

Blázníš? No a!

Reakce žáků a učitelů:

- „Dozvědět se něco o duševních krizích je o.k. Může se to stát každému z nás. Většinou známe „blázny“ pouze z televize. Tam jsou vždy hrubí, anebo násilníci. Nyní jste byli u nás vy a najednou je všechno jinak.“

(Alice, studentka 18 let)

- „Je dobré dozvědět se, že existuje pomoc, má-li člověk problémy s duševním zdravím. Že není vše ztraceno a není to hanba.“

(Kamila, studentka 15 let)

- „Děkuji, že jste byli u nás. Školní den s Vámi byl opravdu moc dobrý. Projekt by měli znát všichni mladí lidé.“

(Honza, student 17 let)

- „Co se dá dělat se zoufalými lidmi, to není napsáno v učebních osnovách. Teď o tom máme alespoň ponětí.“

(třídní učitelka)

- Nedlouho po zajímavém projektovém dni jsme museli ve třídě řešit konflikt. Moji žáci projevíli mnohem více pochopení než jindy.

(třídní učitelka)

- „Je to úctyhodný výkon přijít sem a hovořit o svých problémech, jako by se nechumelilo. To je fakt netradiční. Což jsem chtěl na začátku, aby to bylo netradiční. Jsem rád, že jsem to absolvoval a děkuji moc!“

(Tom, student 16 let)

- „Kolikrát už jsem si říkala, že by mi **podobný program** tenkrát na střední škole pomohl, alespoň v začátcích mé nemoci. Jsem vždycky ráda na konci každého projektového dne, když vidím, že společně strávený den zaujal.“

(Katka, členka týmu BNA)

Školní program **Blázníš? No a!** nadchl jak žáky, tak učitele na více než 60 místech v Německu a na téměř 10 místech v České republice. Výsledky programu ukazují, že jenom dobrá atmosféra ve škole nabízí žákům a učitelům psychickou a fyzickou pohodu a podmínky pro individuální osobní růst

Rádi přijdeme do Vaší školy.

Partner pro školní program Blázníš? No a! ve Vašem regionu:

Ledovec, z.s.
e-mail: bna@ledovec.cz
tel.: +420 733 109 112

www.ledovec.cz
www.normalnestuduju.cz

Program Blázníš? No a! v regionu podporuje:



Záštita nad programem:

Česká republika
Fokus Praha,
www.blaznis-no-a.cz
blaznisnoa@fokus-praha.cz

Německo
Irrsinning Menschlich, e.V.
www.verrueckt-na-und.de

Blázníš? No a!

PROGRAM
o duševním zdraví
pro mladé lidi
od 15 let

- zážitkový
- interaktivní
- vzdělávací

**NENÍ ZDRAVÍ BEZ
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ!**

www.blaznis-no-a.cz



Blázníš?

No a!

Proč mluvit ve škole o duševním zdraví?

- ▶ Duševní onemocnění není vzácné! Podle evropských statistik až 20 % mladých lidí trpí duševními problémy
- ▶ Emocionální či duševní krize může v životě potkat každého a je důležité vědět, jak takovou situaci dobře projít
- ▶ O psychických problémech se nemluví ve škole, ani ve společnosti a lidé s duševními problémy bývají často vyčleňováni
- ▶ V dospívání jsou mladí lidé zranitelní a řada duševních onemocnění začíná právě v tomto věku, aniž by byla rozpoznána
- ▶ Ze 100 lidí s duševním onemocněním jenom 26 osob podstoupí nějakou léčbu a ještě méně lidí vyhledá odbornou pomoc včas. Přitom právě faktor včasné léčby působí, že člověk se lépe a rychleji zotavuje
- ▶ Každý rok umírá v Evropě asi 58 tisíc lidí v důsledku sebevraždy nebo sebepoškození kvůli psychické krizi (pro srovnání: 51 tisíc lidí umírá v Evropě ročně při dopravních nehodách)

**Mluvme o duševním zdraví.
Týká se nás všech.**

Cíle

- ▶ Podpora duševního zdraví, prevence v oblasti duševních onemocnění
- ▶ Zvýšení zájmu o duševní zdraví
- ▶ Dodání odvahy mluvit o problémech a říct si o pomoc
- ▶ Snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním

Informovat se o duševním zdraví, zabývat se situacemi, které vyvádí lidi z duševní rovnováhy, a poznat lidi, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním a jeho léčbou – to vše může působit proti obavám a předsudkům.
Důležité je zaměřit pozornost na vlastní život a mimo jiné také podpořit tolerantní a zdravé klima ve třídě.

Strategie

- ▶ Společný zážitek a sdílení
- ▶ Vzdělávání a informace
- ▶ Osobní kontakt s lidmi, kteří mají vlastní zkušenost s duševním onemocněním a krizí

Projekt „Blázníš? No a!“ se opírá o výsledky moderního výzkumu stigmatizace: Edukace a kontakt s lidmi, kteří zažili psychické krize, vedou ke změně postojů, odbourávají myšlenkové stereotypy, strach a odstup.

**Slovy současného
studenta gymnázia: „Dneska
člověk nepotřebuje svaly
z oceli, ale nervy z gumy.“**

Blázníš? No a! ...dodává mladým odvalu

- ▶ zabývat se komplexností lidského života
- ▶ přemýšlet a mluvit o sobě samém
- ▶ dozvědět se víc o psychickém zdraví
- ▶ zabývat se zdroji pro udržení zdraví nebo uzdravení
- ▶ chápat krizi i jako šanci a příležitost
- ▶ získat a mít kritický pohled na mediální obraz duševní nemoci
- ▶ vnímat předsudky, zkoumat je a lépe je chápat
- ▶ v mezilidských vztazích uplatňovat otevřenost, pochopení a toleranci
- ▶ učit se pro život

Blázníš? No a! ...konkrétně ve škole

- ▶ realizuje tým moderátorů a lidí, kteří zažili duševní onemocnění
- ▶ vychází z aktuálních potřeb mladých lidí
- ▶ zaměřuje se na mladé lidi od 15 do 25 let
- ▶ trvá jeden školní den (cca 6 hodin)
- ▶ koná se přímo ve škole
- ▶ je vhodný pro třídy a skupiny formované ze tříd
- ▶ má nekomplikovanou stavbu a strukturu
- ▶ sází na komplexní učení
- ▶ je zábavný
- ▶ mohou v něm pokračovat učitelé sami