



Liga za
duševné
zdravie

member of Mental Health Europe

Duševné zdravie na školách

Andrej Vršanský

Liga za duševné zdravie SR – Výkonný riaditeľ

Bratislava, Január 2025

Úvod

- Predstavenie Ligy za duševné zdravie a Mental Health Europe
- Zameranie na psychosociálnu starostlivosť a duševné zdravie
- Rešpektovanie ľudských práv pre všetky vekové skupiny

Princípy systému starostlivosti o duševné zdravie

- koncept zotavenia
- nárok má každý kto chce, nie kto je diagnostikovaný
- rovnosť expertízy vzdelania a skúsenosti

Význam ľudí so skúsenosťou a peer pracovníkov

- Cenné skúsenosti ľudí s osobnou skúsenosťou
- Peer pracovníci v širokom zmysle ako budúcnosť starostlivosti
- Zlepšenie dostupnosti služieb prostredníctvom peer podpory



Zmena paradigmy v starostlivosti o duševné zdravie

- Od tradičných modelov k inovatívnym prístupom
- Príklad: Rybička v akváriu – liečba prostredia namiesto jednotlivca
- Vplyv prostredia na duševné zdravie

Kultúra organizácie a úloha lídrov

- Kultúra definovaná lídrami
- Citlivý a podporujúci jazyk
- Aktívna účasť lídrov na podpore duševného zdravia

Laická starostlivosť v komunitách

- Nedostatok ľudských zdrojov
- Účinnosť psychosociálnej podpory
- Základ špecializovaných služieb



Päť krokov k duševne zdravej škole

- Inšpirované Anna Freud Center for Children and Families
- Implementované v rámci Koalície Škôl za duševné zdravie



Päť krokov k duševne zdravej škole

Krok 1 – Riadenie zmeny

- pripravte sa na zmenu
- vytvorte stratégiu
- Zapojenie celej preukážte svoje odhodlanie stať sa duševne zdravou školou
- komunikujte o možnej pomoci



Päť krokov k duševne zdravej škole

Krok 2 – Spoločná práca

- Vytvorte akčnú skupinu
- Zlepšite spoluprácu s odborníkmi
- Začleňte všetkých do rozhodovania
- Angažujte rodičov



Päť krokov k duševne zdravej škole

Krok 3 – Pochopenie potrieb

- Identifikujte študentov s vyšším rizikom
- Merajte wellbeing študentov
- Vytvárajte a merajte intervencie



Liga za
duševné
zdravie

Päť krokov k duševne zdravej škole

Krok 4 – Osveta a popularizácia duševného zdravia

- Integrujte duševné zdravie naprieč curriculom a kultúrou
- Vytvorte peer-to-peer program
- Vytvorte bezpečné prostredie

Päť krokov k duševne zdravej škole

Krok 5 – Podpora učiteľov

- Anonymný každoročný prieskum o duševnom zdraví
- vyškolte učiteľov a zamestnancov o ich úlohe pri formovaní duševného zdravia študentov
- Postarajte sa o psychohygienu učiteľov
- Dbajte na to, aby podpora a pomoc bola jasne a zrozumiteľne označená

Ďakujeme za pozornosť

- zmena je skutočne možná
- Pre viac informácií o Koalícii Škôl za duševné zdravie a nástroji Pohodomer navštívte:
 - <https://dusevnezdravie.sk/stranka/koalicia-skol>