pove, da je pred kratkim razmišljala o samomoru). Delo bo potekalo v manjših skupinah, pri čemer bo vsaka skupina prejela primer krizne situacije in ga obravnavala po naslednjih točkah:

- Kakšno bi bilo doživljanje posameznika (izvajalca delavnice) v takšni situaciji?
- Kaj bi naredili, kako odreagirali?

Sledila bo skupinska diskusija.

14:45 – 15:00 Odmor

15:00 – 16:00 Postvencija

V tem sklopu bodo predstavljeni vidiki in koraki postopanja ob smrti zaradi samomora mlade osebe. Poudarek bo na značilnostih in nalogah žalovanja s poudarkom na žalovanju po samomoru, fazah in načinu odziva šole v po smrti ter postvencijskih aktivnostih. Predstavljene bodo smernice za ukrepanje in odziv organizacije ob samomoru mladostnika.

Sklop bo zajemal predstavitev različnih kriznih primerov.

16:00 – 16:30 Prilagoditev delavnic za različne starostne skupine deležnikov.

V sklopu bo poudarek na možnih načinih prilagajanja posamezne aktivnosti otrokom, mladostnikom in mlajšim odraslim. Predstavili in razpravljali bomo o možnih načinih prilagoditve aktivnosti, da bo kar se da razumljiva in učinkovita za ciljno starostno skupino.

16:30 – 17:00 Zaključek in povezovanje strokovnih delavcev