

Załącznik nr 1 – Opis zadań w ramach programu edukacji zdrowotnej dotyczącej przeciwdziałania i wczesnego rozpoznawania uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz behawioralnych wśród dzieci i młodzieży na lata 2024-2025

PAKIET I

1) Szczegółowy sposób realizacji zadania:

Grupa docelowa: Działania skierowane do kadry medycznej, psychologów, kadry pedagogicznej, pracowników ośrodków pomocy społecznej z terenu województwa mazowieckiego.

Czas trwania: listopada 2024 r. do 15.12.2025 r.

Cel ogólny: edukacja na temat prawidłowości rozwoju u zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, specyfiki zachowań ryzykownych okresu rozwojowego oraz rozpoznawanie wczesnych objawów uzależnień

Działania:

Zajęcia edukacyjno-informacyjne w formie wykładów/warsztatów/dyskusji w grupach wraz z testem wiedzy z zakresu omawianych zagadnień.

Zajęcia prowadzone będą w formie:

1. Prelekcji – wprowadzenie eksperta do zagadnienia, określenie granic tematu, wskazanie spraw interesujących słuchaczy;
2. Dyskusji – diagnoza potrzeb grupy bezpośrednio zaangażowanie ich w debatę, mające na celu utrwalenie tematyki spotkań;
3. Wykładów

Podczas zajęć poruszane będą następujące zagadnienia:

- ✓ Czym jest zdrowie psychiczne,
- ✓ Prawidłowy rozwój oraz najczęściej występujące u młodzieży i młodych dorosłych zaburzenia psychiczne, w tym zaburzenia nastroju, depresja oraz uzależnienia,
- ✓ Czym są uzależnienia i jakie są ich rodzaje,
- ✓ Czym są zachowania ryzykowne, specyfika zachowań okresu rozwojowego
- ✓ Rozpoznawanie wczesnych objawów uzależnień,
- ✓ Metody przeciwdziałania uzależnieniom od substancji aktywnych i behawioralnym,
- ✓ Informacje o miejscach udzielających pomocy, do których można kierować osoby, w przypadku dostrzeżenia objawów uzależnienia,
- ✓ Identyfikacja roli uczestników w procesie przeciwdziałania i wczesnego rozpoznawania uzależnień,
- ✓ Reagowanie w sytuacjach problemowych,
- ✓ Umiejętności komunikacyjne
- ✓ wsparcie profilaktyki uzależnień i zapobieganie ich skutkom zdrowotnym

Szkolenie prowadzone będzie w grupach minimalnie 10 osobowych, maksymalnie 15 osobowych. Szkolenie dla każdej grupy będzie trwać co najmniej 90 minut w ramach jednego spotkania. Spotkania będą mogły odbywać się w formie stacjonarnej lub on-line. Działania stacjonarne będą prowadzone w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej przy ul. Szczęśliwickiej 36 lub w placówkach zgłaszających chęć udziału w programie (np. szkoły).

Uczestnicy szkolenia będą poddani dwukrotnemu badaniu poziomu wiedzy za pomocą testów (pre-test – przed rozpoczęciem szkolenia, post-test – po przeprowadzeniu szkolenia) w celu zmierzenia realnego przyrostu wiedzy uczestników. Wynik o co najmniej jeden punkt lepszy w ponownym badaniu wiedzy świadczy o wzroście wiedzy. Na zakończenie szkolenia przeprowadzona zostanie także ankieta satysfakcji.

Zajęcia będą odbywały się na podstawie materiałów przygotowanych przez wykwalifikowany personel z udokumentowanym doświadczeniem w psychoedukacji.

Dla uczestników przygotowane zostaną materiały edukacyjne, które zależnie od wybranej formy działań zostaną im przekazane bezpośrednio lub w formie elektronicznej.

Ponadto zostanie przygotowany plakat informujący o prowadzonych działaniach edukacyjnych, który zostanie rozdystrybuowany w jednostkach SZPZLO Warszawa-Ochota, w szkołach, placówkach OPS itp. Informacje na temat szkoleń będą także udostępnione na stronie internetowej i profilach w mediach społecznościowych Zespołu.

2) Zakładany(-ne) cel(-e) realizacji zadania:

Zadanie ma na celu przeprowadzenie działań edukacyjnych na temat prawidłowości rozwoju u zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, specyfiki zachowań ryzykownych okresu rozwojowego oraz rozpoznawanie wczesnych objawów uzależnień, a także metod przeciwdziałania uzależnieniom od substancji psychoaktywnych oraz behawioralnym.

Ponadto działania te mają za zadanie:

- Podniesienie poziomu wiedzy uczestników na temat ich roli w procesie przeciwdziałania i wczesnego rozpoznawania objawów uzależnień
- Wzmocnienie kompetencji komunikacyjnych potrzebnych kontaktach z dziećmi i młodzieżą narażona na wystąpienie uzależnienia,
- Zwiększanie kompetencji kadry medycznej o pedagogicznej, psychologów, pracowników OPS w zakresie rozpoznawania zmian w procesach emocjonalnych i sposobie myślenia dzieci i młodzieży.
- Wzrost wiedzy na temat szkodliwości zażywania substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych u co najmniej 75% uczestników programu.
- rozwijanie umiejętności udzielania dziecku wsparcia emocjonalnego poprzez efektywną komunikację,
- wskazanie uczestnikom możliwości uzyskania wsparcia społecznego, które pozwolą osobie zagrożonej na poradzenie sobie z wyzwaniami w przypadku wystąpienia uzależnień,
-

3) Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania i planowany poziom ich osiągnięcia (należy opisać zakładane rezultaty zadania – czy będą trwałe, w jakim stopniu realizacja zadania przyczyni się do osiągnięcia jego celu oraz wskazać wartość początkową oraz docelową planowanych do osiągnięcia rezultatów. Mierniki osiągnięcia planowanych rezultatów powinny być wyrażone w procentach lub liczbowo)

- W ramach Programu zostaną przeprowadzone działania edukacyjno-informacyjne dotyczące zaburzeń u dzieci i młodzieży. Proponowana liczba działań to 20 grup, każda grupa będzie liczyła od 10 do 15 osób.
 - 2024 r. – 5 grup
 - 2025 r. – 15 grup
- W efekcie prowadzonych działań zakładany jest wzrost poziomu wiedzy nt. uzależnień u co najmniej 75% uczestników określony na podstawie testu wiedzy.
- Ocena jakości zajęć – minimalny wskaźnik: 70% uczestników zajęć oceniło zajęcia w ankiecie (pyt. 1-4) na „4” lub więcej.

4) Harmonogram działań w zakresie realizacji zadania (należy podać terminy rozpoczęcia i zakończenia poszczególnych działań; w przypadku oferty wspólnej obok nazwy działania należy podać nazwę oferenta realizującego dane działanie)

Lp.	Nazwa działania (w przypadku oferty wspólnej przy nazwie działania należy wskazać oferenta odpowiedzialnego za realizację działania)	Planowany termin realizacji
1.	Prelekcja wprowadzająca do zagadnienia	Listopad 2024 – przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt z zainteresowanymi jednostkami, konkursy ofert na realizatorów programu, tj. psychologa, psychoterapeutę Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu
2.	Dyskusja zagadnień	Listopad 2024 – przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt z zainteresowanymi jednostkami Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu
3.	Wykłady	Listopad 2024 przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt z zainteresowanymi jednostkami Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu

5) Dysponowanie odpowiednią bazą lokalową, sprzętem, materiałami – adekwatne do rodzaju zadania w trakcie jego realizacji (należy wskazać m.in. bazę lokalową, sprzęt, materiały itp.)

Zajęcia będą prowadzone zarówno w formie stacjonarnej, jak i on-line.

Baza lokalowa:

- a) Sala szkoleniowa z wyposażeniem (ekran i rzutnik multimedialny oraz flipchart, stoły i krzesła)
- b) Sanitariaty, pomieszczenie socjalne

Materiały: broszury i ulotki w zakresie poruszanych tematów

Sprzęt: SZPZLO Warszawa-Ochota dysponuje sprzętem niezbędnym zarówno do przeprowadzenia zajęć w formie stacjonarnej, jak i do obsługi procesu rekrutacji. Wykorzystane zostaną komputery, rzutnik i ekran multimedialny, flipchart, drukarka.

W przypadku prowadzenia zajęć w formie on-line z wykorzystaniem rozwiązań teleinformatycznych Zespół dysponuje sprawnym sprzętem komputerowym, kamerami i głośnikami komputerowymi, a także posiada stałe łącze internetowe. Na komputerach zainstalowane jest oprogramowanie, przy pomocy którego prowadzący przygotowuje materiały do prowadzenia zajęć. SZPZLO Warszawa-Ochota po udostępnieniu platformy Microsoft Teams jest w stanie poprowadzić zajęcia w formie on-line przeznaczonego specjalnie do prowadzenia spotkań w czasie rzeczywistym (bez ograniczeń dotyczących ilości uczestników, możliwe jest również określenie ilości uczestników), przesyłania wszelkiego rodzaju danych w formie elektronicznej. Podczas takich zajęć uczestnicy będą mogli, tak jak podczas spotkań stacjonarnych, zadawać pytania, prowadzić dyskusję i aktywnie uczestniczyć w zajęciach. Prowadzący będzie mógł widzieć reakcje uczestników, zadawać i odpowiadać na pytania, a także prowadzić prezentacje i udostępniać w wygodny i bezpieczny sposób przygotowane wcześniej materiały. Zarówno testy wiedzy jak i ankieta satysfakcji może zostać przeprowadzona przez programy do tworzenia testów, które mają możliwość ustawienia czasu na rozwiązanie testu, ustawienia pytań ankietowych w zależności od potrzeb przeprowadzanego badania: otwartych, zamkniętych, wielokrotnego wyboru, wykluczających, porównywania, skalowania i wielu innych.

PAKIET II

1) Szczegółowy sposób realizacji zadania:

Grupa docelowa: Działania skierowane do dzieci i młodzieży z terenu województwa mazowieckiego (do 21 roku życia) oraz ich rodziców/opiekunów. Działaniami zostaną objęte przede wszystkim dzielnice Ochota, Ursus oraz Raszyn, nie wykluczamy jednak przyjęcia do programu uczestników z innych dzielnic Warszawy i powiatów województwa mazowieckiego.

Rekrutacja do programu będzie otwarta dla osób z województwa mazowieckiego, realizowana głównie w szkołach oraz w Poradniach psychologicznych dla dzieci i młodzieży.

Czas trwania: od listopada 2024 r. do 15.12.2025 r.

Cel ogólny: psychoedukacja dzieci i młodzieży oraz rodziców/opiekunów, zwiększenie świadomości dotyczącej uzależnień, ich konsekwencji oraz wczesnego rozpoznawania ich objawów, jak również znaczenia relacji, przekazanie informacji gdzie szukać pomocy i wiedzy na wskazany temat, profilaktyka uzależnień w tej grupie

Działania:

Zajęcia edukacyjno-informacyjne w formie wykładów/warsztatów/dyskusji w grupach wraz z testem wiedzy z zakresu omawianych zagadnień.

Zajęcia prowadzone będą w formie:

1. Prelekcji – wprowadzenie eksperta do zagadnienia, określenie granic tematu, wskazanie spraw interesujących słuchaczy;
2. Dyskusji – diagnoza potrzeb uczniów i bezpośrednio zaangażowanie ich w debatę, mające na celu utrwalenie tematyki spotkań;
3. Wykładów

Podczas zajęć poruszane będą następujące zagadnienia:

- ✓ Czym jest zdrowie psychiczne,
- ✓ Najczęściej występujące u młodzieży i młodych dorosłych zaburzenia psychiczne, w tym zaburzenia nastroju, depresja oraz uzależnienia,
- ✓ Czym są uzależnienia i jakie są ich rodzaje
- ✓ Jakie są objawy uzależnienia,
- ✓ Czym są zachowania ryzykowne,
- ✓ Różnice między psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
- ✓ Jak wygląda pomoc psychologiczna,
- ✓ Informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów uzależnienia,
- ✓ Wyzwania życia codziennego i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi,
- ✓ Identyfikacja i zrozumienie emocji związanych z problemem,
- ✓ Stres i budowa odporności na sytuacje stresujące,

- ✓ Umiejętności komunikacyjne

Cykl dla jednej grupy w całości to 3 godziny lekcyjne. Zajęcia będą przeprowadzone podczas jednego spotkania lub podczas kilku spotkań, jednak nie więcej niż 2.

Założenia:

a) Rodzice i opiekunowie

I spotkanie – 1 godzina dla grupy od 5 do 15 osób prowadzone w formie stacjonarnej lub on-line z wykorzystaniem rozwiązań teleinformatycznych.

Treść:

- budowania bezpiecznej więzi w oparciu o świadome rodzicielstwo
- czynniki chroniące zdrowie psychiczne w rodzinie
- cechy genetyczne, środowisko i relacje rówieśnicze
- jak reagować kiedy pojawia się kryzys
- profil zaburzeń psychicznych wieku rozwojowego ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień
- gdzie szukać pomocy

II spotkanie – warsztat dla rodziców – 2 godziny

Treść:

- trening umiejętności budowania zdrowych relacji

- trening komunikacji i uważności
- konstruktywne sposoby regulacji emocji

- trening umiejętności budowania zdrowych relacji i reagowania na sytuacje problemowe

- regulacja emocji i mentalizowanie (zdolność umysłu do wyobrażania sobie i rozpoznawania, co się kryje w innych umysłach) stanów psychicznych w relacji z dziećmi i nastolatkami
- reagowanie w sytuacjach problemowych: zdarzenia traumatyczne, kryzysy rodzinne, trudności szkolne, przemoc
- rozpoznawanie symptomów uzależnień i reagowanie w sytuacji stwierdzenia uzależnienia
- wsparcie profilaktyki uzależnień i zapobieganie ich skutkom zdrowotnym

b) Dzieci i młodzież

I spotkanie – 1 godziny dla grupy od 5 do 15 osób prowadzone w formie stacjonarnej lub on-line z wykorzystaniem rozwiązań teleinformatycznych.

Treść:

- Czym jest zdrowie psychiczne,
- Najczęściej występujące u młodzieży i młodych dorosłych zaburzenia psychiczne, w tym zaburzenia nastroju, depresja oraz uzależnienia,
- Czym są uzależnienia i jakie są ich rodzaje

- Jakie są objawy uzależnienia,
- Czym są zachowania ryzykowne,
- Różnice między psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
- Jak wygląda pomoc psychologiczna,
- Informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów uzależnienia,
- Umiejętności komunikacyjne
- cechy genetyczne, środowisko i relacje rówieśnicze
- gdzie szukać pomocy

II spotkanie – warsztat dla dzieci i młodzieży – 2 godziny

Treść:

- konstruktywne sposoby regulacji emocji
- Wyzwania życia codziennego i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nimi,
- trening komunikacji
- reagowanie w sytuacjach problemowych: zdarzenia traumatyczne, kryzysy rodzinne, trudności szkolne, przemoc
- Identyfikacja i zrozumienie emocji związanych z problemem,
- Stres i budowa odporności na sytuacje stresujące,
- rozpoznawanie symptomów uzależnień i reagowanie w sytuacji stwierdzenia uzależnienia
- profilaktyka uzależnień i zapobieganie ich skutkom zdrowotnym

Badanie wiedzy uczestników

Podczas realizacji zadania, poziom wiedzy uczestników będzie badany przy pomocy testu. Badanie wiedzy u każdego uczestnika zostanie przeprowadzone dwukrotnie: przed rozpoczęciem działań informacyjno-edukacyjnych (pre-test) oraz po ich zakończeniu (post-test). Wynik o co najmniej jeden punkt lepszy w ponownym badaniu wiedzy świadczy o wzroście wiedzy uczestnika programu. Test zawierał będzie 10 pytań jednokrotnego wyboru. Tematyka pytań będzie obejmowała zakres wiedzy przedstawionej w części dotyczącej zagadnień do omówienia podczas zajęć.

Po zakończeniu zajęć przeprowadzona będzie także ankieta satysfakcji.

Zajęcia mogą odbywać się zarówno w formie stacjonarnej jak również z zastosowaniem narzędzi teleinformatycznych, całość podczas jednego lub dwóch spotkań dla każdej grupy. Działania stacjonarne będą prowadzone w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej przy ul. Szczęśliwickiej 36 lub w szkołach zgłaszających chęć udziału w programie.

Zajęcia będą odbywały się na podstawie materiałów przygotowanych przez wykwalifikowany personel z udokumentowanym doświadczeniem w psychoedukacji.

Dla uczestników przygotowane zostaną materiały edukacyjne, które zależnie od wybranej formy działań zostaną im przekazane bezpośrednio lub w formie elektronicznej.

Ponadto zostanie przygotowany plakat informujący o prowadzonych działaniach edukacyjnych, który zostanie rozdyskrebowany w jednostkach SZPZLO Warszawa-Ochota i szkołach na terenie dzielnic Ochota i Ursus oraz gminy Raszyn.

Oferent posiada w swoich strukturach Poradnię Psychologiczną dla Dzieci i Młodzieży ul. Skarżyńskiego 1 (dzielnica Ochota) oraz ul. Wojciechowskiego 58 (dzielnica Ursus). Jeżeli zajdzie taka potrzeba, możliwa będzie wizyta ucznia w poradni, nie będąca jednak elementem realizacji zadania.

2) Zakładany(-ne) cel(-e) realizacji zadania:

Zadanie ma na celu przeprowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych dotyczących uzależnień wśród dzieci i młodzieży oraz przekazanie im i ich rodzicom/opiekunom podstawowej wiedzy w zakresie profilaktyki uzależnień i zapobiegania ich skutkom zdrowotnym.

Ponadto działania te mają za zadanie:

- Poprawienie umiejętności uczestników w radzeniu sobie ze stresem
- Kształtowanie umiejętności życiowych, w szczególności samokontroli, kształtowania postaw asertywnych.
- Edukacja w zakresie wartościowych form spędzania czasu wolnego
- Uświadomienie konsekwencji zażywania środków uzależniających
- Promowanie zdrowego stylu życia
- Zwiększanie kompetencji rodziców/opiekunów w zakresie rozpoznawania zmian w procesach emocjonalnych i sposobie myślenia dzieci i młodzieży.
- Wzrost wiedzy na temat szkodliwości zażywania substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych u co najmniej 75% uczestników programu.
- edukacja rodziców/opiekunów w zakresie roli i sposobów tworzenia zdrowej, bezpiecznej relacji z dzieckiem,
- rozwijanie umiejętności udzielania dziecku wsparcia emocjonalnego poprzez efektywną komunikację,
- edukacja rodziców/opiekunów w zakresie rozpoznawania pierwszych sygnałów ostrzegawczych świadczących o tym, że dziecko traci kontrolę nad zachowaniem i wykonywaniem określonej czynności
- wskazanie uczestnikom możliwości pozyskania wsparcia społecznego i wykorzystania zasobów, które pozwolą na poradzenie sobie z wyzwaniami w przypadku wystąpienia uzależnień,

3) Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania i planowany poziom ich osiągnięcia (należy opisać zakładane rezultaty zadania – czy będą trwałe, w jakim stopniu realizacja zadania przyczyni się do osiągnięcia jego celu oraz wskazać wartość początkową oraz docelową planowanych do osiągnięcia rezultatów. Mierniki osiągnięcia planowanych rezultatów powinny być wyrażone w procentach lub liczbowo)

- W ramach Programu zostaną przeprowadzone działania edukacyjno-informacyjne dotyczące zaburzeń u dzieci i młodzieży. Proponowana liczba działań to 40 grup, każda grupa będzie liczyła od 5 do 15 osób.
 - 2024 r. – 10 grup
 - 2025 r. – 30 grup
- W efekcie prowadzonych działań zakładany jest wzrost poziomu wiedzy nt. uzależnień u co najmniej 75% uczestników określony na podstawie testu wiedzy.
- Ocena jakości zajęć – minimalny wskaźnik: 70% uczestników zajęć oceniło zajęcia w ankiecie (pyt. 1-4) na „4” lub więcej.
- wzrost wiedzy o możliwościach uzyskania wsparcia - ankieta wiedzy - minimalny wskaźnik: wzrost wiedzy u 75% uczestników;

4) Harmonogram działań w zakresie realizacji zadania (należy podać terminy rozpoczęcia i zakończenia poszczególnych działań; w przypadku oferty wspólnej obok nazwy działania należy podać nazwę oferenta realizującego dane działanie)

Lp.	Nazwa działania (w przypadku oferty wspólnej przy nazwie działania należy wskazać oferenta odpowiedzialnego za realizację działania)	Planowany termin realizacji
1.	Prelekcja wprowadzająca do zagadnienia	Listopad 2024 – przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt ze szkołami, konkursy ofert na realizatorów programu (psycholog, psychoterapeuta itd.) Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu
2.	Dyskusja zagadnień	Listopad 2024 – przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt ze szkołami Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu
3.	Warsztaty	Listopad 2024 – przygotowanie i dystrybucja materiałów, kontakt ze szkołami Listopad 2024 - 15.12.2025 – realizacja programu

5) Dysponowanie odpowiednią bazą lokalową, sprzętem, materiałami – adekwatne do rodzaju zadania w trakcie jego realizacji (należy wskazać m.in. bazę lokalową, sprzęt, materiały itp.)

Zajęcia będą prowadzone zarówno w formie stacjonarnej, jak i on-line.

Baza lokalowa:

- c) Sala szkoleniowa z wyposażeniem (ekran i rzutnik multimedialny oraz flipchart, stoły i krzesła)
- d) Sanitariaty, pomieszczenie socjalne

Materiały: broszury i ulotki w zakresie poruszanych tematów

Sprzęt: SZPZLO Warszawa-Ochota dysponuje sprzętem niezbędnym zarówno do przeprowadzenia zajęć w formie stacjonarnej, jak i do obsługi procesu rekrutacji. Wykorzystane zostaną komputery, rzutnik i ekran multimedialny, flipchart, drukarka.

W przypadku prowadzenie zajęć w formie on-line z wykorzystaniem rozwiązań teleinformatycznych Zespół dysponuje sprawnym sprzętem komputerowym, kamerami i głośnikami komputerowymi, a także posiada stałe łącze internetowe. Na komputerach zainstalowane jest oprogramowanie, przy pomocy którego prowadzący przygotowuje materiały do prowadzenia zajęć. SZPZLO Warszawa-Ochota po udostępnieniu platformy Microsoft Teams jest w stanie poprowadzić zajęcia w formie on-line przeznaczonego specjalnie do prowadzenia spotkań w czasie rzeczywistym (bez ograniczeń dotyczących ilości uczestników, możliwe jest również określenie ilości uczestników), przesyłania wszelkiego rodzaju danych w formie elektronicznej. Podczas takich zajęć uczestnicy będą mogli, tak jak podczas spotkań stacjonarnych, zadawać pytania, prowadzić dyskusję i aktywnie uczestniczyć w zajęciach. Prowadzący będzie mógł widzieć reakcje uczestników, zadawać i odpowiadać na pytania, a także prowadzić prezentacje i udostępniać w wygodny i bezpieczny sposób przygotowane wcześniej materiały. Zarówno testy wiedzy jak i ankieta satysfakcji może zostać przeprowadzona przez programy do tworzenia testów, które mają możliwość ustawienia czasu na rozwiązanie testu, ustawienia pytań ankietowych w zależności od potrzeb przeprowadzanego badania: otwartych, zamkniętych, wielokrotnego wyboru, wykluczających, porównywania, skalowania i wielu innych.