

Opolnomočenje poučevanja za duševno zdravje

Hojka GREGORIČ KUMPERŠČAK, Nina VUČINIĆ

Duševne težave in duševne motnje imajo v današnjem svetu visoko prevalenco. K zvišanju le te je dodatno še pripomogla globalna zdravstvena kriza - pandemija COVID-19. Zato smo pripravili program *Opolnomočenje poučevanja za duševno zdravje*. Program poteka v UKC Maribor od sredine 2022 do konca aprila 2024 znotraj projekta Norway grants – EMPOWER FOR 21. V programu sodelujejo izr. prof. Hojka GREGORIČ KUMPERŠČAK – otroška in mladostniška psihiatrinja, Nina Vučinić, specializantka klinične psihologije, Sara Plakolm Erlač, specializantka klinične psihologije ter norverški partner prof. Norbert Skokaukas, otroški in mladostniški psihiater iz Trondheima.

Program *Opolnomočenje* se še posebej dotika obdobja prehoda v odraslost in obdobja pričetka študija, ki lahko predstavlja prelomnico, ko se razvijejo nove stiske in težave na področju duševnega zdravja ali pa se pričnejo ali poglobijo duševne motnje.

Tako smo z namenom krepitev pismenosti na področju duševnega zdravja znotraj programa *Opolnomočenje* pripravili delavnice *Duševno zdravje ob začetku študija* za visokošolske profesorje in zainteresirano javnost. Vsebovale so predstavitev pojma pismenosti na tem področju, kratko predstavitev najpogostejših duševnih motenj, ki se pojavljajo pri študentih in kako se pri tej populaciji manifestirajo. Učitelje smo opremili z znanjem, na katere značilnosti motenj morajo biti pozorni v predavalnici ter kaj lahko sami storijo, da bodo študentom v pomoč. Prav tako smo jih seznanili z oblikami pomoči, ki so na voljo v slovenskem prostoru in kako do njih dostopajo oziroma kam lahko študente napotijo. Naših delavnic se je udeležilo dvajset visokošolskih učiteljev. Njihove povratne informacije so nadvse pozitivne: Takšne delavnice bi potrebovali že davno. Stiske študentov so vedno večje, mi predavatelji pa nimamo ustreznega znanja, kako jih naslavljati. Tako jih največkrat ignoriramo ali jih privzamemo kot sestaven del študija, kar pa gotovo ne drži.

Na MF UM uvajalni tutorji skrbijo za uvajanje študentov prvega letnika medicine v študijske obveznosti in študijsko življenje. Za uvajalne tutorje MF UM smo pripravili program *Življenjski prehodi*, ki vsebuje teme vezane na duševno zdravje študentov in nasvete glede preventive kot tudi iskanja pomoči. Program *Življenjski prehodi* vsebuje naslednja poglavja:

- Akademsko življenje in šola
- Zdravje, stres in duševno zdravje
- Spolno zdravje
- Osebnost in identiteta
- Spolna usmerjenost in spolna identiteta
- Skupnost in odnosi
- Skupnost in življenjske razmere
- Skupnost in življenje na spletu
- Dostop do pomoči

Uvajalne tutorje smo v treh srečanjih izobrazili na področju duševnega zdravja. Prvi dve srečanja sta vsebovali enake vsebine kot smo jih predstavili visokošolskim učiteljem, tretje srečanje pa je bilo namenjeno seznanitvi s programom *Življenjski prehodi*. Gradivo programa *Življenjski prehodi* je prosto dostopno na spletni strani <https://empowerfor21.net/prirocnik-ob->

[vstopu-v-obdobje-studija/](#), prav tako pa so natisnjeni papirni izvodi. Tutorji so s študenti obravnavali omenjene teme s področja duševnega zdravja. Povratne informacije s strani tutorjev o srečanjih s študenti so nadvse vzpodbudne:

Izvedba tutorskega srečanja je obsegala 1 ur dela in je zajemala:

Študentom sva v učilnici pripravili kavo in čaj ter prigrizke, da sva zagotovili čim bolj udobno in sproščeno okolje. Najprej je sledila splošna debata o sami brošuri, ki jim je bila posredovana. Brošuro so zaradi obsega in študijskih obveznosti le preleteli, zato sva nadaljevale s bolj splošno debato o težavah, ki jih študenti pogosto doživljamo. Načeli smo debato o domotožju, kakovostnem spancu in prehrani in kako obvladovati stres med učenjem. Na hitro sva jim predstavile tudi tehnike sproščanja, ki jih tudi sami uporabljava. V zadnji polovici srečanja sva jim posredovale povezavo do Menti-ja kjer so lahko anonimno napisali s čim se soočajo. O oddanih sporočilih smo podebatirali in poskušali poiskati najbolj optimalno rešitev za navedene probleme. Menim, da je srečanje bilo uspešno, saj se je razvila izredno dobra in razširjena debata, česar nisem pričakovala, saj so na začetku izgledali bolj zadržani.

Namen projekta *Opolnomočenje* je konstantno predajanje osvojenega znanja tudi po zaključku projekta. Uvajalni tutorji, ki so se izobraževali v projektu, bodo naslednje študijsko leto izobrazili nove uvajalne tutorje, ki bodo z seznanili novo generacijo študentov prvega letnika.

Tako smo razvili učno enoto, ki jo sestavljajo uvajalni tutorji ter visokošolskih učitelji, ki so se udeležili omenjenih delavnic. Vsi lahko svoje znanje na področju pismenosti o duševnem zdravju predajajo naprej zainteresiranemu krogu ljudi. Učna enota je živa, saj se bodo v njej postopoma izmenjevali deležniki. Uvajalni tutorji in študentje se bodo zamenjali ob vsakem novem študijskem letu. Druga zainteresirana javnost je k sodelovanju vedno vabljen in dobrodošla.

Učna enota tako sledi kurikulumu, ki smo ga sestavili znotraj projekta. Prvi del kurikulumu predstavlja delavnica *Duševno zdravje ob začetku študija*, kjer se zainteresirani izobražujejo o temeljnih značilnostih duševnega zdravja, težav in motenj. Poseben poudarek je na težavah in motnjah, ki so vezane na začetek študija. Drugi del kurikulumu predstavlja gradivo *Življenjski prehodi*.

Kurikulum je zastavljen tako, da se ga lahko izvede ob vsakem začetku novega študijskega leta ali tudi med njim, glede na potrebe deležnikov. Ideja trajnosti učne enote in kurikulumu je prav v tem, da tutorji izobrazijo naslednje generacije tutorjev, ki lahko izvedejo kurikulum z novo generacijo študentov. Visokošolski učitelji pa lahko kurikulum izvedejo kadarkoli se za to izkaže interes in potreba. Z znanjem, ki ga imajo tutorji, visokošolski učitelji in ga predajo študentom se krepi duševno zdravje, preprečuje stres, zmanjšuje izgorevanje, ter usmerja deležnike po strokovno, z dokazi podprto pomoč, če je to potrebno.

Ta dokument je nastal s finančno podporo norveškega finančnega mehanizma in pripadajoče slovenske udeležbe. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno UKC Maribor in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca programa izobraževanje - krepitev človeških virov.

Sodelujemo skupaj za **zeleno**, **konkurenčno** in **vkjučujočo** Evropo.