

BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

GIMNAZIJA IN
VETERINARSKA ŠOLA

ŽIVILSKA ŠOLA

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

MEDPODJETNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI CENTER



Duševno zdravje mladih Opolnomočenje in preventivno delo Šolsko leto 2015/16

Jerneja Seibert
Bic Ljubljana

20. junij 2016

2014/15

Analiza stanja na srednjih šolah na področju duševnega zdravja mladih

Naše ugotovitve v praksi:

- Vsako leto se zvišuje delež mladih, ki imajo različne težave na področju duševnega zdravja.
- Problem postaja vsako leto obsežnejši, mi pa nimamo ustreznih oblik pomoči za reševanje le tega.



2014/15

Analiza stanja na srednjih šolah na področju duševnega zdravja mladih

Mladi so ranljiva skupina slovenske družbe

- **Mladi ne dobijo ustrezne pomoči, ki bi jo potrebovali, ko se pojavijo problemi.**
- **Mladi, ki se vračajo v šolsko okolje ostajajo sami, brez ključne pomoči, prilagoditev in opore, pa vemo kako težko se je po hospitalizaciji »normalno« vključiti v življenje, šolanje, odnose ...**

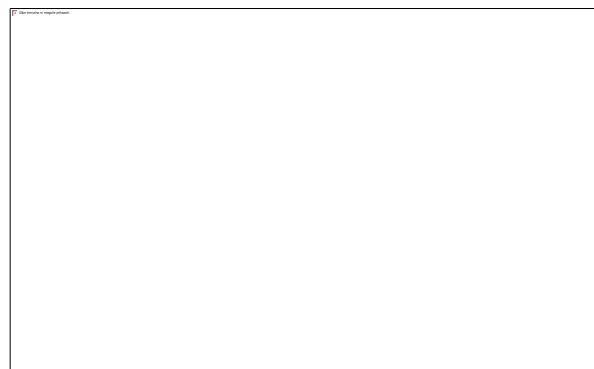


2014/15

Akcijski načrt šole, ki promovira duševno zdravje

Kratkoročni cilji:

- Analiza stanja na šolah
- Zastaviti smernice dela na tem področju
- Delo z mladimi, ki kažejo težave na področju duševnega zdravja (opolnomočenje in podpora pri ponovni vključitvi v šolanje)
- Preventivna pomoč in ukrepi za prepoznavanje in preprečevanje težav (pravočasno ukrepanje in delo z mladimi na tem področju).



2015/16 – NADALJEVANJE URESNIČEVANJA CILJEV

Akcijski načrt šole, ki promovira duševno zdravje

Namen prednostne naloge: Izboljšanje duševnega
zdravja

Dolgoročni cilji:

Ozaveščanje mladih o problematiki duševnega zdravja v današnjem času.

Preventivno delo na področju duševnega zdravja.

Izvajanje aktivnosti z namenom reševanja težav na področju duševnega zdravja.

Dvig kakovosti duševnega zdravja dijakov, študentov, zaposlenih na šoli.

Vzpostavitev mreže pomoči vladnega in nevladnega sektorja.

Izdelava zgibanke PREVENTIVNO DELO IN SKRB ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA DIJAKOV, ŠTUDENTOV IN STARŠEV



Vzpostavitev mreže pomoči vladnega in nevladnega sektorja.

Društvo za nenasilno komunikacijo
Klinični oddelek za mentalno zdravje
Pediatrična klinika – enota za adolescentno kliniko
Center za klinično psihiatrijo
CSD Lj.-Vič, Šiška, Bežigrad...

Društvo KLJUČ
Slovenska filantropija
Inštitut Antona Trstenjaka
Center za mentalno zdravje
Projekt človek

PREVENTIVA IN OZAVEŠČANJE

Tematske delavnice na razrednih urah

STANDARD DOBREGA RAZREDNIKA

- Razrednik, v okviru razrednih ur, v sodelovanju s svetovalno službo pripravi in izpelje vsaj 7 tematskih ur v šolskem letu.

AKTIVNOSTI NA PODROČJU DELOVANJA SKUPIN

Skupina za starše

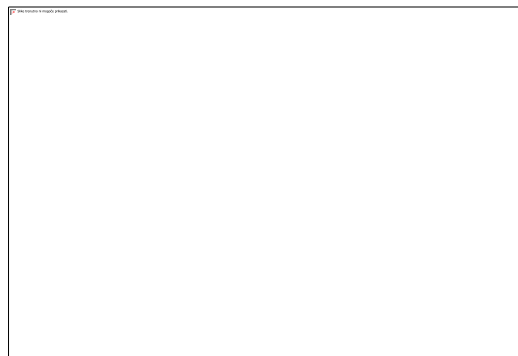
Skupina za študente „Vsemu sem lahko kos“

**Skupina za dijake z izkušnjo na področju
duševnega zdravja**

AKTIVNOSTI NA PODROČJU DELOVANJA SKUPIN

ZAKAJ DELO S SKUPINO?

- „Moč skupine“ kot pomemben element motivacije za spremembe.
- **Izkustveno učenje se soustvarja skozi osebne zgodbe.**
- Povezovanje pripomore h krepitvi moči posameznika in širjenju notranjih potencialov posameznika.



**Pri uvajanju aktivnosti je bila zelo pomembna naša
vztrajnost!!!**

AKTIVNOSTI NA PODROČJU DELOVANJA SKUPIN

Podporna skupina za dijake, ki so imeli ali imajo probleme s področja duševnega zdravja.

SKUPINA ZA DIJAKINJE – „Sončnice“

Delavnico izvaja svetovalna delavka Tanja Kek



Osnovni koncepti dela s skupino: Realitetna terapija W. Glasserja, teorija izbire.

SKUPINA ZA DIJAKINJE – „Sončnice“

Izkušnja ene od udeleženk skupine:

»Stara sem 17 let. Sem anksiozna in imam panične napade. Preden sem začela obiskovati srečanja je bilo stanje "grozno". Prve misli so bile " brez veze kaj bo nekdo, ki me sploh ne pozna meni govoril. Nekako sem zbrala pogum in odšla na srečanje. O stvareh sem v takem stanju razmišljala pesimistično, zdelo se mi je, da je nemogoče si pri tem pomagati. Po približno petih mesecih lahko rečem, da je vse drugače. Nisem se popolnoma znebila tesnobe in paničnih napadov, jih je pa bistveno manj in naučila sem se se najbolj pomembne stvari. Kako se spopadati s tem, kako to stvar sprejeti in predvsem to, da v tem nisem sama. Lažje prihajam v šolo in o stvareh razmišljam drugače. Srečanja mi pomenijo ogromno. Ko mi v glavo spet stopijo negativne misli, vidim situacijo drugače, vem, da nisem sama, da je to normalno, ker se lahko zgodi vsakemu in da je z menoj vse v redu. Seveda imam veliko dela sama s sabo. A brez pomoči skupine nebi toliko napredovala. Sedaj vem, da je pogovor bistvena stvar in če o problemih in stvareh, ki te težijo ne poveš nobenemu, ti nobena zdravila ne morejo pomagati. Hvaležna sem za vsako srečanje, pomoč in spodbudo na vseh področjih, posebno pa v šoli in na področju športa«.

PREVENTIVA IN OZAVEŠČANJE

Tematska delavnica na razredni uri na temo duševnega zdravja



BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

Priložnost za prihodnost



Hvala za vašo pozornost.

[Jerneja Seibert \(jerneja.seibert@bic-lj.si\)](mailto:jerneja.seibert@bic-lj.si)

[Tanja Kek \(tanja.kek@bic-lj.si\)](mailto:tanja.kek@bic-lj.si)

GIMNAZIJA IN
VETERINARSKA ŠOLA

ŽIVILSKA ŠOLA

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

MEDPODJETNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI CENTER