Družinski inštitut
OBJEM

YoEUth Mental Health *at Heart* ♡



E-priročnik neformalnih delavnic o duševnem zdravju za mladinske delavce

Praktična orodja za 90-minutne delavnice

Co-funded by the European Union

PODATKI O PROJEKTU IN AVTORSTVU

Koordinatorka projekta in glavna urednica

Sanja Obaha Brodnjak Družinski inštitut Objem, Slovenia

Vsebinski razvoj, prilagoditve in uredniške dopolnitve

Sanja Obaha Brodnjak

Izvirni prispevki za delavnice

Partnerske organizacije iz Slovenije, Severne Makedonije, Portugalske, Estonije, Grčije in Hrvaške.

O uredniškem delu

E-priročnik je nastal v okviru projekta Erasmus+ YoEUth Mental Health at Heart. Projektni partnerji so prispevali izhodiščna gradiva in metode delavnic. Sanja Obaha Brodnjak je kot koordinatorka projekta in glavna urednica prispevke pregledala, posodobila, prilagodila, dopolnila in povezala v celovito izobraževalno publikacijo. Njeno delo je obsegalo vsebinski razvoj, strokovne dopolnitve, metodološko usklajevanje in uredniško koordinacijo. Publikacija je skupni evropski projektni rezultat.

VSEBINA

01	O tem priročniku	4
02	Pregled projekta: izbor tem in duševno zdravje mladih	5
03	Splošni okvir za facilitacijo in varnost	7
04	Standardna struktura delavnice	8
05	**Kurikulum A - 5 KORAKOV za mladinske delavce**	9
06	**Kurikulum B - usposabljanje mladih**	16
07	**Delavnica 1 - Tesnoba, panika in motnje spanja**	18
08	**Delavnica 2 - Depresija, žalost, brezup in osamljenost**	22
09	**Delavnica 3 - Koncentracija in šolski stres**	25
10	**Delavnica 4 - Samomorilne misli: Svetloba skozi meglo**	29
11	**Delavnica 5 - Samopoškodovanje in varnejše spoprijemanje**	32
12	**Delavnica 6 - Motnje hranjenja, samopodoba in čustva**	35
13	**Delavnica 7 - Alkohol, psihoaktivne snovi in energijske pijače**	38
14	Priloge: predloge, varnostni seznami in delovni listi	41

O PUBLIKACIJI

YoEUth Mental Health at Heart
Duševno zdravje mladih v središču

Slovenska jezikovna različica e-priročnika neformalnih delavnic za mladinske delavce in mlade. Priročnik združuje praktične, izkustvene in neformalne metode za varno obravnavo izbranih tem duševnega zdravja mladih.

Koordinator: Družinski inštitut OBJEM
Projektni partnerji: Slovenija, Severna Makedonija, Portugalska, Estonija, Grčija in Hrvaška.

Družinski inštitut OBJEM

POMEMBNO: Delavnice so psihoedukativne in neformalne. Niso terapija, diagnostika, krizna intervencija ali nadomestilo za strokovno obravnavo. Pred uporabo z mladimi naj vsaka organizacija doda lokalne postopke varovanja, poti napotitve in kontakte za nujno pomoč.

Co-funded by the European Union

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

1. O tem priročniku

Ta e-priročnik združuje dejavnosti delavnic, ki so jih razvile partnerske države v projektu strateškega partnerstva YoEUth Mental Health at Heart. Namen je mladinskim delavcem, pedagogom in facilitatorjem ponuditi povezan nabor neformalnih učnih srečanj, ki jih je mogoče uporabljati z mladimi in prilagajati lokalnim okoliščinam.

Izvirna gradiva so bila pripravljena v različnih oblikah in slogih. V tem uredniškem osnutku so poenotena v skupno strukturo z dosledno rabo jezika, izrazoslovja facilitacije, časovnice, varnostnih opomb in vprašanj za refleksijo.

V skladu z opisom projektnega rezultata priročnik vključuje: izbor najbolj perečih tem duševnega zdravja mladih, prepoznanih s partnersko analizo; dva praktična kurikuluma za usposabljanje mladinskih delavcev in mladih; ter vse metode delavnic, uporabljene v partnerskih aktivnostih, pripravljene za poznejši prevod in prilagoditev v osem projektnih jezikov.

Pomembna opomba o obsegu
Delavnice so psihoedukativne in neformalne. Niso terapija, diagnostika, krizna intervencija ali nadomestilo za strokovno obravnavo na področju duševnega zdravja. Vsaka organizacija naj pred uporabo priročnika z mladimi doda svoj lokalni postopek varovanja, pot napotitve in kontakte za nujno pomoč.

2. Pregled projekta: izbor tem in področja duševnega zdravja mladih

Partnerske ekipe so se osredotočile na najbolj vidne oziroma relevantne izzive duševnega zdravja mladih, prepoznane v okviru projektnega procesa. Spodnja tabela uporablja teme in odstotke iz izvirnega koordinacijskega dokumenta.

Fokus države	Tematsko področje	Projektni kazalnik / utemeljitev
Slovenija	Tesnoba, simptomi panike in motnje spanja	Do 62,5 % mladih je poročalo o splošni tesnobi, 27,4 % pa o paniki oziroma intenzivni tesnobi. Motnje spanja so povezane s tesnobo, stresom in pretirano digitalno rabo.
Severna Makedonija	Depresija, žalost, brezup in osamljenost	37,5 % je poročalo o depresiji, 33,7 % pa o pogosti žalosti ali pomanjkanju upanja.
Portugalska	Koncentracija in šolski stres	52,6 % je poročalo o težavah s koncentracijo, ki so močno povezane s šolskim pritiskom in stresom.
Estonija	Samomorilne misli in samopoškodovanje	26,3 % je poročalo o mislih, da bi izginili, 15,8 % pa o mislih na samopoškodovanje. To zahteva skrbne varnostne protokole.
Grčija	Motnje hranjenja, telesna podoba in čustveno uravnavanje	Tema je povezana s samopodobo, socialnim primerjanjem, vplivom medijev in čustvenim uravnavanjem.
Hrvaška	Zloraba alkohola, drugih psihoaktivnih snovi in energijskih pijač	Pomembno kot vprašanje spoprijemanja in socialnega pritiska, tudi če je bilo v analizi omenjeno redkeje.

Kako smo izbrali ključne teme

Projekt je zahteval izbor vsaj petih najbolj perečih tem duševnega zdravja, prepoznanih z analizo, zlasti tistih, ki so se pojavljale v različnih partnerskih okoljih. Če je bila določena tema še posebej pomembna za posamezno partnersko državo ali skupino mladih, je bila vključena kot specifičen prispevek, hkrati pa umeščena v skupno evropsko sliko duševnega zdravja mladih.

Končni angleški uredniški osnutek vključuje sedem področij delavnic. To presega minimalno zahtevo petih tem in omogoča, da priročnik odgovarja tako na skupne kot tudi na kontekstualno specifične potrebe.

- Skupne prednostne teme: tesnoba in simptomi panike; depresija, žalost, brezup in osamljenost; težave s koncentracijo in šolski stres; samomorilne misli; samopoškodovanje; samopodoba in tveganja za motnje hranjenja; ter zloraba drugih psihoaktivnih snovi, alkohola in energijskih pijač.
- Logika izbora: teme so bile izbrane, ker so se v analizi pokazale kot pogoste, izrazite ali pomembne za preventivo in zgodnjo podporo v okoljih mladinskega dela.
- Dodana vrednost posameznih partnerjev: vsak partnerski prispevek prinaša drugačno neformalno metodo, kulturno perspektivo ali praktično orodje mladinskega dela, ki ga je po prilagoditvi mogoče uporabljati tudi v drugih partnerskih državah.
- Vidik socialnega vključevanja: dejavnosti so zasnovane tako, da zmanjšujejo sram, osamljenost in stigmo ter krepijo iskanje pomoči, vrstniško podporo, odzivnost mladinskih delavcev in dostop do podpore.

Projektna zahteva	Kako se priročnik odziva
Najmanj pet nujnih tem	Vključenih je sedem tematskih delavnic, vsaka povezana s potrebami na področju duševnega zdravja mladih, prepoznanimi v projektni analizi.
Skupne teme med partnerji, po potrebi tudi specifične teme	Priročnik združuje skupne izzive in specifične močne strani partnerjev, vse delavnice pa umešča v širšo evropsko uporabo v mladinskem delu.
Učinkovita in strokovna kurikuluma usposabljanja	Vključena sta dva strukturirana kurikuluma: eden za mladinske delavce in eden za mlade.

Vse uporabljene metode	Vsaka delavnica vsebuje metode, materiale, časovni načrt, vodnik za facilitacijo, vprašanja za refleksijo, varnostne opombe in delovne liste za tisk.
Osem jezikovnih različic	Angleška različica je pripravljena kot osnovna različica za prevod v slovenščino, makedonščino, estonščino, ruščino, hrvaščino, grščino in portugalščino.

Jezikovne različice

Ta angleški priročnik je osnovna različica za prevod in lokalno prilagoditev v osem jezikov: angleščino, slovenščino, makedonščino, estonščino, ruščino, hrvaščino, grščino in portugalščino. Vsak partner naj pred objavo v svojem jeziku prilagodi lokalne kontakte za podporo, pravne postopke in postopke varovanja, terminologijo ter primere.

3. Splošni okvir za facilitacijo in varnost

Delavnice o duševnem zdravju lahko odprejo prostor za smiselno refleksijo, lahko pa tudi sprožijo težke spomine ali čustva. Facilitator naj ustvari strukturiran, varen in neobsojajoč prostor.

Pred vsako delavnico

- Jasno povejte, da sta sodelovanje in osebno deljenje prostovoljna. Udeleženec lahko vedno izbere, da pri vprašanju ali dejavnosti ne sodeluje.
- Pripravite miren prostor in določite odraslo oziroma strokovno osebo, ki lahko po potrebi nudi podporo udeležencu.
- Pripravite lokalne kontakte za podporo: šolsko svetovalno službo, kontakt mladinskega centra, službo za duševno zdravje, številko za nujno pomoč in krizni telefon.
- Izogibajte se dejavnostim, ki udeležence pritiskajo k razkrivanju travme, samomorilnih misli, prehranjevalnih vedenj, uporabe psihoaktivnih snovi ali družinskih konfliktov pred skupino.
- Uporabljajte preprost jezik in se izogibajte diagnostičnim oznakam, razen če jih pojasnite previdno in na kratko.
- Dogovorite se o pravilih skupine: zaupnost, spoštljivo poslušanje, brez posmehovanja, brez dajanja nasvetov, če zanje nismo vprašani, in govorjenje iz lastne izkušnje.

Pri občutljivih temah

- Razprava naj ostane splošna in izobraževalna. Ne spodbujajte nazornih podrobnosti ali opisovanja načinov samopoškodovanja, samomora, vedenj pri motnjah hranjenja ali uporabe psihoaktivnih snovi.
- Če udeleženec razkrije trenutno tveganje ali neposredno nevarnost, ne obljubljajte skrivnosti. Ostanite mirni, poslušajte in takoj sledite postopku organizacije za varovanje udeležencev.
- Uporabljajte jezik, usmerjen v upanje in podporo: »Tega ti ni treba nositi sam/a«, »Podpora je na voljo« in »Povežimo te z nekom, ki ti lahko pomaga.«
- Delavnico zaključite z ozemljitvijo, uravnavanjem ali povezovanjem, da skupina ne odide v čustveno preplavljenem ali aktiviranem stanju.

Drža facilitatorja

- Usmerjajte, ne predavajte.
- Poslušajte, preden razlagate.
- Normalizirajte čustva, ne pa škodljivega vedenja.
- Bodite topli, jasni in imejte zdrave meje.
- Vsako dejavnost povežite z resnično prakso mladinskega dela.

4. Standardna struktura delavnice

Del	Priporočen čas	Namen
Uvod / ledolomilec	10–15 min	Vzpostaviti varnost, povezanost in nežen vstop v temo.
Uvod v temo	5–10 min	Ponuditi preprosto psihoedukacijo in pojasniti ključne pojme.
Glavna izkustvena dejavnost	35–45 min	Uporabiti neformalne metode: gibanje, zemljevidenje, pripovedovanje zgodb, umetnost, igranje vlog, študije primerov ali skupinsko delo.
Spretnosti / uporaba	10–15 min	Vaditi eno konkretno orodje ali povezati učenje s situacijami iz mladinskega dela.
Refleksija in zaključek	10–15 min	Zbrati uvide, poimenovati vire podpore in zaključiti z ozemljitvijo.

Kurikulum A. Usposabljanje 5 KORAKOV za mladinske delavce

Od projektne analize do varnih, vključujočih in praktičnih odzivov v mladinskem delu

Zakaj potrebujemo ta kurikulum

Projektna analiza kaže, da so mladinski delavci pogosto dovolj blizu mladim, da lahko zgodaj opazijo stisko, vendar potrebujejo jasnejši strokovni zemljevid: kaj opazovati, kako odpreti varen pogovor, kako izvajati neformalno učenje brez pritiska k razkrivanju in kako mlade povezati z ustrezno podporo. Usposabljanje zato mladinskih delavcev ne spreminja v terapevte. Krepi njihove kompetence za ustvarjanje varnega stika, zmanjševanje stigme, uporabo izkustvenih metod ter odgovorno odzivanje, ko mlad človek kaže znake stiske.

Ugotovitev projektne analize	Kaj to pomeni za mladinske delavce
Težave s koncentracijo, težave s spanjem, žalost, intenzivna tesnoba, osamljenost, misli o izginotju in samopoškodovanju so bile prepoznane med glavnimi signali težav v duševnem zdravju mladih.	Mladinski delavci potrebujejo praktično pismenost o duševnem zdravju: ne diagnostičnih oznak, temveč sposobnost prepoznati vzorce, postavljati podporna vprašanja in prilagoditi dejavnosti čustvenemu stanju skupine.
Strah pred obsojanjem in dvomi, ali bo pomoč učinkovita, so pomembne ovire pri iskanju pomoči.	Mladinski delavci morajo postati zaupanja vredni in neobsojajoči odrasli, ki normalizirajo podporo, spoštujejo meje zaupnosti ter naredijo iskanje pomoči manj zastrašujoče.
Partnerski dokumenti poudarjajo izkustvene, ustvarjalne in participativne metode namesto predavanj.	Mladinski delavci potrebujejo facilitatorske spretnosti: kako oblikovati varne skupinske procese, izvesti zaključni pogovor po dejavnosti ter povezati izkušnjo z refleksijo in dejanjem.
Več partnerskih analiz izpostavlja pomanjkljiv dostop, stigmo, šolski pritisk, vrstniško nasilje in socialno izključenost.	Mladinski delavci potrebujejo perspektivo socialnega vključevanja: podpora duševnemu zdravju mora hkrati krepiti pripadnost, zmanjševati sram in izboljševati dostop do lokalne podpore.

Filozofija usposabljanja: najprej stik, nato vsebina

Osrednja zamisel kurikuluma je preprosta: mladi najprej ne potrebujejo popolnih razlag, temveč varen stik. Mladinski delavci se učijo povezovati pismenost o duševnem zdravju s prisotnostjo, mejami in ustvarjalnimi neformalnimi metodami. Usposabljanje sledi geštaltpedagoški in izkustveni logiki: najprej zavedanje, nato stik, eksperiment, refleksija in odgovorno delovanje.

- Zavedanje: Kaj opazim pri sebi, v skupini in pri mladem človeku?
- Stik: Kako ustvarim spoštljiv, neobsojajoč odnos z jasnimi mejami?
- Eksperiment: Katera varna dejavnost skupini pomaga raziskati temo brez prisilnega razkrivanja?
- Refleksija: Kaj so udeleženci opazili, občutili in se naučili ter kako to povezujejo s prakso mladinskega dela?
- Delovanje: Kateri majhen, konkreten naslednji korak podpira vključevanje, spoprijemanje, iskanje pomoči ali napotitev?

Splošni cilj in učni izidi

Element	Specifikacija
Ciljna skupina	Mladinski delavci, pedagogi, mentorji, trenerji, prostovoljci in strokovni delavci, ki delajo z mladimi v formalnih ali neformalnih okoljih.
Priporočeno trajanje	Dva polna dneva usposabljanja, približno 12–14 ur, ali šest modularnih srečanj po 90–120 minut.
Splošni cilj	Opremiti mladinske delavce s pismenostjo o duševnem zdravju, spretnostmi varne facilitacije, orodji socialnega vključevanja ter jasno potjo odzivanja za podporo mladim, ne da bi prestopali v terapevtsko delo.
Pristop usposabljanja	Izkustven, neformalen, ustvarjalen, geštaltpedagoški, na travmo občutljiv in reflektiven. Udeleženci metode najprej izkusijo, nato analizirajo, kako jih varno facilitirati.
Končni rezultati	En prilagojen načrt 90-minutne delavnice za mlade, en lokalni

	zemljevid podpore/napotitev, en osebni načrt skrbi zase za facilitatorja ter ena ideja za razširjanje rezultatov ali vključevanje.

- Pojasniti razliko med pismenostjo o duševnem zdravju, podporo v mladinskem delu, svetovanjem/terapijo in krizno intervencijo.
- Prepoznati pogoste znake tesnobe, depresije, šolskega stresa, osamljenosti, tveganja za samopoškodovanje, samomorilnih misli, tveganja za motnje hranjenja in tveganih načinov spoprijemanja.
- Uporabljati neformalne in ustvarjalne metode ter pri tem ohranjati osebno deljenje prostovoljno in varno.
- Začeti podporen pogovor z mladim človekom z uporabo potrditve, radovednosti in jasnih meja.
- Na razkritja se odzvati brez panike, obsojanja, zmanjševanja pomena ali obljubljanja skrivnosti.
- Poznati lokalne možnosti podpore in vedeti, kdaj je treba vključiti postopke varovanja ali specializirane službe.
- Oblikovati vključujočo 90-minutno delavnico, prilagojeno starosti, kulturi, jeziku, nevrodiverziteti ter udeležencem z manj priložnostmi.
- Razmišljati o lastnih mejah mladinskega delavca, čustvenih sprožilcih, potrebah po superviziji in skrbi zase.

Model 5 KORAKOV za mladinske delavce

Projekt lahko naslednji preprost model uporablja kot skupni okvir v vseh partnerskih državah. Preprosto ga je prevesti, praktičen je za usposabljanje in je neposredno povezan z naslovom projekta ter pristopom »5 KORAKOV za mlade«, omenjenim v partnerskih gradivih.

Korak	Kompetenca mladinskega delavca	Ključno vprašanje	Uporabne metode
S – See: opazi znake in kontekst	Opaziti čustvene, vedenjske, telesne, socialne in digitalne signale stiske, ne da bi mladega človeka označevali.	Kaj opažam in kateri kontekst bi lahko vplival na vedenje tega mladega človeka?	Zemljevid opazovanja, zemljevid telesnih signalov, galerijski sprehod od podatkov k praksi.
T – Talk: pogovarjaj se varno in spoštljivo	Odpreti topel pogovor z jasnimi mejami; potrditi čustva; pojasniti meje zaupnosti.	Kako lahko mlademu človeku olajšam govorjenje, ne da bi se počutil obsojanega ali izpostavljenega?	Vaja podpornih stavkov, kartice varnega/nevarnega besedila, igra vlog v trojkah.
E – Explore: raziskuj potrebe z neformalnimi metodami	Uporabljati ustvarjalne, izkustvene in reflektivne metode, ki omogočajo izražanje brez prisilnega razkrivanja.	Katera metoda podpira zavedanje, povezanost in uvid ter hkrati varuje osebne meje?	Zgodbe v ogledalu, nahrbtnik stresa, krog nadzora, veriga misel–čustvo–dejanje, zemljevid telesa.
P – Plan: načrtuj podporo in napotitev	Skupaj oblikovati realističen naslednji korak in mladega človeka po potrebi povezati z ustrezno podporo.	Kateri je najvarnejši naslednji korak in kdo mora biti vključen?	Zemljevid podpore, pot napotitve, odločitveno drevo za krizo, kartica »en naslednji korak«.
S – Sustain: ohranjaj vključevanje in spremljanje	Krepiti pripadnost, zmanjševati stigmo in ohranjati podporno spremljanje, ne da bi postali edini vir pomoči.	Kako lahko skupina, šola, mladinski center ali skupnost po tem pogovoru ostanejo varnejši prostor?	Načrt vključevanja, zemljevid vrstniške pripadnosti, nadaljnji kratki uvodni check-in, aktivnost razširjanja rezultatov.

Predlagana zasnova dvodnevnega usposabljanja

Sklop	Čas	Fokus	Proces in metode	Opombe za izvajalca usposabljanja
1. dan – Sklop 1	90 min	Uvod, varnost skupine in perspektiva socialnega vključevanja	Dobrodošlica; kratki uvodni check-in; skupinski dogovor; »Kaj naredi prostor varen za govorjenje?«; zemljevid vključevanja/izključevanja .	Modelirajte ton: topel, jasen, prostovoljen, neobsojajoč.
1. dan – Sklop 2	120 min	Teme duševnega zdravja mladih iz projektne analize	Galerijski sprehod s ključnimi ugotovitvami; majhne skupine povežejo podatke z resničnimi situacijami mladinskega dela; plenarna sinteza.	Statistiko ohranite človeško: vprašajte, kako bi se te številke lahko pokazale v vedenju, tišini, umiku ali pritisku.
1. dan – Sklop 3	120 min	Vloga in meje	Kratek vsebinski vložek;	Poudarite: mladinski

		mladinskega delavca	trije krogi: podpora v mladinskem delu / svetovanje / krizni odziv; razvrščanje primerov; stavki za postavljanje meja.	delavci niso terapevti, lahko pa so zaščitni odrasli in most do ustrezne pomoči.
1. dan – Sklop 4	120 min	Vaja varnega pogovora	Trojke: mlad človek / mladinski delavec / opazovalec; kartice varnega besedila; vaja potrjevanja; zaključni pogovor.	Najprej uporabite izmišljene blage do zmerne primere; udeležencev ne prosite, naj uporabljajo osebne krizne zgodbe.
1. dan – Zaključek	30 min	Integracija in ozemljitev	En uvid, eno vprašanje, eno telesno orodje za ozemljitev.	Zaključite mirno in pred odhodom preverite čustveno stanje udeležencev.
2. dan – Sklop 5	150 min	Laboratorij izkustvenih metod	Udeleženci krožijo med izbranimi metodami iz priročnika: zemljevid telesa, krog nadzora, nahrbtnik stresa, Zgodbe v ogledalu, Prava energija.	Po vsaki metodi vprašajte: Kaj je uporabno? Kaj bi lahko bilo tvegano? Kako bi jo prilagodil/a?
2. dan – Sklop 6	120 min	Občutljive teme in varovanje	Primeri situacij o samopoškodovanju, samomorilnih mislih, tveganju za motnje hranjenja in uporabi psihoaktivnih snovi; pot odzivanja; zemljevid napotitev.	Osredotočite se na varnost, podporo in napotitev. Izogibajte se podrobnostim škodljivih vedenj ali metod.
2. dan – Sklop 7	120 min	Oblikovanje 90-minutne delavnice	Ekipe izberejo eno temo in uporabijo predlogo iz priročnika: cilji, potek, metode, zaključni pogovor, varnost, prilagoditve za vključevanje.	Izvajalec usposabljanja kroži med ekipami in postavlja vprašanja o varnosti zasnove.
2. dan – Sklop 8	90 min	Vaja, povratna informacija in akcijski načrt	Mikrofacilitacija; vrstniška povratna informacija; samoocena; lokalni akcijski načrt; zaključni krog.	Zaključite z občutkom kompetentnosti in realizma: ena stvar, ki jo zmorem narediti, ena meja, ki jo spoštujem, in ena podpora, ki jo bom uporabil/a.

Podroben vodnik po modulih

Modul 1. Uvod, varnost in vključevanje

Namen: ustvariti prostor za usposabljanje, ki že sam ponazarja vrsto mladinskega dela, ki naj bi jo udeleženci pozneje ponujali mladim.

Predlagani potek:

- Uvodno vprašanje: »Kaj mi pomaga, da se počutim dovolj varno za učenje?«
- Skupinski dogovor s štirimi nespremenljivimi načeli: prostovoljno deljenje, spoštovanje, meje zaupnosti in pravica do izbire, da ne sodelujem.
- Zemljevid vključevanja: udeleženci prepoznajo, kdo je lahko v prostorih za mlade neopazno izključen in kaj lahko mladinski delavci naredijo drugače.

Vprašanja za refleksijo:

- Kaj naredi prostor čustveno varen?
- Kako se sram in strah pred obsojanjem kažeta v skupinah?
- Katera majhna vedenja facilitatorja povečujejo zaupanje?

Modul 2. Od analize k praksi

Namen: ugotovitve projekta prevesti v konkretna opažanja in dejavnosti mladinskega dela.

Predlagani potek:

- Galerijski sprehod s ključnimi ugotovitvami partnerskih analiz.
- Majhne skupine izberejo eno ugotovitev in odgovorijo: »Kako bi se to lahko pokazalo v mladinskem centru, šoli, na izmenjavi ali v spletni skupini?«
- Na plenarnem delu skupina oblikuje skupni »zemljevid nezadovoljenih potreb«.

Vprašanja za refleksijo:

- Katere potrebe mladih so glasne in vidne?
- Katere potrebe so tihe in jih zlahka spregledamo?
- Kaj mladinski delavci potrebujejo, da se lahko bolje odzovejo?

Modul 3. Vloga in meje mladinskih delavcev

Namen: pomagati udeležencem razumeti njihovo podporno vlogo, ne da bi prevzemali terapijo, diagnosticiranje ali krizno obravnavo.

Predlagani potek:

- Vaja treh krogov: Kaj je mladinsko delo? Kaj je svetovanje/terapija? Kaj je nujno ukrepanje/varovanje?
- Vaja stavka za postavljanje meja: »Vesel/a sem, da si mi povedal/a. Tega ne morem ohraniti kot skrivnost, če nisi varen/varna. Ostal/a bom s teboj, medtem ko poiščeva podporo.«
- Razvrščanje primerov: Kaj lahko obravnavam jaz? Kaj moram napotiti naprej? Kaj zahteva takojšnje ukrepanje?

Vprašanja za refleksijo:

- Zakaj so meje zaščitne in ne hladne?
- Kaj se zgodi, ko mladinski delavec postane edina oseba, ki pomaga?
- Kako lahko ostanemo topli in hkrati jasni?

Modul 4. Vaja varnega pogovora

Namen: vaditi prve odzive na čustveno stisko, umik, paniko, brezup ali tvegane načine spoprijemanja.

Predlagani potek:

- Igranje vlog v trojkah na podlagi izmišljenih primerov.
- Opazovalec uporablja kontrolni seznam: prisotnost, potrjevanje, odprta vprašanja, brez zmanjševanja pomena, brez hitenja z nasveti, jasen naslednji korak.
- Nevarne oziroma neustrezne stavke preoblikujte v varnejše alternative.

Vprašanja za refleksijo:

- Katere besede so odprle stik?
- Katere besede bi ga lahko zaprle?
- Kako ostanem miren/mirna, ko je tema resna?

Modul 5. Laboratorij izkustvenih metod

Namen: okrepiti facilitatorske spretnosti z neposredno izkušnjo izbranih metod iz priročnika.

Predlagani potek:

- Postaje z metodami: zemljevid telesa, veriga misel–čustvo–dejanje, krog nadzora, nahrbtnik stresa, Zgodbe v ogledalu, Recept za pravo energijo.
- Po vsaki postaji udeleženci izpolnijo kartico za prilagoditev: ciljna starost, stopnja tveganja, materiali, vprašanja za zaključni pogovor, varnostne opombe.
- Sinteza, ki jo vodi izvajalec usposabljanja: metode so orodja za zavedanje, ne sredstvo za pritisk k razkrivanju.

Vprašanja za refleksijo:

- Kaj je metoda naredila vidno?
- Kje bi lahko metoda postala preveč intenzivna?
- Kako jo lahko prilagodim, da bo vključujoča za različne mlade?

Modul 6. Občutljive teme in varovanje

Namen: ponuditi jasne, nealarmistične postopke za samopoškodovanje, samomorilne misli, tveganje za motnje hranjenja, uporabo psihoaktivnih snovi, nasilje in zlorabe.

Predlagani potek:

- Kartice z opozorilnimi znaki: udeleženci razvrščajo primere v kategorije majhna zaskrbljenost / potrebuje podporo / nujno varovanje.
- Zemljevid poti napotitve: notranja podpora, vključitev družine, kadar je primerno, šolske/strokovne službe, nujni odziv.
- Vaja jezika: neposredna, vendar nežna vprašanja in podporno načrtovanje naslednjih korakov.

Vprašanja za refleksijo:

- Kdaj je zaupnost omejena?
- Kdo je v naši organizaciji odgovoren za kaj?
- Katere lokalne kontakte moramo vključiti v vsako jezikovno različico?

Modul 7. Oblikovanje delavnice za mlade

Namen: znanje pretvoriti v praktičen načrt 90-minutne delavnice za resnično skupino mladih.

Predlagani potek:

- Ekipe izberejo eno temo iz priročnika.
- Izpolnijo predlogo za načrtovanje delavnice: cilji, metode, čas, materiali, zaključni pogovor, varnost, prilagoditve in kontakti za podporo.
- Vrstniška povratna informacija po načelih »Toplo – jasno – varno – uporabno«.

Vprašanja za refleksijo:

- Je dejavnost dovolj izkustvena?
- Je zaključni pogovor dovolj poglobljen?
- Je varnostni načrt dovolj jasen?
- Kako delavnica krepi vključevanje?

Modul 8. Integracija, evalvacija in skrb zase

Namen: utrditi učenje in zaščititi mladinske delavce pred pretirano odgovornostjo in izgorelostjo.

Predlagani potek:

- Samoocena kompetenc pred usposabljanjem in po njem.
- Moj trikotnik podpore: sodelavec, supervizor/mentor, zunanja strokovna podpora.
- Zaključni krog: ena spretnost, ki sem jo pridobil/a, ena meja, ki jo spoštujem, in en naslednji korak, h kateremu se zavezujem.

Vprašanja za refleksijo:

- Kaj bom pri delu z mladimi naredil/a drugače?
- Na katerem področju potrebujem še dodatno usposabljanje?
- Kako bom poskrbel/a zase po zahtevnih pogovorih?

Praktična orodja za mladinske delavce

Orodje 1. Zemljevid prvega podpornega pogovora

Korak	Primeri stavkov mladinskega delavca
Odpri stik	»Opazil/a sem, da si zadnje čase bolj tih/a. Morda se motim, vendar sem želel/a preveriti, kako si.«
Potrdi	»Hvala, da si mi povedal/a. Razumljivo je, da se ti to zdi težko.«
Nežno razjasni	»Kaj je bilo v zadnjem času najtežje?« / »Kdaj je občutek hujši?« / »Kaj pomaga vsaj malo?«
Po potrebi preveri varnost	»Ko rečeš, da želiš izginiti, ali misliš, da potrebuješ odmor od vsega, ali te skrbi, da bi si lahko kaj naredil/a?«
Postavi meje	»Mar mi je zate in tega ne morem obdržati samo med nama, če je ogrožena tvoja varnost. Skupaj bova poiskala podporo.«
Načrtuj naslednji korak	»Kdo je ena varna oseba, ki jo lahko danes vključiva?« / »Bi ti pomagalo, če ostanem s teboj, medtem ko stopiva v stik s podporo?«

Orodje 2. Čemu naj se mladinski delavci izogibajo

Izogibajte se	Namesto tega uporabite

»To je samo faza.«	»To se sliši pomembno. Vesel/a sem, da si mi povedal/a.«
»Drugim je še slabše.«	»Tvoja izkušnja je pomembna, tudi če jo je težko razložiti.«
»Obljubi mi, da ne boš nikomur povedal/a.«	»Spoštoval/a bom tvojo zasebnost, vendar moram vključiti podporo, če nisi varen/varna.«
Zasliševanje ali spraševanje po nazornih podrobnostih.	Vprašajte le tisto, kar je potrebno za varnost in podporo.
Hitro dajanje nasvetov, preden smo zares poslušali.	Poslušajte, potrdite doživljanje in vprašajte, kakšna podpora bi bila mogoča.
Postati edini, ki pomaga.	Ustvarite krog podpore in uporabite organizacijsko pot napotitve.

Orodje 3. Predloga zemljevida lokalne podpore in napotitev

Raven podpore	Kdo/kje?	Kdaj jo uporabiti?	Kontakt / postopek
Vsakodnevna podpora	Mladinski delavec, mentor, učitelj ali vrstniška skupina, ki ji mladi zaupajo.	Stres, osamljenost, blaga tesnoba, potreba po pogovoru, težave s pripadnostjo.	
Strokovna podpora	Šolski svetovalec, psiholog, svetovalni center, služba za duševno zdravje mladih.	Vztrajni simptomi, pomembno zmanjšano funkcioniranje, misli o samopoškodovanju, težave s hranjenjem, travma, škodljiva uporaba psihoaktivnih snovi.	
Kontakt za varovanje	Določena odgovorna oseba za varovanje v organizaciji ali šoli.	Zloraba, nasilje, izkoriščanje, resno tveganje, nevarne razmere doma.	
Kriza / nujna pomoč	Nujne službe, krizni telefon, psihiatrična urgentna služba.	Neposredna nevarnost, samomorilni namen, resno tveganje za samopoškodovanje, huda opitost/intoksikacija ali zdravstveno tveganje.	

Orodje 4. Načrt skrbi zase in supervizije za facilitatorja

- Po težkem razkritju mladinski delavci ne bi smeli ostati sami s čustveno težo pogovora. Potrebujejo jasno notranjo pot razbremenilnega pogovora in supervizije.
- Vsak mladinski delavec zapiše tri imena: enega sodelavca za razbremenilni pogovor, eno odgovorno osebo za varovanje/napotitev ter enega strokovnjaka ali supervizorja za posvet.
- Namen ni, da bi nam bilo manj mar, temveč da skrbimo ob podpori, z mejami in na trajnosten način.

Evalvacija učenja mladinskih delavcev

Področje kompetenc	Pred usposabljanjem	Po usposabljanju	Dokaz učenja
Prepoznam pogoste znake stiske na področju duševnega zdravja mladih.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Poimenujem lahko vsaj pet znakov in jih povežem s potrebami po podpori.
Občutljivo temo znam facilitirati brez prisilnega razkrivanja.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Moj načrt delavnice vključuje prostovoljno sodelovanje, zaključni pogovor in varnostne opombe.
Z mladim človekom znam začeti podporen pogovor.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Uporabiti znam potrjevanje, odprta vprašanja in jasne meje.
Vem, kaj storiti ob skrbi glede varovanja ali krizni situaciji.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Pripravil/a sem lokalni zemljevid podpore in napotitev.
Metode znam prilagoditi vključevanju in različnim okoljem mladih.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	Opisati znam prilagoditve glede na starost, kulturo, jezik, nevrodiverziteto ali manj priložnosti.

Merila kakovosti za dobro usposabljanje mladinskih delavcev

- Je izkustveno: udeleženci se učijo z dejavnostjo, refleksijo in praktično uporabo, ne z dolgimi predavanji.

- Je varno: nobena dejavnost ne zahteva osebnega razkrivanja travme, samopoškodovanja, samomorilnih misli, prehranjevalnih vedenj ali uporabe psihoaktivnih snovi.
- Ima jasne meje: mladinski delavci razumejo, kaj sodi v mladinsko delo in kaj zahteva strokovno ali nujno podporo.
- Je vključujoče: dejavnosti zmanjšujejo sram, stigmo in izključenost ter jih je mogoče prilagajati različnim mladim in partnerskim okoljem.
- Je praktično: vsak udeleženec odide z načrtom delavnice, zemljevidom napotitev in konkretnim naslednjim korakom.
- Je trajnostno: vključuje skrb zase, vrstniški razbremenilni pogovor in supervizijo, da mladinski delavci težkih zgodb ne nosijo sami.

Uredniška opomba za končni priročnik

Pred prevodom naj vsak partner vnese lokalna pravila varovanja, krizne kontakte, postopke napotitve in starostno specifične pravne zahteve. Angleška osnovna različica naj ostane splošna, nacionalne jezikovne različice pa naj postanejo konkretne in lokalno uporabne.

Kurikulum B. Kurikulum usposabljanja za mlade

Pismenost o duševnem zdravju, samozavedanje, vrstniška podpora in socialno vključevanje mladih

Element	Specifikacija
Ciljna skupina	Mladi, stari približno 13–30 let. Jezik, primere in globino prilagodite starosti, zrelosti in kontekstu skupine.
Priporočeno trajanje	10–12 ur, izvedenih kot dvodnevno usposabljanje mladih, šest krajših srečanj ali izbrane 90-minutne delavnice.
Splošni cilj	Pomagati mladim razumeti pogoste izzive duševnega zdravja, zmanjšati sram, vaditi zdrava orodja spoprijemanja, krepiti vrstniško podporo in vedeti, kje poiskati pomoč.
Pristop usposabljanja	Participativen, ustvarjalen, nediagnostičen in usmerjen v upanje. Mladih ne prosimo, naj razkrivajo osebne travme ali krizne zgodbe.
Pričakovani izidi	Udeleženci prepoznajo telesne signale, misli, čustva in potrebe po podpori; vadijo orodja za umirjanje in refleksijo; ustvarijo osebni zemljevid podpore ter prepoznajo vključujoče načine podpore vrstnikom.
Končni rezultat	Osebni zemljevid podpore za duševno zdravje, en realističen načrt spoprijemanja in eno skupinsko sporočilo vključevanja ali ideja za kampanjo.

Struktura kurikuluma za mlade

Modul	Čas	Vsebinski fokus	Uporabljene metode	Rezultat
1. Varna skupina, pismenost o duševnem zdravju in vključevanje	90 min	Kaj pomeni duševno zdravje, zakaj stigma škoduje in kako so lahko skupine varnejše.	Check-in, skupinski dogovor, kartice mit/dejstvo, plakat vključevanja.	Skupinski dogovor in eno sporočilo proti stigmi.
2. Tesnoba, simptomi panike in podpora spanju	90 min	Telesni signali, tesnobne misli, ozemljitev, dihanje in večerno umirjanje.	Zemljevid telesa, preoblikovanje misli, ozemljitev s 5 čuti, načrt spanja 3–2–1.	Zemljevid podpore pri tesnobi in spanju.
3. Žalost, osamljenost in upanje	90 min	Skrita čustva, osamljenost, sočutje do sebe in povezanost.	Spekter čustev, Za nasmehom, Hiša vzrokov in posledic, pismo sebi.	En podporen stavek in en korak k povezanosti.
4. Koncentracija in šolski stres	90 min	Kako pritisk vpliva na osredotočenost in kako razbremeniti šolski stres.	Izziv koncentracije, krog stresa in koncentracije, nahrbtnik šolskega stresa.	Zemljevid podpore koncentraciji in šolskemu stresu.
5. Samopodoba, telesna podoba in čustva	90 min	Sporočila o videzu, pritisk, identiteta in podporni vrstniški odzivi.	Zgodbe v ogledalu, Glasovi okoli mene, forumski trenutek, kartice za refleksijo.	Ena pozitivna identitetna izjava in eno podporno dejanje.
6. Tvegani načini spoprijemanja, psihoaktivne snovi in prava energija	90 min	Zakaj mladi včasih bežijo pred stresom in kateri bolj zdravi viri energije obstajajo.	Gibanje se strinjam/ne strinjam, Zakaj bežimo?, zgodbe primerov, Recept za pravo energijo.	Osebni seznam Prava energija in ideja vrstniške podpore.
7. Zemljevid podpore in delovanje mladih	90 min	Kje poiskati pomoč, kako podpreti prijatelja in kako vključujoče deliti pridobljeno znanje.	Krog nadzora, zemljevid podpore, ustvarjanje kampanje/sporočila, zaključni krog.	Osebni zemljevid podpore in skupinsko sporočilo za razširjanje rezultatov.

Ključne metode, uporabljene v Kurikulumu B

- Ustvarjalno izražanje: risbe, simboli, identitetne kartice, prizori z ogledalom, pisma sebi in vizualni zemljevidi.

- Zavedanje telesa: zemljevidi telesa, ozemljitev, različne možnosti dihanja, sproščanje mišic in znaki za večerno umirjanje pred spanjem.
- Kognitivna in čustvena refleksija: verige misel–čustvo–dejanje, realistično preoblikovanje misli, preverjanje verjetnosti in sočuten samogovor.
- Vrstniško in skupinsko učenje: refleksija v parih, naloge v majhnih skupinah, kroženje med postajami, gibalne igre, forumske vaje in prostovoljno deljenje.
- Podpora in vključevanje: zemljevidi podpore, vaja iskanja pomoči, sporočila proti stigmi, prilagoditve za dostopnost ter ideje za kampanjo in razširjanje rezultatov.

Varnostne in prilagoditvene opombe za usposabljanje mladih

- Uporabljajte starosti primerne primere in se izogibajte diagnostičnemu jeziku, razen če je pojasnjen preprosto in brez označevanja udeležencev.
- Mladih ne sprašujte, naj v skupini razkrivajo travmo, samopoškodovanje, samomorilne misli, prehranjevalna vedenja, uporabo psihoaktivnih snovi ali družinske konflikte.
- Vse osebno deljenje naj ostane prostovoljno; udeleženci lahko delajo z izmišljenimi, blažjimi ali splošnimi primeri.
- Pri skupinah z mladoletnimi ali ranljivimi udeleženci uporabljajte sofacilitacijo in pred začetkom usposabljanja pripravite jasno pot varovanja.
- Vsaka jezikovna različica naj vključuje lokalne kontakte za podporo ter vire za nujno in krizno pomoč.

Delavnica 1. Tesnoba, simptomi panike in motnje spanja

Razumevanje tesnobe, telesnih signalov, misli in strategij umirjanja

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Slovenija
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	10–25 udeležencev
Ciljna skupina	Mladi, stari 13+ let, ali mladinski delavci; primere prilagodite starostni skupini
Glavne metode	Zbiranje idej, sprehod ob plakatih, zemljevid telesa, kognitivno preoblikovanje, dihanje, vizualizacija, refleksija
Opomba o viru	Na podlagi slovenskega dokumenta delavnice. Urejeno za jasnejšo časovnico, potek in varnost facilitatorja.

Namen

Udeleženci raziskujejo, kaj sta tesnoba in panika, kako se kažeta v telesu in mislih ter katera orodja jim lahko pomagajo, da se umirijo in lažje zaspijo.

Učni cilji

- S preprostim jezikom razlikovati med vsakodnevnim stresom, tesnobo in paniko.
- Prepoznati osebne sprožilce, telesne signale in avtomatske misli.
- Vaditi realistično preoblikovanje misli in preverjanje verjetnosti.
- Spoznati ozemljitev, dihanje in vizualizacijo varnega kraja za umirjanje in podporo pri spanju.
- Oblikovati preprost osebni načrt večernega umirjanja, povezan z uravnavanjem tesnobe.
- Prepoznati osebe, ki nudijo podporo, in strategije spoprijemanja.

Materiali in priprava

- Flipchart papir ali plakati
- Flomastri in samolepilni listki
- Papir A4 za obris telesa in zemljevid misli
- Mirna glasba in zvočnik
- Natisnjen delovni list: Zemljevid podpore pri tesnobi in spanju
- Po želji mirna glasba za zadnji del uravnavanja in podpore pri spanju
- Po želji kartice za dihanje ali časomer za vodeno vajo

Varnostna in facilitatorska opomba
Udeležencev ne prosite, naj podrobno opisujejo panične napade ali travmatične izkušnje. Vaje predstavite kot neobvezno samorefleksijo. Če simptomi panike med delavnico postanejo intenzivni, udeleženca povabite k ozemljitvi, dihanju, po potrebi naj s sofacilitatorjem stopi iz prostora in se poveže z ustrezno podporo.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–10 min	Uvodno zbiranje idej	Kaj pomenita tesnoba in panika? Skupinski plakat.
10–20 min	Kratek vsebinski vložek	Preproste opredelitve in razlika med stresom, tesnobo in paniko; povezava s spanjem.
20–32 min	Sprehod ob plakatih	Pogostost in sprožilci tesnobe/panike.

32–62 min	Glavna vaja	Zemljevid telesa, avtomatske misli, preoblikovanje in preverjanje verjetnosti.
62–77 min	Vaja uravnavanja	Konkretne možnosti dihanja, ozemljitev in vizualizacija varnega kraja.
77–85 min	Kratka vaja za podporo spanju	Osebni načrt večernega umirjanja za zmanjševanje vzburjenosti pred spanjem.
85–90 min	Refleksija in zaključek	Kaj mi pomaga, da se umirim? Kdo mi pomaga, da se počutim varno?

Vodnik za facilitacijo po korakih

Uvodno zbiranje idej – »Kaj je tesnoba? Kaj je panika?« (10 min)

Cilj: pojasniti pogoste asociacije in napačna razumevanja.

- Na steno namestite dva plakata: Tesnoba in Panika.
- Udeležence povabite, da zapišejo besede, podobe ali situacije, ki jih povezujejo z vsakim izrazom.
- Plakata preberite na glas in poudarite, da se ti besedi pogosto uporabljata vsakdanje, vendar opisujeta tudi resnične čustvene in telesne izkušnje.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Katere besede se pojavljajo najpogosteje?
- Katere besede delujejo kot vsakodnevni stres in katere kot nekaj intenzivnejšega?
- Kaj je pomembno razumeti, preden nudimo podporo mlademu človeku?

Kratek vsebinski vložek – preproste opredelitve (10 min)

Cilj: udeležencem ponuditi skupno besedišče.

- Na kratko pojasnite: stres je običajno povezan s konkretnim pritiskom; tesnoba je skrb, napetost ali strah, ki lahko ostane tudi takrat, ko nevarnost ni neposredna; panika je nenaden val močnega strahu z izrazitimi telesnimi simptomi.
- Pojasnite, da lahko tesnoba in panika motita spanec, ker telo ostaja v stanju pripravljenosti oziroma alarma.
- Teorija naj bo kratka; povabite k primerom, vendar brez pritiska k osebnemu razkrivanju.

Sprehod ob plakatih – pogostost in sprožilci (12 min)

Cilj: pomagati udeležencem opaziti vzorce in normalizirati raznolikost izkušenj.

- Pripravite dva plakata: »Kako pogosto mladi občutijo tesnobo ali paniko?« in »Kaj lahko sproži tesnobo ali paniko?«
- Udeleženci se premikajo po prostoru, zapisujejo ideje ali simbole in berejo zapise drugih.
- Facilitator sprožilce razvrsti v kategorije: šola, odnosi, družina, družbena omrežja, negotovost, uspešnost in telesni občutki.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kateri sprožilci so najpogostejši?
- Katere sprožilce odrasli opazijo in kateri ostanejo skriti?
- Kaj mladim pomaga, da se počutijo manj same?

Glavna vaja – situacija, telo, misel, realističen odziv (30 min)

Cilj: narediti tesnobno razmišljanje vidno in vaditi realistično preoblikovanje misli.

- Vsak udeleženec izbere eno blago do zmerno situacijo, v kateri občuti stres ali tesnobo. Spomnite jih, naj izberejo nekaj, kar je zanje varno za obravnavo.
- Narišejo preprost obris telesa in označijo, kje v telesu občutijo čustvo.
- Zapišejo avtomatsko misel, ki se pojavi v tej situaciji, na primer: »Tega ne bom zmogel/zmogla« ali »Vsi bodo opazili mojo napako.«
- Misel preoblikujejo v realistično in podporno poved, na primer: »To je težko, vendar lahko naredim en korak« ali »Morda nekateri sploh ne bodo opazili, jaz pa lahko prosim za podporo.«
- Ocenijo, kako verjetno je, da se bo strahovani izid zares zgodil, in zapišejo eno dejanje, na katerega lahko vplivajo.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kaj se je spremenilo, ko je misel postala bolj realistična?
- Kako se telo odzove, ko se s seboj pogovarjamo drugače?
- Kateri stavek bi ponudil/a prijatelju?

Opomba za facilitatorja: Ne silite v pozitivno razmišljanje. Cilj je realistično in sočutno razmišljanje, ne pretvarjanje, da je vse v redu.

Vaja uravnavanja – dihanje in varen kraj (15 min)

Cilj: vaditi preprosta orodja, ki jih udeleženci lahko uporabijo v vsakdanjem življenju.

- Ponudite kratek izbor dihalnih vaj in izberite eno tehniko za skupno vajo. Poudarite, da imajo udeleženci lahko oči odprte in da lahko vajo prekinejo, če jim dihanje povzroča nelagodje.
- Pomirjajoče dihanje 4–6: nežno vdihnite na 4 dobe in počasi izdihnite na 6 dob. Ponovite 5–8 krogov, z sproščenimi rameni in stopali na tleh.
- Dihanje ob sledenju prstom: počasi sledite navzgor po enem prstu med vdihom in navzdol po drugi strani med izdihom. Nadaljujte po celotni dlani.
- Kvadratno dihanje, po želji: vdih 4 dobe, nežen zadržek 4, izdih 4, nežen zadržek 4. Zadrževanje diha izpustite, če poveča nelagodje ali občutke panike.
- Ozemljitev s 5 čuti: poimenujte 5 stvari, ki jih vidite, 4 stvari, ki jih čutite z dotikom ali v telesu, 3 stvari, ki jih slišite, 2 stvari, ki jih vonjate, in 1 stvar, ki jo okušate ali si predstavljate njen okus.
- Vizualizacija varnega kraja: predvajajte mirno glasbo in povabite udeležence, naj si predstavljajo varen ali tolažilen kraj z uporabo čutnih podrobnosti: barv, temperature, zvokov, občutka podpore in oddaljenosti od stresa.

Opomba za facilitatorja: Dihanje ni test. Nekaterim mladim, zlasti tistim s simptomi panike ali zgodovino travme, je lahko zapiranje oči ali globoko dihanje neprijetno oziroma se ne počutijo varno. Ponudite izbiro; običajno naravno dihanje je enako veljavna možnost.

Kratka vaja za podporo spanju – umirjanje živčnega sistema (8 min)

Cilj: povezati uravnavanje tesnobe s praktično in realistično podporo spanju.

- Na kratko pojasnite: spanec se pogosto izboljša, ko telo prejema ponavljajoče se znake, da se dan končuje in da je nevarnost minila. Cilj ni popoln spanec, temveč bolj podporen prehod v počitek.
- Udeležence povabite, naj zapišejo načrt večernega umirjanja 3–2–1: 3 stvari, ki jih lahko zmanjšam pred spanjem, na primer drsenje po telefonu, prepiranje, kofein ali intenzivno učenje; 2 stvari, ki telesu pomagata, da se počuti varneje, na primer tuširanje, raztezanje, molitev, glasba ali branje; 1 stavek, ki si ga lahko povem, ko se pojavijo tesnobne misli.
- Primeri stavkov za podporo spanju: »Ni mi treba vsega rešiti nocoj.« »Moje telo lahko počiva, tudi če so moje misli še vedno dejavne.« »Jutri lahko naredim naslednji korak.«
- V parih lahko udeleženci delijo le eno varno in neosebno idejo iz svojega načrta. Deljenje je prostovoljno.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Katera večerna navada povečuje budnost, čeprav se zdi avtomatska?
- Kateri majhen znak bi lahko tvojemu telesu pomagal razumeti, da je varno počivati?
- Za kakšno podporo bi lahko mlad človek prosil, če se težave s spanjem nadaljujejo?

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Tesnobe ti ni treba povsem odpraviti. Za zdaj samo pomagamo telesu razumeti, da je ta trenutek dovolj varen.«

Zaključna refleksija – kaj mi pomaga? (5 min)

Cilj: oblikovati osebni seznam podpore za umirjanje in spanec.

- Udeleženci izpolnijo zadnji del delovnega lista: Kaj mi pomaga umiriti tesnobo? Kaj mi pomaga umiriti paniko? Kdo mi pomaga, da se počutim varno? Kaj mi pomaga lažje zaspati?
- Povabite k prostovoljnemu deljenju v parih ali krogu.
- Zaključite z eno besedo, ki jo želijo udeleženci odnesti s seboj.

Zaključna refleksija

- Kaj sem se naučil/a o signalih svojega telesa?
- Katero misel lahko bolj realistično preoblikujem?
- Katero orodje za umirjanje lahko vadim ta teden?
- Na koga se lahko obrnem, ko potrebujem podporo?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Ohranjajte miren tempo in delavnice ne preobremenjujte s teorijo.
- Primere, povezane s spanjem, uporabljajte nežno: večerna rutina, zmanjšanje stimulacije, umirjanje telesa in iskanje podpore. Udeležencev ne sramotite zaradi uporabe telefona ali nerednega spanja; osredotočite se na eno majhno spremembo.
- Če udeleženec opisuje ponavljajoče se panične napade, hudo nespečnost, misli o samopoškodovanju ali nezmožnost vsakodnevnega delovanja, ga po delavnici povežite z ustrezno odraslo osebo oziroma strokovno podporo.
- V končni različici dodajte lokalne kontakte za podporo.

Delovni list za tisk – Zemljevid podpore pri tesnobi in spanju

Ta delovni list lahko natisnete kot enostranski list ali vključite v delovni zvezek udeležencev. Namenjen je blagim do zmernim primerom, ne predelovanju travme ali kriznih situacij v skupini.

Iztočnica	Moji zapiski
1. Situacija	Blaga ali zmerna situacija, v kateri se pojavijo tesnoba, simptomi panike ali težave s spanjem.
2. Telesni signali	Kje jih opazim v telesu? Dihanje, prsni koš, želodec, mišice, glava, roke, temperatura?
3. Avtomatska misel	Kaj mi v tistem trenutku govori moj um?
4. Preverjanje resničnosti	Katera dejstva to misel podpirajo? Katera dejstva kažejo, da morda ne predstavlja celotne resnice?
5. Realistična in sočutna misel	Kaj bi si lahko povedal/a, da bi bilo hkrati resnično in podporno?
6. Eno dejanje pod mojim nadzorom	Kateri majhen naslednji korak lahko naredim?
7. Orodje za uravnavanje	Katero orodje lahko preizkusim najprej: dihanje 4–6, dihanje ob sledenju prstom, ozemljitev s 5 čuti, varen kraj, gibanje, pogovor z nekom?
8. Oseba ali kraj podpore	Kdo ali kaj mi pomaga, da se počutim manj sam/a?
9. Moj načrt večernega umirjanja 3–2–1	3 stvari, ki jih lahko zmanjšam pred spanjem; 2 stvari, ki telesu pomagata, da se počuti varneje; 1 stavek, ki si ga lahko povem.
10. Ko potrebujem dodatno pomoč	En znak, da bi se moral/a pogovoriti z odraslim, mladinskim delavcem, svetovalcem ali zdravstvenim strokovnjakom.

Delavnica 2. Depresija, žalost, brezup in osamljenost

Razumevanje skritih čustev in krepitev povezanosti

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Severna Makedonija
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	10–25 udeležencev
Ciljna skupina	Mladi, stari 15–30 let; primerno tudi za mladinske delavce kot udeležence usposabljanja
Glavne metode	Vzpostavitev varnega prostora, kartice čustev, refleksija ob sliki/videu, zemljevid vzrokov in posledic, vrtiljak, pisanje pisma
Opomba o viru	Na podlagi severnomakedonskega 90-minutnega načrta delavnice. Urejeno z jasnejšimi navodili, predlaganim besedilom in varnostnim okvirom.

Namen

Udeleženci se naučijo razlikovati med žalostjo, osamljenostjo in depresijo, prepoznavati možne znake skrite čustvene stiske ter raziskati podporne načine odzivanja.

Učni cilji

- Razumeti razliko med žalostjo, osamljenostjo, brezupom in možno depresijo.
- Prepoznati znake, da je mlad človek morda čustveno preobremenjen ali se umika.
- Prepoznati osebne in socialne dejavnike, ki lahko prispevajo k osamljenosti ali brezupu.
- Vaditi sočutje do sebe ter podporne odzive vrstnikov in mladinskih delavcev.
- Vedeti, da je lahko potrebna strokovna podpora, kadar žalost vztraja ali je prisotno tveganje.

Materiali in priprava

- Kartice čustev ali natisnjene besede za čustva
- Slike ali kratki nevtralni videoposnetki o skritih čustvih
- Flipchart papir in flomastri
- Samolepilni listki
- Papir A4 in kuverte za »Pismo sebi«
- Seznam lokalnih virov podpore

Varnostna in facilitatorska opomba
Udeležencev ne prosite, naj v skupini razkrivajo trenutno depresijo, samomorilne misli ali družinsko travmo. Če udeleženec razkrije brezup, samopoškodovanje ali nevarnost, se odzovite zasebno in sledite protokolu varovanja. Delavnica naj ostane osredotočena na prepoznavanje, empatijo in povezovanje.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–10 min	Dobrodošlica in varen prostor	Skupinski dogovor in enobesedni kratki uvodni check-in.
10–25 min	Igra spektra čustev	Razlikovati med žalostjo, osamljenostjo, praznino in upanjem.
25–40 min	Za nasmehom	Razprava o skritih čustvih ob slikah ali kratkih posnetkih.
40–60 min	Hiša vzrokov in posledic	Zemljevid vzrokov in posledic osamljenosti/brezupa.
60–75 min	Vrtiljak strategij spoprijemanja	Raziskovanje skrbi zase, oseb za podporo,

		navad in načinov pomoči prijatelju.
75–85 min	Pismo sebi	Pisanje s sočutjem do sebe za težke trenutke.
85–90 min	Zaključni krog in viri podpore	Ozemljitev in kontakti za podporo.

Vodnik za facilitacijo po korakih

Dobrodošlica in varen prostor (10 min)

Cilj: ustvariti zaupanje in čustveno varnost.

- Udeležence toplo pozdravite in pojasnite, da je delavnica namenjena zavedanju in podpori, ne terapiji.
- Povabite jih, naj z eno besedo opišejo, kako danes prihajajo. Odgovor lahko izpustijo.
- Na flipchart zapišite skupinska pravila: poslušamo, ne obsojamo, delimo le toliko, kolikor je varno, spoštujemo zaupnost in po potrebi prosimo za podporo.

Igra spektra čustev (15 min)

Cilj: razlikovati med žalostjo, osamljenostjo in brezupom.

- Na tla ali mizo položite kartice čustev: vesel, žalosten, utrujen, prazen, osamljen, miren, brezupen, upajoč, frustriran, otopel.
- Majhne skupine naj kartice razporedijo od lažjih do težjih občutkov oziroma od začasnih do bolj vztrajnih.
- Pogovorite se o tem, da je žalost normalno čustvo, osamljenost kaže na potrebo po povezanosti, depresija pa lahko vključuje dalj časa trajajočo izgubo energije, zanimanja in upanja.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Katera čustva najlažje prepoznamo?
- Katera čustva so pogosto skrita?
- Zakaj se lahko mlad človek smeji, čeprav se počuti zelo osamljenega?

Za nasmehom (15 min)

Cilj: razvijati empatijo do skritih čustvenih stisk.

- Pokažite 2–3 nevtralne fotografije ali kratke posnetke ljudi, ki so navzven videti v redu, znotraj pa se morda počutijo drugače.
- Udeležence prosite, naj napišejo dva stolpca: »Kaj vidijo drugi« in »Kaj se morda dogaja znotraj«.
- Najprej naj se pogovorijo v parih, nato pa zberite uvide v plenarnem delu.

Opomba za facilitatorja: gradiva izberite previdno. Izogibajte se nazornim, senzacionalističnim ali brezupnim vsebinam.

Hiša vzrokov in posledic (20 min)

Cilj: razumeti osebne in socialne sprožilce.

- Skupine narišejo hišo. Temelji = osnovne potrebe; stene = vzroki; okna = znaki; streha = posledice; vrata = možne oblike podpore.
- Skupine povabite, naj hišo dopolnijo s primeri: stres, izključenost, družinski konflikt, primerjanje na družbenih omrežjih, pomanjkanje spanja, medvrstniško nasilje, sram, nizka motivacija, izolacija.
- Vsaka skupina predstavi en vzrok, en znak in ena »vrata« do podpore.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kateri vzroki so individualni in kateri socialni?
- Katere znake bi mladinski delavci lahko opazili najprej?
- Katera »vrata« do podpore lahko odpremo zgodaj?

Vrtiljak strategij spoprijemanja (15 min)

Cilj: izmenjati praktična orodja za odpornost in vrstniško podporo.

- Pripravite štiri flipcharte: Skrb zase, Kdo mi lahko pomaga, Pozitivne navade, Kako podpreti prijatelja.
- Skupine se vsake 3 minute premaknejo na naslednji plakat in dodajo svoje ideje.
- Facilitator izpostavi realistične, cenovno dostopne oziroma brezplačne in odnosne strategije.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Katere strategije je najlažje začeti?
- Katere zahtevajo drugo osebo?

- Kako lahko ponudimo podporo, ne da bi skušali vse rešiti?

Pismo sebi (10 min)

Cilj: spodbujati sočutje do sebe.

- Udeležence povabite, naj si napišejo kratko podporno pismo za težek dan.
- Iztočnice: »Ko se počutim osamljeno, se želim spomniti …« »Ena oseba ali kraj, kamor se lahko obrnem, je …« »En majhen korak, ki ga lahko naredim, je …«
- Pismo lahko zaprejo v kuverto, obdržijo ali ga zasebno prepognejo.

Zaključni krog in viri podpore (5 min)

Cilj: ozemljiti skupino in jo povezati z možnostmi podpore.

- Povabite udeležence, naj z eno besedo povedo, kaj odnašajo s seboj.
- Predstavite lokalne možnosti podpore in jih spomnite, da se lahko po srečanju pogovorijo s facilitatorjem ali drugo odraslo osebo, ki ji zaupajo.
- Zaključite z enim počasnim skupnim vdihom in izdihom.

Zaključna refleksija

- Kakšna je razlika med občutkom žalosti in občutkom osamljenosti?
- Katere znake skrite stiske naj bi mladinski delavci znali opaziti?
- Kako lahko podprem mladega človeka, ne da bi ga obsojal/a ali zmanjšal/a pomen njegove stiske?
- Kateri vir podpore lahko ponudim v svojem lokalnem okolju?

Dodatne opombe za facilitatorja

- V končni priročnik dodajte natančne povezave ali QR-kode do lokalnih služb podpore.
- Izvirni dokument je omenjal dodajanje videopovezav; pred objavo izberite kratka, neprožilna gradiva.

Delavnica 3. Koncentracija, šolski stres in pritisk zaradi učenja

Od preobremenjene pozornosti do realistične podpore pri učenju

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Portugalska
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	10–30 udeležencev
Ciljna skupina	Mladi, stari 13+ let; primerno tudi za usposabljanje mladinskih delavcev in preventivne dejavnosti v šolah
Glavne metode	Check-in o osredotočenosti, psihoedukacija o krogu stres–koncentracija, izziv pozornosti, metafora nahrbtnika, razvrščanje nadzor/vpliv, vrstniško reševanje problemov, osebno načrtovanje korakov
Opomba o viru	Na podlagi portugalskih zapiskov delavnice. Bistveno razširjeno v celovit vodnik za facilitatorja z jasnejšim varnostnim okvirom, zaključnim pogovorom, perspektivo mladinskega dela in delovnim listom za tisk.

Namen

Udeleženci raziskujejo, kako stres, pritiski, utrujenost in motnje vplivajo na koncentracijo. Izkusijo pozornost v različnih pogojih, brez sramu poimenujejo šolske stresorje ter oblikujejo realistične strategije za razbremenitev pritiska in iskanje podpore.

Učni cilji

- Razumeti koncentracijo kot sposobnost, na katero vplivajo stres, spanec, čustva, digitalne motnje, okolje in zahtevnost naloge.
- Razmišljati o šolskem stresu in pritisku zaradi učenja brez sramu ali tekmovalnosti.
- Opaziti telesne signale, misli pod pritiskom in pogoste vire šolskega stresa.
- Vaditi praktične načine razbremenjevanja šolskega stresa z organizacijo, podporo, telesnim uravnavanjem in enim majhnim naslednjim korakom.
- Razlikovati med tem, kar je pod osebnim nadzorom, na kar lahko vplivamo, in tem, kar je trenutno zunaj našega nadzora.
- Oblikovati realističen načrt podpore koncentraciji, ki vključuje načrtovanje, odmore, počitek, realistična pričakovanja in podporo.

Materiali in priprava

- Papir A4, razrezan na štiri dele za vsakega udeleženca
- Pisala
- Časomer
- Glasba/zvočnik za nadzorovano motnjo
- Prazen nahrbtnik za vsako majhno skupino; teža naj ostane simbolna in lahka
- Knjige, zvezki ali lahki obteženi predmeti z nalepljenimi praznimi listki za oznake
- Zeleni, oranžni in rdeči flomastri ali nalepke za razvrščanje: nadzor/vpliv/brez nadzora
- Flipcharti: »Kaj pomaga pri osredotočanju?«, »Kaj krade pozornost?« in »Krog stresa in koncentracije«
- Natisnjen delovni list: Zemljevid podpore koncentraciji in šolskemu stresu
- Po želji: košara ali »parkirišče« za telefone za kratek eksperiment z digitalnimi motnjami
- Po želji: kartice s stresorji za skupine, ki potrebujejo primere

Varnostna in facilitatorska opomba
Težav s koncentracijo ne predstavljajte kot lenobo ali pomanjkanje volje. Na pozornost vplivajo stres, spanec, tesnoba, žalovanje, nevrodiverziteta, učne težave, digitalna preobremenjenost in učno okolje. Metafora nahrbtnika naj ostane simbolna: ne ustvarjajte

fizičnega nelagodja in udeležencev ne prosite, naj razkrivajo zasebne šolske, družinske ali duševnozdravstvene težave. Ponudite primere in dovolite, da delajo z izmišljenimi ali splošnimi stresorji.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–10 min	Uvod in kratki uvodni check-in o osredotočenosti	Poimenuj en pogoj, ki pomaga ali škodi osredotočenosti; vzpostavi netekmovalen ton.
10–20 min	Kratek vsebinski vložek: krog stres–koncentracija	Pojasniti, kako stres, spanec, čustva, okolje in digitalna preobremenjenost vplivajo na pozornost.
20–42 min	Izziv koncentracije	Štiri kratke časovno omejene naloge z različnimi stopnjami motenj in zahtevnosti.
42–52 min	Zaključni pogovor: kaj se je zgodilo s pozornostjo?	Povezati izvedbo, telesne signale, samogovor in pogoje za učenje.
52–75 min	Nahrbtnik šolskega stresa	Poimenovati stresorje, razvrstiti nadzor/vpliv/brez nadzora in oblikovati realistične strategije podpore.
75–84 min	Orodjarna razbremenjevanja	Oblikovati skupni nabor praktičnih strategij: okolje, čas, telo, misli in podpora.
84–90 min	Osebni naslednji korak in zaključek	Izpolniti delovni list, izbrati eno majhno dejanje in zaključiti s podpornim stavkom.

Vodnik za facilitacijo po korakih

Uvod – preverjanje osredotočenosti in skupinski dogovor (10 min)

Cilj: povezati udeležence, normalizirati težave z osredotočanjem in ustvariti netekmovalno učno vzdušje.

- Vsak udeleženec pove svoje ime in dokonča en stavek: »Lažje se osredotočim, ko ...« ali »Pozornost izgubim, ko ...« Odgovor lahko izpusti.
- Facilitator na flipchart zbere 5–6 primerov in jih poveže s stresom, motnjami, utrujenostjo, čustvi, nejasnimi nalogami in motivacijo.
- Dogovorite se o enem pomembnem pravilu: naslednja naloga ni test inteligentnosti ali šolskih sposobnosti. Gre za eksperiment o pogojih za koncentracijo.
- Udeležence povabite, naj med dejavnostjo opazujejo svoje telo, misli in čustva, ne pa primerjajo rezultatov.

Kratek vsebinski vložek – krog stresa in koncentracije (10 min)

Cilj: na preprost način pojasniti, zakaj je pod pritiskom težje ohranjati koncentracijo.

- Na flipchart narišite preprost krog: pritisk ali preobremenjenost → telesna pripravljenost → razpršena pozornost → napake ali počasnejše delo → samokritika → še več pritiska.
- Pojasnite, da koncentracija ni le osebnostna lastnost. Nanjo vplivajo spanec, lakota, tesnoba, žalovanje, digitalna obvestila, hrup, nejasna navodila, perfekcionizem in strah pred neuspehom.
- Udeležence prosite za nevtralne primere pogojev, ki podpirajo koncentracijo: jasna navodila, kratke naloge, odmori, tišina, gibanje, vrstniška podpora, realistična pričakovanja in dovolj počitka.
- Ključno sporočilo: Ko se mlad človek ne more osredotočiti, prvo vprašanje ni »Kaj je s tabo narobe?«, ampak »Kaj ti trenutno otežuje osredotočanje in katera podpora bi lahko zmanjšala obremenitev?«

Opomba za facilitatorja: ta vsebinski vložek naj bo kratek. Glavnina učenja naj izhaja iz izkušnje in refleksije.

Izziv koncentracije – pozornost v različnih pogojih (22 min)

Cilj: izkusiti, kako motnje, zahtevnost in pritisk vplivajo na pozornost.

- Vsakemu udeležencu dajte štiri manjše listke in pisalo. Prosite jih, naj delajo tiho in svoje rezultate zadržijo zase.
- 1. krog: V 90 sekundah zapišite številke 1–26 in črke A–Z po vrsti. Predvajajte glasbo pri nizki glasnosti.
- 2. krog: V 90 sekundah zapišite številke 26–1 in črke Z–A. Glasbo nekoliko ojačajte.

- 3. krog: V 90 sekundah izmenično zapisujte številko in črko od začetka: 1 A 2 B 3 C … 26 Z. Glasba naj ostane, facilitator pa doda blage, nevtralne motnje, na primer hojo po prostoru ali kratke komentarje. Izogibajte se komentarjem o sposobnostih udeležencev.
- 4. krog: V 90 sekundah izmenično zapisujte od konca: 26 Z 25 Y … 1 A. Odstranite motnje in ustvarite tišino.
- Udeleženci primerjajo, kako so posamezne kroge doživljali, ne kdo je bil najboljši. Lahko obkrožijo krog, ki se jim je zdel najlažji, najtežji ali najbolj stresen.
- Po želji jih povabite, naj ločeno opazijo natančnost, hitrost in čustveni odziv. Tako lažje uvidijo, da pritisk vpliva tako na izvedbo kot na samogovor.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kateri krog je bil najlažji ali najtežji?
- Kako so motnje vplivale na tvoje telo in misli?
- Kaj si opazil/a, ko je prostor postal tih?
- Kaj je podobno šolskim ali izpitnim situacijam?
- Kateri pogoji bi nalogo naredili pravičnejšo, mirnejšo ali bolj dostopno?

Opomba za facilitatorja: naj dejavnost ne postane tekmovanje. Osredotočite se na izkušnjo, dostopnost in podporo. Nekateri udeleženci imajo lahko učne težave, ADHD, tesnobo ali jezikovne ovire; cilj ni, da bi jih izpostavili.

Zaključni pogovor – kaj se je zgodilo s pozornostjo? (10 min)

Cilj: eksperiment prevesti v uvid o resničnem šolskem stresu.

- Udeležence prosite, naj povedo, kaj se je med štirimi krogi spreminjalo v njihovem telesu, mislih in osredotočenosti.
- Na flipchart zapišite tri stolpce: Telesni signali, Misli, Pogoji za učenje.
- Odgovore povežite s krogom stresa in koncentracije iz kratkega vsebinskega vložka.
- Ta del zaključite s stavkom: »Težava z osredotočanjem je informacija, ne osebni neuspeh.«

Nahrbtnik šolskega stresa – poimenovanje in razbremenjevanje pritiska (23 min)

Cilj: prepoznati šolski pritisk, razvrstiti, kaj je mogoče spremeniti ali na kaj lahko vplivamo, ter vaditi podporo, usmerjeno v rešitve.

- Razdelite udeležence v manjše mešane skupine po 5–6. Vsaka skupina prejme prazen nahrbtnik ter nekaj knjig, zvezkov ali lahkih predmetov.
- Vsak udeleženec izbere eno knjigo/predmet in na oznako zapiše en šolski stresor. Uporabi lahko osebni, izmišljeni ali splošni primer. Primeri: preveč snovi za učenje, strah pred neuspehom, pričakovanja družine, pomanjkanje spanja, nejasna navodila, motnje družbenih omrežij, primerjanje ocen.
- Udeleženci lahko nahrbtnik za kratek čas primejo ali si ga nadenejo, da občutijo simbolno težo. Dovoljeno je tudi le opazovanje, nahrbtnik pa mora ostati fizično varen in lahek.
- Skupine odstranjujejo po eno knjigo. Najprej stresor označijo kot nadzor, vpliv ali zunaj neposrednega nadzora. Nato na isto oznako zapišejo eno realistično obliko podpore ali strategijo spoprijemanja.
- Knjigo lahko položijo iz nahrbtnika šele, ko je zapisana strategija, oseba za podporo ali sočuten stavek. Pri stresorjih, ki niso pod nadzorom, je lahko »rešitev« sprejemanje, podpora, zagovorništvo ali prošnja odrasli osebi za pomoč.
- Skupine povabite, naj opazijo, kateri stresorji zahtevajo individualno ukrepanje in kateri podporo šole, družine ali skupnosti.
- Če je časa malo, vsaka skupina izbere dva »najtežja« stresorja in dela le z njima.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kateri stresorji so najpogostejši?
- Kateri so pod našim nadzorom, na katere lahko vplivamo in kateri so zunaj našega nadzora?
- Katera strategija je realistična že ta teden, ne le idealna v teoriji?
- Katerih stresorjev ne bi smeli nositi sami?
- Kaj lahko mladinski delavec, učitelj ali vrstnik naredi, da zmanjša obremenitev?

Orodjarna razbremenjevanja – od pritiska k načrtu (9 min)

Cilj: metaforo nahrbtnika pretvoriti v praktičen nabor podpore.

- Vsaka skupina predstavi enega ali dva stresorja ter strategije, možnosti podpore ali sočutne stavke, ki so jih oblikovali.
- Facilitator strategije razvrsti v pet kategorij: okolje, čas, telo, misli in podpora.
- Primeri: okolje – telefon za 20 minut stran; čas – začnem s 5-minutno nalogo; telo – spijem vodo, se razgibam ali grem prej spat; misli – »ena naloga naenkrat«; podpora – vprašam učitelja, vrstnika, starša ali svetovalca.
- Udeležence povabite, naj izberejo eno realistično strategijo, eno, pri kateri potrebujejo podporo, in eno, ki jo želijo preizkusiti v naslednjem tednu.

- Organizacijskih nasvetov ne predstavljajte kot zadostnih za vsako situacijo. Včasih šolski stres zahteva pomoč odraslega, učno podporo ali podporo na področju duševnega zdravja.

Osebni naslednji korak in zaključek (6 min)

Cilj: vsak udeleženec odide z enim realističnim naslednjim korakom in enim virom podpore.

- Udeleženci izpolnijo zadnji del delovnega lista: en 5-minutni začetni korak, en opomnik za odmor ali počitek, eno osebo za podporo in en stavek, ki si ga lahko povedo pod pritiskom.
- Po želji deljenje v paru: vsak udeleženec deli le eno neosebno strategijo, ki jo je pripravljen preizkusiti.
- Zaključite s stavkom: »Ni mi treba vsega nositi naenkrat. Lahko naredim en naslednji korak in prosim za podporo.«

Zaključna refleksija

- Kaj pomaga moji koncentraciji in kaj jo otežuje?
- Kateri šolski pritisk lahko poimenujem, ne da bi se obsojal/a?
- Kaj je pod mojim nadzorom, na kaj lahko vplivam in česa mi ni treba nositi sam/a?
- Kdo mi lahko pomaga nositi breme in na kakšen konkreten način bi ga/jo lahko prosil/a za pomoč?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Izvirna portugalska dejavnost je ustvarjalna in zapomnljiva. Urejena različica krepi terapevtski in izobraževalni potek z dodano psihoedukacijo, varnostnim okvirom, razvrščanjem nadzor/vpliv, načrtovanjem ukrepanja in delovnim listom.
- Za mlajše udeležence akademske primere zamenjajte s primeri iz šole, domačih nalog, zaslonskih motenj in prijateljskih odnosov.
- Za mladinske delavce dodajte razpravo o šolskih sistemih, pričakovanjih, vključevanju, nevrodiverziteti, učni podpori in preventivi.
- Uporabljajte kulturno relevantne primere: izpiti, ocene, vpisni pogoji, pričakovanja družine, usklajevanje dela in študija ali stres zaradi migracij/jezika.
- Če udeleženec opisuje dolgotrajno nezmožnost delovanja, paniko, hudo nespečnost, zavračanje šole, misli o samopoškodovanju ali močan družinski pritisk, ga po delavnici povežite z ustrezno odraslo osebo ali strokovno podporo.

Predlagano besedilo za facilitatorja

»Danes ne preverjamo, kdo se zna dobro osredotočiti. Raziskujemo, kaj se zgodi s pozornostjo, ko so možgani pod pritiskom. Če je osredotočanje težko, to ne pomeni, da si len/a ali šibek/šibka. Morda pomeni, da tvoje telo, um ali okolje nosijo preveliko breme. Naša naloga je opaziti obremenitev in poiskati en realističen naslednji korak.«

Delovni list za tisk – Zemljevid podpore koncentraciji in šolskemu stresu

Ta delovni list lahko natisnete kot enostranski list ali vključite v delovni zvezek udeležencev. Zasnovan je tako, da mladim pomaga preiti od pritiska in samokritike k enemu realističnemu načrtu podpore.

Iztočnica	Moji zapiski
1. Ko se moram osredotočiti ...	Katero situacijo, nalogo ali šolski trenutek želim bolje razumeti?
2. Kaj mi krade pozornost?	Hrup, telefon, skrbi, utrujenost, lakota, nejasna naloga, pritisk, čustva, primerjanje, kaj drugega?
3. Telesni signali šolskega stresa	Kje v telesu občutim pritisk? Glava, prsni koš, želodec, ramena, roke, dihanje, energija?
4. Misel pod pritiskom	Kaj mi govori moj um, ko se težko osredotočim?
5. Realistična in podporna misel	Kaj si lahko povem, da bo resnično, prijazno in uporabno?
6. Moj stresor v nahrbtniku	En šolski stresor, ki ga lahko poimenujem brez obsojanja sebe.
7. Nadzor / vpliv / zunaj mojega nadzora	Kateri del lahko nadzorujem? Na kateri del lahko vplivam? Pri katerem potrebujem podporo ali sprejemanje?
8. Ena strategija razbremenjevanja	Okolje, čas, telo, misli ali podpora: katero strategijo lahko preizkusim?
9. Moj 5-minutni začetni korak	Katero zelo majhno dejanje mi lahko pomaga začeti?
10. Opomnik za odmor ali počitek	Kaj mojemu telesu pomaga, da se ponovno uravna: gibanje, voda, dihanje, raztezanje, glasba, rutina spanja, molitev, svež zrak?
11. Oseba za podporo	Kdo mi lahko pomaga nositi to breme? Za kaj bi ga/jo lahko prosil/a?
12. Ko potrebujem dodatno pomoč	En znak, da bi se moral/a pogovoriti z odraslo osebo, učiteljem, svetovalcem, mladinskim delavcem ali zdravstvenim strokovnjakom, ki mu zaupam.

Delavnica 4. Samomorilne misli: Svetloba skozi meglo

Misli, čustva, nadzor in zemljevid podpore

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Estonija
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	8–20 udeležencev; so-facilitacija je zelo priporočljiva
Ciljna skupina	Mladinski delavci ali starejši mladostniki v dobro podprtem okolju. Pri mladoletnih uporabite le z vzpostavljenim okvirom varovanja.
Glavne metode	Pravila varnega prostora, metafora vremena, veriga odziva, preoblikovanje misli, krog nadzora, zemljevid podpore, ozemljitev
Opomba o viru	Na podlagi estonskega dokumenta dveh delavnic. Urejeno za večjo varnost, manj preobremenitve in ohranjanje izobraževalnega, ne razkrivajočega značaja srečanja.

Namen

Udeleženci raziskujejo, kako misli in čustva vplivajo na dejanja, se učijo osredotočati na tisto, kar lahko nadzorujejo ali na kar lahko vplivajo, ter prepoznavajo osebne in strokovne vire podpore.

Učni cilji

- Razumeti povezavo med situacijo, mislijo, čustvom in dejanjem.
- Vaditi preoblikovanje avtomatskih misli na realističen in podporen način.
- Razlikovati med območji nadzora, vpliva in brez nadzora.
- Oblikovati konkreten zemljevid virov podpore.
- Vaditi ozemljitev in prepoznati, kje poiskati pomoč.

Materiali in priprava

- Flipchart in flomastri
- Papir A4
- Predloga kroga nadzora
- Predloga zemljevida podpore
- Seznam lokalnih kriznih virov in virov za duševno zdravje
- Miren prostor in sofacilitator

Varnostna in facilitatorska opomba
Ta delavnica ne sme spodbujati udeležencev k opisovanju samomorilnih načrtov, metod ali podrobnih osebnih kriznih zgodb pred skupino. Uporabljajte varne, splošne primere. Če kdo nakaže neposredno nevarnost, ostanite z osebo, vključite odgovorno osebo za varovanje in jo povežite z nujno strokovno pomočjo. Pred izvedbo dodajte lokalne kontakte za nujno in krizno pomoč.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–15 min	Uvod in varnostni temelji	Skupinska pravila in kratki uvodni check-in Vreme v meni.
15–40 min	Arhitektura misli	Situacija – misel – čustvo – dejanje; preoblikovanje avtomatskih misli.
40–65 min	Krog nadzora	Zemljevid tega, kar nadzorujem, na kar lahko vplivam in česar ne nadzorujem.
65–82 min	Zemljevid podpore	Prepoznati ljudi, kraje in službe, ki lahko

		pomagajo.
82–90 min	Ozemljitev in zaključek	Ozemljitev s 5 čuti in uporaben zaključni uvid.

Vodnik za facilitacijo po korakih

Uvod in varnostni temelji (15 min)

Cilj: vzpostaviti jasen in varen okvir.

- Pojasnite namen: razumeti misli, čustva in podporo, ne deliti kriznih zgodb.
- Zapišite pravila varnega prostora: pozorno poslušamo, govorimo iz lastne izkušnje, delimo le toliko, kolikor nam je prijetno, ne obsojamo in ohranjamo zaupnost znotraj meja varovanja.
- Vreme v meni: vsak udeleženec opiše svoje razpoloženje kot vreme. Odgovor lahko izpusti.

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Nekatere teme se lahko dotaknejo osebnih izkušenj. Nikoli ti ni treba deliti ničesar zasebnega. Če ti postane preveč, lahko ob podpori za nekaj časa stopiš ven.«

Arhitektura misli (25 min)

Cilj: prepoznati, kako misli vplivajo na čustva in dejanja.

- Narišite verigo: Situacija – Misel – Čustvo – Dejanje.
- Uporabite blag primer: prijatelj ne odgovori na sporočilo. Misel: »Ignorira me.« Čustvo: prizadetost. Dejanje: umik ali jezno sporočilo.
- Vprašajte, kako bi drugačna misel lahko spremenila čustvo in dejanje: »Morda je zaposlen/a; preverim lahko pozneje.«
- Udeleženci izberejo blago vsakdanjo situacijo in verigo zasebno zapišejo.
- Misel preoblikujejo na bolj realističen in podporen način ter ocenijo, kako verjeten je strahovani izid v resnici.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Ali lahko ista situacija vodi do različnih misli?
- Kako lahko misel spremeni čustvo?
- Katero dejanje postane mogoče po preoblikovanju misli?

Opomba za facilitatorja: uporabljajte blage primere. Udeležencev ne prosite, naj delajo s hudimi kriznimi vsebinami.

Krog nadzora (25 min)

Cilj: energijo preusmeriti k temu, kar lahko spremenimo ali na kar lahko vplivamo.

- Narišite tri koncentrične kroge: Nadzorujem, Lahko vplivam, Ne nadzorujem.
- Ponudite primere: nadzorujem svoje besede, dejanja in to, da prosim za pomoč. Vplivam lahko na odnose, vzdušje v skupini in pripravo. Ne nadzorujem odločitev drugih ljudi, preteklosti ali vremena.
- Udeleženci trenutne stresorje razporedijo v kroge.
- V parih se pogovorijo o enem elementu iz zunanjega kroga in enem konkretnem dejanju iz območja nadzora ali vpliva.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kje porabljamo energijo brez učinka?
- Kaj lahko iz skrbi premaknemo v dejanje?
- Kako lahko to zmanjša stres?

Zemljevid podpore (17 min)

Cilj: prepoznati vire podpore, preden stiska postane pretežka.

- Udeleženci na sredino lista napišejo »Jaz«.
- Okoli sebe narišejo kroge: bližnji ljudje, podporni odrasli, organizacije/službe, varni kraji, spletna ali telefonska podpora.
- Kjer je mogoče, dodajo imena, kraje ali službe.
- Povabite k prostovoljnemu deljenju ene kategorije podpore, ne zasebnih podrobnosti.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Je podporo lahko ali težko poimenovati?
- Na kateri vir si pozabil/a?
- Na koga bi se lahko obrnil/a, če bi mlad človek danes potreboval pomoč?

Ozemljitev in zaključek (8 min)

Cilj: skupino zaključiti ozemljeno in povezano z viri podpore.

- Vodite ozemljitev s čuti: opazi tri stvari, ki jih vidiš, tri zvoke, dva telesna občutka in en vonj.
- Vprašajte: »Kaj je bilo danes zate najbolj uporabno?«
- Spomnite udeležence na lokalne kontakte za podporo in možnost zasebnega pogovora po srečanju.

Zaključna refleksija

- Kaj lahko nadzorujem, ko čustva postanejo intenzivna?
- Katero misel lahko naredim bolj realistično?
- Kdo sodi na moj zemljevid podpore?
- Kateri je prvi varen korak, ko nekdo potrebuje pomoč?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Pri usposabljanju mladinskih delavcev dodajte kratko igro vlog o tem, kako se odzvati, ko mlad človek razkrije tveganje.
- Pri skupinah mladostnikov uporabite sofacilitacijo in jasne postopke varovanja.
- Ne vključujte opisov metod, nazornih zgodb ali senzacionalističnih primerov.

Delavnica 5. Samopoškodovanje: razumevanje čustvene bolečine in varnejša orodja spoprijemanja

Zavedanje telesa, uravnavanje in podporna okolja

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Estonija
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	8–20 udeležencev; so-facilitacija je priporočljiva
Ciljna skupina	Mladinski delavci ali starejši mladostniki v podprtem okolju
Glavne metode	Metafora predmeta, zemljevid telesa, stresni odziv, orodjarna uravnavanja, zemljevid podpornega okolja, Drevo sebe
Opomba o viru	Na podlagi estonske delavnice o samopoškodovanju. Urejeno z osredotočenostjo na varnejše spoprijemanje, uravnavanje in podporo brez razpravljanja o metodah samopoškodovanja.

Namen

Udeleženci razumejo čustveno bolečino in stresne odzive, opazujejo telesne signale, vadijo orodja za samouravnavanje ter ustvarijo vizualni zemljevid močnih strani in podpore.

Učni cilji

- Prepoznati stresne odzive boj, beg in zamrznitev.
- Preslikati, kako se čustva in stres kažejo v telesu.
- Vaditi dihanje, ozemljitev in sproščanje mišic.
- Ustvariti osebni zemljevid podpornega okolja.
- Prepoznati močne strani, podporo in vire, usmerjene v prihodnost, z dejavnostjo Drevo sebe.

Materiali in priprava

- Predmeti v prostoru ali kartice z manjšimi predmeti
- Papir A4 in flomastri
- Predloga obrisa telesa
- Kartice z navodili za samouravnavanje
- Predloga Drevo sebe
- Seznam lokalnih virov podpore

Varnostna in facilitatorska opomba
Izraz samopoškodovanje uporabljajte previdno in udeležencev ne sprašujte po osebnih opisih. Osredotočite se na čustveno bolečino, telesne signale, varnejše spoprijemanje in podporo. Če udeleženec razkrije trenutno samopoškodovanje ali nevarnost, sledite postopkom varovanja in ga povežite s strokovno podporo.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–15 min	Uvod in povezovanje	Predmet, ki me opisuje ali Skupne točke.
15–40 min	Telo in stres	Boj–beg–zamrznitev in zemljevid telesa.
40–60 min	Orodjarna samouravnavanja	Dihanje, ozemljitev in sproščanje mišic.
60–72 min	Podporno okolje	Prostor, ljudje, dejavnosti in navade.
72–88 min	Drevo sebe	Močne strani, podpora, dosežki in tisto, kar želimo spustiti.

88–90 min	Zaključek	En varen korak ali ena beseda odpornosti.

Vodnik za facilitacijo po korakih

Uvod – Predmet, ki me opisuje (15 min)

Cilj: spodbuditi nežno samoizražanje.

- Vsakega udeleženca povabite, naj v prostoru izbere predmet, ki predstavlja nekaj o njem/njej.
- Vsak na kratko pojasni, zakaj ga je izbral. Ni pravilnih ali napačnih odgovorov.
- Alternativa: v parih v dveh minutah poiščite pet stvari, ki jih imate skupnih.

Opomba za facilitatorja: uvod naj ostane lahek in odnosni.

Telo in stres (25 min)

Cilj: razumeti telesni odziv preživetja.

- Preprosto razložite boj, beg in zamrznitev: branjenje, umik oziroma beg ali »ugasnitev«, ko se telo počuti preobremenjeno.
- Poimenujte pogoste telesne signale: pospešen srčni utrip, hitro dihanje, mišična napetost, stiskanje v grlu, potenje, tesnobne misli.
- Udeleženci narišejo obris telesa in z barvami ali simboli označijo, kje občutijo stres ali napetost.
- Povabite k prostovoljnemu deljenju splošnih telesnih signalov, ne osebnih kriznih zgodb.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kateri telesni signali se pojavijo najprej?
- Kako nam opazovanje zgodnjih znakov pomaga izbrati varnejši odziv?
- Kaj bi mlad človek lahko potreboval, ko je v odzivu boj, beg ali zamrznitev?

Orodjarna samouravnavanja (20 min)

Cilj: vaditi orodja, ki živčnemu sistemu pomagajo, da se umiri.

- Vadite dihanje 4–6: vdih 4 sekunde, izdih 6 sekund, ponovite petkrat.
- Vadite ozemljitev 5–4–3–2–1: pet stvari, ki jih vidiš, štiri, ki jih čutiš, trije zvoki, dva vonja, en okus.
- Vadite nežno sproščanje mišic: stisnite pesti za pet sekund in jih sprostite; dvignite ramena in jih spustite; napnite noge in jih sprostite.
- Udeležence prosite, naj izberejo eno tehniko, ki bi jo v resnici uporabljali.

Opomba za facilitatorja: ponudite prilagoditve – odprte oči, sedeč položaj, brez dotikanja, brez pritiska k zapiranju oči.

Moje podporno okolje (12 min)

Cilj: prepoznati varnejše alternative in vire.

- Udeleženci list razdelijo na štiri dele: Prostor, Ljudje, Dejavnosti, Navade.
- V vsak del zapišejo, kaj jim pomaga okrevati in napolniti energijo.
- Primeri: najljubša soba, park, knjižnica; prijatelj, mentor, starš; glasba, risanje, gibanje; pisanje dnevnika, sprehod, jutranja rutina.
- Deljenje je prostovoljno; udeleženci lahko dodajo ideje drugih.

Drevo sebe (16 min)

Cilj: ustvariti vizualno sidro odpornosti.

- Udeleženci narišejo drevo. Korenine = podpora in viri. Deblo = močne strani in spretnosti. Listi = dosežki. Plodovi = sanje in cilji. Ptice = veselje in navdih. Odpadlo listje = tisto, kar želijo spustiti.
- Predvajajte tiho glasbo. Poudarite, da umetniška spretnost ni pomembna.
- Udeležence povabite, naj pogledajo svoje drevo in opazijo, kateri del se zdi najmočnejši in kateri potrebuje več nege.
- Prostovoljno deljenje: en majhen korak iz drevesa, ki ga lahko naredijo jutri.

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Tvoje drevo je živo orodje. Nove korenine, liste in plodove lahko dodaš vsakič, ko odkriješ novo podporo ali moč.«

Zaključek (2 min)

Cilj: zaključiti s preprostim stabilizacijskim trenutkom.

- Vsak udeleženec pove eno besedo, povezano z odpornostjo, ali jo tiho zapiše na svoj list.
- Zahvalite se skupini za odprtost in jih spomnite, kje je na voljo podpora.

Zaključna refleksija

- Kateri telesni signal mi pove, da potrebujem podporo?
- Katero orodje za samouravnavanje mi najbolj ustreza?
- Kaj sodi v moje podporno okolje?
- Katera moja moč ali podpora se pokaže v Drevesu sebe?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Izvirno gradivo vsebuje veliko uporabnih sklopov. Ta urejena različica izbere najmočnejše elemente za eno 90-minutno srečanje.
- Za program v več srečanjih lahko daljši estonski dokument uporabite kot zbirko dodatnih virov.

Delavnica 6. Motnje hranjenja, samopodoba in čustva: Zgodbe v ogledalu

Raziskovanje telesne podobe, medijskega pritiska in sprejemanja sebe skozi pripovedovanje zgodb

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Grčija
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	12–25 mladostnikov; priporočena sta en glavni facilitator in en sofacilitator
Ciljna skupina	Mladostniki približno 13–18 let; prilagodite za starejše mlade ali mladinske delavce
Glavne metode	Krog, stena glasov, majhne skupine, pripovedovanje zgodb, forumsko gledališče, individualna refleksija, krog deljenja
Opomba o viru	Predvsem na podlagi obogatenega grškega PDF-vodnika za facilitatorja, ki je bil najmočnejša in najbolj celovita različica. Izvirni grški DOCX je bil uporabljen kot osnovni vir teme.

Namen

Udeleženci raziskujejo, kako samopodobo oblikujejo notranja in zunanja sporočila, skozi zgodbe in intervencije vadijo empatijo ter ustvarijo zasebno refleksijo sočutja do sebe.

Učni cilji

- Ozavestiti, kako telesna podoba vpliva na čustva in navade.
- Prepoznati pozitivna sporočila in sporočila pritiska vrstnikov, družine, medijev in družbenih omrežij.
- Krepiti empatijo do tega, kar se lahko skriva za podobo ali vedenjem mladega človeka.
- Vaditi podporne odzive vrstnikov ali mladinskih delavcev skozi forumsko gledališče.
- Krepiti sprejemanje sebe in podporo v skupini.

Materiali in priprava

- Veliko ogledalo ali odsevna površina, po želji na začetku pokrita
- Samolepilni listki v dveh barvah
- Kartice čustev
- Natisnjeni kratki scenariji
- Papirnate predloge v obliki ogledala
- Pisala in flomastri
- Nežna instrumentalna glasba
- Miren prostor za podporo

Varnostna in facilitatorska opomba
Izogibajte se komentarjem, ki označujejo telesa ali krepijo lepotne ideale. Udeležencev ne sprašujte o njihovem prehranjevalnem vedenju, teži, dietah ali zdravstveni zgodovini. Ne dajajte prehranskih ali vadbenih nasvetov. Če se pokaže tveganje za motnjo hranjenja, samopoškodovanje, hud sram ali stiska, napotite v skladu z lokalnimi postopki varovanja in duševnega zdravja.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–10 min	Koga vidim v ogledalu	Ogrevanje v krogu z eno besedo o ogledalu.
10–25 min	Glasovi okoli mene	Pozitivna sporočila in sporočila pritiska na samolepilnih listkih.
25–45 min	Za podobo	Majhne skupine pripravijo prizore

		zunaj/znotraj.
45–65 min	Forumski trenutek	Odigrajte prizore in vadite podporne intervencije.
65–75 min	Znotraj ogledala	Zasebna refleksija sočutja do sebe.
75–90 min	Zaključni krog	Presenečenja, čustva in »Dovolj sem, ker ...«

Vodnik za facilitacijo po korakih

Ogrevanje – Koga vidim v ogledalu (10 min)

Cilj: odpreti prostor in normalizirati razmišljanje o samopodobi.

- Udeležence povabite v krog. Pokrito ogledalo postavite v sredino ali spredaj.
- Pojasnite zaupnost, pravico do izbire in spoštovanje.
- Vsak udeleženec pove svoje ime in eno besedo, ki opisuje, kako se običajno počuti, ko se pogleda v ogledalo. Brez komentarjev ali odzivov.

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Včasih nam je všeč, kar vidimo, včasih ne, včasih pa glasovi v naši glavi sploh niso naši. Tukaj ni pravilnega odgovora in vedno lahko izbereš, da ne odgovoriš.«

Glasovi okoli mene (15 min)

Cilj: ponotranjena sporočila o telesu in videzu prestaviti navzven.

- Udeležence razdelite v skupine po 4–5. Vsaki skupini dajte samolepilne listke v dveh barvah.
- Udeleženci zapisujejo sporočila o telesu in videzu, ki jih slišijo od prijateljev, družine, v šoli, na družbenih omrežjih, v oglasih ali komentarjih.
- Ena barva je namenjena prijaznim oziroma opolnomočujočim sporočilom, druga kritičnim sporočilom ali sporočilom pritiska.
- Skupine listke namestijo na steno, vsi pa jih v tišini preberejo.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Na kateri strani je več listkov?
- Katera sporočila si med seboj nasprotujejo?
- Kako ta sporočila vplivajo na čustva?

Za podobo – pripovedovanje zgodb (20 min)

Cilj: krepiti empatijo s prikazom zunanjih in notranjih plasti doživljanja.

- Vsaka skupina prejme kratek scenarij ali ustvari realistično zgodbo.
- Pripravijo 2–3-minutni prizor z dvema plastema: kaj drugi vidijo navzven in kaj se dogaja znotraj lika.
- Uporabijo lahko pripovedovalca, glas misli, zamrznjeno sliko ali razdeljen lik.
- Scenariji lahko vključujejo primerjanje na družbenih omrežjih, pritisk v fitnesu, boleč komentar ali družinske pripombe o hranjenju.

Opomba za facilitatorja: prizori naj bodo realistični in nenazorni. Izogibajte se posmehovanju ali pretiravanju.

Forumski trenutek – intervencije (20 min)

Cilj: vaditi podporne odzive.

- Skupine odigrajo svoje prizore.
- Po vsakem prizoru vprašajte: Kje je bila prelomna točka? Kdo bi se lahko odzval drugače?
- Ponovno odigrajte ključni trenutek. Nekdo iz občinstva lahko zakliče »Stop«, vstopi v prizor in poskusi drugačen, bolj podporen odziv.
- Na kratko reflektirajte: kako je podporo doživel igralec in kako lik?

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kaj bi lahko resnični prijatelj naredil jutri?
- Kaj bi lahko mladinski delavec rekel brez obsojanja?
- Kateri odziv je liku pomagal, da se je počutil manj osamljenega?

Znotraj ogledala – individualna refleksija (10 min)

Cilj: ustvariti zaseben izdelek sočutja do sebe.

- Predvajajte nežno glasbo. Vsakemu udeležencu dajte predlogo v obliki ogledala.
- Znotraj okvirja napišejo ali narišejo občutke, ki jih imajo glede svojega telesa ali glede tega, kako jih vidijo drugi.
- Zunaj okvirja zapišejo besede, za katere si želijo, da bi jim jih kdo rekel, ali besede, ki bi jih sami rekli prijatelju.
- Ogledalo ostane zasebno, razen če se udeleženec sam odloči, da ga želi deliti.

Zaključni krog (15 min)

Cilj: ponovno povezati skupino ter zaključiti z ozemljitvijo in dostojanstvom.

- Prostovoljce povabite, naj odgovorijo: Kaj vas je presenetilo? Katero čustvo se je pojavilo? Kaj vam na težek dan pomaga, da se počutite v redu s seboj?
- Zaključni ritual: vsak udeleženec lahko izreče: »Dovolj sem, ker ...« Odgovor lahko izpusti.
- Zaključite z opomnikom, da lahko najprijaznejši glas v njihovi glavi postopoma postane njihov lasten.

Zaključna refleksija

- Katera sporočila o telesni podobi mladi najpogosteje vsrkajo vase?
- Kako lahko ločimo človeka od pritiska, ki ga obdaja?
- Kateri podporen stavek lahko ponudim sebi ali mlademu človeku?
- Kam se lahko mlad človek obrne, če skrbi glede telesne podobe postanejo resne?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Ta delavnica je zelo primerna kot vzorčni model za celoten priročnik, ker vključuje jasno pripravo, besedila, časovnico, varnostne opombe in zaključek.
- Pred objavo dodajte lokalne vire za motnje hranjenja in napotitve na področju duševnega zdravja.

Delavnica 7. Zloraba alkohola, drugih psihoaktivnih snovi in energijskih pijač

Iskanje prave energije, pripadnosti in bolj zdravih načinov spoprijemanja

Postavka	Podrobnost
Država / prispevek partnerja	Hrvaška
Trajanje	90 minut
Priporočena velikost skupine	10–30 udeležencev
Ciljna skupina	Mladi, stari 13+ let, ali mladinski delavci; primere psihoaktivnih snovi prilagodite starosti in pravnemu okviru
Glavne metode	Igra imen, vrednotna črta, skupinsko zemljevidenje, zgodbe primerov, empatična razprava, refleksijski krog
Opomba o viru	Na podlagi hrvaškega dokumenta delavnice. Urejeno z odstranitvijo notranjih komentarjev in pripravljeno kot čist vodnik za facilitatorja.

Namen

Udeleženci raziskujejo, zakaj mladi lahko posežejo po alkoholu, drugih psihoaktivnih snoveh ali energijskih pijačah ter kako se lahko mladinski delavci odzovejo z empatijo namesto z obsojanjem.

Učni cilji

- Razumeti, da je uporaba psihoaktivnih snovi ali energijskih pijač pogosto povezana s potrebami, čustvi in socialnim pritiskom.
- Razmišljati o osebnih stališčih in vplivu vrstnikov.
- Prepoznati čustvene, socialne in telesne razloge v ozadju tveganih navad.
- Vaditi empatične odzive na zgodbe mladih.
- Poimenovati zdrave vire prave energije, povezanosti in podpore.

Materiali in priprava

- Vnaprej pripravljene trditve »se strinjam/ne strinjam«
- Štirje koti za izražanje mnenja ali prostor za gibanje
- Flipcharti z besedo POBEG
- Natisnjene zgodbe mladih: Luka, Ana, Marko in Ema
- Flomastri
- Prostor za refleksijski krog

Varnostna in facilitatorska opomba
Ne normalizirajte ali glamurizirajte uporabe psihoaktivnih snovi. Udeležencev ne prosite, naj razkrivajo osebno uporabo. Uporabljajte splošne zgodbe primerov. Upoštevajte zakonsko določeno starost, lokalno zakonodajo in pravila varovanja. Če mlad človek razkrije tveganje, opitost/intoksikacijo, odvisnost ali škodo, sledite lokalnim potem podpore in varovanja.

90-minutni potek

Čas	Dejavnost	Metoda / namen
0–15 min	Moje ime in kaj me napolni	Lahek osebni uvod o energiji in spoprijemanju.
15–35 min	Se strinjam / Ne strinjam se / Nisem prepričan/a	Gibalna igra o vrednotah in pritisku.
35–55 min	Zakaj bežimo?	Zemljevidenje razlogov za tvegane navade v majhnih skupinah.

55–80 min	Skozi njihove oči	Zgodbe primerov in empatični odzivi mladinskih delavcev.
80–90 min	Prava energija – prava povezanost	Refleksija in ena beseda moči.

Vodnik za facilitacijo po korakih

Uvod – Moje ime in kaj me napolni (15 min)

Cilj: temo odpreti nežno in osebno.

- Udeleženci dokončajo stavek: »Moje ime je ___ in napolnim se z ___«.
- Facilitator ohranja topel in lahkoten ton.
- Ko vsi povedo, dejavnost povežite s temo: vsi iščemo energijo, olajšanje ali povezanost; nekateri načini so zdravi, drugi lahko postanejo tvegani.

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Danes bomo raziskovali, kaj mladim zares daje energijo in zakaj nekatere navade obljubljajo energijo, v ozadju pa lahko skrivajo stres, osamljenost ali pritisk.«

Se strinjam / Ne strinjam se / Nisem prepričan/a (20 min)

Cilj: razmišljati o stališčih, navadah in vrstniškem pritisku.

- V prostor postavite tri napise: Se strinjam, Ne strinjam se, Nisem prepričan/a. Udeleženci se postavijo k napisu, ki ustreza njihovemu odgovoru.
- Trditve berite eno za drugo, na primer: »Kava ali energijske pijače mi pomagajo ostati zbran/a.« »Svobodni smo, da sprejemamo lastne odločitve, tudi če niso zdrave.« »Lahko je reči ne, ko vsi drugi rečejo da.« »Mladi imajo danes več stresa, kot se odrasli zavedajo.«
- Po vsaki trditvi povabite k enemu ali dvema komentarjema z različnih pozicij.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kaj najbolj vpliva na naše odločitve: stres, ljudje, navade ali potreba po pripadnosti?
- Je bilo lahko stati na drugem mestu kot drugi?
- Kako vrstniški pritisk deluje tiho?

Opomba za facilitatorja: trditve pripravite vnaprej in jih prilagodite starosti, kulturi in pravnemu okviru.

Zakaj bežimo? (20 min)

Cilj: raziskati čustvene, socialne in telesne razloge v ozadju tveganih navad.

- Udeležence razdelite v 3–4 skupine. Vsaka skupina prejme flipchart z besedo POBEG na sredini.
- Skupine zapišejo možne razloge, zakaj mladi uporabljajo alkohol, druge psihoaktivne snovi ali energijske pijače: stres, pritisk, osamljenost, radovednost, zabava, utrujenost, pomanjkanje spanja, potreba po pripadnosti, žalost, dolgčas.
- Skupine označijo, kateri razlogi so najpogostejši in kateri so lahko najbolj nevarni.
- Vsaka skupina predstavi 2–3 uvide.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Katero čustvo ali potreba se morda skriva za vedenjem?
- Kaj lahko pomaga zadovoljiti to potrebo na bolj zdrav način?
- Kaj bi moral mladinski delavec razumeti, preden začne obsojati?

Skozi njihove oči (25 min)

Cilj: graditi empatijo in vaditi podporne odzive.

- Vsaka skupina prejme en kratek profil: Luka vsako jutro pije energijske pijače, ker je izčrpan; Ana na zabavah pije alkohol, ker je sramežljiva; Marko s prijatelji kadi konopljo, ker se želi sprostiti; Ema pije, ko je žalostna, ker ji je za nekaj časa lažje.
- Skupine se pogovorijo: Kaj se morda dogaja v ozadju vedenja? Katera potreba ali čustvo bi se lahko izražala? Kaj bi lahko rekel ali naredil mladinski delavec oziroma vrstnik?
- Skupine predstavijo kratek prizor ali povzetek.
- Facilitator poudari, da najprej poslušamo in nato povezujemo s podporo.

Vprašanja za zaključni pogovor:

- Kaj se je spremenilo, ko smo pogledali skozi oči mladega človeka?
- Kateri odziv je deloval podporno, ne da bi odobraval tvegano vedenje?
- Katera strokovna ali odrasla podpora bi lahko bila potrebna?

Prava energija – prava povezanost (10 min)

Cilj: zaključiti z zdravimi alternativami in smislom.

- Udeležence povabite v krog.
- Vprašajte: Kaj daje pravo energijo – ne iz steklenice ali pločevinke, ampak od znotraj? Kako lahko mladinski delavci mladim pomagajo najti bolj zdrave načine, da se ponovno napolnijo?
- Zaključite z »Eno besedo moči«: ravnovesje, empatija, pogum, mir, zavedanje, povezanost.

Predlagano besedilo za facilitatorja
»Prava energija ne prihaja le iz izdelkov. Raste skozi povezanost, smisel, počitek, naravo in ljudi, ki poslušajo.«

Zaključna refleksija

- Kaj mladi skušajo uravnavati s tveganimi navadami?
- Kako se lahko mladinski delavci odzovejo brez obsojanja?
- Kateri zdrav vir energije lahko okrepimo v svojih skupnostih?
- Katero besedo želim ohraniti iz tega srečanja?

Dodatne opombe za facilitatorja

- Izvorni dokument je imel močno osrednjo metaforo in čustveni ton. Končna različica naj vključuje pripravljene trditve in natisnjene kartice primerov.
- Razmislite o dodajanju lokalnih preventivnih služb in starosti primernih kontaktov za podporo pri uporabi psihoaktivnih snovi.

Priloga A. Univerzalna predloga za načrtovanje delavnice

Polje	Izpolni facilitator
Naslov delavnice	
Tematsko področje	
Ciljna skupina in starost	
Velikost skupine	
Trajanje	90 minut
Učni cilji	
Materiali	
Priprava	
Varnostni vidiki	
Potek po korakih	
Vprašanja za refleksijo	
Lokalni viri podpore	
Prilagoditve / opombe za vključevanje	

Priloga B. Varnostni kontrolni seznam za facilitatorja

[ ] Vem, kdo je odgovorna oseba za varovanje udeležencev.

[ ] Na voljo imam lokalne kontakte za nujno in krizno pomoč.

[ ] Pojasnil/a sem zaupnost in njene meje.

[ ] Pripravil/a sem miren prostor ter sofacilitatorja ali osebo za podporo.

[ ] Udeležencev ne bom silil/a k deljenju osebnih izkušenj.

[ ] Izogibal/a se bom nazornim podrobnostim, opisom metod in senzacionalističnim primerom.

[ ] Vem, kako se odzvati, če udeleženec razkrije neposredno nevarnost.

[ ] Srečanje bom zaključil/a z ozemljitvijo in informacijami o podpori.

Priloga C. Refleksija facilitatorja po delavnici

- Kaj je v skupinskem procesu delovalo dobro?
- Kje so udeleženci pokazali veliko zavzetost?
- Ali so bili kateri trenutki čustveno občutljivi ali nevarni?
- Je časovni načrt deloval?
- Kaj bi bilo treba prilagoditi za naslednjo skupino?
- Ali so bili potrebni nadaljnji koraki ali ukrepi varovanja?

Izbrani varnostni viri za končno ureditev

Za končno publikacijo se lahko uredniška ekipa opre na priznane smernice javnega zdravja za varno komuniciranje o samomoru in samopoškodovanju, vključno z viri WHO za preprečevanje samomora in mhGAP. Za vsako državo izvajanja dodajte lokalne in nacionalne informacije o napotitvah.

PROJEKTNI PARTNERJI

Logotipi vseh projektnih partnerjev bodo dodani v končni različici, ko bodo prejeti v ustrezni kakovosti. Ta stran je zato že pripravljena kot skupna partnerska zaključna stran.

SLOVENIJA	SEVERNA MAKEDONIJA	PORTUGALSKA
ESTONIJA	GRČIJA	HRVAŠKA

Co-funded by the European Union

Hvala vsem partnerjem, mladinskim delavcem, strokovnim delavcem in mladim, ki so s svojim sodelovanjem prispevali k projektu YoEUth Mental Health at Heart.

PROJECT PARTNERS

Družinski inštitut OBJEM

IZUM Youth Club

Crescer Sem Risco

High School of Sitia

Info Front

Wondernature