

# KOMUNIKAČNÁ STRATÉGIA

OZ TENENET



# Aktuálna situácia

---

- Vojnový konflikt trvá vyše dvoch mesiacov a prognózy jeho ukončenia nie sú priaznivé, môže byť dlhodobým.
- Ochota verejnosť sa téme venovať a reálna pomoc utečencom z ich strany výrazne klesá.
- Stúpajú negatívne nálady v spoločnosti smerom k štátu, že sa „pre utečencov robí viac ako pre Slovákov“.
- Stúpajú negatívne nálady v spoločnosti smerom k utečencom – týkajú sa ich bezúhonnosti, zneužívania pomoci a systému atď.
- Samotní odídenci prežívajú frustráciu a dlhodobý stres.



# Komunikačné ciele

---

Profilovanie OZ Tenenet ako odborného garantu psychologickej a sociálnej pomoci a prvú voľbu v prípade expertného názoru v médiách.

Edukovanie verejnosti o význame psychologického a sociálneho poradenstva v prípade odídenčov z Ukrajiny.



# Komunikačná stratégia

---

Prostredníctvom správne zvoleného mixu komunikačných nástrojov vysvetlíme aktuálnu situáciu, vyzdvihneme význam pomoci odídencom a ukážeme širokej verejnosti výsledky práce OZ Tenenet cez príbehy.

Dva piliere komunikácie:

1. Komunikácia na širokú verejnosť s cieľom zmeny ich postoja k situácii. Tu ideme v prvom rade cez emócie.
2. Informačná kampaň, ktorá odkryje aktuálne problémy a vytvorí tlak verejnosti na štát v tejto otázke. Tu ideme v prvom rade cez fakty, údaje a štatistiky.

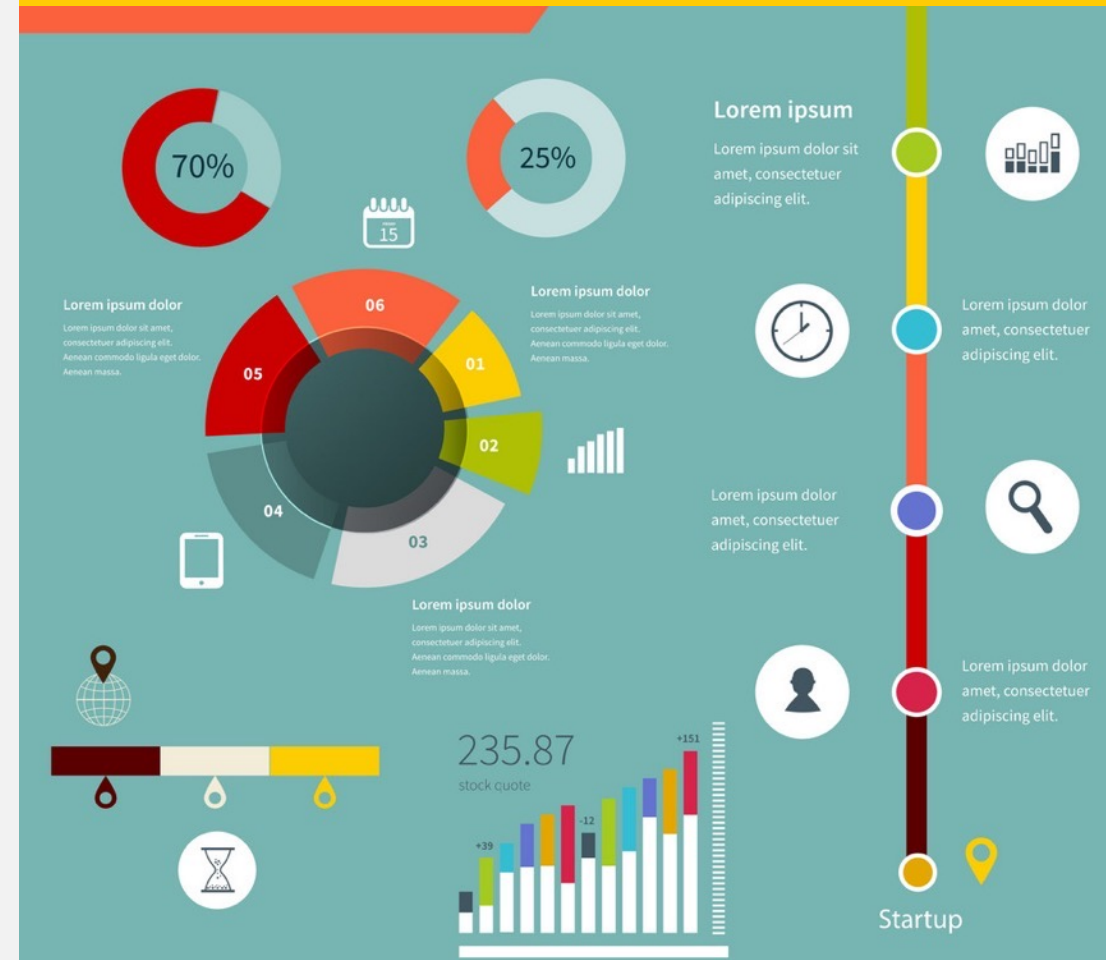
# Komunikačné nástroje

---

Media relations

Press event

Event pre verejnosť



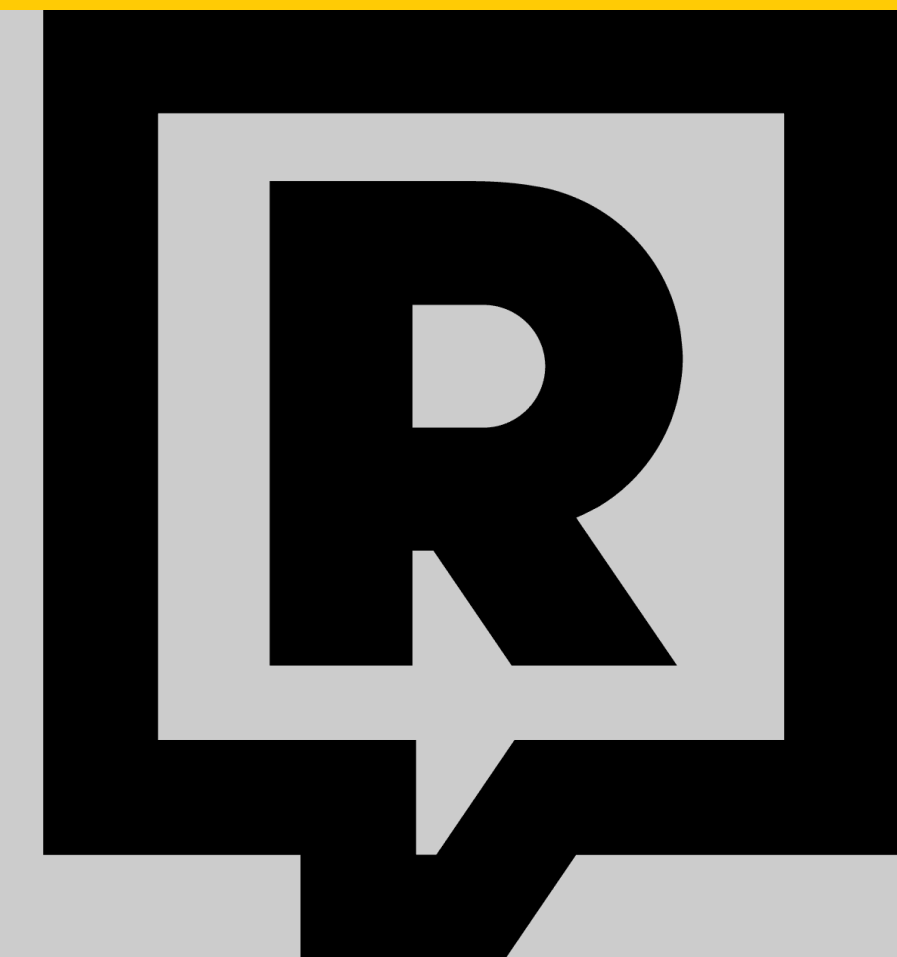
Press office

Prieskum a infografiky

Sociálne média

Influenceri

Spolupráca s Refresherom



# Kľúčové médiá

## Primárne

- Tlačové agentúry – SITA, TASR
- Mienkotvorné denníky – SME, Denník N, Pravda
- Televízie a rádiá – RTVS, TV Markíza, TV JOJ, Expes
- Online televízie – Pravda TV, HN TV
- Online portály denníkov, televízií, tlačových agentúr

## Sekundárne

- Médiá pre mladých – Refresher, Startitup, Brainee
- Lifestyle médiá – Evita, Madam Eva, Eva, Emma, Báječna žena apod. + Teleráno, Dámsky magazín
- Bulvárne denníky s veľkým zásahom - Nový čas, Plus jeden deň a ich portály.



# Témy a formáty

Témy a formáty:

- Príbehy pomoci v rámci širšieho kontextu témy bezpečnosti deti a rodín utečencov.
- Rozhovory s psychológmi a zástupcami OZ Tenenet.
- Natívne články v spravodajských médiách a médiách pre mladšiu cieľovú skupinu.
- Názory a komentáre v rámci širších článkov, reportáží.
- Štatistiky a prieskumy s výkladom, porovnania.



Ludia, ktorí spia kratšie a chodia spať veľmi neskoro, sú častejšie zahŕtení rušivými myšlienkami. ILLUSTRÁČNÉ FOTO - FOTOLIA

## Vedci radia, ako prestať myslieť na zlé veci

Rušivé myšlienky môžete „zahodiť“ do koša, nie však navždy

**Rušivé myšlienky môžu spôsobovať chybnú chémiu v mozgu.**

BRATISLAVA. Ležíte v noci v posteli a snažíte sa zaspáť. Zrazu si spomeniete na trápnu príhodu spred niekoľkých rokov. Myšlienka vám nedá spať a už ju nedokážete dostať z hlavy. Nežiaduce myšlienky vás nemusia prepadnúť iba v posteli. Môžete sa ich zbaviť vďaka radám od psychológov. No takéto myšlienky môžu byť aj znakom chybnej funkcie

**Ako prestať myslieť**

Nežiaduce či rušivé myšlienky, spomienky a nutkania netrápia iba ľudí s duševnými poruchami. Za svoj život sa s nimi podľa jednej štúdie stretne 94 percent ľudí.

Okrem neprijemných spomienok sa vám môžu v hlave vynárať rôzne otázky ako: „Zamkol som dvere?“ či myšlienky na tie najhoršie scenáre.

Do hlavy sa neustále vracajú a čím viac sa na ne snažíte nemyslieť, tým viac sa vám vynarajú. Za nežiaducimi myšlienkami môže byť napríklad spôsob, akým spíte. Štúdia z roku 2014 ukázala, že ľudia, ktorí spia kratšie a chodia spať veľmi neskoro, sú zahŕtení negatívnymi myšlienkami častejšie.

Jednou z pomôcok proti rušivým myšlienkam by tak mohol byť pravidelný spánok. „Zabezpečenie spánku počas správnej časti dňa môže byť lacným a ľahko šíriteľným zásahom pre jednotlivcov, ktorých rušivé myšlien-

ky obťažujú,“ vysvetľoval v tlačovej správe autor štúdie Jacob Nota.

Pomôcť vám môže aj zhmotnenie myšlienky.

**Roztrhajte ich**

„O našich myšlienkach hovoríme, ako by sme ich dokázali zobrazit. Máme myšlienky. Máme postoje k problémom, prikláňame sa k tomu alebo inému názoru. To všetko pre nás robí myšlienky reálnejšie,“ hovorí Richard Petty, autor ďalšej štúdie, v ktorej vedci bledali pomoc-

enkami.

Negatívnych myšlienok sa podľa neho môžete zbaviť tak, že ich roztrháte a vyhodíte do smeti. A to doslova.

Nestačí, aby ste si na zahodenie myšlienky iba pomysleli, musíte ju zhmotniť na papieri.

Dobrovoľníci v štúdiu napísali svoje rušivé myšlienky na kúsok papiera a ten zahodili. Myšlienky sa zbavili aj mentálne, aspoň na nejaký čas.

„Samozrejme, keď hodíte myšlienky do odpadu alebo ich vyhodíte do koša v počítači, nezmiznú naozaj – môžete ich obnoviť,“ zdôrazňuje Petty. „Ale reprezentácie týchto myšlienok sú preč, aspoň dočasne. A zdá sa, že to uľahčuje nemyslieť na negatívne myšlienky.“

Ak by ste si nejakú myšlienku chceli ponechať – chcete nad ňou hlbšie premýšľať alebo si uchovať pozitívnu spomienku – mali by ste si ju tiež zapísať.

Papierik nezahadzujte, noste ho so sebou buď vo vrecku nohavíc, alebo v peňažen-

ke. Podľa štúdie takto vašej myšlienke môžete na dôležitosť.

**94 %**

**Ľudia sa stretávajú s nežiaducimi myšlienkami.**

**Pokazená chémiu**

Niektorí vedci sa svojich rušivých myšlienok zbavia nielen v práci, ale aj v domácnosti. Sú pre nich jedným zo symptómov duševného ochorenia.

Rušivé myšlienky sprevádzajú napríklad úzkostné poruchy, depresiu, postraumatickú poruchu či schizofréniu.

Za neschopnosť zastaviť myšlienky môže byť aj chémiu v ľudskom mozgu.

Pri myšlienkach hrá veľmi dôležitú rolu predná mozgová kôra.

Funguje ako riadiace centrum iných oblastí mozgu – motorickej kôry pre činnosti a hipokampu pre spomienky. Celý proces sa dá vysvetliť ako vojenská operácia.

„Zastavovanie nechcených spomienok je rovnako aj o bunkách v hipokampe, ktoré ako vojaci dostávajú príkazy z prednej kôry – veliteľského centra,“ vysvetľuje základ novej štúdie z vedeckého časopisu Nature Communications Taylor Schmitz, jeden z jej autorov. „Ak sú pešiaci slabovo vybavení, príkazy veliteľov nemôžu vykonať dobre.“

Ukázalo sa, že pri nechce-

ných myšlienkach zohráva najdôležitejšiu rolu chemikália, ktorá pomáha prenášať informácie z jednej nervovej bunky do druhej.

Ak jej mali ľudia v hipokampe menej, svoje myšlienky nevedeli dobre ovládať.

**Neurotransmitter GABA**

Dobrovoľníci v štúdiu z vedeckého časopisu Nature Communications si mali zapamätáť páry nesúvisiacich slov – skúška/šváb či mach/sever.

Neskôr dostávali príkazy, aby sa na spávané slovo snažili myslieť alebo nemyslieť. Vedci pozorovali ich mozgy pomocou skenov MRI, ale aj magnetickou spektroskopiou, ktorá dokáže sledovať mozgovú chémiu.

Keď sa účastníci snažili nemyslieť na slovo, ich mozog sa spoliehal na prácu neurotransmiteru GABA – chemikálie, ktorá pomáha správam prechádzať medzi jednotlivými nervovými bunkami.

Ľudia, ktorí mali v hipokampe menej chemikálie (menej výkonných peších vojakov), nedokázali dobre potlačiť činnosť hipokampu pomocou prednej mozgovej kôry. V dôsledku toho boli oveľa horší pri potlačení nežiaducich myšlienok.

„Doterajšie výskumy sa zameriavali na nápravu funkcie prednej mozgovej kôry. Naša štúdia naznačuje, že ak by sme vedeli vylepšiť aktivitu GABA v hipokampe, ľudom to môže pomôcť zastaviť ich nechcené a rušivé myšlienky,“ dodáva ďalší autor novej štúdie Michael Anderson.

Renáta Zelná © SME

## Čo sa deje s mozgom astronauta v kozme?

**Astronauti raz vo vesmíre strávia aj tri roky. Musíme vedieť, čo sa im stane.**

BRATISLAVA. Človek sa po pobyte vo vesmíre mení. Svoj tvar zmenia jeho oči, ale aj celé telo. Vplyvom mikrogavitácie mu opuchne hlava a schudnú nohy.

Astronautom sa po dlhšom pobyte zmení aj mozog.

Ukazuje to štúdia, ktorú uverejnili vo vedeckom časopise New England Journal of Medicine. Mozog astronautov sa podľa pozorovaní vyrovnáva a posúva smerom k vrchu lebky.

**Tri roky v mikrogravitácii**  
Keď raz budú cestovať ľudia na Mars, budú musieť stráviť v zníženej gravitácii v tom najlepšom prípade takmer tri roky.

Vedci pri príprave na dlhé vesmírne cesty skúmajú, ako dlhodobý pobyt vo vesmíre a v zníženej gravitácii ovplyvňuje človeka a jeho orgány.

V najnovšej štúdií Národného úradu pre letectvo a vesmír (NASA) sa pozreli na skeny mozgov 34 astronautov – osemnásť z nich boli na vo vesmíre dlhé obdobie a ostatní absolvovali len krátke misie.

Najväčšie zmeny sa prejavili práve u prvej skupiny astronautov.

Väčšine z týchto astronautov (94 percent) sa začal vyrovnávať centrálny mozgový záhyb, ktorý prechádza stredom mozgu.

Tento záhyb oddeľuje časti mozgu zodpovedné za ovládanie pohybu tela od častí, ktoré spracúvajú zmyslové vnemy.

U dvanásťich dlhodobých astronautov sa po pobyte mozog posunul vyššie k vrchu lebky a tiež sa im zúžili kanáliky prenášajúce mozgovomiešňu.

Zmeny, ktoré vedci pozorovali na mozgu, môžu byť aj odpoveďou na to, prečo sa astronautom vo vesmíre zhorší zrak či zvýši vnútrolebečný tlak.

**Trvanie zmien v mozgu**

Aj keď takéto zmeny v mozgu môžu znieť nebezpečne, vedci v skutočnosti nevedia, ako dlho tieto zmeny vo vesmíre pretrvávajú.

Skeny mozgov robili astronautom krátko pred pobytom a po pobyte na Medzinárodnej vesmírnej stanici (ISS).

„Vieme, že dlhodobé lety majú veľký vplyv na astronautov a kozmonautov, ale nevieme, či sa nepriaznivé vplyvy časom zväčšujú, alebo sa po určitom čase vo vesmíre stabilizujú,“ vysvetľuje v tlačovej správe Lekárskej univerzity v Južnej Karolíne neuroradiologička Donna Robertsová.

„Vieme, že dlhodobé lety majú veľký vplyv na astronautov a kozmonautov, ale nevieme, či sa nepriaznivé vplyvy časom zväčšujú, alebo sa po určitom čase vo vesmíre stabilizujú.“

Donna Robertsová, neuroradiologička

Zatiaľ najdlhšie nepretržité obdobie vo vesmíre strávil ruský kozmonaut Valerij Polakov.

Minulý rok sa z vesmíru vrátil American Scott Kelly. Vo vesmíre strávil 340 dní. NASA teraz pripravuje rozsiahlu štúdiu o tom, ako dlhodobý pobyt na ISS ovplyvňuje jeho telo.

Pri budúcich cestách a pobytoch na Mars budú musieť ľudia stráviť vo vesmíre omnoho dlhší čas. Cesta tam im zaberie v ideálnom prípade tri až šesť mesiacov.

Na Mars by potom museli stráviť asi dva roky, kým by planéty neboli v postavení vhodnom na návrat domov. Keďže na Mars je približne jedna tretina gravitácie na Zemi, znížená gravitácia by na ich telo vplyvala asi tri roky.

Z dôvodu bližšieho pochopenia výsledkov štúdie teraz Robertsová plánuje častejšie skenovanie astronautov po ich návrate na Zem, aby zistila, kedy sa ich mozog vráti do normálu.

(rza)



Astronautom sa vo vesmíre zhoršuje zrak a zvyšuje vnútrolebečný tlak. FOTO – NASA

# Rozhovory a tematické články

Témy:

- Postraumatický syndróm, príčiny, proces práce s nim.
- Špecifiká a nástrahy práce s deťmi a rodinami utečencov, psychosomatická intervencia. Bezpečnosť detí.
- Zmeny vo vnímaní stresu a stresových situácií
- Vojna a postraumatický syndróm.
- Psychologické aspekty a dopady utečeneckej krízy na Slovensku.
- Práca s odídenkami - prvý kontakt vs dlhodobá podpora.
- Rozhovor s ukrajinským psychológom, pomáhajúcim krajanom.
- Reportáž: Práca v teréne / mobilné tímy





# Prieskumy a infografiky

Novináři, primárne spravodajskí, pre svoju prácu potrebujú údaje a čísla, radi pracujú s porovnaniami – medziročnými, krajín medzi sebou.

Pripravíme niekoľko tém, ku ktorým zrealizujeme menšie prieskumy medzi spolupracovníkmi OZ Tenenet. Výsledky spracujeme formou zrozumiteľných infografik.

Druhou možnosťou je porovnanie s údajmi, získanými v iných krajinách EU. Ak získame výsledky zaujímavého EU prieskumu, pripravíme pre médiá tlačovú správu a odborným názorom a porovnaním so slovenskými reáliami.



# Sociálne médiá

Efektívna práca s Facebookom a Instagramom musí byť kontinuálna a zaujímavá. Potrebujeme osloviť verejnosť, podnietiť ich ku tomu, aby sa zapojili do diskusie alebo klikli na odkaz s článkom a tak si vytvorili alebo zmenili postoj ku situácii s odídcami a názor na nich.

Kontent plan pre sociálne médiá bude zahŕňať :

- Aktuality a linky na články a rozhovory v médiách,
- Zaujímavá údaje a štatistiky práce OZ Tenenet
- Infografiky a výsledky prieskumov
- Seriál emotívnych videí s odkazmi, ktoré vyvolajú emócie alebo donútia verejnosť sa zamyslieť (štatistiky, postrehy, citácie psychológov OZ Tenenet).

**TENEKET o. z.**  
@ozTeneket · ★ 5 (1 recenzia) · Mimovládna organizácia

Kontaktujte nás  
tenenet.sk

Domov Informácie Fotky Viac ▾

Páči sa mi to Správa

Informácie Zobrazit' všetko

Oravská 4 90301 Senec

Agentúra podporovaného zamestnávania  
Sociálne a psychologické poradenstvo  
Psychoterapia

1 114 ľudí sa to páči vrátane 3 vašich priateľov

Sleduje to 1 158 ľudí

13 ľudí sa tu nahlásilo

<http://www.teneket.sk/>

02/202 011 111

Poslať správu

info@tenenet.sk

Mimovládna organizácia · Komunitná organizácia

Navrhnuť úpravy

Je toto správne telefónne číslo tohto miesta?

+421220201111

Áno Nemám is... Nie

Vytvorte príspevok

Fotka/video Nahlásiť sa Označiť priateľov

TENEKET o. z.  
1 h ·

<https://www.facebook.com/100069054075447/posts/305025455142588/>

MINISTERSTVO PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

RODINA A SOCIÁLNA POMOC

Ako sa môžu ukrajinskí odídcami registrovať pre získanie cash karty?

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky je na mieste Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.

7 h · Bratislava, Bratislavský kraj ·

Odídcami z Ukrajiny budú poskytovať finančnú pomoc viaceré medzinárodné organizácie, pričom táto pomoc je nezlučiteľná s poskytovaním dávky v hmotnej núdzi slov...  
Zobrazit' viac

# Influenceri

Vyberieme tím influencerov, ktorých zapojíme do komunikácie. Pomôžu nám s komunikáciou hlavných posolstiev kampane a priblížime reálnu prácu tímu OZ Tenenet a jej význam.

Sústredíme sa na matky s deťmi a influencerov, ktorí sa venujú celospoločenským témam. Zapojíme niektorých influencerov do práce mobilného tímu alebo ich necháme si vyskúšať „deň na Bottovej“.

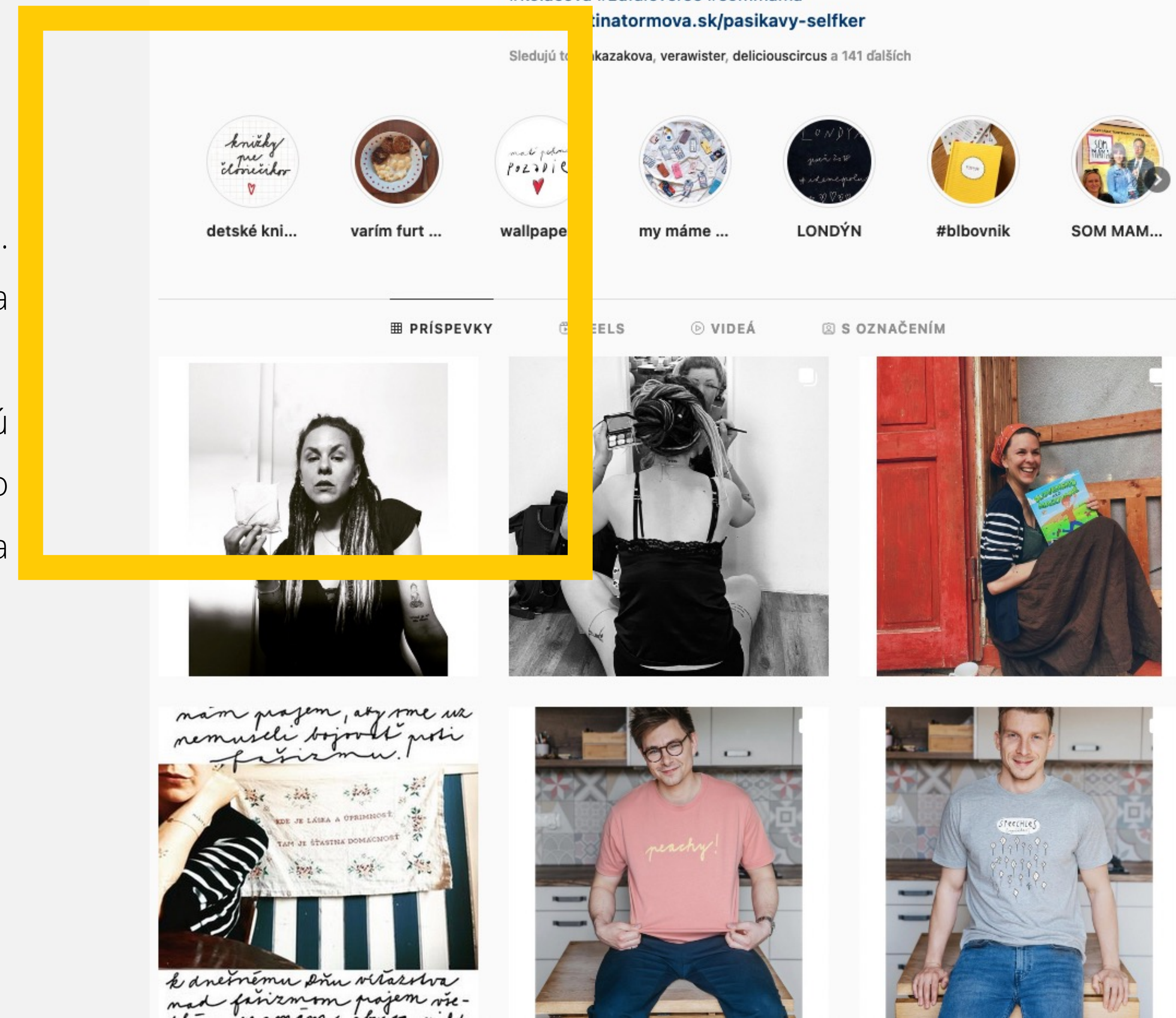
Príklady influencerov:

@kristinatormova, 139 000 followerov

@minidiamondblog, 50 000 followerov

@natalagermani, 39 000 followerov

@donda\_kawa, 195 000 followerov



# Refresher

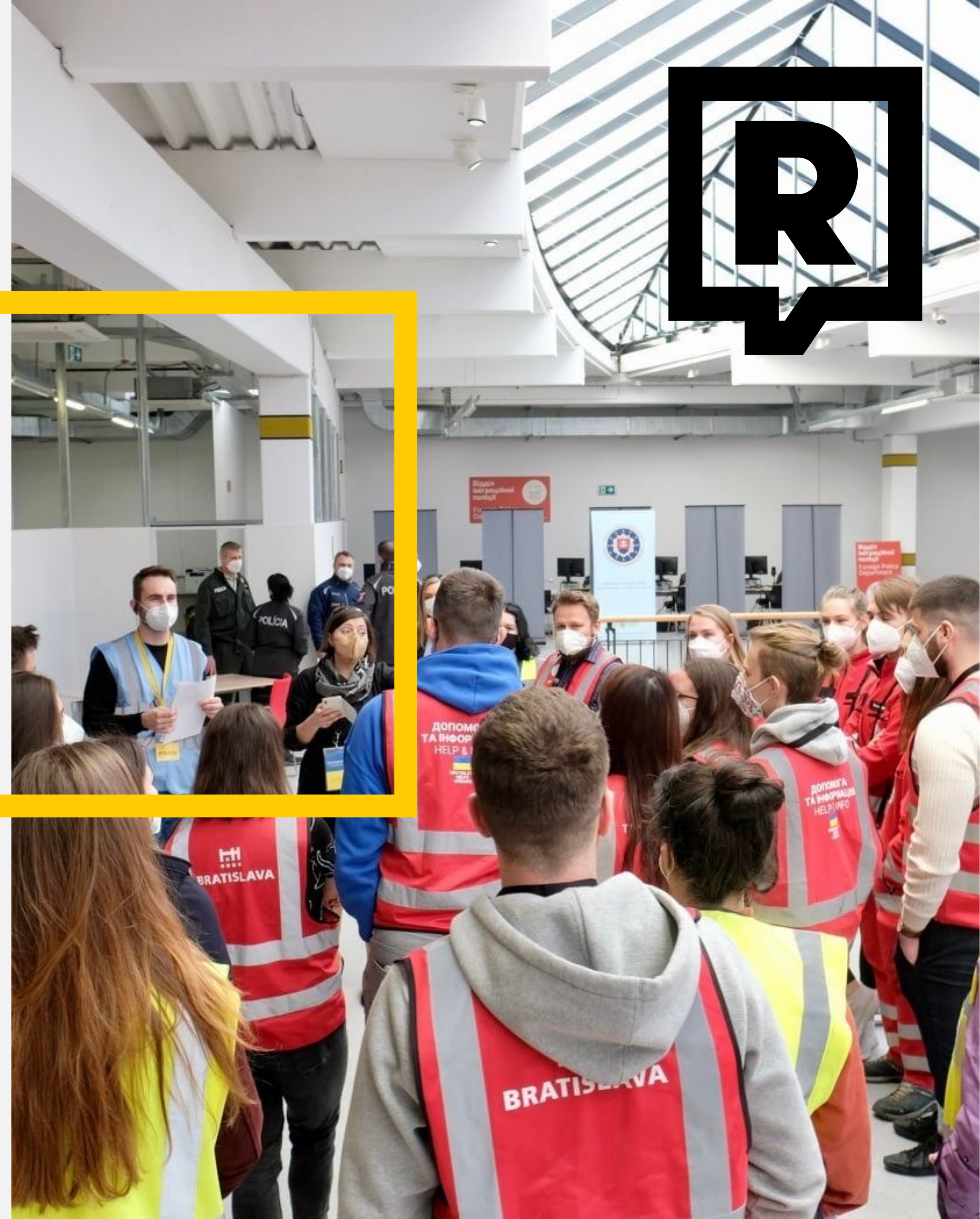


Refresher je najčítanejším médiom pre mladšiu generáciu. Mladi ľudia svoju mienku o danom probléme častokrát nemajú a vytvárajú ju na základe nerelevantných informácií. Staneme sa dôveryhodným zdrojom a zmeníme prípadný negatívny názor.

Redakcia pripraví natívny článok o význame psychosociálnej pomoci utečencom a jej priebehu. Tonalita komunikácie a argumenty budú prispôsobené cieľovej skupine Refresheru.

Krátke verzie videí z dielne Refresheru budú mať **výrazný virálny potenciál** na sociálnych médiách.

Okrem samotného média Refresher.sk zasiahneme aj základňu fanúšikov @refreshersk na Instagrame, ktorý predstavuje 368 000 sledovateľov.



# Press event

Metodické materiály, na príprave ktorých pracuje skupina expertov budú dôležitým míľnikom práce s odídencami z Ukrajiny.

Médiám projekt a hlavne jeho výsledok predstavíme v rámci tlačovej konferencie v priestoroch Centra pomoci pre utečencov z Ukrajiny za účasti expertov, ktorí za materiálmi stoja.

Médiá budú mať k dispozícii široké spektrum odborníkov z rôžných oblasti, ktorí potvrdia význam pomoci a práce s utečencami, zasadia tému do celospoločenského kontextu.

Центр  
інформації  
та підтримки

Support  
& Information  
Centre

Asistenčné

Centrum  
pomoci

BRATISLAVA



Інформація  
& Реєстрація  
Information  
& registration

# Diskúzia a event pre verejnosť

Metodické materiály je potrebné predstaviť verejnosti a hlavne s nimi oboznámiť ľudí, ktorí s odídencami z Ukrajiny pracujú a tiež priamo samotným Ukrajincom.

V spolupráce s Mestom Bratislava a organizáciami, ktorí sa v súčasnej dobe najviac venujú utečencom pripravíme panelovú diskusiu pre odbornú verejnosť a následný neformálny event pre verejnosť so streamom na Facebooku OZ Tenent a tiež vybraného mediálneho partnera, napr. sme.sk alebo pravda.sk

