

Ksenija Lekić  
Petra Tratnjek  
Nuša Konec Juričič  
Marjan Cugmas

# SREČANJA NA SPLETU

POTREBE SLOVENSKE MLADINE  
IN SPLETNO SVETOVANJE





Ksenija Lekić  
Petra Tratnjek  
Nuša Konec Juričič  
Marjan Cugmas

# SREČANJA NA SPLETU

POTREBE SLOVENSKE MLADINE  
IN SPLETNO SVETOVANJE

## SREČANJA NA SPLETU

### Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje

Avtorji: Ksenija Lekić, Petra Tratnjek, Nuša Konec Juričič in Marjan Cugmas

Predgovor: Ivan Eržen, Mojca Gobec

Avtorica teoretičnega dodatka: Metka Kuhar

Uredniki: Alenka Tacol, Žarka Brišar Slana, Brane But, Ksenija Centa, Lucija Gobov in Metka Kuhar

Recenzenta: Lea Šugman Bohinc in Bojan Belec

Jezikovni pregled besedila: Mihaela Törnär

Izdajatelj in založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Oblikovanje: Inovatif

Tisk: Grafika 3000

Prvi natis

Naklada: 700 izvodov

Knjiga je brezplačna

Publikacija je izšla ob podpori Ministrstva za zdravje

Celje 2014

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.048-053.6:004.738.5(082)

SREČANJA na spletu : potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje / Ksenija Lekić ... [et al.] ; [predgovor Ivan Eržen, Mojca Gobec ; avtorica teoretičnega dodatka Metka Kuhar ; uredniki Alenka Tacol ... et al.]. - 1. natis.  
- Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014

ISBN 978-961-6911-44-3

1. Lekić, Ksenija 2. Tacol, Alenka  
276192000

# Vsebina

	Popotnica srečanjem na spletu	7
	Program, ki odgovarja na potrebe mladih	9
	Ko zorijo jagode na spletu	10
	Uvod v srečanja	12
<b>1.</b>	Od ideje do prakse preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladino na spletu	14
<b>2.</b>	Raziskovalni pristop	24
	2.1. Katalogizacija in analiza spletnih vprašanj glede na tipologijo težav	25
	2.2. Spletna raziskava med spletnimi svetovalci	25
	2.3. Spletna raziskava med mladostniki – uporabniki spletišča <i>www.tosemjaz.net</i>	26
	2.4. Fokusne skupine s spletnimi svetovalci	27
	2.5. Analiza najtežjih vprašanj mladine in odgovorov spletnih svetovalcev	27
	2.6. Jezikovna analiza besed	28
	2.7. Pisni viri in širitev znanja v strokovni javnosti	28
	2.8. Preskok iz prakse v teorijo	31
<b>3.</b>	Analiza spletnih vprašanj mladine	32
	3.1. Sistem kodiranja spletnih vprašanj mladine	33
	3.2. Avtorji spletnih vprašanj	38
	3.3. Skupna vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj	39
	3.4. Telo in telesno zdravje	42
	3.5. Spolnost in spolno zdravje	69
	3.6. Odnosi in duševno zdravje	86
	3.7. Droge in zasvojenosti	115
	3.8. Problemi, povezani s šolo	134

<b>4.</b>	Značilnosti spletnega svetovanja skozi izkustveno prakso	<b>152</b>
	4.1. Splet kot svetovalno orodje	<b>153</b>
	4.2. Spletna svetovalna komunikacija	<b>156</b>
	4.3. Jezikovne značilnosti	<b>161</b>
	4.4. Moč besed	<b>163</b>
<b>5.</b>	Mladostniki in svetovalci	<b>166</b>
	5.1. Mladi iz spletne svetovalnice	<b>167</b>
	5.2. Spletni svetovalci	<b>182</b>
	5.3. Srečanje virtualne podpore ali svetovalni odnos na spletu	<b>201</b>
<b>6.</b>	Sklepna misel	<b>206</b>
<b>7.</b>	Teoretični dodatek	
	Izzivi odraščanja v pozni moderni ter mladostniške strategije soočanja z njimi	<b>212</b>
<b>8.</b>	Recenziji	<b>226</b>

## Spletna svetovalnica

[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

<b>NAMEN:</b>	spletno svetovanje mladim pri reševanju vsakdanjih dilem in težav (javen, hiter in brezplačen dostop do strokovnega nasveta in verodostojnih informacij)
<b>DATUM USTANOVITVE:</b>	7. april 2001 (svetovni dan zdravja)
<b>SEDEŽ PROGRAMA:</b>	Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje, Ipavčeva 18, 3000 Celje
<b>VODJA PROGRAMA:</b>	Ksenija Lekić, univ. dipl. nov.
<b>UREDNIKA SVETOVALNICE:</b>	Petra Tratnjek, univ. dipl. soc.
<b>KONTAKT:</b>	tosemjaz@nijz.si
<b>CILJNA SKUPINA:</b>	mladostnice in mladostniki
<b>ŠTEVILO OBISKOVALCEV:</b>	približno 100.000 unikatnih obiskovalcev na leto
<b>ŠTEVILO OBISKOV:</b>	približno 150.000 obiskov na leto
<b>ŠTEVILO SPLETNIH SVETOVALCEV:</b>	62 strokovnjakov (27 psihologov, 14 zdravnikov in 21 drugih strokovnjakov)
<b>ŠTEVILO ODGOVORJENIH VPRAŠANJ:</b>	spletna baza vsebuje približno 33.000 dialogov med mladostniki in spletnimi svetovalci; v letu dni strokovnjaki odgovorijo uporabnikom na več kot 3000 vprašanj
<b>AVTORJI VPRAŠANJ:</b>	75 odstotkov vprašanj zastavijo dekleta 58 odstotkov vprašanj zastavijo mladostniki v starostni skupini od 14 do 17 let
<b>TOP TEME SPLETNIH VPRAŠANJ:</b>	telesno dozorevanje in telesno zdravje (33 odstotkov), medosebni odnosi in duševno zdravje (30 odstotkov), spolnost in spolno zdravje (24 odstotkov)
<b>DOLŽINA VPRAŠANJ:</b>	50 odstotkov vprašanj je dolgih 300 znakov ali manj
<b>ČAKANJE NA ODGOVOR:</b>	približno 50 odstotkov uporabnikov prejme odgovor v treh dneh ali prej

# Predgovor





## Popotnica srečanjem na spletu

Obdobje mladostništva se v današnjem svetu hitro spreminja. Začetek pubertete je zgodnejši, hkrati pa mladi kasneje prevzemajo zrelejše socialne vloge. Prehodi med socialnimi vlogami, kot so dokončanje izobraževanja, pridobitev zaposlitve, vzpostavitev partnerske zveze in starševstvo, so čedalje manj definirani. Intenzivno se spreminja tudi socialno okolje. Družbena omrežja in svetovni splet prinašajo mladostnikom mnoge prednosti, kot priča tudi spletno svetovanje, pa tudi tveganja in negativne vplive. Prav vsesplošna navzočnost novih medijev je spremenila tudi podobo t.i. vrstniške skupine in njen socialni vpliv. V preteklem desetletju družbene preobrazbe in premikih v vrednotnih orientacijah je torej pomembno razumevanje adolescence v okviru širšega psihosocialnega konteksta.

Mladostništvo je obdobje velikih priložnosti in čas, v katerem so postavljeni temelji za zdravje v odrasli dobi. Vlaganje v adolescenco je pomembno za bodočo kvaliteto življenja družbe, kajti zmanjšanje preventivnih prizadevanj v drugem desetletju življenja lahko spodkoplje zgodnejše vlaganje v maternalno zdravje in zdravje otrok. Današnja generacija mladostnikov stopa po drugačni poti adolescence kot pretekle in se bo soočala z novimi izzivi za svoje zdravje. Za doseganje mnogih javnozdravstvenih izzivov je torej ključno posvetiti večjo pozornost prav obdobju mladostništva.

Na prehodu iz otroštva v odraslost skozi kognitivni, fizični, socialni in emocionalni razvoj mladostnik eksperimentira z novimi vedenji. Tvegana vedenja so v adolescenci način, kako si mladostniki oblikujejo svojo identiteto, preizkušajo veščine odločanja, razvijajo realno podobo o sebi, drugih in svetu. Tovrstna »raziskovalna« vedenja so naravna v tem obdobju in mladostnikom omogočajo, da se soočajo s posledicami svojih odločitev v različnih situacijah.

V tem obdobju se namreč razvija tudi z zdravjem povezano vedenje (škodljiva raba alkohola, tobaka, raba prepovedanih drog, tvegano spolno vedenje, nezdravo prehranjevanje, telesna nedejavnost) in kasneje prispeva k epidemiji kroničnih nenalezljivih bolezni pri odraslih.

Pričujoča knjiga *Srečanja na spletu* odstira več kot desetletje dolgo in bogato prakso spletnega svetovanja mladostnikom v svetovalni mreži *To sem jaz*, kjer ima mladostnik enostaven, anonimni, brezplačen in hiter dostop do strokovnega nasveta. Odkriva številne teme zastavljenih vprašanj o telesnem zdravju, medosebnih odnosih, duševnem zdravju, zaljubljenosti, ljubezni, spolnosti, šoli, zasvojenostih in duševni stiski. Skozi vse teme, ki jih mladi odpirajo, pa se kaže potreba po občutljivi in učinkoviti komunikaciji. Spletni svetovalci zato v svojih odgovorih z veliko mero odgovornosti, spoštljivosti in človečnosti podpirajo mladostnika na včasih spolzki poti odraščanja. S svojim odnosom do mladega človeka v svojih strokovnih odgovorih spodbujajo pozitivno in realno samovrednotenje (TO sem jaz!), učenje sočutja, strpnosti, razvijanje dobrih odnosov z vrstniki in okoljem. Vse to je tesno povezano s celovitim razvojem osebnosti mladostnika na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju.

Posebej gre izpostaviti vlogo in dragocena prizadevanja multidisciplinarne ekipe spletnih svetovalcev/strokovnjakov. Ti posebej vrednote solidarnosti in sočutja, saj prostovoljno delujejo že več kot desetletje. V tem obdobju so odgovorili že na več kot 33.000 vprašanj mladostnikov o dilemah odraščanja.

Svetovalno mrežo *To sem jaz* je Ministrstvo za zdravje podpiralo skorajda od njenih, danes lahko rečemo, vizionarskih začetkov in je primer dobre prakse preventivnega dela z mladimi. Na podlagi pridobljenih spoznanj in prakse je mogoče nadgrajevanje preventivnega dela z mladino v obliki preventivnih delavnic v šolskem okolju in izobraževanju pedagoških delavcev za razvijanje samopodobe in socialnih veščin. Verjamem tudi, da bo knjiga omogočila boljše razumevanje razvoja v adolescenci. V bodoče pa se kaže potreba po poenotenju programov krepitve in varovanja duševnega zdravja otrok in mladostnikov in njihova sistemska umestitev v šolsko okolje.

S pomočjo spletne mreže *To sem jaz* mladim sporočamo, da so vredni pozornosti in skrbi ter da obstajajo rešitve in viri pomoči za njihove težave. Da bi družba bila še v večji meri glasnik tega sporočila, morajo biti potrebe mladih prioriteta.

Ministrstvo za zdravje daje prednost populaciji otrok in mladostnikov v strateških dokumentih in predlogih nacionalnih ukrepov. Pomemben del preventivnih aktivnosti pri otrocih so zdravstveno-vzgojne vsebine, ki nagovarjajo odraščajočega otroka in mladostnika. V okviru javnih razpisov za varovanje in krepitev zdravja so stalno zagotovljena sredstva za izvajanje vzgojno izobraževalnih programov za otroke in mladostnike iz različnih okolij.

Zavedamo se, da je večkrat nagrajeni program *To sem jaz* že dolgo prerasel okvire preventivnega projekta. Želimo si, da bi pričujoča knjiga, ki bralcu predstavlja pomembno dejavnost preventivnega dela z mladimi, skupaj z drugimi viri pomenila izhodišče za vizijo razvoja pristopov, usmerjenih na mlade.

Na koncu lahko rečemo, da je knjiga o srečanjih z mladimi na spletu za nas dragocena priložnost, da slišimo glas mladih o bistvenih temah, s katerimi se spoprijemajo v današnji družbi. Njihovo razmišljanje, čutenje, stališča in mnenja so tudi refleksija naših prizadevanj, da bi jim omogočili zdrave pogoje za optimalen razvoj in blaginjo.

Zahvaljujemo se vam za vztrajnost in trud pri organizaciji in vodenju te pomembne diskusije z mladimi.

Mojca Gobec,  
v.d. generalne direktorice  
Direktorat za javno zdravje  
Ministrstvo za zdravje

## Program, ki odgovarja na potrebe mladih

Z vidika skrbi za zdravje mladostnikov je nujno, da je le-ta sistemsko umeščena zlasti v šolski prostor in v okvir preventivnega zdravstvenega varstva, da upošteva potrebe mladih in izkorišča zmožnosti in potencialne različnih ter preverjenih strok. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje podpiramo in razvijamo programe, ki sledijo tem usmeritvam. Program *To sem jaz* je primer odličnega, celovitega preventivnega programa, usmerjenega k mladostnikom. Spremlja jih že štirinajsto leto in ves ta čas so mu zvesti tudi mladi. Njegovo vrednost potrjujejo strokovni krogi in laskava priznanja ter nagrade doma in v tujini. Služi lahko tudi kot model drugim. Tako so na Kosovu po vzoru spletne svetovalnice *To sem jaz* ustanovili prvo spletišče za pomoč mladim.

Kaj so ključni razlogi za tako dolgo tradicijo in uspešnost, s katerima se ponašajo le redki programi? Prvi je ta, da je program nastal kot odgovor na potrebe mladih. Temu izhodišču sledi ves čas. Izkorišča splet kot moderno komunikacijsko orodje, ki je mladim blizu. Omoogoča jim, da pripovedujejo svoje zgodbe, odkrivajo svoje želje, dileme in strahove, včasih zelo intimne. Program je dostopen vsem slovenskim mladostnikom – v spletno svetovalnico lahko »vstopajo« kadarkoli in kjerkoli; priročnik, ki učitelje opremja z znanji in veščinami za krepitev mladostnikove samopodobe, pa je na voljo učiteljem vseh osnovnih in srednjih šol. Program tako prispeva k zmanjševanju neenakosti mladih na področju dostopa do preventivnih programov in programov pomoči. Njegov potencial in vseslovenski pomen prepoznava tudi Ministrstvo za zdravje, ki program finančno podpira že vse od leta 2003.

Zagotovo pa je najpomembnejši razlog uspeha v ljudeh, ki stojijo za programom. Ksenija Lekić je idejna vodja in duša programa *To sem jaz*. Z občutkom za povezovanje in iskreno naklonjenostjo mladim vsa leta spretno krmari program. Soustvarjalci in izvajalci programa so visoko usposobljeni strokovnjaki z različnih področij, z znanji in izkušnjami ter s čutom in poslušom za mlade. So strokovnjaki in entuziasti, povezani v močno sodelovalno ekipo, ki se iz leta v leto veča.

Iskrene čestitke vsem ustvarjalcem knjige *Srečanja na spletu*, ki je edinstvena v slovenskem prostoru. Prepričan sem, da bo odličen pripomoček in vodilo za vse spletne svetovalce, vir informacij o težavah mladostnikov za različne strokovnjake, ki se v živo srečujejo z njimi, navdih raziskovalcem in motiv vsem tistim, ki se s pripravo programov za mladostnike šele spogledujejo.

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

## Ko zorijo jagode na spletu

Knjiga o mladini na spletu je zrcalna slika (neke vrste spletna biografija) odraščajočih. Kot da smo odprli vrata njihovih domov, otroških in najstniških sob, pogledali pod družinske preproge, v skrite predale in šolske klopi, se zazrli v intimnosti, pogrešanja in hrepenenja, marsikdaj videli v mlado srce. Upam, da smo ravnali dovolj odgovorno in spoštljivo. Pričujoča knjiga je nastala skozi dejavnost mladinske spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), v kateri že od leta 2001 omogočamo mladostnicam in mladostnikom javen in preprost spletni dostop do različnih strokovnjakov – brez napotnic in mimo čakalnih vrst. Kadar potrebujejo nasvet ali informacijo, lahko o svoji dilemi ali težavi spregovorijo anonimno; izberejo zase pravi čas, prostor, zapišejo vprašanje in počakajo na odgovor strokovnjaka. S programom spletnega svetovanja smo se osredotočili na preventivno delo s populacijo običajnih mladostnikov z vsakdanjimi težavami odraščanja. Preventivni program *To sem jaz*, sicer usmerjen tudi na področje šolske preventive, izhaja iz ideje o krepitvi mladostnikove pozitivne in realne samopodobe, socialnih in komunikacijskih veščin ter drugih sestavin duševnega zdravja. S ponosom se oziram na prehojeno pot, saj lahko danes zapišem, da smo vzpostavili spodbudno nacionalno platformo za (sodobno, neklasično) dopolnilno svetovalno in informativno dejavnost spletnega komuniciranja na področju promocije in varovanja zdravja mladine.

Ob izidu knjige se v mislih vračam v rojstvo spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Ko vstopim v to obdobje, imam pred očmi pogum in ustvarjalno moč mnogih izjemnih ljudi. V letu 2000 sem se v raziskovanju možnosti spletnega komuniciranja povezala z dvema zanimivima strokovnjakoma, s Primožem Cimermanom in Tomažem Borštnarjem. Danes vodita največji zdravstveni portal v Sloveniji *Med.Over.Net* (predhodnik spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)). Tedaj nisem imela o spletu prav nobenega znanja, a skozi njuno navdušenje se je oblikoval tudi moj odnos do spletnega sveta, ko sem iz novinarstva prestopila v dejavnost javnega zdravja. Gojila sem razmišljanje komunikatorja. Imela sem veliko srečo, da sem lahko delala z visoko usposobljenimi in strokovno zelo različnimi ljudmi. Idejni projektni zasnovi o praktično uporabnem spletnem preventivnem programu za mladino je prim. dr. Ivan Eržen, tedanji direktor Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, zagotovil realni zagon za uresničevanje. V pristopu, ki je vseboval na eni strani klasično idejo o preventivnem delu v šolskem okolju, na drugi pa neklasično zamisel o spletnem svetovanju mladim, je zaznal potencial. Potem ko so bili vidni prvi rezultati, je razvoj podprlo tudi Ministrstvo za zdravje. Za celostno komunikacijsko podobo in postavitve prvega spletišča so že v zasnovi poskrbeli strokovnjaki iz takrat neznane agencije za komuniciranje, pod vodstvom Jožeta Šulmana.

S hvaležnostjo razmišljam o vseh, ki so v idejo verjeli. V ustanavljanje programa in dolgoročno načrtovanje se je z veliko predanostjo in s strokovnimi smernicami vključila mag. Damjana Podkrajšek, šolska zdravnica in strokovnjakinja na področju promocije zdravja. Nuša Konec Juričič je kot predstojnica Oddelka za socialno medicino in promocijo zdravja program v vseh letih znala strokovno podpreti, širiti mrežo sodelavcev in podpornikov. Ob pravem času je prispevala prave razvojne ideje. Program je zorel v širšem kontekstu javnozdravstvenega pristopa o varovanju in krepitvi duševnega zdravja, ki smo ga pod njenim vodstvom uveljavljali v Celju v zadnjem desetletju.

Čeprav so bili prvi koraki rabe spleta kot dopolnilnega orodja k obstoječim klasičnim svetovalnim storitvam usmerjeni v neznanost, je pristop z leti prerasel v primer dobre prakse. Na področju spletnega svetovanja mladim smo orali ledino. Občutek, da imamo v rokah

knjigo, ki nam prvič v času obstoja spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) z analitično gotovostjo sistematično odkriva svet naših spletnih uporabnikov, navdaja ustvarjalce programa z navdušenjem.

V spletni svetovalnici delujemo stabilno, zanesljivo in pazljivo. Vsakodnevna komunikacija med mladostnicami in mladostniki ter med spletnimi svetovalci je v rokah odlične urednice Petre Tratnjek, ki odgovorno bdi nad vsebinami in uporabniki ter skrbi za varno izmenjavo vprašanj in odgovorov. »V primerjavi z ostalimi spletnimi forumi za mladostnike je naša glavna odlika ta, da komunikacijo na spletu varno usmerjamo v uredništvu in s tem onemogočamo spletno nasilje in zlorabe. Mladostniki spletišče poznajo in uporabljajo kot verodostojen vir informacij in pomoči. V uredništvu vsako vprašanje vzamemo resno in priskrbimo ustrezen odgovor strokovnjaka. Delujemo s poslušom za mladostnike. Smo strpni in spoštujemo stališča drugih. Zaradi resnega pristopa in široke mreže strokovnjakov (spletnih svetovalcev) mladostniki ostajajo z nami, nam verjamejo in zaupajo že toliko let. Glede na vse več nestrokovnih in nepreverjenih spletnih forumov za mladostnike je spletna svetovalnica [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) tista, ki jo lahko strokovnjaki oziroma starši brez skrbi priporočijo svojim otrokom,« pravi z uredniške perspektive Petra.

Srečanja na spletu so nas zbližala z mladostnicami in mladostniki. Na tem mestu ne skrbijo, da bi pustili dober vtis. Ostanjejo bežni, a odkriti odtisi podob odraščanja. Te življenjske podobe – izkušnje in trenutke dilem, pogosto miniature – v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) sprejememo, kot so. Ne skušamo jih urediti po meri ali pogladiti, a ponudimo zorni kot drugega, pri čemer je osnova spoštovanje do mladostnikov, ki zorijo v sprejemanju odgovornosti zase in za svoje izbire. Potrebujejo pa, kot ilustrativno izreče ena od spletnih svetovalk, 'količek ob rastočem paradizniku'. Potrudimo se, da bi jih znali realno podpreti. Vsakič znova se potrudimo, da bi naš odgovor v življenju spraševalca pozitivno odmeval. Zavedamo se, da ne znamo v velikem številu primerov podobno učinkovito pomagati in spreminjati odraščanja na bolje. Odzivamo se iz razpoložljivega interdisciplinarnega jedra in obstoječih strokovnih zmogljivosti. Človek človeku. S perspektive našega dela je področje mladostnikovega bivanja in odzivanja nanj nedeljivo. Tako nam mladostnica sporoča o prijetno vznemirljivi čustveni zmedi do sošolca, a v isti sapi tudi o močno negativni telesni samopodobi, vsakodnevni osamljenosti in nevidnosti v družini. Vsaka odkritost je oprimek, tako radost kot ranljivost. V resničnosti bivamo in iz nje lahko rastemo. Mladostniki in strokovnjaki se preprosto ... srečamo. Odzivamo se drug na drugega, *tukaj in zdaj*, kar je bistvena značilnost našega načina spletnega svetovanja, četudi se ne zgodi v sočasju. Odgovorimo na tisto, kar je v nekem trenutku zunaj na vpogled. Izrečeno. Neizrečeno.

Naj se obrnem še v ime programa *To sem jaz*. Mladostnika poziva k stiku s seboj. Pogosto zadene v neko identitetno zgodbo, podobno kot pri eni od naših uporabnic, ki raziskuje svoj življenjski potek že iz vrtca: »*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. Nočem biti kot moji starši, ki mislijo, da morajo biti samo povprečni... nočem več tega! Vsi imajo 100.000 želja, telefon, najnovejši com ... - jaz pa imam eno samo: biti to, kar sem. Pa me ni nihče naučil.*«

Bodimo torej ob njej in ob drugih odraščajočih, tudi ob sebi in naših bližnjih. Izboljšujemo medosebne odnose in svoje osebne zgodbe – iz lastne resničnosti, kjer smo, s tem, kar živimo in z izkušnjami, iz katerih se učimo in lahko rastemo. V mreži sodelujočih ta energija soustvarja most od človeške bližine do skupnostne opore.

*Drage mladostnice in mladostniki, prisrčna hvala za zaupanje vsem, ki ste na spletu odtisnili odlomke svojega zorenja.*

*Spoštovani ustvarjalci programa in spletni svetovalci, iskrena hvala za vašo modrost, znanje in več tisoč prostovoljnih ur.*

Ksenija Lekić, vodja preventivnega programa *To sem jaz*  
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje  
Celje, september 2014

## Uvod v srečanja

V knjigi na podlagi lastne prakse razgrinjamo perspektive in značilnosti spletnega svetovanja. Nakažemo vpogled v značilnosti mladine na spletu. Skozi sistematično spremljanje osebnih izpovedi in pristnih glasov lahko mladostnice in mladostnike tudi bolje razumemo in podpremo pri razvoju zdrave osebnosti. Naše ugotovitve temeljijo na več raziskavah in trinajstletni izkustveni dejavnosti načrtnega, odgovornega in profesionaliziranega spletnega delovanja. Knjiga je nastala na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, v novi organizaciji, ustanovljeni v letu 2014; nastanek in življenje programa pa segata v okvir delovanja nekdanjega Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, ene od devetih regionalnih ustanov na področju javnega zdravja v Sloveniji. Primer dobre prakse iz Celja je v polni moči izkoristil potencial nacionalnega medsektorskega, medinstitucionalnega in človeškega povezovanja, ki ga omogoča povezovalna komunikacija na spletu.

12

V prvem poglavju prikazujemo razvoj danes največje mladinske spletne svetovalnice v Sloveniji – [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) – in pojasnujemo, kako smo vzpostavili delujoči model preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladino na spletu. Opisujemo javno-zdravstveni pristop k ranljivi populacijski skupini mladih – od prepoznavanja aktualne problematike, razumevanja njihovih dejanskih potreb in določitve ciljev do izbora komunikacijskih pristopov in orodij ter določitve aktivnosti. Nakažemo izvajanje programa v šolskem okolju, posebej pa razgrinjamo mehanizem delovanja spletne svetovalnice kot dopolnilne opore med odraščanjem (njene dodane vrednosti ob obstoječih virih pomoči). Izpostavljamo pomen spletne svetovalne mreže, ki temelji na prostovoljnem vključevanju strokovnjakov različnih specialnosti. Skozi razvojno dinamiko vzpostavitve učinkovitega modela spletnega svetovanja nakažemo tudi možnosti za prenos primera dobre prakse v različna, mladini podporna okolja in organizacije.

V drugem poglavju jedrnato nizamo raziskovalne vire in metode, na osnovi katerih je nastala knjiga. Opravljeno raziskovalno delo, zasnovano na kvantitativnih in kvalitativnih pristopih, je obsežno. Predstavljamo način, s katerim smo organizirano pristopili k analizi vsebine spletnih vprašanj in povpraševanj, prejetih v mladinski spletni svetovalnici. Obenem opisujemo raziskovanje značilnosti spletnega svetovanja, značilnosti spletnih svetovalcev in njihovih pogledov na mladostnike na spletu. Pri tem sledimo izhodišču, da prikazane ugotovitve ne odražajo značilnosti spletnega svetovanja v splošnem (morda v marsičem odstopajo od drugih uveljavljenih spletnih praks v Evropi in drugod), pač pa z različnimi raziskovalnimi poskusi poglobljajo uvid v našo obstoječo prakso.

Tretje poglavje vsebuje prikaz obsežne dvoletne analize skoraj 6000 spletnih vprašanj mladine in povpraševanj po informacijah v spletni svetovalnici. V trinajstih letih se je izoblikovala unikatna spletna baza s približno 33.000 vprašanji mladostnic in mladostnikov

o težavah in dilemah odraščanja. Del tega rudnika podatkov o mladini smo potegnili na plano. Ponujamo vpogled v dozorevanje, kot ga prepoznavamo in spremljamo na spletu skozi anonimne zapise mladine. Kaj potrebujejo, po čem hrepenijo, s kakšnimi stiskami se soočajo in kako so opremljeni za odraščanje v zaostrenih in negotovih razmerah? Poleg splošne vsebinske porazdelitve spletnih vprašanj (ta nam odgovarja, katere so aktualne teme, ki jih mladostniki samoiniciativno ubesedijo v virtualnem prostoru), prikazujemo pet samostojnih tematskih sklopov. Ti izvirajo iz sistema klasifikacije, po katerem v uredništvu spletne svetovalnice kodiramo vsako novo prispelo spletno vprašanje. Sistematično osvetljujemo vsebino, pojavnost in porazdelitev glede na spol in starost v tematikah, ki se nanašajo na: telo in telesno zdravje, spolnost in spolno zdravje, duševno zdravje in medosebne odnose, šolsko problematiko, droge in zasvojenost ter najtežja vprašanja, ki jih mladostniki ubesedijo v kriznih življenjskih situacijah.

V četrtem poglavju sledi oris značilnosti spletnega svetovanja. Opiramo se na izkušnje in znanje praktikov spletnega svetovanja. Prikazujemo, kako naj deluje splet kot svetovalno orodje, da bi lahko omogočil pazljivo, odgovorno, varno in kredibilno informativno-svetovalno komunikacijo z mladimi. Opozarjamo na prednosti, pomanjkljivosti in posebnosti, značilne za računalniško posredovano komunikacijo. Posebej se osredotočamo na jezikovne značilnosti in moč besednega sporočanja. Vemo, da predstavljajo besede edini povezovalni most med mladostnikom in spletnim svetovalcem.

V petem poglavju soočimo dve podobi: mladostnike na spletu in spletne svetovalce. Zanima nas, kakšne vloge zavzamejo mladostniki na spletu, kaj jih vznemirja, zakaj in o čem sprašujejo, kaj pričakujejo od spletnega svetovalca in kdo navsezadnje so – takšni, kot jih poznamo skozi spletne zapise. Pri svetovalcih v ospredje polagamo njihova znanja, ki jih potrebujejo za nudenje spletne opore, motive, ki jih zadržujejo v spletni svetovalni mreži, in način delovanja. Zanima nas proces priprave spletnega odgovora in doživljanje spletnega svetovanja, razumevanje odgovornosti v procesu spletnega svetovanja in pogled na strokovne kompetence. Osvetljujemo morebitne strokovne dileme in zavezanost etičnim načelom spletne svetovalne prakse. Osredotočamo se tudi na svetovalni odnos med anonimnim mladostnikom in svetovalcem na spletu.

Sklepni del vsebuje strnjen pregled informacij o slovenski mladini v spletnem zrcalu in uvid v pristop spletne informativno-svetovalne preventivne prakse.

Knjiga je obogatena s teoretičnim dodatkom – z besedilom dr. Metke Kuhar o izzivih odraščanja v pozni moderni in mladostniških strategijah soočanja z njimi.

Še poseben namig: v knjigi boste naleteli na primere vprašanj mladostnikov, tudi na dialoge med mladostniki in spletnimi svetovalci. Vprašanja mladih so večinoma ostala takšna, kot so spolzela iz duše v prste, skozi tipkovnico in na splet. Pazili smo le, da so anonimizirana in ponekod spremenjena do te mere, da pisci ne bodo prepoznavni za druge. Pripovedi o sodobni mladini. Včasih vihar, drugič tišina. Oboje sporoča. Skozi vso zgodbo, ki je pred nami, je na mestu vprašanje: česa se lahko učimo iz srečanj na spletu?

Prijetno odkrivanje in spletni objem.

Avtorji in uredniki

Celje, september 2014

Teh zapisov starši  
ne najdejo pri  
generalnem čiščenju  
otrokove sobe.

# 1. POGlavJE

## Od ideje do prakse preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladino na spletu



## 1. Od ideje do prakse preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladino na spletu

Zgodba o spletišču [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), prvi mladinski spletni svetovalnici na področju javnega zdravja v Sloveniji, sega v leto 2001, ko smo na tedanjem Zavodu za zdravstveno varstvo Celje začeli snovati preventivni program To sem jaz.<sup>1</sup> Od tedaj do danes je usmerjen v krepitev pozitivnega duševnega zdravja mladine – v razvijanje pozitivne in realne samopodobe, socialnih in komunikacijskih veščin ter drugih osebnih in socialnih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju (Lekić idr., 2013). Zakaj prav ta vsebinska orientacija – ki gravitira k dejavnostim, s pomočjo katerih bi mladostnike podprli, da bi se lažje prebijali skozi življenje? Osredotočenost na idejo o opolnomočenju mladostnic in mladostnikov, da bi se bolje opremljeni soočali s predvidljivimi in z nepredvidljivimi življenjskimi dogodki? In navsezadnje, kako jih podpreti skozi potek dozorevanja na poti v odraslost in pri vsakdanjem srečevanju z osebno resničnostjo?

Izhodišče za razvoj spletne svetovalnice je predstavljalo neobremenjeno, odprto razmišljanje o vzpostavitvi smiselnega mladinskega preventivnega programa. Na Oddelku za socialno medicino in promocijo zdravja smo v letu 2000 pristopili k načrtnemu razvoju idejne zasnove o celostnem preventivnem pristopu, s katerim bi ustrezno odgovorili na aktualne probleme mladostnikov. Izhajali smo iz stroke promocije zdravja, ki lahko učinkovito pristopi k populacijski skupini tako, da identificira problem, razume potrebe ranljive skupine, določi cilje, komunikacijske pristope in orodja ter aktivnosti (Lekić idr., 2013). V ta namen smo opravili regionalno<sup>2</sup> raziskavo med 916 mladostniki (492 fantov in 424 deklet), starimi od 13 do 17 let. Odgovori mladine so našo pozornost usmerili v izstopajoče probleme nizkega samospoštovanja in šibke samozavesti, pomanjkanja optimizma, strahu pred neuspehi in doživljanja življenjske praznine. Skušali smo prisluhni problemom, ki so jih mladostniki prepoznali kot najizrazitejše med odraščanjem (Podkrajšek idr., 2001):

Tabela 1: Problemi mladostnikov celjske regije

Problem	Odstotek vprašanih s problemom
Starši in/ali šola zahtevajo od mene preveč	71,1
Manjka mi samozavesti	52,7
Manjka mi optimizma	45,3
Preobremenjenost s šolo	37,7
Ne spoštujem se	33,9
Bojim se odvisnosti od drog	32,9
Strah me je neuspehov	30,6
Moje življenje nima smisla	26,2

Vir: Raziskava Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, november 2000; N = 916

<sup>1</sup>Spletno svetovanje mladini je bilo v nekaterih slovenskih organizacijah prisotno že pred odprtjem spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), vendar manj celostno s treh vidikov. Prvi vidik je organizacijski (za svetovalnico [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) je značilno redno, vsakodnevno urejanje, delo opravlja usposobljeno osebje). Drugi vidik je strokovni (spletni svetovalci so strokovnjaki z različnimi specialnimi znanji). Tretji vidik je vsebinske narave (mladostniki lahko pridobijo oporo v najrazličnejših situacijah odraščanja; vsebinski domet svetovalnice je širok).

<sup>2</sup>Raziskava, opravljena med mladostniki v celjski regiji. Strateška vizija Zavoda za zdravstveno varstvo Celje je bila v preteklosti usmerjena v doseganje strokovnega in organizacijskega razvoja, v katerem se lahko celjski strokovnjaki javnega zdravja celostno lotevamo razreševanja problemov javnega zdravja. To pomeni, da pravočasno razberemo potrebe posameznih skupin prebivalstva in se nanje odzivamo s konkretnimi programi, usmerjenimi v spreminjanje razmer in izboljševanje življenja (Konec Juričič in Lekić, 2013).

Iz raziskave je postalo razvidno, da mladostniki potrebujejo več informacij na polju vsebin, ki se nanašajo na ljubezen in spolnost, tveganja odvisnosti in krepitev samopodobe. Poizvedovanje o komunikacijskih sredstvih je doprineslo spoznanje o dobri orientacijski smernici pri načrtovanju programa, saj so že tedaj mladostniki v skoraj 90 odstotkih zatrdili, da bi jih kot podpora informacijska platforma o zdravju in odraščanju zanimal svetovni splet. Kot praktiki promocije in varovanja zdravja smo optimistično naredili prve korake v nepreizkušeno, tudi v želji, da bi skušali s celovitim, unikatnim pristopom premostiti pogosto neuspelo, kratkotrajno, nenačrtovano in neučinkovito kreiranje preventivnih komunikacijskih praks z mladimi. Informiranost ni dovolj, da bi posameznik osvojil pozitivno spremembo. Posameznik se ne bo usmeril v ustvarjalnejše vedenje, če ciljnega stanja ne osmisli oziroma v konkretni spremembi ne prepozna samega sebe. Verjeli smo, da pri komuniciranju vsebin o zdravju mladi pričakujejo jasna sporočila in konkretne koristi. Izvajalcem programov promocije zdravja in primarne preventive narekujejo ta izhodišča neizogiben premik – preskok od informacije k aktivni komunikaciji (Lekić idr., 2009a). Z vsebino smo si bili na jasnem – dobro samopodobo in obogatene socialno-komunikacijske kompetence mladega človeka smo videli kot možno oporo za spoprijemanje z izzivi v negotovih, zaostrenih razmerah odraščanja. Že od svojega nastanka program temelji na dveh javnozdravstvenih (tudi komunikacijskih), medsebojno dopolnjujočih se pristopih:

1. **Izvajanje preventivnih delavnic v šolskem okolju in izobraževanje pedagoških delavcev** (implementacija delavnic za razvijanje samopodobe in socialnih veščin na področju šolske preventive; delavnice so namenjene delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let, od leta 2011 poteka delo po priročniku in konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*).
2. **Izvajanje spletne informativno-svetovalne dejavnosti v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)** s ciljem omogočati mladostnikom anonimen, javen, brezplačen, hiter, preprost dostop do strokovnega nasveta.

To sta dva vodilna stebra na področju proaktivnega preventivnega dela z mladino. Delamo s populacijo, s skupinami mladostnikov in obenem s posameznikom. Uporabili smo **skupinski** (proaktivni) in **individualizirani** (reaktivni) pristop. Skupinski pristop uporabljamo v smislu proaktivnega, načrtnega preventivnega dela z razredom in izvajanja preventivnih delavnic po obstoječem priročniku psihologinje Alenke Tacol (Tacol, 2010). Proaktivno delujemo tudi na področju spletnega informiranja na spletišču [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) z obstoječimi obsežnimi informativnimi rubrikami o zdravem vedenjskem slogu. Individualizirani pristop uporabljamo v smislu reaktivnega odzivanja na sporočanje o težavah, ki jih mladostniki sami obelodanijo na spletu in se nanje odzove strokovnjak (Lekić idr., 2013). Mladostnike smo torej povabili v program *To sem jaz* skozi mnogoteri vstopna vrata, vsakič z namenom krepitev njihovega dobrega počutja in veščin za bolj obvladljivo odraščanje.

V pričujoči knjigi se osredotočamo na **spletni prostor kot možni preventivni varovalni dejavnik in način podpore mladim med zorenjem ter pri reševanju težav**.

Slika 1: Prikaz klasičnega komunikacijskega toka v spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net*

Spletno svetovalnico na naslovu *www.tosemjaz.net* smo odprli 7. aprila 2001, na svetovni dan zdravja. Na ta dan je prispelo čisto prvo vprašanje radovedne mladostnice, ki je prejela odgovor strokovnjaka ... sledilo je več tisoč vprašanj in odgovorov ter postopno uveljavljanje pristopa spletnega svetovanja na področju **preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladino**. S spletom kot komunikacijskim orodjem smo dosegli populacijo običajnih mladostnikov. Ena od prednosti preboja novih tehnologij je tudi večja dostopnost do te populacije. Splet zelo dobro povezuje posameznike in organizacije (Lekić idr., 2009b). Filozofija delovanja spletne svetovalnice temelji na prostovoljnem udeleževanju strokovnjakov različnih specialnosti. Ob ustanovitvi svetovalnice, ki je pred več kot desetletjem predstavljala pionirski korak na področju javnega zdravja in uveljavljala novo smer komunikacijskega navezovanja z mladino, je bilo v spletni svetovalni mreži osem strokovnjakov (šolska zdravnica, ginekologinja, epidemiologinja, trije psihologi, socialna pedagoginja in psihiater). V letu 2014 svetovalna mreža združuje **62 strokovnjakov prostovoljcev**. V svetovalni skupini je 27 psihologov, med njimi specialisti klinične psihologije in psihoterapevti različnih usmeritev. S področja medicine deluje 14 zdravnikov različnih specializacij (šolske medicine, pediatrije, ginekologije in porodništva, družinske medicine, javnega zdravja, psihiatrije, pedontologije). V skupini strokovnjakov različnih specialnosti je 18 svetovalcev, med njimi socialni delavci, socialni pedagogi, profesorji športne vzgoje, politologinja, pedagoginja, sociologinja in varstvoslovka, filozofinja, teologinja, sanitarna inženirka, profesorica slovenskega in angleškega jezika, profesionalna plesalka in koreografinja ter upokojena kriminalistična inšpektorica. Sodelujejo tudi tri študentke psihologije in psihoterapije.

Tabela 2: Rast mreže strokovnjakov – prostovoljcev v mladinski spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net* po letih

Koledarsko leto	Čas delovanja	Število strokovnjakov – spletnih svetovalcev
2004	3 LETA	19
2006	5 LET	30
2008	7 LET	33
2010	9 LET	35
2012	11 LET	50
2014	13 LET	62

Vir: Uredništvo spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net*

Za razliko od uvajalnega obdobja pa v zadnjih letih strokovnjaki v svetovalno mrežo vstopajo že tudi samoiniciativno. Heliodor Cvetko, psiholog in psihoterapevt, je član svetovalne

mreže od ustanovitve: »Začetki mojega delovanja v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) so bili prežeti s skepsa, da to ne bo nič resnega in da se bo prej ali slej izrodilo. Zato je bilo prva leta presenečenje toliko večje, ko se je oglašanje mladih množilo in utrjevalo, sam pa sem se spopadal z vedno težjimi vprašanji, ki se dotikajo preživetvenih tem: smisla bivanja in prihodnosti, življenja in smrti, bolečine in trpljenja, samopoškodovanja. Ob tem sem bil večkrat presunjen nad iskrenostjo in bolečino, tudi nad resnostjo in pomembnostjo čisto vsakdanjih vprašanj za določene posameznike. Resnost pristopa iskalcev pomoči, teža in globina problematike, predvsem pa pozitivni odzivi, so moje pomisleke o spletnem svetovanju topili enega za drugim. Danes sem prepričan, da je delovanje spletnih svetovalnic smiselno in potrebno, da marsikomu olajša spopadanje z določenim problemom, zmanjša čustveno napetost oziroma kakšno drugo neprijetno psihično stanje ali enostavno da vpogled v lastno dinamiko in razumevanje samega sebe. Ta sodobni medij mnogim omogoča komunikacijo in stike z drugimi, tudi izmenjavo in občutke razumevanja, sočutja, pomoči. Mnogi tako rešijo kakšnega od svojih problemov, prebrodijo krizo in se postavijo na noge, da zmorejo naprej sami. Ne more pa ta način pomaganja nadomestiti osebnega stika, telesnega kontakta in zdravnega osebnega odnosa. Za tiste v najhujših stiskah, ki za zmanjšanje svojih stisk potrebujejo prej naštetu, pa je spletna svetovalnica lahko stopnica in pomemben korak do odločitve, da si poiščejo poglobljeno strokovno pomoč.«

18

Psihologinja in spletna svetovalka, Žarka Brišar Slana, meni: »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 rasli mi s papirjem in svinčnikom. Ohranjajo razdaljo, anonimnost; sporočajo toliko, kot želijo. Tega dnevnika starši ne najdejo pri generalnem čiščenju sobe. Obenem so povezani v mrežo vrstnikov s podobnimi vprašanji, težavami in dilemami. Vključeni so v varno, dinamično in učečo se mrežo. Širijo vedenje o sebi, za nje pomembnih odraslih, o vrstnikih in družbi. Razmišljajo, čutijo, trpijo. Sprašujejo in odgovarjajo. Učijo se jasno oblikovati sporočila, tudi o zelo bolečih doživetjih. Soočajo se s svojimi zmožnostmi in z omejitvami. Preverjajo trdnost oseb, pa tudi institucij, ki naj bi jim stale ob strani. Saj vemo: ko zapišemo, čutimo olajšanje. Spletno svetovanje deluje kot prva pomoč. Sama pogosto odgovarjam z vprašanji – so opora, vodilo mladim, da iščejo moč, odgovore v sebi. Ozaveščajo svoje bistvo, najboljše v sebi. Včasih prejmejo podporo, tudi napotek, kdo lahko pomaga še 'v živo'. Za takšen korak se praviloma dogovarjam s strokovnjaki, ki jih osebno poznam in vem, da se bodo zavzeli. Občudujem mlado generacijo in rada jo imam. Veliko me je naučila naša spletna svetovalnica. Daje mi več, kot lahko vračam. Boli me, kadar čutim njihov strah pred bodočnostjo, trpljenje danes. Najtežje izkušnje učijo najbolj intenzivno. Zaupam mladim sogovornikom, da bodo znali poskrbeti zase in za tiste, ki so vredni njihovega zaupanja. Počaščena sem, da lahko sodelujem v programu *To sem jaz*. Celotna ekipa pooseblja znani rek – Vse, kar je velikega v našem svetu, se zgodi zato, ker kdo stori več, kot bi moral.«

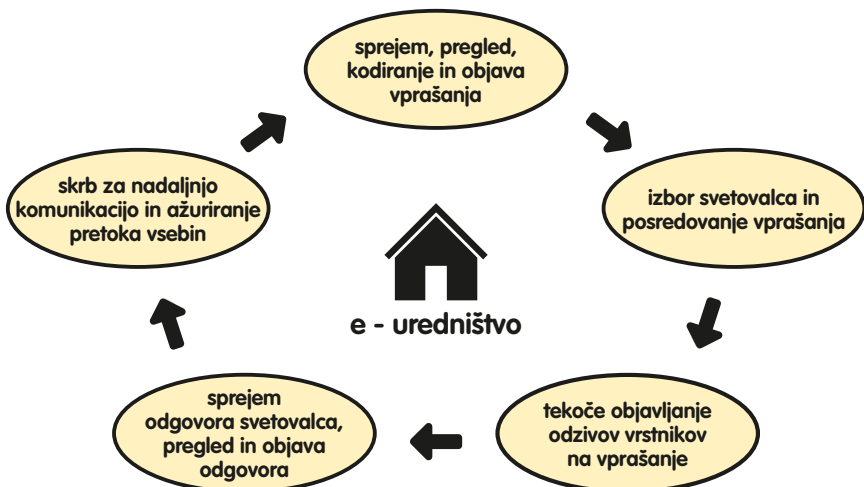
V programu imamo svetovalno mrežo ljudi z izjemnim strokovnim in človeškim potencialom. Brez strokovnjakov – prostovoljcev program ne bi preživel niti leto, kaj šele več kot desetletje. Strokovnjaki namenjajo mladim svojo skrb, znanje, človeškost in modrost. Dinamiko spletne svetovalnice poganja lastna motiviranost strokovnjakov za delo in dosledno spoštovanje odgovornosti vseh vpletenih. Delovanje pod stebrom prostovoljstva je v našem primeru okleščeno administracije. Sodelovanje je preprosto: kot strokovnjak vstopiš v mrežo, poveš, koliko vprašanj zmoreš odgovoriti na mesec in s katero vsebino se ukvarjaš, kot spletni svetovalec delaš po svojih zmožnostih, a tudi izstopiš lahko takoj,

ko začutiš preveliko breme ali lastni odmik od ideje. Zanimivo je, da spletna svetovalna mreža v času evropskih projektov deluje že od ustanovitve poudarjeno nebirokratsko.

Spletno svetovanje smo dvigali in izkušali kot resen svetovalni pristop skupaj z dolgotrajnim partnerjem in podpornikom – zdravstvenim portalom *Med.Over.Net*<sup>3</sup> ter družbo za razvoj komunikacijskih konceptov *Innovatif*. Na uveljavitev spletnega svetovanja je po naši presoji nedvomno najbolj odločilno vplival preskok v notranjo **profesionalizacijo dejavnosti**. Spletno svetovalno prakso namreč poganja navznoter profesionalizacija in navzven odprtost v kreativno prostovoljstvo. Profesionalizacija dejavnosti pomeni, da organizacija, ki krmili delovanje spletne svetovalnice, nemoteno zagotavlja vzpostavitev kontinuiranega skrbnega, rednega dnevnega uredniškega dela.

**Uredništvo oziroma urednik, ki je usposobljen strokovnjak**,<sup>4</sup> odgovorno skrbi za komunikacijski pretok med uporabniki in svetovalci ter za tekoče ažuriranje vseh spletnih vsebin. Vsako sporočilo (vprašanje, komentar, odgovor svetovalca) preide skozi vmesno kontrolno točko (odobritev/objavo) uredništva. V okviru naše organizacije je urednica spletne svetovalnice (sociologinja po izobrazbi) zadolžena za upravljanje z dnevnimi vsebinami v elektronskem predalu spletne svetovalnice: kodiranje vprašanj, razporejanje in razpošiljanje vprašanj strokovnjakom, pregledovanje vprašanj in odgovorov ter za ažurne objave. Vsako vprašanje mladostnika prejme odgovor svetovalca. Četudi je o vznemirjenosti pred prvim poljubom spraševalo že na stotine mladostnikov, spoštujemo dejstvo, da je za tistega, ki vpraša, prvič. Med temeljnimi uredniškimi opravili smo omenili *kodiranje*. Z uvedbo vsakodnevnega, sprotnega kodiranja prispelih vprašanj mladostnikov (klasifikacijo vprašanj glede na tipologijo problema oziroma mladostnikovega povpraševanja) v letu 2012 smo dosegli velik razvojni korak. S tem smo pridobili uporabno raziskovalno orodje na področju dela z mladino. Tudi ta knjiga je v veliki meri rezultat uvedbe kodiranja.

Slika 2: Tipična opravila uredništva spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net*



<sup>3</sup> *Spletni portal Med.Over.Net* – starejši brat spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net* – ustanovljen 23. junija 2000 v Ljubljani. Danes je to največji zdravstveni portal za odrasle v Sloveniji, ki ima v letu dni približno 950.000 uporabnikov. Vsebuje več kot 200 forumov, na katerih sodeluje prav toliko strokovnjakov – prostovoljcev. Dolej so uporabnikom ponudili približno milijon strokovnih nasvetov s področja zdravja, medosebnih odnosov, sociale in prava.

<sup>4</sup> Univerzitetno izobražen strokovnjak družboslovne smeri.

V obdobju od ustanovitve do nastajanja pričujoče knjige (april 2001 – oktober 2014) so strokovnjaki v spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net* mladostnikom odgovorili na približno 33.000 vprašanj, povezanih z dilemami in težavami odraščanja. V letu dni beležimo približno 3000 odgovorov na vprašanja.

Tabela 3: Število vprašanj mladostnikov,<sup>5</sup> prejetih v spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net*, v obdobju od 2001 do 2013

Koledarsko leto	Število prejetih vprašanj mladostnikov v spletni svetovalnici <sup>5</sup>
2001	627
2002	1.171
2003	1.684
2004	2.410
2005	2.543
2006	2.607
2007	2.417
2008	2.545
2009	2.267
2010	2.171
2011	3.250
2012	3.800
2013	3.215
Skupaj 2001–2013	30.707

Vir: Uredništvo spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net*

V obdobju enega leta beležimo približno 100.000 unikatnih uporabnikov spletne svetovalnice, več kot 150.000 obiskov in približno 400.000 branih strani. Spletna svetovalnica mladostnikom ne omogoča samo možnosti posvetovanja s strokovnjaki, temveč nanje naslavlja tudi stalne informativne vsebine. Na spletišču je objavljenih blizu 300 strani avtorskih informativnih besedil za mladostnike, ki osvetljujejo vsebine o razvijanju pozitivne samopodobe (rubrika *Verjamem vase*), vzgoje za zdravo spolnost (rubrika *Ljubezen je v meni*) in promocije zdravega življenjskega sloga (rubrika *Sijem od zdravja*). Uporabniki lahko brskajo tudi po bazi obstoječih vprašanj in odgovorov strokovnjakov ter vrstnikov.

Od samega začetka je program ostal zavezan ideji o krepitvi duševnega zdravja, zlasti mladostnikove pozitivne in realne samopodobe. »Človek, ki ima pozitivno samopodobo, se spoštuje, si zaupa in se ceni. Postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel. Sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje. Se ne umika pred težavami, ampak jih skuša reševati. Pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih. Lažje se prilagaja spremembam. Prevzema odgovornost za svoje vedenje. Prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen,« zapiše Alenka Tacol v priložniku iz programa *To sem jaz*, uporabni knjigi za preventivno delo z razredom 10 korakov do boljše samopodobe

<sup>5</sup>Število evidentiranih spletnih vprašanj se nanaša na vsa prejeta vprašanja in podvprašanja mladostnikov. Podvprašanj ne kodiramo in jih v vsebinsko analizo spletnih vprašanj iz obdobja 2012-2013 nismo zajeli. Spraševalec prejme odgovor strokovnjaka oziroma uredništva na vsako podvprašanje.

(Tacol, 2010). Tudi raziskovalci mladine potrjujejo sorodno usmeritev. Po ugotovitvah slovenske raziskovalke mladine, dr. Mirjane Ule, je značilnost zadnjega desetletja, da se spreminjajo pogoji odraščanja, socialna in psihološka ranljivost mladine se povečuje. Zaskrbljujoče so težave, vezane na samopodobo, socialne stiske (osamljenost), emocionalne težave (samodestruktivnost). Med mladimi se povečuje stopnja nezaupanja do življenja (Ule, 2011).

Povezanost mladih z vsebinami duševnega zdravja je značilno izražena tudi v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), v kateri na letni ravni mladostniki približno 10 odstotkov vprašanj namenijo prav temam, kot so nizka samozavest, komunikacijske težave, izražanje in obvladovanje čustev, iskanje življenjskega smisla, pomanjkanje veselja, osamljenost, občutki žalosti, tesnobe in depresivnosti, samomorilne misli in poskusi, motnje hranjenja in samopoškodbeno vedenje. Vhodna vrata v izboljševanje duševnega zdravja otrok in mladine so različna, a med najpomembnejšimi vstopnimi točkami so osnovne in srednje šole. Šolski skupnosti, šolskemu etosu, šolskim svetovalnim delavcem in učiteljem pripisujemo močno podporno vlogo pri oblikovanju mladostnikove zdrave osebnosti. Pričakujemo lahko, da bodo prihodnost zdravja mladine in vsebino programov promocije in varovanja zdravja zaznamovale tudi posledice gospodarske krize, povečanje revščine in neenakosti v zdravju. V zaostrenih družbenih razmerah je skrb za duševno zdravje še bolj potrebna (Lekić idr., 2013).

Program *To sem jaz* je kot celota preventivno usmerjen, kar pomeni, da predvideva in ureničuje delovanje in ukrepanje, še preden se težava v zdravju sploh pojavi – sledi smiselnemu priporočilu, da v preventivi zajamemo vse mladostnike, ne glede na stopnjo morebitne ranljivosti. Tej programski logiki sledimo ne le na področju šolske preventive, temveč tudi na področju spletnega komuniciranja z mladino. Izbira spleta kot preventivnega komunikacijskega orodja je danes neizogibna, sicer pa je spletna svetovalnica že leta 2001 nastala kot eden od odgovorov na življenjski stil mladih in njihove komunikacijske navade. Slovenska raziskava *Mladi na netu* je osvetlila rabo »online« tehnologij in vsakdanjih praks na internetu. Uporaba interneta je največja med mladostniki, starimi od 15 do 19 let, med katerimi jih je vsak dan internet uporabljalo več kot 80 odstotkov. Mladostniki za pridobitev informacij, kot so ljubezenska razmerja, družinske težave, spolnost in zdravje, uporabljajo tudi splet (Lobe in Muha, 2011).

Ustvarjalci programa smo ob podpori leto dni starejšega predhodnika, portala *Med.Over.Net*, orali ledino na področju rabe spleta v promociji in varovanju zdravja v Sloveniji. Z odgovornim odnosom do spletnega komuniciranja in s kontinuiranim odzivanjem na vprašanja mladih smo uspeli osmisлити rabo spleta kot koristne podpore med odraščanjem. Kot je zapisal mladostnik: »Ma ta stran je izvrstna zamisel, saj se lahko pogovorimo o zasebnih težavah, in to z ljudmi, ki imajo visoko izobrazbo.« V več kot desetletju postopnega in skrbno načrtovanega delovanja se je spletišče [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) razvilo v priljubljeno spletno svetovalnico v Sloveniji. Odzvali smo se na potrebe mladine in dopolnili obstoječe klasične svetovalne storitve s spletnim svetovanjem. Spletno svetovalnico mladostniki prepoznavajo kot varno okolje za razpravljanje o osebnih temah. Velikokrat povedo, da prenekaterih težav in dilem, katere upovedujejo virtualno, ne bi mogli obelodaniti v živo ali sploh ne bi poiskali pomoči (zadržujejo jih občutki dvomov in sramu). V kontekstu spletne svetovalnice ne moremo mimo skeptičnih pogledov na splet kot svetovalni medij in številnih pasti v praksi spletnega svetovanja. Spletno svetovanje jemljemo v neločljivem paketu, z vsemi prednostmi in pastmi (Lekić idr., 2009a). Ustvarjalci programa ugotavljamo, da je splet mogoče uporabljati kot priločen svetovalni instrument in dopolnilno obliko pomoči – vendar pazljivo in z občutkom za mlade ljudi. Splet se ob ustvarjalni rabi, podprt

z močno svetovalno strokovno mrežo, lahko uveljavlja kot preventivni spremljevalec odraščanja (Lekić idr., 2009a). Mladostnikom ponujamo dopolnilni vir pomoči. Vloga spletnega svetovalca je predvsem preventivna. Spletno svetovanje je uspešno vsakič, kadar svetovalc uspe mladostnika usmeriti k pozitivnim spremembam (Lekić idr., 2011).

Javnozdravstveni pristop lahko v izbrani obliki deluje le v multidisciplinarni in medinstitucionalni sferi. Vsebinsko posega na polja zdravstvenega, socialnega in šolskega resorja. Diha v povezovalnem jeziku, naklonjen razširjanju moči potencialov javnega zdravja. Tako smo v letu 2010 pristopili k projektu e-pomoči na Kosovu, ki sta ga organizirali ustanovi *Skupaj in Foundation Together Kosovo*. Skupini zainteresiranih strokovnjakov smo predali smernice in znanje iz izkustvene prakse za vzpostavitev spletne svetovalnice v Prištini po vzoru svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Kosovo je tega leta pridobilo prvo svetovalno spletišče za promocijo duševnega zdravja na naslovu [www.nukjvet.net](http://www.nukjvet.net).<sup>6</sup> Danes se ta svetovalnica širi s podobno dinamiko kot *To sem jaz*. Pristop je torej mogoče prenesti v različna kulturna okolja in organizacije.

V ozadju vzpostavitve morata biti resna iniciativa in denarno zaledje (ne glede na začetni ali poznejši prostovoljni kapital strokovnjakov). Kot vsaka naloga se tudi ta odvija na standardni projektni osi ljudje-čas-denar. V začetni razvojni fazi je program *To sem jaz* podprl tedanji Zavod za zdravstveno varstvo Celje pod vodstvom prim. dr. Ivana Eržena. Idejo o uvajanju novega modela smo preverjali skozi prakso (s stalnimi popravki in odzivi na dogajanje, s spontanimi in z načrtovanimi spremembami). V nadaljnjih letih je pristop podpiralo Ministrstvo za zdravje. Program je doživel rast s sinergijskimi učinki in se sočasno krepil s številnimi urami neplačanega strokovnega dela prostovoljno vključenih strokovnjakov in praktikov šolske preventive (pedagoških delavcev). Slednji so v šolah izvajali preventivne delavnice na lastno iniciativo in z željo, da bi naredili več za zdrav razvoj mladine, kot trenutno dopuščajo (vsak s praga svojih zmožnosti in omejitev) šolski, zdravstveni in socialni sistem. Program *To sem jaz* je prejemnik šestih domačih in mednarodnih nagrad.<sup>7</sup> Med primeri preventivne prakse so ga zabeležili v publikacijah Evropske komisije (Braddick idr., 2009) in Svetovne zdravstvene organizacije (Stengard idr., 2010).

S pogledom na razvojno obdobje izražamo utemeljeno pričakovanje, da bomo morali za **varovanje in krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov poskrbeti sistemsko – s standardizacijo in z izborom ustreznih programov, enotnih in enako dostopnih za vso populacijo mladostnikov** (Lekić idr., 2013). Šola je kot preventivna platforma izjemnega pomena. Verjamemo, da smo s programom, ki je vključeval tudi kakovostna izobraževanja za pedagoške delavce in ponudbo uporabne, brezplačne priročniške literature, prispevali k dvigu organizirane skrbi za duševno zdravje mladostnikov v slovenskih šolah. Pri tem opozarjamo, da celostna in dolgoročna skrb uveljavljanja koncepta pozitivnega duševnega zdravja ni sistemsko umeščena v šolsko delo (Konec Juričič in Lekić, 2013). Izven šolskega prostora poteka delovanje mladinske spletne svetovalnice kot samostojnejša dejavnost, dosti manj odvisna od širšega družbenega sistema in potenciala medsektorskih povezav, sicer vselej nujnih (a težko uresničljivih) na področju promocije in varovanja zdravja.

<sup>6</sup> Svetovalni portal [www.nukjvet.net](http://www.nukjvet.net) je bil ustanovljen s sedežem v Prištini 12. avgusta 2010. *Nuk je vet* - v prevodu: *nisi sam*. Svetovalna mreža šteje 40 strokovnjakov – spletnih svetovalcev.

<sup>7</sup> **Prizma 2012** – nacionalna nagrada za komunikacijsko odličnost, v kategoriji celovitih družbenih akcij v javnem neprofitnem sektorju (Portorož, november 2012). **Izidor 2008** – nagrada za spletno odličnost (Ljubljana, januar 2008). **Netko 2007** – nagrada za najboljšo spletno stran v kategoriji državne in javne uprave ter skupnosti (Ljubljana, december 2007). Nagrada Evropskega Združenja za javno zdravje (EUPHA) za **najboljši poster** na 15. evropski konferenci javnega zdravja (Helsinki, oktober 2007). Nagrada za **najboljši poster** na 11. evropskem simpoziju o preprečevanju samomora (Portorož, september 2006). **Izidor 2005** – nagrada za odličnost v spletnem komuniciranju (Portorož, januar 2005).



## Literatura

- Braddick, F., Carral, V., Jenkins, R. in Jane-Llopis, E. (2009). *Child and Adolescent Mental Health in Europe: Infrastructures, Policy and Programmes*. Luxembourg: European Communities.
- Konec Juričič, N., Lekić, K. (2013). Tu smo zate: krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnosti na Celjskem – skupnostni model Zavoda za zdravstveno varstvo Celje. 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, 66–78.
- Lekić, K., Konec Juričič, N., Tratnjek, P. in Jereb, B. (2011). Slovenian Practice Story: 10 years of e-counselling service for teenagers. V: Stoicu – Tivadar, L. (ur.) *E-health across borders without boundaries: proceedings of EFMI special topic conference 14–15 April 2011, Laško, Slovenija, Studies in health technology and informatics*, Amsterdam: IOS Press, 105–110.
- Lekić, K., Konec Juričič, N., Tacol, A. in Šafran, P. (2009a). Primer preventivne prakse: mladinski program To sem jaz. V: Gaber, S. (ur.) *Za manj negotovosti: aktivno državljanstvo, zdrav življenjski slog, varovanje okolja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 189–200.
- Lekić, K., Konec Juričič, N., Šafran, P. in Jereb, B. (2009b). Web counselling for e-teenagers. V: *Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania, 15–17 June 2009*. Netherlands Institute for Health Promotion. Vilnius: State Environmental Health Centre, 43–50.
- Lobe, B. in Muha, S. (2011). Internet v vsakdanjem življenju slovenskih otrok in mladostnikov: Mladi na netu. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Podkrajšek, D., Lekić, K. in Kopač Vidmar, T. (2001). To sem jaz. In to potrebujem. Rezultati anketiranja mladih celjske regije o težavah odraščanja. V: *Mladostnik in zdravje. Tretji kongres šolske in visokošolske medicine Slovenije. Zdravstveno varstvo*, 223–228.
- Stengard, E. in Appelqvist-Schmidlechner, K. (2010). *Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future*. WHO Regional Office for Europe.
- 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.
- Ule, M. (2011). Recenzija. V: *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

## 2. POGLAVJE

# Raziskovalni pristop

Katalogizacija in analiza spletnih vprašanj glede na tipologijo težav

Spletna raziskava med spletnimi svetovalci

Spletna raziskava med mladostniki – uporabniki spletišča *www.tosemjaz.net*

Fokusne skupine s spletnimi svetovalci

Analiza najtežjih vprašanj mladine in odgovorov spletnih svetovalcev

Jezikovna analiza besed

Pisni viri in širitev znanja v strokovni javnosti

Preskok iz prakse v teorijo

**Raziskovali smo drugače.  
Skoraj 6000 vprašanj.  
Razglednice iz adolescence.**

## 2. Raziskovalni pristop

Pričujoča knjiga je nastala na podlagi obsežnega raziskovalnega dela, ki smo ga v letih 2012–2014 opravili pod okriljem Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, ki je bil v začetku leta 2014 reorganiziran v območno enoto Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ugotovitve, predstavljene v knjigi, temeljijo na šestih **načrtnih raziskovalnih virih**. Ne le nanje, oprli smo se tudi na klasične pisne vire (lastno publicistično dejavnost in predstavitev za strokovno javnost v obdobju 2001–2014). Dober vir je tudi učenje iz izkustvene prakse, kar ni nikjer zabeleženo. Temeljni raziskovalni prispevek predstavlja unikatna analiza skoraj 6000 spletnih vprašanj o dilemah in težavah, ki so jih slovenski mladostniki anonimno ubesedili v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).

### 2.1. Katalogizacija in analiza spletnih vprašanj glede na tipologijo težav

Kvantitativna analiza nam daje vpogled v **vsebino spletnih vprašanj mladostnic in mladostnikov** – aktivnih uporabnikov spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Opravili smo jo v uredništvu svetovalnice na podlagi **konsistentnega, rednega kodiranja prejetih spletnih vprašanj**, namenjenih strokovnjakom. Kodiranje (razvrščanje, klasifikacijo) forumskih tem smo v redno delo uvedli januarja 2012, da bi pridobili podrobnejši uvid v vprašanja odraščajočih – s katerimi težavami se soočajo in po katerih informacijah povprašujejo. Vsako prispelo vprašanje (forumsko temo) razvrstimo po tipologiji težav v spletni katalog (šifrant) z enajstimi vsebinskimi kategorijami in osemnosemdesetimi podkategorijami.<sup>8</sup> V analizo spletnih vprašanj mladostnikov o dilemah in težavah odraščanja smo zajeli **5870 forumskih tem v obdobju dveh let, od januarja 2012 do decembra 2013**. Analiza odpira vpogled v pokritost posameznih vsebinskih kategorij in pri tem upošteva vpliv spola in starostne skupine avtorja vprašanja. Vključuje tudi metapodatke, kot so čas objave prvega spletnega vprašanja (prve forumske teme), število znakov v mladostnikovem vprašanju in število znakov v odgovoru svetovalca. Rezultati analize so prikazani v tretjem poglavju, na straneh od 32 do 150. Za potrebe vsakoletne analitike smo razvili računalniški program za pripravo avtomatsko generiranega poročila. Z uvedbo rednega periodičnega kodiranja in računalniško podprte, poenostavljene obdelave podatkov (letne in obdobjne analize) smo vzpostavili dragoceno in uporabno raziskovalno orodje na področju spoznavanja mladine v Sloveniji. (*Avtomatsko generirano poročilo, Analiza forumskih tem spletne svetovalnice www.tosemjaz.net, januar 2012 – december 2013. Avtor razvoja avtomatsko generiranega poročila: Marjan Cugmas. Strokovni sodelavci v raziskavi: Marjan Cugmas, Ksenija Lekić, Petra Tratnjek, Nuša Konec Juričič. Izdelava poročila: april 2014. Izvajalec raziskave: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje.*)

25

### 2.2. Spletna raziskava med spletnimi svetovalci

S spletno anketo med spletnimi svetovalci (strokovnjaki iz spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)), ki predstavlja kombinacijo kvantitativnega in kvalitativnega pristopa, smo raziskali **značilnosti spletnega svetovanja in spletnih svetovalcev ter njihovo videnje slovenskih mladostnikov na spletu**. Uporabili smo računalniško podprt način spletnega anketiranja (*Web CSAQ*). V anketi je aktivno sodelovalo 47 spletnih svetovalcev od 57 povabljenih. Vprašalnik je vseboval 42 anketnih vprašanj in 98 spremenljivk.

<sup>8</sup> Katalog (šifrant) za kodiranje vprašanj je predstavljen v 3. poglavju, str. 34–35.

Uvrščamo ga v kategorijo zahtevnih anketnih vprašalnikov, tudi zato, ker je vseboval 17 anketnih vprašanj odprtega tipa (svetovalni odnos na spletu, ritual priprave spletnega odgovora, učinkovitost in smiselnost spletnega svetovanja, specifične spletne svetovanja, strokovne dileme spletnega svetovalca in etična načela ...). Zgradba in vsebina vprašalnika sta v celoti izvorni, saj izhajata iz poznavanja delovanja spletne svetovalnice. Ker smo vprašalnik prilagodili ciljnim potrebam raziskovalno-knjižnega projekta (pridobivanja kredibilnih informacij o praksi spletnega svetovanja v procesu nastajajoče knjige), tudi nismo mogli uporabiti sorodnih, že preverjenih vprašalnikov. V uvodnem delu je vprašalnik vseboval t.i. demografska vprašanja, v konkretnem primeru spremenljivke, kot so: ime in priimek svetovalca, poklic, siceršnje delo na področju svetovanja mladini, področje svetovanja v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), število let spletnega svetovanja in motivi za sodelovanje v spletni svetovalnici. V nadaljevanju je bil vprašalnik razdeljen na tri dele: 1.) Profil e-Svetovalca, 2.) Značilnosti e-Svetovanja in 3.) Profil e-Mladostnika. Strokovnjaki, ki so na vprašalnik odgovorili, so za izpolnjevanje v povprečju porabili približno 19 minut. Anketiranje je potekalo od 20. 11. do 2. 12. 2013. *(Zaključno poročilo o raziskavi, Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice www.tosemjaz.net. Avtor poročila: Marjan Cugmas. Strokovni sodelavci v raziskavi: Ksenija Lekić, Petra Tratnjek, Nuša Konec Juričič, Metka Kuhar. Izdelava poročila: februar 2014. Izvajalec raziskave: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje.)*

### 2.3. Spletna raziskava med mladostniki – uporabniki spletišča [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

26

Spletna raziskava med uporabniki mladinske spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) je bila del večplastne raziskave študentov družboslovne informatike s Fakultete za družbene vede. Celotna raziskava, ki je temeljila na analizi kvantitativnih in kvalitativnih podatkov, je vsebovala tehnično analizo spletnega mesta, analizo spletnih vprašanj mladine na podlagi kodiranih forumskih tem v letu 2012, spletne intervjuje z uporabniki spletišča in spletno anketiranje med mladostniki, ki uporabljajo svetovalnico. Vprašalnik smo izvajalci programa *To sem jaz* in študentje oblikovali skupaj. Zbiranje podatkov (po metodi spletnega anketiranja *Web CSAQ*) je potekalo od 15. 4. do 29. 5. 2013. Spletni vprašalnik je v celoti izpolnilo 463 respondentov, delno 243. V spletni raziskavi je sodelovalo 706 uporabnikov spletišča, med njimi je bilo največ deklet (78 odstotkov) in tistih, ki so stari od 15 do 17 let (49 odstotkov). Za izpolnjevanje celotnega vprašalnika so v povprečju porabili osem minut. Anketo uvrščamo med srednje dolge, vendar kompleksne ankete. Vprašalnik je obsegal 38 anketnih vprašanj in 95 spremenljivk. Raziskali smo: zadovoljstvo s spletiščem [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) in uporabnost spletišča po metodologiji *ACSI*, pogostost obiskovanja spletišča, pričakovana uporaba uporabnikov do spletnih svetovalcev in zadovoljstvo z odgovori svetovalcev, mnenja o spletni svetovalnici, potrebe po novih informativnih vsebinah na spletišču in interes za uporabo novih orodij e-komuniciranja. *(Evalvacija spletnega mesta www.tosemjaz.net in analiza vprašanj v spletni svetovalnici. Poročilo. Naročnik raziskave: Zavod za zdravstveno varstvo Celje. Avtorji: Marjan Cugmas, Nina Kavran, Alen Udovč, Marko Vovko. Mentorja: red. prof. dr. Vasa Vehovar in asist. dr. Andraž Petrovič. Fakulteta za družbene vede, julij 2013.)*

## 2.4. Fokusne skupine s spletnimi svetovalci

Skozi oči praktikov – spletnih svetovalcev smo v fokusnih skupinah spoznali značilnosti spletnega svetovanja. Od 1. do 3. 10. 2013 smo izvedli tri fokusne skupine s skupaj dvanajstimi strokovnjaki, sicer spletnimi svetovalci. Skupine smo sestavili homogeno, tako da smo upoštevali vsebinska področja spletnega svetovanja. V prvi fokusni skupini so sodelovale štiri zdravnice, ki odgovarjajo na vprašanja s področja telesnega in spolnega zdravja ter problematike drog (specialistka šolske medicine, specialistka pediatrije, specialistka socialne medicine in specializantka ginekologije in porodništva). V drugi fokusni skupini so sodelovale strokovnjakinje, ki odgovarjajo na vprašanja s področja duševnega zdravja in odnosov ter šolske problematike (dve psihologinji, socialna pedagoginja ter sociologinja in varstvoslovka). V tretji fokusni skupini so sodelovali strokovnjaki, ki odgovarjajo na najtežja vprašanja in poskrbijo za odgovore v kriznih situacijah (štirje psihologi). Vodila za izvedbo fokusnih skupin smo oblikovali glede na načrtovani knjižno-raziskovalni projekt o mladini na spletu in spletnem svetovanju. Ključne raziskovalne vsebine so se nanašale na spoznavanje delovanja spletnega svetovalca, dožemanje mladostnika na spletu skozi prizmo spletnega svetovalca in značilnosti spletnega svetovanja (specifike, prednosti in tveganja). Za vsako fokusno skupino smo pripravili še dodatna, specifična izhodišča glede na vsebinsko področje svetovanja. Opravljene transkripte pogovorov (42.000 besed oziroma 230.000 znakov) smo kot .txt datoteke uvozili v program QDA Miner Lite, besedilo kodirali v izbrane kategorije in kvalitativno analizirali. *(Zaključno poročilo o raziskavi: Skozi oči spletnih svetovalcev. Fokusne skupine s svetovalci spletne svetovalnice www.tosemjaz.net. Avtorica poročila: Petra Tratnjek. Sodelavci v raziskavi: Ksenija Lekić, Urška Hajdinjak, Nuša Konec Juričič, Metka Kuhar in Marjan Cugmas. Izdelava poročila: januar 2014. Izvajalec raziskave: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje.)*

## 2.5. Analiza najtežjih vprašanj mladine in odgovorov spletnih svetovalcev<sup>9</sup>

V kvalitativni analizi zapisov mladostnikov iz spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) smo se osredotočili na najtežja vprašanja mladih uporabnikov, ki razkrivajo krizne situacije odraščanja. Ta vrsta vprašanj, čeprav zajame majhen delež, približno pet odstotkov v celotni bazi, nas je posebej zanimala tako z vidika dogajanja v mladostniku kot z vidika uporabne vrednosti spletnega svetovanja kot orodja pomoči mladostniku v krizi. Zato smo posebej analizirali tudi odgovore spletnih svetovalcev. Z raziskavo smo pridobili svojevrsten **uvid v značilnosti slovenskih mladostnikov v najtežjih stiskah**, kadar se soočajo s težavami, kot so samopoškodbeno vedenje, samomorilnost, depresija, motnje hranjenja, spolne zlorabe, nasilje in najstniške nosečnosti. Mladostnike smo spoznali skozi njihova lastna vprašanja, znotraj zanje težko obvladljivih življenjskih situacij. Na drugi strani smo se osredotočili na svetovalni pristop in osvetlili **principe ter specifične značilnosti spletnega svetovanja mladim v najtežjih stiskah**. Ugotavljali smo tudi **pomen vrstniške spletne opore** v primerih najtežjih stisk. Za kvalitativni pregled vprašanj smo oblikovali **kodirnik**. Razdelili smo ga na tri temeljne kategorije: kategorijo Mladostnik, kategorijo Svetovalec in kategorijo Vrstnik. V letu 2012 (kot je razvidno iz letne klasifikacije več kot 3200 vprašanj) je bilo 148 najtežjih vprašanj, kar predstavlja pet odstotkov vseh vprašanj. Pripravili smo celotno bazo najtežjih vprašanj, odgovorov svetovalcev in odzivov vrstnikov. V podrobno analizo smo zajeli več kot 60 komunikacijskih niti (vprašanje mladostnika,

<sup>9</sup> V tej knjigi rezultate raziskave samo nakažemo. Ker je tematika zahtevna in pomembna za spletno svetovanje, jo bomo v prihodnjem obdobju bolj poglobljeno raziskali še z dodatnimi pristopi in o njej posebej poročali.

odgovor svetovalca, odgovori vrstnikov). Pri izboru primerov smo upoštevali: vidik zastopanosti vseh različnih tem znotraj najtežjih vprašanj, vidik vključenosti različnih svetovalcev in vidik vključenosti primerov, ki imajo odzive vrstnikov in morebitne povratne odzive spraševalcev. Raziskavo smo izvedli v obdobju od 15. 9. 2013 do 20. 4. 2014: priprava baze podatkov, določitev kod in preliminarno testiranje zasnove, kodiranje izbranih komunikacijskih niti, interpretacija. *(Zaključno poročilo o raziskavi: Kvalitativna analiza najtežjih vprašanj mladostnikov in odgovorov svetovalcev iz spletne svetovalnice www.tosemjaz.net. Avtorica poročila: Ksenija Lekić. Sodelavci v raziskavi: Mateja Strašek, Petra Tratnjek, Metka Kuhar, Marjan Cugmas in Nuša Konec Juričič. Izdelava poročila: april 2014. Izvajalec raziskave: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje.)*

## 2.6. Jezikovna analiza besed

Jezikovna analiza besed – **priprava oblakov besed** – je služila kot podporni raziskovalni vir pri pisanju poglavja o značilnostih mladostnikov na spletu. Analizirali smo besede v spletnih vprašanih mladine v svetovalni situaciji na spletu. Oblake besed smo oblikovali tako, da smo vsa izbrana obravnavana besedila najprej združili v navadno tekstovno datoteko, nakar smo vse besede pretvorili tako, da so bile zapisane z malimi tiskanimi črkami. Zatem smo jih zapisali po vrsticah in jih hkrati ločili po presledkih in vseh vidnih ločilih (pikah, vejicah, klicajih ...). Iz tako pripravljene datoteke smo oblikovali **frekvenčno tabelo pogostosti pojavljanja besed**. Sledilo je ročno pregledovanje besed, saj uporaba naprednih metod za obdelavo besedil ni bila učinkovita. Odstranili smo tako imenovane nepomembne besede (angl. *stop words*). Z uporabo funkcije *wordcloud* v programskem jeziku *R* smo narisali oblak besed tako, da so besede z večjo frekvenco pojavljanja napisane z večjo velikostjo pisave, besede, ki se pojavljajo manj pogosto, pa so zapisane z manjšo velikostjo pisave. Priprava oblakov besed mladostnikov iz spletne svetovalnice se močno razlikuje od priprave klasičnih oblakov besed, na primer iz dokumentov ali novic. Poleg posebnosti slovenščine, kot so sklanjatve, dvojina in druge, mladostniki v spletni svetovalnici sporočajo v slengu (npr.: *ne vem - nevem, nvem, nwem*). V skladu z značilnostmi e-komuniciranja niso pozorni na rabo presledkov in ločil. *(Avtor jezikovne analize besed in priprave oblakov besed glede na frekvenco pojavljanja: Marjan Cugmas. Izdelava: maj 2013. Naročnik analize: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.)*

28

## 2.7. Pisni viri in širitev znanja v strokovni javnosti

Publicistična dejavnost, povezana s spletnim svetovanjem in preventivnim pristopom na področju dela z mladimi, je bila sestavni del postopnega nastajanja razširjenega koncepta o skupnostnem modelu promocije duševnega zdravja (Konec Juričič in Lekić, 2013). Aktivni smo bili na številnih mednarodnih strokovnih dogodkih. Med pomembnejšimi predstavitevami in pisnimi viri so naslednji:

**2001, maj:** znanstveni prispevek na konferenci. *To sem jaz in to potrebujem. Rezultati anketiranja mladih celjske regije o problemih odraščanja*. V: Zdravstveno varstvo, letn. 40. Tretji kongres šolske in visokošolske medicine Slovenije.

**2002:** strokovni članek. *Mladostniki jo potrebujejo: spletna stran www.tosemjaz.net*. V: *Isis*, 2002, letn. 11, št. 7.

**2003, september – Stockholm:** 22. Svetovni kongres mednarodnega združenja za preprečevanje samomora (IASP - International Association for Suicide Prevention). Predstavitev: *Preventivni program To sem jaz. Youngsters need it: The Health promoting project "That is me"*.

**2003:** samostojni strokovni sestavek v monografski publikaciji. *Spletno komuniciranje kot sredstvo za zapolnitev prostega časa mladih: spletna stran www.tosemjaz.net*. V: Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo .... živimo zdravo! Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.

**2006, junij – Ljubljana:** strokovni prispevek na konferenci. *To sem jaz. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja*. V: Zbornik prispevkov.

**2006, september – Portorož:** Enajsti evropski simpozij o samomoru in samomorilnem vedenju. Predstavitev: *Mladinska spletna svetovalnica To sem jaz*. Mednarodna zveza za preprečevanje samomora (International Association for Suicide Prevention) je **nagrado za najboljši poster** (IASP Best Poster Award) podelila spletnemu programu *www.tosemjaz.net* iz Slovenije.

**2006, oktober – Podčetrtek:** strokovni prispevek na konferenci. *Dialog v kontekstu spletne svetovalnice To sem jaz – lahko najstnika do rešitve težave pripelje miška?* Evolucija komuniciranja: od posredovanja do povezovanja. V: Zbornik 10. slovenske konference o odnosih z javnostmi.

**2007, maj – Portorož:** dve predstavitvi in povzetka strokovnih prispevkov na konferenci. 1) *E-mladostnik in zdravje*. 2) *Odraščanje s spletnim svetovanjem*. 4. slovenski kongres preventivne medicine. V: Izzivi javnega zdravja v tretjem tisočletju: knjiga izvelečkov.

**2007, oktober – Helsinki:** Petnajsta evropska konferenca javnega zdravja. Dve predstavitvi mladinskega preventivnega programa *To sem jaz*. Evropsko združenje za javno zdravje EUPHA (European Public Health Association) je slovenskemu programu spletnega komuniciranja z mladimi podelilo **nagrado za najboljši poster**. Predstavljenih je bilo 280 posterjev iz 43 držav iz Evrope in nekaterih drugih delov sveta.

**2008, april – Dunaj:** Mednarodna delavnica v okviru evropskega projekta *AdRisk* za preprečevanje poškodb med mladino. Predstavitev preventivnega programa *To sem jaz*.

**2008, oktober – Pariz:** Druga evropska konferenca o preprečevanju poškodb in promociji varnosti. Predstavitev preventivnega programa *To sem jaz. This is me: Health promotion prevention programme*.

**2008:** samostojni strokovni sestavek v monografski publikaciji. *To sem jaz in mrežni poskus porazdeljene odgovornosti*. V: Slovenski primeri prakse družbene odgovornosti (Zbirka PR).

**2009:** samostojni znanstveni prispevek v monografski publikaciji. *Primer preventivne prakse: mladinski program To sem jaz*. V: Za manj negotovosti: aktivno državljanstvo, zdrav življenjski slog, varovanje okolja.

**2009, april – Kranjska Gora:** znanstveni prispevek na konferenci. *Krepitev duševnega zdravja in preprečevanje problematike samomora z vidika javnega zdravja – primer prakse na Celjskem*. V: IX. Kokaljevi dnevi.

**2009, junij – Vilna:** znanstveni prispevek na tretji evropski konferenci promocije zdravja v šolah. *Web counselling for e-teenagers*. V: Better schools through health: learning from practice. Case studies of practice presented during the third European Conference on Health Promoting Schools, held in Vilnius, Lithuania.

**2009, september – Priština:** Mednarodna znanstvena konferenca za učinkovito preprečevanje samomorilnega in samopoškodbenega vedenja med mladino na Kosovu. Predstavitev programa *Krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomora v celjski regiji*, tudi spletnega svetovanja mladim. *Lessons from Suicide prevention efforts in the Celje region in Slovenia*.

**2009, oktober – Amsterdam:** povzetek strokovnega prispevka na prvi mednarodni konferenci o e-duševnem zdravju. *Web counselling as everyday support for teens*. V: Abstract book. First International e-Mental Health Summit 2009.

**2009, november:** strokovni prispevek na konferenci. *Mladi, spolnost in splet*. 4. kongres ginekologov in porodničarjev Slovenije z mednarodno udeležbo. V: Zdravniški vestnik, letn. 78.

**2010:** samostojni strokovni sestavek v monografski publikaciji. *Najstnik v spletni svetovalnici*. V: Otroci in mladostniki: učno gradivo – monografija (Poglavja iz družinske medicine).

**2010, junij – Priština:** Delavnica za strokovnjake, projekt e-pomoči mladim na Kosovu, organizatorja ustanovi Skupaj in Foundation Together Kosovo.

**2010, september – Niš:** XLIV Dnevi preventivne medicine. Predstavitev spletnega svetovanja mladim. *The youth web counselling site: This is me*.

**2010, december:** *Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

**2010, december:** priročnik za mladostnike *Verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

**2011, maj – Laško:** znanstveni prispevek na evropskem simpoziju medicinske informatike, EFMI (Evropsko združenje za medicinsko informatiko). *Slovenian practice story: 10 years of e-counselling service for teenagers*. Predstavitev desetletnice spletnega svetovalnega servisa To sem jaz za mladostnike v Sloveniji. V: *Studies in health technology and informatics*.

**2013:** pregledni strokovni članek. *Mladinski program To sem jaz in možnosti v praksi šolske preventivne*. V: Šolsko svetovalno delo, letn. 17, št. 1/2.

**2013, julij – Ljubljana:** 17. Mednarodna konferenca medicinskih sester v primarnem zdravstvenem varstvu šolskih otrok in mladine. Povzetek znanstvenega prispevka na konferenci. *Developing adolescents' self-image and life-skills through school prevention*. V: Book of abstracts.

**2013, oktober:** *Tu smo zate. Krepitev duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnosti na Celjskem - skupnostni model Zavoda za zdravstveno varstvo Celje*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

**2014, junij:** izvirni znanstveni članek: *Anonymous: the problems, dilemmas and desires of Slovenian adolescents in online counselling*. V: *Obzornik zdravstvene nege*, 48(2), pp. 78-87.



## 2.8. Preskok iz prakse v teorijo

V naštetih raziskavah smo uporabljali kvantitativne in kvalitativne pristope. Pri izvedbi raziskav in pripravi besedila za knjigo smo uporabili tudi nepogrešljiv, dopolnilni vir znanja, ki smo ga črpali iz izkustvenega znanja uredništva in od ključnih ustvarjalcev spletnega svetovanja ter preventivnega programa *To sem jaz*. Večino raziskovalnega dela smo načrtovali glede na vsebinske potrebe priprave besedila, ki naj bi celovito zajelo delovanje mladinske spletne svetovalnice. S pomočjo opravljenih analiz smo zmogli dolgoletne praktične izkušnje bolj argumentirano, strokovno ubesediti. Raziskave so nam omogočile, da z več poguma razmislimo o relevantnem prispevku na področju spletnega svetovanja mladini. **Izkustveno prakso smo z analizami na različne načine ovrednotili, jo osvetlili z mnogoterih perspektiv, predvsem pa prevedli v jezik stroke spletnega svetovanja in razvijanja lastne teorije.** Naše ugotovitve ne predstavljajo splošnih značilnosti spletnega svetovanja, temveč odražajo primer dolgoročno preizkušenega, v praksi dobro delujočega pristopa.



Kaj nam kaže pogled  
skozi spletno okno  
mladinske svetovalnice?

# 3. poglavje

## Analiza spletnih vprašanj mladine

Sistem kodiranja spletnih vprašanj mladine

Avtorji spletnih vprašanj

Skupna vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj

Telo in telesno zdravje

Spolnost in spolno zdravje

Odnosi in duševno zdravje

Droge in zasvojenosti

Problemi, povezani s šolo

### 3. Analiza spletnih vprašanj mladine

V spletni svetovalnici *www.tosemjaz.net* se je od ustanovitve spletišča v trinajstih letih delovanja postopoma izoblikovala bogata in unikatna baza s približno 33.000 vprašanji mladostnikov o težavah odraščanja, na katera so odgovorili spletni svetovalci – strokovnjaki različnih specialnosti. Skozi vpogled v vprašanja lahko razberemo stanje duha, težave odraščanja, vrednote, pristne potrebe in hrepenenja slovenske mladine. V tem poglavju je razgrnjena analiza vsebine 5870 vprašanj mladostnic in mladostnikov, prejetih v dobi dveh let (2012–2013). Rezultate smo pridobili na podlagi periodičnega kodiranja oziroma klasifikacije vprašanj. Z raziskavo obsežne baze dajemo relevantne odgovore o vsebini težav in dilem, ki jih mladostniki ubesedijo na spletu.

#### 3.1. Sistem kodiranja spletnih vprašanj mladine

V januarju 2012 smo v uredništvu spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net* uvedli kodiranje (razvrščanje/klasifikacijo) vprašanj glede na tipologijo težav ali mladostnikovega povpraševanja po želeni informaciji. Z uvedbo rednega periodičnega kodiranja vprašanj (sprotno kodiranje vsakega prispelega vprašanja oz. prve objave v forumski temi) smo pridobili vpogled v vsebino vprašanj – težav in dilem odraščanja – o katerih spregovorijo mladostniki anonimno na spletu. Tipologija težav in analiza omogočata jasnejše dokumentiranje vprašanj ter ustrežnejše prikazovanje vsebin spletne svetovalnice. Na podlagi uredniških izkušenj in poznavanja vsebin smo izoblikovali podroben spletni šifrant (katalog), namenjen kodiranju vprašanj. Vsako novo vprašanje mladostnika razvrstimo v katalog z različnimi vsebinskimi kategorijami.

##### Temeljni pojmi, povezani s kodiranjem spletnih vprašanj:

**Spletni šifrant (spletni katalog)** – prikazan na straneh 34 in 35 – je v obliki drevesne strukture zasnovan dokument, ki določa sistem kodiranja spletnih vprašanj mladine v spletni svetovalnici *To sem jaz*. Opredeljuje več raziskovalnih pojmov, kot so (*krovna*) kategorija, (*krovna*) tema, (*krovna*) podtema, *spol*, *starost* in ostalo.

**Kategorija** – je osnova za razvrščanje spletnih vprašanj. Predstavlja najbolj splošno opredelitev vsebine vprašanj mladostnikov. Šifrant vsebuje 11 kategorij.

**Tema** – v analizi spletnih vprašanj je to podkategorija v šifrantu. V primerjavi s kategorijo daje tema podrobnejši opis vsebine vprašanja mladostnika in je ključna pri razvrščanju spletnih vprašanj.

**Podtema** – je v šifrantu na najnižji ravni (pod-podkategorija). Predstavlja najpodrobnejši opis vsebine vprašanja.

**Krovna tema (podtema, kategorija)** – objava mladostnika lahko vsebuje več vprašanj z različnih vsebinskih področij, zato vprašanja običajno razvrstimo v različne teme oziroma podteme. Uvrstitev v tisto temo (podtemo), ki najbolje zajame objavo mladostnika, v uredništvu označimo kot najpomembnejšo – krovno. Iz te razvrstitve sledijo pojmi, kot so krovna kategorija, krovna tema in krovna podtema. V pričujoči knjigi predstavljamo analizo spletnih vprašanj glede na krovne kategorije/teme/podteme.

**Forumaska tema** – je tipičen primer komunikacije v spletni svetovalnici. Sestavljena je iz vsaj dveh forumskih objav. Prvo objavo predstavlja objava (vprašanje) uporabnika, drugo pa objava uredništva (odgovor na zastavljeno vprašanje). Enota analize v raziskavi je forumaska tema. Pri predstavljeni analizi spletnih vprašanj je v ospredju prva objava v forumski temi (to je vprašanje uporabnika).

**Objava** – je zapis znotraj forumske teme. Kadar gre za prvo objavo znotraj forumske teme, navadno govorimo o vprašanju mladostnika. Objava je lahko tudi odgovor svetovalca, odziv vrstnika.

# Šifrant

spletne svetovalnice

[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) –

kategorije za razvrščanje  
spletnih vprašanj mladine

1.

## TELO: PREHRANA, TELESNA VADBA, TELESNA SAMOPODOBA

- o telesno dozorevanje
  - o menstruacija
- o prirojene „napake“
- o prehrana
- o šport, gibanje in preoblikovanje telesa
- o telesna teža
- o neugodna telesna samopodoba
- o telesna dekoracija
- o razno

2.

## SPOLNOST

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

3.

## SPOLNO ZDRAVJE

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

4.

## ODNOSI

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

5.

**DUŠEVNO ZDRAVJE**

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

6.

**DROGE, ZASVOJENOST**

- o alkohol
- o nikotin
- o marihuana
- o klubske droge
- o opiat, heroin, kokain
- o „inhalatorne“ droge
- o zloraba predpisanih zdravil
- o zloraba odvajal
- o kofein in energijski napitki/hrana
- o zasvojenost z odnosi
- o zasvojenost z igrami na srečo
- o zasvojenost z računalnikom
- o iskanje pomoči ob zasvojenosti
- o razno

7.

**TELESNO ZDRAVJE**

- o prehlad, bolečine in lažje bolezni
- o alergije
- o koža

- o oči
- o ustno zdravje
- o lasje
- o težje bolezni
- o poškodbe
- o raba zdravil
- o alternativna medicina
- o spanje
- o razno

8.

**PROBLEMI, POVEZANI S ŠOLO**

- o poklicna orientacija (odločitev za nadaljnje šolanje)
- o učne težave
- o težave z učiteljem/učiteljico
- o prosti čas
- o izključitev iz šole, kazni
- o razno

9.

**ODNOS DO DRUŽBE**

- o množična kultura, mediji
- o potrošništvo
- o revščina
- o zavzemanje za kaj
- o svetovni nazor

10.

**MNENJA**

- o pozitivni odzivi
- o negativni odzivi

11.

**PREUSMERJENA VPRAŠANJA**

Spletni šifrant opredeljuje **11 kategorij**. Za razvrščanje vsebin uporabljamo sledeče kategorije: (1) Telo; (2) Spolnost; (3) Spolno zdravje; (4) Duševno zdravje; (5) Droge, zasvojenost; (6) Odnosi; (7) Telesno zdravje; (8) Problemi, povezani s šolo; (9) Odnos do družbe; (10) Mnenja in (11) Preusmerjena vprašanja. V šifrantu se v nadaljevanju vsaka od enajstih kategorij razdeli na podkategorije. Šifrant vsebuje **88 podkategorij oziroma tem, kot jih imenujemo v analizi**.

Oglejmo si *primer kategorije Telo*. Ta kategorija se razdeli na naslednje podkategorije, oziroma teme: Telesno dozorevanje, Prehrana, Prirojene napake, Šport, gibanje in preoblikovanje telesa, Telesna teža, Neugodna telesna samopodoba, Telesna dekoracija, Razno. Vsaka prva objava v forumski temi je torej vsebinsko kodirana v okviru drevesne strukture šifranta. Ena mladostnikova objava (vprašanje za svetovalca) lahko vsebuje več vprašanj z enega ali več področij. Vsaki prvi objavi forumske teme najprej določimo krovno temo in morebitne ostale povezanosti z drugimi vsebinskimi temami. Krovna tema opredeljuje fokus na vsebino, kateri je mladostnik v svojem vprašanju pripisal največjo težo. Krovne teme lahko vsebinsko združujemo v krovne kategorije (rekodiramo). Primer: vprašanje o debelosti kodiramo v krovno temo Telesna teža in rekodiramo v krovno kategorijo Telo.

**Primer spletnega vprašanja in kako smo ga kodirali**

### Vanja Zveza

*Heeja!:) Sm vanja in nevem kaj naj naredim. Strah me je.. moja simpatija živi v mestu, js pa na vasi. Simpatija je moj sosed. Hodimo ven, na igrišče še z drugimi prijatelji. Zeeeeelo mi je všeč in prijatelji pravijo da sem js ušeč njemu. Zanima me kako bi bilo če bi hodla.. Pač če bi se po fejsu pač zmenla da boma hodla kako bi zgledalo ko bi se vidla? bi se tako poljubljala? newem, včasih sem res v skrbeh. Nvem več sploh pa me je strah ker se še nisem poljubljala. Stara pa sem 13. Kako bi se mi2 potem obnašala v družbi, kako ko bi bila sama, joj zelo me skrbi.*

### Način kodiranja zgornjega primera:

KROVNA TEMA:	<i>Zaljubljenost, ljubezen</i>
	Krovna kategorija: <i>Odnosi</i>
VSEBINSKA POVEZAVA S TEMO:	<i>Poljubljanje</i>
	Kategorija <i>Spolnost</i>
VSEBINSKA POVEZAVA S TEMO:	<i>Odnosi z vrstniki</i>
	Kategorija <i>Odnosi</i>
VSEBINSKA POVEZAVA S TEMO:	<i>Komunikacijski problemi</i>
	Kategorija <i>Duševno zdravje</i>
VSEBINSKA POVEZAVA S TEMO:	<i>Čustva</i>
	Kategorija <i>Duševno zdravje</i>
SPOL:	<i>Ženski</i>
STAROST:	<i>13 / 10–13 let</i>

Navedeni primer vprašanja smo razvrstili v krovno temo Zaljubljenost/ljubezen, znotraj krovne kategorije Odnosi. Vprašanje smo razvrstili še v vsebinsko povezane teme, ki jih mladostnica nakaže posredno, saj se njeno vprašanje nanaša tudi na poljubljanje (kategorija Spolnost), odnose z vrstniki (kategorija Odnosi), komunikacijske težave (kategorija

Duševno zdravje) in čustva (kategorija Duševno zdravje). Iz sporočila sta bila razvidna spol in starost.

Kodiramo samo prvo prejeto vprašanje, podvprašanj pa ne, saj ta navadno predstavljajo nadaljevanje prve komunikacije. Kodiranje izvaja usposobljeno osebje, večinoma urednica spletne svetovalnice, izjemoma, v času njene odsotnosti, pa njena namestnica. Na ta način zagotavljamo **konsistentno kodiranje**.

V pričujoči knjigi prikazujemo analizo **vseh kodiranih vprašanj mladostnikov, prejetih v dobi dveh let, od 1. 1. 2012 do 31. 12. 2013**. Po naših ugotovitvah ne bi zadoščalo, da bi analizirali le vzorec vprašanj po določenem izbranem ključu. Želeli smo zajeti prav vsa vprašanja v izbranem časovnem obdobju, zato da lahko zabeležimo tudi najbolj tvegana vedenja mladih (najtežja vprašanja), ki se pojavljajo v relativno majhnem številu vprašanj. Ko v klasifikacijo zajamemo vsa vprašanja v izbranem obdobju, potem nobeno vprašanje ne more biti spregledano. Kot smo že omenili, se analiza nanaša na raziskavo **5870 kodiranih forumskih tem** iz spletne svetovalnice.

Uvodoma prikazujemo, kdo so avtorji spletnih vprašanj in splošno sliko vsebine vprašanj. V nadaljevanju pa sledijo ožji vsebinski sklopi, ki izvirajo iz uporabljenega šifrant (klasifikacije): pridobivamo uvid v vsebino vprašanj znotraj smiselno združenih vsebinskih kategorij Telo in telesno zdravje, Spolnost in spolno zdravje, Odnosi in duševno zdravje, Droge, zasvojenost in Problemi, povezani s šolo. Predstavljamo porazdelitev krovnih tem v posameznih kategorijah, tudi porazdelitev krovnih tem glede na spol in starostne skupine uporabnikov. Posamezna poglavja zaključujemo z razpravo in podatke primerjamo z aktualnimi raziskavami mladine v Sloveniji, pri tem pa ugotovitve umeščamo v širši okvir promocije zdravja med mladino. Vsako vsebinsko področje zaokrožimo z aktualnimi smernicami za spletno svetovanje.

### 3.2. Avtorji spletnih vprašanj

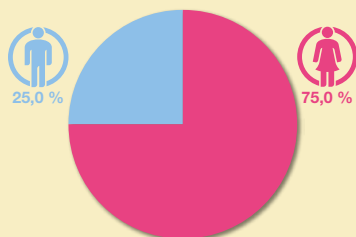
Podatke o spolu in starosti predstavljamo glede na opravljeno analizo forumskih tem, kjer enoto analize predstavlja prva objava v forumski temi (vprašanje uporabnika). Iz spolne in starostne strukture avtorjev vprašanj ni mogoče veljavno sklepati o dejanski spolni in starostni strukturi uporabnikov spletne svetovalnice.

Podatki o spolu in starosti niso razvidni v vseh vprašanjih mladostnikov. Spol avtorja smo lahko določili pri 95 odstotkih forumskih tem, starost avtorja pa pri 46 odstotkih forumskih tem.

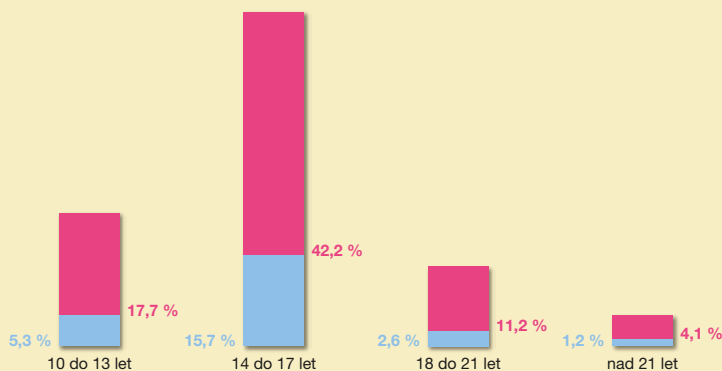
Dekleta so v obravnavanem obdobju objavila 75 odstotkov, fante pa 25 odstotkov vseh forumskih tem. Glede na starost je prevladovala starostna skupina 14 do 17 let, ki je objavila 58 odstotkov vseh forumskih tem (Slika 3).

Slika 3: **Struktura avtorjev spletnih vprašanj glede na spol in starost**

Avtorji spletnih vprašanj **glede na spol** (N = 5604)



Avtorji spletnih vprašanj **glede na spol in starost** (N = 2703)



Vir: Analiza forumskih tem spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net); januar 2012 – december 2013



### 3.3. Skupna vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj

V naslednjem prikazu vidimo **porazdelitev krovnih kategorij** iz analize **5870 kodiranih forumskih tem** (vprašanj mladostnikov) iz spletne svetovalnice v letih 2012 in 2013. Analiza se nanaša na vprašanja, razvrščena v 88 podkategorij oziroma tem, znotraj 11 kategorij. Vsako vprašanje je razvrščeno zgolj v eno krovno kategorijo, glede na izbrano krovno temo (vsebino vprašanja, ki ji je mladostnik znotraj teme pripisal največjo težo).

Podatki kažejo, da v spletni svetovalnici prevladujejo vprašanja v krovni kategoriji **Telo (21 odstotkov)** – gre za vprašanja o telesnem dozorevanju, telesni teži, gibanju, prehrani, telesni samopodobi. Na drugem mestu so vprašanja v krovni kategoriji **Odnosi (20 odstotkov)** – vprašanja o zaljubljenosti/ljubezni, odnosih z vrstniki ter odnosih v družini. Na tretjem mestu po zastopanosti je krovna kategorija **Spolno zdravje (15 odstotkov)**, kjer prevladujejo vprašanja o kontracepciji, spolovilu, spolnem zdravju, spolno nalezljivih boleznih in reprodukciji. Sledijo vprašanja v krovnih kategorijah **Telesno zdravje (12 odstotkov)** – v tej kategoriji prevladujejo težave s kožo, prehlad, bolečine in lažje bolezni, težave z lasmi, ustno zdravje, **Duševno zdravje (10 odstotkov)** – vprašanja o čustvih in komunikaciji ter težavah s samopodobo, **Spolnost (9 odstotkov)**, kjer prevladujejo vprašanja o samozadovoljevanju, spolnih odnosih, odločanju za spolnost, in **Problemi, povezani s šolo (7 odstotkov)**. Krovna kategorija **Droge, zasvojenost** vsebuje približno odstotek vprašanj mladostnikov, krovni kategoriji **Mnenja** in **Odnos do družbe** pa manj kot odstotek vprašanj. Pet odstotkov vprašanj je znotraj krovne kategorije **Preusmerjena vprašanja**, ker vsebina objave oziroma starost uporabnika nista ustrezala naši spletni svetovalnici. (Infografika, stran 40.)

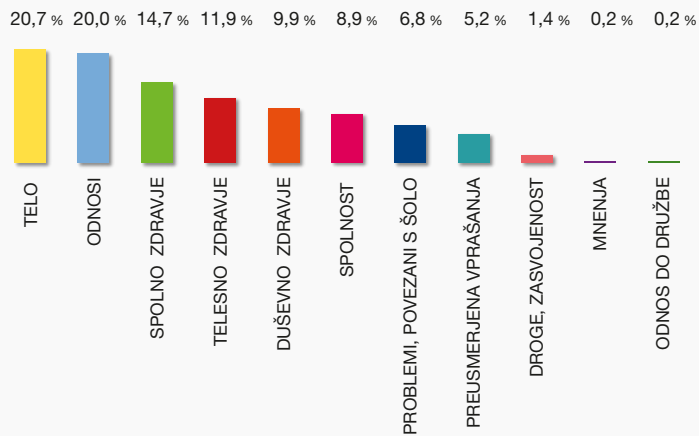
Tako fantje kot dekleta so največ vprašanj postavili v prvih treh kategorijah. **Fantje** so v obravnavanem obdobju objavili največji delež vprašanj v krovnih kategorijah Odnosi – zaljubljenost/ljubezen, odnosi z vrstniki, odnosi v družini (21 odstotkov), Telo – telesno dozorevanje, gibanje, telesna teža (17 odstotkov) in Spolno zdravje – spolovilo, kontracepcija, spolno zdravje moških (17 odstotkov). **Dekleta** so objavila največji delež vprašanj v krovni kategoriji Telo – gibanje, prehrana, telesna samopodoba (22 odstotkov), Odnosi – zaljubljenost/ljubezen, odnosi z vrstniki, odnosi v družini (20 odstotkov) in Spolno zdravje – kontracepcija, spolovilo, spolno zdravje žensk (14 odstotkov). (Infografika, stran 40.)

V starostni skupini **10 do 13 let** se najpogosteje pojavljajo vprašanja, uvrščena v krovne kategorije Telo – telesno dozorevanje, telesna teža, telesna samopodoba (42 odstotkov), Odnosi – zaljubljenost/ljubezen, odnosi z vrstniki, odnosi v družini (21 odstotkov) in Spolnost – samozadovoljevanje, spolne potrebe, spolna usmerjenost in identiteta (10 odstotkov). Tudi v starostni skupini **14 do 17 let** smo največ vprašanj razvrstili v krovno kategorijo Telo – telesno dozorevanje, telesna teža, gibanje (27 odstotkov), sledijo Odnosi – zaljubljenost/ljubezen, odnosi z vrstniki, odnosi v družini (20 odstotkov) in Spolno zdravje – spolovilo, kontracepcija, spolno zdravje žensk (12 odstotkov). V starostni skupini **18 do 21 let** smo vprašanja večinoma razvrščali v krovne kategorije Spolno zdravje – kontracepcija, spolno zdravje, spolovilo (23 odstotkov), Telesno zdravje – koža, prehlad, bolečine in lažje bolezni (18 odstotkov) in Telo – telesno dozorevanje, telesna teža, gibanje (16 odstotkov). V starostni skupini **nad 21 let** je največ preusmerjenih vprašanj, saj ti uporabniki niso ciljna skupina programa in njihova vprašanja v večji meri preusmerimo na forume za odrasle, zlasti na zdravstveni portal [www.med.over.net](http://www.med.over.net). (Infografika, stran 41.)

## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

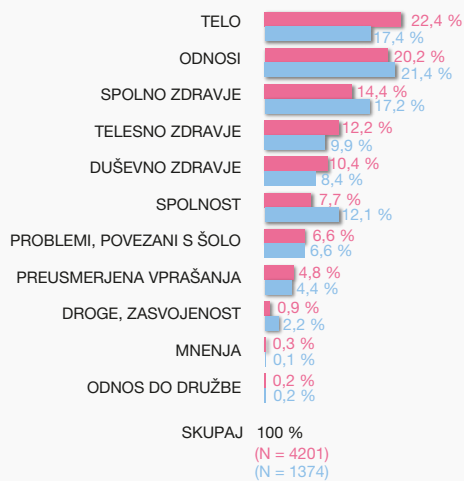
SKUPAJ 100 %



40



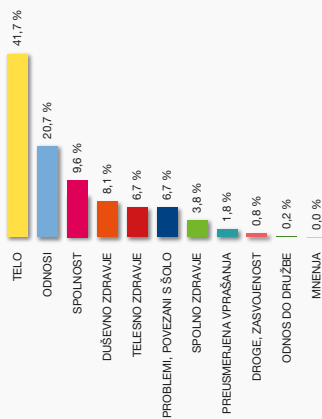
## Porazdelitev krovnih kategorij glede na spol



## Porazdelitev krvnih kategorij glede na starostne skupine

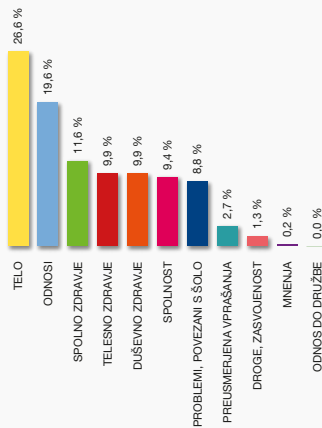
### 10 do 13 let

100 %  
628



### 14 do 17 let

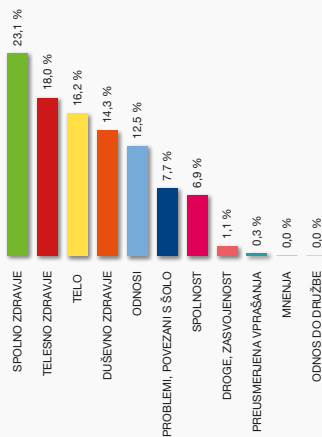
100 %  
1578



SKUPAJ DELEŽ  
SKUPAJ FREKVENCA

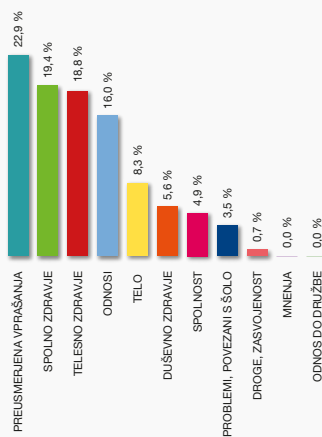
### 18 do 21 let

100 %  
377



### nad 21 let

100 %  
144



SKUPAJ DELEŽ  
SKUPAJ FREKVENCA

### 3.4. Telo in telesno zdravje

V poglavju Telo in telesno zdravje osvetljujemo spletna vprašanja mladostnikov, razvrščena znotraj krovnih kategorij Telo in Telesno zdravje v letih 2012 in 2013. Krovni kategoriji vključujeta 33 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem, to je 1915 vprašanj mladostnikov, objavljenih v spletni svetovalnici v obdobju dveh let.

#### 3.4.1. Telo

Krovna kategorija Telo zajema 21 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem oziroma 1216 vprašanj mladostnikov v obravnavanem obdobju. Vprašanja smo razvrstili v eno od osmih krovnih tem v tej kategoriji: Telesno dozorevanje, Telesna teža, Šport, gibanje in preoblikovanje telesa, Prehrana, Neugodna telesna samopodoba, Telesna dekoracija, Prirojene »napake« in Razno.

V naslednjem prikazu vidimo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Telo. Največ vprašanj mladostnikov je znotraj krovne teme Telesno dozorevanje (56 odstotkov). Sledita krovni temi Telesna teža (17 odstotkov) in Šport, gibanje in preoblikovanje telesa (10 odstotkov). (Infografika, stran 44.)

V krovni temi Telesno dozorevanje vprašanja razvrščamo še v podtemo Menstruacija. Vanjo smo v letih 2012 in 2013 razvrstili 143 vprašanj, to je 21 odstotkov vprašanj znotraj krovne teme Telesno dozorevanje. (Infografika, stran 44.)

Pri porazdelitvi krovnih tem v krovni kategoriji Telo glede na spol uporabnika vidimo, da fantje in dekleta postavijo največ vprašanj v krovni temi Telesno dozorevanje. Pri fantih sledijo vprašanja o športu, gibanju in preoblikovanju telesa, medtem ko dekleta postavijo več vprašanj o telesni teži oziroma hujšanju. Porazdelitev krovnih tem pri fantih: Telesno dozorevanje (60 odstotkov), Šport, gibanje in preoblikovanje telesa (18 odstotkov) in Telesna teža (9 odstotkov). Pri dekletih je v krovni temi Telesno dozorevanje 56 odstotkov vprašanj, v krovni temi Telesna teža 20 odstotkov in v krovni temi Šport, gibanje in preoblikovanje telesa osem odstotkov vprašanj. (Infografika, stran 45.)

Porazdelitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da je večina vprašanj mladostnikov, ne glede na starost, v krovnih temah Telesno dozorevanje, Telesna teža ter Šport, gibanje in preoblikovanje telesa. Odstopa le starostna skupina 10 do 13 let, za katero je značilno, da je več vprašanj povezanih z neugodno telesno samopodobo. Starostna skupina 10 do 13 let: Telesno dozorevanje (61 odstotkov), Telesna teža (25 odstotkov) in Neugodna telesna samopodoba (6 odstotkov). Starostna skupina 14 do 17 let: Telesno dozorevanje (56 odstotkov), Telesna teža (20 odstotkov) ter Šport, gibanje in preoblikovanje telesa (9 odstotkov). V starostni skupini 18 do 21 let je 64 odstotkov vprašanj v krovni temi Telesno dozorevanje, 13 odstotkov v krovni temi Telesna teža in osem odstotkov v krovni temi Šport, gibanje in preoblikovanje telesa. Tudi v starostni skupini nad 21 let je še vedno vodilna krovna tema Telesno dozorevanje (42 odstotkov), sledita krovni temi Telesna teža (25 odstotkov) ter Šport, gibanje in preoblikovanje telesa (17 odstotkov). (Infografika, stran 45.)

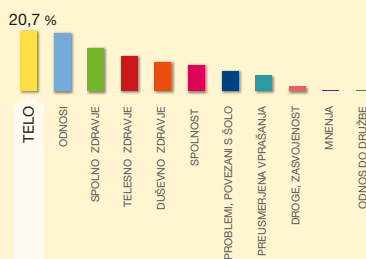
V krovni kategoriji Telo uporabniki običajno pišejo kratka vprašanja (80 odstotkov vprašanj vsebuje manj kot 500 znakov). Tudi svetovalci, ki odgovarjajo na tovrstna vprašanja, pišejo večinoma kratke odgovore (74 odstotkov odgovorov ima manj kot 500 znakov). Za spletno komunikacijo v tej krovni kategoriji je značilna hitra odzivnost. Čas od objave vprašanja do prve objave uredništva (odzivni čas) je v polovici primerov manj kot tri dni.

Glede na izkušnje iz spletne svetovalnice smo predvidevali, da je v krovni kategoriji Telo vpliv letnega časa na pogostost pojavljanja vprašanj izrazitejši. Z analizo porazdelitve krovnih kategorij skozi leto smo potrdili naša predvidevanja in ugotovili, da je delež vprašanj v krovni kategoriji Telo višji v poletnih mesecih. Takrat se mladostniki intenzivno ukvarjajo z vprašanji, povezanimi s telesom in telesno samopodobo, razmišljajo o hujšanju, gibanju in preoblikovanju telesa. Zato je prvi porast vprašanj v tej kategoriji spomladi, nato upade in začne ponovno intenzivno naraščati v juniju, vrh doseže sredi poletja in počasi upada do začetka septembra.

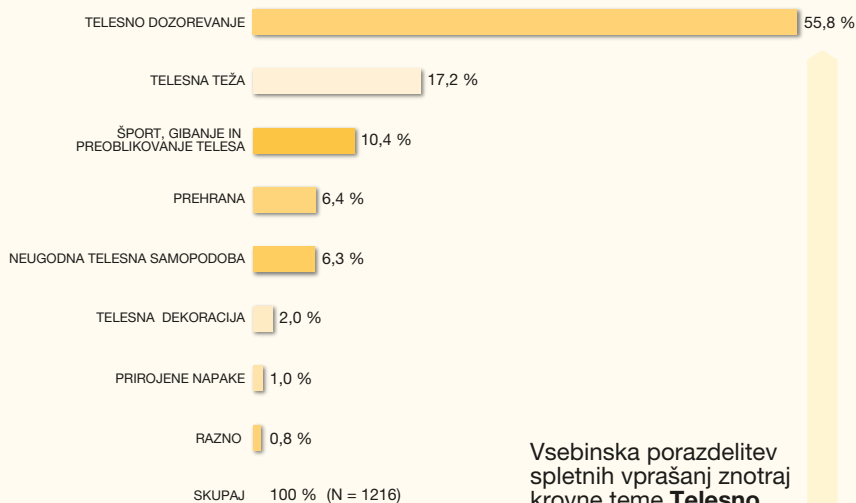
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %

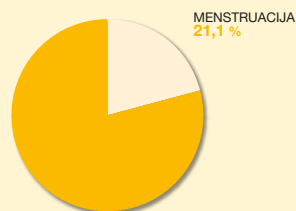


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije Telo



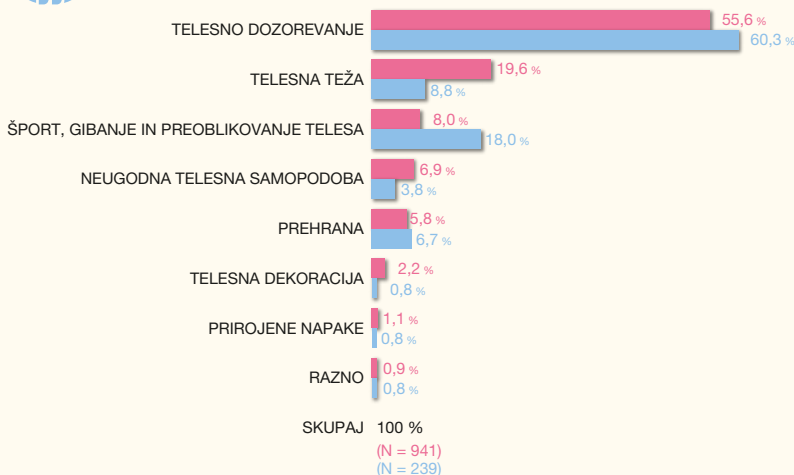
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne teme **Telesno dozorevanje** v krovni kategoriji Telo

(N = 679)





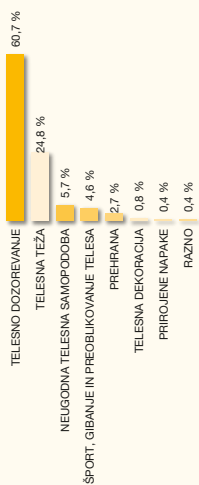
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Telo** po spolu



## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Telo** po starostnih skupinah

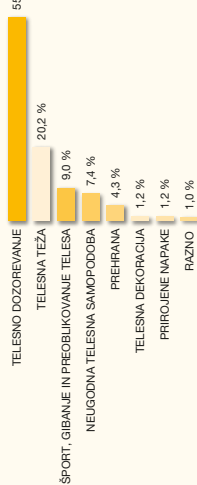
### 10 do 13 let

100 %  
262



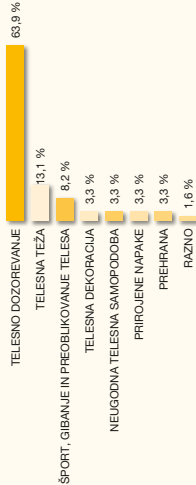
### 14 do 17 let

100 %  
420



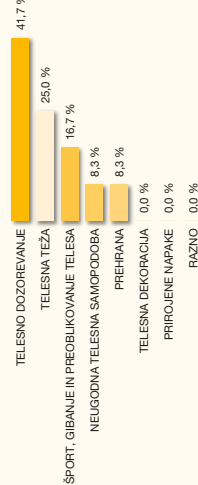
### 18 do 21 let

100 %  
61



### nad 21 let

100 %  
12  
SKUPAJ DELEŽ  
SKUPAJ FREKVENCA







### 3.4.2. Telesno zdravje

Krovna kategorija Telesno zdravje zajema 12 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem v obravnavanem obdobju. Vsebuje 699 vprašanj mladostnikov, ki smo jih razvrstili v eno izmed naslednjih dvanajstih krovnih tem: Koža, Prehlad, bolečine in lažje bolezni, Lasje, Ustno zdravje, Oči, Raba zdravil, Poškodbe, Spanje, Težje bolezni, Alergije, Alternativna medicina, Razno.

Kot je razvidno iz naslednje infografike, je v krovni kategoriji Telesno zdravje največ vprašanj uporabnikov v krovnih temah Koža (33 odstotkov) ter Prehlad, bolečine in lažje bolezni (20 odstotkov). Velik delež vprašanj je v krovni temi Razno (17 odstotkov). V to temo razvrščamo vprašanja, povezana s telesnim zdravjem, ki jih ne moremo umestiti v nobeno od določenih enajstih tem. (Infografika, stran 48.)

Če pogledamo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Telesno zdravje glede na spol uporabnika, vidimo, da je največ vprašanj fantov v krovnih temah Koža (24 odstotkov), Razno (22 odstotkov) in Prehlad, bolečine in lažje bolezni (21 odstotkov). Tudi dekleta najpogosteje sprašujejo o Koži (36 odstotkov), krovna tema Prehlad, bolečine in lažje bolezni je na drugem mestu (20 odstotkov), sledi krovna tema Razno (15 odstotkov). (Infografika, stran 49.)

Razvrstitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da je v vseh starostnih skupinah največ vprašanj povezanih s kožo. V starostni skupini 10 do 13 let je krovna tema Koža na prvem mestu z 29 odstotki, sledita krovni temi Razno (24 odstotkov) in Prehlad, bolečine in lažje bolezni (14 odstotkov). V starostni skupini 14 do 17 let je v krovni temi Koža 34 odstotkov vprašanj, Prehlad, bolečine in lažje bolezni predstavljajo 22 odstotkov vprašanj, Razno pa 13 odstotkov. V starostni skupini 18 do 21 let je v krovni temi Koža 28 odstotkov vprašanj, sledita krovni temi Prehlad, bolečine in lažje bolezni (24 odstotkov) in Razno (16 odstotkov). Tudi starejši od 21 let postavijo največ vprašanj, razvrščenih v krovno temo Koža (44 odstotkov), sledita krovni temi Prehlad, bolečine in lažje bolezni (41 odstotkov) in Razno (11 odstotkov). (Infografika, stran 49.)

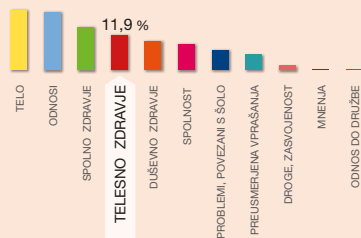
Za spletno komunikacijo v krovni kategoriji Telesno zdravje so značilne krajše objave (tako pri uporabnikih kot svetovalcih) in hitra odzivnost. 76 odstotkov vprašanj mladostnikov vsebuje manj kot 500 znakov, tudi odgovori svetovalcev so večinoma kratki (85 odstotkov odgovorov je krajših od 500 znakov). Tudi pri vprašanjih s področja telesnega zdravja, tako kot pri spolnem zdravju, mladostniki potrebujejo hiter, jasen in konkreten nasvet. V polovici primerov je odgovor svetovalca v tej krovni kategoriji objavljen v treh dneh ali prej.

# Telesno zdravje

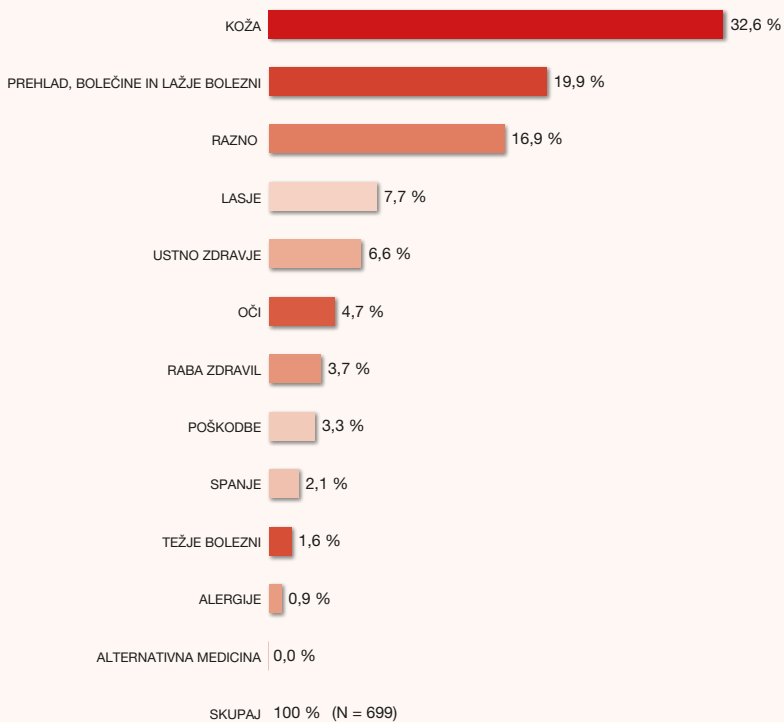
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %

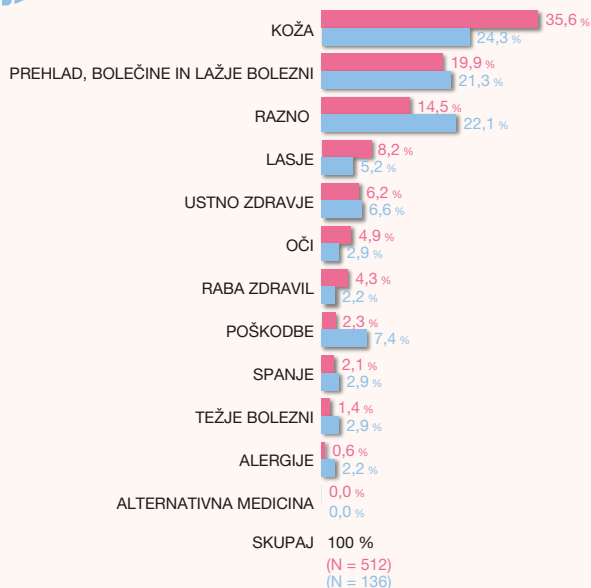


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Telesno zdravje**





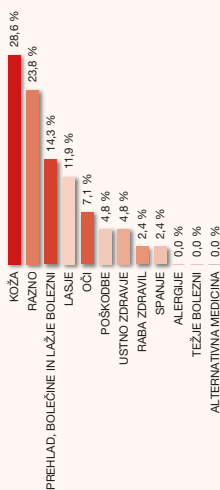
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Telesno zdravje** po spolu



## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Telesno zdravje** po starostnih skupinah

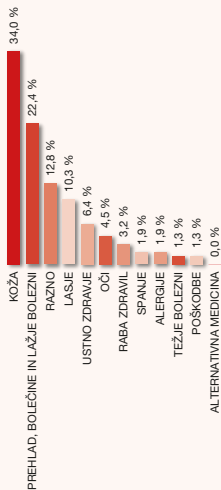
### 10 do 13 let

100 %  
42



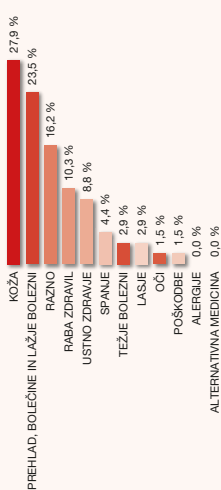
### 14 do 17 let

100 %  
156



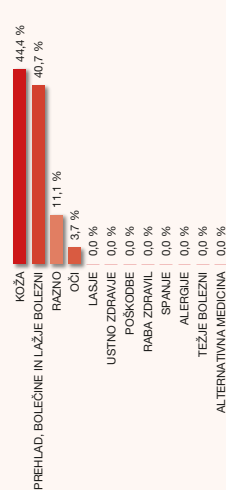
### 18 do 21 let

100 %  
68



### nad 21 let

100 %  
27 SKUPAJ DELEŽ  
SKUPAJ FREKVENCA



## RAZPRAVA

Vprašanja o telesu in telesnem zdravju zavzemajo največji delež vprašanj v spletni svetovalnici. V nekaterih primerih bi lahko vprašanja uvrstili tudi na druga področja in obratno, saj se v njih prepletajo opisi mladostnikovega telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Tudi pri mladostnikih in mlajših odraslih je zdravje zelo cenjena vrednota. Ule in drugi so v letu 2000 ugotavljali, da je pri anketirancih, starih med 15 in 19 let, na lestvici vrednot zdravje s prvega mesta izpodrinilo do tedaj glavno vrednoto, resnično prijateljstvo (Ule idr., 2000). Zdravje pa je ostalo na prvem mestu vrednot tudi deset let kasneje, v raziskavi *Mladina 2010* (Jeriček Klanšček idr., 2013).

### Rast in razvoj

Za otroke in mladostnike so na splošno značilne zdravstvene težave, ki so povezane z značilnostmi rasti in razvoja ter načina življenja. Te vplivajo na njihovo celotno zdravje in delovanje (Rok Simon idr., 2010). Tudi v spletni svetovalnici so mladi največ vprašanj postavili v zvezi s telesnim dozorevanjem. Vznemirjajo jih predvsem njihova telesna višina, večja ali manjša poraščenost, nesorazmerja delov telesa, menstruacija in podobno. Takšen fokus v njihovem zanimanju je pričakovan. Večina se nahaja v obdobju pubertete, v kateri doživlja silne telesne spremembe. Mladostniki so vedno bolj pozorni na svoje telo in pri svetovalcu preverjajo, če je njihov razvoj ustrezen.

### Mipo6 puberteta



Zdravo!

*Zanima me, v kateri stopnji pubertete sem???? Star sem 15 let, glas imam že mutiran, imam puh pod nosom, po nogah že kar precej poraščen, sramnih dlak imam veliko (črne, dolge, rastejo mi počasi proti popku), nekaj dlak po prsih, dlake pod pazduho, nekaj dlak pod popkom, dlake imam tudi v presredku in v zadnjici, penis dolg 17 cm in obseg 12 cm, po rokah pa imam večinoma še bele dlake. Hvala za odgovor!*

### Odgovor svetovalke



*Mipo6, prijazno pozdravljen. Tvoj opis znakov spolnega razvoja je skoraj popoln, bravo. Iz tvojega pisma sem razbrala, da vsekakor v razvoju prehitevaš enako stare vrstnike. Prav kmalu boš z adolescentnim spolnim razvojem zaključil. Kdaj točno bo to, se ne ve. Zelo verjetno si tudi psihosocialno zrelejši od sošolcev.*

*Lepo se imej,*

*mag. Damjana Podkrajšek, dr. med., specialistka šolske medicine*

Fantje, še posebno osnovnošolci, se v velikem številu oglašajo v zvezi s svojo telesno višino. Večino skrbi, da so premajhni, medtem ko se nezadovoljstvo zaradi visoke rasti pojavlja izjemoma. »Nekaj me zelo zanima, star sem 14 let in zelo bi si želel da bi začel hitreje rasti velik sem samo 152 zelo bi si želel da bi hitreje raste in me zanima kaj bi mi vi lahko predlagali da bi mi pomagalo da hitreje rastem...« Svetovalka v odgovoru mladostniku razloži dinamiko rasti in ga potolaži, da bo najverjetneje rasel še do konca srednje šole. Svetovalkin odgovor s svojo izkušnjo potrdi tudi srednješolec: »Ja, jaz sem imel podobno težavo. Bil sem visok 156 cm pri 14. Sedaj ko sem pa 17 let star sem pa visok 183 cm.

*Verjemi zrasel boš!)*.« Rast otroka je poleg ostalega razvoja glavna značilnost otroške dobe in hkrati zelo natančen in občutljiv kazalec otrokovega zdravja. Fantje rastejo najhitreje šele proti koncu pubertetnega razvoja (Bratanič, 1998). Rast otroka in mladostnika zdravnik spremljajo na tako imenovanih nomogramih s percentilnimi krivuljami, ki jim pomagajo, da ob upoštevanju pubertetnega razvoja višino posameznika spremljajo skozi več let in jo primerjajo tudi z višino vrstnikov (Troha, 2005). Za spodnjo in zgornjo mejo normalne rasti se uporabljata 3. in 97. percentila (Bratanič, 1998). Kadar svetovalec iz podatkov ocenjuje, da gre dejansko za motnjo v rasti, mladostniku zastavi dodatna vprašanja. Na rast vplivajo številni dejavniki, kot so dedni dejavniki, bolezni matere ter okužbe in razvade matere med nosečnostjo, družbenoekonomski položaj, stres, prehrana, hormonski dejavniki (rastni in spolni hormoni, hormoni ščitnice in drugi) ter prisotnost nekaterih kroničnih bolezni pri otroku ali mladostniku, kot so bolezni srca, dihal, ledvic, motnje presnove in druge (prav tam). Na mnoge od teh dejavnikov je mogoče vplivati, zato je pomembno, da motnje rasti opazimo in obravnavamo čim prej. Skoraj enako pogosto kot telesne višine se vprašanja fantov dotikajo njihovega spolnega uda. Pojavljata se dva tipa vprašanj. Takšna, v katerih fantje le preverjajo, ali je dolžina penisa primerna, kot v naslednjem primeru: »12 let, penis 11,6 cm. nimam še sperme. normalno?«; in takšna, v katerih so fantje zaskrbljeni, da je njihov penis premajhen: »Star sem 13. moj penis meri okoli 5 cm, v erekciji pa 8-9 cm. že dolgo mi ni nič zrastel. nimam še sperme, imam pa prozorno tekočino. Ali obstajajo kakšne vaje za povečanje ali kaj takšnega...« Vprašanja so običajno precej kratka. Tudi svetovalka, šolska zdravnica Anita Jagrič Friškovec, je v odgovorih kratka, jedrnata in realna. Razume stiske fantov, pomirja jih in seznanja s fazami telesnega razvoja.

Vprašanja deklet se v največjem deležu nanašajo na menstruacijo. Ene bega, ker je še nimajo, druge iščejo pogum, da bi o menstruaciji spregovorile s starši: »Hej, zanima me, kako naj mami povem da mam menstruacijo? To sprašujem zato, ker me je sram.«

### x-girl Vprašanje

1. Stara sem že skoraj 13 let in me skrbi, ker še edina v mojem razredu nimam menstruacije. Vem da je ne dobi vsaka ob istem času, sam vprašam, ker jo že vse imajo. Nisem najmlajša, zato se mi tudi zdi čudno in nekatere so mlajše od mene pa jo že majo, jaz pa sem edina ki je nimam.

2. Skrbi me tudi, kaj bo ko bom dobila menstruacijo in kaj če jo dobim v šoli????  
Hvala že vnaprej za odgovor.

### Odgovor svetovalke

Pozdravljena, ne skrbi, časa za dobiti prvo menstruacijo imaš še dovolj, je pa nemogoče natančno napovedati, kdaj jo boš dobila, ker je to odvisno od številnih dejavnikov, na katere ne moremo vplivati. Če se bojiš, da bi te presenetila v šoli, si v šolsko torbo za vsak slučaj pripravi kakšen vložek (npr. od mame, prijateljice ...).

Lep pozdrav.

Tinkara Srnovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Mladostnice si želijo dodatnih informacij, kadar pri njih ne poteka vse tako, kot je zapisano v priročnikih ali učbenikih: »Haj, včeraj sem prvič opazila beli tok. Zanima me ali je to pojav za bližanje menstruacije in koliko časa mine od belega toka pa vse do menstruacije? Zanima me pa tudi kako to da moja sluz nima posebnega vonja če pa povsod piše da ima nekega neprijetnega.« Mnogokrat pišejo o drobnih zadregah in dilemah, ki jih doživlja skoraj vsako dekle, pa si o njih ne upajo vprašati mame ali zdravnice. Na primer o rabi tamponov: »Mam eno vprašanje stara sem 15 let pa ne vem ali že lahko uporabljam tampon. nisem še imela spolnih odnosov in kako jih naj uporabljam pravilno hvala:).« Odgovor svetovalke, ginekologinje, je kratek in nazoren: »Pozdravljena, tampone lahko uporabljaš, saj se jih da vstaviti v nožnico kljub temu, da še nisi imela spolnih odnosov. Deviška kožica se namreč nahaja v obliki prstana, ki obdaja vhod v nožnico. Mogoče je smiselno, da uporabiš manjše, pravilna vstavitvev pa je tista, ki je ne čutiš.« Pomisleki glede tamponov so tudi drugačni: »Stara sem 13 in imam problem... Pa me zanima če lahko nosim tampone. Saj to ni ravno velik problem le strah me je da bi se vrvica iztrgala in ga več ne bi mogla dobiti ven. Torej?«

Kar nekaj vprašanj mladostnic in mladostnikov razkriva nepoznavanje osnovne anatomije in razvoja spolnih organov, čeprav hkrati sporočajo, da že imajo spolne odnose. S tem v zvezi je zanimiva tudi raziskava *Spolna vzgoja v okviru zdravstvene vzgoje v srednjih šolah*. Med teme, ki po mnenju mladih spadajo k pouku spolne vzgoje, je anatomijo spolnih organov uvrstilo le 42 odstotkov, puberteto pa 40 odstotkov dijakov (Žalar in Leskovšek, 2013). Oboje govori v prid preoblikovanja vsebin in metod pouka o spolni vzgoji ter zgodnejšega pričetka informiranja. Del telesa, ki močno zaposluje in obremenjuje dekleta, so tudi prsi. Skrb izražajo predvsem, kadar so po njihovi oceni premajhne ali nesorazmerne, kot v spodnjem pismu:

### a1243 premajhne prsi



*Stara sem 12 let in nimam velikih prsi. Zelo me je sram, vse moje sošolke so že zelo razvite razen mene. kaj naj naredim? Na začetku so mi začele malo rasti in naenkrat nehale in menstruacije tudi nimam? kaj mi prosim lahko katera da odg.? Hvala*

### Odgovor svetovalke



*Pozdravljena! Čisto normalno je, da pri 12-ih letih še nimaš menstruacije in velikih prsi. Si med tistimi dekleti, ki dozoriyo malce kasneje, zato ne skrbi. Največ deklet sicer dobi prvo menstruacijo ravno v tvojih letih, nekatere že prej, mnoge tudi kasneje. Z nastankom menstruacije boš tudi dokončno dozorela, kar pomeni, da boš v tistem letu največ zrasla (najverjetneje boš tako visoka potem celo življenje ali pa boš zrasla še za kakšen centimeter) in se najbolj razvila, kar pomeni, da ti bodo zrasle tudi prsi. Nesmiselno je, da se tega sramuješ.*

*Lep pozdrav,  
Tina Milić, dr. med., specializantka pediatrije*

Pri težavah, na katere mladostniki sami nimajo vpliva, jih svetovalci spodbujajo k sprejemanju telesa takšnega, kot je, in strpnosti do zaključka telesnega razvoja. Petnajstletnik se takole potoži: »... nimam sramnih dlak, tudi spodaj jih imam malo, ne pride mi sp..., pravijo da imam zelo dojenčkast obraz, nimam mozoljev, počutim se nesamozavestnega napišite nekaj da se neham sekirat saj se že nekaj let!!!« Svetovalka mu spodbudno odgovori: »Dojenčkast obraz ne pomeni nujno kritike, lahko pomeni pohvalo. Lahko npr. pomeni, da menijo, da imaš čisto, enakomerno kožo, da imaš nežne poteze obraza ... Vsekakor pa nekateri ljudje nimajo veliko dlak, nekaterim pa dlake izraziteje zrastejo kasneje. Za to so odgovorni hormoni, na kar nimaš vpliva. Imaš pa še nekaj let pred sabo, ko so takšne spremembe lahko izrazitejše.« Kadar svetovalci ocenijo, da neka telesna nepravilnost, hiba, oziroma težava močno ovira samospoštovanje ali moti telesno funkcioniranje mladostnikov, jim previdno predstavijo možnosti strokovne pomoči, najprej pa jih napotijo na pogovor k šolskemu oziroma osebnemu zdravniku.

*Tale spletna svetovalnica je za mladostnike zelo ustrezna. Sami lahko direktno vprašajo strokovnjaka za nasvet in dobijo odgovor. V ambulanti se morajo za posvet naročiti in običajno jih pripeljejo starši ... Tako da v ambulanti običajno ne sprašujejo vprašanj, ki so zanje neprijetna.*

*Anita Jagrič Friškovec, dr. med., specialistka šolske in urgentne medicine*

Četudi so si vprašanja o telesu podobna, svetovalci mladostnikom odgovarjajo znova in znova. Vsakemu posebej, saj razumejo njihovo radovednost, zaskrbljenost in neučakanost v razvoju telesa, ki enkrat prehitava, drugič kasni, včasih pa mladostnika tudi razočara. Vsa ta vprašanja bi lahko mladi zastavili tudi v ambulanti svojega zdravnika in medicinske sestre. Slovenija ima dobro razvito dejavnost otroškega in mladinskega zdravstvenega varstva in visoko pregledanost otrok in mladostnikov v okviru preventivnih sistematskih pregledov. S tem je zagotovljeno preventivno delovanje in pravočasno odkrivanje ter obravnava otrok v primeru različnih motenj in težav v zdravju. Da bodo tudi otroci in mladostniki te preglede doživljali kot pomembno priložnost zase, je prav, da so z njihovo vsebino in namenom seznanjeni vnaprej. V spletni svetovalnici občasno prejmemo vprašanja, ki kažejo stisko mladih pred pregledom, ki ga ne poznajo.

### \*someone...\* sistematski

*sem 1. letnik srednje šole in letos imamo sistematski pregled. zanima me, kako izgleda pregled za punce, kaj vse te vprašajo, katere teste ti delajo, kaj vse ti izmerijo,...? ali je res, da si moraš izbrati ginekologa? ali se moraš sleči? A ti pregledajo dojke? ali ti kaj grozijo? Ker mene je res zelo zelo strah pregleda.*

### Odgovor svetovalke

*Najprej je na vrsti zdravstvena vzgoja (v prvem letniku je tema kontracepcija). V čakalnici dijaki rešijo še anketo, nato pridejo k sestri po tri do štiri dekleta hkrati, ki se slečejo do spodnjega perila (spodnja majica in spodnje hlače; naj te ne moti – tudi na morju si v kopalkah). Pri sestrah se izmerijo in stehajo, izmerijo jim krvni pritisk, preverijo vid. Za sluh gredo na ADG (to je na slušalke). Potem gre vsako dekle k zdravnici, ta se z njo nekoliko pogovori, nato pogleda po vrsti celo telo (grlo, ščitnico, bezgavke, srce, pljuča,*

hrbtenico ...). Nekatere zdravnice želijo, da dekleta slečejo nedrček, nekatere pa ne. Na koncu gredo še v laboratorij.

Pregled je skratka enak kot že tolikokrat prej in ni nič strašnega ... Ni obvezen, vsako posamezno stvar lahko odkloniš. In prav nihče ti ne grozi. Predlagam, da gledaš nanj kot na priložnost, ko ima zdravnica čas samo zate, lahko jo vprašaš, kar ti pade na pamet, lahko razčistiš vse morebitne probleme, dileme ... Pa še staršev ni zraven.

Lep pozdrav,

Anita Jagrič Friškovec, dr. med., specialistka šolske in urgentne medicine

## Samopodoba in oblikovanje telesa

Na puberteto in spremembe, ki se v njej dogajajo, je močno vezana tudi izgradnja mladostnikove telesne samopodobe. Mladostniki so še posebej pozorni na svoj zunanji videz, saj občutja lastne vrednosti in gradnjo identitete zelo pogosto povezujejo s tem, kako so videti ter kako jih vidijo in ocenjujejo drugi (Kuhar, 2002/3; Tomori, 2005). Raziskave kažejo, da imajo tisti, ki svojo zunanjo podobo ocenjujejo dobro, tudi boljše samospoštovanje. Zadovoljstvo oziroma nezadovoljstvo s telesno podobo se pri posamezniku razvija že od otroštva naprej. Kako bo otrok zaznaval svoje telo, je v veliki meri odvisno od vedenja, prepričanj in sporočil njegovih staršev. S starostjo otroka se povečuje vpliv sovrstnikov. Posebno pozornost pri oblikovanju telesne samopodobe imajo mediji, ki na svoj način odslkavajo norme in standarde zunanjega videza, kot jih narekujejo aktualno družbeno in kulturno okolje ter modna industrija. »Telo je prepredeno s simboli in pomeni, je zemljevid zgodovine, je mesto reflektiranja kulture, je odsev političnega stanja držav in v zadnjih desetletjih odraz lastnih posegov vanj. Jemljemo ga kot projekt, ki ga lahko modificiramo, lahko mu dodajamo in odvzemamo,« pravi Leskovškova (2004).

54

omi.

postava, kilogrami, šlaufi....

stara sem enajst let, visoka 158 (vsaj približno) centimetrov in teža 46 kg. je to veliko? premalo sigurno ni. kamorkoli stopim so okrog mene barbike. super postavo, super osebnost... in potem pogledam sebe in sem razočarana. saj ne da sem bila kdaj ponosna, toda grozno postavo imam. evo. pa sem rekla. ko gremo na morje in se jaz oblečem v kopalke, se bi najraje skrila, ker se mi zdi kot da vsi gledajo le mene in mojo debelo rit.

vsí okoli mene so tako suhi in imajo popolno postavo. berem na forumu in na drugih forumih, ko so punce stare trinajst, štirinajst in so višje od mene in imajo manj kil od mene. tako dobim komplekse manjvrednosti in bi se najraje kar ubila, ker vem, da sem jaz le debela glísta. največ problemov imam glede stegen in zadnjice, ker imam bolj hruškasto postavo. jem zdravo. nobenih sladkarij, niti sladoleda. ful se probam izogniti veliki količini ogljikovim hidratom. tedensko si merim obseg prsí, bokov, pasu, stegen in sem iz dneva v dan bolj negotova glede sebe. kako shujšati? to bi bilo moje vprašanje.!

Odgovor svetovalke

Pozdravljena, Omi! Nikakor nisi predebela. Tvoja teža je povsem normalna in ne razmišljaj o hujšanju.

Zgleda, da težko sprejemaš svojo novo podobo, ker iz deklice postajaš ženska. Povsem napačna je ideja, da imajo presuhe ženske idealno postavo. Ne primerjaj se z drugimi,



vsak človek je edinstven. Nikakor ne uporabljaj grdih izrazov sama zase – poglej se v ogledalo in si reci: »Lepa sem in življenje je lepo«. Boš videla, da se bo kmalu pokazalo, da je res. Še naprej se zdravo prehranjuj.

Lep pozdrav.

Lucija Gobov, dr. med., specialistka pediatrije

Po mojih izkušnjah s spletnim svetovanjem dosežemo predvsem najstnike in najstnice, ki redko iščejo pomoč v ambulanti. In – to je še pomembnejše – v spletni svetovalnici se oglašajo tisti in tiste, ki nimajo sreče, da bi se o svojih dvomih, stiskah, negotovostih, pogovorili s starši, z učitelji ali z drugimi zanje pomembnimi odraslimi. Na najstnikom najenostavnejši način jim z odgovori širimo pogled na njihove probleme, na iskanja. V času odraščanja gremo namreč vsi, prav vsi, skozi faze dvomov vase. Primerjamo se z drugimi, z vrstniki in tudi z idoli, ki nam jih vsiljujejo mediji. Tako lahko v svoji negotovosti hitro postanemo nezadovoljni s seboj. Najugodnejše je, če je ob nas ljubeča, zrela odrasla oseba (za najstnice je to navadno oče), ki nas potrdi v smislu: »Super si, zares si krasna, lepa in polna energije, ... pa kaj potem, če imaš tiste mozolje na nosu ...«. Na ta način je naše odraščanje lažje. Iz leta v leto se nam telesna samopodoba izboljšuje, vse bolj smo zadovoljni s seboj. In na pragu zrelosti končno sprejmemo sebe v celoti (lepe dele sebe in tudi tiste dele telesa, ki nam niso všeč). Če dosežemo to stopnjo, ne bomo lahek plen lepotne industrije (kozmetike, lepotnih operacij, modne industrije, pilul, čajev in ostalih pripravkov za hujšanje ...). Če v družini ali v šoli ne dobivamo pozitivnih potrditev, se telesna samopodoba ne izgrajuje tako idealno. Videvam precej deklet, ki želijo biti v prvi vrsti všeč potencialnim fantom. Mislijo, da bodo takoj osvojile princa na belem konju, če bodo suhe, zares dovolj suhe. Pri tem sploh ne vedo, da je poleg oblike telesa pomembno še veliko drugega. In sploh se ne vprašajo, kakšne so všeč same sebi, kar je ključno. Samo deklica, ki je zadovoljna s seboj, žari in to okolica opazi. Tudi fantje. Seveda vse zapisano velja tudi za najstnike. Vem, da je naše svetovalno delo pravzaprav delo brez konca. A ima smisel, veliko smisla. Rada ga opravljam, saj sem prepričana, da je koristno. mag. Damjana Podkrajšek, dr. med., specialistka šolske medicine

Kuharjeva iz pregleda številnih avtorjev povzema, da so v času pubertete fantje navadno bolj zadovoljni s svojim telesom kot dekleta. Med drugim tudi zato, ker se osredotočajo bolj na učinkovitost svojega telesa in fizične sposobnosti, dekleta pa ocenjujejo svoje telo glede na to, ali postajajo bolj ali manj fizično privlačna (Kuhar, 2002/3). Dekleta veliko stavijo na svojo zunanjo podobo, in kadar je ta po njihovem mnenju slaba, se bojijo, da si jih fantje oziroma moški ne bodo zaželeli. Precej mladostnic nam sporoča, da njihovo telo ni lepo in se zaradi tega ne marajo. Takšna negativna telesna samopodoba je običajno kratkotrajna in lahko sovпада z realnimi, morda neenakomernimi spremembami telesa v času pubertete. Ko se telesni razvoj zaključí, črnogledost mine. Kadar pa mladostnica svojega zunanjega videza tudi po zaključku pubertete ne sprejme, pa je to zagotovo slaba popotnica za njeno bodoče psihosocialno in telesno zdravje.

### **Mystery\_bird** **Body&Soul**

Pozdravljeni, meni se zdi moje telo grdo (oblečena in v kopalkah ni nek problem, ampak, ko se gledam gola v ogledalu se mi dobesedno gnusi). Niste me videli zato ne morete soditi o moji lepoti (grdoti), ker tudi nisem najbolj suha. In si tudi ne predstavljam, da bi imela spolne odnose oz. da bi se me kak moški dotikal in da bi ga to privlačilo. Aja, stara sem 15 let.



## Odgovor svetovalke

Pozdravljena! Žal mi je, da tako doživljaš svoje telo. Res te nisem videla, a lahko si predstavljam da si najmanj povprečna mladostnica, ki je tik pred tem, da se razvije v pravo žensko. V zadnjih letih se je tvoje telo preoblikovalo, zrasle so ti prsi, se morda nekoliko zaoblili boki ... a ne vem, kako si gledala na vse to. Si se tega veselila, se mogoče bala, si slišala kakšno nepremišljeno opazko ... Žensko telo je že samo po sebi lepo in škoda je, da se tega premalo zavedamo in podlegamo modnim trendom in potrošniškimi zapovedim. Tudi na to premalo pomislimo, da so na srečo moškimi vseč različne ženske; nekaterim bolj polne, drugim bolj vitke, velike, majhne ... Želim ti, da bi se ZARES pogledala v ogledalo in bi videla svoje mlado telo takšno, kot v resnici je. Ga sprejela, se ga veselila in skrbela zanj tako, da boš zdravo jedla, se dovolj gibala, dovolj spala ... Ko se boš naučila, da se boš lahko imela rada v svojem telesu, bodo sami po sebi odpadli vsi strahovi in dvomi glede spolnih stikov, za kar pa imaš pri svojih petnajstih še čas. Bližajo se počitnice. Želim ti, da bi jih, zadovoljna s seboj, kar najlepše preživela.

Prijazno te pozdravljam,

Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja

Za lepo telo so mnogi naši uporabniki pripravljeni marsikaj storiti. Številni že imajo načrt, kako to doseči in le preverjajo pri svetovalcu, če postopajo pravilno, drugi informacije šele nabirajo. Nasvetov so polne spletne strani, revije, televizija in drugi mediji. V poplavi informacij, tudi nestrokovnih in zavajajočih, se mladi težko znajdejo in včasih oddaljijo od bistvenega. Naši svetovalci jim ob tem iskanju stojijo ob strani. Z razumevanjem in podporo njihovim željam in odločitvam ter zagovarjanjem stališč zdravega načina življenja jim pomagajo usmerjati tok njihove mladosti. V odgovorih so življenjski in hkrati vzgojni.

56

## Mišični šport...



No, zdaj imam pa jst eno vprašanje. Odloču sm se da bom začel redno telovadit, ker glih nimam velik mišic... Odloču sm se da bom delu vaje za trebušne mišice in sklece... Zej me pa sam zanima, če je na dan kakih 150 trebušnjakov itd., pa 80 sklec dovolj; pa da to delam vsak drugi dan. (mislím sam to me zanima, ker sem nekje tud prebral da lahko to delaš sam na 2 dni...:) ) p.s. Visok 154, masa 43 kg, starost 13 let.

## Odgovor svetovalca



Pozdravljen!

Če želimo povečati mišično maso, je smiselno v ta proces vključevati tudi ostale mišične skupine in ne zgolj določenih mišic trupa in rok. S tem vplivamo na večji prirastek celotne mišične mase, izognemo pa se tudi mišičnim nesorazmerjem. V primeru, da do teh pride, se posledično poveča možnost poškodb in teh si jasno ne želimo. Kar se tiče števila ponovitev in vaj pa ne gre zato, da ponavljamo vedno iste stvari – verjetno se pri matematiki tudi ne učite celo leto samo poštevanke. Torej, za učinkovit trening in napredek bo potrebno vsakič nekaj malega prilagoditi. Poleg treninga pa je za optimalne rezultate potrebno še primerno prehranjevanje in seveda počitek. Ni nujno, da je med vsakim treningom vmes vedno en dan počitka – kot priporočilo lahko upoštevaš, da narediš čim več kvalitetnih ponovitev, medtem ko si kar se da spočit. Iskanje optimalnega razmerja bo verjetno težko,

vendar boš z rednim treningom laže našel pravi občutek. V nadaljevanju si na naslednjih povezavah lahko prebereš še nekaj več o prej napisanem / ... /

Srečno,

Dalibor Todorović, univ. dipl. prof. športne vzgoje

Značilnost odraščanja je tudi neučakanost, ki prihaja do izraza tudi v želji po preoblikovanju telesa. Svetovalci jo razumejo, a ji ne podležejo. Dekle, ki bi rado imelo športno postavo in želi do tega priti čim prej, svetovalec najprej nagovori nekako takole: »... športno postavo pridobimo predvsem z ukvarjanjem s športom, z dolgotrajnimi in rednimi treningi in disciplino ...« in ji v nadaljevanju predstavi nekaj možnih rešitev. Vse bodo sicer zahtevale čas, a jo bodo hkrati približale cilju. Fant pod šifro *do morja* sprašuje: »Ali lahko dobim trebušne mišice in mišice na rokah do morja. Treninge za six packe že delam 2 tedna in se mi tudi že malo poznajo. V aprilu bom začel delati vaje za biceps. Ali se mi bodo mišice do julija poznale?« Svetovalec s področja gibanja in oblikovanja telesa, profesor športne vzgoje, Mito Šinkovec, odgovori: »Nemogoče je napovedati, kako se ti bodo mišice poznale do morja. Rast mišic je odvisna od več dejavnikov, ne le od nekaj vaj, ki jih boš dnevno ponavljal. Vendar, če si želiš res izrazito mišičasto telo, boš veliko bolje naredil, če boš treniral za celo telo. Takrat, ko izvajaš še počepa, zgibe, sklece, šprinte in podobne zahtevne, kompleksne vaje, je to za tvoje telo večji stimulus, ki povzroči, da se mišice prilagodijo, torej povečajo.«

S ciljem izboljšanja telesnih zmogljivosti, včasih pa tudi z namenom hujšanja, mladostniki posegajo tudi po prehranskih dopolnilih, še zlasti po proteinih. Ponudba je velika in raznolika, včasih tudi zavajajoča. Mladi se ji težko uprejo, še težje v tej ponudbi izberejo tisto, kar zares potrebujejo. Nasveti svetovalcev so v takšnih primerih še kako dobrodošli. Mlade med drugim spomnijo, da so prehranski dodatki le »dodatki«, ki se jih programirani vadbi dodaja predvsem s ciljem izboljšanja vadbe, telesne sestave in boljše ter hitrejše regeneracije. Ti dodatki pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Ozaveščajo jih, da je pri odločitvi za prehranske dodatke ključno upoštevati cilj, ki ga z njihovo uporabo želijo doseči.



### grm Proteini

Mene pa zanima, ali lahko zaužijem kakšne proteine in predvsem kateri so najbolj primerni, če na fitnesu preživim nekako 2 uri vsak dan. Enostavno se mi namreč zdi, da nimam moči na treningu. Ali je morda problem v čem drugem, ne v proteinih?«



### Odgovor svetovalca

Problem prav gotovo niso proteini. Sicer ne vem točno, kaj je tvoj cilj, vendar v vsakem primeru – 2 uri na fitnesu je bistveno preveč, ne glede na to, kaj je tvoj cilj. Jasno je, da si po dveh urah izčrpan, pa ni važno, kaj delaš in tukaj ti ne bodo pomagali proteinski preparati. Naredi 3 do 4 intenzivne treninge na teden, ki jih končaš v 45 minutah oz. največ eni uri. Vmesni čas pa porabiš za počitek. Tako bo napredek bistveno boljši, nato pa se morda začneš spraševati o nujnosti proteinov.

Lep pozdrav,

Mito Šinkovec, prof. športne vzgoje

Mladostniki lahko zunanji videz telesa spreminjajo tudi z dekoracijo, na primer s poslikavami in piercingi. Poslikave telesa so stare kot človeštvo. Po mnenju nekaterih lahko polepšajo telo ali del telesa, povečujejo erotično privlačnost, posameznika identificirajo z določeno skupino, izražajo svobodo in povečujejo samozavest. Skozi stoletja se tehnike tetovaže niso spreminjale toliko, kot se je spreminjal pomen le-teh (Alif, 2011). Če je bila dekoracija telesa nekoč povezana z obredi in omejena na določene skupine ljudi, se danes zdi bolj odsev hipnih modnih trendov in kratkoročnih želja. Srednješolka je v raziskovalni nalogi o tetoviranju ugotavljala, da se je večina dijakov, ki so imeli poslikavo, zanjo odločila iz lastne želje, deset odstotkov zaradi mode, v enem odstotku pa zaradi pritiska družbe. 12 odstotkov dijakov je navajalo, da imajo tattoo, 32 odstotkov pa, da si ga nameravajo dati narediti (Vervega in Škoflek, 2008). V svetovalnici smo v letih 2012 in 2013 zabeležili 23 vprašanj na temo poslikav in piercingov, ki so jih v veliki večini zapisala dekleta. Svetovalci mlade v odgovorih seznanjajo z različnimi vidiki telesne dekoracije, med drugim tudi z minljivostjo želje po le-tej.

### Tattoo.lover Tattoo



*Zelo rada bi imela tattoo. Ne „tapravega“, ampak takšnega, ki se ti zbríše po recimo 2 mesecih. Kje se da to delati? Koliko to stane? Koliko časa se to obdrži gor? Ali moraš za to biti polnoleten? Slišala sem tudi za neke tattoo-je s kano. Kaj je to?.*

### Odgovor svetovalke



*Pozdravljena!*

*Sem zdravnica in ne tattoo mojster, zato ti bom težko odgovorila na vsa vprašanja. Začasne tattooje ti močno odsvetujem, tudi tiste za nekaj let, ker tinta vedno ostane pod kožo in postopoma blede, kar izgleda zelo grdo. Koliko stane, ne vem, najverjetneje je cena odvisna od velikosti tattooja, njegove zahtevnosti za izvedbo, časa izdelave itd. Če nisi polnoletna, večinoma zahtevajo soglasje staršev, kar se mi zdi tudi prav. Dobro premisli, kaj delaš s svojo kožo, ker nekaj, kar ti je všeč danes, ni nujno, da ti bo tudi čez 10 let. Prav tako je bolje plačati več za tattoo, ki ti ga naredi dober in izkušen tetover, kot nek „mazač na domu“. Kana je kožno barvilo, ki se enostavno nanese na kožo in ne v njo, izgine po približno 2 tednih, v tem času prav tako postopno blede, kar ponovno ni najbolj estetsko. Pri kani je potrebno paziti, ker je zelo alergena in lahko povzroči hudo alergijsko reakcijo, če si nanjo občutljiva. Torej, previdno in po pameti ... ;)*

*Lepo bodi,*

*Tina Milić, dr. med., specializantka pediatrije*

### Telesna teža, prehrana in gibanje

Dejavnika, ki imata močan vpliv na doživljanje negativne samopodobe in na samo telesno zdravje otroka in mladostnika, sta prekomerna telesna teža in debelost. Četudi zahodna moderna družba čišla telesno vitkost, se hkrati sooča z naraščanjem prekomerno težkih in debelih ljudi, tudi otrok in mladostnikov (Kuhar, 2002/3). Težava je prisotna tudi v Sloveniji. Analiza meritev, ki so jih opravili šolski zdravniki ob preventivnih pregledih v letih 2003–2005, je pokazala, da je bilo med 15- in 16-letnimi mladostniki čezmerno prehranjenih 17,1 odstotka fantov ter 15,4 odstotka deklet, debelih pa je bilo 6,2 odstotka fantov ter

3,8 odstotka deklet. Prevalenca debelosti med mladostniki je bila po tej raziskavi primerljiva z drugimi evropskimi državami (Avbelj idr., 2005). Analiza podatkov sistema SLOFIT, opravljena na Fakulteti za šport v Ljubljani, je pokazala, da se je med letoma 1988 in 2012 delež prekomerno težkih deklet v starosti od 6 do 19 let povečal s 13,7 na 17 odstotkov, pri fantih s 15,8 na 19,8 odstotka, delež debelih deklet se je povečal s 3,3 na 6,5 odstotka, fantov pa s 4,3 na 7,3 odstotka (Gabrijelčič, 2013). Precej višji od ocene deleža debelih, ki jo navajajo strokovnjaki, pa je delež mladostnikov, ki se doživljajo kot predebele. V raziskavi HBSC (*Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju*) je v letu 2010 svoje telo kot predebelo ocenilo 36 odstotkov enajstletnikov, 39 odstotkov trinajstletnikov in 41 odstotkov petnajstletnikov. Za predebele se je ocenilo 54 odstotkov deklet in 29 odstotkov fantov, starih petnajst let. Raziskava je pokazala tudi, da je v obdobju od 2002 do 2010 prišlo do upada deleža fantov, ki so bili zadovoljni s svojim telesom, medtem ko pri dekletih takšnega trenda nismo zaznali (Drev, 2013).

Nezadovoljstvo s težo se kaže tudi pri uporabnikih spletne svetovalnice. V letih 2012 in 2013 smo v temo Telesna teža uvrstili 209 vprašanj, ki so jih napisala v glavnem dekleta. Večkrat dekleta zgolj preverjajo, ali je njihova teža primerna ali ne, kot v naslednjem primeru: *»Hej meni se zdi, da sem predebela ... spol: ženski, starost: 13, višina: 172 teža: 55 – 57. kaj mislite???»* Mnoge so prepričane, da morajo shujšati, četudi izračun indeksa telesne mase pokaže drugače: *»Živjo, ja moj cilj je, da bi shujšala. Vendar vsi pravijo, da sem že zdaj presuha in da bi bila na robu anoreksije. Stara sem 15 let, velika 164 cm in 49kg. Občutek imam da imam predebele noge. Ampak zaradi poškodbe ne smem telovadit. Ali lahko začnem z dieto?«* Svetovalci vsakič znova ponudijo izračun indeksa telesne mase in ostale informacije, ki so sicer že zapisane na naši spletni strani v informativni rubriki *Sijem od zdravja*. Šolska zdravnica in spletna svetovalka, mag. Damjana Podkrajšek, v tej rubriki mlade med drugim šaljivo in nazorno podučijo, kako poskrbeti za primerno telesno težo, z besedami: *»... lahko si kupiš novo ogledalo (ali vsaj starega umakneš iz zornega polja) – dan začni z nasmeškom. Namesto stola uporabiš žogo – tudi takrat, ko gledaš TV. Sedenje na žogi je bolj zdravo za hrbtenico, poleg tega pa zahteva tudi več energije. Pa še manj časa presediš, ker ni tako zelo udobno kot v naslanjaču. In si krepiš mišice stegen, meč, bokov in hrbta, ... Namesto posedanja pred TV si 'privoščiš' sproščanje ob preskakovanju kolebnice. Lahko si narediš ples kar sredi svoje sobe ob glasbi, ki jo imaš najraje. Morda pa 'skočiš' na kolo in z njim do prijatelja. Namesto s tortico se razvajaš s kosom najljubšega sadja. Po 18. uri 'zakleneš hladilnik', vse predale s čokolado in najbolje tudi svoj vhod v prebavila ... in se skratka trudiš, da porabiš več energije, kot jo zaužiješ s hrano.«*

Pišejo nam tudi dekleta z izrazito nizko telesno težo in pridruženimi težavami, ki nakazujejo motnje hranjenja. Takšna vprašanja obravnavamo v pričujoči knjigi v poglavju o duševnem zdravju. Prav tako se srečujemo z mladostniki, spet predvsem dekleti, ki so dejansko predebela. Svetovanje v takšnih primerih je zahtevno, svetovalci odgovarjajo obsežneje in natančneje. Potrebni so skrbno premišljeni nasveti in informacije, ki bodo mladostnico dodatno motivirali k spremembi, ki si jo tudi sama želi, kot v naslednjem primeru.

## **Debeluhka** **Ful debela**

*Živjo. Stara sem 16, visoka 162 cm in mam 90 kg. Vem da je to ful preveč in zelo nezdravo. Zadala sem si cilj, da shujšam vsaj na 70 kg. Začela sem piti samo vodo, ne jem več sladkarij, vsaki dan telovadam 45 minut. Delam neke vaje, ki sem jih zasledila na netu. Boke*

*sploh nimam debele, najbolj imam roke in noge pa trebuh. Kakšne vaje da jih lahko delam doma so najboljše? Ne recite Fitnes ali pa kaj, ker nimamo denarja pa sram me je. Rada bi poskusila vsaj 10 kg izgubiti do konca maja ker grem na en zelo pomemben dogodek. Bi mi prosim pomagali kako čimprej shujšati?*

### Odgovor svetovalke



*Pozdravljena! Najprej bi te pohvalila, da si začela razmišljati o svoji telesni teži. Zadalja si si cilj in storila že prve korake pri prehrani, kar je odlično. Že z odrekanjem sladkarij in sladkim pijačam ti bo zagotovo uspelo izgubiti nekaj kilogramov. Vendar moraš biti pri tem vztrajna, kajti rezultati vendarle ne bodo tako hitri, kot bi si jih želela. Odvečni kilogrami so se zagotovo kopičili kar nekaj časa, zato ne smeš pričakovati, da bo rezultat kar čez noč. Prav je, da to veš in da si zato vztrajna in ne obupaš. Tudi če hujšamo, je zdrava izguba kilogramov nekje med 0,5 do 1 kg na teden. Ker pa si mlado dekletko, ki še rasteš in se razvijaš, zate hujšanje brez nadzora zdravnika ni primerno. Kajti kaj hitro bi lahko zapadla v kake nezdrave diete ali celo stradanje, kar bi prej škodovalo, kot pa koristilo tvojemu zdravju.*

*Zato predlagam, da se o tem pogovoriš s svojo osebno zdravnico. Seveda pa sama začni z bolj zdravim načinom prehranjevanja, kot si ga bila vajena doslej. Pojej vse glavne obroke dneva, to so zajtrk, kosilo in večerja. Večerja naj bo lahka in vsaj tri ure pred spanjem. Tudi v šoli pojej malico, za popoldansko malico pojej sadje. Pri prehrani izbiraj med manj mastnimi in manj sladkimi živili. Vidno maščobo na živilih odstrani. Uživaj veliko sadja in predvsem zelenjave ter polnozrnate žitne izdelke. Izogibaj se vsem vmesnim prigrizkom, kot so razni kifeljčki, štručke, čipsi, palčke, smokiji itd.*

*Tudi s starši se pogovori o tem, da boste tudi doma pripravljali bolj zdravo hrano za vse družinske člane. Začela si tudi s telovadbo, kar je super in nujno za zdrav način življenja. Mislim, da ni tako pomembno, katere vaje delaš, važno je, da se gibaš. Delaj tisto, kar ti je všeč. Na internetu je idej veliko, lahko pa se obrneš tudi na svojega učitelja športne vzgoje, da ti pokaže nekaj vaj. Telovadba oz. gibanje naj bo tako intenzivno, da ti srce hitreje bije, se zadihaš in spotiš. Vadbo postopoma stopnjuj, tako po času, kot po intenzivnosti. Kmalu bo pomlad, lepše vreme, daljši dan in tudi v naravi bo veliko možnosti za gibanje, hitro hojo, tek, kolesarjenje. Izkoristi, kar se da. S seboj povabi še kakšno prijateljico, ki te bo spodbujala. S trdno voljo in vztrajnostjo ti bo zagotovo uspelo. Držim pesti zate.*

*Lepo te pozdravljam,*

*Tatjana Škornik Tovornik, dipl. sanitarna inženirka*

Vzroki za prekomerno prehranjenost in debelost so v veliki meri v neprimerni prehrani ter pomanjkanju gibanja oziroma telesne dejavnosti. Nepravilna prehrana in telesna (ne)dejavnost se povezujeta s številnimi drugimi dejavniki tveganja in obolenji, kot so visok krvni tlak, povišane krvne maščobe, bolezni srca in ožilja, debelost v odrasli dobi, sladkorna bolezen, raki debelega črevesa, dojk in nekateri drugi ter kronične bolezni (Gabrijelčič, 2013; Gobov idr., 2007). Raziskave v Sloveniji kažejo, da se naši otroci in mladostniki ne prehranjujejo ustrezno. Nimajo rednih dnevnih obrokov, izpuščajo zajtrk, še zlasti med tednom. Uživajo premalo zelenjave in sadja ter rib, izbirajo živila, ki so energetske gosta in hranilno revna, nimajo ustreznih navad glede pitja tekočin, pojedjo tudi preveč sladkarij in popijejo preveč sladkanih pijač. V raziskavi HBSC je le 25 odstotkov mladostnikov, starih od 11 do 15 let, poročalo, da uživajo zelenjavo enkrat na dan, tistih, ki vsak dan uživajo sadje, pa je bilo 40 odstotkov (Fajdiga Turk, 2013). Kar dve tretjini mladostnikov uživata sladkane pijače in/ali

sladkarije (Gregorič, 2011). Po količini zaužitih sladkih pijač se slovenski mladostniki uvrščajo v sam evropski vrh (Gabrijelčič, 2013). V obdobju 2002 do 2010 se je večina kazalnikov glede uživanja sadja in zelenjave in uživanja zajtrka sicer izboljšala, vendar zlasti med enajstletniki, prišlo pa je do upada deleža zmerno do intenzivno telesno dejavnih mladostnikov (Drev, 2013). Naši otroci in mladostniki so tudi premalo telesno dejavni. Po podatkih raziskave *HBSC* iz leta 2010 je bilo eno uro na dan vse dni v tednu telesno dejavnih 26 odstotkov enajstletnikov, 20 odstotkov trinajstletnikov in le 15 odstotkov petnajstletnikov (Drev, 2013). Podatki sistema *SLOFIT* pa kažejo med drugim tudi na upadanje telesne dejavnosti in telesne zmoglosti mladih, zlasti fantov (Gabrijelčič, 2013).

Vprašanja o prehrani in gibanju so pri naših uporabnikih pogosta. Nekateri, sicer so v manjšini, sprašujejo zgolj po zdravem prehranjevanju in posameznih živilih. Mladostnica tako na primer sprašuje: »Kakšen je zdrav način prehranjevanja? Ali je zajtrk res tako pomemben in kaj naj bi se jedlo za zajtrk? Koliko sladkarij je v mejah normale? Rada bi spremenila svoj način prehranjevanja, čemu se naj najbolj izogibam, česa naj pojem več in česa manj?:)« Fant, po zapisu sodeč mlajši, pri svetovalcu preverja mamin nasvet: »Moja mami pravi, da če ješ preveč jajčk, to ni dobr, ker imajo menda preveč holesterola, jst mam pa jajčka na oko ful rad. Zakaj ni dobro, če jemo več jajc, kakšne so posledice, koliko na teden/dan priporočate jajca?« Mladostnik v spodnjem primeru pa bi se rad odpovedal sladkarijam:



### anonimec sladkarije

*Mi lahko prosim pomagata kako se odvaditi sladkarij. Imam jih zelo rad, ampak meni se zdi da jih pojem preveč. za odgovore bom hvaležen.*



### Odgovor svetovalke

*Pozdravljen! Nisi napisal, ali se to že kaj pozna na telesni teži. Če je teža previsoka, bo treba sladkarije zelo omejiti, še bolje povsem ukiniti. Četudi je teža normalna, bi počasi vseeno poskusil z bolj zdravo prehrano. Sladkarije običajno povečujejo željo po sladkem, zato si v začaranem krogu, ko si jih želiš vedno več. Za začetek ti priporočam, da se tri dni odpoveš prav vsem sladkim jedem in pijačam, ki vsebujejo sladkor ali sladila. Pojej dovolj zelenjave, mesa, polnozrnatih žitnih izdelkov, sadja. Za žejo pij vodo ali nesladkan čaj. Čež nekaj dni bo želja po sladkem že precej manjša. Drugi zelo enostaven način odvajanja od sladkarij pa je, da jih nimaš doma, da niso na dosegu roke in da si jih tudi ne kupuješ. Kadar pa boš pojedel kaj sladkega, se veliko gibaj, da čim prej porabiš zaužiti sladkor.*

*Lep pozdrav.*

*Lucija Gobov, dr. med., specialistka pediatrije*

Pišejo nam tudi mladostniki, ki želijo spremeniti svoje prehranske in gibalne navade, da bi omilili že prisotne težave z zdravjem. Pri tem žal nimajo vedno podpore staršev, kot vidimo v naslednjem primeru: »Živijo, torej rada bi spremenila svoj stil življenja. Živela bi bolj zdravo, se redno rekreirala in uredila prehrano, ki mi že od nekdaj dela preglavice, ravnala pa bi se po načelih 'eat clean'. Rada bi naredila nekaj za sebe in svoje zdravje, saj mi že zdaj pri 17 letih zelo nagaja, zraven tega pa so v družini zelo pogoste bolezni srca, kar me zelo skrbi. S tem, kako bi tole spremembo speljala nimam problemov, problem sta moja starša. Že velikokrat sem jima hotela dopovedati, da bi rada nekaj spremenila, pa mi ni nikoli uspelo,

*čeprav sem vse podprla z dejstvi. Vedno govorita, da je dobro tako kot je, pa ni, vsaj zame ne. Ne vem kako naj jima dopovem. Nisem pa govorniški tip človeka in zato je vse skupaj še težje.« O razlogih za (ne)podporo staršev lahko ugibamo. Starši morda sami podcenjujejo pomen prehrane in gibanja za zdravje, morda menijo, da hči v svoji želji pretirava, mogoče se bojijo, da bo zdrvela v motnje hranjenja, o katerih se danes veliko govori. Svetovalka mladostnico pohvali in potrdi njena razmišljanja, ki so zrela in odgovorna. Spodbuja jo k nadaljnjim pogovorom s starši, katerih podpora je za mladostnico lahko ključna: »... svetujem ti, da se z njimi pogovoriš, če pa oni zdravega načina življenja ne želijo, se potruji sama. Skuhaj jim kaj zdravega in jim dokaži, da je lahko tudi zdrava prehrana dobra ...«*

Pri večini vprašanj o prehrani in gibanju je sicer v ospredju želja po lepi postavi in izgubi dodatnih kilogramov. Takšno izhodišče je na mestu, saj k telesni dejavnosti in zdravemu prehranjevanju motivira mnoge mladostnike, ki bi sicer zaradi ugodja, modernih tehnologij, mnogih prostočasnih aktivnostih, ki se izvajajo sede, ter bogate ponudbe še bolj »bogate« hrane ostali nedejavni. Gibanje in šport pa ne vplivata le na skladen telesni razvoj otroka in mladostnika, temveč imata ugodne vplive tudi na samopodobo, počutje, spoznavanje lastnih zmogljivosti, spoznavanje okolice ter vzpostavljanje socialnih stikov. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja v gibalnih/športnih dejavnostih lahko upočasnijo tako motorični kot intelektualni razvoj otroka (Štemberger, 2007). Tudi zato svetovalci ne pozabijo na spodbudo k telesni dejavnosti v večini odgovorov in nasvetov, ne glede na temeljno težavo mladostnika.

### **Rabim Pomoč Nujno1 Hujšanje za 12 letnika.**



*Star sem 12 let, 163cm in 80kg. Danes sem po dolgem času pogledal na tehtnico in številka je res velika. Že pred nekaj časa sem se prijavil na košarko. Odjavil sem se zelo hitro ker nisem dober pri nobenem športu in tudi pri temu nisem bil pa tudi sovrstniki niso bili niti malo prijazni z mano. Šole se že bojim ker vem kako bo sošolci ne bodo prijazni in naš učitelj telovadbe pa niti malo ni razumevajoč. Če samo malo počasneje tečeš ti že da kazen. Bojim se pa tudi določenih vaj in testiranja kjer ti ostali učenci izmerijo težo in vse pišejo na kartonček ki ga potem neseš k drugemu in tako naprej. Rad bi shujšal do februarja vsaj za 10 kg.*

*Že vnaprej hvala za pomoč!*

### **Odgovor svetovalke**



*Veš, to me vedno znova razjezi. Namesto, da bi te vsi spodbujali pri telesni aktivnosti, naredijo vse, da prenehaš. A nikar ne vrzi puške v koruzo. Poišči šport, ki ti bo všeč in ga boš lahko izvajal vsak dan. Vsaj eno uro na dan. Če drugače ne gre, se lahko tega lotiš čisto sam. Začni postopoma, vsak dan malo več. Priporočam hitro hojo in tek, kolesarjenje in plavanje. Skušaj biti telesno aktiven vsaj eno uro na dan. Ko boš pridobil malo več kondicije, tudi v šoli ne bo težko sodelovati pri urah telesne vzgoje. O prehrani se pogovori s svojo zdravnico. Ker si star 12 let, je zelo pomembno, da se pravilno in zdravo prehranjuješ, saj še rasteš in se razvijaš.*

*Lepo te pozdravljam,*

*prim. asist. Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka družinske medicine*



Četudi svetovalci zagovarjajo temeljna načela zdravega načina življenja, ostajajo pri tem življenjski. Zavedajo se, da bi prehode zapovedi in prepovedi pri mladih lahko dosegle nasprotno učinke. Prizadevajo si, da bi bile zdrave navade v življenje mladega človeka in tudi njegove družine vključene čim bolj naravno in sproščeno. Le tako jih bodo mladi doživljali kot nekaj prijetnega in jih negovali kot vrednoto in ne kot obsedenost z zdravim življenjem, kot vedenje svojih staršev opisuje kritična mladostnica: »Stara sem 17 let in moji starši so naravnost obsedeni z zdravim življenjem. Ali bolje rečeno, obsedeni s tistim kar škodi zdravju. Kar naprej berejo knjige, revije in članke na internetu o takih stvareh. O prehrani, kako je čisto vse škodljivo industrijsko pridelano, špricano in tako naprej. Ogromno hrane so črtali iz našega seznama zaradi tega. Da ne govorimo o cigaretah, alkoholu, kavi in podobnih stvareh. Ona dva ne uživata nobeno od teh stvari, pa vendar vsak dan poslušam o katastrofalni škodljivosti in vplivom le tega na ne vem kaj vse. pa potem začnejo še govorit o sodobni tehnologiji, njenemu sevanju, itd. Fotr je odkar je babica umrla za rakom obseden s tem kar povzroča raka in po njegovem je to že kar čisto vse kar obstaja. In skozi visi na takih zdravstvenih spletnih straneh kjer pa itak pišejo samo o tem. Pa še domov skozi privleče neke vitamine in raznorazna olja, semena in ostale čudne zdrave stvari, ter še marsikaj bi lahko naštel. No, zdaj je pa tu problem. Saj v bistvu je prav da tako zdravo živita, ampak meni se zdi to malo preveč. Včasih se mi zdi vse skupaj prav neumno. Zavedam se, da bi jaz tudi mogla tako živeti, ampak ne morem. Problem je, ker meni ravno stvari, katere so najbolj škodljive in po njihovem najbolj grozne na svetu, meni predstavljajo največji užitek. Sladke stvari naravnost obožujem, še sploh če je kje čokolada vmes. Zelo rada pečem in delam sladice in jih seveda tudi jem. Oni pa začnejo nabijati o škodljivosti, glutenu, sladkorni in ne vem še čim. Pa mi vse pokvarijo. Kolikokrat sem se hotela odpovedati temu, vendar ne morem. Nekaj časa je šlo, potem se pa sem začela spraševati, da zakaj bi se morala skoz nečemu odpovedovati. Enostavno ne zdržim, saj v tem preveč uživam ...«

### Telesno zdravje

Največ vprašanj s področja telesnega zdravja se nanaša na težave s kožo, prehladna obolenja in razne bolečine, težave z lasmi, ustnim zdravjem in očmi. Mladi nam pišejo o težavah, zaradi katerih sicer tudi najpogosteje obiščejo zdravnika. Zdravstvena statistika kaže, da otroci in mladostniki iščejo zdravniško pomoč pri izbranem zdravniku povprečno trikrat letno, najpogosteje zaradi bolezni dihal, nalezljivih bolezni ter poškodb in zastrupitev. Pri zdravniku specialistu so obravnavani predvsem zaradi kroničnih bolezni kože, dihal in bolezni oči, mladostniki pa tudi zaradi mišično-kostnih bolezni. Slednje odraža povečanje deleža mladih z ugotovljeno deformacijo hrbtenice, ki znaša pri osnovnošolcih devet, pri srednješolcih pa že 15 odstotkov, ter povečanje deleža mladih z motnjo ostrine vida, ki znaša pri osnovnošolcih 14, pri srednješolcih pa že 25 odstotkov (Rok Simon idr., 2010).

Pri šolskih otrocih težave s kožo iz leta v leto naraščajo, vse več jih išče pomoč pri specialistih za kožne bolezni. Pravočasna obravnava težav, kot so suha in občutljiva koža, pretirano potenje, bradavice, akne in drugo, v smislu sorazmerno preprostih terapevtskih postopkov in nasvetov, lahko prepreči pozne posledice le-teh (Dragoš, 2005). Mnogi naši uporabniki imajo težave z aknami, še zlasti jih motijo tiste na obrazu: »Mene zanima če obstaja kaka krema proti mozoljem pa da res učinkuje in katero priporočate ker imam kar precej mozoljev obraz si redno umivam pa jih se dobim, torej kateri produkt priporočate?« Svetovalci so v odgovorih konkretni, podajo informacije o preverjenih zdravilnih učinkovinah in uporabi le-teh, po potrebi predlagajo obisk pri zdravniku. Vključijo pa tudi splošne nasvete glede nege kože, izogibanja agresivnim in dražečim milom in kozmetiki in poudarijo pomen zdrave prehrane, gibanja na svežem zraku, zadostnega vnosa tekočin in počitka.

## čokolada:) nečista koža



Živjo! Moja koža je mastna, torej se sveti in imam nekaj mozoljev in brazgotin oz. madežev od prejšnjih mozoljev, zanima pa me kako bi si kožo očistila in preprečila akne. Jemljem prehransko dopolnilo za mozolje že malo več kot en mesec in se mi zdi da malo že pomaga, če pa do konca tega meseca ne bo vidnih rezultatov, nevem če bi še jemala :/ Zelo si želim čisto kožo, ne jem veliko mastnih stvari, redno si jo čistim zjutraj in zvečer, denarja za drage kozmetične izdelke ni, čakanje da se koža sama popravi pa se mi zdi nesmiselno. Lep pozdrav :)

## Odgovor svetovalke



Akne so kronična bolezen, kar pomeni, da dolgo trajajo. Tudi zdravljenje je dolgotrajno, nobena stvar namreč ne pomaga hitro, tako da en mesec ni dolga doba. Tudi na tip kože ne moremo vplivati – nekateri ljudje imajo mastno, nekateri pa suho kožo. Mastne kože ne smeš preveč agresivno čistiti, ker potem »misli«, da mora proizvajati še več maščobe in padeš v začaran krog. Vsak večer jo očisti kar z vodo ali pa z mlekom za čiščenje za mastno kožo. Pri osebnem zdravniku pa boš dobila kremo ali tekočino za akne. Vztrajaj dalj časa (za prehranska dopolnila pa ne zapravljaj preveč denarja).

Lep pozdrav,

Anita Jagrič Friškovec, dr. med., specialistka šolske in urgentne medicine

64

Tako kot čiste kože, si želijo tudi belih zob, saj oboje dviguje samozavest lepote željnih mladostnikov. Otroška zobozdravnica Vilma Cvikl, ki ima dolgoletne praktične izkušnje in zasluge za dobro stanje zdravja zob in ustne votline otrok in mladostnikov na Celjskem, je v odgovorih razumevajoča, nazorna in spodbudna.

## Missy=) Zobje



Živijo, živijo! Od nekdaj me motijo moji zobje, ki so bolj rumene barve kot pa, da bi bili beli. Sicer imam zelo lepo obliko, ampak to bi pa res nekoliko spremenila. Ta barva mi ni všeč. Zato imam nekaj vprašanj:

- 1.) Ali zobne paste (white) pomagajo in koliko škodijo zobom?
- 2.) Kaj pa, da ti pri zobozdravniku z nečim očistijo, koliko to stane??
- 3.) Kaj se da še storiti, kaj pomaga, da so zobje lepo beli??
- 4.) Koliko stane beljenje zobov in ali je to zdravo?
- 5.) Kaj pa zvezdniki naredijo, da si pobelijo zobe??

Hvala za odgovore!! Lep dan še naprej :)



## Odgovor svetovalke

*Missy, vesela bodi lepe oblike zob. Obliko zob dobimo z rojstvom, enako tudi barvo, ki se običajno ujema z našo poltjo v neko harmonično celoto. Belilne zobne paste nekoliko pobelijo zobe, običajno odstranijo barvne obloge, ki so posledica nekaterih živil in pijač, nekoliko pa tudi poškodujejo vrhno plast sklenine, zato jih ni pametno uporabljati vsakodnevno, pač pa zgolj občasno. Čiščenje zob in beljenje zob v zobni ambulanti je samoplačniška storitev. Ceno storitve določajo zobozdravniki in je od ambulante do ambulante različna. Beljenje zob ni zdravo, saj se ob tem posegu poškoduje struktura sklenine. Imej vedno umite zobe in izogibaj se hrane, ki obarva zobe. Na vprašanje, kaj zvezdniki naredijo za belino zob, ti ne morem odgovoriti, res ne vem. Mislim pa, da jim ni prav lepo, zato si nihar ne želi njihovega življenja. Lepi smo takrat, ko smo nasmejani in zadovoljni s tistim, kar nam je dano.*

*Lep pozdrav,*

*Vilma Cvikl, dr. dent. med., specialistka pedontologije*

Med kroničnimi boleznimi so pri otrocih in mladostnikih v ospredju alergijske bolezni, predvsem astma, alergijski dermatitis in alergijski nahod; vse našteje bolezni so v porastu. V porastu je tudi sladkorna bolezen tipa 1, saj se število mladih bolnikov vsako leto poveča za 3,6 odstotka (Rok Simon idr., 2010). Vprašanja o teh temah se v naši svetovalnici pojavljajo občasno. Eden od razlogov je zagotovo v dobri seznanjenosti otrok in njihovih staršev s kronično boleznijo, njenim zdravljenjem ter preprečevanjem poslabšanj, za kar si prizadevajo zdravstveni delavci na vseh nivojih zdravstva.

*Večkrat sem v stiski, ker imam o mladostniku premalo informacij. Skrbi me, da bi napačno razumela vprašanje, predvsem kadar sprašujejo za bolezenska stanja. Bojim se, da le ne bi predolgo doma čakali, ne da bi šli k zdravniku, zato jim na koncu večkrat priporočim, naj se gredo posvetovat še k zdravniku. Včasih ne vem, če morda pretiravajo z nekimi težavami ali jih podcenjujejo ... kako natančno je posameznik ubesedil vprašanje, zato sem v dvomih, če sem zadela z odgovorom.*

*Lucija Gobov, dr. med., specialistka pediatrije*

»Poleg 'klasičnih' bolezni in stanj pesti mlado populacijo tudi 'nova obolevnost', ki vključuje nezdravo koriščenje prostega časa, motnje prehranjevanja in nezadostno telesno dejavnost, zlorabo drog, tvegano spolno vedenje, trpinčenje in zlorabe, motnje duševnega zdravja. V težjih oblikah se te težave kažejo kot težave v komunikaciji, slab učni uspeh, nizka samopodoba in depresivnost,« ugotavljajo raziskovalke v publikaciji *Zdravje v Sloveniji* (Rok Simon idr., 2010). Takšne ugotovitve podpirajo tudi rezultati raziskave vprašanj mladostnikov v naši svetovalnici. V zadnjih letih strokovnjaki pospešeno delajo na prenovi preventivnih programov za otroke in mladostnike. S prenovi želijo odgovoriti na tako imenovano novo obolevnost mladih in se čim bolj približati njihovim potrebam, tudi v smislu premika težišča preventivne obravnave iz pretežno »telesne« v biopsihosocialno. Za uresničitev prenove sta ključni dejavnost javnega zdravja in primarna zdravstvena dejavnost, obogateni z ustreznimi novimi znanji ter povezani z drugimi ravnmi zdravstva in nezdravstvenimi službami. Le tako lahko naša družba zagotovi, da se bo čim manj tveganih vedenj mladostnikov spremenilo v resno patologijo, ki bi v prihodnjih desetletjih oslabilo družbeni kapital države (Konec Juričič in Podkrajšek, 2007). Še več. Takšen pristop k mladim je tudi

eno od zagotovil, da bo delež tistih, ki so zadovoljni s svojim življenjem, ostal visok tudi v prihodnje. Ta delež je med všolanimi mladostniki v letu 2010 znašal 87 odstotkov (Jeriček Klanšček in Žiberna, 2013).

## Smerokaz za spletnega svetovalca

Pri odgovorih na vprašanja o telesu in telesnem zdravju svetovalci:

- priporočajo zdravo, pestro in raznoliko ter uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave;
- priporočajo redne obroke ob istem času;
- priporočajo pitje vode;
- pri prekomerni teži svetujejo zdravo hujšanje z več gibanja in zdravo prehrano, brez diet, ki dolgoročno niso uspešne;
- priporočajo redno telesno dejavnost, ki naj traja vsaj eno uro na dan, vsakodnevno, vse dni v letu;
- intenzivnost gibanja naj bo zmerna do intenzivna. To pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma, da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip;
- priporočajo izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdravje kosti;
- razložijo možno ukrepanje pri lažjih boleznih;
- pri nejasnostih ali težjih boleznih spodbudijo k obisku osebnega zdravnika;
- opozorijo na previdnost pri prehranskih dodatkih;
- opozorijo na previdnost pri telesnih dekoracijah.

## Literatura

- Alif, M. (2011). Tetoviranje. Raziskovalna naloga. Mestna občina Celje: Mladi za Celje, 2011. <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201104641.pdf>; zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Avbelj, M., Saje Hribar, N., Seher Zupančič, M., Brcar, P., Kotnik, P. idr. (2005). Prevalenca čezmerne prehranjenosti in debelosti med pet let starimi otroki in 15 oziroma 16 let starimi mladostnicami in mladostniki v Sloveniji. *Zdrav Vest*, 74: 754–759.
- Bratanič, N. (1998). Rast in otrokovo zdravje. V: *Ogroženo zdravje otrok in mladostnikov: zbornik prispevkov II. kongresa šolske in visokošolske medicine Slovenije, Brdo pri Kranju 1997*. Ljubljana: Sekcija za šolsko in visokošolsko medicino SZD (Zdrav var 1998. let. 37, Suplement), 151–162.
- Dragoš, V. (2005). Diagnostika in zdravljenje nekaterih pogostih dermatoz v šolski dobi. V: *Zdrava mladina, naša bodočnost: zbornik prispevkov IV. kongresa šolske in visokošolske medicine Slovenije, Maribor, 2005*. Ljubljana: Sekcija za šolsko in visokošolsko medicino SZD, 163–166.
- Drev, A. (2013). Trendi v zadovoljstvu s telesno samopodobo. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 78–87.
- Fajdiga Turk, V. (2013). Trendi v uživanju sadja in zelenjave. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 98–109.
- Gabrijelčič, M. (2013). Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji. *Gradivo za odbor DZ RS za zdravstvo*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Gobov, L., Seher Zupančič, M., Troha, M., Puc Vidrih, B. (2007). Antropometrična, fiziološka in biološka merila za ugotavljanje debelosti in zapletov debelosti pri otrocih in mladostnikih. V: *Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti*. Ljubljana: CINDI Slovenija, 49–56.
- Gregorič, M. (2011). Uživanje sladkarij in sladkanih pijač. V: Jeriček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M., Zupanič, T. (ur.) *Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezan vedenjski slog slovenskih mladostnikov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 143–156.
- Jeriček Klanšček, H., Žibera, J. (2013). Trendi v samooceni zdravja. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 67–77.
- Konec Juričič, N., Podkrajšek, D. (2007). Izbrani dejavniki tveganja za zdravje otrok in mladostnikov. V: *Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti*. Ljubljana: CINDI Slovenija, 13–19.
- Kuhar, M. (2002/3). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika* 2002/3: 6 (3): 255–278. <http://www.zzsp.org/revija/2002/02-3-255-278.pdf>; zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Leskošek, V. Recenzija. (2014). V: Kuhar, M.: *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Založba FDV in Center za socialno psihologijo, zbirka Psihologija vsakdanjega življenja, 2003, 158 strani (ISBN 961-235-153-8). <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr46-47Leskosek.PDF>; zadnji dostop: 24. 6. 2014
- Rok Simon, M., Bajt, M., Brcar, P., Drev, A., Fajdiga Turk, V. idr. (2010). *Zdravje otrok in mladostnikov*. V: *Zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 50–54.
- Štemberger, V. (2007). Gibalna/športna dejavnost otrok in mladostnikov. V: *Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti*. Ljubljana: CINDI Slovenija, 20–27.
- Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V: Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M., Gabrijelčič, M. (ur.) *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 14–18.
- Troha, M. (2005). Presejalni testi motenj rasti in prehranjenosti; ocena rasti in prehranjenosti šolarjev. V: *Zdrava mladina, naša bodočnost: zbornik prispevkov IV. kongresa šolske in visokošolske medicine Slovenije, Maribor, 2005*. Ljubljana: Sekcija za šolsko in visokošolsko medicino SZD, 54–62.
- Ule, M., Renner, T., Mancin Čeplak, M., Tivadar, B. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Maribor: Aristej.
- Vervega, M., Škoflek, A. (2008). *Tatoo*. Raziskovalna naloga. Mestna občina Celje: Mladi za Celje, 2008. <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200805208.pdf>; zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Žalar, A., Leskovšek, E., Čeh, F., Cugmas, M. (2013). *Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

### 3.5. Spolnost in spolno zdravje

V nadaljevanju osvetljujemo spletna vprašanja mladostnikov iz krovnih kategorij Spolnost in Spolno zdravje. Prikazujemo analizo 24 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem, to je 1385 vprašanj mladostnikov, objavljenih v naši spletni svetovalnici v dobi dveh let.

#### 3.5.1. Spolnost

Krovna kategorija Spolnost zajema devet odstotkov vseh objavljenih forumskih tem oziroma 520 vprašanj mladostnikov v obravnavanem obdobju. Vprašanja smo razvrstili v eno od dvanajstih krovnih tem: Anatomija spolnih organov, Spolne potrebe in nagon, Poljubljanje, Samozadovoljevanje, Peting in draženje spolnih organov, Orgazem, Spolni odnosi, Odločanje za spolnost, Uporaba pornografije, Spolne igre, Pripomočki in fetiši, Spolna usmerjenost in identiteta, Razno.

V naslednjem prikazu vidimo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Spolnost. Največ vprašanj mladostnikov je v krovni temi Samozadovoljevanje (23 odstotkov), sledita krovni temi Spolni odnosi (19 odstotkov) in Odločanje za spolnost (12 odstotkov). (Infografika, stran 70.)

Če pogledamo porazdelitev krovnih tem glede na spol uporabnika, vidimo, da so vprašanja fantov večinoma znotraj krovnih tem Samozadovoljevanje (26 odstotkov), Spolne potrebe in nagon (17 odstotkov) in Spolni odnosi (16 odstotkov). Tudi dekleta najpogosteje sprašujejo o Samozadovoljevanju (22 odstotkov), sledijo vprašanja o Spolnih odnosih (19 odstotkov) in Odločanju za spolnost (15 odstotkov). (Infografika, stran 71.)

Porazdelitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da naši najmlajši uporabniki, stari 10 do 13 let, postavijo največ vprašanj v krovnih temah Samozadovoljevanje (50 odstotkov), Spolne potrebe in nagon (17 odstotkov) ter Spolna usmerjenost in identiteta (10 odstotkov). Tudi v starostni kategoriji 14 do 17 let je na prvem mestu še vedno Samozadovoljevanje (23 odstotkov), se pa zelo približa vrhu krovna tema Odločanje za spolnost (22 odstotkov). Na tretjem mestu se že pojavi krovna tema Spolni odnosi (15 odstotkov), ki prevladuje pri starejših uporabnikih spletne svetovalnice (58 odstotkov v starostni skupini 18 do 21 let in 43 odstotkov v skupini nad 21 let). (Infografika, stran 71.)

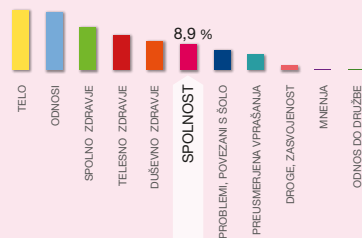
V krovni kategoriji Spolnost uporabniki običajno zastavijo kratka vprašanja (84 odstotkov vprašanj vsebuje manj kot 500 znakov). Tudi odgovori svetovalcev so večinoma kratki (78 odstotkov odgovorov ima manj kot 500 znakov). Za spletno komunikacijo v tej krovni kategoriji je hitra odzivnost zelo pomembna. Čas od objave vprašanja do prve objave uredništva (odzivni čas) je v polovici primerov krajši od treh dni.

# Spolnost

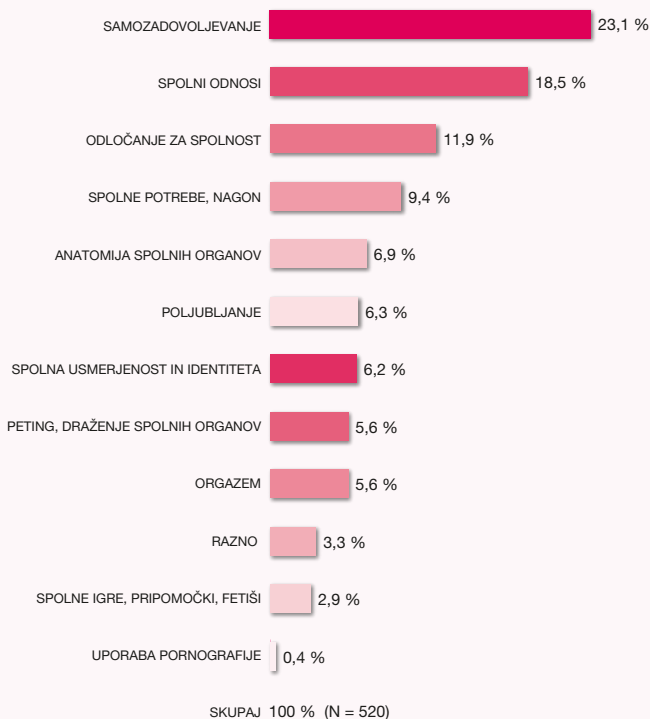
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %



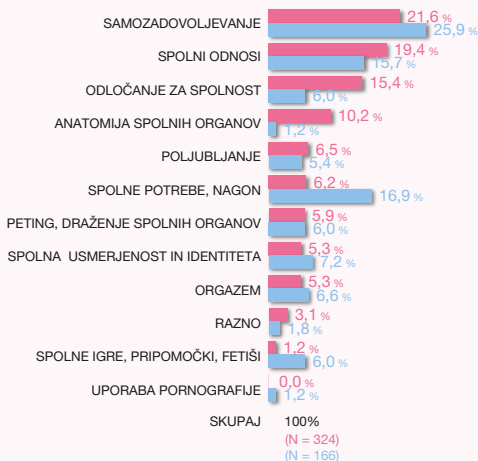
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolnost**





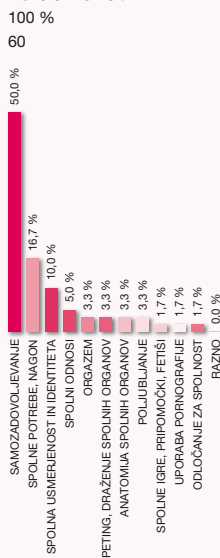


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolnost** po spolu

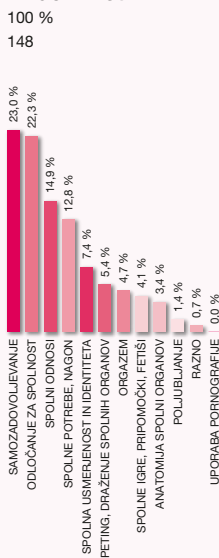


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolnost** po starostnih skupinah

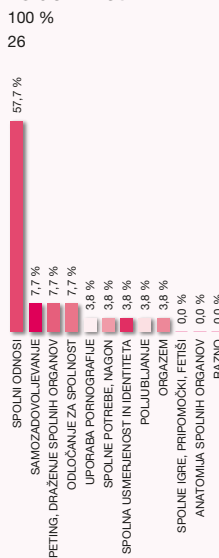
### 10 do 13 let



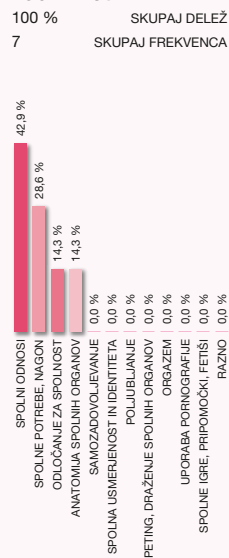
### 14 do 17 let



### 18 do 21 let



### nad 21 let





### 3.5.2. Spolno zdravje

Krovna kategorija Spolno zdravje zajema 15 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem v obravnavanem obdobju oziroma 865 vprašanj mladostnikov. Vprašanja smo razvrstili v eno od desetih krovnih tem oziroma sedmih krovnih podtem v tej kategoriji: Kontracepcija (Varna spolnost, Strah pred nosečnostjo, Testi nosečnosti, Načrtovanje zaščite, Kontracepcija pri moškem, Kontracepcija pri ženski, Postkoitalna kontracepcija), Spolno nalezljive bolezni, Reprodukcijska, Prekinitev nosečnosti, Najstniška nosečnost, Spolno zdravje žensk, Ginekološki pregled, Spolno zdravje moških, Spolovilo, Razno.

V naslednji infografiki prikazujemo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Spolno zdravje. Največ vprašanj uporabnikov je znotraj krovne teme Kontracepcija (45 odstotkov), ki je še podrobneje razdeljena na podteme. Tako je večina vprašanj o kontracepciji razvrščena v krovne podteme Kontracepcija pri ženski in Strah pred nosečnostjo. Naslednjih 21 odstotkov vprašanj mladostnikov v tej kategoriji je znotraj krovne teme Spolovilo, na tretjem mestu je krovna tema Spolno zdravje žensk (13 odstotkov). (Infografika, stran 74.)

Če pogledamo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Spolno zdravje glede na spol uporabnika, vidimo, da je večina vprašanj fantov v krovni temi Spolovilo (61 odstotkov), sledita krovni temi Kontracepcija (14 odstotkov) in Spolno zdravje moških (13 odstotkov). Dekleta sprašujejo predvsem o Kontracepciji (58 odstotkov) in Spolnem zdravju žensk (19 odstotkov), na tretjem mestu je krovna tema Spolovilo (7 odstotkov). (Infografika, stran 75.)

Razvrstitev glede na starostne skupine pokaže, da naši najmlajši uporabniki, stari 10 do 13 let, postavijo največ vprašanj v krovnih temah Spolovilo (79 odstotkov), Kontracepcija (13 odstotkov) in Spolno zdravje žensk (8 odstotkov). V starostni skupini 14 do 17 let je na prvem mestu še vedno Spolovilo (39 odstotkov), se pa poveča odstotek vprašanj v krovni temi Kontracepcija (33 odstotkov). Na tretjem mestu ostaja krovna tema Spolno zdravje žensk (14 odstotkov). Pri starostni skupini 18 do 21 let se vrstni red zamenja in beležimo največ vprašanj s področja Kontracepcije (49 odstotkov), Spolnega zdravja žensk (23 odstotkov) in Spolovila (10 odstotkov). Uporabniki, stari nad 21 let, sprašujejo predvsem o Kontracepciji (43 odstotkov), Spolnem zdravju žensk (25 odstotkov) in Reprodukcijski (14 odstotkov). (Infografika, stran 75.)

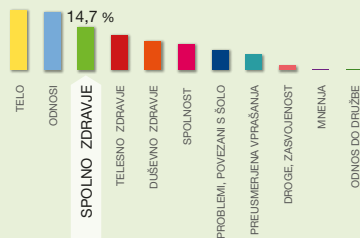
Za spletno komunikacijo v obravnavani krovni kategoriji je značilna ozko usmerjena, konkretizirana komunikacija. Hitra odzivnost je v teh temah nujna. Vprašanja mladostnikov so krajša od skupnega povprečja (79 odstotkov vprašanj vsebuje manj kot 500 znakov), in večinoma potrebujejo hiter in konkreten odgovor. Svetovalci se pri teh vprašanih odzivajo najhitreje (v polovici primerov je odgovor objavljen v treh dneh ali prej). Tudi dolžina odgovorov svetovalcev je v tej krovni kategoriji krajša kot pri ostalih (88 odstotkov odgovorov je krajših od 500 znakov).

# Spolno zdravje

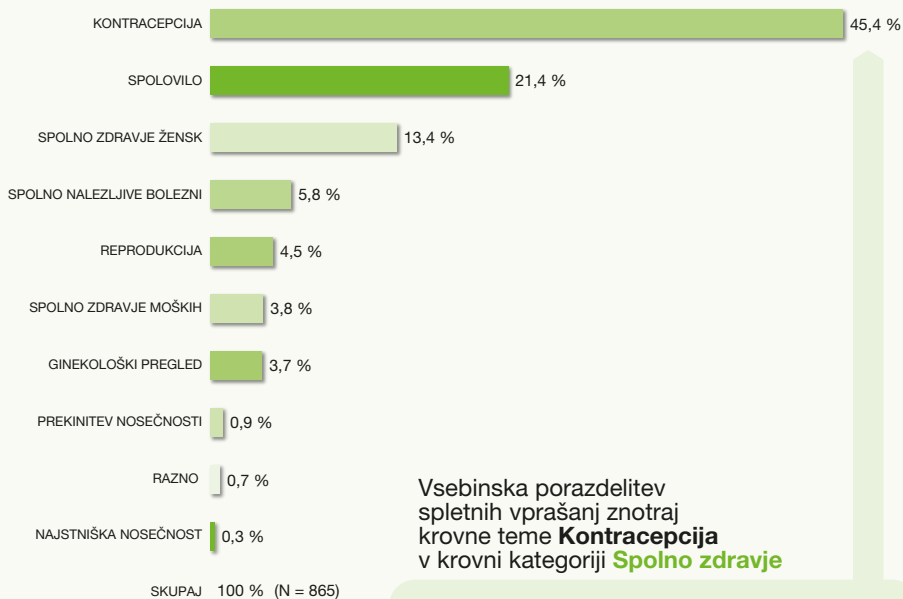
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

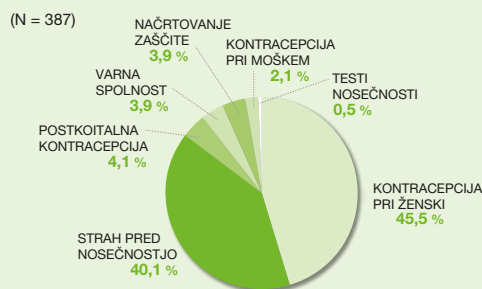
SKUPAJ 100 %



## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolno zdravje**

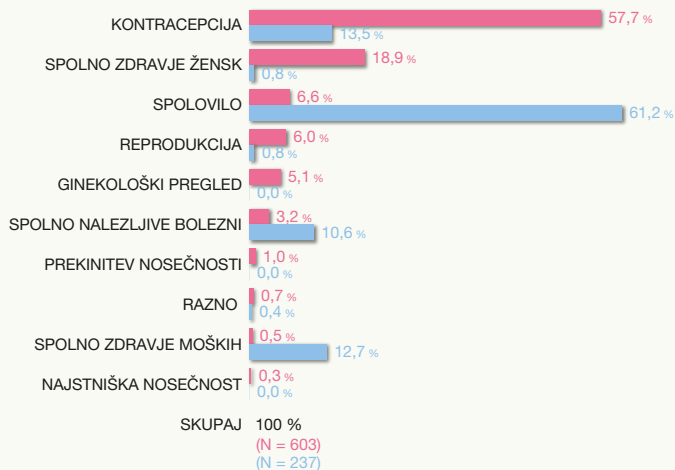


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne teme **Kontracepcija** v krovni kategoriji **Spolno zdravje**



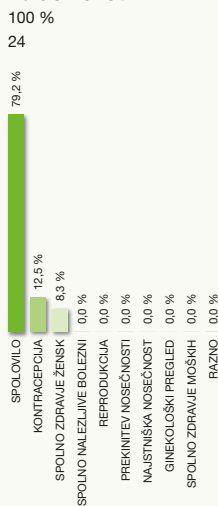


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolno zdravje** po spolu

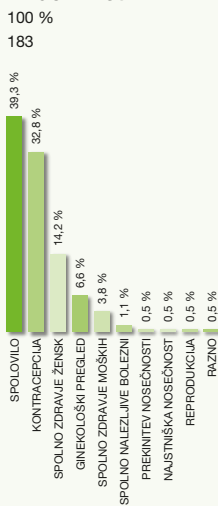


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Spolno zdravje** po starostnih skupinah

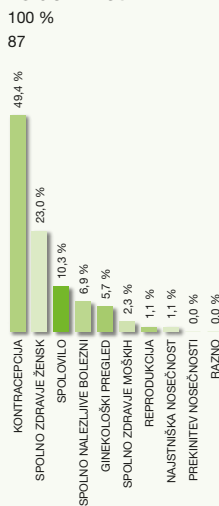
### 10 do 13 let



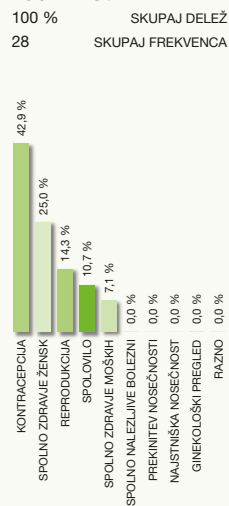
### 14 do 17 let



### 18 do 21 let



### nad 21 let



## RAZPRAVA

Veliko število vprašanj mladih o spolnosti in spolnem zdravju ne preseneča. Področje spolnosti in spolnega zdravja je v središču zanimanja mladostnikov v obdobju odraščanja. V analiziranem obdobju je bilo namreč 80 odstotkov uporabnikov spletne svetovalnice starih med 10 in 17 let. To starostno obdobje je obdobje intenzivnega telesnega in spolnega zorenja. Slednjega zaznamujejo sekundarni spolni znaki, prva menstruacija in nočni izliv, prebujanje spolnih nagonov in potreb, oblikovanje spolne usmerjenosti in še in še. Današnji mladostniki spolno dozorevajo mlajši kot nekoč. Znižuje se starost deklic ob prvi menstruaciji – v letu 2004 je ta starost v Sloveniji znašala 12,8 let (Pinter in Grebenc, 2010). Zgodnejšemu telesnemu in spolnemu razvoju pa ne sledita tudi socialni in duševni razvoj, ki se nasprotno podaljšujeta (prav tam). Tega se zavedajo tudi mnogi najstniki, ki nam na spletu pišejo v precepu jasno prebujene spolne želje in hkratnega strahu pred odgovornostmi, ki jih spolna dejavnost prinaša.

### Spolnost

Tema o samozadovoljevanju je vodilna v tej kategoriji in še posebej zanima najmlajše uporabnike spletne svetovalnice. Samozadovoljevanje je sestavni in naravni del spolnosti posameznika. O njem mladi razmišljajo, ga prakticirajo in se hkrati sprašujejo, »*ali je samozadovoljevanje nevarno???*«, kdaj z njim pričeti, ali je to naravno in podobno.

.....  
 ???

### samozadovoljevanje

*Pozdravljeni! Imam nekaj vprašanj in upam, da boste na njih odgovorili.*

1. Kolikokrat na dan se lahko samozadovoljujem?
2. S čim se je najbolje samozadovoljevati in kako?
3. Kako najhitreje pridem do orgazma?

*Hvala in lep pozdrav!*



### Odgovor svetovalke

*Pozdravljen/a,*

*glede samozadovoljevanja ni nobenih omejitev, tako glede tega, kolikokrat dnevno ali na kakšen način. Vse boš odkril/a sam/a sproti, saj različnim ljudem ugajajo različne stvari in ni nekega pravila. Enako velja za doživljanje orgazma.*

*Lep pozdrav.*

*Tinkara Srnovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva*

.....



Nekateri se ob samozadovoljevanju spopadajo tudi z občutki krivde in sramu, kot na primer najstnica, ki piše: »*Stara sem 12 let.. doma se kr velikrat samozadovoljujem... ampak bi se rada tega nekako odvadla, ker se mi zdi čudno pa neprimerno...*« Porajata se vprašanji, ali imajo mladi o samozadovoljevanju dovolj korektnih informacij in ali je tej temi posvečeno dovolj pozornosti pri spolni vzgoji. V raziskavi *Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah* so petnajstletniki na vprašanje, ali so pri spolni vzgoji pogrešali katere vsebine, navedli tudi, »*da ni bilo nič o samozadovoljevanju*« (Žalar idr., 2013). Zanimivo je, da tudi v večini anket oziroma raziskav spolnega zdravja in vedenja mladostnikov, ki so bile opravljene v Sloveniji, ne sprašujejo o izkušnji

samozadovoljevanja. Oboje lahko pomeni, da za najstnike pomembno temo odrasli postavljamo v polje tabujev ali manj pomembnega.

Nasprotno pa vse tovrstne raziskave vsebujejo vprašanje, ali so mladi že imeli spolne odnose. Po podatkih raziskav *HBSC* v letih 2002 in 2006 je spolne odnose že imela četrtnina petnajstletnikov, v letu 2010 celo 28,5 odstotka mladostnikov (32,4 odstotka fantov in 24,8 odstotka deklet). V obdobju od 2006 do 2010 se je statistično značilno povečal delež petnajstletnikov, ki so že imeli spolne odnose, še posebej je ta delež narasel med dekleti. Podobne trende o zgodnejši spolnosti beležijo tudi druge industrializirane države (Drglin idr., 2013). V raziskavi *Spolno vedenje slovenskih srednješolcev v letu 2004* je spolne odnose že imelo 23 odstotkov dijakov prvih letnikov ter 53 odstotkov dijakov tretjega letnika (Pinter idr., 2006). Po podatkih iz podobne raziskave iz leta 1996 je spolni odnos že imelo »le« 38 odstotkov dijakov tretjega letnika. Hkrati se je znižala srednja starost (mediana) ob prvem spolnem odnosu, in sicer z 18,5 let v letu 1996 na 17 let v letu 2004 (Pinter in Grebenc, 2010). Raziskave torej ugotavljajo, da so mladi v velikem deležu že spolno aktivni in da v spolne odnose vstopajo bolj zgodaj in pogosteje. Zgodnji spolni odnosi so dejavnik tveganja za neustrezno zaščito pred zanositvijo in pred spolno prenosljivimi boleznimi, povezani so tudi z večjim številom spolnih partnerjev. Zgodnja spolnost je za mnoge najstnike pribežališče, v katerega se zatečejo pred drugimi težavami, in je kot taka izraz njihovih nespolnih potreb. Pogosto je zgodnja spolnost tudi del širšega spektra tveganega vedenja, kot so zloraba drog in alkohola, kajenje in drugo (Pinter in Grebenc, 2010).

Vprašanja glede spolnih odnosov so v svetovalnici pogosta. Dekleta jih zastavijo v nekoliko višjem odstotku kot fantje. Čeprav tema najbolj zanima starejše mladostnike, o njej poročajo in sprašujejo tudi mlajši. Trinajstletnica, na primer, piše: *»Mam eno težavo. S fantom sma imela spolne odnose. Uporabil je kondom. Je to 100 % zaščita... naj raje naredim test ali ne? ... malo me strah. Prosim svetujte mi. Hvala.«*

*Ko sem začela odgovarjati v spletni svetovalnici, me je presenetilo število štirinajst-, petnajstletnikov, ki imajo že na polno spolne odnose. Po raziskavah je povprečna starost prvega spolnega odnosa še vedno okoli 17 let. Razmišljam, da najstniki vedno bolj iščejo neko potrditev v prezgodnji spolnosti.*

*Tinkara Smovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva*

Na vprašanja mladostnikov, kdaj je čas za prvi spolni odnos, svetovalka Tinkara Smovršnik, specialistka ginekologije in porodništva, običajno odgovarja nekako tako: *»Čim kasneje, ni sicer starostne omejitve, a če že, potem tam okoli 17. leta in kasneje ... za spolni odnos ni nikoli prepozno, prezgodaj pa je mnogokrat.«* Če začuti, da ima mladostnik sam zadržke, ga spodbudi z besedami, kot v naslednjem primeru:

## **Boječa NUJNO!!!**

*Heeej...:D*

*nujno mi hitro odpišite prosim ... imam fanta in sma skupaj pou leta ne ... tak približno mogoče malo več:D . ...ampak ja ... on že hoče z mano od začetka, ne, ampak jes nisem bla pripraulena ne ... ampak me je počakau, zdaj pa sem in on tudi, tak da sma se odločila da boma imela prvi spolni odnos ... jes sem stara 14 on pa 15 ... in on je že meu punco in sta že ne ... in on je uporabljav kondom in njegova prejšna kontracepciske ne ... in že ma izkušnje ...!!!! in zdaj je reko da on bo uporabo kondom ne ... jes pa nebi glih kontracepcijskih jedla*

... ampak ME JE FUUUUUUUUUUL STRAH DA BOM NOSEČA ... brez kontracepcijskih ... on pa mi je reko da ne bom ... tak da neveem kaj naaa!!!! prosim pomagajte mii!!!! hvalaa

## Odgovor svetovalke



Pozdravljena,

moj odgovor bo kratek in jedrat – glede na to, da te je tako strah, to pomeni, da za spolne odnose še nikakor nisi pripravljena, ne glede na to, da imaš občutek, da si. Pri tvoji mladosti so lahko posledice neželene nosečnosti in/ali spolno prenosljivih okužb zelo hude. Seveda je prav, da pred vstopom v spolnost razmišljaš tudi (in predvsem) o ustrezni zaščiti, in če nameravaš s spolnimi odnosi res pričeti, je vsekakor smiselni obisk pri ginekologu, ki ti bo lahko svetoval in predpisal ustrezno zanesljivo zaščito. Za predpis kontracepcijskih tabletk ginekološki pregled ni potreben. Če te ima fant rad in te spoštuje, ne bo pritiskal nate in bo spoštoval tvojo željo po odložitvi spolnih odnosov.

Lep pozdrav.

Tinkara Smovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Spodbujanje k odlogu prvega spolnega odnosa je lahko eden od pomembnih razlogov za znižanje deleža zgodnje spolno aktivnih najstnikov. Pinterjeva in sodelavci navajajo podatke za ZDA, ki kažejo, da se je delež petnajstletnikov, ki so že imeli spolne odnose, od leta 1995 do leta 2002 pri fantih znižal z 21 na 15 odstotkov, pri dekletih pa z 19 na 13 odstotkov (Pinter idr., 2006). Strokovnjaki poudarjajo odgovornost pri vstopanju mladih v spolne odnose. Spolnost naj bi bila zdrava in varna, zanj naj bi se odločili, ko smo dovolj zreli, tako telesno kot psihično, in ko imamo partnerja, ki mu zaupamo. Trinajstletnica je spraševala: »S fantom bi obadva rada imela spolne odnose. Mene je malo strah. Vendar si zelo želim in sem pripravljena. Ali je še prekmalu?« Vprašanje te deklice odraža ob prebujajočem se spolnem nagonu ter verjetni zaljubljenosti tudi pomisleke pri odločitvi za prvi spolni odnos. Odgovor svetovalke ji je lahko pomagal pri odločitvi. Da so tudi starši pomembni pri vstopu mladih v spolnost, priča naslednji primer vprašanja sedemnajstletnice, ki želi, da jo starši podprejo in ji zaupajo pri odločitvi za spolne odnose: »Kako naj starše prepričam, da sva dovolj odgovorna in naj mi že enkrat nehajo ,zbitav moralo‘ o odgovornosti in odraslosti, ker tega ne potrebujem?«

miiii

## prvi spolni odnos..kako to izgleda?



hejj:) imam res eno ful pomembno uprašanje ... imam bivšega sošolca, s katerim ,bluziva“ ... to je seveda le na kakšnih žurkah ... ko sva prvič zabluzila mislim da je hoto da greva mal dlje kot sam lizanje ampak men pač ni bilo do tega ... smo pa imeli pred kratkim spet eno fešto na kateri sva zasrala in me je začel napeljevati k spolnemu odnosu(otipavanje tam spodaj...) in uprašu me je tut če sm že kdaj blowjob-ala ... js ubistvu nism se še nikol dotaknala nobenga penisa, pa tut to mi je ponudu ker me je uprašu ampak pač prvo kot prvo za to prejšnič nisem bila razpoložena ... sicer mi je rekel da pač lahk se dotaknem njegovga penisa, da bo mi drugič lažje ampak še nisem hotela ... stara sem 16 let, tudi on, vndar je on že imel spolne odnose in je zato že bolj izkušen ... mislim, da bi na naslednji zabavi mogoče probala vendar ne vem, kako naj se odzovem, kako naj bi to sploh izgledalo ko bi se slačila, kaj storiti ko bo spolnega odnosa konec, kako se tudi zaščititi? Je le kondom dovolj? Kako



*naj si jo pobrijem? ... aja pa še to ... slišala sem oz prebrala, da moraš ob spolnem odnosu biti sproščen, drugače te lahko boli ... je to res? + kako naj se sprostim?  
P.s. prosila bi če mi lahko malo natančneje opišete kako naj bi bilo to prvič  
hvala:)*



### Odgovor svetovalke

Pozdravljena,

glede na kopico vprašanj in dvomov, ki se porajajo v tvoji glavi, na spolni odnos verjetno še nisi pripravljena in bi bilo bolje, da bi z njim počakala do trenutka, ko boš spoznala fanta, s katerim ti bo vedno lepo (ne le priložnostno) in ki te bo spoštoval ter ne bo pritiskal nate. Če misliš kljub vsemu s spolnimi odnosi pričeti, pa je zelo pomembno, da uporabiš vsaj kondom, če že ne kakšne druge bolj zanesljive zaščite pred neželjeno nosečnostjo (npr. tabletko, ki ti jih predpiše ginekolog); prvi spolni odnosi so zaradi nepoškodovane deviške kožice lahko neprijetni, vendar to spontano izzveni, seveda pa je pomembno tudi, da si dovolj sproščena.

Lep pozdrav.

Tinkara Smovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Kaj vpliva na odločitev za spolni odnos? V raziskavi *Spolno vedenje slovenskih srednješolcev v letu 2004* se je med ponujenimi možnostmi 56 odstotkov dijakov odločilo za ljubezen, 27 odstotkov za radovednost, 20 odstotkov za željo po ugodju, 18 odstotkov pa za željo po pustolovščini (Pinter idr., 2006). Tudi v raziskavi iz leta 2011 so petnajstletniki med razlogi za prvi spolni odnos na najvišje mesto postavili ljubezen, zaupanje, spoštovanje in skupno odločitev, vse navedeno so dekleta izpostavila še bolj kot fantje (Žalar idr., 2013). Kako pa je v praksi? Spolno že aktivni srednješolci so v raziskavi iz leta 2004 med razlogi, zakaj so se odločili za prvi spolni odnos, v najvišjem deležu navajali ljubezen do partnerja (43 odstotkov), slučajnost (28 odstotkov) in radovednost (12 odstotkov). Mladostniki torej spoštujejo in sprejemajo tradicionalno pričakovane družbene vrednote na področju spolnosti, v realnem življenju pa jih v spolni odnos vodi še marsikaj drugega. Pod šifro *nedolžnost* je željo po spolnem odnosu 14-letna deklica opisala takole: »Hodim v 9. razred. Odkar je moja najboljša prijateljica (ista starost) imela spolni odnos, tudi jaz hrepenim po tem. Sliši se neumno, ampak ne zato ker je ona to storila ... uglavnom hočem si zbiti nedolžnost in doživeti tisti občutek ... nimam fanta s katerim bi to naredila, zato zelo premišlujem, če bi si vzela nedolžnost z dildotom ...«. Druga najstnica pravi: »paččč ... sem prvi letnik ... in seveda sem začela razmišljat o prvem sexu, sploh pa sedaj ko je že velikokatera prijateljica prvič sexasla ...«. Vrstniški vplivi so v najstniškem obdobju močni, četudi si mladi tega pogosto ne priznajo. Prijatelje želijo posnemati, saj si s tem zagotovijo umestitev v izbrano skupino in potrditve svojih dejanj. Mnogi imajo občutek, da veliko ali kar večina njihovih vrstnikov nekaj že počne, torej je čas, da to storijo tudi sami. V prej omenjeni raziskavi je 42 odstotkov dijakov menilo, da so njihovi vrstniki že imeli spolne odnose, kar je precej nad deležem dijakov te starosti, ki dejansko poročajo, da so spolno aktivni. Do neželenega ali nenačrtovanega spolnega odnosa pa pri mladostniku lahko pride tudi v stanju alkoholne opitosti ali po zaužitju drugih substanc. Srednješolci so v raziskavi iz leta 2004 v sedmih odstotkih kot razlog za prvi spolni odnos navedli vpliv alkohola ali drog. Odločitev za spolni odnos je v takšnih stanjih praviloma trenutna, instinktivna, lahko močno čustveno obarvana in ne vključuje razmisleka o zaščiti in o drugih možnih posledicah. Vprašanja in dvomi

se pojavijo po takšnem dogodku, ki ga mnogi obžalujejo. O slednjem priča vprašanje iz e-svetovalnice: »Sem ženska, stara 18 let. Bila sem na zabavi, kjer je bilo prisotno veliko alkohola in sem pač z enim fantom zabluzila. In zdaj je problem, da se noben ne spomni kaj se je dogajalo...« V Evropski raziskavi o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino iz leta 2011 je šest odstotkov 16-letnih dijakov poročalo, da so imeli nezaščiten odnos zaradi uporabe alkohola, v štirih odstotkih so navajali, da so imeli pod vplivom alkohola spolni odnos, ki so ga pozneje obžalovali (Stergar in Urdih Lazar, 2014).

Kar dodatno buri na vseh poljih razvijajočega se mladostnika, je tudi spolna usmerjenost, še zlasti, če je drugačna od pričakovane. V raziskavi iz leta 2004 je dva odstotka fantov in deset odstotkov deklet, starih 15 in 17 let, poročalo, da jih privlačijo osebe istega spola. Približno enak je bil delež tistih, ki so že imeli vsaj enkrat spolni stik z osebo istega spola. Od leta 1996, ko je bila opravljena podobna raziskava, je delež fantov, ki so imeli spolni stik z osebo istega spola, ostal praktično nespremenjen, se je pa značilno povečal pri dekletih, in sicer z 2,5 na deset odstotkov. V letih 2012 in 2013 smo v spletni svetovalnici zabeležili 32 vprašanj o spolni usmerjenosti in identiteti, kar znaša šest odstotkov vseh vprašanj o spolnosti. Kako to ubesedijo mladi v spletni svetovalnici? Pod šifro *lezbijka* dvanajstletnica pravi: »Moram vam povedat da me privlačijo punce fizično, vedno ko vidim punco bi jo najraj poljubla. Čutim da se mi dvigne pritisk, enostavno se vzbudim, to se mi dogaja tudi pri fantih ... ali to pomeni da sem bisexualka in sem preveč razvita za svoja leta in zdravniki so mi rekli da sem se zelo hitro razvijala?« Dilema naslednjega fanta je podobna: »Star sm 13, no zej kmal bom 14, in mene zanima, če je normalno da te privlačijo ženske, ampak te vzbujajo gejevski pornografski filmi? aja pa js sem heterosexualec.« Pri 15-letnem fantu pa so vprašanja drugačna: »V preteklosti sem imel veliko težav glede svoje samopodobe, samozavesti in svoje spolne identitete ... torej, kako naj vam razložim ... Sam sebi sem si že priznal, da sem istospolno usmerjen, pač ne zanimajo me ženske in to je zdaj že dejstvo. Vendar ne vem kako bo to okolica sprejela? Po pravici povedano mi je vseeno, ampak kaj če bom koga izmed družine s tem prizadel? Kako naj družini razložim, da sem istospolno usmerjen? Prav tako me zanima, ali za vsakogar obstaja oseba, ki te ljubi?«

## Jaz9595 ljubezen



Pozdravljeni

Nekaj me zanima. Star sem 13. Zaljubil sem se v svojega prijatelja in to fanta! Kaj naj naredim zdaj? Ves čas bi bil rad z njim, z njim bi sedel v šoli...

## Odgovor svetovalca



Dragi fant!

Praviš, da si se zaljubil v svojega prijatelja, ves čas bi bil rad z njim, z njim bi sedel v šoli ... Sprašuješ, kaj naj narediš, star si 13 let.

Vprašanje je, če gre zares za pravo zaljubljenost. Predvsem v zgodnjih najstniških letih, v katerih si tudi ti, gre praviloma bolj za simpatije, čustva naklonjenosti, privlačnost, nekdo ti je všeč, pri čemer pa še ne moremo govoriti o pravi zaljubljenosti. Takšna čustva pa so možna tako do nasprotnega kot tudi do istega spola, saj bo šele čas pokazal, kakšna bo tvoja (spolna) usmerjenost.

Iskanje in oblikovanje spolne usmerjenosti v dobi odraščanja je popolnoma normalen pojav oz. dogajanje. V dobi odraščanja oziroma dozorevanja mlad človek postopoma oblikuje lastno

*identiteto, med drugim tudi svojo spolno usmerjenost. Povsem normalno je, da mladostnik sprva v svoji spolni usmerjenosti še išče, lahko doživlja tudi različne izkušnje, dokler ne izoblikuje svoje spolne nagnjenosti oziroma usmerjenosti, ki pa je lahko različna – spolna nagnjenost do oseb istega spola (homoseksualnost), nasprotnega spola (heteroseksualnost), hkratna nagnjenost k svojemu in k nasprotnemu spolu (biseksualnost) ...*

*Sicer pa naj poudarim, da istospolna usmerjenost ni nenormalen pojav, da ne gre za bolezen. Najrazličnejše spolne nagnjenosti do oseb istega spola, nasprotnega spola ali do obeh spolov so v širokem razponu normalnosti. Pomembno je, da oba partnerja čutita enako, doživljata medsebojna čustva ljubezni, da prihaja med njima do medsebojnega, vzajemnega dajanja in sprejemanja.*

*Na tvoje neposredno vprašanje, kaj naj narediš, je najboljši odgovor: Ničesar! Ohranaj in neguj svoje prijateljstvo s tem fantom, o svojih čustvih do njega, o katerih pišeš, mu pa ne pravi! Sčasoma se bosta vedno bolj spoznavala, vajini razgovori bodo kdaj nanesti tudi na to, kaj menita o (isto)spolni usmerjenosti, najprej seveda na splošno, sčasoma pa morda tudi o tem, kakšna so vajina nagnjenja ipd. Ne prehitvaj, daj času čas!*

*Brane But, univ. dipl. psiholog*

## Spolno zdravje

V krovni kategoriji Spolno zdravje se je največ vprašanj nanašalo na Kontracepcijo, sledita krovni temi Spolovilo in Spolno zdravje žensk. Znotraj krovne teme Kontracepcija se je več kot 80 odstotkov vprašanj nanašalo na kontracepcijo pri ženskah in strah pred nosečnostjo. »Ali zadostujejo samo kontracepcijske tablete, ali ne?«, »Mene zanima, če je možnost, da zanosim, čeprav jemljem KT (drugi mesec), spolne odnose pa imam občasno brez kondoma??« sprašujejo mladostnice. V raziskavi iz leta 2004 je zanesljivo kontracepcijo (kondom, tablete, kombinacija obojega in kombinacija teh metod z drugimi metodami) pri prvem spolnem odnosu uporabilo 84 odstotkov dijakov prvega letnika in enak odstotek dijakov tretjega letnika. Med kontracepcijskimi sredstvi so v več kot 74 odstotkih uporabili kondom, kontracepcijske tablete pa v šestih odstotkih. Pri zadnjem spolnem odnosu je zanesljivo kontracepcijo uporabilo 82 odstotkov dijakov prvega in 86 odstotkov dijakov tretjega letnika (Pinter idr., 2006), kondom je uporabilo 65 (1. letnik) oziroma 50 odstotkov dijakov (3. letnik), kontracepcijske tablete pa 11 (1. letnik) oziroma 32 odstotkov dijakov (3. letnik). V raziskavi HBSC se v obdobju 2002 do 2010 delež petnajstletnikov, ki so ob zadnjem spolnem odnosu uporabili zanesljivo kontracepcijo, ni značilno spremenil, v letu 2010 jo je uporabilo 76,8 odstotka dijakov. Kondom je uporabilo 72 odstotkov dijakov. V raziskavi o spolni vzgoji, opravljeni v letu 2011 med dijaki prvih letnikov slovenskih srednjih šol, je med tistimi, ki so že imeli spolne odnose, redno kontracepcijo uporabljalo 64,8 odstotka, občasno 18,9 odstotka, medtem ko 17,3 odstotka spolno aktivnih kontracepcije ni uporabljalo. Med kontracepcijskimi sredstvi in načini so v 67 odstotkih uporabljali kondom, kontracepcijske tablete (22 odstotkov) in kombinacijo obeh (8,5 odstotka). Med mladimi se viša delež tistih, ki so zaščiteni s kontracepcijsko tableto, hkrati pa se znižuje delež tistih, ki uporabljajo kondom, še posebno med sedemnajstletniki. Zaradi tega in ker kondom zagotavlja visoko zaščito tudi pred nekaterimi spolno prenosljivimi boleznimi, je potrebno okrepiti spodbujanje mladih za uporabo kondoma, oziroma kombinacijo kondoma in kontracepcijskih tablet.

*Zdi se mi zelo pomembno, da mladostniki čim večkrat slišijo, da naj poleg kondomov, ki so še vedno najbolj uporabljena kontracepcija, sočasno uporabijo tudi hormonsko kontracepcijo. Pa predvsem, da odložijo spolni odnos.*

*Tinkara Srnovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva*

V zvezi s kontracepcijo so strahovi in dileme tudi drugačne, kot v primerih naslednjih vprašanj. »Kaj pa če se, ne vem, npr. kondom strga al kaj tazga, kaj pol nardim?« in »Zanima me al je lahko kaj narobe če jemo več škatlic kt zaporedoma, brez 7-dnevnih premorov?« Odgovor strokovnjaka je še kako dobrodošel.

## MeW

### Najprimirnejši čas

*Čao! Stara sem 16 let. S fantom sva že nekaj časa intimnejša. Seveda uporabljava zaščito: kondom, a sedaj bi poskusila tudi brez tega. Za tabletko se še odločam, v mislih pa sem imela da bi poizkusila takrat ko je najmanj možnosti za zanositev. In sedaj me zanima kako naj si ga določim. Menstruacijo imam redno na 23 dni brez nobenih drugih problemov. Hvala za odgovor(e. :)*

### Odgovor svetovalke

*Pozdravljena,*

*največja verjetnost za zanositev je v času ovulacije, t. j. čas v ciklusu, ko se iz jajčnika sprosti jajčece, kar je v tvojem primeru cca. 10-12 dni pred predvideno menstruacijo, vendar pri mladih dekletih to ni pravilo, saj lahko do ovulacije pride kadarkoli. Priporočljivo je, da kljub vsemu začneš z dodatno zanesljivo zaščito pred neželjeno nosečnostjo (npr. tabletkami); v ta namen je smiseln pogovor pri ginekologu.*

*Lep pozdrav.*

*Tinkara Srnovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva*

Odlaganje prvega spolnega odnosa na obdobje večje zrelosti, zveza z enim stalnim zvestim neokuženim partnerjem, zmanjšanje števila spolnih partnerjev ter uporaba ustrezne zaščite so temeljna vodila za zdravo spolnost, ki ščitijo tako pred neželjeno nosečnostjo kot pred spolno prenosljivimi okužbami. Slednje so pogostejše pri osebah, ki so zgodaj začele s spolnimi odnosi in imajo večje število spolnih partnerjev, pojasnjuje spletna svetovalka prim. dr. Alenka Trop Skaza, specialistka epidemiologije. Raziskava iz leta 2011 je pokazala, da srednješolci, razen aidsa, slabo poznajo spolno prenosljive okužbe in bolezni, ki jih le-te lahko povzročijo. Kot spolno prenosljivo bolezen jih je 99 odstotkov prepoznalo aids, sifilis 50 odstotkov, genitalne bradavice 28 odstotkov, trihomonijazo pa le 4,2 odstotka (Žžalar idr., 2013). Zaskrbljeni mladostnik vprašuje: »Prosim za nujen odgovor, ker sem se znašel v težavah. Sumim, da imam eno izmed spolnih bolezni in težava je izcedek iz penisa, drugih težav ni. Sicer imam punco, ki sva skupaj že leto dni, ona še pred mano ni imela spolnih odnosov, tudi jaz jih nekaj časa nisem imel pred to zvezo. Na začetku sva uporabljala zaščito kasneje ko pa sva si bolj zaupala pa je nisva več uporabljala, zato me tudi zanima ali je možno, da je prišlo do okužbe?« Nekateri naši uporabniki si pridobijo veliko informacij o svoji težavi še predno vprašajo na spletu, kot kaže naslednje vprašanje:

»Mene pa zanima ali je možno, da se trdi čankar pojavi v okolici vagine, ne na njej, ampak v neposredni bližini. Namreč od nezaščitenega spolnega odnosa je minilo 10 dni in v neposredni bližini spolovila se mi je pojavila razjeda premera okoli 1 cm, ki ni preveč boleča na dotik. Zanima me, če mi lahko poveste, kam se lahko grem anonimno testirat in ali je sifilis ozdravljiv? Lepo prosim za odgovor, ker sem zelo zelo zaskrbljena...«

V letih 2012 in 2013 smo v spletni svetovalnici zabeležili osem vprašanj o prekinitvi nosečnosti in tri vprašanja o najstniški nosečnosti, kar predstavlja skupno 1,2 odstotka vseh krovnih tem v tej kategoriji. Seveda pa nizek delež ne zmanjšuje pomembnosti teme za vsakega posameznega mladostnika in predvsem mladostnico. V Sloveniji smo v zadnjih letih dosegli izrazit napredek pri preprečevanju mladostniške nosečnosti. V letu 1981 je rodnost mladostnic znašala 37,2/1000 žensk v starosti 15 do 19 let, do leta 2008 pa se je znižala na 5,1/1000. Prav tako beležimo izrazit upad dovoljene splavnosti, ki je v letu 1981 znašala 24,3/1000 žensk v starosti 15 do 19 let, v letu 2008 pa 7,8/1000 (Pinter in Grebenc, 2010). K znižanju je pripomoglo veliko dejavnikov, od dobro zastavljenega programa varovanja reproduktivnega zdravja do večje uporabe zanesljive kontracepcije, informiranja ginekologov, učiteljev in mladostnikov. Nižja starost pri prvem spolnem odnosu je povezana z večjim tveganjem za mladostniško nosečnost. Nosečnost in porod pri mladostnicah, mlajših od 17 let, sta povezana tudi z več zapleti pri materi in novorojenčku. In ker so mladostniške nosečnosti večinoma nenačrtovane, predstavlja odločitev za splav ali rojstvo otroka za najstnico hud stres, ob katerem je ključnega pomena podpora strokovnjaka in staršev. Trinajstletnica sprašuje: »...Ne vem kaj naj zvedla sem da sem noseča. Ne vem kako naj povem doma zelo me je strah! Moja starša me bosta spodila ko bosta zvedela da sem noseča ... prosim pomagajte mi...« Še ena 13-letnica razmišlja o splavu: »... zanima me, če lahko naredim splav brez da bi starši za to izvedeli??« Nekateri se odločijo drugače, kot na primer 16-letno dekle, ki z večmesečnim časovnim zamikom v svetovalnico sporoči: »Hvala vsem za tako prijazne besede, odločila sem se, da bom otroka obdržala, sporočam vam, da sem rodila zdravega dečka.« Strokovni nasvet, ki je mladostniku v spletni svetovalnici enostavno in hitro dostopen, je lahko ključnega pomena. Vprašanje namreč je, kdaj bi se deklice z omenjenimi težavami opogumile in stopile pred svojega zdravnika, ginekologa ali starše.

Splet je pomemben vir informacij tudi na področju spolnosti in spolnega zdravja mladostnikov. V raziskavi iz leta 2004 so srednješolci le v dveh odstotkih poročali, da so informacije o teh temah pridobili z interneta, v letu 2012 pa je bilo takšnih že 59 odstotkov petnajstletnikov (Žalar idr., 2013). Tudi v raziskavi *Internet v vsakdanjem življenju slovenskih mladostnikov* iz leta 2011 je 34 odstotkov mladih navedlo, da bi za nasvet o ljubezni, spolnosti in podobno povprašali na internetu (Lobe in Muha, 2011). Splet je vir raznolikih informacij s tega področja, številne od teh so nepreverjene, zavajajoče in tudi škodljive za najstnike. Zato je prav, da jih uravnotežimo s strokovnimi in preverjenimi informacijami. Spletna baza vprašanj na [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) ima neprecenljivo vrednost tako z vidika nasvetov in informacij za mladostnika kot zaradi uvida v dejansko spolno življenje in doživljanje mladih.

*Spletno svetovanje mladostnikom glede spolnosti in drugih intimnih tem ponuja dejanski vpogled v svet mladostnikov, brez cenzure ali lekture. Splet ima namreč to prednost, da omogoča anonimnost in svobodo izražanja, torej nekaj, kar mladostnik v svojem občutljivem obdobju odraščanja najbolj potrebuje, in tako pristno razgali vse svoje strahove in težave. Vsekakor je to svetovanje odlična izkušnja, iz katere sem se naučila ogromno stvari, predvsem tistih življenjskih, vsakdanjih, na katere v praksi tako radi pozabljamo.*

*Tinkara Srnovršnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva*

Informacije o spolnosti mladi pridobijo tudi iz mnogih drugih virov. Po podatkih raziskave *Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah* je 60 odstotkov petnajstletnikov navajalo, da so informacije o tej temi pridobili v šoli pri pouku, 51 odstotkov od prijateljev/prijateljic, 46 odstotkov iz knjig, revij, zgibank, 42 odstotkov od zdravstvenih delavcev, 36 odstotkov s televizije, 35 odstotkov pa od staršev. Spolna vzgoja mladostnikov je vključena v *Vzgojo za zdravje* in v obvezne izbirne vsebine v srednji šoli. Izvajajo jo tudi zdravstveni vzgojitelji v okviru preventivnih sistematskih pregledov za dijake 1. letnikov srednjih šol. Nekaj o anatomiji spolnih organov mladi izvedo tudi pri pouku biologije v osnovni šoli. V omenjeni raziskavi je 66 odstotkov mladih odgovorilo, da so dovolj informirani o spolnosti, da bi si pa želeli več slišati o boleznih in kontracepciji, pa o tem, kdaj začeti s spolnimi odnosi, o spolnih položajih in podobno. Tisti, ki so o vsebinah o spolni vzgoji že poslušali, so v večjem deležu odobravali spolno vzgojo v šoli kot tisti, ki o vsebinah še niso slišali. Nekateri so neodobranje podprli z navedbo, da vse izvedo od prijateljev in iz medijev. 70 odstotkov dijakov prvih letnikov je bilo mnenja, da spolna vzgoja sodi v šolski prostor. Med temi jih je 85 odstotkov menilo, da sodi spolna vzgoja v sedmi, osmi ali deveti razred, 15 odstotkov pa jih je menilo, da sodi v šesti razred ali še prej.

Rezultati te in drugih raziskav, praksa dela z mladimi v šoli in v okviru zdravstva ter analiza vprašanj mladih v spletni svetovalnici kličejo k razmisleku o nadaljnji obliki in metodah dela na področju spolne vzgoje. Prav tako ne smemo zanemariti verjetnega vpliva različnih medijev in pornografije, ki z različnimi informacijami, zapovedmi in prikazi v mladostnikovo doživljanje lastnega telesa in spolnosti vnašajo nemir, radovednost, željo in strah.

## Smerokaz za spletnega svetovalca

Pri odgovorih na vprašanja mladostnikov o spolnosti in spolnem zdravju se svetovalci oprejo na naslednja stališča:

- ljubeč odnos s partnerjem je predpogoj za spolne odnose;
- zaupen in odprt odnos s starši/skrbniki;
- odložitev spolnega odnosa na obdobje večje zrelosti;
- vzdržnost pri spolnih odnosih, dokler se partnerja ne spoznata in dokler odnos ni zaupljiv in zanesljiv;
- vzdržnost pri spolnih odnosih, dokler partnerja nista sposobna poskrbeti za učinkovito kontracepcijo;
- zmanjšanje števila spolnih partnerjev oziroma izogibanje spolnim stikom s partnerjem z zgodovino tveganega spolnega vedenja;
- uporaba zaščite tako pred neželjeno nosečnostjo kot pred spolno prenosljivimi okužbami (na primer hormonska kontracepcija in kondom), sicer pa vsaj dosledna uporaba kondoma.

### Literatura

- Drglin, Z., Mihevc Ponikvar, B., Zupančič, T. (2013). Trendi v spolnem vedenju mladostnikov. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. *Spremembe v vedenjih povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 208–219.
- Lobe, B. in Muha, S. (2011). *Internet v vsakdanjem življenju slovenskih otrok in mladostnikov: Mladi na netu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Pinter, B., Čeh, F., Verdenik, I., Grebenc, M., Maurič, D., Pavičević, L., idr. (2006). *Spolno vedenje slovenskih srednješolcev v letu 2004*. *Zdrav Vestn*; 75: 615–9.
- Pinter, B., Grebenc, M. (2010). *Rodnost in dovoljena splavnost mladostnic v Sloveniji*. *Zdrav Vestn*; 79: 609–617.
- Stegar, E., Urdih Lazar, T. (2014). *Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino. Slovenija 2011*. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Žalar, A., Leskovšek, E., Čeh, F., Cugmas, M. (2013). *Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah*. Znanstvena monografija. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

## 3.6. Odnosi in duševno zdravje

V pričujočem poglavju govorimo o spletnih vprašanih mladostnikov, razvrščenih v krovnih kategorijah Odnosi in Duševno zdravje. V analizo smo zajeli 30 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem, to je 1757 vprašanj mladostnikov, objavljenih v spletni svetovalnici v obdobju dveh let (2012–2013).

### 3.6.1. Odnosi

Krovna kategorija Odnosi zajema 20 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem oziroma 1174 vprašanj mladostnikov v obravnavanem obdobju. Vprašanja, ki jih obravnavamo v tej kategoriji, smo razvrstili v pet krovnih tem oziroma enajst krovnih podtem: Zaljubljenost/ljubezen, Odnosi v družini (Odnosi – starši, bratje, sestre, Vprašanja staršev, Nasilje v družini, Nasilje – beg od doma), Odnosi z vrstniki (Priateljstva, Prijateljstvo »with benefits«,<sup>10</sup> Odnosi z vrstniki, Odnosi na daljavo/»Online odnosi«, Medvrstniško nasilje), Odklonsko vedenje (Spolne zlorabe, Prestopništvo/kriminal), Razno.

V naslednjem prikazu vidimo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Odnosi. Največ vprašanj mladostnikov sodi v krovno temo Zaljubljenost/ljubezen (54 odstotkov), sledita krovni temi Odnosi z vrstniki (29 odstotkov) in Odnosi v družini (14 odstotkov). V spletni svetovalnici redko srečamo primere vprašanj na temo odklonskega vedenja. V dveh letih beležimo 14 primerov v krovni podtemi Spolne zlorabe (večinoma gre za sporočila žrtev spolnih zlorab). Znotraj krovne podteme Prestopništvo/kriminal ne beležimo primerov v obravnavanem obdobju. Nekaj več je primerov medvrstniškega nasilja: 25 primerov vprašanj znotraj krovne teme Odnosi z vrstniki. (Infografika, stran 88.)

Če pogledamo vsebinsko porazdelitev v krovni kategoriji Odnosi glede na spol uporabnika, vidimo, da je večina vprašanj fantov znotraj krovnih tem Zaljubljenost/ljubezen (70 odstotkov), Odnosi z vrstniki (24 odstotkov) in Odnosi v družini (5 odstotkov). Tudi pri dekletih je v ospredju zanimanja Zaljubljenost/ljubezen (48 odstotkov), vendar ne v tako velikem odstotku kot pri fantih, saj dekleta postavijo več vprašanj v krovni temi Odnosi z vrstniki (32 odstotkov) in Odnosi v družini (17 odstotkov). (Infografika, stran 89.)

Porazdelitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da se v večini starostnih skupin na prvem mestu pojavi krovna tema Zaljubljenost/ljubezen, pred Odnosi z vrstniki in Odnosi v družini. V starostni skupini 10 do 13 let je krovna tema Zaljubljenost/ljubezen z 52 odstotki na prvem mestu, sledita krovni temi Odnosi z vrstniki (28 odstotkov) in Odnosi v družini (17 odstotkov). V starostni skupini 14 do 17 let je 51 odstotkov vprašanj v krovni temi Zaljubljenost/ljubezen, pred Odnosi z vrstniki (31 odstotkov) in Odnosi v družini (16 odstotkov). V starostni skupini 18 do 21 let je v krovni temi Zaljubljenost/ljubezen 55 odstotkov vprašanj, v krovni temi Odnosi z vrstniki jih je 32 odstotkov, v krovni temi Odnosi v družini pa devet odstotkov. Izjema je le starostna skupina nad 21 let, ki ni ciljna skupina našega programa, pri kateri prevladujejo vprašanja v krovni temi Odnosi v družini (61 odstotkov), sledi Zaljubljenost/ljubezen (30 odstotkov). Odnosi z vrstniki (4 odstotki) v tej starostni skupini skoraj niso zastopani. (Infografika, stran 89.)

<sup>10</sup> »Priatelj z ugodnostmi« je besedna zveza, ki jo uporabljamo za prijatelja, ki se dogovorita, da bo njun prijateljski odnos vključeval tudi spolnost, vendar brez zaveze partnerski zvezi.



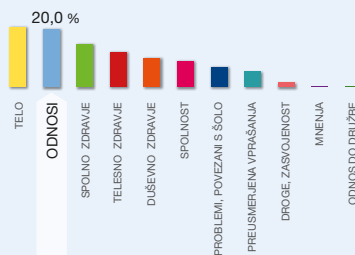
V krovni kategoriji Odnosi uporabniki običajno pišejo daljša vprašanja (skoraj polovica objav je daljša od 500 znakov). Tudi svetovalci običajno pišejo daljše in bolj poglobljene odgovore (77 odstotkov odgovorov je daljših od 500 znakov). Zaradi poglobljenih in daljših odgovorov je tudi odzivni čas (čas, ko mladostnik čaka na odgovor svetovalca) daljši od povprečja. V polovici primerov je odgovor svetovalca objavljen v štirih dneh ali prej.

# Odnosi

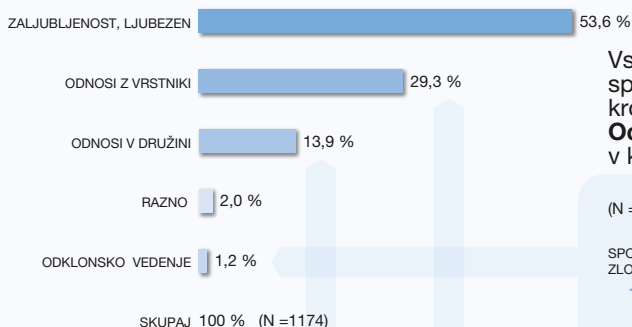
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %

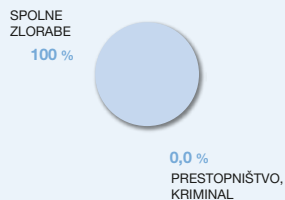


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije Odnosi



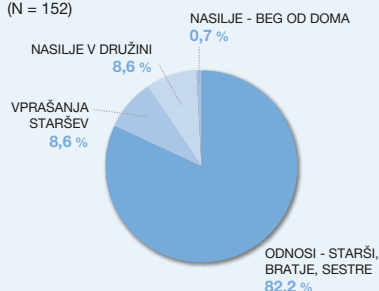
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne teme Odklonsko vedenje v krovni kategoriji Odnosi

(N = 14)



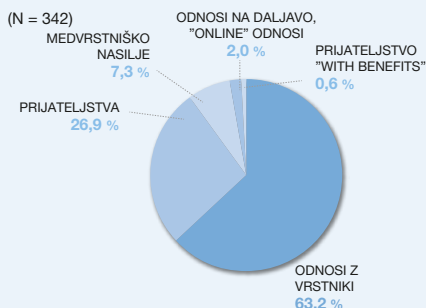
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne teme Odnosi v družini v krovni kategoriji Odnosi

(N = 152)



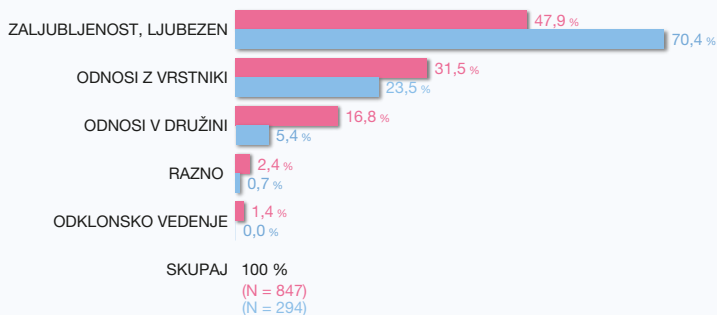
## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne teme Odnosi z vrstniki v krovni kategoriji Odnosi

(N = 342)





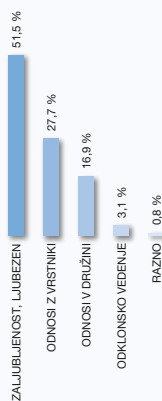
### Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Odnosi** po spolu



### Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Odnosi** po starostnih skupinah

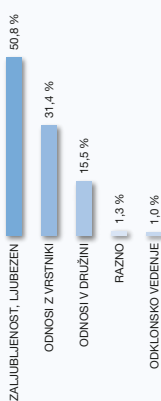
#### 10 do 13 let

100 %  
130



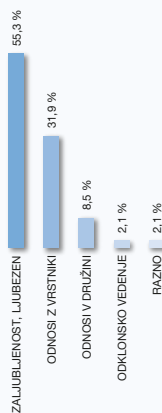
#### 14 do 17 let

100 %  
309



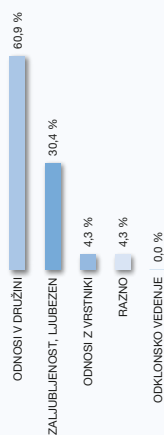
#### 18 do 21 let

100 %  
47



#### nad 21 let

100 % SKUPAJ DELEŽ  
23 SKUPAJ FREKVENCA



A series of horizontal dotted lines for writing.

### 3.6.2. Duševno zdravje

V krovno kategorijo Duševno zdravje smo razvrstili 10 odstotkov vseh objavljenih forumskih tem v obravnavanem obdobju oziroma 583 vprašanj mladostnikov. Razvrstili smo jih v eno od 14 krovnih tem: Komunikacijski problemi, Stres, Čustva, Nizka samozavest, Motnje hranjenja, Samopoškodbe, Žalovanje/izgube, Iskanje svetovalca, Anksioznost, Depresija, Samomorilnost, Psihiatrične težave, Sanje, Razno.

V naslednjem prikazu vidimo vsebinsko porazdelitev v krovni kategoriji Duševno zdravje. Največ vprašanj naših uporabnikov v krovni kategoriji Duševno zdravje je znotraj krovnih tem Čustva (29 odstotkov), Nizka samozavest (19 odstotkov) in Komunikacijski problemi (18 odstotkov). Sledijo krovne teme, ki sodijo med najtežja vprašanja – Motnje hranjenja (7 odstotkov), Samopoškodbe (6 odstotkov), Samomorilnost (3 odstotki) in Depresija (2 odstotka). (Infografika, stran 92.)

Če pogledamo vsebinsko porazdelitev v krovni kategoriji Duševno zdravje glede na spol uporabnika, vidimo, da so pri fantih na prvem mestu Komunikacijski problemi (41 odstotkov), sledijo Čustva (20 odstotkov) in Nizka samozavest (13 odstotkov). Pri dekletih so na prvem mestu Čustva (32 odstotkov), Nizka samozavest (21 odstotkov) in Komunikacijski problemi na tretjem mestu (13 odstotkov). (Infografika, stran 93.)

Razvrstitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da uporabniki, mlajši od 18 let, postavijo največ vprašanj v krovnih temah Čustva, Nizka samozavest in Komunikacijski problemi. Starostna skupina 10 do 13 let: Čustva (33 odstotkov), Nizka samozavest (31 odstotkov) in Komunikacijski problemi (16 odstotkov). Starostna skupina 14 do 17 let: Čustva (29 odstotkov), Nizka samozavest (23 odstotkov) in Komunikacijski problemi (17 odstotkov). Pri starostni skupini 18 do 21 let se poveča odstotek vprašanj v krovni temi Motnje hranjenja (13 odstotkov), ki je na tretjem mestu, za krovnimi temami Čustva (33 odstotkov) in Nizka samozavest (17 odstotkov). Vprašanja najstarejših uporabnikov so večinoma znotraj krovne teme Čustva (50 odstotkov), sledijo Komunikacijski problemi, Motnje hranjenja, Stres in Razno (vsi 13 odstotkov). (Infografika, stran 93.)

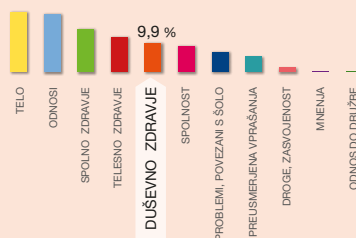
Za spletno komunikacijo v krovni kategoriji Duševno zdravje je še posebej značilno poglobljeno odzivanje z daljšimi objavami. Vprašanja mladostnikov so najdaljša (55 odstotkov vprašanj vsebuje več kot 500 znakov) in večinoma potrebujejo razširjen strokovni nasvet. Svetovalci pri teh vprašanjih porabijo precej več časa za pripravo odgovora kot pri temah s področja spolnega in telesnega zdravja (kljub temu je v polovici primerov odgovor v krovni kategoriji Duševno zdravje objavljen v štirih dneh ali prej). Tudi odgovori svetovalcev so v tej kategoriji najdaljši (86 odstotkov odgovorov je daljših od 500 znakov).

# Duševno zdravje

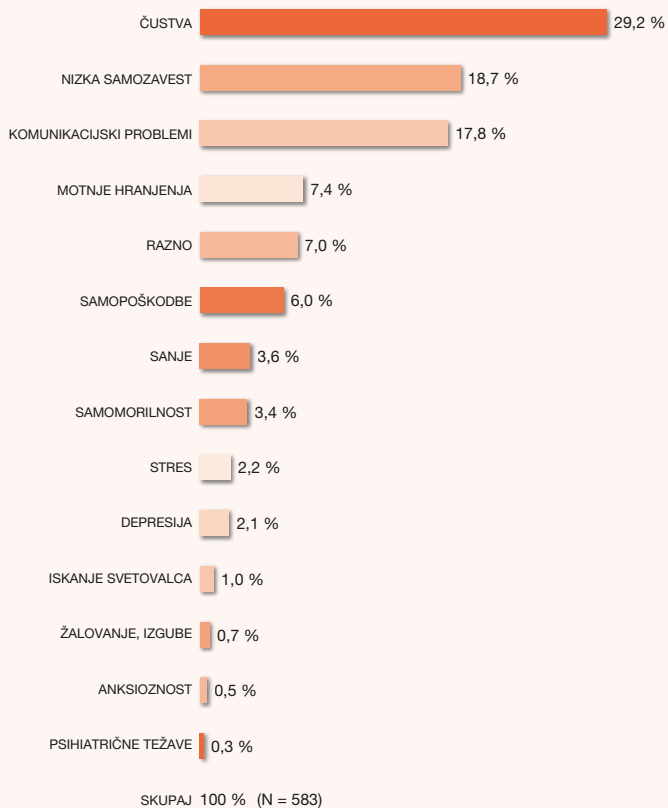
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %

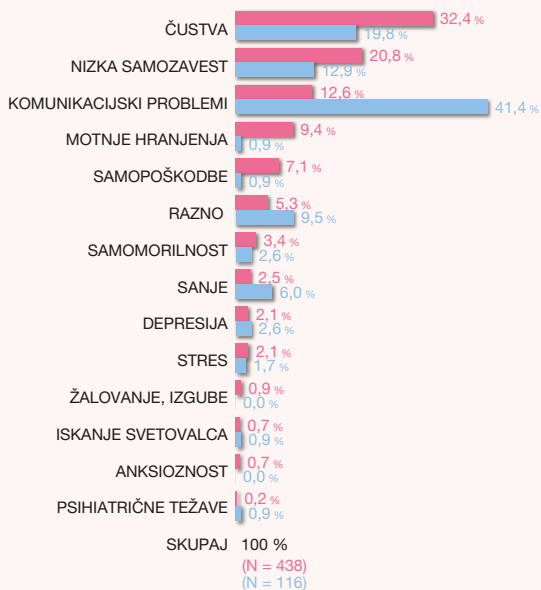


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Duševno zdravje**





## Vsebina porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Duševno zdravje** po spolu

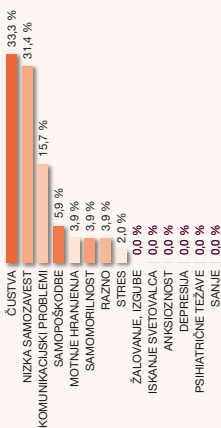


93

## Vsebina porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Duševno zdravje** po starostnih skupinah

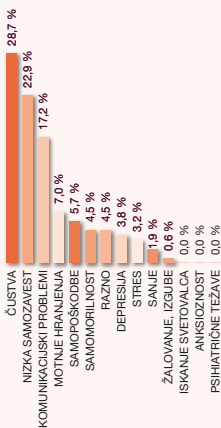
### 10 do 13 let

100 %  
51



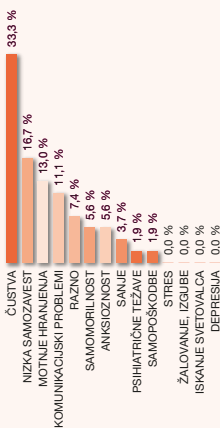
### 14 do 17 let

100 %  
157



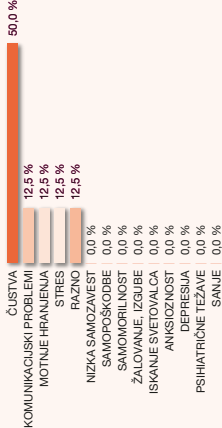
### 18 do 21 let

100 %  
54



### nad 21 let

100 %  
8  
SKUPAJ DELEŽ  
SKUPAJ FREKVENCA



## RAZPRAVA

Vprašanja mladostnikov, ki se dotikajo odnosov in duševnega zdravja, torej skupaj predstavljajo tretjino vseh spletnih vprašanj. Duševno zdravje mladega človeka se kaže na različne načine in na različnih področjih: z njegovim realnim samospoštovanjem, zaupanjem vase in v druge, s sposobnostjo navezovanja odnosov z drugimi, s sposobnostjo komunikacije, tudi v stiski, s pripravljenostjo in z zmožnostjo za reševanje težav, s fleksibilnostjo, z radovednostjo, s sprejemanjem novega, z motiviranostjo za učenje in napredovanje (Tomori, 2003).

### Odnosi

Po pričakovanju so mladostniki v vseh starostnih skupinah največ vprašanj in dilem zastavili na področju zaljubljenosti in ljubezni. Zaljubljenost in ljubezen sta čustvi, ki nimata starostne omejitve, pa vendar sta zaradi silnih razvojnih sprememb v obdobju adolescence toliko bolj prisotni in intenzivni. Mladi si na osnovi izkušenj iz otroštva (v družini, med prijatelji in vrstniki), iz prebranega in videnega pri drugih ljudeh, na televiziji in v filmih, sestavijo svojo podobo o ljubezni, ljubljeni osebi, partnerstvu (Pišek, 2001). Zaljubljanje je normalen razvojni proces. Najstniki, ki so v zgodnjem adolescentnem obdobju, v vprašanjih izražajo dileme v smislu »ali to pomeni, da sem mu/ji všeč, ali je zaljubljen/a vame« in podobno in pišejo o skritih pogledih, obračanju vstran, zardevanju in drugih zadregah. »Zdaj sem že večkrat opazla da en fant ko hodi na isto šolo ko js, pa je en let starejši, da vedno gleda v mojo smer, pol pa ko opazi da pogledam nazaj pa hitr odmakne pogled. No in men je zdaj on postal ful lušn pa simpatičen in sploh ne vem kaj naj nardim, skos razmišlam o njem...! kaj mislite da to pomen? Al mogoče gleda mojo prijateljco, al mene?« Mlade zanima tudi, kako osvojiti fanta ali dekle: »Žiujo! Js imam težavo, zlo mi je ušeč eno dekle vendar nevem kko bi ji to pokazal, saj nočem bit preveč agresiven ... Ali ima kdo kak nasvet kako da ji pokazem da mi je ušeč – pa ne samo uno pohvalijo in to, nevem no, ima kdo še kako ideo? In kaj vam je puncam ušeč da vam fanti rečejo, kakšen more bit da se pri njemu počutite posebne?« Zdi se, da najstniki včasih želijo hiter recept za osvajanje ali zaljubljanje, ki, če se ga bodo držali, vodi do uspeha. Radi bi se na ljubezen pripravili vnaprej, da bo takšna, kot si jo predstavljajo. Ne želijo, da bi šlo kaj narobe. Svetovalcem se zdi, da prehitvejajo nekaj, kar se največkrat zgodi kar samo od sebe in ima zato svoj čar in posebnost.

*Zdi se mi, da so precej prestrašeni; predvsem s temi vprašanji o prvem poljubu. Kot da si ne dovolijo svoje izkušnje, niti negativne, da hočejo predvideti življenjske situacije in imeti že narejene načrte, brez lastnega truda. Tudi ta komunikacija, npr. kako vzpostaviti stik s fantom, ga vprašati ... se mi zdi, da so oropani za izkušnje.*

*Polona Kunstelj, univ. dipl. socialna pedagoginja*

Zaljubljenosti štirinajst- in petnajstletnikov so že bolj povezane tudi s spolno željo. Po podatkih raziskave *Spolno vedenje slovenskih srednješolcev v letu 2004* je 88 odstotkov petnajstletnikov poročalo, da so že bili zaljubljeni, 66 odstotkov jih je že bilo na zmenku, 76 odstotkov se jih je že poljubljalo, 62 odstotkov božalo, 36 odstotkov jih je že imelo izkušnjo s petingom (božanje spolnih organov pri ljubkovanju) (Žalar idr., 2013). Obdobje najstniške zaljubljenosti in ljubezni je tudi obdobje prvih zavrnitev in razočaranj, ko nam ljubljena oseba ne vrača (več) čustev, ali nasprotno, ko se čustveno in v željah ohladimo sami. Mladostnik jih mora prebroditi, zato da si bo upal v novi odnos. »S tem, ko se zaljubljam in odljubljamo, si počasi oblikujemo realno predstavo o življenjskemu sopotniku in dosežemo duševno zrelost. Od zidanja gradov v oblakih počasi preidemo na gradnjo svojega življenja



na trdnih, a varnih tleh ob življenjskemu sopotniku, ki je ravno tako človek kot mi in ne neka idealizirana predstava,« piše psihologinja Vesna Pišek na spletni strani [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). V tem smislu strokovnjaki tudi svetujejo mladostnikom.



## Zaljubljen

### Kako osvojiti punco, kako biti priljubljen puncam

*zdravo, imam en problem ... všeč mi je punca ki se na videz pozna, spregovorila še nisva. Zelo rad bi vzpostavil stik z njo a se ne morem opogumit in niti ne vem kaj ji naj recimo na facebooku napišem, da bo se razvil pogovor in kakšne teme pogovora naj sploh za začetek uporabljam, ker me je strah, da se nebi imela o čem pogovarjat, s kakšnimi smešnimi pristopi pa se ne bi rad osmešil.*

*lp,hvala*



## Odgovor svetovalke

*Pozdravljen!*

*Najprej se poskusi znebiti tistega strahu, da bi se lahko osmešil! To te samo zadržuje, ker si misliš, da moraš biti tak ali drugačen in ti to preprečuje, da bi bil to, kar pač si – takšen in NIČ drugačen. Nič hudega ne bi bilo, tudi če bi se »osmešil«. S tem ni nič narobe, veš. Puncam je všeč, če vidijo, da pa fant le nima vsega pod svojim nadzorom in se mu lahko kaj zalomi ... to je prav ljubko in fanta naredi zelo človeškega. To bo pomagalo, da se bo tudi punca bolj sprostila, tako da se s tem nič ne obremenjuj, velja?*

*Hkrati ne premišlaj preveč o tem, kakšne teme bi bile primerne za pogovor. Naj vse teče spontano. Če deklince še ne poznaš, ji postavljalj takšna vprašanja, da jo boš bolj spoznal. Pa jo vprašaj kaj o šoli, o prostem času, o stvareh, ki jih rada počenja itd. Naj se pogovor razvija počasi, nikamor hiteti. Saj boš videl, da ni tako težko. Ko enkrat pogovor steče, se najde tisoč in ena tema, o kateri se lahko govori. Samo obupati ne prehitro in ne dajati nase prevelikega pritiska. Naj bo v tvojih mislih tisto, veš – »kar bo, pa bo!« Tako bo najboljše. Pusti stvar, naj se odvijajo same.*

*Srečno!*

*Andreja Reberšak, univ. dipl. profesorica*

Vprašanjem o zaljubljenosti sledijo vprašanja o odnosih z vrstniki. Slednji so za mlado-  
stnika izredno pomembni. Vplivajo na psihosocialni razvoj, osamosvajanje od primarne  
družine, na socialne spretnosti in na upad mladostniškega egocentrizma (Roškar, 2009). Z  
vrstniki lahko najstnik govori o temah, o katerih s starši ne more, med njimi išče potrditve  
in sprejetost. V raziskavi HBSC o vedenjih mladostnikov, povezanih z zdravjem, iz leta  
2010, je več kot 89 odstotkov 11-, 13- in 15-letnikov poročalo, da imajo vsaj dva ali več  
prijateljev, več kot 94 odstotkov se jih lahko pogovarja s prijatelji o stvareh, ki jih resnično  
zanimajo (Hočevnar, 2013). Prijateljstva se tkejo znova in znova. Pomembna prelomnica v  
smislu umestitve mladostnika v novo vrstniško skupino je tudi prehod iz osnovne v srednjo  
šolo. Težave ob tem prehodu opisuje naslednje dekle: »... obiskujem 1. letnik srednje šole.  
razred je v redu, sošolke in sošolci so prijazni. Vendar pa se še vedno ne znam vklopiti v  
družbo. Vsi ostali so si že našli neke prijatelje s katerimi se razumejo in cel čas preživijo  
skupaj, ali pa so se že od prej poznali in imajo skupne fore in so najboljši prijatelji. Občutek  
imam kakor da sem ignorirana, tudi če bi izginila nihče nebi opazil. Bolje bi bilo če me sploh

nebi bilo v razredu. Ne vem kaj naj še storim, če hočem priti v družbo imam občutek da sem vsiljiva, kot da ne spadam sem. Rada bi da bi se tako dobro razumeli kot v osnovni šoli.« Večini mladostnikov umestitev med sošolce slej kot prej uspe. Tako je v raziskavi HBSC več kot 93 odstotkov mladostnikov poročalo, da čutijo visoko podporo sošolcev. Ta delež se v obdobju 2002–2010 ni značilno spremenil (Pucelj in Vidmar, 2013).

Mladostniki so za prijatelje pripravljeni veliko storiti in jim ni vseeno, kaj se z njimi dogaja. Ko ne vedo, kako naprej, ali ko prijatelju obljubijo, da zaupanega ne bodo povedali nikomur, se v lastni stiski obračajo tudi na spletno svetovalnico. Spletni svetovalec, psiholog Heliodor Cvetko, pohvali najstnikovo skrb za prijatelja. Hkrati ga jasno opozori, ko meni, da je težava zanj ali za oba pretežka in bo potrebna pomoč odraslih. V odgovoru mladostnici, ki pravi, da ne upajo razredniku povedati, da se sošolka reže in grozi s samomrom, ker jih je strah, da jo bodo s tem prizadeli in si bo res kaj storila, med drugim zapiše: »... pravzaprav točno veste, kaj morate storiti, le njene morebitne (dokaj verjetne) zamere se bojite. A sedaj vam bom stisko povečal še jaz z vprašanjem, kako boste ob njenem morebitnem samomoru živeli naprej z občutki krivde, da niste storili tega, kar veste, da morate? Zato nikar ne oklevajte ... najmanj zamere bo, če jo nagovorite, da z vami (npr. z delegacijo treh sošolk, sošolcev) stopi do razrednika in mu skupaj poveste, kako je z njo in prosite za pomoč. Lahko se obrnete na šolsko svetovalno službo ... Zato kar stopite skupaj, se dogovorite in odločite. Pa hitro v akcijo, da vas sošolka s kakim nerazumnim dejanjem ne prehití.«

## Denserka kako se spoprijateljiti???



Hellooooouuu :) stara sm 16 let in danes je biu moj prvi dan v plesni šoli :) res je super use ampak tu nastane problem: nikogar ne poznam! Pač punce so že razdeljene v skupine ... in nevem v kero bi lahko šla ... so v dveh skupinah ... sm se že pogovarjala z njimi ampak nočem da mislijo da sem vsiljiva ... (pridem do njih, jih vprašam kak jim gre novi ples, ...) ampak one rečejo uredi, se nasmejijo pa grejo stran :( prou nevem ka naj nardim k nočem bit brez prjatlc ... prosim help

## Odgovor svetovalke



Denserka, pozdravljena!

Najprej najlepša hvala za tvoje vprašanje. Velikokrat je težko priti v novo okolje in vzpostaviti kontakt in mislim, da si super začela že s tem, da si šla do njih, jih povprašala, kako se jim zdi ples. Ker je bil to tvoj prvi dan, so bile punce morda tudi zaradi tega zadržane, saj je včasih potrebno več časa, da te oseba ali skupina sprejme. Zato ne obupaj in na naslednjih vajah še poskušaj vzpostaviti stik. Čarobnega recepta, ki bi deloval, žal ni, tako da so vztrajnost, odprtost in prijaznost še najboljši način, kako se spoprijateljiti z njimi. Naslednjč jih mogoče lahko še povprašaš, kako so zadovoljne s plesno šolo, kako to, da so se odločile za ples, jih morda poprosiš za pomoč pri kakšnih korakih ... Predvsem pa bodi ti in zaupaj vase in v to, da se boš z njimi hitro spoprijateljila!

Veliko sreče in uspeha!

Tjaša Omerzu, dipl. psihologinja (un)

V številnih vprašanih nam mladostniki sporočajo, da čutijo, da jih vrstniki ne marajo, ne sprejemajo. Nekateri se zaradi tega zapirajo vase, drugi iščejo sprejetost na druge načine.

Mladostniki, ki jim ne uspe vzpostaviti dobrih odnosov z vrstniki, imajo lahko v nadaljnjem življenju več težav kot tisti, ki jim v teh odnosih uspeva. Lahko so bolj anksiozni, manj pripravljeni na dogovore in kompromise in izražajo več medosebne sovražnosti. Ker so nesprejeti, sprejetost iščejo v različnih tveganih vedenjih (Roškar, 2009). Svetovalci mladim sporočajo, da se odnosi gradijo obojestransko. Seznanjajo jih, da različni posamezniki isto situacijo lahko doživljajo različno in da je odprta komunikacija tista, ki lahko razreši marsikaj. Skušajo okrepiti njihovo samospoštovanje. Nekateri odnosi in vedenja, o katerih nam mladostniki pišejo, pa že imajo značilnosti vrstniškega nasilja. Vanj večina avtorjev uvršča telesno nasilje (pretepi, brcanje, lasanje ...), verbalno nasilje (žaljivke, zmerljivke s spolno in socialno vsebino, širjenje lažnih govoric ...), psihično nasilje (socialno izključevanje, osamitev, stigmatizacija ...), izsiljevanje (zahteve po denarju, po pomoči pri goljufanju ...) in spolno nasilje ter nadlegovaje. Večina avtorjev se strinja, da je okoli deset odstotkov otrok, ki so večkrat deležni nasilja, ter pet odstotkov šolskih otrok, za katere je nasilje resna težava ([www.mizs.gov.si](http://www.mizs.gov.si)). V anketi med učenci zadnje triade štirih slovenskih osnovnih šol je 32 odstotkov učencev poročalo, da so že doživeli nasilje, devet odstotkov jih je že bilo nasilnih do drugih, 41 odstotkov jih je že bilo v obeh vlogah (Muršič in Brvar, 2010). Najpogostejše oblike nasilja, ki so jih doživljali v šoli ali na poti v/iz šole, so bile zafrkavanje, zmerjanje in poniževanje (46 odstotkov), širjenje lažnih govoric (39 odstotkov), pretepanje, suvanje, klofutanje (39 odstotkov) in grožnje (21 odstotkov). Raziskava HBSC iz leta 2010 je na reprezentativnem vzorcu najstnikov pokazala, da je skoraj osem odstotkov 11-, 13- in 15-letnikov že trpinčilo druge, 20 odstotkov jih je poročalo, da so bili žrtve nasilja (Scagneti, 2011). Raziskave HBSC v obdobju od 2002 do 2010 so pokazale statistično značilen porast trinajst- in petnajstletnikov, predvsem fantov, ki so sodelovali pri trpinčenju drugih, in hkrati upad deleža mladih, ki so bili žrtve trpinčenja (Scagneti, 2013). Raziskovalci rezultate ocenjujejo kot relativno dobre in jih povezujejo z novimi programi preprečevanja vrstniškega nasilja, bolj povezanim delovanjem strokovnih, nevladnih in vladnih organizacij ter z zakonsko ureditvijo področja nasilja v šoli. V letih 2012 in 2013 smo v spletni svetovalnici obravnavali 25 tovrstnih vprašanj. 17-letno dekle, na primer, piše: »Na splošno, imam precej normalno življenje. Družino, ki me podpira, 3 najboljše prijateljice, ki mi stojijo ob strani. Ampak imam težave, ki se jih nikakor ne morem rešiti. V 1. in 2. letniku srednje šole so se moji sošolci iz mene precej norčevali. Da sem zabita, grda, da škilim, da mam grdo postavo, da sem tekmovalna, čudna ... In nekak sem to začela verjet tut sama al kk naj rečem ... In zdej se mi velikrat nrdi, da sm takoj užaljena. Tut ko se kdo heca, mislim da misli resno, vedno se sekiram, če mi kdaj kdo tk kej reče ... s sošolci se ubistvu še zdej ne razumem ... sicer me zdej pustijo na miru, sam jst jim ne morm odpustit tega, kakšni so bli do mene prej in zato se sploh ne poklapam z njimi. Mam 30 sošolcev, pa se pogovarjam z tko, enimi desetimi in to je res ful ful bedno. Vem, da ostali mislijo, da sem čudna, samo tega preprosto ne povejo več na glas. Večino časa me preprosto ignorirajo. Beda.« Tudi v raziskavi med osnovnošolci so ugotavljali, da so pri najstnikih, ki so doživljali nasilje, prisotni razočaranost, ponižanost, nesprejetost, žalost, sovraštvo in strah, ob večkratnem nasilju pa tudi tesnoba in pomanjkanje zaupanja (Muršič in Brvar, 2010). Svetovalci na [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) zagovarjajo ničelno toleranco do nasilja. Najstnike seznanjajo z načini obvladovanja njihovih čustvenih odzivov v primerih nasilja in jim pomagajo razumeti tudi vedenje in čustva nasilneža. Oboje z namenom, da bi v medvrstniških odnosih zagovarjali in širili nenasilje ter da bi se pred nasiljem znali čim bolj učinkovito in nenasilno zaščititi že sami. Seznanjajo jih tudi z ustreznimi viri pomoči.

*V nekem obdobju sem dobivala več primerov vprašanj o vrstniškem psihičnem nasilju. Prizadelo me je, da je toliko prefinjenega nasilja, ki ga niti starši niti učitelji ne opazijo. To prikrito vrstniško zasramovanje, da recimo, nekoga namensko izolirajo, izločijo ... Npr. že preko facebooka se dogovorijo, da bodo neko deklico izločili ali pa da nekoga zmerjajo. To se me je zelo dotaknilo.*

*Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja*

## Jezna ne marajo me



*Žiujo, hodm v 8. razred osnovne šole. Noben na šoli me ne mara. Mam par prijateljc in pred kratkim smo se zmenle da gremo v mesto in so me pustile same ker so bli zavravn fantje in niso še one hotle takšnga slovesa kot ga mam js. Mel smo sestanke z določenimi osebami, socialno delavko, razrednikom, ravnateljico ampak nič ni pomagalo ... usakič ko kaj povem je še huj res nevem več kaj nrdit, probam jih ignorirat ampak ne gre. Zafrkavajo celo mojo familijo. Prosim pomagajte ker v tem trenutku lahko koga tut udarm če je treba.*

## Odgovor svetovalke



*Draga deklica!*

*Tole zafrkavanje se verjetno že vleče kar lep čas. Kajti biti pred tem, da bi nekoga udaril, pomeni imeti mnogo potlačenega nezadovoljstva v sebi, kar ni dobro.*

*Kaj če bi poskusila spremeniti svoj odziv, za kar vem, da terja ogromno zrelosti?*

*Poskusi sprejeti to, da si tarča večnega posmehovanja in zafrkavanja, ker si verjetno drugačna od drugih. Na svojo drugačnost ne glej s slabe plati, temveč jo sprejmi kot konstruktiven izziv. Lahko začneš pisati knjigo vtisov ali risati slike svojih občutij. Tako boš na papir prelila svoje nezadovoljstvo in kmalu bodo začele nastajati prave umetnine. V sebi pa boš nevede našla neko notranjo motivacijo, ki te bo preplavila s pozitivnimi občutki.*

*To je neke vrste delovna terapija, ki velikokrat zelo dobro celi takšne rane, kot ti jih zadaja okolica.*

*Želim ti veliko uspeha pri sprejemanju svoje vrednosti.*

*dr. Katja Valenčak, univ. dipl. pedagoginja in filozofinja*

Mladostniki se lahko znajdejo tudi v primežu spletnega (medvrstniškega) nasilja: »Mela sem fanta, s katerim sma se tudi videvala 3 mesece in sem mu poslala tudi slike bol take, gole in napol gole in on meni ... in je nekdo udru na moj facebook in si shranu slike in me iziva, da nej mu pošljem sliko in bo nato vse slike zbrisu, če ne, bo slike objavu drogod ... kaj nej naredim, ne bi rada da starši izvedo. Prosim za pomoč, ful me je strah.« Zelo zrelo se je na ta zapis odzval drugi uporabnik: »Hey:) Priporočam, da nikoli več ne pošiljaš slik preko spletnih omrežij... Iz tvoje situacije ne vem rešitve, imam pa nekaj nasvetov za drugo pot. Vedno, ko pošiljaš take slike, se prepričaj, da je ozadje lahko od kjerkoli. Na slikah naj ne bo tvojega obraza. Poleg tega vedno pošiljaj prek mms-a na telefonu. Čeprav tudi to ni povsem varno. Tudi fant lahko sliko pokaže komurkoli. Morda bi morala povedati mami. Saj ni nič takega, vsi kdaj počnemo neumnosti. In vedela bo, kaj storiti ... Vso srečo.« Mnogi mladi se teoretično zavedajo nevarnosti spleta, a v realnosti jih neizmerne možnosti tega medija zapeljejo, še predno se zavedo možnih posledic. Zato je nujno nadaljevanje in krepitev obstoječih izobraževalnih vsebin o varni rabi spleta, ki naj otroke dosežejo že v zelo zgodnjem obdobju. Postati morajo enakovredne ostalim preventivnim vsebinam s

področja varnosti in zdravja, kot je primer prometne varnosti, s katero se otroci srečajo že v vrtcu. Doseči morajo tudi odrasle oziroma starše. Spletni strani [www.safe.si](http://www.safe.si) – »Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje«, in [www.varninainternetu.si](http://www.varninainternetu.si) nudita v tem smislu zelo uporabne informacije.

Vprašanjem o odnosih med vrstniki sledijo vprašanja o odnosih v družini. Družina je otrokovo prvo in najpomembnejše socializacijsko okolje. Otroku ne zagotavlja le fizične in bivanjske varnosti, temveč tudi ali predvsem čustveno varnost in ljubezen. Z odraščanjem se vezi z družino rahljajo in na otroka vse bolj deluje okolje z najrazličnejšimi vplivi. Kako bo otrok in kasneje najstnik na te vplive odporen ali ranljiv, je v veliki meri odvisno od njegovega vsestranskega razvoja, zastavljenega v zgodnjem obdobju (Tomori, 2003). Četudi družina svoje vloge dobro odigra, se v predadolescentnem obdobju tesne vezi s starši rahljajo, v zgodnji adolescenci so običajno še šibkejše. Prihaja do konfliktov, upora, nerazumevanja. »Heiii No jst mam 2 problema ... Mojii staaaršii so grooznii, zadnje čase sooo took strooogiii!! Še računalnika nimam več v sobi! In zato sem lahka na računalniku samo takrat kadar sta onadva zunaj to je pa zelo redko!! Pa tudi nikamor več me ne spustijo, stara sem pa 14 let. mislim groooza, frendici vse pustijo, meni pa še računalnik nee!« Z dozorevanjem najstnika zori tudi njegovo razumevanje družinske dinamike in dogajanja v njej, konfliktov je običajno manj in razumevanje se poveča na obeh straneh. Starši so za mladostnika še vedno pomembni drugi, pri njih še vedno išče podporo, razumevanje in varnost. V raziskavah HBSC (*Z zdravjem povezan vedenjski slog*) najstniki odgovarjajo tudi na vprašanje, ali se lahko s starši pogovarjajo o temah, ki jih resnično zanimajo. V letu 2010 je pritrnilno odgovorilo 94 odstotkov enajst-, 90 odstotkov trinajst- in 85 odstotkov petnajstletnikov. Vendar pa se je delež pritrnilnih odgovorov v obdobju od 2002 do 2010 statistično pomembno znižal tako pri fantih kot dekletih. Raziskava HBSC je pokazala tudi, da se mladostniki, ki prihajajo iz enostarševskih družin, s starši težje pogovarjajo o stvareh, ki jih zanimajo. Morda je eden od razlogov upadanja komunikacije s starši tudi naraščanje enostarševskih družin, ki jih je bilo po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije v letu 2010 že četrtnina vseh družin. Najstnike močno begajo nesoglasja med starši, zaradi njih lahko izgubijo tla pod nogami. Svetovalci mladostnike spodbujajo k pogovorom s starši. Svetujejo jim, da staršem povedo, kako se počutijo, kaj doživljajo in česa jih je strah. Hkrati jih razbremenjujejo morebitne odgovornosti za dogajanje v družini in jih seznanjajo z ustreznimi viri pomoči.



### x-bBoy Lajf se mi ruši..

*Pozdrav vsem. Odločil sem se svoj problem napisat sem. In sicer star sm 15, obiskujem 1. letnik gimnazije. Še pred enim letom je bilo moje življenje čisto normalno, imel popolne staše, brata k me je vedno spodbujal, prijatelje k so mi bili vedno na voljo ... in to vse se je začel rušit, brat se je odselu v svoje najemnisko stanovanje (k mu plačuje oči) ker se je odločil nadaljevanje šolanja na fakulteti, z vstopom na gimnazijo sem se oddaljil z ostalimi prejšnimi prijatelji iz osnovne šole, za povrh usega pa se mami in oči ločujeta, ker jo je oče varal ... Mami ga je potem ko je zvedla vrgla iz hiše, ker je njena, oči pa je šel staršem ... zdej se mi zdi kod da tavam v temi, brez pravih prijateljev, brez staršev, brez vsega ... in ne najdem poti ven ... postajam brezvoljen, brez volje do življenja, samo sprašujem se zakaj se je ravno meni to pripetilo. Z očetom nisem hotel govoriti en mesec ker sem mu zameril to kar nam je naredil, uničil popolno družino,... starša sta me vedno skupaj spodbujala sedaj pa nimam nobenega več, ki bi vrjel vame ... Mami je čisto sesuta, rad bi ji pomagal pa*

nevem kako. ... ker še sebi neznam ... kaj naj, kako naj se zopet postavim na noge? in kako naj se soočim z razpadom družine, z izgubo prijateljev?

## Odgovor svetovalke



x-bBoy, lepo pozdravljen.

Tvoja družina doživlja res hudo stisko. Prav vsem se je porušila varnost, vsi ste izgubili zaupanje. Zaupanje v iskrene odnose, kar je bistveno za vaše/naše sobivanje.

Zelo pomembno se mi zdi, da si večkrat poveš, da za to nisi kriv ti. Prevara je stvar tvojih staršev, ne tebe. Mislim, da ni dobro, da se postavljaš na eno ali drugo stran staršev. Zavedati se moraš, da te imata, kljub njuni medsebojni neusklajenosti, vsak zase še vedno zelo rada. Tega ti na žalost v tem trenutku ne zmoreta pokazati, saj sta v velikem kaosu čustev, izgubljena in odtujena od sebe.

Sebi lahko pomagaš. Tako, da verjameš vase. Vem, da je težko. Poskusi pozabiti na starša in misli ta hip samo nase. Si v obdobju, ko se začenja socializacija izven družine. Vse bolj bodo zate pomembne prijateljske vezi, navezovanje s sošolci in sošolkami ter drugimi, ki ti jih vsakdan prinaša nasproti. Poskusi se v tej stiski bolj povezati z bratom. Ne ostajaj sam. Poišči dobro družbo, ki te bo spodbujala k ciljem, ki jih še vedno imaš. To je tvoja naloga. Odnosa staršev ne moreš in ne smeš reševati ti, temveč onadva.

Ne razumem, zakaj si izgubil prijatelje? Si se ob razpadu družine tako zaprl, da ne komuniciraš več z njimi? Si se izoliral? Se izogibaš vsem? Pomembno je, da ne ostajaš sam. Verjemi, nisi edini. V tem času družine na žalost razpadajo veliko ljudem. To ni tolažba. Je le nagovor k temu, da se ne zapreš v svoj svet in skriješ pred možnostjo razrešitve.

Zberi pogum in odidi kam po strokovno pomoč ali se začasno umakni iz družine v krizni center za mlade, kjer lahko počasi začutiš spet trdno stoječe noge. Lahko nam tudi še pišeš. Zaupaj in stopi do starih prijateljev. Obnovi odnose, vzpostavljalj nove in bodi pri tem iskren. Ne bo ti žal.

Polona Kuzman, univ. dipl. sociologinja in varstvoslovka

Družina ni le prostor ljubezni in varnosti. Je tudi prostor, kjer je obseg formalnega in neformalnega družbenega nadzora omejen, zato je zasebnost družine močno povezana z možnostjo nasilnega vedenja. V družini se zgodi več nasilja kot kjerkoli drugje, v tem okolju je največja verjetnost, da bo otrok žrtev fizičnega, psihičnega ali spolnega nasilja (Filipčič, 2010). Uradno statistiko nasilja v družini v Sloveniji vodi policija. V letu 2000 je zaznala 3084 kaznivih dejanj nasilja v družini, v letu 2009 pa že 6807. Te številke zajemajo vsa nasilna kazniva dejanja, storjena proti osebi v bližnjem razmerju in ne le nasilja nad otroki. Storilci kaznivih dejanj z elementi nasilja v družini so bili v 88 odstotkih moški, v 12 odstotkih ženske, večina teh je bila nasilna nad otroki. Porast prijavljenih primerov zabeleženega nasilja v družini gre zagotovo v veliki meri pripisati tudi večji senzibilnosti strokovne in laične javnosti za prepoznavanje nasilja in posledično tudi večje pripravljenosti žrtev, da prijavljajo nasilje organom pregona (Filipčič, 2011). Nasilneža v družini mnogokrat iz različnih razlogov tolerirajo tudi drugi odrasli, zato je pomembno, da ga pravočasno prepozna otrok oziroma mladostnik. Kaj rado se namreč zgodi, da otroci nedopustno vedenje odraslih enostavno sprejmejo in normalizirajo, kot je razvidno iz naslednjega vprašanja: »Mama me zelo pogosto tepe po obrazu in to me zelo boli. Kako ji naj dopovem da če me že udari naj me udari po zadnjici ali kjer koli drugje? Imam pa še en problem. Včasih imam občutek da bi me vsi v družini najraje 'stolkli skupaj' in tega se vsak dan bolj bojim in v šoli sem v

*strahu!*« Nasilje v družini se »prenaša« z ene generacije na drugo. Otroci, ki so žrtve nasilja v družini, se naučijo na stres v družini odzivati z nasiljem, zviša se jim toleranca za nasilje, sprejmejo nasilno vedenje moških kot primeren vzorec vedenja v partnerskih odnosih, vzgojo z nasiljem pa kot ustrezno vzgojno metodo, pravi Filipčičeva. Poleg tega, da znajo prepoznati nasilje, morajo mladostniki vedeti tudi, na koga se v tem primeru lahko obrnejo in kaj od njega lahko pričakujejo. Potrebujejo jasna in razumljiva navodila, kot najstnica v naslednjem primeru: *»Zanima me nekaj... če živi neka družina. Pač, starša sta poročena (ne vem, če je to pomembno), in nekdo od staršev pretepa otroke, se nanje psihično in fizično spravlja in jih dobesedno uničuje, jim ne daje možnosti normalnega življenja. In eden od teh otrok pokliče socialno. Kaj se zgodi z njimi?«*

Ena od oblik nasilja, ki se največkrat dogaja ravno v družinskem okolju, je spolno nasilje. Spolna zloraba (napad otroka do 15. leta starosti je kaznivo dejanje. Vsak, ki ve za takšno dejanje, ga je dolžan prijaviti. *»Da neko dejanje opredelimo za spolno zlorabo otroka, ni nujno, da je ob njem prišlo do spolnega odnosa, temveč se zanj šteje tudi nagovarjanje k spolnosti, opolzko govorjenje, otipavanje otroka. Tudi ni pomembno, ali se otrok s tem početjem strinja ali ne. Krivda je izključno na strani storilca,«* seznanja mladostnike na spletišču *To sem jaz* psiholog Brane But. Da bodo najstniki spolno nasilje prepoznali, jih moramo torej seznaniti, kaj spolno nasilje je. V raziskavi *Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah* je 35 odstotkov dijakov prvih letnikov poročalo, da so pri pouku že obravnavali temo spolnega nasilja. Največ jih je menilo, da je spolno nasilje poskus ali izvršitev posilstva, sledilo je nepotrebno dotikanje, neželjeno namigovanje in nagovarjanje na spolnost. 7,5 odstotka deklet in 2,6 odstotka fantov pa je poročalo, da so že doživeli nekaj, kar je po njihovem spolno nasilje. O svoji izkušnji spolnega nasilja se je 32 odstotkov dijakov pogovarjalo s sošolcem oziroma prijateljem, 20 odstotkov pa s starši. 20 odstotkov jih je poročalo, da bi se o izkušnji želeli pogovarjati, pa se niso, ker jim ne bi verjeli. 12 odstotkov jih je navajalo, da se niso želeli pogovarjati, ker jih ne bi razumeli in si niso upali. V dveh letih smo v spletni svetovalnici zabeležili 14 primerov vprašanih s področja spolnega nasilja oziroma zlorab. V večjem deležu so jih napisala dekleta. *»Pozdravljeni, mene pa zanima, če je tukaj še kdo, ki je doživel spolno zlorabo in ga je bilo sram spregovoriti o tem? Zanima me, kako ste zbrali pogum, da ste spregovorili o tem, oziroma kako ste zbrali pogum, če ste šli k terapevtu? In če to sploh kaj pomaga? Meni je to nekaj najbolj nemočnega, kar bi lahko storila, ampak ne vem, če obstaja sploh kakšna drugačna pomoč...«* Raziskave in praksa kažejo tesno povezanost problematičnega vedenja ter različnih duševnih težav mladostnikov s težavami v družini, kot so odklanjanje otroka, pomanjkanje varnosti, zanemarjanje in (spolna) zloraba otrok. Dolgoletna svetovalca, psihologa Brane But in Žarka Brišar Slana, sta v odgovorih na vprašanja o medvrstniškem nasilju, nasilju v družini in spolni zlorabi izčrpna, tankočutna in direktivna. Uporabnike seznanita, da je kakršnokoli nasilje s strani kogarkoli nedopustno, da je travmatično izkušnjo spolne zlorabe dobro preseči, razrešiti in se o njej z nekom pogovarjati. Mlade razumeta, da se s starši o tem težko pogovarjajo, še posebno takrat, ko nasilje prihaja z njihove strani. Usmerjata jih v pogovore s strokovnjakom, spodbujata jih, da se o izkušnji pogovorijo tudi z vrstniki s podobno izkušnjo. Odgovore opremita s konkretnimi naslovi in kontakti virov pomoči strokovnjakov, društev in nevladnih organizacij, ki delujejo na teh področjih. Seznanjata jih tudi z zakonodajo in s pravicami žrtve oziroma z odgovornostjo storilca v primeru nasilja.

## Duševno zdravje

Krovno kategorijo Duševno zdravje, ki predstavlja 10 odstotkov vseh objavljenih tem v dveh letih, bi lahko poimenovali duševno zdravje v ožjem smislu. Po definiciji duševnega zdravja, ki smo jo navedli na začetku razprave, bi vanjo lahko vključili odnose in še mnoge vsebine, ki so sicer razporejene v druge kategorije. Med temami v tej kategoriji največji delež zavzemajo čustva. Čustva so odziv človeka na dano situacijo in so posledica posameznikovega razumevanja in vrednotenja le-te (Muršič in Pušnik, 2010; Muršič idr., 2010). Človek izraža svoja čustva in se odziva na čustva drugih, s čimer uravnava svoje vedenje (Tacol, 2010). Čustva so lahko prijetna in neprijetna, oboja pa so sestavni del življenja in delovanja posameznika. Prijetna čustva doživljamo, ko se uresniči nek naš cilj, želja, vrednota; neprijetna čustva pa doživljamo, kadar ocenimo, da so le-ti ogroženi. V spletnih vprašanih mladostnikov so čustva vpletena v različne situacije, odnose, ljubezen, komunikacijo, razpoloženja, doživljanje samega sebe, pričakovanja. Devetošolka opisuje svoj strah pred srednjo šolo: »... jaz sem se prijavila na gimnazijo in sestrična, je rekla, da je v srednji šoli, še posebej v gimnaziji vse zelo bolj strogo kot v osnovni. Da npr. takoj dobiš cvek in da profesorjev ne briga ali si pripravljen ali ne in da ti z užitkom dajo tisti cvek pa sedi v klopi, da takoj dobiš ukor, neopravičeno uro, da te takoj dokončno vržejo iz šole, če samo pisneš ... Zanima me, koliko je to res? Ker mi v OŠ nimamo teh ukorov, izključitev, neopravičenih ur, razen, če nekdo dela reeeees kaj zelo narobe ... Učitelji so zelo obzirni ... Prosim, zeeeeelo me je strah!« Redkeje so čustva opisana kot izoliran problem, kot v tem vprašanju najstnice: »Nisem velikokrat žalostna, potem pa en dan iz mene bruhne vse. Jokam, kričim, pa še vedno ne morem spraviti bolečine iz sebe...« Svetovalci mladim razložijo pomen čustev, potrebo po prepoznavanju in ustreznem izražanju. Povedo jim, da čustva krmilijo sami in da je od njih odvisno, kako se bodo odzvali na dane situacije. Opozorijo jih, da je lahko zavrto njihovo funkcioniranje, ali pa le-to postane neproduktivno ali neprimerno v dani situaciji, če se čustvom (prijetnim ali neprijetnim) preveč prepustijo. Opremiijo jih z nasveti, kako čustva obvladati, kadar motijo njihovo funkcioniranje in jih usmerjajo v aktivni pristop k situacijam, ki so ta čustva sprožile. Za razliko od prevladujoče, tvegane in neodgovorne logike sodobne družbe, da se je treba izogibati neprijetnim čustvom in iskati samo prijetna, (Muršič in Milivojevič, 2010), mlade seznanjajo z realnostjo življenja, ki terja tudi odrekanje in soočanje z neprijetnostmi. Hkrati so svetovalci pozorni, kadar iz opisa zaznajo, da čustveno stanje, na primer žalost, traja, oziroma prevladuje in bi lahko nakažovalo prisotnost katere od duševnih motenj, ki lahko vzniknejo ravno v času adolescence.

## Sama

### Da bi me nekdo imel res rad



*Sem v 9. razredu in moje življenje je kar ok. Imam super mamo, hišo, veliko oblačil, sem nadarjena ... Ampak vedno se mi zdi, da mi nekaj manjka, da me ljudje ne razumejo, kot usakemu najstniku. Preprosto ne najdem človeka, ki bi mi bil usaj malo podoben, nihče me niti ne razume, mojega razmišljanja, pogleda na svet, ne v negativnem smislu, preprosto me ne razumejo. Ampak to ni ravno moj problem, saj sem se že sprijaznila s tem.*

*Moj oče je zelo nezrela oseba in mu je popolnoma vseeno za družino, ne skrbi zame, nič ga ni doma, ne ukvarja se z menoj. Nekako mi manjka očetovske ljubezni. Iščem pa jo v različnih fantih, s katerimi si v resnici nimamo kaj povedati, razen šimfamo lahko, kar ni lepo ... Tisti čas ko sem zraven njih in me objemajo se počutim mogoče malo bolje. Svoje strahove o tem, da me ne bi razumeli pa skrivam tako, da mogoče malo preveč namigujem na seks in mi pravijo, da sem potrebna in kak bi mel spolne odnose z mano, meni to ni všeč,*



*ker ne mislim imeti nič z njimi. Kaj naj storim, da bom nehala o seksu in me fantje ne bodo samo izkoriščali, ker mislijo, da jim bom dala?*

*Občutek imam tudi, da se ljudje ne morejo zaljubiti niti se navezati name, ker sem zelo „svobodna oseba“, ne maram utesnjevanja in da mi kdo pravi kaj naj počnem. Najprej, ko me ljudje spoznajo so zelo navdušeni nad mano, to zdaj lahko potrdim, ker spoznavam zadnje čase zelo veliko ljudi. Skoz bi radi blili zraven mene, radi se z mano pogovarjajo, vsepovsod me vabijo sabo ... Potem pa naenkrat začnem bit drugačna jaz, bolj nesramna, jezikava, ne pazim na besede, pametovat začnem ipd. In ljudje se začnejo odaljevat. Ne vem, mogoče se ustrašim kakšnega globjega odnosa? Kaj lahko sploh naredim?*

*Rada bi bila takšna, da bi me lahko kdo imel rad. Ne vem kaj naj storim, ker tudi z ljudmi nisem strpna.*

Lp



### **Odgovor svetovalke**

*Pozdravljena, Sama!*

*Če povzamem najprej, kako razumem tvojo zgodbo ... Opažaš težave pri navezovanju na ljudi. Tekom odnosa spremeniš svoj odnos do njih, skrivaš pred njimi svoja čustva, ker se bojiš, da te ne bi razumeli, čutiš, da nisi oseba, ki bi jo ljudje lahko imeli radi. Zadovoljna si z življenjem sicer, saj so stvari, zaradi katerih si hvaležna.*

*Menim, da si se zelo poglobljeno lotila razmišljanja o svojih težavah. To je redko pri tvojih letih in občudovanja vredno. Tvoja razlaga težav se mi zdi povsem utemeljena in verjetna. Povsem možno je, da iščeš tisto sebe, kot bi jo ljudje lahko imeli radi, ker si nekoč, ko si bila še otrok, razumela očetovo odsotnost kot lastno ne vrednost. Kot otroci smo namreč nagnjeni k temu, da dejanja in besede staršev vzamemo nase in se okrivimo za vedenje staršev, saj sta otroško mišljenje in čustvovanje na razvojni ravni, ko ne poznata drugega »krivca« za vedenje staršev kot otroka. Lahko da si se tako skozi odraščanje naučila, da takšna, kot si, nisi primerna in nisi OK. Žal vse to negativno vpliva na najrazličnejše značilnosti vstopanja v odnose in ohranjanja odnosov, običajno celo na podobo o samem sebi, sprejemanje samega sebe, povečano odvisnost od drugih (ne le biti izkoriščan, ampak tudi v smislu nenehnega iskanja pohval pri drugih, uresničevanja tistih hobijev/poklicnih zanimanj, ki niso lastna, ampak izoblikovana na osnovi želja drugih) ipd. Tvoja težava ni rešljiva na preprost način oz. ni enostavnega recepta zanjo, saj so izvori zakoreninjeni v otroštvu in imajo širok razpon vpliva na življenje.*

*Toplo ti priporočam, da si poiščeš v svoji bližini specialista klinične psihologije, ki bo s tabo na tvojih težavah delal poglobljeno. Zanj potrebuješ najprej napotnico osebnega zdravnika. Nekaj naslovov najdeš tu: [http://www.tosemjaz.net/si/dodatne\\_informacije/](http://www.tosemjaz.net/si/dodatne_informacije/), če pa bi potrebovala naslove z naše strani, pa, prosim, sporoči, iz katere regije/kraja prihajaš. Vsekakor pa ti glede na naravo težav svetujem, da vztrajaš prav pri iskanju specialista klinične psihologije, saj sem prepričana, da ti le ta strokovnjak za duševno zdravje lahko najboljše pomaga.*

*Vesela bom, če se boš še kaj javila, saj se sprašujem, kako si se odločila za naprej in o čem razmišljaš sedaj, ko si prebrala moj odgovor ...*

*Lepo te pozdravljam,*

*Ana Vidovič, univ. dipl. psihologinja*



Vprašanjem o čustvih po pogostosti sledijo vprašanja, ki se dotikajo samozavesti in težav pri komunikaciji. Samozavest se močno prepleta s samopodobo. Oseba z boljšo samopodobo je tudi bolj samozavestna. Samopodoba zajema celoto predstav, mnenj in stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo in odnos, ki ga imamo do samega sebe. Je eno temeljnih področij osebnosti. V veliki meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter varuje telesno in duševno zdravje. Samopodoba je sestavljena iz večjega števila področij, v obdobju mladostništva so najpomembnejša telesna, socialna, čustvena in akademska samopodoba (Tacol, 2009). Navedena področja pa se ne razvijajo enakomerno in sočasno. Na oblikovanje samopodobe vplivajo razvojni dejavniki, lastne izkušnje s samim seboj in z okoljem ter predstave o tem, kako nas vidijo drugi. Najstniki imajo predstave o tem, kakšni si sami želijo biti in kakšni naj bi bili po pričakovanjih drugih. Bega jih, kadar teh predstav ne dosegajo. Štirinajstletni fant zaskrbljeno prosi za nasvet: *»ne vem zakaj, ampak vedno padem v zadrego, vedno naredim kakšno napako, da izpadem totalen luzer, verjetno bo zato kriva tudi moja nizka samozavest, saj enostavno ne upam oz. me je sram povedati svoje mnenje in se pogovarjati, predvsem z malo starejšimi. Vedno se mi zdi, da vsak spremlja moj gib in čaka, da bom naredil napako, rad bi postal samozavesten, suveren, odločen. Trudim se ... rabil bi samo kakšen nasvet...«* Če je fant v prejšnjem primeru sporočal težave na področju socialne samopodobe, ki so za to starost povsem običajne, pa se v spletni svetovalnici zlasti pri dekletih srečujemo z dvomi o njihovem zunanjem videzu in primerjanju z drugimi: *»No moj problem je da se vedno primerjam z drugimi npr. če vidim, da je kakšno dekle zelo lepo se vedno začnem pritoževati zakaj ji jaz nisem podobna, ali pa se pritožujem zaradi svoje barve oči, nosa, oblike telesa ... itn. veliko ljudi mi je že reklo da sem lepa in naj se neham obremenjevati z svojim izgledom in ocenjevati svoje podobe in naj se raje osredotočim na šolo ampak ne morem...«* Mnogim primanjkuje samospoštovanja in zaupanja vase. Petnajstletnica piše: *»Nevem kako naj to napišem... Sama sebe doživljam kot najdalgočasnejšo osebo na svetu, menim, da sem zelo grda, debela, neumna, nesposobna, čudna, sebična, razvajena, da nisem sposobna končati nobene šole, nimam nobenih talentov. Nič mi ne gre v redu od rok, vse naredim narobe. Sama sebe ne spoštujem, mislim da nisem niti vredna biti spoštovana, imeti prijatelje. Nisem vredna, da bi me kdo imel rad, se zanimal zame, mislim, da se nebo nikoli nobeden zaljubil vame, saj kdo bi se pa lahko zaljubil vame ...«* Svetovalci vedo, kako pomembna je (realna) samopodoba za zdravje otrok in mladostnikov. Zato jih v odgovoru in nasvetu spodbujajo k delu na področjih, ki krepijo samopodobo, torej k spoštovanju samega sebe, konstruktivni komunikaciji, postavljanju in uresničevanju ciljev, sodelovanju z drugimi, sprejemanju različnosti, reševanju težav, sprejemanju odgovornosti, primernemu izražanju čustev, ter spopadanju s stresom. Včasih se poslužijo prisposodob, ki imajo posebno moč. *»... Kot da bi gledala nase skozi najbolj temna očala, svoje morebitne, majhne pomanjkljivosti (in kdo jih nima?:) pa opazovala skozi povečevalno steklo ... Želim ti, da bi sama sebi postala prijateljica, da bi se spoštovala in cenila,«* pravi v odgovoru 15-letnici psihologinja Alenka Tacol, spremljevalka številnih generacij srednješolcev na poti odraščanja in avtorica ***Priročnika za učitelje za preventivno delo z razredom; 10 korakov do boljše samopodobe.***

## ? just me :( problemi

hej! sem 14 letna punca, ki ima nekaj težav.

že zeloooo dolgo sem brezvolna do življenja, ni mi do ničesar in še tisto kar me veseli me včasih dolgočasi. občutek imam kot da me noben ne razume in da mi vsi hočejo slabo. kot da me vsi samo obtožujejo ker nisem taka kot oni. ne maram se in mislim da sem predebela. ne maram skoraj ničesar na sebi. parkrat sem poskusila bruhat, a potem se mi ni zdelo več smiselno da nadaljujem. doma vsi pričakujejo od mene da bom v šoli blestela, meni pa je zadnje leto oz. 2 uspeh padel in niti nimam koncentracije. enostavno ne morem se zbrat. samo pravijo mi naj se učim in kak sem lena in da mi je vseeno za vse in bla bla bla. tega nočem poslušat. nikoli mi niso rekli saj bo boljše boš popravla ampak samo spet se nisi dovol potrudla, veš da bi lahko bilo boljše če bi vložila več truda ..... no pa tut z fantom mi je tak čudno. on je doma blizu celja jas pa v ljubljani in je to ful težko. malo si pišema in čeprav je bil on ful vesel ko me je vprašal in jas tut, ampak mam občutek kot da nekaj ne bo vrede, kot da me nima tak rad ko jas njega. jas ga ful pogrešam in vsaki dan mislim na njega in ne vem kaj naj. celo življenje je tak zmedeno :S včasih res ne vem kaj naj.

## ⊕ Odgovor svetovalke

Draga deklica!

Ko sem prebrala tvoje pismo, bi ti najraje napisala, da podobno kot ti, v tvojih letih doživlja mnogo mladih. Pri 14 letih, sredi telesnega in duševnega dozorevanja, gledamo vse skozi očala svojih čustev. A ta naša čustva še niso stabilna; nihajo in se spreminjajo ob vsakem majhnem dražljaju.

Toda vem, da te takšen odgovor ne bi zadovoljil, morda bi celo pomislila, da tvojih težav ne jemljem dovolj resno. Pa jih! In zelo lahko se, kljub razliki v letih, vživim vate. Še vedno se spominjam, kako sem včasih sedela ob oknu in se mi je zdelo, da me nihče ne razume ... Na srečo takšna razpoloženja nekako prerastemo, toliko bolj, če se v najstniških letih uspešno spoprijemamo s svojim življenjem.

Zato so me bolj zaskrbeli tvoji poskusi bruhanja in res ti čestitam, da si s tem prenehala. Bruhanje ne rešuje nobenih težav, povleče te le v še večje nezadovoljstvo, v samoobtoževanje, občutke manjvrednosti. Svojo telesno težo (če je res prevelika), boš uravnavala s prehrano, gibanjem in sploh z zdravim načinom življenja. Tako boš tudi bolj zadovoljna s seboj.

Šola in ocene so večne teme med otroki in starši. Starši se pogosto bojijo, da bi si njihovi otroci s slabimi ocenami zaprli možnost nadaljnjega izobraževanja. Žal pa v tej skrbi morda pretiravajo in jemljejo otrokom odgovornost. Prepričani so, da bodo s kritiko dosegli večjo otrokovo učinkovitost. A kritika, tako jo tudi ti doživljaš, večinoma bolj jemlje pogum in voljo, kot pa pomaga pri učenju. Zato ti predlagam, da vzameš šolo »v svoje roke«. Premisli, kaj od sebe pričakuješ, kaj si želiš postati, ko boš zaključila šolanje. Kateri šolski predmeti so ti ljubši, oziroma, na katerih področjih čutiš, da lahko še posebno razvijaš svoje talente ... Naredi si načrt, kdaj v teku popoldneva se boš učila, koliko boš poskusila delati sproti, kam boš med učenjem dala telefon, računalnik ... :) ... Kdaj se boš pogovarjala s fantom ... Veš, če je vse pomešano, nimamo nikoli občutka, da smo prosti, učinek našega učenja pa je majhen. Z organizacijo učenja se poveča naša usmerjena pozornost oziroma koncentracija. Tudi starše boš lažje prepričala, če jim boš konkretno povedala, kako si se organizirala, kaj vsako popoldne delaš za šolo, koliko si naredila ... Lahko jim kar odkrito poveš, naj ti zaupajo in naj te raje spodbujajo kot kritizirajo. Če bodo čutili, da misliš resno in da si odgovorna, ti bodo verjeli. Laže ti bodo zaupali tudi takrat, ko se boš hotela dobiti s fantom.

*Res je, da je razdalja med vajinama domovoma v teh letih kar velika, na srečo pa imamo elektronske medije, ki nam razdalje skrajšajo. Tisto, kar bi ti rada še napisala v zvezi s fantom, pa je, da ne bodi pretirano nezaupljiva in ne obremenjuj ne sebe ne njega s svojimi dvomi. Prepusti se zaljubljenosti, z zaupanjem glej na vajin odnos, takšno te bo imel bolj rad, kot zagrenjeno dvomljivko. :)*

*Želim ti vse dobro, poguma, veselja, zaupanja vase.*

*Oglasi se še kdaj.*

*Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja*

Nezadovoljstvo s telesom in samim seboj je močan dejavnik tveganja za razvoj motenj hranjenja. Motnje hranjenja so v zadnjih štiridesetih letih v zahodnem svetu vse pogostejše, vendar je podatkov o razširjenosti posameznih bolezni, ki spadajo med te motnje, malo. Prevalenca anoreksije nervoze med ženskami v razvitem svetu v obdobju poznega mladostništva in zgodnje odraslosti naj bi bila od pol do enega odstotka, prevalenca bulimije nervoze pri isti populacijski skupini pa od tri do pet odstotkov. Zaradi vedno večjega nezadovoljstva z lastnim telesom tudi pri moških se pomen spola pri pojavu motenj hranjenja zmanjšuje (Hafner, 2011). Soočamo pa se tudi z novimi oblikami motenj prehranjevanja, katerih prepoznavnost med populacijo je še nižja, kot pri »klasičnih« oblikah le-teh. Ena od teh je tako imenovana ortoreksija ali obsedenost z zdravo prehrano. »V tem primeru ukvarjanje z zdravo hrano preraste okvire izbranega življenjskega sloga in začne omejevati posameznikov vsakdan, dokler končno ne postane bolezensko,« pravi Rozmanova (2014). Na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj so v letu 2006 ocenili razširjenost anoreksije nervoze in bulimije nervoze v Sloveniji na osnovi stika z zdravstveno službo. Stopnja prvih obiskov pri ženskah v starostni skupini od 15 do 19 let je v devetletnem obdobju od 1997 do 2005 za anoreksijo nervozo znašala od 62,9 do 108,8 na 100.000 deklet te starosti, za bulimijo nervozo pa med 14,0 in 105,9 na 100.000 deklet (Hafner, 2011).

V letih 2012 in 2013 smo v svetovalnici prejeli skupno 43 vprašanj, ki smo jih uvrstili v področje motenj hranjenja. V več kot 95 odstotkih so jih napisala dekleta. V številnih smo prepoznali predvsem motnje prehranjevanja, v nekaterih opisih pa je dejansko šlo že za motnje hranjenja. Mladostnice se ne počutijo dobro v svojem ravnanju, sprašujejo se, ali je njihova težava že bolezen in se zanimajo, kje bi lahko prejele pomoč. S težavami se v večini primerov ne obračajo na starše, tudi na osebnega zdravnika ne, večinoma se zanimajo za obisk psihologa. Zbirajo pogum: »Že nekaj časa se ubadam z prenajedanjem in stradanjem ter bulimijo in rezanjem. Strah me je it do psihologinje pa me zanima kako naj zberem pogum. Strah me je zarad staršev. Stara sem 18 let.« Želijo in hkrati ne želijo iz začaranega kroga. ».....jaz imam eno uprašanje ... pred malo več kot enim letom sem se zaradi povečanja teže v prvem letniku odločila za hujšanje ... nevem kaj naj naredim. trenutno je moja teža okoli 49 kg vendar želim še shujšati najmanj 4 kile do poletja sam se počutim ogromno ... nimam pravih prijateljev torej se o tem ne pogovarjam z nobenim ... ne vidim izhoda. obisk psihologa imam aprila vendar nevem če želim okrevati. okrevala bi vendar samo da se ne zredim. hočm lepo postavo. vrtim se v krogu in sem osamljena. doma me poslušajo vendar ne slišijo ko jim povem kako trpim.. želim pa živeti normalno življenje...«

»Motnje hranjenja uvrščamo med duševne bolezni. So čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne-sprejemanja sebe. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev,« pravi psihiatrinja Karin Serneck

(Serbec in Kališnik Šavli, 2007). V tem smislu mladostnicam odgovarjajo tudi naši svetovalci. Svetovalka na tem področju, Darinka Mihelak Metljak, z mladostnicami vzpostavlja spoštljivo in razumevajočo komunikacijo. Seznanja jih s čustveno platjo motenj hranjenja in z vlogo samopodobe pri tem. Spodbuja jih k pogovorom s starši, k obisku osebnega zdravnika in psihologa. Sporoča jim, da se iz začaranega kroga, v katerega so se ujele, da priti.

Spletna svetovalnica je tudi pribežališče za mladostnike, ki se soočajo s samopoškodbenim vedenjem. V širšem smislu to vedenje zajema namerne samopoškodbe in samozastrupitve ne glede na to, kakšen je njihov cilj. V ožjem smislu to vedenje opredeljujejo namerne poškodbe lastnega telesa, ki si jih posameznik povzroči brez želje po smrti. S samopoškodbenim vedenjem posameznik sprošča notranjo napetost, preusmerja pozornost od nevzdržnih čustev, se samokaznuje, izboljšuje svoje razpoloženje ali posredno tako uravnava druge (Brecelj Kobe in Radobuljac Drobnič, 2012). Pojav tega vedenja je v naraščanju in se s populacije, za katero je bilo bolj značilno, da ga prakticira (osebe s težjimi duševnimi motnjami – mejna osebnostna motnja, psihotične motnje), širi tudi na splošno populacijo, na posameznike, ki vsaj na zunaj dobro funkcionirajo in nimajo psihiatrične diagnoze (Vidmar, 2012). V splošni populaciji je to vedenje pogosto v mladostništvu, v katerem naj bi se samopoškodovalo med 7 in 15 odstotkov mladostnikov (Gregorič Kumperščak, 2012). Čeprav do zgodnje odraslosti v 90 odstotkih spontano izgine, raziskave kažejo pomembno povezanost med samopoškodovalnim vedenjem pri mladostnikih s simptomi depresije in anksioznosti ter samopoškodovanjem v zgodnji odrasli dobi (Moran in Coffey, 2011). Prav tako je povečano tveganje za samomor. V Sloveniji nimamo študij, ki bi se eksplicitno ukvarjale z razširjenostjo tega pojava, so pa na to temo dijaki že pripravljali raziskovalne naloge. V raziskavi dijakinje ene od gimnazij, ki je anketirala 90 srednješolcev v starosti 15 do 19 let, je o samopoškodovanju poročalo 20 odstotkov dijakov (Kvas Kučič in Konec Juričič, 2012). V letih 2012 in 2013 smo v svetovalnici prejeli 35 vprašanj o samopoškodovanju. 34 so jih napisala dekleta. Večina poroča, da z dejanjem, običajno je to rezanje, sprostijo napetost in žalost, ter dosežejo trenutno olajšanje. Pišejo tudi o nesoglasjih s starši. *»Stara sem 13 let in imam veliko problemov, največ s starši. skoraj vsak dan se skregam z njima. večkrat dobim občutek da me ne marata. ko se skregata mi naložita kazni kot so da si moram dva meseca sama prat perilo... danes sem se spet skregala z mamo in si nisem mogla pomagat in sem se v zapestje vrezala z nožem. počutila sem se bolje vendar vem da to ni dolgotrajna rešitev. prosim povejte mi kaj naj naredim da se ob prepirih s starši ne bom počutila kot da me nimata rada.«* Iz svojega življenja pogosto opisujejo nesprejetost s strani sošolcev, ki jih zasmehujejo in podcenjujejo. *»Moja mami mi je poslala to stran in vidim da tukaj piše kar veliko zgodb podobnih moji. Kako naj začnem... Vsi so se mi posmehovali, zmerjali kako sem debela, kako sem grda... in prišel je dan, ko sem prvič vzela rezilo in v mojo tedanjo prelepo kožo zarezala prvo črtico. Ali je možno da je od takrat že dve leti? Mislila sem, da je minilo komaj eno leto ali celo manj...«*

Nekateri primeri pa odražajo zelo globoke in več let trajajoče stiske. Svetovalci mladostnikom pomagajo razumeti situacije, ki jih le-ti opisujejo kot sprožilne za samopoškodovanje in jih opogumljajo za ustrezno razreševanje le-teh. Spodbujajo jih k odprtih pogovorom s starši in prijatelji. Navajajo jih h konstruktivnim načinom sproščanja stresa, napetosti in obvladovanja čustvenih stanj. Mladostnika, ki se odloča za pomoč v živo, spodbujajo v njegovi nameri in tovrstno pomoč pogosto predlagajo sami, ko iz opisane situacije precejnijo, da je nujna.

## IloveU sovražstvo

*doma smo se spet skregal. hudo. pol smo se pozaprl u svoje sobe (kt se zmeri, še takrt k nismo skregan). spet sm tiho jokala. tega ne morm več prenašat. zdj sm skoz jezna nase, kr sm sama kriva, da to prenašam! če bi bla mrtva mi ne bi blo treba! razočarana sm nad sabo kr sm obupala nad stradanjem. nism zdržala. zdej pa spet. preveč stvari sm že prenašala. u jezi, žalosti, razočaranosti (kr sm se mau pred tem na pouno najela-počutm se preveč debelo in preveč pouna kalorij da bi umrla!)... sm uzela škarjice in se po dougem času spet porezala. zdej me roka boli in peče. najraj bi se porezala po celem telesu, da bi čutila telesno bolečino namesto duševne. odloča sm se da bom spt stradala! nč ne bom jedla. moj namen je da bi umrla suha. s stradanjem bom shujšala in umrla! najbl me jezi to, da me nobedn ne opaz. če bom umrla, bodo mnde moji starši vsaj opazl da obstajam. ampk najbrž še žalostni ne bi bli. vso pozornost ma starejši brat. če umrem bo bil sam plus. jst ne bom trpela, drugi pa sploh ne bodo žalostni.*

*sej bi blo mau bolji, če se neb usakič k se skregamo spomlna vsega slabga v mojmu lajfu. tu me ustav in zapadem v svet depresije. počutm se zaprto in bi se najraj kr oblekla pa obula pa šla (sred mrzle noči)*

*nevem kaj iščem. mnde sam podporo, da je komu mar. da je vredn živet. smisl življenja...*

## Odgovor svetovalca

Pozdravljena »IloveU«

Če na kratko povzamem tvoje pisanje, se sprašuješ, ali ima smisel živeti tako kot vi, tvoja družina in ti, sedaj živite. Da ste zaprti v svoje sobe, če že komunicirate, pa se kregate in potem spet smuknete vsak za svoja vrata. Žal nisi napisala, koliko si stara in kaj počneš; si še osnovnošolka ali že v srednji šoli, morda celo že študiraš? Glede na moje izkušnje te umeščam v zadnjo triado osnovne šole, saj se počutiš povsem nemočna. Edino, kar lahko storiš, je, da se režeš, tiho jokaš in razmišljaš, kako bi bilo najbolje umreti. Pa še to ne bi imelo smisla, ker dvomiš, da bi kdo iskreno žaloval za teboj. Celo na zelo zvito misel si prišla, da bi s tvojo smrtjo vsi profitirali, ti ne bi več trpela, ostali pa se ne bi jezili več s teboj. To je seveda napačen sklep, predvsem pa, če že sprašuješ, neracionalen.

Mislím da se zavedaš, da je s smrtjo vsega konec, konec vseh možnosti, ki so nam dane v tem življenju. Torej konec trpljenja, tu ti dam prav, a te moram popraviti, da pa je s smrtjo konec tudi vsega lepega, kar lahko doživimo. In, če boš dala svojemu življenju možnost, če boš torej ostala živa in se borila, boš zagotovo v svojem življenju lahko doživela še veliko lepega. Praviloma se na koncu tehtnica prevesi na pozitivno stran, da je torej vsega skupaj več lepega kot hudega. Zato se splača ostati živ in živeti, včasih potrpeti, pa uživati, ko je mogoče.

Upam, da razmišljaš o tem, kaj se ti zdi, da bi bilo lepo, če bi v življenju počela. Kasneje, ko odrasteš, s čim bi si zagotavljala dohodek. Kaj se ti zdi, da bi z veseljem počela iz dneva v dan, mesece in leta. Kaj je tisto, kar bi tvoje življenje lahko osmislilo.

V tem, kar živiš sedaj, seveda ni »velikega« smisla. Sedaj je treba vzdržati in razmišljati o prihodnosti, ko boš samostojna in boš lahko v veliko večji meri živela, kakor bo tebi ustrezalo. Ko ne boš več odvisna od staršev in njihove naklonjenosti. Prepričan sem, da imaš tudi sedaj prijateljice in prijatelje, da torej imaš ljudi, ki se ne zapirajo pred teboj, ampak so radi v tvoji družbi. Kasneje v življenju jih boš imela še več. Zagotovo, če se boš le malo potrudila.

Da pa boš od odraslosti kaj imela in da boš res lahko samostojna, si moraš pridobiti poklic, znanje, s katerim se boš lahko preživljala. Zato vse sile usmeri v to, da ugotoviš, kaj te

*veseli, v čem si dobra, kaj te osrečuje in seveda v uk, šolanje, da boš to lahko dosegla. Če samo odrasteš in si ne pridobiš poklica, s katerim se boš lahko preživljala, ne boš mogla biti samostojna. Boš vedno obsojena na odvisnost od koga, če to takrat ne bodo starši, je pa lahko kdo drug. Pa boš spet jokala, trpela in razmišljala, da se pokončaš. Zato vse svoje sile in razmišljanje usmeri v šolo in uk. Pa kakšno obšolsko, pristočasno dejavnost si organiziraj, kak hobi ali šport, da boš čim manj doma, v vaši domači kregariji in čim manj za vrati tvoje sobe.*

*Morda pa je današnji dan, po prespani noči, manj temen in tvoja duša manj trpeča. Včasih že nov dan prinese nove občutke in sonce s svojimi žarki nov optimizem.*

*Navijam za tebe,*

*Heliodor Cvetko, psiholog in psihoterapevt iz Svetovalnega centra Maribor*

V letih 2012 in 2013 smo v svetovalnici obravnavali 12 vprašanih mladostnikov, ki smo jih uvrstili v krovno temo Depresija. Zapisala so jih v glavnem dekleta. Čeprav so opisi težav v tem sklopu navadno zelo obširni, svetovalec iz njih težko zaključi, ali gre za običajne in prehodne mladostniške težave, za resnejšo adolescentno krizo, ali morda za depresijo ali katero drugo duševno motnjo. Pri mladostniku se prepletajo težave, stiske in simptomi, ki jih lahko uvrstimo v različne duševne motnje. Mladi navajajo znake depresivnosti in depresije tudi v vprašanih, ki so sicer razvrščena v druge kategorije, kot so motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje in druga. Poročajo o žalosti, potrnosti, nemotiviranosti, jezi, o slabem razpoloženju, prepirih s starši in z vrstniki, o utrujenosti, praznini, črnih mislih. »Že nekaj časa se me vsak dan (ali pa vsak drugi dan) loteva globoka žalost in zelo negativne, črne misli. Seveda se zatečem na samo in jokam. Stara bom 16 let, ampak dvomim da je to neko obdobje skozi katerega gre vsak najstnik/najstnica. Te misli so po navadi o smrti, izgubi ljudi in podobno... Ne vem kaj naj naredim, če se komu zaupam še bolj jočem ali pa mi gre na jok, in mi niti ne pomaga ker me tudi ne razumejo... Ne vem kaj naj.« Odkriti, kdaj so težave in motnje prestopile mejo in se je »normalna« adolescentna stiska prevesila v bolezen, ki jo je potrebno obravnavati, pa je tudi za strokovnjaka izredno težavna naloga. Vsekakor mladostnik potrebuje pomoč, ko zaradi svojih težav in motenj slabše funkcionira v šoli, med vrstniki in na drugih področjih, in če stiske trajajo dlje časa (Gregorič Kumperščak, 2012). V slovenski raziskavi HBSC iz leta 2010 je pri izpolnjevanju *Vprašalnika prednosti in slabosti (SDQ)*, ki pomaga meriti težave z duševnim zdravjem, skoraj 12 odstotkov petnajstletnikov doseglo mejni rezultat, osem odstotkov pa rezultat, ki nakazuje na veliko verjetnost klinično pomembnih težav v duševnem zdravju. Vprašanja so se nanašala na čustvene in vedenjske težave, hiperaktivnost, težave v odnosih z vrstniki ter prosocialno vedenje. Na vprašanje o depresivnosti, ki se je glasilo »Ali si imel/a v zadnjem letu obdobje, v katerem si se dva ali več tednov zapored skoraj vsak dan počutil/a tako žalostno, da si zaradi tega prenehal/a početi stvari, ki jih sicer počneš?« je 20 odstotkov dijakov (22 odstotkov fantov in 37 odstotkov deklet) odgovorilo pritrdilno. Depresivnost je bila v večjem in statistično značilnem deležu prisotna pri mladostnikih, ki so ocenjevali blagostanje v družini kot podpovprečno, kjer sta bila brezposelna oba starša, ki so živeli v neklasičnih družinah ter tistih, ki niso imeli nobenega prijatelja (Roškar, 2011). V obsežni raziskavi *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih* iz leta 1998 so raziskovalci ugotavljali, da je depresivnost razmeroma izstopajoča poteza srednješolcev, saj je bila klinično pomembna depresivnost (ocenjena z Zungovo lestvico) ugotovljena pri 20 odstotkih fantov ter 42 odstotkih deklet (Tomori, 1998). Depresija ni le bolezen odraslih, pojavlja se tudi pri dveh odstotkih otrok ter pri devetih odstotkih mladostnikov (Gregorič Kumperščak, 2012). Mladi pri spletnem svetovalcu bodisi iščejo dodatno razlago za svoje težave, drugi si želijo

podporo, ker čutijo, da njihovo funkcioniranje ni zadovoljivo, nekateri dvomijo v učinkovitost antidepresivov, ki so jim bili predpisani, nekateri se zanimajo za psihoterapijo. Slednja se je izkazala kot zelo učinkovita pri zdravljenju depresije v mladosti (prav tam). Sestavni del zdravljenja je tudi psihoedukacija, to je podrobnejša razlaga in informacija posamezniku o njegovi bolezni in zdravljenju. Tega se zavedajo tudi naši svetovalci, ki v odgovore pogosto vključijo elemente psihoedukacije in psihoterapije. Skušajo okrepiti mladostnika za aktivno soočanje s težavami in mu jasno sporočijo, ko menijo, da potrebuje strokovno pomoč v živo. Raziskave namreč kažejo, da le tretjina mladostnikov s hudimi simptomi depresije in anksioznosti poišče strokovno pomoč (Poštuvan, 2009). Mlade opremijo s konkretnimi naslovi in jih opogumljajo, da naj bodo pri iskanju strokovne pomoči vztrajni, kot vidimo iz delčka odgovora naše svetovalke: »... ne glede na kraj bivanja svetujem, da se naročiš na razgovor v Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani ... (tel. št. ...), naročajo vsak delovnik med 8. in 12. uro, pokliči čimprej ... v aprilu je pritisk na sprejem vse večji, zato pokliči takoj, še v marcu ... pomoč je brezplačna in zaupna; prideš pa s kartico zdravstvenega zavarovanja ... delajo tudi popoldne do 20. ure, razen ob petkih.« Dostopnost do otroških in mladostniških psihiatrov in do psihoterapije je za mlade v Sloveniji žal zelo omejena, čakalne dobe pa predolge. Zgodnje prepoznavanje in obravnavanje težav duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih je ključna tudi za preprečevanje samomora, saj naj bi bile duševne motnje, še zlasti depresija pri dekletih, ter depresija z motnjami vedenja, ki se kažejo z razdražljivostjo, impulzivnostjo in izbruhi agresije pri fantih, v ozadju številnih mladostniških samomorov (Gregorič Kumperščak, 2012).

V letih 2012 in 2013 smo v svetovalnici zabeležili 20 vprašanj, v katerih so mladi posredno ali neposredno omenjali samomor. Mladostnica piše: »Ne da se mi več. Preprosto se mi ne da več spreminjati ničesar. Tako ali tako se s tem že trudim dolgo časa, ampak ni spremembe. Ne da se mi vstajati zjutraj in živeti to bedno življenje. Zakaj bi morala živeti za druge?« V Evropski raziskavi o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino (ESPAD), izvedeni v letu 2011, je 30 odstotkov slovenskih dijakov poročalo, da so že razmišljali, da bi se poškodovali (vprašanje ni definiralo načina oziroma vrste poškodbe). Odstotek je zelo visok, vendar ga je potrebno razumeti tudi v kontekstu procesa odraščanja, v katerem se mladostnik pogosto sprašuje o življenju in smrti, o smislu in o tem, kako bi bilo, če ga ne bi bilo. Morda se misel na samomor pri naših mladostnikih pojavi prej ali pogosteje tudi zaradi sicer velikega števila samomorov v Sloveniji. V raziskavi Tomorijeve in sodelavcev je 44 odstotkov slovenskih ter polovico manj nizozemskih mladostnikov že kdaj razmišljalo o samomoru. 12 odstotkov slovenskih mladostnikov in le dva odstotka nizozemskih je dopuščalo možnost, da se njihovo življenje konča s samomorom. V raziskavi ESPAD 2011 je 11 odstotkov dijakov prvih letnikov slovenskih srednjih šol poročalo, da so že poskusili storiti samomor. V istem letu je v Sloveniji zaradi samomora umrlo osem mladih v starosti od 15 do 19 let, v mlajši starostni skupini samomora ni bilo. Četudi je spodbudno, da je v Sloveniji število samomorov v zadnjih letih upadlo tudi med mladostniki, je preveč vsako izgubljeno mlado življenje. Dejavniki tveganja za samomorilno vedenje so, tako kot pri odraslih, tudi pri mladostnikih raznovrstni in se prepletajo. Poleg motenj razpoloženja, vedenjskih motenj, zlorabe alkohola in drugih drog so med dejavniki tveganja tudi nizki družinski dohodki, neurejene bivalne razmere, spolna zloraba v otroštvu, neustrezno starševstvo in slabi odnosi med staršema (Groleger, 2003). Tudi pri mladih se samomorilno vedenje običajno razvija od posrednega samouničevalnega vedenja, preko občasnega razmišljanja do neprestanih misli o smrti in do načrtovanja samomora. Raziskave kažejo, da le polovica adolescentov s samomorilnimi mislimi prepozna, da potrebuje strokovno pomoč (Poštuvan, 2009). Odločitev mladostnika za samomor pa je hitrejša, bolj impulzivna



ter manj načrtovana kot pri odraslem (Gregorič Kumperščak, 2012). Dekle piše: »hey mene pa zanima, katere tablete so najboljše da se ubiješ? a boli? a je škatla uspaval dovolj? koliko, da je 100% vsega konec? ful razmišljam o samomoru... res upam da mi boste dali kakšen odgovor, ker ne zdržim več...« Kaj se resnično dogaja v mladostnici, česa več ne more zdržati, iz tega zapisa ne izvemo. Stiska je zagotovo prisotna, zaznavanje možnih konstruktivnih rešitev se zdi močno omejeno, hkrati pa zapis zveni kot klic na pomoč. Klic na pomoč dekleta pod geslom *hočem umret*, pa je jasno izražen v naslednjem zapisu: »hoj.. že kr neki časa sm zlo depresivna, žalostna... živim v strahu (ker sem doživela posilstvo), večkrat na dan jokam.. sploh ne vem kak naprej. ful me je strah, ker ne vem kaj se bo zdej zgodil... in se ful bojim, da se mi bo ta moški spet približal... najrajš bi šla nekam zlo deleč, kjer me nihče ne bi našel in bi bila sama.. najrajš bi nardila samomor sam vem, da to ni rešitev. ampak drugega ne najdem.. kaj naj naredim?? prosim, pomagajte mi!« Pomoč prosi tudi 17-letnik: »Prosim pomagajte mi kaj naj naredim?!!! že lani sem padel razred in letos ga bom spet... foter in mama se ločujeta, foter me pretepa, začel sem redno kaditi travo, probal sem že LSD, pijan sem že 1 mesec skup, vdaro sem fotra ker se je vedno spravlo na mene, vsi se mi smejiijo ker sem taki luzer da ne morem 2 letne šole nareti, večkrat sem moral spati zunaj... ne vidim več rešitve! kaj mi preostane drugega kot samomor??«

Kot lahko vidimo iz zadnjih primerov vprašanj, mladostnice in mladostniki poiščejo pomoč v spletni svetovalnici tudi v izjemno težkih življenjskih situacijah, kadar se soočajo s hudimi čustvenimi stiskami, globoko žalostjo in duševnimi napetostmi, težavami depresivnosti, samomorilnosti, samopoškodbenega vedenja, motenj hranjenja, brezcielnosti, težavami porušene samopodobe in samoprezira, zanemarjanjem v družini ali z nasiljem, s spolnimi zlorabami in z najstniškimi nosečnostmi. V obstoječem šifrantu (klasifikaciji), ki nam služi za redno kodiranje spletnih vprašanj, uvrstimo največji del vprašanj s tovrstno tipologijo težav v krovni kategoriji Duševno zdravje in Odnosi.

Zgodb o najtežjih stiskah odraščanja je v spletni svetovalnici malo glede na skupno število vseh prejetih vprašanj. Na ravni dveh let (2012–2013) predstavljajo približno pet odstotkov vseh vprašanj. Najpogosteje se znotraj najtežjih vprašanj pojavljajo teme, ki se dotikajo Samopoškodbenega vedenja (23 odstotkov), Motenj hranjenja (21 odstotkov) in Samomorilnosti (17 odstotkov). Sledijo Depresija (15 odstotkov), Nasilje v družini (8 odstotkov), Spolne zlorabe (7 odstotkov), Težje bolezni (6 odstotkov), Najstniška nosečnost (3 odstotki) in Psihiatrične težave (1 odstotek).

Najtežja vprašanja mladine predstavljajo v spletni svetovalnici kritično točko spletnega svetovanja. Zaslužijo pozornost tako z vidika spoznavanja mladostnika in nujenja pomoči v krizi odraščanja kot z vidika raziskovanja pristopa k spletnemu svetovanju. Spletno pomoč v teh primerih razumemo kot dopolnilni vir opore (varnostno mrežo) ter nudenje prve pomoči v stiski. Spletno pismo v primerih najtežjih stisk lahko prepoznamo kot pomembno (pogosto začetno) odločitev na poti razreševanja nakopičenih težav, ki jih mladostnik ne zmore obvladati sam. Že spregovoriti o svoji stiski, pogosto prvokrat ubesediti skrivnost, je lahko prelomno dejanje. To je tudi klic na pomoč, hrepenenje po varnem objemu v resničnosti.

## Smerokaz za spletnega svetovalca

Pri vprašanjih o medosebnih odnosih in duševnem zdravju svetovalci upoštevajo naslednja izhodišča:

- prizadevajo si prepoznati in razumeti težave mladostnikov in jih čustveno razbremeniti;
- spodbujajo jih v prepoznavanje lastnih potencialov in jih usmerjajo v krepitev osebne moči;
- ozaveščajo o vrednosti dobrih medosebnih odnosov v vsakdanjem življenju;
- vabijo k razvijanju socialnih in komunikacijskih veščin;
- v najtežjih stiskah in kriznih situacijah jih usmerijo v iskanje strokovne pomoči v živo.

## LITERATURA

- Breclj Kobe, M., Radobuljac Drobnič, M. (2012). Samopoškodovalno vedenje med grožnjo in ogrožanjem. V: Tuberkuloza otrok – čas za nove smernice. Samopoškodovalno vedenje in depresija pri otrocih in mladostnikih. XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru. Zbornik predavanj. Maribor: Univerzitetni klinični center, 71–77.
- Filipčič, K. (2010). Obravnavanje nasilja v družini: priročnik za zaposlene v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.
- Gregorič Kumperščak, H. (2012). Med depresijo, adolescenco krizo, samopoškodovalnim in samomorilnim vedenjem. V: Tuberkuloza otrok – čas za nove smernice. Samopoškodovalno vedenje in depresija pri otrocih in mladostnikih. XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru. Zbornik predavanj. Maribor: Univerzitetni klinični center, 91–96.
- Groleger, U. (2003). Preprečevanje samomora med mladimi s duševnimi motnjami. V: Slovenija s samomorom ali brez. Ljubljana: DZS, 91–103.
- Hafner, A. (2011). Epidemiologija. V: Razumeti motnje hranjenja. Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, 23–28.
- Hočevar, T. (2013). Trendi v druženju mladostnikov z vrstniki. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 42–55.
- Kvas Kučič, B., Konec Juričič, N. (2012). Samopoškodbe – pogled primarnega zdravnika in javnozdravstveni pristop. V: Tuberkuloza otrok – čas za nove smernice. Samopoškodovalno vedenje in depresija pri otrocih in mladostnikih. XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru. Zbornik predavanj. Maribor: Univerzitetni klinični center, 57–61.
- Muršič, M., Brvar, B. (2010). Izbor s čustvi povezanih ugotovitev iz naše raziskave. V: Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti, 21–26.
- Muršič, M., Pušnik, T. (2010). Kontekstualno razumevanje čustvenosti nasilja. V: Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti, 17–20.
- Muršič, M., Milivojevič, Z. (2010). Izbrane »tvegane« predstave o čustvih. V: Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti, 27–32.
- Pišek, V. (2001). Potreba po ljubezni – ena temeljnih človekovih potreb. <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/449/detail.html>; zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Poštuvan, V. (2009). Iskanje pomoči pri mladostniku. V: Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 55–63.
- Pucelj, V., Vidmar, M. (2013). Trendi v odnosu do šole. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 56–66.
- Roškar, S. (2009). Kakšni so mladi – jih poznamo? V: Spregovorimo o samomoru med mladimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 25–31.
- Roškar, S. (2011). V: Jeriček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M., Zupanič, T. (ur.) Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezan vedenjski slog slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 115–121.
- Roškar, S. (2011). Občutki žalosti in depresivnosti. V: Jeriček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M., Zupanič, T. (ur.) Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezan vedenjski slog slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 122–128.
- Rozman, S. (2014). Umirjenost. Kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje. Ljubljana: Modrijan.
- Scagneti, N. (2011). Pretepanje in trpinčenje. V: Jeriček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M., Zupanič, T. (ur.) Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezan vedenjski slog slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 248–61.
- Sernec, K., Kališnik Šavli, M. (2007). Diagnostična merila motenj hranjenja. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Ljubljana: CINDI Slovenija, 57–61.
- Smernice za analizo, preprečevanje in obravnavo/obvladovanje nasilja v šolskem okolju, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, september 2004. [www.mizs.gov.si](http://www.mizs.gov.si); zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Stergar, E., Urdih Lazar, T. (2014). Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino. Slovenija 2011. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Tacol, A. (2008). Samopodoba med učiteljem in učencem. V: Roškar, S., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M. Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 10–16.

- 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.
- Tomori, M. (1989). Tvegano vedenje v adolescenci. V: Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: Psihiatrična klinika, 5–9.
- Tomori, M. (2003). Preprečevanje samomora pri mladostnikih. V: Slovenija s samomorom ali brez. Ljubljana: DZS, 79–90.
- Tomori, M. (2003). Družina - varovalni dejavnik: V: Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, odnosov, iger na srečo ... Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 27–37.
- Vidmar, J. (2012). Psihološko ozadje samopoškodovalnega vedenja. V: Tuberkuloza otrok – čas za nove smernice. Samopoškodovalno vedenje in depresija pri otrocih in mladostnikih. XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru. Zbornik predavanj. Maribor: Univerzitetni klinični center, 63–69.
- Žalar, A., Leskovšek, E., Čeh, F., Cugmas, M. (2013). Spolna vzgoja v okviru vzgoje za zdravje v slovenskih srednjih šolah. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

### 3.7. Droge in zasvojenosti

V krovno kategorijo Droge, zasvojenost smo v letih 2012 in 2013 razvrstili 80 vprašanj mladostnikov, kar predstavlja zgolj 1,4 odstotka vseh objavljenih forumskih tem v spletni svetovalnici. Vprašanja smo razvrstili v eno od štirinajstih krovnih tem: Nikotin, Alkohol, Marihuana, Klubske droge, Zasvojenost z računalnikom, Opiati, heroin in kokain, Kofein in energijski napitki/hrana, »Inhalatorne« droge, Zloraba predpisanih zdravil, Zloraba odvajal, Zasvojenost z odnosi, Zasvojenost z igrami na srečo, Iskanje pomoči ob zasvojenosti, Razno.

V naslednjem prikazu vidimo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Droge, zasvojenost. Največ vprašanj mladostnikov je znotraj krovne teme Nikotin (28 odstotkov), sledita krovni temi Alkohol in Marihuana (obe 24 odstotkov). Ostale teme v tej krovni kategoriji so zastopane v manjših odstotkih ali sploh ne. (Infografika, stran 116.)

Če pogledamo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Droge, zasvojenost glede na spol uporabnika, vidimo, da je največ vprašanj fantov v krovni temi Nikotin (37 odstotkov), sledita Marihuana (23 odstotkov) in Alkohol (20 odstotkov). Pri dekletih je na prvem mestu krovna tema Alkohol (33 odstotkov), sledi krovna tema Marihuana (19 odstotkov), krovna tema Nikotin pa je na tretjem mestu (17 odstotkov). Omeniti velja, da je krovna kategorija Droge, zasvojenost edina kategorija, kjer se vprašanja fantov po številu približajo vprašanjem deklet (45 odstotkov vprašanj v tej kategoriji so napisali fantje). (Infografika, stran 117.)

Porazdelitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da so vprašanja najmlajših uporabnikov, starih 10 do 13 let, razvrščena v krovne teme Nikotin (60 odstotkov), Alkohol (20 odstotkov) in Zasvojenost z računalnikom (20 odstotkov). V starostni skupini 14 do 17 let sta na prvem mestu krovni temi Alkohol in Marihuana (vsaka po 30 odstotkov), sledi krovna tema Nikotin (25 odstotkov). V starostni skupini 18 do 21 let je največ vprašanj v krovni temi Nikotin (50 odstotkov), sledita krovni temi Alkohol in Marihuana (vsaka po 25 odstotkov). V starostni skupini nad 21 let smo zabeležili zgolj eno vprašanje, in sicer v krovni temi Klubske droge. (Infografika, stran 117.)

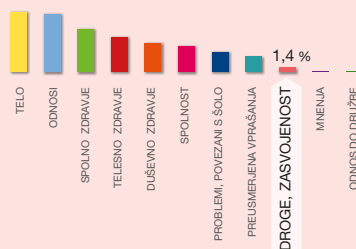
Vprašanja v krovni kategoriji Droge, zasvojenost se po dolžini objav uvrščajo na peto mesto med vsemi kategorijami (29 odstotkov vprašanj vsebuje več kot 500 znakov), medtem ko 51 odstotkov odgovorov svetovalcev vsebuje več kot 500 znakov. Uporabniki dobijo odgovor svetovalca v polovici primerov prej kot v štirih dneh.

# Droge, zasvojenost

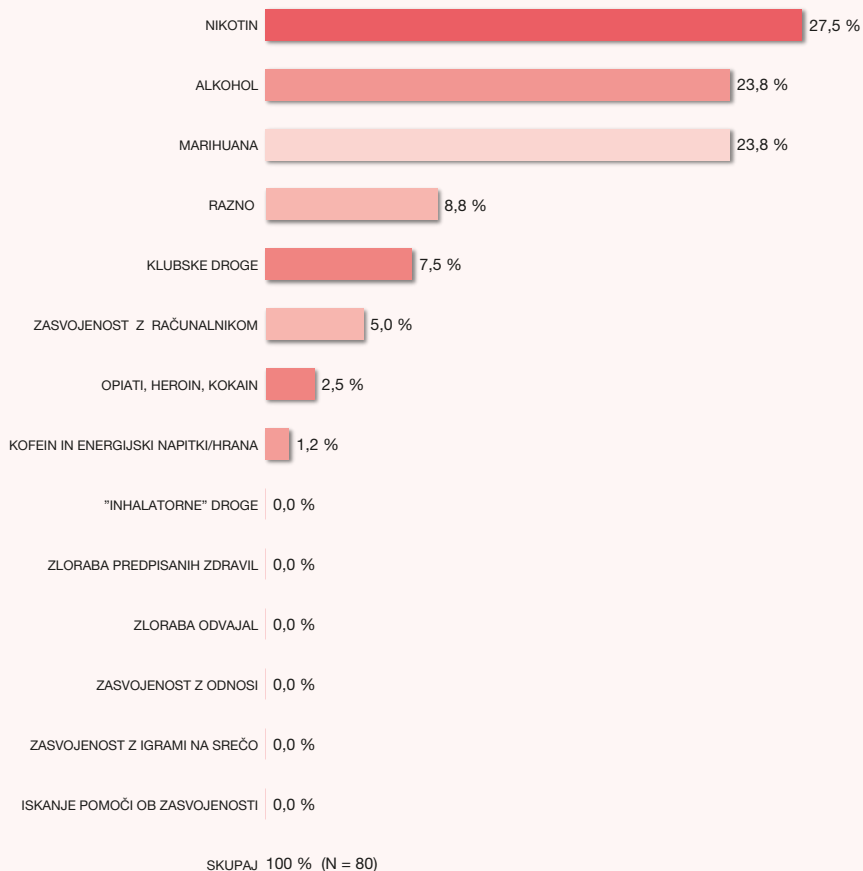
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %

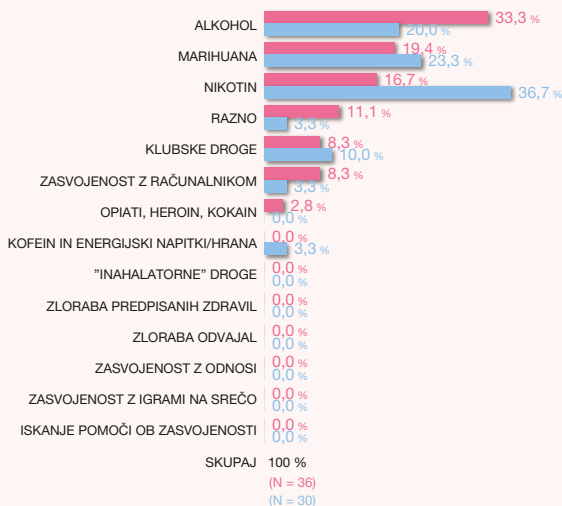


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Droge, zasvojenost**



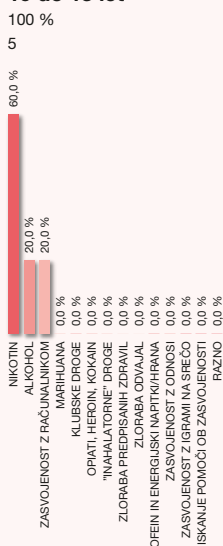


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Droge, zasvojenost po spolu**

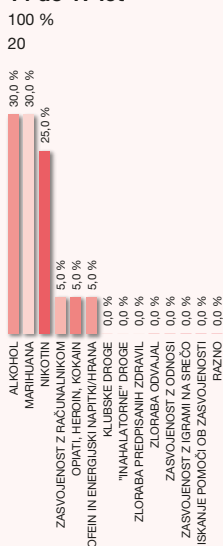


## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Droge, zasvojenost** po starostnih skupinah

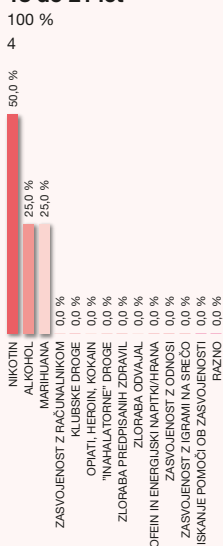
### 10 do 13 let



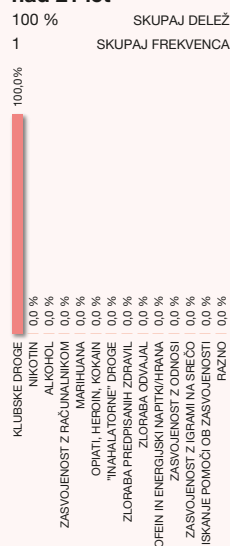
### 14 do 17 let



### 18 do 21 let



### nad 21 let



## RAZPRAVA

Sodeč po nizkem deležu vprašanj s področja drog in zasvojenosti bi lahko zaključili, da droge mladih ne zanimajo, oziroma jim ne delajo težav. Raziskave med mladimi ter prakse mnogih strokovnih delavcev, zlasti zdravstvenih, šolskih in mladinskih, pa kažejo, da je situacija drugačna. Uporaba drog med mladimi je problem, s katerim se v Sloveniji intenzivneje srečujemo od zgodnjih 90. let prejšnjega stoletja. Takrat so se na trgu že tako široke ponudbe alkohola in tobaka znašle še številne prepovedane psihoaktivne snovi (v nadaljevanju droge), ki so postale vabljuje za mladostnike. Preizkušanje meja dovoljenega in nedovoljenega je sestavni del adolescence, ki pa se lahko stopnjuje v tvegano vedenje, za mladostnika morda tudi ogrožajoče. Ogrožajoče postane, čim bolj zgodaj se vplete v razvoj otroka in mladostnika, kadar je kontinuirano, kadar onemogoča zdrave in konstruktivne dejavnosti, kadar poteka v krogu vrstnikov, ki tvegano vedenje spodbujajo in občudujejo in še posebno, kadar je pri otroku in mladostniku prisotnih več dejavnikov tveganja hkrati (Tomori, 1998). Z zgodnejšo uporabo drog se večja verjetnost kasnejših težav v smislu zlorabe drog ali odvisnosti in številnih drugih težav na vseh področjih mladostnikovega delovanja.

V zadnji evropski raziskavi *ESPAD 2011 (Raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino)*, opravljeni na reprezentativnem vzorcu dijakov prvih letnikov srednjih šol, so slovenski raziskovalci ugotavljali, da ima velik delež dijakov že izkušnje tako z alkoholom in s tobakom kot z različnimi nedovoljenimi drogami. Več kot 60 odstotkov dijakov je poročalo, da so že vsaj enkrat v življenju poskusili kaditi cigarete, 32 odstotkov jih je kadilo v zadnjem mesecu pred raziskavo. 93 odstotkov dijakov je vsaj enkrat v življenju že pilo alkohol, več kot polovica anketiranih (56 odstotkov) je vsaj enkrat že bila opitih do te mere, da so se pri hoji opotekali, se jim je zapletal jezik, so bruhal ali pa se kasneje niso mogli spomniti, kaj se je dogajalo. V mesecu pred raziskavo je bilo do te mere opitih 21 odstotkov dijakov. Četrtnina dijakov je poročala, da so vsaj enkrat v življenju že poskusili katerokoli prepovedano drogo. Največji del gre na račun marihuane, ki jo je vsaj enkrat že poskusilo 23 odstotkov dijakov prvega letnika, v mesecu pred raziskavo pa jo je kadilo deset odstotkov dijakov. Šest odstotkov dijakov je poročalo, da so v življenju že uporabili katero drugo nedovoljeno drogo, razen marihuane. Trije odstotki dijakov so poročali, da so že poskusili kokain, dva odstotka ekstazi, amfetamine, LSD, krek ali druge halucinogene, en odstotek pa jih je poročal, da so že poskusili heroin in GHB. O vdihavanju hlapil vsaj enkrat v življenju je poročalo kar 20 odstotkov dijakov, v mesecu pred raziskavo pa štirje odstotki. Vodja slovenskega dela raziskave, mag. Stergarjeva, opozarja, da so podatki raziskave *ESPAD 2011* za Slovenijo v primerjavi z drugimi evropskimi državami problematični zlasti na področju pogostosti in količine pitja alkohola, starosti, pri kateri mladi pričenjajo z opijanjem, nadalje visokega deleža deklet, ki kadijo tobak, ter visokega deleža tistih, ki vdihavajo hlapila zato, da bi bili zadeti. Podatki o razširjenosti uporabe prepovedanih drog so v letu 2011 kazali v Sloveniji podoben trend kot v preostalih državah, in sicer umirjanje razširjenosti uporabe le-teh po letu 2007 in ustalitev deleža mladih, ki imajo izkušnjo z uporabo katerekoli prepovedane droge (Stergar, 2012).

Med najpogostejšimi razlogi, zaradi katerih mladi posežejo po drogah, sta radovednost in dolgčas, sledita želja po tem, da bi bili zadeti in da bi pozabili na svoje težave (Stergar idr., 2003). Radovednost in želja po preizkušanju novega sta značilni za mladostnike. Po navadi ju hitro potešijo, še posebno, če svoja zadovoljstva in potrditve najdejo v drugačnih, bolj ustvarjalnih dejavnostih. Dolgčas doživljajo otroci in mladostniki, ki se ne naučijo zapolniti prostega časa s prijetnimi dejavnostmi. Ker ne vedo, kaj bi počeli, se zaradi tega počutijo



slabo, ugodje in sprostitvev si nato zagotovijo na lahek, hiter in nenaporen način, kot je tudi uživanje drog (Tomori, 2003). Uživanje psihoaktivnih snovi zaradi želje po zadetosti in pozabi težav pa lahko nakazuje, da se mladostnik v svoji koži zares ne počuti dobro.

V spletni svetovalnici so mladi največ vprašanj zastavili v zvezi s tobakom, alkoholom in marihuano – torej drogami, ki so tudi po podatkih raziskav med njimi najbolj razširjene in popularne. Njihova vprašanja lahko razdelimo po različnih kategorijah, in sicer glede na to, ali mladostnik prosi za nasvet zase, ali za prijatelje, sošolce ali celo za starše. Nadalje glede na to, ali sprašujejo le po učinkih drog na splošno ali pa so sami uporabniki katere od njih in potrebujejo konkretno informacijo. Med spraševalci so mladostniki z izdelanimi stališči glede rabe drog ter tisti, ki si stališča šele oblikujejo in jih begajo nasprotujoče si informacije o določeni drogi. Informacijo pri spletnem svetovalcu iščejo mladostniki, ki droge ne želijo, a se bojijo, da se ji ne bodo zmogli upreti zaradi pritiskov iz vrstniške skupine, nadalje tisti, ki jih mika, da bi droge poskusili in se hkrati zavedajo, da jim le-te lahko škodujejo. Pišejo nam tudi mladostniki, ki jim takšna ali drugačna droga ni več le zanimivost, s katero se pozabavajo tu in tam, temveč jim predstavlja navidezno zatočišče pred težavami, ki jih ne znajo ali ne zmorejo razrešiti.

Svetovalci mlade razumejo v njihovem iskanju in radovednosti. Na vprašanja odgovarjajo konkretno, jasno in razumljivo. Izogibajo se moraliziranju in vnaprejšnjim sodbam ter zaključkom. Mladim predstavijo tako prijetne kot neprijetne učinke drog. Z vprašanji jih usmerjajo v razmislek, zakaj bi drogo vzeli, kaj od nje pričakujejo, kako bi se ji, še zlasti v družbi vrstnikov, lahko odrekli in podobno. Vedo, da vprašanje o delovanju neke psihoaktivne snovi še ne pomeni, da jo spraševalec tudi uporablja. Kljub temu ob koncu razlage radi dodajo nasvet, kot v naslednjem primeru:



### Vedež trava-mnenje

*Dober dan! Pišem vam zaradi trave, in mnenja o njej. obiskujem prvi letnik srednje šole, veliko mojih prijateljev kadi travo. pravijo, da ni škodljiva, da se samo zelo dobro počutiš ko jo skadiš, in da je manj škodljiva kot čik. kaj si vi mislite? večkrat sem zraven in samo gledam kako oni bakajo. in še kako se točno imenuje rastlina? (marihuana se mi zdi, nisem prepričan) prosim za odg, lp.*



### Odgovor svetovalke

*Pozdravljen! Rastlina, po kateri sprašuješ, se imenuje Cannabis sativa L. Glede njene škodljivosti pa se s tvojimi prijatelji ne bi strinjala. Vsekakor kajenje trave ni neškodljivo, sploh ne v tako mladih letih, kot si ti. Dejstvo je namreč, da so tvoji možgani tja do 21. leta v fazi zelo bogatega razvoja in vse psihoaktivne snovi na ta razvoj vplivajo zelo zaviralno. Tako da ti svetujem, da še naprej samo gledaš, kako oni bakajo, ti pa ne kadiš. Nič ti ne bo ušlo.*

*Lep pozdrav,*

*Mina Paš, dr. med., združenje DrogArt*

Svetovalci v odgovorih na vprašanja mladih v smislu »droge: da ali ne?« striktno zagovarjajo neuporabo le-teh pri mladostnikih in še posebej pri otrocih, ki so zaradi razvojnih

sprememb, zlasti dozorevanja možganov, ranljivejši za učinke drog. Četudi nam takšna pozicija ne zagotavlja, da mladostniki droge ne bodo vzeli, jim dajemo vedeti, da uporabe drog ne podpiramo.

*Izhajam iz svojega prepričanja in stališča, da droge za življenje niso nujno potrebne, potrebna je voda, hrana ... hkrati pa izražam razumevanje, da v določenih trenutkih droga, taka ali drugačna, nekemu prinese sproščenost, pozabo ... Vedno skušam vprašati mladostnika, kaj je razlog, kaj mu ta droga prinaša in potem mu ponudim nekaj možnosti, bolj varnih, v katere bi se lahko usmeril. Mladim povem, da naj imajo življenje v svojih rokah in ga naj ne prepuščajo drogam. Naši uporabniki so v obdobju odraščanja – razvoj še ni zaključen ne na telesnem, ne na socialnem, ne na psihološkem področju, zato je učinek droge v teh letih drugačen kot je npr. pri 30-tih, ko imamo ta področja načeloma že izdelana. Mladi namreč večkrat vprašajo, zakaj pa odrasli lahko pijete alkohol? In zato poudarim, da je potrebno droge, če že, odložiti na kasneje.*

*Nuša Konec Juričič, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja*

Desetletna deklica sprašuje: »Ali bo kaj narobe z mano, če spijem kdaj pa kdaj kakšen požirek vina, redbulla ali brez alkoholnega piva?« Svetovalka odgovori: »... mladim do 18 let in še posebej otrokom v starosti, kot si ti, alkoholne pijače povsem odsvetujem. Tvoje telo v tem času, ko se razvijaš tako telesno kot duševno, še toliko bolj potrebuje gibanje, dovolj spanja, hrano bogato z vitamini, minerali in beljakovinami ter vodo. Alkohol pa ne, saj lahko ta razvoj celo zavre ...« Nestrinjanje z rabo drog še ne pomeni, da svetovalka ne razume dileme deklice in ji zato postavi vprašanje: »Kaj pa ti pričakuješ od alkohola, zakaj meniš, da bi ga občasno uživala?« Vabi jo v razmišljanje. V Sloveniji smo zelo tolerantni do pitja alkohola, ki je čislán in prisoten na praktično vseh dogodkih v življenju posameznika, družine in skupnosti. Tako ali drugače so njegovega vpliva deležni tudi otroci. Zorko in drugi (2013) izpostavljajo podatke doktorske disertacije dr. Kolška z naslovom *Pogostost pitja in pivske navade osnovnošolcev*, da so otroci in mladostniki svoj prvi kozarec alkohola najpogosteje spili do svojega desetega leta starosti, največkrat na pobudo očeta ali pa so si ga vzeli sami, najpogosteje na praznovanjih. Po podatkih raziskave *ESPAD 2011* je več kot 71 odstotkov anketiranih dijakov poročalo, da so prvi kozarec alkohola popili pri starosti 13 let ali manj, 15 odstotkov je pri tej starosti že bilo opitih. Prav je, da odrasli, bodisi v vlogi staršev ali strokovnjakov, med otroki in mladostniki zagovarjamo ter promoviramo odraščanje brez vseh drog. Še pomembneje je, da jim omogočamo življenje brez drog, tudi tako, da jih navdušimo za zdrave izbire, v katerih se bodo potrdili, doživljali smisel in tako zmanjšali potrebo po kemičnih nadomestkih za zadovoljevanje svojih (psiholoških) potreb. Najbolj pomembno pa je, kako se v zvezi z drogami in življenjem nasploh vedemo sami. Otroci in mladostniki so kritični opazovalci in strogi presojevalci odraslih. Zamerijo jim dvojno moralo, ki jo opažajo na vsakem koraku, sprašujejo se, zakaj jim odrasli ne prisluhnejo in ne slišijo njihovega glasu. Predsednik 20. nacionalnega otroškega parlamenta in dijak drugega letnika mariborske gimnazije razmišlja takole: »... Kako naj se soočamo s sedanostjo in se pripravljamo na našo prihodnost, če se naši starejši vzorniki o bodočnosti lahko zedinijo le pri argumentu, da bo zaradi vseh težav težko. Skoraj onemogočeno nam je izraziti svoje mnenje, povedati, kaj nas pesti in biti slišan — za nameček pa so pričakovanja odraslih do našega obnašanja in naše vloge v družbi paradoksa, ki ga še posebej najstniki težko razumemo: odrasli želijo, da mladi ne pijemo alkoholnih pijač, kljub temu, da povprečna odrasla oseba v naši domovini spiže več kot 40 litrov alkoholnih pijač letno ...« (Peran, 2012). Dvojna morala odraslih se kaže tudi pri (ne)spoštovanju zakonodaje s

področja drog. Dostopnost drog je namreč povezana z njihovo uporabo. Če mladi za-  
 znavaajo, da bi si neko drogo priskrbeli s težavo, potem jih manj poseže po njej in obratno  
 (Stergar, 2011). Politični in zakonodajni ukrepi so varovalni dejavnik samo v primeru, če  
 politike dosledno uresničujejo njihove predpise in smernice v praksi. Politični dokument  
 ali zakon, ki ga ne izvajamo dosledno in vztrajno skozi daljše obdobje, lahko postane  
 dejavnik tveganja, ki krepi družbeno prakso in miselnost, da pijančevanja ni mogoče  
 omejevati (Ramovš in Ramovš, 2011). Slovenski mladostniki nimajo težav pri nabavi  
 alkohola in cigaret. V raziskavi o odnosu srednješolcev do alkohola je več kot 82 odstot-  
 kov nepolnoletnih srednješolcev poročalo, da nimajo težav pri nakupu alkoholne pijače  
 v lokalu, 65 odstotkov jo brez težav kupi na bencinski postaji, več kot 68 odstotkov pa v  
 trgovini (Boben-Bardutzky idr., 2010). V raziskavi *ESPAD 2011* je več kot 60 odstotkov  
 dijakov menilo, da bi si zlahka priskrbeli cigarete, če bi si želeli (Stergar, 2011). Prodaja  
 ter strežba alkohola in tobaka nepolnoletnim osebam nista problematični samo z vidika  
 škodljivosti pitja oziroma kajenja, temveč tudi z vidika posrednih sporočil, ki jih mladi ob  
 tem prejmejo od odraslih (npr. zakon je eno, praksa pa drugo, pomemben je zaslužek,  
 četudi na račun mladih in podobno). Takšna praksa lahko mladostnikom daje občutek,  
 da odraslim ni mar. Nekateri takšen občutek že imajo: »*Biti mlad v tako kriznem času,  
 tako finančnem kot moralnem, v katerem se je znašla celotna družba, je vse prej kot  
 lahka naloga. Osnovno- in srednješolci smo postali v viharju soočenj in prepirov glede  
 zakonov, ureditve države ipd. nek stranski člen družbe, na katerega se prepogosto po-  
 zabi. Nezaupanje mladih tako samo raste in raste.*« (Peran, 2012). Alkoholna in tobačna  
 industrija ne pozabljata na mlade. Njuna osnovna usmeritev je dobiček. Obe, še zlasti  
 tobačna, uporabljata prefinjene načine promocije izdelkov. Marketing tobačnih izdelkov  
 je močno usmerjen v psihološke in socialne potrebe mladostnikov, kot so sprejetost,  
 samopodoba, povezovanje z vrstniki in iskanje doživetij. Raziskave kažejo, da izpostav-  
 ljenost marketinškim dejavnostim in medijem za več kot dvakrat poveča verjetnost, da  
 bo mladostnik začel kaditi ter poveča tveganje, da bo postal redni kadilec (Koprivnikar,  
 2013). V zadnjih letih je v Sloveniji ogromno storjeno na področju ozaveščanja splošne  
 in mladostniške javnosti o kajenju, pozitivne premike je prinesel tudi *Zakon o omejevanju  
 uporabe tobačnih izdelkov*. V raziskavi *HBSC* iz leta 2010 je delež šolarjev in dijakov, ki  
 so že kdaj v življenju kadili, med enajstletniki znašal sedem odstotkov, med trinajstletniki  
 27 odstotkov, med petnajstletniki pa 53 odstotkov. V času anketiranja je kadilo 25 od-  
 stotkov petnajstletnikov. Raziskave *HBSC* so pokazale, da je prišlo v obdobju 2002 do  
 2010 do izboljšanja večine kazalnikov kajenja, vendar predvsem na račun znižanja v ob-  
 dobju 2002 do 2006. V obdobju 2006 do 2010 pa so zabeležili nekatere negativne trende.  
 Delež mladostnic v starosti 15 let, ki so kadile v času anketiranja, se je zvišal, in sicer z  
 devet odstotkov v letu 2006 na enajst odstotkov v letu 2010, prav tako je narasel delež  
 tistih, ki so kadile vsaj enkrat tedensko, in sicer s 16 na 19 odstotkov (Koprivnikar, 2013).  
 Tudi raziskava *ESPAD 2011* je prvič od leta 1995, odkar jo izvajamo v Sloveniji, pokazala  
 statistično značilen višji delež deklet kot fantov, ki so kadila v mesecu pred raziskavo.  
 Eden od razlogov za ta porast se morda skriva v novih izdelkih, ki jih na tržišču promo-  
 vira tobačna industrija. Le-ta povečuje privlačnost izdelkov in olajšuje začetke kajenja  
 tudi tako, da jim dodaja različne prijetne arome, ki izboljšajo okus in vonj. Namenjeni so  
 predvsem mladostnikom in dekletom oziroma ženam.

## Avtor1 Kajenje



Pozdravljeni, star sem 14 let in že približno eno leto kadim „naraven“ tobak Salsa (vanilja), ki naj bi vseboval manj katrana, nikotina in drugih nevarnih snovi. Cigarete si zvijam v rizele, kjer se kadi enako kot navaden cigaret. Zanima me če je to boljše kot ti navadni cigareti, ki vsebujejo več kot 1000 nevarnih snovi, ker sem malo skeptičen glede tega... Ne bi rad dobil raka čeprav vem, da kajenje škoduje zdravju ampak me zanima če je vseeno boljše „naraven“ tobak kot pa tisti cigareti, ki jih kupiš v škatlici že narejene.

## Odgovor svetovalca



Pozdravljen, tako imenovani „naravni“ tobak ni prav nič bolj varen kot običajne vrste. Razlike v vsebnosti katrana in nikotina so minimalne, ogljikovega monoksida pa se tako ne da zmanjšati (tam, kjer je tleč ogenj, je ogljikov monoksid). Morda imajo kakšni tobaki manj aditivov (na primer amonijaka, ki ob manjši vsebnosti nikotina v tobaku – vsaj uradno – povečuje njegovo izločanje pri izgorevanju). Bi pa rekel, da ima tobak z okusom seveda dodane aditive in ni tudi s tega stališča nič bolj varen. Torej ni varnega tobačnega izdelka in ni varnega načina kajenja!

Lep pozdrav,

mag. Tomaž Čakš, dr. med., specialist splošne medicine in higijene

Spričo močne in inovativne tobačne industrije je torej potrebno še naprej iskati nove prijemne in ukrepe, ki bodo omilili njen vpliv na radovedne in užitek željne mladostnike. Mladi pa so na srečo do novih izdelkov tudi nezaupljivi.

## Mmgomtjnmho3888 OBČASNO kajenje



Zanima me ali je OBČASNO kajenje škodljivo?

Oziroma, da obrazložim situacijo – ker se sicer zavedam, da nobeno kajenje ni neškodljivo. Kakšne učinke ima kajenje na vsake recimo 14 dni kakšna cigareta? Se pravi nič več kot ena cigareta na 14 dni? (Vsak drugi petek gremo s prijatelji ven in takrat bi rad skadil kakšno cigareto...) Imam močno samokontrolo tako da zagotovo govorim o eni cigareti in ne o večjih :D Lahko to vpliva na razvoj raka ali česa podobnega?

Star sem 16. Najlepša hvala za odgovor.

## Odgovor svetovalke



Dragi mmgomtjnmho3888 (komaj sem prepisala tvoj zanimivi vzdevek), prav si napisal, vsako kajenje je škodljivo, saj z njim v telo vnašamo snovi, ki so telesu tuje in jih ne potrebuje in ga lahko okvarijo. Res je, da sta vrsta in velikost škode odvisna od načina in pogostosti kajenja, količine cigaret in tvojega osnovnega zdravja, a škodljivo je v vsakem primeru, tudi če ne kadimo in smo le v prostoru, kjer nekdo kadi.

Pri kajenju tobaka ni do sedaj najden noben pozitiven učinek na zdravje, čeprav pa mnogi kadilci rečejo, da jih sprošča, zapolni čas ... Kar verjetno do neke mere drži. A bolje je to dosegati brez kajenja, ki poleg mnogih škodljivosti povzroča tudi odvisnost (zaradi nikotina, ki se nahaja v cigareti). Nikotin spada med snovi z velikim potencialom za razvoj

zasvojenosti. Praviš, da imaš kontrolo nad sabo; verjamem ti, a tako menijo vsi, ki pričnejo s kajenjem, nekateri kontrolo obdržijo, večina ne. Cigareta vsebuje več kot 7000 različnih snovi, več kot 40 je takšnih, ki povzročajo raka. Škoda za telo pri eni cigareti na 14 dni je manjša kot pri pogostejšem kajenju, a nastaja pri vsaki cigareti, še posebej na ožilju, dolgoročno pa se povečuje verjetnost za razvoj raka.

Ne morem ti napovedati, kaj bi ti ena cigareta na 14 dni naredila, ti pa zato svetujem, da se tudi tej eni odrečeš. Ker imaš močno samokontrolo, ker si mlad fant, sem prepričana, da se lahko tako odločiš.

Vse lepo in srečno v novem letu ti želim.

Nuša Konec Juričič, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja

Mladostniki postanejo nezaupljivi tudi takrat, kadar o isti temi ali dilemi dobijo različne ali celo nasprotujoče si odgovore. Med njimi navadno izberejo tiste, ki jim najbolj ustrezajo, četudi so lahko napačni. V zadnjem obdobju se morda največ dilem pojavlja glede varnosti rekreativne rabe marihuane in medicinske rabe konopljinih proizvodov. Na tem področju tudi slovenska stroka še ni enotna (Moltara Ebert, 2014; Košir 2014; Červak, 2014). Mladostnik sprašuje: »Slišal sem da marihuana sploh ni tako škodljiva in da ima v manjših količinah tudi zelo dobre in celo zdravilne učinke na telo. Nekje sem prebral da jo nekje celo zdravniki predpišejo na recept ker naj bi imela neke zdravilne substance. Torej mene zanima kakšne posledice imaš če na primer kadiš marihuano 1x na mesec. Prebral sem da je to mehka droga in da te ne zasvoji vendar da velikokrat posežejo uporabniki potem po kakšnih trdih drogah ki potem zasvojijo. Ali je to res? Skoraj povsod pa tudi piše da ni bilo še smrtnih žrtev zaradi marihuane. Je to res? Res vas prosim da mi napišete vse dobre in slabe posledice uživanja marihuane, ker velikokrat pravijo samo o slabih rečeh in nič o dobrih.« Svetovalka se v obsežnem odgovoru nasloni na dosegljivo literaturo, na izkušnje kolegov, ki delajo na tem področju, ter na lastne izkušnje in prepričanja. Mladostniku razloži, da je delitev drog na mehke in trde zastarela, saj vodi v napačno prepričanje, da so mehke droge, med katere smo nekoč prištevali marihuano in tudi alkohol, manj nevarne ali celo nenevarne. Razloži mu potencialne prijetne in neprijetne učinke marihuane in ga seznanj s podatkom, da se v praksi srečujemo z mladimi, ki kažejo vse znake zasvojenosti z marihuano. Opozori ga, da današnji pripravki konoplje vsebujejo precej višje koncentracije psihoaktivne snovi THC, kot nekoč, kar povečuje nevarnost uporabe. Tudi zato mu ne more povedati, kaj se bi ali ne bi zgodilo, če bi »travo« kadir enkrat na mesec. Seznanj ga z zakonom v zvezi s prepovedanimi drogami. Mladostniku potrdi informacije, da v nekaterih državah bolnik lahko na recept dobi kapsule s sintetično oziroma umetno pridobljenimi produkti konoplje.<sup>11</sup> Razloži mu, da le-ti učinkujejo tako, da lajšajo težave pri nekaterih boleznih in blažijo stranske učinke pri zdravljenju določenih težjih obolenj in da jih ne predpisujejo zdravim ljudem. V zaključku odgovora se postavi na stališče, da droge niso potrebne v življenju zdravega mladostnika. Mladostnika spodbudi k nadaljnji abstinenci od drog ter osvajanju sveta preko drugih aktivnosti.

V mnogih vprašanjih o drogah in zasvojenosti mladostniki izražajo zaskrbljenost za vedenje in početja svojih prijateljev in sošolcev. Radi bi jim pomagali in jih preusmerili v njihovem ravnanju. Svetovalci jih spodbujajo v pomoči in podpori. Opozorijo jih, ko menijo, da težava presega meje njihovih zmožnosti ter odgovornosti in jih usmerjajo po pomoč k

<sup>11</sup> V času nastajanja pričujoče knjige je medicinska stroka v Sloveniji že podprla uporabo učinkovin iz konoplje za zdravljenje simptomov nekaterih bolezni, zato je Vlada RS potrdila spremembo, s katero v Sloveniji omogoča uporabo zdravil na osnovi kanabinoidov.

bližjim odraslim osebam. Mladostnike skrbi tudi, da jih bo skupina vrstnikov izločila, kadar se ne bodo strinjali z njenim početjem glede drog. Svetovalci so v odgovorih obširni, mlade spodbujajo k samozavesti in odločnosti.

## Ktmdag Alkohol

*Prihajam iz odgovorne družine, moji prijatli bodo pili alkohol za afterparty, nočem da me vržejo iz družbe, tudi ne da bi bil proti alkoholu ampak mislim da bodo starši znoreli če bom pil. Ali bodo vedeli če bom prišel pijan domov? Kaj naj naredim?*

### Odgovor svetovalke

*Dragi Ktmdag,*

*glede na to, da ti ni vseeno, kaj bodo starši rekli, če boš pil, zaključujem, da si tudi ti zelo odgovorna oseba. In prav je tako. Končna odločitev za pitje alkohola je vedno tvoja, ne od staršev, tudi ne od prijateljev. Če se torej odločiš, da sploh ne boš pil alkohola, s starši ne bo problemov in verjetno ti tudi v bodoče ne bodo preprečili, da bi šel na zabave.*

*Bojiš se, kako bodo to sprejeli prijatelji. Enostavno ne piješ alkohola, temveč izbereš nekaj brezalkoholnega, brez razlage. Glej, pravi prijatelji bodo to zagotovo sprejeli (na tihem te bo marsikdo celo občudoval za to odločitev, ki je sam ne zmore storiti). Mnogokrat se pogovarjam z mladimi in zadnja leta mi povedo, da sploh ni več problem, če ne piješ, da te pustijo pri miru. Če te vprašajo, zakaj ne piješ alkohola ali če ti ponudijo alkohol, preprosto rečeš, da ne piješ, da ti ne odgovarja. Spet brez velikih debat ali celo opravičevanja, ker je nepotrebno. Če te začnejo siliti in zafrkavati, se preprosto, spet brez velikih besed, umakni k drugim ali zapusti zabavo. Ob tem se moraš vprašati, ali so to res pravi prijatelji. Pravi prijatelji namreč upoštevajo tvojo odločitev in te spodbujajo v dobrih stvareh.*

*Opijanje pa ni dobra stvar, to mi lahko verjameš. Ob opijanju popustijo kontrole, spremeni se vedenje, ki ga kasneje mnogokrat obžaluješ, lahko pride do resnih težav, kot je bruhanje, nezavest, koma, zadušitev ... Če se odločiš, da boš pil alkohol, s tem nosiš tudi odgovornost za pitje. Kako bodo reagirali doma, jaz ne vem. Če bodo hoteli, bodo videli. Če me vprašaš, koliko lahko popiješ, ti bom rekla nič, še posebej, če si mladoleten. A ker vem, da kljub temu mladi pijejo, ti rečem še, čim manj. Nikar ne pij več pijač naenkrat, ne opijaj se; ne sedi v avto ali na motor z nekom, ki je pil (preprečite takšnemu, da bi sploh vozil), prav tako ti ne vozi, če si pil.*

*Če se kdo napije, obvezno pokličite njegove starše in ga do prihoda staršev ne puščajte samega; če je kdo nezavesten, ga obrnite na bok in takoj pokličite reševalce in ga do prihoda ne puščajte samega, ker se lahko zaduši.*

*Moj nasvet, dragi Ktmdag, odloči se za treznost; zabavaš se lahko tudi brez alkohola, če se tako odločiš. Vse je v glavi, kot radi rečemo ... samega sebe vprašaj, kaj si želiš in ali je pitje alkohola dejansko tvoja želja.*

*Javi se še kaj, želim ti lepe počitnice,*

*Nuša Konec Juričič, dr. med., spec. socialne medicine in javnega zdravja*

Stiska mladostnika je lahko še večja in odločitev težja, ko ga k uporabi droge povabi najboljši prijatelj kot v spodnjem pismu:



### Me-Me prjatu me je upr

*moj najboljši prijatu me je uprašu če bi z njim kdaj skadil malo trave pa me zanima kaj naj mu odgovorim in kakšne efekte ali stranske učinke lahko to povzroči in ali je varno.*



### Odgovor svetovalke

*Pozdravljen,*

*znašel si se v situaciji, v kateri se lahko znajde skoraj vsak mladostnik. Marihuana oz. trava je danes kar razširjena, zato se velikokrat zgodi, da si jo mladi med seboj ponujajo. Vsekakor je odločitev o njeni uporabi stvar vsakega posameznika, vendar je pred tem potrebno poznati tudi njene učinke. Uporaba katerihkoli drog slabo vpliva na razvijajoče se možgane, ker se v času razvoja odvijajo pomembne povezave med živčnimi celicami. Uporaba marihuane je odsvetovana predvsem v času šolanja, saj slabo vpliva na človekov spomin, poleg tega pa zmanjšuje tudi koncentracijo, povečuje pasivnost in zaspanost. Prvi učinki so lahko tudi slabost, vrtoglavica, bruhanje; pri večjih količinah pa tudi panični napadi. Učinki marihuane so tudi pozitivni oz. sproščujoči, vendar si lahko človek najde tudi manj tvegane načine sprostitve. Varne uporabe drog ni, zato vsaka uporaba predstavlja tveganje. Predvsem pa je pomembno, da se odločaš zaradi sebe in ne zaradi drugih.*

*Srečno!*

*Anja Mihevc, univ. dipl. socialna pedagoginja, združenje DrogArt*

Vedenja nekaterih mladostnikov, ki se obračajo na našo svetovalnico, pa že lahko uvrstimo v tvegana in ogrožajoča, saj jih mladostniki ponavljajo, prakticirajo v družbi podobno mislečih vrstnikov ter podcenjujejo nevarnosti in škodljivost le-teh. Večinoma se nanašajo na pitje alkohola in opijanje. Mladostnica piše: »... v četrtek, petek in soboto sem bila zvečer na žurih.. bili smo pijani, zanima pa me, ali je mogoče, da vedno ko pijem v velikih količinah, nikoli ne bruham, temveč hodim samo na stranišče? A je mogoče, da nikoli ne bom bruhala? Ker za novo leto sem zelo zapretiravala, sploh se drugi dan nisem nič spomnila, ampak nisem bruhala prav nič. Zanima me tudi, če obstaja možnost, da imam drisko zaradi alkohola? ...že vnaprej hvala in lep pozdrav!« Štirinajstletnik piše: »V soboto sem bil na neki zabavi. vse je bilo super in spomnem se da sem veliko pil. potem se nič več ne spomnem samo da sem se naslednje jutro zbudil popolnoma gol v pojstli z mojim najboljšim prijateljem istega spola. hitro sem se oblekel in odšel ampak nevem kaj se je zgodilo. nisem gay in tudi nočem biti in ne vem kaj naj naredim?« Na vprašanje deklice, koliko časa potrebuješ, da se strezniš, se odzove komaj trinajstletna deklica: »S prijateljico in njeno sestro sem šla na party že večkrat naskrivaj ponoči! (skoz okn ko sem prespala pri njuju on2 to vedno počneta) jst pa moja frendica sva se napile, naprej se ne spomnem sam baje naju je pol njena sestra vlekla domu in sva kozlale ko zmešane!! ja pol sem se zbudla in sem bla normalna! spala približn nwm 8 ur nwm. uglavn ko se zbudiš si normaln, sam če se ga greš napit more jst s tabo en trezn da te pol vodi domu. pa če ti je slabo in ne moreš bruhat pol si dej prst v usta. LP in lepo pitje! :)« Še bi lahko navajali primere, ki kažejo, da je opijanje med mladostniki nekaj normalnega in sprejemljivega ter da jih opijanje samo po

sebi sploh ne skrbi. Iz raziskav HBSC, ki so bile v Sloveniji opravljene v letih 2002, 2006 in 2010, raziskovalci sklenejo, da mladi pijejo predvsem zato, da bi se opili (Zorko idr., 2013). V letu 2010 je dva odstotka enajst-, sedem odstotkov trinajst- in 27 odstotkov petnajstletnikov poročalo, da alkohol pijejo vsak teden, tistih, ki so bili že dvakrat ali večkrat v življenju opiti, je bilo med enajstletniki odstotek, med trinajstletniki 10 in med petnajstletniki 41 odstotkov. V obdobju 2002 do 2010 med petnajstletniki ni bilo sprememb v deležu tedenskih pivcev alkohola, je pa v tem obdobju narasel delež petnajstletnic, ki so bile v življenju dva- in večkrat opite (Zorko in Bajt, 2012). Po opijanju so slovenski petnajstletniki nad mednarodnim povprečjem, prav tako je nad povprečjem delež tistih, ki so poročali, da so prvič poskusili alkohol ter bili prvič opiti pred 13. letom starosti. Mladostniki pitje alkohola povezujejo s prijetnimi doživetji, z zabavo in s sproščenostjo, dejanske izkušnje, o katerih poročajo, pa so mnogokrat neprijetne. Svetovalci jih razumejo kot dobro izhodišče, da mlade opozorijo na negativne učinke alkohola (in drugih drog) in da jih seznanijo z ukrepanjem v primeru situacij, ki lahko ogrozijo zdravje ali celo življenje mladostnika. Praksa namreč pogosto kaže, da se v takšnih situacijah mladi ne znajdejo najbolje in da iz različnih razlogov odlašajo z iskanjem pomoči odraslih. Petnajstletnik sprašuje: »Sm se ga v kratkem napil da sem imel 2,6 promila. V bolnišnico so me odpeljali z rešilcem saj sem bil nezavesten (seveda pa sem pred prihodom v bolnico tudi bruhal), zanima me kolikšni bodo stroški?« Tudi v slednjem primeru svetovalka najprej ponudi konkreten odgovor na vprašanje: »Glede tvojega vprašanja sem v bolnišnici prejela takšnole razlago: v primeru, da je prišlo zaradi akutnega alkoholnega opoja do zastrupitve in je bilo potrebno zdravljenje v bolnišnici, se stroški zdravljenja krijejo z zdravstvenim zavarovanjem. Če pa je bila v bolnišnici po akutnem alkoholnem opoju opravljena le streznitev (včasih čez noč) pa so stroški takšne obravnave 150 evrov.« Glede na vsebino vprašanja oziroma hudo opitost, ki bi lahko ogrozila mladostnikovo življenje, pa v drugem delu jasno doda: »Sama pa dodajam dobronameren nasvet, čeprav nisi vprašal zanj: prekini z opijanjem, ne zaradi denarja (čeprav tudi), ampak zaradi nevarnosti za tvoje življenje in zdravje. V tako hudi opitosti in nezavesti lahko pride do smrti zaradi zadušitve z jezikom in/ali izbruhano želodčno vsebino. Že enkratna zastrupitev z alkoholom pa lahko okvari jetrne celice, ki se potem nadomestijo z maščobnimi, to pa lahko vodi do slabšega delovanja jeter; jetra potrebujemo vsakodnevno, brez njih ne moremo živeti ...« Naslednje pismo o čustveni izčrpanosti in izpraznjenosti po prečuti in alkohola polni noči svetovalka spretno izkoristi za posredovanje pomembnih sporočil, ki jih bo mladostnik težko spregledal.

## Party BAD FILING



Zdravo. Imam nekakšen problem, ki res ni prijeten in trenutno me tudi obkroža za to vam tudi pišem. Včeraj sem bil na neki žurki, seveda smo bili vsi pijani, obkrožala me je dobra družba, in bilo je res top.... Tudi prvič sem se žvalil z puncami, tako da res nimam pripomb. Prišel sem domov cel pijan in šel spat... ampak nato postane problem, naslednji dan ko se zbudim po kakšnem hudem partiju (tako kot danes naprimer) se počutim zelo slabe vole.. pač nevem kako naj opisem kot da ti nebi bilo več za živeti, čustva te bolijo, in furaš nekakšen ,'safer'.. res nevem zakaj se to dogaja, mogoče zato ker je konec partija in moraš nazaj v bedno realnost? ali mogoče zato ker so me obkrožale punce? ... ne dogaja se samo danes, ampak vedno po kakeršnem koli hudem partiju. Moram dodati, da nimam nikoli nasledni dan mačka po alkoholu. Prosim svetujte mi kaj narediti da te ne bolijo čustva naslednji dan. Lep pozdrav.





## Odgovor svetovalke

Pozdravljen!

*Ko sem prebrala tvoje pismo, je bil moj prvi občutek zadovoljstvo nad tem, da razmišljaš o svojih čustvih, se sprašuješ, iščeš razlage. Na tak način laže spoznavaš sebe in odkrivaš poti za svoja bodoča ravnanja, se razvijaš, dozorevaš. Vse prevečkrat namreč ljudje svoja čustva preslišimo, jih zanikamo ali ponarejamo, kar pa se, tako ali drugače, odraža v naših življenjih.*

*Razpoloženja, ki jih opisuješ po zabavah, so pri ljudeh zelo pogosta. Neke vrste izpraznjenost in s tem otožnost doživljamo v blagi obliki skoraj vsi po intenzivnejših dogodkih – praznovanjih, zabavah, večjih praznikih ... Prej smo namreč polni pričakovanja, veselja, potem pa je to mimo in treba se je vrniti v vsakdanje življenje. V primerih, o katerih pišeš, pa so stvari še stopnjevane. In še ena razlika je. Na takšni 'žurki' je v ospredju vse kaj drugega kot čustva, ki nas osrečujejo na dolgi rok (prijateljstvo, spoštovanje drugega, razumevanje in pomoč drugemu, sodelovanje ...). Vse je usmerjeno na lasten trenutni, kratkotrajni (večinoma telesni) užitek (in še pod vplivom alkohola). Ko ta mine, je občutek praznine še večji in globlji, kot običajno. Negativnemu doživljanju se lahko priključi še občutek krivde, dvomi v svoja vedenja prejšnjega dne in podobno. Poglej, ko napišeš, da si se »žvalil« s puncami, ni v tem dejanju ne s tvoje in ne z njihove (njene) strani nobenih čustev, ampak za ene in druge le doseganje trenutnega zadovoljstva. Tako je (žal) na večini zabav mladih in mnogi so po njih izpraznjeni in razočarani. Nekateri se začnejo umikati pred realnostjo v virtualni svet ali v iskanje vedno večjih trenutnih užitkov, pod vplivom drog ali alkohola.*

*Na srečo pa večina tovrstno »žuranje« preraste in začne iskati takšne zabave in druženja z vrstniki, kjer je pomemben tudi odnos. Če bi na primer na zabavi iskal deklico, ki bi ti bila zanimiva kot oseba, s katero bi se rad družil tudi po zabavi ... in je ne bi videl le kot predmet, ki ti omogoča trenutek zadovoljstva ... če bi čutil, da se tudi ti njej zdiš zanimiv fant ... in seveda, če vse ne bi bilo zavito v oblake (ali litre) omame, bi se počutil že ta večer, predvsem pa naslednji dan popolnoma drugače.*

*Sem pa resnično vesela, da si se oglašil. Želim ti, da bi kar najlepše preživljal svojo mladost in te lepo pozdravljam.*

*Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja*

Za nekatere mladostnike pa droga ni več le predmet radovednosti in občasnega uživanja iz zabave, temveč se k njej zatekajo znova in znova zato, da bi pozabili na težave, ki jih ne zmorejo rešiti sami. Želijo si pomoči svetovalca, saj ne vedo, na koga bi se sicer lahko obrnili. Družina, na katero se sicer mladostnik nasloni ob večjih težavah, je nemalokrat nemočna v tem pogledu, ali pa je v njej celo potrebno iskati razloge za mladostnikovo poseganje po drogah. Bodisi da gre za nesoglasja med staršema, v katerih se mladostnik čuti pozabljenega in zapostavljenega, bodisi da otrok ni deležen ustreznih vzgojnih spodbud, opore, izkušenj in zgledov.

Družina pa svojih temeljnih vlog včasih ne izpelje tudi zaradi odvisnosti ali škodljive rabe drog enega ali obeh staršev. V takšnih primerih je ranjena celotna družina, še posebej otroci in mladostniki. Ti doživljajo hude stiske, a jih največkrat ne zaupajo niti vrstnikom niti odraslim osebam. V našo svetovalnico se jih je po nasvet obrnilo že kar nekaj. Fant v naslednjem primeru se zaradi očetovega pitja ne počuti dobro in ga skrbi zanj. Zelo verjetno še mladoleten, skuša prevzeti vlogo reševalca v dani situaciji: »*Imam eno neprijetno*

*izkušnjo. Moj oče je star 40 let in na dan spije povprečno 4 pive. Včasih jih je malo več in pride domov tečen. Mene pa skrbi njegovo prihodnje zdravje (sedaj nima nobenih težav). kako bi ga lahko odvadil ali vsaj omilil to 'tečno' navado?» Svetovalec mladostnika spodbudi, da očetu (in mami) pove o svojih občutkih in strahovih, saj predpostavlja, da so odnosi v družini še ohranjeni. Stavi na to, da bo otrokova izpoved v očetu (in mami) prebudila ustrezna razmišljanja in ukrepanje. Zaskrbljena deklica sprašuje, kaj naj stori ob materinem pitju, ki že nakazuje odvisnost od alkohola: »Jaz imam en problem... Občasno se dogaja, da mami kaj na skrivaj spije, ponavadi ni nič hudega, samo danes je bilo hujše, saj je bilo očitno vidno, da je precej spila (jo je zanašalo, se ni hotela pogovarjat, če se je pogovarjala je momljala...). Potem je celo popoldne prespala. Ko ji v zvezi z tem kaj omenim vedno vse zanika. Kaj naj storim??« Tudi v naslednjem pismu se kaže, da je v družini že prisotna odvisnost; oče, alkoholik, že dolgo več ne opravlja starševske vloge: »Imam en problem, ki traja že zelo dolgo časa in ubistvu nikomur ne morem povedati in ga vprašati za nasvet. Ta problem sega že daleč v preteklost. Star sem 19 let. V glavnem jaz in moj oče sva se zelo dobro razumela vsaj moja mami mi je tako povedala jaz se tega ne spomnim. On pa ima že več kot 20 let probleme z alkoholizmom. In ko sem jaz začel se pač zavedati, da je moj oče 'pijanec' in je on opazil, da je meni vedno bolj jasno kaj je on. In od takrat je skoraj tako, kot da nebi imel očeta. Sploh se ne pogovarjava mogoče v enem tednu spregovoriva par besed. Enkrat sem štel in sem naštel, da sva spregovorila točno 11 besed. Hotel sem se že pogovoriti z njim pa se mi namerno izmika. Zame ne naredi nič, ko pa je kakšen problem pa postane zelo glasen, vpije in dostikrat se stepeva. Prosim, če mi lahko svetujete kako lahko to uredim.«*

Družino, v kateri je odvisen vsaj en član, imenujemo odvisna družina, ki ima svoje značilnosti (Čebašek-Travnik, 2005). »Odvisnost postane trajna lastnost družine, še posebej, če je prisotna že več generacij. Pri takih družinah opazimo nekakšno vdanost v usodo, ki sledi prepričanju, da se ne da ničesar spremeniti. Prilagoditev na odvisnost postane tako popolna, da poskus zdravljenja predstavlja hujši stres kot odvisnost sama. Družina opušča svoje prednostne naloge, kot je vzgoja otrok, in jih zamenjuje z dejavnostmi, ki so povezane z določeno drogo. Partner, ki sam ni odvisen od psihoaktivne snovi, prevzame vlogo in naloge odvisnega. Tako si naloži breme prevelike odgovornosti in obenem pridobi nesorazmerno veliko kompetenc. V to igro se postopoma vključujejo tudi otroci, na primer tako, da preveč 'pomagajo', ali pa delno oziroma v celoti nadomeščajo 'manjkajočega' roditelja,« pravi Čebašek-Travnikova. Odvisnost enega člana družine poveča tveganje za razvoj odvisniškega vedenja tudi pri partnerju in otrocih. Partnerji si pogosto lajšajo trpljenje s pomirjevali, otroci pa posnemajo odvisniški model vedenja in prejemajo dovoljenje za rabo psihoaktivne snovi, ki je v družini dostopna (prav tam). Rozmanova opisuje tipične vzorce vedenja, ki se pojavljajo pri otrocih alkoholikov ali drugih zasvojenih, ki jih kasneje v življenju lahko vodijo v nekemične ali kemične zasvojenosti, in sicer: patološka soodvisnost, strah pred bližino in strah pred zapuščanjem, »igre« in dramski trikotniki, čustveni incest, vloge grešnega kozla, rešitelja, ali žrtve ter vzorec odnosov z nezanesljivimi in nevarnimi ljudmi (Rozman, 2014).

Svetovalci v odgovorih osvetlijo značilnosti zlorabe in odvisnosti od drog. Mladostnike razbremenjujejo morebitnih občutkov krivde in prevzemanja odgovornosti, ki jim niso do rasli. Opogumljajo jih, da s starši spregovorijo o svojem doživljanju, čustvih in strahovih. Mladostnikom dajejo upanje v izboljšanje razmer, jih seznanjajo z viri pomoči. Slednjih tako mladostniki kot tudi odrasli pogosto ne poznajo oziroma v njih ne zaupajo. Vse to podaljšuje trpljenje, vrtenje v krogu in ujetost v tako imenovano odvisno družino.

Četudi raziskave kažejo, da so najpogosteje uporabljane droge med mladostniki alkohol, tobak in marihuana, obstaja realen strah, da se bodo mednje razširile tudi tako imenovane nove psihoaktivne snovi. Te prihajajo na tržišče hitreje, kot jih organom pregona sploh uspe odkriti in uvrstiti na liste prepovedanih snovi. Mnoge med njimi so neraziskane, zato njihova uporaba predstavlja veliko tveganje za zdravje. *Evropski sistem za zgodnje opozarjanje glede novih psihoaktivnih snovi (Early warning system)* je v obdobju od 2005 do 2012 zabeležil 237 novih drog, na ozemlju Slovenije pa se je po podatkih Nacionalnega forenzičnega laboratorija v letu 2013 pojavilo 15 novih drog (Drev in Kvaternik, 2014). Švagelj pravi, da je uporaba le-teh omejena na določene manjše skupine ljudi, ki jih zanima eksperimentiranje z novimi psihoaktivnimi snovmi in ki so večinoma dobro seznanjeni z njihovimi učinki in nevarnostmi (Švagelj, 2011). Združenje DrogArt pa v praksi ugotavlja, da po teh drogah posegajo že tudi zelo mladi uporabniki. V naši svetovalnici nismo zabeležili vprašanj na temo novih drog, smo pa iz pisem dveh mladostnic, ki sta si sledili v obdobju enega meseca, pomislili tudi na to možnost. Obe sta namreč navajali, da sta bili na zabavi, kjer sta veliko pili. Zaužili sta tudi neznano snov, ki sta jo dobili od neznancev, s katerimi sta šli kasneje v sobo, nadaljnjega dogajanja pa se nista več dobro spominjali.

Ob klasičnih drogah oziroma kemičnih odvisnostih strokovnjaki vedno glasneje opozarjajo tudi na tako imenovane nekemične odvisnosti. Pri njih gre za vedenjske vzorce, ki imajo nekatere značilnosti odvisnosti od psihoaktivnih snovi, v nekaterih lastnostih pa se od njih razlikujejo. Seznan teh odvisnosti se z razvojem civilizacije in novih tehnologij daljša (Radovanovič, 2003). Mednje strokovnjaki prištevajo patološko hazardiranje, odvisnost od nakupovanja, spolnosti, odnosov, televizije, interneta in še in še. Tudi na našo svetovalnico se že obračajo po nasvet mladostniki v zvezi s pretirano rabo računalnika, računalniških iger in interneta. Nad rabo tehnologij, ki nam sicer olajšujejo življenje, posameznik lahko zlahka izgubi kontrolo in nadzor. Raba interneta postane zanesljivo škodljiva takrat, ko izrazito spremeni oziroma poslabša vsakdanje življenje posameznika, njegove odnose z družino, s prijatelji, uspešnost v šoli ali v službi, in ko posameznik rabe interneta ne more več nadzirati in omejiti (Belec, 2011). V letih 2012 in 2013 smo v svetovalnici obravnavali štiri takšna vprašanja. Deklica je napisala: *»Sem punca, stara enajst let. ali je osem ur (včasih tudi več, sploh zdaj ko so počitnice tudi do deset ur :) preveč zapravljenega časa pred računalnikom? stalno več in več sem na njem (to se zdaj morda dogaja dve leti). hodim na forume, spletna omrežja in je kot eno moje drugo življenje. na internetu sem spoznala tudi par super prijateljev in je internet suuuuper stvar. kako se naj odvadim? ko starše to vprašam, mi pravijo naj grem ven, s prijatelji... to je precej nerazumljivo, ker prvič: nimam prijateljev, vsaj dobrih ne. drugič: kako naj grem ven? se sprehajam pa delam kroge okoli naše vasi? zmeraj komaj čakam, da bom spet šla gor. to mi je pač užitek. povejte mi zdaj samo, ali je škodljivo? bom slabše vidla (to se mi dogaja, saj podnapise na televiziji slabše vidim)? kaj naj delam, da ne bom na računalniku? čimprej pomagat.«*

Med vsebinami, s katerimi lahko postanemo zasvojeni, so tudi spletna družabna omrežja. *»Že samo urejanje profila na teh omrežjih lahko postane za koga tako privlačno, da ga nenehno dopolnjuje in izboljšuje in tudi od tega lahko postane zasvojen ... Pomembna funkcija pravih prijateljev je, da ti odzrcalijo tudi tvoje napake in šibkosti. Ker z virtualnimi prijatelji nimaš resničnih stikov, pa lahko dobiš ogromno dozo pohvale, ne da bi se ti bilo treba potruditi,«* pravi Rozmanova (2014). Naslednja mladostnica je zaskrbljena za vedenje svojega brata: *»Moj brat pride domov iz šiheta ob 3 in je do 11 na igrci world of warcraft. Enkrat sem mu rekla, da je odvisn pa je reku da ni in da je to sam hobi in ga spremla od otroštva. Še tatu iz igrice si hoče dat! A je to normalno? A je to res sam hobi pa sem js paranoična*

*al je res odvisn? Prijatle ma sam na igrci, ne druž se z nobenim in ko sem mu rekla naj si najde normalne prjatle pravi, da se mu je bedn socializirat!*« Rozmanova navaja spisec igric, razvrščenih po stopnji nevarnosti za zasvojenost, ki ga je v svoji knjigi objavil zasvojenec z računalniškimi igrami (prav tam). Belec opozarja, da so glede rabe interneta še posebej ranljivi otroci in mladostniki, saj pretirana raba preusmeri njihov življenjski tok, jih odvrča od njihovih osnovnih razvojnih potreb in jih lahko tudi zasvoji (prav tam). Dostopnost interneta na skoraj vsakem koraku, anonimnost uporabnika, odsotnost neposrednega nadzora in omejitev ter odgovornosti pri uporabi interneta dajejo otroku in mladostniku občutek brezmejnne svobode. Ta svoboda je lahko ogrožajoča in se postopoma zoži na zelo majhen prostor, ki si ga delita le še uporabnik in računalnik. Računalniško opismenjevanje, ki vključuje tudi načela primerne in varne rabe računalnika in interneta, bi moralo postati del šolskega kurikulumu že od prvega razreda osnovne šole dalje. Začeti pa bi se moralo že prej, kajti otrok se z novimi tehnologijami srečuje zelo zgodaj, takrat, ko imajo nadzor nad njim predvsem njegovi starši in drugi pomembni odrasli.

### Frik zasvojenost



*star sem 14.. kar naprej igram igrice ni mi več do učenja, športanja in nič drugega res bi rad prenehal a tudi moji sošolci so nonstop na računalniku in pol se nimam s kom družiti ali kaj delat in ko grem dol iz računalnika grem na tv res bi rabil vašo pomoč kaj naj storim da lahko to končam in ali s čim naj se drugače ukvarjam.*

### Odgovor svetovalke



*Pozdravljen, verjamem, da si se znašel v neprijetnem položaju; še posebej zato, ker so tvoji sošolci v podobni situaciji in ne želijo početi nič drugega kot igrati igrice na računalniku. Situacija, kot je tvoja, lahko postane problematična, ko pripelje do velike pasivnosti in nezainteresiranosti za ostale stvari, ki so prav tako v življenju zelo pomembne. To, da si se začel tega zavedati, je zelo spodbudno, saj lahko s svojo motivacijo storiš veliko. Situacije se lahko lotiš tudi tako, da skupaj s kakšnim prijateljem ali odraslo osebo pripravita načrt, kako si lahko pomagaš in kje lahko poiščeš alternativne aktivnosti.*

*Pri pripravi načrta si lahko pomagaš tudi z naslednjimi vprašanji: Kaj te motivira k spremembi svoje situacije? Kako bi lahko naredil spremembo, da bi uspel? Kako pomembno je to zate, da narediš spremembo? Kaj se bo zgodilo, če se stvari nadaljujejo, kot so zdaj? Kaj je najboljši, kar se lahko zgodi, če narediš spremembo?*

*Poleg tega si lahko napišeš seznam stvari, ki bi jih rad počel in na internetu preveriš, katere aktivnosti se odvijajo za mlade. Teh je kar veliko.*

*Pri tem pa je pomembno, da ločiš med varno uporabo interneta, kjer lahko najdeš veliko koristnih informacij in med pretirano, škodljivo uporabo. Glede tega se lahko obrneš na Zavod NORA ([www.logout.si](http://www.logout.si)), kjer ti bodo znali odgovoriti na vsa tvoja vprašanja.*

*Z veliko volje in pozitivne motivacije lahko narediš veliko in si tako lahko drugim za velik zgled.*

*Pa srečno!*

*Anja Mihevc, univ. dipl. socialna pedagoginja, Združenje DrogArt*

Danes mladi, morda bolj kot kdaj koli doslej, živijo v svetu številnih možnosti, izbir in ponudbe, tudi drog. Bo nekdo izbral drogo ali ne, se bo zapletel v brezmejni virtualni svet, je odvisno od številnih dejavnikov – a vse se razplete pri posamezniku. Posameznik pa je vedno tudi del ožje in širše skupnosti, ki lahko v veliki meri poskrbi za ustvarjanje takšnih pogojev in okolij, ki bodo otrokom in mladostnikom omogočala, da bodo v največji meri izkoristili svoje potenciale, talente in danosti. Na tak način bodo okrepili svojo samopodobo, doživljali ugodje ter potrditve in zmanjšali potrebo po zlorabi drog in bežanju v odvisnosti. Ožja in širša skupnost pa sta tudi tisti, ki otrokom in mladostnikom nudita preverjene in ustrezne informacije ter pomoč, ko je potrebna (Konec Juričič, 2006). Del te skupnosti in njene odgovornosti je tudi naša spletna svetovalnica.

### Smerokaz za spletnega svetovalca

Pri odgovorih na vprašanja o drogah svetovalci:

- mladostnikom posredujejo preverjene in strokovne informacije o drogah;
- dajejo jasne odgovore tako glede neprijetnih kot prijetnih učinkov drog;
- promovirajo odraščanje brez drog;
- usmerjajo mladostnike v iskanje zadovoljstva in (samo)potrditev v zdravih aktivnostih.

## Literatura

- Belec, B. (2011). Internet kot droga? V: 3. slovenska konferenca o odvisnosti. Ljubljana: Odsev se sliši, 19.
- Boben-Bardutzky, D., Boben, D., Čebašek-Travnik, Z., Levačič, M., Sorko, N., Zorko, M. (2010). Pot v odraslost – z ali brez alkohola?: rezultati raziskave o odnosu srednješolcev do alkohola. Ljubljana: Društvo Žarek upanja.
- Čebašek-Travnik, Z. Odvisnost kot bolezen družine. Podiplomski študij iz psihopatologije 2005. [www.medenosrce.net/component/attachments/download/475](http://www.medenosrce.net/component/attachments/download/475); zadnji dostop: 16. 6. 2014.
- Čebašek-Travnik Z. (2000). Odvisnost od drog kot bolezen družine. Okno - glasilo Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Letnik 14, št. 1, 16-21. [http://www.onkologija.org/uploads/dob\\_okno/Okno%201-2000.pdf](http://www.onkologija.org/uploads/dob_okno/Okno%201-2000.pdf); zadnji dostop: 16. 6. 2014.
- Červak, A. (2014). Možnosti zdravljenja maligne bolezni s kanabinoidi. V: Program, povzetki / Slovenska konferenca o obravnavi in zdravljenju oseb, ki uporabljajo nove vrste drog [in] 12. SEEA net simpozij o medicinski uporabi kanabinoidov in zdravljenju ADHD v odrasli dobi. Ljubljana: Prohealth, 30. Odvisnosti (2014); 14. Supl.; 1).
- Drev, A., Kvaternik, I. (2014). Problematika novih drog in Sistem za zgodnje opozarjanje na pojav novih psihoaktivnih snovi. V: Program, povzetki/Slovenska konferenca o obravnavi in zdravljenju oseb, ki uporabljajo nove vrste drog [in] 12. SEEA net simpozij o medicinski uporabi kanabinoidov in zdravljenju ADHD v odrasli dobi. Prohealth, 21 (Odvisnosti (2014); 14. Supl.; 1).
- Konec, N. (2006). Preprečevanje zlorabe drog in zasvojenosti v lokalni skupnosti – izkušnje Lokalne akcijske skupine (LAS) v Celju. V: Ilijaž, R., Kersnik, J., Turk, H. (ur.) Družinska medicina v skupnosti. Učno gradivo za 23. učne delavnice za zdravnike v družinski medicini. Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, (Družinska medicina; 4. Supplement; 4), 151–158.
- Konec Juričič, N. (2008). ESPAD 2007. Raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino v regiji Celje. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, (interno gradivo Območne enote Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje).
- Koprivnikar, H. (2013). Trendi v kajenju tobaka. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS, 165–182.
- Košir, M. (2014). Nove psihoaktivne droge – novi izzivi na področju preventive. V: Program, povzetki/Slovenska konferenca o obravnavi in zdravljenju oseb, ki uporabljajo nove vrste drog [in] 12. SEEA net simpozij o medicinski uporabi kanabinoidov in zdravljenju ADHD v odrasli dobi. Ljubljana: Prohealth, 31–32. Odvisnosti (2014); 14. Supl.; 1).
- Moltara Ebert, M. (2014). »Gospa zdravnica, kaj pa vi mislite o marihuani?«. V: Program, povzetki/Slovenska konferenca o obravnavi in zdravljenju oseb, ki uporabljajo nove vrste drog [in] 12. SEEA net simpozij o medicinski uporabi kanabinoidov in zdravljenju ADHD v odrasli dobi. Ljubljana: Prohealth, 32. Odvisnosti (2014); 14. Supl.; 1).
- Peran, K. (2012). Razmišljanja mladih. V: Kašnik Janet, M., Pogorevc, N., Rebula, M. Dobre izbire premagajo ovire. Mednarodna konferenca ob mesecu preprečevanja zasvojenosti 2011. Šmartno pri Slovenj Gradcu: Zavod za zdravstveno varstvo Ravne, 62–63.
- Ramovš, K., Ramovš, J. (2011). Varovalni dejavniki pred škodljivim pitjem mladih. Raziskovalni rezultati projekta Varovalni dejavniki pred škodljivim pitjem mladih (CRP V3-0544, 2008 do 2010). Inštitut Antona Trstenjaka, Ljubljana. [http://www.instantonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/varovalni\\_dejavniki\\_pred\\_skodljivim\\_pitjem\\_mladih.pdf](http://www.instantonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/varovalni_dejavniki_pred_skodljivim_pitjem_mladih.pdf); zadnji dostop: 13. 6. 2014.
- Radovanovič, M. (2003). Vrzeli, ki vodijo v »nekemično« odvisnost. V: Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, odnosov, iger na srečo ... Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 238–245.
- Rozman, S. (2014). Umirjenost. Kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje. Ljubljana: Modrijan.
- Stergar, E., Scagneti, N., Pucelj, V. (2001). ESPAD Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino, Slovenija 2003. Ljubljana: Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Stergar, E. Evropska raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino 2011. Univerzitetni klinični center Ljubljana. Klinični center za medicino dela, prometa in športa. <http://www.cilizadelo.si/espada.html>; zadnji dostop: 10. 6. 2014.
- Švagelj, M. (2011). Nove droge v Evropi in Sloveniji. V: 3. slovenska konferenca o odvisnosti. Ljubljana: Odsev se sliši, 21.
- Tomori, M. (1998). Tvegano vedenje v adolescenci. V: Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih. Ljubljana: Psihiatrična klinika, 5–9.
- Tomori, M. (2003). Družina - varovalni dejavnik. V: Preprečimo odvisnosti; Ljubljana, 27–37.

Zorko, M., Bajt, M. (2013). Trendi v pitju alkohola. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 183–196.

Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2013). Alkohol in slovenski mladostniki v obdobju 2002–2010. V: Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A. idr. Alkohol v Sloveniji. Trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 64–80.

### 3.8. Problemi, povezani s šolo

V tem poglavju bomo osvetlili vprašanja mladostnikov iz krovne kategorije Problemi, povezani s šolo. Vanjo smo v letih 2012 in 2013 razvrstili 401 vprašanje mladostnikov, kar predstavlja sedem odstotkov vseh objavljenih forumskih tem iz spletne svetovalnice. Vprašanja smo razvrščali v sledečih šest krovnih tem: Poklicna orientacija, Učne težave, Težave z učiteljem/učitelji, Prosti čas, Izključitev iz šole/kazni, Razno.

V krovni kategoriji Problemi, povezani s šolo največji delež vprašanj postavijo mladostniki iz starostne skupine 14 do 17 let. Glede na to, da so mladostniki v tej starostni skupini na prehodu iz osnovne v srednjo šolo, rezultat ne preseneča (infografika, str. 41, v poglavju Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj). Vsebina vprašanj v tej krovni kategoriji je namreč pretežno usmerjena v poklicno usmerjanje, izbiro šole in učne težave na začetku srednje šole.

V naslednjem prikazu vidimo porazdelitev krovnih tem v krovni kategoriji Problemi, povezani s šolo. Večina (94 odstotkov) vseh vprašanj v tej krovni kategoriji se pojavi v treh krovnih temah. Največ vprašanj mladostnikov je znotraj krovne teme Poklicna orientacija (56 odstotkov). Kar petina vprašanj v krovni kategoriji Problemi, povezani s šolo je razvrščena v krovno temo Razno (20 odstotkov) – vanjo so zajeta tista vprašanja mladostnikov, ki so povezana s šolo in šolskim okoljem, vendar jih ni mogoče kategorizirati v eno izmed petih določenih tem (npr. pridobitev štipendije, študentsko delo, obšolske dejavnosti ...). V krovni temi Učne težave je 18 odstotkov vprašanj. V krovni temi Prosti čas in Težave z učiteljem/učitelji vprašanja uvrščamo redko, medtem ko v obravnavanem obdobju ni nobenega vprašanja v krovni temi Izključitev iz šole/kazni. (Infografika, stran 136.)

Če pogledamo porazdelitev krovnih tem v tej krovni kategoriji glede na spol uporabnika, vidimo, da ni večje razlike v pojavljanju tem med fanti in dekleti. Pri fantih je na prvem mestu Poklicna orientacija (57 odstotkov), sledita krovni temi Razno (22 odstotkov) in Učne težave (13 odstotkov). Pri dekletih je prav tako na prvem mestu Poklicna orientacija (54 odstotkov), sledijo Učne težave (21 odstotkov) in krovna tema Razno (19 odstotkov). (Infografika, stran 137.)

Porazdelitev krovnih tem glede na starostne skupine pokaže, da se pri vseh starostnih skupinah na prvem mestu pojavi krovna tema Poklicna orientacija. V starostni skupini 10 do 13 let je 52 odstotkov vprašanj v krovni temi Poklicna orientacija, 19 odstotkov jih je v krovni temi Razno, 17 odstotkov pa v krovni temi Učne težave. V starostni skupini 14 do 17 let je kar 60 odstotkov vprašanj v krovni temi Poklicna orientacija, sledita krovni temi Razno (19 odstotkov) in Učne težave (17 odstotkov). Tudi v starostni skupini 18 do 21 let je večina vprašanj v krovni temi Poklicna orientacija (59 odstotkov), Učne težave so na drugem mestu (28 odstotkov) in Razno (14 odstotkov) na tretjem. V starostni skupini nad 21 let je 60 odstotkov vprašanj v krovni temi Poklicna orientacija, 40 odstotkov pa v krovni temi Učne težave. (Infografika, stran 137.)

Objave v krovni kategoriji Problemi, povezani s šolo se po dolžini objav uvrščajo med tiste kategorije z večjim številom znakov (34 odstotkov vprašanj mladostnikov vsebuje več kot 500 znakov in 79 odstotkov odgovorov svetovalcev vsebuje več kot 500 znakov). Čas od objave vprašanja do prve objave uredništva (odzivni čas) je v polovici primerov krajši od štirih dni.

V analizi smo preverili tudi porazdelitev posameznih krovnih kategorij skozi leto. Glede na prakso iz spletne svetovalnice smo predvidevali, da je v krovni kategoriji Problemi,



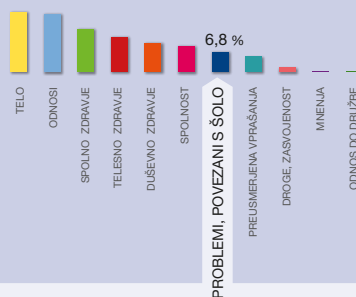
povezani s šolo, vpliv letnega časa na pogostost pojavljanja vprašanj v tej kategoriji izrazitejši. Z analizo smo potrdili naša pričakovanja, da je število vprašanj višje v zimskih mesecih (mladostniki intenzivno razmišljajo o vpisu v srednje šole, na fakultete), drugi vrh ta vprašanja dosežejo v maju (intenzivno obdobje zaključevanja šolskega leta), potem pa čez poletje upadejo. Tretji vrh dosežejo v septembru, ob začetku šolskega leta.

# Problemi, povezani s šolo

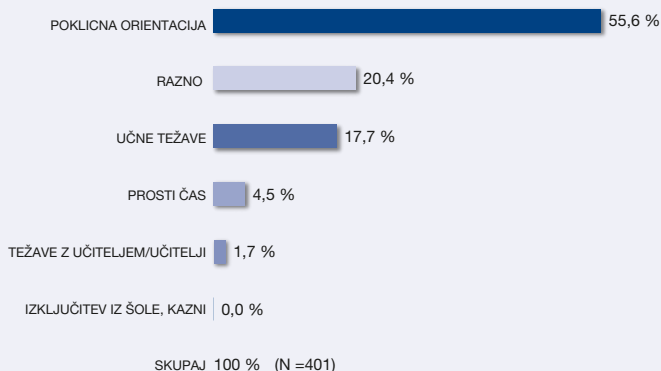
## Porazdelitev krovnih kategorij

(N = 5870)

SKUPAJ 100 %



## Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Problemi, povezani s šolo**



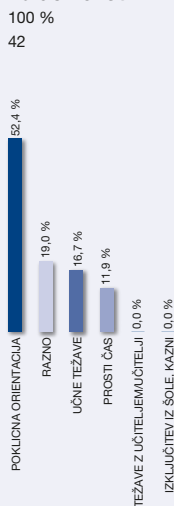


### Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Problemi, povezani s šolo po spolu**

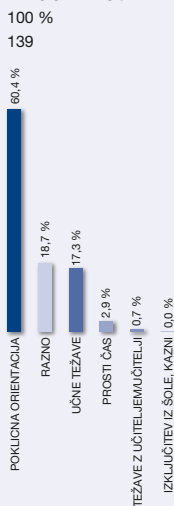


### Vsebinska porazdelitev spletnih vprašanj znotraj krovne kategorije **Problemi, povezani s šolo** po starostnih skupinah

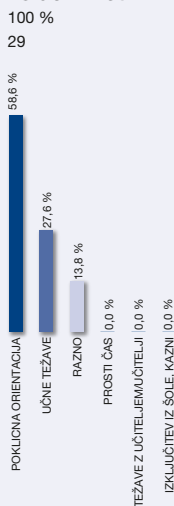
#### 10 do 13 let



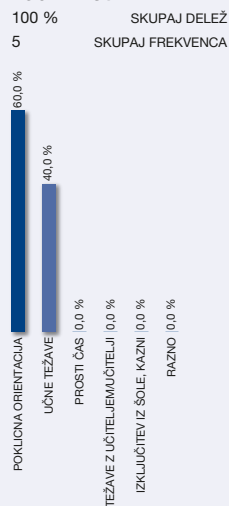
#### 14 do 17 let



#### 18 do 21 let



#### nad 21 let



## RAZPRAVA

V spletni svetovalnici mladi sporočajo dileme in težave, povezane s šolo in z njenim osnovnim poslanstvom, kot so učenje in učne težave, izbira poklica oziroma srednje šole ter študija. Sicer pa se šola, tako ali drugače, pojavlja tudi v mnogih vprašanih, ki so uvrščena v druge kategorije, kot so na primer odnosi, nasilje med vrstniki, tvegana vedenja, težave duševnega in telesnega zdravja in drugo. To ne preseneča. Šola je namreč močno vpeta v življenje otrok in mladostnikov, v njej preživijo velik del dneva, leta, otroštva in mladostništva. Omogoča jim pridobivanje znanj in kompetenc ter razvijanje socialnih in čustvenih veščin. Je vir potrditev in zadovoljstva, pa tudi razočaranj. Ena od zanimivosti te kategorije je, da se na veliko vprašanih mladih odzivajo njihovi vrstniki s svojimi izkušnjami in z nasveti, večinoma zelo spodbudnimi. Odziv je večji kot v drugih kategorijah, kar je še en dokaz več, da je šola v življenju mladih močno prisotna.

Največ vprašanih v tej krovni kategoriji smo uvrstili v krovno temo Poklicna orientacija. Devetošolci se odločajo za poklicne oziroma srednje šole, srednješolci in maturanti se spogledujejo s študijem na fakulteti. Izbira ni enostavna. Četudi danes poklic ali študij manj kot nekoč definira delo, ki ga bo posameznik v praksi tudi opravljal, je odločitev zanj zelo pomembna. Vpliva namreč na samo šolsko ali študijsko delo, dolgoročno pa tudi na posameznikov odnos do dela ter večjo ali manjšo uspešnost pri njem. Zato je poklicna orientacija pomemben segment šolske prakse, zlasti njene svetovalne službe. Poklicna orientacija vključuje informiranje in izobraževanje, ki učencem omogočita, da spoznajo svet dela in sistem poklicnega svetovanja ter možnosti, ki jim jih ponujata (Repanšek, 2009). Mladi so z delom svetovalne službe na tem področju dokaj zadovoljni. Raziskava med dijaki prvih letnikov slovenskih srednjih šol je pokazala, da je 40 odstotkov dijakov ocenilo svetovanje glede poklicne orientacije kot zelo kakovostno, 31 odstotkov kot srednje kakovostno, medtem ko 30 odstotkov dijakov ni bilo zadovoljnih s svetovanjem (Repanšek, 2009). V raziskavi so opozorili na preobremenjenost svetovalnih služb z drugimi, tako administrativnimi kot dodatnimi strokovnimi nalogami, ki skrajšujejo obseg dejavnosti poklicne orientacije. Uporabnike spletne svetovalnice bi glede vprašanih o poklicni orientaciji lahko razdelili v dve skupini. V prvi so mladostniki, ki že vedo, kje želijo nadaljevati svojo pot in pri svetovalcu iščejo predvsem dodatne informacije, kot v naslednjih dveh primerih: »*Sem še v osnovni šoli in se odločam za nadaljevanje študija, zelo si želim postati dirigentka sam ne vem če so ženske lahko dirigentke ali pa operna pevka... zanima me kam se naj grem izobraževat in koliko zaslužiš kot operna pevka? Hvala vam za odgovore.*« In še vprašanje štirinajstletnice: »*...grem letošnje šolsko leto v 9. razred osnovne šole in me zanima koliko točk je potrebnih za srednjo zdravstveno in kozmetično šolo, smer Kozmetični tehnik, ter če se zraven šteje 9. razred oz. prvo poletje. Hvala za odgovor že v naprej in lep pozdrav.*« V drugi skupini so mladostniki, ki jih, kot pravijo, nič posebno ne veseli, in tisti, ki imajo veliko interesov in sposobnosti. Odločitev je težka za ene in druge. Svetovalci razumejo dileme mladih, v tej kategoriji so njihovi odgovori obširni in hkrati jedrnat. Mlade vabijo k razmisleku, še posebej, kadar se ne mudi. Svetovalci se ne odločajo namesto njih, ne silijo jih v izbere, ki so dobre po njihovi presoji. Mladim skušajo pomagati do samostojnih in pretehtanih odločitev. Navajajo jih k aktivnemu iskanju informacij in upoštevanju njihovih lastnih želja, interesov, sposobnosti in izkušenj. Seznanjajo jih z dodatnimi viri informacij, kot so centri za informiranje in poklicno svetovanje ter druge preverjene službe in spletne strani. Tudi v Sloveniji se namreč skladno s potrebo po »na znanju temelječi družbi« in večji konkurenčnosti, vse bolj uveljavljajo različne, neodvisne službe za poklicno in karierno orientacijo.



## self kvizi o primernem poklicu

*Sicer hodim v 8. razred ampak me prav nič ne zanima prav dosti. Dokaj dobro mi gre geografija, zgodovina, tehnika (ne samo zaradi tega ker je pri nas zelo lahka ampak jaz dobivam dodatne zahtevnejše načrte za kakšen izdelek in podobno), rada fotografiram (že 3 leta obiskujem fotografski krožek), posnela sem že dva 1 uro in pol dolga filma, zelo dobro mi gre tudi z statistiko (rada imam statistične podatke), etika, ... No problem je ker me zanima kar veliko stvari (naštete) ampak nobena ne prevladuje. Zdaj mi boste verjetno rekli, da se mi nikamor ne mudi ampak si želim vsaj približno vedeti katera smer je prava zame. Prav mi bi prišel kakšen kviz. Ali pa vsaj namig kaj naj počnem :). In še nekaj verjetno bom šla na gimnazijo.*



## Odgovor svetovalke

*Pozdravljena! Dobrodošlo je, da razmišljaš o vpisu in svoji prihodnosti že sedaj. Vidim, da te precej stvari zanima in da znaš konkretno naštetih svoja zanimanja in močna področja. To je že veliko! Res. Seveda pa je težje izbirati, če nam več stvari gre od rok in nas zanimajo. Zato razumem, da bi najraje videla, da ti kviz pove, kam se usmeriti. Moraš pa se zavedati, da se na koncu odločaš sama, pri drugih lahko dobiš le informacije o možnostih. Za začetek je fino, če pobrskaš po spletni strani [www.mojaizbira.si](http://www.mojaizbira.si), kjer so predstavljeni mnogi poklici, programi in šole. Če pa želiš rešiti vprašalnik o svojih zanimanjih in željah, ki ti na koncu predlaga, kam približno bi se lahko usmerila, se pa oglasi pri šolskem svetovalnem delavcu ali na oddelku Zavoda za zaposlovanje, ki se mu reče CIPS (Center za informiranje in poklicno svetovanje). Oboji imajo tak računalniški program – vprašalnik Kam in kako? Ko ga izpolniš, pa se lahko še pogovoriš s svetovalcem.*

*Tudi v šoli se boste začeli letos malo bolj posvečati vprašanju o vpisu v srednjo šolo in željah o poklicih. Poleg tega lahko nabiraš informacije na prej omenjeni spletni strani in spletnih straneh srednjih šol, pa seveda v pogovorih s starši, sorodniki in srednješolci. Pri odločanju za srednjo šolo je dobro upoštevati svoja zanimanja, čas, pripravljenost za učenje, delovne navade in sposobnosti. Imaš še popolnoma dovolj časa, da nabereš vse potrebne informacije. Pomembno pa je, da še naprej ostajaš radovedna in opazuješ, v čem uživaš in si želiš na tem področju še napredovati.*

*Vse dobro ti želim,*

*Katja Knapič, univ. dipl. psihologinja*

Dejavniki, ki vplivajo na mladostnikov izbor šole ali poklica, so številni. Pri raziskavi, ki so jo v letu 2008 opravili med dijaki prvih letnikov srednjih šol, so raziskovalci predvidevali, da imajo na izbiro največji vpliv starši. Rezultati so pokazali drugače. Dijaki različnih tri- in štiriletnih srednješolskih programov so med najpomembnejše dejavnike uvrstili zanimivost področja oziroma poklica in ugled poklica, sledila sta učni uspeh ter vpliv staršev. Pri dijaki gimnazijskih programov pa je bil najodločilnejši dejavnik učni uspeh, sledila sta vpliv prijateljev ter staršev (Repanšek, 2009). V anketi na informativnem dnevu enega od srednješolskih centrov v Sloveniji so učenci kot glavne dejavnike za izbiro šole oziroma programa navedli zanimanje za program, mnenje staršev ter možnost zaposlitve (Verdinek Žigon, 2012). Otrok si želi podpore staršev pri svoji izbiri. Kadar se želje in pričakovanja otrok ter staršev zelo razlikujejo, je še toliko bolj pomembno, da najdejo skupni čas za pogovor, razjasnitev mnenj in soočenje argumentov. V takšnih primerih je na mestu tudi

pomoč šolskega ali zunanjega svetovalca. Da bi starši bili čim bolj sistematično in pravočasno seznanjeni z možnostmi in novostmi na področju poklicne orientacije, pa pedagoški delavci razmišljajo o ponudbi posebnih aktivnosti tudi za starše (prav tam).

Sklopu Poklicna orientacija sledi po številu vprašanj sklop Razno. Vanj smo uvrstili 20 odstotkov zelo raznolikih vprašanj, ki se nanašajo na samo šolo, pridobitev štipendije, študentsko delo, obšolske dejavnosti, pa na težave s starši ali z vrstniki v zvezi s šolo in podobno. Tudi na vsa ta vprašanja mladi prejmejo korekten in preverjen odgovor naših svetovalcev oziroma napotilo, kam naj se obrnejo za podrobnejše informacije.

Zadnji večji sklop vprašanj se nanaša na učne težave in predstavlja 18 odstotkov vseh vprašanj v tej krovni kategoriji. V sklop Učne težave uvrščamo vprašanja mladostnikov, ki se dotikajo šolskega uspeha, učenja, motivacije, usklajevanja med šolskimi in izven šolskimi aktivnostmi in podobna. Naj poudarimo, da poimenovanje sklopa ne ustreza siceršnjim strokovnim opredelitvam otrok s splošnimi ali specifičnimi učnimi težavami. Termin splošne učne težave opredeljuje učne težave, ki se pojavljajo pri večini predmetov, specifične učne težave ali motnje pa se nanašajo na eno od področij učenja, kot so branje, pisanje, računanje, pravopis (Kavkler in Magajna, 2008). *»Problem učnih težav in šolske neuspešnosti je kompleksen in trdovraten, ima različne pojavnne oblike. Šolski neuspeh je zelo širok koncept, ki ima za različne posameznike lahko povsem različen pomen. Izraz šolski neuspeh lahko za nekoga označuje neuspeh šolskega sistema, da bi poskrbel za službe in dejavnosti, ki vodijo do učenja, ali neuspeh učenca, da bi napredoval v naslednji razred. Lahko pa tudi pomeni, da učenci zapuščajo šolo brez kompetenc in veščin, ki jih zahteva trg dela. Z različnimi vidiki tega kompleksnega pojava se ukvarjajo različne vede (pedagogika, psihologija, andragogika, defektologija, specialne didaktike, sociologija, ekonomija, medicina itn.), ki pojav učne neuspešnosti opredeljujejo na različne načine in uporabljajo različne kazalce šolske neuspešnosti (učna neuspešnost, ponavljanje, osip itd),«* opozarja Lidija Magajna (Magajna, 2008).

Šolsko uspešnost v ožjem pomenu besede lahko merimo s pomočjo šolskih ocen pri pouku in izpiti, prehodnosti (oz. neprehodnosti in osipa) v višji razred ali letnik ter s pomočjo uspeha prehoda v zahtevnejše ali manj zahtevne vrste in stopnje šol (Flere idr., 2009). Učni uspeh v ožjem smislu vpliva na izbiro nadaljnjega šolanja, pridobitev štipendije in možnost zaposlitve posameznika, zato si zanj hote ali nehote, tako ali drugače, prizadeva večina učencev in dijakov. To je razvidno tudi iz pisem oziroma vprašanj naših uporabnikov. Pišejo nam mladostniki, ki imajo jasne cilje, za katere so pripravljene delati, pa ne vedo, kako: *»... Heila! Torej sem najstnica, ki je bila lani odlična in hoče biti letos tudi! Ampak letos so predmeti zelo težki in zelo se trudim, hočem imeti zelo dobre ocene... Kaj naj naredim, da bom imela boljše ocene? Boljši uspeh?..«* Spet drugi sprašujejo, kako si organizirati dan, kako ga čim bolje izkoristiti za učenje in druge aktivnosti: *»Imam eno težavo, doma sem si naredil urnik s pomočjo katerega si lažje organiziram dan ampak je enostavno prenaporen poskušal sem narediti boljšega ampak se vedno težava ponovi ali pa je urnik prelahak. Kljub temu se mi zdi dobro da imam urnik ker je vse lažje z njim. zato prosim vse tiste ki imate urnike s katerimi si organizirate dan da mi svetujete kako ste jih vi naredili (koliko časa traja počitek, koliko časa se učite...).* In prosim da če poznate še kakšen drug pripomoček ali tehniko za organiziranje dneva da mi prosim poveste kako deluje... Vnaprej hvala.« Nemalo naših uporabnikov odkrito priznava, da se jim ne da učiti. Se pa zavedajo pomembnosti učenja in vedo, da so z njimi nezadovoljni tudi starši, zato prosijo za nasvet, kot deklica v naslednjem primeru:



## Lena Učenje, starši

Živjo!

Sem 12 let stara deklica, ki ima veliko težav.

1. sem zelo lena
2. ne maram oz. nočem se učiti
3. starši mi ne zaupajo.

Sem v 7 razredu in se mi ocene štejejo za srednjo šolo. imam 2, 3, 4, petk pa skoraj ni. prosim pomagajte.



## Odgovor svetovalke

Pozdravljena! Vse tvoje težave so pogojene ena z drugo (vplivajo ena na drugo). Če poenostavim ... sama praviš da si lena, zaradi tega se ti ne da učiti oz. se celo nočeš, posledično pa ti tudi starši ne zaupajo. Rešitev tvojih težav je, da premagaš lenost in da narediš nekaj za to, da se boš začela učiti, s čimer boš izboljšala svoje ocene, posledično pa ti bodo tudi starši bolj zaupali.

1. To, da si lena, lahko v prvi vrsti izboljšaš tako, da si postaviš cilje ... kaj bi rada počela v življenju? S čim bi se rada ukvarjala, v katero srednjo šolo bi se rada vpisala? Če veš, da ocene vplivajo na nadaljnji vpis, so že te dobra motivacija. Razmisli o tem, na katero srednjo šolo si želiš in kakšne ocene potrebuješ za vpis. Ta leta v osnovni šoli so za nadaljnji vpis zelo pomembna, zato se le potruji in naredi nekaj za to, da boš predvsem ti sama bolj zadovoljna in da si ne boš povzročala nepotrebnih težav. Naredi si urnik učenja in prostega časa ... na ta način si boš organizirala čas, ki ga boš porabila za učenje in čas, ko boš počela, kar ti je ljubo. Urnik si naredi za teden dni in si ga prilepi nekam, kjer ga boš imela ves čas pred očmi.

2. V življenju se boš velikokrat srečala s stvarmi, z dogodki ... ki ti ne bodo všeč, vendar pa jih boš zaradi svojega trenutnega življenja, počutja in zaradi poteka prihodnjih dogodkov, kljub temu morala opraviti. Podobno je tudi z učenjem. Če želiš dokončati šolo in se vpisati na želeni program, se boš morala učiti! Učenje ni vedno zabavno, zato je pomembno, da si ga tudi sama organiziraš in izbereš metode, ki ti ustrezajo. Poskusi se učiti stoje, ob mirni glasbi, na način, da si izpisuješ pomembne informacije, z miselnimi vzorci, vmes delaj premore, pojdi na kratek sprehod, skratka poskusi najti način, ki ti bo najbolj odgovarjal ... tako bo učenje prijetnejše.

3. Ko boš premagala lenost, se začela učiti, izboljšala ocene in staršem dokazala, da si vredna zaupanja, boš hitro videla učinek. Potruji se zase in za svojo prihodnost, ne govori, da se ti ne da in da nečesa nočeš ... namesto, da govoriš, da nečesa nočeš storiti, si reči, da boš poskusila. Ko boš postala dejavna in ko bodo vidni tudi rezultati, se boš boljše počutila. Z izboljšanjem rezultatov in večjim interesom za šolo in ostale zadeve, ti bodo tudi starši začeli zaupati.

Pa srečno,

Gaja Pattzelt, univ. dipl. pedagoginja

Učna uspešnost v širšem smislu pa nima vpliva le na možnosti šolanja, štipendiranja in za-  
poslitve, temveč močno vpliva na počutje otrok in mladostnikov in je pomemben varovalni  
dejavnik njihovega zdravja. Otroci in mladostniki z boljšim učnim uspehom so bolj zadovoljni  
ni s svojim življenjem in z zdravjem, imajo manj psihosomatskih znakov, živijo manj tvegano,  
lažje komunicirajo z vrstniki in s starši, imajo boljše prehranske navade in boljše telesno

samopodobo (Pucelj in Vidmar, 2013). Tudi, ko so pri otroku prisotni drugi ogrožajoči dejavniki, ki so manj dostopni obravnavi in terapiji, na primer specifične družinske razmere, učni uspeh deluje kot varovalo in otroka ščiti pred poglobljanjem psihičnih in drugih težav. Različne načine preprečevanja šolske neuspešnosti lahko zato prištevamo k prizadevanjem za varovanje in promocijo duševnega zdravja otrok in mladostnikov (Magajna, 2008).

Iz raziskav *HBSC* je razvidno, da se slovenski mladostniki v razmeroma visokem deležu doživljajo kot uspešne v šoli. V letu 2010 se je kot uspešne ocenilo 90 odstotkov enajstletnikov, 74 odstotkov trinajst- in 65 odstotkov petnajstletnikov (Pucelj in Vidmar, 2013). Učna uspešnost posameznika in tudi celega razreda ni konstanta. Nihanje šolskega uspeha in tudi njegov padec sta znana in pričakovana pojava pri šolski populaciji. V raziskavi *Kdo je uspešen v slovenski šoli?* raziskovalci ugotavljajo, da povprečna vrednost zaključnega šolskega uspeha s prehodom v višji razred upada. V osnovni šoli je razlika najbolj izrazita med 6. in 7. razredom, še večji pa je padec zaključnega uspeha pri prehodu iz osnovne v srednjo šolo (Flere idr., 2009). Padec šolskega uspeha je lahko povezan z različnimi dejavniki, med pomembnimi je vsekakor način učenja. Šolska praksa kaže, da se mnogi otroci ne znajo učiti in da nimajo razvitih učnih navad oziroma strategij. Način učenja, kot ga je imel učenec v nižjih razredih osnovne šole, še zlasti učenje na pamet, v višjih ne zadošča več, drugačen način učenja je potreben tudi v zahtevnih srednješolskih programih. V našo svetovalnico dobivamo veliko vprašanj mladostnikov na to temo. Dijak prvega letnika gimnazije v spodnjem pismu sprašuje:

## Snowman Kako se učiti?



Pozdravljeni,

*imam sledeč problem. Sedaj sem v prvem letniku gimnazije. Navadil sem se na vse, edino učenje mi povzroča preglavice, saj se ne znam učiti. Naj to zveni še tako bedno, ampak je res. V osnovni šoli sem se vedno učil le pred testi in še to zelo malo, ker sem pri pouku sodeloval in razumel vse. Sedaj pa tako, jasno, ne gre več. Imam zelo zahtevne profesorje in se cele dneve učim. Dejansko. Kar mi od športa ostane, se učim, včasih tudi po pet ur dnevno. Ocene so temu primerne (4,5), ampak prepričan sem, da obstajajo lažji načini. Zdaj snov berem, si izpisujem, ampak večino učenja je branje in ponavljanje na pamet. Prepričan sem, da se da isto količino snovi naučiti v manj časa (ali pa več snovi v tem času), pa ne vem, kako. Rad bi snov razumel in ne le znal, ker bi to bilo veliko boljše tako kratkoročno kot predvsem dolgoročno. Obstajajo kakšni triki? Seveda ne pričakujem nasveta, ki bi mi omogočil, da se v pol ure dan pred testom naučim čisto vse, ampak nekakšni nasveti sigurno so. Saj ena ura manj na dan letno gledano pomeni ogromno. Najlepša hvala za odgovor*

## Odgovor svetovalke



Pozdravljen!

*Najprej ti čestitam za uspešen prehod iz osnovne v srednjo šolo. Razumljivo, da se moraš več učiti: izbral si najzahtevnejši srednješolski program, v katerem dobivaš večinoma visoke ocene. Zagotovo imaš še rezervo pri tehnikah učenja. V knjižnici pobrskaj na policah s psihološko in pedagoško literaturo, gotovo boš našel kakšno uporabno knjigo s priporočili in nasveti za uspešno učenje.*

*Nekaj osnovnih priporočil pa kar takoj:*



- uči se pri mizi, s pisalom v roki: podčrtuj, izpisuj (posamezne besede, ne celotnih stavkov); pripisuj svoje asociacije, nariši kakšno smešno risbico, ki te bo asociirala na snov ...
  - uporabljal mnemo tehniko (različne tehnike lažje zapomnitve), npr. pri naštevanju alinej poskusi iz prvih črk sestaviti besedo ali formulo (npr. 3xS, 2XL, 2XE ...);
  - odmori med učenjem naj bodo kratki, takrat se nadihaj svežega zraka, popij kozarec vode;
  - pri učenju obsežnejše snovi najprej preleti naslove, da dobiš celosten pregled, nato nadaljuj z branjem z razumevanjem, izpisovanjem ...;
  - če ti kakšni izrazi delajo težave in si jih težje zapomniš, jih zapiši na samolepilne lističe in jih prilepi na nenavadna mesta v sobi (ali tudi v kopalnici, če bodo to tolerirali drugi družinski člani :);
  - uči se z razumevanjem, ponavljaj s svojimi besedami, išči primere;
  - pri učenju si predstavljal, kako je snov razlagal profesor, kaj je poudaril/-a;
  - pred pisnimi nalogami se prični učiti dovolj zgodaj, da ti bo ostal čas za ponavljanje (kar nekaj dni prej): največ snovi pozabimo v nekaj urah po učenju in pozabljanje lahko preprečimo z dovolj ponavljanja in dobro organizacijo ter razumevanjem gradiva.
- Če je možno, izkoristi čas za učenje tudi na poti v šolo ali iz šole; lahko vsaj ponavljaš v mislih.

Preberi Knjigo o možganih dr. Petra Russlla – navdušen boš nad tem, kakšen potencial nosiš v svoji glavi. Izkoristi ga!

Posiljam ti lep pozdrav z željo, da ostaneš zadovoljen, motiviran in uspešen gimnazijec.  
mag. Helena Maher Resinovič, univ. dipl. psihologinja

Odzivi mladih na poslabšanje šolskega uspeha so lahko zelo različni. Mladostnika, vaje-nega uspehov pri dotedanem šolskem delu, lahko padec le-teh močno potre in prizadene njegovo samozaupanje. Potrebuje razumevanje in podporo, da bo obdobje prilagajanja na nove zahteve in morda tudi na novo okolje čim bolje prebrodil. Odgovor, ki ga je mladost-nici, ki se sooča z enico, napisala svetovalka z dolgoletno šolsko prakso, je razbremenilen in motivacijski.

## panična gimnazijka

### Prvi cvek

Pozdravljeni! Sem v 1. letniku gimnazije. Moje ocene so precej solidne: 2 petki, 7 štiric, 1 trojka, 1 dvojka in 1 enka. To enko sem dobila pri fiziki včeraj in me je čisto pretresla. Ko smo pisali sem bila grozno živčna, čeprav sem znala vsaj za 2, sem zablokirala in rezultat 1. V šoli in pred starši sem se delala pogumno, samozavestno, češ bom že popravila, se bom že naučila, saj je samo enka, ni konec sveta ... Ampak ko sem prišla domov sem se zaprla v sobo in glasno začela jokati. Sama sebi sem se zdela neumna, ampak nisem mogla nehati. To je bila moja 1. enka v življenju. Sploh je bil šok, ker sem prejšnji test odpisala najbolje v razredu 97 % petka. Potem pa tole. Starši me doma zaradi ocen ne sekirajo, me razumejo, niso bili jezni zaradi enke, čisto so razumeli, da se lahko to zgodi ampak jaz sem jih razočarala. Tega niso rekli ampak preprosto čutim. Razočarala sem njih in sebe. Počutim se grozno neumno in skrbi me, da ne bom popravila. Skrbi me, da bom še enkrat pisala 1, da bom na testu vse pozabila, da se ne bom naučila. Pred drugimi ves čas igram srečno in samozavestno osebo. Ampak v sebi sem ranljiva in žalostna. Ne maram gimnazije, pogrešam OŠ, pogrešam svoje bivše sošolce, želim si, da bi bilo vse kot prej. Ne najdem

motivacije za učenje, vsaka slaba ocena me potre, ne znam se učiti. Ne vem več kaj naj storim.

## Odgovor svetovalke



Draga mladenka! Kaj naj ti odgovorim, česar že sama ne bi vedela? Veš, da boš to enko popravila. Veš, kaj je bilo narobe, da se ti je to zgodilo. Torej zelo dobro veš, kako naprej. Morda pa nečesa ne veš. V življenju ni umetnost ne pasti (vsi občasno kje pademo), umetnost pa je, da se po vsakem padcu ponovno poberemo in gremo dalje. Zgleduj se pri majhnem otroku, ko se uči hoditi. Kolikokrat pade. Toda vedno se pobere in skuša znova in znova. Saj veš. Če nimaš nobene enke, nisi prava dijakinja. Vem, da pogrešaš osnovno šolo, sošolce. Toda to obdobje je nepreklicno mimo. Ne moreš ga povrniti. Zato ga ohrani v lepem spominu. Zdaj pa je čas, da greš naprej. Tudi, ko boš končala gimnazijo, ti bo hudo za sošolci, pa potem za kolegi na fakulteti, itd., itd. S preteklostjo se nima smisla ukvarjati. Zato posveti svojo energijo tistemu, kar je danes, kar bo jutri. In pogumno naprej. Tudi glede staršev nisem popolnoma prepričana, da si jih razočarala. Vedo, da je enka sestavni del šolanja. Morda pa bi jih naravnost vprašala, kako se počutita? Odkrito povej, kakšni občutki te obhajajo. Razumljivo je, da so v življenju trenutki, ko smo žalostni. Predstavljaš si, da so ti trenutki kot oblaki, ki trenutno zakrijejo sonce. Toda sonce je še vedno tam, kjer je bilo. Nato pride veter in razkadi te oblake. Tudi tvoja žalost bo minila. Zato hrabro naprej. Morda pa si to enko že popravila in svet je spet lep. Naj ti dam še nekaj napotkov, kako se učiti. So zelo splošni in ti boš sama morala najti način, ki ti bo najbolj ustrejal.

a) v šoli si delaj zapiske, doma jih ponovi in uporabi pri domačih nalogah;

b) delaj sproti in ne nakopiči si učenja tik pred kontrolkami ali spraševanjem;

c) osvojeno snov skušaj razložiti nekemu, ki je ne pozna oz. ne razume. Tako boš znanje utrdila.

Glede motivacije pa razmisli o tem, kaj želiš v življenju početi? Kje se vidiš čez 10 let? Kako bi lahko polepšala življenje drugim ljudem? Kako bi jim lahko pomagala? Katere so tiste tvoje lastnosti, kjer si resnično dobra? Morda boš ugotovila, čemu se splača hoditi v šolo in se učiti.

Želim ti, da dočakaš novo leto nasmejana in polna življenjskega optimizma.

mag. Maja Krajnc

Učenju in »učenju učenja« posvečajo pedagoška in druge stroke v Sloveniji veliko pozornosti. Še toliko bolj po tem, ko je Evropska skupnost v letu 2005 uvrstila učenje učenja med osem najpomembnejših oziroma ključnih kompetenc, za katere naj bi bil usposobljen vsak učenec do konca srednje šole s ciljem, da bi se v kompleksnem svetu nenehnih sprememb zmož in znal učinkovito učiti vse življenje (Ažman, 2012). Pa tudi že prej je bila ta tema poznana našim pedagoškim, še zlasti svetovalnim delavcem. Učenje učenja je bilo že leta 1995 v gimnazijskem programu obveznost šole. Usposabljanje poteka posredno pri pouku predmeta ter neposredno na tečaju. Vsaka šola, ki izvaja splošni gimnazijski program, mora dijakom v štirih letih ponuditi petnajsturni tečaj učenja učenja. Tečaj, ki poteka v okviru programa obveznih izbirnih vsebin, pa le redko katera šola izpelje v celoti, pravi Ažmanova. Marentič Požarnikova pa med drugim poudarja, da ni bistveno, če učenec neki zunanji strokovnjak občasno pove, kako se učiti. Opozarja, da je pomembneje, da vsak učitelj poučuje tako, da spodbuja kakovostno samostojno učenje, da izziva razmišljanje učencev in ne le zapomnenje (Marentič Požarnik, 2012).

Zaradi vpliva šolske uspešnosti na praktično celotni razvoj otroka je pomembno, da morebitne težave, ki bi otroka pri doseganju le-tega lahko ovirale, dovolj zgodaj prepoznamo, ustrezno obravnavamo in po potrebi otroka uvrstimo v skupino otrok s posebnimi potrebami. Po *Zakonu o osnovni šoli* iz leta 1996 spadajo v skupino otrok s posebnimi potrebami otroci z motnjami v duševnem razvoju, slabovidni in slepi ter gluhi in naglušni, otroci z govornimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci z motnjami vedenja in osebnosti, ki potrebujejo izvajanje izobraževalnih programov z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene izobraževalne programe, ter tudi otroci z učnimi težavami in posebej nadarjeni učenci. V skupini otrok s posebnimi potrebami je med 20 in 25 odstotkov populacije vseh učencev, največ med njimi je otrok z učnimi težavami (Kavkler in Magajna, 2008). V naši svetovalnici so vprašanja, v katerih mladostniki poročajo o splošnih ali specifičnih učnih težavah, redka. Predpostavljamo, da so tisti učenci in dijaki, ki jih imajo, obravnavani že v okviru šole in drugih strokovnih ustanov. Eno takšnih vprašanj navajamo spodaj.



### Cookie-time Podaljšan čas

*Pozdravljeni, zanima me, kakšen je postopek za pridobitev podaljšanega časa na preizkusih znanja (natančneje: samo za en predmet). Zaključujem drugi letnik gimnazije in že dolgo vem, da me pri testih (predvsem se to pozna pri matematiki) pogosto zgrabi grozna panika, saj vem da sem omejena s časom in imam pogosto občutek, da mi ga bo zmanjkalo, če se predolgo ukvarjam s kakšno nalogo. Obenem pa se dejansko ukvarjam s čisto nepomembnimi stvarmi, večkrat preverjam to, kar sem že rešila. Ta problem sem že reševala s psihologom in ga bom še naprej, tako da me bolj zanima, kdo lahko dodeli dodatni čas in po katerih kriterijih (dvomim, da to dobi kar vsak). Ali ima to kak vpliv na moj uspeh/nadaljnje izobraževanje? Hvala za odgovor.*



### Odgovor svetovalke

*Lepo pozdravljena, podaljšan čas pisanja se lahko dodeli s pomočjo pedagoške pogodbe. Pravilnik o šolskem redu v srednjih šolah v 11. členu pravi: »Dijaku se v primeru športnih in kulturnih dejavnosti, prihoda iz tuje države in v drugih utemeljenih primerih, s pedagoško pogodbo lahko prilagodi izvedba pouka, če bi s tem prispevali k njegovemu boljšemu uspehu. O sklenitvi pedagoške pogodbe odloči ravnatelj, po predhodno pridobljenem mnenju oddelčnega učiteljskega zbora in svetovalne službe. S pedagoško pogodbo, ki jo sklenejo ravnatelj, starši in dijak, se glede izvedbe pouka določijo: pravice in obveznosti dijaka in šole, način in roki za ocenjevanje znanja dijaka, obdobje, za katero se pedagoška pogodba sklene, razlogi za mirovanje oziroma prenehanje pedagoške pogodbe.« Pedagoška pogodba, ki ti lahko omogoči opravljanje obveznosti z izpiti, ni avtomatizem. Profesorji, ki te poznajo, in ravnatelj so tisti, ki presodijo, ali resnično potrebuješ tak način dela. Prav tako presodijo, ali ti bo to koristilo. Drugi način za pridobitev podaljšanega časa je preko Odločbe o usmeritvi, ki jo izda Zavod za šolstvo. Najbolje, da se obmeš nanje. Odločba o usmeritvi ti omogoča tudi podaljšan čas pisanja na maturi, medtem ko ti pedagoška pogodba tega ne omogoča.*

*Lepo te pozdravljam,*

*Lea Gornjak, univ. dipl. psihologinja*

Stalnica tako strokovnih kot laičnih debat v Sloveniji je, ali šola od naših učencev in dijakov zahteva preveč ali premalo. V raziskavah HBSC je delež mladostnikov, ki so poročali, da so zelo obremenjeni s šolo, razmeroma nizek in je v letu 2010 znašal 14 odstotkov, oziroma 11 odstotkov pri 11-letnikih, 16 odstotkov pri 13- in 15 odstotkov pri 15-letnikih (Pucelj in Vidmar, 2013). V eni od raziskav v srednji šoli, ki je zajela dijake vseh letnikov programov gimnazija in ekonomska šola, pa je 30 odstotkov dijakov imelo občutek, da jih šola zelo obremenjuje (Pušnik, 2002). Ob tem je pomembna informacija, kot navajajo raziskovalke, da se slovenski učenci in dijaki v primerjavi z vrstniki iz večine drugih evropskih držav čutijo bolj obremenjene s šolo, čeprav je število ur, ki jih učenci pri nas porabijo za pouk in učenje na leto, nižje od večine drugih držav (Pucelj in Vidmar, 2013).

Uporabnikov spletne svetovalnice, ki bi zelo direktno pisali o šolski preobremenjenosti, je malo, prav tako je malo tistih, ki za to krivijo šolo oziroma učitelje, profesorje ali starše. Zdi se, da nam pišejo predvsem do sebe zelo (ali celo preveč) kritični in zahtevni učenci ter dijaki. Za nekatere med njimi lahko trdimo, da so si naložili preveliko breme. Na zaskrbljujoč zapis dijaka prvega letnika gimnazije je empatično odgovorila psihologinja, šolska svetovalna delavka. S fantom je skozi več pisem uspela vzpostaviti dialog, v katerem ga je vodila preko njegovih želja, pričakovanj in strahov. Upamo, da je postal uspešnejši pri spoprijemanju s svojimi težavami. V nadaljevanju navajamo le njun prvi stik.

## Zmeden - H Rabim nujen nasvet



*Zdravo, sem dijak prvega letnika ene izmed gimnazij. Gimnazija je izredno težka. Vsako leto je med najboljšimi tremi po številu zlatih maturantov. Zaenkrat so ocene vse v redu, imam večino petic in štiric. Problem pa je drugje. Utrujen sem. Zelo utrujen. Komaj hodim. Naj pojasnim. Vstajam se ob pol petih, pešočim do postaje (pol ure). Nato čakam na vlak, se vozim z vlakom. Na vlaku se ves čas učim. Nalogo naredim v šoli, ker doma nimam časa. Nato pridem v domači kraj in grem direktno na trening. Treniram štirikrat na teden, tako da mi trening vzame večino popoldneva. Domov pridem ob sedmih zvečer, s tem, da se nisem še prav nič učil. Nato sem buden do dvanajstih in ponavljam snov. Dobesedno propadam, ker nimam ne družine (100% časa se učim), tudi na železniški, med odmori in tako naprej. Problem je čas. In pa stres. Ker vidim, da lahko dosežem najboljše ocene, ampak dvomim, da mi bo tako uspelo, ker dobesedno propadam. Najbolj me boli, ker mi vsi drugi zavidajo moje ocene, ampak sami so srečni. Jaz nimam nič razen zvezkov in prijateljev na treningih. Treninge imam rad, ampak mi vzamejo toliko časa, da dejansko potem za učenje porabim ves čas in sem nasednji dan ves utrujen in zato ne morem biti z glavo na treningih. Da ne omenjam stresa, ker sem vedno živčen zaradi kontrol in ne razmišljam o ničemer drugem kot šoli. Kaj je rešitev? Da opustim šport? Ker takole ne gre več naprej, ker se bom dobesedno zgrudil. Naj zamenjam šolo za nekaj lažjega? Med tednom skorajda ne jem in ne pijem, ker mi ne paše, niti si ne morem privoščiti, da bi se usedel in nekaj pojedel, ker mi časovno ne znese. Tako sem na sendvičih cele dneve. Ali naj zmanjšam šport? To se mi je zdela dobra rešitev, vendar me bo ekipa zaradi tega izobčila in bom izgubil mesto v ekipi, ker trener zaupa vame in ga bom razočaral. Prosim, pomagajte mi. Od vašega nasveta je odvisno, kaj bom naredil. Najlepša hvala.*



## Odgovor svetovalke

Pozdravljen! Tvoje pismo izraža res veliko stisko. Dobro se mi zdi, da si kljub pomanjkanju časa toliko poskrbel zase, da si težave ubesedil in nam jih, tako prikazane, tudi poslal. S tem si omogočil že to, da si jih priznal, nanje celostno pogledal in začel pot reševanja. Krizo, v kateri si se znašel, lahko zelo razumem. Očitno si sposoben in prizadeven fant. Doslej si bil verjetno tudi navajen, da si vse svoje obveznosti obvladoval. Toda z vstopom v gimnazijo so se stvari precej spremenile. Pri tem nimam v mislih le zahtevnejšega programa, ampak še druge okoliščine, ki jih tudi ti doživljaš kot obremenjujoče. Zgodnje vstajanje, hojo do postaje, vožnjo z vlakom, treninge ... ker bi rad vse, kar delaš, opravil dobro (najboljše), ti zmanjkuje časa in si nenehno pod stresom; napet, preutrujen ...

Žal ti ne morem svetovati, kako naj se odločiš, saj bi s tem prevzela odgovornost za tvojo odločitev. Napaka bi bila tudi zato, ker kljub tvojemu natančnemu opisu težav ne vem, kakšna so tvoja resnična pričakovanja do sebe glede šole in glede kariere v športu, koliko ti šport pomeni, koliko te zares veseli ... Lahko se o tem še pogovarjava, prav vesela bom, če se boš ponovno oglasil, morda bo tako odločitev zate lažja. Do tedaj pa nekaj mojih razmišljanj. Šport je za mladega fanta, kot si ti, odlična stvar. Problem, ki si ga izpostavil, pa je, da je treningov preveč in ti zmanjkuje časa za zahtevno učenje, za normalno življenje ... Zato se mi zdi res pomembno, da se vprašaš, kaj pričakuješ od sebe v tem športu? Kaj pričakuješ in želiš TI, ne le trener ali ekipa. Če bi, na primer, ugotovil, da bi v času obiskovanja srednje šole še želel ostati v ekipi, kasneje pa se s tem športom ne bi več intenzivno ukvarjal, bi verjetno lahko kaj naredil v smeri (še možnega) zmanjševanja treningov. Odkrito bi se bilo potrebno pogovoriti s trenerjem (in z ekipo), kakšna bi bila ta možnost. Morda trije treningi na teden namesto štirih, morda celo samo dva. Lahko da bi s tem izgubil kakšen položaj na igrišču, lahko celo, da bi te uvrstili med rezervne igralce ... To bi bila cena za več prostega časa.

A jaz samo razmišljam in ugibam, saj ne poznam razmer in dogovorov, ki jih imaš s klubom. Menim pa, da bi ti veliko lahko pomagal odkrit pogovor s starši. Koliko starši pričakujejo od tebe v šoli in v športu? Ali mogoče celo zaradi staršev doživljaš dodaten pritisk? Starši smo vedno veseli uspehov svojih otrok, a v prvi vrsti nam mora biti pomembno njihovo zadovoljstvo, njihovo duševno in telesno zdravje. Upam, da imaš s svojima staršema tak odnos, da jima boš lahko zaupal in se s tem razbremenil.

Morda bi te lahko razbremenilo tudi postopno zmanjševanje perfekcionizma. Lahko da se motim, a nekaj tvojih zapisov me pelje k tej misli. Ker te ne poznam, bom to odložila za prihodnjic, če se boš še oglasil. Želim ti, da bi lahko zaživel kot sproščen, zadovoljen gimnazijec in te v tej želji prav lepo pozdravljam.

Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja

Tudi naslednja mladostnica, prav tako gimnazijka, je zaradi zahtevnosti programa in lastnih visoko postavljenih ciljev ter dilem o smiselnosti truda, ki ga vlaga v doseganje le-teh, v precejšnji stiski. Ne zmore in ne zna razmejiti šole in prostega časa, ki ga sploh nima več: »Sem dijakinja 3 letnika gimnazije. Ker se je potrebno v šoli veliko učiti večino časa preživim za knjigami. Ne hodim v diskoteke, ne pijem, nimam fanta, ne kadim; 1 x na mesec gremo s sošolkama v kino. Sem zadržana, tiha, mirna oseba, vendar kljub temu, da sem mirna jasno povem, če se s čem ne strinjam ali pa me karkoli moti. Ker so ocene v tretjem letniku zelo pomembne za vpis na fakulteto me je tega zelo strah. Ves čas v sebi čutim strah, nikakor se ne morem pomirit, ves čas razmišljam o ocenah, če še kakšne stvari o šoli nisem uredila sem zvečer po 30 min budna, ker ne morem zaspāt, saj cel čas razmišljam o šoli in ocenah.

*Rada bi dobivala in to si tudi želim, čim boljše ocene, tako da bi lahko šla na fakulteto, ki si želim (razmišljam o farmaciji), vendar v meni obstaja nek strah, ki mi ves čas govori dekle tvoj trud z učenjem bo zaman – in bom čez 10 let razmišljala vso svojo mladost sem preživela za knjigami, namesto, da bi uživala v mladosti in drugi del ki govori dekle potrudi se, izplačalo se bo. Na čase imam občutek kot da se bom popolnoma sesula. Znam se učiti vendar cel čas iščem načine, kako bi lahko bila čim bolj uspešna, kaj bi lahko izboljšala ...»*  
 Odgovor svetovalke, psihologinje, deluje razbremenilno in opogumi. Mladostnico vodi skozi pristope k učenju in sproščanju in ji med drugim sporoča: *»... v življenju med dvema ekstremoma, med črno in belo, obstaja še tisoč drugih odtenkov in možnosti. Ravno tako je s študijem in z vsakdanom. Ne obstaja le učenje, ampak tudi druženje, kino, prijateljice ...»*

Šola, ki ima in bo imela tudi v prihodnje velik vpliv na življenje otrok in mladostnikov, je pred mnogimi izzivi. *»Šola je ujeta v vrsto protislovnih zahtev, med katerimi težko išče ravnotežje. Prav nemoč njihovega učinkovitega izpolnjevanja se včasih kaže kot kriza sodobne šole. Šola nikoli prej ni bila tako univerzalna – praktično povsod po svetu je obvezna. Še več. Obveznost šolanja se praviloma podaljšuje. Po drugi strani pa se soočamo z vse večjim številom osipnikov, ki predčasno zapuščajo šolo, z vse večjim številom učencev, ki jim standardizirani postopki 'množične' šole ne ustrezajo. Kako torej uresničiti univerzalne in demokratične cilje množične šole in hkrati spoštovati enkratnost in neponovljivost posameznika? Kako uresničevati individualno in družbeno dimenzijo učenja?»* se v predgovoru k publikaciji *Učne težave v osnovni šoli. Problemi, perspektive, priporočila* sprašujeta Andreja Barle Lakota in Lidija Magajna. Če upoštevamo še spremembe in napredek, ki se v zadnjih desetletjih dogajajo na področju novih tehnologij, dostopa do informacij in na drugi strani skokovito povečevanje družbenoekonomskih razlik in neenakosti, tudi med otroki, je jasno, da so pred šolo in vsemi njenimi subjekti zahtevne naloge. J. Delors je v poročilu za Unesco v letu 1996 zapisal zanimivo definicijo družbenih smotrov edukacije – izobraževanja, usposabljanja, izpopolnjevanja, pridobivanja novih znanj in izkušenj, ki so:

učiti se, da bi vedeli,  
 učiti se, da bi znali delati,  
 učiti se, da bi znali živeti v skupnosti in  
 učiti se biti.

Slovenski pedagoški delavci imajo pri zasledovanju le-teh ključno vlogo. Ustrezno usposobljeni, motivirani, spoštovani ter podprti s strani drugih strok bodo zagotovo zmogli. To je morda tudi eno od zagotovil za uresničitev želja šolske socialne pedagoginje, ki pravi: *»Tisto, kar otroci najbolj potrebujejo, ko zapustijo osnovno šolo, je predvsem zdrava samozavest, da so zadovoljni sami s sabo, da so sproščeni, da se počutijo v svoji koži dobro in imajo za sabo eno prijetno izkušnjo; oziroma, če so bile izkušnje slabe, da imajo občutek, da so to znali premagati, da so bile ovire izziv, nova lekcija, na račun katere so samo še bolj zreli, opremljeni ter pripravljeni na nove izzive«* (Ogrin, 2010). Učencem, dijakom in študentom dodajamo enake želje pisci pričujoče knjige o mladini.

## Smerokaz za spletnega svetovalca

Svetovalci pri odgovorih na vprašanja, ki se nanašajo na študijske in poklicne odločitve mladostnikov:

- posredujejo aktualne informacije o srednješolskih in študijskih programih, o pogojih za vpis vanje, o štipendijah itd.;
- spodbujajo k spoznavanju njihovih sposobnosti, talentov, interesov, motivacije, močnih področij osebnosti itd.;
- spodbujajo k samostojnemu odločanju in jim ne ponujajo svojih predlogov, rešitev, odločitev.

Pri odgovorih na vprašanja o učenju učenja ter na vprašanja o težavah pri učenju svetovalci:

- mladostnike seznanjajo z dejavniki uspešnega učenja in z učinkovitimi učnimi strategijami;
- spodbujajo k postavljanju realnih ciljev;
- spodbujajo motivacijo za učenje;
- nudijo čustveno oporo pri spoprijemanju s težavami pri učenju;
- vplivajo na zmanjšanje pretirane zahtevnosti do sebe pri mladostnikih.

## Literatura

- Ažman, T. (2012). Usposabljanje gimnazijcev za kompetenco učenje učenja. V: Šolsko svetovalno delo. Revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih. Letnik XVI, št 3/4, 26–36.
- Barle Lakota, A., Magajna, L. (2008). Predgovor. V: Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Kavkler, M., Tancig, S. (ur.) Učne težave v osnovni šoli. Problemi, perspektive, priporočila. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 7–9.
- Delors, J. (1996). Učenje: Skriti zaklad. Poročilo mednarodne komisije o izobraževanju za enaindvajseto stoletje, pripravljeno za UNESCO. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Flere, S., Klajnšek, R., Musil, B., Tavčar Krajnc, M., Kirbiš, A. (2009). Kdo je uspešen v slovenski šoli? Znanstveno poročilo Pedagoškega inštituta; 09, 15. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kavkler, M., Magajna, L. (2008). Učne težave kot posebne vzgojno izobraževalne potrebe – opredelitev, razsežnost in podskupine učnih težav. V: Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Kavkler, M., Tancig, S. (ur.) Učne težave v osnovni šoli. Problemi, perspektive, priporočila. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 23–31.
- Magajna, L. (2008). Učne težave in šolska neuspešnost. Kompleksnost, razsežnost in opredelitev. V: Magajna, L., Pečjak, S., Peklaj, C., Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Kavkler, M., Tancig, S. (ur.) Učne težave v osnovni šoli. Problemi, perspektive, priporočila. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 15–22.
- Marentič Požarnik, B. (2012). Učenje učenja med izkušnjami preteklosti in izzivi prihodnosti. V: Šolsko svetovalno delo. Revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih. Letnik XVI, št 3/4, 7–17.
- Ogrin, B. Razvajeni otroci so posledica zaščitniških staršev. <http://www.rtvlo.si/slovenija/ne-more-biti-sola-prijazna-ce-je-zivljenje-zahtevno/238063>; zadnji dostop: 30. 9. 2014.
- Pucelj, V., Vidmar, M. (2013). Trendi v odnosu do šole. V: Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V., Bajt, M. (ur.) Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 56–66.
- Pušnik, T. (2002). Nekateri indikatorji duševnega zdravja dijakov GESS. Strokovno empirično-raziskovalni prispevek. V: Psihološka obzorja, 11, 1, 79–96. Društvo psihologov Slovenije.
- Repanšek, Z. (3/2009). Analiza dejavnikov, ki vplivajo na izbiro srednje šole, in analiza ocene kakovosti šolske svetovalne službe. V: Sodobna pedagogika, 160–180.
- Verdenik Žigon, M. (2012). Kaj vpliva na izbiro srednješolskega programa. V: Šolsko svetovalno delo. Revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih. Letnik XVI, št 3/4, 82–85.



A series of horizontal dotted lines for writing.

»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, nelišiš ...«

*Psihologinja, spletna svetovalka*



## 4. POGlavJE

# Značilnosti spletnega svetovanja skozi izkustveno prakso

Splet kot svetovalno orodje

Spletna svetovalna  
komunikacija

Jezikovne značilnosti

Moč besed



## 4. Značilnosti spletnega svetovanja skozi izkustveno prakso

V tem poglavju prikazujemo temeljne značilnosti spletnega svetovanja. Te odražajo načela spletnega informiranja in svetovanja v praksi, saj smo v proučevanje aktivno vključili strokovnjake – slovenske praktike spletne pomoči mladim. Pri ugotavljanju značilnosti in specifik spletnega svetovanja mladini smo se oprli na dva raziskovalna vira: poglobljeno anketo med 47 spletnimi svetovalci (strokovnjaki različnih strok) o njihovih stališčih in delovnih pristopih ter tri fokusne skupine z dvanajstimi spletnimi svetovalci iz svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).<sup>12</sup> Omenjenima raziskovalnima viroma dodajamo izkustveno znanje uredništva spletne svetovalnice, podprto s poznavanjem razvoja, vodenja in obvladovanja razvojnih sprememb programa spletnega svetovanja mladostnikom.

### 4.1. Splet kot svetovalno orodje

Splet je perspektivno orodje informativne in svetovalne podpore med odraščanjem, v mladostnikovi prehodni stiski ali v krizni situaciji. Svetovalni pristop preko spleta odseva komunikacijsko dinamiko današnjega časa in je mladim pisan na kožo. Smiselno je, da organizacije, ustanove, društva in zasebniki, ki se poslužujejo spleta kot svetovalnega orodja, mladini omogočijo varno komunikacijo na spletu – uredniško moderirane pretoke in izmenjave vsebin. S tem prevzamejo tudi odgovornost za kredibilno komunikacijo. Uredništva morajo globalno poskrbeti za pazljivo izmenjavo sporočil med svetovancem, svetovalcem in drugimi uporabniki spletišča.

Ko primerjamo spletno svetovanje z osebnim svetovanjem, lahko izluščimo specifične dimenzije, značilne za področje računalniško posredovanega svetovanja. Zanimivo je, da se tudi mladostniki v svetovalni situaciji pokažejo na drugačen način kot v osebnih srečanjih, kot ugotavlja psihologinja, spletna svetovalka: *»Tako laiki kot strokovnjaki lahko pri spletnem svetovanju vidimo mladostnike drugače kot v živo. Zdi se mi, da v živo vidimo bolj površinsko mladostnikov, tukaj pa vidimo, o čem zares razmišljajo, o čem se sprašujejo, kaj so njihove težave. Mislim, da spoznamo na spletu drugačen vidik, dobimo drugačno izkušnjo mladostnika kot sicer.«* Specifična lastnost spletnega svetovanja je, da daje strokovnjakom, staršem in laični javnosti **možnost stika s pristno mladostnikovo podobo. Spletno okno nam daje uvid v težave odraščanja, potrebe, želje in hrepenenja.** Karoli je že na tem svetovalnem spletišču, o tej vsebini je spregovoril na lastno pobudo in v trenutku, ki ga je sam izbral. Izbere torej čas, način in prostor sporočanja ter vsebino. Naslednji svetovallec poudari pomen mladostnikovega sporočanja o problemu: *»Mladostnik ima možnost, da se sam oglasi. In ko se odloči, da bo poslal vprašanje, da ga bo formuliral, ubesedil svoje misli in o tem celo pisal v svetovalnico, je že storil prvi korak v postopku reševanja problema. Sigurno je ta njegova odločitev zanj zelo pomembna.«* Žarka Brišar Slana, psihologinja, ki odgovarja na najtežja vprašanja, pravi: *»Spletna svetovalnica omogoča vpogled preko ograj, ki obstajajo – vidnih ali namišljenih – v življenju mladostnikov.«*

Strokovnjaki se potemtakem lahko mladini učinkovito približajo skozi spletno okno. Skozenj naslovijo številna informativna, podporna, svetovalna in preventivna sporočila. Splet uporabijo kot preventivni kanal in vir opore. Odzivajo se na mladostnikovo realnost, kot jo ubesedi v svojem zapisu, in na njegovo izbiro anonimnosti. Filozofijo spletnega svetovanja lahko razberemo v privlačnem stičišču: biti viden, bran in slišan, biti ti, a brez osebne

<sup>12</sup> Opis raziskave med spletnimi svetovalci, str. 25. Opis fokusnih skupin s spletnimi svetovalci, str. 27.

identifikacije in kontrole. *Tukaj sem lahko s svojo intimo. Zunaj, na očeh, a hkrati na varnem.* Ravno meje navidezne varnosti so ena od pasti, kamor se ujame prenekateri mladostnik, a o tem bomo še spregovorili.

Praktiki spletnega svetovanja prepoznavajo pomen **dostopnosti do strokovnega nasveta in opore**. *»Specifičnost procesa spletnega svetovanja je predvsem v prostoru in času, kjer se mladi danes največ zadržujejo. Na ta način se jim skozi proces lahko približamo in smo ob njih ter za njih v trenutku, ko nas potrebujejo,«* razmišlja Polona Kuzman, strokovnjakinja iz kriznega centra za mlade. Spletni svetovalci se večinoma strinjajo (skoraj 80 odstotkov anketiranih), da lahko tudi brez stika v živo v večini primerov kakovostno podprejo mladostnika. Več kot polovica jih izraža prepričanje, da lahko mladostniki na spletu rešujejo tudi težje osebne stiske. Menijo (približno 60 odstotkov), da vprašanja mladine večinoma vsebujejo dovolj informacij, na podlagi katerih lahko svetovalci oblikujejo uporaben odgovor. Skoraj 13 odstotkov spletnih svetovalcev se s tem stališčem ne strinja, med njimi so zlasti strokovnjaki, ki odgovarjajo na vprašanja s področja duševnega zdravja in medosebnih odnosov. V tem vsebinskem segmentu se najpogosteje zgodi, da so informacije v vprašanju mladostnika preskope. V teh primerih si svetovalac pomaga s postavljanjem podvprašanj, z ugibanjem, s poizvedovanjem. Manj vrzeli glede podatkov in jasnosti zastavljenih vprašanj zaznavajo strokovnjaki, ki odgovarjajo na področju telesnega zdravja in spolnosti. Skoraj polovica strokovnjakov doživlja v odnosu z anonimnim spraševalcem še večji občutek odgovornosti kot v osebni svetovanju. Približno toliko jih je tudi mnenja, da bi pri odgovarjanju mladostnikom nujno potrebovali splošne smernice za spletno svetovanje mladim.

Tabela 4: Splet kot svetovalno orodje in stopnja strinjanja spletnih svetovalcev z naštetimi trditvami

	Sploh se ne strinjam (%)	Se ne strinjam (%)	Niti-niti (%)	Se strinjam (%)	Popolnoma se strinjam (%)	Skupaj			
						Skupaj (%)	N	Povprečje	Standardni odklon
<b>Tudi brez stika v živo lahko v večini primerov kakovostno podprem mladostnika.</b>	0,0	2,2	19,6	63,0	15,2	100	46	3,9	0,7
<b>Na spletu lahko mladostniki rešujejo tudi težje osebne stiske.</b>	0,0	23,4	23,4	40,4	12,8	100	47	3,4	1,0
<b>Vprašanja mladostnikov v večini primerov vsebujejo dovolj informacij, da lahko oblikujem uporaben odgovor.</b>	2,1	10,6	27,7	59,6	0,0	100	47	3,4	0,8
<b>Pri odgovarjanju mladostnikom bi nujno potreboval/a splošne smernice spletnega svetovanja mladini.</b>	2,3	15,9	34,1	40,9	6,8	100	44	3,3	0,9
<b>Do anonimnega mladostnika na spletu imam še večji občutek odgovornosti, kot v osebnem svetovanju.</b>	4,4	24,4	26,7	31,1	13,3	100	45	3,2	1,1

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

»Spletno vprašanje utiri tistega, ki sprašuje, v racionalno razmišljanje o njegovem problemu. Izljuje tisto, kar je bistvo njegovega problema, in to je mladim pravzaprav ... prvi korak za iskanje pomoči,« meni spletna svetovalka. Svetovalci pritrjujejo, da je iskanje pomoči na spletu konkreten korak pri reševanju težave in zelo dobra možnost za vse tiste, ki bi se v realnem sistemu zdravstva sicer ustavili, ko bi morali po napotnico ali se kako drugače osebno izpostaviti. Tako pa naredijo korak naprej in ne ostanejo zgolj pri namenu ali razmišljanju. S pomočjo svetovalcev se lahko premaknejo iz prvotne neaktivnosti, težavo razrešijo sami ali jo začnejo reševati ob podpori koga drugega.

V primerjavi z osebnim svetovanjem so torej spletna svetovalna srečanja:

- okno v pristni svet odraščanja – vpogled preko ograj v življenje mladine;
- varnostna, široko dostopna preventivna mreža;
- vzpostavitev stika z mladostnikom, ki samoiniciativno spregovori o sebi;
- dostopnejša (dopolnilna) pot za mladostnika, da pridobi strokovno podporo;

- zapletena in zahtevna z vidika okrnjenosti komunikacije zaradi težave odsotnosti neverbalne komunikacije;
- varni, čeprav neosebni, anonimizirani stiki, ki jih krmili in nad njimi bdi uredništvo spletne svetovalnice;
- usmerjena k posamezniku, a pod radovednim očesom množice;
- izziv za svetovanje na podlagi majhnega števila informacij;
- večinoma enkratna komunikacija – prvo srečanje je pogosto tudi zadnje.

## 4.2. Spletna svetovalna komunikacija

Splet kot svetovalno orodje gradi na številnih dejavnikih, značilnih za računalniško posredovano svetovalno komunikacijo. Med značilnosti spletnega svetovanja uvrščamo:

- **anonimnost uporabnika** (mladostnik odkrito spregovori o sebi, pogosto tudi o intimnih temah, ki jih je marsikdaj lažje ubesediti z anonimno identiteto);
- **individualiziran in obenem populacijski pristop** (spletno svetovanje odgovarja na potrebe posameznika in mladine kot ranljive populacije); pokriva **zasebno in obenem javno sfero** (naslavlja posameznika in hkrati mladino kot posebej pomembno javnost na področju javnega zdravja);
- **preprost, javen, brezplačen dostop do strokovne pomoči** (mladostnik dostopa do strokovnjaka iz intimnosti svoje sobe, izogne se formalnim omejitvam zdravstvenega sistema, kot sta pridobitev napotnice in čakalna doba);
- **široka, javna uporabnost strokovnjakovega odgovora** (nasveti so transparentni in uporabni za številne mladostnike, ne le za spraševalca);
- **dolgotrajna, dolgoročna ohranitev odgovora strokovnjaka v spletni bazi** (dialogi med mladostniki in strokovnjaki kreirajo rastočo, živo bazo komunikacij, značilnih za odraščanje mladine; govorimo lahko o transgeneracijski uporabnosti spletne podpore);
- **vpogled mladostnika v odraščanje vrstnikov in strategije soočanja s težavami** (mladostnik se lahko vključuje v spletno svetovalnico kot aktivni spraševalec ali zgolj tihi bralec, ki spremlja zgodbe in povpraševanja vrstnikov);
- **destigmatizacija** (z računalniško posredovanim svetovanjem lahko mladostnik premaga strah pred stigmatizacijo zaradi določene problematike, na primer težave v duševnem zdravju, težave pri pogovoru o spolnosti ali, denimo, težave v okviru svoje družine, kadar ta postane vir negotovosti);
- **možnost krizne intervence in hitre prve pomoči v stiski** (spletna svetovalnica prestreže vprašanja, povezana s kriznimi situacijami odraščanja, tudi z najtežjimi stiskami, kot so samomorilno vedenje, samopoškodovanje, motnje hranjenja in druge težave, v katerih mladostnik potrebuje urgentno strokovno podporo);
- **mreženje strokovnjakov različnih specialnosti in sodelovanje različnih organizacij ter ustanov** (spletno svetovanje lahko angažira široko mrežo znanj in strokovne različnosti v sinergijsko, dopolnjujoče delovanje na področju spletne opore mladini).

Tabela 5a: Vpliv značilnosti spleta kot svetovalnega orodja na delo spletnega svetovalca

	Izrazito negativno vpliva (%)	Negativno vpliva (%)	Ne vpliva (%)	Pozitivno vpliva (%)	Izrazito pozitivno vpliva (%)	Skupaj			
						Skupaj (%)	N	Povprečje	Standardni odklon
<b>Odgovor svetovalca bodo prebrali številni mladostniki.</b>	0,0	0,0	20,9	51,2	27,9	100	43	4,1	0,7
<b>Odgovor svetovalca bo v spletni bazi dostopen dolgoročno.</b>	0,0	2,4	28,6	54,8	14,3	100	42	3,8	0,7
<b>Anonimnost uporabnika.</b>	0,0	0,0	66,7	26,2	7,1	100	42	3,4	0,6
<b>Javnost medija (odgovori so dostopni vsakomur).</b>	0,0	11,1	46,7	37,8	4,4	100	45	3,4	0,7

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Po večinskem mnenju spletnih svetovalcev splet kot svetovalno orodje pozitivno določata predvsem dve značilnosti: uporabnost strokovnjakovega odgovora za številne mladostnike in dolgoročno dostopnost odgovora v spletni bazi (transgeneracijski prenos). Značilnost, da lahko mladostniki prebirajo tudi odgovore, ki so bili namenjeni njihovim vrstnikom, spletni svetovalci v povprečju ocenjujejo kot dejstvo, ki najbolj izrazito ugodno vpliva na dejavnost spletnega svetovanja. »*Hitro, anonimno in učinkovito. Odgovoriš več uporabnikom hkrati,*« ugotavlja spletna svetovalka s področja spolnosti in spolnega zdravja. Mladostniki se pogosto srečujejo s podobnimi dilemami in težavami, zato s prebiranjem vprašanj vrstnikov (in odgovorov strokovnjakov) dobijo uvid, da niso edini, sami v tovrstni situaciji. Da se podobno dogaja tudi drugim in da je možno pomagati, je zanje oporna informacija. O anonimnosti uporabnika ima 67 odstotkov svetovalcev nevtralno stališče, torej menijo, da anonimnost ne vpliva ne izrazito negativno, ne izrazito pozitivno na splet kot svetovalno orodje in na njihovo delo spletnega svetovalca. Približno 34 odstotkov jih pripisuje uporabnikovi anonimnosti vlogo značilnosti s pozitivnim nabojem. »*Mladostnik lahko prosi za pomoč, brez da bi se kakor koli izpostavil. Vzpostavi se lahko dvosmerna komunikacija, katera mu nudi varno zavetje na podlagi njene anonimnosti,*« razmišlja spletna svetovalka, ki odgovarja mladim o medosebnih odnosih, zlasti o temah ljubezni in zaljubljenosti.

Na primeru dimenzije anonimnosti si lahko ogledamo, kako lahko prednost izzveni v past. Iz anonimnosti, četudi ji lahko kot značilnosti spletne svetovalne komunikacije pripisujemo pozitivne vplive, moramo izhajati z določeno mero previdnosti in z zavedanjem tveganj. Svetovalka, ki mladim na spletu odgovarja na težja vprašanja, opozarja na naslednji vidik: »*Spletna anonimnost omogoča mladim večje razgaljenje, ki pa lahko v nedomeriranih forumih uporabnikom povzroči številne zaplete in težave (zlorabe) zaradi razkritih informacij. Tega se zavedajo preredki mladostniki.*« Značilne dimenzije, s katerimi opredeljujemo računalniško posredovano svetovanje in pridobivanje informacij, se nahajajo na kontinuumu pozitivno – negativno, prednost – past.

V določeni prednosti lahko potemtakem tiči tudi potencial za negativno izkušnjo posameznika. Oglejmo si še značilnost dolgoročnega ohranjanja spletne svetovalne komunikacije, ki načeloma, kot smo že zapisali, lahko koristi številnim uporabnikom. Pa vendar: mladostnik je lahko v nekem trenutku, v navalu čustvene stiske izlil svojo pripoved na splet, kjer bo vsebina ostala shranjena tako rekoč za vedno. Morda bo na zapisano zgodbo, dogajanje in opise vpletenih čez čas gledal zelo drugače. Ali pa si bo dejal, da bi bilo bolje, če tega nikoli ne bi obelodanil. Anonimnost mladostnike spodbuja k odkritosti in jim daje varen prostor za pridobitev strokovnega nasveta, a le v pazljivo moderiranem spletnem okolju, v katerem zagotavljamo globalni vpogled v povedano. Zato jih moramo v družinah, šolah in drugih izobraževalnih ustanovah ter organizacijah vzgajati za varno rabo interneta. Učimo jih kritične rabe, saj lahko na socialnih omrežjih in spletiščih, ki niso varno vodena, nepremišljeno razkrijejo osebne podatke ali objavijo vsebine, ki bi lahko v prihodnosti postale problematične zanje ali za koga drugega.

Tudi ko izhajamo iz značilnosti, da je strokovnjakov odgovor uporaben za številne uporabnike (javnost komunikacije), ostanimo na previdnostni razdalji. Množica namreč bere odgovor, ki je bil spisan za posameznika. Zaradi možnosti različnega razumevanja je potrebna v spletnem svetovanju še dodatna pazljivost. »V tem vidim oviro, namreč vedno, ko pripravljam odgovor, si predstavljam, da ga bo bralo veliko ljudi. S tega vidika je potrebna večja pozornost,« pojasnjuje zdravnica. Vlogo spletnega svetovalca lahko primerjamo z vlogo predavatelja: ta naslavlja posameznika in publiko. Kadar govori o občutljivih temah, kot so samomorilnost, družinske ranljivosti, spolne zlorabe, medosebni odnosi ... nikoli ne ve, kdo je v občinstvu in s kakšno osebno zgodbo. Kakšne misli in vedenje lahko spodbudimo? Primerjava s predavateljem ni v celoti ustrezna, saj se spletni svetovalec nahaja še v vlogi dolgoročnega sporočevalca, ki bo svoj odgovor odtisnil in spletni spomin s tem, ko bo objavljen za aktivnega mladega spraševalca, njegove vrstnike (spremljajoče bralce) in naslednjo generacijo (radovedno občinstvo in bodoče uporabnike). Specialistka javnega zdravja ima pred očmi delo s populacijo: »Odgovarjam o drogah. Če bi imela posameznika pred seboj, bi verjetno kdaj odgovorila precej drugače, kot odgovorim v pisnem sporočilu na spletu. Skušam balansirati, najti ravnotežje, da bo za vse možne bralce veljalo približno enako, da bo enako dobro, saj predstavlja sporočanje o drogah spolzka tla. Vedno pomislím, da nas bere veliko mladih. Naše delo je torej usmerjeno tudi v populacijo, čeravno odgovorimo posamezniku. Seveda je nemogoče, da bi vsi v avditoriju ali pred ekranom razumeli odgovor na enak način, še posebej na področju, ki ni eksaktno. Ni debate o tem, kako zdravimo angino, ampak na spletu na nekaterih drugih področjih pa ... ena plus ena ni vedno dve.«

Raba spleta kot svetovalnega orodja mora temeljiti na **zavedanju potencialnih dejavnikov tveganja**, značilnih za računalniško posredovano svetovalno komunikacijo. Izluščimo lahko naslednje lastnosti, ki povečujejo tveganje v svetovalni situaciji:

- **okrnjenost komunikacije** (odsotnost neverbalnih sporočil; most med svetovalcem in spraševalcem je jezik); prepoznavanje mladostnikovih resničnih potreb in problemske situacije je lahko precej oteženo (svetovalec lahko na podlagi napisanega spregleda mladostnikovo sporočilo; težko razbere, kaj se skriva v ozadju sporočenega; razumevanje je dodatno zapleteno – svetovalec mora »ton glasu« prepoznati v pisnem sporočilu);
- **negotovost svetovalnega odnosa** (komunikacija na spletu se lahko v trenutku prekine z enim samim klikom; možnosti za sklepanje globljega svetovalnega odnosa so omejene);



- **vsebnost informacij v vprašanjih** (podatki o mladostniku ali njegovi težavi so lahko pogosto nezadostni);
- **morebitna pomanjkljiva sposobnost mladostnika, da ubesedi težavo in pokaže svojo situacijo** (vprašanje skladnosti z mladostnikovo resničnostjo oziroma mladostnikova sposobnost razumevanja notranje in zunanje perspektive – samorefleksija kot sposobnost opazovanja in zavedanja notranjega sveta ter sposobnost opazovanja in zavedanja vloge zunanjega sveta oziroma odnosov z drugimi);
- **previdnost pri podajanju »rešitev«** (svetovalec mora svoja sporočila naslavljati pazljivo, da bi jih spraševalec lažje sprejel in videl smisel, še posebej tedaj, kadar so direktivna, kot na primer ‚Pojdi k strokovnjaku, poišči si pomoč‘);
- **nerealna pričakovanja mladostnika** (kadar se nadeja hitre rešitve težave z nekaj kliki; spraševalec lahko nerealno oceni spletno pomoč in ne obišče svojega osebnega zdravnika ali drugega strokovnjaka);
- **svetovalna aktivnost brez povratne informacije** (svetovalec zvečine ne pozna mladostnikovega odziva na prejeti odgovor, niti nima informacije o tem, ali je odgovor dosegel spraševalca).

Značilnosti spletne svetovalne komunikacije – na primer, da bodo odgovor svetovalca lahko prebrali številni mladostniki, da bo odgovor svetovalca v bazi dostopen dolgoročno, da je uporabnik anonimen in da je medij javen in so torej odgovori dostopni vsakomur – nihče izmed spletnih svetovalcev, vključenih v raziskavo, ni ocenil, da bi lahko *izrazito negativno* vplivale na proces spletnega svetovanja. Zgoraj naštetih lastnosti spletno posredovane komunikacije so svetovalci v povprečju ocenili kot tiste, ki najbolj *izrazito (pozitivno) vplivajo* na proces spletnega svetovanja. Predvsem dejstvo, da lahko mladostniki prebirajo tudi odgovore, ki so bili namenjeni njihovim vrstnikom, v povprečju ocenjujejo kot dejavnik, ki najbolj ugodno vpliva na proces spletnega svetovanja.

Ko spletni svetovalci razmišljajo o dejavnikih, ki vplivajo na njihovo delo, posebej izpostavljajo problematiko **nejasno zastavljenih vprašanj in vprašanj z manjkajočimi podatki** (problem informacijskih vrzeli). Da vprašanja z manjkajočimi osnovnimi podatki lahko negativno vplivajo na njihovo delo, sta prepričani dve tretjini spletnih svetovalcev. Še zmeraj pa jih slaba četrtnina meni, da informacijske vrzeli nimajo posebno velikega – ne pozitivnega, ne negativnega – vpliva na njihovo delo. Približno polovica svetovalcev doživlja kot negativen vpliv veliko verjetnost, da mladostnik ne bo odgovoril na njihova podvprašanja, kadar jih bodo zastavili. S podvprašanji torej skušajo zapolniti informacijske vrzeli, vendar že z zavedanjem verjetnosti, da bodo ostali brez povratnega odziva. »*Glavna ovira zame je nezmožnost preverjanja predpostavk, iz katerih izhajam pri svojih odgovorih,*« poudarja psihologinja in psihoterapevtka. Ko svetovalci razmišljajo o uporabi slenga v vprašanjih mladih, so večinoma (65 odstotkov) mnenja, da ta način izražanja ne vpliva na njihovo svetovanje. Tudi ko razmišljajo o morebitnih vulgarnih izrazih mladostnikov, jih je 63 odstotkov mnenja, da lahko kljub temu kot svetovalci ostanejo v nevtralni poziciji. Dobra tretjina spletnih svetovalcev pa ugotavlja, da raba vulgarnih izrazov pri mladostnikih negativno vpliva na opravljanje dela spletnega svetovalca.

Tabela 5b: Vpliv značilnosti spleta kot svetovalnega orodja na delo spletnega svetovalca

	Izrazito negativno vpliva (%)	Negativno vpliva (%)	Ne vpliva (%)	Pozitivno vpliva (%)	Izrazito pozitivno vpliva (%)	Skupaj			
						Skupaj (%)	N	Povprečje	Standardni odklon
Uporaba slenga.	7,0	18,6	65,1	7,0	2,3	100	43	2,8	0,8
Vulgarni izrazi mladostnikov.	7,3	29,3	63,4	0,0	0,0	100	41	2,6	0,6
Velika verjetnost, da mladostnik ne bo odgovoril na zastavljena podvprašanja.	2,4	47,6	45,2	4,8	0,0	100	42	2,5	0,6
Odsotnost neverbalne komunikacije (očesni stik, govornica telesa ...).	4,5	56,8	34,1	2,3	2,3	100	44	2,4	0,7
Asinhronost komunikacije (mladostnik prejme odgovor svetovalca s časovnim zamikom).	0,0	64,4	28,9	6,7	0,0	100	45	2,4	0,6
Vprašanja z manjkajočimi osnovnimi podatki o uporabniku (nepopolna vprašanja).	8,7	67,4	23,9	0,0	0,0	100	46	2,2	0,6

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Približno 64 odstotkov spletnih svetovalcev pripisuje negativni vpliv **asinhronosti komunikacije**, kar v našem primeru pomeni, da mladostnik prejme odgovor svetovalca s časovnim zamikom (v povprečju se to zgodi v treh dneh). Skoraj sedem odstotkov spletnih svetovalcev pa dejstvu, da se svetovalna komunikacija odvija v različnem času, pripisuje pozitiven vpliv. Slednje lahko razložimo tudi z naslednjega vidika: medtem ko mladostnik čaka na odgovor strokovnjaka, lahko miselno predeluje svojo situacijo, razmišlja o rešitvah in je lahko v pozitivnem, »delovnem« pričakovanju. »Časovni zamik odgovorov je lahko tudi pozitiven. Morda mladostnik v času, ko čaka na odgovor, premisli, morda do takrat že sam pride do kakšnih rešitev,« razmišlja psihologinja dr. Maja Zorko. Pediatrinja Lucija Gobov pa meni: »Četudi odgovora ne bo takoj dobil, ga lahko morda že pisanje vprašanja in pričakovanje odgovora vsaj nekoliko razbremeni.« Čakanje na odgovor potemtakem ni nujno neproduktivno.

Ko se ozremo v **okrnjenost spletne komunikacije**, zlasti **odsotnost neverbalnega sporazumevanja** (svetovalec nima sogovornika pred seboj, ne čuti njegove energije, očesni stik je nemogoč, telo mu v virtualnem odnosu ničesar ne sporoča), je zanimivo, da približno tretjina spletnih svetovalcev tej dimenziji pripisuje nevtralni vpliv. Približno 60 odstotkov pa jih zaznava, da ta dimenzija na njihovo spletno delo vpliva negativno. »Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, nelišiš ...« meni psihologinja,

dr. Saška Roškar, strokovnjakinja na področju javnega zdravja in preprečevanja samomorilnosti. »Meni zelo manjka pogled iz oči v oči,« ugotavlja mag. Damjana Podkrajšek, šolska zdravnica. Polona Kuzman, sociologinja in varstvoslovka, izpostavi dilemo zanašanja na intuicijo in občutek: »Že pri neposredni komunikaciji se nam rado zaplete, četudi imamo poleg besed v pomoč še govorico telesa. Tukaj, na spletu, pa je komunikacija tako okrnjena, da kot svetovalec marsikdaj zastaviš upe na pravi občutek, ki ga ob vprašanju dobiš o mladostnikovi potrebi oziroma težavi, ter na pravilno izbiro besed, s katerimi se odzoveš v želji, da bi prišlo do uglasitve. Prava tombola!«

### 4.3. Jezikovne značilnosti

V okviru lastnosti spletnega sporazumevanja, povezanih z odsotnostjo neverbalne komunikacije, si oglejmo še pomen jezikovnih značilnosti. »Spletno svetovanje je specifično, ker je potrebno iz običajno precej kratkih vprašanj razbrati veliko o osebi, ki ji svetujemo, in o njeni situaciji. Dvosmerne komunikacije običajno ni. Ker ni nebesedne komunikacije, je potrebno tudi tisto, kar bi lahko izrazili z neverbalno komunikacijo, napisati z besedami,« meni spletna svetovalka Anja Kragelj. Jezikovne veščine spletno posredovanega svetovanja so zatorej poseben izziv za strokovnjake – spletne svetovalce. Sledijo nekateri vidiki, ki izhajajo iz jezikovnih zakonitosti in so uporabni za pripravo spletnih odgovorov.

Tabela 6: Jezikovne značilnosti spletne svetovalne komunikacije in mnenja spletnih svetovalcev

	Sploh se ne strinjam (%)	Se ne strinjam (%)	Niti-niti (%)	Se strinjam (%)	Popolnoma se strinjam (%)	Skupaj (%)	Skupaj		
							N	Povprečje	Standardni odklon
<b>Kot svetovalec sem na vprašanja mladostnikov vselej dolžan odgovarjati v knjižnem jeziku.</b>	2,1	0,0	14,9	42,6	40,4	100	47	4,2	0,9
<b>Vzdevki mladostnikov imajo zame kot svetovalca sporočilno vrednost.</b>	4,3	6,4	19,1	55,3	14,9	100	47	3,7	1,0
<b>Zaradi jezikovne zgradbe vprašanja (sleng, kratice, znaki idr.) lahko svetovalec spregleda bistvo sporočila.</b>	4,3	28,3	26,1	39,1	2,2	100	46	3,1	1,0
<b>V svojih odgovorih uporabljam strokovne izraze.</b>	10,6	46,8	36,2	6,4	0,0	100	47	2,4	0,8

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

V raziskavi smo preverili štiri področja, vezana na jezikovne značilnosti spletne svetovalne komunikacije:

#### Odgovori na vprašanja mladine v knjižnem jeziku

Svetovalci se strinjajo (83 odstotkov), da so dolžni mladostnikom vselej odgovarjati v knjižnem jeziku. Tako se odzivajo ne glede na jezikovno zgradbo vprašanja. »Trudim se, da

odgovarjam v čim lepšem jeziku, saj moramo biti svetovalci za mladostnike tudi zgled pri komuniciranju,« pravi specialistka pediatrije. Spletna svetovalka, ki odgovarja mladim o problemih odvisnosti, dodaja: »Tudi jaz skušam delovati v tem smislu, čeprav me včasih zamika, da bi se odzvala malo ‚po njihovo‘. A potem se ne, ker smo odrasli in jim skozi izkušnjo dajemo model sporazumevanja.« 15 odstotkov svetovalcev ima o nujnosti odgovaranja v knjižnem jeziku nevtralno mnenje, dva odstotka svetovalcev pa sta izrazila prepričanje, da se strokovnjak v svojem odgovoru ni dolžan odzvati v knjižnem jeziku.

### Pozornost svetovalcev na spletne vzdevke uporabnikov

Za dobrih 70 odstotkov svetovalcev imajo vzdevki mladostnikov sporočilno vrednost. Nevtralno mnenje o pomenu vzdevkov ima približno petina svetovalcev. Dobra desetina svetovalcev pa ugotavlja, da zanje vzdevki mladih ne predstavljajo posebne teže in se nanje ne ozirajo. »Včasih razmišljam o pomenu vzdevkov ... kadar ni kar kakšen ‚abcčd‘,« pravi ginekologinja. Druga svetovalka postopa ravno obratno: »V svojih odgovorih vedno uporabim vzdevke, četudi je ‚abcčd‘. Upoštevam vzdevke, ki si jih izberejo.« Svetovalka, filozofinja, meni: »Vzdevek si spraševalec oblikuje na podlagi lastne presoje, zato vanj nikoli ne posegam, temveč ga sprejemem kot del nekoga, ki potrebuje mojo pomoč.« Psihologinja z več kot desetletno prakso spletnega svetovanja ugotavlja: »V prvih letih spletnega svetovanja sem se bolj opirala na vzdevke spraševalcev, v zadnjem obdobju pa je to zame bolj v drugem planu.«

Vzdevek lahko svetovalec upošteva, ga uporabi ali o njem morebiti razpravlja, če meni, da je za spraševalca neugoden. Mladostnik, ki je poročal o mislih na samomor, se je predstavil z vzdevkom *Blind Boy*.<sup>13</sup> Svetovalka se je na vzdevek odzvala, a ne s ponovitvijo, temveč s preimenovanjem oziroma s preokvirjanjem vzdevka v pozitivno konotacijo. Mladostnika je imenovala *Vid*.<sup>14</sup> Podoben pristop uporablja tudi naslednji svetovalec, ki sprejema najtežja vprašanja: »Kadar razberem v vzdevku pomen, ga uporabim. Če je pomen vzdevka negativen, ga skušam obrniti v pozitivno. Kar je zapisano v vprašanjih, ne jemljem kot ključno in to skušam v svojih odgovorih izkoristiti.« Socialna pedagoginja pravi: »Vzdevek lahko izraža negativno lastno vrednotenje, na kar v svojem odgovoru prijazno opozorim in spodbudim k pozitivnemu poimenovanju.«

V katerih primerih svetovalci mladostnikovega vzdevka v svojih odgovorih nikakor ne bi ponovili? Nekateri svetovalci se takšnih primerov niti ne spomnijo, drugi pa menijo, da predvsem tedaj, kadar so vzdevki samoponiževalni, žaljivi ali kako drugače odražajo negativno podobo spraševalca. Ponovitev vzdevka v teh primerih ni priporočljiva. Psihologinja razmišlja: »Kadar nekdo z vzdevkom sporoča o svojem počutju, da se počuti prazno, osamljeno, žalostno ... potem se mi ne zdi nič narobe, če vzdevke ponovim, saj izraža njegovo oziroma njeno počutje. Včasih pa res ne ponovim vzdevka, kot na primer brezveznež, kr en :(, saj bi s tem dala mladostniku potrditev, da ga vidim kot nepomembno osebo.« Primeri vzdevkov, ki jih svetovalci v svojih odgovorih ne bi želeli ponoviti, so še, denimo, naslednji: *Piggy*, *Budala*, *Peder*, *Zguba*, *Luzer*, *Debeluhinja* (mladostnik se zaničuje) ali *Izgubljenka*, *Nesrečnica*, *Samomorilec* (poudarijo negativno vlogo).

Na vzdevke so v svetovalni skupini bolj pozorni svetovalci s področja duševnega zdravja in kriznih situacij, nekoliko manjši pomen prepoznavajo v vzdevkih svetovalci, ki svetujejo na področju telesnega zdravja in spolnosti. Iz vzdevkov uporabnikov lahko svetovalci razberejo informacije o problemu, odnosu mladostnika do sebe in njegovem trenutnem počutju. Iz vzdevka lahko sklepamo tudi o nekaterih demografskih značilnostih spraševalcev,

<sup>13</sup> Prev. *slepi fant*.

<sup>14</sup> Ime, ki pomeni tudi življenje.

kot sta spol in starost. Slednje je nujna informacija za svetovalce z vseh svetovalnih področij. Svetovalci, ki v svojih odgovorih ne uporabljajo vzdevkov, se v začetnem nagovoru običajno odločajo za naslavljanje z *Draga deklica*, *Drago dekle*, *Dragi najstnik*, *Draga najstnica* ... ali pa pri naslavljanju uporabijo podatek o starosti, kadar je na voljo, na primer *Draga petnajstletnica*. V vsakem primeru mora biti naslavljanje spoštljivo.

### **Sleng, kratice in emotikoni pri razumevanju vprašanja**

Dobrih 40 odstotkov svetovalcev pritrjuje, da lahko zaradi jezikovne zgradbe vprašanja (sleng, stil, kratice, znaki ...) spregledajo bistvo sporočila. *»Včasih je vprašanje napisano tako, da ni niti enega samega glagola ... včasih ne vem niti tega, katerega spola je spraševalec,«* pove šolska zdravnica, ki mladim dnevno odgovarja o telesnem zdravju. *»S stališča svetovalca je včasih res težko izluščiti bistvo, ker so vprašanja tu in tam brez repa in glave. Laže bi bilo, če bi pravilno zapisali svoja vprašanja. Ampak pri starostni skupini, s katero delamo, je to pač ... nemogoče pričakovati,«* razmišlja specialistka šolske in urgentne medicine. Pediatrinja dodaja: *»Neknjižni jezik lahko vpliva na razumevanje vprašanja do te mere, da ne prepoznamo pravega sporočila o problemu.«*

Približno četrtnina svetovalcev nepravilni rabi jezika in drugim jezikovnim posebnostim ne pripisuje posebne teže (imajo nevtralno mnenje). Skoraj tretjina pa jih meni, da jezikovna zgradba vprašanja ne vpliva na njihovo razumevanje vprašanja.

### **Strokovno izrazoslovje v odgovorih svetovalcev**

Več kot polovica svetovalcev (57 odstotkov) v svoje odgovore ne vključuje strokovnih izrazov. Tovrstnemu izrazoslovju se namerno izogibajo. 36 odstotkov jih je izrazilo nevtralno mnenje, dobrih šest odstotkov pa jih ugotavlja, da v odgovore vključujejo tudi strokovno izrazoslovje.

Nekateri svetovalci strokovne izraze uporabijo in dodajo obrazložitev, saj so mnenja, da lahko mladostnik s prebiranjem odgovora raste tudi z razširjenim izrazoslovjem v okviru neke vsebine, ki je zanj zanimiva. Ena od svetovalk osmisli naslednje stališče: *»Prav je, da dobijo mladi, četudi pišejo brez ločil in v slengu, od nas profesionalen odgovor. Tudi to je del učenja v življenju – strokovnjak odgovarja v strokovnem jeziku.«* Druga svetovalka pove: *»Večkrat sem se spraševala, ali naj grem v drugačen, njihov način komunikacije, da se bomo laže razumeli. Vendar ... zavzemam se, da uporabljamo zborni jezik, strokovni jezik, a takšen, da ga bodo tudi razumeli. Skušam se približati, a držim se tistih okvirov, ki jih tudi živim.«*

## **4.4. Moč besed**

Klasično (osebno) kot tudi spletno svetovanje temeljita na moči besed. Le da predstavlja spletna situacija besedno izmenjavo brez medosebne interakcije v osebni stiku. Kako učinkoviti smo lahko z besedami, ki jih namenimo, ne da bi imeli drug drugega pred seboj? Spletni svetovalci verjamejo, da precej. *»Vprašanja postavljajo visoko motivirani mladostniki, ki so željni videti rešitev za svoje težave. Moč besed je nepredstavljliva, sploh če verjameš v vsebino. Mladostniki ne bi postavljali vprašanj, če ne bi verjeli, da lahko dobijo nekaj uporabnega zase. Tudi svetovanje v živo temelji na moči besed. Besede so toliko močne, da lahko naslikajo nove svetove, v katerih se človek laže (z)najde in prevzame življenje v svoje roke,«* pravi psihologinja in psihoterapevtka Ksenija Centa. Dr. Maja Zorko, psihologinja, pa meni: *»Včasih potrebujemo le nekaj besed, da razrešimo kakšen problem ali dilemo v življenju.«*

Spletni svetovalci načeloma zaupajo v svoje delo in dojemajo spletno svetovanje kot učinkovito. Kirurgi operirajo s skalpelom, mi pa z besedami, primerja svetovalc. »*Verjamem v moč besed in posledično v možnost učinkovitega spletnega svetovanja. Uspešnost je relativna tudi v osebnem svetovanju in je odvisna od obeh vpletenih, od svetovalca in uporabnika,*« meni psihologinja Alenka Tacol. Pozorni pa so na specifične okoliščine in delujejo z zavedanjem tveganja, kako bo sporočilo (vprašanje ali odgovor) razumljeno – kako bo razumel svetovalc in kako bo razumel spraševalec. »*Besede imajo ogromno moč, še večjo moč ima namen in energija, ki stoji za temi besedami. Včasih je potrebno ravno zato pazljivo izbirati, kako kaj povedati, da dotična oseba lahko sprejme sporočilo, katerega ji želimo posredovati,*« razmišlja svetovalka Andreja Reberšak, profesorica slovenščine. Psihologinja Ana Vidovič opozori na naslednje: »*Ko so nekatere stvari zapisane, utegnejo zveneti zelo drugače, kot bi, če bi bile pospremljene z mimiko, s tonom glasu, s premori med govorom ... zato moramo biti še posebej previdni. Naše zapise lahko preberejo večkrat; skratka, zapisano ostane. Obenem je to, da lahko spraševalec prebere odgovor svetovalca večkrat, tudi prednost. Moč besed naj bi odseval celoten odgovor, ne le stavek ali beseda sama.*«

Svetovalci so torej tudi v dvomih in samoizpraševanju, ali bo spraševalec razumel odgovor tako, kot je bil mišljen, preveriti pa tega v spletni situaciji ni mogoče. Lahko poskusijo in s podvprašanji preverjajo razumevanje, a pogosto to odmeva v prazno oziroma z minimalnimi možnostmi, da se bo komunikacija razvila v globlji dialog. Komunikacija zvečine ostane v dimenziji *vprašanje mladostnika – odgovor svetovalca*. Preko pisane besede je težje vzpostaviti svetovalni odnos. »*Besede imajo veliko moč za uporabnike, ta je še toliko večja, če gre za osebno svetovanje, ko na prepričljivost vplivajo še barva, ton in intonacija glasu ter seveda izbira besed. Pri spletnem svetovanju je zelo pomembna prav izbira besed, katere je potrebno približati posameznim uporabnikom. Odgovor mora biti oblikovan jasno, preprosto, razumljivo. Izpostaviti moramo bistvo in uporabnika poskušati na ta način motivirati,*« meni pedagoginja Gaja Pattzelt. Filozofinja dr. Katja Valenčak ponudi svoje stališče: »*Moč besede je polovica uspešnosti terapevtskega pogovora, očesni stik in osebno srečanje z osebo pa je druga polovica.*«

Nekateri svetovalci poudarijo, da so v spletni svetovalni situaciji resda prikrajšani za neverbalno komunikacijo, obenem pa prepoznavajo, da so jim v pomoč druge govorne in znakovne posebnosti, ki jih mladi sogovornik uporablja v pisani besedi. V digitalni komunikaciji obstajajo številni znaki, ki ponazarjajo nebesedno komunikacijo in mladi te znake odlično poznajo. Govorjena beseda pride in mine, zapisano ostane. »*Spletna svetovalna komunikacija ni le beseda. Lahko poboža, ponudi sočutje, vlije optimizem ... Lahko je igriva, resnobna, spodbudna. Tudi zavračujoča. Morda ima pisana beseda še večjo moč kot izrečena. A na sogovornikovi strani bi terjala tudi občutljivega dešifradorja,*« razmišlja psihologinja Žarka Brišar Slana. V dešifradorju, kot poimenuje mladega spraševalca (ali njegovo večščino), je tudi zadnji ključ učinkovitosti spletnega svetovanja. Ključ različnosti v sprejemanju. »*Tisti, ki znajo dobro ubesediti vprašanje, so verjetno tudi bolj dovtetni za odgovor, saj kažejo večje sposobnosti razumevanja pisnega besedila. Kadar pa že iz vprašanja vidimo, da je mladostnikova pisna komunikacija skromnejša, je verjetno boljše, da tudi naš odgovor oblikujemo v kratkih, preprostih stavkih,*« razmišlja pediatrinja Lucija Gobov. S pisano besedo se potemtakem odzivamo na sporočilo *tukaj in zdaj*, na mladostnikovo starost in vsebinsko danost.

**S pisano besedo lahko večamo verjetnost, da se bodo mladostniki razbremenili, pomirili, našli motiv, pravo informacijo in oporo.** Motivirati ne moremo nikogar, ki ne prepozna smisla zase. Spletno svetovanje je zaradi skrčenosti komunikacijskega načina

(prikrajšanosti za nebesedna sporočila) občutljivo področje, ki zahteva visoko stopnjo strokovnosti, poznavanja mladine ter obvladovanje veščin komunikacije in motivacije. Beseda je edino razpoložljivo orodje, vse, kar je na voljo v svetovalni situaciji na spletu – povezovalni most med svetovalcem in svetovancem. »Več lahko damo še samo, če besede izražajo tudi našo iskreno skrb, pripravljenost pomagati in zavzetost. Vnesemo lahko osebno noto,« razmišlja svetovalka. Računamo na moč pozitivnih besed, vendar v pravih povezavah.

Besede vibrirajo v kontekstu. Beseda podpore ne sme biti cenena, plehka in površna. Beseda podpore neguje, dviguje, zdravi, motivira. Lahko pa zgreši, prizadene in poruši. Pisana beseda ne more nadomestiti osebnega odnosa, a v danem trenutku je za mladostnika lahko učinkovita opora – lahko se izrazi skozi ublažitev neke težave, zgolj informacijo ali pa postane prehodna, zasilna brv za korak naprej pri usmerjanju in pridobitvi nadaljnje strokovne pomoči. Podpora s pisano besedo različno zaleže, odvisno od področja problematike. Včasih zadošča, spet drugič, še posebej v bolj zapletenih temah, pa bi svetovalec in mladostnik nujno potrebovala pogovor iz oči v oči. Ne glede na to delujeta znotraj srečanja na spletu. Spletni svetovalci skušajo znotraj omejitev, ki jih nalaga zoženost komunikacije, delovati odgovorno. Psihologinja Petra Klepec poudari: »Menim, da lahko v določenih primerih tudi preko pisnih sporočil dovolj kvalitetno svetujemo, vendar se spletno svetovanje v težjih primerih nikakor ne more primerjati z osebnim svetovanjem oziroma s strokovno obravnavo v ustrezni instituciji. V takšnih primerih je potrebno mladostniku dati jasno sporočilo, da se mora po nasvet obrniti tudi na drugo odraslo osebo, ki ji zaupa oziroma se vključiti v redne oblike obravnave in pomoči.« Spletni svetovalec torej mora delovati s pozicije kritične presoje o moči pisnega svetovanja na eni strani in osebnega srečanja na drugi. Ta presoja je nujna še zlasti v primeru težjih stisk mladine.


# 5. poglavje

## Mladostniki in svetovalci

Mladi iz spletne svetovalnice

Spletni svetovalci

Srečanje virtualne podpore ali virtualni odnos na spletu



**»Naloga spletnega svetovalca ni, da cvetlič. Mlad človek hitro intuitivno začuti, kdaj je tega preveč.«**

*Psihologinja, spletna svetovalka 13 let*



## 5. Mladostniki in svetovalci

V nadaljevanju opisujemo mladostnike, kot jih poznamo v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), in izrisujemo delovni profil spletnih svetovalcev. Poglavje zaokrožujemo s temo o svetovalnem odnosu med mladostnikom in svetovalcem na spletu. Opiramo se na podatke iz analize vsebine vprašanj mladine, raziskavo med spletnimi uporabniki, mnenja spletnih svetovalcev v fokusnih skupinah in raziskavo, opravljeno med praktiki spletnega svetovanja v svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).<sup>15</sup>

### 5.1. Mladi iz spletne svetovalnice

Značilne lastnosti mladostnikov – uporabnikov spletne svetovalnice – prikazujemo predvsem skozi dva raziskovalna vira. Prvega predstavlja analiza spletnih vprašanj na podlagi kodiranja, v katero smo zajeli skoraj 6000 spletnih vprašanj mladostnic in mladostnikov, zastavljenih v obdobju dveh let.<sup>16</sup> Drugi raziskovalni vir, na katerega smo se oprli v tem poglavju, predstavlja spletna raziskava med uporabniki spletišča [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), v kateri je sodelovalo 706 mladostnic in mladostnikov.<sup>17</sup>

#### 5.1.1. Kdo so sogovorniki v spletni svetovalnici?

Na podlagi kodiranja spletnih vprašanj ugotavljamo, da so bolj aktivne spraševalke dekleta, teh je kar 75 odstotkov. Dekleta zastavijo torej trikrat več vprašanj kot fantje.



Če povzamemo ugotovitve iz tretjega poglavja, v katerem je podrobno predstavljena vsebina spletnih vprašanj, vidimo, da je največ, skoraj 60 odstotkov mladostnikov – aktivnih uporabnikov spletne svetovalnice – starih od 14 do 17 let. Skoraj četrtina je v starostni skupini od 10 do 13 let. Približno pet odstotkov sogovornikov je starejših od 21 let. A med uporabniki so tudi otroci, desetletniki, enajstletniki. Ti zastavijo le 1,5 odstotka vseh spletnih vprašanj, a kljub temu (minimalni prisotnosti) potrebujejo našo posebno pozornost. Otrokom te starosti vsebine v mladinski spletni svetovalnici niso namenjene, a vendar ti uporabniki zlahka uidejo skozi spletno sito brez nadzora. Oglejmo si primer vprašanja: »Pozdravljeni. Imenujem se \*\*\*\*\*, star sem 10 let. Imam 1 problem kajti ne morem privarčevati za kolo in vedno ko kaj privarčujem pride moj brat in pobere ves denar in gre kupit sladkarije. in ko povem staršem rečejo, da to ni v njihovi moči. in imam še 1 problem. že 3 tedne nazaj so se mi strgale superge pa mi starši novih nočejo kupiti, ker so rekli, da sem jih jaz strgal. ste zelo dober forum. pogostokrat berem temo spolnost ker me zelo zanima.« Predvidevamo, da so ti otroci pogosto osamljeni, iščejo stik, povezanost in oporo na spletu namesto doma. Niso tipični uporabniki, temveč najranjivejši z vidika dostopnosti do spletnih vsebin svetovalnice, ki za njihovo starost niso primerne, koristne in razumljive.

<sup>15</sup> Naštetih raziskovalnih viri so opisani na straneh od 25 do 28.

<sup>16</sup> Raziskovalni pristop, ki temelji na kodiranju, je podrobneje predstavljen v poglavju o raziskovalnih virih *Katalogizacija in analiza spletnih vprašanj glede na tipologijo problemov*, str. 25.

<sup>17</sup> Anketa iz leta 2013, Fakulteta za družbene vede. Približno polovica anketiranih mladostnikov, ki so izpolnili vprašalnik, je bila starih od 15 do 17 let, med njimi je bilo 78 odstotkov deklet. Glede na starost in vrsto šolanja so izstopali osnovnošolci (62 odstotkov). Skoraj polovica tistih, ki so anketni vprašalnik izpolnili v celoti, je imela odlični učni uspeh v preteklem šolskem letu. Med anketiranimi je bilo 63 odstotkov mladostnikov iz kraja z do 2000 prebivalci. Vprašalnik z 38 anketnimi vprašanji in 95 spremenljivkami smo objavili na spletišču [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Več o tem v poglavju o raziskovalnih virih.

Dekleta in fantje skupaj (vsi uporabniki v vseh starostnih skupinah) v dobi enega leta postavijo približno 3000 vprašanj, povezanih s težavami odraščanja. Kot smo že zapisali, dekleta odprejo trikrat toliko tem kot fantje. Predvidevanja, da vsebine iz svetovalnice fantje kljub temu prebirajo, a manj aktivno sprašujejo, doslej še nismo preverili z nobenim raziskovalnim pristopom. Glede na statistično analizo obiskov v dobi enega leta<sup>18</sup> več kot tri minute časa preživi na spletišču dobrih 25.000 obiskovalcev. Med njimi beležimo več kot polovico obiskov iz dveh največjih slovenskih mest, Ljubljane in Maribora. Največ obiskovalcev beležimo pozimi in jeseni, po začetku pouka, najmanj v času poletnih počitnic. Iz spletne ankete med 706 uporabniki spletne svetovalnice izvemo, da spletišče mladostniki odkrijejo po naključju med brskanjem po spletu (46 odstotkov) ali po priporočilu učitelja in svetovalnega delavca na šoli (33 odstotkov). Manjši delež (6 odstotkov) izve za spletno svetovalnico od prijatelja ali sošolca. Približno petina uporabnikov, kot kaže spletna anketa med mladostniki, obiskuje spletišče redno tedensko ali pogosteje. Prav tako petina uporabnikov obiskuje spletišče približno enkrat na mesec. Rezultati veljajo le za anketirane uporabnike v krajšem časovnem obdobju, tako da ugotovitev ne moremo posplošiti na vse uporabnike spletne svetovalnice.

### 5.1.2. Zakaj sprašujejo na spletu, prebirajo vsebine in svetujejo vrstnikom?

Iz obstoječe spletne baze dialogov med mladostniki in strokovnjaki lahko razpoznamo, kakšen pomen uporabniki pripisujejo spletni svetovalnici in možnosti posvetovanja s strokovnjaki. »Z odgovori v svetovalnici sem si pomagala pri več odločitvah v življenju,« sporoča mladostnica. Naslednji mladostnik doživlja podobno in izrazi zavedanje opore: »Kadarkoli imam problem, vem, da se lahko zanesem na vaše strokovnjake.« Prisotna je tudi hvaležnost zaradi razpoložljive pomoči in obenem občutka, da se na spletišču zgodi izmenjava dobrega: »Vem, da je tu nekdo in da nisem sama. Pa tudi jaz sem lahko tukaj za druge. Imam veliko srečo, ker poznam to svetovalnico že nekaj let. Tenks Tosemjazul!« Nekateri ob uporabi spletne svetovalnice odrastejo, dozoriyo, kot naslednja uporabnica: »Svetovalni forum prebiram že približno devet let in vedno najdem kaj zanimivega, na kar sem pripravljena odgovoriti, pomagati. Tudi sama sem bila mlajša in vedno sem našla kaj zase.« Tudi neaktivni spraševalci, kot naslednja bralka, lahko pridobijo odgovore, ki jih potrebujejo: »Čeprav sama še nikoli nisem prosila za pomoč, napisala pisma, sem že večkrat dobila ustrezen odgovor iz primerov drugih uporabnikov.« O vlogi spleta pa: »Sicer je res, da velja za smetišče informacij, vendar če za besedami stojijo strokovnjaki, je to nujno treba izkoristiti.«

Običajne mladostnike privede v spletno svetovalnico predvsem otipljiva, zanje **smiselna osebna korist**: ker najdejo vsak zase kaj uporabnega. Možnost, da lahko anonimno vstopijo v pogovor s strokovnjakom, pri tem ostanejo v svoji sobi ali kje drugje z računalnikom na kolenih ali se umaknejo s pametnim telefonom v miren prostor ali gozd, predstavlja vabljivo polje mladinske spletne svetovalnice. Izberejo čas in prostor in s strokovnjaki spregovorijo o svojih dilemah ali težavah.

Obenem lahko tudi sami prevzamejo vlogo izkustvenega svetovalca in s perspektive lastnega življenjskega poteka, izkušenj in znanja svetujejo vrstnikom: »Fino je, ker lahko tudi sama svetujem drugim. Potem se krasno počutim.« Mladostniki pridobijo, kar potrebujejo, se opolnomočijo, tudi skozi prostovoljno podporo drugemu – dejanje, s katerim se dobro počutijo in osebno rastejo. Izražajo lahko sočutje in spodbudo ter krepijo večšine razumevanja, slišanja ter spoštljivega gledanja v svet drugega. Ni pa vedno tako. Mladostnik na

<sup>18</sup> Podatki za leto 2012, zbrani z orodjem za spletno analitiko. Vir: raziskovalno poročilo *Evalvacija spletnega mesta www.tosemjaz.net in analiza vprašanj v spletni svetovalnici*, več o raziskavi na str. 26.

spletu je občasno tudi jezen, razburjen uporabnik, ki niti ne izreče niti nakaže, kaj ga v rešnici meče iz tira, ampak vihti meč »vseprisotne bede«, stresa grde besede in nejevoljo na druge. Kadar gre predaleč (kot mejo skušamo upoštevati spoštljivost do drugega), naleti na cenzuro uredništva, a to se zgodi zelo poredko, izjemoma.

Uporabniki spletišča so aktivni skozi pet osnovnih **vlog oziroma spletnih pozicij**:

- 1.) mladostnik kot **spraševalec** (lovec na informacije, raziskovalec ugank odraščanja in žalostni otrok, ki vstopa v dialog s strokovnjakom – išče informacije, usmeritve ali izhod iz stiske);
- 2.) mladostnik kot **bralec** (tih uporabnik v ozadju svetovalnice, ki se uči iz zgodb drugih);
- 3.) mladostnik kot **vrstniški svetovalec** (prostovoljni podpornik drugim, ki uživa v dajanju in podpori drugim);
- 4.) mladostnik kot **komentator** (ne svetuje, samo izrazi svoje mnenje);
- 5.) mladostnik kot **jezen kritik** (občasni uporabnik, ki seje bežne, kritične, včasih žaljive odzive).

Naštete vloge mladostnikov se lahko med seboj prepletajo, izmenjujejo, zamenjujejo, obstajajo sočasno ali v časovnem sosledju.

Tabela 7: Mnenja mladostnikov o spletnem svetovanju na spletišču *www.tosemjaz.net*

	Odgovori (%)						N	Povprečje	Standardni odklon
	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Ne vem	Strinjam se	Popolnoma se strinjam	Skupaj			
<b>Spletno okolje je varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah.</b>	7,3	17,8	25,6	27,4	21,9	100	219	3,4	1,2
<b>Najstnik ima v spletni svetovalnici preprost dostop do strokovnjakov.</b>	1,8	1,4	12,4	42,7	41,7	100	218	4,2	0,9
<b>Nasvet strokovnjaka je uporaben in zanesljiv tudi brez stika v živo.</b>	2,7	8,1	18,8	45,7	24,7	100	223	3,8	1,0
<b>Najstnik lahko v spletni svetovalnici v miru napiše, kar ga bremeni.</b>	2,3	1,8	8,1	30,8	57,0	100	221	4,4	0,9
<b>Odzivi spletnih svetovalcev na vprašanja so prepočasni.</b>	7,2	13,5	30,0	29,5	19,8	100	207	3,4	1,2
<b>Odgovori spletnih svetovalcev so presplošni in premalo uporabni.</b>	14,9	30,8	26,7	16,3	11,3	100	221	2,8	1,2
<b>Najstniki pogosto težave opišejo premalo podrobno.</b>	2,3	6,5	19,8	43,3	28,1	100	217	3,9	1,0
<b>Odnos med svetovalcem in najstnikom na internetu je površen in neoseben.</b>	7,7	36,8	24,9	11,5	19,1	100	209	3	1,3
<b>Na spletu je mogoče reševati tudi težje osebne stiske.</b>	11,4	23,2	29,4	20,4	15,6	100	211	3,1	1,2
<b>Spletno svetovanje je dovolj za začetek, a nadaljevati se mora v živo.</b>	5,6	18,2	25,2	29,0	22,0	100	214	3,4	1,2

Vir: Evalvacija spletnega mesta *www.tosemjaz.net* in analiza vprašanj v spletni svetovalnici, 2013; N = 706

V splošnem so mnenja mladostnikov o spletnem svetovanju ugodna, kot razberemo iz spletne raziskave med uporabniki spletišča. V najvišji meri (s povprečno oceno 4,4 na lestvici od 1 do 5) se mladostniki strinjajo, da lahko v spletni svetovalnici v miru napišejo, kar jih bremeni. Prav tako z visoko povprečno oceno, in sicer 4,2, pritrjujejo, da imajo mladostniki v spletni svetovalnici preprost dostop do strokovnjakov. S povprečno oceno 3,8 izražajo stopnjo zaupanja v uporabnost in zanesljivost nasveta strokovnjaka brez osebne stika. O tem, da je spletno okolje varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah, se strinjajo s povprečno oceno 3,4. Nekoliko razdvojeni (povprečna ocena 3,1) so glede dojetanja, ali je na spletu možno reševati tudi težje osebne stiske.

Iz iste spletne raziskave med uporabniki spletne svetovalnice (N = 706) izvemo več o aktivnostih spletnih uporabnikov. Tako je v spletni anketi sodelovalo 43 odstotkov mladostnikov, ki še niso zastavili strokovnjaku nobenega vprašanja, in 57 odstotkov mladostnikov, ki so v preteklosti zastavili vsaj eno vprašanje. Skoraj polovica mladostnikov, vključenih





**Penis.** Besedo najdemo pogosto v kontekstu vprašanj s področja telesnega zdravja in dozorevanja, na katera odgovarjajo šolske zdravnice, povezanih z zaskrbljenostjo o velikosti spolnega uda glede na njihovo starost. Na primer: »*Zanima me ali je 10 centimetrov dovolj velik penis za 14-letnika?*« Pogosto povprašajo, ali je mogoče rast penisa pospešiti, denimo s prehrano, samozadovoljevanjem, tabletami, z vajami itd. Pojavlja se tudi v kontekstu vprašanj o »*belih mozoljčkih oziroma pikicah*« na glavici spolnega uda. Povezana je z vprašanji o erekciji in doživljanju orgazma, kot npr.: »... *že pri poljubljanju ali pa majhni predigri je možno da bo moj penis doživel izliv semena.*« ali z vprašanji o samozadovoljevanju in plodnosti »*jst sm se vsako toliko samozadovoljeval! sedaj me zanima kje bi lahko naredu pregled če sm ploden. tudi penis se mi spreminja, enkrat je velik in enkrat mi rata majhen!*«

**Fant.** Beseda se pojavlja v kontekstu uvoda ali zaključka vprašanja (»*Sem petnajstletni fant ...*«).

**Kožica. Glavica.** Besedi se pojavljata v kontekstu vprašanj o spolnem udu (»... *jaz imam 16 let in imam problem, in sicer kožica na penisu mi v erekciji ne gre čez glavico. je s tem kaj narobe?*«).

**Zaljubljen.** Beseda sodi k zaljubljenemu fantu, ki išče načine, kako se približati deklici, dekletu: »*Ena punca mi je zelo všeč in vem da sem zaljubljen v njo. Problem pa je da ne vem ali je v vame ali ne. Poleg tega se družim z enim fantom, ampak vem da nista par. Sem ji probal pisat, vendar je pokazala sporočila prijateljicam D:*« Enako kot ona o njem se sprašuje tudi on o njej – kako jo osvojiti: »*Zanima me kako osvojiti punco, ki mi je noro všeč že dolgo časa. Oba hodiva v 9. razred osnovne šole. Oba sva nekoliko sramežljiva, niti ne vem če sem tej osebi sploh še všeč, vem pa da ona meni je in je prav prijetna oseba. Mislim da imam največ težav v komunikaciji, torej kako najti primeren trenutek da bi jo nagovoril, predvsem tudi ne vem na kaj bi napeljal temo in kako začeti pogovor. Zanima me tudi kako naj ji na čim lepši način pokažem, da mi je všeč in po katerih znakih lahko prepoznam, da sem tudi jaz njej všeč.*« Kako do lepega, popularnega dekleta: »*Jaz sem zaljubljen v eno punco ki je eno leto mlajša od mene (15 in 14). S to punco sva si zelo dobra prijateljca ona mi vse zaupa in jaz tudi njej precej sem v brezizhodnem 'friendzoneu'. Največja težava je v tem da ona bluzi z enim drugim fantom, nič zelo resnega ... Ona je tudi zelo lepa in popularna tako da je kar obkrožena s fanti ampak pravi da ima mene rada zaradi mojega karakterja ker sem bolj zrel od večine. Zdaj me pa zanima kaj naj naredim da bi pustila tistega in bila z mano?*«

Značilne besede v vprašanih fantov so še: **lep, težave, samozadovoljevanje, kondom, moda, dekle, boli.**

Iz analize spletnih vprašanj, opravljene na podlagi kodiranja, vidimo, da tako dekleta kot fantje odpirajo vsebine o telesnem dozorevanju, ljubezni, zaljubljenosti, priljubljenosti in odnosih z vrstniki, prijateljstvih, spolovilu, spolnih odnosih, samozadovoljevanju, kontracepciji. Fantje odprejo nekoliko več tem (gledano s stališča skupine fantov in ne vseh tem v svetovalnici) o gibanju in preoblikovanju telesa, dekleta pa o telesni teži, čustvih in odnosih v družini. To so vsakdanje teme odrasčanja. Eni in drugi spregovorijo tudi o svojih najtežjih stiskah, a tako kot pri vsebinah o dilemah odrasčanja so dekleta tudi na področju izražanja kriznih osebnih situacij v veliki večini.

### 5.1.4. Kakšna je dolžina spletnih vprašanj?

Zanimalo nas je, kako gostobesedni ali redkobesedni so mladostniki pri izražanju svojih vprašanj – glede na spol, starost in vsebinsko področje. Tudi pri tem smo izhajali iz baze kodiranih spletnih vprašanj. Zaradi specifične jezikovno-stilske zgradbe objav v spletni svetovalnici smo namesto števila besed analizirali število znakov brez presledkov. Tak način analize omogoča doslednejše primerjave forumskih tem različnih uporabnikov.<sup>20</sup>

#### Primer forumskega prispevka s 502 znakoma

##### suha srbečica



*Pozdravljeni!*

*imam manjši problem oz. bolj pravilno bi bilo - manjšo neprijetnost. namreč, pred kakšnim tednom me je začelo srbeti po skoraj celem telesu; srbi me predvsem zgornji del trupa, še posebej prsi (bradavice oz. temen kolobar okrog njih). zaenkrat si kožo (tudi bradavice) mažem z maslom za suho kožo. Je možno, da je to zaradi kakega materiala (sintetika) ali je vzrok alergija? je mogoče kaj drugega?*

*vesela bi bila vsakega nasveta!*

*Hvala za odgovor!*

*ž, 18 let*

*Lp.*

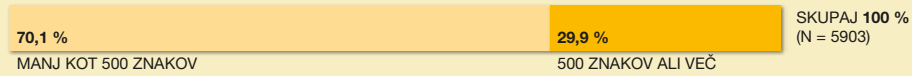
70 odstotkov prvih objav uporabnikov predstavljajo objave z do 500 znaki. Petina objav fantov je dolgih 500 znakov ali več, medtem ko je takih v skupini deklet 34 odstotkov. Razlike so tudi med starostnimi skupinami, saj dolžina objav uporabnikov s starostjo narašča. V obravnavanem obdobju je bilo v starostni skupini 10 do 13 let 27 odstotkov objav, dolgih 500 znakov ali več, v starostni skupini 18 do 21 let je bilo takih 57 odstotkov, v starostni skupini nad 21 let pa je bilo takih 54 odstotkov.

Izrazite so razlike glede dolžine objav po posameznih vsebinskih kategorijah. Objave mladostnikov so krajše, kadar povprašujejo o vsebinah, ki se nanašajo na telo in telesno zdravje ter spolnost in spolno zdravje. Tovrstna vprašanja so značilno krajša kot vprašanja o medosebnih odnosih in duševnem zdravju. Največji delež objav mladostnikov s 500 znaki ali več – po naši evidenci delež daljših objav – se pojavlja, kadar povprašujejo o vsebinah, povezanih z duševnim zdravjem (55 odstotkov), najmanjši pa v okviru vsebin o spolnosti (17 odstotkov). Teme o čustvih, odnosih, prijateljstvih, ljubezni, samopodobi ... so torej tiste, ki iz mladostnikov izvajajo več besed.

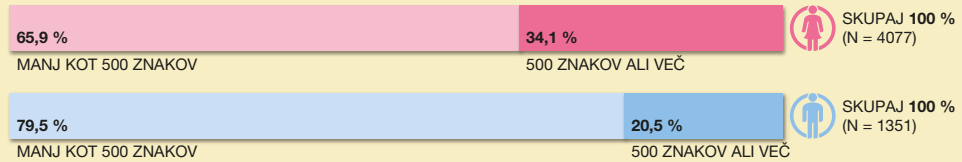
<sup>20</sup> Upoštevali smo samo prve objave v forumskih temah uporabnikov. Spremenljivki intervalne merske lestvice števila znakov prvih objav uporabnikov smo pretvorili v ordinalno mersko lestvico z dvema vrednostma: krajše forumske objave (do 500 znakov) in daljše forumske objave (500 znakov ali več). Vir: Avtomatsko generirano poročilo, Analiza forumskih tem spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), januar 2012 – december 2013.



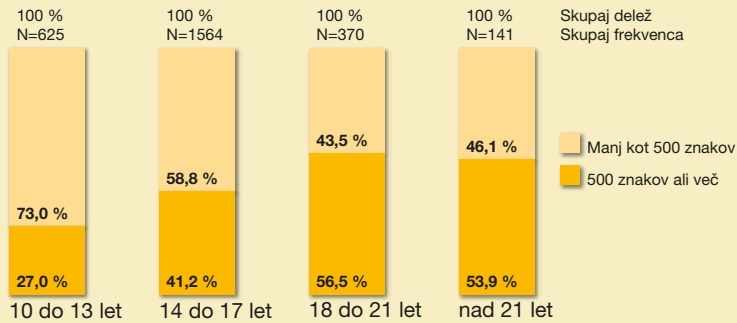
## Dolžina vprašanj mladostnikov (uporabnikov spletne svetovalnice)



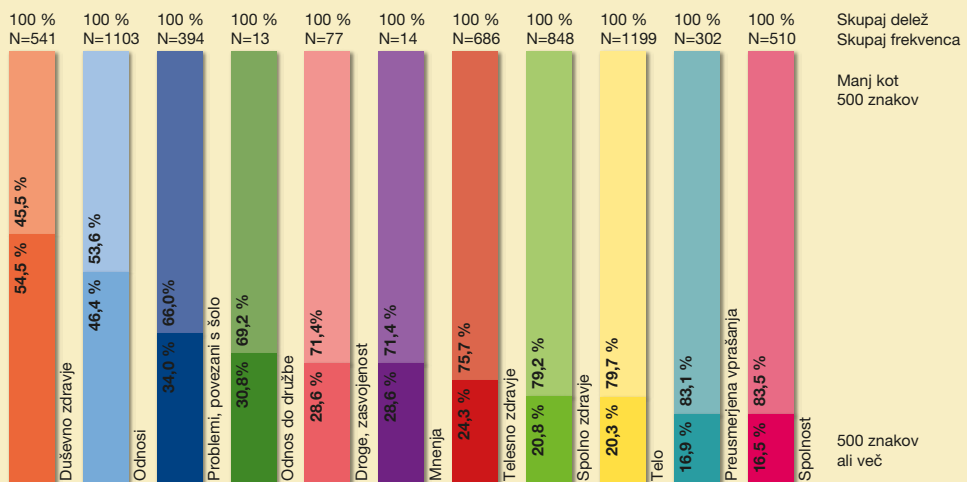
## Dolžina vprašanj uporabnikov glede na spol avtorja



## Dolžina vprašanj uporabnikov glede na starost avtorja



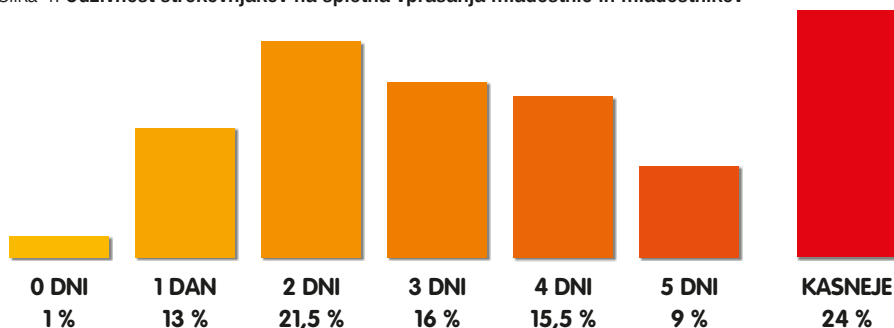
## Dolžina vprašanj uporabnikov glede na krovno kategorijo



### 5.1.5. Kako dolgo čakajo na odgovor?

Spletni svetovalci bi lahko na vprašanja odgovarjali hitreje – tako menijo mladostniki v spletni raziskavi (N = 706). S povprečno oceno 3,4 (na lestvici od 1 do 5) ovrednotijo odzivnost strokovnjakov na njihova vprašanja. (Tabela 7, stran 170.)

Slika 4: Odzivnost strokovnjakov na spletna vprašanja mladostnic in mladostnikov



Vir: Analiza forumskih tem spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), januar 2012 – december 2013, 2014; N = 5870

Iz analize 5870 kodiranih vprašanj vidimo sliko odzivnosti strokovnjakov v dvoletnem obdobju (2012–2013). Isti dan, ko zastavijo vprašanje, prejme odgovor strokovnjaka odstotek mladostnikov, naslednji dan trinajst odstotkov, drugi dan po objavi vprašanja približno petina. **Približno polovica vseh spraševalcev prejme odgovor v treh dneh ali prej.** 76 odstotkov spraševalcev prejme odgovor v petih dneh ali prej. Četrtnina (24 odstotkov spraševalcev) čaka na odgovor strokovnjaka več kot pet dni.

Odzivnost na vprašanja je v spletni svetovalnici tudi občasen predmet pritožb (*»Koliko časa vi potrebujete da odgovorite ker se mi ne zdi fer, da enim prej, enim čez 10+ dni, enim pa nikoli? Pa tudi prej odgovorite tistim ko vprašanja sploh niso toliko nujna ampak jih samo nekaj zanima!«*) in prošenj (*»Moja največja prošnja: bi lahko odgovarjali hitreje?«*) ter ugotavljanja časovnih omejitev (*»Če pošljem vprašanje v četrtek ali petek, med vikendom ne dobim odgovora.«*).<sup>21</sup> Spletni svetovalci so načeloma zavezani skupni ideji o zagotavljanju čim boljše odzivnosti na vprašanja, obenem pa so neplačani prostovoljci, ki krojijo lašten potek in čas spletnih aktivnosti. Dogovorjeno vodilo delovanja spletne svetovalnice je, da mora prav vsak spraševalec prejeti odgovor na svoje vprašanje, časovna omejitev pa zaradi prostovoljne vključenosti strokovnjakov ni določena, temveč le zaželeno. Poseben segment predstavljajo primeri najtežjih vprašanj, kjer delujemo z vidika zagotavljanja hitre, nujne prve pomoči. A tudi v tem segmentu ima odločilen vpliv osebna odzivnost (zmožnost vzeti si čas in smiselno, odgovorno odgovoriti) spletnega svetovalca.

### 5.1.6. Kaj pričakujejo od spletnega svetovalca?

Mladostniki imajo v spletni svetovalnici precej različna pričakovanja. V spletni raziskavi (N = 706) smo jih skušali razbrati tako, da smo preverili, v kolikšni meri se strinjajo s trditvami o možnih odzivih svetovalca na konkretno vprašanje mladostnice. V svojih odgovorih so anketirani mladostniki izhajali iz naslednjih dveh primerov vprašanj:

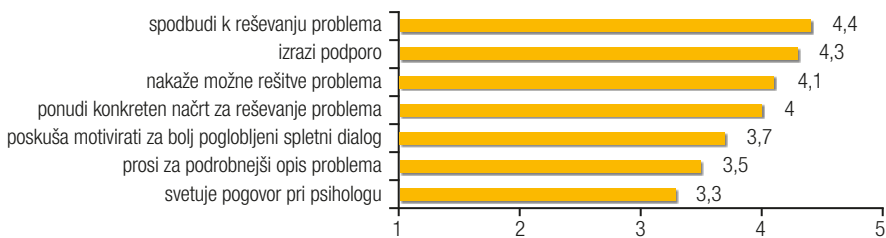
<sup>21</sup> Delovni čas uredništva je med tednom od ponedeljka do petka, od 7. do 15. ure. Če uporabnik pošlje vprašanje, denimo, v petek zvečer, v soboto ali nedeljo, ga v uredništvu objavimo šele v ponedeljek.

**Primer 1, Nana-X:** »Hej! Sramujem se sama sebe. Priznam, da mi nekateri fantje govorijo, da sem jim ušeč in da sem super in use, ampak če jaz ne bom čutila, da sem nekaj vredna, zmožna uspeti ... point je v tem, da ne vem, kako naj se učim, pridobim samozavest, več prijateljev, mamin in atijev ponos, pa tudi lepa se želim počutiti.«

**Primer 2, Lenč:** »imam problem, pravzaprav kup problemov in ne vem več kako jih razrešit ... velikokrat sem slabe volje, žalostna in ne vidim več smisla mojega življenja. probleme imam tudi doma ... z mojo mamo se ne razumem, ne morem ji zaupat svojih težav. moje ocene (v srednji šoli) so iz 5 padle na 2. nimam več prijateljev. nimam niti samozavesti. počutim se zmedeno in izgubljeno. ne vem več kaj narediti. je še vredno živeti na tak način? pomagajte mi.«

Mladostniki so v obeh primerih vprašanj menili, da je najprimernejši odziv spletnega svetovalca, da najstnico **spodbudi k reševanju problema** (povprečna ocena 4,4 na lestvici od 1 do 5) in ji **izrazi podporo** (povprečna ocena 4,3).

Slika 5: Mnenja mladostnikov o nalogah spletnega svetovalca



Vir: Evalvacija spletnega mesta [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) in analiza vprašanj v spletni svetovalnici, 2013; N = 706

Precej dobro sprejemajo (s povprečnima ocenama 4,1 in 4) možnosti, da spletni svetovalec mladostnici nakaže možne rešitve težave ali ponudi konkreten načrt za reševanje vsake izmed njenih težav. Glede na informativno-svetovalno dejavnost naše spletne prakse, ki temelji na razbremenjevalnem, usmerjevalnem, preventivnem in informativnem delovanju, so takšna pričakovanja mladostnikov s pozicije spletnega svetovalnega dela precej tvegana (celo nerealna), a vendar jih znotraj njihovega dojemanja ne smemo spregledati. Kajpada tovrstnih pričakovanj ne moremo posplošiti. Naslednja mladostnica izrazi nasprotno stališče – zavedanje o tveganju konkretnih nasvetov (mnenje iz spletne raziskave): »Svetovalec ne sme ponuditi konkretnih rešitev. V življenju se bomo morali sami znajti. Če bodo svetovalci dajali konkretne rešitve, bomo mladostniki že za vsako malenkost napisali vprašanje ...«

Za spoznanje manj so mladostniki naklonjeni možnostim, da naj spletni svetovalec skuša mladostnico motivirati za bolj poglobljeni spletni dialog in jo skuša skozi pogovor privedi do rešitve (povprečna ocena 3,7), da naj prosi za podrobnejši opis težave (povprečna ocena 3,5) in da naj svetuje pogovor pri psihologu (povprečna ocena 3,2). Kot najmanj ustrezen odziv spletnega svetovalca torej sprejemajo napotitev v pridobitev nadaljnje osebne strokovne pomoči.

### 5.1.7. Kako so zadovoljni z odgovori spletnega svetovalca in s svetovalnico?

Splošno zadovoljstvo mladostnikov s spletno svetovalnico lahko razberemo iz njihovih dokaj ugodnih mnenj o dimenzijah dostopnosti spletnih svetovalcev, ustreznem okolju (mir) za zastavljanje vprašanj na spletu, zadostnosti spletnega svetovanja brez osebnega stika in zadostnosti spletnega svetovanja za vzpostavljane prvega stika pri reševanju težave ali dileme.

Tabela 8: Mnenja mladostnikov o odgovorih spletnih svetovalcev

	Odgovori (%)						N	Povprečje	Standardni odklon
	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti-niti	Se strinjam	Popolnoma se strinjam	Skupaj			
Odgovor svetovalca sem prejel/a pravočasno.	7,5	12,0	28,6	30,8	21,1	100	133	3,5	1,2
Odgovor svetovalca je bil jasen.	3,8	5,3	13,6	48,5	28,8	100	132	3,9	1,0
Svetovalec je odgovoril na vsa moja vprašanja.	6,1	9,1	14,4	34,1	36,4	100	132	3,9	1,2
Razumel/a sem odgovor svetovalca.	3,0	3,0	6,0	51,9	36,1	100	133	4,2	0,9
Odgovor svetovalca mi je bil v pomoč pri reševanju težav.	9,4	2,9	11,6	49,3	22,5	100	132	3,8	1,2
Odgovor svetovalca je izpolnil moja pričakovanja.	7,5	5,2	21,6	44,0	21,6	100	134	3,7	1,1
Odgovor svetovalca je bil preveč strokoven.	18,8	38,3	23,4	13,3	6,3	100	128	2,5	1,1
Pričakoval/a sem bolj neposreden odgovor.	15,7	22,3	19,8	28,1	14,0	100	121	3	1,3
Odgovor svetovalca je bil preveč splošen.	11,5	20,8	29,2	21,5	16,9	100	130	3,1	1,3
Odnos svetovalca je bil preveč neoseben.	21,8	27,4	26,6	16,1	8,1	100	124	2,6	1,2
Imel/a sem občutek, da je svetovalec razumel moj problem.	4,5	3,8	18,8	46,6	26,3	100	133	3,9	1,0

Vir: Evalvacija spletnega mesta [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) in analiza vprašanj v spletni svetovalnici, 2013; N = 706

Če mladostniki doživljajo, da spletna svetovalnica (strokovni nasvet) ne izpolni njihovih pričakovanj, potem je tudi njihovo zadovoljstvo s pridobljeno spletno oporo pričakovano nižje. V spletni anketi med uporabniki spletne svetovalnice (N = 706) smo skušali izmeriti različne dimenzije zadovoljstva z odgovori spletnih svetovalcev. Mladostniki, vključeni v anketi, ki so že kdaj vprašali za nasvet strokovnjaka v spletni svetovalnici, so izrazili strinjanje s trditvami o odgovorih svetovalcev.

V dimenziji preverjanja uporabnosti odgovora so višje povprečne ocene za vrednotenje delovanja spletnega svetovalca ugodnejše. Najbolj izrazito pritrjujejo (s povprečno oceno 4,2), da so **odgovor svetovalca razumeli**. Zanimiv je opisni komentar ene od mladostnic,

ki ugotavlja: »Kadar koli sem potrebovala nasvet, sem pisala v svetovalnico in dobila konkretne odgovore, s katerimi sem bila zadovoljna. Pa vendar sem potem večkrat ugotovila, da jih zares razumem šele čez nekaj časa.« Razumevanje odgovorov lahko torej zori (skozi časovno distanco) skupaj z mladostnikom in njegovim dojemanjem ter reševanjem dileme. Precej visoko (s povprečnima ocenama 3,9) so ovrednotili tudi občutek, da je **svetovalec razumel njihov problem** in da so od svetovalca prejeli **jasen odgovor**. Da jim je bil **odgovor strokovnjaka v pomoč pri reševanju težave**, vrednotijo s povprečno oceno 3,8. V naslednji dimenziji preverjanja splošnosti odgovora so nižje povprečne ocene za pozitivno vrednotenje delovanja spletnega svetovalca ugodnejše. S povprečno oceno 2,5 vrednotijo, da je bil zanje **odgovor svetovalca preveč strokoven**, s povprečno oceno 2,6 pa zaznavajo **odnos svetovalca kot preveč neoseben**. Globino odnosa med svetovalcem in mladostnikom na spletu doživljajo precej razdvojeno.

Pri vrednotenju dejavnosti spletne svetovalnice izvemo, da mladostniki s povprečno oceno 3,4 pritrjujejo, da je spletno svetovanje dovolj za začetek, a nadaljevati se mora v živo. S povprečno oceno 2,8 izražajo strinjanje s trditvijo, da so zanje odgovori spletnih svetovalcev presplošni in premalo uporabni. Zanimivo je, da izražajo precej visoko strinjanje (povprečna ocena 3,9) s trditvijo, da mladostniki pogosto težave opišejo premalo podrobno. (Tabela 7, stran 170.)

Kritični spraševalci v spletni anketi (N = 706) in tudi v spletni svetovalnici s sporočili uredništvu nanizajo nekatere osebne razloge za nezadovoljstvo:

- »Na spletišču bi moralo biti več zasebnosti in ne takšne javnosti, ki ni nikomur v pomoč.«
- »Strokovnjaki bi morali odgovarjati bolj neposredno na vprašanja, ne pa da pišejo splošne floskule, ki jih vsi poznamo. Te stvari si sami preberemo, ampak očitno nam niso dovolj jasne, jih ne razumemo ... zato vprašamo.«
- »Potrebno bi bilo več medsebojnega spoštovanja in pomoči.«
- »Odgovori svetovalcev so včasih nejasni in morda nekoliko čudni. Nekateri bi pričakovali tolažbo in ne le nečustven, strog nasvet.«
- »Pred enim tednom sem napisala problem pa še vedno ni odgovora ... nujno bi ga rabla. Pod imenom \*\*\*\*\* in temo \*\*\*\*\*.«

Predhodne ugotovitve nakazujejo, da mladostniki ne sprejemajo najbolje odgovora, kadar jih svetovalec napoti v nadaljnjo pridobitev strokovne pomoči. Ilustrativno je naslednje pismo, naslovljeno na uredništvo spletne svetovalnice: »Spoštovani! Večina mladih tukaj pravi, da ste super in vse in mogoče za njih resnično ste... Nočem biti nesramna, toda zame pa niste. :( /.../ napisala sem Vam izredno dolgi pismi, dobila sem pa odgovora v nekaj stavkih, pa še to niso bili odgovori na moja vprašanja - v bistvu ste me hoteli napotiti k nekim psihologom. A ni dovolj jasno, če napišem da NE MOREM k strokovnjakom (v živo)? Pač nočem razlagati zakaj, ne razumem kaj je tu tako težko razumeti, da ste mi potem namesto da bi mi odgovorili na moje resne (ne tiste tipične najstniške) probleme, zastavljali vprašanja zakaj preprosto ne poiščem strokovno pomoč. Če Vam otrok napiše, da NE MORE, pač ne more, zakaj nikomur to ni jasno? Res me je prizadelo, ker sem čisto na tleh. Življenje me zadnjih nekaj let kamenja in sem mislila, da bom vsaj tukaj našla oporo, toda je nisem. Ne morem verjeti, da sem dejansko prisiljena napisati to pismo, v katerem zvenim nesramna. To ni moj namen, ampak res sem razočarana.« Takšen odziv nas opozarja na eno od strokovnih dilem spletne svetovalnice. Povratna pisma skrajno nezadovoljnih mladostnikov z odgovori strokovnjakov so zelo redka. V obdobju dveh let (2012–2013) smo v

spletni svetovalnici zabeležili (kodirali) pet odzivov z negativno kritiko. V zgornjem sporočilu mladostnica jasno naslovi svoje razočaranje in ga argumentirano, spoštljivo predstavi. Odpira vprašanje o ustreznosti direktivnosti v spletnem svetovanju. Slednje osvetljujemo v poglavju o delu in vodilih spletnega svetovalca. Videli bomo, da je ena od nalog, ki jo prepoznavajo spletni svetovalci kot nujno v določenih okoliščinah, tudi usmeritev v pridobitev strokovne pomoči, kadar glede na mladostnikov opis situacije (upoštevajoč tudi etične, pravne in zakonske podlage) presodijo, da je to potrebno. Pri tem se soočamo z vprašanjem: se odzivamo na mladostnika in njegove želje ali se kot spletni svetovalci odzivamo na to, kar presodimo, da mlad človek v dani situaciji zares potrebuje?

V primeru čakanja na odgovor imajo težo tudi spontani odgovori vrstniških svetovalcev. Spodbujajoč za mladinsko spletno skupnost je naslednji odziv iz spletne svetovalnice:<sup>22</sup>

*»Stara sem 15 let. Dala sem že dosti slabih in dobrih trenutkov skozi, ampak vem, da jih ni še konec. Zavedam se, da me še dosti dogodivščin čaka in ne moti me, če bodo tudi slabe, zato ker ljudje delamo tudi napake, ki se jih ne da zbrisat, a spomine prav tako! Spomini ostanejo in kmalu bomo vsi starejši in se bomo spominjali kako smo prejkoli za kakšnim fantom/punco ... Ni važno, ali ste žalostni, veseli, razburjeni, živčni, energični... nikoli ne veste, kaj vas lahko doleti. Imejte pozitivne misli, ne negativnih, saj tisto zbija samozavest.. ni važno kakšni ste po videzu, kako vas ljudje sprejmejo, kako vas nekdo gleda. Vi ste diamanti! Vem, da vas večina tako ne misli o sebi, saj imate slabšo samopodobo, a to je normalno.. Ampak so ljudje, ki vas občudujejo. Ne pustite se zmerjat, zaničevat... kdor to dela, dela to iz samega ljubosumja, nevoščljivosti, saj če bi vas sprejel takšne kot ste, vas ne bi obsojal. Zato se ne zmenite za takšne. Kakršnekoli drugačne probleme imate, se vedno lahko obrnete na ta forum ali pa na svoje prijatelje, družino ... vedno vam bodo/ bomo stali ob strani, tudi če se vam kdaj tako ne zdi in si mislite samo slabo o vsem.. Vsak posameznik je po svoje poseben, uspešen in lep! Vsi smo si enakovredni in ne zaničujemo drugačnih od nas, saj so lahko drugačni le po videzu, od znotraj so pa enaki nam.. Zato dragi moji, glejte na svet s svetle strani, bodite pozitivni, delajte napake... skratka uživajte življenje in nikar ga ne zanemarite!«*

Spraševalci v spletni svetovalni skupnosti izrazijo tudi svoje zadovoljstvo (zapisi iz spletne baze):

- *»Drago celotno uredništvo oz. vsi strokovnjaki, ki se trudite 24 ur na dan, da bi nam kakorkoli pomagali. Občudovanja vredni ste.«*
- *»To ni nobeno vprašanje ali prošnja za nasvet, želela sem vam samo napisati, da sem vam neizmerno hvaležna za vse odgovore, nasvete in tolažbe, ZMERAJ ste mi odgovorili, zmeraj ste me potolažil ko sem bila še tako na tleh. želim vam samo izreči - uredništvu in vsem svetovalcem - en velik HVALA.«*
- *»Zahvaljujem, se Vsem svetovalcem, ki ste mi vedno, brez pomisleka priskočili na pomoč. Z vašo pomočjo, sem postal tisto, kar sem. Zdaj se znam spopadati, s težavami in se nanje ustrezno pripraviti. Brez Vas, bi zdaj, verjetno bil, že na robu obupa! Zahvaljujem, se tudi vsem sovrstnikom, za strpnost in vse nasvete.«*
- *»Danes sem prvič na vašem forumu. Kolikor sem pobrskala in prebrala, se mi zelo dopade. Všeč mi je anonimnost in vsi odgovori strokovnjakov. Res je kul :).«*
- *»Želim vam le povedati, da ste res ena ogromna pomoč nam najstnikom v težavah in da mi je res všeč kako se posvetite vsakemu posebej in temeljito odgovorite na vsa vprašanja in probleme. tudi meni ste že parkrat pomagali in vaša pomoč mi pride še kako prav:«*

<sup>22</sup> Pismo ni objavljeno v celoti.

- »Ne pišem vam kakšnega vprašanja, ampak rada bi se vam zahvalila, ker mi zmeraj pomagata, ko nujno rabim pomoč.«
- »Heeey. prvo kot prvo bi Vam rada povedala, da ste najboljša spletna stran ki sem jo kdaj obiskala in sem vesela da se je sploh kdo spomnil na nas najstnike in je tu za nas!«
- »Vedno ste mi pomagali in prenašali moje težave iz dneva v dan.«

### 5.1.8. V ogledalu sedemnajstletne spraševalke

Poglavje o značilnih lastnostih mladostnic in mladostnikov v spletni svetovalni komunikaciji zaključujemo z razmišljanjem mladostnice, ki je bila daljše obdobje redna uporabnica<sup>23</sup> – spraševalka, bralka, komentatorica in vrstniška svetovalka – spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net):

»Stara sem 17 in prihajam iz \*\*\*\*\*. O moji osebnosti in pogledih na svet ste že nekaj razbrali iz foruma. Rada pomagam drugim in se borim za pravice ljudi (še posebej v šoli, kjer pa teh mojih sposobnosti na žalost ne cenijo pretirano - pomembne so številke v redovalnici). Rada bi postala pravnica - držite pesti da pridem na faks! doma imam dve živalci: zajčka in mamicco :P

Mislím da je internet v prenekaterih primerih koristen svetovalc. Mladi raje vprašajo tako, da nihče ne ve kdo so - ne marajo da bi se drugi smejali njihovim problemom ali da bodo naleteli na nerazumevajoč odgovor okolice. Nekateri pa, žal, sploh nimajo nikogar (razen interneta) h komur bi lahko šli po pomoč, nasvet, prijateljski klepet. Mislím da so tudi zato vedno bolj popularni taki forumi, svetovalnice. Internet je super, ker te ne bo nihče obtoževal in se ti smejal. Tudi če se kdaj posmehujemo nekaterim res otročjim vprašanjem, ni tako hudo kot če bi se ti smejala cela šola. Predvsem osnovnošolci dajo veliko na to, kaj si drugi mislijo o njih in zato raje povprašajo nekje, kjer so anonimni.

Ta ista diskretnost pa je na forumih lahko tudi problem. Če je nekdo res v nevarnosti (samomor, depresija, nevarne bolezni, nezaščiteni spolni odnosi, itede) nikoli ne veš ali bo tvoj odgovor prišel dovolj hitro, ali ga bo oseba sploh prebrala, ali bo o njem razmislila. Pogovor v živo ima to prednost da lahko za nekoga nekaj res aktivno storiš - prek neta pa se to ne da.

O.K. večino obiskovalcev tsj imam res rada. mislím da so večinoma super ljudje - iskreni, pozitivni, razgledani (pa tudi če kdaj ne... saj življenje ni vedno lepo). Včasih me (predvsem mlajši) kar presenečajo s svojim zrelim razmišljanjem. V 'resničnem' svetu srečujem same koke, ki ne znajo spraviti skup pametnega nasveta in piflarje s super ocenami, ki ne vejo kdo je kofi anan... Vesela sem da obstaja še kdo, ki ve, kaj so resnični problemi in kako človeku res prisluhneš (čeprav samo prek neta).

Na tem svetu je ogromno problemov (in v primerjavi z vojno, lakoto, sušo, zadolženostjo afrike, se mi tudi moji problemi včasih zazdijo mali) - včasih bi najraje zavpila: pa dobr, dej že mir, hvali usodo da ti je to največji problem v življenju! Drugače pa se mi zdi pohvalno da mladi upajo spregovoriti o težavah ki jih imajo in se odprejo popolnim neznancem. To je najbrž spet posledica anonimnosti ker v življenju še nisem srečala veliko ljudi ki bi se tako odprli in naravnost povedali svoje življenjske izkušnje. Zato se do neke mere lažje zaupamo internetu - ne tratimo časa z naročanjem, z dolgimi (in včasih res mukotrpnimi) pogovori. Pri pogovorih v živo te vedno preseneti družinski prijatelj, bivša sosedka, turšica iz osnovne šole, ... Slovenija je majhna ... velikokrat se raje zaupamo anonimno. ... ja, vendar pa se (predvsem malo starejši) že zavedamo, da strokovnjak lažje pomaga pri pogovoru v živo.

<sup>23</sup> Zapis je nastal na podlagi pisnega intervjuja po e-pošti ob obletnici spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) leta 2007.

*In glede naše obupne uporabe slovenskega jezika. Nč bat! ;) Vsi znamo pisati v lepi pravilni slovenščini, ampak ker je že v vsakdanjem pogovoru nikoli ne uporabljamo, tudi na spletu pišemo, kot govorimo.*

*Glede strokovnjakov imam bolj ali manj pozitivno mnenje. Zdi se mi super, da se po službi, ob kopici zadolžitev še vsak dan usedejo za monitor in odgovarjajo na množico vprašanj (ki se včasih že prav nesramno velikokrat ponavljajo) ampak... (ja, obstaja tudi ampak) včasih imam občutek da se ravno zaradi te kopice vprašanj ne poglobijo zadosti v posamezen primer.*

*Z vsem srcem pograjam počasnost. Ko čakaš na odgovor strokovnjaka in na polževo hitrost s katero na forumu sploh objavite temo.«*

Mladostnica v zapisu med drugim zajame vidik osebne pristnosti na spletu, prednost anonimnosti pri izražanju težav, rahlo nezaupanje v resnični (neanonimni) svet, srednje pozitivno vrednotenje spletnega svetovanja, kritično držo glede odzivnosti strokovnjakov pri odgovarjanju na vprašanja in logični zagovor pri rabi slenga. Vse to so tudi najznačilnejše poteze v profilu mladostnika ali mladostnice na spletu.

## 5.2. Spletni svetovalci

V nadaljevanju postavimo ogledalo strokovnjaku. Pri spoznavanju spletnih svetovalcev – njihovih znanj, kompetenc, doživljanja spletnega svetovanja in strokovnih vodil za to delo – izhajamo iz značilnosti, razvidnih v raziskavi<sup>24</sup> s praktiki spletnega svetovanja v mladinski spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), iz fokusnih skupin s spletnimi svetovalci<sup>25</sup> in izkustvenega znanja uredništva spletne svetovalnice. Iz delovne prakse razvijamo tudi nekatere lastna teoretična izhodišča spletnega svetovanja.

### 5.2.1. Kakšna znanja obvladujejo?

Strokovni profil skupine spletnih svetovalcev se je v primeru spletišča [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) gradil postopoma in glede na naraščajoče potrebe po spletni svetovalni dejavnosti. Število vprašanj je z leti naraščalo in s tem povpraševanje po določenih strokovnjakih. Pomembno razvojno izhodišče za kadrovsko kreiranje skupine je bila raznolikost znanj, s katerimi lahko odgovorimo na kar največ vsebin, povezanih z dilemami, s težavami in potrebami mladine. V spletni svetovalni skupini v letu 2014 deluje 62 strokovnjakov. Med njimi je 40 odstotkov psihologov, 24 odstotkov zdravnikov različnih specializacij in 36 odstotkov svetovalcev s področja ostalih specialnosti.<sup>26</sup> Za delovanje spletišča je temeljnega pomena uredništvo, v katerem poskrbimo za ažurne komunikacije in ustrezno spremljanje ter pretok vseh vsebin. Za približanje k optimalni odzivnosti mladini moramo v svetovalnem spletišču zagotoviti širok strokovni potencial.

Skupina svetovalcev je razmeroma heterogena. Ne le s stališča poklicne usmerjenosti, temveč tudi s stališča delovne aktivnosti. V programu sodelujejo tako zaposleni kot tudi upokojeni strokovnjaki in študentje na drugi stopnji bolonjskega študija (na primer diplomirani psihologi). Približno polovica svetovalcev je, oziroma je bila, pretežno aktivna na področju svetovanja mladini tudi v svojem rednem poklicnem delu.

<sup>24</sup> *Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), več o spletni raziskavi na str. 25.*

<sup>25</sup> Fokusne skupine s spletnimi svetovalci, več na str. 27.

<sup>26</sup> Glej str. 17.



### 5.2.2. Zakaj so postali spletni svetovalci?

Spletni svetovalci so prostovoljci in opravljajo neplačano delo. Med motivi za sodelovanje v spletni svetovalnici lahko prepoznamo naslednje prevladujoče razloge:

- veselje do dela z mladimi;
- želja, da bi podprli mladostnike;
- prostovoljni prispevek družbi;
- strokovni izziv;
- občutek osebnega zadovoljstva in početja, ki je vredno (dopolnjeno poslanstvo);
- zdravstveno-vzgojno delo z mladino;
- delitev strokovnih in življenjskih izkušenj;
- uglasitev na komunikacijo – biti v koraku z mladimi in odgovoriti na njihove potrebe tudi skozi rabo sodobne tehnologije;
- priložnost za učenje in boljše poznavanje mladine (drugačna izkušnja);
- podpora programu spletnega svetovanja, pripadnost mreži in programski skupini.

*»Svetovanje preko spleta je bilo nekaj novega – to je bil zame izziv. Zanimalo me je, kako bo lahko potekalo kvalitetno svetovanje brez osebnega stika, brez opazovanja vedenja, ob skopih podatkih o mladostniku ... Želela sem si tega izziva in hkrati pomagati tistim mladim, ki ne zberejo poguma, da bi prišli osebno po pomoč,«* se, denimo, spominja psihologinja, ki je vstopila v program spletnega svetovanja leta 2001. Druga svetovalka meni: *»Ob vključitvi v spletno svetovalnico sem že zaključila dodatna izobraževanja na področju svetovanja in nadaljevala v smeri pridobivanja psihoterapevtskih kompetenc. Spletno svetovanje sem videla kot priložnost, da komu koristim s svojim znanjem, hkrati preverjam učinkovitost in skrbim za razvoj kvalitete.«* Šolska zdravnica navaja svoj motiv: *»Rada pomagam in svetujem mladostnikom, ker to v ambulanti vsak dan počnem, ker se mi zdi, da s svojimi življenjskimi in poklicnimi izkušnjami lahko mladostnikom veliko dam.«* Socialna delavka izhaja iz svoje osebne zgodbe: *»Deloma me je k spletnemu svetovanju nagovorila osebna izkušnja z motnjami hranjenja. Želela sem pomagati drugim, da bi si rešili ali vsaj olajšali življenje.«* Mlada psihologinja na začetku svoje poklicne kariere izpostavi motiviranost za prostovoljno delo: *»Vedno sem rada sodelovala v prostovoljnih projektih, pri čemer so se mi mladostniki zdeli zanimiva ciljna skupina strokovnega dela.«* Specialistka ginekologije ugotavlja: *»Želim imeti vpogled v razmišljanje mladih in pridobiti nove izkušnje. Pomagam lahko hitro in pogosto učinkovito.«*

Eden ključnih motivov svetovalcev je, da želijo aktivno podpreti mladino kot posebno ranljivo skupino, ki je na določenih področjih v družbi pogosto prezrta. Kot pravi športni pedagog: *»S strokovnimi nasveti želim otrokom in mladostnikom olajšati doseganje njihovega cilja ter jih usmeriti h kritičnemu razmišljanju.«* Svetovalci, ki sodelujejo v programu spletne svetovalne podpore, vidijo splet kot priročno orodje za svetovanje mladim in kot priložnost za zblizanje s skupino, ki se sicer pogosto sooča z oteženim dostopom do strokovne pomoči, še posebej pa nima na voljo virov pomoči, na katere bi se lahko obrnila za razreševanje vsakdanjih dilem in težav odrasčanja. Tako pretekle izkušnje dela z mladimi v vsakdanjem poklicnem življenju, kakor tudi želja po pridobivanju novih izkušenj in specifičnih svetovalnih kompetenc, značilnih za splet, so prav tako razlogi, zaradi katerih so se svetovalci pridružili ideji spletnega svetovanja. Dobra petina svetovalcev je del svetovalne skupine že dvanajst let.

### 5.2.3. Kdaj in od kod odgovarjajo?

Svetovalci večinoma pišejo odgovore na spletna vprašanja mladih doma, v miru in tišini (zvečer, ponoči ali zgodaj zjutraj). Nekateri umestijo delo spletnega svetovalca v okvir svojega delovnega časa, če so tako dogovorjeni z delodajalcem. Ali pa odgovarjajo pred začetkom ali zaključkom dela, kadar najdejo kreativni čas in prostor. Včasih, tako kot zdravnici iz svetovalne skupine, pišejo odgovore med mirnim dežurstvom ali med za- tišjem v ambulanti. Večina, 83 odstotkov, svetovalcev na več kot polovico vprašanj mla- dostnikov odgovori v prostem času, 17 odstotkov pa jih na večino vprašanj odgovori v okviru delovnih obveznosti.

Vsak svetovalec sam določi čas in prostor za svoje delo, podobno kot mladostnik določi čas in prostor, v katerem zastavi svoje vprašanje. Nekateri zanimive okoliščine, v katerih so svetovalci že pisali in pripravljali spletne odgovore, so naslednje:

- med vožnjo in čakanjem;
  - »Mogoče so najbolj nenavadni prostori, kjer sem že nekajkrat zapisovala misli, iz katerih sem nato kasneje sestavila odgovore, vlak, avtobus in avtobusna postaja.«
- na dopustu;
  - »Odkar imam tablico, pišem povsod, kjer je internet. Tudi na počitnicah.«
  - »Se je pa tudi že zgodilo, da sem odgovoril v času letnega dopusta, mimogrede in z ve- seljem, ker je taka oblika svetovanja priročna, enostavna, ne vzame preveč časa in lahko delaš skoraj povsod, kjerkoli takrat si.«
- v postelji;
  - »Občasno se zgodi, da odgovor napišem in pošljem preko pametnega mobilnega telefo- na kar iz postelje, pred spanjem.«
- na delovnem mestu;
  - »Pred začetkom ambulante in po zaključku.«
- na izletu
  - »Šli smo na nedeljski izlet v Postojnsko jamo. Vprašanje s foruma sem dobila v petek. Ker sem želela, da bi fant, ki je bil v stiski, dobil odgovor takoj v ponedeljek, je družina odšla v jamo, jaz pa sem v kavarni v miru pripravljala odgovor in ga zvečer le še pretipkala.«
- v družinskem vzdušju;
  - »Doma, ob kričanju otrok.«
  - »O odgovoru razmišljam med igro s svojima otrokoma, med pripravo kosila ... in vča- sih pride pravi navdih za odgovor ravno takrat - med branjem pravljič ali med pripravo solate ...«
- med vsakdanjimi opravili;
  - »Svoje odgovore oblikujem ob vsakdanjih opravilih in tudi kaj zapišem na listič, ki je v ta namen vedno v žepu ali pri roki. Včasih ga v mislih sestavljam na poti, med hojo, na dolgih sprehodih.«
- med sproščanjem;
  - »Večinoma se, predvsem med prostočasnimi aktivnostmi (med tekom), v mislih pogovar- jam z avtorjem vprašanja in tako oblikujem odgovor.«

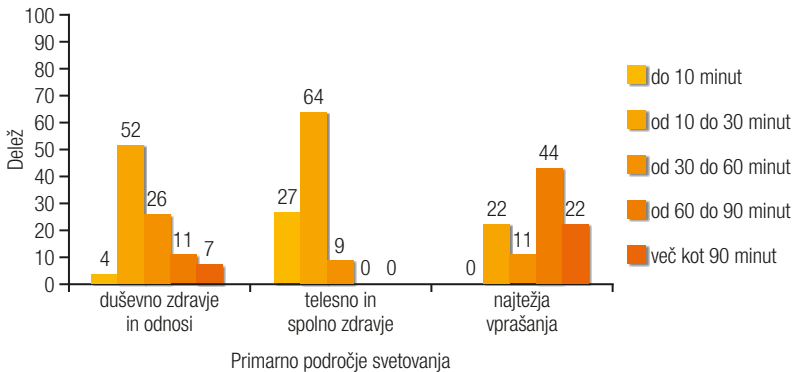
Svetovalci torej vsak zase iščejo primerne okoliščine za razmišljanje o odgovoru in pisanje, kot pravi naslednja svetovalka, zdravnica: »S pripravo odgovorov se ukvarjam kjerkoli: v službi, doma z dojenčkom v naročju, na dopustu v kakšni kavarni, pogosto pozno zvečer ali zgodaj zjutraj.«

#### 5.2.4. Koliko časa in besed porabijo za odgovor?

Iz spletne ankete med spletnimi svetovalci razberemo, da približno polovica svetovalcev porabi za pripravo odgovora na običajno vprašanje od 10 do 30 minut. Približno petina svetovalcev porabi od 30 do 60 minut. Glede na *primarno področje svetovanja*<sup>27</sup> je med tistimi, ki svetujejo o vsebinah telesnega in spolnega zdravja, več takih, ki za pripravo odgovora porabijo do pol ure (91 odstotkov). Medtem pa je med tistimi, ki svetujejo predvsem na področju najtežjih vprašanj, 66 odstotkov takih, ki za pripravo odgovora porabijo več kot eno uro.

Svetovalka Alenka Tacol, ki svetuje na področju duševnega zdravja, medosebnih odnosov in težav, povezanih s šolo, pravi: »Vprašanje preberem, potem odgovor dozoreva. Kar dolgo ga pišem, mogoče zato, ker ga potem še popravljam, da jezik ne bi bil preveč zapleten. Mladostniku se približam tudi v izrazu in zmehčam, kar se mi zdi, da je preveč strokovno. Vedno ga še dodatno osvetlim, da lažje razume. Trudim se, da je jezik strokoven, a ne pretežek. Mora biti dovolj lahko in razumljivo. Prav to lahkotnost dodajam v zadnji fazi priprave odgovora. Ne morem ga kar tako napisati ... Vzame kar nekaj časa, pa mi ni žal.«

Slika 6: Čas za pripravo odgovora na mladostnikovo vprašanje po področjih svetovanja



Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Ob rekodiranju kategorij, ki se nanašajo na primarno področje svetovanja posameznega svetovalca, lahko povprečen čas za pripravo odgovora na vprašanje ocenimo na 39 minut. Povprečni čas se glede na področje svetovanja zelo razlikuje. Najkrajši je v skupini svetovalcev, ki svetujejo pretežno na področju telesnega in spolnega zdravja (18 minut), nekoliko daljši je v skupini svetovalcev, ki svetujejo pretežno na področju duševnega zdravja

<sup>27</sup> Področja svetovanja smo v spletni raziskavi (več o njej v poglavju o raziskovalnem pristopu) uvrstili v naslednje izvirne kategorije: 1. Duševno zdravje, odnosi, droge, zasvojenost; 2. Telo, telesno zdravje; 3. Spolnost, spolno zdravje; 4. Problemi, povezani s šolo; 5. Najtežja vprašanja. Ugotovljali smo, kako so svetovalci razvrščeni glede na področje svetovanja, na katerem so najbolj aktivni. S ponujenega seznama so lahko izbrali do dve področji. Največ svetovalcev svetuje na primarnem področju, poleg tega pa svetuje še na področju problemov, povezanih s šolo ter na področju duševnega zdravja, odnosov, drog in zasvojenosti. Svetovalci svetujejo na različnih področjih zaradi ustrezne strokovne usposobljenosti in dejstva, da se vprašanja mladostnikov velikokrat hkrati dotikajo več različnih vsebinskih področij (vprašanje mladostnice se lahko npr. nanaša na njeno telesno težo, prvi spolni odnos in samopodobo).

in odnosov (30 minut), in najdaljši v skupini svetovalcev, ki svetujejo pretežno v primerih najtežjih vprašanj (65 minut).

Po enakem principu, kot smo analizirali dolžino vprašanj mladostnikov, smo si ogledali tudi dolžino odgovorov svetovalcev (analizirali smo število znakov brez presledkov in razmejili odgovore na daljše – z več kot 500 znaki – ter krajše – z manj kot 500 znaki). Med krajše odgovore, z manj kot 500 znaki, po tej razmejitvi uvrščamo več kot polovico (58 odstotkov) vseh svetovalnih odgovorov.

Tabela 9: Dolžina odgovorov svetovalcev glede na krovno kategorijo

	Manj kot 500 znakov	500 znakov ali več	Skupaj	N
<b>Duševno zdravje</b>	13,9	86,1	100	581
<b>Problemi, povezani s šolo</b>	20,8	79,2	100	395
<b>Odnosi</b>	22,6	77,4	100	1157
<b>Odnos do družbe</b>	23,1	76,9	100	13
<b>Droge, zasvojenost</b>	49,4	50,6	100	79
<b>Telo (prehrana, vadba, samopodoba)</b>	73,6	26,4	100	1190
<b>Spolnost</b>	77,7	22,3	100	515
<b>Telesno zdravje</b>	84,5	15,5	100	691
<b>Spolno zdravje</b>	88,3	11,7	100	861
<b>Preusmerjena vprašanja</b>	90,1	9,9	100	273
<b>Mnenja</b>	100,0	0,0	100	14

Vir: Analiza forumskih tem spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), januar 2012 – december 2013, 2014;  
N = 5870

Svetovalci pišejo najdaljše odgovore o vsebinah duševnega zdravja (86 odstotkov odgovorov vsebuje 500 znakov ali več), najkrajše pa v tematikah, povezanih s spolnim zdravjem (le 12 odstotkov odgovorov na tem področju vsebuje 500 znakov ali več).

Svetovalce smo glede na primarno področje svetovanja povprašali o mnenju glede dolžine odgovorov. V pripravo kratkih, informativnih odgovorov so bolj usmerjeni svetovalci s področja telesnega in spolnega zdravja. Zanje je tudi značilno, da običajno odgovorijo le na to, kar mladostnik konkretno sprašuje. Tako se poslužujejo svetovalnega pristopa, da mladostniku ponudijo v rešitev usmerjene, čim bolj konkretne odgovore. V pripravo bolj poglobljenih, daljših odgovorov pa so bolj usmerjeni svetovalci, ki delujejo pretežno na področju najtežjih vprašanj. Zanje je tudi med vsemi svetovalci najbolj značilno, da o odgovoru razmišljajo dlje časa, preden ga napišejo in odpošljejo. Svetovalci, ki svetujejo pretežno na področju duševnega zdravja in odnosov, so bolj nagnjeni k temu, da v vprašanju iščejo skrito sporočilo (odstirajo težje razvidne plasti povedanega) in skušajo odgovoriti tudi na neizrečeno.

### 5.2.5. Kaj upoštevajo v svojem svetovalnem stilu?

Svetovalci delujejo v smeri razumevanja težave. Iz njihovih odgovorov na 12 nasprotujočih si parov trditev o spletnem svetovanju ugotavljamo, da sta jim v povprečju najbližji trditvi »Mladostniku vedno verjamem.« in »Tudi v pisnih odgovorih zlahka izrazim empatijo.« Medtem pa so v povprečju najbolj neodločeni glede trditev o rabi humorja, o vpletanju osebnih izkušenj v odgovore ter o odgovarjanju na skrita sporočila in neizrečeno v vprašanih.

Slika 7: Kam se nagibajo svetovalci v svetovalnih stilih spletnega svetovanja (kateri pristopi so jim bližji)?

Običajno pripravim kratke, informativne odgovore.	●	Odgovarjam poglobljeno, večinoma z daljšimi odgovori.
Pri odgovarjanju sledim neki vnaprej določeni strukturi - lastni svetovalni shemi.	●	Strukturo odgovora sproti prilagajam vprašanju mladostnika.
Običajno odgovorim le na to, kar me mladostnik konkretno vpraša.	●	V vprašanju vselej iščem skrito sporočilo in skušam odgovoriti tudi na neizrečeno.
V odgovorih kdaj spregovorim tudi o svoji osebni izkušnji.	●	V odgovore ne vpletam svojih osebnih izkušenj.
V odgovorih uporabljam humor.	●	V odgovorih ne uporabljam humorja.
V odgovorih izrazim tudi svoja čustva.	●	Ne zdi se mi primerno, da bi kot svetovalc izražal svoja čustva.
Ko odgovarjam, mladostniku ponudim čim bolj konkretne odgovore.	●	Ko odgovarjam, mladostniku ponudim čim bolj splošne odgovore.
Ko odgovarjam, se osredotočim samo na mladostnika, ki sprašuje.	●	Ko odgovarjam, imam pred očmi celotno mladino, ki dostopa do javnega svetovalnega foruma.
O odgovoru razmišljam dlje časa, preden ga napišem in odpošljem.	●	O odgovoru ne razmišljam dolgo. Največkrat ga lahko pripravim takoj.
V odgovorih skušam mladostnika v stiski potolažiti.	●	V svoje odgovore ne vpletam tolažbe.
Tudi v pisnih odgovorih zlahka izrazim empatijo.	●	V pisnih odgovorih težko izrazim empatijo.
Mladostniku vedno verjamem.	●	Pogosto dvomim v zgodbo mladostnika.

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Tistim svetovalcem, ki so tudi v svojem osebnem poklicnem delu pretežno aktivni na področju svetovanja mladim, je bližja raba humorja v odgovorih kakor ostalim. Prav tako jim je bližja orientacija, da skušajo v svojih odgovorih mladostnika v stiski potolažiti in se občasno poslužujejo svetovalne drže, da v odgovorih spregovorijo tudi o kakšni svoji osebni izkušnji. Glede na število let spletnega svetovanja je značilno, da tisti svetovalci s kratkim spletnim stažem, eno leto ali manj, manj uporabljajo možnosti, da bi v svoje odgovore vpletli tudi svoje osebne izkušnje. Čeprav je v povprečju vsem svetovalcem bližje trditev »Ko odgovarjam, se osredotočim samo na mladostnika, ki sprašuje.«, je v povprečju, v primerjavi z ostalimi, trditev »Ko odgovarjam, imam pred očmi celotno mladino, ki dostopa do javnega svetovalnega foruma.« bližje svetovalcem, ki na spletu svetujejo leto ali manj. Relativno velike razlike so tudi pri izražanju bližine trditvi »Ko odgovarjam, mladostniku

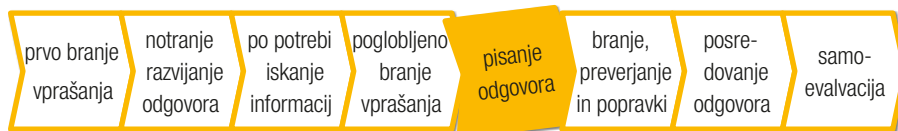
ponudim čim bolj konkretne odgovore.« Ta je v povprečju najbližja svetovalcem, ki delujejo na spletu devet let ali več, sledijo svetovalci, ki v spletni svetovalnici sodelujejo od dve do osem let, in svetovalci s spletnim stažem do enega leta.

### 5.2.6. Kako je sestavljen proces priprave spletnega odgovora?

Svetovalci so pri pripravi spletnih odgovorov zavezani precej podobnim proceduram. Mag. Damjana Podkrajšek, specialistka šolske medicine, opiše svoj ritual: »*Ko prejmem vprašanje, ga na hitro preberem. Če je običajno, nanj kmalu odgovorim. Če je nepopolno ali povsem novo, si vzamem več časa, da ga premeljem. Ko se odločim odgovoriti, potrebujem popoln mir. Zapišem odgovor, ga navadno na glas preberem in se skušam vživeti v misli najstnika, ki ga bo prejel. Nato ga popravim in odpošljem. Sledi še shranjevanje v posebno mapo.*«

Miselna priprava oblikovanja odgovora se začne običajno takoj, ko svetovalec prebere vprašanje bodisi na telefonu ali računalniku. Vprašanje prebere enkrat, dvakrat ali večkrat. Izlušči jedro in bistvene informacije. Nekateri svetovalci vprašanje natisnejo in označijo pomembne dele, drugi si oporne točke posebej zabeležijo. Razloga, zakaj svetovalec ne odgovori takoj, sta trenutno pomanjkanje časa in potreba po tem, da vprašanje odleži in se ‚usede‘. V tem času razmišlja o vprašanju, išče odgovor v lastni bazi znanj, morebitnih lastnih osebnih izkušnjah, v svojem delovnem okolju. Dodatne informacije pridobiva na internetu ali v strokovni literaturi. Prav tako pa drugje, kot pravi psiholog Brane But s 40-letno delovno prakso: »*Pri pripravi odgovorov sem moral študirati že tudi katekizem in koran ...*« Jezik mladostnikov prevaja v lastno razumevanje težave tako, da skuša zaznati in razvozlati tudi manj očitna, skrita vprašanja oziroma sporočila, izražena med vrsticami. V avtorja vprašanja se poskuša vživeti. Svetovalka Polona Kuzman pravi: »*Vprašanje se nekaj časa intenzivno družim z mojimi mislimi in iskanjem pravih spodbud za akcijo, h kateri želim mladostnika nagovoriti vedno znova. Ko imam pri sebi izdelan načrt, se misli hitro sprostijo v besede, ki jih zapišem. Zatem ponovno prebiram vprašanje in iščem, ali sem slučajno na kaj pozabila ali kakšno stisko nenamerno spregledala.*«

Slika 8: Tipičen proces priprave zahtevnejšega odgovora na vprašanje mladostnika

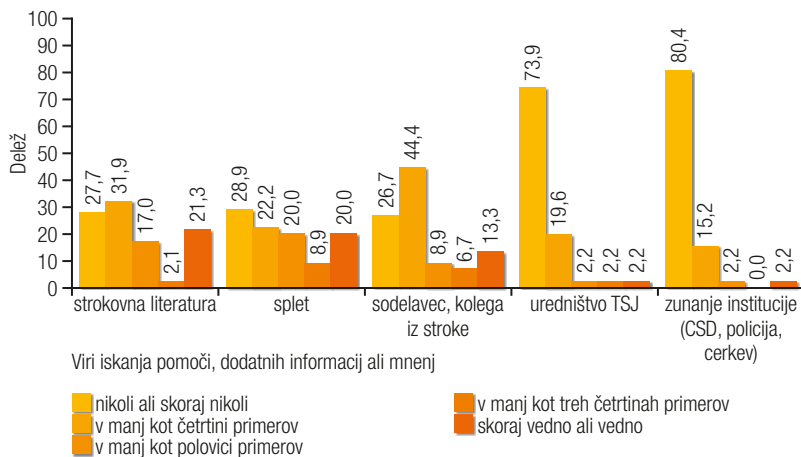


Ko si svetovalec zagotovi čas, potreben za pripravo odgovora, in zbere vse ustrezne informacije (literatura, strokovnjaki in drugi viri), ponovno poglobljeno prebere vprašanje in prične s tipkanjem odgovora. Ko je odgovor pripravljen, ga uredi in vnese še zadnje popravke. Za nekatere svetovalce se proces s tem ne zaključi, saj že poslani odgovor ovrednotijo in razmišljajo, kako bo odmeval, kaj bi morda lahko sporočili drugače. Opravijo samoevalvacijo in samorefleksijo. Številni svetovalci odgovore tudi arhivirajo. Opisani ritual priprave (zahtevnejšega) odgovora se nanaša predvsem na področja svetovanja o duševnem zdravju, medosebnih odnosih in pri najtežjih vprašanjih. Ritual priprave se torej razlikuje glede na vsebino in obsežnost vprašanja. Ko gre za vprašanja o telesnem in spolnem zdravju, po besedah svetovalcev s tega področja daljši premislek o odgovoru večkrat niti ni potreben. V teh primerih je proces priprave odgovora krajši, sestavljen zvečine iz dveh komponent: branja vprašanja in pisanja odgovora. Specifična so najtežja vprašanja, ko je hiter/hitrejši odgovor nujen, hkrati pa mora vsebovati temeljit premislek, morebitno

pridobivanje dodatnih informacij (denimo o konkretnih virih pomoči), dešifriranje skritih sporočil v besedilu, dobro sporočilno vrednost in jasnost. Psiholog Brane But pravi: »Ko preberem vprašanje, še posebno pri težjih vprašanjih, razmišljam in postopoma oblikujem odgovor. Pri nekaterih vprašanjih si pomagam s strokovno literaturo, včasih se tudi s kom posvetujem. Odgovor običajno oblikujem v treh sklopih: 1. najprej povzamem bistvo vprašanja; 2. nato problem širše obrazložim, na splošno, po potrebi včasih tudi bolj strokovno, vendar poljudno; 3. nato pa na tej osnovi odgovor konkretnije, neposredno usmerim na samo vprašanje oziroma na mladostnika, ki sprašuje.«

Vpogled v komponento procesa priprave odgovora, ki se nanaša na potrebo svetovalca po pridobivanju dodatnih informacij, nam pokaže, da svetovalci v splošnem relativno pogosto poiščejo dodatne informacije ali mnenja na spletu in v strokovni literaturi. Kar 29 odstotkov svetovalcev je za dodatnimi informacijami pobrskalo na spletu v več kot polovici primerov, s strokovno literaturo pa si je v več kot polovici primerov pomagalo 23 odstotkov svetovalcev. Na sodelavca oziroma stanovskega kolega iz stroke, uredništvo spletne svetovalnice ter zunanje institucije, kot so centri za socialno delo, policija, cerkev, so se svetovalci v povprečju obračali redkeje.

Slika 9: Viri informacij in pogostost iskanja dodatnih informacij pri pripravi spletnega odgovora



Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Vpogled v primarno področje svetovanja nam kaže, da se svetovalci, ki svetujejo pretežno na področju najtežjih vprašanj, v procesu pridobivanja dodatnih informacij ali mnenja, pogosteje kot ostali svetovalci obrnejo na sodelavca ali stanovskega kolega iz stroke, uredništvo ter zunanje ustanove. Za svetovalce, ki svetujejo na področju duševnega zdravja, pa je značilno, da pogosteje kot ostali poiščejo informacije v strokovni literaturi.

## 5.2.7. Kako doživljajo delo spletnega svetovalca in lastno vlogo?

Svetovalci, kot je razvidno iz opravljene spletne raziskave, pripisujejo obstoju e-uredništva visoko vrednost. 98 odstotkov se jih strinja ali popolnoma strinja, da je za zanesljivo delovanje spletne svetovalnice nujno potrebno uredništvo. Vprašani pritrjujejo, da na spletu odgovarjajo z velikim veseljem (vsi svetovalci, povprečna ocena strinjanja 4,7). 95 odstotkov svetovalcev izraža stališče (povprečna ocena strinjanja 4,4), da zaradi sodelovanja v spletni svetovalnici bolje poznajo slovensko mladino. 89 odstotkov svetovalcev verjame, da jim izkušnje spletnega svetovanja pomagajo tudi pri osebnem svetovanju. Potrebo po dodatnem izobraževanju na področju spletnega svetovanja mladim izraža 61 odstotkov svetovalcev. Odgovore drugih svetovalcev in vprašanja mladih v spletni svetovalnici z zanimanjem prebira 52 odstotkov svetovalcev.

Tabela 10: Svetovalčevo doživljanje spletnega svetovanja

	Sploh se ne strinjam (%)	Se ne strinjam (%)	Niti-niti (%)	Se strinjam (%)	Popolnoma se strinjam (%)	Skupaj			
						Skupaj (%)	N	Povprečje	Standardni odklon
<b>Menim, da je za zanesljivo delovanje e-svetovalnice uredništvo nujno potrebno.</b>	0,0	0,0	2,1	17,0	80,9	100	47	4,8	0,5
<b>Z velikim veseljem odgovarjam mladim na spletu.</b>	0,0	0,0	0,0	34,8	65,2	100	46	4,7	0,5
<b>Zdi se mi, da zaradi sodelovanja v e-svetovalnici bolje poznam slovensko mladino.</b>	0,0	0,0	4,3	50,0	45,7	100	46	4,4	0,6
<b>Izkušnje spletnega svetovanja mi pomagajo tudi pri svetovanju v živo.</b>	0,0	2,3	9,1	52,3	36,4	100	44	4,2	0,7
<b>Občutek kompetentnosti za spletno svetovanje izvira iz moje strokovne usposobljenosti.</b>	0,0	4,3	10,6	51,1	34,0	100	47	4,1	0,8
<b>Čutim potrebo po dodatnem izobraževanju za spletno svetovanje mladim.</b>	0,0	14,0	25,6	44,2	16,3	100	43	3,6	0,9
<b>Z zanimanjem prebiram odgovore drugih svetovalcev in vprašanja mladih v svetovalnici <i>www.tosemjaz.net</i>.</b>	10,9	8,7	28,3	39,1	13,0	100	46	3,3	1,2
<b>Odgovore v večini primerov pripravim v naglici.</b>	42,6	40,4	14,9	2,1	0,0	100	47	1,8	0,8

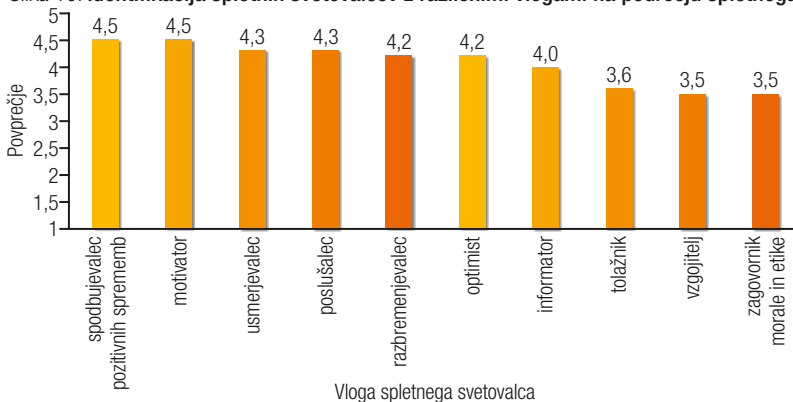
Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice *www.tosemjaz.net*, 2014; N = 47



Spletni svetovalci se lahko prepoznajo v različnih vlogah, skozi katere lahko razbiramo tudi namen spletnega svetovanja. Kako deluje spletni svetovalec? Tolaži, moralno razsoja, vzgaja, vliva optimizem, razbremenjuje, usmerja, posluša, motivira, spodbuja v dobre spremembe? Katere vloge kombinira? Na petstopenjski lestvici strinjanja z različnimi vlogami ugotavljamo, da se spletni svetovalci v povprečju najbolj identificirajo v vlogah spodbujevalca pozitivnih sprememb in motivatorja, najmanj pa v vlogah tolažnika, vzgojitelja ter zagovornika morale in etike. Glede na primarno področje svetovanja ugotavljamo nekatere razlike. Tako se svetovalci, ki odgovarjajo na najtežja vprašanja, bolj kakor ostali v povprečju prepoznajo v vlogah usmerjevalca in razbremenjevalca, medtem ko se svetovalci, ki svetujejo o telesnem in spolnem zdravju, bolj prepoznajo v vlogi vzgojitelja in manj v vlogah motivatorja in poslušalca.

Zanimivo je, da se je v spletnem vprašalniku najmanj svetovalcev opredelilo pri vprašanju o vlogi tolažnika. V skupinskih intervjujih lahko razberemo, da svetovalci načeloma podpirajo izražanje tolažbe, ki pa naj bi bila izražena v smislu sočutja in ne usmiljenja. Smiselna je pozitivna, realna tolažba. Kot pravi psihologinja Alenka Tacol: »*Pomembni sta prava mera in realnost. Tolažba ne sme biti osladna, izrečena površno in brez občutka, v smislu, 'saj bo v redu' ... Naloga svetovalca ni, da cvetlički. Mladi hitro intuitivno začutijo, kdaj je tega preveč. Začutijo nepristnost odgovora in svetovalec s tem izgublja kredibilnost. Dober svetovalec ostaja v realni podpori.*« Svetovalec naj tudi ne moralizira, ne sodi in ne daje potuhe.

Slika 10: Identifikacija spletnih svetovalcev z različnimi vlogami na področju spletnega svetovanja



Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

O spodbudi v dejavno reševanje težave ena od svetovalk razmišlja: »*Nihče ničesar ne reši, če toži, joče in je zaprt. Sam mora prestopiti naprej, v tem pa je vloga nas, spletnih svetovalcev, dodati manjkajočo moč, da bo mladostnik ta korak tudi zmogel.*« Druga psihologinja poudari pomen opore z ilustrativno primerjavo: kadar se mladostniki zamajajo, vidi vlogo svetovalca kot »*količek ob paradižniku*«. Naslednja svetovalka poudari nalogo podpore, ob kateri lahko mladostnik prepozna možne izhode iz težavne situacije: »*Pride-mo v tunel, pridemo v temo, ampak ta tunel ima izhod na drugi strani. Od mladostnikov je odvisno, koliko časa bodo obtičali na mestu, v temi, in kdaj bodo naredili korak proti svetlobi. Tuneli so normalen del življenja vsakega posameznika. Vedno znova na kakšnega naletimo in vsak ima izhod.*«

**Ključne vloge spletnega svetovanja** prepoznava svetovalci v:<sup>28</sup>

- opolnomočenju in povečevanju mladostnikove odgovornosti za razreševanje težave;
- realni opori v stiski;
- empatiji, razumevanju in razbremenjevanju;
- motiviranju za pozitivno spremembo;
- slišanju (pozorno poslušam in slišim);
- prepoznavanju težave (previdnost pri morebitnem nepriznavanju in zmanjševanju);
- osvetljevanju in zavedanju situacije;
- prepoznavanju pozitivnih možnosti in izhodov ter iskanju smisla;
- usmerjanju mladostnika v realni svet in doživljanje »tukaj in zdaj«;
- spodbujanju k pridobitvi strokovne pomoči, kadar je to potrebno;
- preventivnem delovanju.

Psihologinja Ana Vidovič meni: *»Mladostniku se lahko približam z empatijo, ga opolnomočim, nudim informacije in ga usmerjam. Ne morem pa spremeniti okoliščin, v katerih živi, ali ga prepričevati, da naj te okoliščine spremeni.«* **Kakšen je torej domet spletnega svetovanja in do kod seže podpora svetovalcev mladostniku na spletu?** *»Že s samim personaliziranim odgovorom sporočam mladostniku na drugi strani, da je zame pomemben, da mi je mar zanj ali zanjo. Lahko ponudim podporo z informacijami, s katerimi lahko vidi preko svojih ovir, ki so lahko vezane na zaznavo njegovih sposobnosti, časovne perspektive, občutka edinosti s tem problemom, osamljenosti ali brezupnosti ... Lahko naredim vse, kar je v moji moči v danih okoliščinah. Lahko spodbujam, opogumljam, podpiram, sprašujem, vabim, usmerjam, učim, informiram ... ne morem pa nadzirati, kaj bo z vsem tem počel mladostnik. Navsezadnje ponujam, da ostane aktiven pri iskanju odgovorov na svoja vprašanja, sploh če s prvim odgovorom ni zadovoljen. Ponujam svoj kontakt ali predlagam, da si poišče še drugo mnenje, si privoščiči še kakšen vir pomoči. Verjamem, da se za vsako težavo najde rešitev, le da zahteva čas, trud, vztrajnost in več glav. Po tej poti gre lažje in hitreje,«* meni Ksenija Centa, psihologinja in psihoterapevtka. Pediatrinja Lucija Gobov poudari še vidik preventivnega delovanja in promocije zdravja: *»Skušam jih informirati, spodbujati k zdravemu načinu življenja. Jim dati občutek, da so slišani in razumljeni. Spodbujam jih k pozitivnemu razmišljanju in izboljšanju samopodobe.«* Pomembno je tudi zavedanje meje, ko je nujen prehod iz spletne opore v osebno. Družinska zdravnica, prim. asist. Jana Govc Eržen, pravi: *»Mladostnik lahko računa na strokovne informacije, na podporo, pomoč, nasvet. V kolikor pa gre za situacije, ko je zdravje resno ogroženo, sem pripravljena pomagati osebno.«*

<sup>28</sup> Ugotovitve v skupinskih intervjujih s svetovalci (fokusne skupine).

Spletni svetovalci ugotavljajo, da je spletni domet zlasti v sporočilih, iz katerih lahko mladostnik pridobi:

- sočutno razumevanje in čustveno oporo (občutek manjšega bremena in olajšanja);
- spodbudo, da zmore;
- razloge za osmišljanje konstruktivnega reševanja težave;
- predloge za nadaljnje ravnanje in optimalno odločanje;
- vpogled v lastno situacijo (različni zorni koti);
- jasno sporočilo, če svetovalec presodi, da mora pomoč poiskati še zunaj spletne svetovalnice;
- konkretne informacije o virih podpore in pomoči.

Seveda pa je, kot pravi svetovalka, *»utopično razmišljati, da bo neka težava samo zaradi našega odgovora – brez mladostnikove aktivne udeležbe – odpravljena.«* Druga svetovalka dopolni: *»Za mladostnika lahko na spletu naredimo toliko, kolikor sam želi.«* Sporočilno je razmišljanje Žarke Brišar Slana, psihologinje z več kot 35-letnimi svetovalnimi izkušnjami: *»Včasih z vprašanji preverjajo iskanje ustrezne poti, ko se znajdejo na križiščih in potrebujejo pogled od zunaj. Vem, da so vprašanja morda včasih bolj črna od dejanske stiske in drugič morda le bleda senca dejanske stiske, a pomembno je, da vprašanje najde pozornost in odgovor.«* V povedanem lahko nakažemo temeljni namen spletnih svetovalnih srečanj med mladostniki in strokovnjaki.

### 5.2.8. Kako motivirajo mladostnika?

O prakticiranju motiviranja mladostnika na spletu, da bi se ob svetovalčevi spodbudi lotil reševanja težave po smiselni poti in dosegel pozitiven premik, je zgovorno naslednje razmišljanje, v katerem svetovalka izhaja iz primera samopoškodbenega vedenja. *»Mladostnik je že sam motiviran, da bi rad rešil svoj problem, sicer sploh ne bi postavil vprašanja. Če že drugega ne, je za začetek zainteresiran, da se ne bi počutil tako slabo, kot se počuti. Pomembno je, da mu pomagamo prepoznati, s čim je pravzaprav povezana njegova težava. Npr. dejstvo je, da se nobena povprečna, srečna, zadovoljna mladostnica ne reže; dejstvo je, da vse, ki se režejo, niso zadovoljne s svojim življenjem, niso srečne in opisujejo rezanje kot tisto, kar jim prinese nekaj olajšanja (ne opisujejo rezanja kot svoj problem, problem je za druge – starše, učitelje ...). Zato jih sama usmerjam k razmisleku, kakšno življenje si želijo, kako lahko pridejo do tega, kje so njihove meje in kdo jim še lahko pomaga ... Spirala, ki se spušča navzdol, temelji na razmišljanju: nisem zadovoljna, nič mi ne uspe, drugi me ovirajo, nihče me ne mara ... zato se slabo počutim, zato se režem, da napetost nezadovoljstva popusti. Potem to opazijo drugi, z mešanico zaskrbljenosti in zgroženosti navalijo na odvrčanje od takega vedenja ... kar mladostnica lahko razume kot nesprejemanje nje same, kot omejevanje svobode, vtikanje v njeno zasebnost, s čimer se še bolj oddaljuje od ljudi in odnosov, v katerih bi ravno naj dobila to, kar potrebuje – sprejetost, ljubezen, pripadnost, občutek vrednosti, pomembnosti, svobodo in radost, veselje, zabavo. Nihče ne bo upošteval še tako dobrega nasveta ali spodbude, če ne bo prepoznal v tem smisla zase. Ko prepoznamo smisel, potem nimamo več občutka, da nekaj moramo narediti, temveč da hočemo narediti, saj nam je jasno, kaj bomo s tem pridobili,«* ugotavlja Ksenija Centa, strokovnjakinja iz dispanzerja za psihohigieno otrok in mladine.

Pristopi za motiviranje mladostnika na spletu se med svetovalci razlikujejo že v osnovni razumevanja motiviranja, povezanega tudi s področjem, na katerem svetovalec deluje

(različno pri vprašanih telesnega, spolnega, duševnega zdravja in pri kriznih situacijah). Motivacijski namen je vselej vključen v kontekst celotnega odgovora. Svetovalec skuša poiskati mladostnikove močne točke (včasih je to lahko že način, kako je mladostnik pisal o sebi), odkriva perspektivo moči in krepki *dobro, zdravo* v njem. Svetovalec sporoča, naj se aktivira in bori s samim seboj. Poimenuje, kaj lahko naredi, da premaga ujetost. Pomen pripisuje tudi najmanjšim korakom, ki jih mladostnik že zmore. Opogumlja z razlago, da trenutno stanje, ko je hudo, zagotovo preide. Skuša razložiti izvor njegovih težav in nakažati več možnih rešitev. Mladostnik ohrani svobodo in možnost izbire. Svetovalec pomaga vzpostavljati red v neredu, tudi tako da poimenuje prioritete pri reševanju težav. Svetovalec pogosto odpira (retorična) vprašanja, s katerimi želi v mladostniku zbuditi samorefleksijo. Skozi vprašanja ali razmišljanje ga spomni na pretekle, že dosežene uspehe, zmage in dobre trenutke. Spodbuja ga v pozitivne aktivnosti. V odgovoru normalizira njegove težave in mu sporoča, da so rešljive. Eden od jedrnih ciljev spletnega svetovanja je potemtakem spodbuditi mladostnikovo **notranjo motivacijo**.

Svetovalka Polona Kunstelj, socialna pedagoginja, meni: »Povzamem vprašanje, preverim, če sem pravilno razumela, potem pa skušam postaviti vprašanje, ki bi ga sogovorniku postavila, če bi imela z njim osebno razgovor. Poskušam postaviti vprašanje, ki mladostnika aktivira, vleče v reševanje situacije, spodbuja k zavezi, da bo nekaj naredil. Upam, da bo. Tu mi manjka neverbalna komunikacija osebnega razgovora. Postavljam vprašanja, ki ga vlečejo v prihodnost, vprašanja, kjer lahko sanja, kako bo ... in ga prosim, da si zapiše. Na podlagi tega ga spodbujam k oblikovanju korakov, da bi dosegel želeno. Pohvalim, afirmiram. Uporabljam humor. Opišem tudi lastne dileme, strahove, ki sem jih kot mladostnica doživljala.« Svetovalec pokaže kot oporno točko tudi razmišljanje o **priložnostih za nadaljnji razvoj**, kot pravi psiholog in psihoterapevt, Heliodor Cvetko: »Konkretno, s fokusiranjem v njegovo prihodnost, k njegovim ciljem, s prepričanjem, da se splača živeti in da lahko najde svojo srečo na tem svetu.« Podobno perspektivo osmišljanja prepoznava mag. Maja Krajnc: »Naj se vpraša, kako vidi sebe čez nekaj let. Kaj je tisto, kar osrečuje njega in tiste okoli njega? Kaj bi lahko naredil za druge?« Specialistka klinične psihologije in psihoterapevtka, Jožica Barborič, se osredotoči na odkrivanje plasti pozitivnega samovrednotenja: »Ne vem, če jih motiviram. Skušam pa v njih zbuditi občutek lastne vrednosti, jih usmeriti k iskanju pozitivnega v sebi, k aktivnostim, ki jim prinašajo zadovoljstvo ipd., zato so moji odgovori pogosto polni vprašanj.« Motiviranje na spletu se torej pogosto odvija ob pomoči svetovalčevih vprašanj in v neslišnih, notranjih odzivih mladostnikov. Prepoznavanje smisla jih lahko privede do pozitivnih notranjih odločitev. Svetovalec skuša **na spletu ubesediti energijo spodbude**, kar je vedno znova izziv, ki ga vodi skozi bolj ali manj posrečene poskuse.

### 5.2.9. Kakšne kompetence potrebujejo in kako razumejo svojo odgovornost?

Kdo je lahko spletni svetovalec in kakšne **strokovne kompetence** potrebuje? 85 odstotkov svetovalcev, kot razberemo iz spletne raziskave med njimi, je mnenja, da občutek kompetentnosti za svetovanje na spletu izvira iz njihove strokovne usposobljenosti (tabela 10, stran 190). Pri tem je nujna kritična samopresoja vsakega posameznega strokovnjaka. V uredniški praksi se z vsakim svetovalcem dogovorimo o izboru primarnega področja svetovanja in se prilagodimo presoji svetovalca, ki mora delovati s pozicije, da je vprašanjem mladine kos. Izbor svetovalnega področja dela torej temelji na svetovalčevem lastnem občutku kompetentnosti za soočanje z vprašanjem. V primerih, ko svetovalci presodijo, da na neko vprašanje ne morejo odgovoriti (preobremenjenost, osebni razlogi, občutek nekompetentnosti), to nemudoma sporočijo uredništvu, da lahko sprejme vprašanje drugi

svetovalec. Urednik svetovalnice pregleda vsak odgovor in ga šele nato objavi. **Odgovornost za kakovost odgovora** je deljena: vprašanje preide v začetni in zaključni fazi skozi uredniško sito (v začetni fazi najprej presoja urednika o tem, kateremu svetovalcu poslati vprašanje in v zaključni fazi tudi pregled vsakega odgovora), svetovalec pa je dolžan pripraviti odgovor skladno s strokovnimi in etičnimi smernicami na svojem področju svetovanja.

Slika 11: Dojemanje odgovornosti za kakovost odgovorov v spletni svetovalnici



Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Ko razmišljajo o odgovornosti za kakovost odgovora, 83 odstotkov svetovalcev meni, da je za kakovost odgovora v celoti ali skoraj v celoti odgovoren svetovalec sam – s tem, ko se podpiše pod odgovor, prevzame tudi strokovno odgovornost. Glede na delovni staž spletnega svetovanja ugotavljamo razliko. Namreč svetovalci, ki svetujejo manj kot leto dni, v razmeroma večjem deležu (36 odstotkov) menijo, da sta za kakovost odgovora odgovorna oba, tako svetovalec kot uredništvo spletne svetovalnice. Takšno stališče ima glede na delovni staž dveh do osmih let šest odstotkov svetovalcev, glede na delovni staž, daljši od devetih let, pa 17 odstotkov svetovalcev.

Kdo je lahko **presojevalec spletnega svetovanja**? »Ne vidim nekoga, ki bi lahko bil univerzalni razsodnik, ali je odgovor pravilen ali nepravilen. Bolj bi me zanimali različni pogledi na neki odgovor v smislu razgrnitve. Ampak toliko, kot imamo tistih, ki berejo, toliko bi imeli mnenj. Dvomim, da lahko za koga rečemo: ta je pa ultimat – tisti, ki bo presodil,« razmišlja svetovalka. Drugi svetovalec izpostavi dilemo učinkovitosti kot merila: »Smo v redu napisali ali ne? Kaj je merilo – pravilnost ali učinkovitost? Po čem lahko merimo učinkovitost? Merilo je, kako odgovor učinkuje na tistega, ki ga prebere, kako ga razume. Naši bralci pa ne razumejo enoznačno.« Naslednji svetovalec izpostavi možnost, da je lahko odgovor tudi neustrezen: »Morda bi bilo dobro, da bi imeli nekakšen protokol. Vsaj jaz si zase želim, da če bi bil moj odgovor nekakovosten ali strokovno zgrešen, da to tudi izvem, da se imam možnost posvetovati in izmenjati misli. Moj interes je, da je moje delo dobro in koristno. Menim, da je interes vseh nas, da delamo dobro in pri tem bi nam morda lahko koristile smernice, protokol.« Nekateri svetovalci menijo, da bi bila smiselna uvedba načelnih smernic svetovanja zlasti na specifičnih svetovalnih področjih, kot so prehrana, spolnost, droge. Naslednja svetovalka pa nasprotno meni, da bi pravila vplivala omejujoče: »Vsi, ki sodelujemo, smo formirani strokovnjaki, vsak na svojem področju. Ne čutimo pravil, ki bi nas omejevala, in to je prednost. Odgovore bogatimo po svoje, na osebni način. Nič ni narobe, če se razlikujemo. S tem je vse bogatejše in vredno več.« Kot omenjajo nekateri,

smernice na področju duševnega zdravja in najtežjih vprašanj niti niso smiselne, saj »vsak od nas svojemu strokovno-teoretičnemu znanju potem dodaja sebe. Zagotovo dajem osebno noto, ki se je ne da ukalupiti.«

Svetovalci so mnenja, da je za vsakega svetovalca nujno strokovno izpopolnjevanje na lastnem profesionalnem področju. »Če nečesa ne znaš, ne veš, da ne znaš ...« opozarja svetovalka. Smernice za svetovanje, če bi te obstajale, bi lahko na eni strani svetovalcem nudile občutek varnosti, na drugi strani pa bi lahko delovale omejevalno, kratile strokovnjakovo avtonomijo in svobodo. V tem je smiselno zavedanje raznolikosti uporabnikov in njihovih vprašanj, kombinacij posameznih vsebin, ali kot meni eden od svetovalcev, gre za »model, ki se razvija, ves čas spreminja, ima neke vrste regulacijo, samoregulacijo in zunanjo regulacijo. Smernice bi povzročile zaviranje te dinamike.« Potrebe po superviziji svetovalci načeloma ne čutijo, pač pa si želijo strokovnih srečanj z izmenjavo mnenj.<sup>29</sup>

### 5.2.10. Katere so njihove strokovne dileme?

Svetovalci razpoznava številne strokovne dileme, sicer tesno povezane s tveganji spletnega svetovanja. **Najvidnejše strokovne dileme spletnega svetovalca**, v katerih zaznavajo tveganje za delo z mladostnikom v virtualni danosti, se nanašajo na pomanjkanje podatkov, neodzivnost sogovornika, (ne)upoštevanje nasveta, izključenost staršev in drugih mladostnikovih bližjih, zavezanost k spoštovanju mladostnikove anonimnosti ter (ne)upravičenost direktivnosti v svetovalnih odgovorih.

**Pomanjkanje podatkov** lahko vodi svetovalca v napačno razumevanje situacije in posledično v kreiranje neustreznega odgovora. Svetovalec si lahko »prehitro ustvari svoje mnenje in daje nasvete v svoji smeri in preveč direktivno.« Težavna je torej zanesljivost sklepanja o mladostnikovi težavi, vzročno povezana z navedenimi podatki in opisom. Manjša kot je zanesljivost razumevanja celotne slike, bolj svetovalca sili v splošen odgovor. Potrebna je torej pazljivost pri tolmačenju in odgovarjanju. Zdravniki, ki svetujejo na področju telesnega in spolnega zdravja, poudarjajo: »Svetovanje opravimo na podlagi zapisanih, subjektivnih podatkov, brez pregleda in drugih diagnostičnih postopkov.« Specialistka ginekologije izpostavi podobno tveganje: »Ker odgovarjam na vprašanja o spolnosti, je lahko pomanjkljivost odsotnost telesnega pregleda.« Ob zavedanju, da imajo opraviti s pomanjkanjem kompleksnejših informacij, svetovalci razmišljajo tudi o morebitnem **negativnem učinku odgovora na uporabnika**, torej tedaj, kadar ne vedo, ali so pravilno razbrali mladostnikovo situacijo. V spletnem svetovanju je torej pogosto prisoten **dvom** glede razumevanja vsebine, interpretacije, učinkovanja in učinkovitosti ter razumljivosti v svetovalnih odgovorih.

**Nezmožnost preverjanja, kako je mladostnik odgovor sprejel**, pušča svetovalca v negotovosti. »Ne veš, zakaj ni odziva in preprosto ne veš, ali si svetoval kakovostno. Posledično se sprašuješ in premlelaš, kaj bi lahko izboljšal.« Tudi ne morejo preveriti, kako je s svojim dojetjem odgovora mladostnik odgovor uporabil (če ga je sploh prebral). Naslednja svetovalka ublaži breme neodzivnosti na naslednji način: »Pomagam si s tem, da postavljam dodatna vprašanja in vabim, da vzpostavijo stik z menoj ali pa da poiščejo pomoč v živo.« Dejstvo spletne svetovalnice je, da je povratna informacija mladostnika prej izjema kot pravilo, a še vedno si jo svetovalci marsikdaj želijo. Posebej pereča negotovost je v primerih, kadar odgovarjajo na najtežje stiske – na primer svetovalec naslovi odgovor

<sup>29</sup> V programu spletne svetovalnice *To sem jaz* vsako leto organiziramo strokovno srečanje vseh spletnih svetovalcev in drugih soustvarjalcev. Med vsebinami strokovnih srečanj so že bile: človek in življenje v odnosih, kakovost odnosa v svetovalnem procesu, duševno zdravje slovenskih mladostnikov, dejavniki motivacije mladega človeka, sodelovalni svetovalni dialog z mladostnikom, adolescenti in telesna samopodoba, preprečevanje samopoškodbenega vedenja med mladino, dinamika in pasti spletnega svetovanja, učinkovito pisanje za splet, raba jezika v svetovalnem procesu.

na mladostnika, ki razmišlja, da bi si vzel življenje, vendar ostane brez odziva. V primerih najtežjih vprašanj ostane v večini primerov odprta dilema, ali je mladostnik upošteval nasvet in dejansko **poiskal strokovno pomoč** izven spleta. Predvsem pa – kako je z njim ...

Med dilemami svetovalci omenjajo še **zadrego inovativnosti**, saj jim je težko kreativno odgovarjati na vprašanja, ki se vsebinsko velikokrat ponovijo. Svetovalec odgovori vsakič znova na dileme iste vrste, saj sledimo principu, da vsak mladostnik sprašuje prvič. Četudi je bilo zaradi prve ljubezni v zadregi že več tisoč mladostnikov, si tisti, ki je v svetovalnici odprl to vprašanje, zasluži odgovor. Ker je zanj prvo in zato posebno.

Spletna svetovalnica zaradi vseh ugodnosti – kot hitro, preprosto, javno dostopen prostor ... – lahko vpliva na manjšo **samostojnost mladostnikov** pri reševanju težav. Možno je, da mladostniki v nekaterih primerih premalo uporabijo svoje vire moči, prehitro iščejo zunanje rešitve. Bolj kot nase se obračajo na zunanje mnenje in napotke.

Nekateri svetovalci se ustavijo ob dilemi **direktivnosti** – kdaj je direktivni pristop v svetovanju na mestu in kdaj je nepotreben. Ustavijo se torej ob vprašanju, ali bodo naredili preveč ali premalo? Svetovalci ugotavljajo, da v odgovorih zavzamejo jasno, direktno in neomajno držo v specifičnih situacijah, kot so spolne zlorabe, nasilje v družini, nasilje nad drugimi, kazniva dejanja, uporaba drog, spolni odnosi med sorojenci, nezaščiteni spolni odnosi. Ozirati se morajo na **zakonske, pravne in etične podlage**. Po *Kazenskem zakonu* je, denimo, spolni odnos z osebo, staro manj kot 15 let, kazniv. V takšnih okoliščinah se svetovalec ne more zanašati na posredno izražanje in druge spodbude, s katerimi bi mladostnika privedel do samopresoje, v kateri bi sam ugotavljal, kaj je narobe. Odgovoriti mora odločno in neposredno. Direktivni svetovalni način je torej sprejemljiv v kriznih situacijah, kadar mladostniki s svojim početjem ogrožajo svoje zdravje ali življenje in življenje koga drugega (mladostniki ogrožajo sebe ali drugega).

Psihologinja Žarka Brišar Slana meni, da je direktivnost dopustna takrat, »*ko je otrok ali mladostnik žrtev – nasilja v družini; čustvenega in materialnega prikrajšanja. Ko prevzame in nosi odgovornost za starše, sorojence. Tudi, ko npr. dekline vztraja v zvezi, v kateri z njo partner manipulira. Odločno tudi odklanjam razmišljanja in ravnanja, ki so samouničujoča. Izrazim razumevanje stiske, ki napeljuje v takšna ravnanja, a ravnanja odklanjam kot neustrezna.*« Dr. Saška Roškar pa: »*Ko me npr. 12-letno dekline sprašuje, ali naj ima spolni odnos. Takrat jasno povem, da se mi zdi, da za to psihično še ni pripravljena. Ali če kdo piše, da sošolci izvajajo nasilje nad njim. Takrat mu jasno napišem, da njihovo vedenje ni sprejemljivo. Ali če nekdo piše, da bi rad naredil samomor. Takrat jasno povem, da to ni primerna rešitev težav.*« Direktivnost odgovora je odvisna tudi od starosti spraševalca, kot pravi eden od svetovalcev, »*otroci – enajstletniki, dvanajstletniki – njim skorajda moramo zelo direktno odgovarjati, ker sicer je večje tveganje, kako bodo odgovor sploh razumeli.*« Ena od pogostih direktivnih vsebin je napotitev v pridobitev strokovne pomoči zunaj spleta. Smiselno je, da odgovor vsebuje konkretne kontaktne podatke (psiholog, psihoterapevt, ustanova, skupina za samopomoč ...).

Iz procesa spletne podpore mladostniku so **starši izvzeti**. Tudi kadar svetovalec presodi, da bi jih bilo nujno vključiti v otrokovo zgodbo in njegov način razreševanja stiske, je ta korak zaradi narave spletnega svetovanja in anonimnosti izključen oziroma nemogoč.

Ena zapletenih strokovnih (in etičnih) dilem se nanaša na **spoštovanje mladostnikove anonimnosti** oziroma vprašanje, ali smo v spletni svetovalnici dolžni prekršiti mladostnikovo pravico do anonimnosti, kadar lahko sklepamo, da je njegovo življenje morebiti ogroženo. V trinajstletni praksi spletne svetovalnice pravice do anonimnosti nikdar nismo

prekršili, ukvarjali pa smo se z več težkimi zgodbami, ko smo o tem razmišljali. V tej dilemi smo bili ob vprašanih o kriznih situacijah, kot so samomorilne namere in misli ter poskusi, spolne zlorabe in izpostavljenost nasilju v družini. Nazadnje smo o tem razmišljali v primeru pisma šestnajstletnice, ki je poročala o samopoškodovanju in mislih na samomor. Pred tem je imela za seboj že poskus samomora. V spletni svetovalnici imamo o mladostniku vsebino njegovega pisma in izmišljen vzdevek. E-naslov poznamo samo tedaj, kadar mladostnik opravi uporabniško registracijo. Ker gradimo na principu dostopnosti in pravice do anonimnosti, dajemo tudi tistim mladostnikom, ki se ne želijo registrirati kot uporabniki, enako možnost, da vprašajo za nasvet.<sup>30</sup> Vsi uporabniki so anonimni. Za mladostnike, ki odpirajo najtežje teme, je značilno, da ostanejo zvečine neregistrirani, kar pomeni, da nimamo njihovih e-naslovov. Načeloma je možno uporabnika izslediti preko IP naslova računalnika, s katerega je napisal sporočilo. Procedura razkrivanja ni preprosta, vključuje sodstvo in policijo.

V praksi sledimo spoštovanju lastnih načel delovanja spletne svetovalnice, pri čemer mladostnika v hudi stiski vsakič skušamo nagovoriti tudi tako, da sam izstopi iz anonimnosti in poišče strokovno pomoč izven spleta. Spoštovanje mladostnikove anonimnosti jemljemo kot temeljno maksimo in delovni okvir, ki sploh omogoča tovrstno spletno svetovanje. Paralelo lahko prepoznamo v dejavnosti telefonskega svetovanja za pomoč v stiski. V danem delovnem okviru dosledno spoštujemo mladostnikovo pravico do anonimnosti in obenem mladostnika podpremo, kolikor to dopušča splet kot neklasično, neosebno svetovalno orodje. Anonimnost je tista dimenzija mladinskega spletišča, ki mlade spodbuja k razkrivanju težav, o katerih velikokrat še nikjer in z nikomer niso spregovorili. Če bi spremenili princip delovanja in mladostnike na spletišču transparentno obvestili, da bomo po potrebi ukrepali v smeri razkrivanja anonimnosti, kadar bi bilo življenje morebiti ogroženo – tedaj lahko predvidevamo, da bi bilo teh vprašanj manj oziroma se postopoma ne bi več pojavljala. Hudih stisk ne bi bilo nič manj, vprašanj verjetno da. S tem mladostnik v hudi stiski zase ne bi pridobil ničesar, morda le še več samote.

### 5.2.11. Katera etična načela upoštevajo?

Etična načela spletnega svetovanja so se izoblikovala iz programske prakse in tvorijo naslednja vodila za spletne svetovalce:

- spoštovanje mladostnikove osebnosti in varovanje njegovega dostojanstva;
- spoštovanje anonimnosti spletnega uporabnika;
- zaupanje v resničnost zapisanega;
- enake možnosti za vse spletne uporabnike;
- strokovno, pošteno in skrbno spletno odgovarjanje;
- hitro odzivanje na spletna vprašanja;
- upoštevanje dolgoročne dostopnosti vprašanj in odgovorov;
- pazljiva presoja o nujnosti napotitve mladostnika po strokovno pomoč;
- samokritična presoja strokovnih kompetenc glede na vsebino mladostnikovega vprašanja;
- posebna pazljivost pri odgovorih v primeru najtežjih vprašanj v kriznih situacijah;
- skrb vsakega strokovnjaka za lastni profesionalni razvoj.

<sup>30</sup> Po oceni uredništva spletne svetovalnice je velika večina uporabnikov neregistrirana.



### 5.2.12. O mladostniku na spletu menijo, da ...

»Želi biti lep, uspešen, sprejet v družbi vrstnikov. Vse svoje misli usmeri v reševanje in izpolnjevanje teh želja. Če jih ne doseže, postane nesrečen, zagrenjen. Rešitve pričakuje nemudoma, in če je leogoče, preko spleta.«

»Izgubljen in precej osamljen v svoji stiski, a dovolj pogumen, da poišče pomoč. Faca, skratka!«

»Radoveden, nagnjen k osebemu razvoju, se potrudi povedati, kar mu leži na duši.«

»Ima težave s socialnimi veščinami in goji neustrezno obliko samopodobe.«

»Mozoljav fant pri štirinajstih, ki ga skrbi velikost njegovega penisa.«

»Je punca, rada bi bila vitka in všečna. Ne ve, da ji pripada večja zadnjica kot pri desetih letih – da je to normalno. Ne ve, da je športna vzgoja za to, da se nauči vaj za mišični steznik, ki jih lahko nato uporablja doma za oblikovanje postave po svojih željah. Gleda ameriške nadaljevanke, ob katerih pozabi, da živi v drugačnem svetu. Svojih staršev nima za svetovalce, žal. Bolj se zanese na spletne nasvete kot na nasvete svojih staršev, ki jo veliko bolj poznajo kot mi.«

»Spopada se z običajnimi dilemami in težavami ... to je z odraščanjem in spoznavanjem sveta ter odnosov v tem svetu.«

»Mlad, prestrašen, zmeden, slabše informiran najstnik, ki ga razganja od radovednosti in hormonov in ki komaj čaka da se življenje začne.«

»Mladostnik, ki odrašča v tem družbenem trenutku in času, ko mu je računalnik oziroma splet že skoraj osnovni medij komuniciranja in odnosov.«

»Obremenjen s svojim videzom, ima težave z vzpostavljanjem socialnih stikov, težave v šoli in zelo malo informacij o varni spolnosti.«

»Dekle, z vprašanji, ki se dotikajo samopodobe, uveljavljanja med vrstniki, odnosa s fantom, starši in spolnosti.«

»Mladostnik iz spletne svetovalnice ima izjemen nabor informacij, ki jih vsakodnevno nabira s surfanjem po spletu. Njegova verbalna komunikacija in socialne veščine niso tako razvite, kot so bile v generacijah pred njim, zato pomoč raje poišče, kjer se počuti suverenega. Ob tem ima nerazvito kritičnost in zaupljivost do tega, kar splet ponuja. Želi biti viden, a hkrati neviden.«

»Razmišljajoč, občutljiv, prestrašen, nesamozavesten, včasih ne najde smisla v življenju.«

»Živahen, inteligen, željan učenja, upajoč!«

»Mlajši mladostnik, sprašuje o sebi, odnosih, šoli, je nekoliko nesiguren vase, išče potrditev ali konkreten nasvet. Pogosto se v besedilo prikrade sleng, v katerem se lažje izrazi.«

Profil slovenskega mladostnika – vsakdanjega sogovornika v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), ki sprašuje o tisoč in eni dilemi – je tvegano oblikovati. »Tipičnega mladostnika« ni, vsak je individuum zase. Skozi oči svetovalcev nastajajo različni vtisi o mladostnikih glede na vsebinsko področje, na katerem svetujejo. Kot pravi naslednji svetovalec: »Njihova skupna značilnost je morda tudi to, da je za vsakega mladostnika njegova težava največja, da gleda praviloma sebe, kar je razumljivo. Menim, da bi bil oris tipičnega mladostnika preveliko posploševanje. Upoštevati bi bilo potrebno vsaj različne starosti in različna področja problematike. Prevelika različnost je npr. med petimi mozoljčki na obrazu in spolno zlorabo v zgodnji mladosti.« Druga svetovalka pa razmišlja: »Ne želim razvrščati

po predalih, če pa že opišem skupne lastnosti, lahko pri vseh vidim slabo povezanost tako z družino/v družini kot med vrstniki, malo ali nič aktivnosti v smislu razvijanja lastnih potencialov skozi npr. hobije, interesne dejavnosti, slabo samopodobo, odsotnost ciljev. Vedo, česa ne marajo, in ne vedo, česa si želijo (ali pa imajo nerealna pričakovanja). Namesto, da bi prevzemali odgovornost za postavljanje ciljev in korakanje po poti napredka, ujčkajo svoje nezadovoljstvo in ga blažijo z neučinkovitimi vedenji, s katerimi se še bolj zapletajo v začarani krog.«

Tabela 11: Svetovalci o spletnih sogovornikih, kot jih poznajo iz spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

	Sploh se ne strinjam (%)	Se ne strinjam (%)	Niiti-niti (%)	Se strinjam (%)	Popolnoma se strinjam (%)	Skupaj			
						Skupaj (%)	N	Povprečje	Standardni odklon
Mladostniki, katerim svetujem, pričakujejo predvsem konkretne nasvete za rešitev problema.	0,0	2,3	2,3	58,1	37,2	100	43	4,3	0,6
Mladostniki, katerim svetujem, se težko obrnejo po pomoč v živo.	5,0	7,5	22,5	50,0	15,0	100	40	3,6	1,0
Mladostniki, katerim svetujem, pričakujejo predvsem jedrnate informacije.	0,0	12,8	20,5	56,4	10,3	100	39	3,6	0,8
Mladostniki, katerim svetujem, pričakujejo predvsem čustveno oporo.	0,0	18,2	27,3	43,2	11,4	100	44	3,5	0,9
Mladostniki, katerim svetujem, imajo do mene, kot svetovalca, realna pričakovanja.	2,6	13,2	26,3	50,0	7,9	100	38	3,5	0,9
Mladostniki, katerim svetujem, so zvečine dobro seznanjeni z izzivi odraščanja.	2,4	34,1	39,0	24,4	0,0	100	41	2,9	0,8
Mladostniki, katerim svetujem, se večinoma znajo soočiti s problemi odraščanja.	2,4	38,1	26,2	33,3	0,0	100	42	2,9	0,9
Mladostniki, katerim svetujem, pogosto postavijo vprašanja, na katera ni mogoče odgovoriti preko spleta.	7,0	60,5	23,3	9,3	0,0	100	43	2,3	0,8

Vir: Skozi oči spletnih svetovalcev: analiza odgovorov svetovalcev spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), 2014; N = 47

Svetovalci so najbolj enotnega prepričanja glede pričakovanj mladine: da mladostniki, katerim svetujejo, **pričakujejo predvsem konkretne nasvete za rešitev problema** (s tem se strinja 95 odstotkov svetovalcev). Po drugi strani pa se zavedajo dileme, kot naslednja svetovalka: »Pričakovanja in želje mladostnikov so, da bi pridobili konkreten nasvet. A to

ni produktivno za njihov razvoj. Zato je smiselno, da jim v tej želji ne sledimo. Namen svetovanja je, da posameznik razreši problem in z njim tudi osebno zraste, obogati. Konkreten odgovor, nasvet tega ne da. Govorim predvsem za področje vprašanj o medosebnih odnosih, zaljubljenosti. Težje, akutne situacije seveda zahtevajo konkretnije odgovore.« 67 odstotkov svetovalcev je mnenja, da mladostniki pričakujejo predvsem **jedrnate informacije**. Približno 65 odstotkov svetovalcev meni, da se mladostniki **težko obrnejo po pomoč v živo**. Dobra polovica svetovalcev izraža prepričanje, da mladostniki, katerim svetujejo, potrebujejo predvsem čustveno oporo. 58 odstotkov jih meni, da imajo do svetovalcev **realna pričakovanja**. Približno četrtina ima mnenje, da so mladostniki zvečine **dobro seznanjeni z izzivi odraščanja**. Po mnenju tretjine se znajo **soočiti s problemi odraščanja**. Le devet odstotkov svetovalcev meni, da mladostniki, katerim svetujejo, odpirajo na spletu vprašanja, na katera ni mogoče odgovoriti preko spleta.

### 5.3. Srečanje virtualne podpore ali svetovalni odnos na spletu

Ogledali smo si profil spletnega svetovalca in profil mladostnika na spletu, v nadaljevanju odstiramo svetovalni odnos med njima. Ali sploh obstaja, in če, v kakšni obliki?

Eden od osnovnih pojmov svetovalnega odnosa je stik, ki omogoča izmenično delovanje, povezovanje in odzivanje vpletenih. V klasičnem, osebnem svetovanju vzpostavimo osebni stik, v spletnem svetovanju pa virtualnega. Glede na predhodno opisane značilnosti spletnega svetovanja, zlasti pasti, pomanjkljivosti in posebnosti, je specifično tudi določanje dimenzij svetovalnega odnosa na spletu. »Se z enim odgovorom, ki ga strokovnjak nameni mladostniku, že vzpostavi svetovalni odnos ali gre le in zgolj za svetovanje? Verižnih dialogov z istim sogovornikom je silno malo,« razmišlja psihologinja. Druga svetovalka pa: »**Svetovalni odnos ali iluzija odnosa?** Mladostnik je tisti trenutek, ko je potreboval, pisal in jaz sem bila tukaj zanj. Ni pa nujno, da sem tukaj še enkrat in znova in znova. Važno je, da je bilo najino trenutno srečanje etično, odgovorno in osebno. Tukaj sem bila s pozornostjo.«

Prva ločnica, ki vpliva na dojetje svetovalnega odnosa, je vsebina vprašanj, na katera odgovarjajo svetovalci. Razlikovati moramo med enostavnimi vprašanji in vprašanji z bolj poglobljeno, intimnejšo vsebino. **Ločnica za dojetje srečanja na spletu – ali gre za svetovalni odnos ali zgolj pridobitev svetovalnih informacij – je mladostnikovo sporočilo.** Slednje je lahko 1.) osebna zgodba ali 2.) povpraševanje po informacijah.

Med svetovalci potemtakem ugotavljamo razlike v razumevanju svetovalne situacije na spletu predvsem glede na njihovo primarno svetovalno področje. Strokovnjaki, ki odgovarjajo na informativna vprašanja mladine (raba zdravil, kontracepcija, ipd.) večinoma ostanejo v informativni sferi svetovanja in srečanja na spletu ne doživijo kot svetovalni odnos. Tisti strokovnjaki, ki odgovarjajo na vprašanja o duševnem zdravju, medosebnih odnosih in na najtežja vprašanja, v katerih mladostniki pogosto razkrijejo svoja čutenja, ranljivosti, razmišljanja, strahove, odzivno vstopajo v te prostore s sodelovalno držo podpore in naravnostjo v vzpostavljanje svetovalnega odnosa, četudi virtualnega in nezna no kje v spletnem prostoru. Je v človeške prostore intimnosti sploh mogoče vstopati še kako drugače kot z odnosom? Svetovalka, sicer psihoterapevtka, ki odgovarja na najtežja vprašanja, zapiše sledeče: »Povezovati se začnem v trenutku, ko začnem brati vprašanje. Svetovalni odnos je pravzaprav moje vedenje, ki ga izbiram skozi besede z vsebino v odgovoru. Uporabljam tudi nadomestke z neverbalno komunikacijo - :) Nimam odnosa iz oči v oči, a je vendar v nekem smislu neposreden, osebno, od mene osebno do konkretnega mladostnika na drugi 'nevidni' strani. Mladostnik je na ravni dojetja še kako viden.«

Mladostnik se pokaže skozi svojo zgodbo, včasih skozi kratek klic na pomoč, kadar svoje dileme ne zmore preliti v besede.

Nekateri svetovalci jemljejo vsako srečanje na spletu kot svetovalni odnos, ki se vzpostavi v trenutku, ko prejmejo mladostnikovo vprašanje in začnejo spoznavati njegovo zgodbo. Značilni trenutki v celotnem poteku vzpostavljanja svetovalnega odnosa na spletu, ki se lahko razvije iz vprašanj z intimnejšo vsebino, se zgodijo:

- mladostnik naslovi svoje vprašanje (pogosto z intimno vsebino);
- svetovalec začne prebirati mladostnikovo vprašanje;
- svetovalec se začne vživljati v mladostnikovo zgodbo;
- svetovalec začne s pripravo odgovora;
- svetovalec je v naslavljanju mladostnika oseben in iskren;
- mladostnik je v pričakovanju odgovora, prejme ga in prebere;
- svetovalec (poredko) prejme od mladostnika povratno informacijo.

V primeru spletnega svetovanja sta zaradi narave medija izločeni dve pomembni dimenziji osebnega svetovanja, zlasti delo na telesu in ozaveščanje neverbalne komunikacije. Stik med spletnim svetovalcem in spletnim sogovornikom je torej močno omejen. Tako klasični svetovalec kot spletni svetovalec pa lahko delujeta s podobne pozicije, v kateri sta v okviru svojih aktivnosti pri sebi pozorna na določanje ciljev svetovanja, svoje opažanje, doživljanje, notranja stališča in ukrepanje. Oba sogovorniku lahko spoštljivo prisluhmeta, prvi govorjeni besedi, drugi zapisani. Oba sta tudi dejavna v smeri spodbujanja samopresoje učinkovitosti trenutnega vedenja, prebujanja uvida, opolnomočenja in aktivnega ukrepanja, da bi sogovornik na drugi strani sprejel svoj delež odgovornosti pri oblikovanju drugačne realnosti svojega življenja. Oba sta soustvarjalca poti do boljših izidov in pozitivnih premikov. Vsak korak šteje. V odnos vstopata čuječe, sočutno in strokovno. Četudi je srečanje v mladinski spletni svetovalnici asinhrono, je ključno vodilo stik »tukaj in zdaj«. Trenutki izpovedi, odpiranja, prebiranja in sodelovalnega vzdušja izzvenijo v »osebno« virtualno srečanje.

Spletni svetovalci razmišljajo o svetovalnem odnosu na spletu:

- *»Vzpostavim ga s tem, da povem kaj o sebi, delim lastne izkušnje in ob uporabi podvprašanj skušam izvedeti več o posamezniku, ki mu svetujem.«*
- *»Svetovalni odnos vzpostavim že ob prebiranju vprašanja, saj ga moram pozorno prebrati. Nato se poskušam vživeti v posameznikovo doživljanje in počasi oblikujem odgovor. Ves ta čas sem v odnosu z uporabnikom. Podobno je pri neposrednem stiku, svetovanju – posameznika pozorno poslušam, se poskušam vživeti v njegovo doživljanje in mu poskušam čim bolj kakovostno odgovoriti.«*
- *»Vsak, tudi enkratni odgovor, vsebuje svetovalni odnos, ki se odraža v mojem pristopu. Sicer pa večkratno dopisovanje daje možnost večjega vplivanja in ustrezne usmeritve, včasih tudi v realni terapevtski odnos.«*
- *»Svetovalni odnos je zame privilegij in hvaležna sem, da sem lahko del takšnega procesa.«*
- *»Svetovalni odnos zame pomeni biti v odnosu, zato si poskušam predstavljati sogovornika, se vživeti v njegovo situacijo, se poglobiti v njegovo vlogo ... Takoj ko to storim, vzpostavim svetovalni odnos.«*

- »Na spletu je svetovalni odnos izjemno težko vzpostaviti, saj s strani mladostnikov pogosto ni odziva, medij je specifičen. Skušam ga vzpostaviti takrat, ko je stiska akutna.«
- »Svetovalni odnos vzpostavim med branjem vprašanja, med razmišljanjem o načinu odgovora. Ko odgovor pišem, že imam vzpostavljen odnos.«

Svetovalci v spletnem svetovalnem odnosu pogosto ponudi mladostniku neke vrste **virtualni kompas** (področje ozaveščanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti, ravnanja, konstruktivnega reševanja težav in izboljševanja situacije), ki temelji na zaupanju dveh oseb, ki se nista srečali zunaj anonimnosti. A njune poti so se dotaknile na način, v katerem vendarle lahko spregovorita o zaupnih temah. Pri tem mora svetovalci izhajati iz pazljive strokovne drže – ne z dvomom, ampak z upanjem, usmerjen v odnos z nevidnim sogovornikom, ki nima imena, a razgrinja svojo realno stisko. Svetovalka pravi: »Skoraj nikoli ne prejemam informativno usmerjenih vprašanj. Svetovalni odnos mi pomeni veliko odgovornost, s katero vstopam v to spletno vesolje, v katerem se mladostnik še lažje izgubi kot izven njega.«

Stik med spletnim svetovalcem in sogovornikom se poglobi, kadar se komunikacija razvije v dialog. Že en sam **mladostnikov odziv (povratna informacija)** vpliva na dojetje izida svetovalne situacije. Večina svetovalne komunikacije na spletu vsebuje le vprašanje mladostnika in odgovor svetovalca. Čeprav slednje svetovalci sprejemajo kot realno danost spletnega svetovanja, pripisujejo odzivu mladostnika pomen, ki z več jasnosti uokvirja komunikacijo. »Ko odgovarjam na vprašanje, ne razmišljam o odzivu. Me pa vsak ponovni stik zelo razveseli. Poveča se možnost za uspešnejše razreševanje problema, hkrati mladostnik s ponovnim stikom izrazi zaupanje svetovalcu,« meni svetovalka. Drugemu svetovalcu je mladostnikova povratna informacija dobrodošla kot »potrditev pravih del ali potrebe po korekciji, za dodatno korekcijsko svetovanje, za dober občutek.« Z odzivom spletno srečanje dialoško oživi, pri čemer je »manj možnosti nesporazumov in brcanja v meglu«. Svetovalci lahko skozi odziv izvedo, ali so bili njihovi odgovori (predvidevanja, cilji podpore) učinkoviti in spodbudni: »S povratnim odzivom mladostnika dobim potrditev, ali sem se uspela približati mladostniku, ga razumeti in ga podpreti, kjer me je iskal in tisti hip potreboval.«

Beležimo tri kategorije odzivov pri mladih spraševalcih: 1.) mladostnik zastavi podvprašanje, ker česa ni razumel ali kadar potrebuje dodatno pojasnilo; 2.) poroča o uporabnosti in vplivanju odgovora (ali mu je odgovor kakor koli pomagal); 3.) zahvali se za odgovor ali ga skritizira kot neuporabnega. Večina svetovalcev (84 odstotkov strokovnjakov z vseh področij svetovanja) doživlja povratno informacijo kot pomembno. Dva odstotka svetovalcev menita, da povratna informacija ni pomembna. 64 odstotkov svetovalcev, ki svetujejo na področju spolnega in telesnega zdravja, pripisuje povratni informaciji pomembno vlogo. Visoko vrednotenje povratnega odziva je (pričakovano) najmočnejše v skupini svetovalcev, ki svetujejo v primerih najtežjih vprašanj: prav vsi brez izjeme namreč pripisujejo povratnemu odzivu mladostnika pomembno in zelo pomembno težo. Še posebej je povratna informacija pomembna, kadar svetovalci v svojem odgovoru postavijo podvprašanje ali prosijo za dodatno pojasnilo, da bi lažje oblikovali odgovor. Kadar svetovalci prosijo za pojasnilo in se mladostnik ne odzove, tedaj svetovalna komunikacija obvisi in izzveni v nezaključeno srečanje. Pod težo negotovosti izgubi srečanje naboj smiselne podpore. Mladostnikov odziv, kadar je prisoten, zaokroži in poglobi svetovalno situacijo na spletu.

Svetovalno srečanje na spletu je lahko **intimno in čustveno**, odvisno od mladostnikove zgodbe in svetovalčevega notranjega procesiranja in ukrepanja. Nekateri svetovalci

v svojih odgovorih izrazijo tudi čustva (na lestvici od 1 do 5 znaša povprečna trditev 2,5), prav tako znajo nekateri v odgovorih spregovoriti tudi o svoji osebni izkušnji (na lestvici od 1 do 5 znaša povprečna trditev 2,6). Kot to počne eden od svetovalcev, psiholog in psihoterapevt: »Kadar menim, da imam svoje življenjske izkušnje in ne samo profesionalno znanje, lahko dam tudi košček svoje osebne zgodbe, za katero stojim. Moje prepričanje je, da je to etično in korektno. Moji receptorji so strokovno naravnani in formirani. A stroka je zapakirana vame, v moje telo. Vedno, ko sem oseben, ni nujno, da sem nestrokoven.«

Biti oseben v odgovorih je eden od elementov svetovalnega srečanja na spletu. A »biti oseben« v spletnem srečanju ne pomeni razširjanja subjektivnih pogledov (tudi tveganih osebnih zmot); »osebno« pomeni, da lahko svetovalec vstopa v mladostnikovo zgodbo tudi z delom sebe, svojih čustev in izkušenj. Na ta način lahko postane tudi srečanje na spletu med mladostnikom in strokovnjakom izkustveno v smislu izmenjave zgodb in vzpostavljanja sodelovalnega vzdušja. Biti oseben v odgovorih nikakor ni pravilo, temveč le možnost povezovanja, kadar svetovalec čuti, da je smiselno, da v nekem delu pokaže tudi sebe – ne kot strokovnjaka, temveč kot osebo. Z osebno noto lahko oplemeniti strokovno učinkovitost. Mladostnik pričakuje strokovni nasvet, zato se je obrnil po pomoč k strokovnjaku. A zraven tega lahko potem zagleda še človeka, ki mu iz lastnega sveta sporoča, da so tuneli (in izhodi) del normalnega življenja. Tako kot za mladostnike tudi za svetovalce velja enako – vse ostane zapisano. In če svetovalec odstira dele osebnih zgodb, jih nameni sogovorniku, a posredno v branje tudi množici, sedanji, naslednji generaciji ... Kadar se odloči za oseben pristop, to stori z zavedanjem velikosti in nepreglednosti svetovalno-komunikacijskega dometa. Znotraj razmišljanja o svetovalnem odnosu je pomemben element še sfera javnega: svetovalni odnos ali spletno srečanje se odvije pred očmi občinstva, ki ga ni mogoče predvideti. Kadar mladostnik želi – takšnih primerov je v praksi spletne svetovalnice več – se lahko spletna svetovalna komunikacija premakne v zasebno svetovanje s svetovalcem po e-pošti, ali še bolje – zlasti v primeru kriznih situacij – v osebno svetovanje.

Spletno svetovanje razumemo kot dopolnilni vir pomoči v stiski odraščanja, čeprav v težjih stiskah ne more nadomestiti osebnega svetovanja. Če je bistvo klasičnega, osebnega svetovanja delovni odnos s svetovancem, potem lahko na spletu govorimo o **srečanju svetovalca in mladostnika skozi zgodbo**, predstavljeno v besedah. Svetovalno srečanje na spletu je v primerih težjih mladostniških stisk poskus sodelovalnega spremljanja (in spreminjanja) realnosti in podpore pri iskanju možnih izhodov iz slepih ulic.

A series of horizontal dotted lines for writing.



## 6. POGLAVJE

# Sklepna misel

Kaj vidimo  
v spletnem zrcalu?



## 6. Sklepna misel

Spletna svetovalnica, ki mladim zagotavlja anonimen, javen, brezplačen in preprost dostop do strokovnega nasveta, se potrjuje kot priročna platforma za svetovanje in iskreno osebno izpoved. Dokumentira jo okoli 33.000 vprašanj o odraščanju in pridobljenih odgovorov strokovnjakov. V razvoju spletne svetovalne prakse smo vzpostavili spremljevalno-raziskovalni sistem, ki nam omogoča, da lahko sistematično in pobljže spremljamo sporočila mladih, da bi jih bolje razumeli. Uvid v vsebino spletnih vprašanj je postal uresničljiv z uvedbo konsistentnega kodiranja prispelih vprašanj. Razvrščanje vprašanj po tipologiji povpraševanja ali težave predstavlja sistem kakovosti v urejenem delovanju spletne svetovalnice, saj omogoča pregled nad obdobjo celovito analizo vprašanj in pogloblja poznavanje mladih uporabnikov. Pričujoča knjiga je nastala na podlagi obsežnega raziskovalnega dela, znotraj katerega ima najvidnejše mesto med različnimi raziskovalnimi pristopi analiza skoraj 6000 vprašanj o težavah in potrebah odraščanja mladostnikov, ki so v letih 2012 in 2013 v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) poiskali nasvet ali mnenje strokovnjaka. Klasificiranje težav po obstoječem katalogu (šifrantu) in analiza omogočata jasnejše dokumentiranje vprašanj in ustrežnejše prikazovanje vsebin spletne svetovalnice. Pristop predstavlja uporabno raziskovalno orodje na področju dela z mladino. Verjamemo, da imamo opravka s posebno vrednim gradivom, pridobljenim v specifični spletni situaciji, v kateri spraševalci zaradi anonimnosti izražajo visoko stopnjo odkritosti pri opisovanju dilem odraščanja. Poglobili smo uvid v populacijo slovenskih mladostnikov skozi njihove lastne glasove – življenjske situacije, potrebe, hrepenenja in poizvedovanja. Raziskovalni pristop je drugačen od uveljavljenih. Že v osnovi ne izvira iz raziskovalnih ambicij, temveč je bolj naravnana na spremljanje odraščajočih. Mladostnikov nismo spraševali o njih (kaj jim povzroča težave, kako jih rešujejo, kaj si želijo ...), ampak smo se njihovim temam samo pridružili. Spremljali smo tisto, kar so sami povedali o sebi. Raziskovalni rezultat, ki ga razgrinjamo v knjigi, je pozitivna posledica dejavnosti, ki ima v osnovi povsem drugačen namen. Kaj vidimo v spletnem zrcalu?

Podobo običajnega slovenskega mladostnika bi bilo zaradi široke drže svetovalnice, v kateri mlade spraševalce zaznamo, spremljamo in podpremo v (močno zoženih) življenjskih izsekih, tvegano izrisati. Ujeli bi se v tipizirano podobo mladostnika na spletu, ki bi predstavljala odmik od spraševalcev na vsakdanji spletni sceni. Kadar delamo na področju spletnega svetovanja in tudi ko skušamo razumeti analitično, ugotavljamo, da ni tipičnega mladostnika, je le človek s svojo lastno situacijo, z individualnostmi in specifičnimi potrebami. Te so zajete v (pogosto izjemno kratke, manj kot 500 znakov podrobne) spletne odlomke življenja. Običajni spraševalec je enkrat štirinajstletnik, ki ga tlači nočna mora zaradi velikosti njegovega spolnega uda,<sup>31</sup> drugič sedemnajstletnica, ki jo spravljajo v obup vsakodnevene perfektne ljubezenske zgodbe njenih sošolk ali dejstvo, da pri svojih letih še ni imela fanta.<sup>32</sup> On in ona – njuna stična točka je, da želita biti oba *vidna in nevidna*. Z željo po nevidnosti izražata rahlo nezaupanje v resnični (neanonimni) svet. Z željo po vidnosti izražata upanje, da bosta slišana.

Kvantitativni vpogled v spletno bazo 5780 kodiranih spletnih vprašanj nas poveže z bolj celostno sliko o mladih spraševalcih. Kar 75 odstotkov vprašanj zastavijo dekleta. Približno 60 odstotkov vprašanj zastavijo spraševalci, stari od 14 do 17 let. Skozi spletno mrežo uidejo tudi premladi uporabniki – desetletniki, enajstletniki – katerim pa svetovalnica ni namenjena. Skupna porazdelitev vprašanj uporabnikov vseh starosti nam kaže, da so

<sup>31</sup> Iz analize najpogostejših besed je razvidno, da je *penis* najpogostejše uporabljena beseda v vprašanjih, ki jih zapišejo fantje.

<sup>32</sup> Iz analize najpogostejših besed je razvidno, da je *fant* najpogostejše uporabljena beseda v vprašanjih, ki jih zapišejo dekleta.

močno zastopana vprašanja o telesu in telesnem zdravju (o telesnem dozorevanju, telesni teži, gibanju, prehrani, telesni samopodobi, lažjih in težjih boleznih, koži, poškodbah ...). Ta vrsta vprašanj zavzame dobrih 30 odstotkov vseh vprašanj. Skorajda enak delež zasedejo vprašanja o medosebnih odnosih in duševnem zdravju (vprašanja o zaljubljenosti in ljubezni, odnosih z vrstniki ter odnosih v družini, komunikacijskih težavah, čustvih, samopodobi, tesnobi, depresiji ...). Skoraj četrtina vprašanj je umeščena v tematiko o spolnosti in spolnem zdravju (o kontracepciji, spolovilu, spolnem zdravju, odločanju za spolnost in spolnih odnosih, samozadovoljevanju, spolnih potrebah, spolno nalezljivih boleznih, spolni usmerjenosti ...). Problemi, povezani s šolo, zasedejo približno sedem odstotkov vseh vprašanj. Zelo nizek delež vprašanj, manj kot dva odstotka, se nanaša na tematiko o drogah in zasvojenosti. Vsak od omenjenih vsebinskih sklopov je v knjigi posebej predstavljen in pogloblja poznavanje spraševalcev. Razvidno je, da mladi izrazijo na spletu tudi druge vsebine, kot jih sicer razberemo v klasičnih raziskavah. Ilustrativen je primer tematike o samozadovoljevanju. V raziskavah o spolnem zdravju in vedenju mladostnikov, ki so bile opravljene v Sloveniji, običajno mladine ne sprašujejo o izkušnji ali želji po samozadovoljevanju. Mladi na spletu izrazijo, da je ta tema zanje znotraj vsebinske kategorije o spolnosti s 23 odstotki vodilna. Njihova zanimanja se sicer gibljejo znotraj širokega nabora. Tako nam vsebinski sklop o duševnem zdravju kaže, da so za mlade spraševalce med najpomembnejšimi temami čustva in samopodoba. Številni zapisi kličejo po svetovalnem srečanju, kot v naslednjem primeru: *»problem je, da se ves čas počutim popolnoma prazno, nekoristno, osamljeno ... sploh ne vem več kaj čutim. ko me človek vpraša, kako sem, sploh ne vem, kako odgovoriti. nekako se vsa bolečina nabira v meni, pa je sploh ne morem spraviti ven.«*

Z vidika delovanja spletne svetovalnice predstavljajo posebno občutljivo področje (kritično točko spletnega svetovanja) vprašanja z najtežjo problematiko. Teh je v celotni bazi vprašanj na letni ravni približno pet odstotkov. Največji delež najtežjih vprašanj se nanaša na samopoškodbeno vedenje, samomorilnost in motnje hranjenja. Spletni svetovalci v teh primerih deluje iz tvegane, neoprijemljive pozicije, usmerjen v virtualno intervenco k nedostopnemu spraševalcu. Najtežja vprašanja so v celotnem sistemu spletne svetovalnice njen najmanjši del, a hkrati med najvplivnejšimi, ko presojamo splet kot svetovalno orodje in vir pomoči v stiski. Skozi prizmo spletnega odzivanja na krizne situacije se še posebej jasno izrazijo omejitve spletnega svetovanja. Mladostniki v krizni situaciji vsekakor potrebujejo svetovalni odgovor, ki bo varno vplival na njihove nadaljnje odločitve. Enaki perspektivi spletnega svetovanja sledimo v vseh primerih povpraševanj mladine ne glede na vsebino povedanega ... najtežje ali manj zahtevno vprašanje.

Na podlagi poznavanja izkustvene spletne svetovalne prakse in opravljenih raziskav lahko strnemo ugotovitve v naslednjih **10 temeljnih vodil dejavnosti spletnega svetovalca v svetovalnem srečanju z mladostnikom na spletu:**

1. Brezpogojno sprejemanje vsake mladostnice in mladostnika kot individualne in nepovljive osebnosti ter kot takšno tudi vsako vprašanje.
2. Spoštljivo in sodelovalno vstopanje v raziskovanje mladostnikovega sveta.
3. Opolnomočenje, krepitev notranjih virov in mladostnikove osebne odgovornosti za reševanje težave.
4. Spodbujanje mladostnika k raziskovanju lastne osebnosti, potreb in k razvoju osebnih potencialov.
5. Razumevanje in razbremenjevanje (izražanje sočutja, empatije in realne tolažbe).

6. Osmišljanje življenja *tukaj in zdaj* (opogumljanje in motiviranje).
7. Preventivno delovanje (ozaveščanje o tveganjih in posledicah dejanj in odločitev).
8. Usmerjanje v konstruktivno reševanje težav.
9. Napotitev v pridobitev strokovne pomoči, kadar je to potrebno (zlasti v kriznih situacijah).
10. Odgovorno, vključujoče, etično in strokovno kompetentno delovanje.

*Vsako vprašanje, upovedano v spletni svetovalnici, prejme pozornost in odgovor.* Svetovalno srečanje med mladostnikom in strokovnjakom na spletu se zgodi skozi mladostnikovo zgodbo. V asinhroni komunikaciji ju povežejo besede, ki slikajo svetovja, včasih le bežne razglednice iz adolescence. A kadar so intimne narave, v obeh vpletenih spodbudijo notranji dialog. Iz raziskave med praktiki spletnega svetovanja razberemo, da se spletni svetovalci v povprečju najbolj prepoznajo v vlogah *spodbujevalca pozitivnih sprememb* in *motivatorja*.

Pogled v izkustveno prakso spletnega svetovanja nam je omogočil oblikovanje lastnih teoretičnih izhodišč spletnega svetovanja, pri čemer ugotovitev ne posplošujemo na uveljavljene značilnosti splošne spletne svetovalne prakse drugod. Vrednotimo in raziskujemo več kot desetletje delujočo izkušnjo. Spletna svetovalnica zadovoljivo deluje na osi profesionalizem – prostovoljstvo. Poudarjamo, da je bila za vzpostavitev zanesljivega delovanja spletnega svetovanja v našem primeru ključna profesionalizacija dejavnosti, ki se opira na spletno uredništvo kot povezovalno komunikacijsko središče med mladimi spraševalci in strokovnjaki – spletnimi svetovalci. Za spletno svetovanje nimamo certifikatov, pridobljenih v morebitnem specializiranem izobraževanju v ta namen (čeprav ponekod v Evropi in izven nje ti obstajajo). Po mnenju večine svetovalcev v svetovalni mreži *To sem jaz* občutek kompetentnosti za svetovanje na spletu izvira iz njihove strokovne usposobljenosti, pri čemer je nujna kritična samopresoja vsakega posameznika in skrb za lastni profesionalni razvoj. Enotnega sistema presoje kakovosti spletnega svetovanja za zdaj nimamo. Po naši presoji ostaja odprta potreba po superviziji, četudi je spletni svetovalci posebej ne poudarjajo. V razvoju spletne svetovalne dejavnosti se obračamo tudi v smeri kreiranja smernic (celo standardov) spletnega svetovanja. Obenem se zavedamo, da gojimo živahen model s samoregulacijo in zunanjo regulacijo, ki potrebuje stalno ravnovesje med svobodnim prostovoljnimi strokovnim delovanjem in povezovalno organizacijsko roko. Slednje lahko omogoča svetovalcem občutek varnosti za spletno svetovanje in obenem ohranja strokovnjakovo avtonomijo in svobodo. V standarde (smernice), četudi bodo kdaj obstajali, ne bomo mogli umestiti pravil za delovanje z osebno, človeško noto. Ta se razvije v osebnem, sodelovalnem srečanju, tudi na spletu. Določenih dimenzij iz strokovnjakovega osebnega sveta kakovosti (posluha za sočloveka in osebne zrelosti) ne bomo mogli standardizirati kljub naprežanju v smeri ureditve področja e-svetovanja z zavezujočimi standardi delovanja.

Razmislek o aktualnih vidikih spletnega svetovanja zaključujemo z naslednjim sklepanjem:

- Mladinska spletna svetovalnica deluje v kontekstu svetovalne, informativne in preventivne funkcije. Dopolnjuje sodobno paradigmo krepitve in varovanja duševnega zdravja ter pogloblja koncept zagotavljanja neinstitucionalizirane pomoči z namenom lajšanja vsakdanjega življenja.
- Spletno svetovanje v različnih pojavnih oblikah postaja pomemben del sedanje in prihodnje svetovalne prakse ter preventivnega delovanja tako na področju krepitve zdravja otrok in mladostnikov kot odraslih.

- Koncept spletnega svetovanja za mladino upošteva javno (populacijski pristop) in zasebno (individualiziran pristop) sfero.
- Spletna svetovalna dejavnost razširja nujno potrebno preventivno varnostno mrežo pomoči mladostnikom med odraščanjem in se pozicionira kot dopolnilni vir opore mladostnikom, ki nimajo posebnih, že izraženih težav. Prestreže tudi mladostnike v resnih stiskah in tedaj deluje v okviru dometa spletne opore s prednostmi in obenem tveganimi omejitvami.
- Spletno svetovanje v nekaterih primerih ne more nadomestiti osebnega svetovanja.
- Anonimnost kot temeljna maksima spletne svetovalnice spodbuja mlade spraševalce k razpravljanju o osebnih temah.
- Spletni princip omogoča mreženje strokovnjakov in organizacij ter širitev virov pomoči ne glede na vsebinsko področje delovanja, kulturno, organizacijsko, bivalno, ekonomsko in socialno okolje.
- V spletni svetovalnici podpiramo vzgojo kritičnih mladih uporabnikov, seznanjenih z vodili za varno rabo interneta.
- Spletna svetovalnica lahko učinkovito deluje v varno moderiranem okolju, ki ga zagotavlja profesionalizacija spletne svetovalne dejavnosti.
- Spletni svetovalni prostor uporabljamo z upoštevanjem negativnih danosti, značilnih za računalniško posredovano komunikacijo, zlasti okrnjenosti komunikacije in razpolaganja z omejenimi informacijami o spraševalcu.
- Spletni svetovalci (občutljivi dešifradorji) lahko mladostnike s pisano besedo razbremenijo, ustrezno informirajo in pazljivo vstopajo v odlomke zgodb, najsi so opisi zadostni ali nezadostni.
- Spletni svetovalec mora vsakič, od primera do primera, delovati s pozicije skrbne strokovne presoje in etične občutljivosti ter kreiranja odgovornega, spoštljivega in sodelovalnega odziva do spraševalca.

Povpraševanje mladostnikov o tematikah duševnega zdravja potrjuje osnovno orientacijo programa *To sem jaz*, ki ga ne izvajamo le na spletu, temveč tudi s preventivnim delom v šolskem okolju. V svojem temeljnem poslanstvu skušamo v programu na različnih (dopolnjujočih se) ravneh prispevati k dvigu organizirane skrbi za pozitivno duševno zdravje slovenskih mladostnikov. Državnim odločevalcem in upravljavcem ta knjiga posreduje poziv za učinkovito sistemsko medresorsko (so)delovanje pri varovanju in krepitvi duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Poudarjamo preventivni pomen delovanja šolskega prostora, ki ne vključuje zgolj izobraževalnih smotrov. Pri tem želimo preseči sektorsko razcepljenost in otroka/mladostnika ugledati kot *bio-psiho-socialni in duhovni unikum*. Otroci in mladostniki so celovita bitja, zato je njihove celostne potrebe nedeljive.

Na področju razvoja spletne svetovalne dejavnosti, ki danes kaže dobre obete za nadaljnji obstoj, bomo skušali prispevati k uveljavitvi spletnega svetovanja kot enega od učinkovitih načinov pomoči mladini. Zastopamo argumentirano stališče, da smo uspešno presegli sprva tipajoč eksperimentalni poskus spletnega dopolnjevanja institucionaliziranih virov pomoči. Naš sedanji koncept spletne pomoči v stiski že zaseda svetovalni prostor in ima svoje uporabnike. Poglobili bomo področje izobraževanja za spletno svetovanje in razvoj svetovalnih smernic. Še zlasti bodo te dobrodošle pri najtežjih vprašanih, ko mladostniki spregovorijo o kriznih situacijah. V smernicah za spletne svetovalce v pričujoči knjigi smo

se oprli na aktualne strokovne usmeritve na različnih področjih dela z mladimi. Čaka nas odgovorno delo in odzivanje na potrebe sodobne mladine. Oboje nam je blizu že sedaj. Več kot desetletna tradicija spletnega svetovanja na [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) se izraža skozi proaktivno preventivno-svetovalno dejavnost na področju javnega zdravja, še posebej pri krepitvi in varovanju duševnega zdravja mladostnikov kot posebej ranljive – v sistemu pomoči nezadostno podprte, pogosto prezrte – populacijske skupine. Čakalne dobe za pridobitev pravočasne in kakovostne pomoči so dolge, vrste mladostnikov in njihovih staršev prepolne. Pomemben moment spletne opore je v časovni in finančni dostopnosti. Vloga prostovoljnega vključevanja strokovnjakov različnih specialnosti iz različnih sektorjev in organizacij je v tem pristopu izjemna. Omogoča angažiranje močnega strokovnega in človeškega potenciala. V kontekstu spletne svetovalnice nas bo v prihodnosti zanimalo raziskovanje učinkov spletnega svetovanja, saj s tovrstnimi izsledki na sedanji razvojni stopnji ne razpolagamo. Izziv bo, kako preverjati učinkovitost. Sedanji napredek vidimo v novih spoznanjih, pridobljenih s kodiranjem in kvantitativno analizo vsebine več tisoč vprašanj. Ta spoznanja so relevantna tako zaradi obsežnosti opravljenega dela kot zaradi narave podatkov, iz katerih razberemo zanimive slike o aktualnih vidikih zorenja. Spletna baza vprašanj, ki so jih v časovnem poteku svetovalnice spisale različne generacije uporabnikov, predstavlja unikatno gradivo za spoznavanje slovenske mladine in tudi za medgeneracijske primerjave, saj so naši prvi uporabniki iz leta 2001 danes nekateri že sami starši. Z redno periodično analitiko spletnih vprašanj bomo ohranili stik s podobo mladine v spletnem zrcalu. Čeravno je spletno, zaupamo, da v njem zares vidimo mladega človeka. Našemu spraševalcu preprosto verjamemo in vanj ne dvomimo, ko skuša kaj sporočiti o sebi. Iz te maksime je sploh zrasla obsežna spletna dokumentacija slovenske mladine.

Glede razvoja spletnega svetovanja mladini v Sloveniji menimo, da so vzpostavljeni **zdravi temelji**. Spletna hiša – stičišče pripovedi in povpraševanj mladostnikov, ki potrebujejo modro spremstvo odraslih – lahko raste. Vrata odpira strokovnjakom in novim generacijam odraščajočih. Možna je nadgradnja in prostor je usmerjen v nova srečanja.

**Večina mladih Slovencev in Slovenk dojema družino kot izjemno pomemben vir opore, ki ga sprejemajo z obema rokama.**

# **7. TEORETIČNI DODATEK**

**Metka Kuhar**

**Izzivi odraščanja  
v pozni moderni  
ter mladostniške  
strategije soočanja  
z njimi**

## Izzivi odraščanja v pozni moderni ter mladostniške strategije soočanja z njimi

### Značilnosti odraščanja v pozni moderni

V zadnjih desetletjih so se v primerjavi z »zlatimi«<sup>1</sup> desetletji povojne evropske gospodarске rasti in polne zaposlenosti (Roberts, 2009) pogoji odraščanja in možnosti za vstop v odraslost zelo zaostri. V družboslovju govorimo o novih tveganjih in negotovostih, ki se zdijo močnejši od tehnoloških, kulturnih in drugih modernizacijskih pridobitev. Zaupanje v to, da lahko gospodarstvo in politika krotita in nadzirata ogrožajoče (globalne) posledice, ki jih izzivata, je vse manjše. Ključna značilnost procesa odraščanja pri nas in v vsem zahodnem svetu, ki jo povečujejo socialna in psihološka ranljivost ter občutljivost mladih,<sup>1</sup> je naraščajoča negotovost prehodov v odraslost, zlasti težavnost vstopa na trg dela oz. pridobitev stabilne in dostojne zaposlitve. Taka zaposlitev je pri večini še vedno pogoj za dolgoročneje načrtovanje življenja, ustvarjanje družine itd.

V primerjavi s preteklostjo, ko je imela večina mladih že zgodaj začrtano delovno in družinsko prihodnost, se sicer zdi, da imajo mladi dandanes na voljo obilo možnosti (samo) oblikovanja lastne življenjske poti, vendar pa jim pri tem pretijo velika (strukturno pogojena) tveganja in tudi izgube. Neuspehe se običajno prikazuje in zaznava kot osebne, psihološke, ne pa kot družbeno pogojene. Tveganja se najbolj zgostijo pri mladih, ki nimajo ustrezne ekonomske in socialne podpore pri svojih družinah.

Mladost obvladuje več »zunanjih«<sup>1</sup> sklopov: izobraževalni sistem, sistem zaposlovanja in prostočasni-kulturni-tržni sistem (Ule in Kuhar, 2003a). Identiteta mladih in stabilnost njihovega življenjskega poteka se oblikujeta skozi participacijo v teh sferah. Osrednji pritiski izhajajo iz sfere šolanja. Ob skrbi za prihodnost so mladi pod intenzivnim pritiskom, da si pridobijo čim višjo izobrazbo oz. formalna spričevala, nazive, ki postajajo vse bolj nujen, a ne tudi zadosten pogoj za zaposlitev. Poleg obveznega izobraževanja se razvija še vzporedni sistem neformalnih, izvenšolskih, prostočasnih dosežkov, npr. v športu, medijih, posebnih spretnostih, pa tudi na področju osebnostnih in socialnih kompetenc, življenjskega stila ipd.

Zaradi zavedanja, da so prednosti mlade osebe v boju za boljši položaj v družbi toliko večje, kolikor več izobrazbenega in kulturnega kapitala uspe pridobiti v otroštvu in mladosti, naraščajo starševske vsakovrstne investicije v izobrazbo in osebnost svojih otrok. Uspeh mladih v šoli in izvenšolskih dejavnostih je obenem postal osrednje merilo uspešnosti družin. Storilnostni pritiski na mlade so tako intenzivni, kar lahko vodi v preobremenjenost in stres zaradi občutkov neuspešnosti. V vsakem primeru se zaradi izobraževalnih obremenitev zožuje prostor za sproščeno mladostniško eksperimentiranje. Ob starševskih izdatnih podporah in protektivnosti pa mladi postajajo tudi vse bolj odvisni in neavtonomni.

In ravno vse daljša in daljša ekonomska odvisnost od izvorne družine zaradi prav tako podaljšanega procesa izobraževanja, kar je v veliki meri povezano s težavnostjo pridobiti zaposlitev, je naslednja ključna značilnost odraščanja v sodobnosti. Vse bolj zožen obseg dela za zaslužek je v zadnjem desetletju prizadel mlade povsod v sodobnem svetu. Mladi sicer niso povsem brez stika s plačanim delom, so se pa prisiljeni privaditi na (za velik del

<sup>1</sup> Evropska komisija in Svet Evrope opredeljujeta za mlade osebe med 13. in 30. letom starosti, nacionalne zakonodaje se glede starostnega razpona razlikujejo. Sodobna psihološka literatura razlikuje med obdobji adolescence (11–19 let), pozne adolescence/porajajoče se odraslosti (20–24 let) in mlade odraslosti (25 do vsaj 30 let) – kajti klasični mejniki odraslosti (kot so zaključek izobraževanja, pridobitev stabilne zaposlitve, stanovanjska osamosvojitve, oblikovanje družine prokreacije) se vse bolj zamikajo.

populacije ne samo na mladost zamejen) sistem fleksibilne podzaposlenosti, torej na menjavanje nezaposlenosti z obštidjskimi zaposlitvami, delnimi zaposlitvami ipd.

Ob vse kasnejšem vstopu v redno in trajnejšo zaposlitev (ki je za dobršen del populacije, kot rečeno, na sploh vprašljiva) se številne prakse, ki so bile v preteklosti vezane na odraslost, pomikajo na vse zgodnejša leta. Tudi raziskave mladih v Sloveniji<sup>2</sup> kažejo, da mladi vse bolj zgodaj izpolnjujejo nekatere klasične kriterije odraščanja, kot so potrošniško odločanje, oblikovanje življenjskih stilov, vzpostavljanje in oblikovanje prijateljstev ter ljubezenskih odnosov. Socialni-psihološki-kulturni kriteriji se tako vse bolj diferencirajo od ekonomskih. Recimo, stanovanjsko osamosvojitve mladi Slovenci in Slovenke v primerjavi z drugimi evropskimi državami dosegajo pri praktično najvišji starosti (več v Kuhar, 2013).

Pri tem pa se ravno skozi prostočasne in življenjsko-stilne dejavnosti uveljavljajo nove oblike nadzora mladih in hkrati novi pritiski. Sodobne elektronska, medijska, modna industrija so uveljavile nadzor nad prostim časom mladih ter pomembno vplivajo na oblikovanje njihove identitete. Novi nadzorniki delujejo skozi vzorce ponotranjanja napotkov, vzorov vedenja in medijsko oz. tržno ustvarjenih potreb (Skelton in Valentine, 1998), pri čemer si prizadevajo ustvariti vtis, da mlade emancipirajo, tako v smislu izgradnje osebnih kapitalov (kulturnega, socialnega), kot tudi kar se tiče osvobajanja od bolj neposrednih in hierarhičnih oblik nadzora v družini in šoli. Mladi si več ne krojijo svojega pomenskega sveta pretežno skozi spore in spopade s tradicionalnimi normami, z institucijami, z odraslimi, ampak prej z izbiranjem in nakupovanjem izmed množice potrošniških izdelkov, stilov, imidžev. Ob poplavi vedno novih stilov ter ob sodobnih posredovanih oblikah komuniciranja, ki mlade izrazito spodbujajo v strateško upravljanje lastne podobe, se zdi oblikovanje stabilne identitete še posebej težavna razvojna naloga.

Komercializacija prostega časa je prispevala tudi k preoblikovanju mladinske kulture, katero so pri nas od šestdesetih do devetdesetih let prejšnjega stoletja v veliki meri zaznavale kritična reflektiranost, solidarnost, socialna inovativnost, v bolj ali manj pasivne potrošniške stile oz. v vzorce individualne potrošnje in individualizirane skrbi za osebni izobrazbeni in karierni razvoj. Že tako držijo sodobni načini preživljanja prostega časa, še posebej relacijske tehnologije, mlade pretežno v zasebnosti, v okviru njihovih (kot kažejo raziskave pri nas že od osemdesetih let prejšnjega stoletja dalje) dobro tehnološko opremljenih sob in računalniških okolij. Dandanes, ko recimo v Sloveniji na višje- ali visokošolski ravni študira že večinski del populacije mladih (po podatkih iz zadnjega obdobja več kot 85 odstotkov; več glej v Kuhar & Reiter, 2012), niti študentski status ni avtomatsko povezan s kritično in angažirano držo oz. delovanjem. Ob storilnostno naravnani izobrazbeni sferi je prosti čas mladih na sploh postal v prvi vrsti namenjen sproščanju in zabavi.

Raziskava *Mladi, družina, starševstvo*, ki je bila izvedena leta 2003 na vzorcu 290 študentov ljubljanske univerze, v povprečju starih skoraj 21 let, jasno kaže spremenjene vrednotne usmeritve in vzorce obnašanja mladih (Ule in Kuhar, 2003b). Anketiranci v raziskavi so na prvo mesto postavili razvijanje lastne osebnosti, sledi dosežena formalna izobrazba, urejeno partnersko zvezo so postavili na tretje mesto, tik za njo prijateljstvo. Za tem se uvrščajo poklicni uspeh/kariera in materialni položaj; vse to je mladim pomembnejše od zabave, uživanja in prostega časa. Anketni podatki iz reprezentativnih raziskav *Mladina 2000* in *Mladina 2010* kažejo tudi na velik pomen družine in zdravja kot vrednot, kar lahko razložimo s trendom (prostovoljnega) umika v zasebnost, ki ga M. Ule (2002) označi kot

<sup>2</sup> V zadnjih desetletjih je bilo v Sloveniji izvedenih nekaj večjih kvantitativnih raziskav mladine. Analize rezultatov so bile objavljene v knjigah: *Mladina in ideologija* (Ule, 1988), *Pri(e)hodnost mladine* (Ule in Miheljak, 1995), *Predah za študentsko mladino* (Ule idr., 1996), *Socialna ranljivost mladih* (Ule idr., 2000), *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje* (Miheljak, ur., 2002), *Mladina 2010: družbeni profil mladih v Sloveniji* (Lavrič idr., 2010).



domestifikacijo mladih. V zavetju izvornega doma so mladi namreč deležni izdatnih starševskih podpor, tako instrumentalno-materialnih kot socialnih in psiholoških. Ob državnih podporah mladih zlasti na področju izobraževanja in tudi sociale je pri nas varen starševski kokon tisti, ki mlade pravzaprav uspava, kar se tiče soočanja s sodobnimi kompleksnimi in težko obvladljivimi življenjskimi razmerami. Fenomen medgeneracijskega sožitja je v evropskem kontekstu že dokaj splošen pojav, pri nas v Sloveniji in tudi v (ostalih) mediteranskih državah in v nekaterih drugih post-socialističnih državah pa lahko govorimo o izraziti medgeneracijski fuziji in solidarnosti.

## Viri opore mladih

### Družinske opore

V kolikšni meri in na kakšen način torej družina predstavlja mladim varen pristan v množtvu tveganih, protislovnih, zahtevnih življenjskih območij in izbir? Kako mladi dojemajo ta vir opore?

Ob naraščanju vloge družine kot blažilca ekonomskih in tudi psihičnih tveganj v vse bolj negotovem in tekmovalnem svetu so tudi številni drugi družbeni dejavniki, kot so spremembe družinskih oblik, skrbno načrtovanje starševstva, katero se realizira ob vse kasnejši starosti, prispevali k odgovornemu in protektivnemu starševstvu. Slovenija kljub tradiciji polne zaposlenosti obeh spolov na sploh velja za otrokocentrično družbo zaradi izdatnih družinskih investicij v blagor otroka (Rener, 2006; Ule in Kuhar, 2003b). Močna zaveznitva med starši in otroki so v zadnjih desetletjih povezana tudi s postsocialistično tranzicijo: poleg zaostrenih razmer na trgu dela še s primanjkljajem cenovno dostopnih stanovanj; v zadnjih letih pa z ekonomsko krizo.

Družinsko življenje pri nas sicer ne temelji na tradicionalnih, rigidnih, generacijsko in spolno specifičnih vlogah, temveč prej na demokratičnih idealih in intenzivnem »odnosnem delu«, ki obsega veliko pogovorov, tudi o intimnejših temah, in pogajanja na različnih ravneh (Rener, 2006). Ob tem pa izstopa to, čemur M. Ule (2002) pravi pogodbeno razmerje med generacijama. Otroci brez večjih odporov uresničujejo želje staršev po socialni promociji svojih otrok in s tem krepijo samopodobo staršev, slednji pa svoje potomce podpirajo krepko čez obdobje psihosocialne odraslosti. Recimo, o storilnostnem pritisku staršev pričajo podatki, zbrani na vzorcu mladih, ki so leta 1998 obiskovali zadnji razred osnovne šole. Če bi podobne podatke pridobili sedaj, dobro desetletje in pol kasneje, bi bila pričakovanja in zahteve staršev gotovo še višja, prav tako pa njihova neposredna pomoč in posredno nadzorovanje glede šolskega dela. Do neke mere o tem pričajo podatki mednarodne raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, po kateri so v letih 2002–2010, ko se je raziskava trikrat izvedla tudi v Sloveniji, slovenski mladostniki na vrhu držav po doživljanju preobremenjenosti s šolo. Leta 2010 je približno osmina 11- do 13-letnikov izrazila visoko stopnjo obremenjenosti, kljub temu da le nekaj odstotkov ni videlo podpore v svojih sošolcih (Jeriček Klanšček idr., 2012, str. 59).

Tabela 1: V kakšni meri veljajo spodnje trditve za odnos med teboj in tvojimi starši?

Odgovori v %	Zelo velja	Srednje velja	Sploh ne velja
<b>Starši me nikdar ne sprašujejo, kako je v šoli.</b>	9,5	29,0	61,5
<b>Starši mi redno pomagajo pri domačih nalogah.</b>	11,2	49,2	39,7
<b>Starši me zelo spodbujajo k učenju.</b>	64,5	30,5	5,0
<b>Za moje starše je spričevalo zelo pomembno.</b>	64,1	32,4	3,5
<b>Starši mi kar naprej očitajo, da iz mene nikoli nič ne bo.</b>	6,6	19,9	73,5
<b>Starši me imajo za zelo bistrega/bistro.</b>	39,5	53,7	6,8
<b>Starši imajo velike načrte za mojo prihodnost.</b>	21,4	49,1	29,5

Vir: Ule idr., 2000; vzorec je obsegal 1687 učencev in učenk 8. razredov osnovnih šol

Kot je razvidno iz teh podatkov o starševskem vplivanju na šolsko delo in pričakovanjih glede uspeha, predvsem pa kot so pokazale bolj poglobljene raziskave različnih področij (Kuhar in Reiter, 2013a; Kuhar in Reiter, 2013b), je kljub pogajalski naravi sprejemanja odločitev in vplivanja maneverski prostor mladih glede uresničevanja starševskih zahtev relativno ozek, taktike staršev pa neredko (emocionalno) manipulativne, tudi avtoritarne; v številnih primerih pa tudi permissivne zlasti v smislu nezaostrovanja ali nesankcioniranja pri otrokovem neizpolnjevanju starševskih zahtev oz. skupno zastavljenih dogovorov – slednje večinoma zaradi siceršnjih obremenitev ali (občutka) nemoči za drugačno ravnanje.

Povezovalen, dialoški način komuniciranja, ki obsega empatično vživljanje v drugega in vase, jasno komuniciranje na podlagi upoštevanja potreb obeh strani, utemeljevanje lastnih prošenj (ne zahtev!), učinkovito doseganje dogovorov, je relativno redek pojav, kar ne preseneča ob (zgodovinsko gledano dolgi) socializaciji v razdiralen način komuniciranja in delovanja v različnih sferah. Vendar pa tudi marsikatero konkretne aktualne pobude (recimo uspeh vzgojnih priročnikov Jesperja Juula pri nas; pristopa nenasilne komunikacije po modelu Marshalla Rosenberga itd.) pričajo o željah staršev delovati dialoško, povezovalno in tudi o pripravljenosti na urjenje za tak način komuniciranja.

Kolikor koli so družine v praksi odmaknjene od dialoških komunikacijskih in demokratičnih vzgojnih praks, večina mladih Slovencev in Slovenk dojema družino na sploh kot izjemno pomemben vir opore, ki ga sprejemajo z obema rokama (Reiner, 2006). Kot je v svoji diplomski nalogi na anketnem vzorcu srednješolcev ugotovila P. Kovačević (2008), so za večino mladih starši, zlasti mati, najpomembnejši vir opore, ko gre »zares«. Na primer, mladi bi najpogosteje poiskali pomoč pri starših, če bi imeli težave v šoli z ocenami in nerazumljivimi profesorji in pri sprejemanju pomembnih odločitev. Na mater bi se določen delež mladih prioriteto (torej pred kot na prijatelje ali koga drugega) obrnil tudi pri težavah v odnosu s prijatelji, pri potrnosti in če bi želeli nekomu zaupati svoje misli – iz česar lahko sklepamo na dobršno mero bližine, zaupnosti in intimnosti odnosa mati-otrok pri teh mladih. Prijateljem pa bi večina anketiranih zaupala svoje težave v ljubezni, prav tako bi se na njih večinoma prioriteto obrnili pri težavah s starši, dilemah pri izbiri ustreznega oblačila za zabavo ali zmenek in če bi želeli družbo. Podatki raziskave *Mladina 2010* (Lavrič idr.,

2010) pa prinašajo podatek, da se v primeru večjih težav na starše vedno in pogosto obrne 50 odstotkov 15- do 24-letnikov, na prijatelje pa skoraj 74 odstotkov.

Mladi so v večjih anketah izrazili v povprečju visoko stopnjo zadovoljstva z odnosi s starši. Recimo, v raziskavi *Mladina 2010* (Lavrič idr., 2010) je 88,7 odstotka 15- do 29-letnikov izrazilo strinjanje z izjavo 'občutek imam, da me imajo starši zelo radi', dobro ali zelo dobro razumevanje z mamami jih je označilo 84,5 odstotka, z očetom pa 76 odstotkov. V raziskavi *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2010* je kar 87,3 odstotka deklet in 85,9 odstotka fantov (11-, 13- in 15-letnikov skupaj) izjavilo, da se z mamami lahko pogovarjajo o stvareh, ki jih resnično zanimajo; za očete je isto izjavilo 66,9 odstotka deklet in 80,1 odstotka fantov, kar Slovenijo uvršča med sodelujoče države z najvišjimi odstotki; odstotki so tega leta nekoliko nižji kot v predhodnih letih, je pa Slovenija v vrhu med sodelujočimi državami (Jeriček Klanšček idr., 2012, str. 35). Izpostaviti velja tudi, da je v raziskavi *Mladina 2010* 12,8 odstotka 15- do 29-letnikov izjavilo, da se doma ne počutijo dobro oz. da se niso počutili dobro, če več ne živijo doma.

Ustreznejši indikator kakovosti odnosov s primarnimi skrbniki kot samoocena na lestvici od ena do pet naj bi bili delovni stili navezanosti. Delovni stil navezanosti določa kumulativni uspeh izkušenj z navezanostjo na pomembne druge v medosebnih odnosih. Varna navezanost se na splošno povezuje z zanesljivo in stabilno navezanostjo s primarnimi skrbniki in običajno vodi v razvoj varnosti znotraj posameznika. To vpliva (ugodno) na njihove kognicije, ki se nanašajo na medosebne in skupinske odnose, na emocije, vedenje in na pogled na svet. Nasprotno je negotova oz. nevarna navezanost posledica zgodnjega starševanja, ki ga lahko opišemo kot neskladno, nestabilno in čustveno odsotno ali nekongruentno s situacijo – temu pa niso sledili odnosi s pomembnimi drugimi, ki bi prispevali h kasnejšemu razvoju varnejše navezanosti. Na splošno negotovo navezani ljudje vstopajo v odnose preokupirani glede potreb drugih, hrepeneči po povezavi, toda zaskrbljeni zaradi možnosti potencialne zavrnitve ali zapustitve; ali se izogibajo odnosom in zanikajo potrebo po bližini; ali pa imajo mešane občutke glede emocionalno tesnih odnosov – po eni strani si jih želijo, po drugi pa jim je intimnost neugodna (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Te stile sta pri nas na mladih preverjala Žvelc in Žvelc (2006), ki sta z vprašalnikom na (nerepresentativnem) vzorcu 176 slovenskih študentov Univerze v Ljubljani, v povprečju starih 22,3 let, pokazala, da je le 48 odstotkov študentov varno navezanih, 13 odstotkov preokupiranih, 10 odstotkov odklonilno-izogibajočih in 29 odstotkov plašljivo-izogibajočih. Podatki različnih nacionalnih vzorcev na različnih kategorijah prebivalstva prihajajo do podobnih ugotovitev, kar se tiče deleža varno navezanih – okrog polovice do največ dveh tretjin (prav tam). Glede na omejenost vzorca ne moremo zanesljivo sklepati o celotni populaciji mladih, gotovo pa naveden podatek nakazuje, da je realnost (zlasti emocionalnega vidika) odnosov v slovenskih družinah manj ugodna, kot lahko sklepamo iz mnenjskih raziskav.

Vsekakor pa je, zlasti ob kulturi podaljšane odvisnosti mladih od staršev v Sloveniji (Kuhar, 2013), družinska podpora, ne zgolj v materialnem in psihološkem smislu, ampak tudi glede družinskih socialnih mrež, odločilnega pomena za življenjski uspeh. »Norma« dolgotrajne odvisnosti krepi medgeneracijski prenos družbenoekonomskih prednosti ali slabosti, kar prispeva k ohranjanju družbene stratifikacije. Bolj ranljive družine, zlasti tiste na spodnjem delu družbene lestvice, imajo večje težave pri nujenju materialnih, kulturnih in socialnih virov. Tako se prepad med mladimi, ki so dobro opremljeni s starševskimi podporami, in tistimi, ki niso, pogloblja. Ekonomsko-socialna stiska je pogosto povezana tudi z nižjo sposobnostjo nujenja emocionalne opore mladi osebi. Podatki iz študije Z

*zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* konkretno kažejo na primeru samoocene mladostnikov, kako lahko oz. težavno se pogovarjajo s starši o temah, ki jih resnično zanimajo, da mladostniki iz družin z nižjim družbenoekonomskim položajem težje komunicirajo s starši (Jeriček Klanšček idr., 2012, str. 38).

### **Prijateljske in partnerske opore**

O kakovosti prijateljskih odnosov kot virov opore mladim pri nas lahko podamo manj verodostojnih konkretnih podatkov, gotovo pa je prijateljstvo zlasti v adolescenci ključno za emocionalno in socialno dobrobit mlade osebe ter pomembno prispeva k identitetnemu in socialnemu razvoju. V tem obdobju je izrazito pomembno, da lahko mladostnik izmenjuje svoje zaupne, intimne misli in da čuti pripadnost in tudi vrstniško podporo. V ospredju nastanka prijateljskih odnosov so dandanes ravno taki osebni motivi, torej želja po vzajemnem zaupanju, emocionalni podpori, po sproščujočem in čustveno nezahtevnem družanju. Skladno z individualizacijo, umikom v zasebnost ter razkrojem mladinskih gibanj in scen (ali kvečjemu njihovo komercializacijo in stilizacijo) skorajda ni več (kaj več kot kvečjemu kdaj kratkotrajnega) združevanja na osnovi skupnih nazorov, interesov in simbolov ter želje po delovanju na širši družbeni ravni (Ule in Kuhar, 2003a).

Raziskava *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* 2010 prinaša podatek, da ima skoraj 90 odstotkov 11-, 13- in 15-letnikov tri ali več prijateljev istega spola. Anketa je pokazala, da naj bi imeli fantje več dobrih prijateljev kot dekleta. Da nimajo nobenega prijatelja, je izjavilo 1,1 odstotka anketiranih (Jeriček Klanšček idr., 2012, str. 48). Primerjava anketnih podatkov za Slovenijo iz iste raziskave za obdobje 2002–2010 kaže, da se velika večina mladostnikov (v vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih) s prijatelji lahko pogovarja o stvareh, ki jih resnično zanimajo (prav tam, str. 44). V letu 2010 jih je dobrih 40 odstotkov vsakodnevno komuniciralo s prijatelji prek telefona oziroma interneta (prav tam, str. 46).

Na oblikovanje prijateljstev in na način prijateljstva danes pomembno vplivajo različne posredovane tehnologije. Te tehnologije sprožajo pri mnogih alarm, da postajajo zaradi njih odnosi površinski, fragmentirani; da potekajo odnosi na ravni (manipulativnih, narcisističnih) identitetnih performansov in poplitvenega potrjevanja le-teh; strateškega socialnega mreženja (že samo zaradi števcov, ki merijo število »prijateljev«); da narašča ob navidezni obilici odnosov občutek osamljenosti, izoliranosti in praznine. Po drugi strani pa se porajajo argumenti proti nepristnosti in nekakovosti teh odnosov. Nova orodja naj bi mladim omogočala izgradnjo kompleksne tapiserije komunikacij, ki so pogosto zelo globoke in intenzivne, v povprečju bolj kot so bile pri predhodnih generacijah. Prepletanje različnih medijskih formatov jim ob vzdrževanju nenehnega toka relativno plitvih stikov nikakor naj ne bi onemogočalo globljih in fokusiranih komunikacij.

Raziskava med slovenskimi 8- do 19-letniki leta 2010 (Lobe in Muha, 2011) je pokazala, da uporablja 45 odstotkov slovenskih otrok in mladostnikov internet doma večkrat dnevno, 25 odstotkov pa vsaj enkrat dnevno. Najpogosteje so ga uporabili za socialna omrežja: večkrat dnevno ga je za ta namen uporabilo 34 odstotkov anketiranih, vsak dan 32 odstotkov, nekajkrat na teden 22 odstotkov. Največji delež anketiranih otrok in mladostnikov je izjavilo, da na spletnih socialnih omrežjih prebirajo, kaj počno drugi (45 odstotkov), komentarje drugim jih je pisalo 38 odstotkov, fotografije drugih pa si je ogledovala dobra tretjina (35 odstotkov). Mladi v tem vzorcu so imeli na spletnih socialnih omrežjih v povprečju 249 stikov. 15- do 19-letniki/-ce so imeli v povprečju celo 337 stikov. 62 odstotkov jih je vse ali skoraj vse »prijatelje« že vsaj enkrat srečalo v živo, 22 odstotkov pa več kot

polovico. Zanimiv podatek iz iste raziskave je tudi, da se je malo manj kot tretjina (29 odstotkov) otrok in mladih, starih 11 do 19 let, z mobilcem že fotografirala brez oblek in sliko posredovala naprej (prav tam).

V kolikšni meri pa so mladostnikom vir opore njihovi (ljubezenski) partnerji? Vprašanje je, koliko lahko o ljubezenskih odnosih pri večini mladostnikov (posebej adolescentih) sploh govorimo kot o virih opore. Kot nakazujejo vprašanja v okviru spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), gre prej za izziv odraščanja, ki je povezan z razvijanjem (globlje) intimnosti in s prilagajanjem lastnim seksualnim željam in impulzom. Seveda pa v kasnejšem obdobju mladosti oz. mlade odraslosti odnos s partnerjem lahko igra pomembno podporo vlogo. Je pa na tem področju med mladimi precej eksperimentiranja in danes številni raziskovalci poročajo o različnih tipih seksualnih in partnerskih aranžmajev (poimenovanih recimo prijateljstvo za ugodnostmi, »hooking up« itd.). V tem poglavju že omenjena raziskava *Mladi, družina, starševstvo*, izvedena na vzorcu študentov ljubljanske univerze leta 2003 (Ule in Kuhar, 2003b), je pokazala, da ima dobrih 40 odstotkov stalnega partnerja, 22 odstotkov priložnostno zvezo, ostali niso v nikakršni partnerski zvezi. Od anketiranih jih je 56 odstotkov izjavilo, da za njih stalna partnerska zveza ni pogoj za spolne odnose.

### Ostali viri opore

Poleg zasebnih so mladim dandanes na voljo tudi številni drugi viri opore. Od organiziranih variant naj ob klasičnih sistemih, kot sta šolski in zdravstveni, pa tudi posebne institucionalne oblike za podporo posebej deprivilegiranih mladih oz. mladih prestopnikov,<sup>3</sup> posebej izpostavimo področje mladinskega dela, ki je v Sloveniji dokaj razvito in profilirano. Poleg možnosti neformalnega izobraževanja, samoangažiranja, participacije v različnih sferah ipd. je mladim v okviru mladinskih organizacij oz. nevladnih organizacij, ki izvajajo programe za mlade, na voljo precejšnja ponudba različnih podpornih programov. Pravzaprav pa ima lahko že samo udeleževanje v organizacijah, kot so športni klubi, verske organizacije itd., za mladostnike pomembno podporno vlogo.

Po podatkih *Eurobarometra 2007 – Mladinska raziskava* je v Sloveniji vsaj v eno organizacijo včlanjenih petina 15- do 30-letnikov. Od tega jih je največ (40 odstotkov od skupaj petine mladih, ki so člani vsaj ene organizacije) včlanjenih v športne klube in zveze. Delež mladih v mladinskih organizacijah znaša slabo osmino anketiranih, ki so včlanjeni v kako organizacijo. Osmino mladih najdemo v klubih, ki povezujejo ljudi na podlagi hobijev ali posebnih interesov, slabo osmino v kulturnih oz. umetniških organizacijah, kar je oboje višje od povprečij preostalih držav. Malo, le 2 odstotka, je članov verskih/župnijskih organizacij, organizacij za zaščito živali in naravovarstvenih organizacij. Prav tako malo (čeprav nekoliko več) mladih je vpetih v sindikate in politične stranke ter v gibanja za človekove pravice. Omenjena raziskava pa ni zajela vse bolj razširjenih oblik vključenosti mladih v različne plačljive tečaje in izobraževanja, ki so lahko za mlade prav tako zelo podporni.

Mladi so pa včasih tudi sami vir opore drugim, recimo v obliki prostovoljnega dela. Gril idr. (2009) ugotavljajo, da je v prostovoljno delo v Sloveniji vključenih več kot petina osnovnošolcev višjih razredov ter slaba petina srednješolcev in dobra petina študentov (pri slednjih gre kar nekaj odstotkov na račun obvezne študentske prakse). Vse starostne skupine mladih iz njihove raziskave približno dvakrat pogosteje delujejo pri medosebnem prostovoljnem delu (npr. nudijo individualno pomoč ali spremstvo, učno pomoč, druženje ipd.) kot

<sup>3</sup> Na tem mestu se ne lotevamo obravnave in evalvacije potencialno pomembnih podpornih oblik znotraj šolskega, zdravstvenega sistema in posebnih institucij za mlade (recimo vzgojni zavodi, stanovanjske skupine itd.), ker gre za kompleksno tematiko, ki bi vsaka zase zahtevala posebno poglobljeno obravnavo.

pri skupnostnem prostovoljnem delu (npr. sodelovanje v okoljevarstvenih in humanitarnih akcijah) (prav tam).

Med vire opore lahko uvrstimo tudi strokovno znanje in različne informacije, tudi izkustva drugih, ki so dandanes mladim dostopna ne samo v obliki knjig ali časopisnih in televizijskih prispevkov, ampak lahko praktično vsak mladostnik kadar koli dostopi do vse bolj pisane množice takih virov prek spleta. Z množičnostjo virov se pojavi vprašanje selekcije kakovostnih informacij. Za ponudnike tovrstnih virov opore pa izziv, na kak način se približati mladim oz. skupaj z njimi soustvarjati podporna okolja.

### **Strategije soočanja mladih z izzivi odraščanja**

Sodobni pogoji odraščanja se kažejo v vrsti nasprotij, ki povzročajo povečano socialno in psihološko ranljivost in občutljivost mladih. Družbenoekonomski odnosi mlade ljudi silijo v tak razvoj identitete, ki bi ga po merilih psiholoških dognanj iz »zlatih desetletij« lahko označili kot neuspešno identiteto. Po desetletjih razvoja t.i. razvitih identitetnih statusov prihajajo v ospredje t.i. prevzete identitete, ki le nereflektirano prevzemajo eno za drugo dosegljive identitetne ponudbe, predvsem pa nejasen, difuzen identitetni status (Ule in Kuhar, 2003a). Za razliko od prejšnjih desetletij imajo mladi od devetdesetih let prejšnjega stoletja naprej največ težav na življenjskih področjih, najpomembnejših za socialno promocijo in odraščanje (izobraževalni pritiski in težave pri zaposlovanju ter osamosvajanju na sploh). Pravzaprav gre za mrežo »objektivnih nejasnosti« življenjskega položaja, ki jih mladi težko razrešijo. S temi nasprotji se morajo soočiti in jih subjektivno predelati v individualno specifične strategije. Pri tem si ne morejo, pa tudi ne smejo obetati kaj več kot le začasna ravnotežja (prav tam).

Odziv mladih na sodobna tveganja in negotovosti se lahko kaže v obliki demoralizacije. Gre za poseben psihosocialni položaj posameznika, ki se kaže v občutkih nemoči, samoodtujitvi, nedoločenih strahovih, socialni izolaciji, občutku nesmisla in praznosti, občutku nepravilnosti ali pa nasilnosti, agresiji, avtoritarizmu, lahko pa tudi v obliki psihosocialnih simptomov in bolezni (prav tam). Izrazito jo lahko povečajo kronični neuspehi, kot sta šolska neuspešnost ali dolgotrajna nezmožnost najti zaposlitev. Določene socialne okoliščine in konteksti (npr. slab družbenoekonomski status posameznika oz. njegove družine, psihološke težave) ranljivost še povečujejo. Pravzaprav gre ponavadi za verigo ali preplet dejavnikov. Slab družbenoekonomski položaj je povezan s primanjkljajem v znanju, nižjim kulturnim in socialnim kapitalom, s pomanjkljivo komunikacijsko kompetentnostjo, nizko emocionalno stabilnostjo, negativno samopodobo.

Schuyt (1995 v Ule in Kuhar, 2003a) razločuje med štirimi vrstami demoraliziranih odzivov, dvema »aktivnima« (aktivne oblike deviantnosti in aktivno članstvo v regresivnih oblikah združevanj) ter dvema »pasivnima« (umik in psihosocialne oblike trpljenja):

- neopravičeno izostajanje iz šole, milejše oblike mladinskega kriminala, zgodnje in redno uživanje alkohola, eksperimentiranje z drogami, občasno eksperimentiranje s spolnostjo, slaba disciplina pri delu, splošen odpor do zunanjega sveta, staršev, starejših in predstavnikov avtoritet. Za te reakcije je tipično agresivno reševanje tako umišljenih kot dejanskih težav. Take reakcije lahko vodijo do kaznivih prestopniških dejanj;
- iskanje močnih skupinskih povezav izven družine, iskanje alternativnih avtoritet, vključevanje v religiozne skupine oz. verske sekte ali v mladostniške tolpe, ki zahtevajo pokorščino močnim voditeljem. Upoštevanje skupinskih norm daje posameznikom občutek varnosti in priznanje s strani skupine. Potrebo po močni povezanosti z drugimi lahko zadovolji tudi aktivno članstvo v športnih klubih. Ta vrsta aktivnega sodelovanja v skupinah,

za razliko od prve skupine znakov, ne zahteva posameznikove osebne iniciative. Oblikovanje identitete v pretežni meri temelji na identiteti, ki jo daje skupina;

- umik iz vrstniških skupin in iz šolskih aktivnosti, izogibanje iniciativam in aktivnostim, slabšanje šolskega uspeha, splošna neaktivnost. Včasih je to vedenje posledica strogih norm staršev, ki sovpadajo z zahtevami šole. Ti učenci hitro postanejo tarče draženja in zasmehovanja, kar še okrepi težnje po umiku. Tipična lastnost tega znaka je povsem pasiven odziv na težave oz. beg pred ovirami, vdaja, neke vrste paraliza;
- strahovi in regresivne oblike vedenja, močna težnja po ostajanju doma, psihosomatske težave in drugi znaki slabega zdravja. Največkrat je potrebna strokovna obravnava.

V kolikšni meri so demoralizirani odzivi prisotni med slovensko mladino? Dobro predstavo daje raziskava med osmošolci leta 1998 (Ule idr., 2000). V tabeli 2 je prikazanih nekaj indikatorjev psihosocialnih stisk. Že tedaj sta izstopali dokaj velika pripravljenost na destruktivno vedenje (»za svoje pravice sem se pripravljen tudi fizično boriti«, »če me kdo udari, udarec vrnem«) in visoka prisotnost občutkov krivde in negotovosti (»kadar storim kaj slabega, me vest hudo peče«, »pogosto me skrbi, kako bo z menoj v prihodnosti«). Zaskrbljujoče je tudi, da so bili kar za tretjino anketiranih značilni negativna samopodoba, nizko samospoštovanje ter depresiven in celo samodestruktiven odnos do življenja (»pogosto se mi zdi, da ni vredno živeti«).

Tabela 2: Spodaj je naštetih nekaj načinov reagiranja ljudi. Če neka trditev zate velja, oz. se z njo strinjaš, obkroži DA, v nasprotnem primeru obkroži NE.

	DA (v %)
Če bi ljudem pokazal, kaj čutim, bi rekli, da težim.	34,9
Včasih imam občutek, da bom vsak hip eksplodiral/a.	63,4
Sem bolj občutljiv/a kot večina ljudi.	33,3
Pogosto me ljudje motijo že s svojo prisotnostjo.	35,5
Pogosto sem potr/a.	28,9
Pri učenju se težko zberem.	44,1
Zdi se mi, da me ljudje ne cenijo dovolj.	32,0
Večkrat imam občutek, da se mi drugi posmehujejo.	36,3
Drugi imajo boljše mnenje o meni, kot ga imam sam o sebi.	52,2
Včasih se počutim krivega zaradi popolnoma nepomembnih stvari.	58,7
Pogosto se mi zdi, da ni vredno živeti.	31,0
Pogosto čutim, da je moj način življenja zgrešen.	23,7
Pogosto me skrbi, kako bo z menoj v prihodnosti.	64,8
Rad koga nalašč izzivam.	37,4
Za svoje pravice sem se pripravljen/a tudi fizično boriti.	65,3
Če me kdo udari, udarec vrnem.	66,1
Kadar storim kaj slabega, me vest hudo peče.	80,3

Vir: Ule idr. 2000; vzorec je obsegal 1687 učencev in učenek 8. razredov osnovnih šol

Še več tovrstnih podatkov pa prinaša ena najbolj celovitih mednarodnih raziskav o življenjskem slogu, zdravju in z zdravjem povezanimi vedenji otrok, starih 11, 13 in 15 let, v tekstu že omenjena raziskava *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, ki se ponavlja vsaka štiri leta in poteka v 43 državah. V Sloveniji je bila na obsežnih vzorcih izvedena v letih 2002, 2006 in 2010 (Stergar idr., 2006; Jeriček idr., 2007; Jeriček Klanšček idr., 2011). Med glavnimi vidiki zdravja, ki jih zajema, so prehranske in gibalne navade, subjektivno zdravje, tvegana vedenja in socialni kontekst.

Po podatkih iz leta 2006 je večina (dobrih 82 odstotkov) slovenskih mladostnikov zadovoljnih s svojim življenjem, pri čemer primerjava povprečja preostalih držav in slovenskega odstotka kaže, da so slovenski mladostniki približno enako zadovoljni s svojim življenjem kot njihovi vrstniki iz drugih držav. Zadovoljstvo z življenjem s starostjo upada, najmanj so zadovoljni 15-letniki. Slovenski mladostniki imajo v primerjavi z anketiranimi vrstniki v drugih državah manj psihosomatskih simptomov, in sicer pri nas jih ima skoraj 21 odstotkov dva ali več psihosomatskih simptomov, ki se pojavljajo več kot enkrat tedensko, v preostalih državah pa je takih v povprečju približno 33 odstotkov vprašanih. V vseh državah o več težavah pogosteje poročajo dekleta kot fantje. Ti simptomi kažejo na slabše spoprijemanje s stresnimi situacijami in vključujejo tako telesne simptome, npr. glavobol ali bolečine v križu, kot tudi psihološke simptome, kot je nervoza ali omotičnost (Jeriček Klanšček, 2011). V letu 2010 je raziskava zabeležila nekoliko nižji odstotek pogoste pojavnosti psihosomatskih simptomov, ocena zadovoljstva s lastnim življenjem pa je ostala približno ista (prav tam). Ista raziskava je pokazala tudi, da se je vsaj trikrat v zadnjem letu pretepalo dobrih 13 odstotkov vprašanih. Dobra petina vprašanih slovenskih mladostnikov je izrazila, da so bili vsaj enkrat trpinčeni s strani vrstnikov in skoraj desetina jih je sodelovala pri trpinčenju drugih (prav tam).

Eden izmed posebej pomembnih vidikov mladostniške samopodobe je v obdobju telesnih sprememb izrazitega identitetnega oblikovanja in vrstniškega pritiska telesna samopodoba. Zaradi izdatnega medijskega promoviranja zahodnih norm vitkosti je telesna samopodoba pri mnogih mladih, posebej dekletih, negativna. Raziskave v različnih zahodnih državah zadnjih par desetletij kažejo, da je večina adolescentk nezadovoljnih z obliko in težo svojega telesa. Počutijo se debele in želijo shujšati oz. preoblikovati svoje telo (Kuhar, 2004). V Sloveniji po podatkih raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* ocenjuje v raziskavah v letih 2002, 2006 in 2010 svoje telo kot pravšnje manj kot polovica anketiranih 11- do 15-letnikov. S starostjo je manjši delež podanih pozitivnih samoocen. Pozitivna samoocena je v povprečju nižja tudi pri dekletih (Jeriček Klanšček idr., 2012, str. 80). Približno 40 odstotkov mladostnikov ocenjuje svoje telo kot predebelo, pri čemer so najbolj kritična do svojega telesa 15-letna dekleta (prav tam, str. 82). Obremenjenost z videzom in telesne prakse lahko jemljemo kot enega izmed dodatnih družbenih pritiskov na sodobno mladino, kot enega izmed izrazov negotovosti in stisk mladih, lahko pa tudi kot poskus vzpostavitve nadzora nad vsaj enim področjem.

\*\*\*

Prikazani podatki opozarjajo na to, da ima kar zaskrbljujoč delež mladih zmanjšane sposobnosti za uspešno predelavo težav, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Kljub temu pa podatki nakazujejo, da obstajajo tudi mladi, ki se očitno ne vdajo pritisku demoralizacije. Kaj so značilnosti takih mladih?



Za spopadanje z negotovostmi in tveganji sodobne družbe so vse bolj pomembne psihološke in socialne kompetence, zlasti emocionalna stabilnost. Antonowski (1987) je zmožnost za soočanje s stresorji opredelil v občutku življenjske skladnosti, ki izraža globalno življenjsko usmerjenost trajnega in vendar dinamičnega zaupanja v temeljna področja življenja, v zmožnosti organizirati dražljaje iz notranjega in zunanjega sveta v napovedljive in razumljive celote. Življenjska skladnost pomeni tudi zmožnost za izdelavo strategij in poti za reševanje nalog in težav, ki jih zastavlja življenje ter za doživljanje nalog in težav kot izzivov, za katere se splača angažirati in vanje vložiti svoje napore.

Številne raziskave s področja teorije navezanosti izpostavljajo zlasti pomen zgodnjih življenjskih izkušenj, predvsem izkušenj iz odnosa s primarnimi skrbniki, za občutek življenjske skladnosti oz. za vzpostavitev in ohranitev duševnega in telesnega zdravja. Pri tem velja izpostaviti ameriško longitudinalno študijo *Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood* (Sroufe idr., 2005), ki so jo začeli izvajati leta 1997 na vzorcu 240 otrok, ki so bili rojeni materam oz. družinam s slabim družbenoekonomskim položajem (recimo revne družine ali matere samohranilke, najstniške matere). Te otroke so tekom otroštva, adolescence in postadolescenco zelo izdatno proučevali na zelo različne načine, npr. z opazovanjem doma, v laboratoriju, s formalnimi testiranj, z vprašalniki, z opazovanji v vrtcu, šoli in na taborih, z intervjuji s skrbniki (začenši tri mesece pred rojstvom otroka), učitelji itd. Leta 2005 so imeli v vzorcu še vedno 85 odstotkov izhodiščnih enot. Osrednja ugotovitev te zelo obsežne študije leta 2005 je bila, da na psihosocialni razvoj posameznika vpliva celotna zgodovina kumulativnega izkustva, toda vpliva zgodnjih izkušenj se ne da povsem izbrisati. Vzorci navezanosti iz zgodnjega obdobja izrazito pomembno določajo medosebno zaupanje in emocionalni ton prijateljskih in partnerskih odnosov. Poleg tega vplivajo tudi na vzorce emocionalnega samoreguliranja, na socialne kompetence, samospoštovanje, soočanje s težavami. Vendar so pri tem zelo pomembni tudi kasnejši življenjski izzivi in podpore, ki jih je bil posameznik ob njih deležen (ali ne). Raziskovalci so zaključili, da resilientnost in podobne osebne značilnosti, pa tudi različne oblike psihopatologije niso prirojene, temveč gre za razvojne konstrukcije (Sroufe idr., 2005). Pomen zgodnjih izkušenj navezanosti oz. nadomestnih izkušenj v kasnejših odnosih je potrdila tudi slovenska raziskava na vzorcu rejencev in zavodske mladine (Boškić idr., 2012). Druge raziskave na področju teorije navezanosti povezujejo delovni model navezanosti tudi s funkcioniranjem posameznika v skupini, odnosom do skupin nasploh, oblikovanjem stališč in življenjskega nazora itd. Hkrati pa prinašajo novejša raziskava tudi spodbudne ugotovitve, kako se nevni delovni model navezanosti lahko transformira v (bolj) varnega (Siegel, 2012).

## Literatura

- Antonowsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Brass.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Boškić, R., Rakar, T., Lebar, L., Kobal Tomc, B. (2012). Življenjski poteki oseb, ki so bile prikrajšane za normalno družinsko življenje. Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
- Eurobarometer (2007). *Young Europeans. A survey among young people aged between 15–30 in the European Union*. Brussels: Eurostat.
- Gril, A., Klemenčič, E., Autor, S. (2009). *Udejstvovanje mladih v družbi*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Jeriček Klanšček, H. (2011). Zdravje mladih v Sloveniji. V: M. Kuhar in Š. Razpotnik (ur.). *Okviri in izzivi mladinskega dela v Sloveniji* (str. 105–126). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Pucelj, V. idr. (ur.) (2012). *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V. idr. (2011). *Neenakost v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov (HBSC 2010)*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (ur.) (2007). *HBSC Slovenija 2006: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kovačević, P. (2008). *Nepretrgani krogi prijateljstva*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kuhar, M. (2013). Analiza dejavnikov podaljšane sobivanja staršev in otrok v Sloveniji. *Teorija in praksa*, 50, 5/6, 791–809.
- Kuhar, M., Reiter, H. (2012). Frozen transitions to adulthood of young people in Slovenia?, *Sociologija*, 54, 2, 211–226.
- Kuhar, M., Reiter, H. (2013a). Parental authority in flux: A qualitative exploration of manifestations of power in parent – child relationships. *Revija za sociologiju*, 42, 3, 277–304.
- Kuhar, M., Reiter, H. (2013b). Ideally, mother would say that I can keep it: negotiating authority and autonomy between parents and adolescents about piercing. *Journal of youth studies*, 16, 7, 830–846.
- Lavrič, M., Flere, S., Tavčar Krajnc, M., Klanjšek, R., Musil, B. idr. (2010). *Mladina 2010*. Datoteka. [www.adp.fdv.uni-lj.si](http://www.adp.fdv.uni-lj.si); zadnji dostop: 6. 2. 2014.
- Lobe, B., Muha, S. (2011). *Mladi na netu. Raziskovalno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Miheljak, V. (ur.) (2002). *Mladina 2000: Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. Maribor: Aristej.
- Renner, T. (2006). *Odraščati v družinah*. V: T. Renner, M. Sedmak, A. Švab in M. Urek, *Družine in družinsko življenje v Sloveniji* (str. 89–126), Koper: Annales.
- Roberts, K. (2009). *Youth in transition. Eastern Europe and the West*. Houndmills: Palgrave.
- Siegel, D. (2012). *The developing mind*. New York: The Guilford Press.
- Skelton, T., Valentine, G. (1998). *Cool places: Geographies of youth cultures*. London in New York: Routledge.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York: Guilford Publications.
- Stergar, E., Scagnetti, N., Pucelj, V. (2006). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Ule, M. (1988). *Mladina in ideologija*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Ule, M. (2002). *Mladina: Fenomen dvajsetega stoletja*. V: V. Miheljak (ur.), *Mladina 2000: Slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje* (str. 9–27). Ljubljana in Maribor: MŠZŠ, Urad RS za mladino in Aristej.
- Ule, M., Kuhar, M. (2003a). *Kakovost življenja otrok in mladostnikov v Sloveniji: Študija problema osipništva v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M., Kuhar, M. (2003b). *Mladi, družina, starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M., Miheljak, V. (1995). *Pri/ehodnost mladine*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za mladino/DZS.
- Ule, M., Renner, T., Mencin-Čeplak, M., Tivadar, B. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana in Maribor: MŠZŠ, Urad RS za mladino in Aristej.

Ule, M., Rener, T., Mihelj, V., Mencin-Čeplak, M., Kurdija S. (1996). Predah za študentsko mladino. Ljubljana: Juventa.

Žvelc, M., Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. Psihološka obzorja, 15, 3, 51–64.

## 8 . RECENZIJI

Lea Šugman Bohinc  
Bojan Belec



## Prva recenzija

Pričujoče delo *Srečanja na spletu* ocenjujem s presežniki – raziskovalno odlično, strokovno in osebno navdihujoče, človeško srčno! Struktura in slog pisanja bosta pritegnila nekoliko zahtevnejšega bralca oz. bralko, nedvomno bodo to (že diplomirani ali še šolajoči se) strokovnjaki in strokovnjakinje na področjih varovanja zdravja otrok in mladostnikov ter vzgoje in izobraževanja v Sloveniji, a tudi pomagajoči na polju socialnega varstva in vsi drugi, ki se v različnih vlogah srečujejo z mladimi v obdobju njihovega odrasčanja, na primer prostovoljni in zaposleni delavci in delavke v mladinskih centrih in drugih skupnostnih oblikah sodelovanja s to populacijo. Ciljno bralstvo so tudi starši otrok in mladostnikov, ki so morda že sami raziskovali ponudbo informacij in nasvetov, dostopnih na spletnem portalu [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), in si želijo tam zbrane podatke osmisliti s poglobljeno, celovito razlago ustvarjalcev monografije. Čestitke snovalcem knjige, ki jim je uspelo pridobiti finančna sredstva za to, da bo delo brezplačno in široko dostopno slovenski strokovni in laični javnosti!

*Raziskovalno odličnost* daje publikaciji izjemno natančno zasnovan in izveden projekt spletne svetovalnice s kombinirano kvantitativno-kvalitativno analizo podatkov, zbranih v obdobju dveh zaporednih let na podlagi šestih načrtnih in vrste drugih virov, oprtih predvsem na številne strokovne predstavitve in objave sodelavk in sodelavcev v spletnem programu [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Največjo težo analitičnega dela nosita katalogizacija (sistem kodiranja, ki ga izvaja spletno uredništvo) in analiza skoraj 6000 spletnih vprašanj otrok in mladostnikov glede na vrsto njihovih zanimanj, negotovosti, blažjih stisk in resnejših težav ter kriz – pred očmi bralke oz. bralca se razgrne spletna zrcalna podoba današnje odraščajoče e-mladine. Ta nas v knjigi nagovarja v svojih izvirnih formulacijah vprašanj – necenzuriranih, neelektoriranih sporočil, naslovljenih na spletne svetovalke in svetovalce, ki se nanje odzivajo s prav tako pristnimi, slovnično neolepšanimi odgovori. Z navezavami na ugotovitve aktualnih domačih in mednarodnih raziskav mladine dobi spremljajoča interpretacija rezultatov analize primerno znanstveno raven splošnosti, na podlagi katere lahko govorimo o poskusni teoriji potreb, problemov in virov tistih slovenskih otrok in mladostnikov, ki jim je spletna aplikacija [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) odprla vrata v varen, zaupen kontekst svetovanja. K metodološki in vsebinski celovitosti raziskave je pomembno prispevala kompleksna analiza, ki je zajela vse ključne akterje spletnega programa (spraševalce in odgovarjajoče – svetovalce in mladostnike in pridobila ter obdelala podatke z uporabo različnih metod (vsa spletna vprašanja idr. sporočila v letih 2012 in 2013 in njihova analiza na podlagi kodiranja, analiza najtežjih vprašanj in odgovorov nanje, jezikovna analiza besed – tudi glede na spol otrok in mladostnikov, fokusne skupine s svetovalci in analiza tako zbranega empiričnega gradiva). Avtorice in avtor monografije nakažejo smeri potrebnega nadaljnega sistematičnega spremljanja in raziskovanja spletnega portala; med načrtovanimi metodološkimi izzivi izstopa namen zasnovati sistem vrednotenja učinkovitosti in uspešnosti spletnega svetovanja, da bi ga lahko še izpopolnili, izboljšali.

*Srečanja na spletu* ocenjujem tudi kot *strokovno in osebno navdihujoče delo*. Navdušuje me dragocena, a redka kombinacija strokovne enovitosti in raznolikosti hkrati, stanovitne etične drže, dosledno individualiziranega pristopa k odgovarjanju, ki obenem nagovarja tudi potencialno širšo skupnost mladih obiskovalcev spletišča, osebna zavzetost svetovalk in svetovalcev, ki zavzema različna mesta na spektru možnosti – od manj k bolj usmerjajočim, od pretežno informativnih, ne zelo osebnih, včasih splošnejših odgovorov (zlasti na področjih telesnega ter spolnega razvoja in zdravja) do poglobljenih, tudi zelo

osebnih in konkretnih sporočil (predvsem na področju medosebnih odnosov in duševnega zdravja), ki mlade vabijo v neposredni dialog in osebni svetovalni odnos namesto obstoječega asinhronega in virtualnega. Navdihujoč je tudi jezik spletnih svetovalk in svetovalcev, saj je vseskozi spoštljiv, zaupen, empatičen, individualiziran, pridružuje se načinu mladostnikovega govora, verjame njegovi zgodbi, izžareva temeljno perspektivo moči, s čimer pri sprašujočem potencialno zbuja upanje in prispeva h krepitvi občutka, da se je smiselno obrniti po informacije, podporo in pomoč, si prizadevati za želene spremembe, aktivirati lastne in pridobiti potrebne dodatne vire za uresničevanje ciljev. Močno se me je dotaknila samokritična refleksija spletnih svetovalk in svetovalcev, ko rišejo značilnosti spletnega svetovanja v primerjavi s svetovanjem v živo in spregovorijo o svojih strokovnih, etičnih in tudi povsem osebnih negotovostih, dilemah. Kot da jih je zavedanje omejitev virtualnega informiranja, varovanja ter nudenja podpore in pomoči naredilo še posebej občutljive za tiste razsežnosti svetovalnega odnosa in lastnega strokovnega vpliva, na katere v kontekstu neposrednega svetovanja marsikdaj pozabimo, ker nas je udobje osebnega stika z obiljem verbalnih in neverbalnih povratnih informacij naredilo neobčutljive zanje, ker – navajeni razkošja delovnega svetovalnega odnosa – neredko ne vidimo več, da nečesa ne vidimo, ne razumemo.

V uvodu omenjam tudi *človeško srčnost*, ki sije z vsake strani monografije. S kakšno skromnostjo pripovedujejo spletne svetovalke in svetovalci o svojem prostovoljnem delu na spletnem portalu [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net), o tem, kako si čas za razmišljanje o odgovoru in za njegovo oblikovanje največkrat organizirajo tako, da si ga utrgajo od svojega časa za družino, zase, za počitek, včasih jim ga uspe umestiti v svoje redno delo, v vožnjo do službe in domov! In s kakšno naklonjenostjo in občudovanjem govorijo o mladih, s katerimi se srečujejo na spletišču, kako razumevajoče, sočutno in ljubeče opisujejo njihove značilnosti v obdobju odraščanja! In kako odločno se upirajo temu, da bi svoje spletne svetovalne izkušnje z njimi strnili v osiromašeno, sploščeno predstavo sodobnega slovenskega otroka oz. mladostnika, kakršno od njih pričakujeta strokovna in medijska javnost, ko jih vprašata po profilu značilnega mladega uporabnika njihovega spletnega programa! S kakšno hvaležnostjo in ponosom poročajo o svoji strokovni in osebni rasti v letih spletnega svetovanja!

Monografiji *Srečanja na spletu* želim, da bi jo vzelo v roke čim več bralk in bralcev in bi navdihnili raziskovalke in raziskovalce ter strokovnjakinje in strokovnjake na področju informativnega, preventivnega in svetovalnega dela z mladino, njihove starše pa tudi same otroke in mladostnike, za katere bo morda prav knjiga priložnost in spodbuda za to, da začnejo dolgo želeni pogovor z zanje pomembnimi člani družinske in širše socialne mreže.

doc. dr. Lea Šugman Bohinc

## Druga recenzija

Splet je mladim izjemno blizu in domač, z njim odraščajo in ga, nasprotno od starejših generacij, doživljajo kot nekaj normativnega. Več časa preživijo na njem, dostopen jim je kjerkoli in kadarkoli. V tem smislu splet močnejše vstopa v njihov notranji svet, usmerja njihovo vedenje in komunikacijo. Preko njega uravnavajo pomembne teme za življenje, katerih pomemben del so odnosi z drugimi. Za marsikoga predstavlja tudi prostor za igranje, eksperimentiranje, umik pred težavami, preganjanje dolgčasa, namesto da bi si aktivno prizadeval izpolnjevati svoje potrebe.

Spletna svetovalnica jim daje neko drugo izkušnjo, izkušnjo pomoči, ob kateri se počutijo varne, kjer v odgovorih spletnih svetovalcev ne le preberejo, ampak tudi začutijo njihovo skrb, razumevanje in naklonjenost.

Publikacijo, ki je pred nami, razumem predvsem kot strokoven in z raziskavo argumentiran opis primera dobre prakse, kako svetovati mladim na spletu in jim ga približati kot prostor za oporo, informiranje in svetovanje.

Uvodoma avtorji predstavijo **genezo mladinskega spletišča** kot preventivnega programa, namenjenega krepitvi duševnega zdravja mladine. Proces razvijanja celostnega in v marsičem inovativnega pristopa je tekel od začetnega prepoznavanja občutljivih točk odraščanja in ranljivosti mladostnikov do iskanja in realizacije spletne pomoči.

Ključni nosilci so, skozi več kot desetletno lastno prakso, pod isto streho uspeli združiti dva elementarna pristopa – proaktivnega, ki zajame populacijo oz. skupino in reaktivnega, usmerjenega na posameznika. Prvi deluje v živo ali preko informativnih vsebin na spletišču, s ciljem razvijanja pozitivne samopodobe, socialnih veščin oziroma zdravega odraščanja nasploh. Drugi, individualiziran, se razvije skozi spletno svetovalnico preko mladostnikove zgodbe in odziva svetovalca. Oboje povratno deluje tudi na druge bralce, kot koristna informacija, nasvet ali vodilo k aktivnemu reševanju svojih težav. Morda se naslednjič oglasijo tudi sami in ubesedijo svoje težave ali svetujejo dotičnemu vrstniku. Vse to daje spletišču neprecenljiv pomen in živahno in konstruktivno interakcijo, nad katero bdi e-uredništvo. Glavna moč in potencial spletne svetovalnice *To sem jaz*, prikazana v raziskavi, sta v kombinaciji profesionalizacije dejavnosti e-uredništva, ki ureja, usmerja, moderira in varuje z mrežo prostovoljcev, strokovnjakov različnih strok. Odprtost za vključevanje različnih tipov profesionalcev in ustanov omogoča dodatno plastičnost v prilagajanju aktualnim potrebam.

**Nabor raziskovalnih virov**, ki jih avtorji v publikaciji navajajo, je obširen in kompleksen. Vsak od teh virov daje možnost določenega vpogleda in razmisleka o aktualnem mladostništvu v našem prostoru, uporabnikih, njihovih pričakovanjih, doživljanju in pomenu, ki ga pripisujejo spletišču. Preko njih se lahko vživimo v to, kako svojo vlogo na spletišču razumejo in doživljajo svetovalci kot strokovnjaki in kot ljudje, ki jim je mar.

Izjemno široka podatkovna baza spletnih vprašanj, zajetih v obdobju dveh let in sistematično klasificiranih po vodilnih temah in podtemah ter spolu in starosti, deluje kot nekakšno zrcalo stisk in težav mladih. Urejenost po različnih kategorijah ustvarja logično konsistentni model, s katerim so dobro povezane različne dimenzije odraščanja.

Avtorji poudarjajo, da podatki sicer niso reprezentativni za celotno mladostniško populacijo, vendar pa veliko povedo o značilnostih tistih, ki se zatekajo na spletišče po pomoč in oporo. V izbranih virih je mogoče slediti tudi nekaterim vplivom dejavnikov tveganja, razvojnim trendom, »premikom« določenih težav po starostni lestvici ali spolu in drugo.

Vseskozi lahko sledimo tudi raziskovalni radovednosti z iskanjem poti, kako mlade opolnomočiti v reševanju njihovih aktualnih stisk, utrditi, okrepiti njihovo duševno, pa tudi telesno in socialno zdravje (slednje kot manj izpostavljen cilj).

Dvoletna **analiza spletnih vprašanj** daje izjemno sliko širine in zastopanosti tem, podkrepljenih še z različnimi javnozdravstvenimi podatki raziskav v našem prostoru. Prevalenca zastopanosti posamičnih tem na spletišču je v večjem delu pričakovana – prevladujejo predvsem razvojne teme, vezane na odraščanje in dozorevanje, s prekipevajočim emocionalnim in dohitevajočim racionalnim v notranjem svetu posameznika. Zanimivi so nekateri podatki po posameznih področjih, ki bistveno odstopajo od »zunanjih«, npr. relativno manj vprašanj na temo depresivnosti in jemanja psihoaktivnih snovi, kot bi pričakovali. O teh težavah se v javnosti veliko govori, epidemiološko so prav tako v izrazitem porastu. Malo je tudi vprašanj, povezanih s pretirano rabo oz. odvisnostjo od interneta, ki jo kot resno težavo bistveno bolj kot mladi zaznavajo njihovi bližnji. Obratno velja za teme, povezane s telesom in spolnostjo. Razlogi za tovrstno porazdelitev, o katerih v razpravi razmišljajo avtorji, so zagotovo kompleksni in niso vezani le na anonimnost ali druge attribute spletnega svetovanja.

Posebno pozornost zasluži analiza relativno majhnega deleža vprašanj, ki odražajo najhujše stiske mladih in so povezane z nasiljem, spolno zlorabo, depresivnostjo, jemanjem drog, samopoškodovalnim vedenjem, samomorilnostjo in neželjeno nosečnostjo. Vsi ti posamezniki so lahko dolgotrajno ogroženi in potrebujejo hitro in učinkovito pomoč. Izredno dragoceno je, da je spletišče prostor iskanja prve pomoči, ki ga poiščejo mladi tudi v kriznih stanjih. To področje svetovanja odpira občutljiva etična in strokovna vprašanja, od svetovalca zahteva veliko znanja in izkušenj, pa tudi hitro odzivnost. Njihov ultimativni cilj, ki mu svetovalec tukaj mora slediti, je mladostnika čim prej usmeriti v urgentno osebno pomoč, svetovanje oz. zdravljenje. Menim, da sta pri reševanju kriznih stanj prav stalna in tesna povezanost z »zunanji« ustanovami in morebitna »notranja« supervizija spletnega svetovanja v prihodnje neobhodna.

Vsi, ki delamo z mladostniki, v osebnem stiku pogosto opažamo njihovo zadrego, zadržanost, celo odpor. Številne raziskave dokazujejo, da se mladostniki, pa ne samo oni, na spletu vedejo drugače kot v živo. V poglavju **o značilnostih spletnega svetovanja** skozi prakso svetovalci preverjajo, kaj je tisto, kar je drugačno od osebnega svetovanja in v čem je morebitna prednost. Poudarjajo, da si po njihovih izkušnjah mladostniki na spletišču upajo biti bolj osebni, odkriti in pristni. Samoiniciativno povedo tisto, česar v osebnem svetovanju ne zmorejo zaupati, ker jih je preveč sram ali ker bi se počutili stigmatizirani. Sami izberejo čas, prostor, vsebino. Najverjetneje je njihova odločitev bistveno lažja predvsem zaradi občutka varnosti, ki jim ga daje anonimnost, hiter dostop do strokovnjaka in varno moderirana komunikacija e-uredništva.

Svetovalci, sodeč po podatkih iz predstavljene ankete, med koristne strani štejejo tudi uporabnost odgovora za druge, dostopnega v kateremkoli trenutku. Večina jih meni, da lahko učinkovito svetujejo tudi brez osebnega stika, če mladostnik ponudi dovolj informacij in zmore v odgovoru svetovalca prepoznati smisel in pobudo, da se aktivira.

Navedene značilnosti so lahko tudi pomanjkljivosti – predvsem odsotnost neverbalnega, večkrat nejasna ali premalo sporočilna vprašanja, redke povratne informacije in nemalokrat le enkratno srečanje. Na kakšen način doseči dvosmerno, recipročno komunikacijo ali obdržati svetovalni odnos takrat, ko je to potrebno, se zdi kot vsakokratni izziv. Še



posebej to velja za težje, krizne situacije, ki so po pravilu kompleksne, težko obvladljive in zahtevajo hitro intervencijo stroke in skupnosti.

**Mladostniki** se v spletni svetovalnici počutijo predvsem dovolj svobodno in varno, da lahko izrečejo tisto, kar jih teži. Tudi tukaj delujejo kot v realnem svetu: so zaskrbljeni, neučakani, v pričakovanjih, pogosto tudi nerealni iskalci hitrih rešitev. Od svetovalca pričakujejo jasne, razumljive in uporabne odgovore. Obenem prepoznavajo, da stvari ne bodo premaknili brez lastnega truda in aktivnega prizadevanja. Pri svetovalcu bolj cenijo spodbudo kot tolažbo.

**Svetovalci** v svojih razmišljanjih in stališčih odpirajo pomembne strokovne etične in čisto človeške dileme o tem, kaj delajo dobro in v čem bi lahko bili še boljši. So razumeli mladostnika? Jih je mladostnik razumel, videl smisel v odgovoru, se po njem ravnal ali poiskal zunanjo pomoč? Ali, in v kolikšni meri, se odzivati na posamezne mladostnikove želje ali na prepoznano potrebo?

Svetovalci predvsem zaupajo svoji strokovnosti, življenjskim izkušnjam, tudi dodatnemu posvetu s kolegi. Prizadevajo si, da bi bili v odgovorih kar se da konkretni in razumljivi, podporni in empatični. V mladostniku želijo zbuditi uvid, notranjo motivacijo in pogum za »zunanji« premik v realno, smiselno in v prihodnost usmerjeno aktivnost.

Svetovalci opredelijo svetovalni stik z mladostnikom kot srečanje skozi zgodbo. Pa vendar jih to srečanje nemalokrat poveže v odnos, blizu osebnemu. Dilema svetovanje ali svetovalni odnos je do neke mere presežena, saj svetovalec v srečanje vstopi čuječe, vnese lastne občutke in po svoji presoji tudi izkušnje.

Spletna svetovalnica *To sem jaz* je zgleden **primer dobre prakse** pomoči mladostnikom z izoblikovano identiteto preventivnega programa. Smiselno prispeva k mozaiku celostne preventive, namenjene mladim, kot dopolnilni in komplementarni del obstoječih, klasičnih javnozdravstvenih pristopov. Ima široko mrežo svetovalcev, katerih število je vsako leto večje in vizijo postavljanja standardov/smernic spletnega svetovanja.

Predvsem pa mladim nudi pomoč v njihovem prostoru oziroma na »dvorišču«, kjer se počutijo varno, da lahko brez zadrege in sramu izrazijo svojo skrb ali stisko, ker je drugje ne zmorejo ali ne želijo. Tukaj jim ni treba čakati, da se njihova stiska poimenuje na napotnici in z njo vred postavi v čakalno vrsto. Iz njihovih vinjet lahko razberemo besede **pomoč, vedno, hvala**.

Bojan Belec, dr. med., spec. psihiater

*Srečanja na spletu* razgrinjajo gradivo o slovenski mladini skozi analizo zapisov mladostnic in mladostnikov v spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net). Vstopimo v zgodbe zorenja, v katerih zaznamo potrebe, čutenja, hrepenenja in razmišljanja odraščajočih. Ozremo se lahko v spletno svetovalno komunikacijo med mladimi in spletnimi svetovalci. Izkustvena praksa in obsežno raziskovalno delo odstirata perspektive preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu.

## Iz recenzije ...

O monografiji:

*»Pričujoče delo Srečanja na spletu ocenjujem s presežniki – raziskovalno odlično, strokovno in osebno navdihujoče, človeško srčno!«*

*doc. dr. Lea Šugman Bohinc, psihologinja in psihoterapevtka*

O spletni svetovalnici [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net):

*»Tukaj jim ni treba čakati, da se njihova stiska poimenuje na napotnici in z njo vred postavi v čakalno vrsto. Iz njihovih vinjet lahko razberemo besede pomoč, vedno, hvala.«*

*Bojan Belec, dr. med., specialist psihiatrije*

