Delavnica – mladi brez stigme! Gostujoči govorniki

Učni cilji

- Udeležencem ponuditi različne poglede, vpoglede in praktično znanje, povezano z duševnim zdravjem,
- Udeleženci bodo imeli priložnost razviti empatijo s poslušanjem osebnih zgodb v zvezi z duševnim zdravjem,
- Udeleženci bodo imeli priložnost razumeti in zmanjšati predsodke.

Udeleženci

Delavnica ali aktivnost se lahko izvede v skupini, kjer morajo **biti udeleženci starejši od 18 let.**

Orodja in viri za izvedbo

Za dogodek potrebujemo veliko sobo ali dvorano s sedeži in pripravljenim programom govornikov. Povabimo govornike, ki imajo težave z duševnim zdravjem in prihajajo iz različnih poklicev, da delijo svoje izkušnje in povedo, kako se spoprijemajo s temi težavami. Povabimo tudi strokovnjaka za duševno zdravje, ki bo profesionalno odgovarjal na vprašanja govornikov in udeležencev. Idealno bi bilo, če je eden od govornikov znana oseba, saj bi to pomagalo pokazati, da se tudi uspešni ljudje spopadajo z duševnimi težavami. Za delavnico potrebujemo voditelja, ki bo vodil program in usklajeval pogovor.

Trajanje delavnice

120 minut

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Opis delavnice

1 Uvodni del

Pred začetkom delavnice je priporočljivo izvesti ogrevalno igro, da pomagamo udeležencem, da se bolje spoznajo in povežejo. Uporabimo lahko svojo idejo ali že znano igro za ogrevanje. Na primer:

Dve resnici in ena laž

Vsak udeleženec deli tri trditve o sebi: dve resnici in eno laž. Ostali poskušajo ugotoviti, katera trditev je laž.

2 Aktivnost za ogrevanje

Pozdravite udeležence in razložite namen delavnice. Na kratko predstavite govornike, kdaj bodo govorili in katere teme bodo obravnavali. Na primer: Vsak udeleženec pove svoje ime in eno zanimivo dejstvo o sebi. To je hiter in preprost način, da se vsi predstavijo.

3 Glavna aktivnost

Pred predstavitvijo gostujočih govornikov v seriji delavnic za mlade brez stigme je koristno, da udeležence na kratko vključimo v pogovor o duševnem zdravju, da pripravimo odprt dialog. Naredite kratek uvod v temo duševnega zdravja in zmanjševanja stigme. Poudarite pomembnost odprtih pogovorov in učenja iz različnih pogledov.

Povabite govornike, naj stopijo naprej in začnejo pogovor. Sledila bo skupinska razprava o različnih temah duševnega zdravja ter o tem, kako se znebiti stigme, povezane z duševnim zdravjem.

Vsak govornik ima 15-20 minut časa, da pove svojo zgodbo (čas se lahko prilagodi glede na dolžino delavnice in število povabljenih govornikov). Med predstavitvami omogočimo tudi udeležencem, da postavljajo vprašanja.

Na koncu predstavitve vsakega govornika bomo imeli sejo vprašanj in odgovorov, kjer lahko udeleženci postavijo vprašanja in poiščejo nasvete. Spodbudite udeležence, naj pripravijo osebne ali skupinske načrte za večjo ozaveščenost o duševnem zdravju in boj proti stigmi v svojih skupnostih.

Delavnica omogoča poglobljeno raziskovanje duševnega zdravja, osebnih izkušenj, zagovorništva in praktičnih veščin. Pomaga mladim, da prispevajo k zmanjšanju stigme in ustvarijo bolj podporna okolja.

4 Strokovni nasveti za mladinske delavce

- **Razumite svojo publiko:** prilagodite vsebino delavnice specifičnim potrebam, interesom in demografskim značilnostim mladih udeležencev.
- **Spodbujajte odprtost;** spodbujajte odprt in sprejemajoč pristop med udeleženci.
- **Upravljanje s časom;** držite se strogega urnika, da zagotovite, da delavnica poteka po načrtu, vključno s premori, mreženjem in sejo vprašanj in odgovorov.

Sofinancira Evropska unija