

Preventivni program TO SEM JAZ

Ksenija Lekić, Nacionalni inštitut za javno zdravje
Ljubljana, 26. 10. 2017

Program za duševno zdravje mladih

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

Celje, april 2001

Usmerjenost

- duševno zdravje mladine – ideja univerzalne preventive
- pozitivna in realna samopodoba kot vodilna opora
- življenjske veščine (socialne, komunikacijske ... osmišljanje)
- podpora pri reševanju problemov



navdih pri razvoju zdrave osebnosti

Program To sem jaz

Mladinska spletna
svetovalnica

www.tosemjaz.net

*Teh zapisov starši ne najdejo
pri generalnem čiščenju
otrokove sobe.*

Celje, april 2001

Potrebuješ nasvet?

Se počutiš 😞

Imaš 💔

Ti gre na 😞

Si ❤️

Te je 😞

Si 😡 na ves svet ...

Mladinska spletna svetovalnica: 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



Nova tema – Zapiši vprašanje - Oddaj

e-Svetovalnica » #to sem jaz x

www.tosemjaz.net/e-svetovalnica/

Forum: Vprašanja na tosemjaz.net.

Vprašanja na tosemjaz.net.

Nova tema • Išči • Prijava

Trenutna stran 1 od 610 Pojdi na stran: 1 2 3 4 5 Naprej Zadnje

Naslov teme	Sporočil	Avtor	Spremenjeno
Pripeto Renovljeno spletno mesto	1	Uredništvo::tsj	07.04.16 10:25 od Uredništvo::tsj
Pripeto Rezultati raziskave o www.tosemjaz.net	13	Uredništvo::tsj	04.05.16 10:38 od Uredništvo::tsj
Pripeto Svetovalci	1	Uredništvo::tsj	30.10.07 07:38 od Uredništvo::tsj
Pripeto Pravila	1	Uredništvo::tsj	30.10.07 07:34 od Uredništvo::tsj
Zmedena	1	snups	16.05.16 19:14 od snups
mononukleoz	1	čevapi	16.05.16 15:05 od čevapi
simptomi	1	123...321	16.05.16 11:07 od 123...321
Studij.logopedija	2	Misa638	17.05.16 09:08 od Uredništvo::tsj
Obsesivno kompulzivna motnja uhaja iz rok	3	Smetnjak	17.05.16 09:06 od Uredništvo::tsj
Beli tok	1	Ruwer	15.05.16 12:34 od Ruwer

#to sem jaz

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

e-Svetovalnica

Strokovnjaki

Članki

Kam po pomoč?

O programu

#to sem jaz

prijatelj
med odrasčanjem

Mreža spletnih svetovalcev

70 strokovnjakov:

- 17 zdravnikov specialistov
- 38 psihologov
- 15 strokovnjakov drugih specialnosti

PROSTOVOLJCI

Rezultati spletne svetovalnice

- 40.000 odgovorov strokovnjakov v 16 letih
- več kot 100.000 unikatnih uporabnikov na leto

Spletno svetovanje poteka po principu 'tu in zdaj'. Mladim je nenehno pri roki. Je napisano sporočilo na ekranu. To je njihov medij, saj rastejo z informacijsko komunikacijsko tehnologijo, kot smo nekdam rasli s papirjem in svinčnikom. Ohranjajo razdaljo, anonimnost; sporočajo toliko, kot želijo.

Spletna svetovalka – psihologinja

Nagrade

- Nacionalna nagrada PRIZMA (2012)
- Izidor (2008)
- Netko (2007)
- EUPHA najboljši poster na evropski konferenci javnega zdravja, Helsinki 2007
- Najboljši poster na evropskem simpoziju o samomoru, Portorož, 2006
- Izidor (2006)

#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

V čevljih svetovalca ...



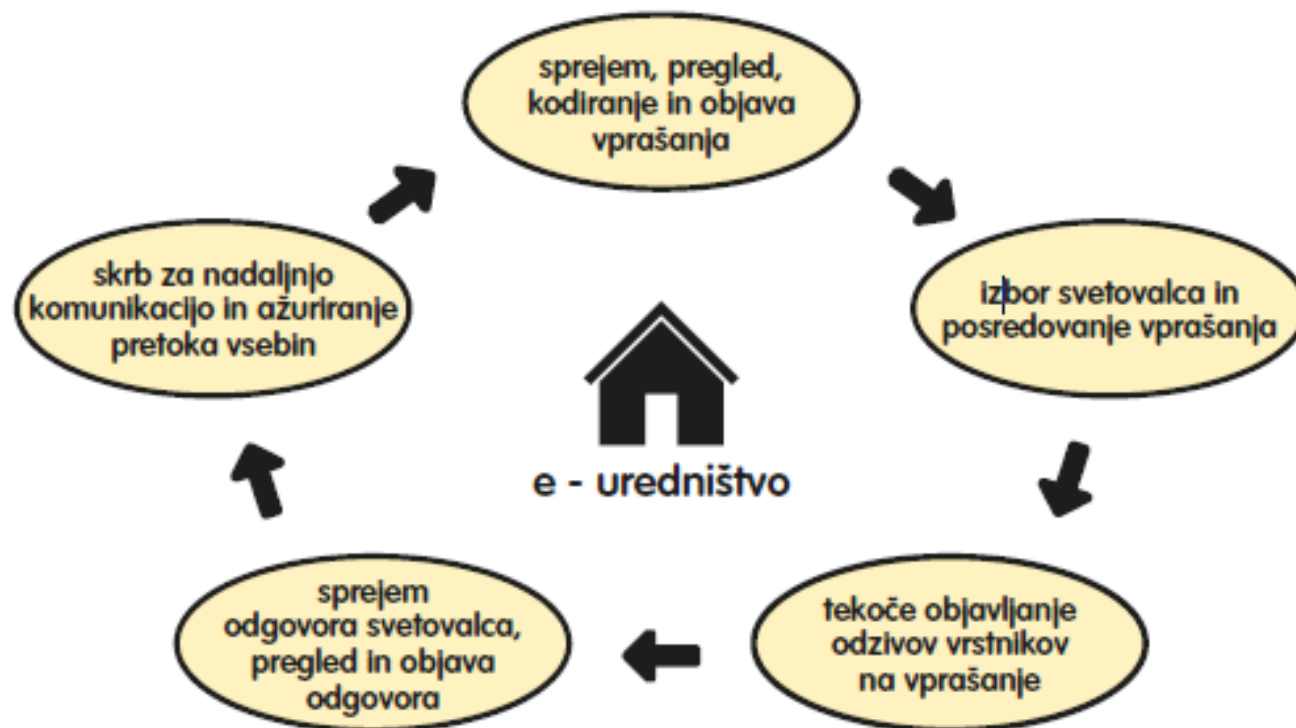
»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš ...«

Psihologinja, spletna svetovalka

Komunikacijski tok v e-svetovalnici



Tipična opravila e-uredništva



Šifrant za razvrščanje vprašanj

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/učiteljici
- o prosti čas
- o izključitev iz šole, kazni
- o razno

35

9.

ODNOS DO DRUŽBE

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

10.

MNENJA

- o pozitivni odzivi
- o negativni odzivi

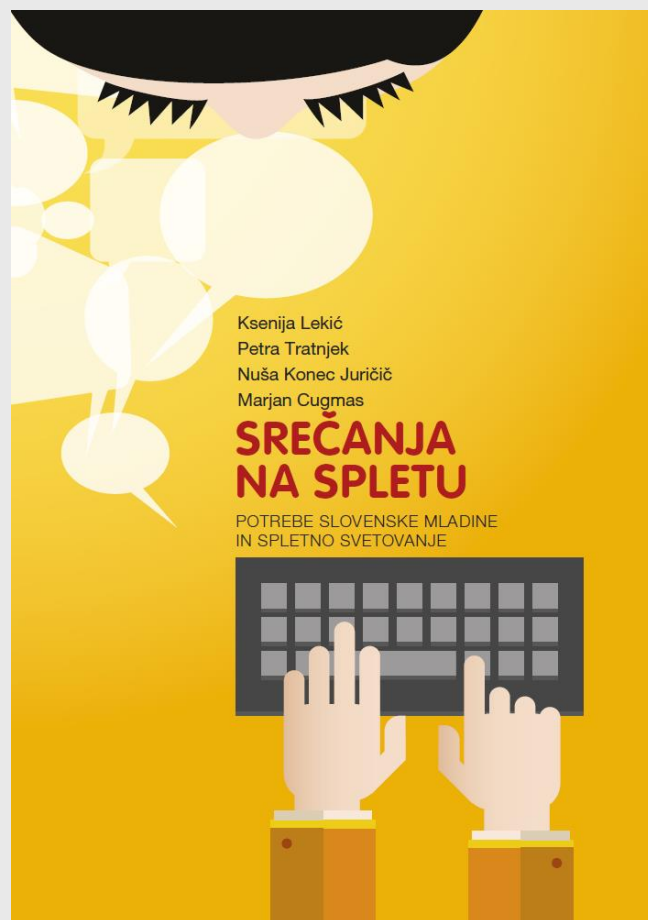
11.

PREUSMERJENA VPRAŠANJA

Srečanja na spletu

Srečanja na spletu

Strokovna monografija



Raziskovalni pristop

Katalogizacija in analiza spletnih vprašanj glede na tipologijo težav

Spletna raziskava med spletnimi svetovalci

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

Fokusne skupine s spletnimi svetovalci

Analiza najtežjih vprašanj mladine in odgovorov spletnih svetovalcev

Jezikovna analiza besed

Pisni viri in širitev znanja v strokovni javnosti

Preskok iz prakse v teorijo

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

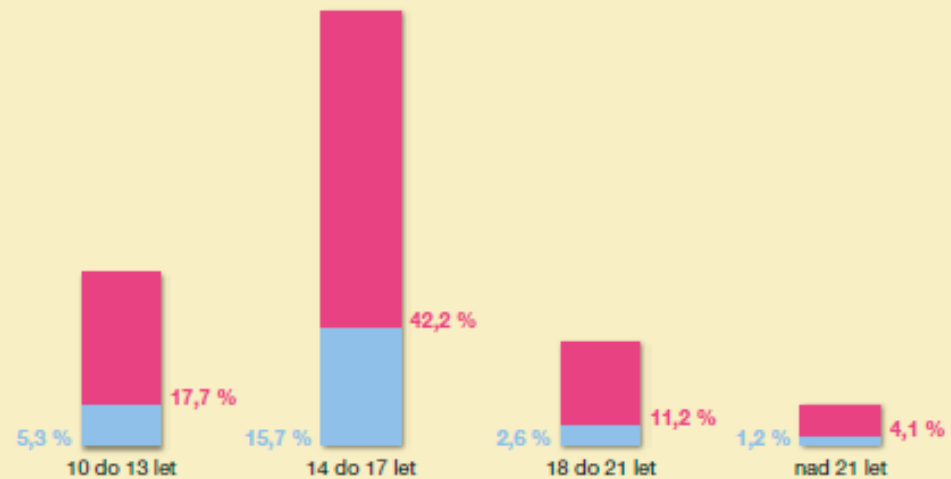
#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Starost in spol uporabnikov

Avtorji spletnih vprašanj glede na spol (N = 5604)



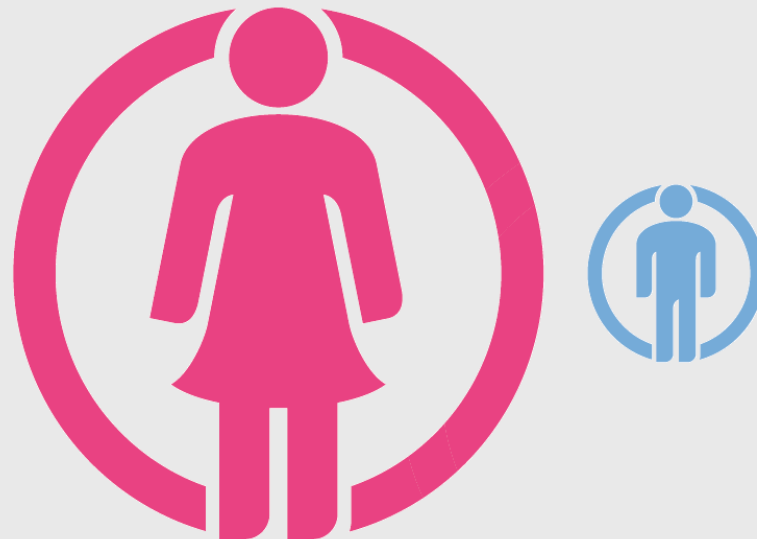
Avtorji spletnih vprašanj glede na spol in starost (N = 2703)



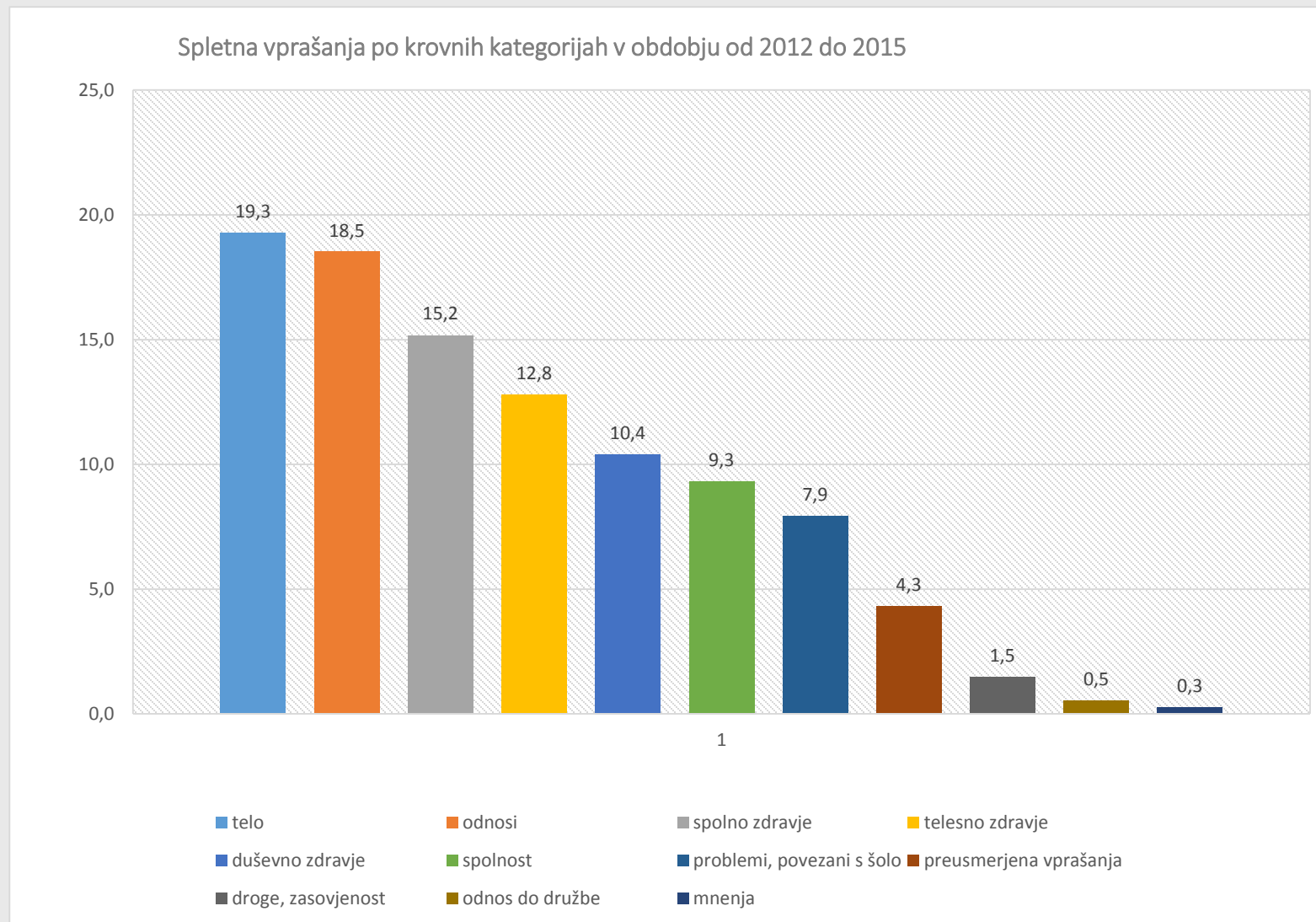
Vir: Analiza forumskih tem spletne svetovalnice www.tosemjaz.net; januar 2012 – december 2013

Mladostniki v e-svetovalnici

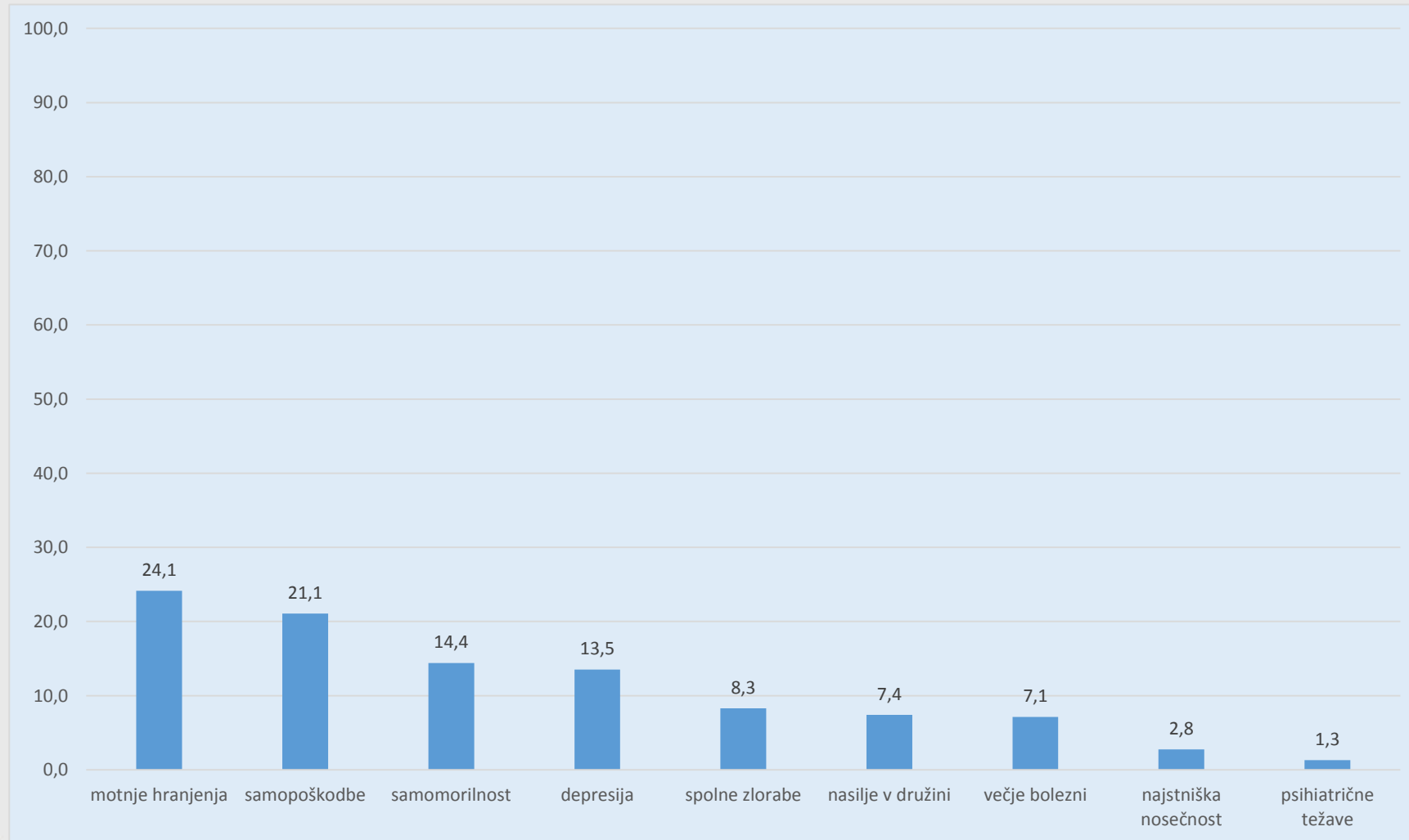
- dekleta zastavijo trikrat več vprašanj kot fantje
- med uporabniki so tudi otroci, 10-letniki, 11-letniki
- ocena koristi uporabnikov: v miru napišejo, kar jih bremeni in imajo preprost dostop do strokovnjakov
- daljša vprašanja za teme o čustvih, odnosih, prijateljstvu, ljubezni, samopodobi
- napotitev ne marajo



Vsebina spletnih vprašanj (n = 10290)



Najtežja vprašanja (n = 688)



Primer dialoga in izhod v pridobitev strokovne pomoči

Mladostnica: ‚Pač problematična‘

Tema: Rezanje, družina, poskus samomora

- Pismo mladostnice 23. 12. 2016

Jaz enostavno ne zdržim več takega življenja mama me pretepa, oče spolno zlorablja bratci in sestrice me pa imajo kot zadnjo smet poskusala sem z samomorom a je pršla policija in me "resila" jaz res ne vem kaj naj vse sem povedala na csd in policiji in je oče dobil le 3 leta pogojne kazni...jaz pa živim kot največja smet...in rezem se že 4 leta stara pa sem 16.

- Odgovor svetovalca 27. 12. 2016
- Ponovno pismo mladostnice 18. 2. 2017

Hvala vam za vso pomoč ampak jaz ne najdem načina da bi videla na svet svetlejše sedaj hodim psihologu a mi nic ne povem zelo me je strah kaj bo v moji prihodnosti saj rane na rokah so vedno globlje prav tako modrice od mame :-)

Odgovor svetovalke 20. 2. 2017

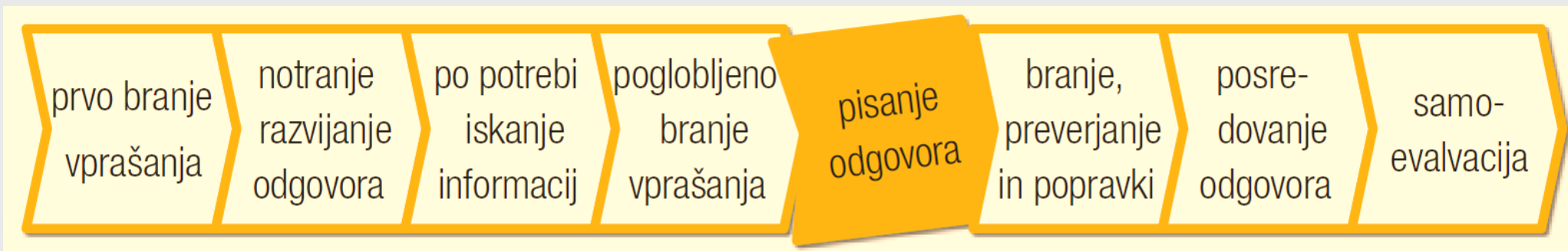
/ ... Življenje je pretežko, da bi vztrajali v njem sami ali nadaljevali v drami, v kateri smo se znašli. Pomembno je, da iz drame izstopimo ter pot nadaljujemo v aktivnem reševanju težav počasi, ob strokovni podpori, z veliko vztrajnosti in zaupanjem. Poskusi. ... /

- Ponovno pismo mladostnice – februar 2017

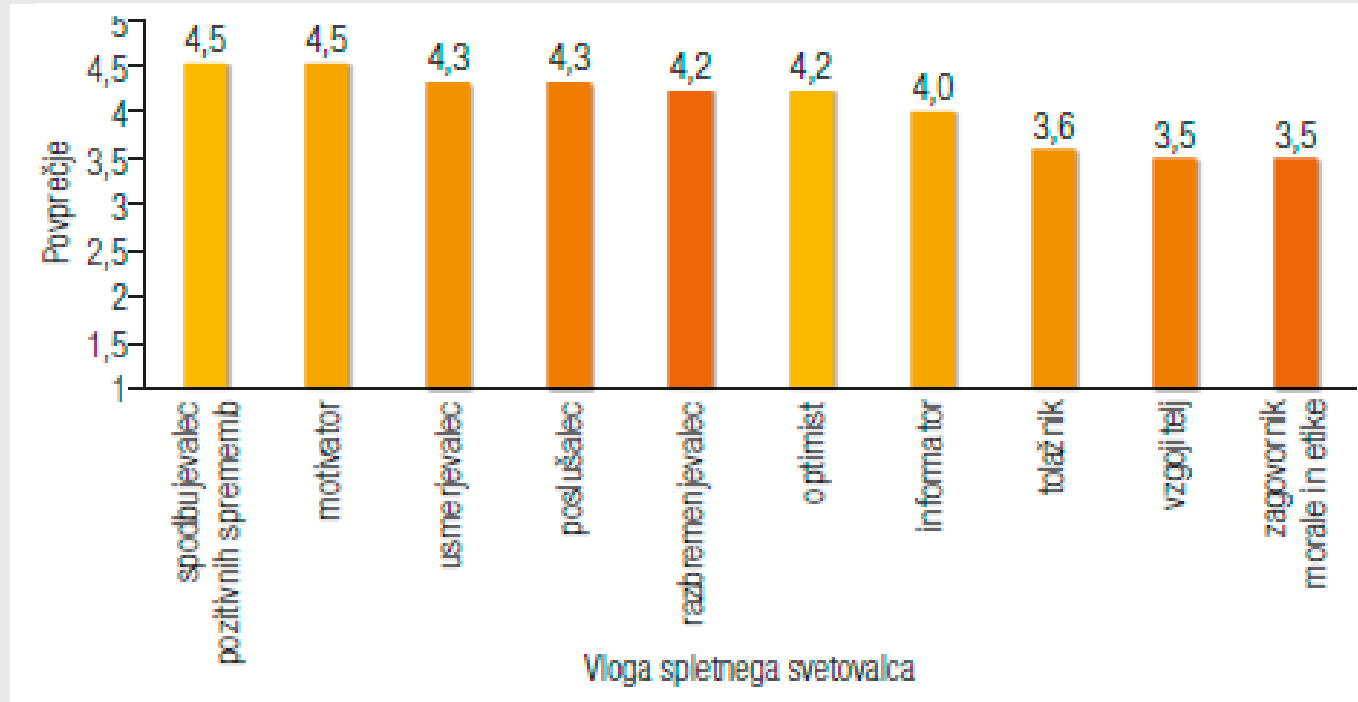
Pač ja da se vam najprej zahvalim za vse spodbujevalne odgovore odločila sem se da "pobegnem" od vse te groze zatekla sem se v KCM kjer delajo na tem da se začnem cenit, spoštovati in da se odprem problem je v tem da se ne znam se odpreti ne vem zakaj ampak mi enostavn negre. zdaj se počasi postavljam na noge. ocene v šoli so zelo narasle

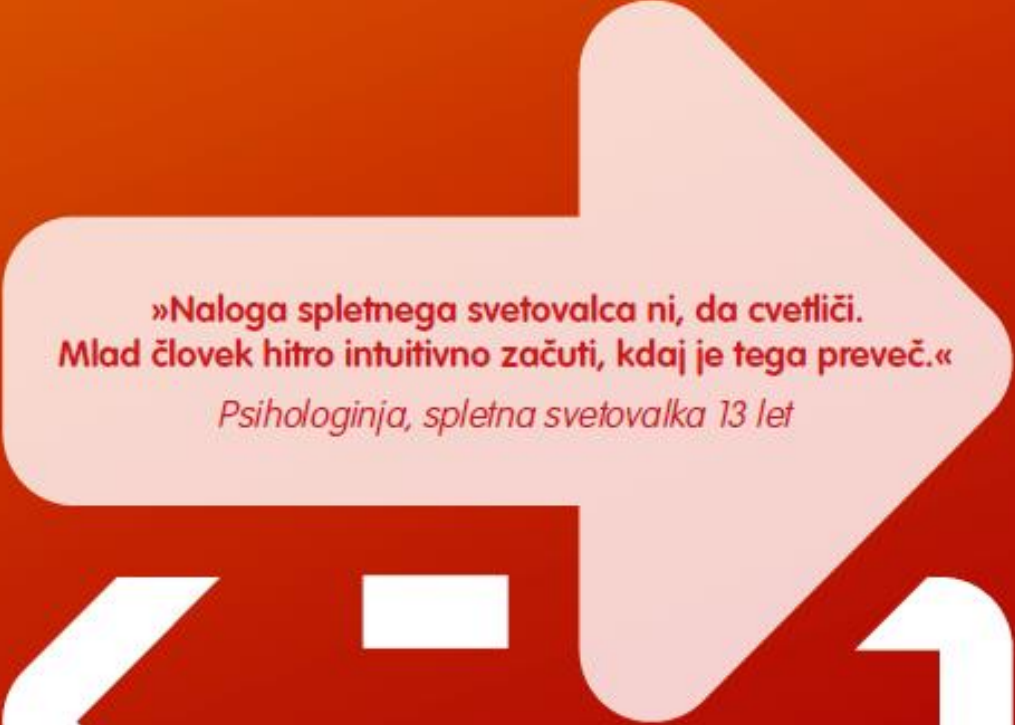
Spletni svetovalci

- zaupajo v vrednost srečanja z virtualno podporo mladim
- odgovore pišejo večinoma v prostem času
- čas za pripravo odgovora: od 10 do 90 minut
- mladostniku verjamejo
- spodbujevalci pozitivnih sprememb in motivatorji



Spletni svetovalci o svoji vlogi





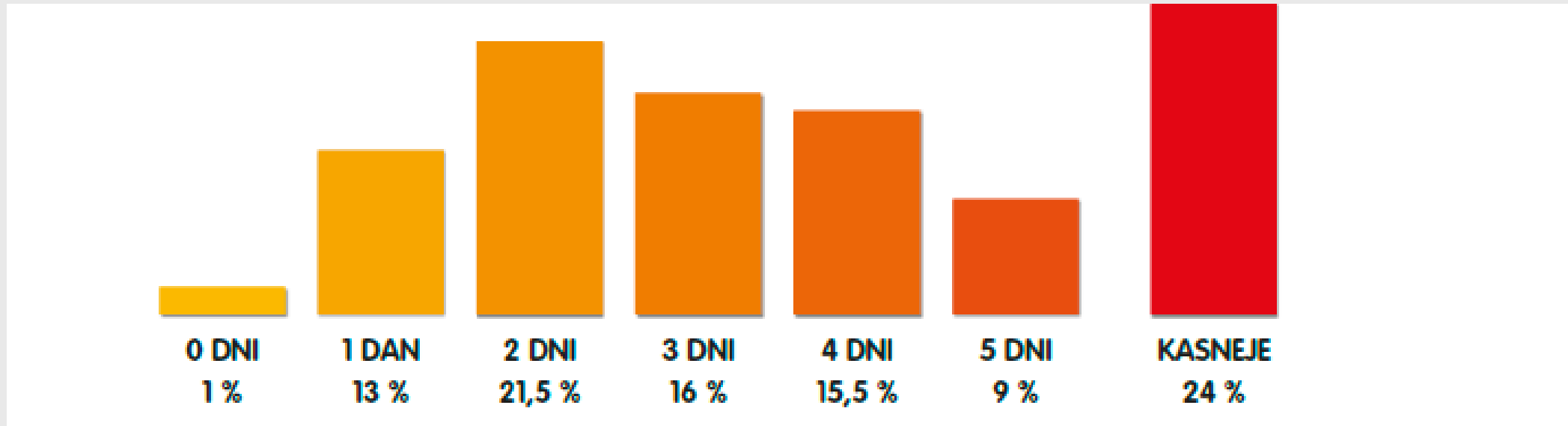
»Naloga spletnega svetovalca ni, da cvetličiči.
Mlad človek hitro intuitivno začuti, kdaj je tega preveč.«

Psihologinja, spletna svetovalka 13 let

Kritični spraševalci

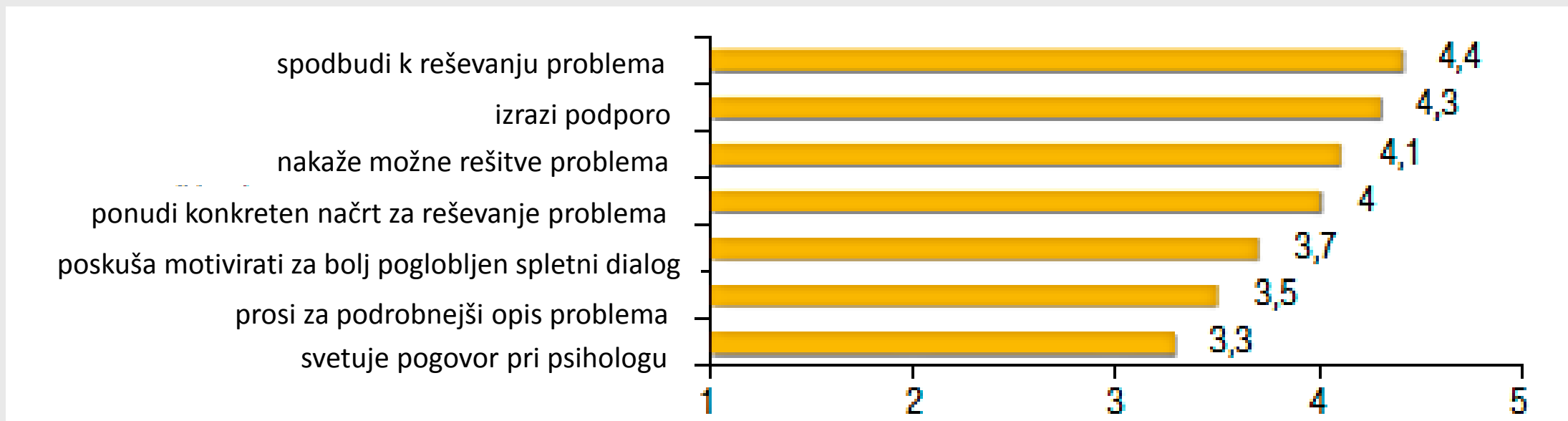
- *Na spletišču bi moralo biti več zasebnosti in ne takšne javnosti, ki ni nikomur v pomoč.*
- *Strokovnjaki bi morali odgovarjati bolj neposredno na vprašanja, ne pa da pišejo splošne floskule, ki jih vsi poznamo...*
- *Potrebno bi bilo več medsebojnega spoštovanja in pomoči.*
- *Odgovori svetovalcev so včasih nejasni in morda nekoliko čudni. Nekateri bi pričakovali tolažbo in ne le nečustven, strog nasvet.*
- *Pred enim tednom sem napisala problem, pa še vedno ni odgovora ... nujno bi ga rabla.*
- *Z vsem srcem pograjam počasnost in polževo hitrost, s katero objavite vprašanje v svetovalnici :(*

Odzivnost svetovalcev



- Več kot 50 % odgovorov v treh dneh ali prej
- 76 % odgovorov v petih dneh ali prej

Mnenja mladih o nalogah spletnega svetovalca



*“... svetovalnica mi je že bila v veliko pomoč. S svojimi temami in vsesplošno pomočjo me vedno znova **ohrani na realnih tleh**. Šele ob prebiranju te strani sem se zavedala da bruhanje, stradanje, samopoškodbe in depresija niso sramotne ... ter da je potrebna čimprejšnja pomoč.....*

*čeprav je vsak padeč bolj boleč vem, da nisem sama in da se lahko vedno zanesem na svetovalnico, ki mi je **v končni fazi že rešila življenje**. In to ne le enkrat”.*

štirinajstletnica

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

Spletna svetovalnica

- e-Uredništvo in profesionalizacija dejavnosti
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu
- upoštevanje temeljnih vodil spletnega svetovanja

Kaj vidimo
v spletnem zrcalu?

- spletna biografija o življenju slovenske mladine
- e-Razglednice iz adolescence

Program To sem jaz

**Delavnice v
šolah o
samopodobi**

*Se sprejemaš takega, kot si?
Uresničuješ svoje cilje?
Imaš prijatelje? Sprejemaš druge?
Premaguješ svoje probleme?
Kako se soočaš s stresom?
Kako razmišljaš?
Prezemaš odgovornost?
Kako se vidiš?
Se postaviš zase?
Kako ravnaš s svojimi čustvi?*

Samopodoba

Usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje.

Vir: A. Tacol

Alenka Tacol

Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Delavnice za mladostnike

**PRIROČNIK ZA UČITELJE
ZA PREVENTIVNO DELO
Z RAZREDOM**

**10 KORAKOV DO
BOLJŠE SAMOPODOBE**

10 korakov do boljše samopodobe

- 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 Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati
- 5 Učim se spopadati s stresom
- 6 Razmišljam pozitivno
- 7 Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
- 8 Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv
- 9 Postavim se zase
- 10 Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

Koncept 10 korakov do boljše samopodobe – avtorica koncepta Alenka Tacol



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Preventivne delavnice *To sem jaz*

- Podpora pri razvoju stabilne samopodobe kot ene najpomembnejših razvojnih nalog v mladosti.
- Spodbujanje socialnih veščin, ki pomagajo:
 - reševati probleme
 - postavljati cilje
 - obvladovati stres
 - vzpostavljati dobre medosebne odnose
 - razvijati empatijo
 - prevzemati odgovornosti
 - postaviti se zase (asertivno vedenje)
 - izražati čustva

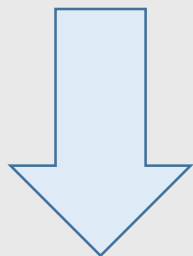
**Oblikovati psihično
trdnost**



IZOBRAŽEVANJA PEDAGOŠKIH DELAVCEV

Učinkovitost delavnic

- Leta 2007 evalvacija celotnega niza 8 delavnic (različna orodja, vprašalniki – Center za psihodiagnostična sredstva)



Trend k boljši razredni klimi in medosebnim odnosom v razredu

... Pokaže najboljšo pot, ki se na področju primarne preventive lahko izkaže kot učinkovita, smiselna, sodobna in strokovna.

Iz recenzije, prof. dr. Martina Tomori

Opravljeno delo 2011-2017

Šolsko leto	Število izvajalcev delavnic	Število izvedenih delavnic	Število vključenih učencev in dijakov	Št. izvajalcev, ki so izvedli celovit program 10 delavnic
2011/12	292	1.466	12.972	9 (3 % vseh izvajalcev)
2012/13	161	716	6.782	14 (11 % vseh izvajalcev)
2013/14	114	666	6.750	5 (5 % vseh izvajalcev)
2014/15	223	1.222	12.643	14 (7 % vseh izvajalcev)
2015/16	167	1.181	11.246	13 (8 % vseh izvajalcev)
2016/17	121	893	8.368	9 (7 % vseh izvajalcev)

- Več kot 5.000 preventivnih delavnic
- Na leto vključenih približno 10.000 otrok in mladostnikov

Razlogi za izvajanje programa

- preverjen model na področju šolske preventive, usmerjen v krepitev duševnega zdravja;
- bogati življenje šolske skupnosti (vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost);
- temelji na lastni, javno dostopni in brezplačni literaturi;
- dopolnjuje in podpira temeljne naloge vzgoje in izobraževanja;
- ima sistem redne evalvacije;
- podprt z neodvisnim delovanjem spletne svetovalnice;
- prejemnik šestih domačih in mednarodnih nagrad;
- izvira iz referenčne javne nacionalne ustanove (Nacionalni inštitut za javno zdravje).

Pomanjkljivosti

- Obseg izvajanja preventivnih delavnic upada – v odvisnosti od prostovoljne naravnosti posameznikov ali šole.
- 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.***

Potrebe za boljše delo

Celovit sistem upravljanja

Status enega od standardiziranih programov za duševno zdravje mladih

Razvoj standardov spletne svetovalne stroke

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

**Organizirana skrb
za samopodobo
in razvoj socialnih
spretnosti ima v
skupnosti, še zlasti
v šolskem
prostoru, smiselno
preventivno in
kurativno vlogo.**



Hvala za vašo pozornost.
Ekipo programa *To sem jaz*

