



DOBRO SEM

MESEČNI NOVIČNIK

JANUAR - FEBRUAR 2024

2024

Ta veseli dan ali prvi letošnji Dobro sem novičnik!

Počasi se bližamo koncu drugega meseca letošnjega leta. Na programu že nekaj časa pripravljava določene spremembe in načrte, ki pa v januarju še niso bili dovolj dorečeni, da bi jih lahko podelili z vami, zato se tokrat javlja v "dvomesečnem" novičniku.

1. USPOSABLJANJA DOBRO SEM

Na programu Dobro sem smo od leta 2015 do danes izvedli 14 usposabljanj trenerjev Dobro sem - 6 za izvajanje delavnic z odraslimi in 8 za izvajanje delavnic z otroki. Usposobili smo več kot 400 trenerjev, ki lahko v svojih lokalnih okoljih nudijo vsebine za preventivno krepitev duševnega zdravja, na kar smo izjemno ponosni.

Ugotavljamo pa, da prihaja do velikih razlik med tem koliko trenerjev se usposobi za izvajanje delavnic ter koliko jih delavnice tudi dejansko izvede. Naša želja je, da usposobimo čim več posameznikov, ki imajo namen delavnice izvajati, saj le tako lahko dosežemo čim več ranljivih skupin, ki to potrebujejo. Na podlagi tega smo v zadnjem letu veliko časa posvetili razmišljanju o tem kako prilagoditi naša usposabljanja, da se lahko izognemo usipu trenerjev ter damo možnost usposabljanja tistim, ki si to zares želijo in bodo delavnice tudi zares izvajali.

Pogovarjali smo se s trenerji, pregledali evalvacije usposabljanj in na podlagi prejetih informacij izoblikovali **nov koncept usposabljanja za bodoče trenerje**. Usposabljanje za naziv Trener Dobro sem bo od zdaj naprej potekalo **v časovnem razponu enega leta**, ki bo zajemalo **teoretični in praktični del, ter zaključno evalvacijsko srečanje**. Po opravljenih vseh treh delih usposabljanja bo posameznik prejel naziv Trenerja Dobro sem. Več informacij o prijavah in poteku usposabljanja bo v kratkem dostopnih tudi na naši spletni strani, do takrat pa vam je v pomoč pri razumevanju lahko spodnja shema.

DOBRO SEM: POTEK USPOSABLJANJA

ČASOVNICA USPOSABLJANJA:

Pričetek usposabljanja

Obdobje enega leta

Konec usposabljanja

TEORETIČNI DEL

- Prijavljeni se udeleži brezplačnega usposabljanja, ki obsega **8 ur**.
- Na usposabljanju prejme vse potrebne informacije za izvajanje delavnic Dobro sem.

PRAKTIČNI DEL

- Po teoretičnem delu mora vsak usposobljeni izvajalec **izvesti (vsaj) en sklop delavnic** z izbrano ciljno skupino.
- Delavnice mora izvesti **v roku enega leta**.

ZAKLJUČNO SREČANJE

- Eno leto po prvem srečanju se udeleži zaključnega (evalvacijskega) srečanja.

Potrdilo o opravljenem usposabljanju in naziv **Trener Dobro sem** prejme vsak, ki je opravil teoretični in praktični del usposabljanja, ter se je udeležil zaključnega srečanja.



2. MENTORSKO SREČANJE ZA OBSTOJEČE TRENERJE

V prihodnjem tednu načrtujemo mentorsko srečanje za že obstoječe trenerje Dobro sem. Vsi aktualni trenerji boste povabilo na srečanje še danes prejeli na vaš e-mail. Srečanje bo potekalo na hibridni način - v živo in preko ZOOM-a, tako da se ga lahko udeležite tudi tisti, ki vam pot v Ljubljano drugače predstavlja prevelik zalogaj.

Na mentorskem srečanju bomo naredili pregled leta 2023, bolj podrobno predstavili spremembe usposabljanj, naslovili teme, ki jih trenerji pogosto izpostavljate, odgovorili na vaša vprašanja in dileme ter med seboj podelili izkušnje z izvajanjem delavnic.

Na srečanje ste vabljeni vsi trenerji, ki delavnice izvajate, pa tudi tisti, ki za to mogoče še zbirate pogum.



3. DUŠEVNO ZDRAVJE IN NAŠ IZOBRAŽEVALNI SISTEM



Na programu pogosto prejmemo povratne informacije, da v slovenskih šolah kritično primanjkuje vsebin, ki jih naslavlja naš program, ter da je glavni problem v tem ker v učnem načrtu za njih ni prostora.

Naša opažanja potrjuje tudi nedavna raziskava o učenju v šolah, v kateri je med drugim sodelovalo 1000 slovenskih šol: **“Dve tretjini slovenskih učencev ne doživlja šole kot varen prostor; pogrešajo učitelje, ki bi jim pomagali k napredku; v šoli pogrešajo več dejavnosti, raziskovanja, dela v skupinah, pogovorov o aktualnih temah, povratne informacije o napredku in doseganju ciljev namesto zgolj spraševanja, več nasvetov in podpore za izboljšanje znanja, več povezovanja z učitelji, sodelovanja, upoštevanje potreb in mnenj učencev. Šole označujejo kot dolgočasno, naporno, zoprno, tesnobno, nezanimivo, težko, celo stresno; vzbujajo jim občutek neuspešnosti in strahu. Kritičnost in nezadovoljstvo učencev se stopnjujeta v višjih razredih.”** (DELO, 17,2,2024, cel članek si lahko preberete [tukaj](#))

Naša želja je, da bi vsebine duševnega zdravja postale del rednega učnega načrta v slovenskih osnovnih šolah, saj smo mnenja, da si vsak otrok zasluži spodbudno in varno okolje v katerem se nahaja večji del svojega otroštva, še posebej pomembno pa je to za tiste otroke, ki tega nimajo v svojem domačem okolju. **Na podlagi tega se trudimo tudi prilagajati naše delavnice, da so čim bolj uporabne za vse tiste trenerje, ki jih izvajajo v okviru svojih zaposlitev na šolah.**

Dejstvo je, da se bo na tem področju morale marsikaj spremeniti, če želimo, da prihodnje generacije otrok iz šole zakorakajo v svet primerno opremljene z znanjem ter nujno potrebnimi kompetencami za življenje, ki nam neprestano nastavlja izzive s katerimi se preprosto moramo soočiti. **Šola ne bi smela biti le prostor za obravnavo učne snovi, temveč varen prostor v katerem se lahko vsak otrok okrepi in izoblikuje lastno osebnost.** Podatki raziskave so zato še toliko bolj zaskrbljujoči, saj govorimo o celi generaciji otrok, ki bo, z vstopom na trg dela in ustvarjanjem lastne družine, v nekaj letih predstavljala gonilo naše družbe.

4. DOBRO SEM NA FAKSU

Program Dobro sem je proti koncu lanskega leta postal del predmeta **Duševno zdravje in osebna rast** na **Fakulteti za uporabne družbene študije (FUDŠ)**, kjer predava naš dolgoletni trener dr. Andrej Omulec. V okviru predavanj študenti predelajo teoretično podlago za izvajanje delavnic, nato pa jih na vajah izvajajo drug z drugim in na ta način pridobijo znanje s področja preventive duševnega zdravja, možnost narediti nekaj za lastno duševno zdravje, pridobiti uporabniško izkušnjo ter opraviti usposabljanje za trenerja. Prvi odzivi na združitev predavanja z našim programom so bili zelo dobri zato smo se odločili, da sodelovanje nadaljujemo.

5. DOBRO SEM V LJUBLJANI

V zadnjih nekaj letih se je naš program zelo razširil po celi Sloveniji. Z največjim veseljem opažamo, da se delavnice izvajajo že **v čisto vseh regijah naše države**.

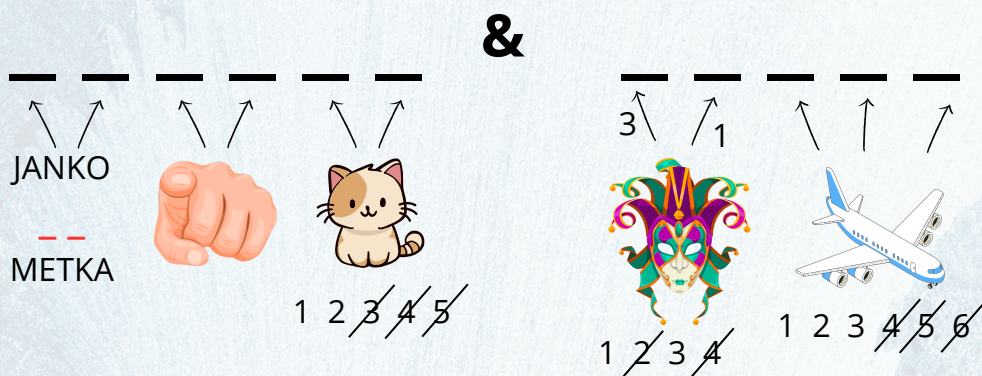
Kljub temu, da je sedež našega programa v Ljubljani, pa se prav v osrednjeslovenski regiji izvaja najmanj delavnic. Predvidevamo, da se vzrok nahaja v tem da je Ljubljana kot glavno mesto že precej nasičena z različnimi programi, ki so prebivalcem precej dostopni. Vseeno pa si želimo razširiti tudi naš program, predvsem na osnovnih in srednjih šolah, v dijaških domovih, na centrih za socialno delo, domovih za starejše ipd.

Pri tem nas je že v lanskem letu podprla tudi Mestna občina Ljubljana, z veseljem pa sporočamo, da mo bili letos ponovno uspešni na razpisu ter prejeli sofinanciranje do leta 2026, kar pomeni da bomo lahko naslednja tri leta več delali tudi na področju razvoja programa v naši prestolnici.

6. MODUL ZA MLADOSTNIKE

Nekateri trenerji že kar nekaj časa nestrpno pričakujete modul za mladostnike. Žal se je časovnica priprave modula že večkrat prestavila in zavlekla, a vseeno se počasi bližamo koncu in vidimo luč na koncu tunela. Vsebina priročnika za izvajanje delavnic z mladostniki je končana, zdaj nas čakajo le še slovnični popravki in oblikovanje.

Predvidoma bo zaključna verzija priročnika nastala še v prvi polovici tega leta in komaj čakava, da ga lahko deliva z vami! Do takrat pa vam lahko namigneva, da bosta v tem priročniku tudi **dve tematsko povsem novi delavnici**, ki ju v modulu za otroke in odrasle ni. Če vas zanima kateri temi sva dodali v priročnik, lahko rešite spodnja rebusa in boste izvedeli odgovor.



ZA KONEC...

V mesecu februarju smo obeleževali kulturni dan, zato vam za konec nameniva še nekaj besed izpod rok Andreja Rozmana Roze, ki naju vedno znova opomnijo, kako dragoceno je delo, ki ga vsi mi opravljamo tako v okviru programa Dobro sem, kot izven njega.

Andrej Rozman Roza

NEKAJ TI MORAM POVEDAT

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
kateremu tako zaupa,
da se mu lahko zaupa,
ko mu je težko.

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
ki ga razume in posluša,
ko mu je zmrznjena duša
in mu je v srcu slabo.

Nekdo, kateremu lahko zaupa tudi tiste težave,
ki bi jih najrajši izbrisal iz glave,
in mu lahko pove tudi to,
kar ni povedat lahko.

A pogovarjanje je za človeka
še bolj pomembno kot obleka
in hkrati danes redka stvar
za katero ni potreben denar.

Pogovarjanje ni le za zabavo,
zdravilno je tudi, ko imamo težavo
in se v lastnih mislih dušimo,
dokler jih še z nekom ne delimo.

Pogovarjanje je bližina in toplina,
s pogovarjanjem smo družina in skupina.
S pogovarjanjem se človek s človekom prepleta,
s pogovarjanjem smo mreža tudi zunaj interneta.

Z lepimi pozdravi, Monika in Neža.

