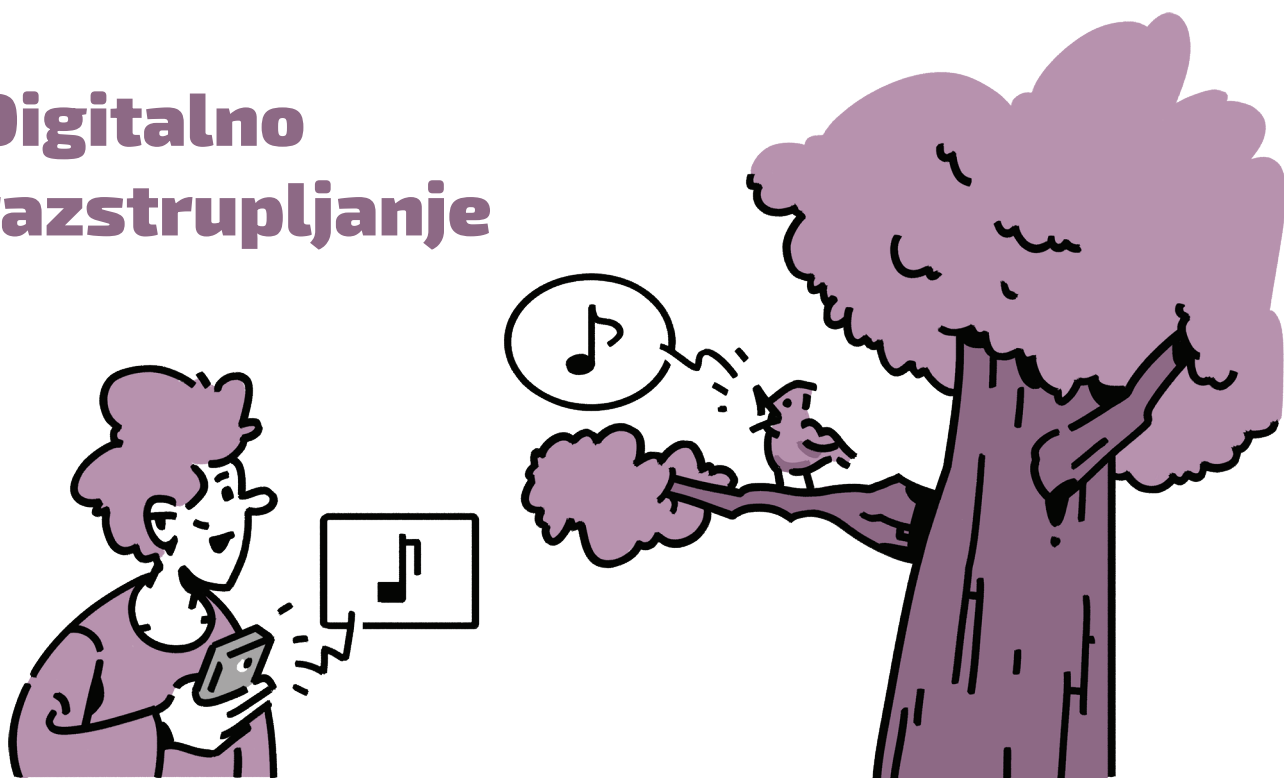


Digitalno razstrupljanje



OGREVANJE

Napišite svoje ime

V zrak napišite svoje ime z najmanjšimi črkami, največjimi črkami, z nosom, stopalom, kolenom ...

Verižni stick roke

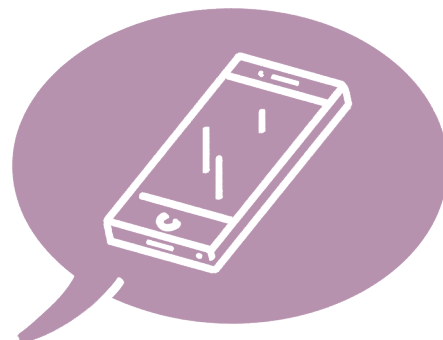
Člani skupine si podajo roke, pri čemer se držijo za roko druge osebe. S prosto roko si poiščejo novega partnerja.

Prepletanje/razpletanje

Skupine šestih/devetih udeležencev oblikujejo krog. Vsak udeleženec iztegne desno roko in z njo prime dlan osebe nasproti sebe. Z levo roko prime dlan druge osebe. Njihova naloga je, da se razpletejo, ne da bi izpustili roke.

POGOVOR:

- Ali se vam je bilo neprijetno dotikati neznanca? Kakšen je način komunikacije v današnjem času? Kakšna so prijateljstva? Imate več virtualnih ali resničnih prijateljev? Koliko časa na dan preživite pred zasloni? Pred katerimi zasloni? Katere platforme družbenih medijev uporabljate? Ali igrate igre? Katere? Koliko?
- Ste že slišali za kameno dobo? Bronasto dobo? Zakaj se sedanji dobi reče digitalna doba? Kaj omogoča digitalna doba?



NALOGA

Udeleženci morajo v parih poiskati 5 prednosti in 5 slabosti digitalne dobe. Napišejo jih na lističe.

Na steni je plakat, razdeljen na dva stolpca: prednosti/slabosti digitalne dobe. Vsak par predstavi svoj seznam in ga prilepi na plakat na steni.

VAJA

24 ur na dan

Vodja delavnice napove ure v dnevu, vsak v prostoru pa naredi tisto, kar ponavadi počne v tem času.

V določenem delu dneva bo udeleženec vaje morda uporabljal mobilni telefon ali igral računalniške igre, kar je izhodišče za pogovor.

POGOVOR:

Koliko časa vsak dan preživite na spletu? Se lahko uprete želji, da bi takoj preverili sporočilo, ko zaslišite zvok obvestila? Kdaj vsak dan prvič pogledate na svoj telefon? Ste že slišali za zasvojenost z internetom? Zasvojenost z igranjem računalniških iger? Preverjanjem družabnih omrežij? Kateri so znaki zasvojenosti? Ali poznate koga tako odvisnega? Kako jih lahko prepoznate?

NALOGA

Na plakat na steni udeleženci zapišejo znake zasvojenosti.

POGOVOR:

Kaj je razstrupljanje? Kdo ga potrebuje in zakaj?

DELO V SKUPINAH

Vodja delavnice prevzame vlogo napovedovalca, naznani, da je prispelo pismo enega od staršev:

*"Spoštovana gospa,
bi nam lahko, prosim, pomagali: hči vse bolj zanemarja šolske obveznosti, kar se kaže v njenih ocenah, ki so se poslabšale. Nehala se je družiti s prijatelji, skorajda ne hodi ven in opustila je igranje odbojke. Ko jo vprašamo, koliko časa vsak dan preživi na spletu, se izogne vprašanju ali laže. Zjutraj komaj vstane za v šolo, dan je zamenjala za noč in ponoči nenehno igra igre. Je razdražljiva, tesnobna in napeta. Vsakič, ko omenimo uporabo interneta, postane vznemirjena. Največji prepir je izbruhnil, ko smo ji skušali začasno odvzeti mobilni telefon. Ta je ob njeni postelji – zadnja stvar, ki jo ima v rokah zvečer, in prva, ki jo pogleda zjutraj. Kljub opozorilom in pogovorom se ne more ločiti od zaslona ... Postal je nadomestek za druženje s prijatelji. Ko igra igre, pozabi jesti ali piti ... Vi ste naše zadnje upanje."*

Skupina se razdeli v tri skupine, vsaka od njih prevzame vlogo strokovnjakov. Prejmejo opise institucij/organizacij, v katerih delajo, in nalog, ki jih opravljajo:

1. skupina: Strokovnjaki za razstrupljanje na Nacionalnem inštitutu za zdravje

MOTO: Bodite zdravi

Čas je, da se vrnete k normalnemu in zdravemu življenju! Zagotavljamo zanesljivo in učinkovito zdravljenje za vso družino. Naš center, ki se nahaja na 15 hektarjih neokrnjene narave ob vznožju gore Ozren, ob rekah Bukovica in Lukavčič, povezuje ekološko pridelavo in tradicionalne vrednote ter hkrati spoštuje naravo in okolje. Izvajamo razstrupljanje za odvisnike in terapijo za vso družino.

NALOGA:

Opišite delovanje vaše terapevtske skupnosti. Katere skupne aktivnosti predlagate za družinske člane in odvisnike? Kako je mogoče vzpostaviti normalne družinske odnose? Kakšna je vloga staršev pri razstrupljanju odvisnikov? Kako zasnovati dnevno rutino (proces vzpostavljanja in vzdrževanja abstinence)? Katere skupne dejavnosti predlagate in zakaj (npr. izleti, športne aktivnosti, ustvarjalne delavnice, filmi, dramske delavnice, predstave)?

2. skupina: Mednarodna klinika za zdravljenje odvisnosti in težav

MOTO: Z našo pomočjo odvisnost postane stvar preteklosti

Ekipo sestavljajo svetovno priznani, ugledni in nagrajeni strokovnjaki, ki bodo vašim bližnjim pomagali, da se vrnejo na pot normalnega in srečnega življenja. Z uporabo sodobnih, inovativnih in preizkušenih metod v naši kliniki, opremljeni v skladu z naj-novejšimi svetovnimi standardi, odvisnost izgine v razmeroma kratkem času. Glavni cilj je vsakemu pacientu zagotoviti popolnoma prilagojen program odvajanja in rehabilitacije.

NALOGE:

Opišite postopek zdravljenja, katere metode uporabljate ...

1. Diagnoza (katere metode uporabljate pri postavljanju diagnoze).
2. Razstrupljanje (čiščenje organizma/lajšanje odtegnitvenih simptomov). Kako in s čim ga izvajate?
3. Regenerativni postopki (kako najstnika vrniti v »začetno stanje«).
4. Delo z družino (priporočila za ravnanje v družini).
5. Spremljanje bolnika po zdravljenju (v fazi rehabilitacije).

3. skupina: Ustvarjalni tabor – Center za medsebojno pomoč

MOTO: Popolno OZDRAVLJENJE in trajna neodvisnost, ki si jo zaslužite!

Sodoben center, specializiran za obravnavo vseh oblik zasvojenosti. Dosegamo odlične rezultate, saj smo mladi in razumemo mlade. Odkrivamo številne stične točke, ki jih šole, družine in drugi člani skupnosti potrebujejo pri delu z mladimi. Razvijamo strategije za pomoč in samopomoč za mlade posameznike v obdobjih stisk.

NALOGE:

1. Katere aktivnosti izvajate v svojem ustvarjalnem taboru in kako jih izvajate?
2. Kako najstnika motivirati za vrnitev v »normalno« življenje, kako razvijati njegove/njene socialne spretnosti?
3. Kako jim pomagati strukturirati njihov prosti čas?
4. Kaj bi bilo treba spremeniti v skupnosti (šoli, družini), da bi zmanjšali zasvojenost z internetom?

PREDSTAVITEV NA SIMPOZIJU "DIGITAL DETOX"

Vsaka skupina predstavi svoje rešitve nalog. Po predstavitvi lahko druge skupine postavljajo vprašanja. Če čas dopušča, naj vsaka skupina uprizori prizor razstrupljanja, značilen za njihov center/institucijo/organizacijo.



**Sofinancira
Evropska unija**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.