

Program za duševno zdravje mladih *To sem jaz*

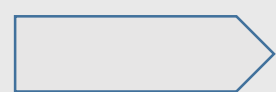
Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Nataša Sedlar Kobe, Petra Tratnjek
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nacionalna konferenca ob mesecu preprečevanja zasvojenosti
Laško, 14. 11. 2017



Usmerjenost

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



navdih pri razvoju zdrave osebnosti

**Oblikovati psihično
trdnost**

Program *To sem jaz*

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

Celje, april 2001

Spletno svetovanje mladim

Mladinska spletna
svetovalnica

www.tosemjaz.net

Anonimen, preprost dostop
do strokovnega nasveta

Celje, april 2001

Potrebuješ
nasvet?

Se počutiš 😞

Imaš 💔

Ti gre na 😬

Si ❤️

Te je 😬

Si 😡 na ves svet ...

Mreža spletnih svetovalcev

73 strokovnjakov:

- 15 zdravnikov specialistov
- 42 psihologov
- 16 strokovnjakov drugih specialnosti

PROSTOVOLJCI

Rezultati spletne svetovalnice

- 40.000 odgovorov strokovnjakov v 16 letih
- več kot 100.000 unikatnih uporabnikov na leto

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 nekdam rasli s papirjem in svinčnikom. Ohranjajo razdaljo, anonimnost; sporočajo toliko, kot želijo.

Spletna svetovalka – psihologinja

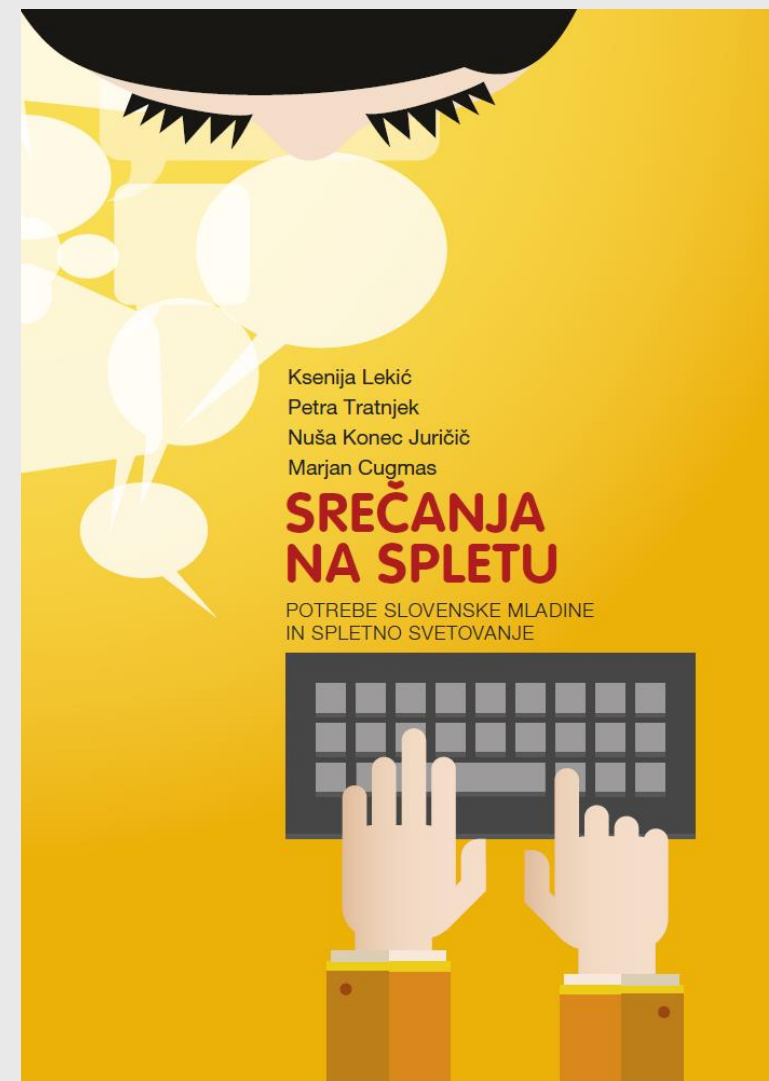
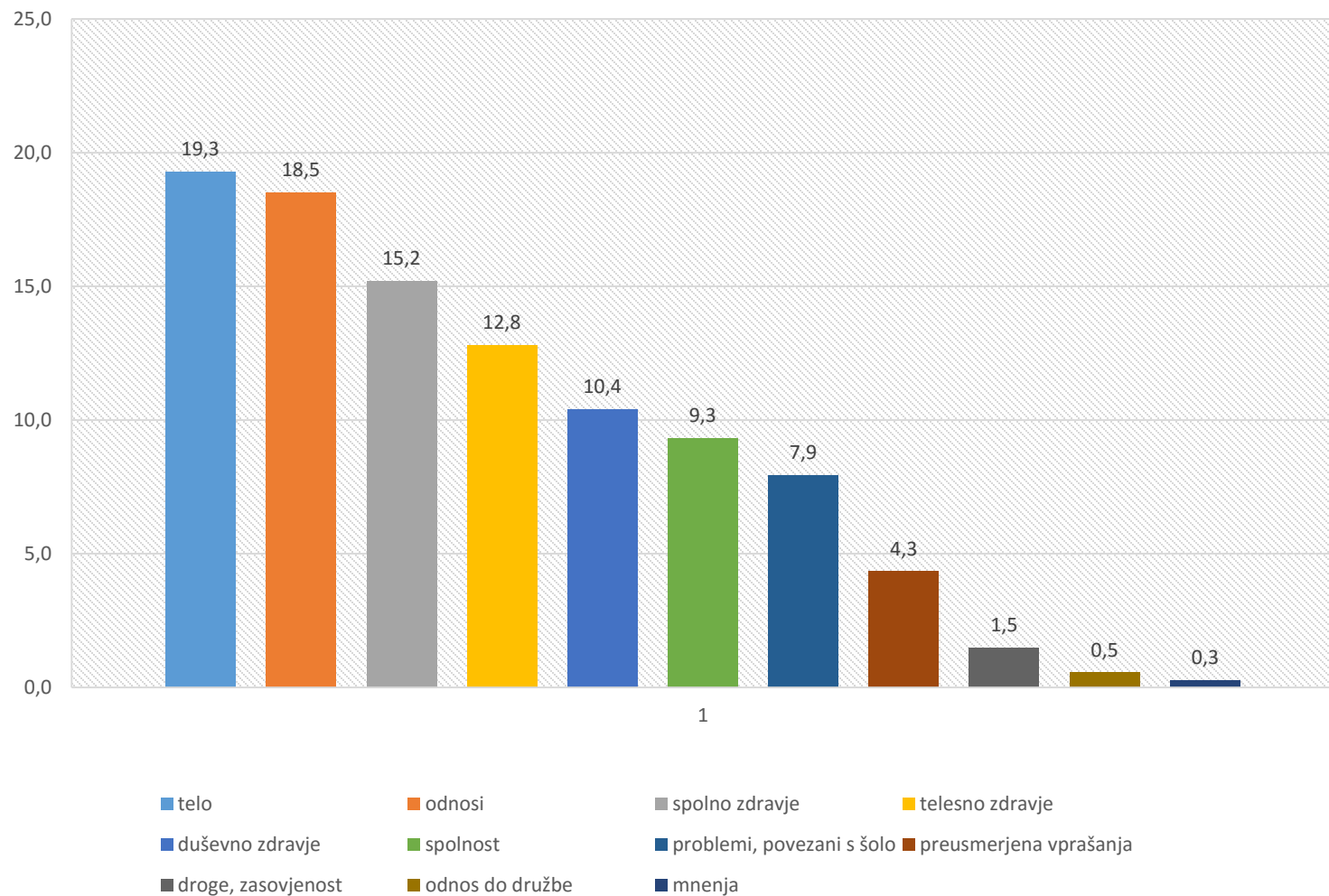
Nagrade

- Nacionalna nagrada PRIZMA (2012)
- Izidor (2008)
- Netko (2007)
- EUPHA najboljši poster na evropski konferenci javnega zdravja, Helsinki 2007
- Najboljši poster na evropskem simpoziju o samomoru, Portorož, 2006
- Izidor (2006)

#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Vsebina spletnih vprašanj (n = 10290)

Spletna vprašanja po krovnih kategorijah v obdobju od 2012 do 2015



Spletna svetovalnica

- e-Uredništvo in profesionalizacija dejavnosti
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu
- upoštevanje temeljnih vodil spletnega svetovanja

Kaj vidimo
v spletnem zrcalu?

- spletna biografija o življenju slovenske mladine
- e-Razglednice iz adolescence

Šolska preventivna praksa

Delavnice v šolah



Koncept 10 korakov do boljše samopodobe –
avtorica koncepta Alenka Tacol

Pristop trenutno v evalvaciji učinkovitosti v sodelovanju s Centrom za psihodiagnostična sredstva

Socialno – emocionalno učenje ...

Spodbujanje socialno-emocionalnih veščin, ki pomagajo:

- reševati probleme
- postavljati cilje
- spoprijemati se s stresom
- vzpostavljati dobre medosebne odnose
- razvijati empatijo
- prevzemati odgovornosti
- postaviti se zase (asertivno vedenje)
- izražati čustva

Preventivne delavnice To sem jaz – okvir socialnega in emocionalnega učenja (*ang. SEL – social and emotional learning*): spoprijemanje z izzivi odraščanja, opremljenost za kakovostnejše odnose in večjo osebnostno čvrstost; zmanjševanje dejavnikov tveganja (*Benson, 2006*)

... in socialno-emocionalne kompetence

5 področij:

- ✓ **SAMUZAVEDANJE** (MISLI, ČUSTVA, VREDNOTE / SAMOZAUPANJE)
- ✓ **SAMOURAVNAVANJE** (NADZOR IMPULZOV / MISLI, ČUSTVA IN VEDENJE / SAMODISCIPLINA / CILJI)
- ✓ **SOCIALNO ZAVEDANJE** (EMPATIJA / SPOŠTOVANJE DRUGIH)
- ✓ **ODNOSNE SPRETNOSTI** (ODNOSI, SODELOVANJE)
- ✓ **ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV** (OSEBNA, MORALNA, ETIČNA ODGOVORNOST / REŠEVANJE PROBLEMOV)

(CASEL guide, 2012)

- *Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor in Schellinger, 2011; Elias idr., 1997; Payton idr., 2000;*
- Pozitiven učinek razvoja socialno-emocionalnih kompetenc na področju učnih dosežkov kot tudi pri zmanjševanju tesnobe in agresivnega vedenja (*Greenberg, Weissberg, O'Brien in Elias, 2003*)
- Uvajanje različnih programov socialno-emocionalnega učenja v šolsko prakso

Samopodoba kot varovalni dejavnik

- Pomen preventivne vloge pri krepitve pozitivne samopodobe mladostnikov (številne tuje študije: *Mann, Hosman, Schaalma in de Vries, 2004*)
 - slaba samopodoba – dejavnik tveganja za razvoj različnih težav duševnega zdravja (depresija, tesnoba, motnje hranjenja) in tveganih vedenj (nasilje, zloraba alkohola in drog itd.)
 - pozitivna samopodoba – zaščitni dejavnik telesnega in duševnega zdravja

Opravljeno delo 2011-2017

Šolsko leto	Število izvajalcev delavnic	Število izvedenih delavnic	Število vključenih učencev in dijakov	Št. izvajalcev, ki so izvedli celovit program 10 delavnic
2011/12	292	1.466	12.972	9 (3 % vseh izvajalcev)
2012/13	161	716	6.782	14 (11 % vseh izvajalcev)
2013/14	114	666	6.750	5 (5 % vseh izvajalcev)
2014/15	223	1.222	12.643	14 (7 % vseh izvajalcev)
2015/16	167	1.181	11.246	13 (8 % vseh izvajalcev)
2016/17	121	893	8.368	9 (7 % vseh izvajalcev)



- Več kot 6.000 preventivnih delavnic
- Na leto vključenih približno 10.000 otrok in mladostnikov

Odprta vprašanja in izzivi ...

- Obseg izvajanja preventivnih delavnic – v odvisnosti od prostovoljne naravnosti posameznikov ali šole.
- Poenotena, celostna, dolgoročna skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov ni sistemsko umeščena v šolsko delo.

*Smiselna usmerjenost: **sistemska rešitev** –
standardizacija in izbor ustreznih programov, enotnih in enako dostopnih za vso populacijo mladostnikov.*

... vsekakor družina

- „Res mi grejo na živce. Na trenutke jih močno sovražim. Nihče me ne pretepa, slabo skrbi zame... Ubija me le njihova pasivnost, dolgočasnost, enoličnost, zategnjenost, nesproščenost, nesprejemanje. Tako sem vesela ko sem stran od njih, samo da me ni doma. Veljam za kar pridno punco. Ki pa hkrati hira, ker od nje ves čas pričakujejo konstantno pridnost.“
- „Sem 14 letna najstnica. Živim z mamo in sestro v mestu. Zadnje čase preživljam dneve zelo stresno, ne le v šoli temveč tudi doma... mama je dobesedno raztresena, živčna in se mi zdi, da sama ne zmore vsega. Vsekakor ji pomagam in ji olajšam delo kolikor se da, a zadnje dni je v soli zelo napeto in ne morem vsega... to je razlog, zakaj se z mamo večkrat spreva in ne najdeva prave besede ...“
- „Sem osmi razred sicer sem odličnjakinja ampak ful se je za učit. Mami in ati sta rekla naj začnem cilat na zojzesovo stipendijo. Res da sem dobra ampak tko dobrih ocen pa nimam tut kaka trojka se najde, pa kje naj dobim priznanje KJE??? Sam jst res ne zmorem, mami pa ati sanjata o neki stipendiji, jst pa vem da ne bom zmogla. NE MOREM. Sploh nocem vec zvet, res ne. Skos sam hitim in sem pod pritiskom, se v SANJAH!!! Res ne morem vec.“
- „Sem 18-letno dekle. Moj ati je alkoholik, mami pravi da pije že od samega začetka zakona. Mami in ati sta se vedno prepirala, tepla... // ... Brat je postal grozen grozen. Mene zelo ponižuje in me tepe. Kriči name, trdi kako me bo ubil, stepel, da nisem nič vredna... // Naslednji dan sem imela odtise prstov na obrazu, krastav vrat... plavo telo... // Imam super fanta, vendar mu ne morem zaupati več takšnih stvari... // ... Mami je sicer vrede oseba, ampak vedno podpira brata... // Pa vem da ni ves problem v meni. Marsikdo mi pravi kako sem simpatična in prijazna. .. // ... Postala sem zelo sramežljiva, zaprta oseba. Tako me je strah vsega zaradi mojega doma... // Rada bi le, da ne bi bilo vedno tako... ne razumite narobe. Nočem da se komu smilimo, želim si le, da bi mi na nekakšen način svetovali ...“



Hvala za vašo pozornost.

Ekipa programa

To sem jaz

#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem