

Preventivni program TO SEM JAZ

Ksenija Lekić, Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje
Ljubljana, 5. september 2019

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

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

Celje, april 2001

Usmerjenost

- duševno zdravje mladine – ideja univerzalne preventive
- pozitivna in realna samopodoba kot vodilna opora
- socialne in čustvene veščine (kompetence)
- podpora pri reševanju problemov

navdih pri razvoju zdrave osebnosti

**Oblikovati psihično
trdnost**

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

The screenshot shows a web browser window with the URL www.semjaz.net. The main content area is a grid of question cards:

- Potrebuješ nasvet?**
Se počutiš 😞
Inaš ❤️
Ti gre na 😞
Si ❤️
Te je 😞
Si 😞 na ves svet ...
- Odgovor uredništva - jasna.jfjr - trebuh**
5
- Kako osvojiti punco, kako biti priljubljen puncam in kako ravnati s punco ko znjo hodiš pa te je sram pred drugi in tako**
4
- šola/matura**
1
- Ta nadloga tesnoba**
2
- Mednarodna matura**
1
- Starejši**
1
- Želim si lepo postavo - help!**
Torej vseposod berem da lahko lepo postavo pridobiš s telovadbo. Ampak kaj naj jaz?
- Želiš razumeti, zakaj?**
- Zgodovina motenj hranjenja**
Motnje hranjenja, skupina bolnikov ki se bori do pred

The sidebar on the right contains the following navigation links:

- #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
priatelj
med odraslanjem

Nova tema – Zapiši vprašanje - Oddaj

www.tosemjaz.net/e-svetovalnica/ViewForum.php?F=219

Domov e-Svetovalnica

Iskanje Prijava Registriraj se

Vprašanja na tosemjaz.net.

Nova tema of Išli po forumu

34027 tem: 1 2 3 4 5 ... 1306

Teme	Odgovorov	Zednja objava
Pravila Napisi Uredništvo » 30 Okt 2007 07:34	3	Napisi Uredništvo » 12 Feb 2015 18:47
Seznam svetovalcev Napisi Uredništvo » 30 Okt 2007 07:34	0	Napisi Uredništvo » 31 Maj 2017 11:59
Tobak za žvečenje Napisi drage » 30 Jan 2019 15:17	1	Napisi Uredništvo » 01 Feb 2019 09:13
Vodikov peroksid na koži Napisi Gajd » 30 Jan 2019 20:12	1	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 15:45
Dlake Napisi Gerdan800 » 29 Jan 2019 22:10	1	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 13:43
dela v tujini Napisi zpehjen83737272 » 23 Jan 2019 14:59	2	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 14:28
Lahko prosim hitro odg Napisi sde » 22 Jan 2019 18:01	4	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 14:26
orednja sola Napisi nobody-asdl » 28 Jan 2019 12:38	3	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 14:26
Izpuščaji Napisi AndrejFrancovic2005 » 30 Jan 2019 08:55	2	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 12:20
Osebn zdravnik Napisi Dvoval » 29 Jan 2019 14:04	2	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 12:06
Soplesalec za valetu najino Napisi IckWbaToDo » 29 Jan 2019 16:35	1	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 12:01
Trava Napisi Ikael » 30 Jan 2019 19:07	1	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 11:51
Rezistenca Napisi Antistinski » 23 Jan 2019 14:19	1	Napisi Uredništvo » 31 Jan 2019 09:04
Maklouslin RTT	1	Napisi Uredništvo »

#to sem jaz

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

e-Svetovalnica
Strokovnjaki
Članiki
Kam po pomoč?
U programu

#to sem jaz

prijatelj med odraslanjem

Današnja mreža spletnih svetovalcev

55 strokovnjakov:

- 25 psihologov
- 13 zdravnikov specialistov
- 17 strokovnjakov drugih specialnosti

PROSTOVOLJCI

Rezultati spletne svetovalnice

- 43.000 odgovorov strokovnjakov v 18 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

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)

V čevljih svetovalca ...



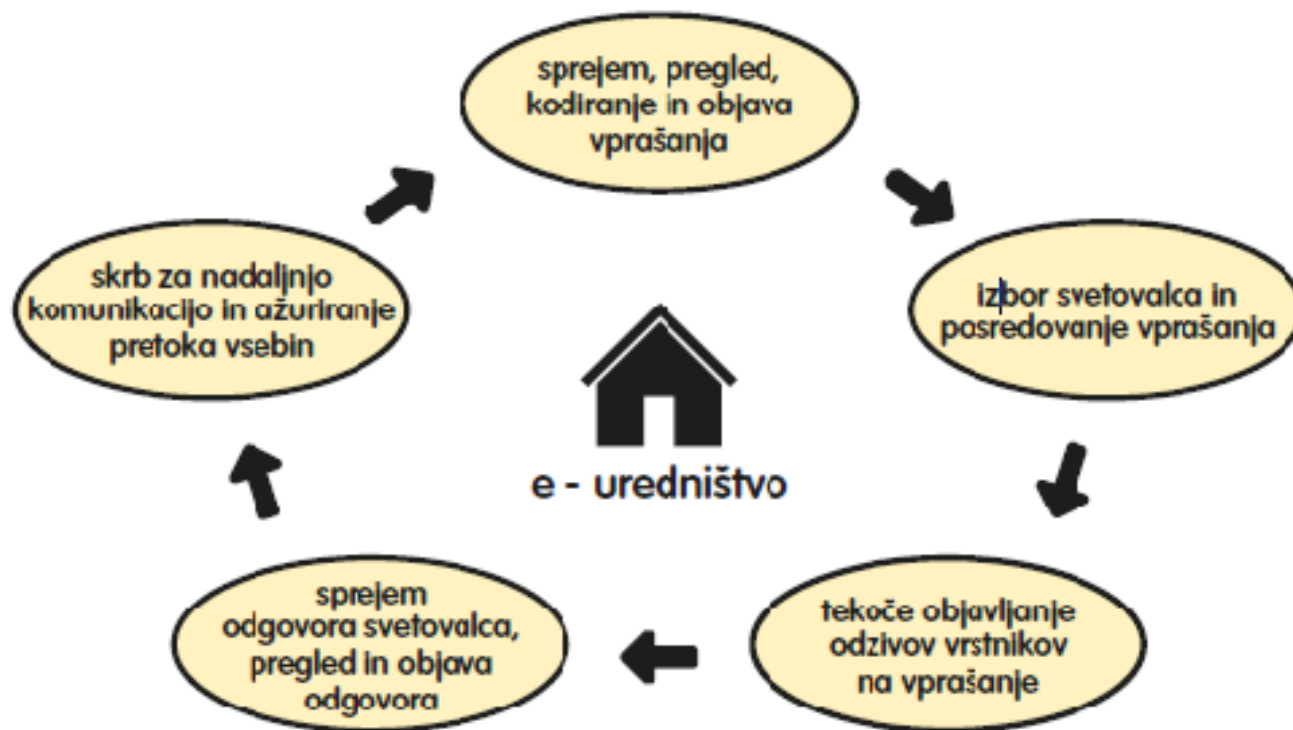
»Včasih je, kot da bi te nekdo postavil pred gol z zavezanimi očmi in ušesi, ti dal žogo in ti rekel, naj streljaš nanj. Pojma nimaš, ali si zadel ali ne, ker ne vidiš, ne slišiš ...«

Psihologinja, spletna svetovalka

Komunikacijski tok v e-svetovalnici



Tipična opravila e-uredništva



Šifrant za razvrščanje vprašanj

Šifrant spletnih svetovalnic www.tasernjaz.net – kategorije za razvrščanje spletnih vprašanj mladine

1. Telo: fizičnega, telesna vadba, telesna samopodoba

- telesno dozorevanje
 - menstruacija
- zdravje „napake“
- prehrana
- šport, gibanje in preoblikovanje telesa
- telesna teža
- neugodna telesna samopodoba
- telesna diskriminacija
- razno

2. SPOLNOST

- znanost spolnih organov
- spolne potrebe, spolni nagon
- poljubljanje
- samozaščovaljanje
- „peting“, dnanjenje spolnih organov
- orgazem
- spolni odnos
- odločanje za sponost
- „pocaba pognogriških materialov“
- spolne igre, spolni pripomočki, fetiši
- spolna usmerjenost in identiteta
- razno

3. SPOLNO ZDRAVJE

- kontracetivacija
 - vama spolnost
 - stih pred nosečnostjo
 - testi nosečnosti
 - načrtovanje zališite, dogovor med partnerjema, obisk ginekologa
 - kontracetivacija pri muških
 - kontracetivacija pri ženskih
 - postkonitalna kontracetivacija
- spolno nakušive bolezni
- reprodukcija
- prilikev nosečnosti
- najstniška nosečnost
- spolno zdravje žensk
- ginekološki pregled
- spolno zdravje moških
- spolovilo
- razno

4. ODNOSI

- zajubienost, ljubezen
- odnos v družini
 - odnos etali, bratje, sestre
 - nasilje v družini
 - nasilje – beg od doma
 - vprašanja staršev
- odnos z vrstniki
 - prilatoštva
 - prilatoštvo „with benefits“
 - odnos z vrstniki
 - odnos na daljavo, „online“ odnos
 - medvrstniško nasilje
- odkonoškovedenje
 - spolne zlonabe
 - prestopnišilvo, kriminal
- razno

5. DUŠEYNO ZDRAVJE

- komunikacijski problemi
- stres
- čustva
- nizka samozavest
- motnje hranjenja
- samoškodba
- žalovanje, izgube
- iskanje svetovaca
- anksioznost
- depresija
- samooinost
- psihološke težave
- sanje
- razno

6. DROGE, ZASVJENDST

- alkohol
- nikotin
- marhuana
- klušake droge
- opiat, heroin, kokain
- „inhalatorni“ dringe
- zlonaba predpisanih zdravil
- zlonaba odvajal
- kofin in energijski napitji/hrana
- zasvojenost z odnosi
- zasvojenost z igrami na srečo
- zasvojenost z računalnikom
- iskanje pomoči ob zasvojenosti
- razno

7. TELESNO ZDRAVJE

- prehlad, bručično in kašlje bručično
- aleršije
- koža

8. PROBLEM, POVEZANI S ŠOLO

- poklono oriantacija (odločitev za nacaenje solarjev)
- učne težave
- težave z učitejem/učitelj
- prosti čas
- izkušitev iz šole, izpisi
- razno

9. ODNOS DO DRUŽBE

- množična kultura, medij
- potolništvo
- revičina
- zavestanje za kaj
- svetovni razor

10. MNIENJA

- politični odzivi
- negativni odzivi

11. PREUSMERJENA VPRAŠANJA

- oči
- ustno zdravje
- lešje
- težje bolzini
- poškodbe
- staba zdravil
- alternativna medicina
- spanje
- razno

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE

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

Praskok iz prakse v teorijo

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

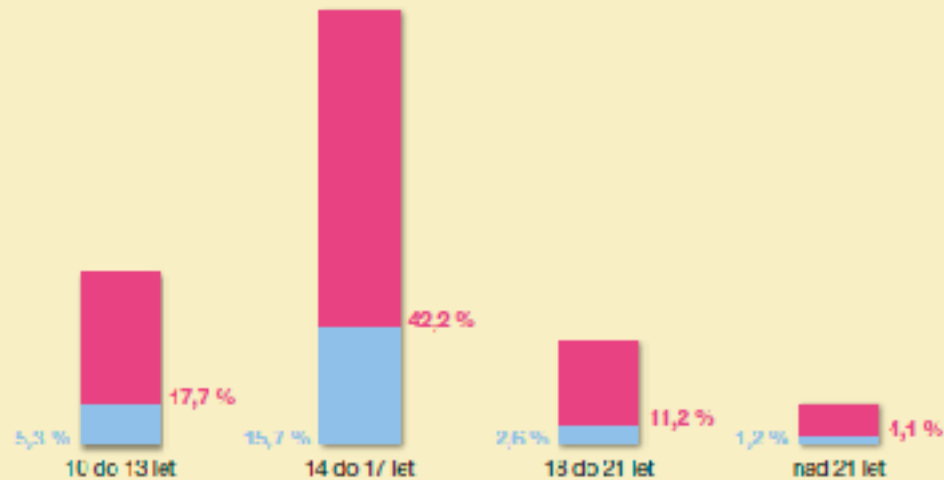
#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem

Starost in spol uporabnikov

Avtorji spletnih vprašanj glede na spol (N = 5604)



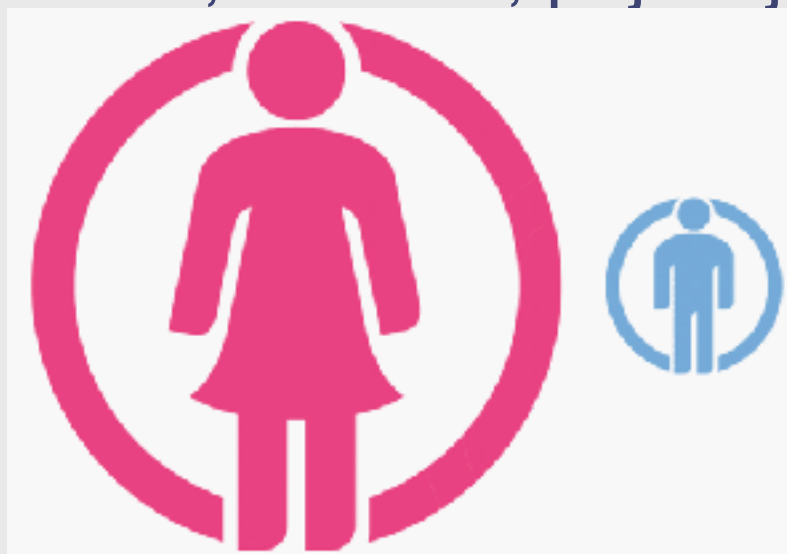
Avtorji spletnih vprašanj glede na spol in starost (N = 2703)

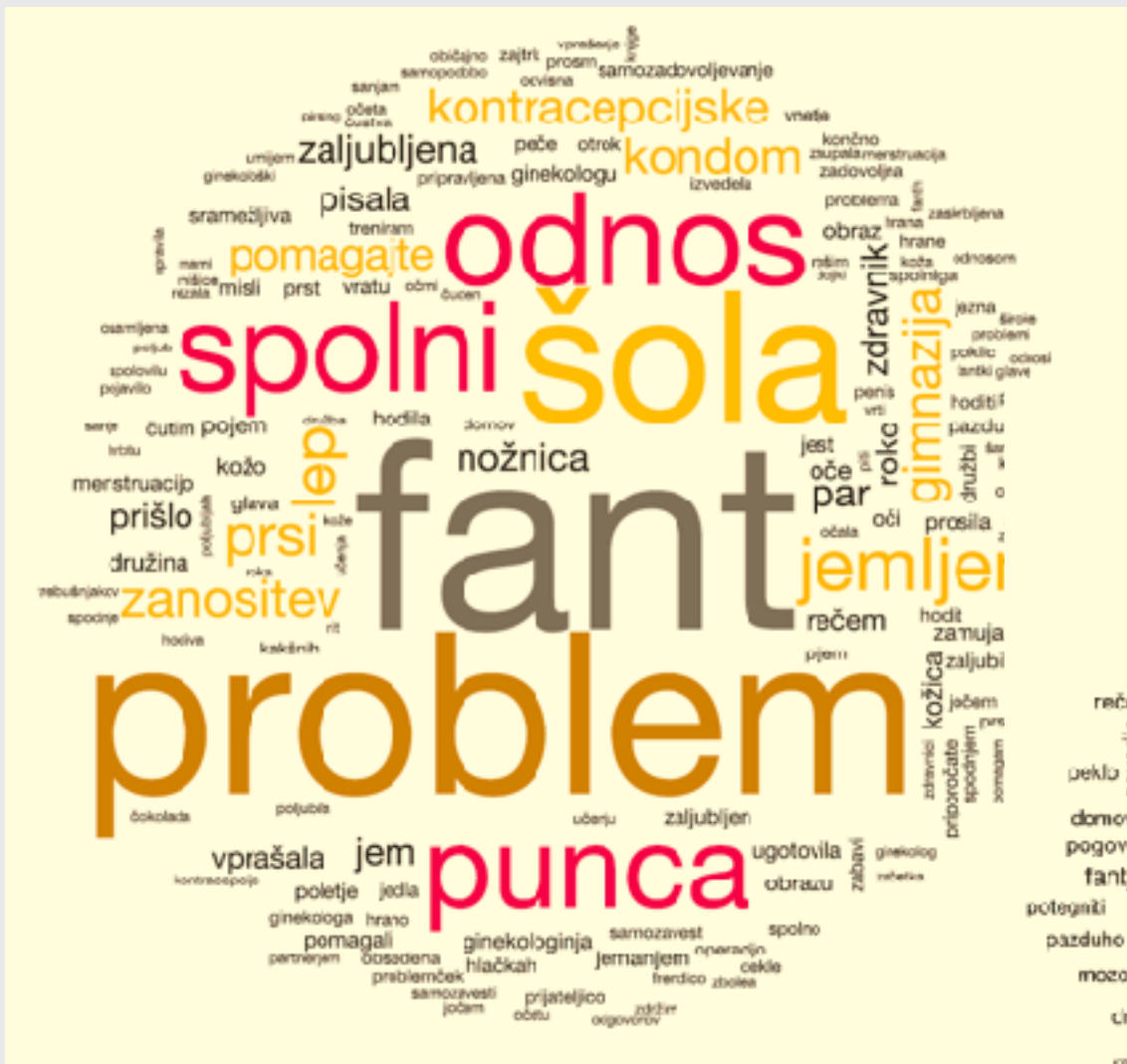


Vir: Analiza forumskih tem spletne svetovalnice www.losemjaz.net; januar 2012 – december 2013

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





#to sem jaz
prijatelj med odraslanjem

Primer iz baze 43.000

Mel14k

Ljubzen

16.10.16 22:53

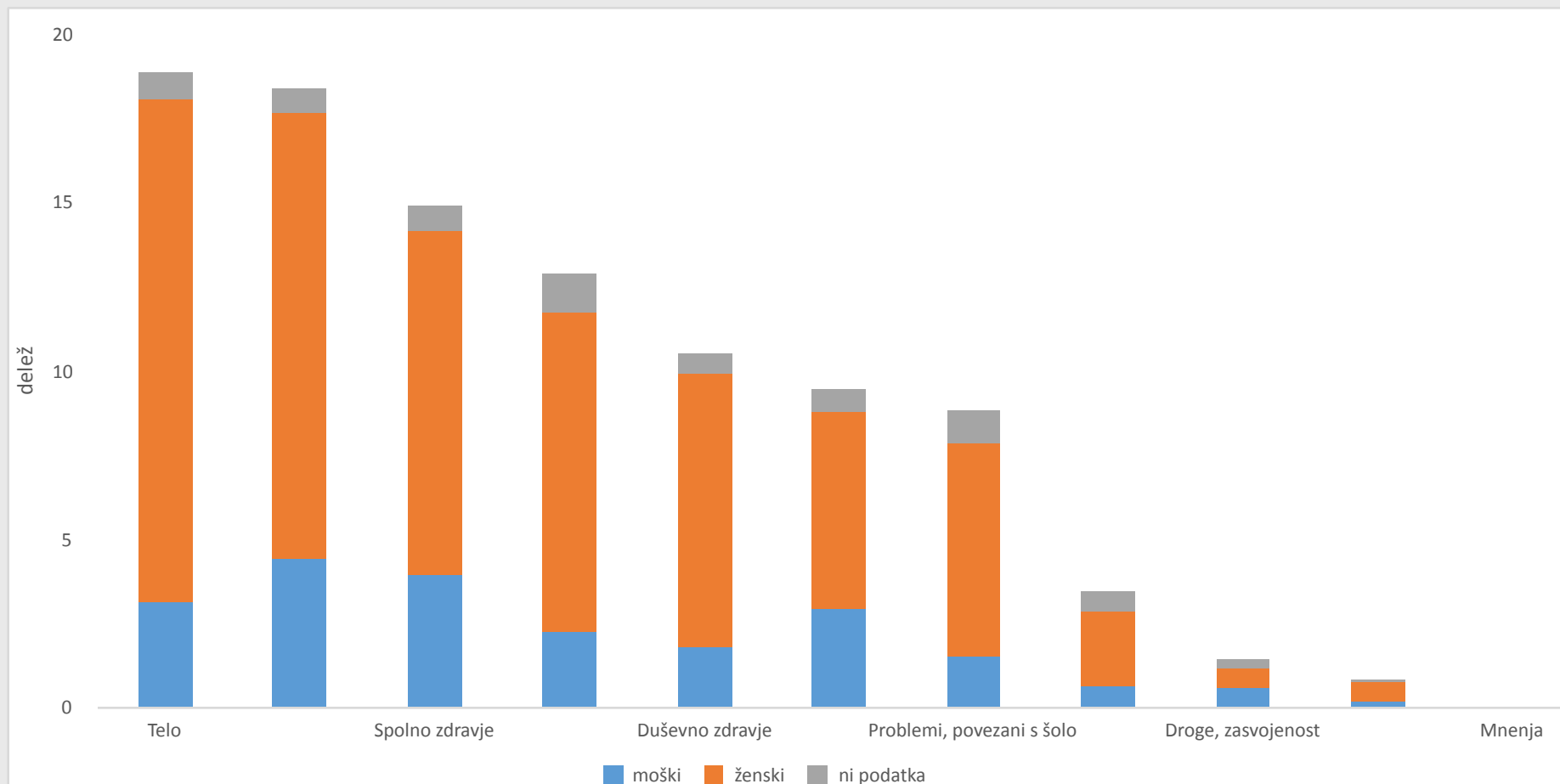
Imam tezavo... Stara sem 15 let, 1. letnik. Imam probleme s fantom...no ne ravno probleme.

Torej s fantom sva skupaj ze skoraj 3 mesece. Je zelo ljubec in imava vredno odnos...No, zadnja dva tedna je zelo drugacen, zamorjen in jezen. Nic kar naredim ni prav, veliko krici name. Ko ga vprasam kaj je narobe, me nadere in mi rece da ni moja stvar. Cesar nerazumem, saj si vedno vse zaupava. Priblizno 4 dni nazaj me je udaril po obrazu.

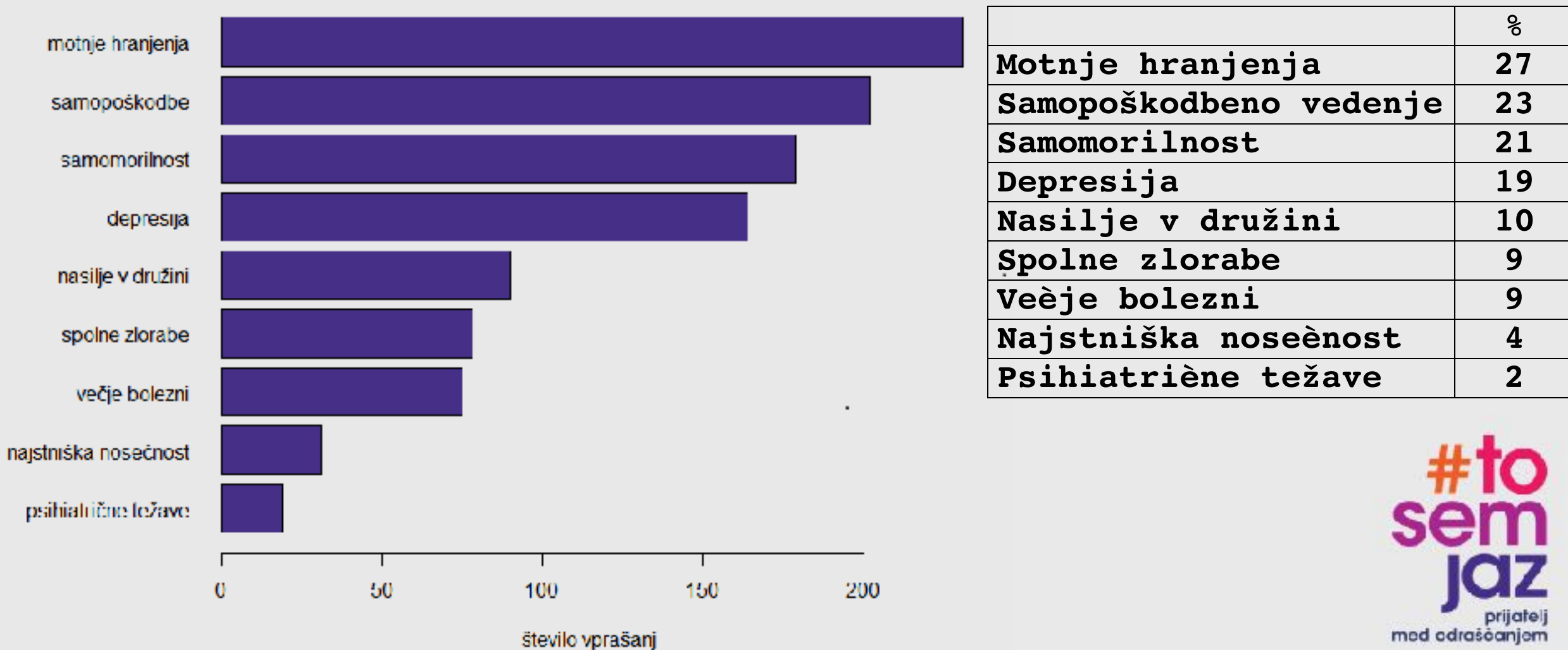
Takrat je bilo prvic in bila sem sokirana. Samo obrnil se je in odsel. Bilo mi je hudo in pocutim se krivo, ceprav sem prepricana da nisem nicesar naredila narobe. Naslednji dan se je to ponovilo in spet me je udaril. Tudi danes se je to zgodilo. Res me je strah zanj ker mi nicesar ne pove. Morda bi ga morala pustiti, a ga imam prevec rada. Zelim si da bi lahko to resila. Prosim povejte kaj naj naredim. Kaj bi bil lahko vzrok njegovega vedenja?

Hvalezna bom vsakega vasega odgovora.

Vsebina vprašanj 2012-2017 (n = 13.610)



Najtežja vprašanja 2012-2017 (n = 862)



Primer dialoga in izhod v pridobitev strokovne pomoči

Mladostnica: ‚Pač problematična‘

Tema: Rezanje, družina, poskus samomora

- Pismo mladostnice 23. 12.

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.
- Ponovno pismo mladostnice 18. 2.

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

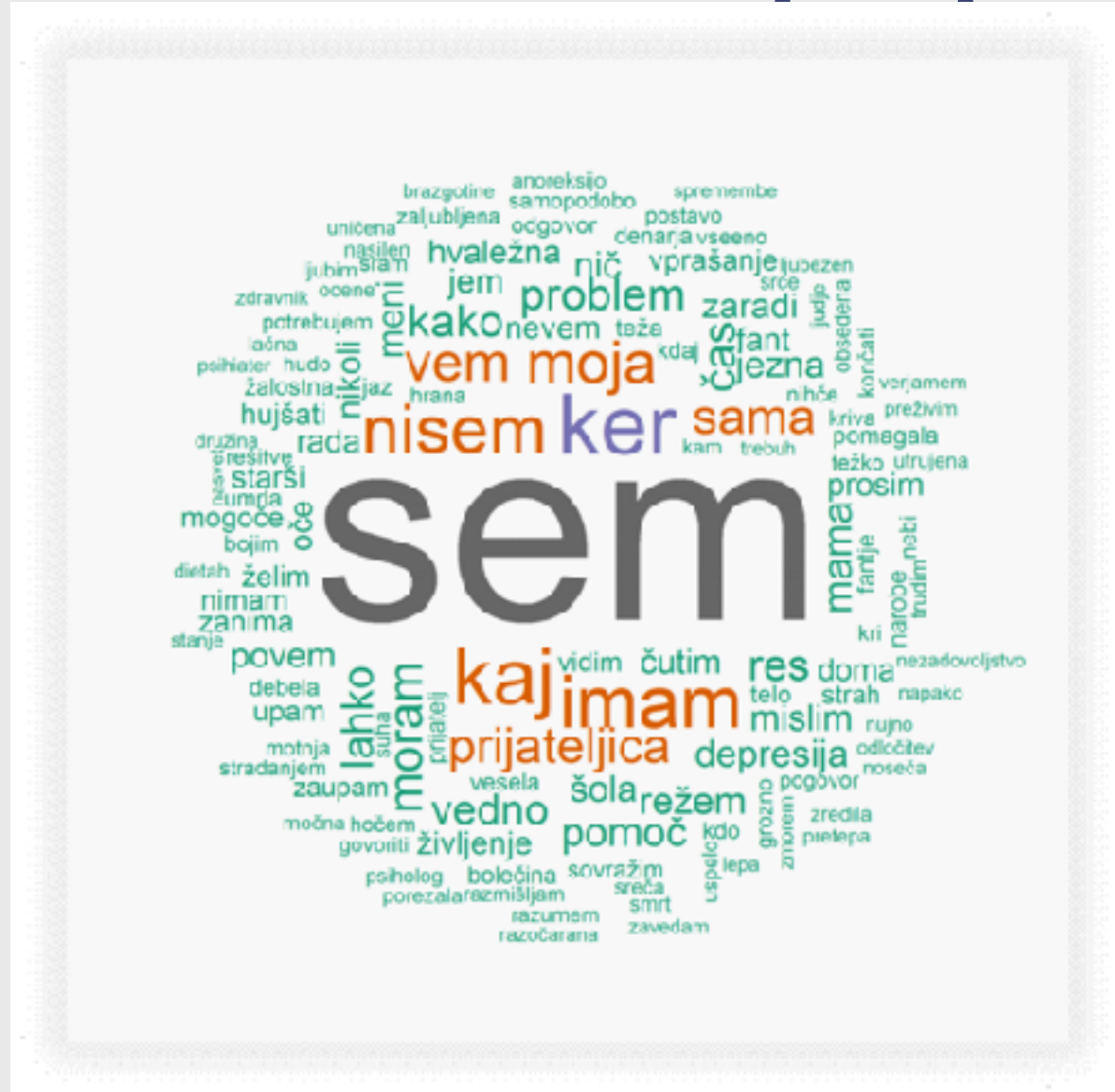
Odgovor svetovalke 20. 2.

/ ... 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

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

Besedna analiza – naitežja vprašanja



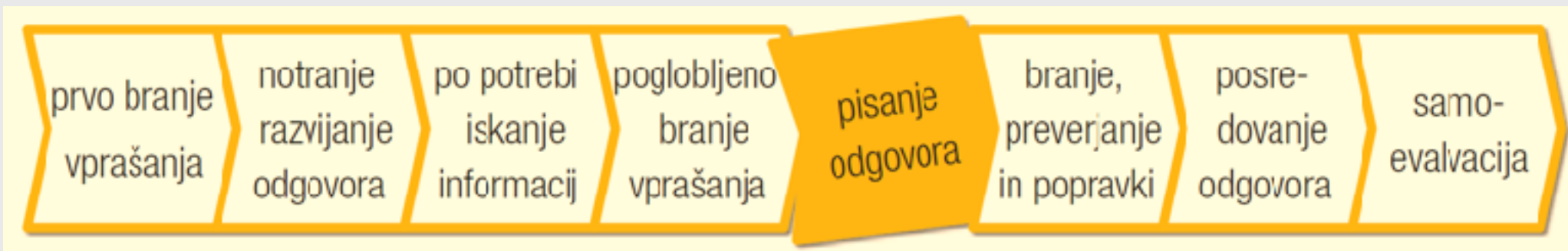
#to
sem
jaz
prijatelj
med odraslanjem

Spletni svetovalec in mladostnik v krizi

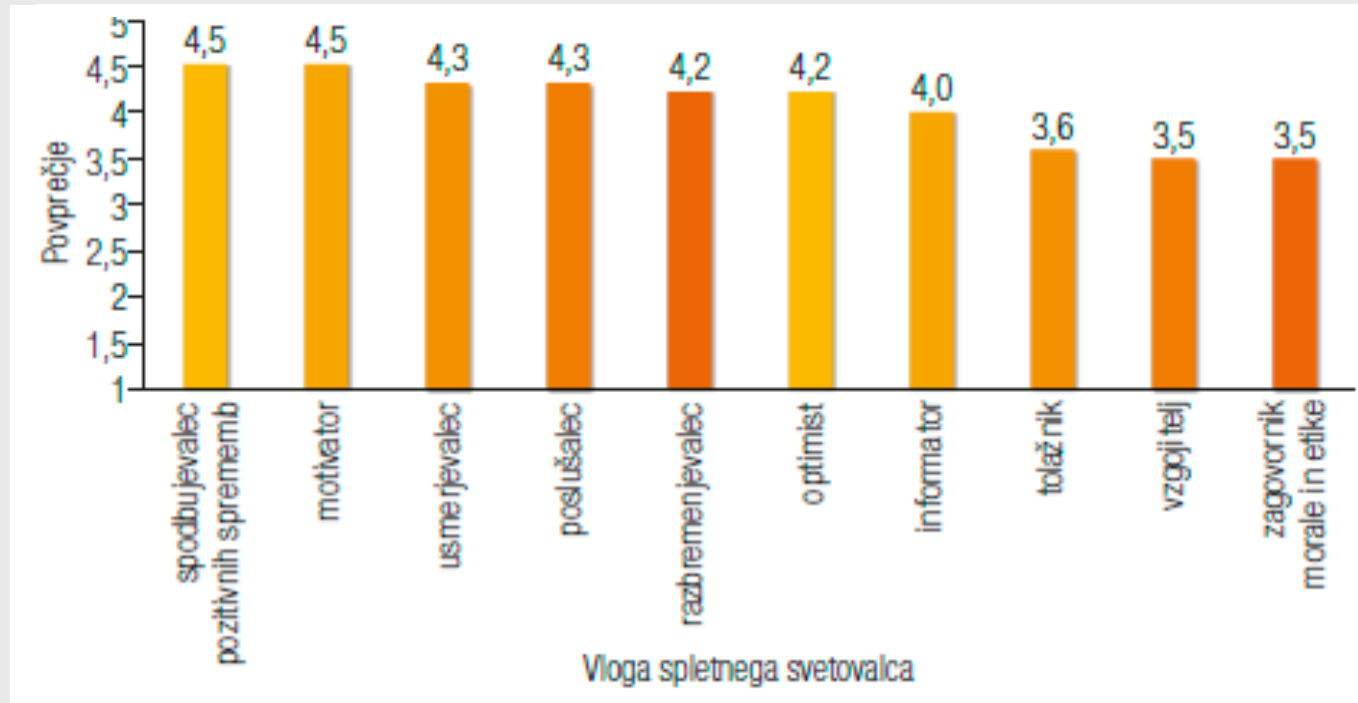



Spletni svetovalci

- 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

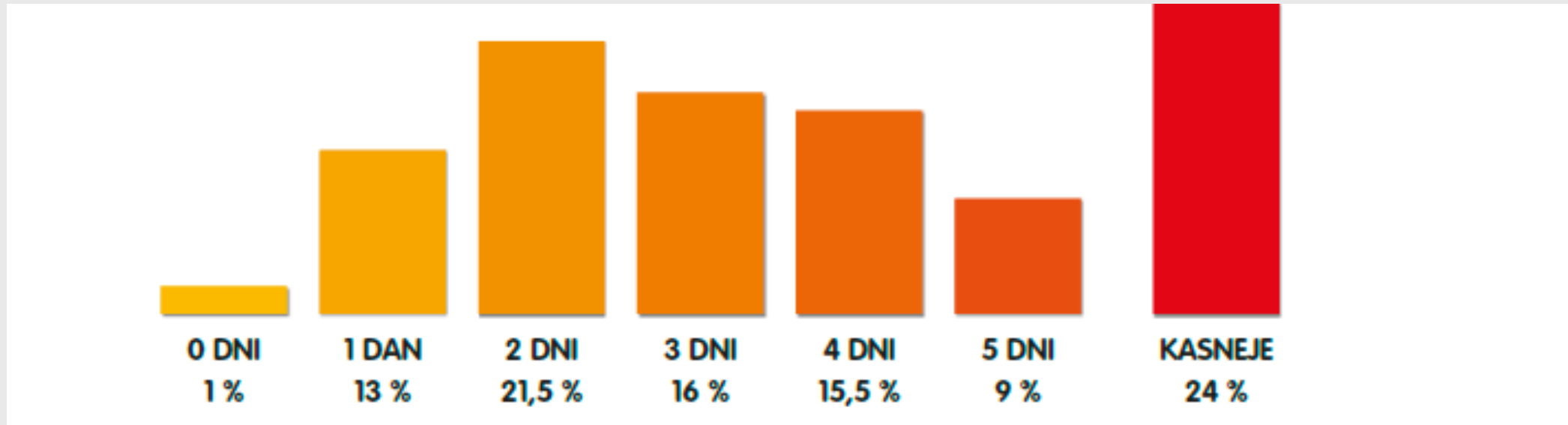




»Naloga spletnega svetovalca ni, da cvetličiči.
Mlad človek hitro intuitivno začuti, kdaj je tega preveč.«

Psihologinja, spletna svetovalka 13 let

Odzivnost svetovalcev



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

*“... 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

e-Uredništvo

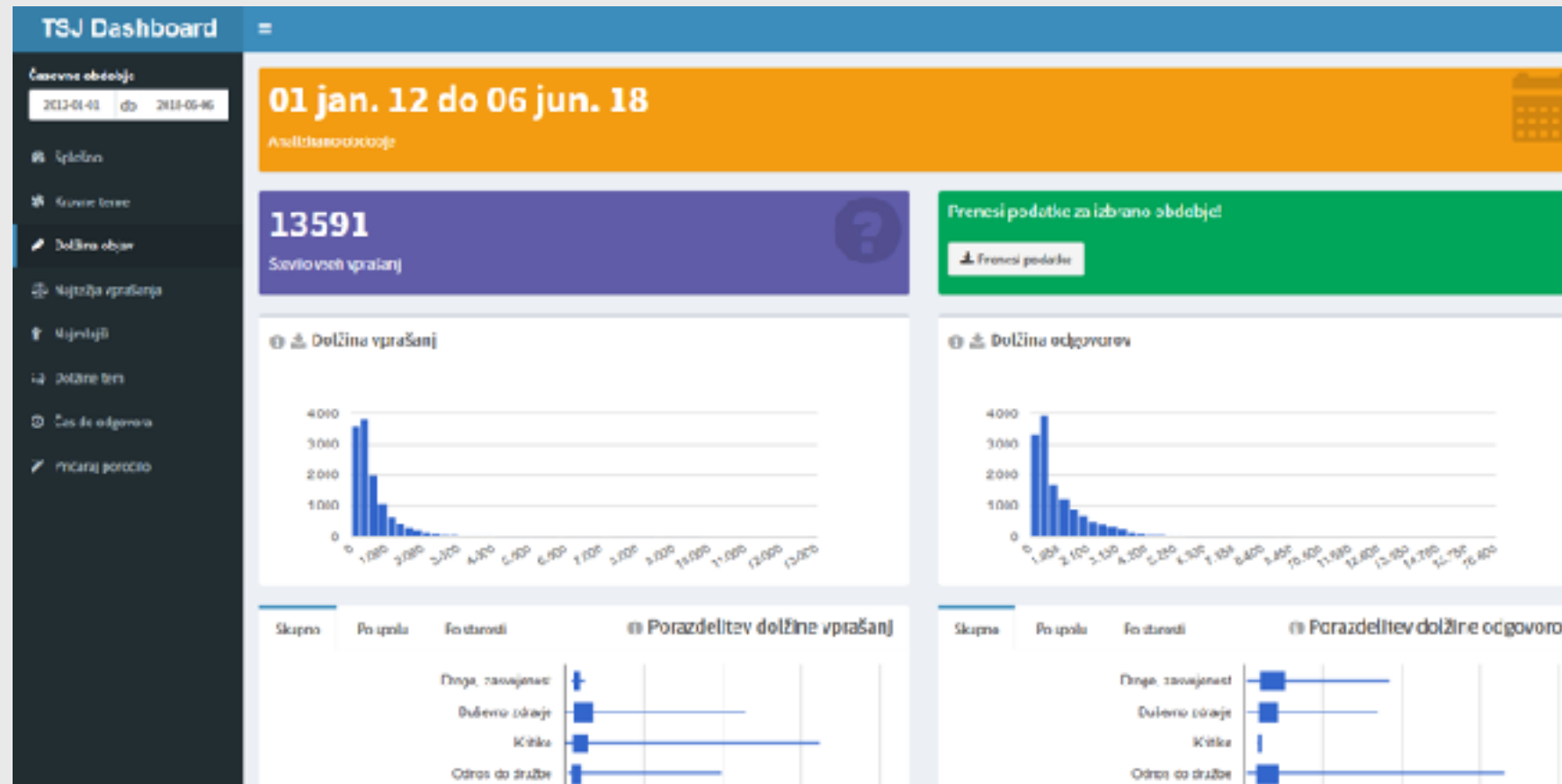


Screenshot of the ToSemJaz.Net e-Editorial System (Beta) interface. The interface is displayed in a web browser window. At the top, there is a navigation bar with 'Domov' and 'e-Uredništvo' menus. Below the navigation bar, the title 'ToSemJaz.Net uredniški sistem (Beta)' is visible. The main content area shows a list of messages with columns for 'Izbrano sporočilo', 'Filter po statusu', and 'Filter po datumu'. The list includes messages from 'Lolli', 'Lol', 'Lil', 'Uševceva', 'Lanost', 'SOUŠLETA', 'Kot na skrom', 'Naharajčičeva', 'Iva Evženja', 'Majda V.', and 'anna'. Each message entry includes a date and time, a subject line, and buttons for 'Izbrano sporočilo' and 'Izbrano sporočilo'. On the right side, there is a sidebar with the '#to sem jaz' logo and a list of links: 'e-Uredništvo', 'Strokovnjaki', 'Članki', 'Kam po pomoč?', and 'Programi'.

Analitika spletnih vsebin

št. vprašanj od 500 do 1 skupaj ...
vnešeno dne, A.T. 7. 2006 ... izvajaj

ŠT.	Vsebina	Šte
1	Vsebinski sklopi Odnos fant-punca, zaljubljen/a,	
2	Odnos z vrstniki: punca-punca, sošolci, prijatelji	
3	Odnosi s starši, z učitelji in dr.	
4	Vrstniško nasilje: ščipanje, zmerjanje, otupavanje...	
5	Anoreksija bulimija, bruhanje po jedi, uporaba odvajal, diuretikov	
6	Prenajedanje, požrešnost, ne obvladam apetita ... Rada bi shujšala Rad/a bi zrasel/la Njike: premajhne, prevelike, oviranje postave: dvo, športom: noge, njica ... je, dlake iacija septuma, plešavost,(razen Ospen	



Spletna svetovalnica

- 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

Šolska preventiva –
z dokazi podprt
program:

razvijanje socialnih in
čustvenih veščin ter
psihične čvrstosti



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Šolska preventivna praksa

Priročnik za preventivno delo z mladostniki

Zorenje skozi To sem jaz

Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe

Alenka Tacol, Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Nataša Sedlar Kobe, Saška Roškar

- prenovljena izdaja iz leta 2011
- izdajatelj Nacionalni inštitut za javno zdravje ob podpori Ministrstva za zdravje
- junij 2019, naklada 3.000 izvodov
- namenjen vsem slovenskim šolam – brezplačni izvodi za vsako šolo, sicer bo javno dostopen na www.nijz.si
- avtorica celostnega modela 10 delavnic Alenka Tacol
- recenzentki: prof. dr. Metka Kuhar, doc. dr. Ana Kozina
- strokovno mnenje in priporočilo za uporabo: za Zavod RS za šolstvo dr. Zora Rutar Ilc, mag. Tatjana Bezić in mag. Tamara Malešević

Preventivne delavnice

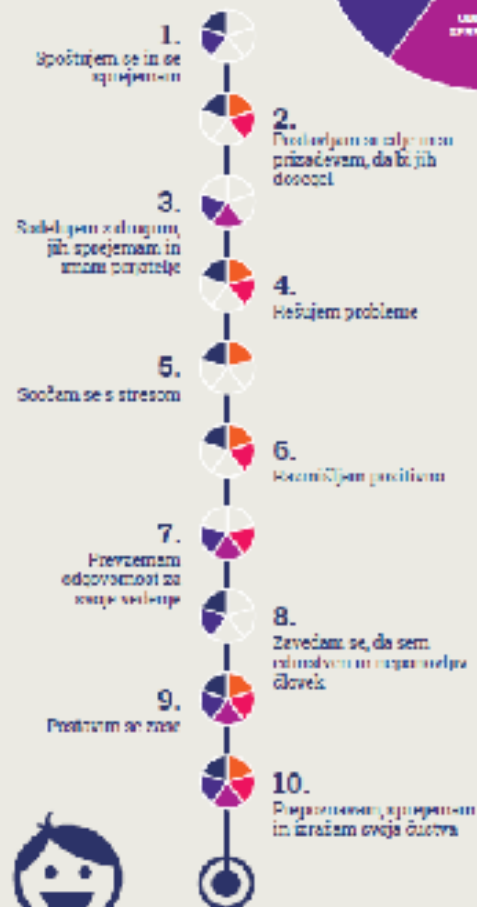
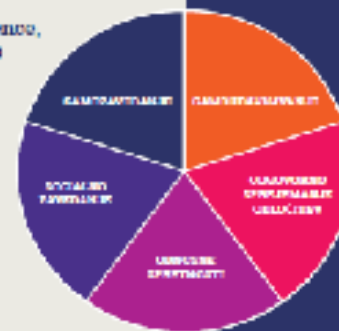
- Namenjene so delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let.
- Predvideno izvajanje: razredne ure in druge priložnosti za preventivno delo v osnovnih in srednjih šolah.
- Izvajalci: učitelji različnih profilov, razredniki in šolski svetovalni delavci.
- Cilj programa: izvajalec izvede v istem razredu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



Z dokazi podprt 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.*

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraslanjem

Primer delavnice

DESETA DELAVNICA

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



#to
sem
jaz
prijeni
med odločitvami

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
<p>(glavni poudarek)</p> <ul style="list-style-type: none">• prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje• ustrezna samozaznava	<p>(glavni poudarek)</p> <ul style="list-style-type: none">• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj	<p>(glavni poudarek)</p> <ul style="list-style-type: none">• zavzemanje perspektive drugega• empatija• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti• spoštovanje drugih	<p>(glavni poudarek)</p> <ul style="list-style-type: none">• komunikacijske kompetence• timsko delo	<p>(glavni poudarek)</p> <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• vrednotenje in presojanje• reflektiranje

Učinkovitost programa

evalvacija **Centra za psihodiagnostična sredstva**

- Od septembra 2017 do junija 2018
- Vključenih 10 šol iz vseh regij, 425 osmošolcev, 13 pedagoških delavk – izvajalk delavnic
- Namen evalvacije: Izmeriti učinkovitost delavnic za **UČENCA** in za **RAZRED** v primeru kontinuiranega izvajanja 5 in 10 delavnic
- 3x anketiranje – pred začetkom, po 5 delavnicah in po 10 delavnicah
- Merski pripomočki:
 - Vprašalnik *Razredno okolje*; Vprašalnik *o spoprijemanju s težavami za mladostnike*; Vprašalnik *o medosebnih težavah v mladostništvu*; Vprašalnik *samopodobe*;

„**Rezultati evalvacije** brez dvoma kažejo, da so **delavnice koristne**. Prinašajo **stabilnost** v razburkan svet mladostništva in odrasčanja. 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)



S platnic novega priročnika ...

»Pozdravljam polnoletno delo strokovnjakinj in strokovnjakov na programu *To sem jaz* ter njegovo evalvacijo.« (prof. dr. Ana Kozina, iz recenzije)

»Program, opisan v danem priročniku, 'naše gore list', dokazuje, kako velike učinke ima že samo deset šolskih ur socialnega in čustvenega učenja.« (prof. dr. Metka Kuhar, iz recenzije)

Pristop, ki ga 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)

Potek implementacije programa

IMPLEMENTACIJA PROGRAMA TO SEM JAZ V ŠOLSKO PRAKSO

Potek uvajanja programa na šoli



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.*

Primer dobre prakse

V mednarodni strokovni javnosti

- 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*, v katero so uvrstili tudi naš program kot **učinkovit pristop na področju varovanja duševnega zdravja**, je bila predstavljena v Evropskem parlamentu;
- Evropska konferenca javnega zdravja (EPH, november 2018, Ljubljana): tri predavitve programa – šolska preventiva in spletna pomoč mladim v kriznih situacijah;
- 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).





Hvala za pozornost –
ekipa programa To sem jaz

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem