

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponenta 14: Zdravstvo (C4 K14), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki.

Program za duševno zdravje mladih

TO SEM JAZ

Ksenija Lekić, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Seminar iz kakovosti in varnosti v zdravstvu, socialne medicine, higiene, epidemiologije in zdravstvene ekonomike za pripravnike zdravnike in zobozdravnike

10. oktober 2024, izvedba na daljavo

Primer dobre preventivne prakse

v domači in mednarodni strokovni javnosti

Maj 2024



Prvi slovenski program s področja duševnega zdravja, ki ga OECD prepozna kot mednarodni primer dobre prakse.

- Od leta 2017 vključen v bazo programov na portalu Evropske komisije, **Best Practice Portal**: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice/270>
- 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*;
- 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;

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 – primer dobre
prakse.*

Zakaj je biti najstnik tako težko?

/... / Nikoli 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. /... / Potem pa so še tu moja čustva. Zanima me kako si lahko olajšam to čustveno zmedo? /.../ 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

Somoborac 2022 Somoritanac To sem jaz, online counselling space



0:00 / 2:59

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

Razišči Vprašaj Pogovori se Poišči pomoč

V spletni svetovalnici smo **vedno tukaj zate**. Ozri se po izkušnjah vrstnikov in razišči vsebine. Zaupaj nam svoje vprašanje.

Imaš težavo? Potrebuješ nasvet?

Si v stiski?

Stopi v stik
s strokovnjakom.

Vprašaj

Pogovori se

#to
sem
jaz

Spletna svetovalnica

Mreža spletnih svetovalcev

100 strokovnjakov

PROSTOVOLJCI

- 61 psihologov
- 17 zdravnikov specialistov
- 22 strokovnjakov drugih specialnosti

3 supervizorke – psihologinje:

- Alenka Tacol
- dr. Katja Košir
- mag. Barbara Stožir Curk

Vprašaj + Pogovori se

Anonimno

Zagotavljamo ti anonimnost, zato lahko brez skrbi zastaviš vprašanje. Tvojih osebnih podatkov ne objavljamo javno.

Brezplačno

Nič ne stane! Na tvoja vprašanja bodo strokovnjaki odgovorili brezplačno.

Strokovno

V spletni svetovalnici je na voljo ekipa strokovnjakov, ki jim lahko zaupaš. Med njimi so zdravniki, psihologi in drugi strokovni sodelavci.

Spletna svetovalnica za mlade

- Približno 3.000 odgovorjenih vprašanj mladim na leto, 170.000 uporabnikov
- **uredništvo** – upravljanje komunikacij in vsebin - kodiranje vsakega vprašanja - raziskovanje
- strokovna monografija o mladostnikih v spletni svetovalnici *Srečanja na spletu* (NIJZ, 2014)
- **7 nagrad** (Prizma, Izidor, Netko... 2022 Websi)

Potrebuješ nasvet?

Se počutiš 😞

Imaš 💔

Ti gre na 😞

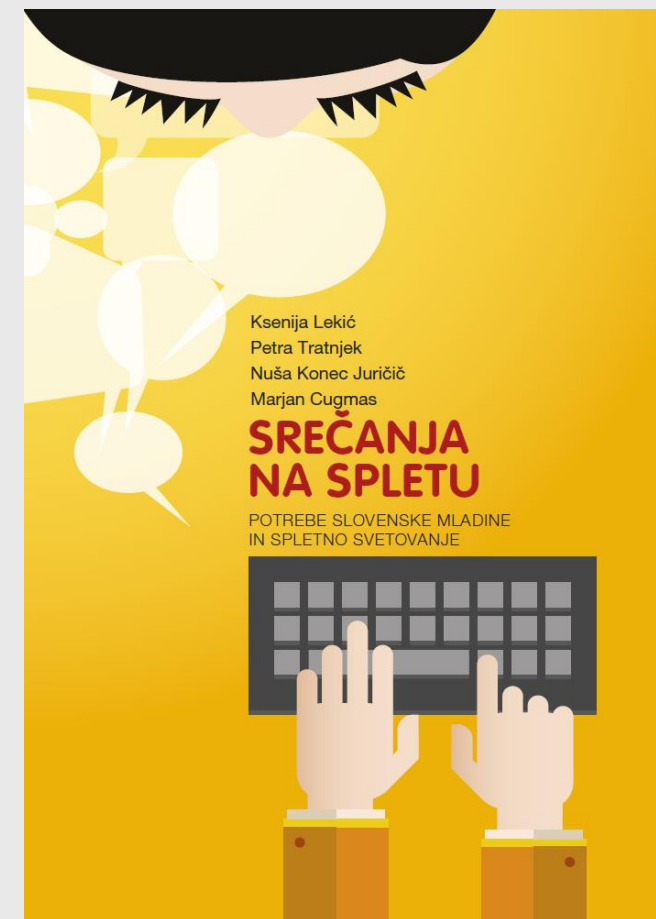
Si ❤️

Te je 😞

Si 😡 na ves svet ...

www.tosemjaz.net

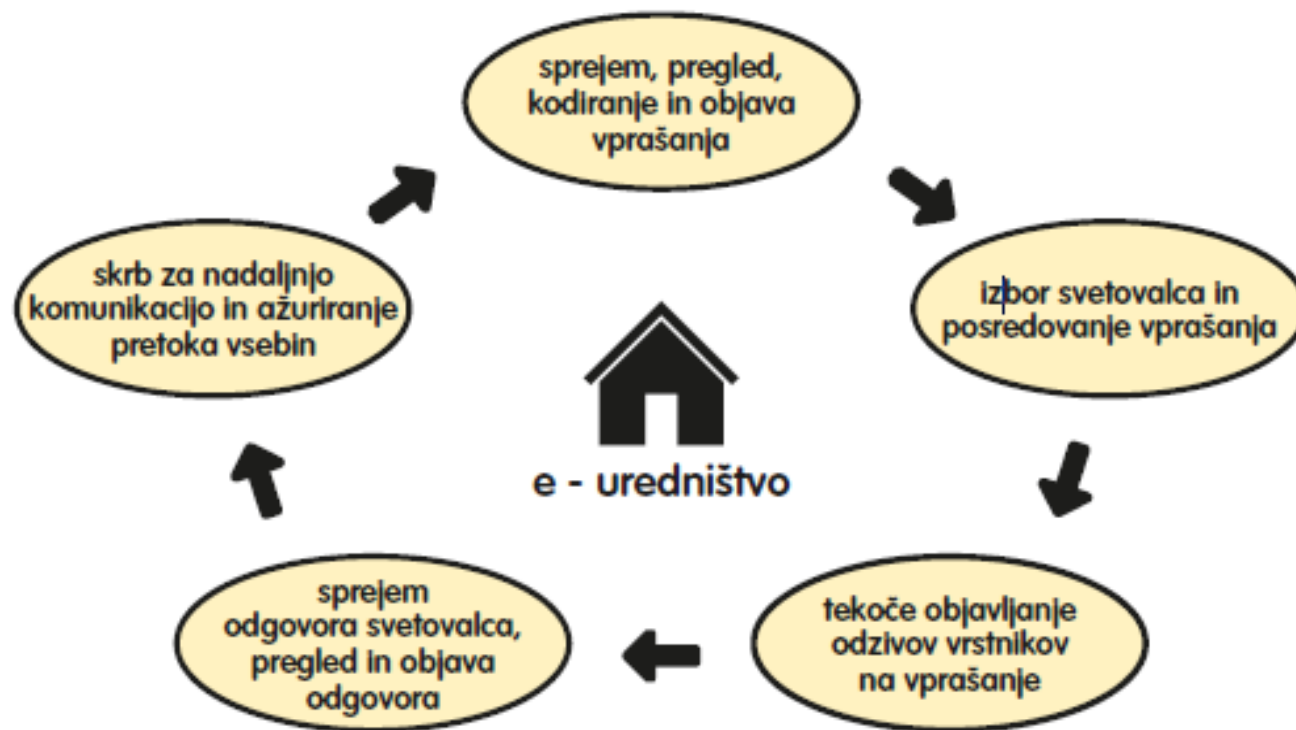
#to
sem
jaz



Postopek oddaje vprašanja



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 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 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

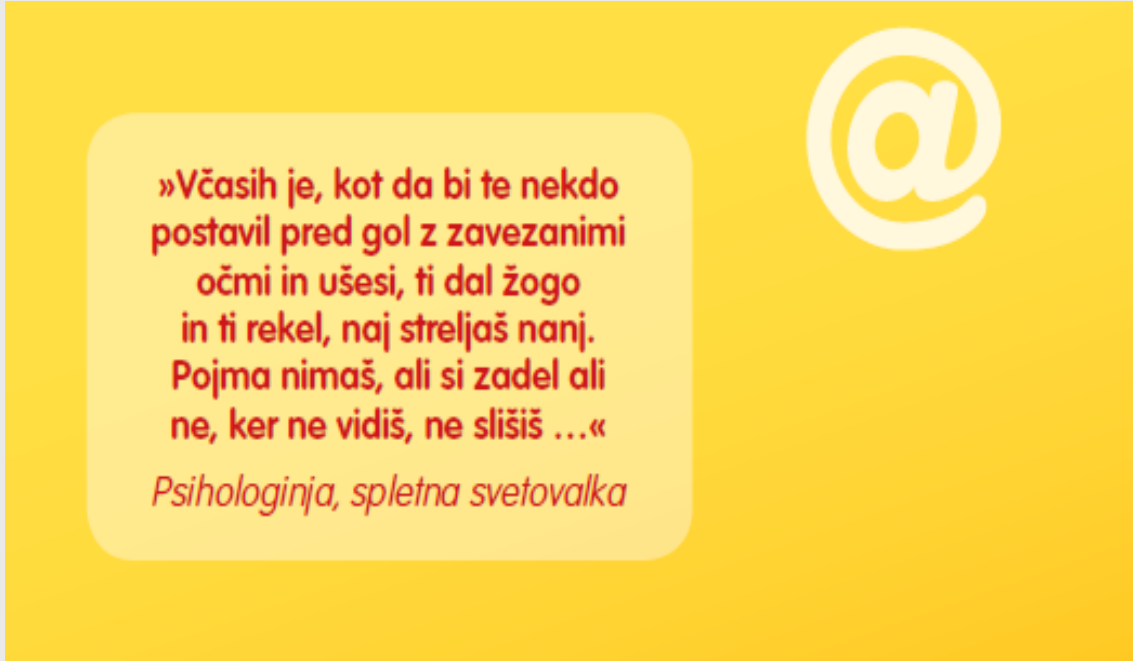
Srečanja na spletu

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)

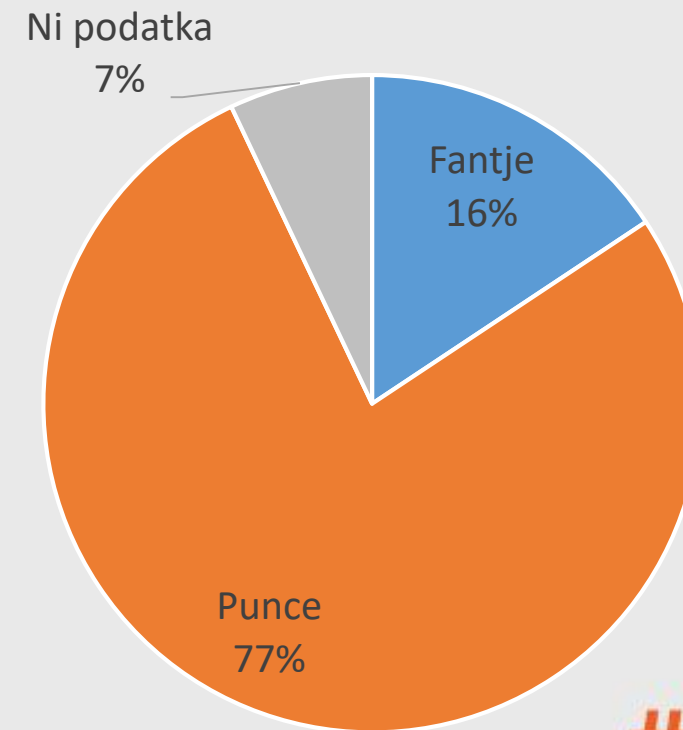
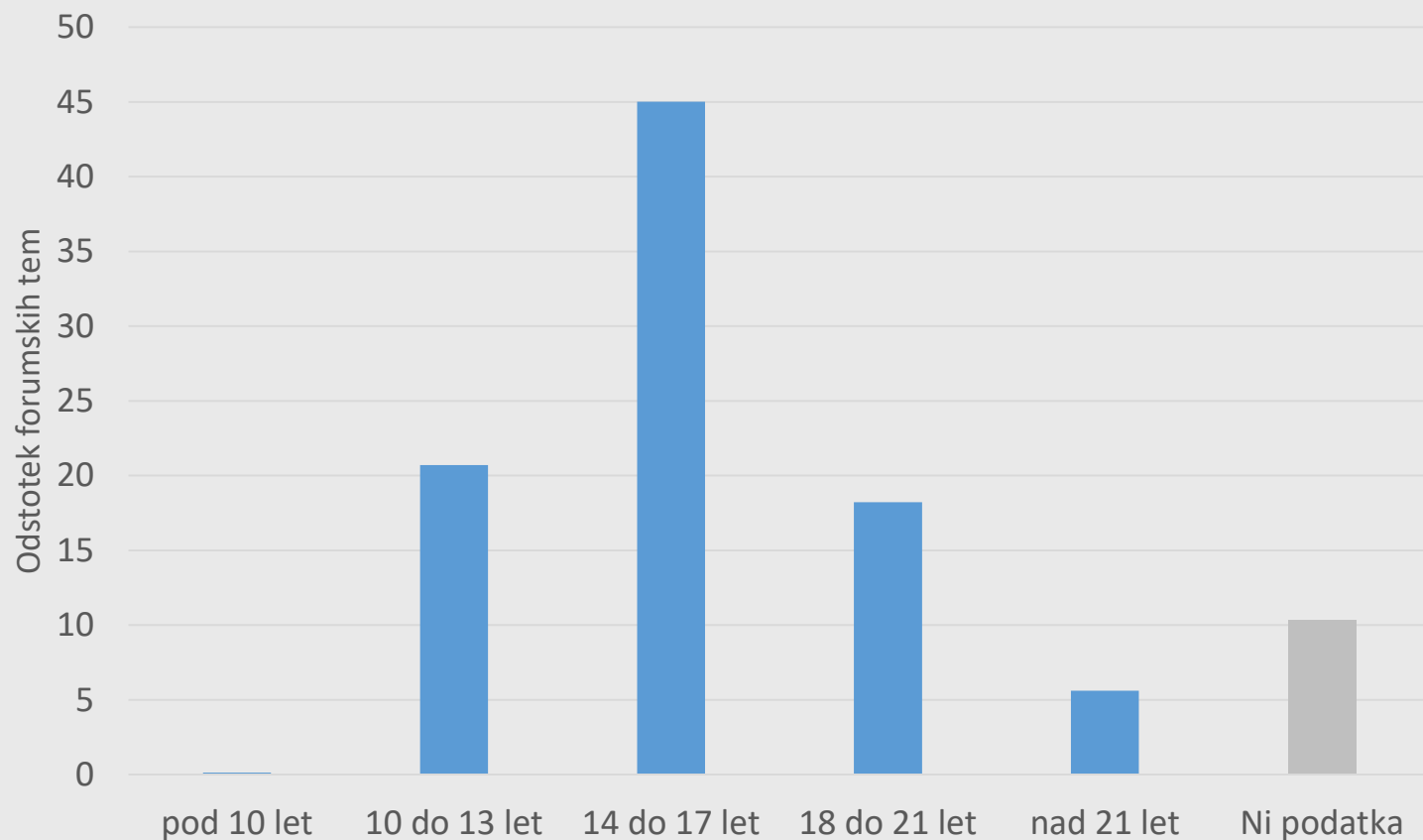


»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš ...«

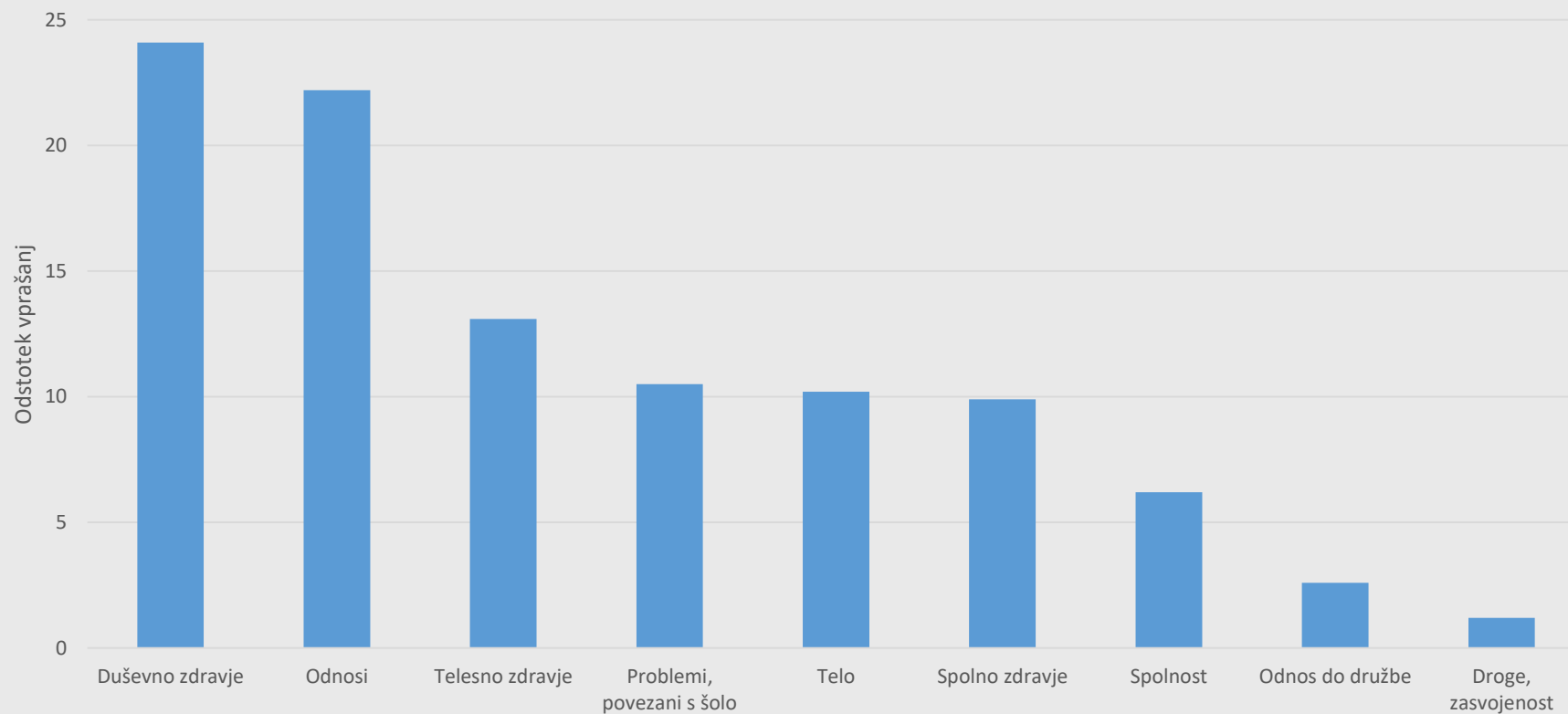
Psihologinja, spletna svetovalka

Starost in spol uporabnikov v letu 2023

(N = 3337)



Vsebina vprašanj v letu 2023 (N = 3337)



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)

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)

Mladostniki v e-svetovalnici

/.../ Veckrat na mesec se mi zgodi, da me pobere od slabih misli in imam celoten “mental breakdown”. O stvareh razmisljam stalno in se nikoli ne znam spociti. /.../

(Spletna svetovalnica To sem jaz)

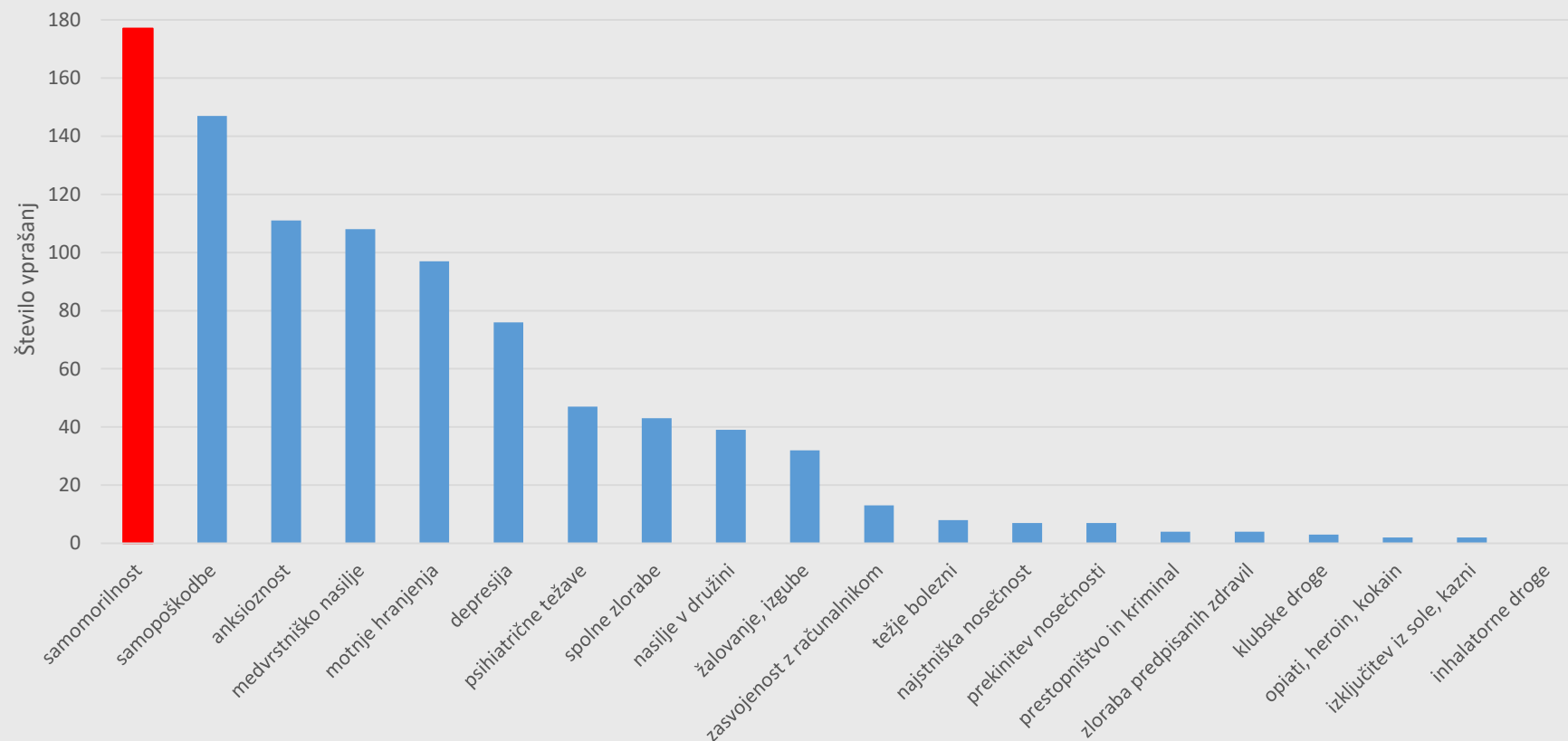
Mladostniki v e-svetovalnici

Zdravo. Stara sem 14 let in zgubila sem menstruacijo ker sem hitro hujšala. Bi morala obiskati zdravnika ali počakam? Hvala za odgovor

(Spletna svetovalnica To sem jaz)

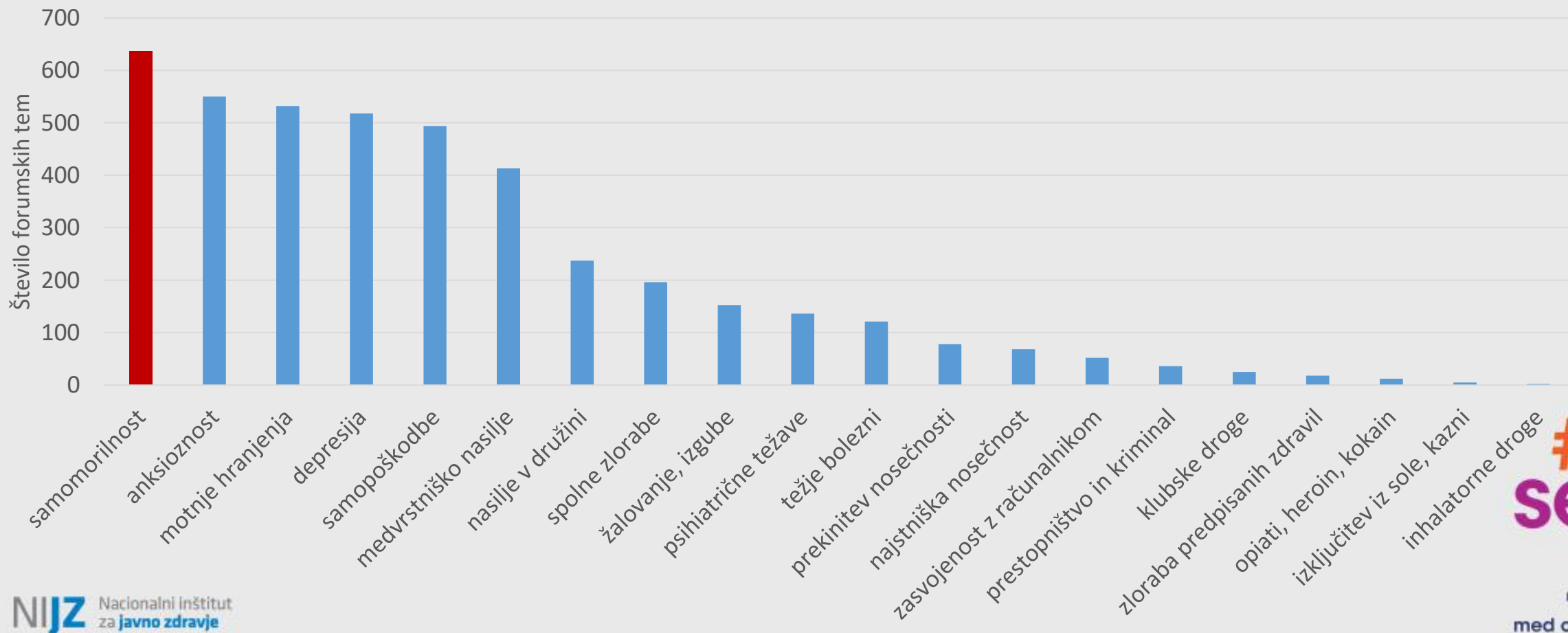
Najtežja vprašanja v letu 2023

V letu 2023 je bilo objavljenih 3337 vprašanj, med njimi je bilo 733 (22 %) t.i. „najtežjih vprašanj“.

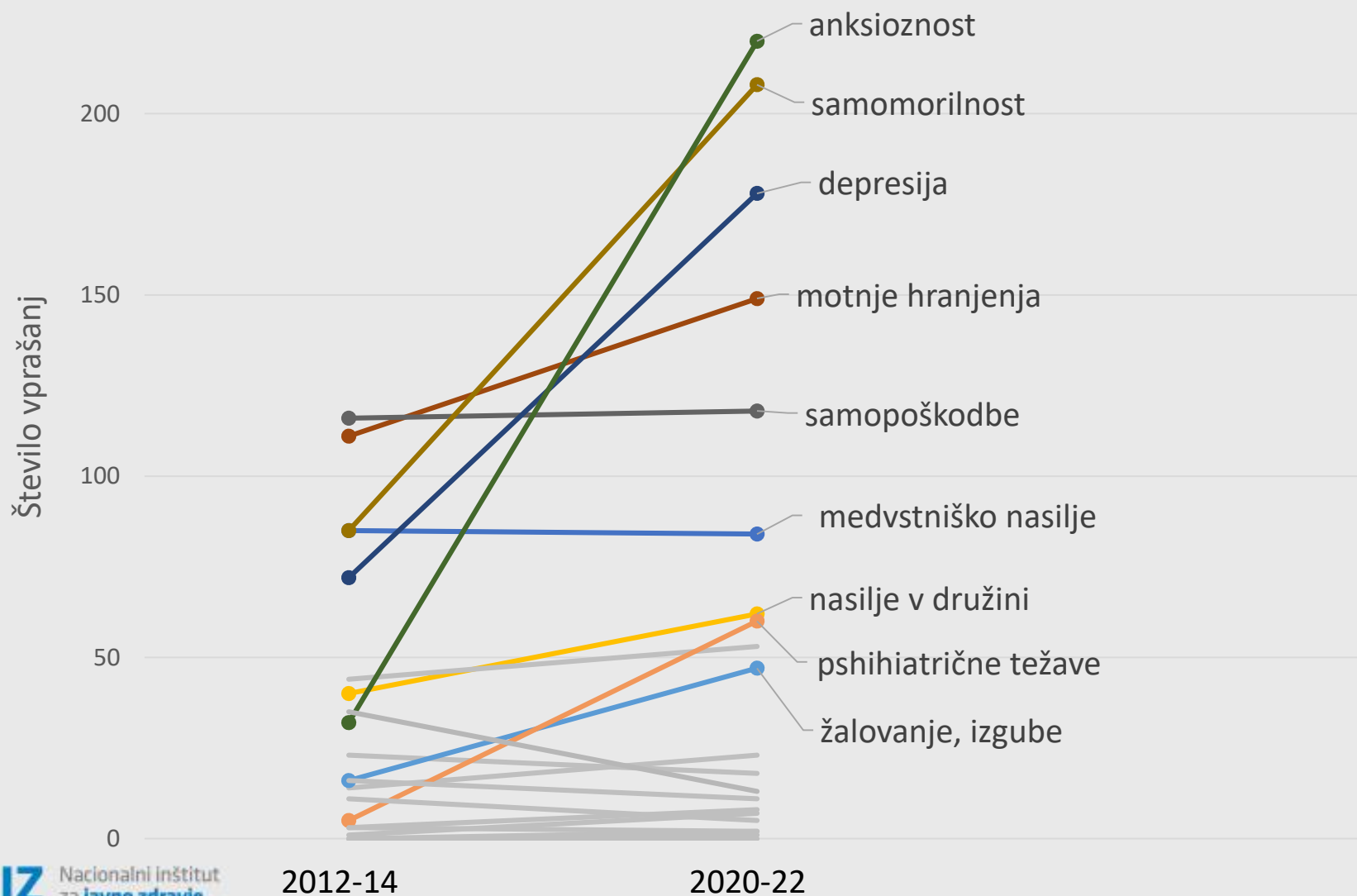


Najtežja vprašanja 2012-2023

V obdobju med 2012 in 2023 je bilo skupno objavljenih 23.833 forumskih tem, med njimi jih je 2.564 (11 %) vsebovalo *najtežje vprašanje*.



Najtežje teme skozi leta



Vprašanje: **samomor**

Tema: Čustva, Komunikacija, Odnosi s prijatelji in vrstniki, Samomor



jakob22

Objavljeno: **02 apr. 2023 21:29**

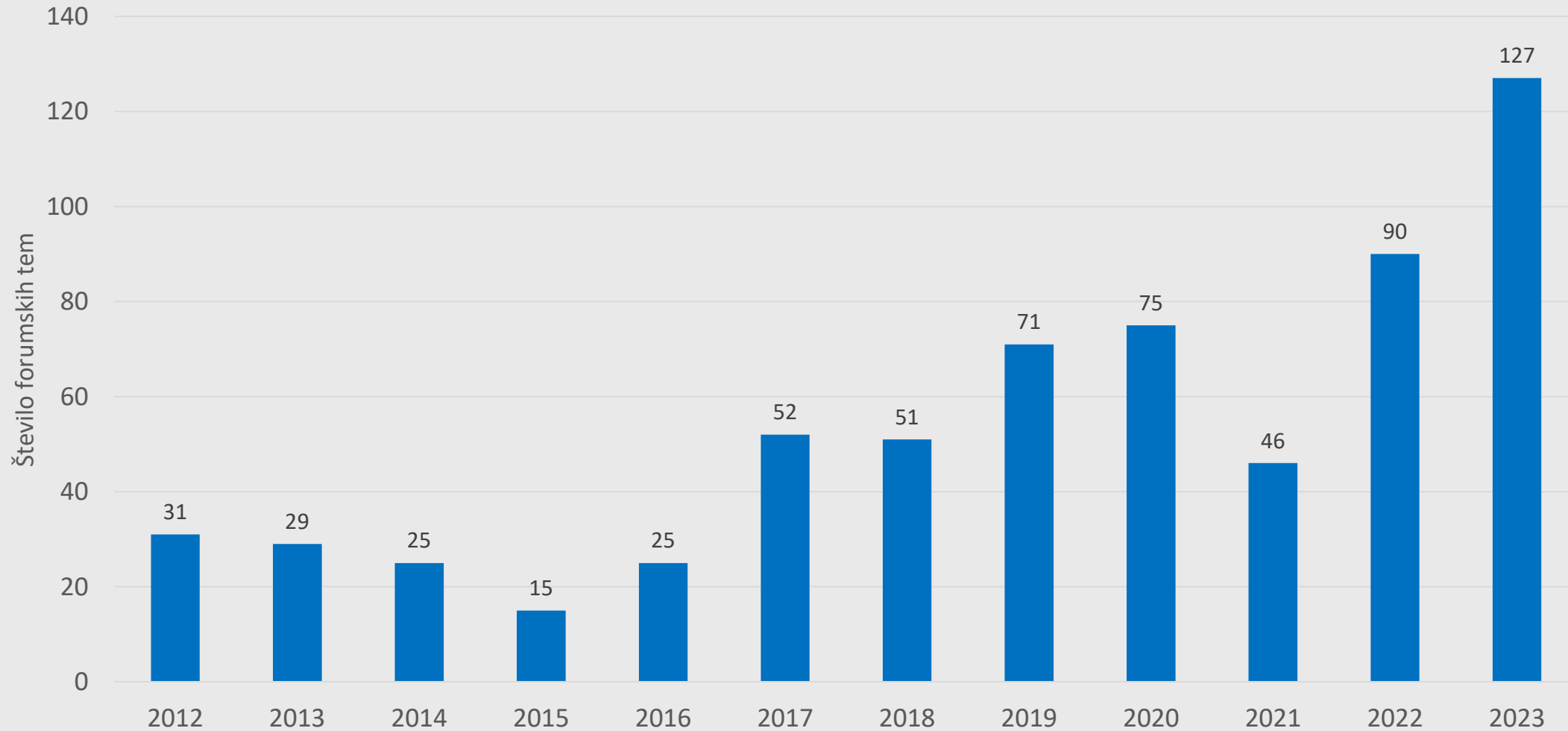


Zdravo,

prijateljica mi je pred kratkim omenila, da se je odločila, da če ne naredi razreda/letnika, da bo storila samomor. Najprej sem mislil, da se heca, vendar sem hitro ugotovil, da misli čisto resno. Znakov kot so sprememba v obnašanju, hitro vznemirjanje ali kaj podobnega ne kaže in je nasplošno ena pozitivnejših oseb, ki jih poznam. Rekla je da za to odločitev njena družina že ve kar se mi je zdelo čudno, saj ne vidim, da bi kaj ukrepali. Načeloma ji gre v šoli uredno in po načrtih. Skrbi me in ne vem kako naj odreagiram, kako naj se z njo pogovarjam in kako ji lahko pomagam, ker si takega počutja in misli ne zasluži. Prosil bi vas, če imate kakšne predloge kaj narediti, kako se z njo pogovoriti in posledično poskusiti spremeniti njeno odločitev.

Hvala že vnaprej za vso pomoč.

Število forumskih tem s samomorilno tematiko, 2012 – 2023



Porast najtežjih vprašanj

Po letu 2020

2020 16%

2021 15%

2022 20%

2023 22%

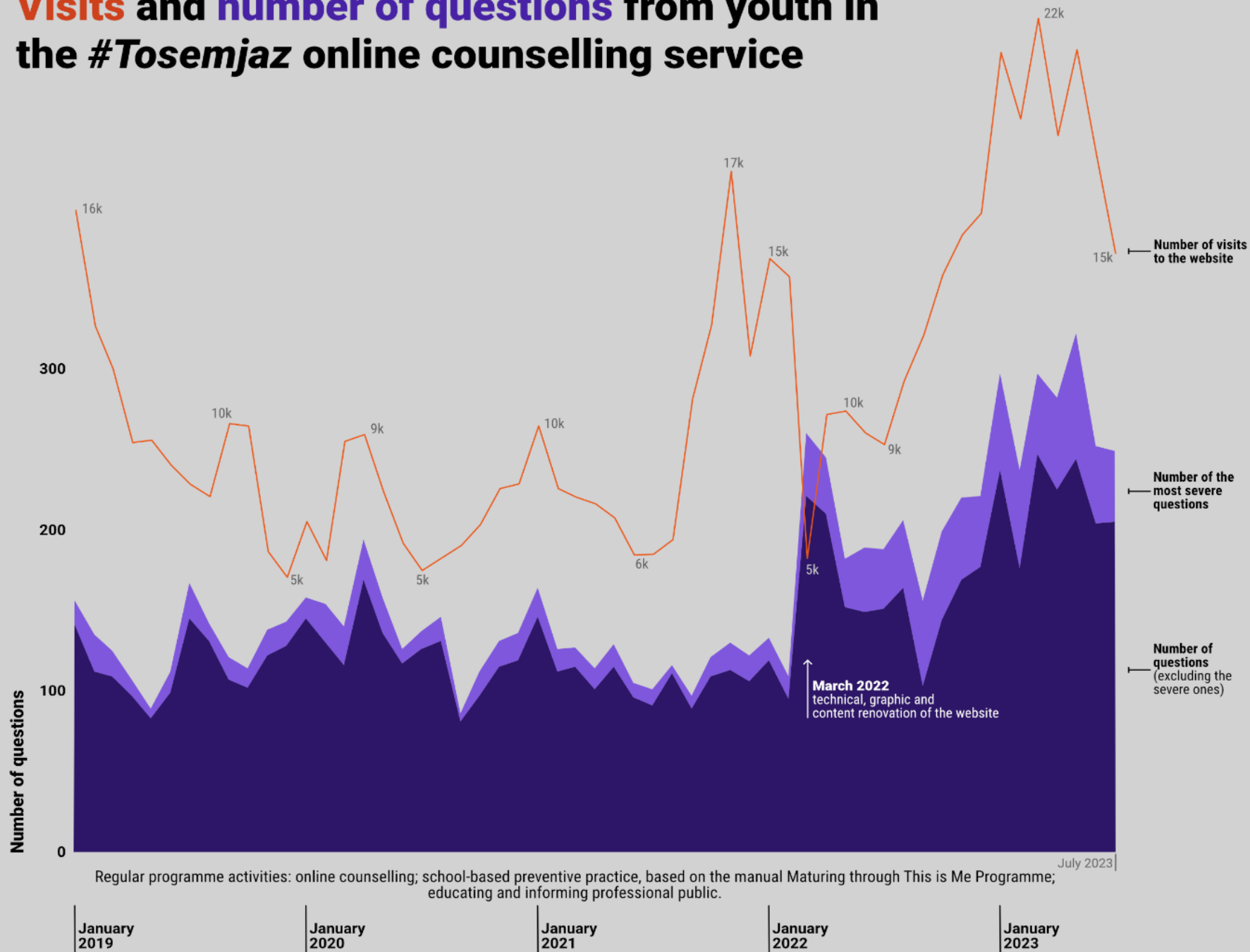
- anksioznost
- samomorilnost
- depresija
- motnje hranjenja
- samopoškodbe

#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.

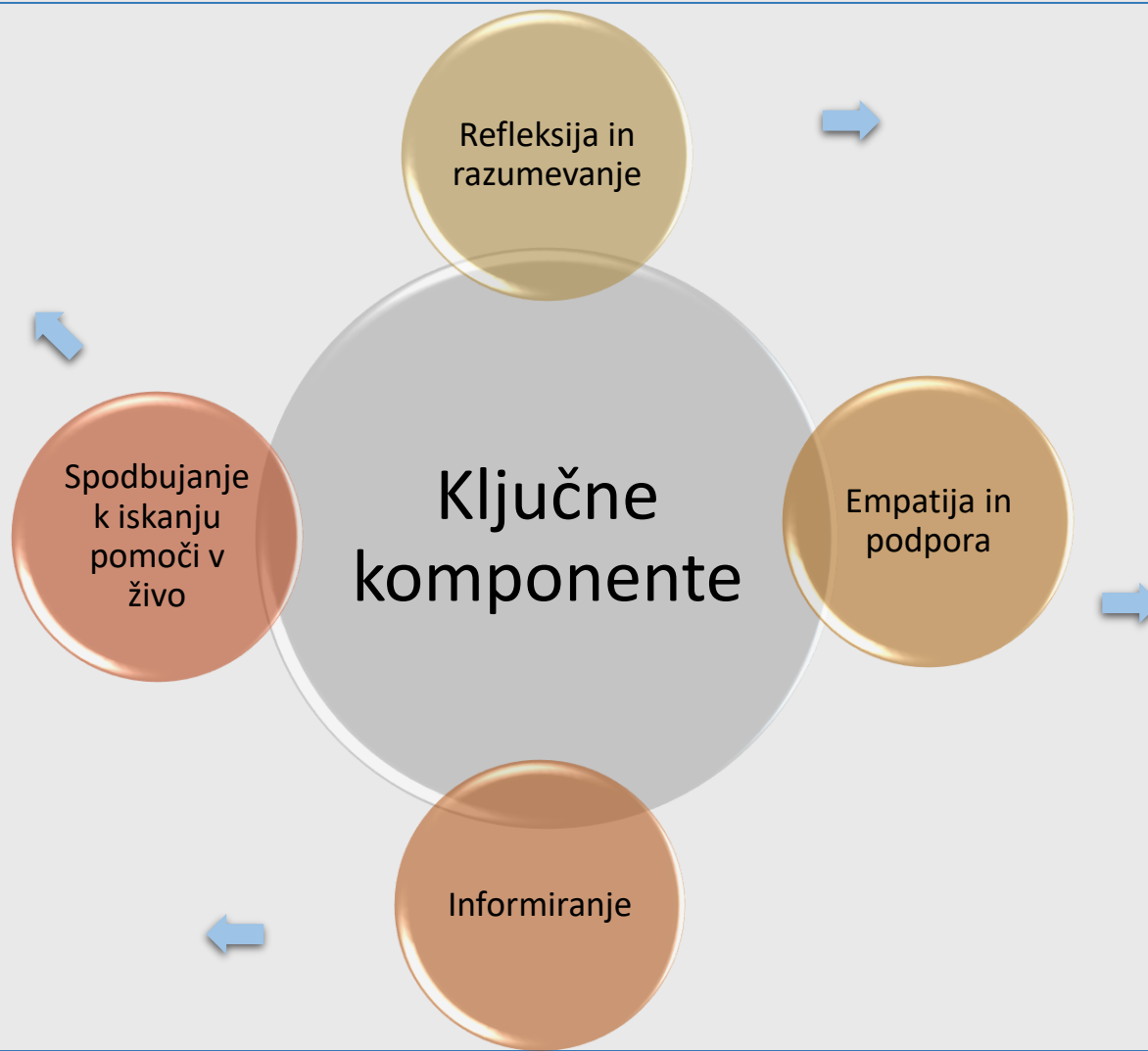


Visits and number of questions from youth in the #Tosemjaz online counselling service



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 obišeš 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..“

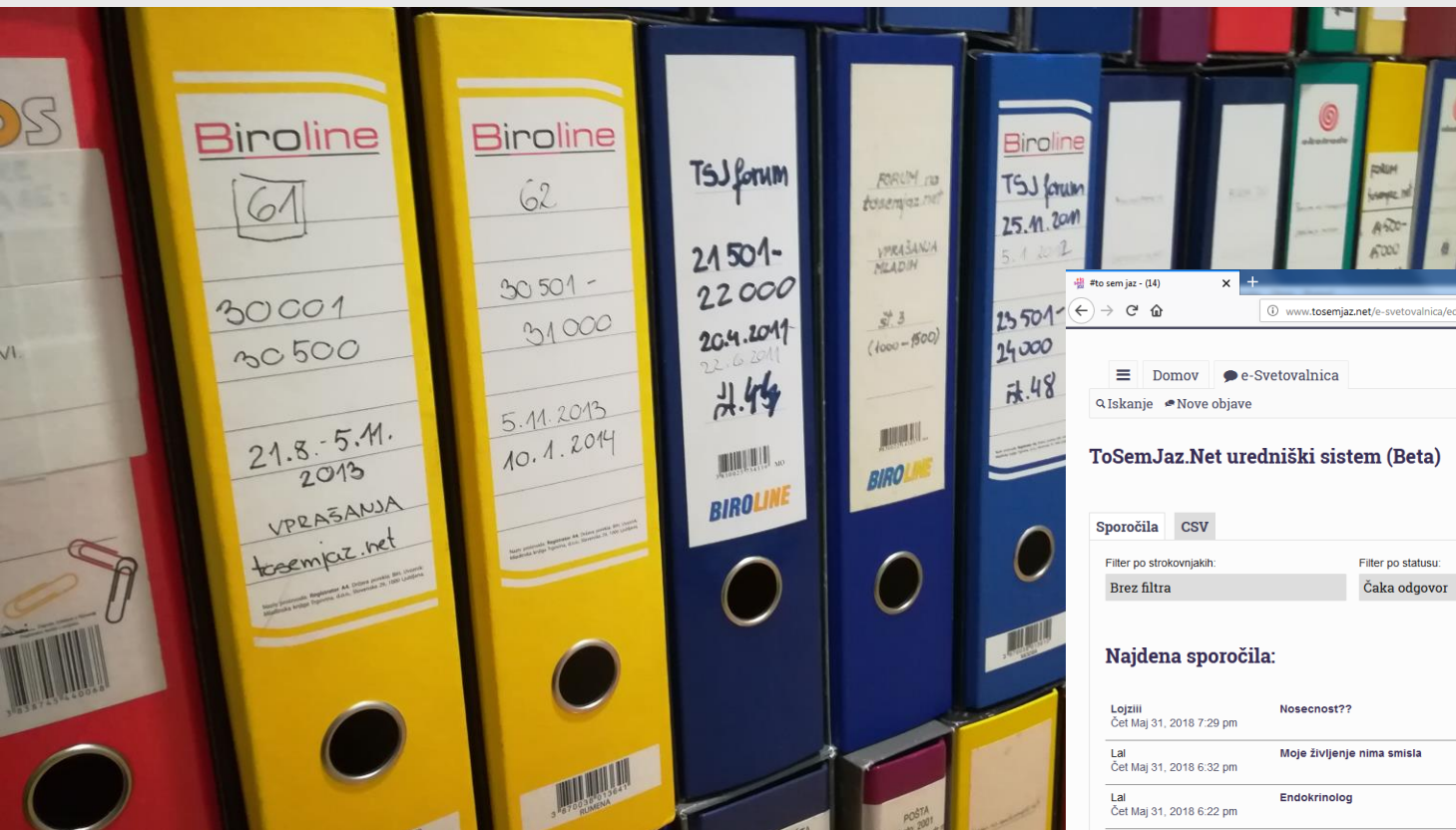
Uredniški procesi in supervizija

#tosemjaz prijatelj
med odraščanjem

Smernice za nove svetovalke in svetovalce v spletni svetovalnici *To sem jaz*



e-Uredništvo



Domov e-Svetovalnica

Uredništvo

Iskanje Nove objave

ToSemJaz.Net uredniški sistem (Beta)

Sporočila CSV

Filter po strokovnjakih: Brez filtra Čaka odgovor Zanimivo UPORABI

Filter po statusu:

Najdena sporočila:

Lojzili Čet Maj 31, 2018 7:29 pm	Nosečnost??	Tinkara Srnovšnik 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	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

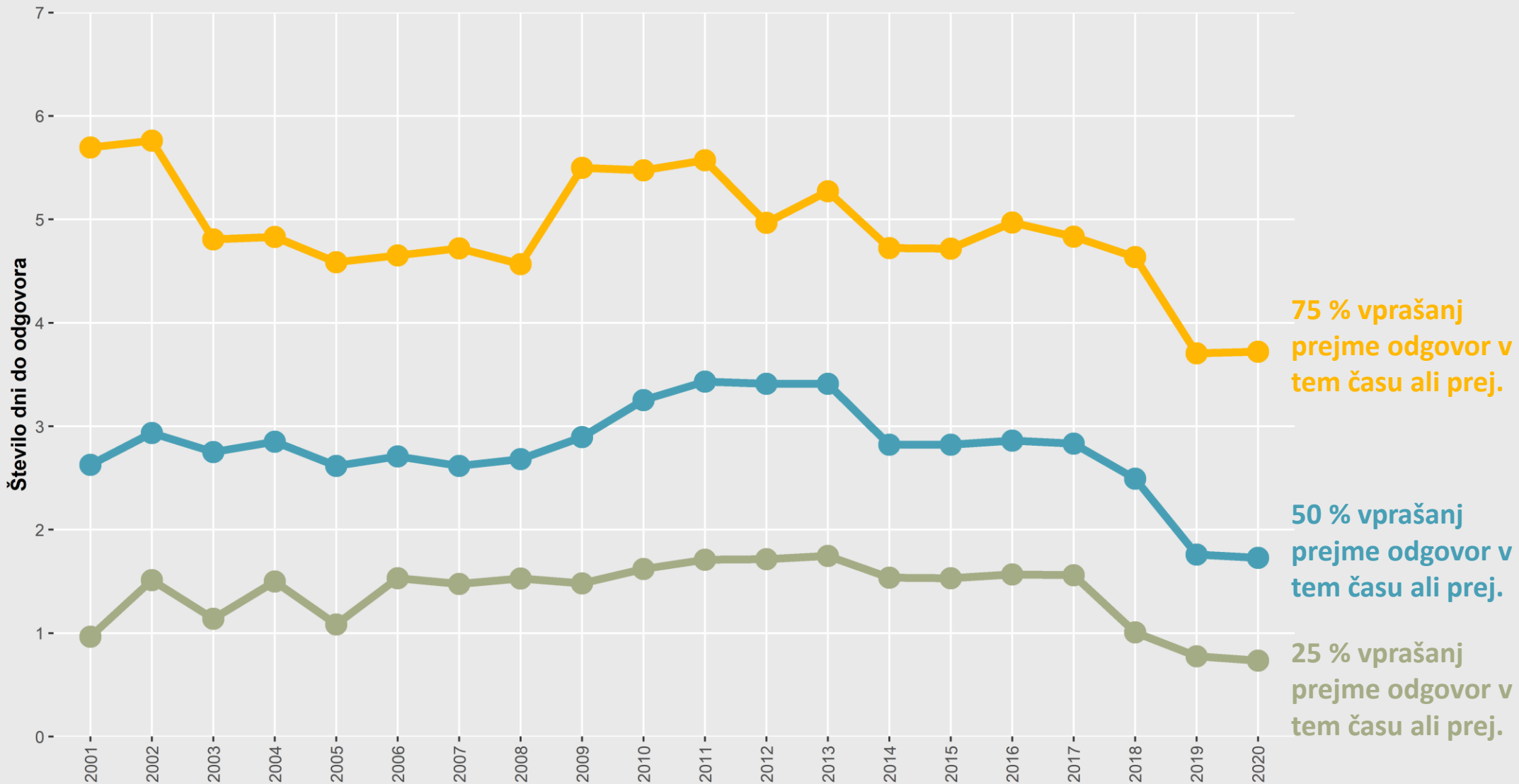
Analitika spletnih vsebin – razvoj od ročne analize do analize 20-letne baze spletnih vprašanj z metodo strojnega učenja

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	Prehajanje, prevelike,	
11	ovnanje postave:	
12	dbo, športom: noge,	
13	njica... tuda bi se zmedel?	
14	ie, dlaviče	
15	iacija septuma,	
16	plešavost,	
17(razen	
18	Osper	

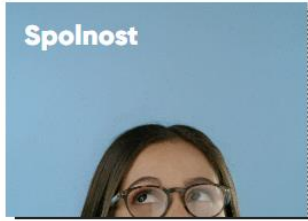


Odzivni čas



Zakladnica spletnih vsebin

Aktualne vsebine



[Bazilki](#) [Vprašaj](#) [Pogovori se](#) [Poišči pomoč](#) [Prijem](#)

[Dobro jutro](#) — [Različje](#) — [Čustva in psihične stiske](#) — [Zdravje in preprečevanje](#) — [Psihične stiske](#) — [5-4-3-2-1](#)

Zvočni posnetek: Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1

Prizemljitev ali tehnika 5 4 3 2 1

6:00 / 5:42

Avtorji zvočnega gradiva za samopomoč: Miran Babič, mag. Tadeja Batagelj, Heliodor Cvetko, Martina Kukovec, dr. Mitja Muršič, mag. Alenka Seršen Fias
 Voditeljci vaj in bralki zvočnega gradiva za samopomoč: mag. Alenka Seršen Fias

[#to sem jaz](#)

Priloga k spletni rubrici Anksioznost

Delovni list: Miselne pasti

V določeni obdobja (na primer tri dni, en teden, vikend) zapišite situacije, ko ti je bilo posebej težko in ko si občutil občutila, ki posebej veliko teboje. Poskusi prepoznati, v kateri miselni pasti se ti najpogosteje pojavljajo. S pomočjo analize našli preoblikuj te miselnih napake v bolj realistične misli. Pomagaj si lahko s tem in podobnimi vprašanji:

Črna črna miselnost: Ali lahko nastojeni te nekaj drugih močnosti, kako se bo situacija razpletla?

Socialni perfekcionizem: Pravišajem od sebe več kot od drugih?

Katastrofiziranje: Kaj je bolj verjetno, da se bo zgodilo? Kako se lahko soočim, če se to res zgodi?

Branje misli: Kakšne dokaze imam, da so ljudje res to mislili?

Napovedovanje prihodnosti: Kaj se je zgodilo v preteklosti, ko sem na podoben način razmišljal/razmišljala o prihodnosti?

Diskvalifikacija ali izključitev pozitivnega: Kaj sem naredil/naredila, kar je bilo dobro?

Situacija (Kaj se dogaja? Kje se dogaja? S kom?)	Misel (Kaj me skrbi? Kaj preoblikujem, da se bo zgodilo?)	Miselna past	Bolj realistična misel
Na preizkušnjo pred celo leto moram prebrati celotno spoznanje.	Če bom spet dvignila, bom močno porabil in vsi se mi bodo začeli smejati.	Napovedovanje prihodnosti / Katastrofiziranje	Čečesar se je ti zgodilo, da se je kdo zavedal, da se je kdo navedel. Poslušalci so se bili pa navedli vsa, samo dobili smo, da se presilno bomo. Morda bo kdo res opazil, da mi je naravnost, in seveda temu ne bodo posvečali prevelj pozornosti.

[#to sem jaz](#)

Prijatelj med odrasčanjem.

Oh, ta ljubezen!

Tudi ti hrepeniš po svoji ljubezenski zgodbi? Kako je, ko zares ljubiš in kdaj veš, da je ljubezen obojestranska? Kako veš, da je prav ta oseba zate prava? Je pametno drugemu razgledati svoje srce? Vprašanje o ljubezni odniva vsak človek po svoje. Doživlja zaljubljenosti v obdobju mladostništva so lahko čarobna in svet je lahko nepopustno svet – kar ne moreš prenehati razmišljati o čudoviti osebi, ki te je očarala. Ponočilo srce in mehka kolena. Napoj za zaljubljenost in naval močnih občutij privedejo hormoni sreče, kot sta oksitocin in serotonin. Zaljubljenost in ljubezen sta univerzalno človeški. Naši možgani so naravnani tako, da se zaljublujemo in to ni racionalna odločitev. Potem ko se metulji umirijo, se lahko začne spoznavanje in sprejemanje druge osebe z vsami napakami vred. Ljubezenske zveze kdaj tudi zaključujemo. Morda že med odrasčanjem spoznaš prebivanje nesrečne ljubezni in čustveno bolečino ob razhodu. A vsako zaljubljanje, konec zveze in razočaranje preoblikuje tvoj ljubezenski zemljevid in predstava o pravi ljubezni zate – kaj potrebuješ in koliko lahko daš.

Želimo ti dobre izbire in srečno potovanje v navezanosti!

e-Prijatelj.
 Aktualno. Realno. Zanimivo.
 S teboj v vsakem vremenu in letnem času – novi članki in koristni nasveti.

Prijavi se na publikacijo e-Prijatelj.

Promocija med mladimi

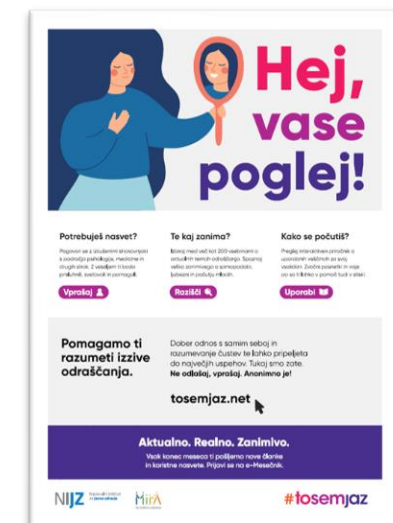
Plakati



Spletni benerji



Klikabilni plakati



Video o spletni svetovalnici #Tosemjaz



Hej, vase poglej!



Ne odlašaj, vprašaj. Anonimno je.

Pomagamo ti razumeti izzive odraščanja.



www.tosemjaz.net

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

MirA
NACIONALNI INŠTITUT ZDRAVSTVA
REPUBLIKE SLOVENIJE

Zgodba o Bojanu, ki poišče pomoč.

Spletna svetovalnica

- e-opora pri reševanju vsakdanjih težav in prva pomoč v kriznih situacijah
- najstarejša in največja e-svetovalnica v Sloveniji za mlade
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu
- omejitve in prednosti spleta kot svetovalnega orodja (svetovalec z enim odgovorom koristi številnim mladostnikom)
- spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah

#to
sem
jaz

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



Priročnik za mladostnice in mladostnike 15 +

*Kaj lahko naredim,
da mi bo lažje*



Odpri svoj izvod

in ga preberi :)







Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

- V sodelovanju s Svetovalnim centrom za otroke, mladostnike in starše Maribor
- Recenzent: dr. Peter Janjušević
- Priporočilo za uporabo: Zavod RS za šolstvo in Društvo slovenskih šolskih svetovalnih delavcev
- Natis in trije ponatisi v skupni nakladi več kot 50.000 tiskanih izvodov
- Digitalizirana izdaja – več kot 30.000 bralcev



Nacionalna kampanja predaje knjige generaciji devetošolcev



**Kaj lahko
naredim,
da mi bo
lažje?**

**Veščine za
vsakdan in
viri opore
v stiski**

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

**Kako razmišljamo
in kaj delamo,
vpliva na to,
kako se počutimo.**

- **Miselne pasti**
- **Analiza misli**

*Naslavlja težave duševnega
zdravja mladostnikov, s
poudarkom na razumevanju
krožne povezanosti misli,
doživljanja čustev in vedenja.
(Izhodišča po modelu VKT)*

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

Kazalo vsebine

Uporaba priročnika	8
Navodilo za skeniranje QR kod	9
Na pot	10

PRVI DEL

Razumevanje misli, doživljanja čustev in vedenja

1. Stiske mladostnikov	14
2. Izzivi in spremembe odraščanja	16
3. Kdaj je skrb, anksioznosti preveč	17
4. Ko zaskrbljujoče misli vztrajajo	19
5. Povezanost misli, čustev in vedenja	20
6. Miselne pasti	26
7. Misel – le dogodek v tvojem umu	30
8. Tvoj pogled na težavo, situacijo, okoliščine	31
9. Čustva in doživljanje v stiski	33

DRUGI DEL

Kaj v stiski pomaga

1. Prijazen odnos do sebe	38
2. Pogovor lahko prinese nove ideje in pomaga do boljših odločitev	39
3. Preprosti načini za izboljšanje trenutnega razpoloženja	40
4. Naredi ravno obratno!	41
5. Gibanje	44
6. Urejeno spanje	45
7. Čuječnost	46
8. Psihična odpornost: samopodoba, socialne in čustvene veščine	48
9. Viri pomoči – ko ne zmorem sam ali ko ne zmore moj prijatelj	50

Mladostniki o uporabi priročnika	52
Mnenje strokovnjaka o priročniku	55
Literatura in viri	57

Kazalo zvočnega gradiva in vodenih vaj za samopomoč

Želim razumeti, kaj se mi dogaja

Miselne pasti	QR koda na str. 27
K.E.R. – model krožne emocionalne reakcije	QR koda na str. 34
Za krmilom svoje jeze	QR koda na str. 41
Kako kuhamo jezo	QR koda na str. 41

Želim spremeniti misli ali vedenje

Izzovi svoje anksiozne misli	QR koda na str. 18
Zemljevid jeze	QR koda na str. 35
Kako pomagati depresivnemu prijatelju	QR koda na str. 39
Vedenjska aktivacija	QR koda na str. 42

Želim se sprostiti

Prizemljitev ali tehnika 5-4-3-2-1	QR koda na str. 18
Zamenjaj kanal ¹	QR koda na str. 31
Pomigaj s prsti	QR koda na str. 40
Trebušno dihanje	QR koda na str. 40
Usmerjanje pozornosti na dihanje	QR koda na str. 46
Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku ¹	QR koda na str. 47

Dopolnilno branje: informativne spletne rubrike

Vsebina priročnika je nadgrajena v obširnejših informativnih rubrikah na spletišču www.tosemjaz.net, zato bralcu za lažje razumevanje celotne vsebine priporočamo dodatno branje:

Rubrika <i>10 korakov do boljše samopodobe</i>	QR koda na str. 49
Rubrika <i>Anksioznost</i>	QR koda na str. 17
Rubrika <i>Žalost in depresija</i>	QR koda na str. 42
Rubrika <i>Za krmilom svoje jeze</i>	QR koda na str. 35
Rubrika <i>Učenje</i>	QR koda na str. 43

¹ Vir zvočnih posnetkov *Zamenjaj kanal* in *Osvobodi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku*: Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Iz zvočnega gradiva za samopomoč v čustveni stiski (14 posnetkov)

Primer vaje za zmanjšanje trenutne stiske: **Pomigaj s prsti**

Pomigaj s prsti.

Ko je stiska zelo huda, ko so čustva zelo intenzivna, ko imamo občutek, da ne bomo zmogli, je potrebno razmišljati o tem, kako zdržati in kako zmanjšati trenutno stisko. S težavo, ki je stisko povzročila, se lahko ukvarjamo tudi kasneje.

*Za **hitro samopomoč**, ko te preplavijo različna čustva in si morda pozabil na vse nasvete, lahko uporabiš naslednji kratek zvočni posnetek, ki te spomni na tvoje prste na nogah. Besedilo lahko tudi zapišeš na kartico in jo imaš vedno pri sebi. Ko te preplavijo močna čustva, na primer tesnoba ali panika, se lahko umakneš na miren kraj in si prebereš vsebino kartice.*

Na ravnih cestah ne postanemo spretni vozniki ...

- normalizacija doživljanja različnih stisk in različnega odzivanja
- spodbuda k pogumnemu spoprijemanju z izzivi in zapleti – nismo nemočni!
- velike skrbi in tudi najbolj zapletene situacije se lahko razrešijo in težka čustva ne trajajo v nedogled;
- *‘v stiski ne ostani sam, ne ostani sama; če ti je pretežko, poišči pomoč;’*

Pristop v šolski preventivni praksi

z dokazi podprt celostni delovni model



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

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.«

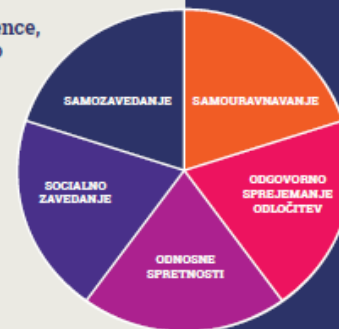
(dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tatjana Bezić in mag. Tamara Malešević)

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



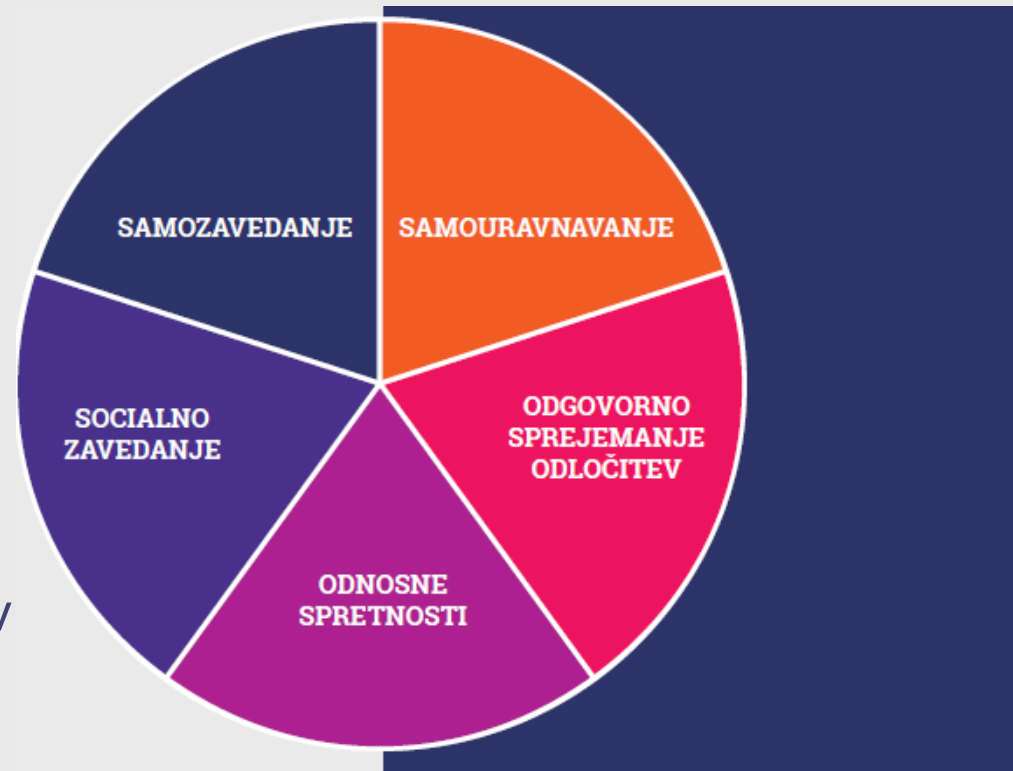
MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

10 delavnic - 10 korakov

po konceptu psihologinje Alenke Tacol

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



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

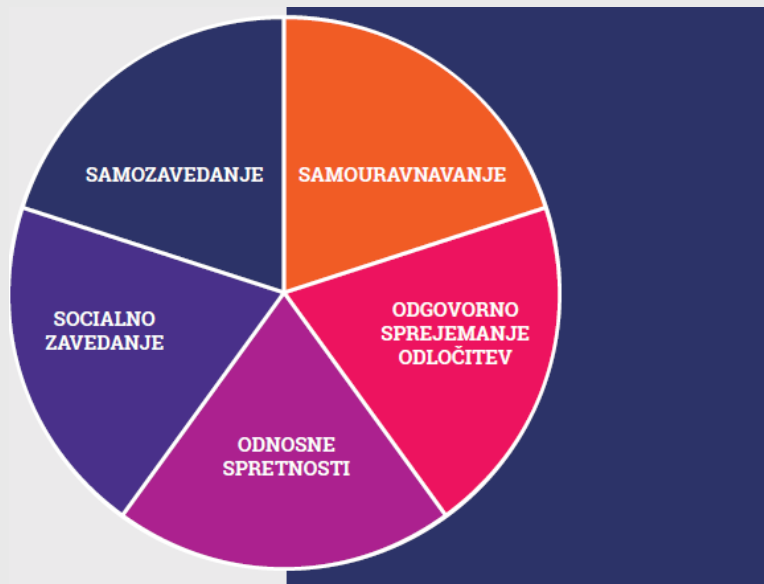
Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



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



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.

Opravljeno preventivno delo v šolah

Izvajalci – **učitelji/razredniki**

Na leto: več kot **15.000 mladih** vključenih v preventivne delavnice na približno **130 osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih**.



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.*

Učinkovitost programov SEL je dobro raziskana



- SEL vodi v **izboljšanje akademskih dosežkov** in vedenj.



- Učinki SEL so **dolgoročni** in globalni.



- SEL je **smiselna finančna investicija za šole**.



- Socialne in čustvene veščine **pomagajo izboljšati življenjske izzide posameznika**.

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;

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

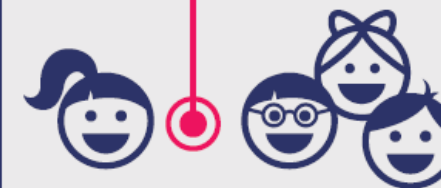
Načrtovanje in koordiniranje uvajanja in izvajanja programa na šoli.

- 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.*

Lahko delimo

- promocija spletne svetovalnice www.tosemjaz.net med mladostniki, starši in strokovnjaki
- e-Mesečnik za mlade: prijava na naslovu <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>
- dostop do digitalizirane izdaje priročnika na naslovu <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje> ali preko QR kode v tiskani izdaji
- Dostop do priročniške literature programa in ključne informacije o programu: <https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/>

*Odraščati je vedno težko,
odraščati v dobre ljudi še težje.*

*Ko pišemo po listu naše prihodnosti, otrocih, je zato
ključno, da jih opremljamo z veščinami za svet, v
katerega vstopajo; z veščinami empatije, solidarnosti
in grajenja skupnosti.*

Nika Gradišek,
študentka in avtorica letošnje poslanice ob Tednu otroka[®], oktober 2024

*Kapljica ne izdolbe kamna s silo,
temveč s pogostim padanjem.*

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

Kontakt: tosemjaz@nijz.si



**Hej,
vase
poglej!**



tosemjaz.net

Pomagamo ti razumeti izzive odraščanja.

**Ne odlašaj, vprašaj.
Anonimno je.**