DOBRO SEM
NOVIČNIK

DECEMBER 2024

PREGLED LETA 2024

Trenerji ste v delavnice vključili 326 otrok.

Izvedli smo okroglo mizo z naslovom *Brez filtra*, ki so jo soustvarjali mladi.

Izdali smo nov modul delavnic za mladostnike.

Izvedli smo prvo usposabljanje za modul za mladostnike.

Usposobili smo 77 novih trenerjev.

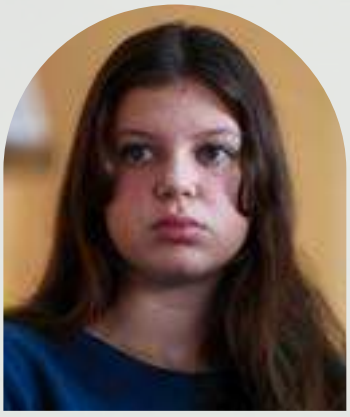
Trenerji ste v delavnice vključili 151 odraslih.

Nekaj poudarkov s programa Dobro sem v času od zadnjega novičnika:

OKROGLA MIZA: BREZ FILTRA

9.10.2024 smo izvedli okroglo mizo z naslovom *Brez filtra*, katere letošnja osrednja tema je bila **duševno zdravje mladostnikov**. Ker na programu Dobro sem verjamemo v spodbujanje dialoga, smo tokrat besedo predali trem mladim, ki so z obiskovalci okrogle mize podelili svoje poglede na trenutno stanje duševnega zdravja pri mladostnikih ter možnih izboljšavah pri obravnavi tega področja. Preberete si lahko nekaj izjav, ki so jih o tej temi podelili na okrogli mizi, če vas zanima več, pa lahko na **tej povezavi** preberete članek.

"Kako se mi počutimo, vse, kar ni fizično zdravje, obravnavamo kot duševno zdravje – vse naše občutke, tudi težave. Veliko mladih se o tem še vedno noče pogovarjati. Še vedno mislijo, da je to tabu tema in da se jim bodo vsi smejali, če bodo začeli pogovor o duševnem zdravju. Veliko jih misli, da so šibki, ker se želijo o tem pogovarjati."
(Maja)



"Marsikdo misli, da bo to pomagalo, ker se tako odstraniš od problema in ne gledaš vsak dan komentarjev, ampak sej ko enkrat prebereš nekaj, kar te prizadene, to s tabo ostane. Zvečer zelo veliko razmišljamo o tem, kaj bi lahko naredili bolje, zakaj nas ljudje ne marajo. S tem ko zbrišeš profil, to ne zgine."
(Frida)

"Učili so nas, kako skrbeti za fizično zdravje. Podobno je z duševnim. Ko pride do težave, jo probaš rešit čim prej, preden se stanje poslabša. Če si na primer zlomiš, greš k zdravniku. Dokler nimaš nekih težav, ne razmišljaš zares o tem. In jaz mislim, da tudi o duševnem zdravju ni treba razmišljati vsak dan, ampak da moraš takrat, ko pride do težave, takoj reagirati, da se ne poslabša."
(Tijan)

MODUL ZA MLADOSTNIKE

S koncem leta je na našem programu končno zaživel tudi nov modul delavnic, ki se osredotoča na krepitev duševnega zdravja mladostnikov.

Izvedli smo prvo usposabljanje, ki je bilo namenjeno vsem že obstoječim trenerjem, ki so preko srečanja nadgradili svoje znanje in kompetence za izvajanje delavnic. Udeležilo se ga je 60 trenerjev, ki so o usposabljanju povedali:

> *"Najlepša hvala za ves trud pri zasnovi programa in usposabljanja. Po mojem mnenju sta pripravili odlične delavnice s temami, ki so za mladostnike res smiselne in pomembne."*

> *"Kot sem vama napisala že v mejlu, je vsebina res "zadetek v polno" za današnje potreb mladih."*

> *"Super, da se daje prostor in možnost pogovora mladostnikom o temah, ki so ponekod še vedno tabu."*

Na usposabljanju sta se nama pridružili tudi Julia in Katja iz **Zavoda za izobraževanje o odraščanju, odnosih, spolu in spolnosti Jaz Intimi**. Njihova osrednja dejavnost je izobraževanje o temah odraščanja, odnosov, spola in spolnosti prek delavnic za osnovnošolce. Za naš modul za mladostnike so na zavodu ustvarili posebno delavnico o spolnosti, ki sta jo dekleti predstavili tudi vsem trenerjem na usposabljanju.

Če vas zanima kaj več o zavodu pa si lahko ogledate njihovo **spletno stran**.

MEDIJSKI PRISPEVKI

Mladostniki pa so bili v ospredju tudi v našem medijskem udejstvovanju. Preko programa Dobro sem smo na problematiko duševnega zdravja mladostnikov opozarjali v epizodi POPkasta in v oddaji Gymnasium.

POPkast

Gymnasium

DOBRO SEM V TUJINI

V mesecu decembru sta se Andrej in Jožica, oba trenerja Dobro sem, udeležila konference z naslovom *Back to the future – Locked screens in the classroom,* ki je potekala 10.12.2024 v Budimpešti, pod okriljem Youth Research Institute.

Cilj konference je bil za različnih vidikov osvetliti težave z digitalnimi vsebinami pri mladih, kako jih regulirati, omejiti ter kakšen vpliv imajo na razvoj otrok in mladostnikov. Podelila sta svoje izkušnje pri delu s klienti v terapevtskem procesu, predstavila pa sta tudi program Dobro sem in pomen preventivnega dela na področju duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih.

ZA KONEC...

Na Zvezi Anita Ogulin & ZPM ter programu Dobro sem smo hvaležni, da ste bili v letošnjem letu del naše zgodbe.

Upamo, da se srečamo tudi v letu, ki prihaja in vam želimo tople, prijetne in vesele praznike!