

KAKO SI?



Kampanja Hrvatskog Telekoma
o važnosti komunikacije za mentalno zdravlje

Sadržaj

1. Analiza situacije
2. Strateški pristup
3. Provedba
4. Ciljevi
5. Rezultati



Analiza situacije

Posljednje godine obilježili su; **pandemija Covida-19**, **potresi**, **rat u Ukrajini**; uslijed kojih je briga o mentalnom zdravlju dodatno dobila na značaju

Istraživanje Filozofskog fakulteta je pokazalo da je **20%** ispitanika u doba pandemije imalo jaku razinu depresivnosti, a njih **18%** visoku razinu tjeskobe


Institut za društvena istraživanja ukazuje na posljedice još dalekosežnijih psihičkih problema

Istraživački pristupi i fokusi se razlikuju, ali stručnjaci se slažu kako je **komunikacija s bliskim osobama** ključna za **mentalno zdravlje**, što je bio glavni pokretač HT-ove 'Kako si?' kampanje




Strateški pristup

- S kampanjom ‘**Kako si?**’ HT je želio podići svijest o važnosti komunikacije s bliskim osobama te brizi o mentalnom zdravlju
- Naziv ‘**Kako si?**’ je odabran kako bi se skrenula pozornost da je to pitanje, nažalost, postalo samo usputan pozdrav umjesto iskaza iskrenog interesa za druge
- Predstavljanje kampanje **ciljano je održano u prosincu**, “najljepšem dobu godine”, kada se osjećaj usamljenosti produbljuje ukoliko nemamo bliske ljude s kojima možemo popričati o svemu

Bingati po cijele dane je super. 
Al' nazvati baku i pitati
“kako si?” je još bolje.

POBRINIMO SE DA SVI
BUDU DOBRO OVIH BLAGDANA.



Igrati omiljenu igricu je super. 
Al' nazvati najboljeg frenda iz
osnovnjaka je još bolje!

POBRINIMO SE DA SVI
BUDU DOBRO OVIH BLAGDANA.



Provedba

ORIGINALNO ISTRAŽIVANJE
– vrijedni uvid u „stanju
nacije”

PREDSTAVLJANJE
– konferencija za medije,
panel rasprava... popratni
intervjui, komentari...

STRATEŠKO PARTNERSTVO
– NGO / Udruga kako si?

EDUKATIVNI VIDEI
– serijal 15 videa na
YouTubeu

INTERNO
– razne aktivacije i
angažman

Konferencija za medije - predstavljanje istraživanja

- Početkom prosinca organizirana je konferencija za medije na kojoj su predstavljeni rezultati reprezentativnog online istraživanja o komunikacijskim navikama građana u dobi od 16 do 65 godina
- **Istraživanje** je pokazalo da: **50%** ispitanika želi da ih se češće pita kako su, **57%** ih nije zadovoljno društvenim životom a **45%** mentalnim zdravljem, **40%** želi češće komunicirati s prijateljima, **10%** ih nema nijednu osobu kojoj se mogu obratiti za podršku. Puno „poziva u pomoć” oko kojih komunikacija može pomoći.
- U sklopu konferencije održana je i **panel rasprava** o važnosti otvorene komunikacije i nošenja s problemima u svim dobnim skupinama , a u sudjelovali su:



prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić
s Filozofskog fakulteta u Zagrebu



prof. Tanja Sever
iz Psihološkog centra Sever



prof. dr. sc. Neven Ricijaš
s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta

Strateško partnerstvo

- Prilikom strateškog osmišljanja kampanje uspostavljena je suradnja s **neprofitnom Udrugom kako si?**
- Udrugu čine mladi psiholozi pod vodstvom i mentorstvom prof. dr. sc. Nataše Jokić-Begić
- Cilj udruge je educirati i savjetovati javnost te povećati kompetencije pojedinaca za nošenje sa svakodnevnim izazovima
- Suradnja je rezultirala i snimanjem edukativnog **YouTube video serijala** na aktualne teme u kojem su sudjelovali predstavnici Udruge.



Serijal edukativnih videa

- U sklopu kampanje napravljen je i [serijal od 15 edukativnih videa](#) koji su dostupni svima na YouTube kanalu Hrvatskog Telekoma
- U videima psiholozi iz Udruge kako si? govore o **15 različitih aktualnih tema i problematika modernog društva**: suočavanju s neugodnim emocijama, savjetima što poduzeti ako se ne osjećamo dobro, o *burnoutu*, osjećaju neuspješnosti, o teškim osobnim gubitcima, usamljenosti, što možemo i trebamo učiniti za sebe...
- Videi su pomogli da se dodatno skrene pozornost na važnost mentalnog zdravlja, uz korisne savjete stručnjaka, a kroz medijske suradnje i malu *native* kampanju napravljena je smisljena ekstenzija u medije



Edukativni videi

Sjećanje na one koji više nisu s nama

Kako integrirati gubitak?

Nataša Jokić-Begić, prof. dr. sc., *Udruga kako si?*

Usamljenost kao problem današnjice

Urbani život i otuđenje

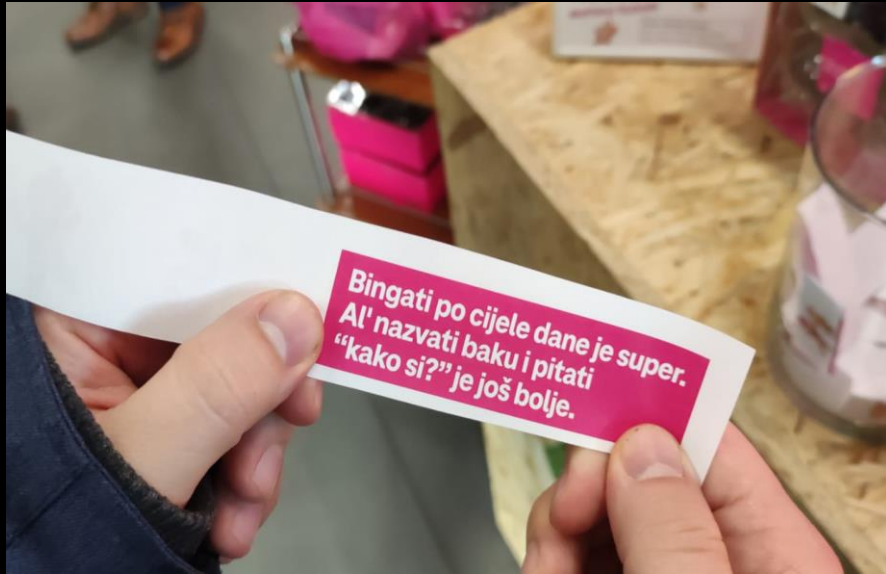
Nataša Jokić-Begić, prof. dr. sc., *Udruga kako si?*

Zašto je važno pitati sebe kako sam?

Za održavanje mentalne higijene

Karla Lončarić, mag. psych., *Udruga kako si?*

Interne aktivnosti



SRIJEDA
14. prosinca 2022.

**BOŽIĆNI
T BOOK CLUB**

u 16:00 sati
hibridno iz Zagreba (dvorana BigOne)

Susret s autoricom:
Prof.dr.sc. Nataša Jokić – Begić i knjiga "Kako si?"
Znanstveno utemeljene lekcije kako sustavno raditi na psihološkoj dobrobiti



Ivana Kelčec-Suhovec,

HRVATSKI TELEKOM d.d.
Odjel za korporativne komunikacije
Ivana Kelčec-Suhovec
Radnička 21, 10 000 Zagreb
+385 (mob.)
ivana_kelcecsuhovec@t.ht.hr
<http://www.t.ht.hr>

www.hrvatskitelekom.hr

KAKO SI?

AKO ŽELIŠ, TU SAM I ZA RAZGOVOR...

Ciljevi

OPĆI

- Podizanje svjesnosti o važnosti mentalnog zdravlja i osobnog angažmana u komunikaciji s bližnjima

SPECIFIČNI

- **Kredibilitet:** Sudjelovanje min. 3 ključna stručnjaka za mentalno zdravlje u kampanji
- **Doseg:** 3 milijuna
- **Mediji:** 50 objava
- **Serijal edu- videa:** 50.000 YT pregleda / 500.000 impresija
- **Interno:** 33% veća čitanost 'Kako si?' članaka vs intranet prosjek, sudjelovanje 20% zaposlenika u božićnoj 'Kako si?' donaciji, 10% zaposlenika preuzima 'Kako si?' e-mail potpis
- **Benchmark:** 5% 'good feel' i 'liking' kampanje iznad Deutsche Telekom standarda



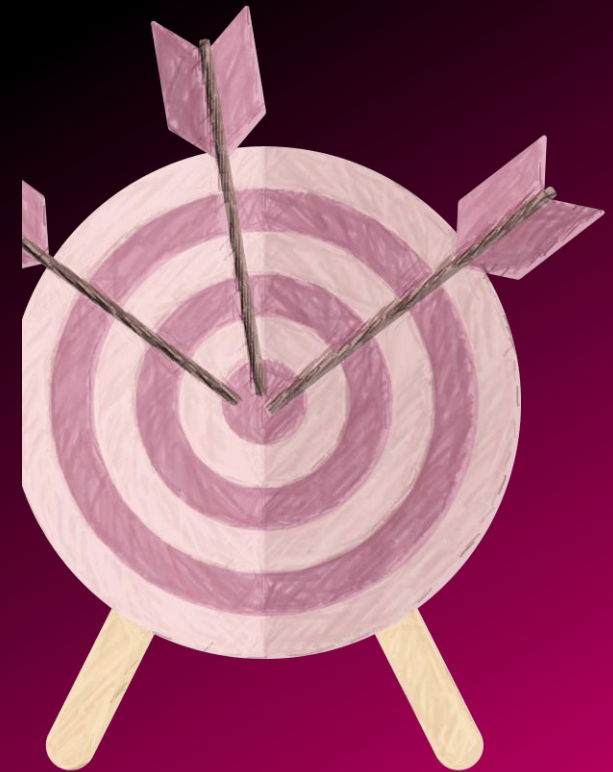
Rezultati

OPĆI

- ✓ **70%** ispitanika češće će i iskreno pitati 'Kako si?'
- ✓ Porast javljanja klijenata Udruzi kako si? nakon kampanje uz porast klijenata koji prihvaćaju raditi s mlađim članovima udruge
- ✓ Ostvarenje specifičnih ciljeva govori u prilog ostvarenju općeg cilja podizanja svijesti

SPECIFIČNI

- ✓ **Kredibilitet:** Nataša Jokić-Begić, Tanja Sever, Neven Ricijaš + udruga 'kako si?'
- ✓ **Mediji:** 73 objave (46% iznad *targeta*)
- ✓ **Doseg:** 3,2 milijuna (+7%)
- ✓ **Serijal edu-videa:** 65.000 YT pregleda (+30%) / 1.010.600 impresija (+102%)
- ✓ **Interno:** 55% (+22pb) veća čitanost 'Kako si?' članaka vs prosjek na intranetu, sudjelovanje 23% (+3pb) zaposlenika u božićnoj 'Kako si?' donaciji, 16% (+6pb) zaposlenika preuzelo 'Kako si?' e-mail potpis
- ✓ **Benchmark:** 10% 'good feel' i 'liking' kampanje (2x više od *targeta*).



Pregled par medijskih objava



'Digitalne tehnologije pomogle su nam prebroditi lockdown. No, moramo ih naučiti koristiti odgovorno'

Razgovarali smo s profesorom Nevenom Ricijašem s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

MATEJA JEŽOVITA 03. 01. 2023. 53 PREPORUKA

“Gledajući ljudsko ponašanje kroz povijest, kad god je dolazila neka nova tehnologija, uvijek su starije generacije bile zabrinute za mlade zbog korištenja tih tehnologija. Postoje tekstovi s početka 20. stoljeća koji govore o tome kako su ljudi postali ovisni o radiju. Nepojmljivo je bilo da cijele obitelji sjede kod kuće, ne razgovaraju i 'slušaju kutiju'. Već su tada neki stručnjaci za mentalno zdravlje govorili kako se ljudi manje družu i razgovaraju te samo slušaju radio”.

Kad je pak televizija ušla u domove pedesetih i šezdesetih godina prošlog stoljeća, počelo se govoriti o ovisnosti o televiziji. Zvuči poznato?



Prema istraživanju Hrvatskog Telekomu polovina građana želi da ih se češće iskreno pita "Kako si?", a 40% bi više komunikacije s rodbinom i prijateljima

Istraživanje Hrvatskog Telekomu



PANEL RASPRAVA "Kad ste posljednji put nekog iskreno pitali 'Kako si?' na kojoj su sudjelovali prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić, prof. Tanja Sever i prof.dr.sc. Neven Ricijaš

Ljudi čeznu da ih se iskreno pita – “kako si?”

Nataša Vlačić Smečkar

Čak 57 posto osoba nije zadovoljno svojim društvenim životom, 45 posto nezadovoljno je svojim mentalnim zdravljem, a

sko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu napomenuo je da uzurban ritam života samo dijelom može opravdati manjak kontakta s bliskim ljudima jer tehnologije krata vrijeme. Dobro je, istaknuo je, da ljudi teže kontaktu "lice u lice" jer on

Poražavajuće - 17% nadređenih pita 'kako si'

Čak 45 posto građana zabrinuto je za mentalno zdravlje, pokazuje veliko istraživanje Hrvatskog telekoma "Kako si?" provedeno u cijeloj Hrvatskoj u sklopu božićne kampanje. Rezultate je predstavio Igor Vukasović, direktor Korporativnih komunikacija HT-a, a po njima je 57% građana nezadovoljno svojim društvenim životom, a čak 10% građana istaknulo je da se nema kome obratiti za pomoć. Čak 47 posto ispitanika većinu komunikacije s okolinom veže uz društvene mreže. Prevladava WhatsApp ispred Vibera, SMS-a... Postavljeno je i pitanje među zaposlenima koliko nadređenih bar ponekad pita "Kako si?". Rezultati su po-

ražavajući - maksimalnih 30%, a strogo gledajući samo 17 posto. Profesorica Nataša Jokić-Begić s Filozofskog fakulteta u Zagrebu upozorila je da se korištenje sintagme "Kako si?" često banalizira te da se uglavnom to koristi "neiskreno" kao pozdrav. "Kada bi se to pitanje iskreno koristilo, olakšali bismo si život u izazovnim vremenima. Nije nužno 'gubiti' vrijeme na sate razgovora, dovoljno je nekad posvetiti i dvije, tri minute sugovorniku, što će imati enormne rezultate".

Profesor Neven Ricijaš s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu istaknuo je da je sve manje verbalne komunikacije licem u lice, 10-20%. Poru-

kama nije moguće nadomjestiti intenciju pitanja ili komentara, ističe prof. Ricijaš. Profesorica Tanja Sever iz Psihološkog centra Sever upozorila je da je za dječicu tehnologija postala svakodnevica te da komunikacija koju imaju putem društvenih mreža i zatvorenih online grupa nešto normalno, iako mi odrasli to teško shvaćamo. "Teško je naći omjer uporabe i ograničenja. Često djeca postavljaju vrlo ozbiljna pitanja, što implicira da su jako pametni, a zapravo su vrlo dobro informirani zbog tehnologije. Svatko mora naći pravu mjeru za upoznavanje djece s opasnostima pretjerane uporabe tehnologije", kazala je prof. Sever. db

život

Nije dovoljno da kompanije osvještavaju o mentalnom zdravlju, to treba činiti i vlast

06. prosinac 2022.



Piše: Donatella Pauković

Koliko često nadređene osobe i šefovi pitaju svoje zaposlenike kako su? I to ne "tek

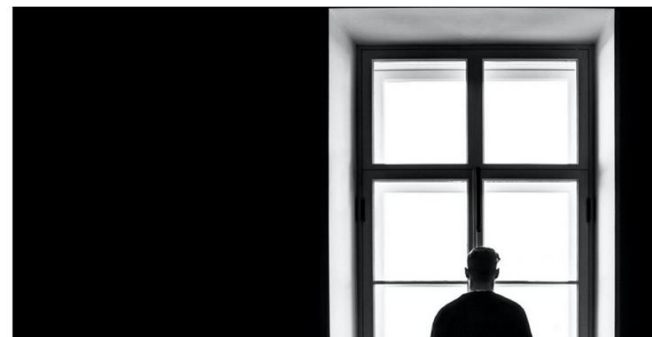
USAMLJENOST/SAMOĆA

Razgovarali smo s psihologom: Kako prepoznati svoju i tuđu usamljenost i što s njom učiniti

Davno je slavna Audrey Hepburn rekla "ne želim biti sama, ali želim da me se pusti na miru". Potreba za povremenim samovanjem nije usamljenost niti je samoća. Povremeno većina nas ima potrebu uzeti vrijeme za sebe te se maknuti iz svijeta u koji je najčešće "uronjen".

Objavljeno: 29. prosinac 2022. 13:56

Piše: Srdan Sandić | Sponsorirani sadržaj



Profesorica o psihološkom stanju nacije: 'Ovo su prave posljedice korone, ne čekajte da vam gori pod nogama'

Nataša Jokić-Begić je klinička psihologinja i pokretačica Udruge kako si?

MATEJA JEŽOVITA 06. 02. 2023. 17 PREPORUKA

Sa svih se strana bavi ljudskom patnjom – sa znanstvene, nastavničke i kliničke te cijeli život pomaže ljudima koji imaju psihičke teškoće i poremećaje.

ZNANOST

Istraživanje pokazalo: Polovica ljudi u Hrvatskoj nezadovoljna je svojim životom, psihičkim i fizičkim zdravljem

Zabrinjava podatak kako čak 10 posto ispitanika nema podršku bliske osobe kojoj bi se mogli obratiti za podršku u njima bitnim ili teškim životnim situacijama.

Martina Čmčić | 06.12.2022. | 16:25



Predstavljanje istraživanja (Foto: Hrvatski Telekom)

PODUELJI



Pitanje mentalnog zdravlja sve je češće u javnosti, a rezultati različitih istraživanja pokazuju da su dvije pandemijske godine ostavile trajne i duboke tragove na naše mentalno zdravlje.

Kad ste zadnji put čuli se s vama dragim i važnim ljudima i pitali ih kako su?

Kad su zadnji puta to vas iskreno i sa zanimanjem pitali?

Ako je vaš odgovor – „danas, nedavno, redovno...” vi ste sretna osoba i lijepa iznimka.

‘Kako si?’ jer je bitno pobrinuti se da su nama važne osobe dobro.

