

## MLADINSKO KLIMATSKO ZDRAVILIŠČE RAKITNA

Mladinsko klimatsko zdravilišče (v nadaljevanju MKZ) Rakitna je **javni zdravstveni zavod**, katerega poslanstvo je **pravočasno prepoznavanje in zgodnja obravnava otrok in mladostnikov**, rizičnih za razvoj psihičnih težav. Zaradi izvajanja visoko kakovostnih zdravstvenih storitev v prijetnem naravnem okolju, je MKZ Rakitna **edinstvena** tovrstna ustanova v slovenskem prostoru.

### Ali ste vedeli?

- Večina duševnih motenj se začne že v otroštvu in mladostništvu, in sicer kar 50% do 14. in 75% do 25. leta.
- V Sloveniji ima približno ena petina (20 %) otrok in mladostnikov težave na področju duševnega zdravja.
- Zdravljenje duševnih motenj je pogosto neuspešno, zelo uspešna pa je preventiva v otroštvu in mladostništvu, ki realno lahko zmanjša breme teh bolezni v odrasli dobi do 50%.

**Zgodnja obravnava na področju duševnega zdravja je zato v zgodnjih obdobjih izjemno pomembna!**

V MKZ Rakitna smo predani skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov. V ta namen izvajamo **edinstvene celostne programe terapevtske obravnave otrok in mladostnikov ter njihovih družin**. Ti programi so:

1. Šola zdravega odraščanja
2. Program reintegracije in rehabilitacije mladostnikov s čustvenimi motnjami in/ali motnjami hranjenja
3. Šola lulanja

Poleg tega izvajamo tudi psihološko in psihiatrično ambulantno dejavnost, v okviru katere je našim uporabnikom in njihovim najbližjim na voljo tudi psihoterapevtska obravnava.

### Celostni terapevtski programi

- Šola zdravega odraščanja
- Program reintegracije in rehabilitacije mladostnikov s čustvenimi motnjami in/ali motnjami hranjenja
- Šola lulanja

### Ambulantno delo

- Psihološka ambulantna dejavnost
- Psihiatrična ambulantna dejavnost

## 8 RAZLOGOV ZAKAJ JE MLADINSKO KLIMATSKO ZDRAVILIŠČE RAKITNA DOBRA IZBIRA

1. MKZ Rakitna je javni zdravstveni zavod, ki na **edinstven način** izvaja bolnišnično in ambulantno dejavnost na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov.
2. V MKZ Rakitna izvajamo **celostni program terapevtske obravnave otrok in mladostnikov** ter njihovih družin, ki temelji na **inovativnih strokovnih pristopih** (npr. terapevtsko jahanje) podprtih z dokazi in stalnem vrednotenju.
3. Osrednje vodilo obravnave otrok in mladostnikov v MKZ Rakitna je omogočiti **le-tem prijazno bolnišnično obravnavo**, ki dokazano daje dobre rezultate in tudi dobre dolgotrajne izide, tako na področju duševnega zdravja kakor tudi telesnega zdravja.
4. Terapevtska obravnava mladih v MKZ Rakitna je po eni strani izrazito **strukturiran terapevtski proces** kar daje našim uporabnikom pomemben občutek varnosti. Hkrati pa je **obrnava individualizirana** ter prilagojena potrebam in ciljem vsakega posameznega otroka in mladostnika.
5. Obravnava mladih v MKZ Rakitna **na terapevtski način vključuje številne aktivnosti** - športne, uporabo konj, malih živali, pohode v naravi, učne ure in druge dejavnosti, ki motivirajo otroke, da se kot primarno vključijo v bolnišnični program, da v njem vztrajajo in po odpustu krepijo pridobljene vzorce funkcioniranja ter razvijajo skrb za lastno zdravje in zdrav življenjski slog.
6. Uporabniku prijazna bolnišnična obravnava v lepem naravnem in sproščenem okolju **zmanjšuje stigmatizacijo** in neenakosti ter omogoča celovito obravnavo takoj, ko jo otrok potrebuje.
7. Obravnava je dostopna **za otroke in mladostnike iz vse Slovenije**, kar je še posebej pomembno zaradi slabe regionalne dostopnosti specialističnih psiholoških in psihiatričnih služb.
8. Vse intervencije so dokazano **učinkovite tudi z vidika stroškovne učinkovitosti** in pomenijo hkrati dolgoročni prispevek k funkcioniranju posameznika, družin in skupnosti ter k socialnemu in ekonomskemu napredku družbe. MKZ Rakitna s svojo dejavnostjo pomembno prispeva k **razširitvi zelo podhranjene mreže izvajalcev pedopsihiatrične, klinično psihološke in družinsko sistemske psihoterapevtske obravnave** otrok in mladostnikov in njihovih družin.

*Celostna obravnava, kot jo ponujamo v MKZ Rakitna, omogoča pozitivne učinke na širšem življenjskem področju, povečuje odpornost, blaži vpliv bioloških, psihosocialnih in okoljskih faktorjev tveganja, spodbuja realizacijo sposobnosti in učinkovito spopadanje s težavami. Zgodnja obravnava na področju duševnega zdravja pa ima dolgoročni vpliv na življenje posameznika, saj vpliva na boljši učni uspeh in kasneje zaposljivost.*

## ŠOLA ZDRAVEGA ODRAŠČANJA (v nadaljevanju ŠZO)

*Pomoč otrokom in mladostnikom od 6. do 26. leta pri osvajanju starosti primernih vzorcev vedenja in čustvovanja*

### OSNOVNE ZNAČILNOSTI

- Komu je program namenjen?: Otrokom in mladostnikom od 6. do 26. leta starosti pri katerih so opazni znaki določenih odklonov na področju vedenja in čustvovanja
- Kako dolgo traja program: 2 tedna oziroma 12 dni (sprejem v ponedeljek, odpust v petek)
- Koliko otrok/mladostnikov je v posamezni skupini? V posamezni skupini je načeloma od 8 do 10 otrok
- Kdo lahko predlaga vključitev v ŠZO? Otrok/mladostnik sam, starši, učitelj/vzgojitelj, psiholog, zdravnik ali katera koli druga oseba, ki otroka/mladostnika dobro pozna; napotnico ali delovni nalog izda zdravnik

### NA KAJ MORAMO BITI ODRASLI POZORNI?

- Nenavadno tihi in vase zaprti otroci,
- Otroci, izločeni iz skupine vrstnikov, ali otroci s slabše razvitimi socialnimi spretnosti,
- Mladi, izpostavljeni travmatskim dogodkom,
- Otroci iz okolja s specifično družinsko situacijo (manj funkcionalni odnosi znotraj družine, razveze, otroci v rejništvu),
- Prenajedanje, zavračanje hrane, pretirano ukvarjanje s svojim videzom ali kakršni koli drugi neustrezni prehranjevalni vzorci,
- Slabo prepoznavanje lastnih potreb in potreb drugih,
- Pomanjkanje motivacije za delo in učenje, kontinuiran stres povezan s šolo,
- Težave v odnosih z vrstniki in avtoritetami,
- Zastavljanje previsokih ciljev, perfekcionizem,
- Anksioznost, različni strahovi, pretirana otožnost, razdražljivost, nizka samopodoba...

### KAKŠNI SO CILJI VKLJUČITVE V ŠZO?

- Razvijanje in krepitev pozitivne samopodobe,
- Učenje novih veščin in pridobivanje novih znanj na različnih področjih (plezanje, lokostrelstvo, peka peciv, kuhanje, osnovna gospodinjska opravila ...),
- Razvijanje socialnih veščin, učenje asertivnosti,
- Utrjevanje zdravih vzorcev funkcioniranja,

- Prepoznavanje svojih potreb in potreb drugih,
- Krepitev odgovornosti in starosti primerne samostojnosti,
- Odmik iz domačega okolja,
- Čustvena razbremenitev,
- Spoznavanje novih prijateljev in druženje,
- Premagovanje notranjih ovir,
- Podpora pri iskanju notranjega ravnovesja in iskanju smisla,
- Individualna psihološka in psihiatrična podpora.

*Šola zdravega odraščanja na Rakitni je pravi kraj za krepitev pozitivne podobe o sebi, premagovanje notranjih ovir in spoznavanje novih prijateljev.*

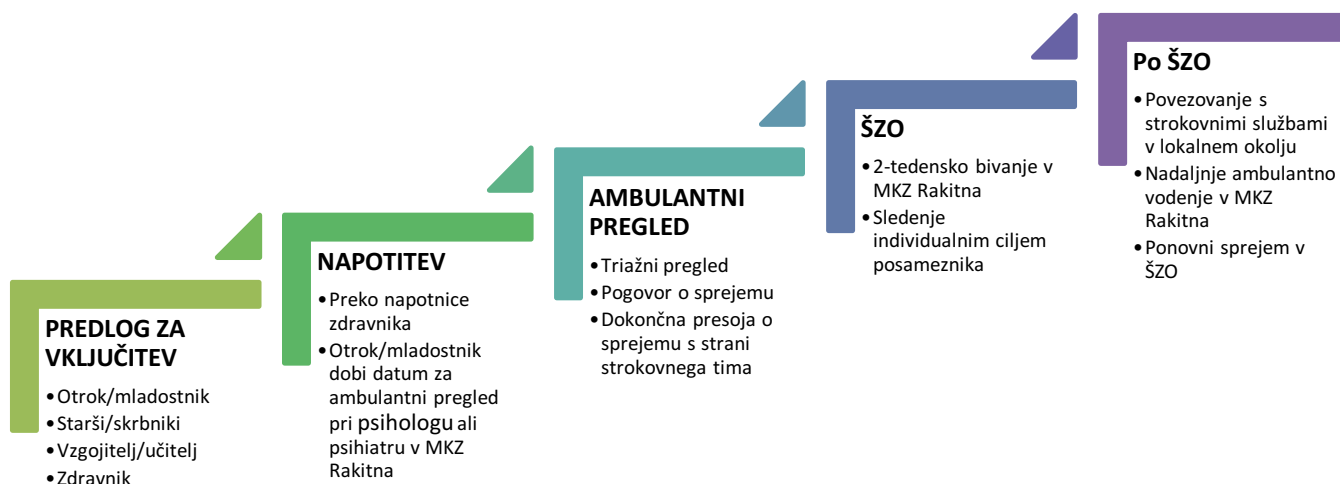
## AKTIVNOSTI V PROGRAMU ŠZO

1. Pogovorne skupine s psihologom
2. Aktivnosti s konji
3. Aktivnosti z malimi živalmi
4. Športne aktivnosti
5. Zdravstvena vzgoja
6. Naravoslovne in ustvarjalne delavnice
7. Pouk v manjših skupinah
8. Skupina za starše in skrbnike

## KAJ O ŠOLI ZDRAVEGA ODRAŠČAJA POVEDO OTROCI IN MLADOSTNIKI, KI SO ŽE ZAKLJUČILI PROGRAM?

Otroci, ki so Šolo zdravega odraščanja že zaključili, povedo, da je bilo zanje v programu še posebej dragoceno, da so se v družbi vrstnikov in naklonjenih terapevtov naučili **bolje razumeti sebe in druge**. Obenem so **spoznali, da se s podobnimi težavami in stiskami soočajo tudi drugi** mladi ter da jih je mogoče rešiti. Ob zaključku Šole zdravega odraščanja se počutijo **bolj kompetentne za soočanje z vsakodnevnimi težavami**.

## POVZETEK



## REINTEGRACIJA IN REHABILITACIJA MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI MOTNJIAMI IN/ALI MOTNJIAMI HRANJENJA (v nadaljevanju program Reintegracije in rehabilitacije)

*Pomoč od 16. do 26. leta pri vključevanju v vsakodnevno življenje po obravnavi težav na področju duševnega zdravja*

### OSNOVNE ZNAČILNOSTI

- Komu je program namenjen?: Mladostnikom od 16. do 26. leta starosti, ki potrebujejo pomoč in podporo pri vključevanju v vsakdanje življenje po predhodni obravnavi težav na področju duševnega zdravja
- Kako dolgo traja program: 6 tednov (z možnostjo podaljšanja)
- Koliko mladostnikov je v posamezni skupini? V posamezni skupini je načeloma od 6 do 9 mladostnikov
- Kdo lahko predlaga vključitev v program Reintegracije in rehabilitacije? Mladostnik sam, starši, učitelj/vzgojitelj, psiholog, zdravnik ali katera koli druga oseba, ki otroka/mladostnika dobro pozna; napotnico ali delovni nalog za obravnavo izda zdravnik

## KOMU JE PROGRAM NAMENJEN?

Program je namenjen mladostnikom z izzivi na področju:

- čustvenega doživljanja,
- razpoloženja,
- samopodobe,
- odnosov z vrstniki,
- šolanja ali opuščanjem šolanja,
- raziskovanjem poklicnih interesov,
- družinskega življenja,
- partnerskih odnosov,
- organiziranjem prostega časa,
- prevzemanjem odgovornosti,
- zdravega prehranjevanja,
- gibanja.

## KAKŠNI SO CILJI VKLJUČITVE V PROGRAM?

V programu Reintegracije in rehabilitacije mladostniki dobijo priložnost, da:

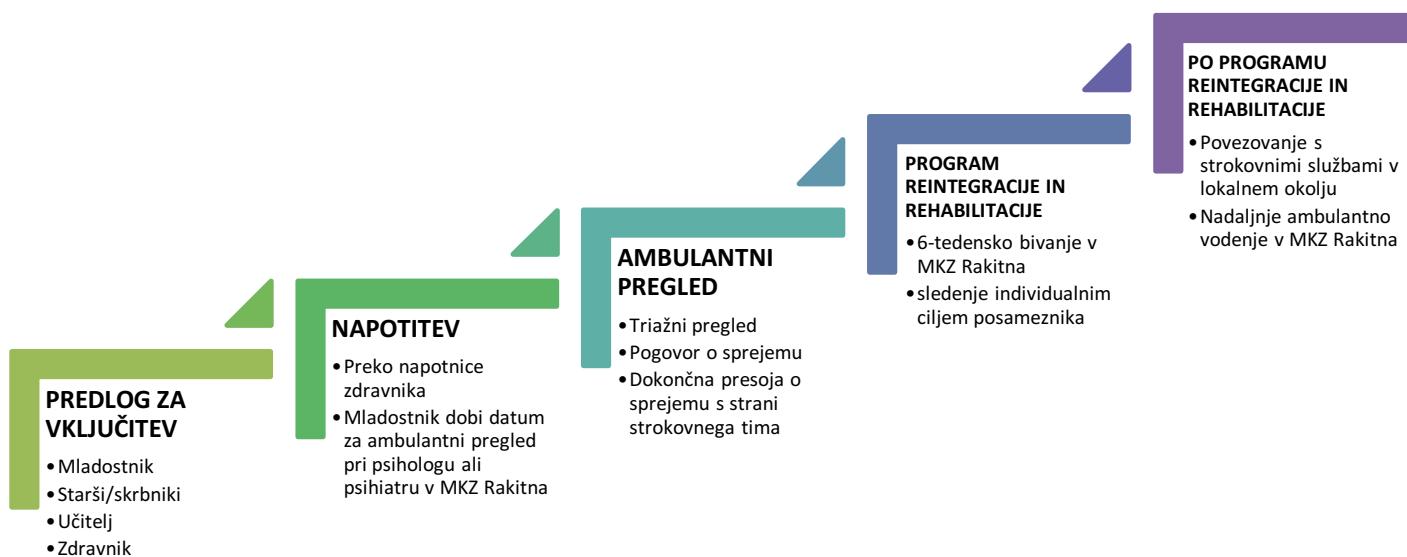
- v zaupnem in varnem okolju spregovorijo o svojih mislih in čustvih, o svojih pomislekih in izzivih, o družinskih odnosih in odnosih z vrstniki, o stvareh, ki jih veselijo in tistih, ki jih malo manj,
- doživijo kakšen je občutek, ko te končno nekdo razume,
- izkusijo, da so ljudje tudi dobri in zaupanja vredni,
- izrazijo tudi neprijetna čustva in misli,
- vidijo, da tudi oni zmorejo in znajo,
- spoznajo nove prijatelje in se naučijo, kako si pridobiti prijatelje tudi v šoli in v domačem okolju,
- se naučijo sprostiti telesno in duševno napetost,
- spoznajo nove načine spoprijemanja izzivi, ki se jim pojavljajo na poti skozi življenje,
- dokažejo, da so odgovorni in znajo poskrbeti sami zase,
- raziščejo svoje poklicne želje in dobijo voljo za nadaljevanje šolanja,
- vidijo kako zabavno je življenje tudi izven telefonskega in računalniškega ekrana,
- spoznajo in osvojijo zdrav življenjski slog, se začnejo zdravo in redno prehranjevati ter
- dobijo veselje do gibanja.

## AKTIVNOSTI V PROGRAMU

1. Terapevtske skupine
2. Individualna terapevtska obravnava

3. Trening asertivnosti
4. Trening čuječnosti
5. Aktivnosti s konji
6. Skrb za male živali
7. Zdravstvena vzgoja
8. Terapevtska skupnost
9. Struktura časa
10. Športne aktivnosti
11. Strukturiran čas z vzgojiteljem
12. Aktivnost varovancev
13. Terapevtski film
14. Skupina za svojce
15. Bolnišnična šola

## POVZETEK



## ŠOLA LULANJA

*Pomoč otrokom in svetovanje staršem pri učenju starostni primerne vedenjskega vzorca odvajanja vode*

### OSNOVNE ZNAČILNOSTI PROGRAMA

- Komu je program namenjen? Otrokom, starejšim od 5 let, ki še niso usvojili primerne vedenjskega vzorca odvajanja vode
- Kako dolgo traja program? 2 tedna (otroci preživijo vikend doma)
- Koliko otrok je v posamezni skupini? V posamezni skupini je načeloma 6 otrok
- Kdo lahko predlaga vključitev v program Šola lulanja? Na željo staršev ali skrbnikov otroka v program napoti zdravnik
- Kakšen je uspeh programa? Ob nadaljnji spodbudi zdravnika v nefrološki ambulanti ter podpori staršev so uspehi odlični. Velika večina se težav popolnoma znebi, pri ostalih se bistveno ublažijo. Težave se po osvojenem vedenjskem vzorcu lulanja izjemno redko ponovijo.

### KAKO SE KAŽEJO TEŽAVE NA PODROČJU ODVAJANJA VODE?

- Uhajanje vode,
- Predolgo zadrževanje vode in razvijanje »lenega« mehurja,
- Ponavljajoča se vnetja in okužbe sečil,
- Nočno močenje postelje,
- Neprijeten vonj zaradi uhajanja vode čez dan...

***V kolikor se navedene težave pojavljajo še v času po vstopu v šolo, je to za otroka lahko še posebej obremenjujoče in neprijetno.***

### KAJ LAHKO NAREDIJO STARŠI?

Pomembno je, da starši težavo **prepoznajo in jo opišejo izbranemu zdravniku**. V ambulanti nefrologi ugotovijo ali gre za neosvojen vzorec dnevnega lulanja (in izključijo morebitno fiziološko pogojenost težav), priporočijo Šolo lulanja in izdajo ustrezno napotnico. Postopek se vodi z vednostjo **Kliničnega oddelka za nefrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana**.

### CILJ VKLJUČITVE V PROGRAM

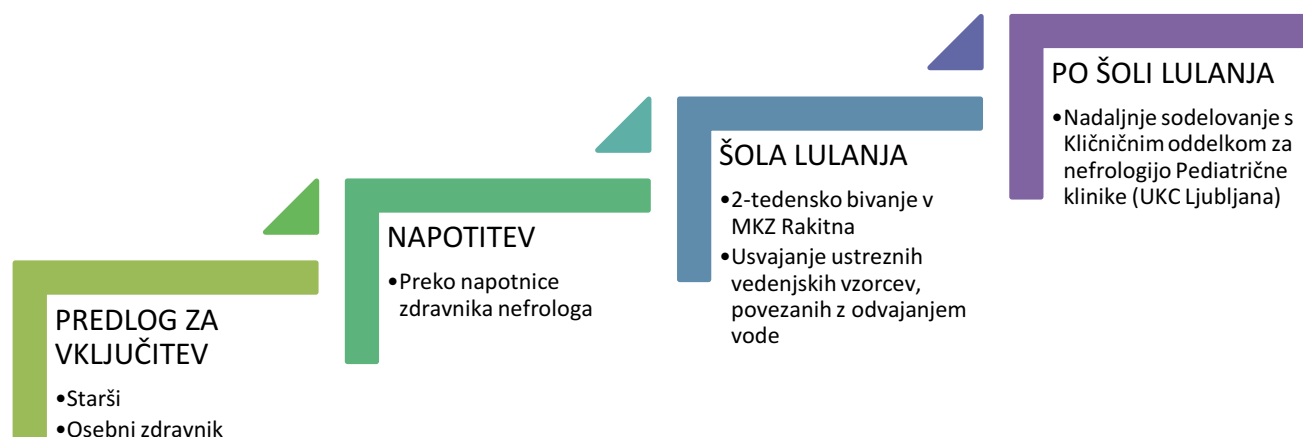


Šole lulanja je **naučiti otroka pravilnega lulanja na zanj prijeten način**, s pozitivno stimulacijo, brez kakršnihkoli neprijetnih občutkov. Vsakega otroka pohvalimo za že zelo majhen uspeh, ga bodrimo in nagradimo.

## AKTIVNOSTI PROGRAMA

1. Edukacija otrok
2. Pogovorne skupine s psihologom
3. Športne aktivnosti s poudarkom na krepitvi mišic medeničnega dna
4. Vodenje dnevnikov pitja, lulanja in kakanja
5. Edukacija staršev in izdelava načrta za nadaljnje delo doma

## POVZETEK



## AMBULANTNA DEJAVNOST

*Diagnostično in psihoterapevtsko delo z otroki in mladostniki ter njihovimi družinami*

### OSNOVNE ZNAČILNOSTI

V MKZ Rakitna našim uporabnikom in njihovim najbližjim ponujamo:

#### 1. Psihološko ambulantno obravnavo

- psihodiagnostična ocena otrokovih/mladostnikovih težav,
- svetovalno delo z otroki/mladostniki in njihovimi družinami,
- svetovanje šolam in zunanjim inštitucijam,
- terapevtska obravnava po principih različnih terapevtskih modalitet, zlasti kognitivno-vedenjske in sistemske družinske terapije.

#### 2. Psihiatrično ambulantno obravnavo

- psihiatrična ocena otrokovih/mladostnikovih težav,
- svetovalno delo z otroki/mladostniki in njihovimi družinami,
- svetovanje šolam in zunanjim inštitucijam,
- medikamentozno zdravljenje (po potrebi).

Napotnico ali delovni nalog za ambulantno obravnavo v MKZ Rakitna izda zdravnik.

### KAKŠNE SO TEŽAVE OTROK IN MLADOSTNIKOV, KI POTREBUJEJO AMBULANTNO OBRAVNAVO?

Otroci in mladostniki, ki so vključeni v našo ambulantno dejavnost, se najpogosteje soočajo za eno ali več izmed spodaj navedenih težav:

- težave s pozornostjo in nemirom,
- težave pri navezovanju stikov in vključevanju med vrstnike,
- pogosti občutki tesnobe, strahovi,
- dalj časa trajajoče slabše razpoloženje,
- slabša samopodoba,
- težave, povezane s prilagajanjem na novo okolje, situacijo,
- učne težave,
- težave s kontroliranjem jeze,
- nezadovoljstvo s svojo telesno podobo in obremenjenost z načinom prehranjevanja,
- nesamostojnost.

## KAKŠNI SO CILJI AMBULANTNE DEJAVNOSTI?

Preko ambulantne dejavnosti želimo nuditi **pomoč in podporo otrokom in mladostnikom, njihovim najbližjim in vsem ostalim osebam/inštitucijam**, ki so vključene v življenje naših uporabnikov. Ambulantna dejavnost je še posebej pomembna za tiste otroke, ki so bolj rizični za razvoj težav in za tiste otroke, ki nimajo možnosti redne ambulantne obravnave v domačem okolju.

Otrokom in mladostnikom v okviru ambulantne dejavnosti pomagamo preko:

- opredelitve njihovih težav,
- psihoterapevtskega in (po potrebi) medikamentoznega zdravljenja.

Staršem in drugim odraslim osebam pa pomagamo preko:

- svetovanja glede vzgoje otrok,
- edukacije o posameznih vrstah težav, s katerimi se srečujejo njihovi otroci,
- edukacije o pomenu zdravega načina življenja in povezanosti telesnega in fizičnega blagostanja,
- edukacije o njihovi vlogi pri reševanju težav njihovih otrok,
- svetovanja glede razreševanja težav in konfliktov med družinskimi člani,
- svetovanja pri soočanju z osebnimi stiskami,
- pogovora o njihovih težavah, kar vodi do čustvene razbremenitve.

Cilj ambulantne dejavnosti je med drugim **povezovanje z drugimi inštitucijami** (npr. šolami, centri za socialno delo), in sicer vse z **namenom doseganja najbolj optimalnega izida za naše uporabnike**.

V okviru ambulantne dejavnosti smo zavezani k **uporabi najnovejših diagnostičnih pripomočkov**. Pri terapevtskem delu pa skrbno **sledimo mednarodnim smernicam** in uporabljamo z dokazi podprte psihoterapevtske ukrepe. V naše ambulante so lahko napoteni otroci in mladostniki **iz celotne Slovenije**.

## UPORABA KONJ V TERAPEVTSKE NAMENE

*MKZ Rakitna je edini javni zdravstveni zavod v Sloveniji, ki v okviru celostnih terapevtskih programov na področju duševnega zdravja integrira tudi uporabo konj*

### KAJ JE PEDAGOŠKO IN PSIHOTERAPEVSKO JAHANJE?

Pedagoška in psihoterapevtska obravnava s pomočjo konja je ena izmed privlačnejših **mednarodno uveljavljenih terapevtskih metod** za posameznike, ki imajo težave na področju čustvovanja ter za posameznike, ki imajo za seboj težke življenjske izkušnje, težave v socialnih stikih, nizko samopodobo, ali pa želijo preprosto bolje spoznati sebe in spremeniti svoje vedenje ali počutje.

### PEDAGOŠKA IN PSIHOTERAPEVSKA OBRAVNAVA S KONJI V MLADINSKEM KLIMATSKEM ZDRAVILIŠČU RAKITNA

Psihoterapevtska obravnava s pomočjo konj je v MKZ Rakitna **del celostne programe obravnave otrok in mladostnikov**. Program je prilagojen polodprti skupini, srečanja potekajo **dvakrat tedensko uro in pol**. Glede na cilje posameznikov v skupini se strokovno osebje odloči za izbiro terapevtskih metod in postopkov, ki bodo vsakemu članu skupine pomagale pri doseganju njegovega/njenega individualnega cilja.



## ZAKAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV TAKO ZELO POMEMBNO?

Dobro duševno zdravje v otroštvu je **predpogoj za optimalen psihosocialni razvoj**, dobre socialne odnose, učinkovito učenje, razvoj sposobnosti za skrb zase, **dobro telesno zdravje, produktivnost in ekonomsko učinkovitost v odraslosti**. Iz navedenega izhaja, da je **zgodnje ukrepanje in preventivna dejavnost** na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov ključnega pomena za doseganje ugodnih rezultatov v odrasli dobi.

V MKZ Rakitna s svojimi dejavnostmi sledimo navedenim ugotovitvam. Naša dejavnost je podprta z mednarodnimi programi in nacionalnimi resolucijami na področju duševnega zdravja.

### GLOBALNA UMESTITEV DEJAVNOSTI MKZ RAKITNA

Mednarodna zdravstvena organizacija (v nadaljevanju WHO) v svojem »Akcijskem programu na področju duševnega zdravja 2013-2020« navaja dejavnosti na področju preventive in promocije duševnega zdravja kot **enega izmed osrednjih ciljev programa**. Na ta način MKZ Rakitna s svojimi dejavnostmi sledi mednarodnim priporočilom in se ustrezno umešča v smernice in priporočila vodilne svetovne zdravstvene organizacije.

### LOKALNA UMESTITEV DEJAVNOSTI MKZ RAKITNA

V Sloveniji Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja (NPDZ) 2014-2018 (vladni akt, EVA: 2008-2711-0140) ugotavlja, da so se na področju primarne preventive duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih za **najuspešnejše** izkazali **programi** selektivne in indicirane preventive, **ki jih razvijamo, nadgrajujemo in redno evalviramo v MKZ Rakitna**, in so usmerjeni k osebam z dejavniki tveganja. Resolucija o duševnem zdravju NPDZ izpostavlja **nujnost celovitega pristopa k promociji duševnega zdravja in preventivi duševnih motenj**, ki je eno naših ključnih vodil. Pred razvojem celovitih terapevtskih programov v MKZ Rakitna tovrstnih centrov v Sloveniji ni bilo.

**Bolnišnična in ambulantna dejavnost v MKZ Rakitna je pomembna za uresničevanje mednarodnih in nacionalnih ciljev na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. V Sloveniji, kjer je dostopnost strokovnih služb za najbolj ranljive populacije nedopustno slaba, je vloga MKZ Rakitna še posebej pomembna, saj lahko v okviru naših storitev dobijo pri ložnost otroci iz različnih delov Slovenije.**