

„Twarze depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli” – to nazwa projektu realizowanego przez Fundację Twarze Depresji w Toruniu od lutego 2024 r. Prowadzimy cztery zadania:

- 1) Szkolenie dla nauczycieli dotyczące zdrowia psychicznego uczniów;
- 2) Telefon Wsparcia dla mieszkańców Toruniu – w tym dla dzieci i młodzieży;
- 3) Bezpłatne, zdalne konsultacje psychologicznych dla uczniów z Torunia;
- 4) Kampania edukacyjna o zdrowiu psychicznym uczniów.

Poniżej znajdziesz szczegółowy opis każdego z tych działań. Wszystkie odbywają się w ramach Zadania Gminy Miasta Toruń w zakresie zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach celu operacyjnego 3. „Promocja zdrowia psychicznego”.

## **TWARZE DEPRESJI DLA TORUŃSKICH UCZNIÓW I NAUCZYCIELI**

**Cel projektu:** zwiększenie wiedzy toruńskich nauczycieli na temat zdrowia psychicznego uczniów oraz poprawa dobrostanu psychicznego tak nauczycieli, jak i uczniów.

**Dla kogo projekt:** dla toruńskich nauczycieli wszystkich rodzajów szkół

**Dla ilu osób szkolenie:** 100 (decyduje kolejność zgłoszeń)

**Miejsce:** szkolenie online na platformie Teams

**Data szkolenia:** 11 marca 2024 r. od godz. 09.00 do 12.00

**Co jeśli termin Ci nie odpowiada?** Możesz się zapisać! Szkolenie będzie w całości nagrane, a link udostępniony nauczycielom objętym programem do obejrzenia w dogodnym dla nich czasie!

**Rejestracja na szkolenie:** link do rejestracji znajduje się pod opisem projektu – kliknij w niebieski przycisk, który przeniesie Cię do formularza zgłoszeniowego

### **Opis szkolenia:**

Szkolenie będzie prowadzone przez **trzech psychologów**.

Każdy ze specjalistów będzie prowadzić szkolenie przez godzinę.

Pierwsza część szkolenia będzie o tym, jak rozpoznać u ucznia: **depresję, zaburzenia lękowe i zaburzenia snu**.

Druga część będzie o: **zespole stresu pourazowego (w skrócie mówimy PTSD), traumatycznej żałobie i zaburzeniach adaptacyjnych**.

Trzecia część szkolenia będzie dotyczyć **10 scenariuszy lekcji wychowawczych** opartych o psychoedukację, które nasz zespół specjalistów uznał za najważniejsze dla zdrowia psychicznego uczniów – ze szczególnym uwzględnieniem dzieci dotkniętych traumą wojenną. Scenariusze lekcji przygotowaliśmy z podziałem na klasy 1-3, 4-6 i 7-8. Ze scenariuszy dla klas 7-8 z powodzeniem mogą korzystać również nauczyciele uczniów w liceach i technikach.

**Dodatkowo** nauczyciele objęcie szkoleniem otrzymają **broszurę psychoedukacyjną w formie pliku pdf**. Dzięki temu można ją będzie samodzielnie wydrukować. Znajdują się w niej tematy poruszone podczas szkolenia oraz scenariusze lekcji wychowawczych. **Broszura powstała w ramach programu „Twarze depresji dla Szkół” realizowanego przez Fundację Twarze Depresji dzięki wsparciu Nationale-Nederlanden**.

**Nauczyciele otrzymają zaświadczenie udziału w szkoleniu.**

**Ważne po szkoleniu:** do końca listopada 2024 r. nauczyciele objęci projektem będą mogli zadawać pytania psychologowi drogą e-mail. Adres skrzynki otrzymają tylko nauczyciele objęci szkoleniem.

Przycisk rejestracji znajduje się na stronie.

## **TELEFON WSPARCIA DLA TORUNIAN**

**Cel projektu:** Zapewnienie wsparcia psychologicznego w Telefonie Wsparcia dla mieszkańców Torunia.

**Dla kogo:** dla mieszkańców Torunia – ze szczególnym uwzględnieniem uczniów, ich rodziców i nauczycieli.

**Numer Telefonu Wsparcia:** +48 510 338 182

**Kiedy działa Telefon:** od 4 marca 2024 r. w poniedziałki od godz. 17.00 do 20.00

**Kto dyżuruje w Telefonie Wsparcia:** psycholog lub psychoterapeuta specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi

**Jak długo może trwać jedna konsultacja:** maksymalnie 50 minut

**Rozmowy są anonimowe, nie są nagrywane.**

**Planowana liczba osób, które skorzystają ze wsparcia:** 117

**Czas trwania projektu Telefonu Wsparcia dla torunian:** marzec-grudzień 2024 r.

## **BEZPŁASTNE, ZDALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE DLA TORUŃSKICH UCZNIÓW**

**Cel projektu:** Zwiększenie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej dla toruńskich uczniów do 18. roku życia ze szczególnymi potrzebami. Konsultacje psychologiczne odbywają się online, czyli przez wybrany wideokomunikator np. Skype, WhatsApp itp. Konsultacje odbywają się wyłącznie za pisemną zgodą rodzica dziecka. Wzór zgody znajduje się pod opisem projektu przy formularzu do rejestracji do programu. Zgodę należy wydrukować, uzupełnić, podpisać, a jej skan lub zdjęcie przesłać na adres: [pomoc@twarzedepresji.pl](mailto:pomoc@twarzedepresji.pl)

**Dla kogo ten projekt:** dla dzieci i młodzieży z Torunia do 18. roku życia. Każdy Uczestnik przyjęty do programu otrzyma pakiet maksymalnie 10 bezpłatnych, zdalnych konsultacji psychologicznych. **Decyduje kolejność zgłoszeń!**

**Kiedy rusza:** luty 2024 r.

**Jak zarejestrować dziecko:** Kliknij poniżej w niebieski przyciska z napisem „**rejestracja do programu**”, który przeniesie Cię do formularza do rejestracji. **Pamiętaj o podpisaniu i przesłaniu zgody na udział dziecka w programie!** Po wysłaniu zgłoszenia przez stronę fundacji oraz przesłaniu zgody na adres: [pomoc@twarzedepresji.pl](mailto:pomoc@twarzedepresji.pl) zadzwoni do Ciebie koordynatorka rejestracji. Wtedy zaproponuje termin spotkania dziecka z naszym specjalistą.

Przycisk rejestracji znajduje się na stronie.

## **KAMPANIA SPOŁECZNA**

**Cel projektu:** Zwiększenie świadomości zdrowia psychicznego i konieczności leczenia depresji również wśród dzieci i młodzieży.

**Kiedy rusza:** 10.10.2024 - z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

**Opis kampanii:** Fundacja Twarze Depresji przygotowuje plakat kampanii edukacyjnej o zdrowiu

psychicznym dotyczącą depresji wśród dzieci i młodzieży. Przypomnimy, że pierwszą drogą leczenia depresji u dzieci i młodzieży jest psychoterapia. Do kampanii zaangażujemy naszych ambasadorów kampanii społecznej "Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję".

**Kto otrzyma wydrukowane plakat kampanii i ulotki:** 60 toruńskich szkół (wybranych losowo). Pozostałe szkoły będą mogły pobrać z tej strony plakat i ulotkę w formie pliku pdf do samodzielnego wydruku.