



Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 3. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Otrisi stres: S tehniko TRE do manj stresa

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

- 00 - Osnovne in splošne izobraževalne aktivnosti/izidi
- 01 - Izobraževalne znanosti in izobraževanje učiteljev
- 02 - Umetnost in humanistika
- 03 - Družbene vede, novinarstvo in informacijska znanost
- 04 - Poslovne in upravne vede, pravo
- 05 - Naravoslovje, matematika in statistika
- 06 - Informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT)
- 07 - Tehnika, proizvodne tehnologije in gradbeništvo
- 08 - Kmetijstvo, gozdarstvo, ribištvo in veterinarstvo
- 09 - Zdravstvo in socialna varnost**
- 10 - Transport, varnost, gostinstvo in turizem, osebne storitve

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici
Svetovalno izobraževalni center MIT d.o.o.
Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk**

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah (vsak peti nov primer raka pri ženskah). Soočanje z diagnozo in samo zdravljenje predstavlja za bolnice velik stres. Raziskave celo kažejo, da ženske pogosto izkušajo stres, podoben stresu po travmatičnih dogodkih (podoživljanje zdravljenja, izogibajoča vedenja, iritabilnost, spremenjeno dojetje sebe itd.). Ker je stres neposreden dejavnik tveganja z dokumentarnim negativnim učinkom na nevroendokrinski in imunski sistem, bi bilo potrebno pri bolnicah stres čim bolj zmanjšati. Eden izmed načinov je uvedba programa za spoprijemanje s stresom.

Partner 1 je zaznal potrebo po tehnikah za soočanje s stresom pri ženskah, ki so prebolele raka. Na povpraševanje je želel odgovoriti s preverjenim programom, ki vključuje tehniko TRE. Metode TRE (Tension, stress and trauma Releasing Exercises) je zelo nežna, hkrati pa učinkovita tehnika za sproščanje stresa in napetosti v telesu. Ta metoda je bila v Ameriki dobro sprejeta kot podpora po okrevanju od raka dojk, vendar učinkov niso sistematično spremljali.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

S povezovanjem ključnih partnerjev smo v okviru projekta zasnovali program Otresi stres in spremljali njegove učinke. Zasnova programa je temeljila na identifikaciji težav in potreb bolnic z rakom, ugotovljenih s pomočjo intervjujev. Spremljanje učinkov je potekalo ob 10-tedenskem izvajanju tehnike TRE, kamor so bile vključene članice Europe Donne in študentje. Primarna populacija so bile sicer članice Europe Donne, vendar so se te tehnike naučili tudi študentje, iz dveh razlogov: 1. da so lažje prepoznali in spremljali učinke programa pri članicah ter 2. Da imajo tudi sami orodje za učinkovito spoprijemanje s stresom. Cilj projekta je bil zasnovati preverjen program za spoprijemanje s stresom, ki bi bil v Sloveniji širše dostopen.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

V okviru projekta je bil zasnovan, izveden in preverjen (spremljanje učinkov) program Otresi stres, s čimer je Partner 1 dobil preverjen nov program. O programu in njegovih učinkih smo naredili tudi promocijski material, ki ga širimo po Sloveniji, hkrati pa tudi izven meja, po diseminacijskih kanalih Europe Donne in s prispevkom na kongresu ESTD.

Tehnika TRE je bila v Ameriki dobro sprejeta kot podpora pri okrevanju od raka dojk, s pričujočim projektom je postala dostopna tudi v Sloveniji, saj je bil (in bo) s pomočjo drugega partnerja ta inovativni program na voljo celotni mreži Europe Donne v Sloveniji. Poleg članic Europe Donne so tudi študentje pridobili uporabno metodo za spoprijemanje s stresom, hkrati pa tudi delovne izkušnje ter priložnost sodelovanja z gospodarsko družbo, kar lahko postane vzgled pri njihovem samostojnem oblikovanju zaposlitve. Projekt tako izboljšuje socialno-zdravstveno stanje bolnic z rakom dojk, hkrati pa ustvarja nove poslovne priložnosti, tudi potencialna nova delovna mesta. Visokošolski zavod je s pomočjo obeh partnerjev obogatil učne načrte, opolnomočil strokovne in pedagoške delavce za uvajanje novih storitev ter omogočil izhodišča za nadaljnje raziskave potreb v lokalnem okolju.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).



Youtub video:

<https://www.youtube.com/watch?v=c1IhaWW8fvI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2CrodYaYa77alZ5-ft1nwYbQihqp1DYOYcDGE8bqcgTxJTVnZBjuzPHwA>