

program za duševno zdravje mladih

#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 **norway
grants**



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Program *To sem jaz* deluje na področju preventivnega dela z mladimi od leta 2001 in je delo celjskih strokovnjakov današnjega Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Razvoj celostno zasnovanega pristopa, ki izhaja iz šolske preventivne prakse in sodobnih spoznanj o mladini, je podprlo Ministrstvo za zdravje. Program je usmerjen v **krepitev duševnega zdravja mladine – v razvijanje pozitivne samopodobe, socialnih in komunikacijskih veščin ter drugih življenjskih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju.** Odziva se na aktualne potrebe mladine.

Nimam samopodobe, sploh je nimam. Od malega so se me otroci izogibali in se norčevali iz mene in zdaj ni nič boljše, pa čeprav je minilo 9 let. / ... / Nimam pojma, kdo sem. Vsi imajo 100.000 želja, telefon, najnovejši comp ... - jaz pa imam eno samo: biti to, kar sem. Pa me ni nihče naučil.

Mladostnica, uporabnica www.tosemjaz.net

Razlogi za izvajanje programa *To sem jaz* v šoli

- preverjen model na področju šolske preventive, usmerjen v razvoj duševnega zdravja in realne samopodobe kot vodilne opore med odraščanjem;
- bogati življenje šolske skupnosti in razvija vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost;
- z načrtnim delom lahko učitelji podpirajo mladostnike pri razvoju zdrave osebnosti;
- temelji na lastni, javno dostopni in brezplačni literaturi;
- sledi ideji univerzalne preventive – naslavlja vse mladostnike, ne glede na stopnjo njihove ranljivosti;
- ima sistem redne evalvacije;
- podprt je z neodvisnim delovanjem mladinske spletne svetovalnice in z izjemno spletno mrežo strokovnjakov – prostovoljcev;
- je prejemnik šestih domačih in mednarodnih nagrad;
- izvira iz referenčne javnozdravstvene nacionalne ustanove.





To sem jaz

Šolska preventivna praksa

- Izvajanje preventivnih delavnic za mladostnice in mladostnike v osnovnih in srednjih šolah – delavnice o samopodobi in življenjskih veščinah
- Izobraževanje pedagoških delavcev za praktično preventivno delo z razredi – pridobivanje znanja za implementacijo delavnic

Ker imam že nekaj pedagoških let dela za seboj, se ob koncu šolskega leta sprašujem, kaj sem posredovala učencem, da jim bo v življenju lažje, da bodo znanja res lahko uporabili in jih živeli. V programu To sem jaz je veliko takih odgovorov.

Učiteljica in razredničarka

Spletno svetovanje in informiranje

- Izvajanje svetovalne dejavnosti v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net – raba spleta kot svetovalnega orodja in dostop do strokovne pomoči – priročna platforma za svetovanje in anonimno osebno izpoved mladih
- Uresničevanje svetovalnega, informativnega in preventivnega dela z mladimi na spletu

Kadarkoli imam problem, vem, da se lahko zanesem na vaše strokovnjake.

Mladostnik,
uporabnik www.tosemjaz.net

Šolska preventivna praksa

Program prispeva k dvigu organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov v slovenskih šolah. Opira se na načrtno preventivno delo z razredom – na izvajanje preventivnih delavnic z mladimi v šolskem okolju ali širši skupnosti – **po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe**, avtorice psihologinje Alenke Tacol.

V okviru preventivnih delavnic To sem jaz se mladostniki učijo, kako sprejemati sebe in druge, kako se postaviti zase v odnosu z drugimi, kako razumeti svoja čustva. Razvijajo realen pogled na različne življenjske situacije in se učijo aktivno reševati probleme. Pridobivajo izkustvo o tem, kako lahko sami na različnih področjih življenja prevzemajo odgovornost zase. Ko postajajo samostojni in aktivni, pridobivajo zaupanje vase in večjo osebnostno trdnost. Utrjuje se njihov občutek vrednosti in smiselnosti življenja.

Alenka Tacol, Priročnik za preventivno delo z razredom, 10 korakov do boljše samopodobe

... problem je, da se ves čas počutim popolnoma prazno, nekoristno, osamljeno ...

Mladostnica,
uporabnica www.tosemjaz.net

10 korakov do boljše samopodobe

1. korak: Spoštujem se in se sprejemam
2. korak: Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. korak: Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje
4. korak: Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati
5. korak: Učim se spopadati s stresom
6. korak: Izbiram pozitivne misli
7. korak: Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. korak: Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. korak: Postavim se zase
10. korak: Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

Priročnika o samopodobi in življenjskih veščinah

Za učitelje

V priročniku za učitelje, **10 korakov do boljše samopodobe**, je na voljo komplet 10 delavnic za preventivno delo z razredom ali s skupinami mladostnikov, starih od 13 do 17 let. Učiteljem in mladinskim delavcem daje strokovno utemeljene zamisli, kako mladostnike ustvarjalno podpreti pri razvoju samopodobe ter socialnih in komunikacijskih kompetenc.

Razširjenost v šolah: od leta 2011 so pedagoški delavci osnovnih in srednjih šol izvedli več kot 4.000 delavnic in vanje vsako leto v povprečju vključili približno 10.000 učencev in dijakov.

Evalvacija: potrjuje, da je načrtno izvajanje programa preventivnih delavnic smiselno. Izidi merjenja učinkovitosti jasno kažejo trend k boljši oceni razrednega vzdušja in boljšim medosebnim odnosom.

Ocena: po mnenju recenzentke prof. dr. Martine Tomori delo v okviru programa *To sem jaz* pokaže »pot, ki se na področju primarne preventive lahko izkaže kot učinkovita, smiselna, sodobna in strokovna«.

Za mladostnike

V priročniku za mladostnike, **10 korakov do boljše samopodobe**, so zapisani nasveti na desetih, za mladostnika pomembnih področjih življenja (temeljijo na enakem konceptu kot preventivne delavnice). Poglavja so podprta s 100 avtentičnimi primeri vprašanj mladine in odgovorov strokovnjakov iz spletne svetovalnice www.tosemjaz.net. Knjiga prinaša pristen pogled na težave sodobne mladine.

Razširjenost: knjiga je učencem in dijakom na voljo v več kot 70 odstotkih šolskih knjižnic.

Evalvacija: polovica mladostnikov (v evalvacijo je bilo vključenih več kot 900 mladostnikov iz 85 osnovnih in srednjih šol) je menila, da bodo po branju te knjige lažje reševali svoje težave.

Ocena: po mnenju recenzentke prof. dr. Metke Kuhar gre za »izjemno kakovosten in sistematičen pripomoček mladim na poti odrasčanja«.

Z mladimi na spletu že od leta 2001

Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net je priljubljeno spletno srečališče mladih iz vse Slovenije. Omogoča **anonimen, javen, brezplačen, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta**. Mladim je na voljo edinstvena multidisciplinarna spletna svetovalna mreža, ki združuje **65 strokovnjakov – prostovoljcev** (zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih delavcev in drugih strokovnjakov). V spletni svetovalnici je od ustanovitve v letu 2001 do danes razvidna obsežna unikatna spletna baza več kot 36.000 dialogov – vprašanj o težavah mladine in odgovorov strokovnjakov.



Spletno svetovanje poteka po principu 'tu in zdaj'. Mladim je nenehno pri roki. Je napisano sporočilo na ekranu. To je njihov medij, saj rastejo z informacijsko komunikacijsko tehnologijo, kot smo nekdaj rasli s papirjem in svinčnikom. Ohranjajo razdaljo, anonimnost; sporočajo toliko, kot želijo.

Spletna svetovalka – psihologinja

Pogled skozi spletno okno www.tosemjaz.net

Teh zapisov starši ne najdejo pri
generalnem čiščenju otrokove sobe.

- Spletna biografija o življenju slovenske mladine
- Vir opore: izjemna strokovna mreža prostovoljcev – spletnih svetovalcev
- Približno 60 odstotkov uporabnikov spletne svetovalnice je starih od 14 do 17 let.
- 75 odstotkov vprašanj zastavijo dekleta.
- Teme spletnih vprašanj: telesno dozorevanje in telesno zdravje (33 odstotkov), medosebni odnosi in duševno zdravje (30 odstotkov), spolnost in spolno zdravje (24 odstotkov). Najtežja vprašanja (5 odstotkov) se največkrat nanašajo na samopoškodbeno vedenje, samomorilnost in motnje hranjenja.
- Uredništvo skrbi za varno komunikacijo in funkcionalnost svetovalnice, tudi za sistematično kodiranje vsakega prispelega vprašanja glede na tipologijo opisanega problema (raziskovalni vpogled v odraščanje skozi redno periodično analitiko spletnih vprašanj).

Spletna skupnost za mlade z vprašanji,
o katerih je lažje pisati kot govoriti.

Več informacij je na voljo v strokovni monografiji o mladini na spletu ***Srečanja na spletu. Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje*** (avtorji Ksenija Lekić, Petra Tratnjek, Nuša Konec Juričič in Marjan Cugmas). Knjiga razgrinja gradivo o mladini skozi analizo vprašanj o dilemah in skrbah odraščanja, ki so jih slovenski mladostniki anonimno ubesedili v spletni svetovalnici www.tosemjaz.net. Prikaže tudi teoretična izhodišča (temeljna vodila) spletnega svetovanja kot rezultat več kot desetletje delujoče izkustvene prakse.

Ocena: recenzentka doc. dr. Lea Bohinc je ovrednotila knjižno delo kot »raziskovalno odlično, strokovno in osebno navdihujoče, človeško srčno«.

Dostopnost:
na spletnem naslovu
www.nijz.si/sl/publikacije/srecanja-na-spletu
in v knjižnicah.

Dodatne informacije

- **Varovanje in krepitev duševnega zdravja: Nuša Konec Juričič**, vodja skupine za nenalezljive bolezni, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 03 42 51 202, nusa.konec-juricic@nijz.si
- **Program *To sem jaz* – delo v šolah, spletno svetovanje: Ksenija Lekić**, vodja programa *To sem jaz*, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 03 42 51 146, ksenija.lekic@nijz.si
- **Delo uredništva spletne svetovalnice: Petra Tratnjek**, urednica spletne svetovalnice www.tosemjaz.net, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 03 42 51 142, petra.tratnjek@nijz.si
- **Preventivne delavnice: Alenka Tacol**, avtorica priročnika *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike*, alenka.tacol@guest.arnes.si
- **Raziskave o mladini na spletu: Marjan Cugmas**, zunanji strokovni sodelavec s področja družboslovnih raziskav, marjan.cugmas@gmail.com

Naklada: 4000

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje ob finančni podpori Norveškega finančnega mehanizma

Celje, april 2016

Oblikovanje: Innovatif

Viri

- Lekić, K., Tratnjek, P., Konec Juričič, N., Cugmas, M. (2014). Srečanja na spletu. Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Lekić, K., Tratnjek, P., Tacol, A., Konec Juričič, N. (ur). (2010). *To sem jaz. Verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
- Lekić, K., Konec Juričič, N., Tratnjek, P. in Tacol, A. (2013). Mladinski program *To sem jaz* in možnosti v praksi šolske preventive. V: Šolsko svetovalno delo, letnik XVII, številka 1–2. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Tacol, A. (2010). *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

Dokument je nastal v okviru projekta "*Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju*" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Organizirana skrb za duševno zdravje, samopodobo in razvoj socialnih spretnosti ima v skupnosti, še zlasti v šolskem prostoru, dragoceno preventivno in kurativno vlogo.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje si prizadevamo za sistemsko umestitev poenotenih, celostnih in dolgoročnih programov za krepitev duševnega zdravja v času šolanja otrok in mladostnikov. Izjemno pomembno je, da so ti programi enako dostopni za vse.

Prim. dr. Ivan Eržen,
direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje