



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Izvrstna turneja ekipe OMRA je uspešno zaključena



Večji del ekipe OMRA s predstavnico lokalnega organizatorja po uspešni delavnici OMRA (8. marec 2019, Moravci)

Od oktobra 2018 pa do konca maja 2019 smo v številni krajih na Koroškem, Štajerskem in v Pomurju izvedli kar 22 celodnevni delavnic o težavah, povezanih s stresom in motnjami razpoloženja. Čeprav smo si ob snovanju programa cilje zastavili zelo visoko, smo jih uspeli doseči, marsikje smo jih celo preseгли. Očitno so premišljene vsebine, predanost in angažiranost ekipe OMRE, dobra podpora lokalnih medijev in pridruženih partnerjev ter aktivna prisotnost na socialnih omrežjih prispevali k temu, da se je dober glas o kakovostnih in zanimivih delavnicah razširil po krajih SV Slovenije. Izjemno nas veseli, da je število prijav na delavnice nenehno naraščalo, skupaj pa se je nabralo kar 1096 udeležencev in udeleženek. Analiza kaže na starostno raznolikost (starost od 18 do 76 let, povprečje 47,5 let). Prevladovala so udeleženke (bilo jih je kar 84 %). Tudi naše izkušnje torej potrjujejo raziskovalne izsledke, da moški manj in težje iščejo pomoč in so, tudi zaradi družbenih pričakovanj o moškosti, še bolj stigmatizirani, kadar iščejo pomoč zaradi

težav v duševnem zdravju.

Zahvaljujemo se prav vsem, ki ste pripomogli k izjemnosti programa OMRA. Tudi vsem, ki ste se odzvali na naša povabila k izvedbi individualnih evalvacijskih pogovorov in fokusnih skupin. Vaši odzivi in komentarji so zelo dragoceni. Prav tako se za podporo pri organizaciji in obveščanju o dogodkih programa OMRA zahvaljujemo vsem pridruženim partnerjem, ki ste nas podprli, priskrbeli prostore in ključno pomagali pri izvedbi programa. Seznam pridruženih partnerjev je objavljen [tukaj](#).

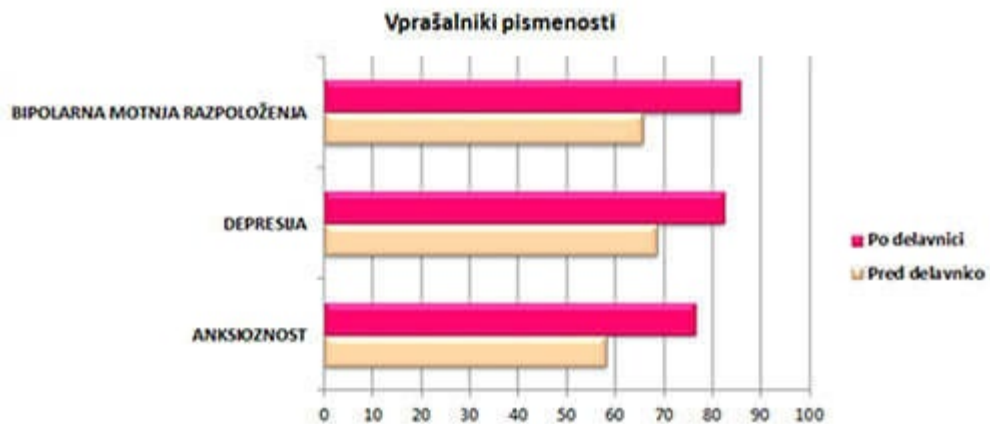
Priporočamo:

V četrtek, 13. junija, ob 17.55, bo na 1. programu TV Slovenija na sporedu 10-minutna oddaja NA KRATKO o motnjah razpoloženja. Sodeluje tudi ekipa OMRA. Lepo vabljeni k ogledu!

Kaj pa rezultati vprašalnikov?

Kako smo izpolnili vprašalnike? Kakšni so naši rezultati? Tovrstna vprašanja smo pogosto slišale med odmori na delavnicah. Kot ste tudi sami opazili, je šlo za zajeten kupček vprašanj, ki potrebujejo čas za analizo. Vprašalnike analiziramo na skupinski ravni. Vsi udeleženci in udeleženke delavnic ste z vašim aktivnim sodelovanjem, odgovori in vztrajanjem do konca pri izpolnjevanju vprašalnikov pomagali pri oceni uspešnosti programa OMRA in pismenosti o motnjah razpoloženja.

Preliminarni izsledki analize kažejo, da se je z delavnicami dvignilo znanje in poznavanje motenj razpoloženja. Tako imenovana pismenost o bipolarni motnji razpoloženja se je povečala največ (za 19,8 %), malo manj o anksioznih motnjah (za 18,3 %) ter najmanj o depresiji (za 13,6 %), ki ste jo že pred izobraževanjem najbolj prepoznavali.



Povprečni delež oseb, ki so pravilno odgovorile (v %)

Le malo (za 1,6 %) se je tekom delavnice zmanjšal občutek samostigme. Povečala se je tudi raven strinjanja, da bi v primeru duševnih težav poiskali strokovno pomoč. Spodbudno je, da pa smo občutne spremembe glede (samo)stigme zaznale v naknadnih individualnih

evalvacijskih pogovorih, ki smo jih opravljale z nekaj tedenskim in mesečnim zamikom po udeležbi na delavnicah. Sogovorniki in sogovornice ste z opisi konkretnih primerov poročali o občutno zmanjšani samostigmi in okrepljeni samozavesti pri govoru o in soočanju z lastnimi težavami ali z ljudmi, ki imajo motnje razpoloženja.

Več o dosežkih programa OMRA v Pomurju si lahko pogledate [tukaj](#). Podrobnejše zaključke pa bomo objavili v zborniku programa OMRA, ki bo izšel septembra 2019.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.