

Název: Blázníš? No a!

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná prevence

Oblast zaměření: Podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu

Cílová skupina: SŠ

Forma: prezenční

Délka programu: 6 vyučovacích hodin

Poskytovatel: Fokus Praha (Praha, Benešov, Mělník, Kladno), Lomikámen (Beroun, Příbram), Fokus Mladá Boleslav (Mladá Boleslav, Kolín, Nymburk), Modré dveře (Říčany), Ledovec (Plzeň, Klatovy), Fokus Písek (Písek, Strakonice, Sušice, Milevsko), Fokus České Budějovice, Fokus Tábor (Tábor, Jindřichův Hradec), Centrum duševního zdraví Jihlava (Jihlava, Žďár nad Sázavou), Fokus Karlovarský kraj (Karlovy Vary, Cheb, Sokolov), Spolek Masopust (Chomutov), Studio 27 (Ústí nad Labem), Fokus Liberec (Liberec a Česká Lípa), Fokus Turnov, Zahrada 2000 (Jeseník), CELSUZ – Diecézní charita Brno, Prevence Dubňany (Hodonín, Dubňany a okolí), Charita Vsetín – Camino, Iskérka (Rožnov pod Radhoštěm), Charita Valašské Meziříčí – Amika, Slezská diakonie - RÚT (Nový Jičín), Via Familia (Příbor), Na vlně změny (Ostrava), Spirála (Ostrava)

Náročnost programu: pro realizaci celodenního programu vzhledem k jeho délce, intenzivnímu zapojení žáků a jeho emotivitě doporučujeme, aby se v den konání třída neúčastnila jiných aktivit a vyučování ani před konáním programu, ani po jeho skončení

Metodická podpora: program je supervidován německým autorem metodiky a pravidelně supervidován každoročním setkáním všech týmů napříč republikou. Navíc každý z jednotlivých týmů realizuje pravidelně týmové intervize a 2x ročně supervizi. 1x měsíčně probíhá on-line setkání koordinátorů všech týmů. Noví lektori programu jsou proškolení v realizaci programu certifikovanými lektory proškolenými od německého autora metodiky (Irrsinnig Menschlich).

Pomůcky: učebna + další prostor pro práci ve skupinách, flipchartové papíry, výtvarné potřeby, tabule

Evaluace: ústní v den konání, QR kód pro studenty, písemně závěrečná zpráva pro školu

Cena programu: dle dohody konkrétního týmu

Popis programu (perex)

Projekt Blázníš? No a! vznikl na základě mezinárodní spolupráce s německými partnery Irrsinnig Menschlich e.v., Univerzita v Lipsku. Navazuje na dobrou praxi německého projektu „Verrückt? Na und!“, který se rozšířil do více než 70 míst v Německu. Blázníš? No a! je od roku 2005 jedinečným projektem v České republice na poli prevence a destigmatizace duševního onemocnění zejména tím, že se obrací na mladé lidi od 15 let věku a pomocí interaktivního programu i zprostředkované psychiatrické zkušenosti je přivádí k **vnímání duševního zdraví jako důležité součásti lidského života.**

Východiska programu

Je prokázáno, že i ve vyspělých zemích, kde je moderní lékařská a sociální péče dostupná, **nutnou léčbu vyhledá jen čtvrtina lidí s duševním onemocněním, a ještě méně z nich vyhledá odbornou pomoc včas.** Hlavními identifikovanými příčinami jsou **nedostatek informací a stigma** v celé společnosti, které se pojí jak s lidmi s duševním onemocněním, tak s psychiatrickou léčbou jako takovou. Včasnost lékařské intervence je přitom jedním z důležitých faktorů ovlivňující dobu a úspěšnost léčby.

Vědecké studie WHO prokázaly, že psychiatrické choroby přinášejí především rozvinutým zemím největší ztráty pracovní schopnosti a jsou i na prvním místě v podílu na celkovém množství let, ztracených předčasnou mortalitou a morbiditou. Kromě překážek pro včasnou identifikaci onemocnění je stigma jednou z hlavních příčin sociálního vyloučení nemocných. Česká republika se hlásí k evropským dokumentům o duševním zdraví i plánům Světové zdravotnické organizace, proto jsme přesvědčeni, že má zájem aktivně podporovat programy, které je naplňují.

Cíle programu

Projekt se soustředí na oslovení **kategorie dospívajících**, kdy propuká řada závažných duševních poruch: deprese, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, schizofrenie, sebevražedné jednání; a jejich počátky jsou mnohdy přehlédnuty bez včasného podchycení. Projekt ukazuje, jak může **včasný přístup a adekvátní odborná pomoc vést ke snížení stigmatu a bariér**, a v důsledku tedy ke snížení dopadu onemocnění na jednotlivce, jeho rodinu, komunitu i společnost. Současně – v rámci **prevence** – napomáhá studentům se zkušeností s životní krizí či přímo s duševním onemocněním, aby byli přijímáni svými vrstevníky bez předsudků, a jejich spolužáky učí, jak je přijímat či podpořit.

Cílová skupina

Projekt „Blázníš? No a!“ je primárně zaměřen **na mladé lidi mezi 15 a 20 lety** studující na střední škole, ppř. 9. třídy ZŠ. V tomto období si dospívající teprve utvářejí osobní identitu, zažívají první vztahové krize a jsou na ně kladeny nároky na školní výkonnost a sociální zdatnost.

Většina duševních nemocí propuká právě v tomto kritickém období a dospívající potřebují rozvíjet postoje, znalosti a dovednosti směřující k ochraně svého zdraví. V tomto smyslu je možné náš projekt nazvat také nízkoprahovou prevencí rizikového chování (drogových a jiných závislostí, agresivních tendencí, záškoláctví apod.). Zároveň se mnoho dospívajících někdy v životě setkalo nebo setkává s člověkem, kterého postihla duševní krize či přímo duševní onemocnění. Považujeme proto za důležité vybavit mladé lidi dovednostmi a kompetencemi pro takové sociální kontakty a situace jako je např. podpora kamaráda potýkajícího se s duševními problémy.

Časová struktura

Jádrem projektu jsou programové dny na školách. Jeden projektový den se studenty trvá celý školní den, tedy **6-7 vyučovacích hodin**, je rozdělen do 3 bloků o délce 1,5 hodiny a dvou 20 minutových přestávek.

Obsah programu

Samotný školní programový den projektu je celý věnován tématu duševního zdraví a nemoci. V jeho průběhu se vystřídá vzdělávací, interaktivní i zážitkový mód. **Program je rozdělen do 3 částí**, z nichž první otevírá téma duševních poruch, předsudků, představ o psychiatrii a „blázních“, apod. Druhá část se zabývá hlouběji postoji studentů k lidem s duševním onemocněním a umožňuje modelovat situace (nemocný spolužák, člen rodiny, já sám v duševní krizi). Ve třetí části mohou studenti diskutovat se členy týmu, kteří mají osobní psychiatrickou zkušenost o všem, co je zajímavé. Tento osobní zážitek je často pro studenty nejsilnějším momentem z celého dne, který umožňuje předat poselství o smyslu života s duševní poruchou a zprávu, že duševní krize je možné úspěšně překonat.

Personální nároky

Tým je složen z **moderátora dne** (psychiatr, psycholog či sociální pracovník) a jednoho až dvou **lidí s osobní zkušeností s duševním onemocněním**, tzv. „experti na vlastní zkušenost“. Všichni lektoři jsou poškoleni dle podmínek metodiky certifikovanými lektory a pracují pod supervizí.

Kontraindikace (omezení)

Nemá.

Evaluace

Preventivní program BNA má nastavený způsob evaluace, která je nedílnou součástí zajištění kvality tohoto programu. Během realizace programu ve školní třídě je v závěru programu realizován **ústní sběr okamžité zpětné vazby** od žáků i pedagogů. Žáci obdrží také **elektronický** (link či QR kód) formulář na anonymní zpětnou vazbu. Koordinátor programu tyto zpětné vazby vyhodnocuje a odráží do dalšího metodického vedení programu a jeho nastavení. Cca jednou ročně v rámci celorepublikového setkání jsou všechny týmy seznámeny s výstupy této evaluace, kterou provádí na základě elektronických dotazníků interní evaluátorka Fokusu Praha. Po realizaci programu

vypracovávají lektori **závěrečnou zprávu** z realizace programu, kde mohou školám sdělit i případná doporučení jak s třídou dále pracovat a jakým tématům se mohou věnovat.

Materiální požadavky

Flipchartové papíry, výtvarné potřeby, tabule, případně PC a dataprojektor dle zvyklostí konkrétních lektorů a týmů

Prostorové požadavky

Učebna (třída uspořádaná do kruhu) + další prostor pro práci ve skupinách

Požadavky na supervizi

2x ročně supervize od supervizora se supervizním výcvikem pro každý tým.

V pravidelných intervalech supervize od německého autora metodiky programu pro odborné garanty programu z Fokusu Praha.

Ověření efektivity programu

Výzkum efektivity a dopadů programu na recipienty realizoval Národní ústav duševního zdraví a probíhal 2 roky (2017-2018), výsledky byly zveřejněny na mezinárodní konferenci projektu v Praze v květnu 2018 a prokázaly, že program „Blázníš? No a!“:

- **snižuje sociální distanci** vůči lidem (míněno i spolužákům) s duševním onemocněním,
- **pozitivně ovlivňuje postoje** vůči lidem s duševním onemocněním,
- **zvyšuje ochotu** vyhledat pomoc,
- **informuje o možnostech**, kde hledat pomoc,
- pomáhá studentům obrátit **pozornost k péči o vlastní duševní zdraví**.

Návaznosti / vhodné kombinace

Protože je problematika péče o duševní zdraví svým obsahem nadřazena, tedy je příčinou či důsledkem jednotlivých projevů rizikového chování, lze na program „Blázníš? No a!“ navázat specifikovanými programy podpory v tématech jako jsou například sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, sebevražedné jednání apod. Záleží na tématu, které bylo studenty akcentováno během realizace programu.

Formy podpory

Během realizace programu jsou žákům doporučeny konkrétní kontakty na další služby a formy pomoci v této oblasti dostupné v konkrétním regionu, kde se program koná.

Realizátor

Hlavním garantem kvality programu a koordinátorem celorepublikové sítě je

Fokus Praha, z.ú., Doláková 536/24, 181 00 Praha 8 – Bohnice, Mgr. Radka Votavová,
blaznisnoa@fokus-praha.cz, 773 743 250.

Kontakty na jednotlivé organizace a týmy, které program poskytují, je možné najít na:
www.blaznis-no-a.cz.