



UP Inštitut Andrej Marušič
UP Istituto Andrej Marušič
UP Andrej Marušič Institute

Muzejski trg 2 • SI-6000 Koper
+386 (0)5 611 75 91
info@iam.upr.si • www.iam.upr.si

Kontaktni podatki UP IAM SCSR:
info.scsr@upr.si
040 490 580
05 611 76 56
Spletna stran UP IAM SCSR:
<https://zivziv.si/>

Koper, 24. 9. 2024

ZADEVA: Vabilo na brezplačno izobraževanje strokovnih delavcev v okviru projekta »Ker te štekam«

Spoštovani!

V oktobru 2024, mesecu duševnega zdravja, na UP IAM Slovenskem centru za raziskovanje samomora pričenjamo z aktivnostmi v okviru novega projekta [»Ker te štekam: Razvoj trajnostne mreže strokovnjakov in njihovih veščin za preprečevanje samomorilnega vedenja mladih ter obravnavo posledic samomora«](#). Cilj projekta je izboljšati znanje in razvijati kompetence strokovnih delavcev za prepoznavanje stisk med mladimi, ukrepanje ob samomorilni ogroženosti, ter samostojno izvajanje programov krepitve duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja za mlade.

V sklopu projekta organiziramo **brezplačno usposabljanje za samostojno izvajanje preventivnih delavnic za krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnega vedenja ter intervencijskih aktivnosti v primeru stisk mladostnikov za strokovne delavce** nevladnih organizacij. Ob uspešno opravljenem usposabljanju bodo udeleženci prejeli certifikat, kar bo prispevalo k vaši strokovni rasti in nadaljnjemu izobraževanju.

Usposabljanje bo potekalo v dveh delih, v skupnem obsegu **20 pedagoških ur**. Prvi, teoretičen del, v obsegu 10 pedagoških ur bo izveden oktobra 2024, drugi, praktičen del, prav tako v obsegu 10 pedagoških ur pa bo izveden januarja 2025. Izobraževanje bo potekalo na treh lokacijah: v Ljubljani, Mariboru in Kopru.

Termini za prvi del izobraževanja so naslednji:

18. 10. 2024: Ljubljana - Glavna ljubljanska pošta (Velika konferenčna dvorana), Čopova 11, 1000 Ljubljana ([za osrednjeslovensko, zasavsko, gorenjsko regijo in jugovzhodno Slovenijo](#))

- **25. 10. 2024: Maribor** - Sodni stolp, Pristan 8, 2000 Maribor (za savinjsko, posavsko, koroško, podravsko, pomursko regijo)
- **25. 10. 2024: Koper** - Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije (avla v pritličju), Glagoljaška 8, 6000 Koper (za obalno-kraško, goriško in primorsko-notranjsko regijo)

Podrobnosti o vsebini in poteku izobraževanja najdete v priloženi časovnici. Prav tako vas vabimo, da se udeležite uvodnega Zoom srečanja, ki bo 1. 10. 2024 ob 12. uri, kjer bomo podrobneje predstavili vsebino in aktivnosti projekta. Povezava do srečanja je: <https://upr-si.zoom.us/j/97287343049> (Meeting ID: 972 8734 3049).

Prijave na izobraževanje so odprte do 10. 10. 2024 na povezavi: <https://1ka.arnes.si/a/2f9b9b89>

Izobraževanje je **brezplačno** in financirano s strani Ministrstva za zdravje.

Za dodatne informacije ali vprašanja v zvezi z izobraževanjem nas lahko kontaktirate na e-naslovu info.scsr@upr.si ali telefonski številki **+386 40 490 580**.

Zaradi porasta stisk in izzivov, s katerimi se mladi soočajo, je pravočasna in ustrezna pomoč ključnega pomena. Zato verjamemo, da bo usposabljanje dragocen prispevek k vaši strokovni usposobljenosti.

S prijaznimi pozdravi,

doc. dr. Nuša Zadavec Šedivy

Koordinatorica projekta



Izr. Prof. dr. Vita Poštuvan

Vodja projekta



Prof. dr. Vito Vitrih

Direktor UP IAM



PROGRAM USPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE NEVLADNIH ORGANIZACIJ

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 samopoškodovalnim 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