

Mladinska spletna posvetovalnica TO SEM JAZ

Pod okriljem projekta Skupaj za zdravje smo nadgradili tudi mladinski program za duševno zdravje mladih To sem jaz. Ta program smo razvili v Celju in deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje že od leta 2001. Aktivno delamo na področju šolske preventive z izvajanjem preventivnih delavnic, drugo delovno področje pa je spletno svetovanje mladim v spletni svetovalnici na naslovu www.tosemjaz.net. Mladostnikom torej že od leta 2001 omogočamo javen, preprost, hiter in anonimen dostop do strokovnega nasveta. **Z viri NFM oziroma v projektu Skupaj za zdravje smo spletno svetovalnico prenovili - našo spletno platformo smo spremenili v letu 2016, ko praznujemo 15 let delovanja.**

Smisel prenove oziroma dodana vrednost prenovljenega spletnega mesta je predvsem v tehnični posodobitvi, s katero smo mladim uporabnikom omogočili neoviran in kakovosten dostop do spletišča z vsemi sodobnimi napravami – to prej ni bilo mogoče. Kako nujna je bila tehnična prenova, dokazuje podatek, da sedaj beležimo že skoraj 60 % vseh obiskov spletnega mesta z mobilnim telefonom ali s tablico in samo še okoli 40 % z računalnikom (prenosnim ali stacionarnim računalnikom).

Spletna svetovalnica To sem jaz je torej prostor, v katerem mladostniki odkrito sprašujejo, spregovorijo o dilemah in težavah odraščanja. Nekatero teme lažje ubesedijo anonimno na spletu, kot da bi o njih spregovorili »iz oči v oči« z zdravnikom, psihologom, šolskim svetovalnim delavcem ... V mrežo spletnih svetovalcev – prostovoljcev je vključenih 65 strokovnjakov različnih profilov (zdravniki različnih specializacij, psihologi in psihoterapevti, socialni delavci, socialni pedagogi in drugi). Svetovalci v letu dni odgovorijo na približno 3.000 vprašanj. Spletna baza vsebuje več kot 38.000 dialogov med mladostniki in strokovnjaki. To so »razglednice iz adolescence« ali, kot pravi ena od naših dolgoletnih spletnih svetovalk – »zapisi, ki jih starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe«. Če gremo na tosemjaz.net, dobimo uvid v svojevrstno spletno biografijo o življenju slovenske mladine (pogled k mladim skozi spletno okno).

Približno 60 odstotkov uporabnikov spletne svetovalnice je starih od 14 do 17 let. 75 odstotkov vprašanj zastavijo dekleta. Vse, kar znamo o spletnem svetovanju in lastne izkustvene prakse, smo zapisali v monografiji Srečanja na spletu. Analiza skoraj 6.000 spletnih vprašanj kaže, da zavzamejo vprašanja o telesnem dozorevanju in telesnem zdravju približno 33 odstotkov, o medosebnih odnosih in duševnem zdravju 30 odstotkov in spolnosti in spolnem zdravju približno 24 odstotkov. Najtežja vprašanja mladih se največkrat nanašajo na samopoškodbeno vedenje, samomorilnost in motnje hranjenja – teh vprašanj je približno 5 odstotkov.

Spletno svetovanje uporabljamo že vrsto let, pazljivo in z občutkom za mlade ljudi – splet kot svetovalno orodje uporabljamo z vsemi prednostmi in tudi omejitvami. Sicer je program To sem jaz kot celota široko usmerjen in sledi ideji univerzalne preventive – naslavlja vse mladostnike ne glede na morebitne ranljivosti. Menimo, da je prav in koristno, če z mladimi delamo na razvoju pozitivne in realne samopodobe kot vodilne opore med odraščanjem. Menimo, da je potrebno, da jih organizirano podpremo pri razvijanju tistih življenjskih kompetenc, zaradi katerih bodo lažje živeli in zaradi katerih bodo v življenju občutili več sreče in smisla. V tem delu potrebujejo mladi različne vire opore. Spletna svetovalnica je le eden od dopolnilnih virov pomoči. Vidimo vsaj tri temeljne funkcije spletne svetovalnice: preventivno, informativno in svetovalno dejavnost.

Vsekakor je bila ideja o nadgradnji in tehnični prenovi spletišča dobra in vse kaže, da nas uporablja bistveno več mladih kot pred tem. Na mesec beležimo približno 18.000 obiskov, na letni ravni pa več kot 100.000 unikatnih obiskovalcev.

Gradivo pripravila:

Ksenija Lekić,

Celje, 19. 9. 2016