

## P O N U K A

### vzdelávacieho a destigmatizačného programu primárnej prevencie v oblasti duševného zdravia pre školy

**Vážená pani riaditeľka, Vážení pán riaditeľ,**

obraciame sa na Vás s ponukou spolupráce pri realizácii preventívneho zážitkového programu „Šialený? No a!“, ktorý by sme radi zrealizovali vo Vašej škole. Program je jednoduchý, interaktívny, blízky bežnému životu a je súčasťou prevencie a podpory zdravia na školách.

Zámerom nášho programu, ktorý realizuje Združenie pre duševné zdravie INTEGRA, občianske združenie, a ktoré sa venuje komplexnou komunitnou starostlivosťou o ľudí s problémami duševného zdravia v neústavných podmienkach, je pôsobiť preventívne pred vznikom duševných chorôb u dospelávajúcej mládeže pomocou interaktívneho zážitkového workshopu a zároveň prebudiť porozumenie voči ľuďom s duševnými problémami.

Program „Šialený? No a!“ je založený na otvorenom dialógu študentov s moderátorom a „osobnými expertmi“ – ľuďa, ktorí majú vlastnú osobnú skúsenosť s duševnou chorobou a liečbou. Témami diskusie sú psychická kríza a šťastie, vlastné životné skúsenosti študentov, ochorenie a liečba, ako a kde nájsť pomoc v náročnej životnej situácii, nádej a možnosti podpory, prečo možno psychické ťažkosti vnímať i ako príležitosť a iné.

Tento program predstavuje na Slovensku jedinečný preventívny a destigmatizačný projekt, ktorý sa u nás úspešne realizuje od roku 2005, jeho koncept je prevzatý z Nemecka a je súčasťou aktivít, ktoré naplňajú základné ciele Akčného plánu pre duševné zdravie v Európe, ku ktorému sa prihlásilo i Slovensko.

#### **Program „Šialený? No a!“ v stručnosti:**

- Trvá jeden školský deň: 5 - 6 vyučovacích hodín (8:00 h. – 13:00 h.)
- Realizuje sa v škole.
- Je určený pre stredné školy a deviate ročníky základných škôl.
- Vítaná je celodenná účasť triedneho učiteľa alebo školského pracovníka prevencie, výchovného poradcu. Učiteľ študentov nemusí na program zvlášť pripravovať.
- Je vhodný pre triedy, ale aj pre inak zoradené skupiny (semináre).
- K realizácii je potrebné mať k dispozícii iba dva voľné priestory (triedu, kde je možné sedieť v kruhu a jeden priestor na prácu v menších skupinách – môže byť i chodba).
- Študenti obdržia písomné materiály o programe, možnostiach získať ďalšie informácie, kontakty a pomoc.
- Študenti sa spolupodieľajú na programe čiastkou 2 eurá/osobu. Program môže financovať škola napr. z prostriedkov zameraných na prevenciu alebo z iných zdrojov.

Na prípadnú spoluprácu s Vami sa tešia realizátori programu za INTEGRA, o. z.

**Ing. Jana Hurová, PhD.**

*riaditeľka Integra, o. z.*

*koordinátorka programu „Šialený? No a!“ pre Slovensko*