

Kotiček za odklop



Kaj je Kotiček za odklop?

Kotiček za odklop je varen, zaupen, vključujoč in nizkopražen prostor v mladinskem centru, namenjen mladim za umiritev, pogovor, refleksijo, druženje, samoregulacijo in podporo ob duševnih stiskah. Mladim omogoča dostop do podpornega okolja, v katerem lahko izrazijo stiske, krepijo občutek varnosti, pripadnosti in sprejetosti ter pridobijo informacije o možnostih pomoči. Prostor ni namenjen terapevtski ali zdravstveni obravnavi, temveč preventivni krepitvi duševnega zdravja in dobrega počutja mladih. Kotiček temelji na mladim prijaznem pristopu in vključuje kreativne, vrstniške ter izkustvene metode dela.

Koncept Kotička za odklop združuje fizično varen in senzorno umirjen prostor, dostopen in mladim prilagojen program, usposobljene mladinske delavce in delavke ter mlade, ki nudijo vrstniško podporo, hkrati pa vključuje jasne protokole za prvo psihosocialno pomoč, napotovanje in krizno odzivanje. Kotički za odklop delujejo med 7.00 in 20.00, pri čemer podporo zagotavljajo usposobljeni mladinski delavci in delavke, prostovoljci, po potrebi tudi zunanji strokovnjaki in strokovnjakinje, ki sodelujejo pri razvoju koncepta in strokovni podpori ekipam mladinskih centrov.

Kotički za odklop naslavljajo predvsem potrebe mladih, povezane s stresom, anksioznostjo, slabo samopodobo, osamljenostjo ter potrebo po zaupnosti, občutku varnosti in pripadnosti.

Prostor in oprema

Prostor:

- omogoča zasebnost (prostor, ki je umaknjen od preostalega dogajanja, ni prehoden, je odmaknjen od preostalih mladih in zaposlenih)
- zmanjšuje senzorno obremenitev (ni hrupno, dnevna svetloba, topla svetloba)
- interier deluje umirjeno in varno
- omogoča individualen odmik ali delo z manjšo skupino

Oprema:

- osnovna oprema: udoben kavč, fotelj, vreča za sedenje, ambientalna osvetlitev, zatemnitvene zavese, manjše mizice, odeje in blazine, preproga, omarica z materiali
- senzorna in regulacijska oprema: antistresni pripomočki (npr. žogice za stiskanje, senzorne žogice), "fidget" pripomočki, slušalke za zmanjševanje hrupa, obtežena odeja, nežni aroma difuzorji, zvočnik
- kreativni materiali: listi (A4, A3, beli in barvni), post-it listki, barvice, flomastri, voščenke, podlage za pisanje/risanje, lego kocke, plastelin
- materiali za vzdušje: napisi s spodbudnimi mislimi, Memi iz socialnih omrežji na temo duševnega zdravja
- didaktični pripomočki: kartice počutja, Dixit kartice, družabne igre (sodelovalne, takšne, ki terjajo koncentracijo)
- brošure, priročniki in knjige o duševnem zdravju
- informacijski materiali: letaki lokalnih podpornih storitev, kontakti za pomoč v stiski

Označbe:

- napis Kotiček za odklop in logotip projekta
- "pravila" prostora (načela in način "uporabe")
- seznam kontaktov podpornih storitev s QR kodami
- LGBT prijazno – oznaka z mavrično zastavico ali nalepko

Organizacijska priprava

Pred začetkom delovanja Kotička za odklop mladinski center:

- Določi odgovorne osebe, ki delujejo v Kotičku za odklop – mladinski delavci in delavke, mladi, ki nudijo vrstniško podporo –, zagotovi, da so primerno usposobljene in jim omogoča strokovno podporo (npr. udeležba na intervizijah ali supervizijah).
- Vzpostavi način vključevanja mladih v Kotiček za odklop in to jasno komunicira z mladimi. Pri tem se izpostavi brezplačnost, odpiralni čas, nizkopražnost in način vključevanja.
- Pripravi protokol delovanja Kotička za odklop.
- Vzpostavi krizne protokole za primere akutnih duševnih stisk in motenj.
- Pripravi protokol za posredovanje v primeru ogroženosti življenja.
- Vzpostavi mrežo lokalnih strokovnih služb, ki lahko podprejo mlade pri naslavljanju njihovega duševnega zdravja.

Protokol delovanja

Protokol delovanja Kotička za odklop vsak mladini center skupaj z mladimi prilagodi glede na lokalne potrebe.

Dnevno delovanje: Kotički z odklop delujejo med 7.00 in 20.00. V tem času je poleg dostopa do Kotička za odklop vedno na voljo mladinski delavec, delavka ali mlada oseba, ki nudi vrstniško podporo ali po potrebi zunanji strokovnjak in strokovnjakinja.

Aktivnosti v Kotičku za odklop – vedno v času odprtosti:

- Prostor za odmik, umirjanje in razbremenitev.
- Prostor za refleksijo.
- Prostor za kreativno izražanje.
- Individualen razbremenilen pogovor o duševnih težavah in možnosti podpore.

Možne aktivnosti – odvisno od potreb: pogovorni krogi, ustvarjalne delavnice, tehnike sproščanja, dihalne in prizemljitvene vaje, refleksija, glasbene in umetniške metode, aktivnosti v naravi itn.

Prostor ni namenjen terapevtski ali zdravstveni obravnavi, temveč preventivni krepitvi duševnega zdravja in dobrega počutja mladih.

Načela delovanja

1. Prostovoljnost uporabe: Mlada oseba v Kotiček za odklop vstopa in izstopa prostovoljno, glede na lastno željo.
2. Zaupnost in spoštovanje zasebnosti: Mladinski delavci in delavke in mlade osebe, ki nudijo vrstniško podporo, spoštujejo zaupnost in zasebnost. Informacij o posamezni osebi ne delijo izven ožjega tima sodelavcev in sodelavk, ki dela s to osebo na področju duševnega zdravja. Informacije, ki bi ogrožale zdravje ali življenje mlade osebe, skladno s protokolom, posredujejo pristojnim organom. Načelo zaupnosti in zasebnost ter omejitve le-tega mladinski delavci in delavke jasno sporočijo mladim.
3. Spoštljiv in neobsojajoč pristop: Mladinski delavci in delavke in mlade osebe, ki nudijo vrstniško podporo, imajo do mladih, ki uporabljajo Kotiček za odklop, spoštljiv in neobsojajoč pristop.
4. Ničelna toleranca do nasilja in diskriminacije: V primeru nasilnih in diskriminatornih ravnanj jih mladinski delavci in delavke in mladi, ki nudijo vrstniško podporo, naslovijo. Pri tem je ključno, da zaščitijo žrtev in ji ponudijo potrebno podporo (npr. razbremenilen pogovor).
5. Vključujoč prostor: Ustvarjanje vključujočega prostora za vse mlade, tudi tiste, ki spadajo med ranljive ciljne skupine (npr. mavrična zastava, ki signalizira, da je LGBTQ+ varen prostor, večjezični napisi v prostoru).
6. Participacija: Mladinsko delo je osrediščeno okoli mlade osebe. To pomeni, da mlada oseba narekuje tempo in način vključevanja ter ima možnost (so)odločanja.

Mladinski delavci in delavke in mladi, ki nudijo vrstniško podporo, jasno komunicirajo načela in jih na podlagi pogovorov z mladimi in po potrebi dopolnjujejo. Načela veljajo za vse in vsi jih konsistentno udeležujejo.

Vloga mladinskih delavcev in delavk in mladih, ki nudijo vrstniško podporo

Vloga mladinskih delavcev in delavk in mladih, ki nudijo vrstniško podporo, je ustvarjanje varnega, zaupnega, vključujočega in neobsojajočega okolja, v katerem se mladi lahko umirijo, izrazijo svoje počutje, dobijo razbremenilen pogovor in informacije o možnostih podpore.

Mladinski delavci in delavke skrbijo za strokovno in etično izvajanje Kotička za odklop, prepoznavanje stisk, spoštovanje meja zaupnosti, vključevanje drugih strokovnjakov in strokovnjakinj ter uporabo protokolov za napotovanje in krizno odzivanje.

Mladi, ki nudijo vrstniško podporo, prispevajo predvsem z bližino, razumevanjem, poslušanjem, normalizacijo pogovora o počutju in soustvarjanjem mladim prijaznega prostora, pri čemer ne prevzemajo terapevtske ali svetovalne vloge, temveč delujejo ob podpori mladinskih delavcev in delavk.

Kakovost in evalvacija

Mladinski center zagotavlja kakovostno izvedbo Kotičkov za odklop. To pomeni:

- Redno usposabljanje mladinskih delavcev in delavk in mladih, ki nudijo vrstniško podporo.
- Kontinuirana intervizijska in supervizijska srečanja.
- Dostopnost do zunanjih strokovnjakov in strokovnjakinj.
- Zbiranje anonimnih povratnih informacij mladih.
- Redno evalvacijo.
- Prilagajanje glede na potrebe mladih in ugotovitve evalvacije.