

Program za duševno zdravje mladih **TO SEM JAZ**

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

Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

On-line, 28. januar 2022 (*Seminar za pripravnike zdravnike in zobozdravnike*)

Zakaj je biti najstnik tako težko?

Vem, da so mi starši vedno rekli, da bodo najstniška leta težka in da se bom spremenila in začela gledati na svet kot odrasla oseba. Nikoli pa mi niso povedali kako težko bo sprejeti moja čustva, samo sebe in ves svet. Nikoli si nisem mislila, da bom tako zmedena in obupana kot sem zdaj. Poleg tega, da ne vem kaj čutim in kakšna so moja čustva, mi gredo vsi na živce in zdi se, da moram vsemu nasprotovati. Na živce mi gre, da mora vsa moja družina vedno ocenjevati moje delo in ga kritizirati.. vedno mi poskušajo "pomagati", kot da nisem dovolj sposobna narediti to delo. Saj vem, da mislijo dobro, a mi gre na živce. Potem pa so še tu moja čustva. Zanima me kako si lahko olajšam to čustveno zmedo? Ker se v tem času počutim zelo depresivno, vse me užali in zato se jočem ves čas, o sebi začnem misliti nizkotno in slabo... Ne vem, kaj naj naredim, da ne bo tako težko sprejeti vse.. Tudi moja samozavest ni najboljša ... Kaj naj naredim, da se bom počutila bolje?

Zapis petnajstletnice, www.tosemjaz.net

Program za duševno zdravje mladih

Nacionalni inštitut za javno zdravje
ob podpori Ministrstva za zdravje

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

**Program To sem jaz –
vključen v nacionalni
program za duševno
zdravje, predlagan za
postopno uvajanje v šolski
prostor.*

Celje, 2001



Teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe.

Spletna svetovalnica za mlade *www.tosemjaz.net* - anonimen, preprost dostop do strokovnega nasveta

www.tosemjaz.net

Search

Potrebuješ nasvet?
Se počutiš 😞
Imaš 💔
Ti gre na 😞
Si ❤️
Te je 😞
Si 😞 na ves svet ...

Ta nadloga tesnoba
2

želiš razumeti, zakaj?

Odgovor uredništva - jasna.jfjr - trebuh
5

šola/matura
1

Mednarodna matura
1

Zgodovina motenj hranjenja
Motnje hranjenja, skupina belezni, ki je bila do pred

Kako osvojiti punco, kako biti priljubljen puncam in kako ravnati s punco ko znjo hodiš pa te je sram pred drugi in tako
4

Starejši
1

Želim si lepo postavo - help!
Torej vseposod berem da lahko lepo postavo pridobiš s telovadbo. Ampak kaj naj jaz?

#to sem jaz
Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

e-Svetovalnica
Strokovnjaki
Članki
Kam po pomoč?
O programu



Današnja mreža spletnih svetovalcev

68 strokovnjakov:

- 36 psihologov
- 19 zdravnikov specialistov
- 13 strokovnjakov drugih specialnosti

PROSTOVOLJCI

Spletna svetovalnica za mlade

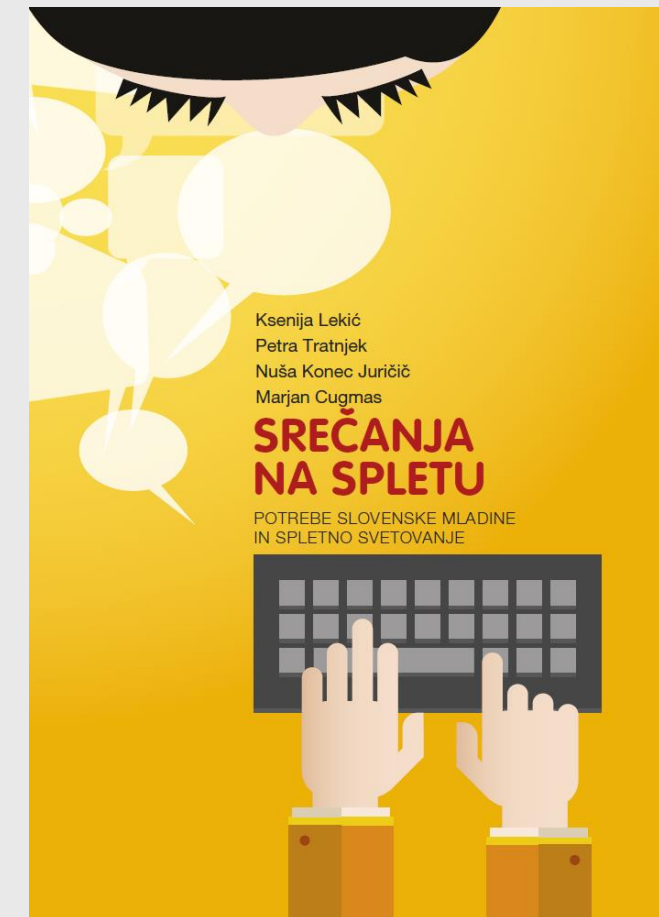
- 2001-2021: več kot 45.000 odgovorov na vprašanja o težavah odraščanja
- 100.000 uporabnikov na leto
- **uredništvo** – upravljanje komunikacij in vsebin - kodiranje vsakega vprašanja - raziskovanje
- strokovna monografija o mladostnikih v spletni svetovalnici *Srečanja na spletu* (NIJZ, 2014)
- **6 nagrad** (Prizma, Izidor, Netko...)

Potrebuješ nasvet?

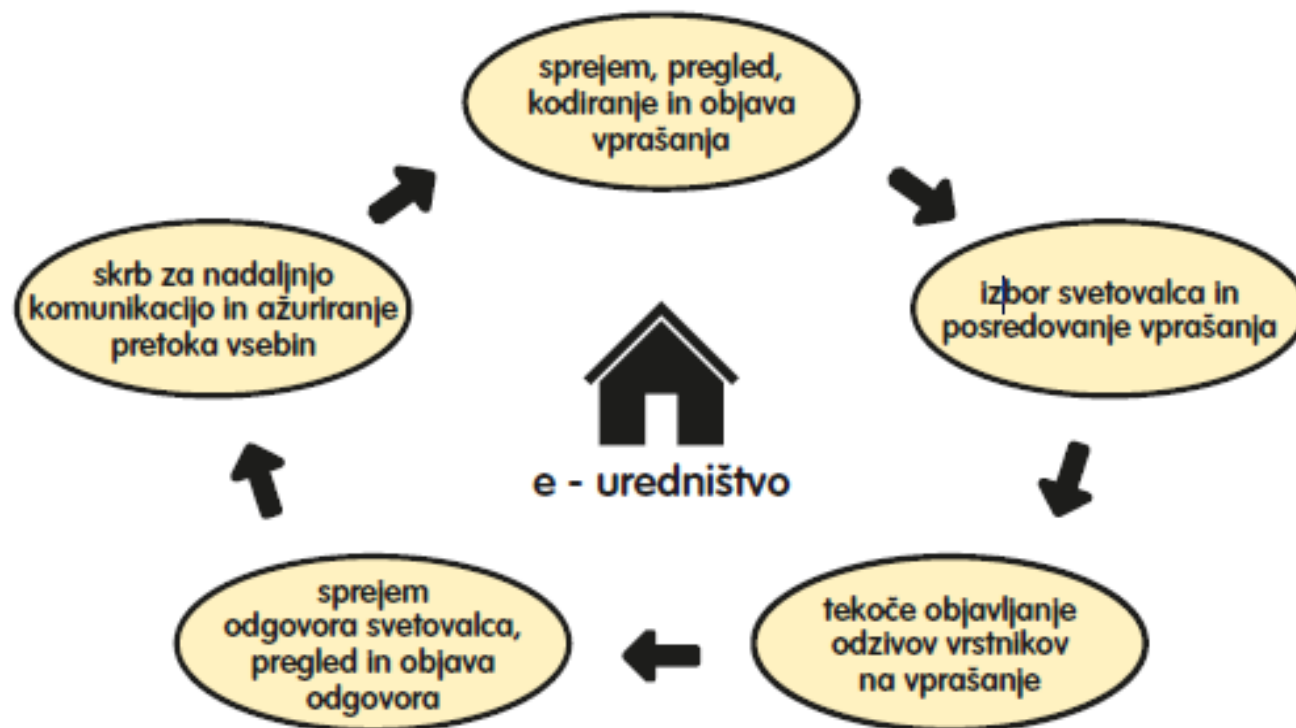
Se počutiš 😞
Imaš 💔
Ti gre na 😞
Si ❤️
Te je 😞
Si 😡 na ves svet ...

www.tosemjaz.net

**#to
sem
jaz**



Tipična opravila e-uredništva



Uredništvo: šifrant za razvrščanje

Srečanja na spletu

Šifrant
spletne svetovalnice
www.tosemjaz.net –
kategorije za razvrščanje
spletnih vprašanj mladine

1.

**TELO: PREHRANA, TELESNA VADBA,
TELESNA SAMOPODOBA**

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

34

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 pomografskih 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 psihotrične težave
- o sanje
- o razno

6.

DROGE, ZASVOJENOST

- o alkohol
- o nikotin
- o marihuana
- o klubske droge
- o opiat, heroin, kokain
- o „inahalatorne“ 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/učiteljji
- o prosti čas
- o izključitev iz šole, kazni
- o razno

9.

ODNOS DO DRUŽBE

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

10.

MNENJA

- o pozitivni odzivi
- o negativni odzivi

11.

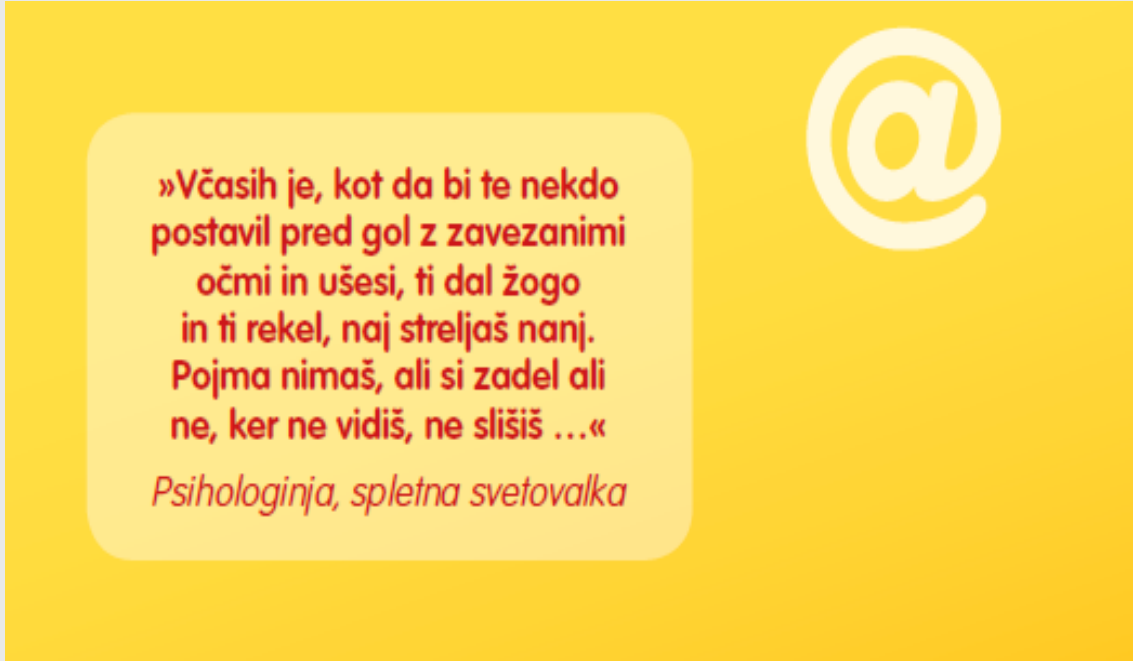
PREUSMERJENA VPRAŠANJA

Srečanja na spletu

35

Kaj vemo o uporabniku

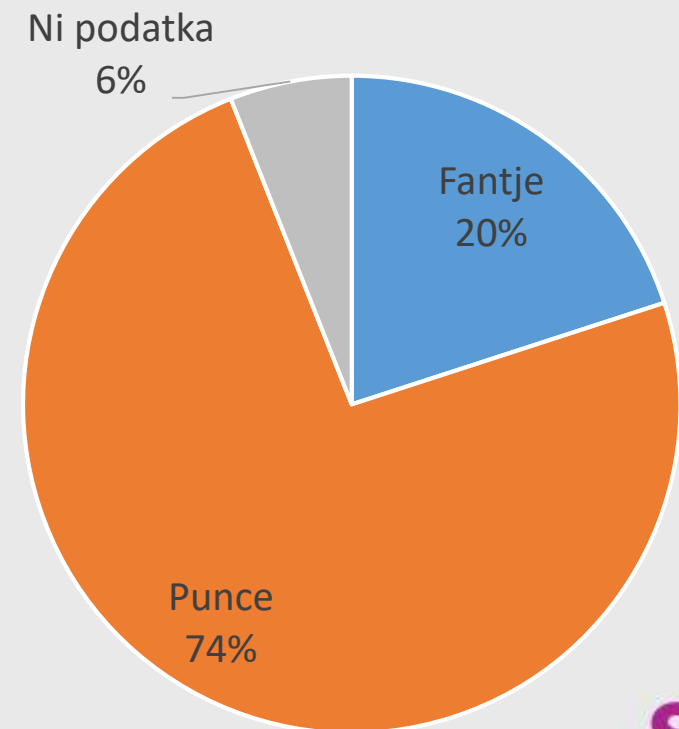
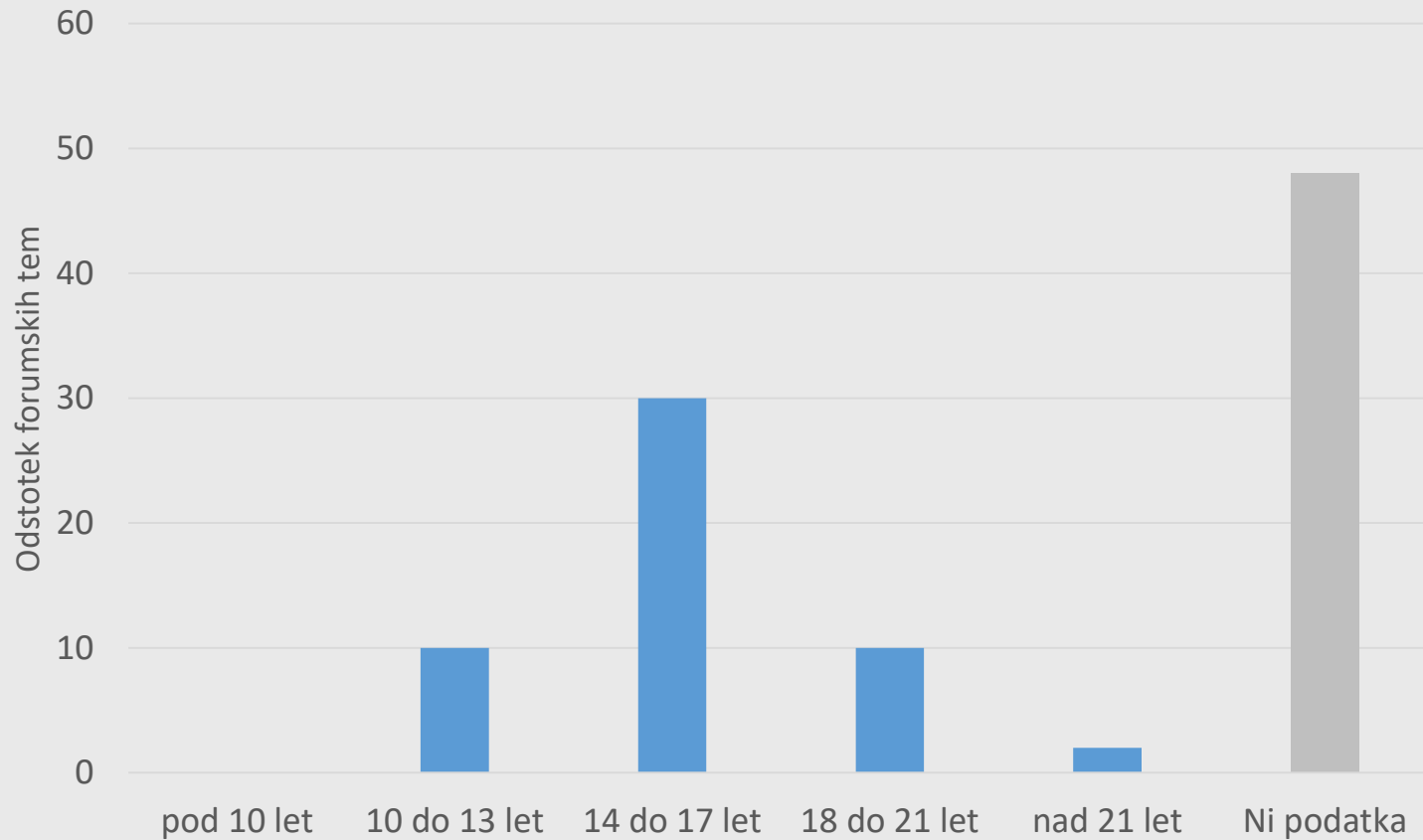
- Vzdevek (*nick name*)
- Naslov teme in vsebina sporočila
- Čas, ko je bilo sporočilo oddano
- Uporabniki večinoma niso registrirani, še zlasti ne v primerih kriznih situacij
- IP naslov računalnika (osebni podatek)



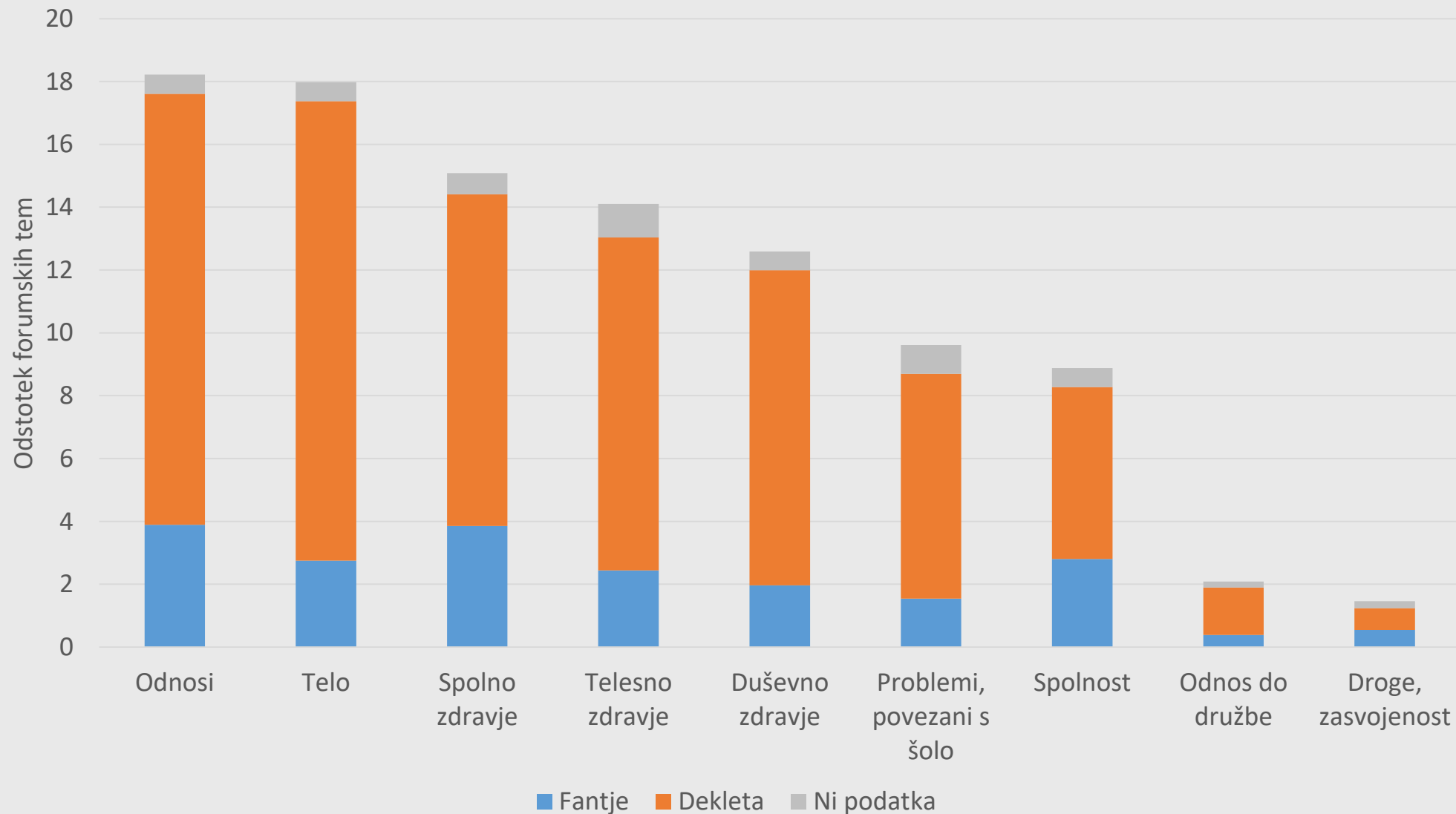
»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš ...«

Psihologinja, spletna svetovalka

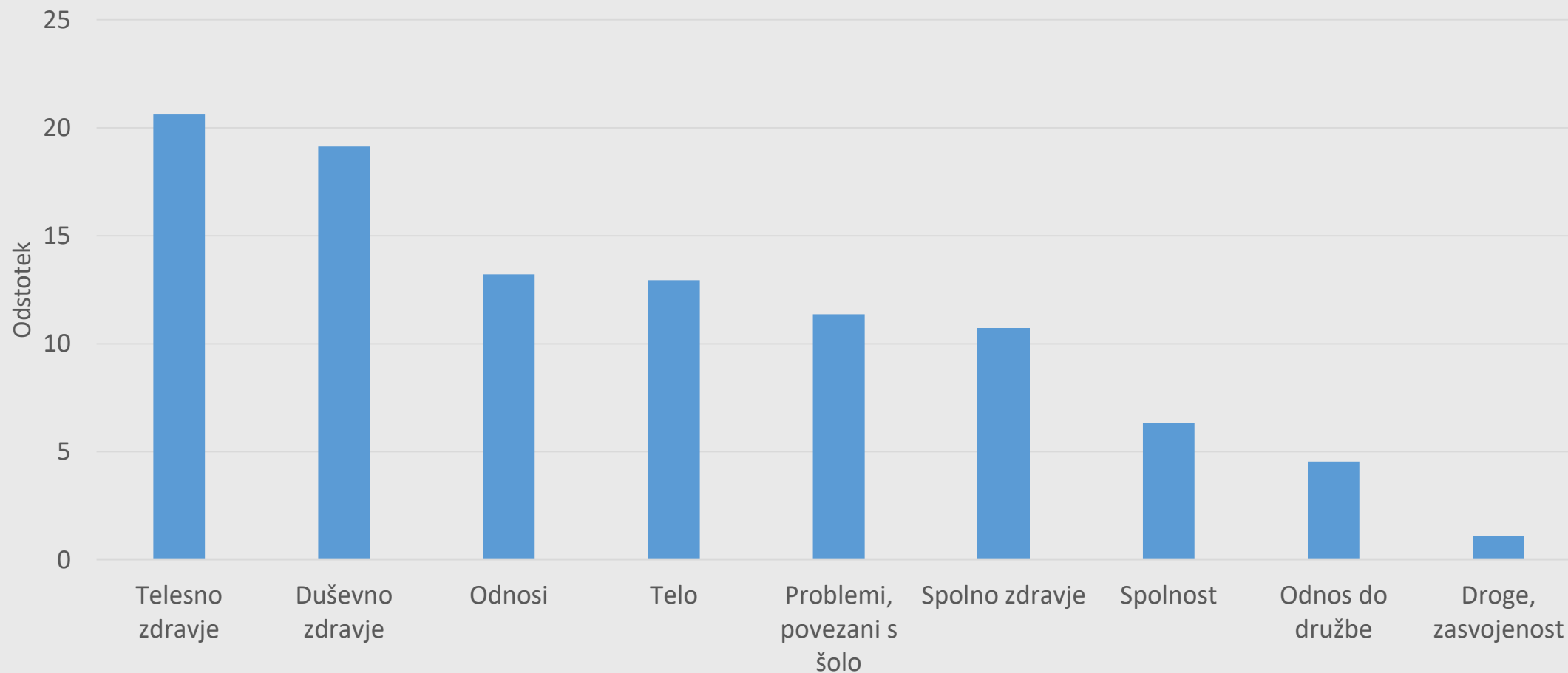
Starost in spol uporabnikov (N = 19113)



Vsebina vprašanj 2012-2021 (N = 19113)



Vsebina vprašanj v letu 2021 (N = 1453)



Mladostniki v e-svetovalnici

Imam težavo.

Želim si fanta s katerim bi se spoštovala, se imela rada, počela kaj skupaj, se podpirala, ... nisem še doživela prvega poljuba torej niti fanta nisem imela. Saj vem da če si tega želim moram narediti kaj v tej smeri samo nimam samozavesti in strah me je zavrnitve da ne bi isto nekdo čutil ali pa mu ne bi bila všeč in bi se osramotila.

Ne upam si...

(Spletna svetovalnica To sem jaz, september 2021)

Mladostniki v e-svetovalnici

Hej! Doma mam o en mini problem.

Starsa se non stop prepirata, grozita s samomorom, moj brat je jezen za vsako stvar in se znasa nad pohistvom in drugimi clani družine,...

Kaj naj naredim, da bo bolje?

Zelim si iti h kaksnemu psihologu a nocem da se mojima starsema zato zgodi kaj hudega.

(Spletna svetovalnica To sem jaz)

Mladostniki v e-svetovalnici

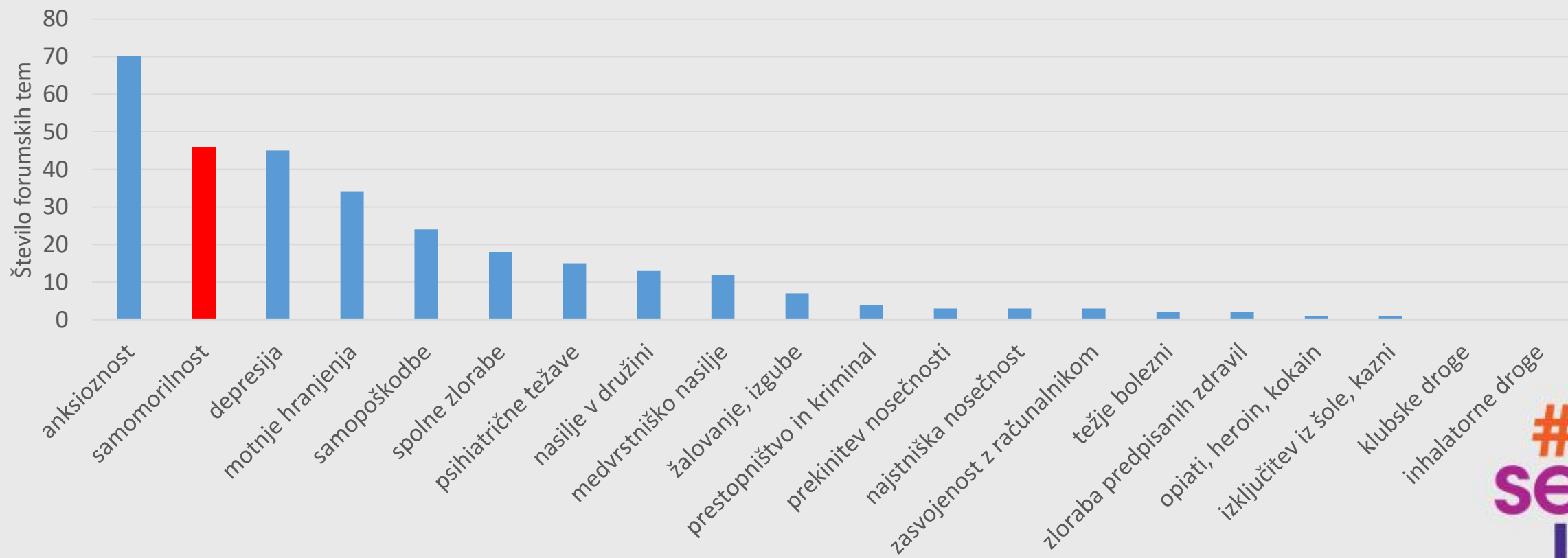
Pozdravljeni!

Meni se anksioznost še zmeraj bolj poslabšuje. V ponedeljek imam govorni nastop pred razredom in ne vem kaj naj naredim. Ko govorim pred razredom komaj diham in ne vem kako bom lahko sploh govorila... Kako bi lahko zmanjšala stres? (in tudi nihče ne ve da jo imam, zato me je tudi strah da se bi norčevali...)

(Spletna svetovalnica To sem jaz, september 2021)

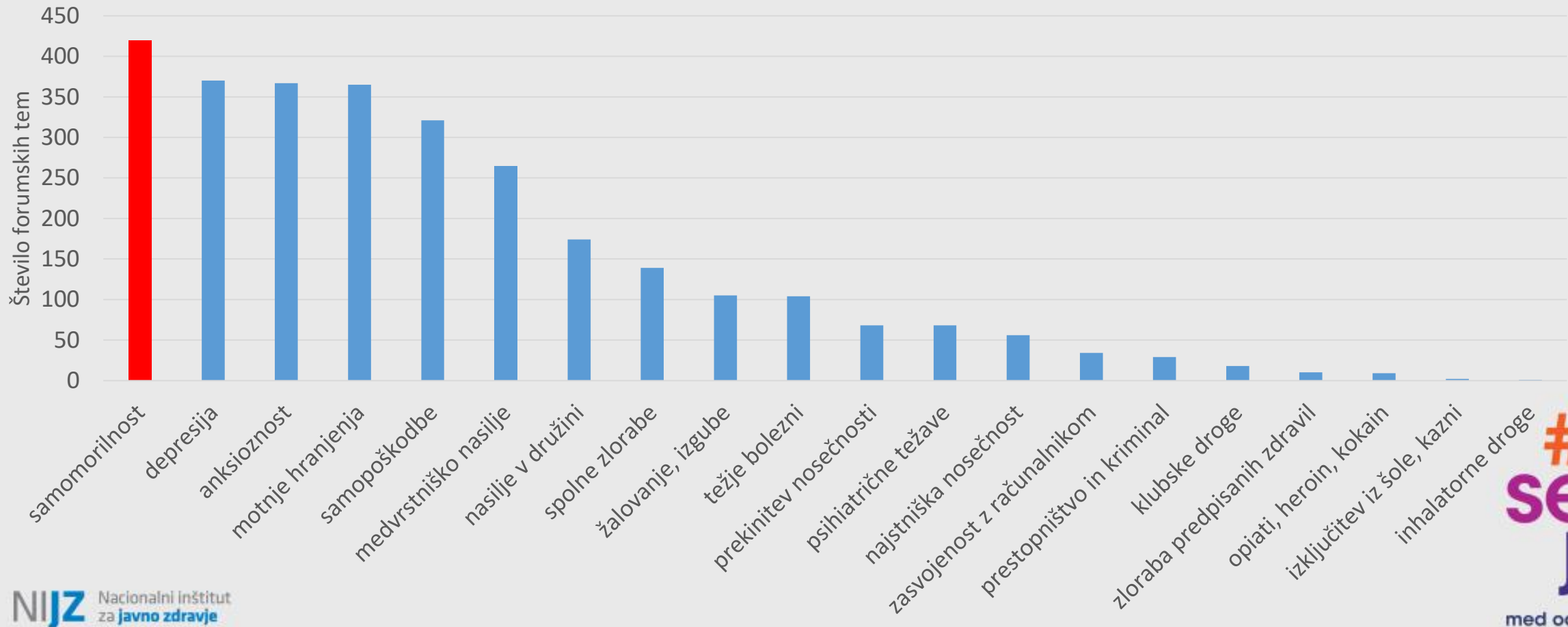
Najtežja vprašanja v letu 2021

V letu 2021 je bilo objavljenih 1453 vprašanj, med njimi je bilo 219 (15 %) *najtežjih vprašanj*.



Najtežja vprašanja 2012-2021

V obdobju med 2012 in 2021 je bilo skupno objavljenih 19113 vprašanj, med njimi je bilo 2200 (11,5 %) *najtežjih vprašanj*.





Bety18

Obup

spol: **ženska** • starost: **18 let**

□ Napisal **Bety18** » Čet Sep 10, 2020 9:21 pm



Dodeli

Odgovorjeno

Zanimivo

Zahtevno

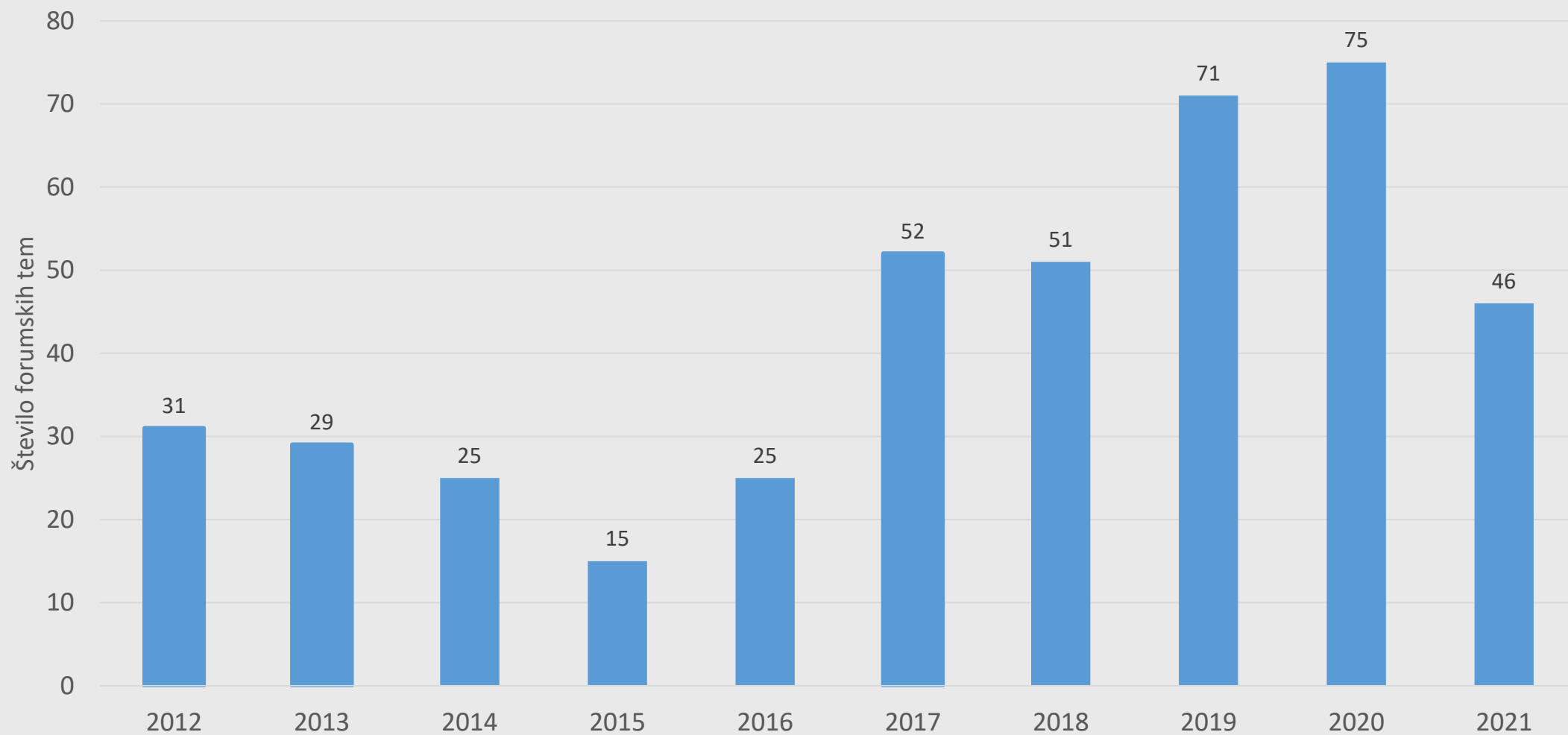
Pozdravljeni. Sem obupana. Pride moment, ko razmislim o samomoru. Vecino casa ne mislim na to in nocem tega storit. Na to idejo pridem zaradi starsev. Nismo si blizu, velikokrat me zanicujejo, primerjajo z drugimi, kar me resnicno boli. Ze vseh 18 let je tako (no skoraj, prihodnji mesec bom imela 18). No in takrat ko se to zgodi (vsaj 1x na teden), me prime zelja po smrti. Ne traja dolgo, pa vendar je prisotna.

Ne znam točno povedati kako se pocutim, cutim le neizmerno zalost, razocaranje, hrepenim po temu da bi me imeli radi, podpirali, spodbujali... Nimam nikogar, da bi si bili blizu, sem sama s sabo. Niti ne potrebujem nikogar se mi zdi, rada bi bila le sprejeta od starsev, saj jih imam zelo rada in me boli, ko in ker so grdi do mene.

Sedaj ko to pisem zelo jocem in se mi zdi, da se bom zadusila. Ne vem kaj naj naredim sama s sabo, nocem tako ziveti, nocem bit se naprej nesposobna, vsem v napoto, itd. Zdi se mi namrec, da sem jim tudi v napoto, ker se zelo izogibajo biti doma (z mano), se posebi oce, pa se pije.

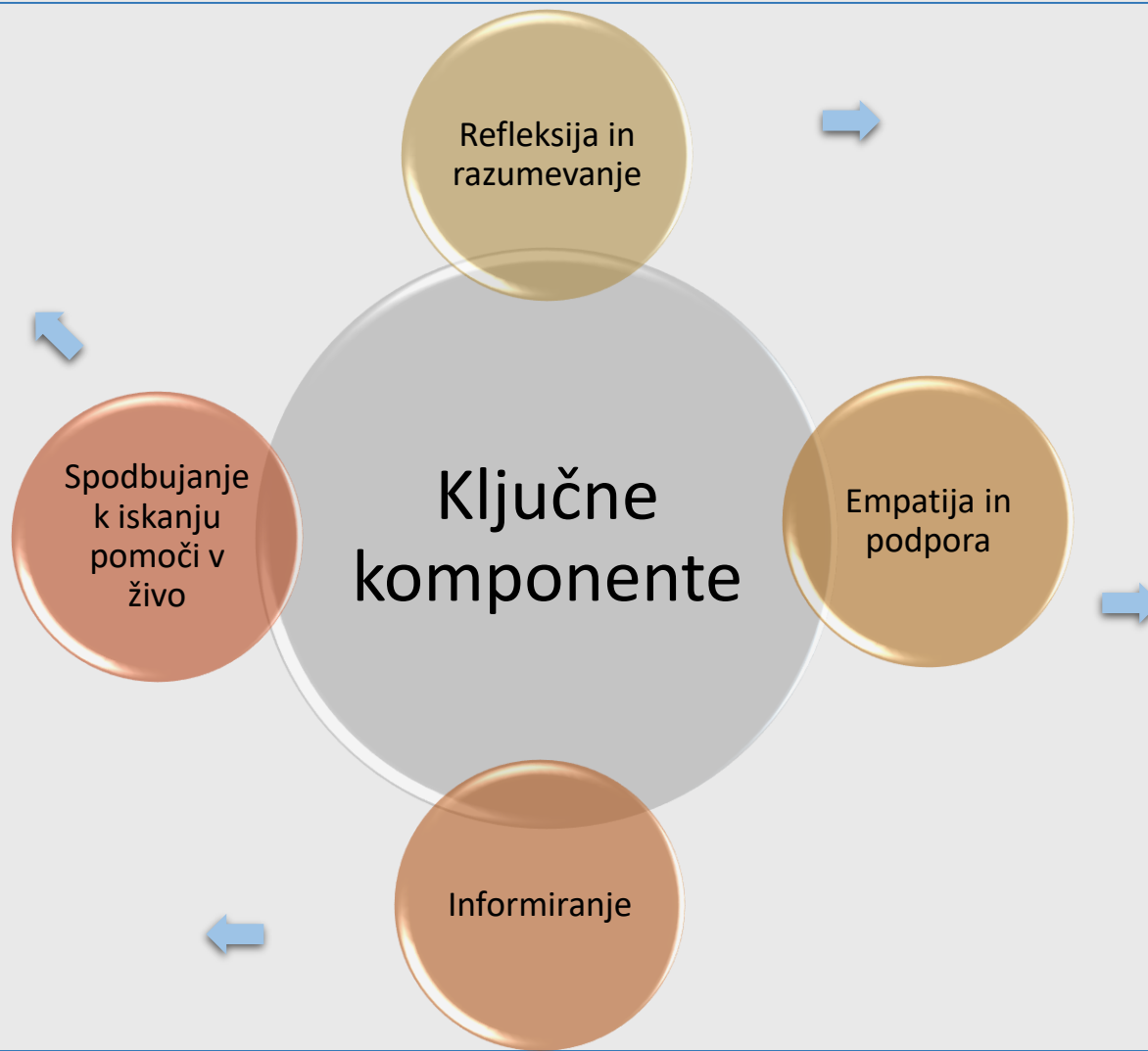
Saj jim povem kako mi je, kaj cutim in kaj zelim, a je vse neslisano in neupostevano. Potem pa recejo, da pretiram, da kaj jaz od njih zahtevam in tako naprej. Skratka ne dosezem nic. Potem pa mislim na **samomor**. Da bojo videli da pa je ena stvar, ki sem jo sposobna izpeljat.

Število objav s samomorilno tematiko, 2012 – 2021



Odzivi svetovalcev na najtežja vprašanja

Vestnost, odgovornost in etičnost pri pisanju odgovorov.



- „Ali si se poskusil s kom pogovoriti? V živo ali po telefonu?“
- „Lahko obiščeš tudi tvojega šolskega zdravnika, potem pa je tukaj še dežurna zdravniška služba v zdravstvenem domu, če si blizu Ljubljane, pa se lahko oglasiš kar na...“

- „Kadar smo osamljeni, nimamo ljudi, za katere bi čutili, da so na naši strani, da jim je res mar, se zdi, da smo obstali na eni točki...“
- „Na voljo je TOM Telefon (116 111; 12h – 20h vsak dan), Klic v duševni stiski (01 520 99 00; 19h – 7h vsak dan), Zaupni telefon Samarijan (116 123; 24h na dan)...“

- „Ne poznam tvoje zgodbe, a razumem, da so se ti stvari nakopičile do te mere, da ne vidiš več poti naprej.“
- „Zapisal si, da je bilo tudi lepi dni. Čeprav jih je bilo malo, imaš to izkušnjo, da je lahko tudi lepo. Rada bi ti pomagala, da bi poskusil črpati iz teh nekaj lepih dni in da bi začutil, verjel, da vedno obstajajo razlogi za življenje.“

- „Pogovarjala, dopisovala si bova toliko časa, kot bo potrebno. Ker mi ni vseeno zate, ker me zanima tvoja zgodba in ker verjamem, da ima življenje še dobre načrte s tabo...“
- „Prosim te, sprejmi mojo in našo pomoč.“
- „Prosim, ostani v stiku z mano in se mi še oglasi. Zanima me vse, kar bi mi želel povedati. Od tvoje družine, pa do številke čevljev. Tukaj sem in bom čakala tvoj glas..“

10 temeljnih vodil spletnega svetovanja

- Spoštljivo in sodelovalno vstopanje v raziskovanje mladostnikovega sveta.
- Sprejemanje vsakega spletnega sogovornika (izražanje dobrodošlice).
- Opolnomočenje, krepitev notranjih virov in mladostnikove osebne odgovornosti za reševanje težave.
- Spodbujanje mladostnika k raziskovanju osebnosti, potreb in razvoju osebnih potencialov.
- Razumevanje in razbremenjevanje (izražanje sočutja, empatije in realne tolažbe).
- Osmišljanje življenja *tukaj in zdaj* (opogumljanje in motiviranje).
- Preventivno delovanje (ozaveščanje o tveganjih in posledicah dejanj in odločitev).
- Usmerjanje v konstruktivno reševanje težav.
- Napotitev v pridobitev strokovne pomoči, kadar je to potrebno (zlasti v kriznih situacijah).
- Odgovorno, vključujoče, etično in strokovno kompetentno delovanje

e-Uredništvo



Filter po strokovnjakih: **Brez filtra** Filter po statusu: **Čaka odgovor** Zanimivo **UPORABI**

Najdena sporočila:

Lojzili Čet Maj 31, 2018 7:29 pm	Nosečnost??	Tinkara Smrtnišnik	Čaka odgovor
Lal Čet Maj 31, 2018 6:32 pm	Moje življenje nima smisla	Lovro Tacol	Čaka odgovor
Lal Čet Maj 31, 2018 6:22 pm	Endokrinolog	Sanja Vulović	Čaka odgovor
Vednoresna Čet Maj 31, 2018 6:03 pm	Re: Custva, starsi, srednja sola, ljubezen	Polona Kuzman	Čaka odgovor
Glossim Čet Maj 31, 2018 2:44 pm	Nadležni ponudniki	Polona Kuzman	Čaka odgovor
IZGUBLJENA Čet Maj 31, 2018 12:24 pm	Re: kako ga dobiti nazaj ljubim ga	Urška Koštomaj	Čaka odgovor
Kaj naj storim Tor Maj 29, 2018 9:52 pm	Re: Kaj naj storim	Žarka Brišar	Čaka odgovor
NeVemKajNarediti Tor Maj 29, 2018 8:37 pm	Potenje	Miljen Vidaković	Čaka odgovor
X v življenju Tor Maj 29, 2018 7:56 pm	Re: Kaj je narobe z mano	Tjaša Rola	Čaka odgovor
Marjetica 7 Tor Maj 29, 2018 6:48 pm	Britje	Sanja Vulović	Čaka odgovor
Inna Tor Maj 29, 2018 6:48 pm	Naj odneham?	Tjaša Kos	Čaka odgovor

#to
sem
jaz

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

e-Svetovalnica
Strokovnjaki
Članki
Kam po pomoč?
O programu

Analitika spletnih vsebin

št. vprašanj od 500 do 1, skupaj ...
vnešeno dne 17. 7. 2006

ŠT.	Vsebina	Šte
1	Vsebinski sklopi	
2	Odnos fant-punca, zaljubljen/a,	
3	Odnos z vrstniki: punca-punca, sošolci, prijatelji	
4	Odnosi s starši, z učitelji in dr.	
5	Vrstniško nasilje: ščipanje, zmerjanje, otipavanje...	
6	Anoreksija bulimija, bruhanje po jedi, uporaba odvajal, diuretikov	
7	Prenajedanje, požrešnost, ne obvladam apetita...	
8	Rada bi shujšala	
9	Rad/a bi zrasel/la	
10	Prejemanje prevelike, prevelike, prevelike,	
11	Prevelike, prevelike, prevelike,	
12	Prevelike, prevelike, prevelike,	
13	Prevelike, prevelike, prevelike,	
14	Prevelike, prevelike, prevelike,	
15	Prevelike, prevelike, prevelike,	
16	Prevelike, prevelike, prevelike,	
17	Prevelike, prevelike, prevelike,	
18	Prevelike, prevelike, prevelike,	
19	Prevelike, prevelike, prevelike,	
20	Prevelike, prevelike, prevelike,	

TSJ Dashboard

Časovno obdobje
2012-01-01 do 2020-06-02

Najtežja vprašanja

17387
ŠTEVILO VPRAŠANJ

- Splošno
- Krovne teme
- Dolžina objav

Najtežja vprašanja

- Najmlajši
- Dolžina forumskih tem
- Čas do odgovora
- Pričrnanj poročilo **beta**
- Arhiv **beta**
- Podatki

Delež najtežjih



Spol



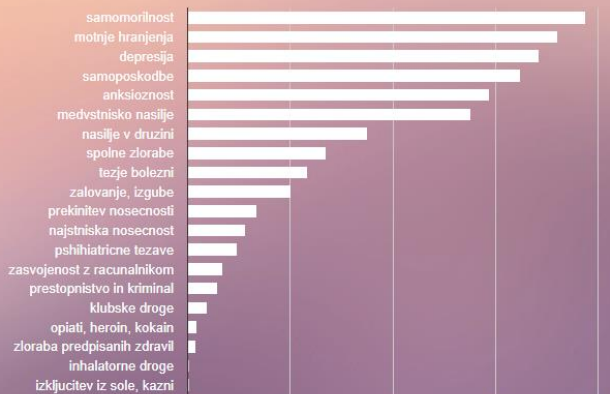
Starost



Skupno

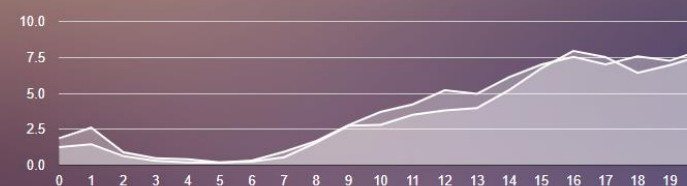
Po spolu Po starosti

Porazdelitev tem



Prenesi

Objave po urah



Dolžina vprašanj



Spletna svetovalnica

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

#to
sem
jaz

**Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.**



Šolska preventivna praksa



RAZVIJANJE SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN TER PSIHIČNE ČVRSTOSTI

Javno dostopen za vse šole:

<https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz>

Pristop, ki ga šolam priporoča Zavod za šolstvo:

»Priročnik gre razumeti kot temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev in kot takega ga lahko v uporabo priporočimo prav vsem učiteljem in šolam, še posebno pa svetovalnim delavcem in razrednikom.«

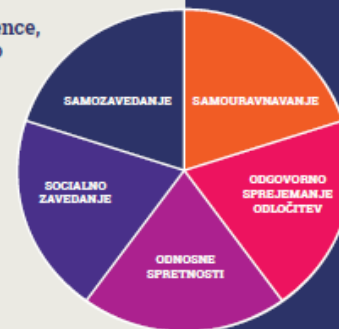
(dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tatjana Bezić in mag. Tamara Malešević)

Preventivne delavnice

- Namenjene so delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let.
- Predvideno izvajanje: razredne ure in druge priložnosti za preventivno delo v osnovnih in srednjih šolah.
- Izvajalci: učitelji različnih profilov, razredniki in šolski svetovalni delavci.
- **Cilj programa:** izvajalec izvede v istem razredu najmanj deset delavnic po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe (načrtno in kontinuirano izvajanje preventivnih delavnic v enem ali dveh šolskih letih).

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem

Z dokazi podprt program

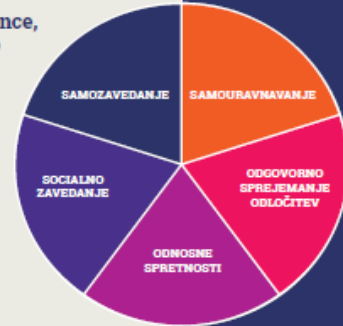
Program evalviran v letu 2018 v raziskavi Centra za psihodiagnostična sredstva; rezultati kažejo, da *sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi posameznikovo dobro počutje.*

„Rezultati evalvacije brez dvoma kažejo, da so delavnice koristne. Prinašajo stabilnost v razburkan svet mladostništva in odraščanja. Učencem predstavljajo priložnost, da povedo svoje mnenje, izkušnjo, da jih odrasli poslušajo in slišijo. Z novimi socialnimi veščinami krepijo tudi odnos do sebe in do učiteljev ter se opolnomočijo za življenje.“

(Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva, zaključno poročilo, junij 2018)

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

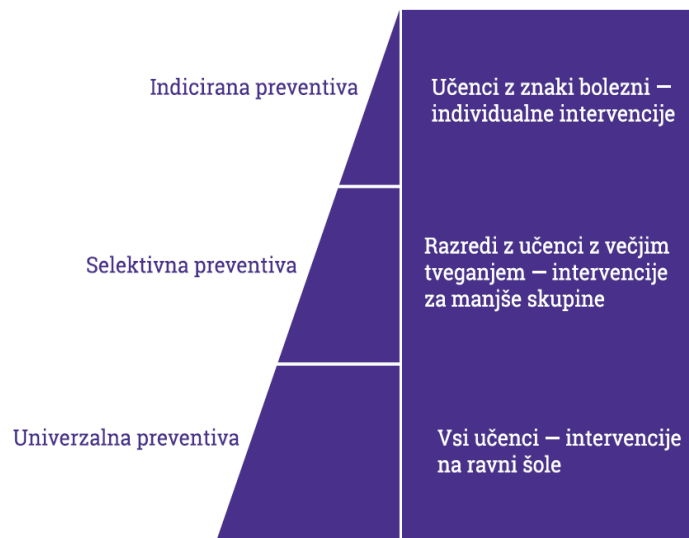
Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



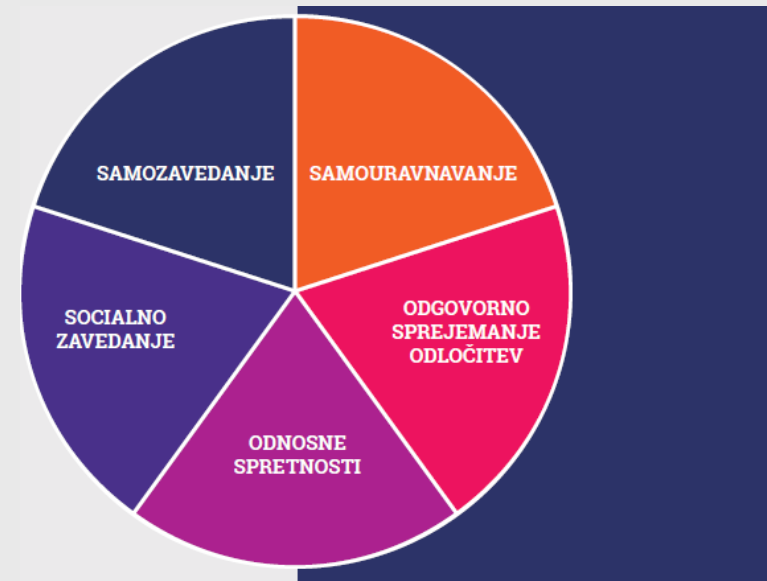
1. Spoštujem se in se sprejemam
2. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje
4. Rešujem probleme
5. Soočam se s stresom
6. Razmišljam pozitivno
7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



Področje univerzalne preventive



Slika 2. Ravni preventive (prirejeno po CASEL, 2008)



Razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc v kontekstu varovanja duševnega zdravja - **zaščitni dejavnik razvoja zdrave osebnosti.**

Delavnice za socialno in čustveno učenje ter razvijanje realne samopodobe

Krepitev duševnega
zdravja, veščin in
kompetenc, ki
mladostnike podpirajo
med odraščanjem in
delujejo kot zaščita v
kriznih situacijah.

Pridobivanje boljše
opremljenosti za
spoprijemanje z
vsakdanjimi izzivi in
vzpostavljanje
kakovostnejših
odnosov.

Zmanjševanje
dejavnikov tveganja.

Socialne in čustvene kompetence so
gradniki zdrave in stabilne samopodobe.

♥ Mladostniki, mladostnice ...

- *Najbolj se me je dotaknilo, da sošolci dobro mislijo o meni.*
- *Danes sem izvedela, kaj zares hočem.*
- *Dojel sem, da je kar dobro načrtovati, ker do zdaj tega nisem počel.*
- *Izvedela sem, kako se lahko spopadeš s stresom in da nisem edina, ki je veliko pod stresom.*
- *Povedala sem, kar sem hotela.*
- *Nisem vedel, kako se postaviti zase. To sem se danes naučil.*
- *Naučila sem se, da se problemi ne rešijo sami.*
- *Ugotovila sem, kaj bi lahko storila, ko me je bilo strah.*
- *Med seboj smo bili iskreni.*
- *Težko je izraziti neka čustva.*

Primer dobre prakse

V mednarodni strokovni javnosti

- Večkrat opisan v publikacijah Svetovne zdravstvene organizacije, npr. l. 2019 kot primer dobre prakse v Case studies: *The WHO European Health Equity Status Report Initiative*:
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0016/411343/HESRI-case-studies-en.pdf?ua=1
- Third EU Compass Forum on *Mental Health Care and Mental Health in All Policies*, Luxemburg – februar 2018: program uvrščen med **devet izbranih primerov dobre prakse na področju duševnega zdravja** - publikacija *Good Practices in Mental Health & Well-being*.
- Global Mental Health Summit, London, 9.10.2018 – program To sem jaz kot **vodilni primer dobre prakse na področju duševnega zdravja** v skupini za šolajočo se mladino;
- Health Policy (publikacija *A sustainable approach to depression: moving from words to actions*: uvrstili program kot **učinkovit pristop na področju varovanja duševnega zdravja**, je bila predstavljena v Evropskem parlamentu;
- 62. zasedanje **komisije OZN** za droge, primer dobre prakse, marec 2019, Dunaj

Global Mental Health Summit, London, 9. 10. 2018: Program To sem jaz so predstavile predstavnice mladih (Rebekah Dussek, Alex Lovell in Nasreen Siddique na fotografiji s Petro Tratnjek, urednico spletne svetovalnice tosemjaz.net).



V uporabo šolam

- preverjen, z dokazi podprt model na področju šolske preventive;
- bogati življenje šolske skupnosti (vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost);
- temelji na lastni, javno dostopni in brezplačni literaturi;
- podpora otroku in mladostniku pri razvoju zdrave osebnosti in psihične odpornosti;
- podprt z neodvisnim delovanjem spletne svetovalnice;
- na leto vključenih pribl. 120 šol in 10.000 otrok in mladostnikov;

Povečevanje organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Postopni sistemski premiki.

IMPLEMENTACIJA PROGRAMA TO SEM JAZ V ŠOLSKO PRAKSO

Potek uvajanja programa na šoli



Podpora vodstva šole

Vodstvo je s programom seznanjeno in omogoči izvajanje programa.



Programska literatura

Določen je obseg dela in časovni načrt izvajanja preventivnih delavnic.



Umestitev programa v razvojni in letni načrt šole

Določen je obseg dela in časovni načrt izvajanja preventivnih delavnic.



Praktična podpora šolske svetovalne službe

Načrtovanje in koordiniranje uvajanja in izvajanja programa na šoli.

- Izobraževanje učiteljev za izvajanje delavnic v razredu.
- Podpora pri izvajanju delavnic.
- Evalvacija opravljenega dela.
- Skupna ocena dela.



Preventivno delo - učitelji, razredniki, šolski svetovalni delavci

Načrtno izvajanje delavnic po konceptu.



**KREPITEV OSEBNOSTNE
ČVRSTOSTI MLADOSTNIKOV**

Odprta vprašanja in izzivi ...

- Poenotena, celostna, dolgoročna skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov ni sistemsko umeščena v šolsko delo.

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

NOVO

- V PRENOVI: spletno mesto www.tosemjaz.net – nadgradnja in dodane oblike svetovanja
- 20-letna analiza spletnih vprašanj
- 4 nove rubrike: Žalost in depresija, Anksioznost, Jeza in Učenje
- Priročnik za mladostnice in mladostnike *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* Povezava na digitalizirano izdajo: <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!na-pot>
- Zvočno gradivo za samopomoč v čustveni stiski

Hvala za pozornost.
Ekipa programa To sem jaz

Kontakt: ksenija.lekic@nijz.si