Program za duševno zdravje mladih TO SEM JAZ

Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Petra Tratnjek, Domen Kralj, Alenka Tacol

Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Online, 11. junij 2020 *(Seminar za pripravnike zdravnike in zobozdravnike)*

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Zakaj je biti najstnik tako težko?

Vem, da so mi starši vedno rekli, da bodo najstniška leta težka in da se bom spremenila in začela gledati na svet kot odrasla oseba. Nikoli pa mi niso povedali kako težko bo sprejeti moja čustva, samo sebe in ves svet. Nikoli si nisem mislila, da bom tako zmedena in obupana kot sem zdaj. Poleg tega, da ne vem kaj čutim in kakšna so moja čustva, mi gredo vsi na živce in zdi se, da moram vsemu nasprotovati. Na živce mi gre, da mora vsa moja družina vedno ocenjevati moje delo in ga kritizirati.. vedno mi poskušajo "pomagati", kot da nisem dovolj sposobna narediti to delo. Saj vem, da mislijo dobro, a mi gre na živce. Potem pa so še tu moja čustva. Zanima me kako si lahko olajšam to čustveno zmedo? Ker se v tem času počutim zelo depresivno, vse me užali in zato se jočem ves čas, o sebi začnem misliti nizkotno in slabo… Ne vem, kaj naj naredim, da ne bo tako težko sprejeti vse.. Tudi moja samozavest ni najboljša … Kaj naj naredim, da se bom počutila bolje?

Zapis petnajstletnice, www.tosemjaz.net

Program za duševno zdravje mladih

Nacionalni inštitut za javno zdravje
ob podpori Ministrstva za zdravje

Šolska preventivna praksa

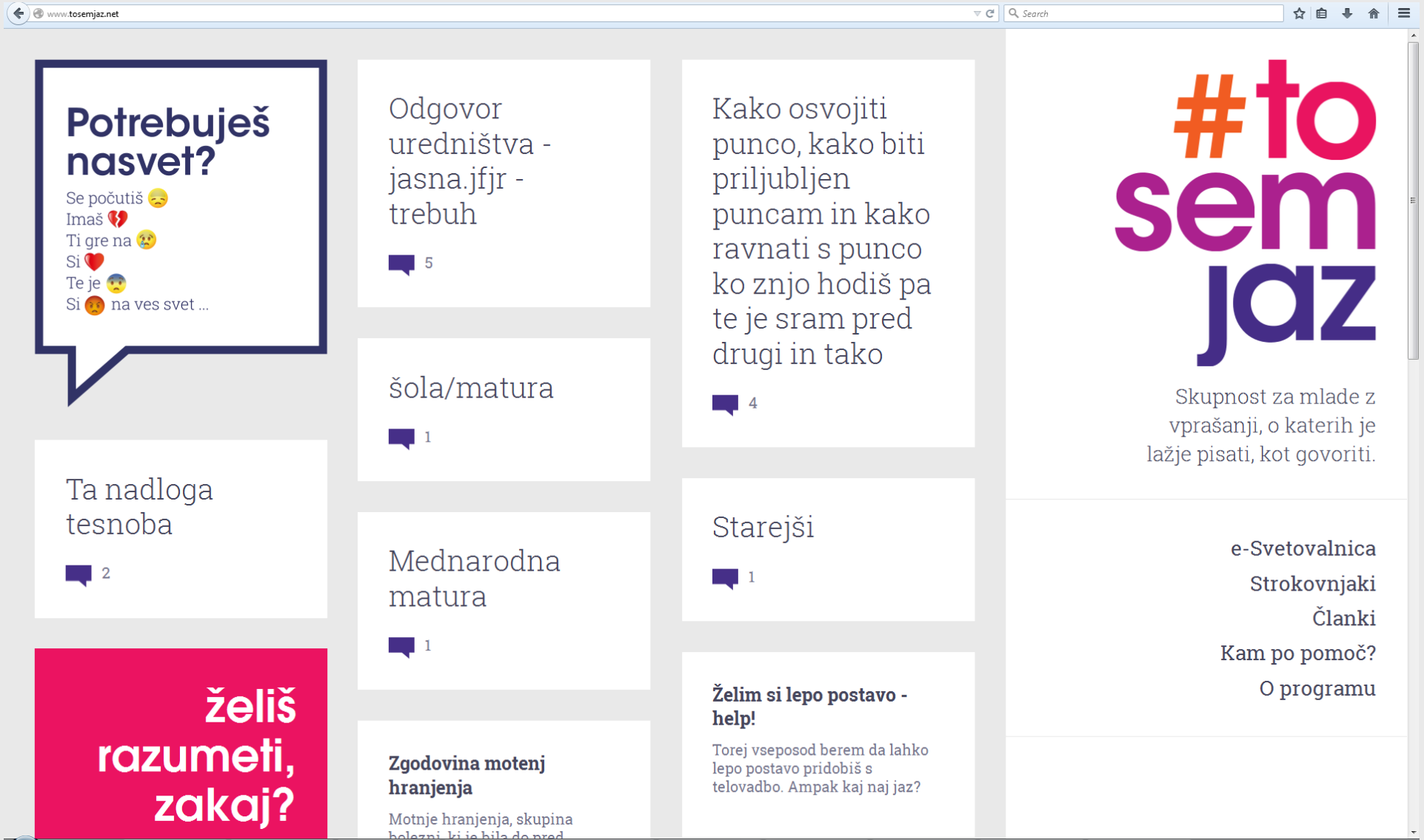
Spletno svetovanje in informiranje

**Program To sem jaz – vključen v nacionalni program za duševno zdravje, predlagan za postopno uvajanje v šolski prostor.*

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Spletna svetovalnica za mlade *www.tosemjaz.net* - anonimen, preprost dostop do strokovnega nasveta



#to sem jaz
prijatelj med odraščanjem

Celje, 2001

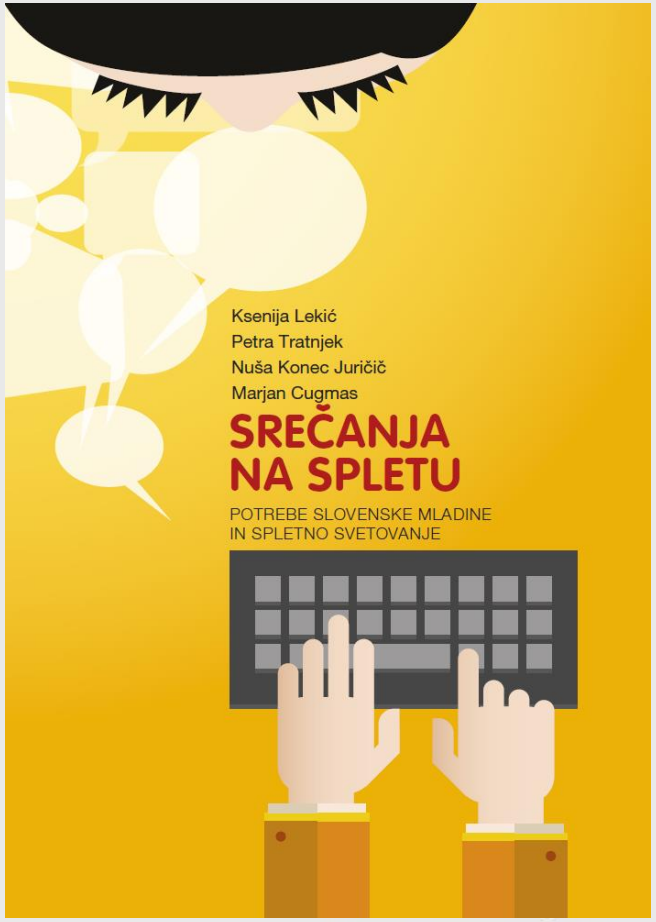
Teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Spletna svetovalnica za mlade

- medinstitucionalna in interdisciplinarna svetovalna mreža svetovalcev – **prostovoljcev** (60 aktivnih strokovnjakov: 28 psihologov, 14 zdravnikov specialistov, 18 strokovnjakov drugih specialnosti)
- 2001-2020: več kot 43.000 odgovorov na vprašanja o težavah odraščanja
- 100.000 uporabnikov na leto
- **uredništvo** – upravljanje komunikacij in vsebin - kodiranje vsakega vprašanja - raziskovanje
- strokovna monografija o mladostnikih v spletni svetovalnici ***Srečanja na spletu*** *(NIJZ, 2014)*
- **6 nagrad** (Prizma, Izidor, Netko ...)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Uredništvo: šifrant za razvrščanje

Šifrant

spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net* – kategorije za razvrščanje spletnih vprašanj mladine

1. TELO: PREHRANA, TELESNA VADBA, TELESNA SAMOPODOBA
- telesno dozorevanje
  - menstruacija
- prirojene „napake“
- prehrana
- šport, gibanje in preoblikovanje telesa
- telesna teža
- neugodna telesna samopodoba
- telesna dekoracija
- razno

2. SPOLNOST
- anatomija spolnih organov
- spolne potrebe, spolni nagon
- poljubljanje
- samozadovoljevanje
- „peting“, draženje spolnih organov
- orgazem
- spolni odnosi
- odločanje za spolnost
- uporaba pornografskih materialov
- spolne igre, spolni pripomočki, fetiši
- spolna usmerjenost in identiteta
- razno

3. SPOLNO ZDRAVJE
- kontracepcija
  - varna spolnost
  - strah pred nosečnostjo
  - testi nosečnosti
  - načrtovanje zaščite, dogovor med partnerjema, obisk ginekologa
  - kontracepcija pri moškem
  - kontracepcija pri ženski
  - postkoitalna kontracepcija
- spolno nalezljive bolezni
- reprodukcija
- prekinitev nosečnosti
- najstniška nosečnost
- spolno zdravje žensk
- ginekološki pregled
- spolno zdravje moških
- spolovilo
- razno

4. ODNOSI
- zaljubljenost, ljubezen
- odnosi v družini
  - odnosi starši, bratje, sestre
  - nasilje v družini
  - nasilje – beg od doma
  - vprašanja staršev
- odnosi z vrstniki
  - prijateljstva
  - prijateljstvo „with benefits“
  - odnosi z vrstniki
  - odnosi na daljavo, „online“ odnosi
  - medvrstniško nasilje
- odklonsko vedenje
  - spolne zlorabe
  - prestopništvo, kriminal
- razno

5. DUŠEVNO ZDRAVJE
- komunikacijski problemi
- stres
- čustva
- nizka samozavest
- motnje hranjenja
- samopoškodbe
- žalovanje, izgube
- iskanje svetovalca
- anksioznost
- depresija
- samomorilnost
- psihiatrične težave
- sanje
- razno

6. DROGE, ZASVOJENOST
- alkohol
- nikotin
- marihuana
- klubske droge
- opiati, heroin, kokain
- „inahalatorne“ droge
- zloraba predpisanih zdravil
- zloraba odvajal
- kofein in energijski napitki/hrana
- zasvojenost z odnosi
- zasvojenost z igrami na srečo
- zasvojenost z računalnikom
- iskanje pomoči ob zasvojenosti
- razno

7. TELESNO ZDRAVJE
- prehlad, bolečine in lažje bolezni
- alergije
- koža
- oči
- ustno zdravje
- lasje
- težje bolezni
- poškodbe
- raba zdravil
- alternativna medicina
- spanje
- razno

8. PROBLEMI, POVEZANI S ŠOLO
- poklicna orientacija (odločitev za nadaljnje šolanje)
- učne težave
- težave z učiteljem/učitelji
- prosti čas
- izključitev iz šole, kazni
- razno

9. ODNOS DO DRUŽBE
- množična kultura, mediji
- potrošništvo
- revščina
- zavzemanje za kaj
- svetovni nazor

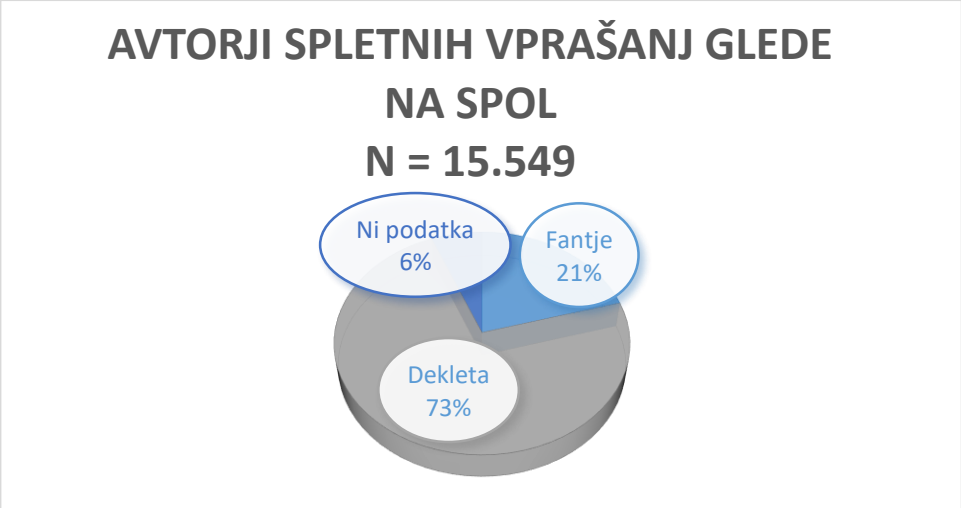
10. MNENJA
- pozitivni odzivi
- negativni odzivi

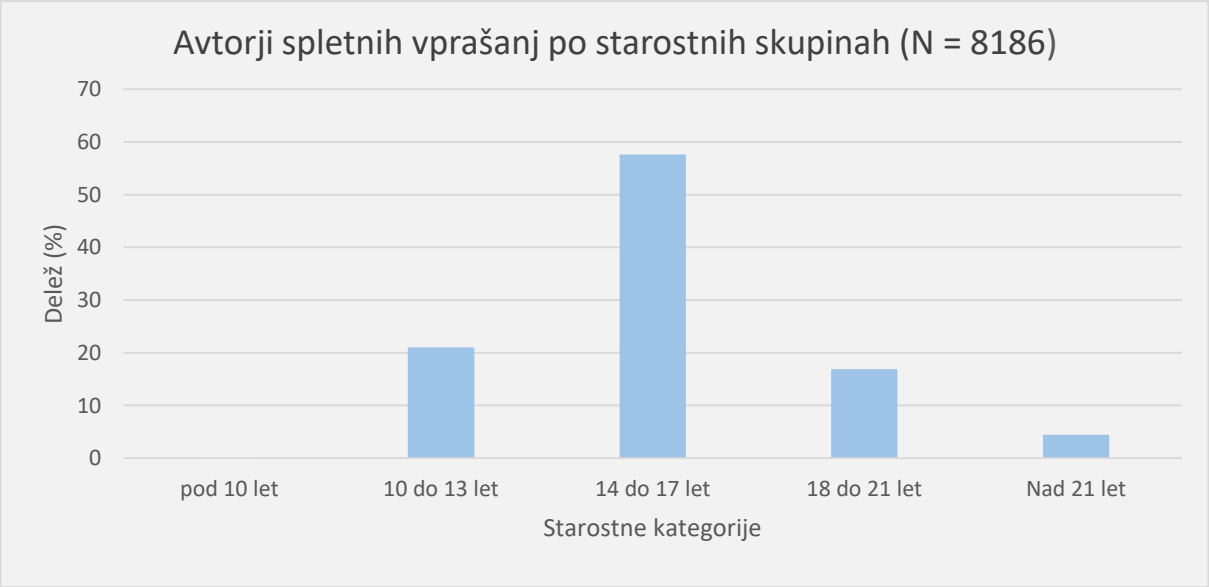
11. PREUSMERJENA VPRAŠANJA

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

Starost in spol uporabnikov





- dekleta zastavijo trikrat več vprašanj kot fantje
- med uporabniki so tudi otroci, 10-letniki, 11-letniki
- daljša vprašanja za teme o čustvih, odnosih, prijateljstvu, ljubezni, samopodobi
- napotitev ne marajo

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Mladostniki v e-svetovalnici

pozdravljeni! Kmalu bom stara 15 vem da sem se mlada pa vse ampak nisem srecna. nimam dovolj samozavesti, nisem si vsec, ni mi vsec moje telo. Ko se zagledam v ogledalu zacnem jokati.. . Nism si vsec nevem ka naj naredim da se bom sprejela

Pozdravljeni
Nerazumem zakaj. Zakaj se včasih zanima zame in potem me seena in pozabi name ne odpiše mi kot da nebi več obstajala. Včasih pa je vse to obratno. Nerazumem, moja čustva so čisto zmešana nevem kaj naj. Včasih se počutim veselo in vse in drugič depresivno ker mam občutek da me noben ne mara. Nerazumen zakaj se to dogaja. Prosim pomagajte mi ker res nevem kaj naj nerazumem zakaj? Ali se samo igra z mano? Nerazumem :(

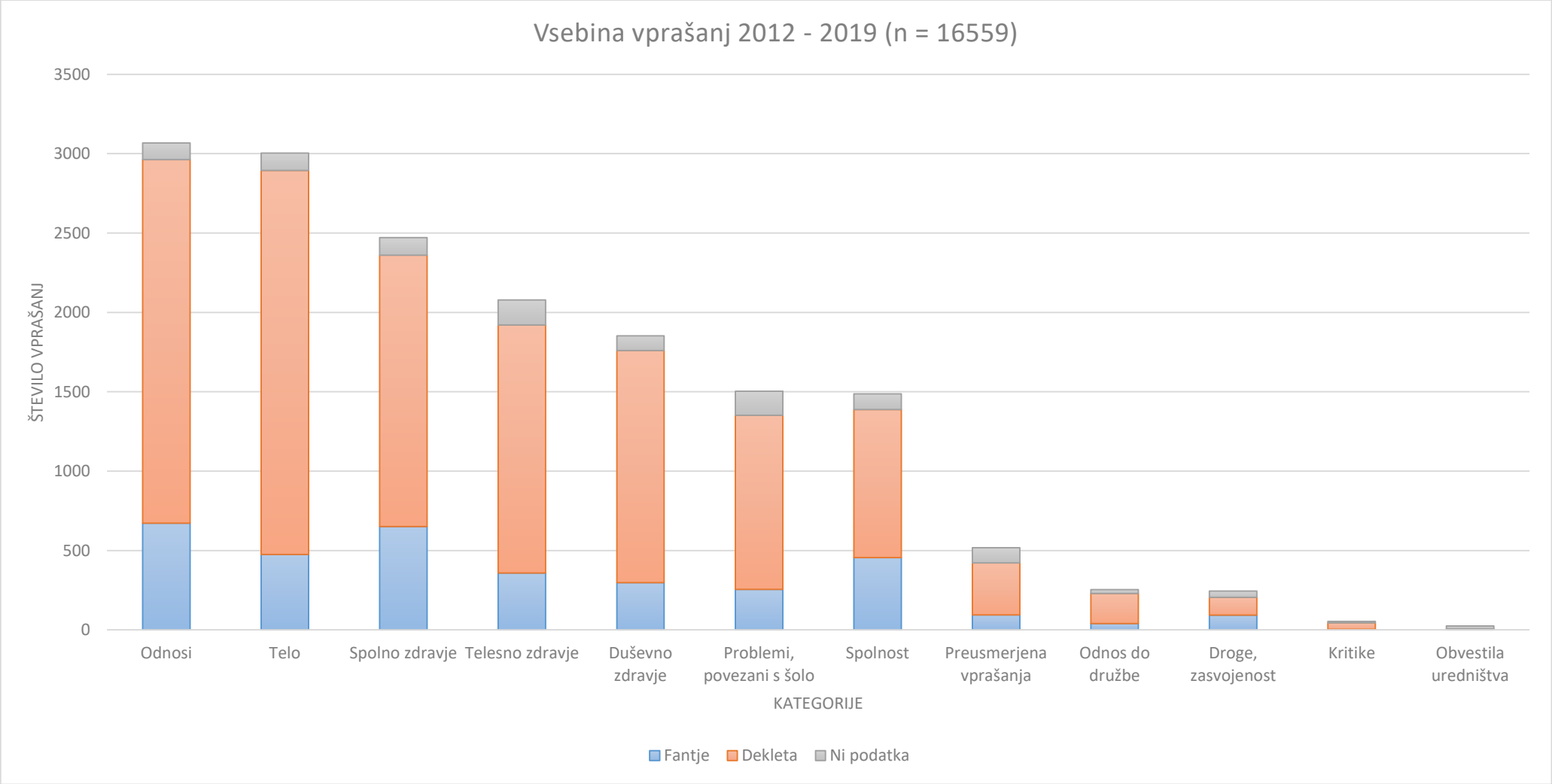
V petek sem popravljala maturo in zdaj se ucim se za ustno. Zdaj se spomnim vse kar sem naredila narobe in imam spet slab obcutek da bom padla. Kaksna zguba sem. Ta snov mi res ne gre. Izbrala sem napacno solo.

... Prišli smo domov. Mami in oči sta se začela kregat... Kregala sta se dolgo. Ko smo odšli spat pa sta že imela spolne odnose. Nikoli jih nimata ko sta trezna. Zakaj?? Prosim pomagajte!!

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Vsebina vprašanj 2012-2019 (n = 16.559)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Mladostniki v e-svetovalnici

Imam tezavo... Stara sem 15 let, 1. letnik. Imam probleme s fantom...no ne ravno probleme.
Torej s fantom sva skupaj ze skoraj 3 mesece. Je zelo ljubec in imava vredu odnos...No, zadnja dva tedna je zelo drugacen, zamorjen in jezen. Nic kar naredim ni prav, veliko krici name. Priblizno 4 dni nazaj me je udaril po obrazu. Takrat je bilo prvic in bila sem sokirana. Samo obrnil se je in odsel. Bilo mi je hudo in pocutim se krivo, ceprav sem prepricana da nisem nicesar naredila narobe. Naslednji dan se je to ponovilo in spet me je udaril. Tudi danes se je to zgodilo. Res me je strah zanj ker mi nicesar ne pove. Morda bi ga morala pustiti, a ga imam prevec rada. Zelim si da bi lahko to resila. Prosim povejte kaj naj naredim. Kaj bi bil lahko vzrok njegovega vedenja?

(Spletna svetovalnica To sem jaz)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Mladostniki v e-svetovalnici

Prosim pomagajte mi.
Zadnjih par mesecov je moje življenje pravo trplenje. Vsak dan je grozn po svoje, nimam vec energije in volje do zivljenja, ne vidim vec smisla življenja. Vsak dan bolj si zelim da bi se to koncalo. Zdaj, ko se je zacela šola so se stvari samo se poslabšale. / … /

Hej! Doma mamo en mini problem. Starsa se non stop prepirata, grozita s samomorom, moj brat je jezen za vsako stvar in se znasa nad pohistvom in drugimi clani druzine,... Kaj naj naredim, da bo bolje? Zelim si iti h kaksnemu psihologu a nocem da se mojima starsema zato zgodi kaj hudega.

Živijo. Ne vem kje naj začnem, saj se nikomur nisem odprla o vsem kar se dogaja z mano.

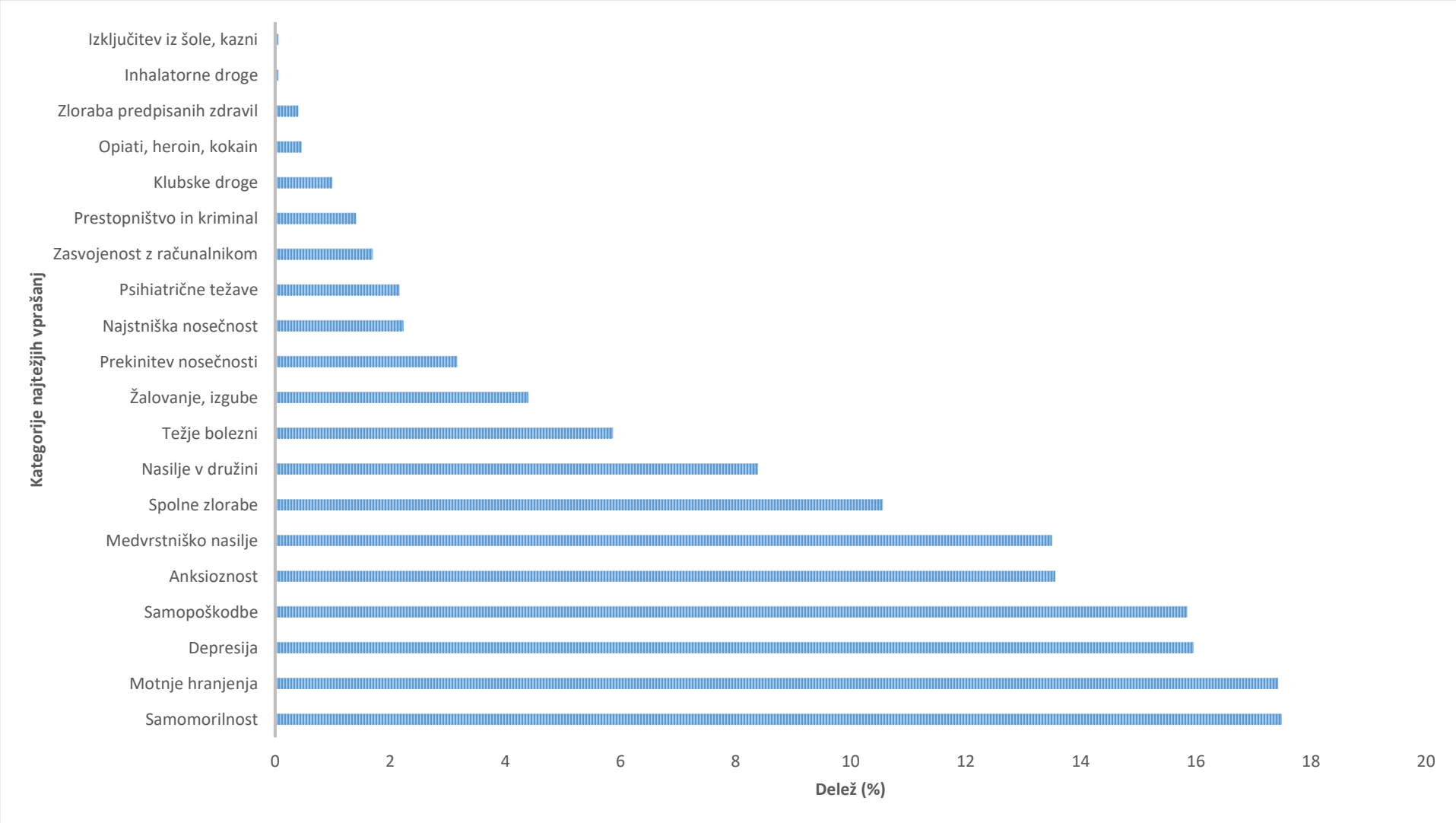
/Izbrisano v uredništvu/

(Spletna svetovalnica To sem jaz, september 2019)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

to sem jaz prijatelj med odraščanjem

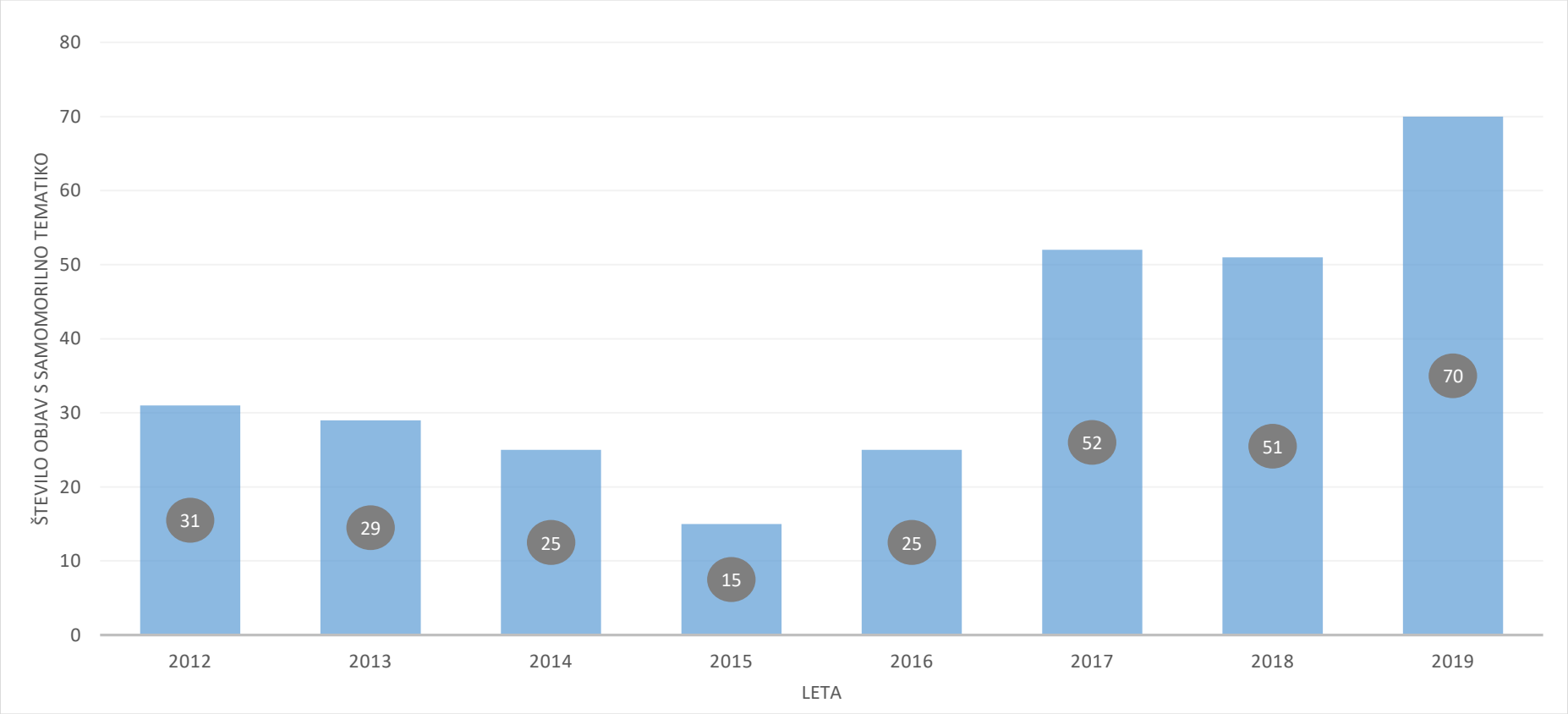
Najtežja vprašanja 2012-2019 (N=2312)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to em jaz prijatelj med odraščanjem

Število objav s samomorilno tematiko 2012–2019



Skupno 298 vprašanj s samomorilno tematiko

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

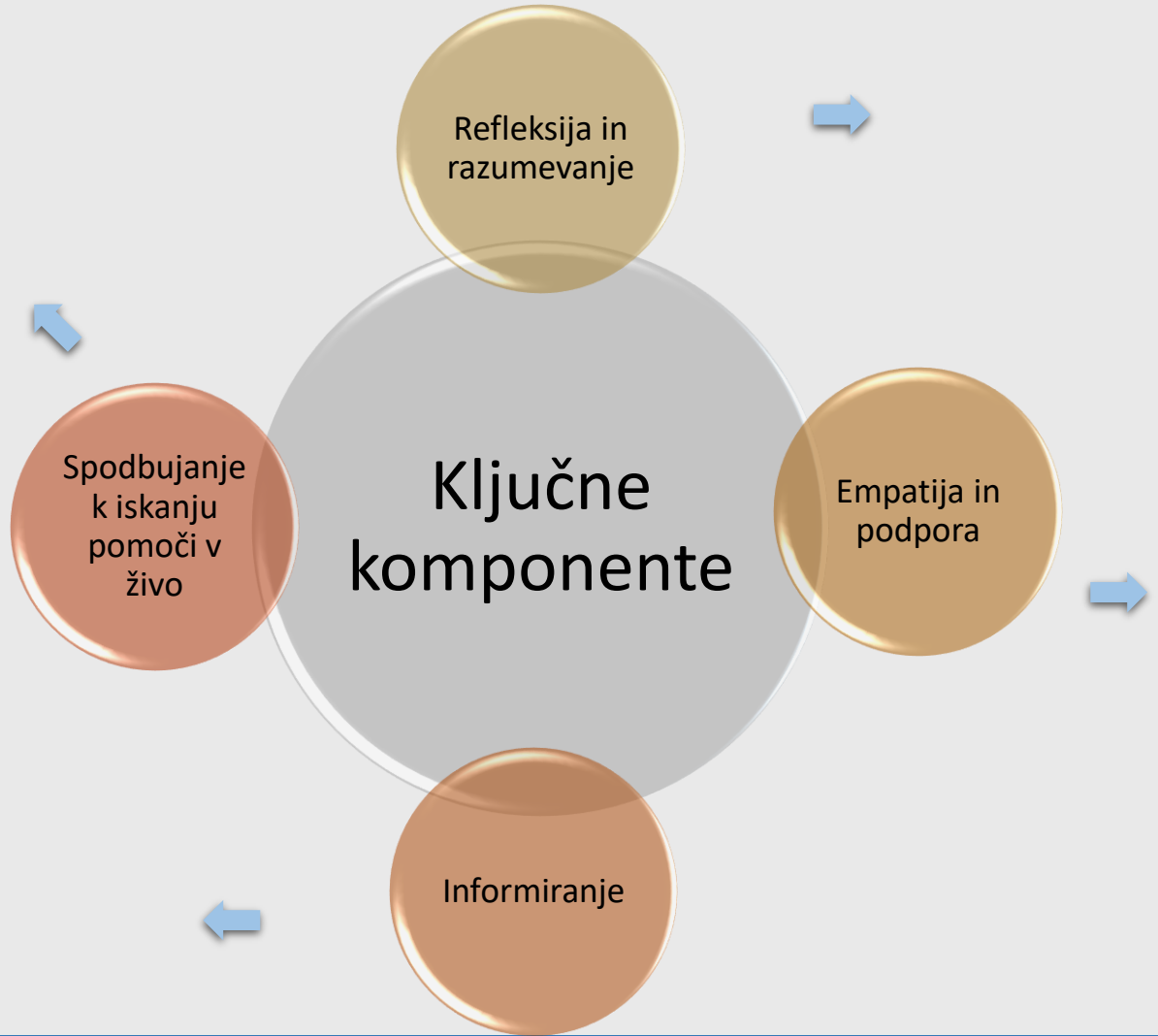
#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Odzivi svetovalcev na najtežja vprašanja

Vestnost, odgovornost in etičnost pri pisanju odgovorov.

- *„Ali si se poskusil s kom pogovoriti? V živo ali po telefonu?“*
- *„Lahko obiščeš tudi tvojega šolskega zdravnika, potem pa je tukaj še dežurna zdravniška služba v zdravstvenem domu, če si blizu Ljubljane, pa se lahko oglasiš kar na…“*

- *„ Kadar smo osamljeni, nimamo ljudi, za katere bi čutili, da so na naši strani, da jim je res mar, se zdi, da smo obstali na eni točki….„*
- *„Na voljo je TOM Telefon (116 111; 12h – 20h vsak dan), Klic v duševni stiski (01 520 99 00; 19h – 7h vsak dan), Zaupni telefon Samarijan (116 123; 24h na dan)….„*



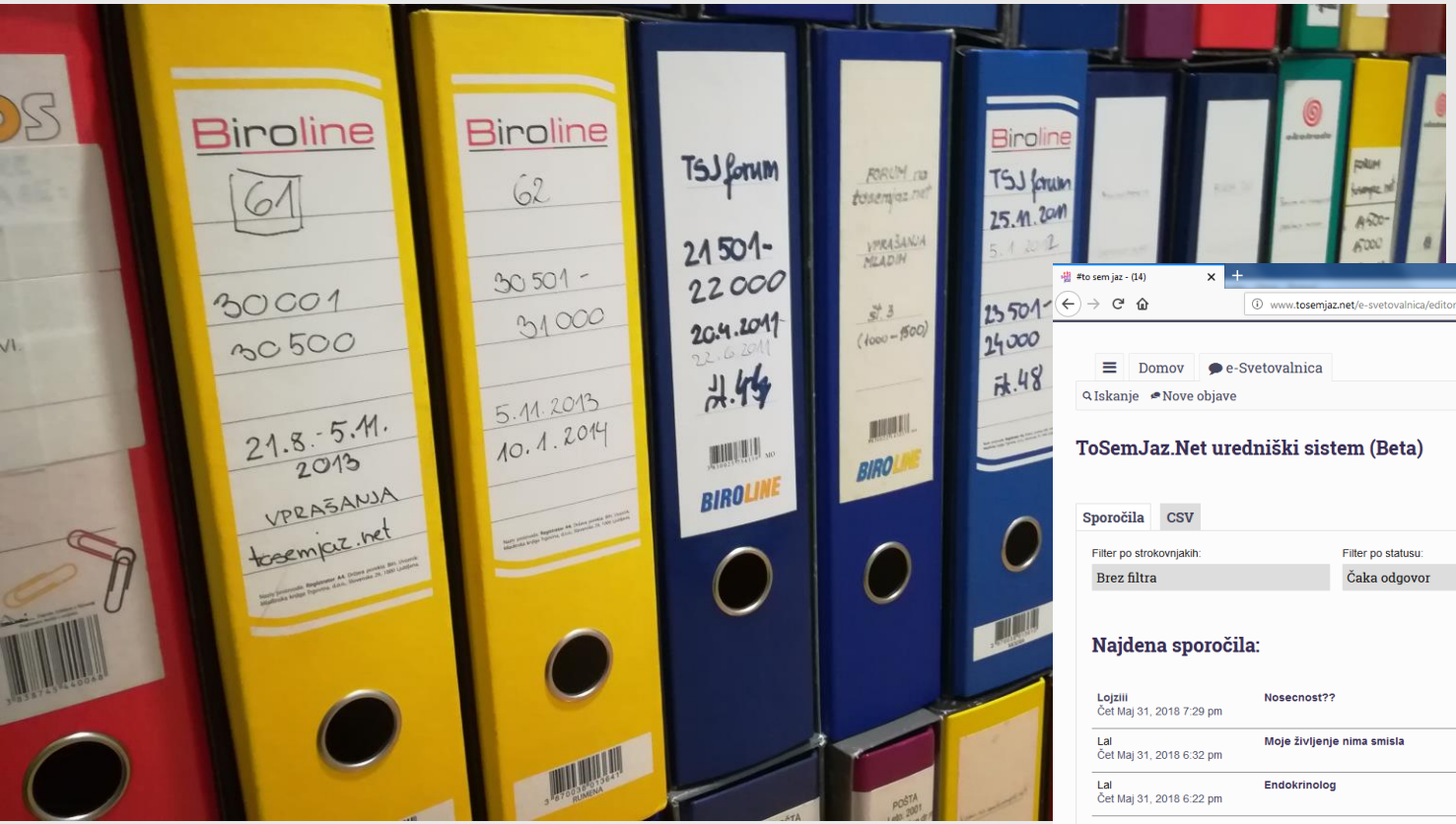
- *„Ne poznam tvoje zgodbe, a razumem, da so se ti stvai nakopičile do te mere, da ne vidiš več poti naprej.“*
- *„ Zapisal si, da je bilo tudi lepi dni. Čeprav jih je bilo malo, imaš to izkušnjo, da je lahko tudi lepo. Rada bi ti pomagala, da bi poskusil črpati iz teh nekaj lepih dni in da bi začutil, verjel, da vedno obstajajo razlogi za življenje.“*

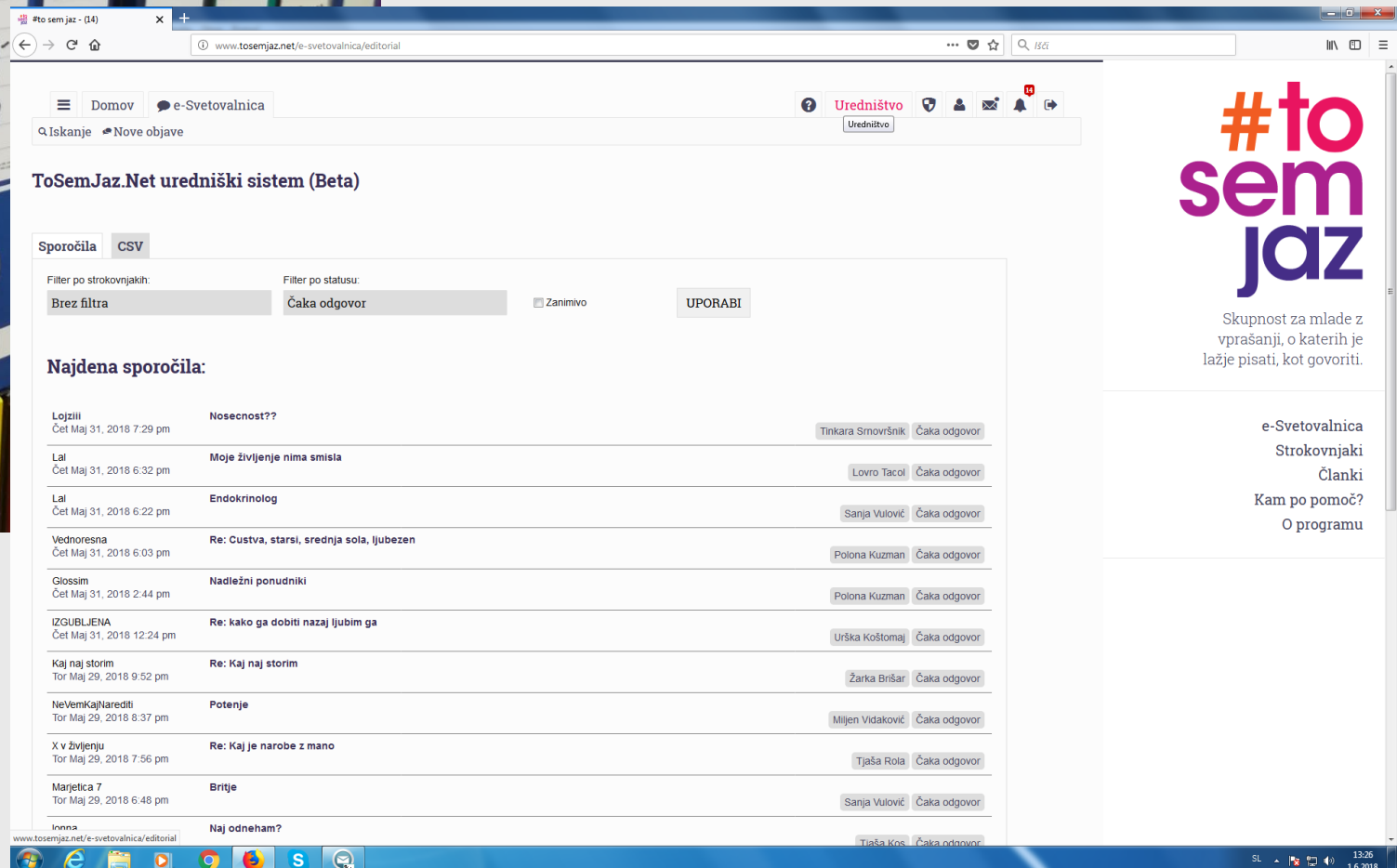
- *„Pogovarjala, dopisovala si bova toliko časa, kot bo potrebno. Ker mi ni vseeno zate, ker me zanima tvoja zgodba in ker verjamem, da ima življenje še dobre načrte s tabo.. „*
- *„Prosim te, sprejmi mojo in našo pomoč.“*
- *„Prosim, ostani v stiku z mano in se mi še oglasi. Zanima me vse, kar bi mi želel povedati. Od tvoje družine, pa do številke čevljev. Tukaj sem in bom čakala tvoj glas..“*

10 temeljnih vodil spletnega svetovanja

- Spoštljivo in sodelovalno vstopanje v raziskovanje mladostnikovega sveta.
- Sprejemanje vsakega spletnega sogovornika (izražanje dobrodošlice).
- Opolnomočenje, krepitev notranjih virov in mladostnikove osebne odgovornosti za reševanje težave.
- Spodbujanje mladostnika k raziskovanju osebnosti, potreb in razvoju osebnih potencialov.
- Razumevanje in razbremenjevanje (izražanje sočutja, empatije in realne tolažbe).
- Osmišljanje življenja *tukaj in zdaj* (opogumljanje in motiviranje).
- Preventivno delovanje (ozaveščanje o tveganjih in posledicah dejanj in odločitev).
- Usmerjanje v konstruktivno reševanje težav.
- Napotitev v pridobitev strokovne pomoči, kadar je to potrebno (zlasti v kriznih situacijah).
- Odgovorno, vključujoče, etično in strokovno kompetentno delovanje

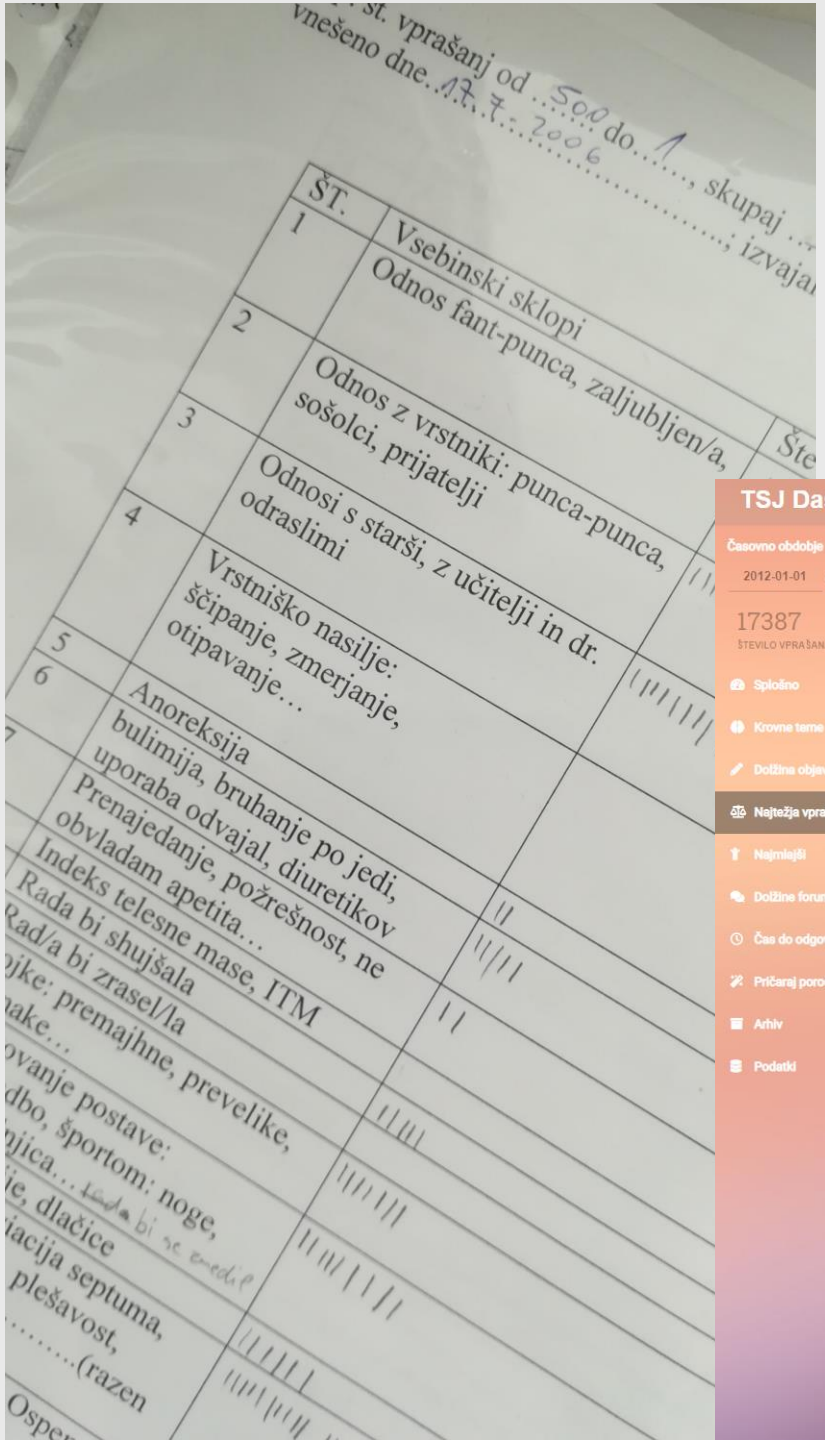
e-Uredništvo





NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Analitika spletnih vsebin



Spletna svetovalnica

- e-opora pri reševanju vsakdanjih težav, približno 10% vprašanj v kriznih situacijah
- najstarejša e-svetovalnica v Sloveniji za mlade - 100.000 obiskovalcev na leto (spletna biografija o življenju slovenske mladine / e-razglednice iz adolescence)
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu
- omejitve in prednosti spleta kot svetovalnega orodja (svetovalec z enim odgovorom koristi številnim mladostnikom; odgovor v spletni bazi javno dostopen dolgoročno)
- spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah: v miru lahko napišejo, kaj jih bremeni in dobijo odgovor strokovnjaka
- na voljo tudi informativne vsebine o različnih zdravstvenih temah

Šolska preventivna praksa

RAZVIJANJE SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN TER PSIHIČNE ČVRSTOSTI

Javno dostopen za vse šole:
https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz

Pristop, ki ga šolam priporoča Zavod za šolstvo:

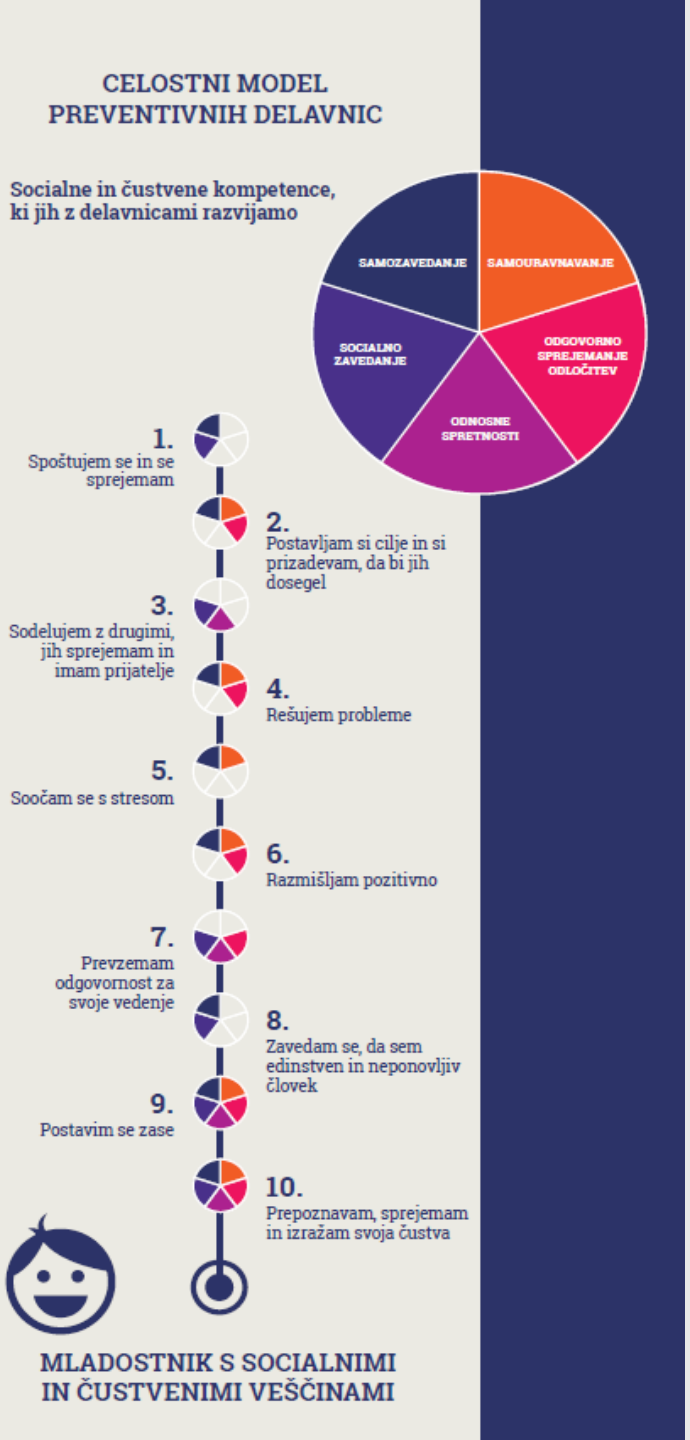
»Priročnik gre razumeti kot temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev in kot takega ga lahko v uporabo priporočimo prav vsem učiteljem in šolam, še posebno pa svetovalnim delavcem in razrednikom.«

(dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tatjana Bezić in mag. Tamara Malešević)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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).



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Z dokazi podprt program

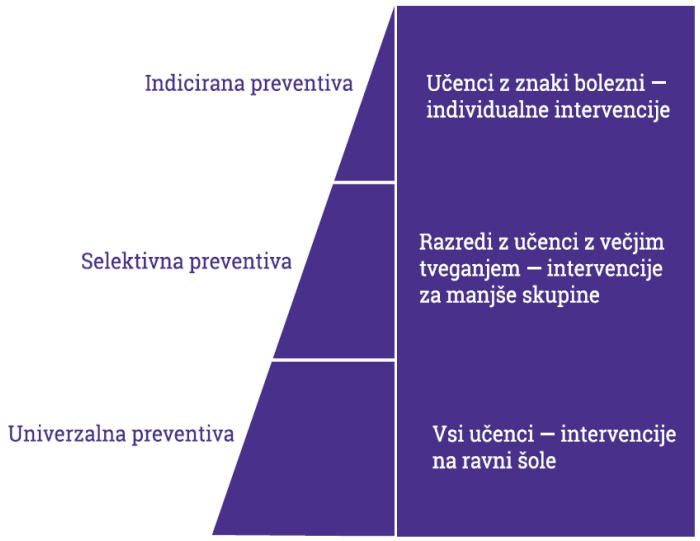
Program evalviran v letu 2018 v raziskavi Centra za psihodiagnostična sredstva; rezultati kažejo, da *sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi posameznikovo dobro počutje*.

*„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**.“*

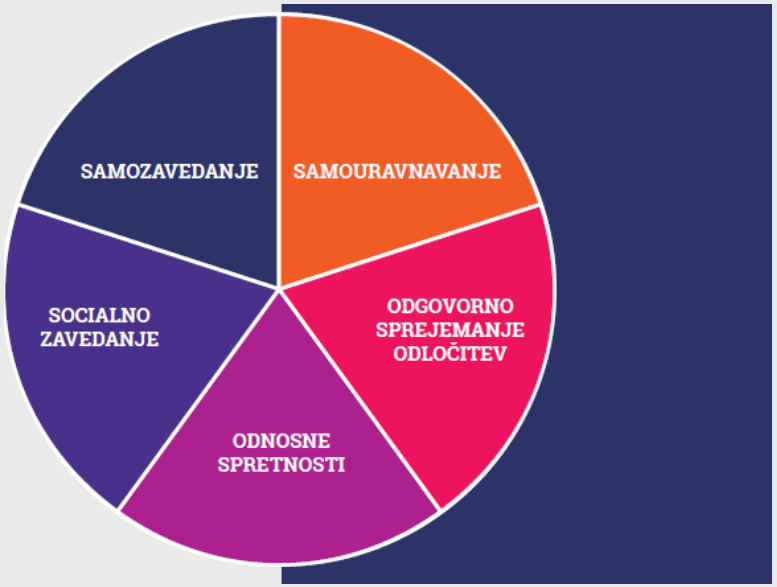
(Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva, zaključno poročilo, junij 2018)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Področje univerzalne preventive



Slika 2. Ravni preventive (prirejeno po CASEL, 2008)



Razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc v kontekstu varovanja duševnega zdravja - **zaščitni dejavnik razvoja zdrave osebnosti**.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Delavnice za socialno in čustveno učenje ter razvijanje realne samopodobe

Krepitev duševnega zdravja, veščin in kompetenc, ki mladostnike podpirajo med odraščanjem in delujejo kot zaščita v kriznih situacijah.

Pridobivanje boljše opremljenosti za spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi in vzpostavljanje kakovostnejših odnosov.

Zmanjševanje dejavnikov tveganja.

Socialne in čustvene kompetence so gradniki zdrave in stabilne samopodobe.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

V uporabo šolam

- 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;
- podpora otroku in mladostniku pri razvoju zdrave osebnosti in psihične odpornosti;
- podprt z neodvisnim delovanjem spletne svetovalnice;
- na leto vključenih pribl. 120 šol in 10.000 otrok in mladostnikov;

Povečevanje organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Postopni sistemski premiki.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE
Zunanja podpora pri izvajanju programa

Primer dobre prakse

V mednarodni strokovni javnosti

- Večkrat opisan v publikacijah Svetovne zdravstvene organizacije, npr. l. 2019 kot primer dobre prakse v Case studies: *The WHO European Health Equity Status Report Initiative*: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0016/411343/HESRi-case-studies-en.pdf?ua=1

- Third EU Compass Forum on *Mental Health Care and Mental Health in All Policies*, Luxemburg – februar 2018: program uvrščen med **devet izbranih primerov dobre prakse na področju duševnega zdravja** - publikacija *Good Practices in Mental Health & Well-being.*

- Global Mental Health Summit, London, 9.10.2018 – program To sem jaz kot **vodilni primer dobre prakse na področju duševnega zdravja** v skupini za šolajočo se mladino;

- Health Policy (publikacija *A sustainable approach to depression: moving from words to actions*: uvrstili program kot **učinkovit pristop na področju varovanja duševnega zdravja**, je bila predstavljena v Evropskem parlamentu;

- 62. zasedanje **komisije OZN** za droge, primer dobre prakse, marec 2019, Dunaj

Global Mental Health Summit, London, 9. 10. 2018: Program To sem jaz so predstavile predstavnice mladih (Rebekah Dussek, Alex Lovell in Nasreen Siddique na fotografiji s Petro Tratnjek, urednico spletne svetovalnice tosemjaz.net).

Hvala za pozornost.

Ekipa programa To sem jaz

Kontakt: ksenija.lekic@nijz.si

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem