

# Hooray

## Kompendij praksi diljem Europe i Okvir za samopreispitivanje

### AUTORI:

Chiara Ciacchella,<sup>1</sup> Barbara Collacchi,<sup>1</sup> Giuseppina Mandarino,<sup>2</sup> Francesca Cirulli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

<sup>2</sup> External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

2024

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY



Co-funded by  
the European Union

## O PROJEKTU HOORAY:

### Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz tjelesnu aktivnost - HOORAY

I prije pandemije mentalno zdravlje mladih, posebice tinejdžera, bilo je u opadanju. Projekt HOORAY (Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz tjelesnu aktivnost) ima za cilj odgovoriti na ovaj izazov istraživanjem utjecaja i pozitivnog utjecaja koje tjelesna aktivnost i sport mogu imati na poboljšanje općeg blagostanja i mentalnog zdravlja mladih.

Na temelju Smjernica EU-a za tjelesnu aktivnost, projektni tim će prikupiti dobre prakse i razviti obrazovne resurse i internetsko središte znanja za nastavnike tjelesnog odgoja, radnike s mladima, trenere, roditelje i drugo osoblje koje radi s tinejdžerima koji žele posvetiti više pozornosti mentalnom zdravlju i tjelesni aktivnost koja unapređuje zdravlje, te daju prednost sudjelovanju i dobrobiti mladih u odnosu na učinak, pritisak i rezultate.

Ti resursi i aktivnosti bit će usmjereni kako na mlade koji su već fizički aktivni ili se bave sportom, tako i na one koji su bili neaktivni i/ili su napustili sport. Mladi će imati ključnu ulogu jer ćemo pobliže promotriti tjelesnu aktivnost kroz prizmu tinejdžera i istražiti kako oni doživljavaju sport i njegov utjecaj na njihovu dobrobit.

Projekt HOORAY započeo je 1. siječnja 2023. i nastavit će se 30 mjeseci do 30. lipnja 2025. Početni sastanak zakazan je za 16. i 17. veljače 2023. u Münchenu, Njemačka.

**Hooray**



Co-funded by  
the European Union

# Hooray



Co-funded by  
the European Union

## PROJEKT:

Mladi za mentalno zdravlje mladih kroz  
tjelesnu aktivnost - HOORAY

## PARTNERI:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth  
[www.engsoyouth.eu](http://www.engsoyouth.eu)



# **Kompendij praksi u Europi i Okvir za samopreispitivanje**

**Autori:**

Chiara Ciacchella, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

Barbara Collacchi, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

Giuseppina Mandarino, External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija

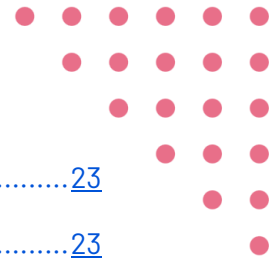
Francesca Cirulli, Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija





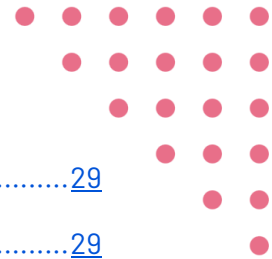
# Indeks

<a href="#">Uvod</a> .....	8
<a href="#">Znanstveni dokazi o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju adolescenata: što djeluje?</a> .....	8
<a href="#">Glasovi mladih</a> .....	10
<a href="#">Zbirka RADNIH PRAKSI</a> .....	11
<a href="#">Horses &amp; Butterflies</a> .....	12
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	12
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	12
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	12
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	13
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	14
<a href="#">TIM</a> .....	16
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	16
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	17
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	17
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	17
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	17
<a href="#">Horses &amp; Friends</a> .....	19
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	19
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	19
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	20
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	20
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	21
<a href="#">TIM</a> .....	22
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	22

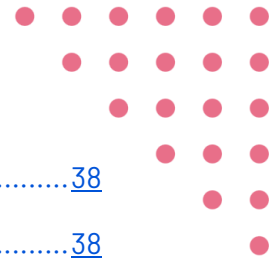


<a href="#"><u>REZULTATI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>23</u></a>
<a href="#"><u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>23</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIRANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>23</u></a>
<a href="#"><u>LINK I WEB STRANICA</u></a> .....	<a href="#"><u>23</u></a>
<a href="#"><u>Surf4specialneeds</u></a> .....	<a href="#"><u>24</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u></a> .....	<a href="#"><u>24</u></a>
<a href="#"><u>SUDIONICI I KORISNICI</u></a> .....	<a href="#"><u>24</u></a>
<a href="#"><u>CILJEVI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>24</u></a>
<a href="#"><u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>25</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>25</u></a>
<a href="#"><u>TIM</u></a> .....	<a href="#"><u>25</u></a>
<a href="#"><u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>REZULTATI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIRANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>LINK I WEB STRANICA</u></a> .....	<a href="#"><u>26</u></a>
<a href="#"><u>Mindfulness – A Full Mind</u></a> .....	<a href="#"><u>27</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u></a> .....	<a href="#"><u>27</u></a>
<a href="#"><u>SUDIONICI I KORISNICI</u></a> .....	<a href="#"><u>27</u></a>
<a href="#"><u>CILJEVI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>27</u></a>
<a href="#"><u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>TIM</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>REZULTATI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>
<a href="#"><u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>28</u></a>

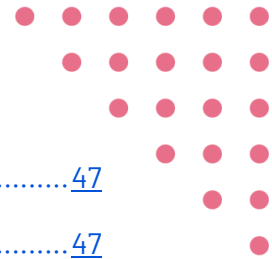




<a href="#"><u>FINANCIRANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>29</u></a>
<a href="#"><u>LINK I WEB STRANICA</u></a> .....	<a href="#"><u>29</u></a>
<a href="#"><u>Icehearts</u></a> .....	<a href="#"><u>30</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u></a> .....	<a href="#"><u>30</u></a>
<a href="#"><u>SUDIONICI I KORISNICI</u></a> .....	<a href="#"><u>30</u></a>
<a href="#"><u>CILJEVI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>31</u></a>
<a href="#"><u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>31</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>32</u></a>
<a href="#"><u>TIM</u></a> .....	<a href="#"><u>32</u></a>
<a href="#"><u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>33</u></a>
<a href="#"><u>REZULTATI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>33</u></a>
<a href="#"><u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIRANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>LINK I WEB STRANICA</u></a> .....	<a href="#"><u>34</u></a>
<a href="#"><u>Let's swim beyond the handicaps</u></a> .....	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u></a> .....	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>SUDIONICI I KORISNICI</u></a> .....	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>CILJEVI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>35</u></a>
<a href="#"><u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>TIM</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>REZULTATI PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>36</u></a>
<a href="#"><u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>FINANCIRANJE</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>
<a href="#"><u>LINK I WEB STRANICA</u></a> .....	<a href="#"><u>37</u></a>

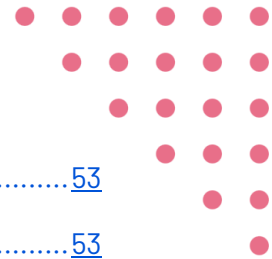


<u>Kacsakő Experience Programs</u> .....	<u>38</u>
<u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u> .....	<u>38</u>
<u>SUDIONICI I KORISNICI</u> .....	<u>38</u>
<u>CILJEVI PROJEKTA</u> .....	<u>38</u>
<u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u> .....	<u>39</u>
<u>TIM</u> .....	<u>41</u>
<u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u> .....	<u>41</u>
<u>REZULTATI PROJEKTA</u> .....	<u>41</u>
<u>DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</u> .....	<u>42</u>
<u>FINANCIRANJE</u> .....	<u>42</u>
<u>LINK I WEB STRANICA</u> .....	<u>42</u>
<u>#SMILE International Camp</u> .....	<u>43</u>
<u>ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</u> .....	<u>43</u>
<u>SUDIONICI I KORISNICI</u> .....	<u>43</u>
<u>CILJEVI PROJEKTA</u> .....	<u>43</u>
<u>VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</u> .....	<u>44</u>
<u>ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</u> .....	<u>44</u>
<u>TIM</u> .....	<u>44</u>
<u>PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</u> .....	<u>44</u>
<u>REZULTATI PROJEKTA</u> .....	<u>44</u>
<u>FINANCIRANJE</u> .....	<u>45</u>
<u>LINK I WEB STRANICA</u> .....	<u>45</u>
<u>kreuz&amp;quer - criss cross</u> .....	<u>46</u>
<u>KOORDINATORI PROJEKTA</u> .....	<u>46</u>
<u>SUDIONICI I KORISNICI</u> .....	<u>46</u>
<u>CILJEVI PROJEKTA</u> .....	<u>46</u>



<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">47</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">48</a>
<a href="#">Tele-exercise for youth</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">49</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA</a> .....	<a href="#">50</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">51</a>
<a href="#">Mieli ja liike - Mind and Movement</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">SUDIONICI I KORISNICI</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">CILJEVI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">52</a>
<a href="#">ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI</a> .....	<a href="#">52</a>





<a href="#">TIM</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">PRAĆENJE I OCJENJIVANJE</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">REZULTATI PROJEKTA</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">FINANCIRANJE</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">LINK I WEB STRANICA</a> .....	<a href="#">53</a>
<a href="#">Okvir za samopreispitivanje</a> .....	<a href="#">54</a>





## Uvod

Adolescencija je ključno razdoblje u životu pojedinca kada se događaju značajne fizičke, psihičke i socijalne promjene. Ove promjene označavaju prijelaz iz djetinjstva u odraslu dob i izlažu pojedinca različitim pozitivnim i negativnim utjecajima (Svjetska zdravstvena organizacija, WHO, 2020.). Pitanja kao što su nejednakost, siromaštvo, sukobi, hitne humanitarne situacije i odgoj u disfunkcionalnim obiteljima i okruženjima mogu povećati vjerojatnost ranih negativnih iskustava, stvarajući predispoziciju adolescenata za probleme mentalnog zdravlja (WHO, 2020.). Što su više rizičnih faktora kojima su adolescenti izloženi, to je veći potencijalni utjecaj na njihovo mentalno zdravlje (WHO, 2020.). Danas se priznaje da je loše mentalno zdravlje vodeći uzrok invaliditeta među adolescentima i, prema nedavnoj procjeni, 1 od 7 adolescenata pati od mentalnih poremećaja (WHO, 2021.). Uoči ove hitne situacije, WHO je zacrtao nekoliko smjernica koje pružaju mogućnosti za promicanje dobrobiti i sprječavanje lošeg mentalnog zdravlja među adolescentima (WHO, 2020.).

Među njima, sve veći broj dokaza ukazuje na to da tjelesna aktivnost može pridonijeti prevenciji i ublažavanju psiholoških tegoba adolescenata (Biddle i sur., 2019; Bjørnarå i sur., 2021; Boelens i sur., 2022; Firth i sur., 2020.; McCrary i sur., 2021.; Pettitt i sur., 2022.; Wang i sur., 2022.). Tjelesna aktivnost se definira kao "tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića i znatno povećanjem potrošnje energije" (Bouchard i sur., 1990; Corbin i sur., 2000; WHO, 2022); to je krovni pojam koji uključuje različite podkategorije kao što su tjelovježba, sport, aktivnosti u slobodno vrijeme, ples i drugo (Corbin et al., 2000.).

## Znanstveni dokazi o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju adolescenata: što djeluje?

Kao polazište projekta HOORAY, detaljno je analizirana znanstvena literatura o povezanosti tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja adolescenata.

Provedena su tri brza pregleda analizirajući studije koje su procjenjivale utjecaj tjelesne aktivnosti na: 1) simptome depresije (24 studije), 2) upravljanje anksioznošću (12 studija) i 3) suicidalne ideje i ponašanje kod adolescenata (7 studija). Brzi pregledi studije su sinteze znanja u kojem se proces provođenja tradicionalnog sustavnog pregleda pojednostavljuje i usmjerava kako bi se sažeti glavni dokazi o određenom istraživačkom pitanju na način koji učinkovito štedi resurse (Tricco et al., 2015.). Odabir studije slijedio je standardne protokole sustavnog pregleda, s analizom prilagođenom pristupu brzog pregleda.



Metodologija i rezultati brzih pregleda detaljno su opisani u dokumentu HOORAY "Što djeluje? Smjernice temeljene na dokazima u vezi s tjelesnom aktivnošću i mentalnim zdravljem adolescenata"

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Brzi pregledi otkrivaju potencijal tjelesne aktivnosti kao nefarmakološke intervencije za adolescentnu depresiju. Nadalje, tjelesna aktivnost i intervencije temeljene na sportu mogu biti učinkovite metode za poboljšanje upravljanja anksioznošću i smanjenje rizika od suicidalnih ideja i ponašanja kod adolescenata.

Brzi pregledi također naglašavaju moguće mehanizme koji stoje iza ovih pozitivnih učinaka. Elementi za koje se čini da najviše pridonose promicanju mentalnog zdravlja adolescenata putem tjelesne aktivnosti su: 1) poticanje niza tjelesnih aktivnosti s različitim razinama intenziteta kako bi se zadovoljile sklonosti i sposobnosti adolescenata, dok se podupiru specifične potrebe najugroženijih; 2) stvaranje podržavajućeg i uključivog okruženja unutar sportskih klubova za poticanje pozitivnih međuvršnjačkih interakcija, iskorištavanje društvenih veza kao zaštitni aspekt protiv stresa i tjeskobe.

Osim toga, provedeno je još jedno bibliografsko pretraživanje kako bi se prikupili glavni krovni pregledi o ulozi tjelesne aktivnosti u promicanju mentalnog zdravlja adolescenata, konzultirajući međunarodne znanstvene baze podataka (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles i Cochrane Library). Krovni pregled sažima rezultate više postojećih pregleda i predstavlja jednu od najviših razina dokaza. Krovne recenzije omogućuju jednostavnu usporedbu recenzija i mogu biti korisne za usporedbu rezultata i razvoj smjernica.

Strategija pretraživanja sastojala se od korištenja ključnih riječi vezanih uz koncepte tjelesne aktivnosti/sporta, adolescencije i mentalnog zdravlja, odabirom 13 krovnih recenzija. Analizirajući sadržaj 13 krovnih recenzija, proizlazi da je tjelovježba (npr. aerobik, otpor, utezi) najčešće raspravljana vrsta tjelesne aktivnosti, a slijede je sport, ples i joga. Depresija je ishod koji se najviše istražuje, a slijede je anksioznost i samopoštovanje. Drugi ishodi mentalnog zdravlja koji se javljaju, u manjoj mjeri, su suicidalne ideje i socijalne vještine. Krovni pregledi izvješćuju o rezultatima koji su u skladu s nalazima tri brza pregleda, ističući povezanost između tjelesne aktivnosti i pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja.

Krovne recenzije izvješćuju da mladu osobu s depresijom treba poticati da slijedi program tjelesnog vježbanja pod nadzorom (Campisi et al., 2021.), u skladu sa smjericama koje je izdao Nacionalni institut za zdravlje i izvrsnost skrbi (NICE) Ujedinjenog Kraljevstva . Kao primjer, aerobne vježbe i vježbe otpora, umjereno-jakog intenziteta, prijavljuju se kao pomoćni tretman za poboljšanje simptoma depresije u adolescenata (Ashdown-Franks i sur., 2020.; Bailey i sur., 2018.; Hu i sur., 2020. ; Wegner i sur., 2020). Štoviše, sudjelovanje adolescenata u individualnim i timskim





sportovima uključeno je kao mogući preventivni čimbenik za depresiju (Boelens i sur., 2022.).

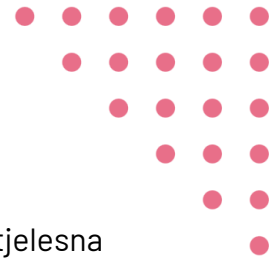
Krovne recenzije otkrivaju obećavajući učinak sporta, posebno timskih sportova, i joge u smanjenju simptoma anksioznosti (Biddle i sur., 2019.; Bjørnarå i sur., 2021.; Dale i sur., 2019.; James-Palmer i sur., 2020.; Pettitt i sur., 2022.). Konkretno, nedavni sustavni pregled preporučuje sudjelovanje u sesijama joge od 30 minuta najmanje 2-3 puta tjedno tijekom ukupno 6-12 tjedana kako bi se postigla značajna poboljšanja u mjerama anksioznosti (James-Palmer et al., 2020.).

Tjelovježba i sport također mogu imati pozitivan učinak na samopoštovanje (Ashdown-Franks i sur., 2020; Das i sur., 2016), međutim, uzročna veza između varijabli ostaje nejasna (Biddle i sur., 2019). To bi moglo biti posljedica složenosti koncepta samopoštovanja, koji se može promatrati kao višedimenzionalni konstrukt karakteriziran s nekoliko poddomena (Biddle et al., 2019). U svojoj recenziji, Biddle i kolege sugeriraju da bi najrelevantnija poddomena koju treba uzeti u obzir kao rezultat intervencija tjelesne aktivnosti mogla biti "tjelesna samovrijednost", koja uključuje percepcije o slici tijela, kao i fizičke sposobnosti i vještine (Biddle et al., 2019).

## Glasovi mladih

Osim prikupljanja znanstvenih dokaza, jedan od ciljeva projekta HOORAY je istraživanje percepcija, razmišljanja i mišljenja adolescenata o tjelesnoj aktivnosti kao alatu za promicanje njihovog mentalnog zdravlja. U tu svrhu, studija "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) prikupila je polustrukturirane intervjuje adolescenata iz različitih europskih zemalja i analizirala ih pomoću deduktivno-induktivna metodologija temeljena na okviru PERMA. Prema okviru PERMA, mentalno zdravlje ne može se definirati jednostavno odsutnošću negativnih psiholoških stanja. Pet domena PERMA modela (Pozitivne emocije, angažman, odnosi, značenje i postignuće) (Seligman, 2011.) pridonijelo je sažimanju sadržaja intervjuja, ističući moguće dobrobiti koje adolescenti mogu ostvariti tjelesnom aktivnošću.

Prema prikupljenim sadržajima, tjelesna aktivnost, uz unaprjeđenje tjelesnog zdravlja, omogućuje doživljavanje pozitivnih emocija kao i uspostavljanje podržavajućih odnosa s vršnjacima i odraslima u poticajnom okruženju koje naglašava uključenost i osjećaj pripadnosti. Štoviše, adolescenti su izjavili da su bili potpuno zaokupljeni i angažirani tijekom sesija tjelesne aktivnosti i da su pronašli olakšanje od svoje stresne svakodnevice. Također su opisali tjelesnu aktivnost kao nešto značajno što pridonosi povećanom osjećaju osobnog postignuća i razvoju novih vještina.



## Zbirka RADNIH PRAKSI

Prikupljanje znanstvenih dokaza i intervjuja potvrđuje važnu ulogu koju tjelesna aktivnost može imati u promicanju mentalnog zdravlja adolescenata. No, treba naglasiti da dobrobiti ovisе o tome “kako”, “koliko” i “gdje” se aktivnost nudi adolescentima. Iz tog je razloga ključno identificirati i podijeliti prakse koje funkcioniraju (također se nazivaju “dobrim praksama”) o tome kako provoditi programe temeljene na tjelesnoj aktivnosti usmjerene na specifične potrebe adolescenata.

Ove prakse su organizacijska ili proceduralna rješenja zbirka primjera, procedura i prošlih iskustava koja su prikladno formalizirana u pravila ili planove koji se mogu slijediti i ponavljati.

U tom smislu, projekt HOORAY uključuje razvoj Kompendija praksi, prikupljenih u Europi, u vezi s korištenjem tjelesne aktivnosti kao alata za promicanje mentalnog zdravlja adolescenata.

Važno je napomenuti da je Europska komisija osmislila Portal najboljih praksi kako bi pomogla u pronalaženju pouzdanih informacija o primijenjenim praksama koje su prepoznate kao najbolje ili obećavajuće za poboljšanje javnog zdravlja u Europi. U kontekstu ove inicijative pokrenut je poziv za najbolju praksu u mentalnom zdravlju: pozivom se podupire prikupljanje akcija koje se temelje na sveobuhvatnom pristupu mentalnom zdravlju, što uključuje i tjelesnu aktivnost. U tom smislu, bilo bi poticajno doprinijeti ovoj inicijativi dijeljenjem praksi prikupljenih u Kompendiju Hooray na portalu.



# Horses & Butterflies

The Horses & Butterflies Projekt je osmišljen kako bi se ispitao potencijal vježbi skokova u jahanju u promicanju psihološke i fizičke dobrobiti mladih djevojaka koje pate od anoreksije. Znanstveno obrazloženje koje podupire projekt sugerira da aktivnost jahačkog skoka i snažna emocionalna uključenost koju konj izaziva mogu olakšati terapijski rad ponovnog prisvajanja slike vlastitog tijela, koje se u ovoj patologiji percipira u iskrivljenom i nefunkcionalnom svjetlu.

## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija
2. Centre for Eating Disorder USL Umbria 1, Umbertide, Italija
3. European Culture and Sport organisation (ECOS)
4. Umbria Regional Committee Italian Equestrian Sports Federation (FISE), Perugia, Italija
5. Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italija



## SUDIONICI I KORISNICI

Za upis sudionika utvrđeni su sljedeći kriteriji uključivanja:

- adolescentice (15-20 godina) s dijagnozom anoreksije na izvanbolničkom liječenju;
- Indeks tjelesne mase < 16;
- nepostojanje prethodnog konjičkog iskustva; alergije ili fobije na konje.

Osam djevojaka, na izvanbolničkom liječenju anoreksije u Centru za poremećaje prehrane USL Umbria1, zadovoljilo je kriterije uključivanja i uključeno je u projekt. Osam sudionika nasumično je raspoređeno u dvije skupine: 4 u skupinu za jahanje i 4 u kontrolnu skupinu (bez jahačke aktivnosti).

Iz skupine za skok na konju je odustao jedan sudionik, a konačni uzorak činilo je 7 sudionika (skupina za skok na konju n=3; kontrolna skupina n=4).

## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je ispitati prikladnost intervencije tjelesne aktivnosti koja se temelji na skokovima u jahanju za adolescente s anoreksijom.

Intervencija jahačkog skoka osmišljena je za:



- postići zdraviju percepciju slike tijela i poboljšati upravljanje anksioznošću;
- uspostaviti pozitivne odnose između svih članova projekta (korisnika, konja i tima);
- povećati indeks tjelesne mase.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Sportska aktivnost trajala je 3 mjeseca (prosinac 2019. – ožujak 2020.) i uključivala je 10 sesija konjičkih skokova.

Konjički skok je disciplina koja spaja sportsku gimnastiku i jahanje: skakači izvode gimnastičke vježbe uz ritam glazbe, usklađujući pokrete tijela s konjem, kojeg u krug vodi iskusni trener konja (ležaljka).



Ova disciplina promiče sposobnost stupanja u kontakt s konjem, poboljšavajući i fizičke (koordinacija, ravnoteža, agilnost i ritam) i psihološke (koncentracija, upravljanje emocijama, kreativnost i izražajnost) vještine. Štoviše, skokovi se mogu izvoditi u malim grupama (2 do 6 članova) što olakšava uspostavljanje odnosa između članova tima (skakači, ležaljci i konji).



Svaka sesija započela je timarenjem konja odabranog za intervencijsku sesiju. Ova je aktivnost bila važna kao prvi pristup konju. Cilj je bio naučiti: 1) osnovne informacije o dobrobiti konja, 2) pravilnu komunikaciju (očni, taktilni i vokalni kontakt) i rukovanje konjem te, 3) tehnike i alate za timarenje i spregu. Ova početna aktivnost također je neophodna za uspostavljanje odnosa povjerenja između sudionika i konja.



Potom su sudionici izvodili vježbe zagrijavanja (vježbe disanja, vježbe tjelesne orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala) s ciljem poboljšanja svijesti o tijelu. Zagrijavanje je uključivalo i učenje osnovnih vježbi preskoka na bačvi. Ovo omogućuje sudionicima da poboljšaju



Co-funded by  
the European Union

agilnost, koordinaciju i vještine ravnoteže prije izvođenja vježbi na konju.

Potom su polaznici izvodili trening konja u kojem su učili vježbe skoka, namjenski odabrane za povećanje tjelesne izražajnosti i kreativnosti. Ova je aktivnost osmišljena za stvaranje timskog duha, poticanje veza između sudionika, konja i trenera.



Nakon što je aktivnost skoka završila, sudionici su dotjerali konja i vratili ga u štalu. Aktivnost je završila neformalnim brifingom između sudionika i tima konjičkog centra.

### **ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI**

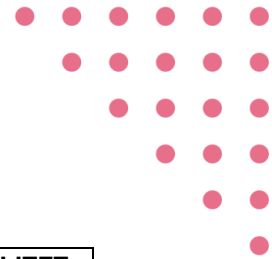
Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 3 mjeseca (prosinac 2019. – ožujak 2020.)  
za ukupno 10 sesija

Učestalost sesija – tjedno

Trajanje svake sesije – 60-90 min.

Mjesto održavanja predavanja –Equestrian Center San Biagio, Perugia, Italija

Aktivnosti su organizirane u 4 faze (vidi tablicu 1).



Tablica 1. Metodologija intervencije i faze rada

AKTIVNOST	POSTAVLJANJE I ALATI ZA RAD	VJEŽBA	TRAJANJE	MODALITET RADA
<b>1. faza: sesija 1</b>				
Pristup konju i njegovanje	Kutija i okrugla olovka; Alati za njegu; Pojasevi za skokove	Dotjerivanje, rukovanje konjima i promatranje	60-90 min	Grupni rad
<b>2. faza: sesija 2-3</b>				
Dotjerivanje konja	Stabilan; Alati za njegu; Pojasevi za skokove	Dotjerivanje	30 min	Grupni rad
Vježbe svjesnosti tijela	Stabilan	Individualne vježbe disanja, vježbe orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala, vježbe na preskoku	20 min	Grupni rad
Kontakt s konjem	Stabilan	Očni, taktilni i glasovni kontakt s konjem i rukovanje	10 min	Individualni rad
<b>3. faza: sesija 4-10</b>				
Dotjerivanje konja	Stabile; Grooming tools; Vaulting harnesses	Dotjerivanje	10 min	Grupni rad
Vježbe svjesnosti tijela	Stabilan	Individualne vježbe disanja, vježbe orijentacije i ekstenzije, vježbe percepcije stopala, vježbe na preskoku	15 min	Individualni rad
Svod	Zatvorena arena	Motoričke vježbe na konju sa preskokom; posebne vježbe skoka	30-40 min	Grupni rad
<b>4. faza: svaka sesija</b>				
Zaključna aktivnost	Stabilan	Završno dotjerivanje, hlađenje i dijeljenje povratnih informacija	10 min	Grupni rad





## TIM

Projekt je proveo multidisciplinarni tim kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje i intervencije uz pomoć konja, u skladu s talijanskim Smjericama za intervencije uz pomoć životinja

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Voditelji projekta bili su psihijatar-psihoanalitičar, specijaliziran za terapiju uz pomoć konja i kvalificiran kao tehničar prve razine u skokovima Talijanske konjičke sportske federacije (FISE), te profesor diplomskog studija tjelesnog odgoja na Sveučilištu u Perugii, specijalizirao se za obrazovanje uz pomoć konja i kvalificirao kao tehničar treće razine za voltižiranje FISE-a. Za planiranje i provedbu metodološkog dijela zahvata bili su zaduženi voditelji projekta.



Interventni tim bio je sastavljen od stručnjaka specijaliziranih za intervencije uz pomoć konja i jahanje: tim se brinuo o sudionicima i konjima tijekom sesija jahanja, nadgledao njihovu dobrobit, postavljao aktivnosti za postizanje unaprijed određenih ciljeva i njegovao dobar odnos između sudionika i konja.

Psihijatri iz Centra za poremećaje prehrane USL Umbria 1 doprinijeli su regrutiranju sudionika.

Konačno, istraživačke aspekte projekta (prikupljanje i analiza podataka; znanstvena diseminacija rezultata) proveo je tim istraživača iz Centra za bihevioralne znanosti i mentalno zdravlje (Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija). Ovaj tim je prepoznao stručnost na tom području dok su razvijali talijanske smjernice o intervenciji uz pomoć životinja.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za procjenu rezultata, prije (T0) i na kraju projekta (T1) primijenjeni su sljedeći upitnici:

- Inventar poremećaja prehrane-3 (EDI-3) za procjenu simptoma povezanih s poremećajem prehrane;
- Popis simptoma-90-R (SCL-90-R) za procjenu psihopatoloških dimenzija;
- Inventar anksioznosti stanja i osobina (STAI) za mjerenje anksioznosti stanja i osobina;
- Izvješća o promatranju za praćenje stava sudionika, emocionalnosti, ponašanja tijekom sesije i odnosa s konjima i članovima tima.

Osim toga, mjerene su vrijednosti indeksa tjelesne mase prije (T0) i na kraju projekta (T1).



## REZULTATI PROJEKTA

Preliminarni rezultati ukazuju na povećanje masne mase i smanjenje nemasne težine, poboljšanje simptoma anksioznosti i poremećaja prehrane (težnja za mršavošću, nezadovoljstvo tijelom, afektivni problemi i perfekcionizam), kao i povećanje društvenosti polaznici konjičke grupe skokova.



Ovi rezultati upućuju na to da se jahanje u skoku može učinkovito koristiti u slučaju poremećaja prehrane kao nadopuna sveobuhvatnom liječenju osobe. Oporavak svijesti o tijelu glavni je aspekt u kojem intervencija u jahačkom skoku može igrati važnu ulogu, iskorištavajući fizičku i emocionalnu sinergiju između konja i skakača.

## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

27. lipnja 2020. - Završni događaj projekta i izložba skokova u konjičkom centru San Biagio, Perugia, Italija.

7. prosinca 2020. - Online webinar o projektu H&B za diplomski studij tjelesnog odgoja, Sveučilište u Perugia, Italija.

10.-13. travnja 2021. - Predstavljanje projekta na 29. Europskom kongresu psihijatrije (EPA).

29. rujna 2023. - Poster prezentacija na "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Rim, Italija.

## FINANCIRANJE

Projekt financira Europska organizacija za kulturu i sport (ECOS) i Umbrijski regionalni odbor Talijanskog saveza konjičkih sportova (FISE).

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>





<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%9Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2\\_Tde7KbvMU](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU)

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>





## Horses & Friends

Znanstvena zajednica opetovano je postavljala pitanje poremećaja mentalnog zdravlja među mladima, pojačano razornim iskustvima proizašlim iz pandemije i restriktivnih mjera karantene. Čini se da škola i obitelj ne mogu održati svoju ulogu primarnih socijalizacijskih agenata za mlade ljude, koji se, čak i unutar vršnjačkih grupa, osjećaju usamljeno, izolirano i nesposobni upravljati svojom nevoljom, manifestirajući simptome psihijatrijske prirode. U skladu s ozbiljnošću ovih stanja, u mnogim slučajevima, preporučuje se period boravka u zajednici kako bi se pronašao izlaz. Projekt Horses & Friends osmišljen je za testiranje potencijala konjičkog sporta kao komplementarnog alata za promicanje psihofizičke dobrobiti adolescenata koji se liječe od psihijatrijskih bolesti u terapijskim zajednicama.



### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija
2. Equestrian Rehabilitation Centre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rim, Italija
3. Therapeutic Community "Villa Madre Chiara Ricci", Rim, Italija
4. European Sport and Culture organisation (ECOS), Rim, Italija

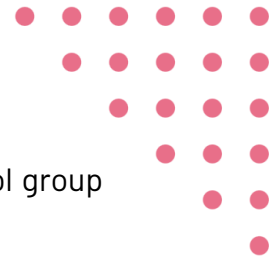
### SUDIONICI I KORISNICI

Za upis su utvrđeni sljedeći kriteriji uključivanja:

- adolescenti (14-18 godina) koji borave u terapijskoj zajednici;
- nepostojanje prethodnog konjičkog iskustva; alergije ili fobije na konje.

Osamnaest adolescenata (10 muškaraca i 8 žena), na liječenju od psihijatrijske bolesti u terapijskoj zajednici "Villa Madre Chiara Ricci" (Rim), zadovoljili su kriterije uključivanja i bili su uključeni u studiju. Osamnaest sudionika raspoređeno je u dvije različite skupine: 8 (4 muškarca i 4 žene) u skupinu za jahanje i 10 (6 muškaraca i 4 žene) u kontrolnu skupinu (bez jahanja). One participant from the equestrian activity group and 5 from the control group dropped out and the





final sample consisted of 12 participants (equestrian activity group n=7; control group n=5).

## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je ispitati prikladnost intervencije tjelesne aktivnosti temeljene na jahačkim aktivnostima namijenjene adolescentima koji žive u terapijskim zajednicama. Intervencija temeljena na jahanju osmišljena je za:

- postići poboljšanje psihopatoloških dimenzija, smanjenje simptoma anksioznosti i depresije;
- uspostaviti pozitivne odnose među svim članovima projekta (korisnicima, konjima i timom), poboljšati osobine aleksitimije;
- poboljšati držanje, ravnotežu i motoričku koordinaciju.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Intervencija temeljena na jahanju provodila se 5 mjeseci (veljača-lipanj 2023.), s tjednim sesijama i uključivala je kombinaciju različitih konjičkih aktivnosti organiziranih na sljedeći način.

Svaka sesija započela je fazom timarenja konja odabranih za intervencijsku sesiju. Ova je aktivnost bila važna kao prvi pristup konju. Cilj je bio naučiti: 1) osnovne informacije o dobrobiti konja, 2) pravilnu komunikaciju (očni, taktilni i vokalni kontakt) i rukovanje s konjem i 3) tehnike i alate za timarenje i spregu.

Potom su sudionici podijeljeni u dvije podskupine koje su paralelno izvodile sportske aktivnosti jahanja i skoka. Zatim su se dvije grupe zamijenile tako da su svi sudionici radili obje sportske aktivnosti (jahanje i skok) na kraju svake sesije.

Aktivnosti jahanja uključivale su učenje kako individualno jahati konja u hod u kasu unutar jahališta, te kako izvoditi jednostavne figure jahanja (npr. krug, volt, poluvolt, serpentina). Ova aktivnost promiče jačanje samopoštovanja i osjećaja za djelovanje, upravljanje anksioznošću i jača odnos između sudionika, konja, trenera i psihologa Konjičkog rehabilitacijskog centra.

Aktivnosti konjičkog skoka uključivale su: 1) vježbe mišićnog treninga s naglaskom na pokretljivost, fleksibilnost, ravnotežu, ritam i snagu i 2) osnovne vježbe konjičkog skoka. Konjički skok je disciplina koja spaja sportsku gimnastiku i jahanje: skakači izvode gimnastičke vježbe u ritmu glazbe, usklađujući pokrete tijela s konjem, koje u krug tjera iskusni konjički trener (ležaljka). Aktivnost je bila usmjerena na promicanje sposobnosti uspostavljanja kontakta s konjem, poboljšanje fizičkih (koordinacija, ravnoteža, agilnost i ritam) i psiholoških (koncentracija, pamćenje, pažnja, hrabrost,



kreativnost i izražajnost) vještina, kao i olakšavanje odnosa među članovima tima (skakači, ležaljka i konj).

Po završetku aktivnosti jahanja i skokova, sudionici su timarili konje i vraćali ih u staje. Aktivnost je završila neformalnim brifingom i trenutkom druženja s trenerima i psiholozima Konjičkog rehabilitacijskog centra.

Sesija je trajala ukupno 70 minuta, a slijed predloženih aktivnosti sažet je na slici 1.

Slika 1. Janjičke aktivnosti tijekom intervencije



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 5 mjeseci (veljača 2023.-lipanj 2023.)

Učestalost sesija – tjedno

Trajanje svake sesije – 70 min.

Mjesto održavanja – Equestrian Rehabilitation Center (C.R.E.) “Girolamo De Marco” Onlus, Rim, Italija



## TIM

Multidisciplinarni tim sastojao se od kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje i intervencije uz pomoć konja, kako zahtijevaju Talijanske smjernice za intervencije uz pomoć životinja

(<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Voditelj projekta bio je psihijatar-psihoanalitičar, specijaliziran za terapiju uz pomoć konja i prvi stupanj tehničar za voltiž Talijanskog konjičkog sportskog saveza (FISE). Za planiranje i provedbu metodološkog dijela zahvata bila je zadužena voditeljica projekta. Interventni tim uključivao je: psihologe i psihoterapeute koji su se brinuli o sudionicima tijekom seanse jahačke aktivnosti, pratili njihovu dobrobit i postavljali seansu za postizanje ciljeva; instruktor jahanja prve razine iz FISE-a i certificirani voditelji konja odgovorni za upravljanje konjima tijekom sesije, praćenje njihove dobrobiti i njegovanje odnosa između sudionika i konja.

U regrutaciji sudionika pridonijeli su dječji neuropsihijatri terapijske zajednice "Villa Madre Chiara Ricci".

Konačno, tim istraživača iz Centra za bihevioralne znanosti i mentalno zdravlje na Istituto Superiore di Sanità, Rim, Italija, proveo je prikupljanje podataka i analizu; znanstvena diseminacija rezultata. Ovaj tim razvio je talijanske smjernice o intervencijama uz pomoć životinja.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za procjenu rezultata, prije (T0) i na kraju projekta (T1) primijenjeni su sljedeći upitnici:

- Toronto ljestvica aleksitimije (TAS-20) za procjenu aleksitimije;
- Hamiltonova skala za procjenu depresije (HAM-D) za procjenu depresije;
- Popis simptoma-90-R (SCL-90-R) za procjenu psihopatoloških dimenzija;
- Inventar anksioznosti stanja i osobina (STAI) za mjerenje anksioznosti stanja i osobina;
- Izvješća o promatranju za praćenje stava sudionika, emocionalnosti, ponašanja tijekom sesije i odnosa s konjima i članovima tima.



## REZULTATI PROJEKTA

Iako analize kvantitativnih podataka nisu otkrile statistički značajne rezultate, pojavili su se trendovi kliničkog poboljšanja za skupinu koja je izvodila jahačke aktivnosti. Konkretno, većina sudionika pokazala je obećavajući trend prema smanjenju depresije i poremećaja spavanja.

Iako se čini da statističke analize ne pokazuju da je intervencija utjecala na razine aleksitimije i anksioznosti, važno je napomenuti da su izvješća o promatranju pokazala da su sudionici postupno uspostavili duboku emocionalnu vezu s konjem i poboljšali svoj stav prema interventnom timu i konju. konjička djelatnost općenito. Od početka aktivnosti,

zabilježena su poboljšanja u uključenosti sudionika, ponašanju i emocionalnom upravljanju tijekom sesija konjičke aktivnosti. Janjička aktivnost promicala je jačanje samopoštovanja i osjećaja slobode djelovanja te jačala odnose među mladim sudionicima. Osim toga, zabilježena su poboljšanja u držanju, ravnoteži i motoričkoj koordinaciji.

Od preliminarnih rezultata, činilo se da je jahačka aktivnost korisna kod adolescenata koji žive u terapijskim zajednicama, posebno na socio-emocionalnoj razini. Kontekst konjičkog sporta može biti sigurno mjesto, komplementarno zajednici, gdje se adolescenti mogu suprotstaviti i fizički i emocionalno.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

10. lipnja 2023. - "Cavallo al Sole 2023" - Završni događaj projekta s izložbom jahanja i skokova u konjičkom rehabilitacijskom centru (C.R.E.) "Giolamo De Marco" Onlus, Rim, Italija.

13. listopada 2023. - Konferencija „Mentalno zdravlje adolescenata: Interventne mogućnosti i perspektive“ za širenje projekta i njegovih rezultata.

## FINANCIRANJE

Projekt financira Europska organizacija za kulturu i sport (ECOS).

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>





# Surf4specialneeds

Projekt "Surf4specialneeds" ima za cilj učiniti surfanje dostupnim mladima s posebnim potrebama, nudeći besplatne tečajeve prilagođene sposobnostima i osjetljivosti mladih, čime se potiče socijalna uključenost, interakcija i međusobno upoznavanje volontera i mladih koji se bave surfanjem.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Surf4Children Onlus, Rim, Italija
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italija

## SUDIONICI I KORISNICI

Djeca i adolescenti od 10 do 18 godina s posebnim potrebama.

Aktivnost je osmišljena tako da uključi sudionike sa socijalnom ranjivošću, intelektualnim teškoćama, genetskim sindromima, cističnom fibrozom, dijabetesom i osobama koje su preživjele rak.



## CILJEVI PROJEKTA

Ponuda besplatnih tečajeva surfanja i srodnih aktivnosti za djecu i adolescente s posebnim potrebama te tečajeva psihomotorike prilagođenih sposobnostima i osjetljivosti sudionika.

Tečajevi surfanja osmišljeni su za:

- poboljšati kvalitetu života i psihofizičku dobrobit mladih s posebnim potrebama i njihovih obitelji;
- poboljšati socio-emocionalne vještine i poticati međuljudske odnose i društvenu uključenost;
- promicati zdrav način života i proekološko ponašanje (u kontekstu aktivnosti Surf4Recycle);
- poboljšati ravnotežu i motoričku koordinaciju.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Inovativni program psihomotričnosti temeljen na aktivnostima vezanim uz surfanje. Tijekom hladnih mjeseci sportske aktivnosti odvijaju se u bazenu. Od kraja lipnja aktivnosti se održavaju u moru. Intervencija na surfanju provodi se svake godine od 2015.

Sesije (i u bazenu i u moru) karakterizira početni sastanak i faza dijeljenja između sudionika, članova obitelji i osoblja. U ovoj fazi se objašnjavaju aktivnosti i sudionici izvode vježbe zagrijavanja 'na kopnu'. Ova početna faza neophodna je za poboljšanje određenih psihomotoričkih vještina funkcionalnih za surfanje i za stvaranje grupne atmosfere. Druga faza uključuje aktivnosti u bazenu ili moru, uz namjensku opremu za surfanje. Sudionici ulaze u vodu uz volontere i trenere te uče veslati u vodi na dasci za surfanje i zajahati svoje prve valove. Osim surfanja, projekt uključuje i jogu, sup i windsurfing.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 4 hladna mjeseca (siječanj-travanj) i 4 ljetna mjeseca (lipanj-rujan)

Učestalost sesija – dnevne sesije od ponedjeljka do petka

Trajanje svake sesije – 90 min.

Mjesto održavanja sesija – Surf4Children Onlus, Rim, Italija; Škola surfanja Banzai, Santa Marinella, Italija

## TIM

Multidisciplinarni tim čine liječnici specijalisti pedijatrije i rijetkih bolesti, psiholozi, kvalificirani treneri surfanja i volonteri.

Tim prilagođava aktivnosti projekta potrebama sudionika. Liječnici i psiholozi upisuju polaznike i prate njihov napredak. Treneri uz pomoć volontera nadgledaju izvođenje sportskih aktivnosti tijekom treninga.







## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Kako bi pratili napredak, liječnici i psiholozi provode intervjuje sa sudionicima i kvalitativna promatranja.

## REZULTATI PROJEKTA

Projekt je započeo 2015. godine i ponovno je potvrđen na osam godina, au njemu je sudjelovalo 50 mladih i njihovih obitelji.

Svi su sudionici imali koristi od aktivnosti i fizički i psihički. Glavni rezultat projekta je integracija sudionika u društvenu mrežu koja se temelji na načelima jednakosti, inkluzije i uvažavanja različitosti. Kroz aktivnost, mladi su uspostavili značajne veze jedni s drugima i s osobljem, iskusili pozitivne emocije, povećali autonomiju i obnovili motoričke sposobnosti.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Tijekom godine Surf4Children organizira druženja za članove kluba i sudionike projekta.

## FINANCIRANJE

Projekt je financirao 5xMille funds.

## LINK I WEB STRANICA

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



## Mindfulness – A Full Mind

“Mindfulness- A full mind” je Erasmus+ projekt osmišljen za pružanje prevencije mentalnog zdravlja i podrške mladima, u skladu s akcijskim planom Europske komisije Kompas za djelovanje na mentalnom zdravlju i dobrobiti. Projekt se sastoji od razmjene između mladih ljudi iz različitih europskih zemalja kojima je cilj potaknuti društvenu participaciju i podići svijest mladih o pozitivnim učincima mindfulnessa i meditacije za uravnoteženiji i sretniji život.

### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Budapest Association for International Sports, Mađarska
2. Youthfully Yours, Slovačka
3. Active Youth, Litvanija
4. Allianssi Youth Exchanges, Finska
5. East West East, Njemačka

### SUDIONICI I KORISNICI

Sudionici projekta bili su ukupno 30 mladih iz zemalja partnera projekta (Mađarska, Slovačka, Litva, Finska i Njemačka) 20 žena i 10 muškaraca u dobi od 17 do 30 godina.



### CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je omogućiti mladima da nauče nove načine kako se mogu suočiti s mentalnim izazovima i kako se njihovo mentalno blagostanje može promicati fizičkim aktivnostima i prakticiranjem svjesnosti. Projekt je osmišljen za:

- bolje razumjeti psihološke i mentalne izazove uzrokovane pandemijom COVID-19, kao i prijelaz u odraslu dob u tako turbulentnim vremenima (potencijalni problemi uključuju anksioznost ili depresiju);
- naučiti načine nošenja sa stresom, uključujući upravljanje stresom i smanjenje stresa kroz interkulturalno vršnjačko učenje i razmjenu iskustava i znanja;
- ojačati odnose s vršnjacima i socijalnu integraciju, poboljšati komunikaciju i međuljudske vještine;
- promicati usvajanje zdravijeg načina života koji može pridonijeti dobrobiti i pojedinca i zajednice;
- steći veću izdržljivost i poboljšati svoje fizičke sposobnosti tijekom događaja.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Projekt je ponudio mogućnost prakticanja različitih aktivnosti usmjerenih na tjelesnu aktivnost, jogu i meditaciju kroz cijeli tjedan:

- izleti u okolnu prirodu (1-2 sata, 2 puta tjedno);
- igre s loptom i druge timske igre (ad hoc, odbojka, nogomet, tabla, tag itd.);
- sesije hatha joge (45 – 90 minuta 5 uzastopnih dana) koje je vodio certificirani instruktor, vježbe su bile mješovite, ali s fokusom na tehnike disanja;
- sesije meditacije (15 – 20 minuta tijekom 5 uzastopnih dana) koje vodi certificirani instruktor usmjerene na svjesnost.

## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 1 tjedan

Mjesto održavanja sesija – Bakonyszentlászló, Mađarska

## TIM

Multidisciplinarni tim sastojao se od kvalificiranih instruktora i osoba koje rade s mladima iz organizacija koje su sudjelovale.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Projekt je praćen i evaluiran na temelju promišljanja sudionika te uvida i doprinosa partnerskih organizacija. Evaluacija je provedena korištenjem usmene povratne informacije, pisane povratne informacije (komentari, osjećaji i misli prikupljeni su na bijeloj ploči i mogu se anonimizirati) i osobne povratne informacije (sastanci 1-na-1 sa sudionicima).

## REZULTATI PROJEKTA

Svi ciljevi projekta su postignuti (iako su prisutni samo kvalitativni pokazatelji). Ishodi projekta uključivali su stjecanje povećane svijesti o rizicima s kojima se suočavaju kao adolescenti i mogućim problemima mentalnog zdravlja koje te situacije mogu izazvati. Oni su te rezultate postigli razmjenom vlastitih iskustava radeći na zajedničkim rješenjima. Sudionici su također naučili osnovne joga pokrete te vježbe disanja i meditacije.



## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Sportski događaji, joga, kulturne razmjene, radionice, šetnje i igre.



## FINANCIRANJE

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Youth Europske unije.

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>



# Icehearts

Icehearts je osnovan 1996. godine u Vantaa, Finska, s ciljem pružanja dugoročne stručne podrške ranjivoj djeci i adolescentima kroz 12-godišnji program temeljen na timskim sportovima. Djeca kojoj je potrebna posebna podrška i koja su prepoznata u riziku od socijalne isključenosti odabiru se u suradnji sa stručnjacima iz predškolskih, školskih i socijalnih službi. Skrbnici djeteta u konačnici odlučuju hoće li dijete sudjelovati u programskim aktivnostima. Nakon što se uspostavi, tim od oko 25 djece



bit će zajedno 12 godina pod nadzorom mentora sa stručnim kvalifikacijama. Icehearts trenutno posluje u Helsinkiju, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki i Lappeenranta.

## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Finnish Icehearts Association, Vantaa, Finska
2. Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA), Finska
3. Lokalne udruge Icehearts
4. Lokalni sportski klubovi, škole i pružatelji socijalnih usluga

## SUDIONICI I KORISNICI

Aktivnost Icehearts, bazirana na timskim sportovima, namijenjena je djeci i mladima od 6 do 18 godina kojima je potrebna posebna podrška. Praksa je prikladna za podršku rastu i razvoju djece koja pate od nekoliko vrsta poteškoća (npr. izbjeglice, migranti, djeca iz obitelji s jednim roditeljem ili obitelji s niskim primanjima, djeca s poteškoćama u učenju, zlostavljana djeca, djeca beskućnici).



No, praksa Iceheartsa nije idealna za djecu s najtežim simptomima koja ne mogu funkcionirati u grupi. Prikladnost djece za Icehearts aktivnosti procjenjuje se već u predškolskoj dobi za svako dijete, u suradnji s predškolskim, školskim i socijalnim stručnjacima. Aktivnosti Iceheartsa započinju u predškolskoj dobi kada odgajatelj mapira potrebu za podrškom za lokalnu djecu.





Tim se formira u jesen, kada djeca kreću u školu, a aktivnost traje do 18. godine. Svaki tim vodi mentor koji odabranu djecu podržava u školi, nakon škole i kod kuće 12 godina. Cilj je da sva djeca odabrana za aktivnost budu uključena u cijeli program Icehearts. Do sada je oko 300 djece (200 djevojčica i 100 dječaka) završilo program u cijelom njegovom 12-godišnjem trajanju. Mnogi drugi su sudjelovali u programu bez navršenih punih 12 godina. Obitelji su sekundarni korisnici programa jer se mentalno i tjelesno blagostanje njihove djece poboljšava. Tutori su također sekundarni korisnici, budući da razvijaju mnoge vještine i dobivaju stalnu obuku tijekom provedbe projekta.



## CILJEVI PROJEKTA

Icehearts ima za cilj: sprječavanje socijalne isključenosti djece i mladih, jačanje društvenih vještina i promicanje dobrobiti ranjive djece kao i nadopunjavanje javnih usluga, u konačnici podržavanje obrazovanja i rasta djece Iceheartsa kako bi izrasli u punomoćne i sposobne članove društva. Ordinacija djeci i mladima pruža pozitivnu zajednicu rasta i iskustvo brižne odrasle osobe.



Icehearts je dizajniran za:

- poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit djece Icehearts (uključujući osjećaj smisla, razvoj samoučinkovitosti i učenje rada i suočavanja s izazovima);
- spriječiti marginalizaciju, promicati inkluziju i podržati obitelji djece Ledenog srca;
- učiti o zdravom načinu života;
- pružiti djeci i mladima sigurne i jednake mogućnosti za tjelesnu aktivnost, promičući njihovo tjelesno zdravlje i dobrobit u kratkom i dugom roku.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Timski sportovi jezgra su Iceheartsove prakse. Uključeni su različiti sportovi ovisno o lokalnim





prilikama (npr. hokej na ledu, nogomet i floorball). Igrači ekipe biraju se postupno u dobi od 6 do 12 godina. Sport kojim će se ekipa baviti zajedno biraju mentor i igrači ekipe. Do trećeg razreda ovi se sportovi zadržavaju kao hobi ili rekreativni sportovi koji se izvode u školi. U četvrtom razredu, kada se u suradnji mentora i djeteta odabere timski sport, vježba se izvodi nakon škole u sklopu turnira lokalnih amaterskih liga. Također se organiziraju ljetni i zimski kampovi. Tijekom ovih događaja djeca vježbaju zajednički rad i obavljanje svakodnevnih obaveza igraju se i lokalne lige i prijateljske utakmice.

## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 12 godina

Učestalost sesija – obično 3 puta tjedno

Trajanje svake sesije – Približno 2 sata

Mjesto održavanja – škole, igrališta izvan škole, sportski klubovi



## TIM

Icehearts tim uključuje članove unutar i izvan organizacije, poput mentora, istraživača, volontera iz obitelji djece, učitelja iz lokalnih škola, pružatelja usluga skrbi o djeci i socijalnih radnika. Mentor djeci pruža socijalno-emocionalnu podršku, prisutnost, pažnju i odnos povjerenja. Icehearts mentor također je sugovornik obitelji i može pomoći roditeljima/starateljima s obrazovnim problemima koji utječu na dijete. Osim toga, mentori mogu pomoći u traženju posla i ispunjavanju potrebnih obrazaca za subvencije. Postoji snažna komunikacija s obiteljima, savjetnicima i socijalnim službama, kao i suradnja s lokalnim sportskim savezima, klubovima i nevladinim organizacijama. U organizaciji Icehearts rad mentora podržavaju službe podrške.

Organizacija promiče sudjelovanje svih članova u raznim tečajevima osposobljavanja i stjecanje stručnih diploma. U početku, mentori surađuju sa starijim osobom 6 mjeseci kako bi učili iz njegovog ili njezinog iskustva. Nudi im se nova obuka, na primjer, o tome kako se bolje nositi s neuropsihijatrijskim problemima ili upravljati stvarnom ili potencijalnom agresijom itd. U 2023., kako bi ojačao vještine mentora, Icehearts je uveo digitalno okruženje za učenje s različitim jedinicama povezanim s rastom i razvoj djece i mladih. Neki mentori također imaju diplomu iz socijalne službe. Stručnost organizacije uključuje stalnu kritičku refleksiju operativnog





modela na temelju informacija iz znanstvenih istraživanja. Ovaj pristup razvijen je sustavno i u suradnji s relevantnim partnerima kao što je Finski institut za zdravlje i socijalnu skrb koji je u tijeku dvije 13-godišnje studije praćenja aktivnosti Iceheartsa. Istraživači ovih projekata ključni su stručnjaci za operativni razvoj i praćenje učinkovitosti i isplativosti.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Icehearts prati i ocjenjuje rezultate i učinke svog rada te je usvojio vlastitu web aplikaciju (Jääsydän) za prikupljanje informacija od mentora, napredak Icehearts djece te povratne informacije od obitelji i škole.

Osim toga, zbog otvorenog pristupa istraživanju, dvije longitudinalne studije (ona iz 2015. već je proizvela nekoliko znanstvenih članaka) proveli su istraživači s Finskom instituta za zdravlje i socijalnu skrb, tri doktora znanosti. a aktivnosti evaluacije, razvoja i praćenja provedene su u suradnji, University College of Cork i University of Cassino i Lazio Meridionale.

## REZULTATI PROJEKTA

Tijekom godina, učinkovitost projekta Icehearts naširoko je dokazana. Konkretno, tim Iceheartsa djeci pruža smislenu zajednicu i strukturu podrške za svakodnevnu društvenu uključenost te okruženje temeljeno na jednakosti i skrbi.

Prema znanstvenim studijama, aktivnost Iceheartsa dovela je do poboljšanja u:

- regulacija raspoloženja i emocija;
- samopoštovanje;
- socijalne vještine (odnosi u obitelji, s prijateljima i odraslima);
- pohađanje škole;
- ponašanje u školi i kod kuće (uz smanjenje agresivnog ponašanja);
- poštivanje autoriteta;
- tjelesna aktivnost.



Slično tome, roditelji navode poboljšanje obiteljske svakodnevice, kao i suradnje između doma i škole zahvaljujući interakciji mentora i njihovoj primarnoj usmjerenosti na dijete.

Izračun ulaganja Icehearts tima koji je proveo istraživač Petri Hilli (2017.) pokazuje da su aktivnosti isplative. Neto ušteda za tim je







najmanje 3 milijuna. Uštede proizlaze iz promjena u potrebama djece za uslugama.

### **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

U prvim godinama bilo je potrebno promovirati Icehearts organiziranjem raznih događanja, poput sportskih događanja i festivala, te objavljivanjem raznih članaka. Danas je projekt Icehearts dobro poznat u Finskoj i ima dobru reputaciju zbog utjecaja i održivosti.

### **FINANCIRANJE**

Projekt je financiran iz programa EU4Health za promicanje mentalnog zdravlja.

### **LINK I WEB STRANICA**

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>



# Let's swim beyond the handicaps

“Let's swim beyond handicaps” je Erasmus+ projekt osmišljen za promicanje socijalne uključenosti mladih sa i bez tjelesnih poteškoća. Svi sudionici bili su ravnopravno uključeni u inkluzivni program obuke plivanja, na kraju kojeg je održan međunarodni turnir.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Hrvatska
2. Kinitiko Ergastiri, Grčka
3. Karasu Kaymakamlığı, Turska
4. Bulgarian Sports Development Association, Bugarska

## SUDIONICI I KORISNICI

Za projekt su odabrani adolescenti s i bez invaliditeta, u dobi od 12 do 16 godina, koji su u suradnji s parasportskim klubovima i školama sudjelovali u tečajevima plivanja. Svaka zemlja partner odabrala je 6 mladih sudionika s invaliditetom i 6 bez invaliditeta, formirajući integrirane parove.



## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je poticanje socijalne uključenosti adolescenata sa i bez teškoća kroz plivanje.

Projekt je osmišljen za:

- smanjenje psiholoških simptoma (npr. anksioznost i depresija);
- poboljšati pažnju, koncentraciju, funkciju pamćenja, vještine rješavanja problema i donošenja odluka;
- jačati međuvršnjačke odnose, komunikaciju i međuljudske vještine, promicati empatiju;
- promicati usvajanje zdravijih životnih navika, uključujući redovito spavanje, pravilnu i uravnoteženu prehranu te suzbijanje nezdravih oblika ponašanja (pušenje, konzumacija alkohola i druge sklonosti ovisnosti).



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Provode se inkluzivni treninzi plivanja i turniri. Kretanje sile dizanja vode omogućuje izvođenje vježbi koje se ne mogu izvoditi vani, što ima olakšavajući učinak. Plivanje čini mlade osobe s invaliditetom samostalnijima i povećava fizičku snagu i izdržljivost. Svaka zemlja partner radila je sa 6 mladih sudionika s invaliditetom i 6 bez invaliditeta, formirajući integrirane parove. Trening u paru koji je razvio projektni tim (treneri plivanja, fizioterapeut i dječji psiholog) provodio se tijekom 8 sesija po sat vremena. Nakon svih održanih sesija, organizirani su lokalni turniri i tri najbolja para iz svake partnerske zemlje odabrana su za sudjelovanje na završnom međunarodnom turniru.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 6 mjeseci (8 treninga i međunarodni turnir)

Učestalost sesija – 2 puta tjedno

Trajanje svake sesije – 1 sat

Mjesto održavanja – Treninzi u svim partnerskim zemljama, međunarodni turnir od 2 dana u Rijeci, Hrvatska

## TIM

Tim je uključivao trenere plivanja, fizioterapeute i dječje psihologe.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Svaki trening je evaluiran od strane vodećeg trenera i sudionika. Svi rezultati projekta ocijenjeni su listom za praćenje te kvalitativnim i kvantitativnim izvješćima.

## REZULTATI PROJEKTA

Na početku projekta primijećeno je da su se svi mladi s invaliditetom bojali aktivnosti i nisu se osjećali ugodno u vodi; nekima je to bio prvi put na bazenu. Nakon nekog vremena mladi su se počeli upoznavati i upoznavati s vodenim aktivnostima. Do kraja projekta svi sudionici su s oduševljenjem ulazili u bazen i osjećali su se potpuno ugodno. Što se tiče emocionalnih poboljšanja, mladi s invaliditetom





uspostavili su značajne odnose sa svojim vršnjacima i njihove komunikacijske vještine su se povećale. Također su se osjećali slobodnije i sigurnije zabavljajući se unutar grupe. Mladi bez teškoća u razvoju podizali su svijest o različitosti te su, zahvaljujući aktivnostima u paru, razvijali empatiju, osjećaj odgovornosti, suradnju i međusobno razumijevanje. Obojica su mogli otputovati u inozemstvo, što je bila izvrsna prilika za druženje i sklapanje novih prijateljstava.

## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

Inkluzivni plivački turnir.

## **FINANCIRANJE**

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>





# Kacsakő Experience Programs

“Kacsakő Experience Programs” osmišljen je za izgradnju inkluzivne zajednice u kojoj se mladi ljudi u nepovoljnom položaju i privilegirani mogu približiti jedni drugima, smanjujući predrasude, poboljšavajući socijalno-psihološke vještine, sprječavajući radikalizaciju i prevladavajući sukobe koji obično imaju korijene u pogrešnoj komunikaciji i nerazumijevanju. Glavni alati za projektne aktivnosti su neformalne metode učenja na otvorenom i metode učenja temeljene na iskustvu. Timski sportovi predstavljaju izvrstan način okupljanja pojedinaca, bez obzira na njihovu pozadinu.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Kacsakő Association, Mađarska

## SUDIONICI I KORISNICI

Sudionici programa Kacsakő Experience su djeca i adolescenti u dobi između 10 i 16 godina koji dolaze iz različitih društvenih sredina, regrutirani iz državnih ustanova za skrb, romskih naselja, (romskih naselja) i segregiranih škola, kao i iz većinskih, neromskih (a) i povlaštene pozadine. U projekt je od 2019. godine uključeno oko 85 mladih.



## CILJEVI PROJEKTA

Kacsakő programi imaju za cilj stvoriti siguran i inkluzivan prostor za mlade iz svih različitih društvenih mjehurića da se okupe i uče jedni od drugih. Glavni cilj je okupiti mlade u nepovoljnom i privilegiranom položaju kako bi se smanjila socijalna distanca među njima i predrasude. Poseban fokus stavlja se na razvoj socio-emocionalnih vještina, posebice empatije i pozitivnog samopoštovanja s ciljem smanjenja predrasuda i rizika od negativnih učinaka stereotipne ugroženosti. U tu svrhu planiraju se ljetni kampovi i daljnji rekreativni programi koji koriste sport i umjetnost kao alat za poticanje pozitivnih promjena u grupnoj dinamici i razvoju psihosocijalnih vještina.





Iskustvena pedagogija primjenjuje se u svim Kacsakó programima: kroz fair play timске sportske aktivnosti, mlade se potiče da rade zajedno sa svojim vršnjacima prema zajedničkom cilju. Osim toga, zajedničkim postavljanjem pravila za igre, mladi prakticiraju demokratsko donošenje odluka, a igrajući bez suca i samo uz podršku odraslog voditelja, potiču se da se zauzmu za sebe kada trpe nepravdu prema svakome. drugo. Važan dio programa je da u aktivnostima sudjeluju i odrasli, ne samo da govore o vrijednostima kao što je fair play, već i da ih demonstriraju. Osim toga, održavaju se radionice na različite teme, a različitim oblicima umjetnosti pomažu mladima da na kreativan način saznaju više o sebi i drugima.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Fair play timski sportovi (quidditch, ultimate frisbee, hvatanje zastave, "Kacsakó rugby") i avanture na otvorenom (penjanje po zidu, vožnja kanuom itd.) srž su Kacsakóvih programa, a u nekim slučajevima pravila postavlja sami mladi.

Primjerice, Quidditch se igra slično igri poznatoj u Harryju Potteru, uz neke izmjene. Doušnik je osoba koja ima vrpču na leđima, a cilj tragača je da je uhvati.

Udarači bacaju mljackavu loptu i svatko koga ona pogodi mora nakratko prekinuti igru i napraviti prethodno dogovoreni pokret, kao što je kolo, guranje i sl.

Programi su uključivali ljetni kamp svake godine i mjesečne avanturističke programe. Za polaznike starije od 13 godina provodi se mentorski program; također imaju priliku svake godine sudjelovati u međunarodnim razmjenama mladih.





Ljetni kamp traje 6 dana, a njegova organizacija počinje u siječnju, kroz trening i team building vikend tijekom proljeća i jedan prije kampa. Tijekom ljetnog kampa formiraju se male grupe od 4-6 mladih iz različitih sredina (koji dijele istu spavaću sobu kako bi se potaknule mogućnosti za pozitivnu grupnu dinamiku) i 2 odrasla volontera.



Redovni dan u ljetnom kampu organiziran je na sljedeći način: organiziraju se tri jutarnja termina za grupe od 10-15 mladih. Pohađaju jedan fair-play sportski termin i jedan kreativni termin; sadržaj kreativne sesije ovisi o vještinama volontera kampa, može biti improvizacijsko kazalište, žongliranje, break-dance, capoeira, umjetnost i rukotvorine itd. U 3. sesiji male grupe dobivaju projekt - prema dogovoru kraj tjedna, gotovo. Radionice se organiziraju na temelju vještina volontera, od rekreativnih programa (boks, žongliranje, ples, umjetnost i rukotvorine) do edukativnih treninga s temama vezanim uz prevenciju nasilja, interkulturalnu osjetljivost, romsku i LGBTQ+ zajednicu.



U poslijepodnevним satima organiziraju se zabavne i opuštajuće aktivnosti, dok navečer uvijek postoji grupna rekreativna aktivnost (npr. krugovi refleksije u malim grupama) kako bi se podržao razvoj identiteta kampa. Krajem tjedna organizira se Fair Play Quidditch turnir, a u poslijepodnevним satima grupe predstavljaju svoje projekte.



Vikendom se organiziraju mjesečni avanturistički programi pod nazivom Kacsakő Klub kako bi se osiguralo sudjelovanje socijalno ugrožene mladeži koja živi u ruralnim područjima. Svaki program Kluba provodi se na jednoj glavnoj aktivnosti kao što je penjanje po zidu, vožnja kanuom, ples, itd. Program počinje igrama zagrijavanja koje imaju za cilj olakšati prvo upoznavanje mladih i psihički ih pripremiti za aktivnosti tijekom vikenda. Na kraju programa organiziran je naknadni sastanak.







## TIM

Tim uključuje mlade odrasle volontere (20-40 godina) koji mentoriraju mlade tijekom programa. Osim toga, psiholozi podupiru mentalnu dobrobit mladih i volontera.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Za praćenje napretka projekata sudionicima su primijenjeni sljedeći kvalitativno-kvantitativni alati na početku i na kraju programa:

- Upitnik s demografskim podacima;
- Otvorena pitanja o očekivanjima i iskustvima;
- Upitnik za mjerenje stavova prema različitim etničkim skupinama sa semantičkim diferencijalom tipa Osgood i prilagođenom verzijom Bogardusove ljestvice;
- Upitnik za mjerenje samopoštovanja upitnikom Rosenbergovog tipa;
- Sociometrijski upitnik.

Projekt se trenutno prati u okviru istraživanja doktorskog studija.

## REZULTATI PROJEKTA

Programi Kacsakó prepoznati su kao dobra praksa u nekoliko europskih mreža i projekata (Capoeira povezuje Europu, Uključivanje Roma kroz sport u Europi, Mreža za podizanje svijesti o radikalizaciji, Antiradikalizacija mladih kroz sport u Europi), a 2022. projekt je nagrađen kao jedan od 3 najbolja projekta u kategoriji "Inkluzija i raznolikost" prema Salto Awards.

Glavni rezultat Kacsakó programa je duboka promjena u stavovima mladih sudionika koji su do kraja kampova uspostavili značajne veze i stekli osjećaj pripadnosti. Predložene aktivnosti omogućile su im da prošire svoju društvenu mrežu, razbiju predrasude prema onima koji su u nepovoljnijem položaju i potaknu osjećaj jednakosti i pravde protiv bilo koje vrste diskriminacije ili rasizma. Mladi su prikupili pozitivna sjećanja, podigli samopouzdanje, stvorili prijateljstva, poboljšali odnos s odraslima te naučili rješavati sukobe i surađivati poštujući druge.





## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

2019-2023 - Kacsakő Experience Camp (za djecu od 10-16 godina)

2019-2023 - Volonterski program za mlade stručnjake

2021-2023 - Kacsakő Klub (za djecu od 10-16 godina)

2021.-2023. - Kacsakő Next (za mlade od 13+)

## **FINANCIRANJE**

Projekt je tri godine zaredom financiran iz programa Projekt solidarnosti. Od 2022. Kacsakő je postao dio međunarodne mreže pod nazivom Generation Europe The Academy te je u mogućnosti organizirati međunarodne razmjene mladih koristeći sredstva Erasmus+. Budući da su sve aktivnosti mladima besplatne, udruga također organizira crowdfunding kampanje i prikupljanja donacija.

## **LINK I WEB STRANICA**

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>





# #SMILE International Camp

Međunarodni kamp #SMILE realizira se u okviru inicijative SMILE – Sport, Motivation, Inclusion, Leadership, Engagement – sufinancirane iz programa Erasmus+ Europske unije. Inicijativa ima za cilj istražiti vezu između sporta i inkluzije na inovativan način, promičući međunarodno sudjelovanje u sportskim aktivnostima osoba s intelektualnim teškoćama.



## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para sports association of the city of Rijeka, Hrvatska
2. Bulgarian Sports Development Association, Bugarska

## SUDIONICI I KORISNICI

Šezdeset sportaša s intelektualnim teškoćama (od 13 do 40 godina) iz Hrvatske i Bugarske sudjelovalo je na međunarodnom kampu SMILE.



## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj kampa bio je poticanje socijalne uključenosti osoba s intelektualnim teškoćama kroz sportske aktivnosti i pozitivno okruženje za mentalno zdravlje. Inicijativa je osmišljena da:

- poboljšati opću psihološku dobrobit i promicati osjećaj postignuća i samopouzdanja među sudionicima;
- poboljšati kognitivne i izvršne funkcije (pažnju, koncentraciju, pamćenje, donošenje odluka i rješavanje problema) kroz sudjelovanje u različitim sportovima;
- jačati međuvršnjačke odnose, komunikaciju i međuljudske vještine, promicati empatiju;
- promicati usvajanje zdravijih životnih navika, uključujući redovito spavanje, pravilnu i uravnoteženu prehranu te suzbijanje nezdravih oblika ponašanja (pušenje, konzumacija alkohola i druge sklonosti ovisnosti);
- poboljšati tjelesnu spremnost i motoričke sposobnosti (koordinacija, fleksibilnost i opće tjelesno blagostanje) aktivnim bavljenjem atletikom, plivanjem i drugim sportovima.



## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

SMILE International kamp organiziran je za sportaše s intelektualnim teškoćama iz Hrvatske i Bugarske. Program je uključivao treninge atletike, plivanja, košarke i razne sportske igre kroz 3 dana.

Osim međunarodnog kampa, sudionici su imali 10 treninga kako bi se maksimalno pripremili za međunarodni događaj.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Duration of the physical activity program – 3 days

Location of the sessions – Athletic hall Kantrida, Pools Kantrida, Youth Hall Rijeka, Hrvatska

## TIM

Tim je činio multidisciplinarni tim osposobljen za uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u sportske aktivnosti, a sačinjavali su ga treneri različitih sportova, sportski psiholozi, kineziolozi, pedagozi, profesori tjelesne i zdravstvene kulture, članovi upravnog odbora Hrvatskog paraolimpijskog odbora.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Rezultati su praćeni kroz periodične listove za praćenje Erasmus projekta; ovu evaluaciju proveli su projektni partneri izvještavajući jesu li očekivani rezultati postignuti na vrijeme, u kvaliteti i kvantiteti. Osim toga, mladi polaznici dali su povratne informacije o svojim iskustvima tijekom Međunarodnog kampa.

## REZULTATI PROJEKTA

Projekt je imao dubok utjecaj na mentalno zdravlje, što je dokazano subjektivnim povratnim informacijama sudionika i uvidima prikupljenim iz intervjua s praktičarima koji su blisko uključeni u inicijativu. Sudionici su izvijestili o značajnom poboljšanju svog općeg blagostanja, tj. povećane razine samopoštovanja, veće samosvijesti i osjećaja za slobodu djelovanja. Međunarodni kamp katalizirao je pozitivnu samorefleksiju, potičući otporniji i optimističniji način razmišljanja među mladima.

Treneri i roditelji primijetili su smanjenje razine stresa među sudionicima, što ukazuje na to da su aktivnosti tijekom kampa imale ključnu ulogu u ublažavanju uobičajenih





stresora kod mladih, što je zauzvrat pridonijelo opuštenijem i pozitivnijem stanju uma. Kroz ciljane aktivnosti, sudionici su stekli vrijedne vještine upravljanja stresom, tjeskobom i drugim okidačima mentalnog zdravlja, čime su poboljšali svoju sposobnost suočavanja sa složenošću svakodnevnog života. Razgovori s praktičarima istaknuli su dugotrajan utjecaj na mentalnu otpornost mladih. Vještine i spoznaje stečene



tijekom projekta nastavile su se pozitivno manifestirati u njihovim životima, što ukazuje da su se dobrobiti proširile i nakon trajanja kampa. Međunarodni kamp poslužio je kao platforma za stvaranje snažne mreže socijalne podrške: sudionici nisu samo uspostavili nove veze, već su i ojačali postojeće odnose. Te su mreže imale ključnu ulogu u promicanju mentalnog zdravlja pružajući osjećaj pripadnosti i sustav podrške tijekom i nakon projekta.

Ukratko, projekt je pokazao holistički pristup poticanju pozitivnih ishoda mentalnog zdravlja među mladim sudionicima.

## FINANCIRANJE

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## LINK I WEB STRANICA

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>





## kreuz&quer - criss cross

Kreuz&quer je stvoren sa svrhom mijenjanja svakodnevnih navika ljudi promicanjem održivije i zdravije mobilnosti. Kreuz&quer potiče pojedince da se bave tjelesnom aktivnošću i istražuju svoje susjedstvo na uključiv, interaktivan i zabavan način. Ovaj pristup tjelesnu aktivnost pretvara u zabavnu igru, čineći je posebno privlačnom djeci i adolescentima te uključuje ljude svih dobi, uključujući obitelji i dionike zajednice. Cilj projekta je poboljšati dobrobit zajednice čineći javno okruženje dostupnim i zajedničkim prostorom za tjelesnu aktivnost. Roditelji se potiču da imaju povjerenja u sposobnost mladih da se aktivno kreću gradom bez potrebe za motoriziranim vozilima.



### KOORDINATORI PROJEKTA

1. Odjel za mobilnost grada Münchena, glavnog grada Slobodne Države Bavarske, Njemačka
2. Opća uprava Slobodne Države Bavarske, Njemačka

### SUDIONICI I KORISNICI

Projekt je namijenjen svim članovima zajednice, no aktivnost je posebno pogodna za mlade.

### CILJEVI PROJEKTA

Glavni ciljevi ovog projekta su poboljšati dobrobit zajednice čineći javno okruženje dostupnim i zajedničkim prostorom za tjelesnu aktivnost, kao i edukacija kroz tjelovježbu o održivoj i zdravoj mobilnosti. Inicijativa je osmišljena za:

- smanjiti stres i tjeskobu, redovito se baviti tjelesnom aktivnošću;
- povećati samopoštovanje povećanjem osjećaja postignuća i povjerenja u vlastite sposobnosti aktivnog kretanja;
- poboljšati kognitivne i izvršne funkcije (pažnju, koncentraciju, pamćenje i rješavanje problema) kroz uključivanje u igru;
- promovirati društvenu interakciju i uključenost, pružajući priliku za pronalaženje mreže podrške i osjećaja pripadnosti;
- poticati prijelaz na aktivniji način života i održivu mobilnost;
- poboljšati fizičko zdravlje i smanjiti ugljični otisak pojedinca.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Igra *kreuz&quer* sastoji se od aktivnog prelaska što više kilometara u što kraćem vremenu. Dopušteno je samo aktivno hodanje, vožnja bicikla, klizanje ili drugi načini koji zahtijevaju rad mišića. Svaki igrač dobiva svoju kartu za igru koju treba skenirati u *kreuz&quer* kutije koje se nalaze u različitim dijelovima susjedstva. Kutije su različitih boja, neke je lakše pronaći, a druge su prilično skrivene. Igrači dobivaju bodove skeniranjem svoje karte za igru kroz ove okvire najmanje 2 puta u sat vremena. Igrači također mogu formirati timove i skupljati bodove prevaljujući kilometre zajedno. Postoji ljestvica koja pokazuje koji je tim postigao najviše kilometara.



## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – šest tjedana po susjedstvu

Učestalost sesija – otprilike četiri puta dnevno (kutije se aktiviraju 19 sati dnevno; sustav rangiranja se osvježava svaka četiri sata)

Trajanje svake sesije – 4 sata

Lokacija sesija – pokrivena su različita naselja unutar Münchena (20. rujna do 5. studenog 2023: Berg am Laim; 6. ožujka do 17. travnja 2024.: Sendling-Westpark)

## TIM

Lokalni partneri pomažu u promicanju projekta i razlikuju se od susjedstva. Zaposlenici Grada Münchena imali su ulogu razvoja i provedbe projekta, pretvarajući fizičku aktivnost u igru. Potrebna stručnost uključuje korištenje spoznaja iz znanosti o mobilnosti, sporta, psihologije, pedagogije i obrazovanja, kao i geografije, održivog razvoja i informacijske tehnologije.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Napredak projekta prati se putem ankete koju provodi Tehničko sveučilište u Münchenu. Istraživanje ima za cilj procijeniti je li tjelesna aktivnost u susjedstvu povećana kroz inicijativu. Studiju je pregledao i odobrio Etički odbor Tehničkog sveučilišta u Münchenu.





## REZULTATI PROJEKTA

Iako rezultati istraživanja još nisu dostupni, očekuju se pozitivni učinci na fizičko i psihičko zdravlje. Voditelji projekta ističu kako "fokusiranjem na tjelesnu aktivnost na otvorenom, projekt svakako utječe na fizičko i psihičko zdravlje igrača".

Kreuz&quer je bio vrlo dobro prihvaćen od strane ciljane skupine. Procjenjuje se da je 1500 djece i adolescenata sudjelovalo u šestotjednim sesijama u Berg am Laimu. Sveukupno, sudjelovanje je bilo između 900 i 2000 u svakom susjedstvu. Odjel za mobilnost grada Münchena vrlo je zadovoljan razinom sudjelovanja.

Pozitivne povratne informacije (mrežni postovi) koje su prijavili mladi sudionici pružaju preliminarnu dokazu o pozitivnim učincima aktivnosti na mentalno zdravlje.

## DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA

Svaku igru prate događaji koje nude različiti suradnici iz dotične lokalne gradske knjižnice kao i Lesefüchse e.V. ("reading foxes", neprofitni klub). Sudjelovanje je uvijek besplatno i nije potrebna registracija.

## FINANCIRANJE

Projekt je financirao Grad München.

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



## Tele-exercise for youth

Televježbe za mlade dio su većeg projekta TELEexe4ALL koji putem platforme otvorenog koda nudi nadzirane i interaktivne grupne vježbe (sinkrone ili asinkrone). Moduli za vježbe na daljinu namijenjeni su općoj i posebnoj populaciji (sportaši sa i bez invaliditeta, starije osobe, oboljeli od raka i dijabetesa). Među dostupnim modulima jedan je razvijen za poticanje sudjelovanja mladih u tjelesnoj aktivnosti.



### ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. Para Sports Association Of The City Of Rijeka, Hrvatska
2. University e-Campus, Italija
3. Associazione Progetto Giovani, Italija
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugalija
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Latvija

### SUDIONICI I KORISNICI

Projekt uključuje nekoliko modula namijenjenih specifičnim populacijama kao što su mladi, starije osobe, sportaši, osobe s invaliditetom, pacijenti s rakom i dijabetičari iz Italije, Hrvatske, Portugala i Latvije. U ovom izlaganju fokusirat ćemo se na mlade.

### CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta je poticanje bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću. Osim toga, program televježbi za mlade ima za cilj:

- poboljšati mentalnu otpornost (smanjiti anksioznost, depresiju i poticati pozitivnu sliku o sebi, samopoštovanje i osjećaj postignuća) i mehanizme suočavanja za ublažavanje stresa redovitom tjelovježbom;
- poboljšavaju pamćenje, pažnju i koncentraciju, pozitivno utječući na kognitivni razvoj, akademski uspjeh i dnevne zadatke;
- olakšati razvoj izvršnih funkcija, pomažući mladima u rješavanju problema, donošenju odluka i postavljanju ciljeva;
- poticati mlade na uspostavljanje pozitivnih odnosa s vršnjacima, trenerima i roditeljima, njegujući osjećaj zajedništva i društvene podrške;
- poticati mlade da uspostave i održavaju zdrave navike spavanja, promičući optimalno tjelesno i mentalno zdravlje;



- povećati svijest o prehrani radi promicanja boljih prehrambenih navika; povećati kardiovaskularnu kondiciju, ojačati mišićni tonus i motoričke sposobnosti (koordinacija, ravnoteža i agilnost).

## **VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI**

Program za mlade sastoji se od aerobnih vježbi, vježbi otpora, ravnoteže i fleksibilnosti. Aerobne vježbe umjerenog intenziteta treba izvoditi najmanje 225-300 minuta tjedno, dok aerobne vježbe jakog intenziteta treba izvoditi najmanje 125-150 minuta tjedno. Vježbe s otporom trebale bi se provoditi najmanje dva puta tjedno s aktivnostima koje jačaju sve mišićne skupine. Ravnoteža i fleksibilnost uključuje višekomponentne tjelesne aktivnosti koje naglašavaju funkcionalnu ravnotežu i fleksibilnost.

## **ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI**

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – 4 ciklusa po 8 tjedana

Učestalost sesija - otprilike 3 puta tjedno

Trajanje svake sesije - 1 sat

Mjesto održavanja sesija - TELEexe4ALL online platforma

## **TIM**

U timu su bili treneri i sportski psiholozi. Jedan dio trenera snimao je vježbe, drugi dio je bio podrška tijekom online treninga. Sportski psiholozi bili su zaduženi za prikupljanje i analizu testova prikupljenih na početku i kraju svakog teletreninga.

## **PRAĆENJE I OCJENJIVANJE**

Putem platforme sudionici su ispunjavali nekoliko testova na početku i na kraju treninga kako bi pratili napredak tijekom vremena. Testovi su uključivali psihološki upitnik, upitnik tjelesne aktivnosti te fiziološke testove koji su procjenjivali utjecaj vježbanja na psihičko stanje i tjelesno zdravlje.

## **REZULTATI PROJEKTA**

Kod mladih je vježbanje pozitivno utjecalo na smanjenje stresa i tjeskobe, poboljšanje raspoloženja, povećanje samopoštovanja, poboljšanje sna, poboljšanje koncentracije i kognitivnih funkcija, upravljanje agresijom i stjecanje životnih vještina.

## **DOGAĐANJA ORGANIZIRANA U KONTEKSTU PROJEKTA**

U sklopu projekta TELEexe4ALL organizirano je nekoliko međunarodnih događanja za ključne dionike.



## FINANCIRANJE

Projekt financiran iz programa Erasmus+ Europske unije.

## LINK I WEB STRANICA

<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>





# Mieli ja liike - Mind and Movement

Projekt *Mieli ja liike* (Um i pokret) pomaže mladima s višestrukim izazovima kroz program tjelesne aktivnosti. Projekt promiče dobrobit mladih između 16 i 29 godina kroz individualne i grupne aktivnosti koje obuhvaćaju holistički i individualno orijentiran pristup funkcionalnoj sposobnosti. Projekt se provodi u lokalnim udrugama u Helsinkiju, Ouluu, Tampereu i Turkuu, s ciljem pružanja mladima pozitivnih iskustava tjelesnog vježbanja i društvenih interakcija, uz povećanje njihove mentalne dobrobiti.

## ORGANIZACIJE UKLJUČENE U PROJEKT

1. YMCA, Helsinki, Finska
2. Local Departments in Turku, Tampere i Oulu, Finska

## SUDIONICI I KORISNICI

Projekt je namijenjen marginaliziranim mladima ili mladima u riziku od marginalizacije (16-29 godina) koji imaju poteškoća s ostankom u školi ili na poslu.

## CILJEVI PROJEKTA

Glavni cilj projekta bio je promicanje dobrobiti ranjivih mladih, a aktivnosti su osmišljene kako bi se:

- poboljšati mentalno zdravlje (smanjiti tjeskobu, stres, depresiju i strah od društvenih situacija);
- poduprijeti obrazovnu i radnu reintegraciju mladih;
- povećati količinu dnevnog kretanja i tjelovježbe.

## VRSTA TJELESNE AKTIVNOSTI

Program tjelesne aktivnosti utvrđuje se u dogovoru s mladima utvrđivanjem individualiziranog plana koji može varirati za svakog sudionika. Projekt nudi izbor različitih vrsta sportova, privatnih tjelesnih aktivnosti, malih grupa te putem digitalnih kanala. Tjelesne aktivnosti mogu imati različite razine intenziteta prilagođavajući se mogućnostima i potrebama pojedinih sudionika.

## ORGANIZACIJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Trajanje programa tjelesne aktivnosti – po dogovoru s polaznikom (njihov sadržaj i trajanje individualno se prilagođavaju volji i interesu polaznika)

Učestalost sesija – dogovorena sa sudionikom

Trajanje svake sesije – po dogovoru sa sudionikom

Mjesto održavanja sesija – po dogovoru sa sudionikom



## TIM

Tim se sastoji od koordinatora, planera projekta i stručnjaka koji se odnose na socijalne usluge i usluge za mlade, kao što su radnici koji rade s mladima, diplomirani socijalni radnici i psihijatrijske medicinske sestre. Svaka lokalna udruga ima timove od 2-4 stručnjaka koji honorarno rade na projektu. Ukupno je oko 12 članova ekipe.

YMCA je formirala „sportske detektive“ koji sa sudionicima rade zajedničkim tjelesnim aktivnostima, ali i podržavajući ih svakodnevnom aktivnošću. Detektivi razgovaraju sa sudionicima o mnogim temama, kao što su ritam svakodnevnog života, prehrambene navike i kvaliteta sna.

## PRAĆENJE I OCJENJIVANJE

Napredak sudionika mapiran je početnim, srednjim i završnim procjenama koje prate razine kretanja, sudjelovanje u društvenim situacijama i ukupne promjene u svakodnevnom životu. Dodatno, uključen je mjerač sudjelovanja za mjerenje osjećaja pripadnosti, značenja onoga što se radi i mogućnosti djelovanja.

## REZULTATI PROJEKTA

Projekt traje prvu godinu pa dugoročnih rezultata još nema, no kod onih koji su već završili završne procjene uočeno je povećanje količine tjelovježbe i izlaska iz kuće. Sudionici su prijavili poboljšanja u raspoloženju i mentalnom blagostanju, ključna za ponovnu integraciju u društvo: mogli su se vratiti studiranju, potaknuti su da sudjeluju u drugim aktivnostima i mogli su se zaposliti u vojnoj službi.

## FINANCIRANJE

Projekt financira STEA.

## LINK I WEB STRANICA

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



# Okvir za samopreispitivanje

U Kompendiju HOORAY, usklađenom s gore navedenim načelima i motiviranom zajedničkim najboljim primjerima iz prakse, stvorili smo sveobuhvatan okvir za samoprovjeru. Ovaj okvir može poslužiti kao vrijedan alat za evaluaciju planiranih aktivnosti, pomažući u identifikaciji temeljnih elemenata koji su ključni za osiguranje mentalne dobrobiti ciljne skupine. Okvir za samoprovjeru sastoji se od niza promišljeno osmišljenih pitanja namijenjenih sustavnom rješavanju prije provedbe bilo koje planirane aktivnosti.

Dolje su navedena određena pitanja koja su osmišljena kako bi vam pomogla u procjeni u kojoj su mjeri aktivnosti koje obavljate u skladu s osnovnim elementima dobre prakse o tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju mladih. Cilj procesa samoprovjere je osigurati da potičete proaktivan pristup promicanju dobrobiti poduzetih aktivnosti za mentalno zdravlje.

- Slijedi li vaš plan tjelesne aktivnosti strukturirani program prilagođen potrebama adolescenata? [da/ne]
- Provodi li program tjelesne aktivnosti multidisciplinarni tim kvalificiran za brigu o tjelesnom zdravlju adolescenata? [da/ne]
- Provodi li program tjelesne aktivnosti multidisciplinarni tim kvalificiran za brigu o mentalnom zdravlju adolescenata? [da/ne]
- Provodi li se redovito praćenje ishoda programa tjelesne aktivnosti, procjenjujući i pozitivne i negativne učinke? [da/ne]
- Jesu li mladi sportaši uspostavili prijateljstva i jesu li podrška jedni drugima? [da/ne]
- Smatrate li da je za mlade sportaše u vašem timu program tjelesne aktivnosti i zvor (označite kućice koje smatrate prikladnima):

- 1) Zabava
- 2) Radost
- 3) Uzbuđenje
- 4) Ponos





- 5) Osjećaj snage i snalažljivosti
- 6) Smirenost
- 7) Zadovoljstvo
- 8) Oslobađanje od stresa
- 9) Nešto značajno što čovjek može učiniti za sebe
- 10) Osobno postignuće

- Kao trener, vi (molimo označite okvire koje smatrate prikladnima):

- 1) Poticati stvaranje poticajnog okruženja bez pritiska
- 2) Promicati društvene veze i uključivanje svih članova tima
- 3) Uložite dodatno vrijeme i trud u dijalog s mladim sportašima
- 4) Posvetite se postizanju ciljeva mladih sportaša
- 5) Podučavajte vrijednostima zdravog natjecanja

- Smatrate li da roditelji poštuju autonomiju mladih sportaša i sudjeluju li u podršci mladim sportašima? [da/ne]
- Sve druge bilješke koje želite ostaviti za sebe:

Bilješke. Redovito ispunjavajte okvir za samoprovjeru kako biste pratili napredovanje svojih aktivnosti

**Saznajte više o projektu HOORAY:** [www.engsoyouth.eu/hooray](http://www.engsoyouth.eu/hooray)

**Fotografije:** osobne arhive predstavljenih organizacija.

Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(-ova) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.