**„Moj zdravi stil“ – projekt usmjeren razvijanju zdravih životnih stilova u djece i mladih**

**2017/2018**

**Sažetak**

Preventivni program „Moj zdravi stil “ usmjeren je na univerzalnu i selektivnu prevenciju ovisnosti i rizičnih ponašanja te je ponajprije namijenjen populaciji djece i mladih i njihovim roditeljima, uz sudjelovanje nastavnika i stručnjaka iz lokalne zajednice, kao i educiranih volontera. Dva su ključna principa od kojih program polazi: sveobuhvatnost u planiranju i izvođenju intervencija i aktivnosti te visoka razina participacije korisnika, pri čemu su korisnici aktivni sudionici cjelokupnog životnog ciklusa programa, od procjene stanja u lokalnoj zajednici, preko planiranja, kreiranja i izvođenja aktivnosti, do evaluacije aktivnosti i intervencija.

Program „Moj zdravi stil“ nastao u zajednici i za zajednicu, a temelji se na sistemskom intervencijskom modelu koji preko kružne komunikacije između umreženih dionika u društvenoj zajednici potiče učinkovitost preventivnog sustava. Oslanja se na koncept rizičnih i zaštitnih čimbenika te koncept rizika i otpornosti u okviru ekološke multisustavne perspektive; stoga su intervencije i aktivnosti koje se provode u programu planirane i osmišljene na osnovu rezultata provedenih istraživanja potreba i rizika mladih u lokalnim zajednicama (prema Communities that Care (Hawkins i sur., 1999.; Cleveland i sur., 2010.; Zajednice koje brinu – model prevencije poremećaja u ponašanju (Bašić, J., Ferić Šlehan, M., Kranželić Tavra, V., 2007.).

Slijedom rezultata za lokalne zajednice zagrebačke Dubrave i Gospića (2013.) rizični čimbenici koji se ističu su: dezorganizacija zajednice, norme koji podržavaju korištenje droga, stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja i korištenje droga, obiteljski konflikti, roditeljski stavovi koji podržavaju antisocijalna ponašanja, niska privrženost školi, prijatelji koji koriste drogu. Na području zagrebačke Dubrave najvišu vrijednost postiže zaštitni čimbenik koji se odnosi na nagrade u zajednici za prosocijalno uključivanje, pri čemu su mladi prepoznali vrijednost ulaganja i sinergijskog djelovanja civilnih udruga i škola.

Stoga su preventivne aktivnosti i stručne intervencije za mlade usmjerene na osnaživanje mladih kao kompetentnih osoba u cjelini na način povećanja njihovog znanja u pogledu psihosocijalnih kompetencija, stjecanjem kompetencija i učenjem vještina glede samokontrole, emocionalne svjesnosti i komunikacije, rješavanja problema u odnosima. Također, stručni rad je usmjeren na promjenu stavova vezanih uz korištenje droge, na osnaživanje pojedinaca, ali i na aktivnosti kojima se potiče preventivno, sinergijsko djelovanje u zajednici te poticanje razvoja strategija okruženja.

u lokalnim zajednicama uspješno su umreženi resursi u provođenju utemeljenih intervencija mladima u riziku i njihovim obiteljima

rezultati pilot projekta 2012./2013.

multidisciplinarni tim Ambidekster kluba, educirani volonteri i ambasadori za prevenciju ovisnosti

širenje u Ličko-senjsku županiju:

partneri: Društvo Naša djeca Grada Gospića,

CZSS Gospić

suradnici: Zavodi za javno zdravstvo,

CZSS, škole, OCD, pružatelji usluga

rezultati istraživanja potreba i rizika u LZ

2013., ponovljeno istraživanje planirano 2018.

natječaji, doprinosi rada stručnjaka u LZ,

prostori u LZ, volonteri

progam dramske edukacije „Moj zdravi stil“, kreiranje dramskih scena, javno izvođenje dramskih scena

informiranje mladih, roditelja te nastavnika o mogućnostima uključivanja u projekt i načinu sudjelovanja

10 stručnjaka i 10 volontera u preventivnom sustavu potpore korisnicima unaprijedili su kompetencije za pružanje podrške mladima u riziku

djeca i mladi (u dobi od 12-17 godina) unaprijedili su znanja i vještine u području zdravih stilova života (pozitivnija slika o sebi, povećano samopouzdanje, povećano razumijevanje važnosti zdrave prehrane, tjelesnog vježbanja,

psihofizičke kondicije)

reducirana potražnja za psihoaktivnim supstancama u populaciji srednjoškolaca

povećana je informiranost roditelja i nastavnika o zdravim stilovima života u djece i mladih te je povećana informiranost o rizicima i sprječavanju ovisnosti u djece i mladih

akademska zajednica, (do)nositelji politika

učenici – aktivisti, ambasadori, opća populacija

djeca i mladi (12-17 godina) u riziku, mladi

s poremećajima u ponašanju, mladi u sustavu socijalne skrbi

(eskperimentiranje, ovisnosti)

educirani izvoditelji i stručnjaci,

volonteri

vrednovanje provedbe projekta, preporuke za poboljšanja, diseminacija rezultata

P(r)OVJERLJIVO – *on-line* savjetovalište, radionice „Biram zdrav životni stil“

održavanje treninga za izvoditelje, usavršavanje stručnjaka

roditelji mladih, nastavnici

**Multisistemski intervencijski pristup, etika participacije**

Ulaganje

projekt je implemetiran u više županija i lokalnih zajednica

porast informiranosti stručne i šire javnosti o učinkovitim načinima prevencije ovisnosti u mladih

udruge, škole, Zavodi za javno zdravstvo, Centar za socijalnu skrb, suradni OCD-i pružatelji usluga

aktivnosti usklađivanja i planiranja izvođenja aktivnosti partnerskih i suradnih organizacija

provoditelji intervnecija i aktivnosti stekli su nove vještine, osnažili su kompetencije za stručni rad, razmijenili su znanja i iskustva, ostvareno je uzajamno učenje

Ishodi

Kratkoročni Dugoročni

Aktivnosti Dionici

**Aktivnosti:**

* informiranje roditelja, djece i mladih te školskih kolektiva o projektu i mogućnostima uključivanja u projekt
* educiranje nastavnika za provedbu preventivnih programa u školama
* edukacija izvoditelja i volontera za provedbu radionica „Moj zdravi stil“ u trajanju od 8 sati za sudionike
* kreiranje i izvođenje programa dramske edukacije „Moj zdravi stil“ u trajanju od 25 sati za učenike, aktiviste – ambasadore za prevenciju ovisnosti, kreiranje dramskih scena
* izvođenje dramskih scena od strane učenika – ambasadora za prevenciju ovisnosti, u školama i lokalnim zajednicama pod nazivom „Pogledaj, razmisli, promijeni!“
* preventivne radionice za djecu i mlade „Biram zdrav životni stil“ – program od 10 radionica
* *on-line* savjetovalište „P(r)OVJERLJIVO – savjetovalište za povjerljiva pitanja i provjerene odgovore“
* mentorstvo volontera, supervizija izvoditelja, radni sastanci stručnih timova, sastanci umreženih organizacija i ustanova radi prilagodbe i praćenja te evaluacije projekta, kao i radi razmjene primjera dobre prakse
* Prezentacija aktivnosti i rezultata projekta te korištenje rezultata u smjeru održivosti projekta i njegovog širenja u druge lokalne zajednice (održavanje tribina i akcija u lokalnim zajednicama, izrada i diseminacija deplijana za informiranje djece, mladih i roditelja, prezentacija projekta putem medija i skupova).

**Ciljne skupine**

Ciljne skupine su djeca i mladi, njihovi roditelji i nastavnici.

Opća populacija djece i mladih u adolescentnom razdoblju, u dobi od 12 do 17 godina, indikativna je za preventivni stručni rad budući da su adolescenti dobna skupina koja je najviše sklona razvoju ovisnosti o psihoaktivnim supstancijama te se u toj dobi najčešće započinje s eksperimentiranjem. Također su adolescenti u većoj mjeri izloženi korištenju novih tehnologija o kojima također mogu postati ovisni.

Dramskom edukacijom za učenike-aktiviste, ambasadore za prevenciju ovisnosti obuhvaćeni su učenici u dobi od 14 do 17 godina. Edukacija se temelji na iskustvenom učenju i osobnom proučavanju sadržaja vezanih uz zdrave stilove života i prevenciju ovisničkih ponašanja, pri čemu se koriste tehnike dramske pedagogije. U općoj populaciji učenika ima od 10 do 20% učenika s problemima u ponašanju te se zbog toga tijekom izvođenja programa dramske edukacije posebice poklanja pozornost obradi tema i problema koji su u fokusu interesa svakog člana grupe.

Učenici-ambasadori pripremljene dramske scene izvode u svojima školama te se organiziraju i javne, interaktivne izvedbe u lokalnim zajednicama u sklopu događanja za djecu i mlade. Na taj način uključi se još 300 učenika koji su s vršnjačke perspektive informirani o štetnosti ovisničkih ponašanja i važnosti prakticiranja zdravih stilova života.

Djeca i mladi uključuju se u projektne aktivnosti na dobrovoljnoj bazi, uz pristanak roditelja i preko informiranja razrednika i nastavnika u školama.

Djeca u riziku

Detektirana djeca i mladi u riziku i rizičnim okolnostima odrastanja za pojavu ovisnosti i ovisničkih ponašanja su: djeca i mladi s problemima u ponašanju, djeca i mladi s poteškoćama a u razvoju, djeca i mladi iz obitelji u sustavu socijalne skrbi. Pohađaju program radionica zajedno s djecom opće populacije kako bi se izbjeglo izdvajanje djece u školskom okružju.

Roditelji i nastavnici

Roditelji i nastavnici informirani su o provođenju projekta, prate sudjelovanje svoje djece u aktivnostima i daju povratne informacije te se uključuju u on-line savjetovanje „P(r)ovjerljivo“. Za zainteresirane grupe nastavnika i roditelja održavaju se predavanja i radionice sukladno aktualnim potrebama.

**Rezultati vrednovanja u školskoj godini 2012./2013.:**

Tijekom školske godine 2012./2013. program je kreiran, prilagođen i pripremljen te uvršten u školske planove i programe u dvije lokalne zajednice u Bujama i Umagu te u zagrebačkoj Dubravi. Stvoren je krug zainteresiranih nastavnika i stručnih suradnika uključenih škola koji su pružali dodatnu potporu učenicima. Izrađena je i tiskana brošura „Moj zdravi stil“ koja služi kao materijal programa, ali i za senzibilizaciju nastavnika i roditelja o zdravim stilovima života mladih.

Edukacija mladih o zdravim stilovima života provedena je u ukupno 15 razreda (10 SŠ i 5 OŠ) s ukupno 372 učenika.

O učincima programa govore rezultati primjene upitnika i fokusnih grupa s učenicima, a najvažniji su da učenici program smatraju korisnim, važnim i zanimljivim. Svoje znanje i vještine demonstriraju razgovorom u fokusnim grupama, iz čega je vidljivo poboljšanje u njihovim odnosima s drugim ljudima, u njihovom znanju o zdravim stilovima života i pojavama koje ga ugrožavaju te u shvaćanju koncepta donošenja odluka i izbora u životu, kao i nošenju odgovornosti za posljedice tih odluka i izbora kada je u pitanju zdravi životni stil.

U školama uključenim u projekt stvoreni su preduvjeti za provođenje individualnog rada s učenicima koji su detektirani kao rizični za razvoj problema u ponašanju. Rezultati govore kako su detektirani učenici motivirani na sudjelovanje u aktivnostima, što se vidi iz posjećenosti individualnom savjetovanju (17 učenika, 77 sati direktnog rada) i on-line savjetovalištu „P(r)ovjerljivo" (53 aktivna korisnika).

Mladi koji su detektirani kao rizični za razvoj problema u ponašanju bili su motivirani i sudjelovali su u kreiranju i provedbi grupnog rada u trajanju od 10 ili 12 sati (ovisno o grupi). Na taj način provedeno je ukupno 42 sata direktnog rada s 25 korisnika u 4 skupine, jednom u Bujama i tri u Zagrebu. Iz rezultata evaluacije zadovoljstva i procjene dobrobiti programa moguće je zaključiti kako sudionici u početku nisu bili u potpunosti motivirani, razmišljali su o odustajanju od programa, no kako su se radionice izvodile, sve više su bili zadovoljni i na kraju procjenjuju veliku korisnost i dobit od sudjelovanja u grupnom radu.

Brojna događanja omogućila su „vidljivost“ projekta i širenje njegovog utjecaja i dalje od direktnih korisnika. Veliki broj indirektnih korisnika govori o njegovoj opsežnosti, širini i dometu.

Volonteri i izvoditelji u projektu imali su trajnu, kvalitetnu i dostupnu potporu u obliku edukacija, animacija, supervizije, intervizije, mentorstva i konzultacija.

**Korištena literatura:**

1. Bašić, J.; Ferić Šlehan, M.; Kranželić Tavra, V. Model prevencije poremećaja u ponašanju: Strategijska promišljanja, resursi i programi prevencije u Istarskoj županiji. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet i Istarska županija, Pula – Zagreb (2009)
2. Bašić, J.: Teorije prevencije-prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih. Zagreb: Školska knjiga. (2009)
3. Bognar, L., Govor nenasilja, Osijek, 1998
4. Čačinovič-Vogrinčić, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M.: Uspostavljanje suradnog odnosa i osobnog kontakta u socijalnom radu, Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada, Zagreb
5. Doležal, D. (2006): Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 42.1. 87-102
6. Eron, B.J., Lund, W.T. (1996): Narrative Solutions in Brief Therapy: The Guilford Press, New York – London
7. Kobol, A., Rapuš Pavel, J. (2005): Sudioničko procjenjivanje i interveniranje. U: Koller-Trbović, N., Žižak, A. (ur.): Participacija korisnika u procesu procjene potreba i planiranja intervencija, Socijalnopedagoški pristup, Zagreb, 9-28
8. Minimalni standardi prevencije ovisnosti za djecu i mlade u odgojno-obrazovnom sustavu (2017)
9. Mirosavljević, A., Ratkajec Gašević, G., Koller Trbović, N. (2014). Upitnik za određivanje razine intervencija/vođenje slučaja: Prijedlog normi/standarda procjene za Hrvatsku, Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49, 2, 69-90.
10. Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe droga u Republici Hrvatskoj za razdoblje od 2012. do 2017. godine
11. Nacionalni akcijski plan suzbijanja zlouporabe droga u Republici Hrvatskoj za razdoblje od 2015. do 2017.
12. Ratkajec Gašević, G. (2013). Spremnost mladih osoba na promjenu tijekom posebne obveze uključivanja u individualni ili grupni psihosocijalni tretman u savjetovalištu za mlade. Doktorska disertacija. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Henggeler, S. W., Schoenwald, S. K., Borduin, C. M., Rowland, M. D., & Cunningham, P. B. (1998). Multisystemic treatment of antisocial behavior in children and adolescents. New York: Guilford Press.
14. Framework for Program Evaluation in Public Health. MMWR 48, CDC RR-11, Atlanta, Georgia (1999)
15. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) za 2003. i 2007. (Europsko istraživanja o pušenju, pijenju alkohola, uporabi droga i rizičnim čimbenicima među učenicima), (2004.,2009., 2016). Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo

**O Ambidekster klubu**

Ambidekster klub je nevladina, neprofitna, nepolitička organizacija, udruga građana, koja svoj rad temelji na načelima ravnopravnosti, tolerancije, pluralizma, zajedništva i humanosti. Registrirana je 10. rujna 2003. godine inicijativom mladih stručnjaka društveno-humanističkog usmjerenja, s ciljem doprinosa zaštiti ljudskih prava, društvenom uključivanju i podizanju kvalitete života pojedinaca i skupina, posebice skupina djece i mladih izloženih riziku od socijalnog isključivanja kao što su djeca i mladi s problemima u ponašanju te drugih skupina djece i mladih s manje mogućnosti koji nailaze na prepreke u socijalnom uključivanju.

U četrnaestogodišnjem djelovanju Ambidekster klub pridonosi deinstitucionalizaciji i širenju znanstveno utemeljenih, primjerenih i dostupnih socijalnih usluga za djecu, mlade i obitelj izgradnjom partnerstva između organizacija civilnog društva, ustanova i institucija te lokalne samouprave. Posebice je usmjeren razvoj i širenje inovativnih programa i usluga temeljenih na participaciji korisnika i suvremenom multisistemskom pristupu.

Programi i usluge za korisnike posebice su usmjereni na povećanje kompetencija i društvene uključenosti rizične i visokorizične djece i njihovih obitelji. Osim toga, Ambidekster klub sudjeluje u zagovaranju zakonodavnih rješenja i kreiranju politika vezanih uz obrazovanje, socijalnu zaštitu i položaj djece i mladih s problemima u ponašanju.

Korisnici usluga u Ambidekster klubu su:

* djeca, mladi i obitelji za koje se provodimo različite oblike stručnih – individualnih i grupnih oblika rada sukladno njihovim individualnim potrebama
* mladi aktivisti koje se uključuje u programe i projekte kao kreatore aktivnosti u zajednici i za zajednicu
* stručnjaci iz sustava socijalne skrbi, odgoja i obrazovanja, zdravstva i organizacija civilnoga društva koji se educiraju i stručno osposobljavaju putem različitih metoda neformalne edukacije za stručni rad s djecom, mladima i obiteljima te društveno osjetljivim skupinama, kao i sa skupinama u društveno nepovoljnom položaju
* volonteri koji se educiraju za stručni rad s mladima (*youthwork*) i osjetljivim skupinama te za provođenje volonterskih akcija.

Slijedom neovisnih evaluacija niza programa i projekata, te provođenjem istraživanja potreba i rizika u lokalnim zajednicama, Ambidekster klub usmjeren je kreiranju usluga i programa koji su primjenjivi i dostupni drugim pružateljima socijalnih usluga u Hrvatskoj.