FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Ured za psihološko savjetovanje studenata

Filozofski fakultet Osijek

Prije 2016. godine

- Filozofski fakultet
- Psihološko savjetovalište za studente Filozofskog fakulteta
- Nismo se tako oglašavali, ali smo radili sa studentima cijelog sveučilišta

Ak. godina 2016./2017.

- Psihološko savjetovalište za studente Sveučilišta J. J. Strossmayera
- Ana Kurtović, Ana Babić Čikeš, Lara Cakić
- Vježbenica Sanja Diósy
- ukupno 264 individualnih savjetodavnih sastanaka - trostruko više u odnosu na prošlu akademsku godinu kada je Savjetovalište djelovalo na Filozofskom fakultetu.

Ak. godine 2017./2018. – 2019./2020.

- Broj individualnih savjetodavnih sastanaka se povećavao
- 2017./2018. - 254
- 2018./2019. - 330
- 2019./2020. - 348
- Samo tri zaposlenice fakulteta na Sveučilištu (honorarno)
- Od ak. godine 2017./2018. u Savjetovalištu kontinuirano postojala lista čekanja.
- Studenti su čekali u prosjeku 46 dana za prvi termin (ali je raspon od 14 do preko 100 dana) – s vremenom se čekanje povećalo na 3 do 4 mjeseca minimalno

Pandemija – proljeće 2020.

- Nastavili raditi online, a kasnije (početkom ak. godine 2020./2021.) kombinirano
- Do kraja ak. godine 2019./2020. nije bilo značajnih promjena što se tiče liste čekanja (cca 3-4 mjeseca) niti kadrovski
- Tijekom ak. godine 2020./2021. i 2021./2022. čekanje na prvi razgovor sa psihologom produžilo se na duže od godine dana
- Povećana potreba za psihosocijalnom podrškom zbog pandemije
- Smanjeni kadrovski kapacitetima Savjetovališta (ostala je samo jedna osoba).
- U lipnju 2022. godine na listi čekanja Savjetovališta bilo je 234 studenta
- U veljači 2023. blizu 300 studenata

Problemi općenito

- Nije ustrojeno
- Nema zaposlenih osoba – sve honorarno (povremeno volonteri)
- Nismo mogli aplicirati na projekte
- Prostorni kapaciteti
- Lista čekanja (cca 300)
- Potpuno neodrživo

Ured za psihološko savjetovanje studenata - FFOS

- s radom započeo 6.2.2023.
- zaposlene dvije stručne suradnice za psihološko savjetovanje studenata (KBT)
- dvije lokacije - prizemlje FFOS (p12) i prostorije Savjetovališta u sklopu Centra za kvalitetu, Campus

Prvi koraci

- odgovaranje na velik broj preostalih upita i ažuriranje liste čekanja
- pozivanje studenata s liste čekanja
- izrada materijala (psihoedukativni materijali, domaće zadaće)

Prva četiri mjeseca rada Ureda

→ primarno usmjerena na što efikasnije smanjivanje duge liste čekanja za psihološko savjetovanje

→ izrada velike količine psihoedukativnih materijala za rad

→ izrada materijala za domaće zadaće koje su studenti izvršavali između susreta.

Rezultati rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata

Individualno psihološko savjetovanje

- 6. veljače 2023. godine - 8. veljače 2024. godine → dvije stručne suradnice obavile **729** individualnih savjetodavnih susreta po KBT modelu
- s ukupno **53 studenta** je uspješno završen psihološki tretman
- Lista čekanja je smanjena za gotovo **70% (30. 11. 2023. iznosila je 90 studenata)**
- Razdoblje čekanja na psihološko savjetovanje za zadnjeg studenta na listi je minimalno godinu dana
- Upiti pristižu na svakodnevnoj razini – najviše upita na početku akademske godine te u razdoblju oko ispitnih rokova

Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake

CILJ → prevencija teškoća s mentalnim zdravljem, smanjenje stigme te učenje strategija za nošenje s manjim problemima (teškoće učenja, organizacija vremena...), podrška i edukacija stručnjaka koji rade s mladima

- ✓ lipanj 2023. - ***Kako se nositi sa stresom tijekom ispitnih rokova?***
- ✓ rujan 2023. - predavanje za stručnjake koji rade s mladima (nastavnici, ravnatelji, pedagozi i psiholozi) - ***Izazovi mentalnog zdravlja kod djece i mladih***
- ✓ listopad 2023. (Svjetski dan MZ) - ***Važnost mentalnog zdravlja za uspješno studiranje***

- ✓ listopad 2023. - predstava *Gidionov čvor* - predavanje i rasprava na temu suicida kod djece i mladih
- ✓ studeni 2023. - 27. Smotra Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku - promoviran rad Ureda za psihološko savjetovanje studenata (interaktivni i psihoedukativni sadržaji te informativni letci o radu Ureda)
- ✓ siječanj 2024. – radionica za psihologe – savjetovatelje – *Mentalno zdravlje studenata*
- ✓ 10. znanstveno-stručni skup "Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici"
- ✓ travanj 2024. - psihoedukativno interaktivno predavanje "Sva lica anksioznosti: razumijevanje, prevencija i suočavanje".
- ✓ svibanj 2024. - psihoedukativno interaktivno predavanje "Kako se nositi sa stresom tijekom ispitnih rokova?"
- ✓ listopad 2024. psihoedukativno interaktivno predavanje "Važnost mentalnog zdravlja za uspješno studiranje".

Daljnji napredak u reduciranju vremena čekanja

- Od 1. siječnja 2024. godine do 31. prosinca 2024. - **596 individualnih psiholoških savjetovanja**
- Jedan porodiljni/rodiljni početkom, a jedan krajem godine, kolegica na zamjeni
- Uključivanje volontera
- Osiguran dodatni prostor
- Edukacije djelatnica
- Suradnja za zajednicom
- **Društvo za psihološku pomoć Sunce -** projekt "Trening vještina za mentalno zdravlje mladih"
- Nutricionističko savjetovalište Nastavnog zavoda za javno zdravstvo OBŽ.
- suradnju s timom stručnjaka zaduženim za razvoj online platforme Healthlink360

Zaključno

- *Bez obzira na postignute rezultate i značajno smanjenje broja studenata na listi čekanja, potrebno je uložiti daljnje napore kako bi se smanjilo procijenjeno vrijeme čekanja na termin koje za studenta posljednjeg na listi čekanja trenutno iznosi preko godinu dana.*
- *Pogoršanje psihičkih tegoba studenata koji se dulje vrijeme nalaze na listi čekanja može se prevenirati sustavnom podrškom dobrobiti na razini sastavnica i programa (zapošljavanje na sastavnicama, outsourcing, projekti-programi i sl.).*
- *Primjer dobre prakse – PRAVOS – Klinika za uključivo obrazovanje*
- *FFOS – kolegij Psihološko osnaživanje studenata*
- *MEFOS…*

Hvala na pažnji!

savjetovaliste@ffos.hr

Najčešći razlozi javljanja za psihološku pomoć

- teškoće akademskog funkcioniranja kao posljedica depresije, anksioznosti, niskog samopoštovanja, usamljenosti, teškoće organizacije vremena
- teškoće mentalnog zdravlja (i samim time akademskog funkcioniranja) kao posljedica disfunkcionalnih obiteljskih odnosa

Princip rada

- sa studentima se postavljaju SMART ciljevi, izrađuje individualni plan rada i procjenjuje okviran broj potrebnih susreta
- identifikacija negativnih i nerealističnih obrazaca mišljenja i ponašanja
- edukacija o različitim stanjima mentalnog zdravlja kako bi razumjeli zašto se susreću s psihičkim tegobama
- važnost domaćih zadaća između susreta

Planiranje aktivnosti Ureda za nadolazeće razdoblje

- Psihoedukativna predavanja i radionice – studenti i stručnjaci koji rade s mladima
- Grupni tretmani po KBT pristupu – obuhvaćanje većeg broja studenata sa sličnim teškoćama
- Edukacija nastavnog osoblja – npr. *prepoznavanje teškoća mentalnog zdravlja kod studenata, suočavanje sa stresom, burnout...*
- Istraživanja iz područja mentalnog zdravlja studenata – utvrđivanje specifičnih potreba studenata
- Kontinuirana edukacija i supervizija stručnih suradnica Ureda
- Suradnja s volonterima koji su educirani u području psihoterapije