



## Zdravlje u Međimurskoj županiji

### Zajedno - projekt edukacije o ovisnostima u osnovnim školama Međimurske županije

Jasmina Kartalović

Problem ovisnosti kod mladih iz dana u dan postaje sve veći i samo sustavnim programima i aktivnostima možemo utjecati na smanjenje broja mladih željnih eksperimentiranja. Potaknuti raznim istraživanjima provedenim u Hrvatskoj i Međimurskoj županiji, Autonomni centar u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije proveo je projekt "Zajedno - projekt edukacije o ovisnostima u osnovnim školama Međimurske županije".

Projekt se provodio četiri godine za redom, i do sada se aktivno uključilo 12 osnovnih škola Međimurske županije. Cilj projekta je bio razviti sustav vrijednosti u našem društvu, prvenstveno u lokalnoj zajednici, prema kojem su pušenje, pijenje alkohola i uzimanje droge oblik neprihvatljivog ponašanja. Projekt je bio usmjeren na:

1. razvoj pozitivnih stavova prema nepušenju i nekonzumiranju alkohola, osobito kod djece i mladih
2. razvoj uvjeta za nepušačko i "alcohol free" okruženje, kao dio prava na zaštitu od pasivnog pušenja i prava na zdravu zajednicu
3. razvoj programa koji će omogućiti pušačima početnicima (osnovnoškolcima), starijim pušačima i konzumentima alkohola (roditeljima) da se izliječe od ovisnosti.

Kratkoročni ciljevi projekta (ovogodišnji ciljevi) bili su:

- osposobiti zainteresirane starije osnovnoškolce za edukatore/ice;
- putem edukatora/ica uspješno provesti seriju radionica o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola u svakoj lokalnoj zajednici (Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica) za učenike 6., 7. i 8. razreda
- provesti istraživanje stavova i navika učenika 6., 7. i 8. razreda, koji utječu na konzumiranje psihoaktivnih sredstava - istraživanje se provodi elektronskim putem, uključiti svih 30 osnovnih škola Međimurske županije
- putem edukatora/ica i stručnih suradnika uspješno provesti javne tribine za roditelje i učitelje o štetnosti pušenja i konzumiranja alkohola u svakoj lokalnoj zajednici (Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica)
- obilježiti Svjetski dan borbe protiv alkoholizma i Svjetski dan zdravlja putem sportskih igara u lokalnoj zajednici (Prelog) zajedno sa učenicima iz svih 12 škola uključenih u projekt ( Domašinec, Donja Dubrava, Kuršanec, I.OŠ Čakovec, Štrigova, Mursko Središće, Prelog, Nedelišće, Kotoriba, Hodošan, Lopatinec, Mala Subotica)
- javno prezentirati rezultate projekta

Kroz sve četiri godine, u realizaciji ovog projekta željeli smo podići svijest svih subjekata u odgoju i obrazovanju mladih, roditelja i učitelja o štetnosti i zdravstvenim i zakonskim posljedicama konzumacije sredstava ovisnosti, ujedno stvoriti svijest o tome da su alkohol i duhan također sredstva ovisnosti i često prva stepenica ka drugim psihoaktivnim sredstvima, te time pokušati smanjiti broj pušača i konzumenata alkohola među učiteljima s ciljem smanjivanja broja negativnih primjera mladima.

Realizacija projekta odvijala se kroz tri faze.

U prvoj fazi provedbe projekta uspješno smo proveli Školu mladih edukatora i Školu razrednika.

U razgovoru sa stručnim suradnicima osnovnih škola, došli smo do zaključka da mladi najviše slušaju mlade, te se problemu ovisnosti pristupilo uz takav (jedan) drugačiji pristup. Zainteresirani učenici 7. i 8. razreda educirani su na temu štetnih učinaka pušenja i pijenja alkohola, a nakon toga su oni održali predavanja učenicima 6., 7. i 8. razreda na istu temu, uz potporu stručnjaka iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije. Na taj način postigli smo aktivno uključivanje učenika 6., 7. i 8. razreda u rješavanje problema ovisnosti. Svoje iskustvo učenici prenose na prijatelje, roditelje i pozitivnim primjerom (nekonzumiranjem) pokazuju kako se može izbjeći nepotrebno eksperimentiranje, a ujedno su podrška u borbi protiv ovisnosti pušačima početnicima i roditeljima.

Škola razrednika sastojala se od ciklusa radionica i predavanja razrednicima i zainteresiranim učiteljima osnovnih škola Međimurske županije. Edukaciju su provodili stručnjaci iz Zavoda za javno zdravstvo MŽ. Cilj radionica bio je educirati razrednike/učitelje kako bi i oni u budućnosti mogli provoditi Školu edukatora na razini svoje škole.

U drugoj fazi provedbe projekta uspješno je završeno istraživanje stavova i navika učenika 6., 7. i 8. razreda svih osnovnih škola MŽ o konzumiranju psihoaktivnih sredstava. U istom razdoblju provedene su serije prezentacija/radionica mladih edukatora ostalim učenicima. Više o samom istraživanju provedenom u sklopu projekta može se naći na: <http://actnow.hr/wp-content/uploads/2009/08/Zajedno2010IzviestajWeb.pdf>

Treću razinu provedbe započeli smo sportskim događajem kojim smo obilježili Svjetski dan borbe protiv alkoholizma i Svjetski dan zdravlja - uključili smo svih 12 škola koje su do sad bile u programu prevencije.

Rezultati postignuti ovim projektom u sve četiri godine su:

1. ukupno je održano 48 radionica za --- mladih edukatora iz 12 osnovnih škola Međimurske županije (ove godine je održano 12 radionica za 58 edukatora iz OŠ Hodošan, OŠ tomaša Goričanca, Mala Subotica i OŠ I. G. Kovačića, Sveti Juraj na bregu, Lopatinec)
  2. u svih 12 osnovnih škola provedene su Škole razrednika - ukupno 24 radionica u koje se uključilo više od 300 razrednika/učitelja
  3. provedeno je anketiranje učenika 6., 7. i 8. razreda o konzumiranju psihoaktivnih sredstava u svih 30 osnovnih škola Međimurske županije - ukupno je ispitano 3001 učenik/ica
  4. provedene su serije radionica/prezentacija mladih edukatora svojim vršnjacima - ukupno više od 35 javnih prezentacija (ove godine 15 mladih edukatora održalo je 12 javnih prezentacija)
  5. provedene su serije radionica/prezentacija mladih edukatora svojim roditeljima - ukupno 12 prezentacija, u trajanju od jednog školskog sata
  6. sportskim druženjem obilježeni su Svjetski dan borbe protiv alkohola i Svjetski dan zdravlja - ukupno 2 sportska druženja, s više od 1000 sudionika (edukatori, stručni suradnici, lokalna zajednica).
- Na kraju samog projekta provedena je evaluacija kojom se potvrđuje da mladi ipak najviše slušaju svoje vršnjake i njima vjeruju. Učenici su u evaluacijskim listićima naveli zadovoljstvo sudjelovanjem u provođenju projekta, a najbolji dio projekta im je odlazak vršnjacim drugu u drugu školu na predstavljanje projekta. Smatraju da bi takvih međusobnih posjeta i druženja s edukativnim sadržajima trebalo biti još i više.

Osim što škola dobiva na važnosti pri provođenju svakog novog projekta pa tako i ovog značajna je i multidisciplinarna suradnja - produbljena suradnja liječnica školske medicine i pojedine škole.

Učenici su osobito važnim naveli edukativni rad i suradnju sa liječnicima i pedagoginjama iz razloga što su mogli ravnopravno sudjelovati i bez straha postavljati pitanja. Sve škole su izuzetno otvorene za ovakav tip prevencije ovisnosti, a iz svakodnevnog kontakta s njima iščitava se i velika potreba za tim.

Ovaj projekt financijski su podržali - Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti i Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi.

#### Priručnik za mlade edukatore

U sklopu Škole mladih edukatora, svim sudionicima podijeljen je Priručnik za vršnjačke edukatore. Priručnik je nastao kao rezultat dugogodišnjeg rada stručnih suradnika i mladih na temu prevencija ovisnosti.

Ukupno se sastoji od četiri manjih knjižica koje su sadržajno i vizualno prilagođene učenicima 7. i 8. razreda. Knjižice su uredile i sastavile Narcisa Slugan, dr. med., Zrinka Zvornik Legen, dr. med., Diana Uvodić Đurić, dr. med., Andreja Zdravec Baranašić, dipl. soc. pedagog.

Knjižice su stavljene u prikladan fascikl, u kojem je otisnut i popis literature koja je korištena za sastavljanje priručnika. Na taj način, ukoliko netko želi dodatno istražiti određenu temu lako dolazi do literature.

Priručnici se mogu skinuti u elektronskom obliku: <http://actnow.hr/podaci/publikacije/>

1. Priručnik za mlade edukatore vršnjaka o ovisnostima

2. Mladi i alkohol

3. Pušenje

4. Svaka droga je opasna - izaberi život

#### **Adrenalin Junkies - web portal o zdravim stilovima života**

S obzirom na sve više kampanja koje upozoravaju na štetnost droga, alkohola i pušenja odlučili smo problemu ovisnosti pristupiti na pozitivniji način i zato smo u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije proveli projekt - "Web portal o zdravim stilovima života". Web portalom htjeli smo pokazati koje su pozitivne karakteristike zdravog života. Na koji način možemo organizirati svoje slobodno vrijeme, a da ne posežemo za sredstvima ovisnosti.

Razvojem ovog interaktivnog web portala željeli smo povećati uključenost mladih u zdrave stilove/načine života i time smanjiti konzumiranje sredstava ovisnosti.

Specifični ciljevi:

1. Povećati informiranost mladih o pozitivnim utjecajima zdravih stilova života (aktivnosti vezane uz sport i rekreaciju, kvalitetan društveni život, volonterski rad u zajednici i dr.) te upozoriti na negativan utjecaj sredstava ovisnosti.

2. Povećati vidljivost organizacija i inicijativa u Hrvatskoj u okviru kojih mladi mogu provoditi slobodno vrijeme.

Projekt je u izravnoj vezi s Nacionalnom strategijom suzbijanja zlorabe opojnih droga u RH za 2006.-2012. godinu u poglavlju 5.3. Smanjenje potražnje droga, 5.3.1. Prevencija ovisnosti među djecom i mladima u dijelu prevencije omogućavanjem kvalitetnog i zdravog života: "...Ako se na uzimanje droga gleda kao na izvor zadovoljstva, društvo se mora organizirati tako da što većem broju ljudi omogući kvalitetu života i zdrave stilove života...."

Projekt je financiran od strane Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.

Stručni suradnici na projektu su:

1. Pavao Vlahek, dr. med.

2. Andreja Zdravec Baranašić, dipl. soc. pedagog

3. Renata Kutnjak-Kiš, dr. med.

4. Diana Uvodić Đurić, dr. med.

5. Sven Pal, student medicine

6. Mihaela Martinčić, prof. pedagogije

Budući da smo projekt proširili van granice naše županije, potražili smo suradnike u drugim županijama, to su prvenstveno udruge mladih i za mlade - Udruga za promicanje audio vizualne umjetnosti - Metamedija, Pula; Udruga Budi svoj, Supetar, otok Brač; Udruga za kreativni razvoj DOMAĆI, Karlovac; Kreativni veznik alternativnog razvoja kulture K.V.A.R.K., Križevci; Centar za mladež Zapešić; Udruga IKS, Petrinja; Centar mladih Belišće; Udruga mladih Atlas, Kistanje; Mreža mladih Hrvatske, Zagreb; Udruga mladih Krik, Slatina; Nezavisna udruga mladih Lepoglava; Klub Stub - Klub mladih Donja Stubica; Nezavisna udruga mladih Ivanska; Kulturna Alternativna Mladež Požege.

U samo mjesec dana postojanja, web portal je posjetilo 3500 korisnika, pa smo zato unatoč završetku projekta, nastavili s radom web portala. Pozivamo sve zainteresirane tekstopisce, rekreativce da posjete [www.adrenalinjunkies.net](http://www.adrenalinjunkies.net) i unaprijede rad portala.

Voditeljica projekta: Jasmina Kartalović

e-mail: [jasmina@actnow.hr](mailto:jasmina@actnow.hr)