



Katalog preventivnih aktivnosti na področju duševnega zdravja v Pomurski regiji



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Co-funded by
the European Union

UVOD

Pred vami je katalog preventivnih aktivnosti, ki se izvajajo v Pomurski regiji na področju duševnega zdravja. Katalog je razdeljen na področja vezana na ciljne skupine, katerim so aktivnosti namenjene: Otroci in mladostniki, odrasli, starostniki in medgeneracijske aktivnosti.

Gre za izdelek **Mreže za duševno zdravje – geografska enota Murska Sobota** (MDZ MS), ustanovljene v okviru projekta **JA ImpleMENTAL**. Poslanstvo mreže je prispevati strokovno znanje, izkušnje in spretnosti, da bi s sodelovanjem in soustvarjanjem zagotavljali odgovore na potrebe lokalnega prebivalstva na področju duševnega zdravja.

Mreža za duševno zdravje – geografska enota Murska Sobota je sestavljena iz predstavnikov organizacij, ki se ukvarjajo s področjem duševnega zdravja v Pomurju :

- Center za duševno zdravje odraslih Murska Sobota;
- Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Murska Sobota;
- Center za socialno delo Pomurje;
- Mestna občina Murska Sobota;
- Mozaik, društvo za socialno vključenost;
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Murska Sobota;
- Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja,
- Zavod Vitica, Gornja Radgona, so.p.

Katalog, ki je pred vami je oblikovan z namenom promocije duševnega zdravja, preventive duševnih motenj in destigmatizacije duševnega zdravja v lokalnem okolju. Predstavlja prispevek k zadovoljitvi potreb, ki smo jih člani MDZ MS zaznali pri svojem delu v lokalnem okolju.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

OTROCI IN MLADOSTNIKI

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Murska Sobota

02/5341-337, neverjetnaleta@zd-ms.si

Trening starševstva Neverjetna leta

- Namen: Treningi starševstva Neverjetna leta ponujajo orodje pri preprečevanju in zmanjševanju vedenjskih težav. Treningi na enostaven, razumljiv in prijazen način staršem predstavljajo veščine pozitivnega starševstva, kar vzgaja otrokov kognitivni, socialni, in čustveni razvoj, boljše učne dosežke ter zagotavlja bolj varno in zdravo odraščanje. Pozitivno starševstvo krepi vez med otrokom in starši, deluje zaščitno in izboljša že nastalo težavno vedenje otrok.
- Za starše otrok med 3. In 8. Letom starosti, ki se srečujejo s težavnim vedenjem svojih otrok.
- 14 tedenski program, enkrat tedensko po dve uri, skupina desetih staršev.

Center za socialno delo Pomurje

02/5858-540, gp-csd.pomur@gov.si

Preventivni program "Krepitev družin"

- Namen: Program je namenjen staršem in mladim, ki si želijo izboljšati in nadgraditi družinske odnose, izboljšati veščine starševstva ter pozitivno vplivati na otrokovo vedenje in na njihovo samopodobo.
- Program obsega predavanja, predstavitve, razprave, igranje vlog, avdiovizualna gradiva, domače naloge, igre, otrokovo igro, starševsko igro, nadzorovane vaje,... Družinam se na tak način ponudi možnost, da okrepijo znanje in veščine, ki jih že imajo, ter se naučijo nekaj novega. Vse to poteka v varnem in zaupnem krogu pod vodstvom usposobljenih izvajalcev.

Preventivni program "Dobro sem"

- Namen: ozavestiti o pomenu duševnega zdravja in dobrega počutja, razviti osebne sposobnosti in veščine, ki omogočajo posamezniku boljši nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njegovo duševno zdravje. Gre za program namenjen krepitvi duševnega zdravja ranljivih skupin.
- Program obsega 10 enournih srečanj in je namenjen otrokom od 6. do 12. leta starosti.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

OTROCI IN MLADOSTNIKI

Društvo IndiJanez – Center Šteker

031-850-500, info@steker.si, www.steker.si/storitve/delavnice-in-predavanja/

Delavnica o prepoznavanju in strategijah obvladovanja stresa – Obvladamo stres

- Namen: seznanitev z reakcijo na stres; pomoč pri opisovanju čustev in poudarjanje pomena dobrega počutja; prepoznavanje razlik med kratkoročnim in dolgoročnim stresom; prepoznavanje simptomov stresa pri drugih in pri sebi; seznanitev z načini preprečevanja ali zmanjšanja negativnih učinkov stresa pri sebi; seznanitev s tehnikami spopadanja s stresom.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, po dogovoru lahko tudi 2 šolski uri, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o empatiji in medosebnih odnosih – Empatija, več kot le besede

- Namen: poglobitev medosebnih odnosov; identificiranje ter razločevanje sočutja in empatije; zavzemanje različnih perspektiv; prepoznavanje in razumevanje lastnih občutkov in čustev drugih; usmerjanje udeležencev k razmišljanju o empatični in altruistični drži.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, po dogovoru lahko tudi 2 šolski uri, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o anksioznosti – Nenehno na trnih

- Namen: seznanitev s pojmi stres, anksioznost in anksiozna motnja; spoznavanje varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja za razvoj anksioznosti; raziskovanje tehnik sproščanja in različnih virov (samo)pomoči; kritični razmislek o virih informacij na temo anksioznosti.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o depresiji – Misli v megli

- Namen: seznanitev s pojmom depresije in depresivnih motenj; spoznavanje pogostih vplivov in dejavnikov, ki igrajo vlogo pri razvoju depresije; pomoč pri prepoznavanju in izražanju (neprijetnih) čustev in občutkov; osveščanje strategij in virov pomoči.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

OTROCI IN MLADOSTNIKI

Društvo IndiJanez – Center Šteker

031-850-500, info@steker.si, www.steker.si/storitve/delavnice-in-predavanja/

Delavnica o preprečevanju samopoškodovalnega vedenja – Telo kot sredstvo sporočanja

- Namen: informiranje o samopoškodovanju, vključno z dejavniki, vzroki in posledicami; učenje primerne pristopa do tematike in oseb, ki se samopoškodujejo; spoznavanje znakov in oblik samopoškodovanja z namenom preprečevanja; razbijanje mitov in napačnih informacij o samopoškodovanju; ozaveščanje načinov spopadanja z neprijetnimi občutki ter učinkovitih strategij pomoči pred in po samopoškodovanju.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število udeležencev na posamezni delavnici je 30, namenjena je učencem od vključno 7. razreda naprej in dijakom.

Delavnica čustvenega opismenjevanja za mlade – Čustva in kako z njimi

- Namen: spoznavanje in pogovor o različnih čustvih, občutkih, razpoloženjih itd.; nadgradnja jezika, povezanega s čustvi; prepoznavanje, opisovanje in izražanje lastnih čustvenih stanj in čustvenih stanj drugih; poglobljanje razumevanja vloge čustev v vsakdanjem življenju.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, po dogovoru lahko tudi 2 šolski uri, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o doživljanju, izražanju in obvladovanju neprijetnih čustev – (Ne)prijetna čustva

- Namen: spoznavanje in pogovor o neprijetnih čustvih, občutkih, razpoloženjih itd.; razumevanje funkcije oziroma vloge neprijetnih čustev v vsakdanjem življenju; predstavitev zdravih načinov in tehnik izražanja neprijetnih čustev; promoviranje dobrega počutja in konstruktivnih medosebnih odnosov.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o samozavesti – Verjamem vase

- Namen: spretnejše ocenjevanje lastne samozavesti, samopodobe in kompetenc; prepoznavanje in naslavljanje negativnih dejavnikov; soočanje z neprijetnimi občutki, ki nastanejo kot posledica nizke samozavesti; ozaveščanje nezdavih in ovirajočih vedenjskih vzorcev; demonstracija tehnik, strategij in praks za grajenje samozavesti.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

OTROCI IN MLADOSTNIKI

Društvo IndiJanez – Center Šteker

031-850-500, info@steker.si, www.steker.si/storitve/delavnice-in-predavanja/

Delavnica o prijateljstvu – Moč vezi

- Namen: razmišljanje o pomenu prijateljstva in samovrednotenja; raziskovanje, kako udeleženci vidijo sebe in prijatelje; krepitev vrstniških odnosov; prispevanje k bolj pozitivni klimi v razredu; ustvarjanje tesnejših in pristnejših odnosov med sošolci.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

Delavnica o medvrstniškem nasilju – (Ne) na silo

- Namen: opredelitev pojma medvrstniško nasilje; spoznavanje različnih oblik in lastnosti medvrstniškega nasilja; prepoznavanje vlog v medvrstniškem nasilju; ozaveščanje o primernih odzivih na nasilje in virih pomoči; seznanjanje s posledicami.
- Aktivnost se izvaja 1 šolsko uro, priporočeno največje število učencev oz. dijakov na posamezni delavnici je 30.

OZARA Slovenija

070-419-879, Andreja.Pucko@ozara.org, <http://www.ozara.org>

Preventivna delavnica “Od stiske do duševne motnje”

- Namen: Delavnica je sestavljena iz 4 sklopov. V prvem delu obravnavamo stres ter spregovorimo o razlikah med pozitivnim in negativnim stresom. Velik poudarek namenimo stresu, ki ga mladi doživljajo zaradi šolanja, kakor tudi mehanizmom za njegovo premagovanje. V drugem sklopu jih seznanimo z najpogostejšimi duševnimi motnjami ter skupaj z njimi odpravljamo mite in predsodke o duševnih motnjah in ljudeh. Naslednji sklop je namenjen prepoznavanju samomorilne ogroženosti ter načinih iskanja pomoči. V zadnjem sklopu se posvetimo načinom za doseganje dobrega počutja in skrbi za lastno duševnega zdravja. Skupaj z udeleženci identificiramo varovalne in rizične dejavnike duševnega zdravja ter načine za krepitev lastne samopodobe.
- Vsebina in struktura delavnice je bila pripravljena v sodelovanju s priznanimi slovenskimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja in jo vodijo usposobljene strokovne delavke.
- Aktivnost je namenjena razredu učencev ali dijakov in traja 2 šolski uri. Učitelj pri izvedbi ni navzoč.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

OTROCI IN MLADOSTNIKI

[Slovensko društvo Hospic, OO Murska Sobota](#)

051-415-448, 02/5302-090, www.hospic.si

Lutkovna predstava *Jesen listka Timija*

- Namen: Detabuizacija smrti in soočanje z minljivostjo, psihološka podpora.
- Aktivnost traja 2 šolski uri, namenjeno skupinam do 50-60 ljudi.

[Zavod Vitica, Gornja Radgona, so.p. - Dnevni center VITKO – za otroke in mladostnike](#)

051-687-333, dcvitko@vitica.si

Prostočasne aktivnosti, učna pomoč

- Namen: Strokovna podpora in pomoč otrokom pri soočanju s čustvenimi stiskami in učnimi težavami, aktivno preživljanje prostega časa.
- Za otroke stare od 6 do 18 let, aktivnosti prilagajamo glede na individualne dogovore z otroki in starši.



PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

ODRASLI

Center za krepitev zdravja

- Murska Sobota: 030-641-514 (vodja), 041-644-961/041-396-192 (psiholog), ckz@zd-ms.si, www.zd-ms.si/osnovno-zdravstvo/center-za-krepitev-zdravja
- Gornja Radgona: 051-300-450, ckz@zd-gr.si, www.zd-gr.si/center-za-krepitev-zdravja/
- Ljutomer: 02/585-14-70, ckz@zd-lju.si, www.zd-lju.si/ckz/zaposleni

Zdravstveno vzgojni center Lendava

02/578-92-90, tjasa.tkalec@zd-lendava.si

Skupinska delavnica – Tehnike sproščanja

- Namen: Posameznike seznaniti z osnovnimi značilnostmi sproščanja in praktično izvesti tri tehnike sproščanja: dihalno tehniko, progresivno mišično relaksacijo in tehniko vizualizacije.
- Aktivnost traja 90 minut, namenjena je odraslim nad 19 let. Udeleženci morajo imeti dovolj prostora in mirno okolje za ustrezno izvedbo tehnik sproščanja.

Skupinska delavnica – Spoprijemanje s stresom

- Namen: Posameznike seznaniti z osnovnimi značilnostmi stresa in razvijati veščine za učinkovitejše spoprijemanje s stresom. V delavnici se osredotočimo na vsebine doživljanje stresa, bolezni, ki so povezane s stresom, zavedanje in prepoznavanje čustev in na različne vire moči, ki krepijo posameznikovo odpornost na stres.
- Štiri skupinska srečanja v trajanju 90 minut in možnost 15-minutnega individualnega razgovora. Namenjena je odraslim nad 19 let, še posebej tistim, ki jih stres obremenjuje v vsakdanjem življenju. Optimalno število udeležencev v delavnici je 8 oseb.

Skupinska delavnica – Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

- Namen: Posameznike seznaniti z osnovnimi značilnostmi anksioznih motenj in se naučiti načinov, kako si pomagati sam. V delavnici se osredotočimo na vzroke in simptome anksioznih motenj, načine zdravljenja in premagovanja in preprečevanja ponovitev.
- Štiri skupinska srečanja v trajanju 90 minut in možnost 15-minutnega individualnega razgovora. Namenjena je odraslim nad 19 let z diagnozo anksiozne motnje oz. osebam, ki jih anksioznost ovira v vsakdanjem življenju in njihovim svojcem. Optimalno število udeležencev v delavnici je 6 oseb.
- Za udeležbo je potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika/dipl.m.s, psihiatra ali psihologa.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

ODRASLI

Center za krepitev zdravja

- Murska Sobota: 030-641-514 (vodja), 041-644-961/041-396-192 (psiholog), ckz@zd-ms.si, www.zd-ms.si/osnovno-zdravstvo/center-za-krepitev-zdravja
- Gornja Radgona: 051-300-450, ckz@zd-gr.si, www.zd-gr.si/center-za-krepitev-zdravja/
- Ljutomer: 02/585-14-70, ckz@zd-lju.si, www.zd-lju.si/ckz/zaposleni

Zdravstveno vzgojni center Lendava

02/578-92-90, tjasa.tkalec@zd-lendava.si

Skupinska delavnica – Podpora pri spoprijemanju z depresijo

- Namen: Posameznike seznaniti z osnovnimi značilnostmi depresije in se naučiti načinov, kako si pomagati sam. V delavnici se osredotočimo na vzroke in simptome depresije, na načine zdravljenja depresije in preprečevanje ponovitev.
- Štiri skupinska srečanja v trajanju 90 minut in možnost 15-minutnega individualnega razgovora. Namenjena je odraslim nad 19 let z diagnozo depresije ali prisotnimi simptomi depresije in njihovim svojcem. Optimalno število udeležencev v delavnici je 6 oseb.
- Za udeležbo je potrebna napotitev s strani osebnega zdravnika/dipl.m.s, psihiatra ali psihologa.

Skupinska delavnica – Zdravi odnosi

- Namen: Posameznike seznaniti s pomenom medosebnih odnosov na zdravje in razvijati veščine za izboljšanje medosebnih odnosov. V delavnici preko uporabe različnega gradiva razvijamo veščine s področja medosebnih odnosov, dobrega počutja, veščin asertivnosti in spretnosti reševanja problemov.
- Štiri skupinska srečanja v trajanju 120 minut . Namenjena je odraslim nad 19 let. Optimalno število udeležencev v delavnici je 8 oseb.

Individualni posvet s psihologom

- Namen: Posameznikom nuditi svetovanje s področja duševnega zdravja, razbremenitev in razreševanje dilem/stisk, s katerimi se srečuje posameznik.
- Posvet traja med 15-60 minut in je namenjen odraslim nad 19 let.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

ODRASLI

Center za socialno delo Pomurje

02/5858-540, gp-csd.pomur@gov.si

Preventivni program "Dobro sem"

- Namen: ozavestiti o pomenu duševnega zdravja in dobrega počutja, razviti osebne sposobnosti in veščine, ki omogočajo posamezniku boljši nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njegovo duševno zdravje. Gre za program namenjen krepitvi duševnega zdravja ranljivih skupin.
- Sklop delavnic za odrasle zajema 12 srečanj, ki trajajo približno 2 uri.

Slovensko društvo Hospic, OO Murska Sobota

051-415-448, 02/5302-090, www.hospic.si

Pogovorni večeri Hospica

- Namen: Detabuizacija smrti in soočanje z minljivostjo, psihološka podpora.
- Aktivnost traja 2 uri, namenjeno skupinam.

Zavod Vitica, Gornja Radgona, so. p. – Dnevni center IZA- za osebe s težavami v duševnem zdravju

051-695-100, dciza@vitica.si

Skupina za samopomoč svojcev

- Namen: Strokovna podpora in pomoč svojcem oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju, opolnomočanje svojcev pri skrbi za njihovega družinskega člana.
- Aktivnost se izvaja enkrat tedensko (torek) med 17-18.30 uro.
- Teme se spreminjajo in izhajajo iz osebnih stisk ali pobud svojcev oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

STAROSTNIKI

[Mozaik, Društvo za socialno vključenost, so.p.](#)

041-380-430, 051-219-825, za.boljsi.jutri.d@gmail.com, www.mozaik-drustvo.si

Tematske delavnice

- Namen: Širitev kognitivnih sposobnosti, telesna aktivnost, pridobitev novih znanj, krepitev odnosov med posameznikom in skupnostjo, razbremenitev svojcev dementnih oseb, osveščanje o pristopih pri skrbi za dementnega svojca.
- Aktivnost je namenjena starejšim in svojcem dementnih oseb, traja 1,5 – 3 ure.
- Tema delavnice je določena v mesečnem urniku (objavljen na FB strani), večinoma vezana na interes kontinuiranih uporabnikov.

[Zavod Vitica, Gornja Radgona, so. p.](#)

051-695-100, 02/561-15-20, info@vitica.si

Program Lučka – skupnostna skrb za preprečevanje nasilja nad starejšimi

- Namen: ozaveščanje starejših ljudi, družin in celotne javnosti o problemu nasilja nad starejšimi, informiranje o nasilju in preprečevanju nasilja, povečevanje družbene občutljivosti za nasilje nad starejšimi, odpravljanje in zmanjševanje dejavnikov tveganja za nasilje nad starejšimi.
- Aktivnosti: podpora starejši osebi z zaupnim telefonskim pogovorom (pogovor, informiranje, napotitev žrtve nasilja v ustrezne organe pomoči), akcije za ozaveščanje javnosti o tematiki nasilja nad starejšimi.

[Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije](#)

zveza@skupine.si, www.skupine.si

Skupine starih ljudi za samopomoč

- Namen: Članom skupin omogočiti dolgotrajno socialno vključenost in ohranjanje socialnih aktivnosti in s tem preprečevanje stiske zaradi osamljenosti in zmanjšanje dejavnikov tveganja za nasilje nad starejšimi. Temeljna dejavnost je usmerjen pogovor, ki se nanaša na teme, ki člane povezujejo. Le-ta lajša socialne in psihosocialne stiske uporabnikov ter krepi njihovo moč za dostojno življenje in pozitivno samopodobo.
- Aktivnost je namenjena starostnikom nad 65 let, srečanja potekajo neposredno v okolju, kjer ljudje živijo. Srečanja so 1x tedensko, trajajo 1,5 ure. Program izvajajo usposobljeni prostovoljci.

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI

MEDGENERACIJSKE AKTIVNOSTI

[Slovenska Filantropija, PE Hiša Sadeži družbe Murska Sobota](#)

031-748-412, hisa-ms@filantropija.org, www.filantropija.org/murska-sobota

Družabno popoldne

- Namen: Delavnica za kakovostno preživljanje prostega časa je namenjena druženju, širjenju socialne mreže, sprostitev skozi družabne igre, pogovore, ustvarjanje...
- Aktivnost je namenjena vsem generacijam, ki si želijo družbe. Delavnice so primerne za osebe z različnimi oviranostmi ali invalidnostmi.
- Izvaja se vsak torek ob 13:00 uri, urniki so objavljeni na FB strani, ob večjem interesu možno tudi več terminov in oblikovanje skupin glede na potrebe udeležencev.

Medgeneracijske delavnice

- Namen: Druženje, širjenje socialne mreže, sprostitev, učenje novih stvari in spretnosti. Velika ponudba medgeneracijskih delavnic – npr. tečaji tujih jezikov, delavnice kvačkanja, obrazne joge, qi gong, telovadba, pogovorne delavnice, kreativne delavnice, delavnice za druženje, kuharske delavnice ipd.
- Namenjeno vsem generacijam, št. oseb na delavnico je odvisno od vrste delavnice, trajanje od ene do treh ur. Program je objavljen na FB strani.

[Zavod Vitica, Gornja Radgona, so. p. – Medgeneracijsko središče TISA](#)

031-720-170, info@vitica.si

Tematske medgeneracijske delavnice

- Namen: izvajanje vsebin namenjenih krepitvi socialne vključenosti, opolnomočenju ter razvijanju socialnih, zdravstvenih, kulturnih in finančnih kompetenc, izobraževanje in praktične delavnice, neformalno druženje, informiranje.
- Aktivnosti so namenjene vsem generacijam, trajajo od 1,5- 3 ure.
- Tema delavnic je določena v mesečnem planu aktivnosti, izvajajo jih prostovoljci in zaposleni. Mesečni plan je objavljen na oglasnih deskah Zavoda Vitica in na FB spletni strani.