



IT IS OK,
NOT TO BE OK



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAŇ



OD ÚMYSLU K NAPNĚNÍ

Naši snahou bylo vytvořit bezpečný a otevřený prostor, kde se mladí lidé mohli setkávat, sdílet své zkušenosti, tvořit a hledat nové cesty k sebepoznání i duševní pohodě.

Skrze sérii různorodých aktivit – od arteterapie přes přednášky až po neformální venkovní setkání jsme chtěli podporovat osobní růst, vzájemné porozumění a chuť aktivně se zapojit. Akce jsme chtěli vést tak, aby každý mohl být sám sebou, objevit vlastní hodnotu a posílit důvěru v sebe i ostatní.

S radostí a hrdostí můžeme říct, že se nám to povedlo.

Vytvořili jsme prostor, kde vznikaly nové vztahy, otevřená sdílení, odvážné nápady i malá osobní vítězství. Naše záměry se proměnily ve skutečnost – a mnohým z nás zůstanou v hlavě i v srdci.



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAŇ



Jak to celé probíhalo:

Naše společné akce byly plné sdílení, poznávání a zážitků. Účastníci si odnesli nejen nové dovednosti a inspiraci, ale také větší jistotu sami v sobě. Mnozí se naučili mluvit otevřeně o svých pocitech, svěřit se druhým nebo lépe pracovat se stresem. Zaznívaly i praktické změny – tiché procházky, návrat ke kreativní činnosti, chuť tvořit vlastní projekty.

Ve skupině panovala přátelská a bezpečná atmosféra, která podpořila vzájemné sdílení i nové přátelství. Prostředí a různorodost lidí byly často vnímány jako silná inspirace. Organizace akcí byla vnímána převážně pozitivně, a i přes drobné nedostatky vše fungovalo.

To nejcennější, co jsme si odnesli? Že v tom nejsme sami. A že když se spojíme, můžeme si navzájem pomoci víc, než jsme si mysleli.



Co je to vlastně ta “YPA” (Youth Participation Activity)?

Je to typ projektu v programu Erasmus+, který podporuje aktivní zapojení mladých lidí (13–30 let) do veřejného života a rozhodovacích procesů. Může jít o workshopy, diskuze nebo místní iniciativy, které rozvíjejí občanské dovednosti a zájem o společenské dění.



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAŇ



1. MIND BOOST: Přijď to probrat

První akce pro nás byla rozjezdová. Představili jsme základní kostru témat, kterým jsme se v pozdějších akcích podrobněji věnovali. Šlo o seznamovací setkání, protože se část členů organizačního týmu do té doby znala jen velmi krátce, protože pár členů odpadlo před naplánovaným začátkem. Museli jsme se proto naučit spolupracovat a fungovat jako nový tým.

Dozvěděla jsem se, že jsem silnější než si myslím a není špatné se někomu svěřit se svými problémy.

~NELY

Ráda bych někdy zase chtěla zkusit vytvořit vlastní akce a naučit více lidí španělsky.

~HEDVI



Co-funded by the
European Union



**RADKA
KADAŇ**



2. MIND BOOST: Arte a Animo terapii

Na druhou akci jsme si pozvali pána s hady a oboživelníky, díky kterému jsme se dozvěděli spoustu zajímavostí o těchto zvířatech. Zároveň jsme se hlouběji ponořili do tématu arteterapie a rozšířili si v něm celkový přehled. Jako tým jsme si na sebe víc zvykli, naučili jsme se spolu lépe komunikovat a vnímat silné i slabé stránky každého z nás.



Zjistil jsem, že se až moc soustředím na maličkosti, které mě stresují a stěžují si tím život. Jsem rád, že jsem si toto uvědomil a od té doby se mi žije mnohem lépe.

~DAN

Asi to, že se někdy držím až moc zpátky a neříkám všechno, co bych chtěla, což mě popostrčilo k tomu, abych na sobě začala pracovat.

~MAJDA



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAŇ



3. MIND BOOST: Miluju, maluju

Třetí akci byla arteterapie. Domluvili jsme si prostory ve spolupráci s místní ZUŠ a zapojili i její mladé studenty. Vzniklo tak zajímavé propojení těch, kteří s kresbou nemají žádné zkušenosti, s těmi, kteří se jí věnují. Workshop byl zaměřený na rozvoj kreativity a podporu myšlení „mimo zaběhnuté šablony“.

Skupina mi přišla fajn a vyvážená. Myslím si, že jsme měli takovou přátelskou atmosféru mezi sebou, takže jsem se nebála sdílet mé názory a nápady. Overall se mi ve skupině pracovalo dobře.

~EMI

Během akcí jsem se dozvěděla docela hodně věcí, abych se například nebála se svěřit atd.

~HANKA



Co-funded by the
European Union

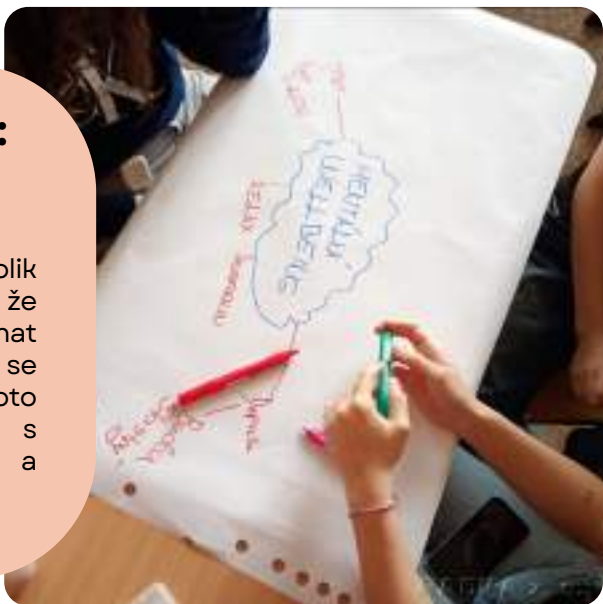


**RADKA
KADAŇ**



4. MIND BOOST: V kruhu

Tato akce nám přišla natolik významná a inspirativní, že jsem se rozhodli si ji nenechat jen pro sebe a rozhodli se oslovit i širší publikum. Proto jsme se vydali na školy s přednáškami o spánku a stravě.



Na začátku to byla asi motivace, že bychom mohli "zasvětit" více lidí - potom už to přestalo, vzhledem k valné neúčasti neznámých, takže jsem spíše pokračovala, protože bych dostala levej hák od Jindřišky XDDD a abych aspoň tedy trávila čas s těmi, co už znám - případně poznala naše dobrovolníky více, pokud se účastnili :)

~VAL

Začal jsem jen kvůli tomu abych pomohl známým, ale když se věci rozběhly, mou motivací bylo hlavně potkávat lidi podílející se na akcích.

~TOM



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAŇ



5. MIND BOOST: Vypust' draka

Pátou akci jsme přesunuli do venkovního prostředí., protože bylo konečně ideální počasí – sdíleli jsme jídlo a symbolicky pálili i svá trápení v ohni.

Když chci, tak dokážu vytvořit vlastní akci a udělat nové nápady na různé úkoly či učení. Vytvoření papírů a různých opakování.

~HEDVI

Byla to pro mě skvělá zkušenost do budoucna. Bavilo mě vytvářet workshopy a podobné aktivity - obzvlášť když bylo vidět, že si je lidi, co přišli, užili.

~EMI



Co-funded by the
European Union



**RADKA
KADAŇ**



6. MIND BOOST: S de(p)kou ven

Šestá měla klidnější atmosféru: při pikniku jsme vedli otevřenou a bezpečnou debatu o depresích u mladých lidí. Účastníci sdíleli své zkušenosti navzájem, v prostředí bez hodnocení a konfliktů.



Budu si dělat malé procházky a chodit víc ven s kamarády, abych se aspoň na chvíli odreagovala od stresu.

~MAJDA

Ve skupině jsem se cítila moc říjemně a tak že někam západam

~NELY



Co-funded by the
European Union



**RADKA
KADAŇ**



**Sdílej, tvoř,
objevuj sebe.**



Co-funded by the
European Union



**RADKA
KADAŇ**



**Začalo to nápadem.
Zůstalo to v nás.**



Co-funded by the
European Union



**RADKA
KADAŇ**

THANK YOU
FOR
BEING A
PART OF IT



Co-funded by the
European Union



RADKA
KADAN