

# Prenovljeno **spletišče** To sem jaz in **novi priročnik** za mladostnike *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*

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

Območna enota Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Izobraževanje za vodje timov Zdravih šol (maj, junij 2022)

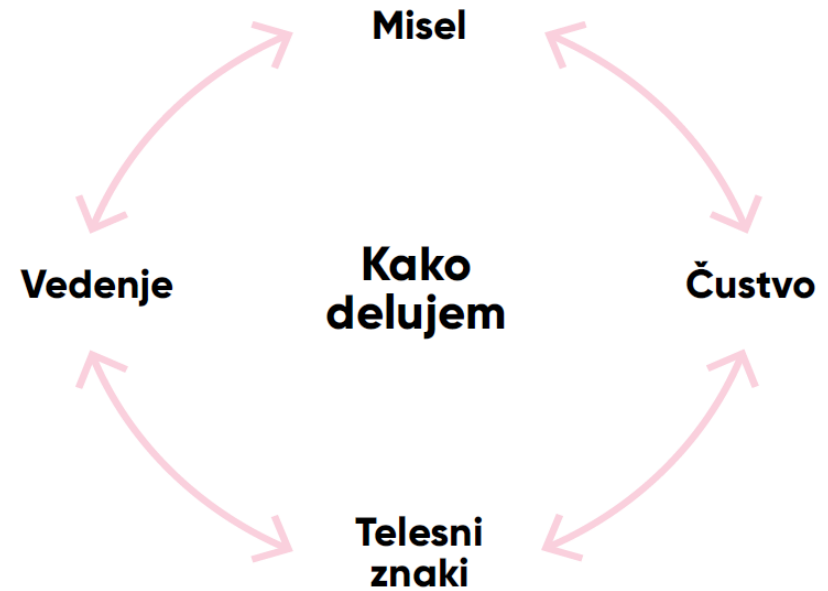
# Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?



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

**#to sem jaz**  
prijatelj med odrasčanjem

Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje so med sabo povezani v krog. Že sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja.



*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 odrasčanjem

# *Na ravnih cestah ne postanemo spretni vozniki ...*

- Normalizacija doživljanja različnih stisk in različnega odzivanja
- Pomen socialne opore in viri opore (*ni treba, da si v stiski sam ...*)
- Človekov pogled na situacijo/stisko (temelj za delovanje)
- Razumevanje: kaj vse vpliva na doživljanje, počutje in vedenje
- Zavedanje: stiske preidejo, nobeno čustvo ni napačno, čustva niso usodna ...
- Načini za soočanje s stisko: kako dosežem večjo umirjenost in lažje ukrepam

*„Ko čutimo močno stisko, tesnobo, jezo ali žalost, bi ji najraje ubežali. Ne poskušaj se izogniti tem občutjem, temveč jih poskusi sprejeti. Tukaj so in del tebe ... a tako, kot se sneg sčasoma stopi, tudi ta neprijetna čustva sčasoma minejo.“*

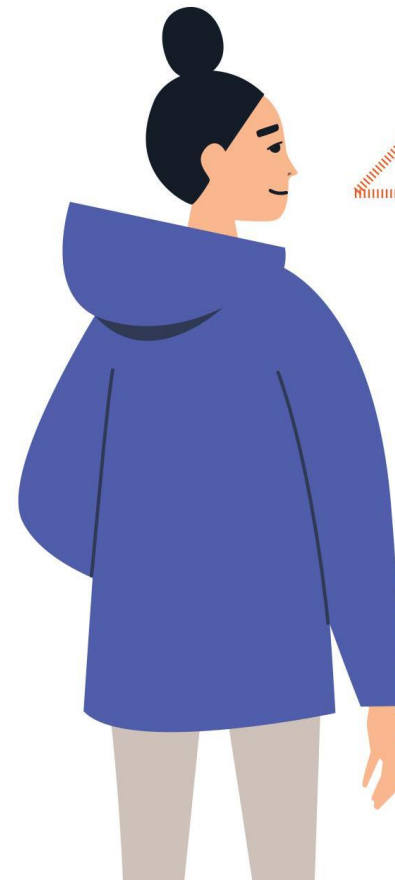
**Iskanje pomoči je znak poguma in notranje moči, da si se s stisko pripravljen soočiti.**

**Odlično je, če znaš in zmoreš poiskati pomoč. To je lahko varno pristanišče v viharnih časih.**

- Distribucija opravljena v 637 osnovnih in srednjih šol – po 3 izvodi za vsako šolsko svetovalno službo
- 437 šolskih svetovalnih delavcev na izobraževanju v marcu letos
- Uporabno gradivo za šolske svetovalne službe in razrednike na področju duševnega zdravja

### Razišči pri sebi:

- Poiskati pomoč je nekaj vsakdanjega – kakšno pa je tvoje stališče do iskanja pomoči v stiski?
- Če bi potreboval pomoč ali če jo potrebuješ v tem trenutku – kje bi jo poiskal?
- Če bi jo potreboval tvoj najboljši prijatelj – kaj bi mu priporočil, kam bi ga usmeril?



*Hej, zdaj se bolje razumem.  
To je knjiga, ki jo privoščim  
sebi in drugim.*





# Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

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

**#to sem jaz**  
prijatelj med odrasčanjem

Priročnik za mladostnice in mladostnike

## Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

**Avtorici besedila v priročniku:** mag. Tadeja Batagelj in Ksenija Lekić

**Uredniki priročnika, zvočnega gradiva za samopomoč in spletnih rubrik:**  
Ksenija Lekić, Nuša Konec Juričič, Domen Kralj, Klara Pinter in Petra Tratnjek

**Avtorji besedil in zvočnega gradiva za samopomoč:** Miran Babič, mag. Tadeja Batagelj, Heliodor Cvetko, Martina Kukovec, dr. Mitja Muršič, mag. Alenka Seršen Fras.  
Vir zvočnih posnetkov *Zamenjaj kanal* in *Osvobodí se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku*: Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike.  
Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled

**Voditeljci vaj in bralki zvočnega gradiva za samopomoč:**  
mag. Alenka Tančič Grum, Maruša Naglič

**Dopolnilne informativne rubrike na spletišču [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net):**

- Avtorica rubrike *Anksioznost*: mag. Tadeja Batagelj
- Avtorici rubrike *Žalost in depresija*: mag. Alenka Seršen Fras, Martina Kukovec
- Avtorji rubrike *Za krmilom svoje jeze*: dr. Mitja Muršič, Miran Babič, Heliodor Cvetko
- Avtorji rubrike *Učenje*: Tanja Klavž, mag. Katja Rojs, Aljaž Tulimirovič
- Avtorica rubrike *10 korakov do boljše samopodobe*: Alenka Tacol

**Čitati na uvodnih straneh 13 in 37 po izboru mladega bralca:** Val Stankovič Pangerc

**Strokovni pregled:** dr. Peter Janjušević

**Jezikovni pregled:** Mihaela Törnár

**Izdajatelj in založnik:** Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta *Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalcev*. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru odziva Unije na pandemijo COVID-19.

Priročnik in spletne informativne rubrike o jezi, anksioznosti, žalosti in depresiji ter učenju so nastale v sodelovanju s strokovnjaki Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Priročnik je brezplačen.

**Oblikovanje:** Innovatíf

**Tisk:** DZS, založništvo in trgovina, d.d.

**Naklada:** 4.000

Ljubljana, 2021

Publikacija je izšla ob 20-letnici programa za duševno zdravje mladih  
*To sem jaz* in spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).

# Iz recenzije



## MNENJE STROKOVNJAKA

*Gre za zaupanja vreden vir informiranja in samopomoči mladim. [...] izrazito praktično naravnano, vsebine so razložene jasno in nasveti za samopomoč so ravno prav konkretni, da so uporabni in izvedljivi v vsakdanjem življenju.*

**Dr. Peter Janjušević**

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

# Gradniki priročnika

- Jedrnatost besedila – *„ne preveč, ne premalo“*
- QR kode, ki vodijo na konkretno pomoč – zvočni posnetki (14)
- QR kode, ki vodijo na spletno branje – širi svoje obzorje (5)
- Vprašanja za samorefleksijo (vsako poglavje)



# Uporaba priročnika

## Navodilo za skeniranje QR kod

Bralec potrebuje za dostop do zvočnega gradiva čitalec QR kode, katerega namesti na pametni telefon. Namestitev aplikacije je brezplačna, preprosta in bo bralcu vzela le nekaj minut.

Nasvet: Če slučajno ne gre, vprašaj prijatelja – prosi za pomoč. Tako pri mali QR kodi, kot tudi sicer v življenju ❤️



**Odpri in prisluhni**

To sem jaz

*Ta simbol te v priročniku vodi do zvočnega gradiva in vodenih vaj za samopomoč.*

**Odpri in preberi**

To sem jaz



*Ta simbol te vodi do dopolnilnega branja. Širi svoje obzorje.*

# Zvočno gradivo in vodene vaje za samopomoč

## 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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	QR koda na str. 47

## Dopolnilno branje: informativne spletne rubrike

Vsebina priročnika je nadgrajena v obširnejših informativnih rubrikah na spletišču [www.tosemjaz.net](http://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

<sup>1</sup> 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.

# Struktura in poglavja

## Kazalo vsebine

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

### PRVI DEL

#### Razumevanje misli, doživljanja čustev in vedenja

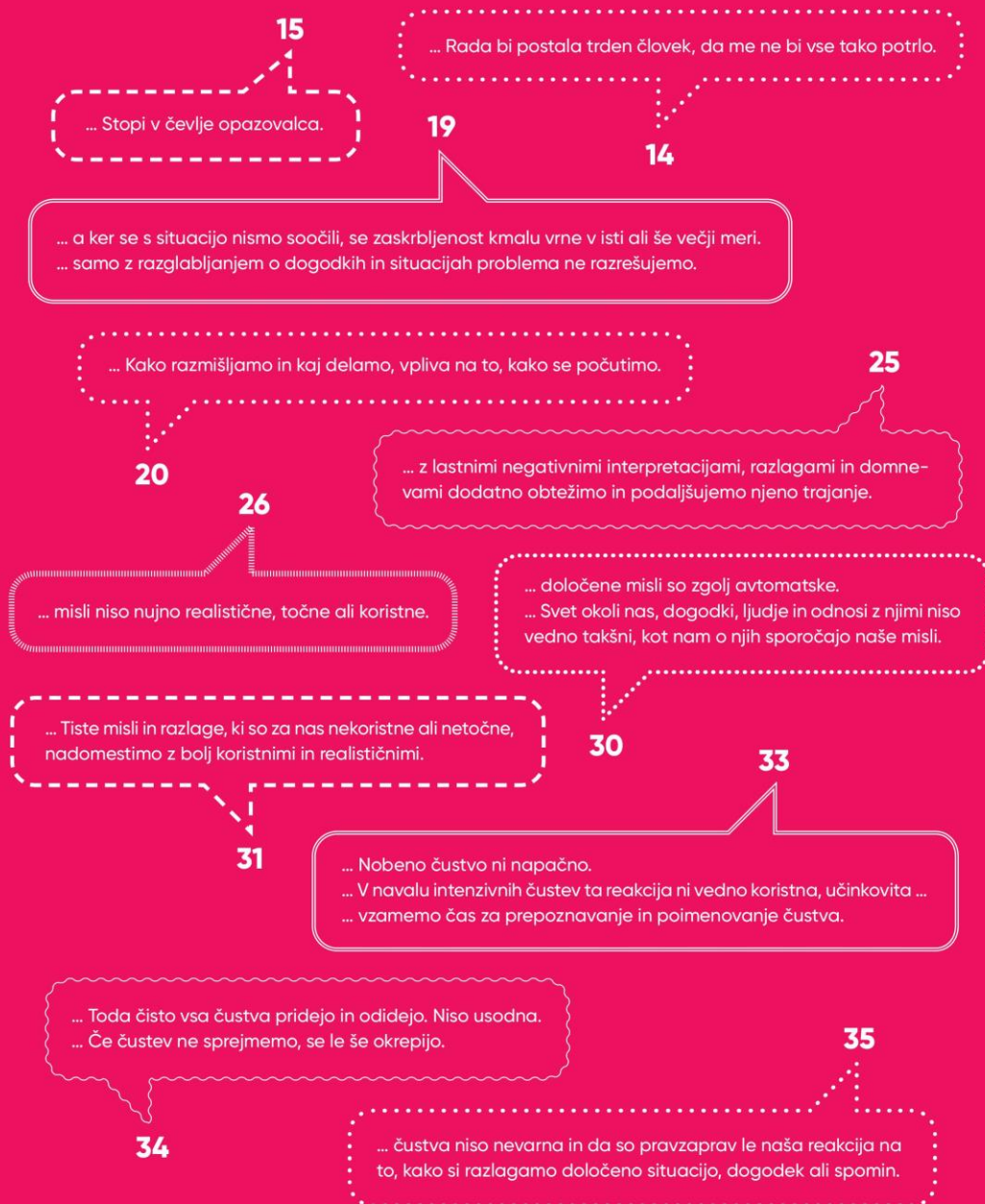
1. Stiske mladostnikov	14
2. Izzivi in spremembe odrasčanja	16
3. Kdaj je skrb, anksioznosti preveč	17
4. Ko zaskrbljujoče misli vztrajajo	19
5. Povezanost misli, čustev in vedenja	20
6. Miselne pasti	26
7. Misel – le dogodek v tvojem umu	30
8. Tvoj pogled na težavo, situacijo, okoliščine	31
9. Čustva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

## Testiranje priročnika med mladimi bralci

# Vsebinsko izhodišče

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

Ko se nam zgodi kaj novega ali neprijetnega, se lahko ujamemo v past negativnega razmišljanja.

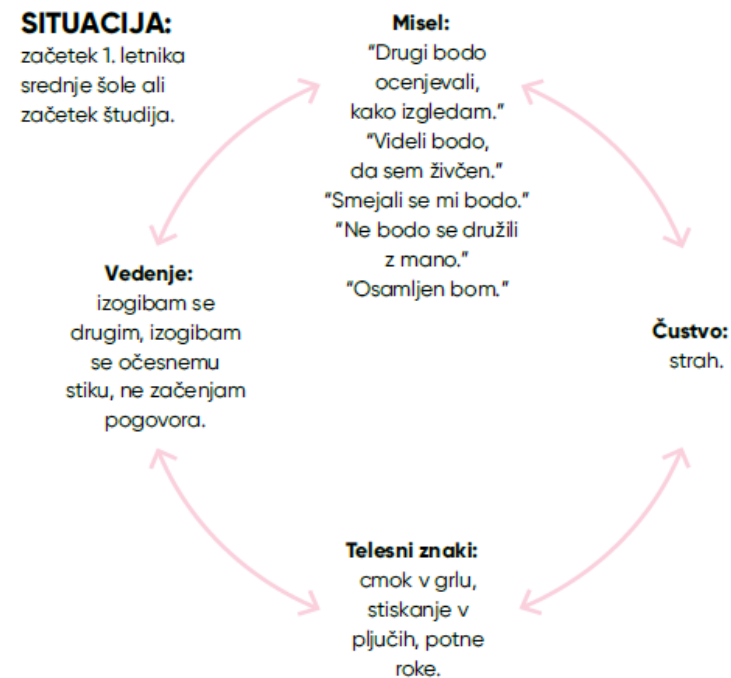
Zvočni posnetek:

<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/zvocni-posnetek-miselne-pasti/>

Prav tako nimamo neposrednega vpliva na telesne reakcije (rdečica, hitro bitje srca ...). **Pomen, ki ga pripišemo dogodkom ali mislim, torej vpliva na naša čustva in dogajanje v telesu ter na vedenje, ki ga izberemo.**

Ko doživljamo stisko, jo lahko z lastnimi negativnimi interpretacijami, razlagami in domnevami dodatno obtežimo in podaljšujemo njeno trajanje.

Da bi ti še bolj približali razumevanje koncepta našega razmišljanja, počutja in delovanja, si v nadaljevanju oglejmo še drugi primer, v katerem izhajamo iz **nove situacije**. Tudi ta primer nazorno prikaže povezanost posameznih dejavnikov (misli, čustev, telesnih reakcij in vedenja) pri doživljanju stiske in reagiranju nanjo:



Kaj pa se zgodi, če nerealistične misli zamenjaš z bolj realističnim pogledom? Potem si lahko prepričan, da boš doživljal manj neprijetna čustva, telesne zaznave bodo drugačne, počutil se boš lažjega. V svojih in v očeh drugih boš videti bolj umirjen in sproščen ter odprt za vstopanje v nove situacije in srečanja z ljudmi.





# Miselne pasti

nerealistične avtomatske misli, ki jim verjamemo, ne da bi se spraševali o njihovi resničnosti

# 6

## Miselne pasti

Poglej nase z razdalje, s perspektive opazovalca: ali se ti dogaja, da se vedno znova počutiš slabo v določenih situacijah? Se neprijetne misli, občutja in neželena vedenja vrstijo in ponavljajo? To pomeni, da si se zelo verjetno ujel v katero od številnih miselnih pasti.

Misli, ki sprožijo začarani krog stiske, so lahko besede, slike ali spomini. Pojavijo se avtomatsko, na njihovo pojavljanje ne moremo vplivati, jim pa verjamemo, ne da bi se spraševali o njihovi resničnosti. A misli niso nujno realistične, točne ali koristne. Včasih naši možgani uberejo bližnjice in naredijo zaključke, ki niso čisto točni. Temu pravimo miselne pasti. V nadaljevanju je naštetih nekaj najbolj tipičnih **miselnih pasti** in primerov takšnega razmišljanja.

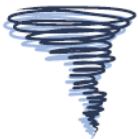


### • Črno-belo mišljenje

**Primer:** »Če me zafrkava, me sovraži.«  
»Če ne dobim 5, sem čista zguba.«

Prepričanje, da je nekaj ali nekdo lahko le dober ali slab, popoln ali popolna nula, vse vidimo fantastično ali strašno – kot da ni med belo in črno cele lestvice barvnih odtenkov.

Ko razmišljaš črno-belo, ti je v pomoč naslednje vprašanje: **Ali lahko naštejemo še nekaj drugih možnosti, kako se bo situacija razpletla?**



### • Katastrofiziranje

**Primer:** »Sigurno bom padla sprejemni izpit.  
Nikoli ne bom ničesar doštudirala.«

Vodi nas prepričanje, da se bo zgodilo najslabše možno. Ko v mislih katastrofiziraš, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj je najbolj verjetno, da se bo zgodilo?**



### • Napovedovanje prihodnosti

**Primer:** »Sigurno bom dobila slabo oceno.«

O prihodnjih dogodkih sklepamo na podlagi malo dokazov ali brez njih. Kadar sklepaš o scenarijih v prihodnosti, ti je v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj se je zgodilo v preteklosti v podobni situaciji?**

### • Branje misli

**Primer:** »Misli si, da sem neumna.«

Vedemo se, kot da bi znali brati misli drugih ljudi in ne preverimo, kaj si v resnici mislijo. Kadar delaš o drugih svoje zaključke, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kakšne dokaze imam, da si drugi res to misli?**



### • Preveliko posploševanje

**Primer:** »Vedno me izzivaja! Nikoli mi nihče ne pomaga!«

Na podlagi enega dogodka ali nekaj primerov to posplošimo na vse sedanje in prihodnje situacije. Pri prepoznavanju prevelikega posploševanja ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Ali opažam v svojem razmišljanju veliko besed, kot so vedno, nikoli, vsi?**



### • Izključitev pozitivnega

**Primer:** »Izbrali so me za vodenje prireditve, a to ni nič takega, slučajno so se odločili zame.«

Dopovedujemo si, da pozitivne izkušnje, kakovosti ne veljajo. Kadar ne daješ dovolj veljave lastnemu trudu in sposobnostim, ti je lahko v pomoč naslednje vprašanje: **Kaj pa sem naredil, kar je bilo dobro?**



Ljudje nenehno interpretiramo svet okoli sebe in se pri tem pogosto ujamemo v miselne pasti. Predstavljam si, da si detektiv, ki raziskuje dokaze za svoje misli in prepričanja. Če tudi sam pri sebi prepoznaviš katero od miselnih pasti, lahko izveš več o tem v naslednji razlogi.

Odpri in prisluhni  
Miselne pasti





# Vsakič, ko te skrbi ...

## ANALIZA MISLI

- prepoznavanje zaskrbljujoče misli
- identifikacija miselne pasti
- iskanje dokazov (Kako verjetno je, da se bo tvoja skrb uresničila?)
- oblikovanje nove, bolj realistične misli

Analiza misli je večina, ki jo vadimo – podobno, kot se urimo v športu.

V vsakodnevni situaciji se zabavam, učim, družim, ustvarjam ...

Zakaj včasih čutim zaskrbljenost, napetost, strah, nemir, jezo, žalost ...

### So moje misli realistične



Preveri. Uporabi.  
**Detektivsko razmišljanje**

**Poišči dokaze.**

V pomoč so ti lahko naslednja vprašanja:

Kateri dogodek ali situacija je povzročila mojo skrb/stisko?

Kakšna misel se mi je pojavila v tej situaciji?

Kaj se je zgodilo v preteklosti, ko me je skrbel podobna stvar?

Kaj se je zgodilo drugim v podobnih situacijah?

Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Kaj je najboljše, kar se lahko zgodi? Kaj je najbolj verjetno, da se bo zgodilo?

Kaj bi svetoval prijatelju, če bi imel enake misli?

Izoblikuj bolj realistično misel, ki te bo pomirila.

**Nova misel**



drugačno  
doživljanje  
in počutje

Analiza misli

Preoblikovanje misli na podlagi dokazov

Izhod iz miselne pasti

QR kode vodijo bralca na spletišče *tosemjaz.net*

## 4 rubrike:

- Anksioznost (QR str. 17)
- Za krmilom svoje jeze (QR str. 35)
- Žalost in depresija (QR str. 42)
- Učenje (QR str. 43)

**Vsaka rubrike vsebuje:**

- več poglavij;
- delovne liste;
- zvočne posnetke in vodene vaje za samopomoč.

# Priročnik in spletna rubrika

## Anksioznost

- Rubrika in poglavja  
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=21>
- Zvočni posnetki (*Miselne pasti, Izzovi svoje anksiozne misli, Trebušno dihanje, Pomigaj s prsti, Prizemljitev ali 5-4-3-2-1*)
- Delovni listi (*Vprašalnik, Načrt za ohranjanje dobrega počutja, ...*)

*Anksioznost nas varuje pred resnično nevarnostjo, lahko pa postane problematična in neželena, ko:*

- *se sproži, ko ni resnične ali neposredne (takojšnje) nevarnosti;*
- *se dogaja pogosto;*
- *je zelo intenzivna;*
- *povzroča močno neugodje;*
- *preprečuje, da bi počel pomembne stvari (šel v šolo, se družil s prijatelji, šel na zmenek ...).*

*Anksioznost se lahko pojavi pri vsakem človeku in v kateremkoli obdobju življenja.*

# Priročnik in spletna rubrika Za krmilom svoje jeze

- Rubrika in poglavja  
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=23>
- Zvočni posnetki (*Za krmilom svoje jeze, Model K.E.R., Kako kuhamo jezo, Zemljevid jeze*)
- Delovni listi (*Odločitev za spremembo, Koristi in cena neustreznega izražanja jeze, Kaj se skriva za mojo jezo, Kje čutim svojo jezo, Kako se skuliram, Semafor jeze, Pogoste miselne napake, S čim si podkurim, Model reševanja problemov, Jaz sporočila*)

*„Vsakdo se lahko razjezi – to je preprosto. Toda razjeziti se na pravo osebo, s pravo mero, ob pravem času, s pravim razlogom in na pravi način – to pa ni preprosto.“ (Aristotel)*

# Priročnik in spletna rubrika Žalost in depresija

- Rubrika in poglavja  
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=27>
- Zvočni posnetki (*Vedenjska aktivacija, Usmerjanje pozornosti na dihanje, Osvoboditi se depresivnega razpoloženja v sedanjem trenutku, Zamenjaj kanal, Kako pomagati depresivnemu prijatelju*)
- Delovni listi (*Načrt za ohranjanje dobrega počutja, Tehnike reševanja problemov ...*)

*„Če si žalosten, to ne pomeni nujno, da si tudi depresiven. A depresija lahko doleti vsakogar. V življenju se bo z njo spopadal eden izmed štirih ljudi.“*

# Priročnik in spletna rubrika Učenje

- Rubrika in poglavja  
<https://www.tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/?topic=7>
- Zvočni posnetki (*S paradižniki nad odlašanje, Petrova zgodba: odlašanje ali ko bi le imel en dan več ...*)
- Delovni listi (*Tedenski učni načrt, Kaj me lahko zmoti pri učenju, Kako sem premagal odlašanje ...*)

Peter se je ujel v začarani **krog odlašanja**.





# Zvočno gradivo 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.*

# Kaj v stiski pomaga

*Velike skrbi in tudi najbolj zapletene situacije se lahko razrešijo in težka čustva ne trajajo v nedogled.*

## 1

### Prijazen odnos do sebe

V nadaljevanju boš podrobneje spoznal različne vrste opore. Posebej pa ti želimo približati, kako pomemben je **odnos do sebe** – kakšen odnos gojiš do samega sebe tedaj, ko preživljaš težke čase.

#### Razišči pri sebi:

- Na kakšen način se pogovarjaš s samim seboj, ko preživljaš težke čase?
- Kakšne besede si namenjaš? V kakšnem tonu?
- Kako skrbiš zase, ko gre marsikaj narobe? Kako skrbiš za prehrano, počitek?
- Se zmoreš spomniti svojih dobrih lastnosti?

Ne le od drugih, v stiski potrebuješ tudi lastno skrb in nežnost, spodbudo, prijaznost, dobroto in pozornost, potrpežljivost in razumevanje. Bodi do sebe strpen in prizanesljiv, tudi takrat ko narediš napake, ga pošteno polomiš, ne dosežeš zelenih ciljev ali doživljaš neuspehe. S sočutjem do sebe boš lažje sprejel vse, kar se ti dogaja, in vse, kar si. Kot pravijo mnogi strokovnjaki, ki se ukvarjajo s človeško dušo, doživimo največje spremembe tedaj, ko znamo sprejeti tudi svoje slabe strani. Ne le sijajno sonce, ampak tudi sence. Zato ne bodi prestrog, prezahteven ali obsojajoč do samega sebe. S tem osiromašiš lastne možnosti in vztrajaš v težkem položaju. Pomaga pa ti lahko odprtost za nove izkušnje, spoznanja o sebi in usmerjenost v tista področja življenja, ob katerih se ti zgane srce.

#### V stiski ti lahko torej pomagajo:

- **prijazen odnos do sebe;**
- **pogovor;**
- **tehnike sproščanja;**
- **postopno soočanje s situacijami, ki se jih izogibaš;**
- **redno gibanje;**
- **urejeno spanje;**
- **čuječnost (svojo pozornost usmeriš v vsakdanjik, tukaj in zdaj);**
- **psihična odpornost (pozitivna samopodoba, socialne in čustvene veščine);**
- **službe strokovne pomoči.**

# Priporočila za uporabo priročnika

## Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije

[https://www.tosemjaz.net/assets/Priporocila\\_prirocnik\\_prva\\_izdaja\\_koncna.pdf](https://www.tosemjaz.net/assets/Priporocila_prirocnik_prva_izdaja_koncna.pdf)

S ponujeno vsebino se lahko mladostnik srečuje samostojno, hkrati pa je priročnik lahko uporabno (preventivno) gradivo za šolsko svetovalno službo in razrednike pri komuniciranju vsebin duševnega zdravja. Različni vzgojno-izobraževalni konteksti:

- Posameznik
- Oddelek (razredne ure, pouk različnih predmetov, roditeljski sestanki)
- Šola, dom (obšolske dejavnosti, šolska knjižnica, spletna stran šole/doma, umeščanje vsebin v delo in dokumente šole/doma, skrb za razvoj kadrov)

*Tekom preizkušanja in vpeljevanja novih znanj v pogovore z učenci/dijaki ali pouk naj bodo učitelji vključeni v intervizije, supervizije, oblike kritičnega prijateljevanja ali druge oblike kolegialnega učenja.*

# Celostno prenovljeno spletišče *www.tosemjaz.net*

File Edit View History Bookmarks Tools Help

Micro Focus Vibe x #to sem jaz x +

← → ↻ 🏠 🔒 https://www.tosemjaz.net 90% ☆ 🔍 Search

Razišči Vprašaj Pogovori se Poišči pomoč 🔍 Prijava

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

## Imaš težavo? Potrebuješ nasvet?

Tukaj napiši, kaj te zanima ... 🔍

Si v stiski?

Stopi v stik  
**s strokovnjakom.**

Vprašaj Pogovori se

#to sem jaz

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Desktop 14:26 11.03.2022

# Integracija vsebin in hibridnost spletišča

- Iskalnik kot osrednja funkcionalnost – samodejna hibridnost spletišča – odlična uporabniška izkušnja

*„Ustvarili smo nekaj, o čemer si nismo upali niti sanjati - največji portal za otroke in mladostnike, ki nudi širok nabor kakovostnih in preverjenih vsebin s področja zdravja in duševnega zdravja.“*

- Več kot 70 novo objavljenih vsebin s 1.3.2022



Dostop do 220 prispevkov v  
9 vsebinskih sklopih



### Aktualne vsebine

Zaljubljenost in  
ljubezen



Čustva in  
psihične stiske



Moje telo in  
zdravje



Spolnost



Družina,  
prijatelji in  
vrstniki



Šola, učenje  
in prosti čas



Droge in  
zasvojenost



Jaz na  
spletu



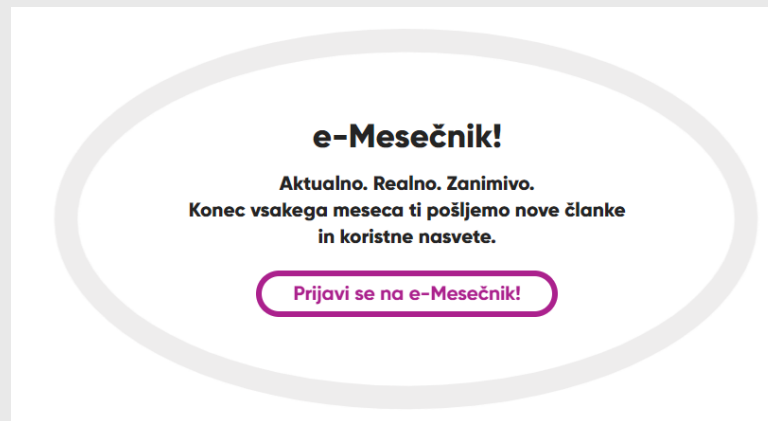
Razmišljam, imam  
stališča





# Novo:

## e-Mesečnik za mlade



1. številka v maju – podpora mladim pri zaključevanju šolskega leta, dostopna na naslovu: <https://mailchi.mp/4e8d4c192da7/e-mesenik-za-mlade-iz-programa-to-sem-jaz-t-1>

2. številka bo izšla pred šolskimi počitnicami: prehrana s kampanjo gibanja

Vabljeni k sodelovanju/soustvarjanju mesečnih vsebin. Morebitne ideje in predloge (za teme meseca in posamezne prispevke) lahko Zdrave šole naslovite na uredništvo: [tosemjaz@nijz.si](mailto:tosemjaz@nijz.si):

# #tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

## Pred nami je končnica tekme – zaključevanje šolskega leta

Zaključevanje šolskega leta je kot šprint v ciljni ravnini. Za marsikaterega mladostnika je to najbolj stresno obdobje v celotnem letu. V zelo kratkem času je namreč treba v šoli postoriti veliko – se naučiti veliko nove snovi, pridobiti vse zahtevane ocene in nadoknaditi zamujeno. Z okrepljenimi pritiski se lahko pojavita povečana utrujenost in stres. Slabše ocene in obveznosti se lahko začnejo kopičiti ... volja za učenje pa, kot zakleto, upada. V tem obdobju je velikega pomena, da vztrajaš, ohraniš mirno kri in zaupaš vase – da se znaš smiselno organizirati in poprijeti za delo, obenem pa se sprostiti, se čez noč dovolj naspati in si nabirati moči, da boš kos izzivom današnjega in vsakega naslednjega šolskega dne. Kako pa je pri tebi v tem času? Ogleš si lahko nekaj priporočil, ki so ti lahko v oporo pri zaključevanju šolskega leta. V uredništvu spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) navijamo zate – tukaj smo, če potrebuješ nasvet strokovnjaka.



»Ker pa se bliža konec leta, počasi izgubljam živce in voljo do učenja.«

# Spodbuda mladostnikom brezplačne mesečne novice, a **treba se je prijaviti** <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>

Razišči

Vprašaj

Pogovori se

Poišči pomoč



Prijava

## e-Mesečnik!

Aktualno. Realno. Zanimivo.  
Konec vsakega meseca ti pošljemo nove članke in  
koristne nasvete.

Prijavi se na e-Mesečnik!

## Tukaj smo zate.

O programu

Naši strokovnjaki

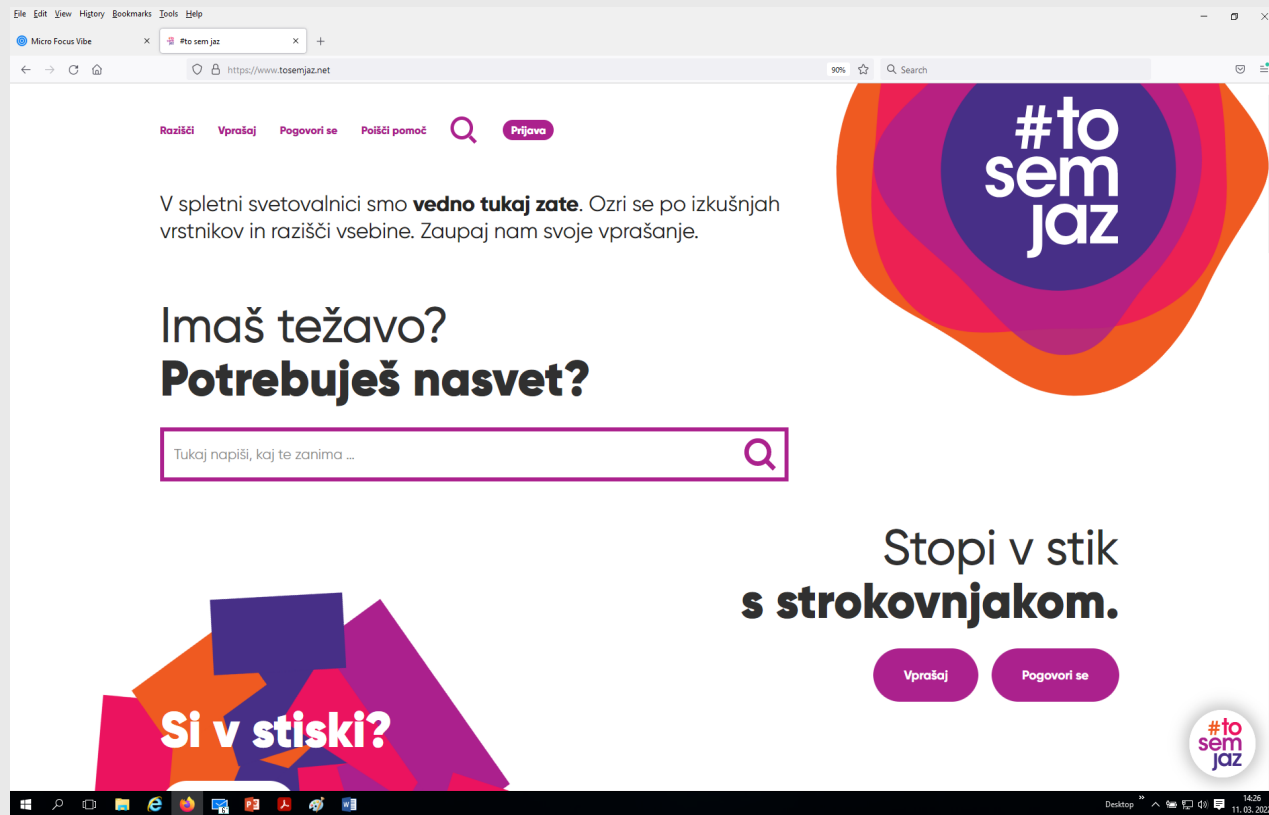
Za starše

Za šole in učitelje

Priročniki

# Spletna svetovalnica za mlade

anonimen,  
preprost dostop  
do strokovnega  
nasveta



The screenshot shows a web browser window displaying the homepage of the '#to sem jaz' online counseling service. The browser's address bar shows the URL 'https://www.tosemjaz.net'. The website features a navigation menu with links for 'Razišči', 'Vprašaj', 'Pogovori se', 'Poišči pomoč', and 'Prijava'. A main heading asks 'Imaš težavo? Potrebuješ nasvet?' and includes a search input field with the placeholder text 'Tukaj napiši, kaj te zanima ...'. A large graphic on the right side of the page contains the hashtag '#to sem jaz'. Below this, a call to action reads 'Stopi v stik s strokovnjakom.' with buttons for 'Vprašaj' and 'Pogovori se'. At the bottom left of the page, there is a graphic with the text 'Si v stiski?'. The Windows taskbar is visible at the bottom of the browser window, showing the date and time as 11.03.2022, 14:26.

# Današnja mreža spletnih svetovalcev

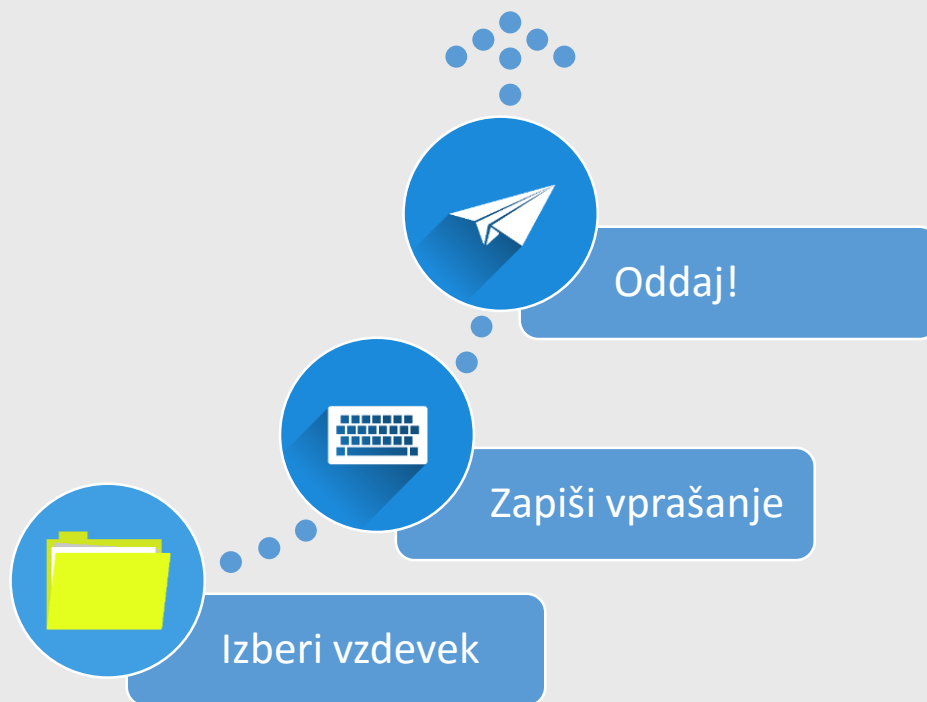
## 68 strokovnjakov:

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

**PROSTOVOLJCI**

Spletna svetovalnica: Vprašaj + Pogovori se

# 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

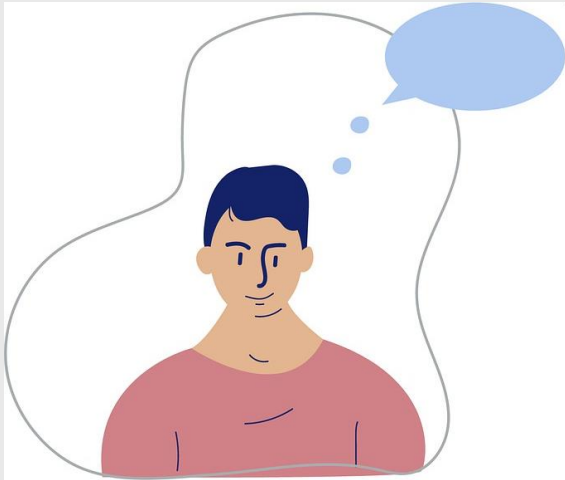
V spletni svetovalnici je na voljo ekipa **strokovnjakov**, ki jim lahko zaupaš. Med njimi so zdravniki, psihologi in drugi strokovni sodelavci.



## ***Novo: Chat s strokovnjakom***

The screenshot shows a website interface with a navigation bar at the top containing the following elements: 'Razišči', 'Vprašaj', 'Pogovori se' (highlighted with a pink dashed border), 'Poišči pomoč', a magnifying glass icon, and a 'Prijava' button. Below the navigation bar, the main heading is 'Pogovori se'. The text below reads: 'Potrebuješ pogovor s strokovnjakom? Poglej naš urnik in preveri, kdaj je na voljo strokovnjak, s katerim se boš lahko pogovoril o svoji težavi.' and 'Lahko se zgodi, da svetovalac že svetuje nekomu drugemu, zato moraš na odgovor malo počakati, saj se ti želi popolnoma posvetiti.' At the bottom of the text area, it says: 'V mesecu maju bo svetovalnica aktivna v naslednjih terminih:'. To the right of the text is a large graphic with concentric circles in shades of purple, pink, and orange, with the text '#to sem jaz' in white.



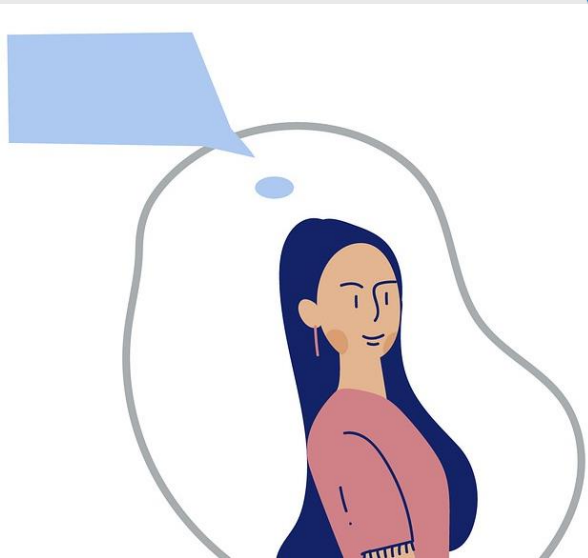


## Uredništvo

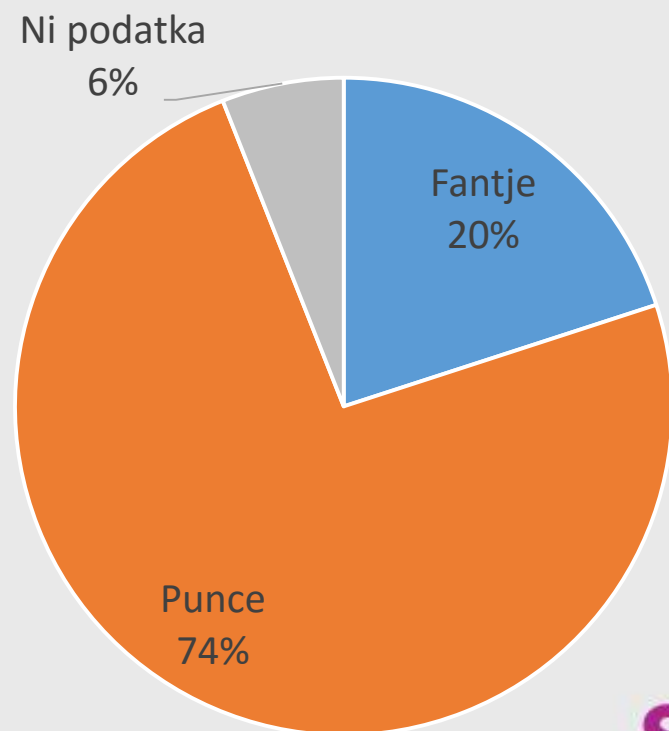
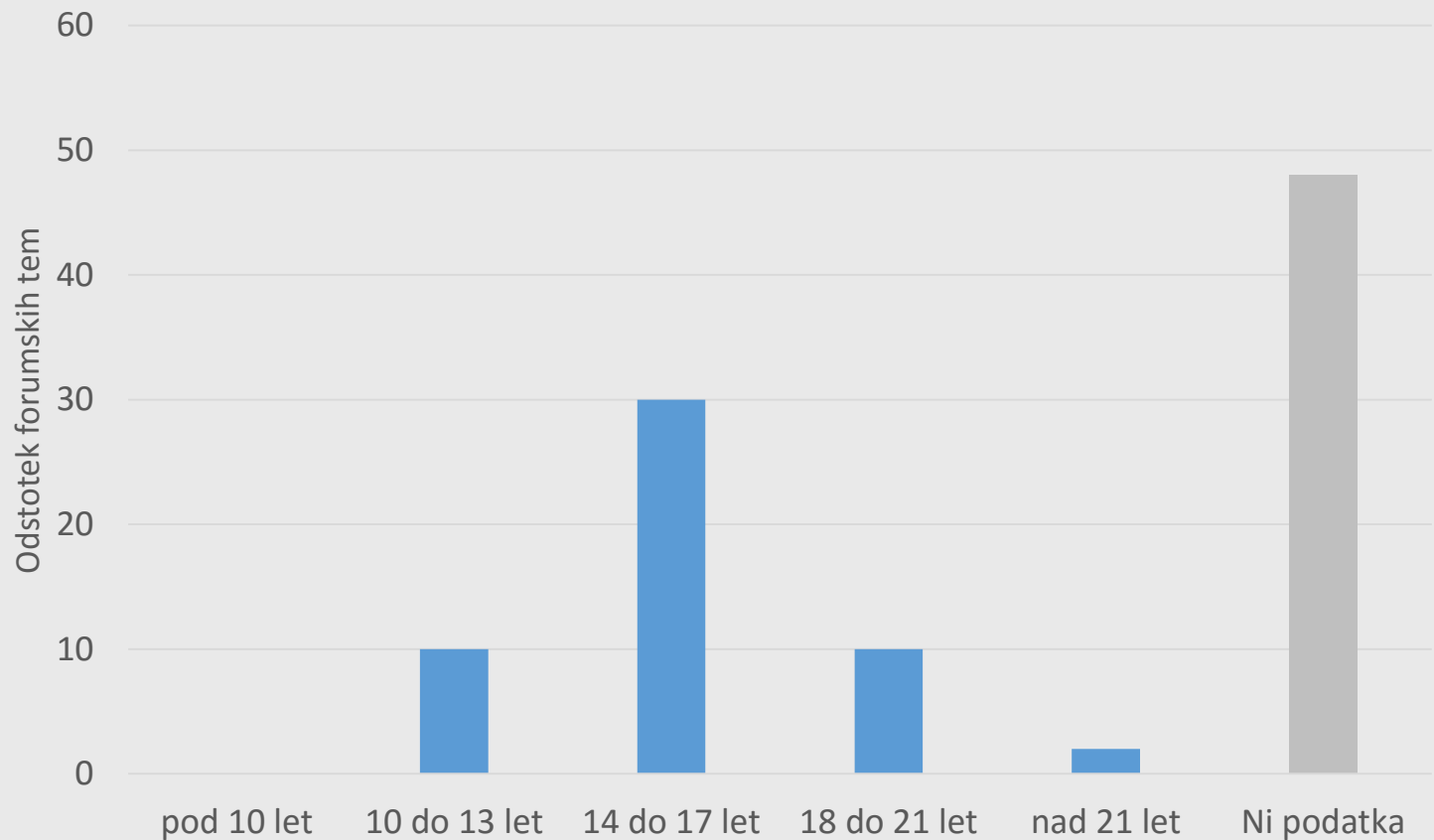


### KLJUČNE NALOGE:

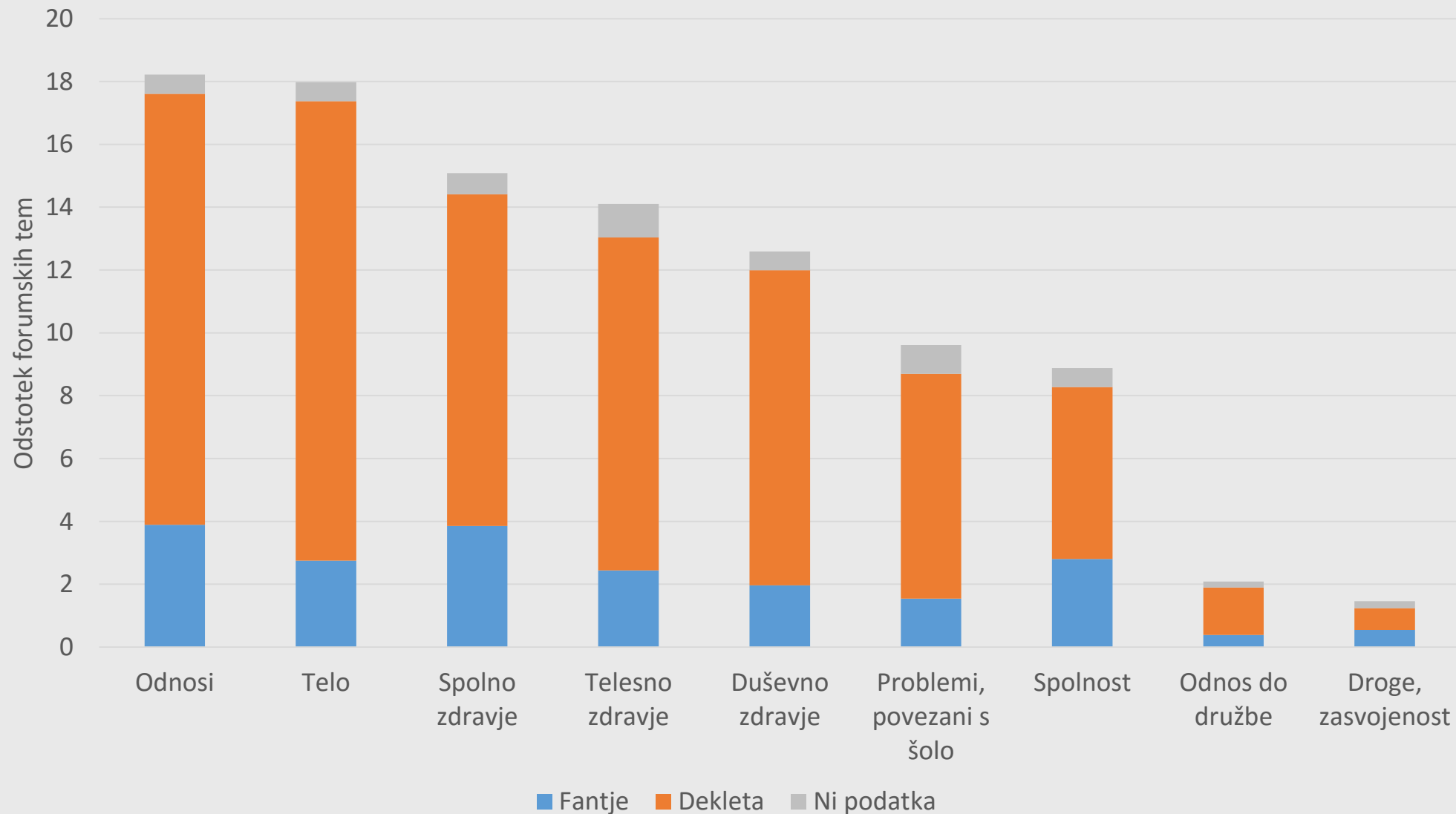
- Sprejem, pregled in objava vprašanj.
- Kodiranje vprašanj/objav.
- Izbor ustreznega svetovalca in posredovanja vprašanja.
- Sprejem odgovora svetovalca, pregled in objava odgovora.
- Tekoče objavljane drugih odzivov vrstnikov na vprašanje.
- Skrb za nadaljnjo komunikacijo na spletišču *To sem jaz*.



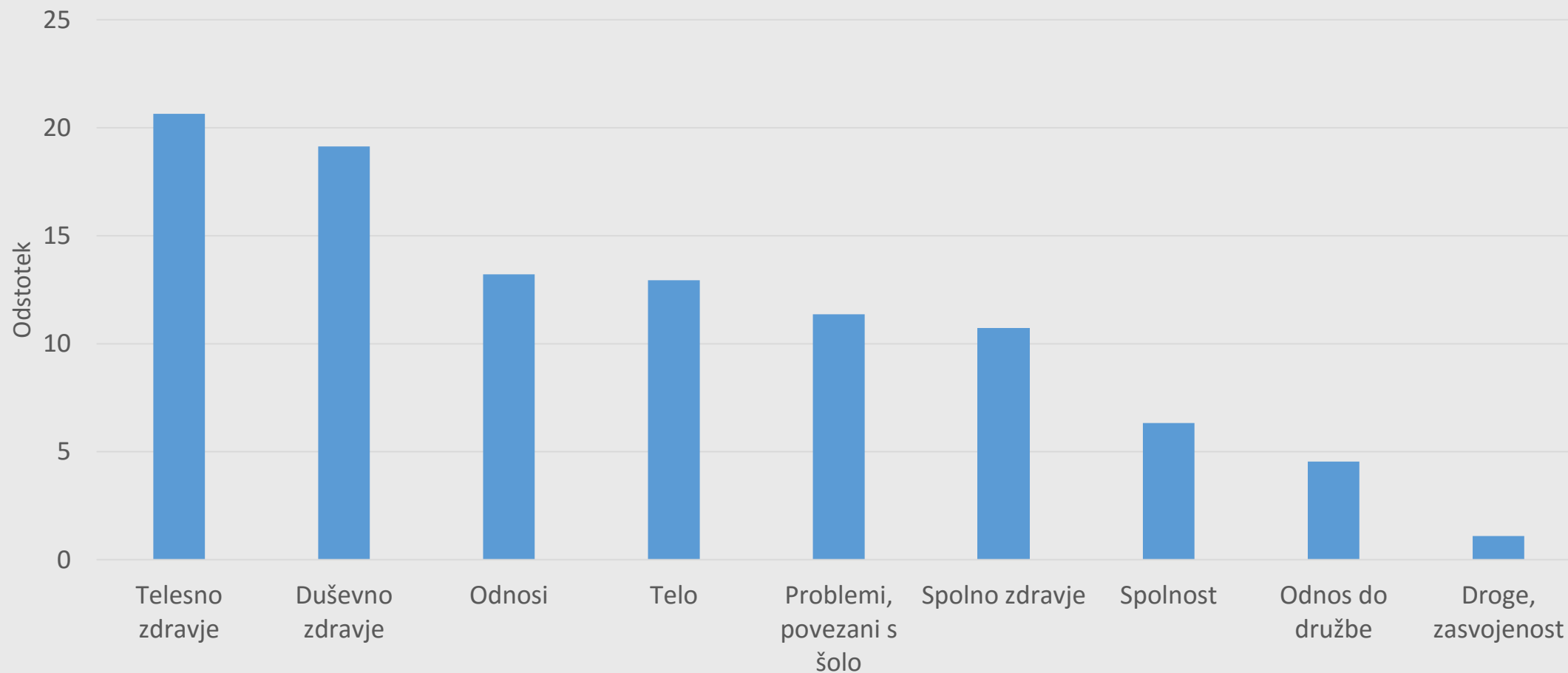
# Starost in spol uporabnikov (N = 19113)



# Vsebina vprašanj 2012-2021 (N = 19113)

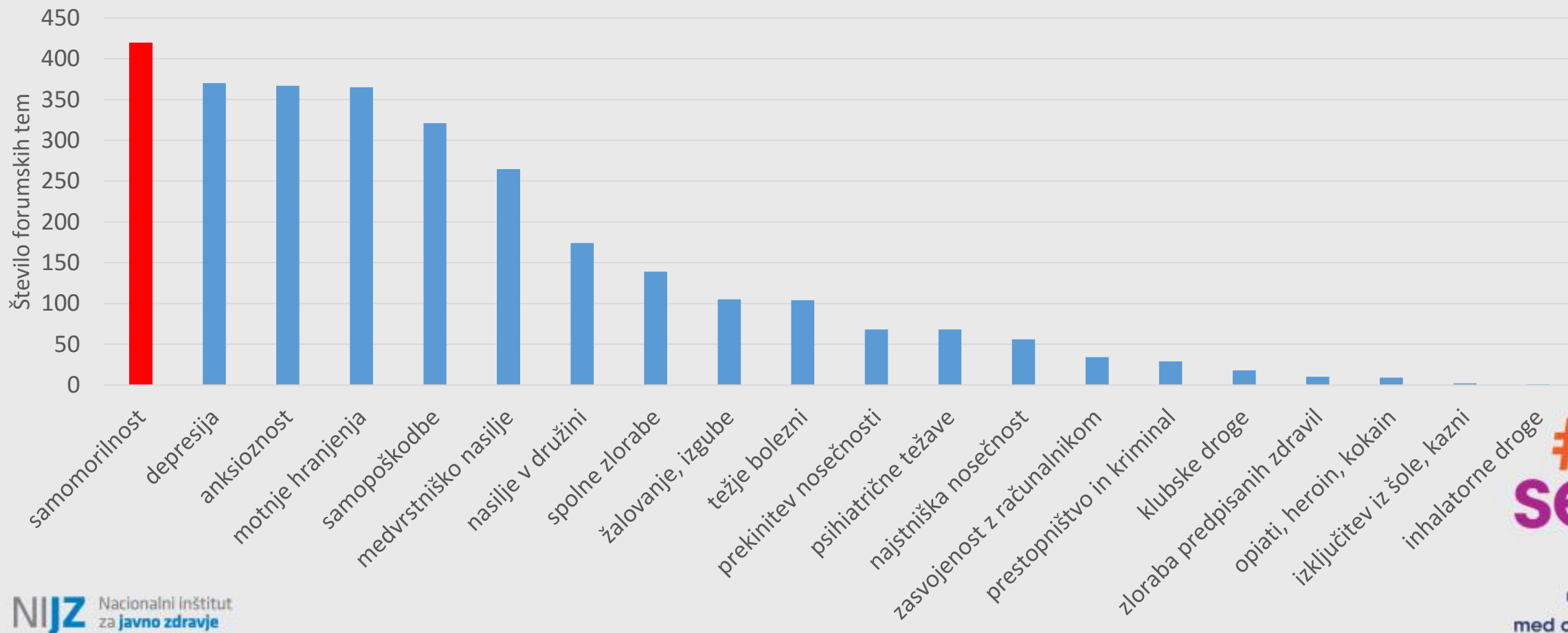


# Vsebina vprašanj v letu 2021 (N = 1453)



# Najtežja vprašanja 2012-2021

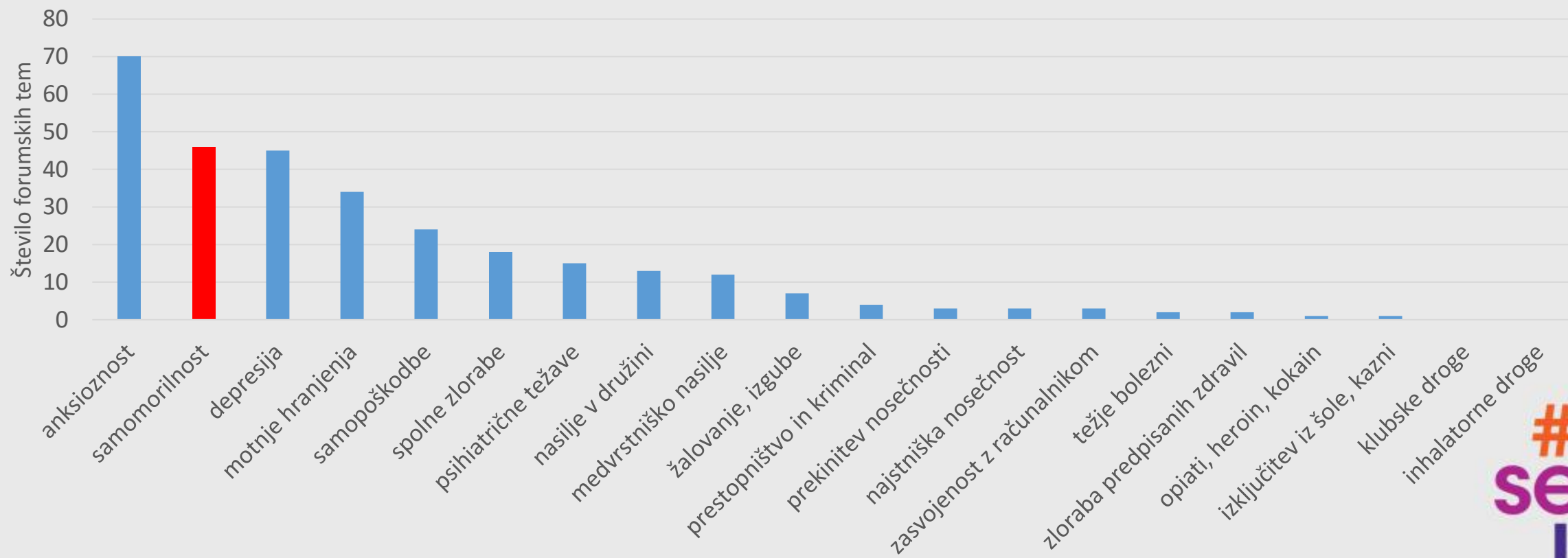
V obdobju med 2012 in 2021 je bilo skupno objavljenih 19113 vprašanj, med njimi je bilo 2200 (11,5 %) *najtežjih vprašanj*.





# Najtežja vprašanja v letu 2021

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



# Spletna svetovalnica

- spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za učinkovit pogovor o osebnih stiskah: v miru lahko napišejo, kaj jih bremeni in dobijo odgovor strokovnjaka
- e-opora pri reševanju vsakdanjih težav, približno 10% vprašanj v kriznih situacijah
- spletna biografija o življenju slovenske mladine / e-razglednice iz adolescence
- omejitve in prednosti spleta kot svetovalnega orodja (svetovalec z enim odgovorom koristi številnim mladostnikom)
- perspektiva preventivnega, informativnega in svetovalnega dela z mladimi na spletu

#to  
sem  
jaz

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



# Primer dobre prakse

## V mednarodni strokovni javnosti

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

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



# ZA UČITELJSKI KOLEKTIV

Informacije, ki jih lahko delite

# Info

- promocija spletne svetovalnice [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) med mladostniki, starši in učitelji (možnost posvetovanja s strokovnjakom in dostop do bogatih, preverjenih vsebin)
- 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/>



# Stalnica že 10 let

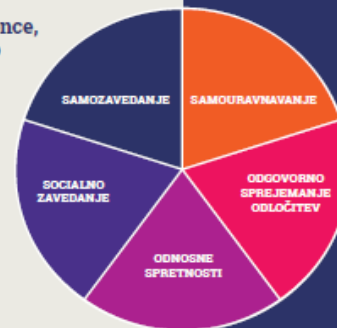
## Možnost za načrtno preventivno delo



NIJZ

### 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. Prevzamam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

### 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

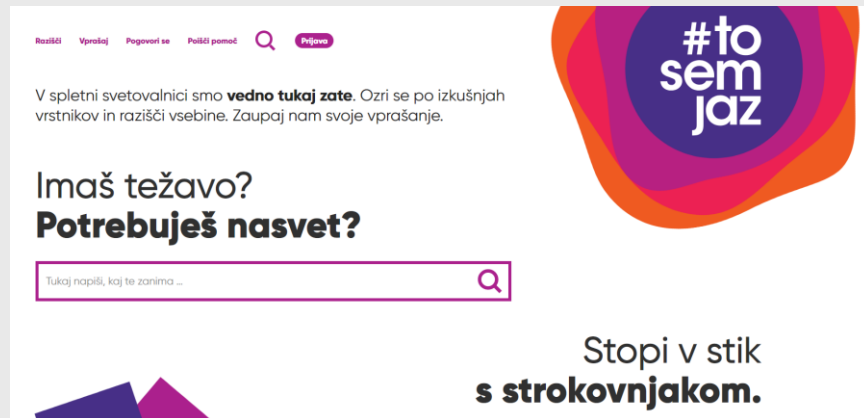
Načrtno izvajanje delavnic po konceptu.



KREPITEV OSEBNOSTNE ČVRSTOSTI MLADOSTNIKOV

# Skupna zgodba v programu To sem jaz

Podpora mladim pri razvijanju psihične odpornosti (socialnih in čustvenih veščin ter pozitivne samopodobe)



Prijazno vabljeni v program.  
Promocijske novice tudi v novem šolskem letu.

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

Kontakt: [ksenija.lekic@nijz.si](mailto:ksenija.lekic@nijz.si)