Program za duševno zdravje mladih

TO SEM JAZ

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

Online seminar za pripravnike zdravnike in zobozdravnike, 23. 1. 2024

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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.*

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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? 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

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

Celje, 2001

Teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe.

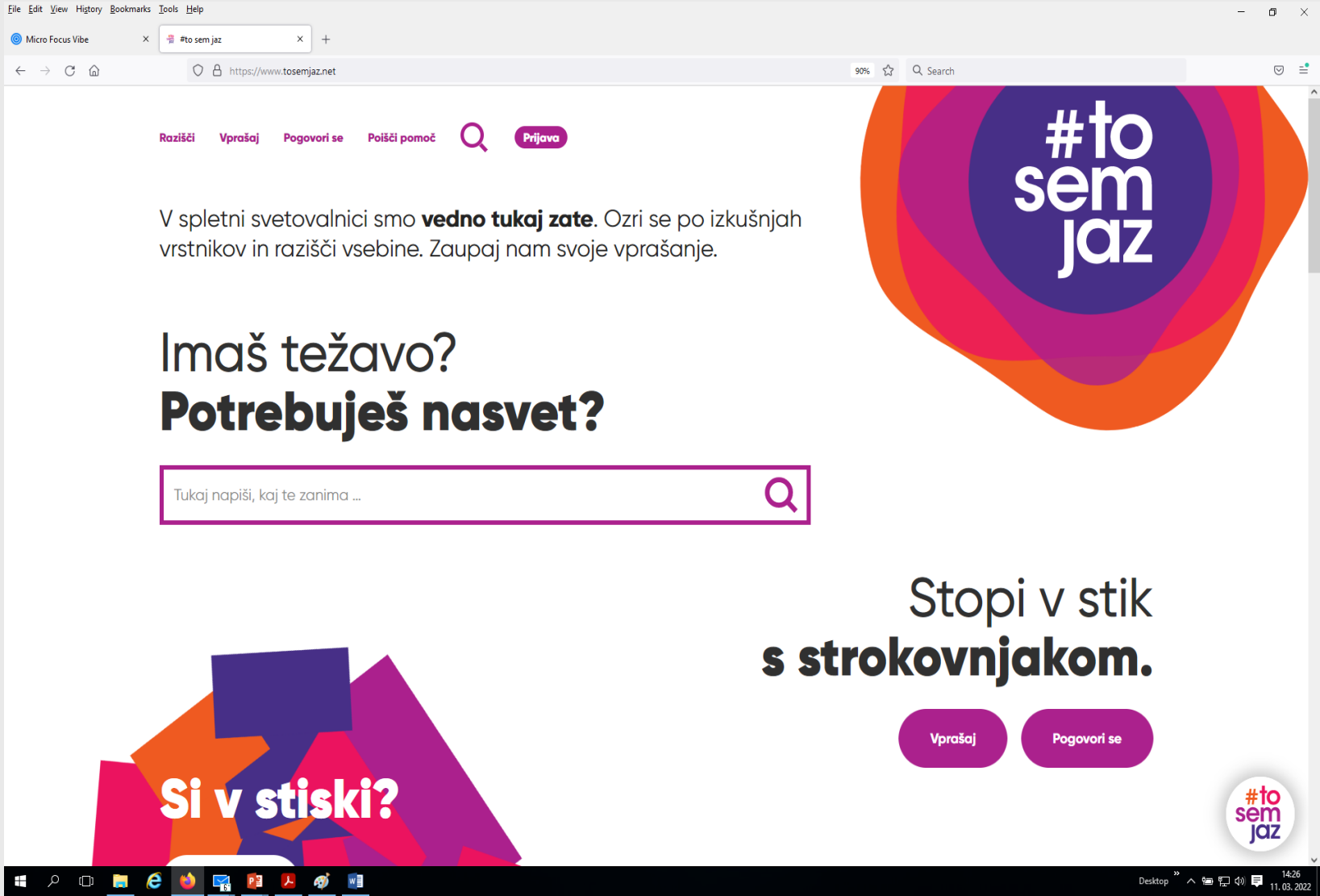
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Spletna svetovalnica za mlade

www.tosemjaz.net

anonimen, preprost dostop do strokovnega nasveta



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spletna svetovalnica za mlade

Mreža spletnih svetovalcev

87 strokovnjakov

PROSTOVOLJCI

- 50 psihologov
- 16 zdravnikov specialistov
- 21 strokovnjakov drugih specialnosti

2 supervizorki:

- Alenka Tacol in dr. Katja Košir

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

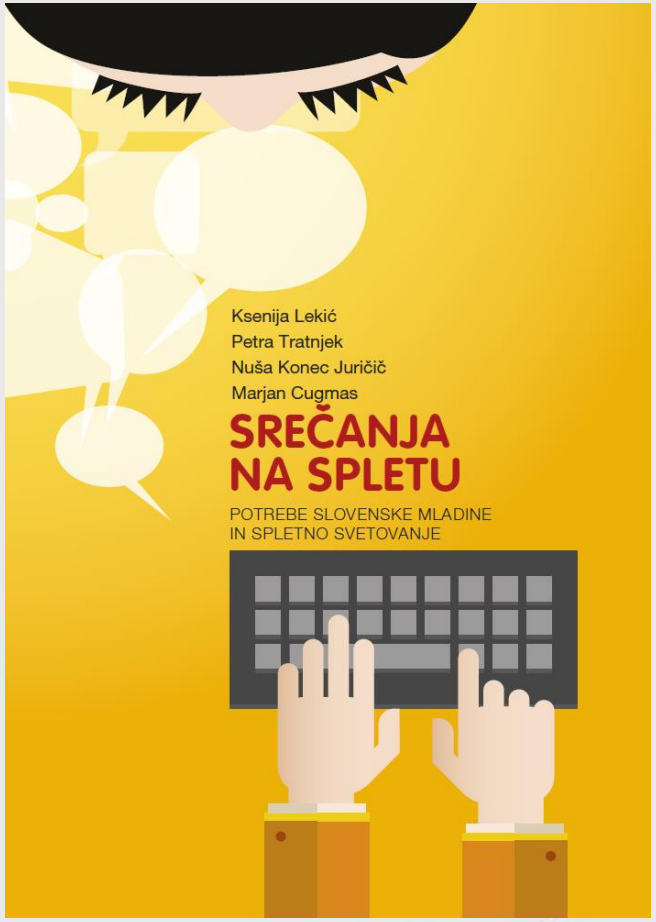
V spletni svetovalnici je na voljo ekipa **strokovnjakov**, ki jim lahko zaupaš. Med njimi so zdravniki, psihologi in drugi strokovni sodelavci.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

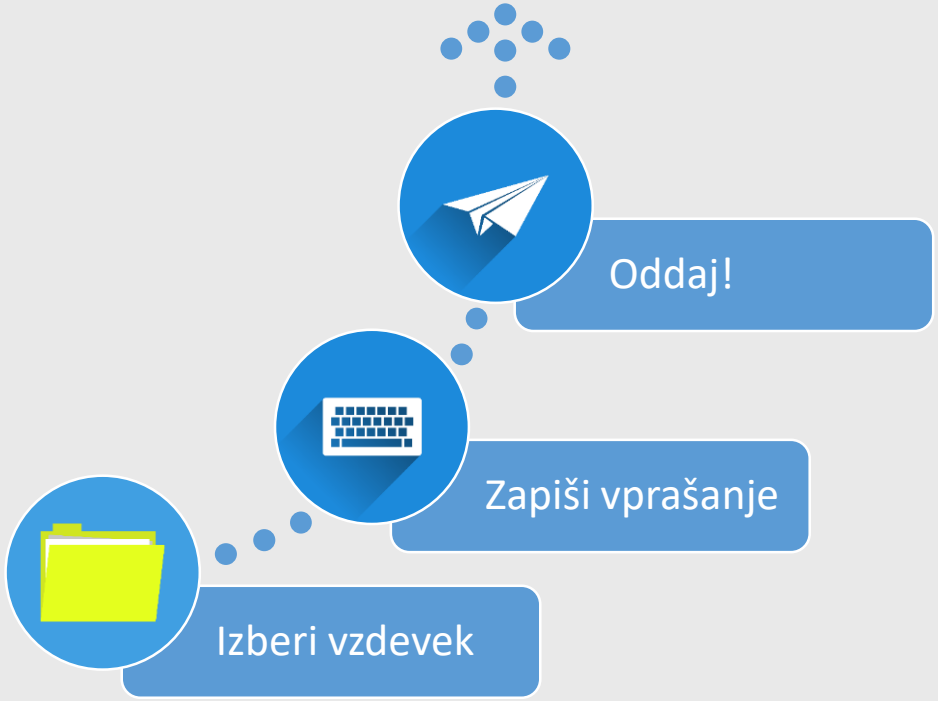
Spletna svetovalnica za mlade

- 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)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Postopek za mladostnika



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.

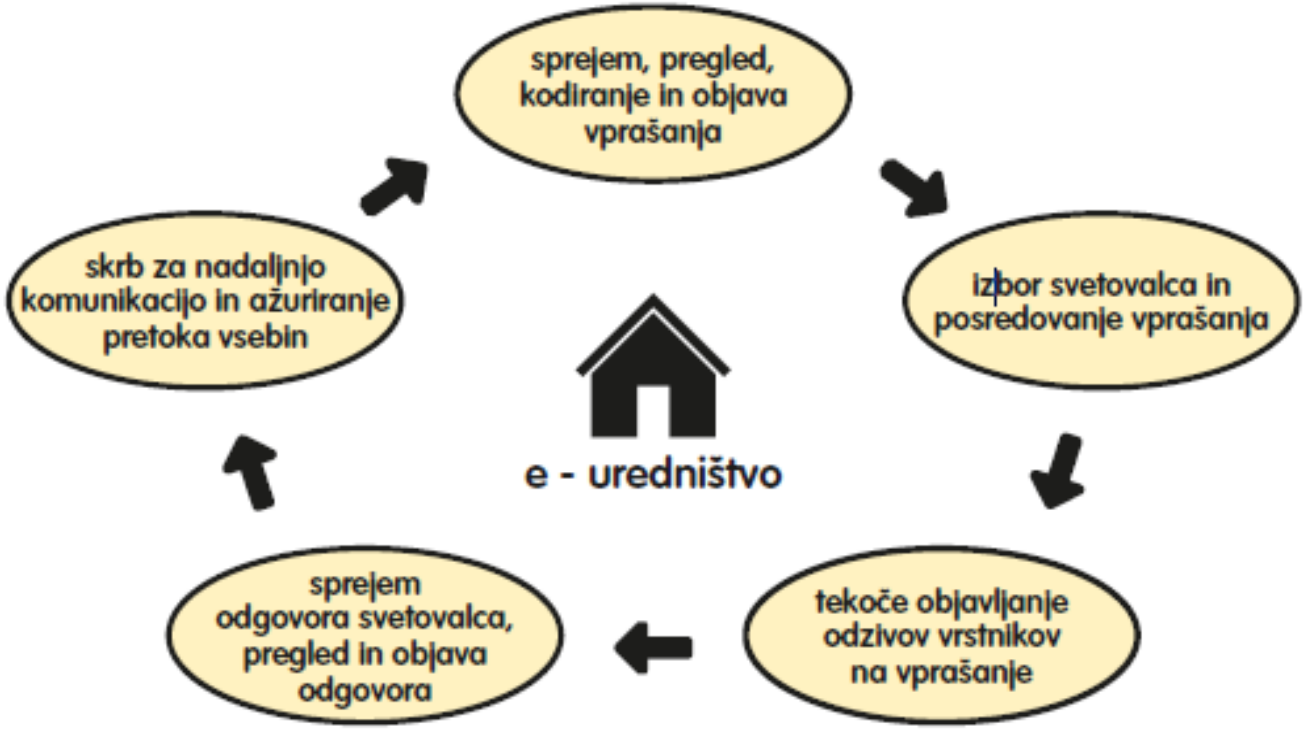
Strokovno

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

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Tipična opravila e-uredništva



Uredništvo: šifrant za razvrščanje

Šifrant

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

1. TELO: PREHRANA, TELESNA VADBA, TELESNA SAMOPODOBA
- telesno dozorevanje
  - menstruacija
- prirojene „napake“
- prehrana
- šport, gibanje in preoblikovanje telesa
- telesna teža
- neugodna telesna samopodoba
- telesna dekoracija
- razno

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

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

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

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

6. DROGE, ZASVOJENOST
- alkohol
- nikotin
- marihuana
- klubske droge
- opiati, heroin, kokain
- „inahalatorne“ droge
- zloraba predpisanih zdravil
- zloraba odvajal
- kofein in energijski napitki/hrana
- zasvojenost z odnosi
- zasvojenost z igrami na srečo
- zasvojenost z računalnikom
- iskanje pomoči ob zasvojenosti
- razno

7. TELESNO ZDRAVJE
- prehlad, bolečine in lažje bolezni
- alergije
- koža
- oči
- ustno zdravje
- lasje
- težje bolezni
- poškodbe
- raba zdravil
- alternativna medicina
- spanje
- razno

8. PROBLEMI, POVEZANI S ŠOLO
- poklicna orientacija (odločitev za nadaljnje šolanje)
- učne težave
- težave z učiteljem/učitelji
- prosti čas
- izključitev iz šole, kazni
- razno

9. ODNOS DO DRUŽBE
- množična kultura, mediji
- potrošništvo
- revščina
- zavzemanje za kaj
- svetovni nazor

10. MNENJA
- pozitivni odzivi
- negativni odzivi

11. PREUSMERJENA VPRAŠANJA

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

Kaj vemo o uporabniku

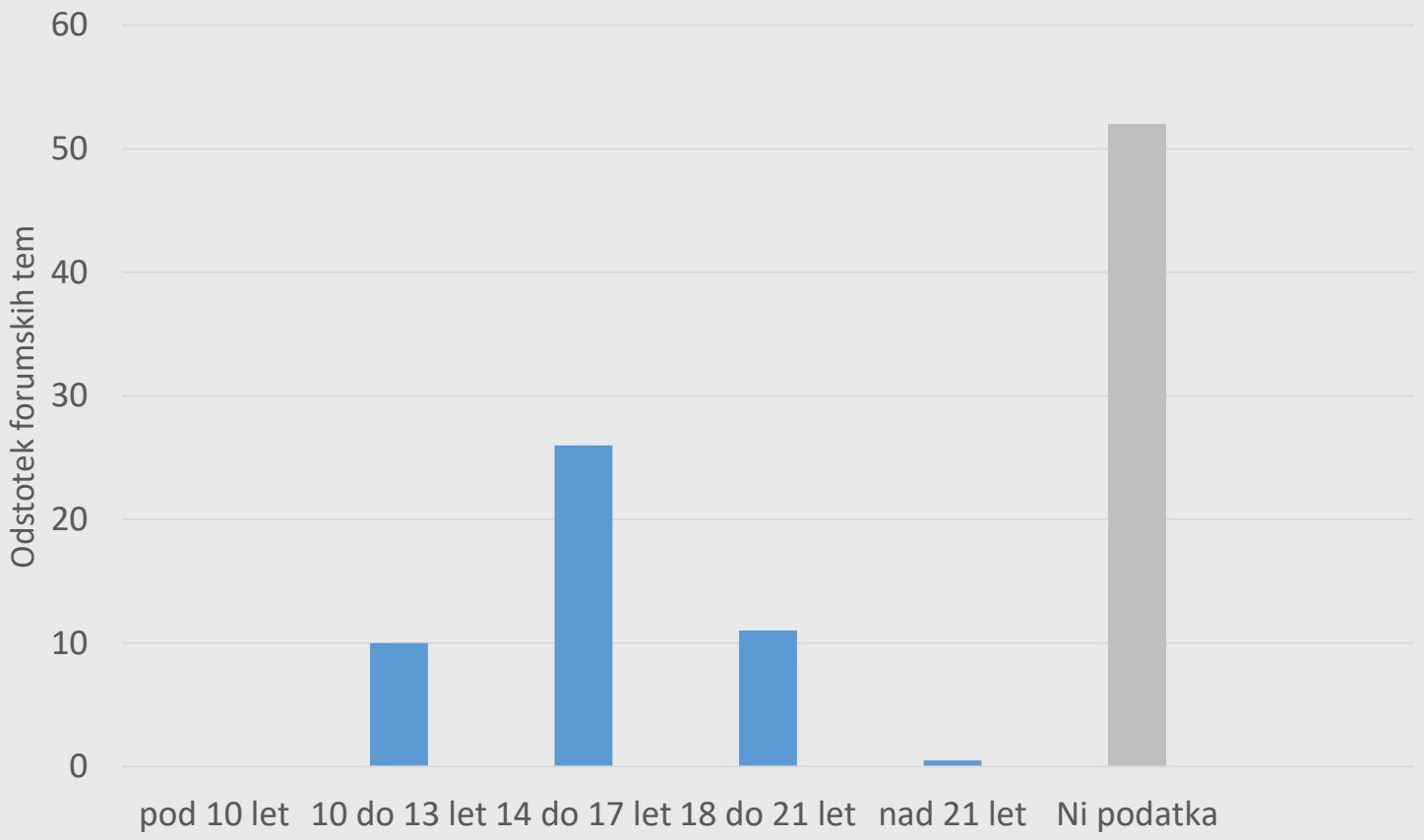
- Vzdevek (*nick name*)
- Naslov teme in vsebina sporočila
- Čas, ko je bilo sporočilo oddano

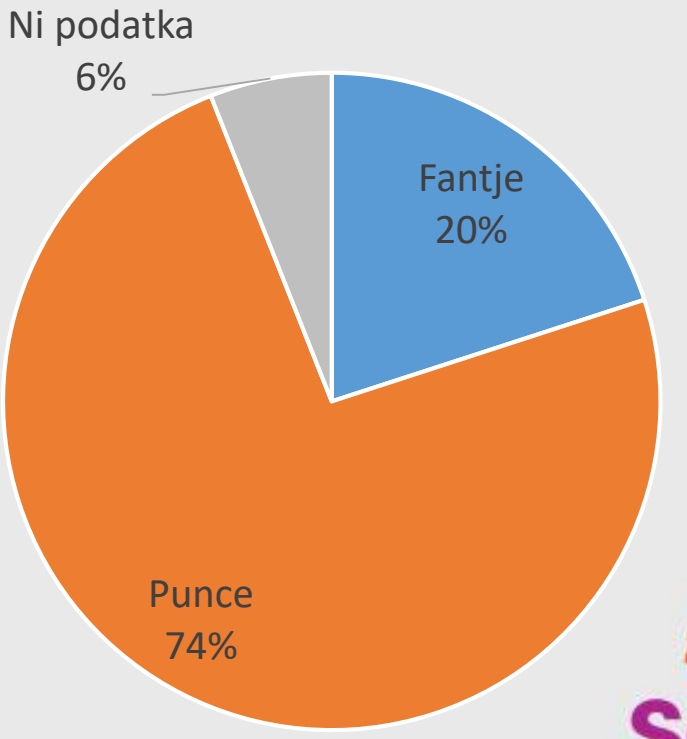
»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš …«

Psihologinja, spletna svetovalka

- Uporabniki večinoma niso registrirani, še zlasti ne v primerih kriznih situacij
- IP naslov računalnika (osebni podatek)

Starost in spol uporabnikov (N = 21420)

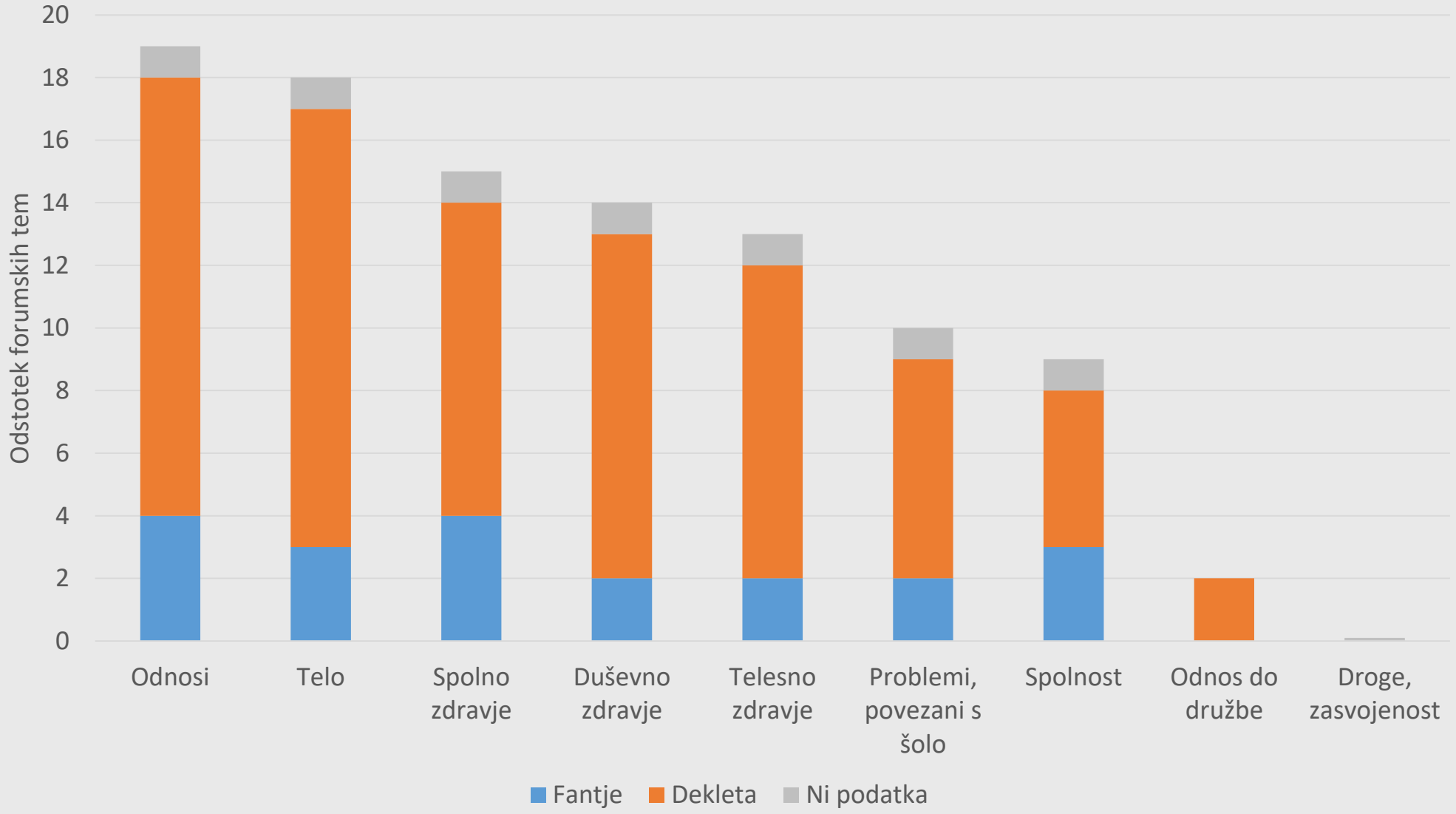




NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz
prijatelj med odraščanjem

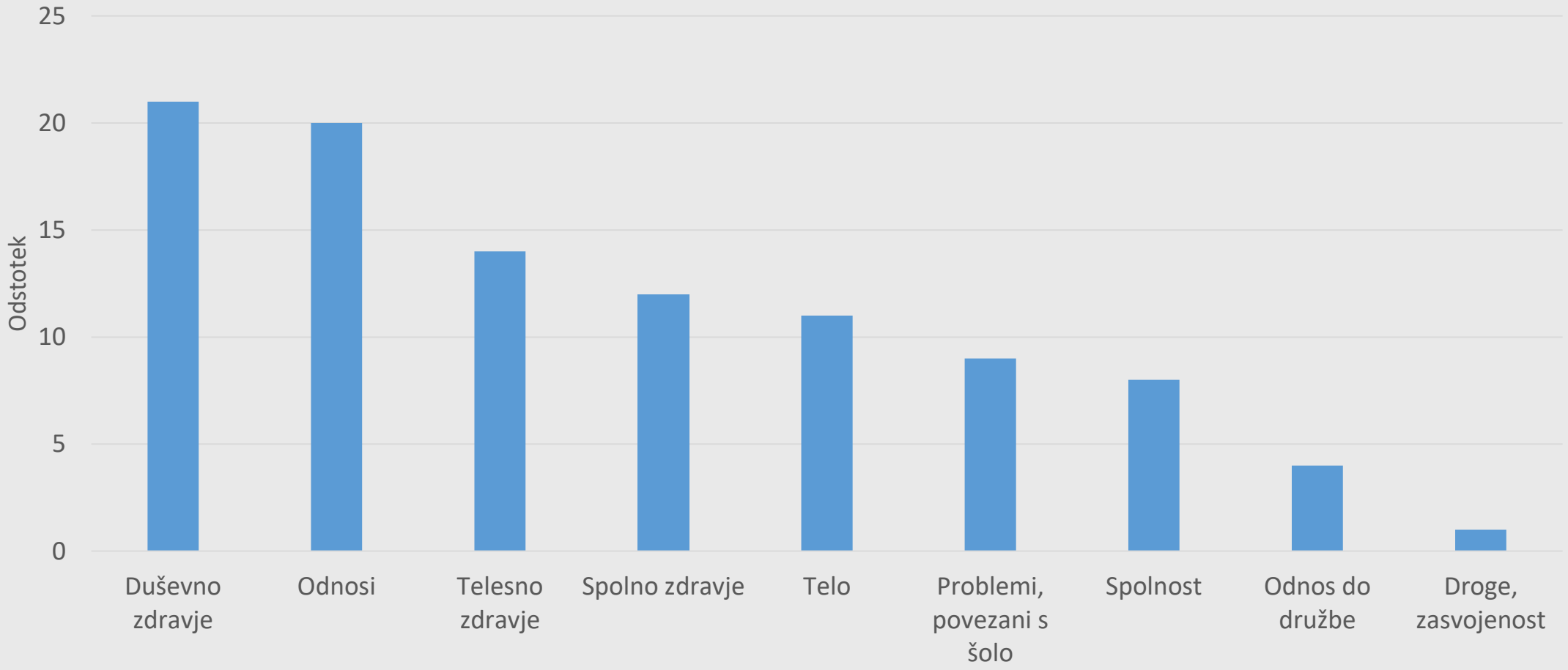
Vsebina vprašanj 2012-2022 (N = 21420)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Vsebina vprašanj v letu 2022 (N = 2308)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Mladostniki v e-svetovalnici

Hej! Doma mamo 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 druzine,...

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)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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...)

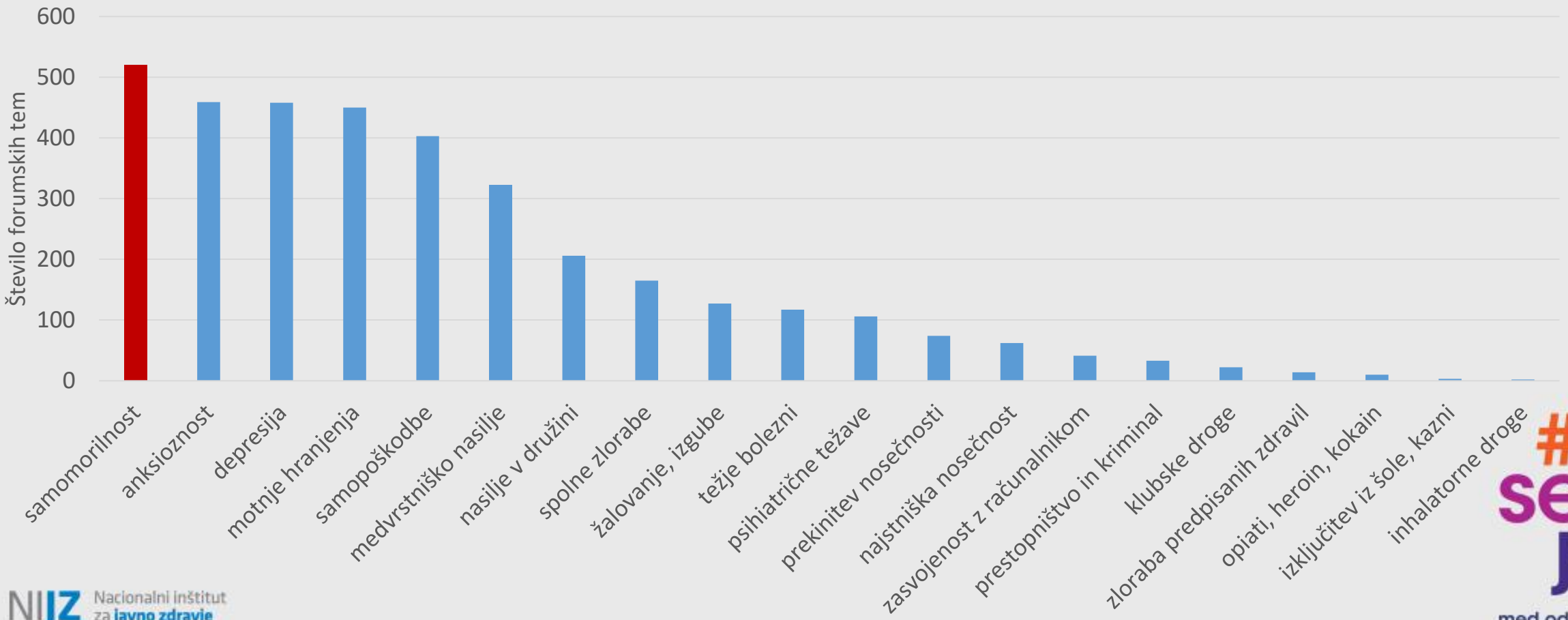
(Spletna svetovalnica To sem jaz)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Najtežja vprašanja 2012-2022

V obdobju med 2012 in 2022 je bilo skupno objavljenih 21420 vprašanj, med njimi je bilo 2657 (12 %) *najtežjih vprašanj*.

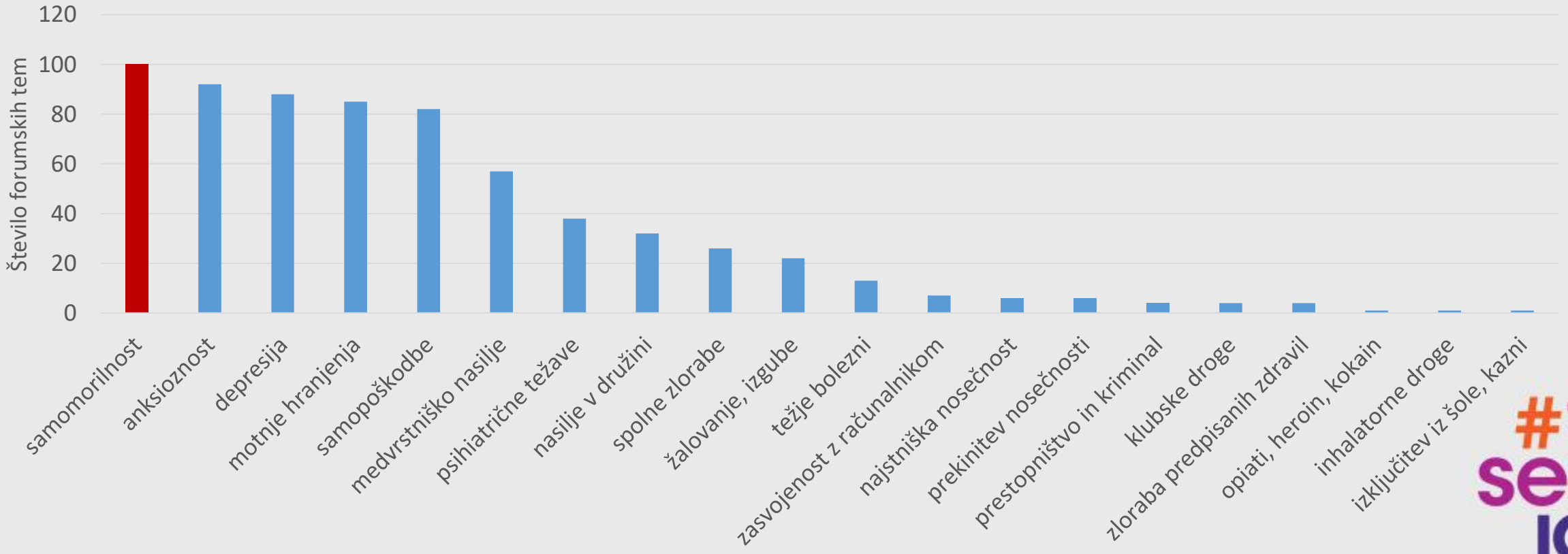


NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Najtežja vprašanja v letu 2022

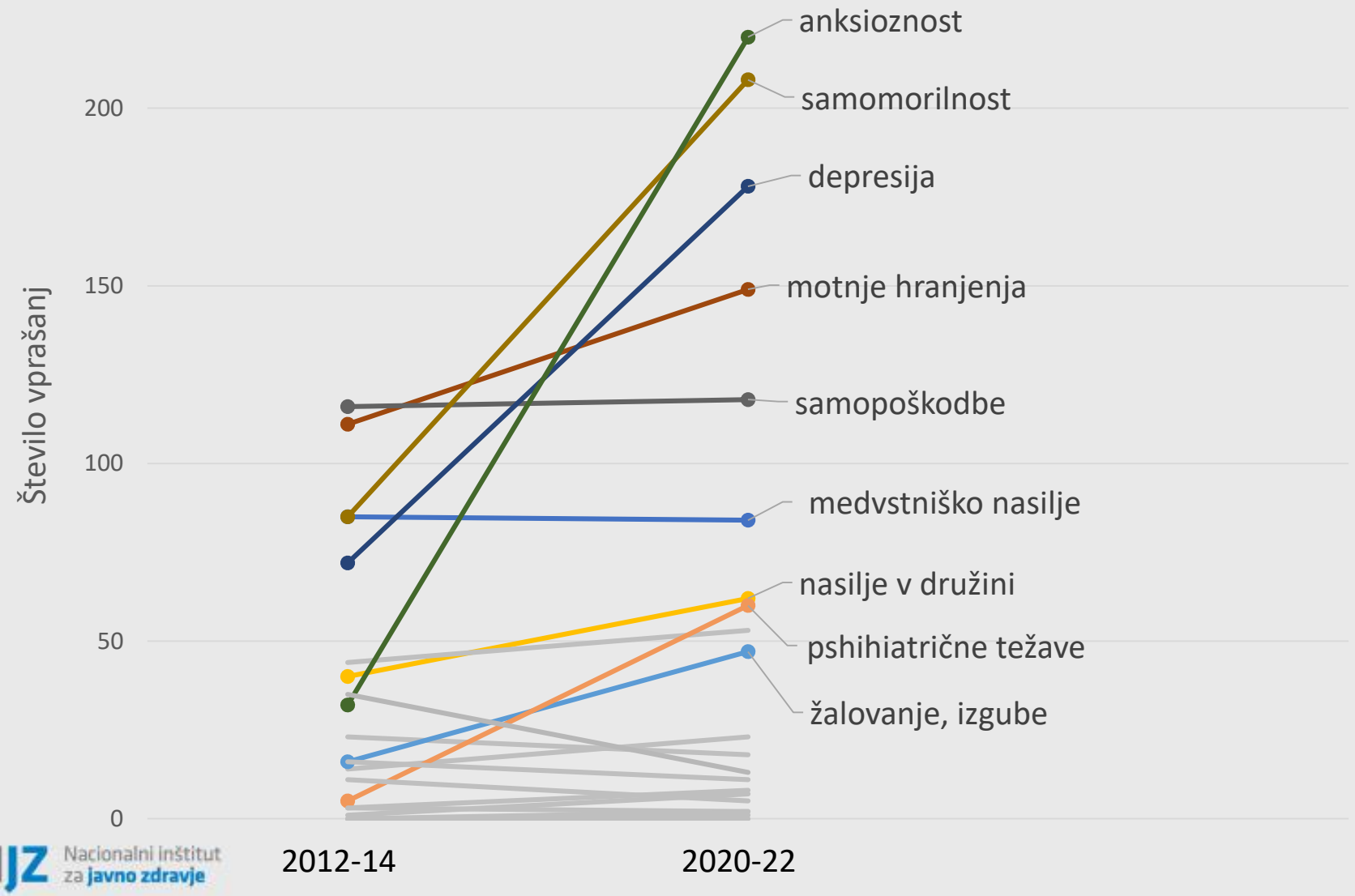
V letu 2022 je bilo objavljenih 2308 vprašanj,
med njimi je bilo 457 (20 %) *najtežjih vprašanj*.



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Najtežje teme skozi leta



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Vprašanje:

Najraje bi umrla

Tema: **Čustva, Odnosi v družini, Samomor**

M

M

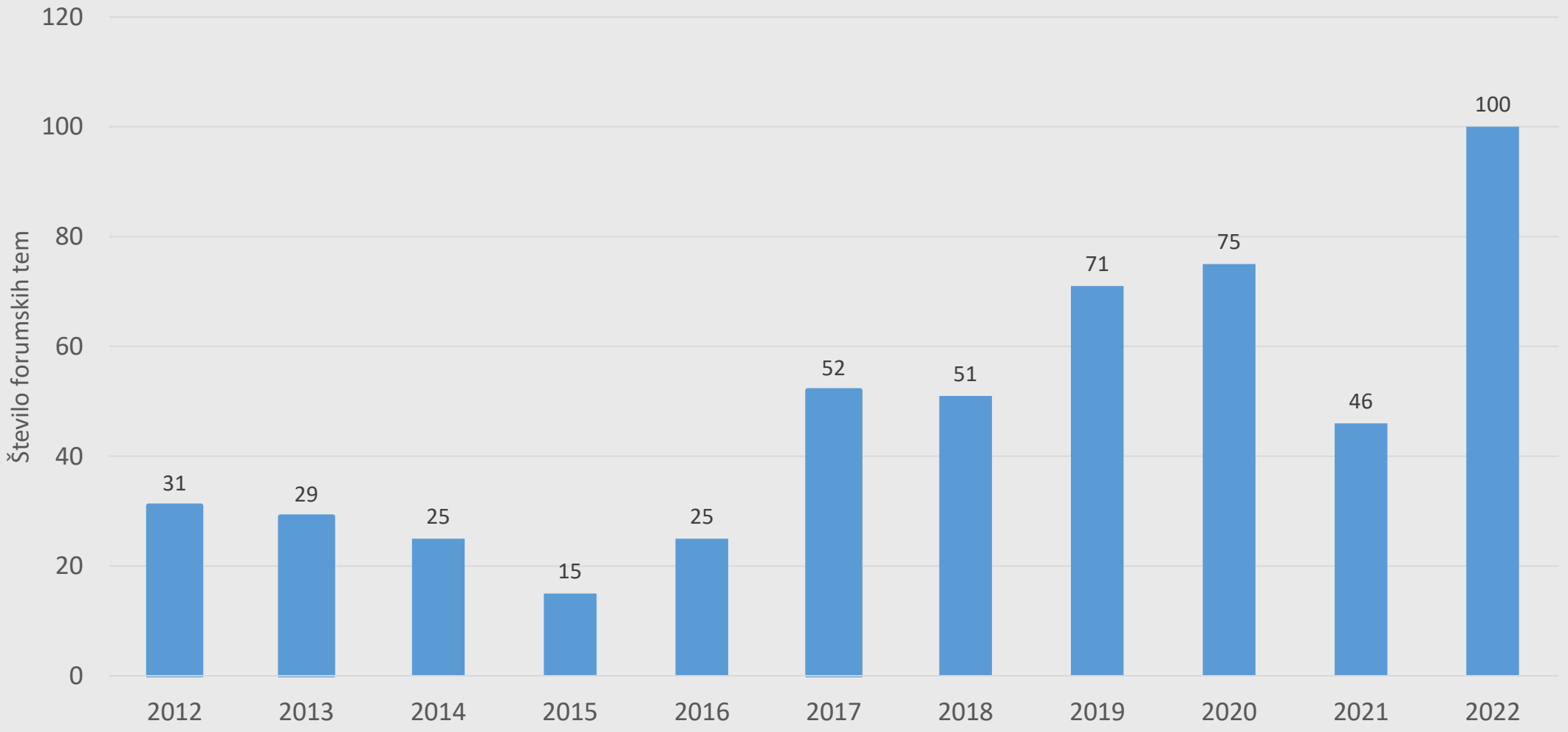
Objavljeno: **08 nov. 2023 12:52**

0

Ze celo zivljenje je vse narobe. Najbolj me bolijo zelo slabi odnosi doma, katerim ni resitve. Starsi me ne marajo, kar so mi tudi povedali. To me je skozi leta samo morilo. Nikoli mi niso pomagali, vedno pa so znali govorit kako sem nesposobna in da jim je zal da me imajo. Imam velik obcutek da sem v depresiji. Enkrat sem to omenila, pa so mi rekli da si izmisljujem in da naj raje najdem fanta in grem zivet k njemu in kaj naredim iz sebe. Skratka, nic od nic. Pa se veliko drugih stvari je v zvezi s tem, za katere pa ne bi govorila ker mi je prehudo. Cez nekaj dni imam rojstni dan in razmisljam da bi ravno ta dan koncala svoje zivljenje. Itak nimam kje ziveti, nimam zdravja, nimam volje sploh do zivljenja. In seveda nimam nikogar ob sebi da me resi.

Sodeluj v pogovoru

Število objav s samomorilno tematiko, 2012 – 2022



Skupno 520 objav s samomorilno tematiko.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

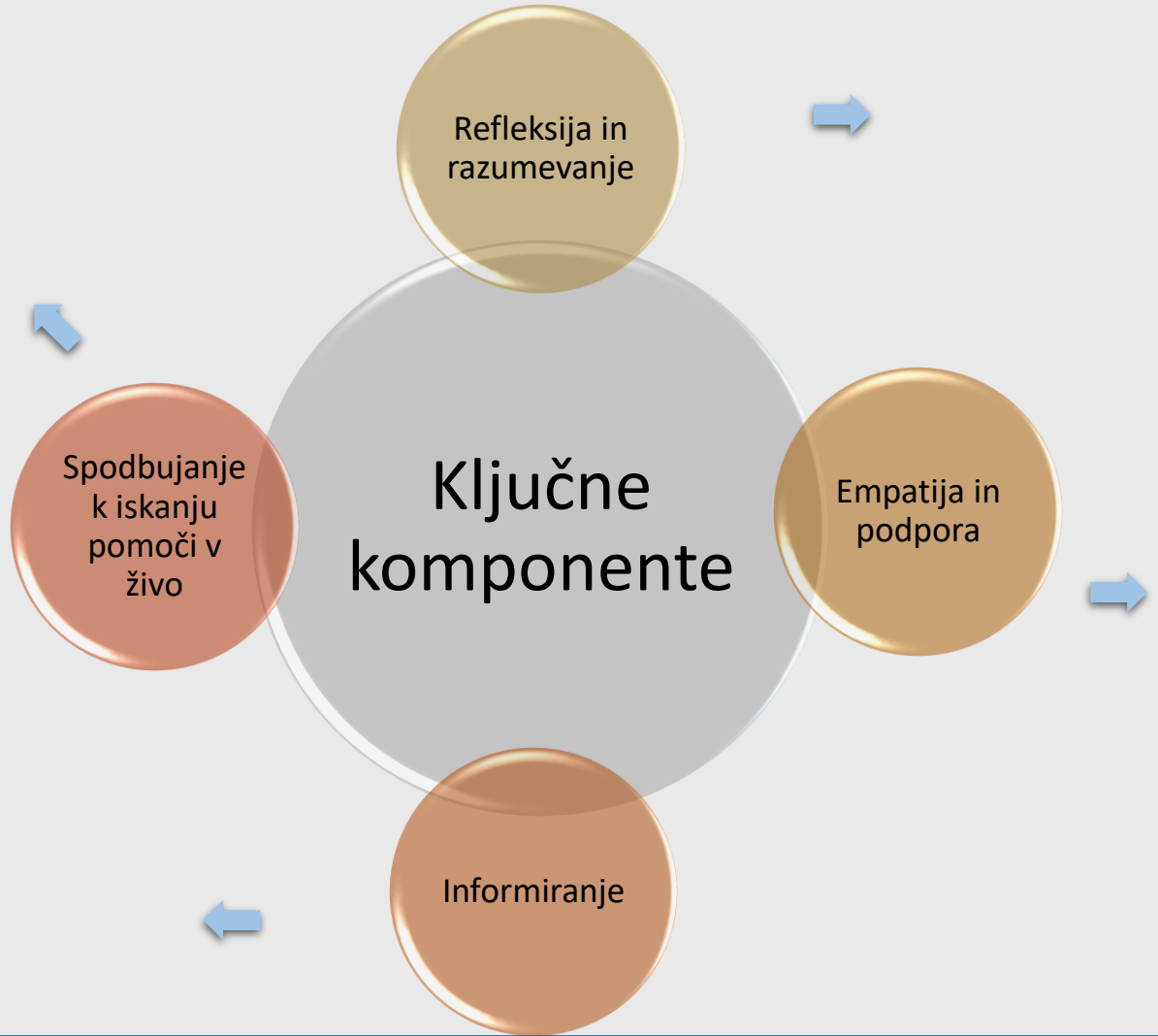
#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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 stvai 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..“*

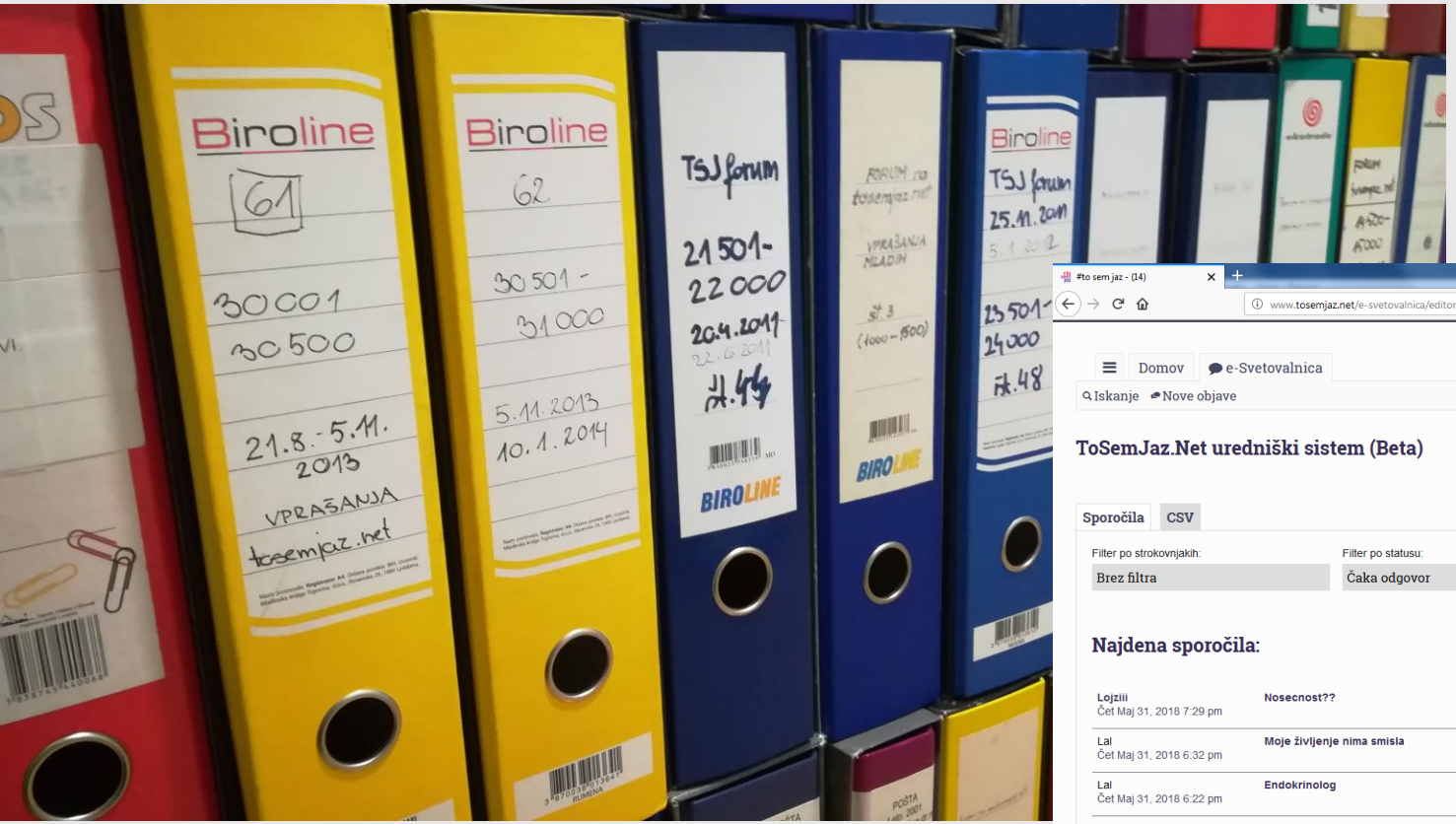
Uredniški procesi in supervizija

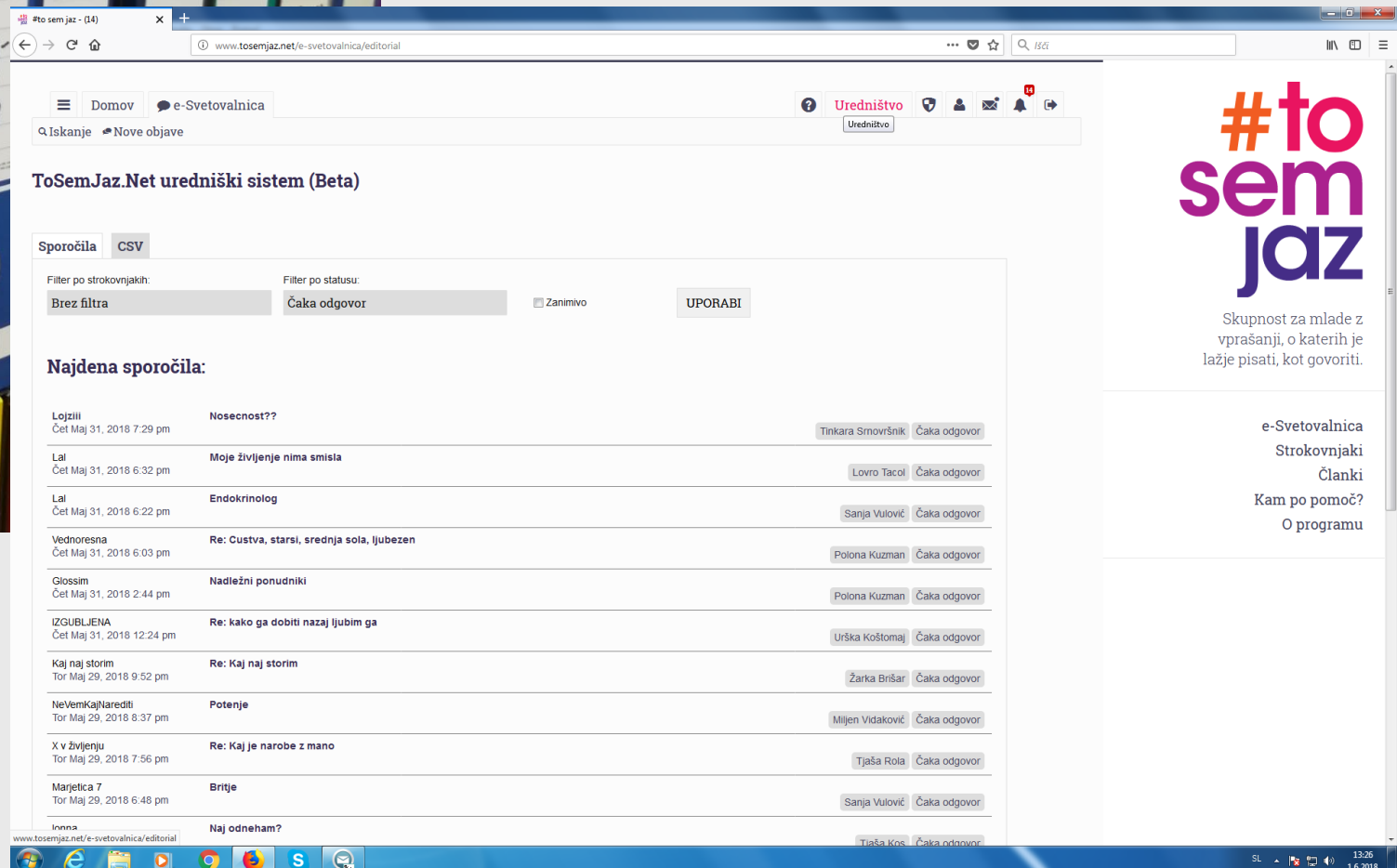
#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

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

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

e-Uredništvo

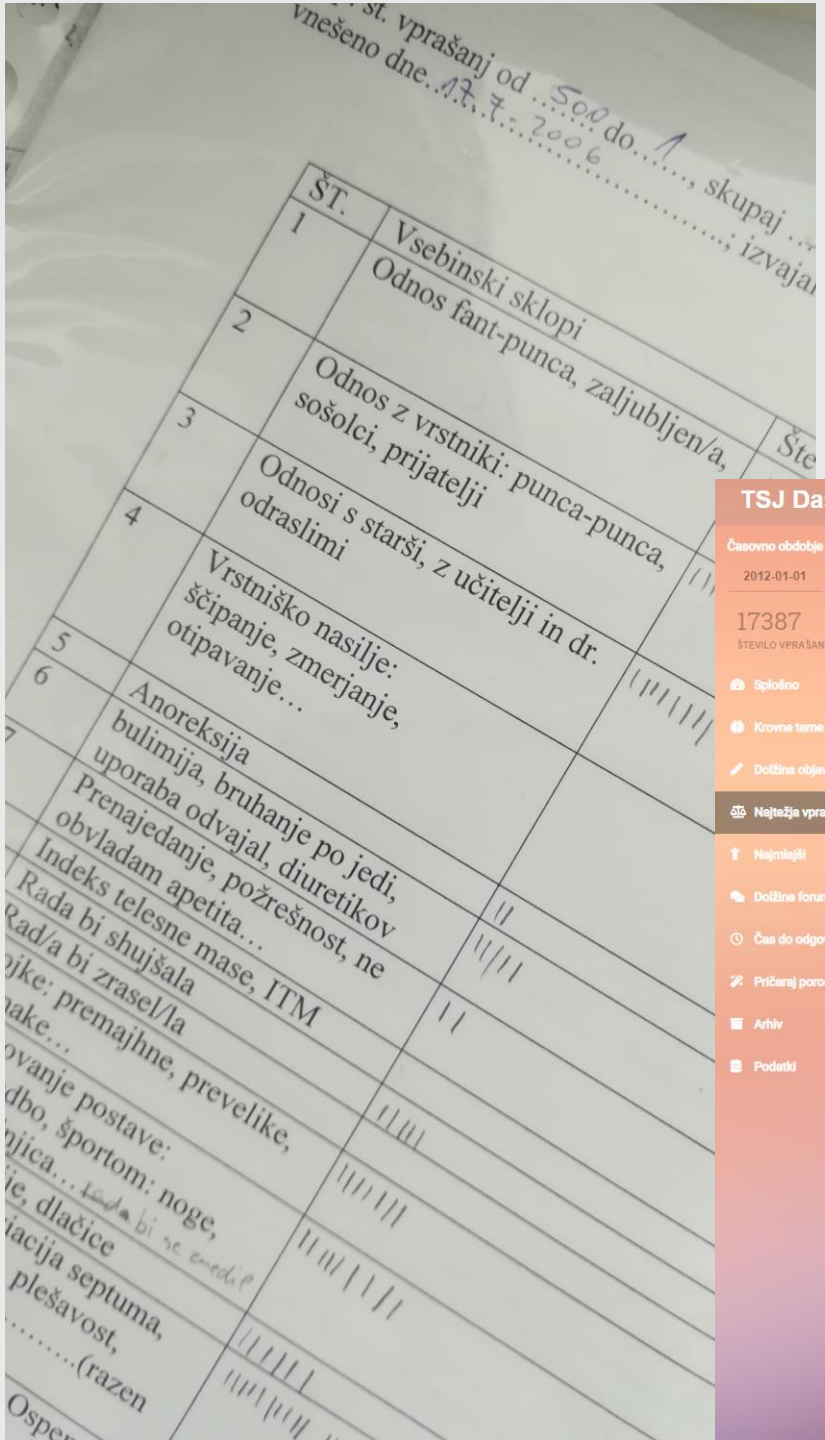




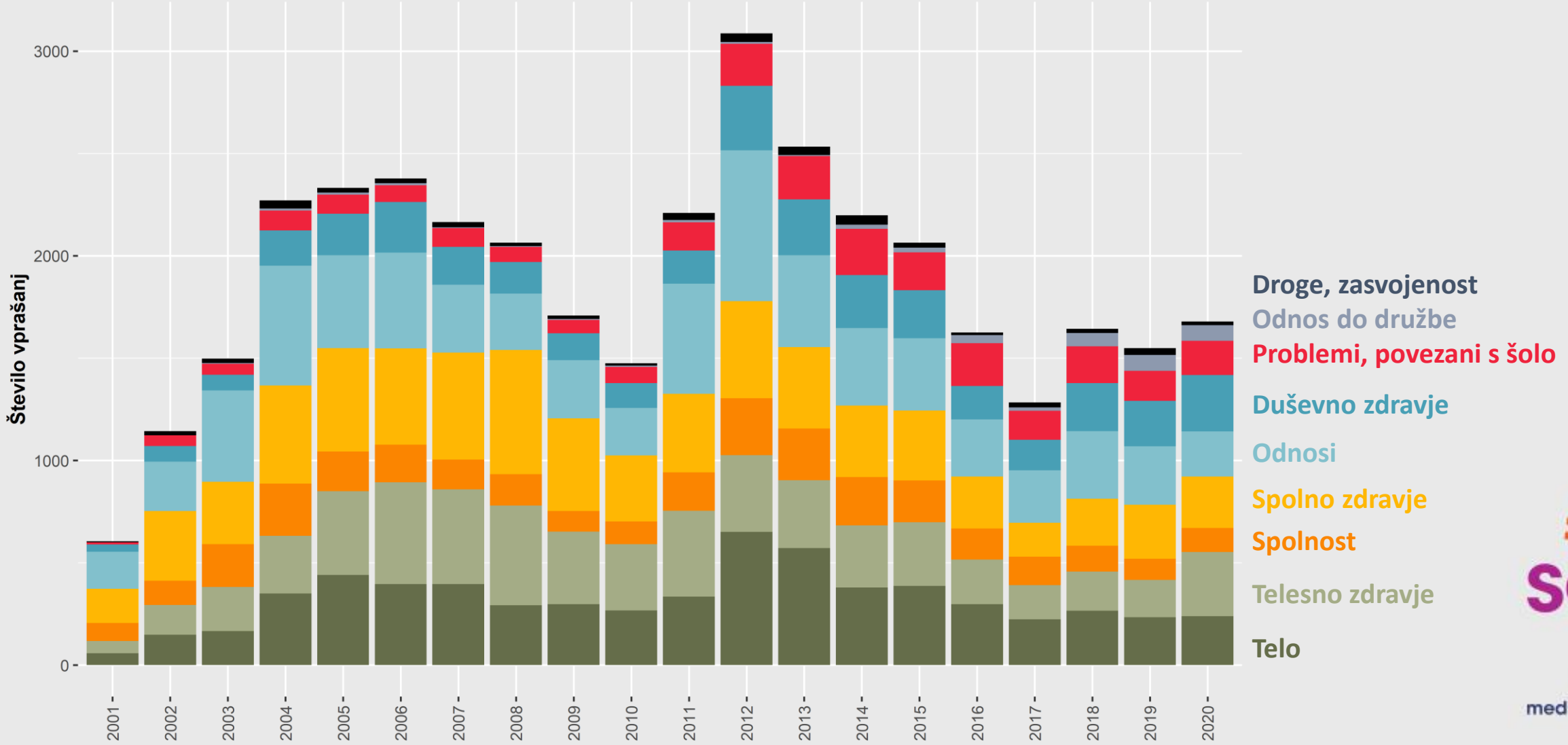
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Analitika spletnih vsebin –

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



Število in vsebina vprašanj v spletni svetovalnici (2001 – 2020, N = 37.506)



#to sem jaz
prijatelj med odraščanjem

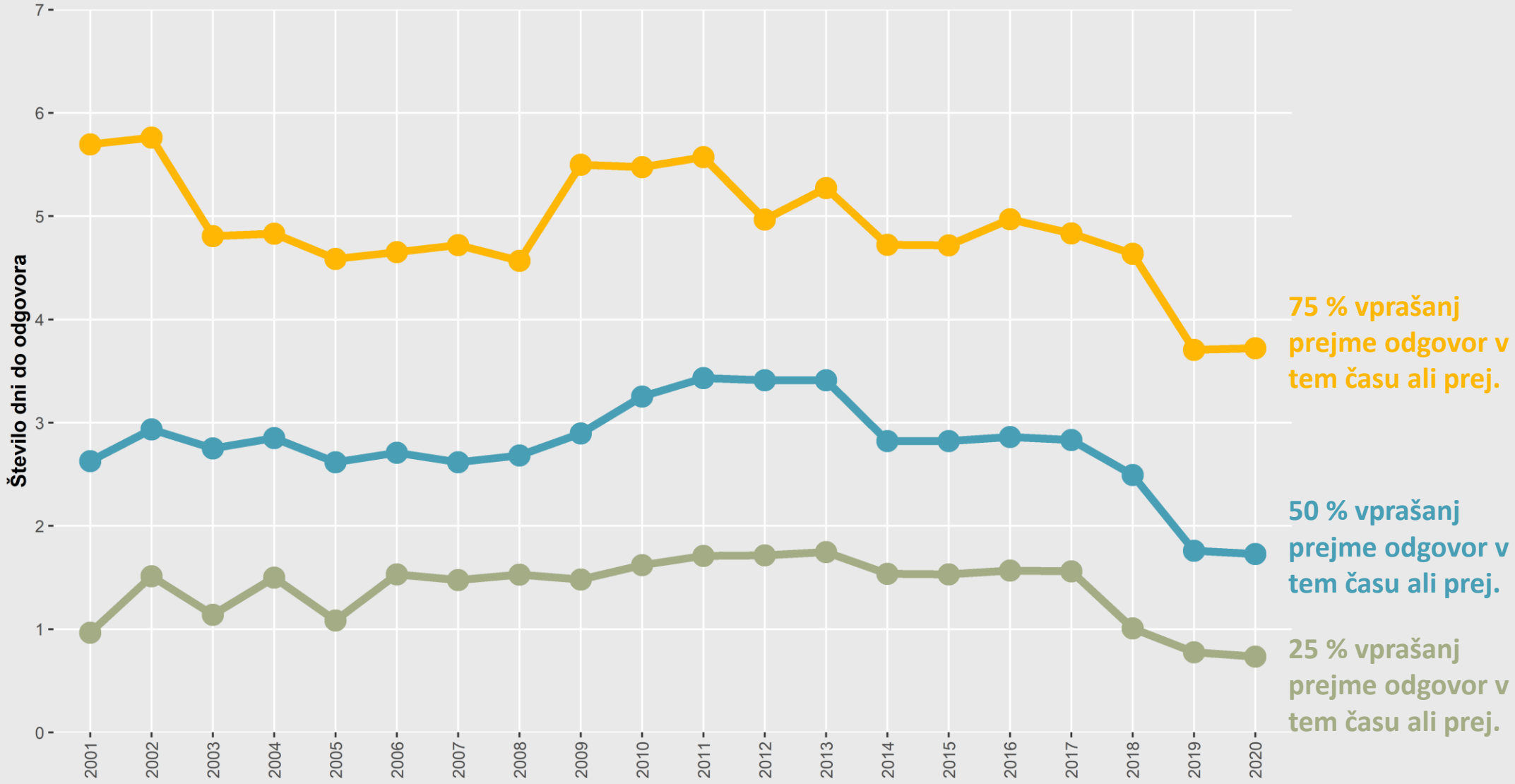
Spolno specifične besede

#to sem jaz

prijatelj med odraščanjem

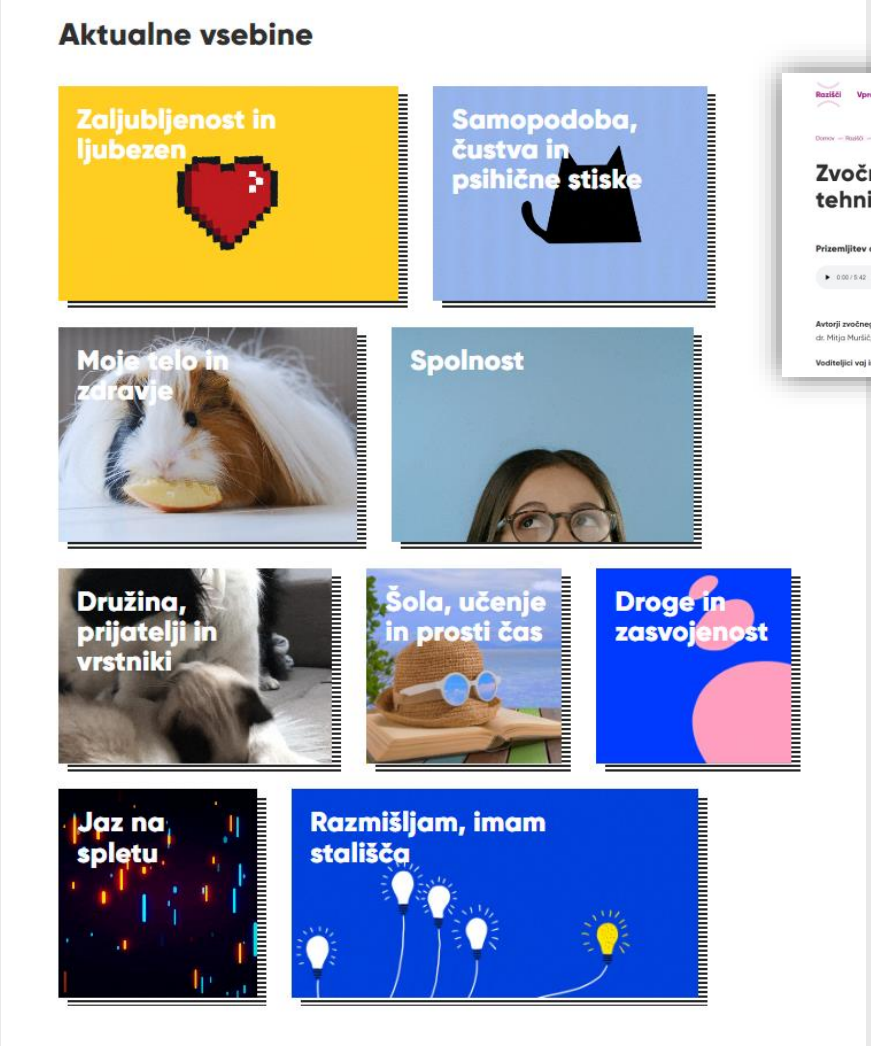
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

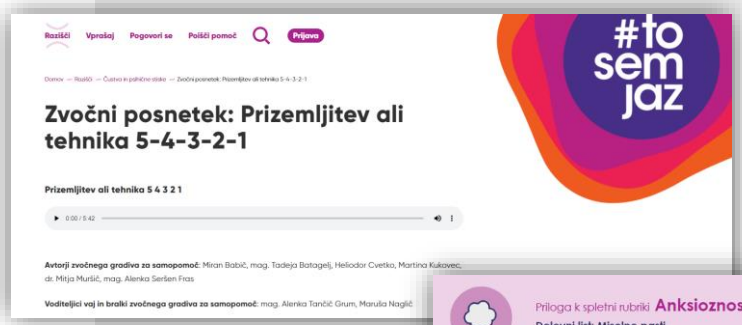
Odzivni čas

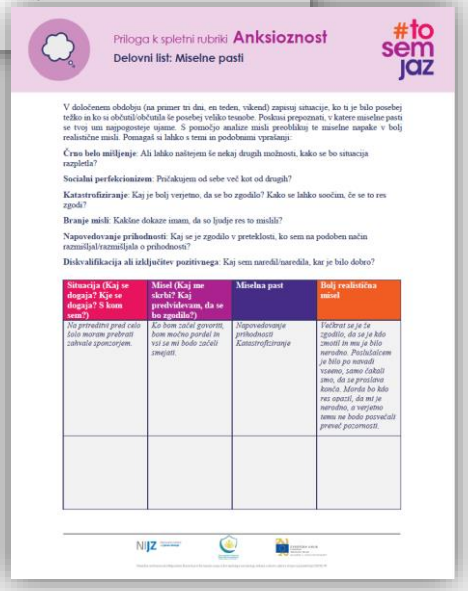


#to sem jaz
prijatelj med odraščanjem

Zakladnica spletnih vsebin







NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

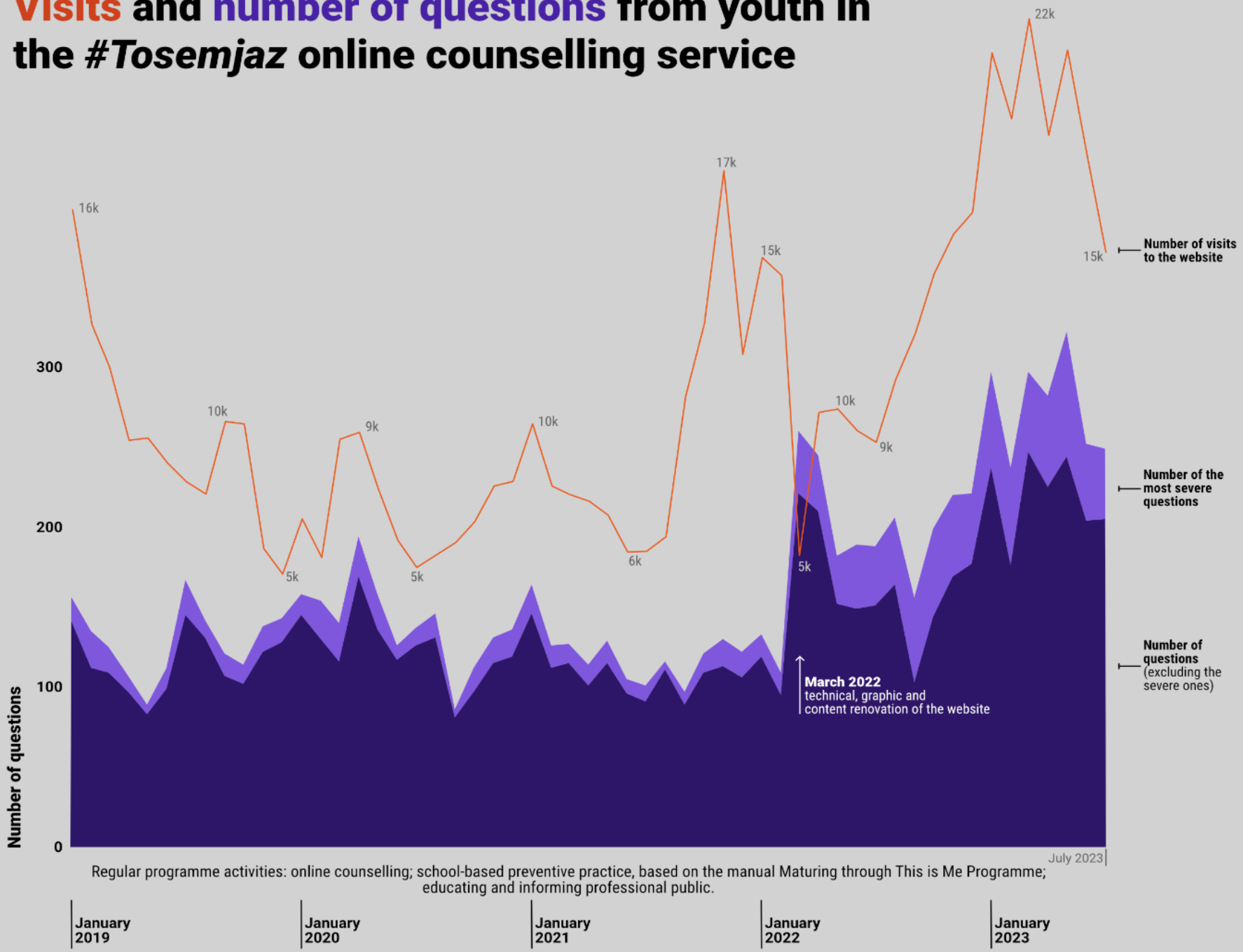
#Tosemjaz

- Celostna grafična, tehnična in vsebibska prenova 2022
- Vsebina sporočil mladostnikov: petina vprašanj kodirana v kategorijo ‚Duševno zdravje‘
- **Porast najtežjih vprašanj** po letu 2020 (2020 16%, 2021 15%, 2022 že 20%):
  - anksioznost
  - samomorilnost
  - depresija
  - motnje hranjenja
  - samopoškodbe

#tosemjaz

Ker je o nekaterih stvareh lažje pisati kot govoriti.

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



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

e-Mesečnik, št. 10, februar 2023

#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Kdaj v odnosih sije sonce?

Takrat, ko občutiš varnost, sprejetost, sproščenost, spoštovanje, sočutje, ... Ti gradniki so kot sobane čudovite hiše, v katerih lahko doživljaš ljubeče povezave z drugimi ljudmi. Pomembna je že tvoja čisto prva mladostniška ljubezen in vsaka intimna zveza. **V ljubezni ni prostora za ustrahovanje, poniževanje in kakršno koli nasilje.** Tako kot ljudje potrebujemo sonce, potrebujemo mirne in varne vezi. V katerem koli odnosu (naj je družinski, vrstniški ali ljubezenski) imaš pravico do varnosti in nenasilnega reševanja konfliktov. Če doživljaš nasilje ali če ga opaziš, ga ne ignoriraj. Pogumno ukrepaj! Znaš prepoznati znake nasilja? Ali veš, kaj vse je na primer spolno nasilje? Neželeno poljubljanje, neželeno slačenje in otipavanje, siljenje v spolne odnose, komentiranje in nagovarjanje, ki povzroča nelagodje, ... Se je tudi tebi že kdaj zgodilo kaj podobnega? Seznani se z vsebinami, ki so lahko v oporo tebi, tvojim prijateljem in prijateljicam.

Tematski e-Mesečniki za mlade

Od maja 2022.

Brezplačno.

Prejemniki so naročniki.

1400 naročnikov

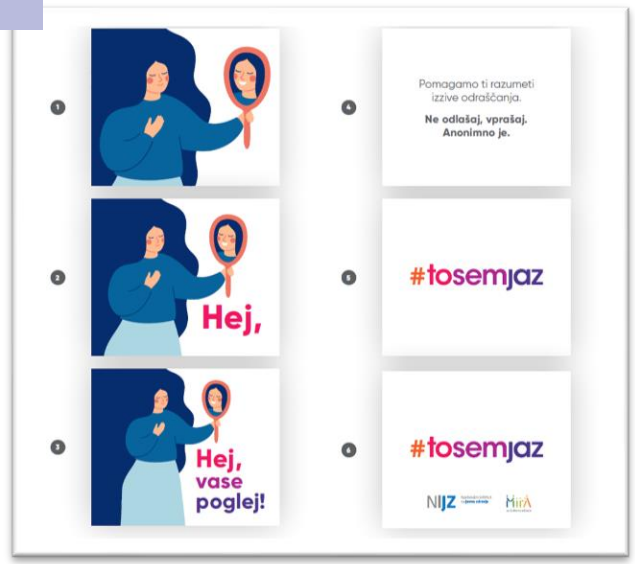
22 tematskih številk

#to sem jaz

prijatelj med odraščanjem

Promocija med mladimi

Spletni benerji



Plakati

Klikabilni plakati

Video o spletni svetovalnici #Tosemjaz

Zgodba o Bojanu, ki poišče pomoč.

#to sem jaz
prijatelj med odraščanjem

NIJZ

#to sem jaz

prijatelj med odraščanjem

Spletna svetovalnica

- e-opora pri reševanju vsakdanjih težav, prva pomoč tudi v kriznih situacijah
- najstarejša in največja e-svetovalnica v Sloveniji za mlade - 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)
- spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah: v miru lahko napišejo, kaj jih bremeni in dobijo odgovor strokovnjaka

#to sem jaz

Ker je o nekaterih stvareh lažje pisati kot govoriti.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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:

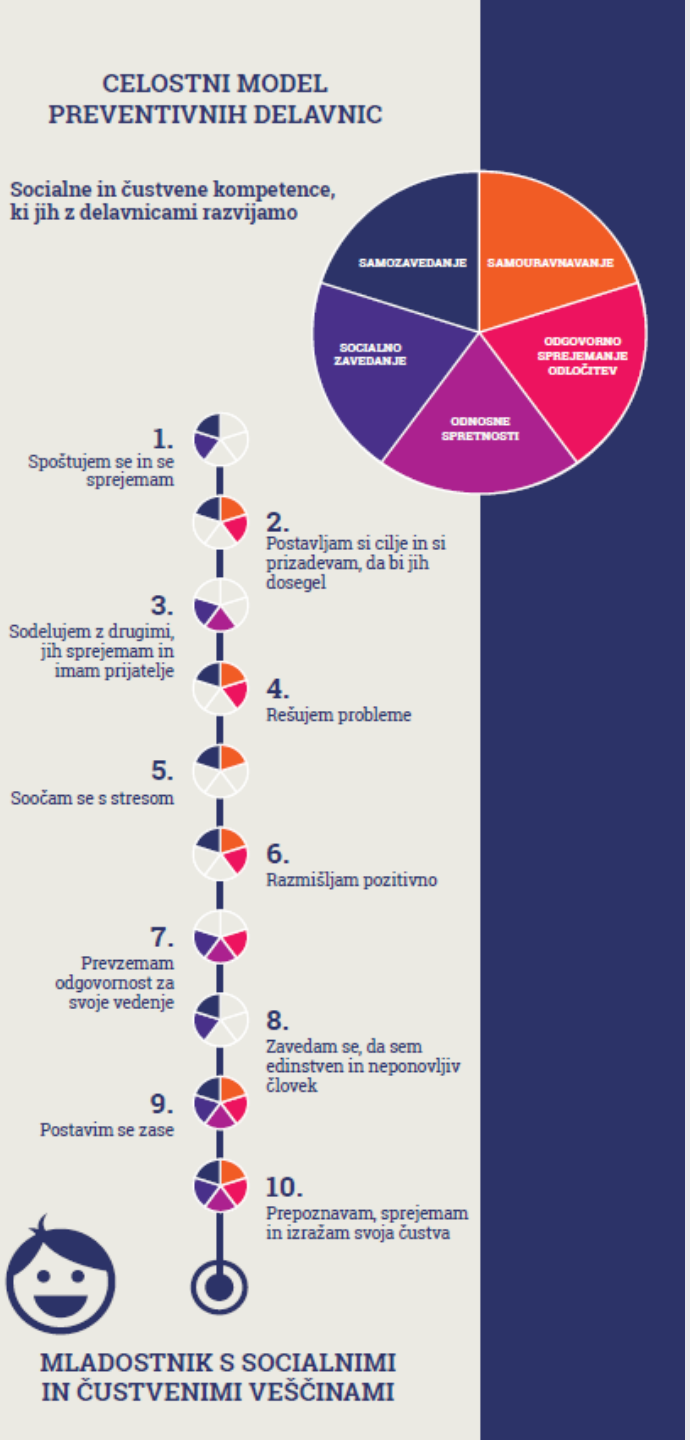
»Priročnik gre razumeti kot temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev in kot takega ga lahko v uporabo priporočimo prav vsem učiteljem in šolam, še posebno pa svetovalnim delavcem in razrednikom.«

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

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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).



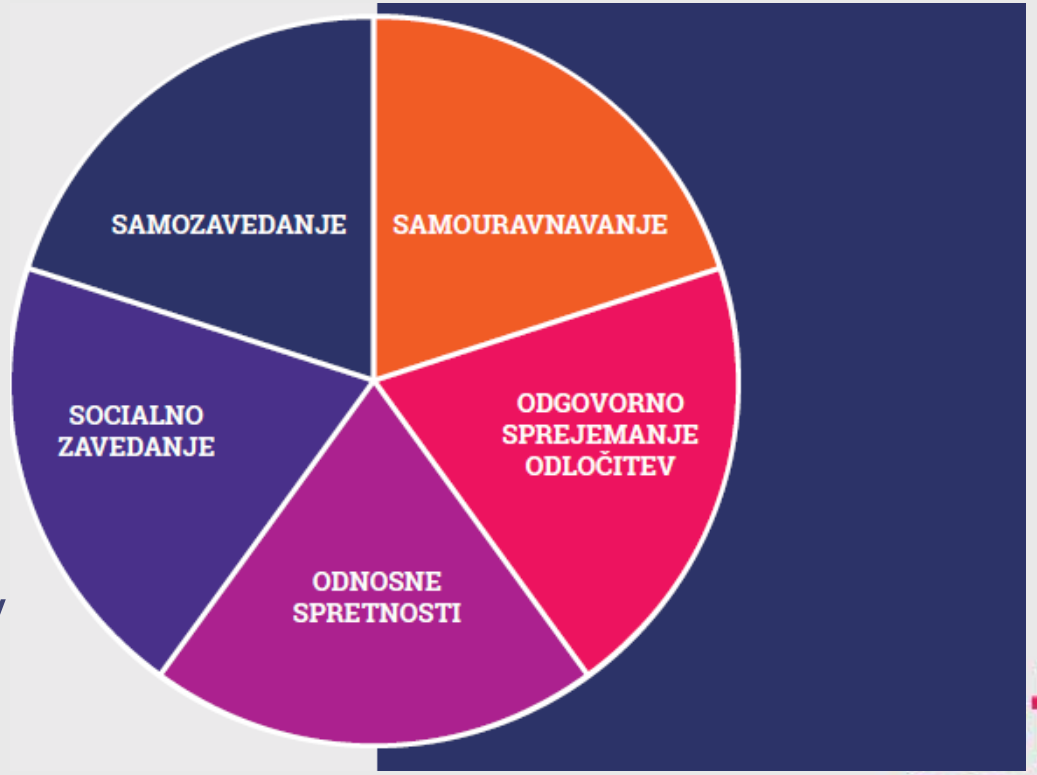
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#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. 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



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Z dokazi podprt program

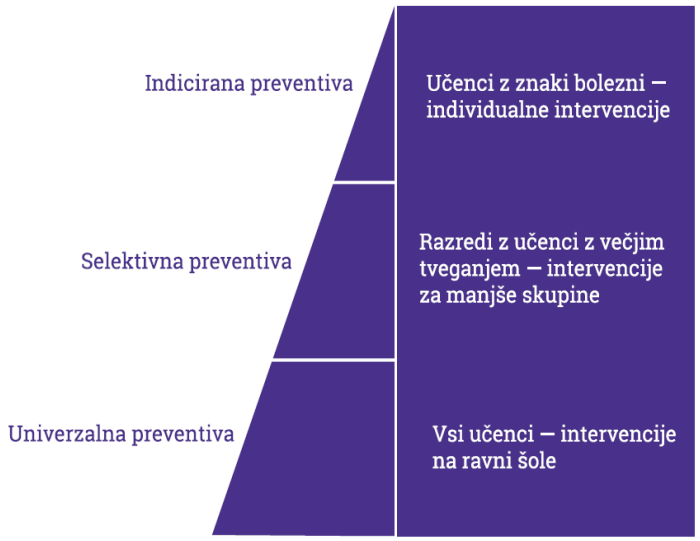
Program evalviran v letu 2018 v raziskavi Centra za psihodiagnostična sredstva; rezultati kažejo, da *sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi posameznikovo dobro počutje*.

*„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**.“*

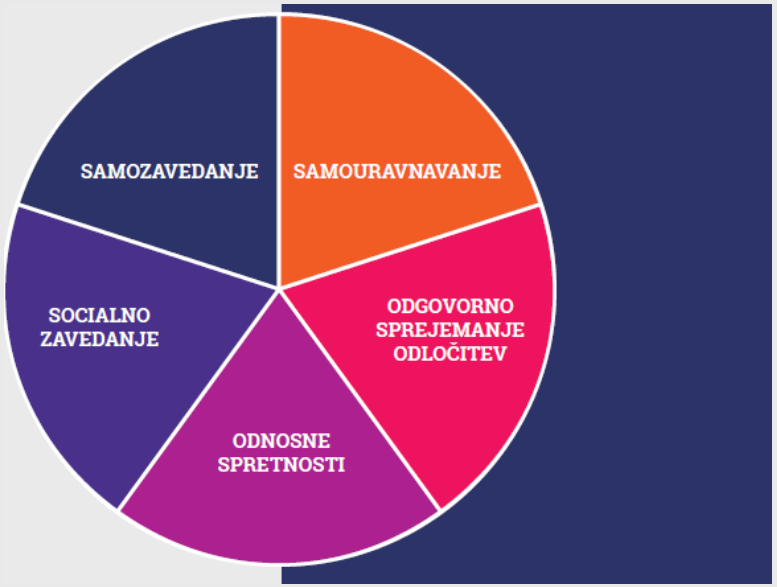
(Dušica Boben, Center za psihodiagnostična sredstva, zaključno poročilo, junij 2018)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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.**

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Opravljeno preventivno delo v šolah 2022/2023

Število sodelujočih šol		132
Število izvajalcev delavnic		209
Število izvedenih preventivnih delavnic po priročniku	1.855	V povprečju 9 na izvajalca
Število vključenih učencev in dijakov	19.234	Stari od 11 do 18 let
Število izvajalcev, ki so izvedli celoten program 10 delavnic z enim razredom		14 (7% vseh izvajalcev)

Izvajalci – **učitelji**.

Na leto: več kot **10.000 mladih** vključenih v preventivne delavnice na približno 100 osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih. Izvajalcev programa od 150 do 200.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

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 preventivne prakse
v mednarodni strokovni javnosti

- 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*: *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 www.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;

Povečevanje organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Postopni sistemski premiki.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE
Zunanja podpora pri izvajanju programa

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****.*

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#to sem jaz prijatelj med odraščanjem

Priročnik za mladostnice in mladostnike 15 +

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje

Odpri svoj izvod

in ga preberi :)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

- 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 dva ponatisa v skupni nakladi 42.200 tiskanih izvodov
- Digitalizirana izdaja – več kot 30.000 bralcev

Jeseni 2023 kampanja predaje knjige generaciji devetošolcev

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 skrbi, 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 *10 korakov do boljše samopodobe* QR koda na str. 49
Rubrika *Anksioznost* QR koda na str. 17
Rubrika *Žalost in depresija* QR koda na str. 42
Rubrika *Za krmilom svoje jeze* QR koda na str. 35
Rubrika *Učenje* 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;’*

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/*

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

#tosemjaz prijatelj med odraščanjem

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

Hvala za pozornost.

Ekipa programa To sem jaz

Kontakt: tosemjaz@nijz.si

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje