

Program za duševno zdravje mladih TO SEM JAZ in psihološke svetovalnice POSVET – Tu smo zate

Celje, 14.10.2021

Nuša Konec Juričič, Domen Kralj, Ksenija Lekić, Petra Tratnjek, Saška Roškar, Alenka Tacol,
Mojca Vatovec

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA

POSVET
CENTER ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE
Ker pogovor rešuje.

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

Problemi

Žalostna sem. Zares žalostna. Ko misliš da si v redu ampak v resnici si samo potlačil čustva. Včasih si želim da me ne bi bilo več tu. Želim si objema takega iskrenega. Želim si da bi verjela če mi kdo reče da me ima rad ampak ne zaupam nikomur več, ne verjamem besedam izrečenim. Preveč čustev. Preveč vsega. V sebi umiram delček za delčkom in padam nekam...

Zapis najstnice v spletni svetovalnici To sem jaz, april 2021

Usmerjenost

- duševno zdravje mladine – ideja univerzalne preventive
- pozitivna in realna samopodoba kot vodilna opora
- socialne in čustvene veščine (kompetence)
- podpora pri reševanju problemov

Program za duševno zdravje mladih

Nacionalni inštitut za javno zdravje
ob podpori Ministrstva za zdravje

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

Navdih pri
razvoju zdrave
osebnosti

Mladinska spletna svetovalnica

- 7. april 2001, Celje
- ***www.tosemjaz.net*** anonimen, hiter, preprost, brezplačen dostop do strokovnega nasveta
- medinstitucionalna in interdisciplinarna svetovalna mreža svetovalcev – **prostovoljcev** (66 aktivnih strokovnjakov)
- Od leta 2001: več kot **46.000** odgovorov na vprašanja o težavah odraščanja
- **uredništvo** – kodiranje - raziskovanje
- Spletna biografija o življenju slovenske mladine.



#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.



Mladostniki v e-svetovalnici



Imam težavo. Želim si fanta s katerim bi se spoštovala, se imela rada, počela kaj skupaj, se podpirala, ... nisem še doživela prvega poljuba torej niti fanta nisem imela. Saj vem da če si tega želim moram narediti kaj v tej smeri samo nimam samozavesti in strah me je zavrnitve da ne bi isto nekdo čutil ali pa mu ne bi bila všeč in bi se osramotila. Ne upam si...

(Spletna svetovalnica To sem jaz, September 2021)

Pozdravljeni!

Meni se anksioznost še zmeraj bolj poslabšuje. V ponedeljek imam govorni nastop pred razredom in ne vem kaj naj naredim. Ko govorim pred razredom komaj diham in ne vem kako bom lahko sploh govorila... Kako bi lahko zmanjšala stres? (in tudi nihče ne ve da jo imam, zato me je tudi strah da se bi norčevali...)

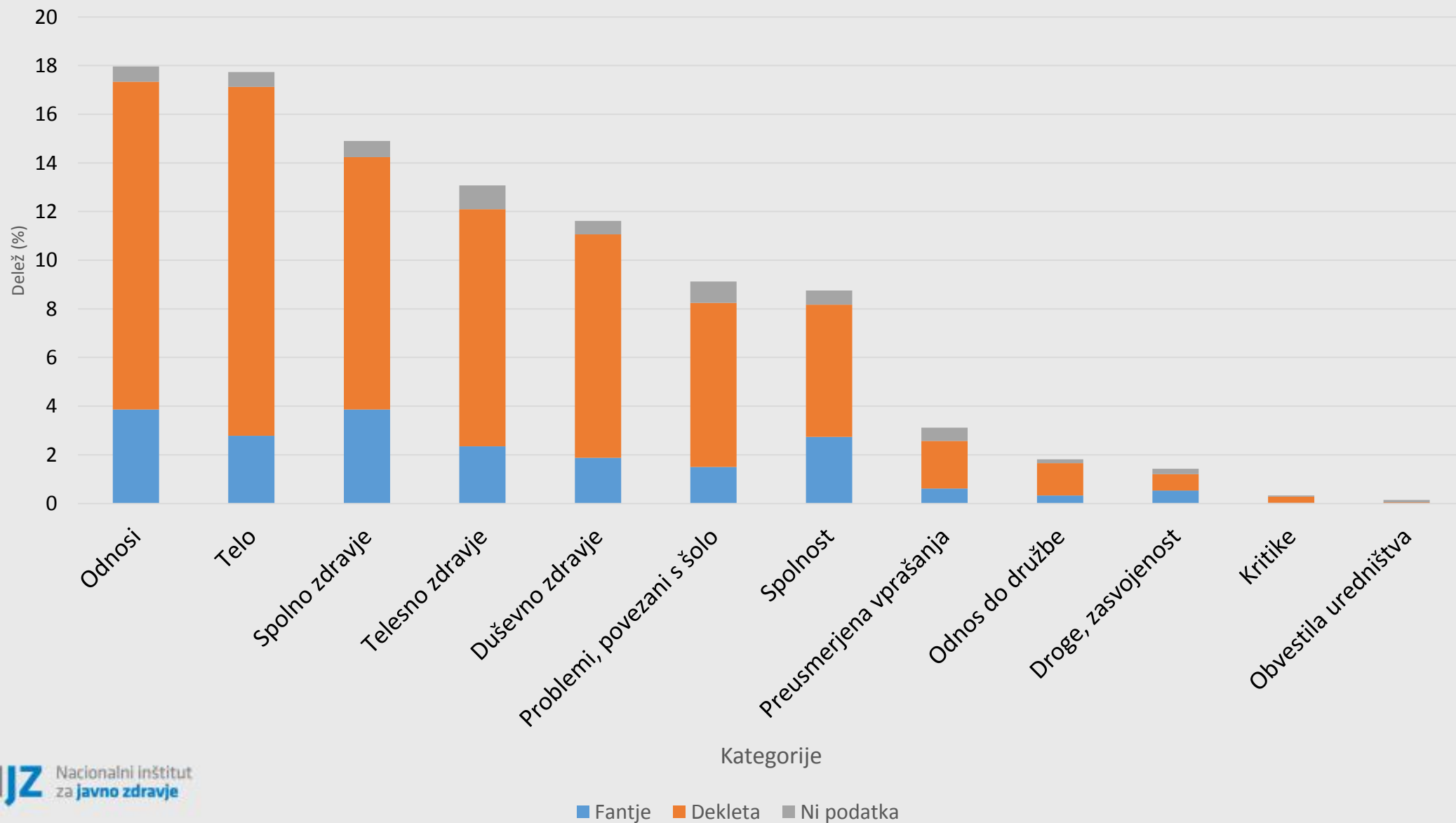
(Spletna svetovalnica To sem jaz, September 2021)

Hočem se identificirati, hočem najti izraz čemu pripadam. Da se lahko nekako poistovetim z eno besedo, z enim pojmom, ne pa da na dolgo in široko razlagam kako čutim do ene osebe in kako do druge. Po identiteti sem trans fant. Po usmerjenosti pa nevem. Všeč so mi punce. Me pa fantje privlačijo seksualno. Katera usmerjenost je to?

(Spletna svetovalnica To sem jaz, September 2021)

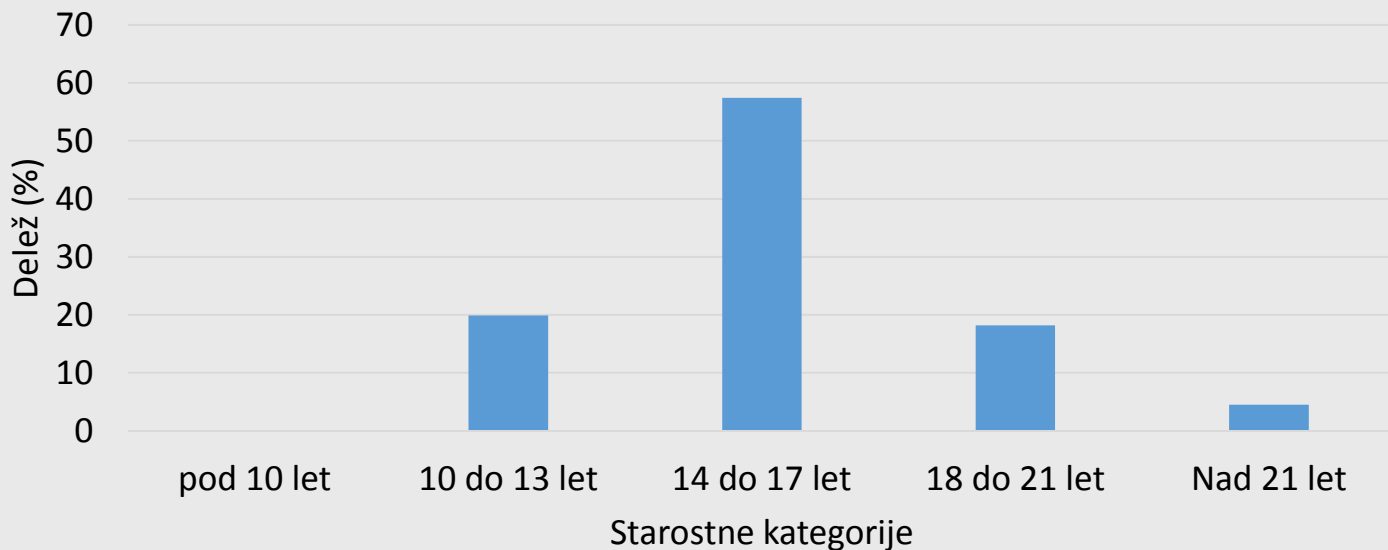
Vsebina vprašanj v spletni svetovalnici To sem jaz

(n = 18306, 2012 – 2020)

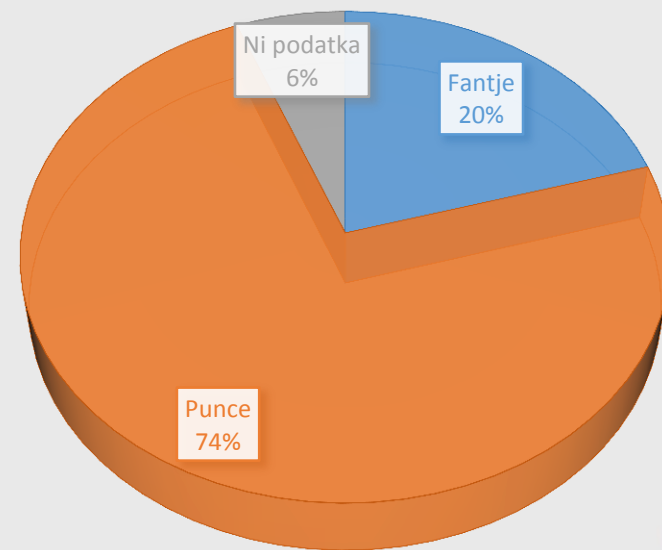


Starost in spol uporabnikov

Delež avtorjev spletnih vprašanj po starostnih skupinah (N = 9304)



PREGLED VPRAŠANJ GLEDE NA SPOL
N = 18.306



Mladostniki v e-svetovalnici

Sem v čudnem razpoloženju. Ne čutim namreč nobene ljubezni od nikogar, ne čutim da je tu kjer živim moj dom, ne čutim da je sploh vredno živeti, ker itak samo trpim že od 4. leta naprej. Zakaj v srcu nič ne čutim in kako naj to popravim?

(Spletna svetovalnica To sem jaz, julij 2021)



Trenutno se spopadam s prehranjevalnimi težavami. Velikokrat se zgodi, da ne jem po več dni skupaj, potem pa mogoče en dan čisto malo, potem pa spet nič. Preprosto nisem lačna, je pa tudi res, da želim izgubiti težo, čeprav imam po mnenju drugih vredno postavo.

Ne vem, kaj naj naredim. Ali imate kakšen nasvet?

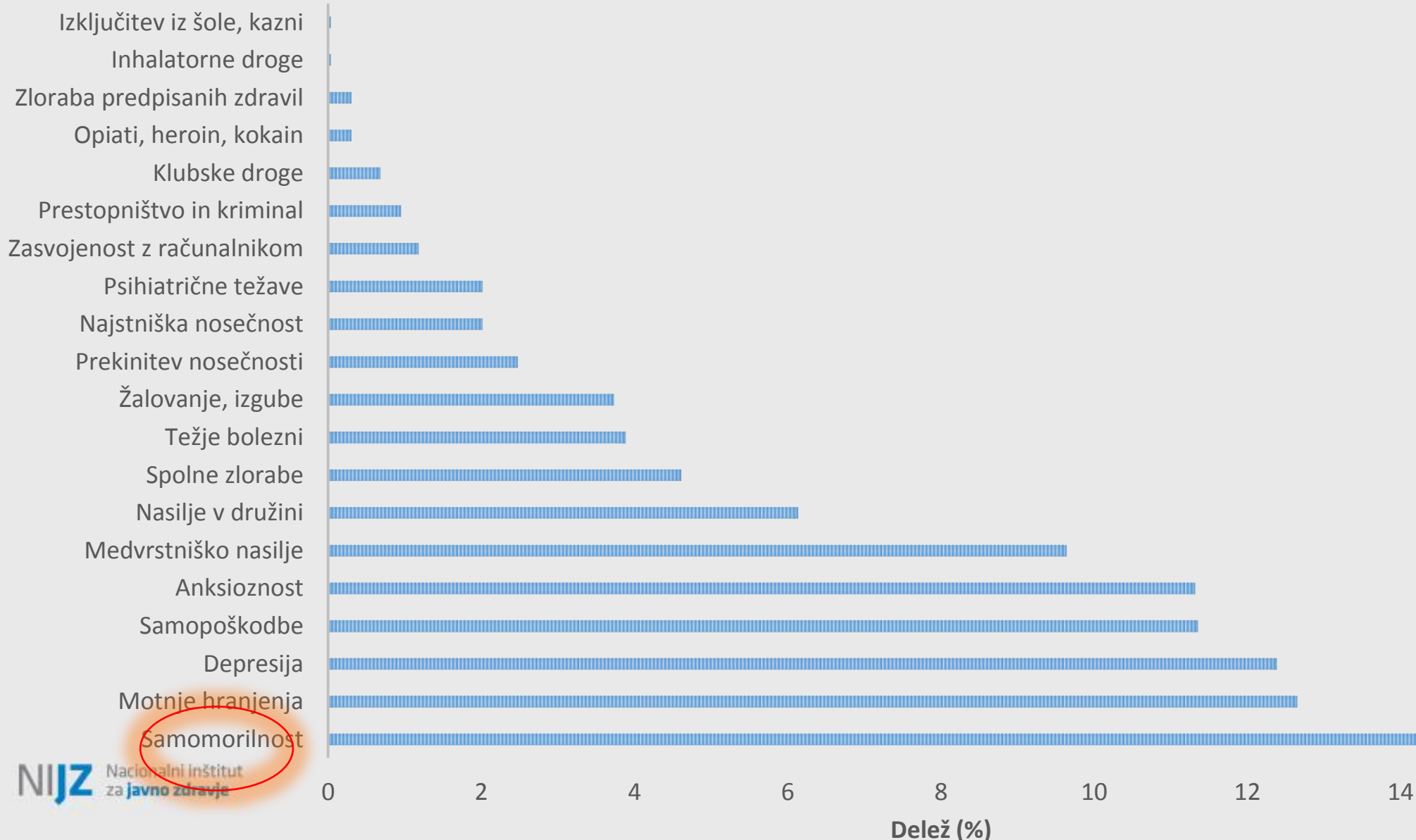
(Spletna svetovalnica To sem jaz, julij 2021)

„Sem 16 letni fant in pri 13 letih mislim da sem bil prvič depresiji, moj oče je bil alkoholik. Začel je piti ko sem bil star 6 in mami mu je hotela najti pomoč ampak je sam na skrivaj pil in zato sta se pri mojih 8 letih ločila in njuna ločitev me sploh ni tako motila. Najprej sem mislil da je normalno da je par 2 leti skupaj in se nato loči ampak to ni bistvo...šel sem brez problema do mojega 13 leta takrat pa sem se prvič začel zavedati kaj pomeni, da je alkoholik in nisem bil ravno žalosten, bolj jezen da je izbral alkohol namesto družine...“

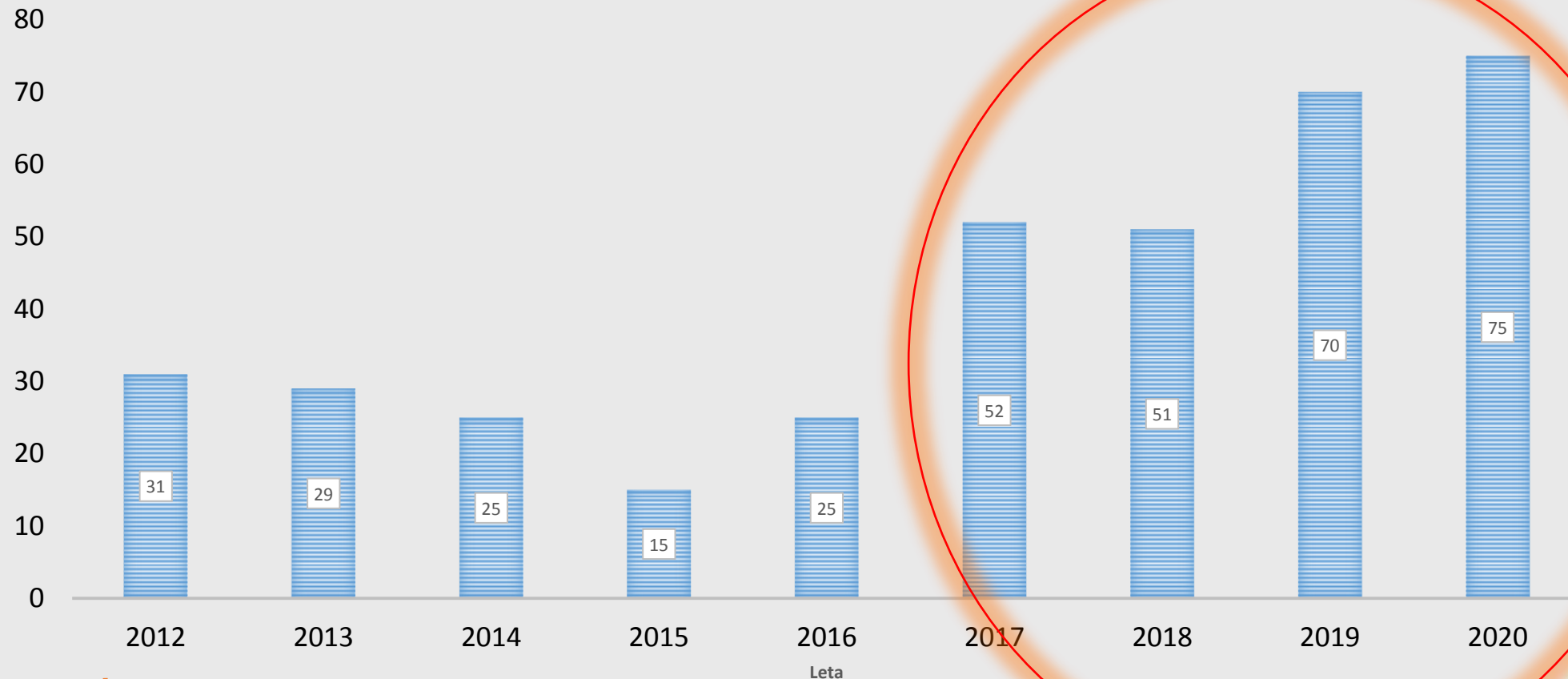
(Spletna svetovalnica To sem jaz, oktober 2020)

Najtežja vprašanja v spletni svetovalnici To sem jaz

(n = 2624, 2012-2020)

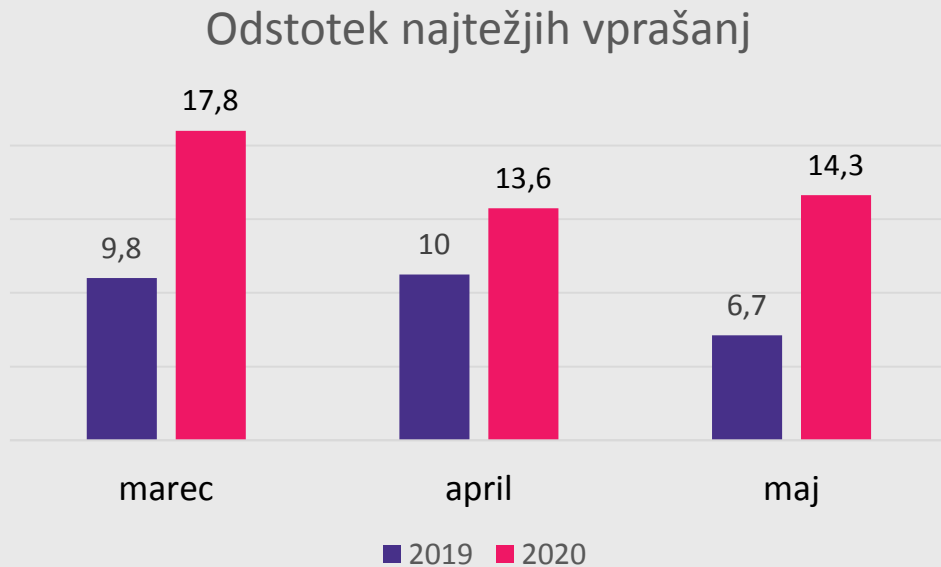


Število objav s samomorilno tematiko 2012 – 2020



Skupno 373 objav s samomorilno tematiko

Spletna svetovalnica v času epidemije



- več vprašanj mladih, več mnenj in sporočil vrstnikom
- podaljšal se je čas uporabe ob obisku in povečalo se je število branih strani
- 30-odstotni porast obiska
- več vprašanj z najtežjo tematiko
- pogoste teme: odnosi, čustvene stiske, tesnoba, epidemija covid-19, pomanjkanje strukture in motivacije za učenje, gibanje, preoblikovanje telesa

epidemija
koronavirusa

3 člankov



Šolska preventivna praksa

Preventivne delavnice 2011- junij 2019

- Nastale kot nadgradnja spletnega komuniciranja z mladimi
- namenjene mladostnikom (13 – 17 let)
- delo po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe* (2011)
- komplet 10 delavnic (cilj je celoten niz delavnic)
- razredne ure ali tematske učne ure
- **program ne deluje sistemsko**

**POSODOBLJENA, RAZŠIRJENA
IZDAJA PRIROČNIKA: junij 2019**



**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Preventivne delavnice

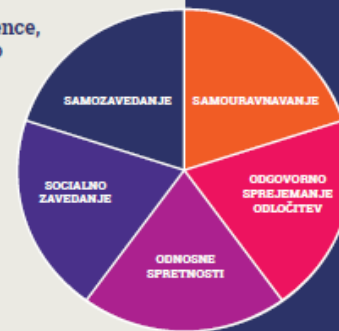
- Namenjene so delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let.
- Predvideno izvajanje: razredne ure in druge priložnosti za preventivno delo v osnovnih in srednjih šolah.
- Izvajalci: učitelji različnih profilov, razredniki in šolski svetovalni delavci.
- **Cilj programa:** izvajalec izvede v istem razredu najmanj deset delavnic po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe (načrtno in kontinuirano izvajanje preventivnih delavnic v enem ali dveh šolskih letih).



Program evalviran v letu 2018

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem

Z dokazi podprt program

Program evalviran v letu 2018 v raziskavi Centra za psihodiagnostična sredstva; rezultati kažejo, da *sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi posameznikovo dobro počutje.*

„Rezultati evalvacije brez dvoma kažejo, da so **delavnice koristne**. Prinašajo **stabilnost** v razburkan svet mladostništva in odraščanja. Učencem predstavljajo priložnost, da povedo svoje mnenje, izkušnjo, da jih odrasli poslušajo in slišijo. Z novimi **socialnimi veščinami krepijo tudi odnos do sebe in do učiteljev ter se opolnomočijo za življenje.**“

(Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva, zaključno poročilo, junij 2018)

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



1. Spoštujem se in se sprejemam
2. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje
4. Rešujem probleme
5. Soočam se s stresom
6. Razmišljam pozitivno
7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



Uporabna vrednost programa

- preverjen, z dokazi podprt model na področju šolske preventive;
- bogati življenje šolske skupnosti (vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost);
- temelji na lastni, javno dostopni in brezplačni literaturi;
- dopolnjuje in podpira temeljne naloge vzgoje in izobraževanja (podpora otroku in mladostniku pri razvoju zdrave osebnosti in psihične odpornosti);
- podprt z neodvisnim delovanjem spletne svetovalnice;
- izvajanje programa podpira Zavod RS za šolstvo;
- Prizadevanje za načrtno in organizirano delo na področju šolske preventive.



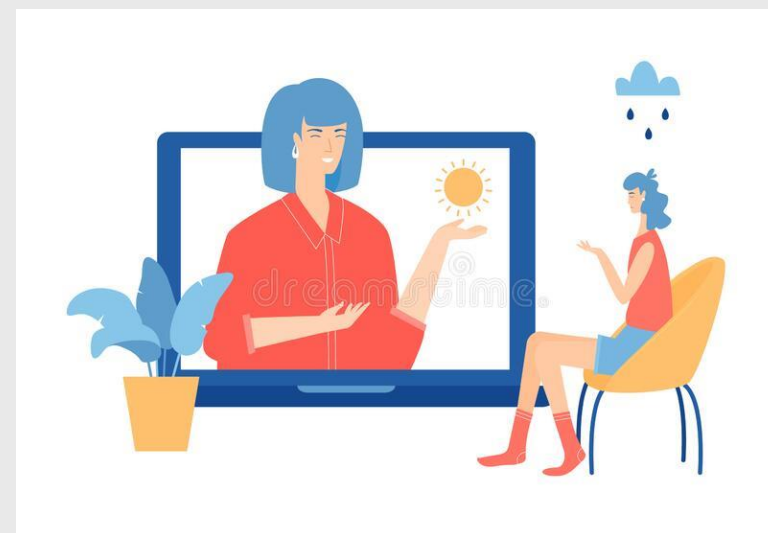
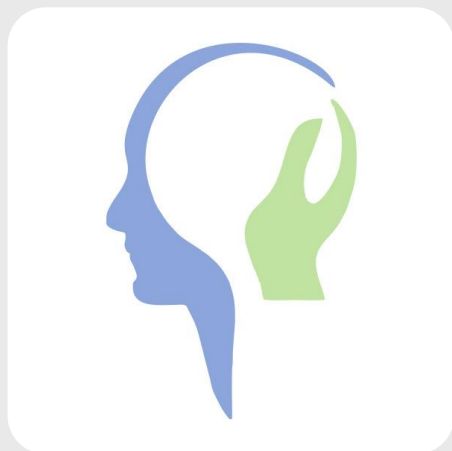
- Dostop do brezplačne strokovne pomoči na spletu – www.tosemjaz.net
 - Letos v prenovi spletna stran (možnost interaktivnega dostopa do vsebin o duševnem zdravju; chat v živo,...)
- Dostop do aktualnih vsebin, člankov in delovnih listov.
 - Letos 4 nove interaktivne rubrike (žalost in depresija, anksioznost, jeza in učenje)
 - Digitalne zasvojenosti?
 - Avdio posnetki za pomoč v čustveni stiski
- Brezplačni priročniki za mlade
 - Letos v pripravi priročnik: “Kaj lahko storim, da mi bo lažje?”
- Preko sodelovanja v delavnicah:
 - razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter realne samopodobe.
 - Pridobivanje boljše opremljenosti za spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi.
 - Vzpostavljanje kakovostnejših odnosov z drugimi.

- Pilotno izvedene preventivne delavnice v CDZOM Celje
- Program primeren za uporabo v številnih okoljih, v katerih strokovnjaki delajo z otroci in mladostniki

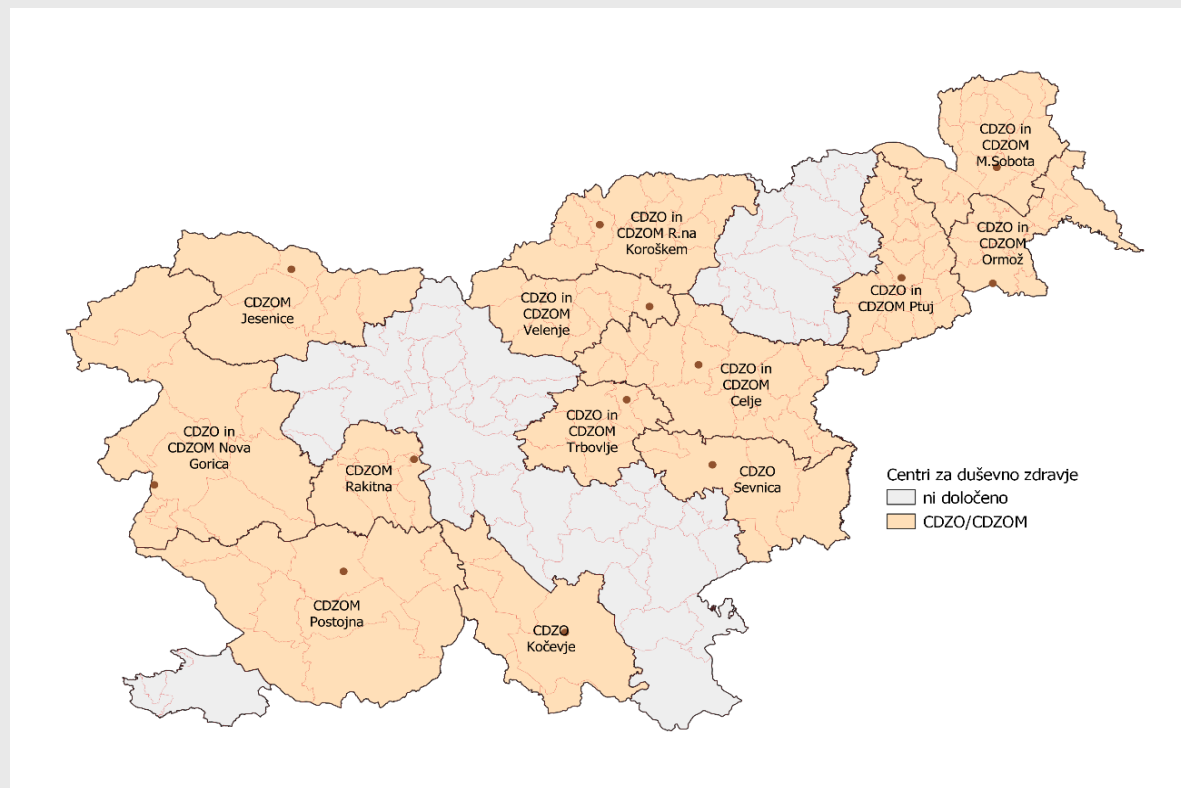
Kje lahko poiščem pomoč?

- Centri za duševno zdravje
- Mreža psiholoških svetovalnic Posvet

Ker pogovor daje moč.



Mreža centrov za duševno zdravje



V letošnjem letu širitev mreže centrov!

- Centri v zdravstvenih domovih.
- Triažna služba, diagnostika, preventiva, zdravljenje, obravnava tudi na domu.
- V timih psihiatri, klinični psihologi, psihologi, logopedi, socialni delavci, dipl. med, sestre, speciani pedagogi.

Mreža svetovalnic Posvet - Tu smo zate

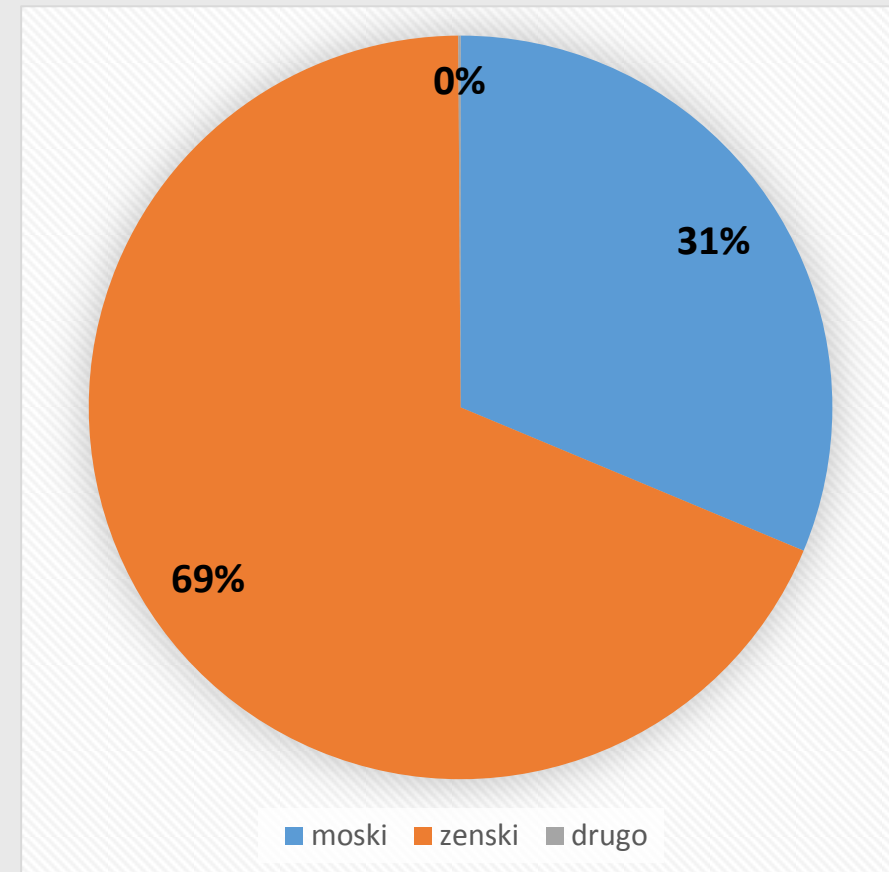
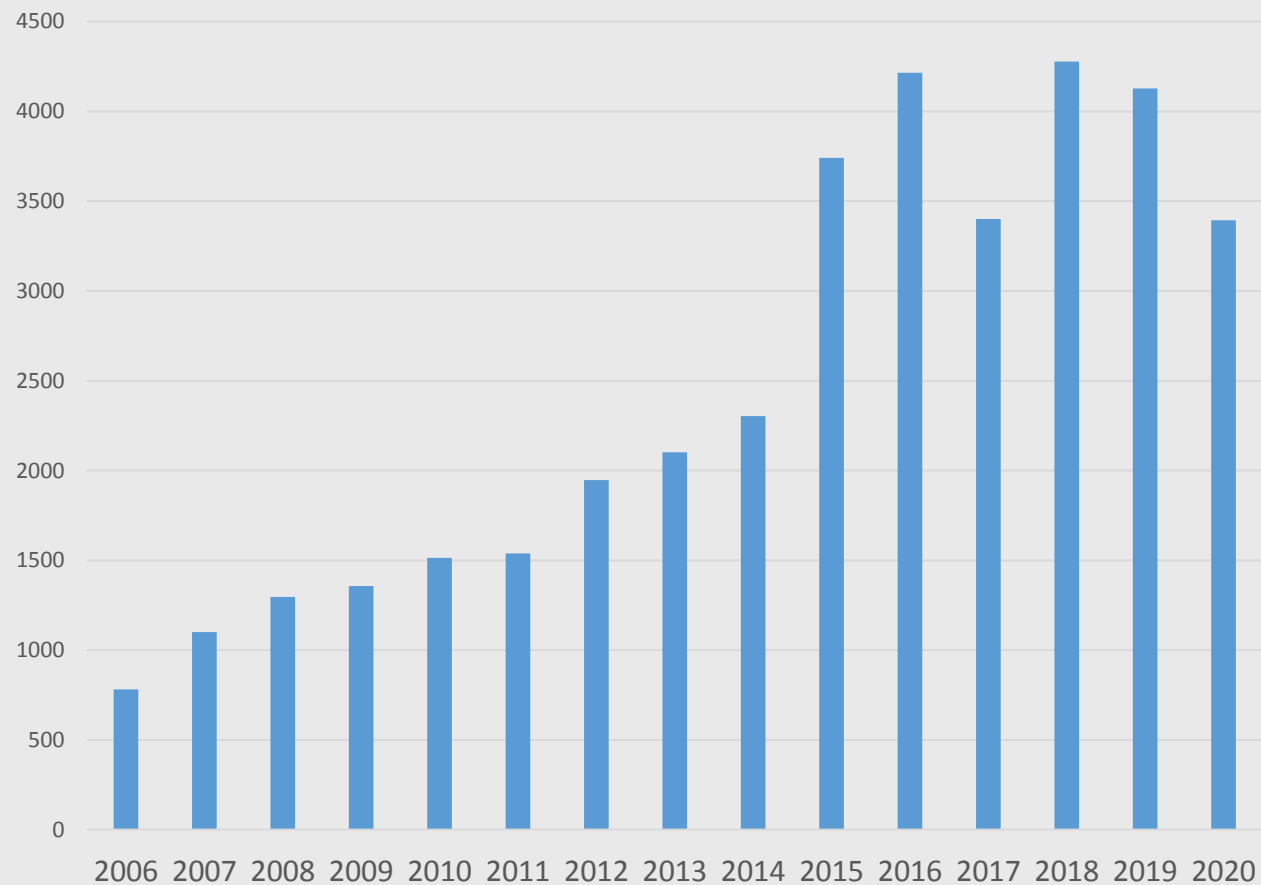
- Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam namenjeno odraslim v akutni čustveni stiski
- Storitve je strokovna, s kratko čakalno dobo do 3eh tednov, dostopno brez napotnice ali zdravstvene kartice, brezplačna.
- Financerji Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, cca 100 občin



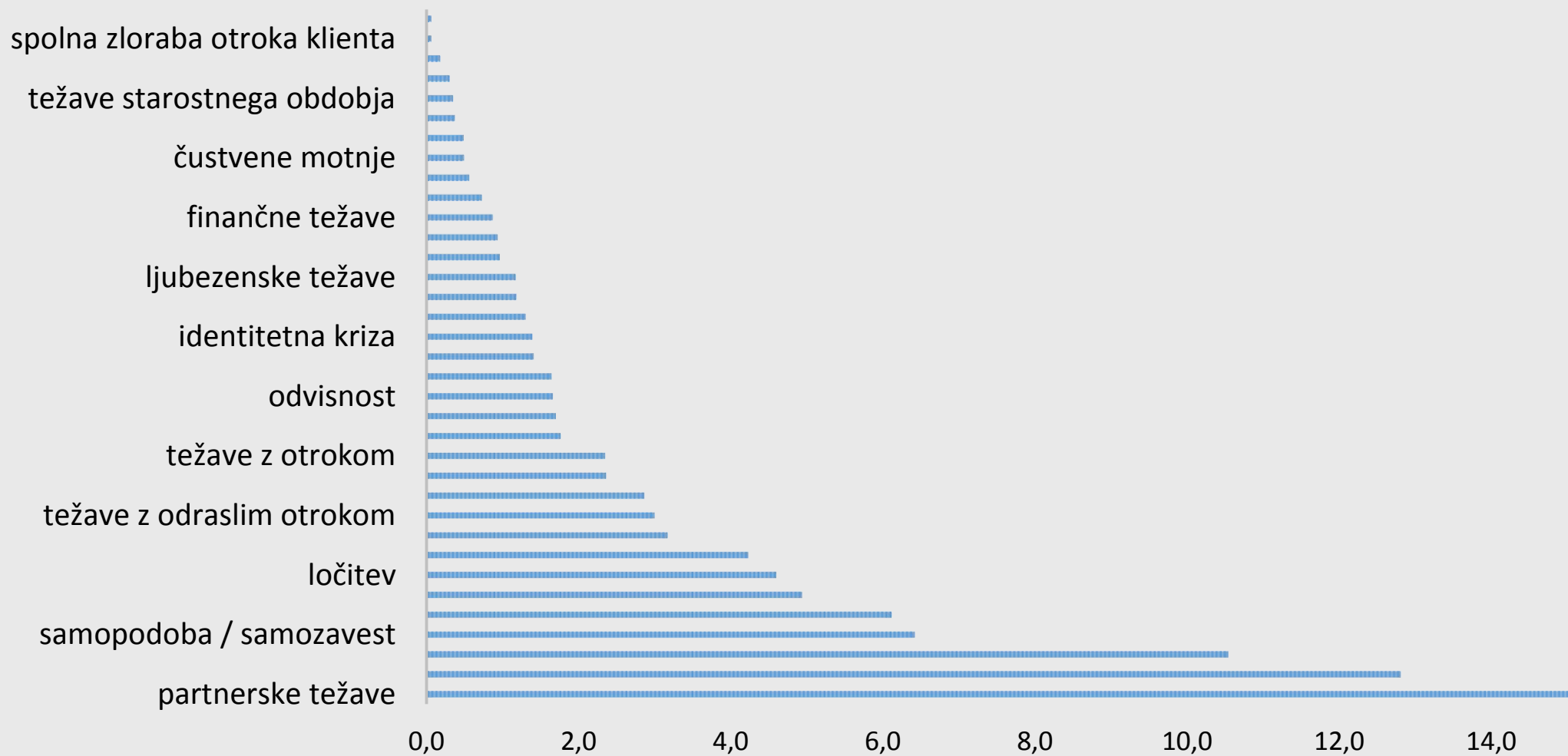
[031 704 707](tel:031704707), info@posvet.org - za vse svetovalnice (razen Celje in Laško) za naročanje klicati od ponedeljka do petka med 12. in 19. uro.

[031 778 772](tel:031778772), svetovalnica@nijz.si - za svetovalnice v krajih Celje in Laško za naročanje klicati od ponedeljka do četrтка med 10. in 18. uro, v petek med 8. in 15. uro.

Št. svetovanj od I. 2006 do 2020



Razlogi prihoda na svetovanje (odstotek)



NOVOST

- Od jeseni 2021 svetovalnice za odrasle tudi v Tolminu, Ilirski Bistrici, Mozirju in na Jesenicah.
- Svetovanja mladostnikom od 14 do 18 let v akutni čustveni stiski na voljo v **Ljubljani, Celju in Portorožu**.

Hvala za vašo pozornost ...

E-mail: domen.kralj@nijz.si