

Dirbtuvės jaunimui be neigiamo požiūrio Kviestinių svečių pasisakymai



- Suteikti dalyviams skirtingų požiūrių, įžvalgų ir praktinių žinių, susijusių su psichikos sveikata.
- Dalyviai turės galimybę ugdyti empatiją klausydamiesi asmeninių istorijų apie psichikos sveikatos srityje esančius potyrius bei jų puoselėjimą.
- Dalyviai turės galimybę suprasti ir sumažinti gėdą (stigmą).



Dirbtuvės arba veikla gali būti vykdoma grupėje, kurios dalyviai **turi būti 18+ metų amžiaus.**



Veiklai suorganizuoti reikės didelės patalpos arba salės su sėdimomis vietomis bei erdve pranešėjams. Į veiklą pokalbiams pakvieskite įvairių profesijų pranešėjus, susidūrusius su psichikos sveikatos problemomis. Jie pasidalins savo patirtimi, susijusia su psichikos sveikatos iššūkiais ir apie tai, kaip su jais susidoroja. Taip pat pakvieskite psichikos sveikatos ekspertą, kuris galės profesionaliai atsakyti į visus pranešėjų ir dalyvių klausimus. Geriausia, jei kalbėtojas būtų gerai žinoma asmenybė, tai padėtų didinti informuotumą, kad net ir sėkmingi žmonės kovoja su psichikos sveikatos problemomis ir kad jiems taip pat nėra lengva. Šiai veiklai organizuoti reikalingas vedėjas, kuris moderuotų programą ir palaikytų pokalbio eigą.



120 minučių



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



1 „Išjudėjimo žaidimas (enerdžaizeris)“

Prieš prasidedant veiklai rekomenduojama atlikti išjudėjimo žaidimą, kad dalyviai geriau susipažintų ir užmegztų ryšį. Galima pasitelkti savo idėją arba jau sukurtą enerdžaizerį.

Pavyzdžiui: 2 tiesos - 1 melas

Kiekvienas dalyvis pasidalina trimis teiginiais apie save: dvejomis tiesomis ir vienu melu. Kiti bando atspėti, kuris teiginys yra melas.

2 Apšilimo veikla

Pasveikinkite dalyvius ir pristatykite dirbtuvių tikslą. Trumpai pristatykite pranešėjus, jų kalbėjimo tvarką ir temas, kuriomis jie kalbės. Pavyzdžiui: Kiekvienas dalyvis pasako savo vardą ir vieną įdomų faktą apie save. Tai greitas ir paprastas būdas kiekvienam prisistatyti.

3 Pagrindinė veikla

Prieš pristatant kviestinius pranešėjus, dalyvaujančius veikloje jaunimo atstovus, naudinga įtraukti dalyvius į trumpą diskusiją apie psichikos sveikatą, kad būtų sudarytos sąlygos atviram dialogui. Trumpai pristatykite bendrą psichikos sveikatos ir destigmatizacijos temą. Pabrėžkite atvirų pokalbių ir mokymosi iš įvairių perspektyvų svarbą. Pakvieskite kalbėtojus išeiti į priekį ir pradėti pokalbį. Vyks grupinė diskusija įvairiomis psichikos sveikatos temomis, kaip atsikratyti psichikos sveikatos

neigiamo požiūrio.

Kiekvienas pranešėjas turi 15-20 minučių savo istorijai papasakoti (gali būti koreguojama, atsižvelgiant į dirbtuvių trukmę ir pakviestų pranešėjų skaičių). Tarp jų dalyviams taip pat suteikiama galimybė užduoti klausimus.

Kiekvieno pranešėjo pranešimo pabaigoje sudarykite galimybę klausimų ir atsakymų laikui, kurios metu dalyviai galės užduoti pranešėjams klausimus ir paprašyti patarimų. Paskatinkite dalyvius sukurti individualius arba grupinius veiksmų planus, kaip skatinti informuotumą apie psichikos sveikatą ir kovoti su stigma savo bendruomenėse.

Dirbtuvėse išsamiai nagrinėjama psichikos sveikata, asmeninė patirtis, advokatavimas ir praktiniai įgūdžiai. Tokios veiklos įgalina jaunimą prisidėti prie neigiamo požiūrio mažinimo ir kurti labiau palankią aplinką.

4 Profesionalūs patarimai su jaunimu dirbantiems asmenims

- Supraskite savo auditoriją: pritaikykite veiklos turinį prie konkrečių jaunimo dalyvių poreikių, interesų ir demografinių rodiklių.
- Skatinkite atvirumą: skatinkite dalyvių atvirą požiūrį.
- Laiko valdymas: laikykitės griežto tvarkaraščio, kad užtikrintumėte, jog dirbtuvės vyktų pagal numatytą planą, įtraukiant pertraukas, bendravimą ir klausimų bei atsakymų sesijas.