

Stiske mladih v času šolanja na daljavo in možnost spletnega posvetovanja v svetovalnici tosemjaz.net

Ksenija Lekić, Domen Kralj, Nuša Konec Juričič, Klara Pinter

Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

On-line, februar 2021, regijska srečanja mreže Zdravih šol



Ukrepi na področju obvladovanja
širitve COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Spletna svetovalnica za mlade

www.tosemjaz.net

- anonimen, preprost dostop do strokovnega nasveta
medinstitucionalna in interdisciplinarna svetovalna mreža svetovalcev – **prostovoljcev** (68 aktivnih strokovnjakov: 36 psihologov, 19 zdravnikov specialistov, 13 strokovnjakov drugih specialnosti)
- 2001-2020: več kot 46.000 odgovorov na vprašanja o težavah odraščanja
- **uredništvo** – upravljanje komunikacij in vsebin - kodiranje vsakega vprašanja - raziskovanje
- strokovna monografija o mladostnikih v spletni svetovalnici ***Srečanja na spletu*** (NIJZ, 2014)

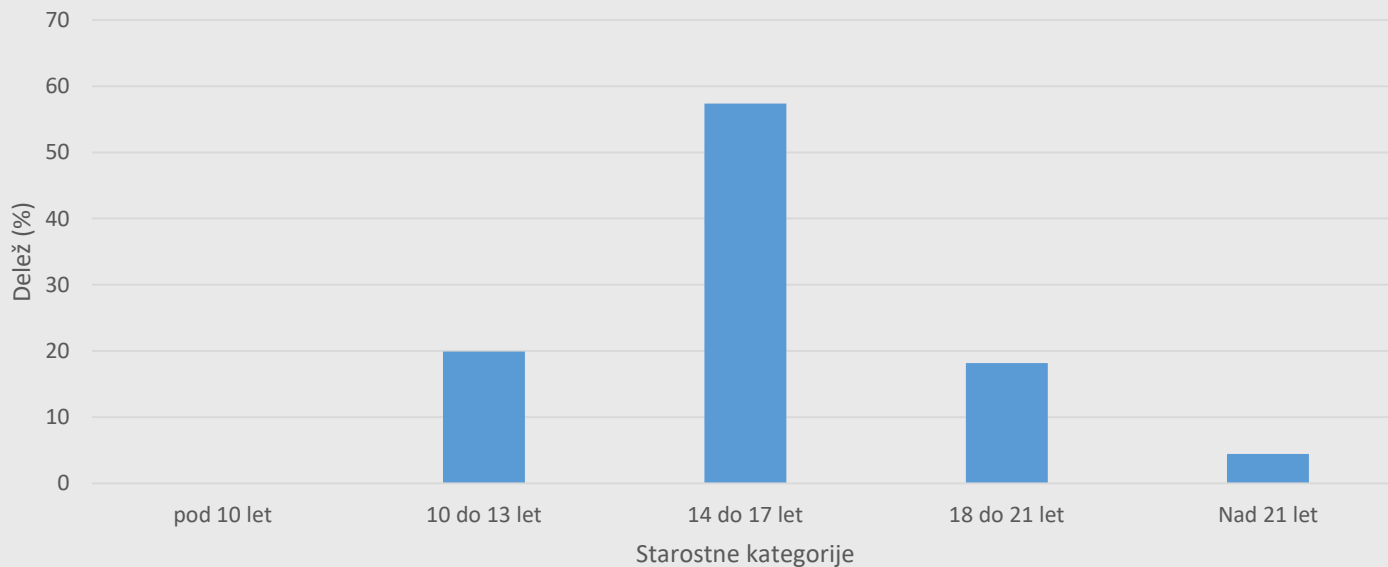
#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.

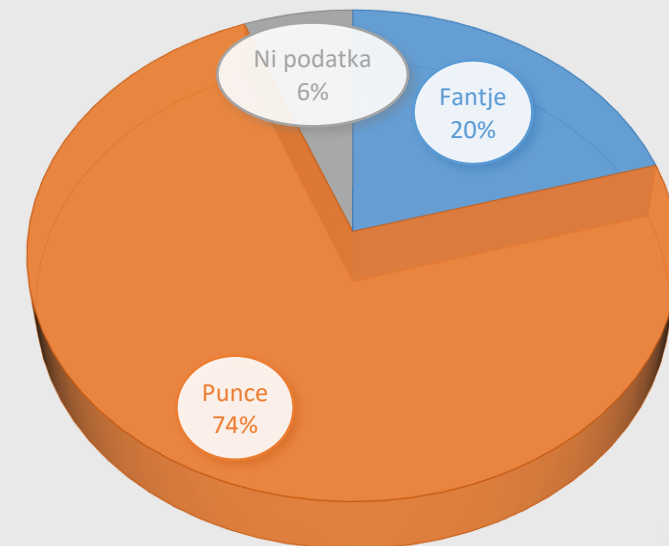


Starost in spol uporabnikov

DELEŽ AVTORJEV SPLETNIH VPRAŠANJ PO STAROSTNIH SKUPINAH (N = 9304)



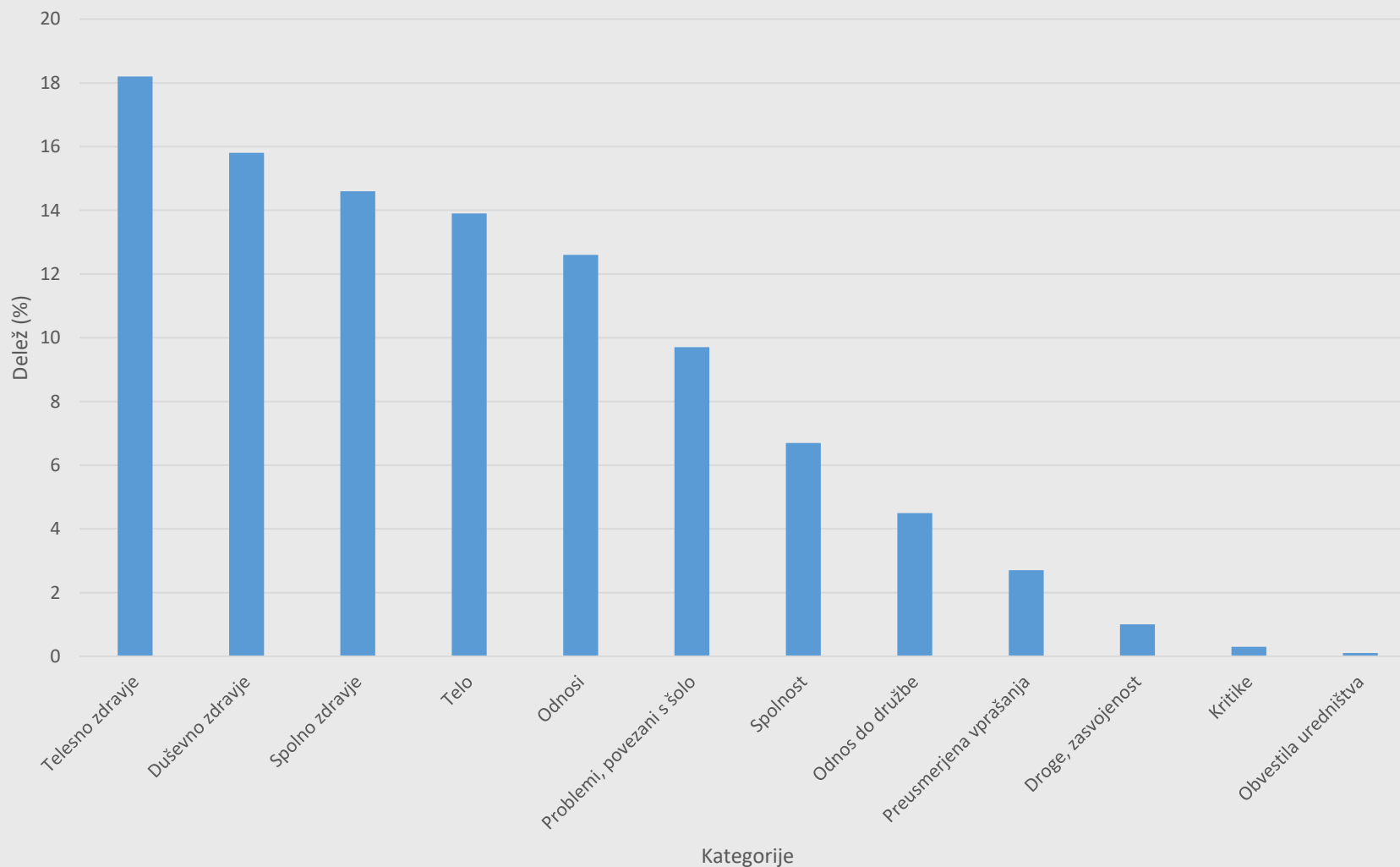
PREGLED VPRAŠANJ GLEDE NA SPOL
N = 18.306



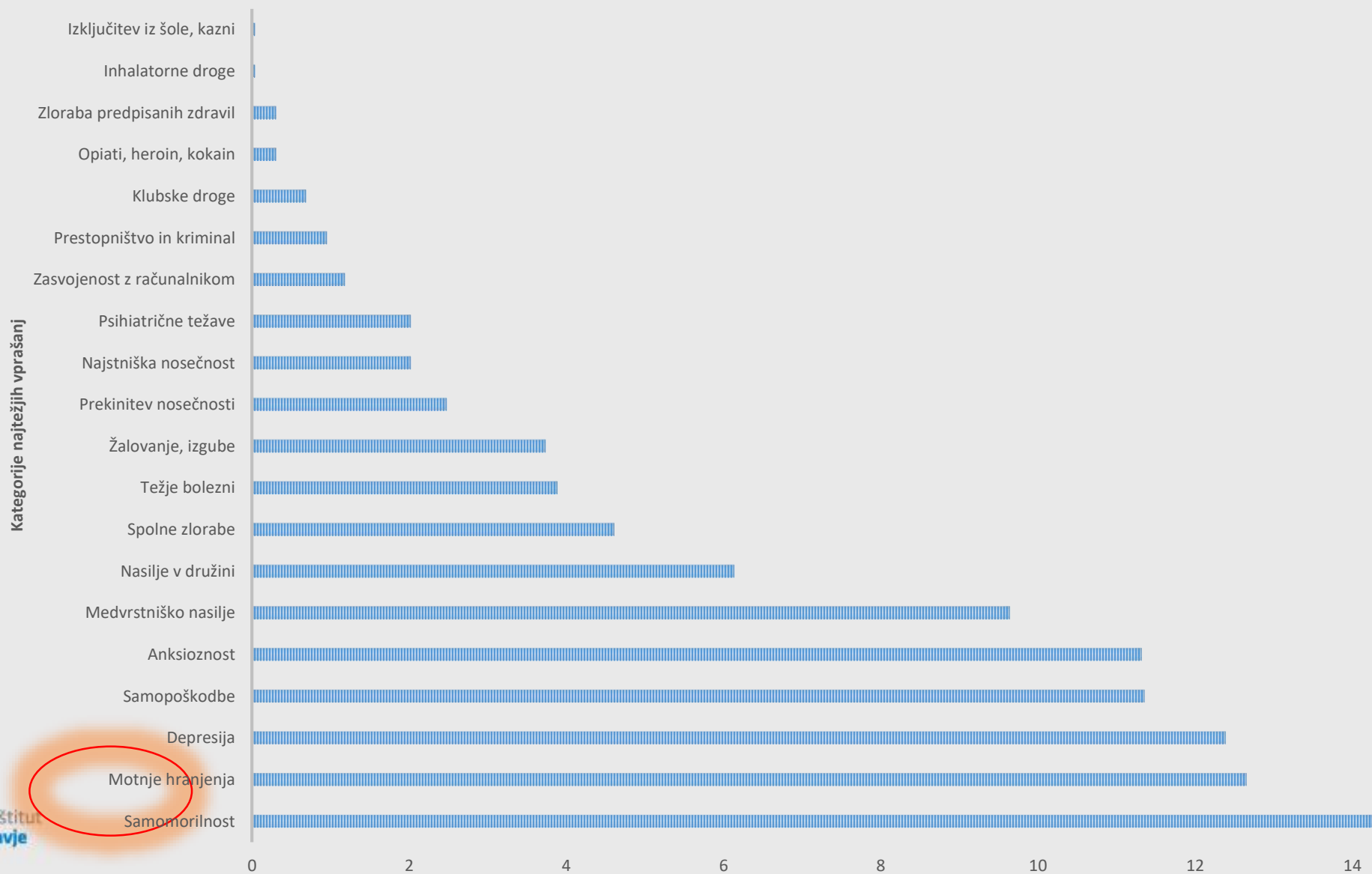
Kako je odraščanje zapletla epidemija

- Večja socialna in psihološka ranljivost otrok in mladostnikov
- Omejitev gibanja / socialno distanciranje / onemogočeni stiki z vrstniki v živo
- Spremenjena struktura vsakdanjega življenja
- Povečana uporaba socialnih omrežij in drugih spletnih orodij
- Otežen dostop do virov pomoči v živo
- Življenje se odvija od doma - DIGITALIZACIJA

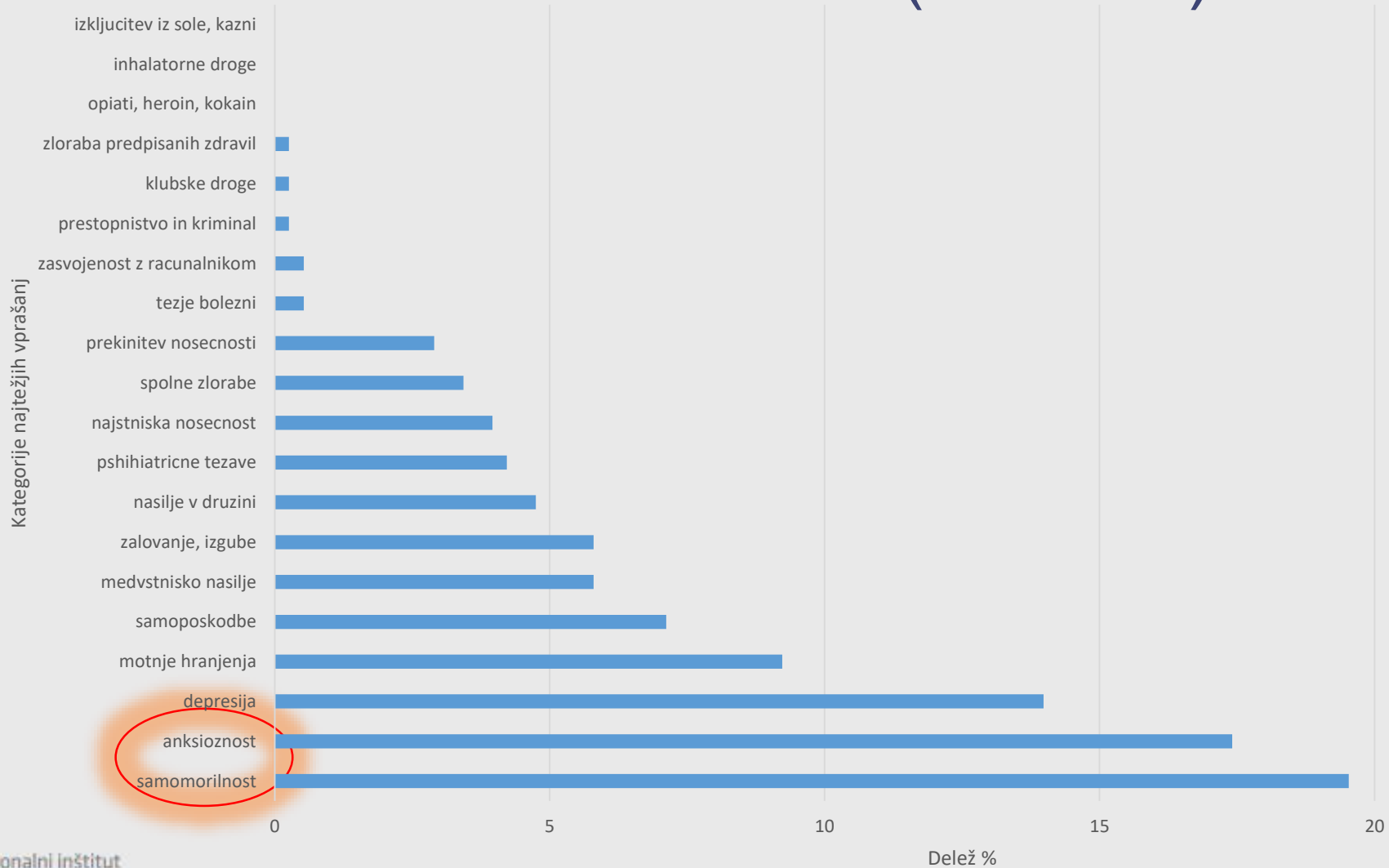
Vsebina vprašanj v letu 2020 (n = 1725)



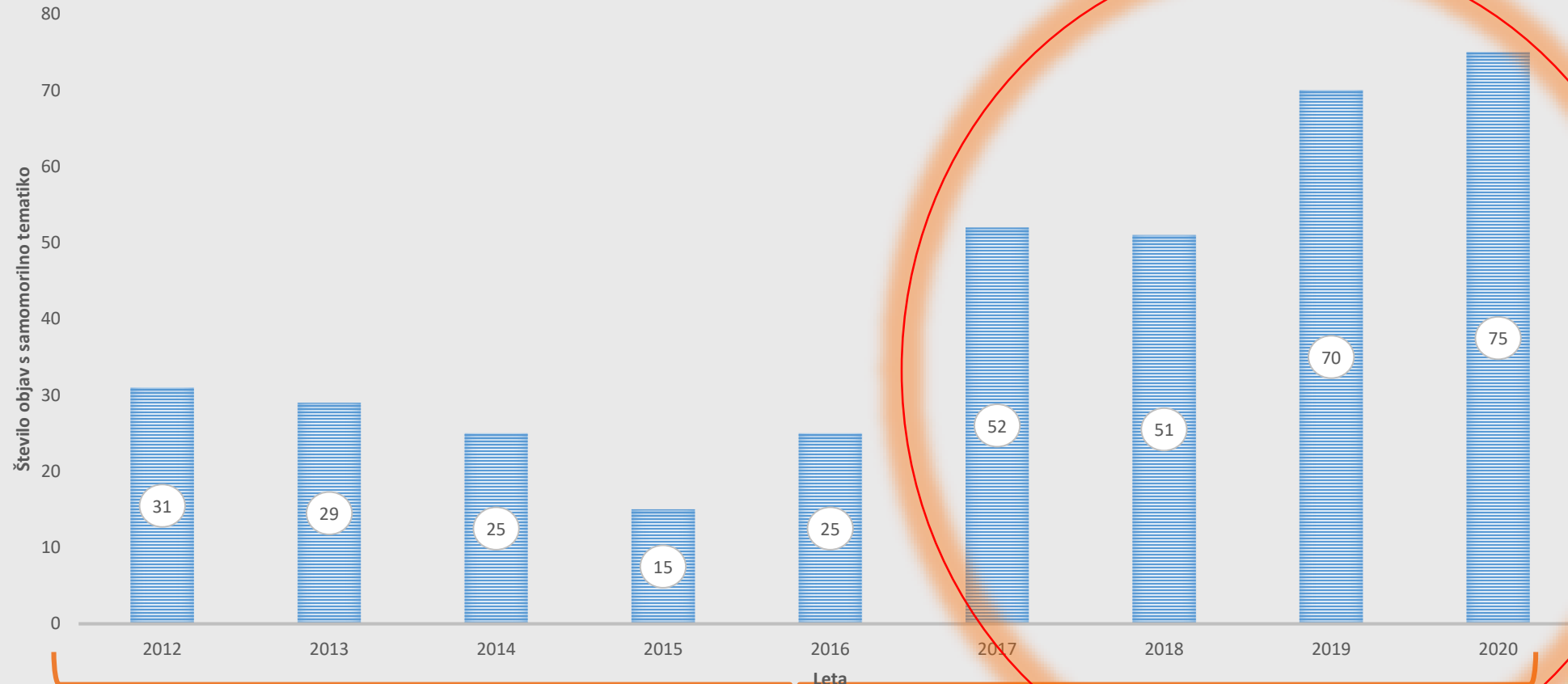
Najtežja vprašanja 2012-2020 (n = 2624)



Najtežja vprašanja v spletni svetovalnici v letu 2020 (n = 379)



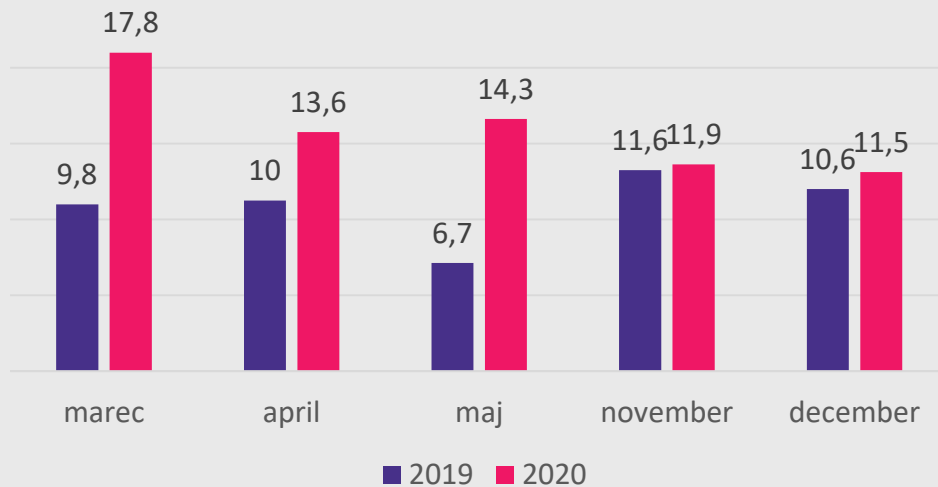
Število objav s samomorilno tematiko 2012 – 2020



Skupno 373 objav s samomorilno tematiko

Spletna svetovalnica v času epidemije

Odstotek najtežjih vprašanj



- več mnenj in sporočil vrstnikom
- daljši čas obiska, porast obiska in večje število branih strani
- več vprašanj z najtežjo tematiko
- pogoste teme: odnosi, čustvene stiske, tesnoba, pomanjkanje strukture in motivacije za učenje, gibanje, preoblikovanje telesa

epidemija
koronavirusa

3 člankov



Dobre lastnosti e-svetovalnice

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



Gradiva za promocijo v šolah

(1) Infografika za mladostnike

Širiti preko utečenih kanalov komuniciranja

- razredniki
- šolski svetovalni delavci
- izmenjava med mladimi

#tosemjaz

Ker je o nekaterih stvareh lažje pisati kot govoriti.



Kaj naj naredim, ko sem brez vsake motivacije? Skrbi me kaj bo letos? Kaj bo z mojo šolo? Zakaj se počutim tako slabo? Od kod ta občutek, da izgubljam stik s prijatelji, čeprav smo vsak dan online?

Se tudi tebi v času šolanja na daljavo poraja milijon vprašanj, a ne najdeš pravih odgovorov?



Obišči spletno svetovalnico za mlade
www.tosemjaz.net



Na splet po nasvet

Dostop do anonimnega, hitrega in brezplačnega posvetovanja s psihologi, zdravniki in drugimi strokovnjaki.



Odpri srce in vprašaj

**Se tudi tebi v času
šolanja na daljavo poraja
milijon vprašanj, a ne
najdeš pravih odgovorov?**



**Obišči spletno
svetovalnico za mlade
www.tosemjaz.net**

#tosemjaz

Gradiva za promocijo v šolah

(2) Infografika za starše

Širiti preko utečenih kanalov komuniciranja, npr. e-Asistent:

- Razredniki
- Šolski svetovalni delavci
- Ravnatelji

#tosemjaz

Informacija za starše mladostnikov



Kaj naj naredim, ko sem brez vsake motivacije? Skrbi me kaj bo letos? Kaj bo z mojo šolo? Zakaj se počutim tako slabo? Od kod ta občutek, da izgubljam stik s prijatelji, čeprav smo vsak dan online?

Se tudi vašemu otroku v času šolanja na daljavo poraja milijon vprašanj, a ne najde pravih odgovorov? Nasvet strokovnjaka lahko poišče v spletni svetovalnici za mlade: www.tosemjaz.net

Strokovni nasveti za mlade v času odraščanja

V spletni svetovalnici na najrazličnejša vprašanja mladih odgovarjajo zdravniki različnih specializacij, psihologi, pedagogi, sociologi in strokovnjaki z drugih področij. Več kot 65 jih je. Mladi lahko odgovor na svoje vprašanje najdejo med že zapisanimi temami v bazi več kot 45.000 odgovorov strokovnjakov. Kadar koli pa lahko zastavijo tudi svoje vprašanje in prejmejo odgovor posebej zase. Na spletišču so na voljo tudi zanimivi in poučni članki, ki so jih pripravili naši strokovnjaki. V času izrednih razmer priporočamo branje aktualne rubrike: **Jaz na spletu**.

Če opazate, da so vaši otroci v dilemi ali stiski in se o nekaterih temah težje pogovarjajo, jih spodbudite, da lahko svoja vprašanja zaupajo strokovnjaku. Pri tem ostanejo anonimni.

Program za duševno zdravje mladih To sem jaz deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

e-Svetovalnica za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati kot govoriti.

Dostop do anonimnega, hitrega in brezplačnega posvetovanja s psihologi, zdravniki in drugimi strokovnjaki.



Na splet po nasvet

Gradiva za promocijo v šolah

(3) Logotipi za
objavo na šolskih
spletnih straneh



#tosemjaz

Ker je o nekaterih stvareh lažje
pisati kot govoriti.



#tosemjaz

Ker je o nekaterih stvareh lažje
pisati kot govoriti.



#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.



Program za duševno zdravje mladih

Šolska
preventivna
praksa



Spletno
svetovanje in
informiranje

Krepitev psihične
odpornosti

**Hvala za pozornost.
Ekipa programa To sem jaz**

Kontakt: ksenija.lekic@nijz.si

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Ukrepi na področju obvladovanja
širitev COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem