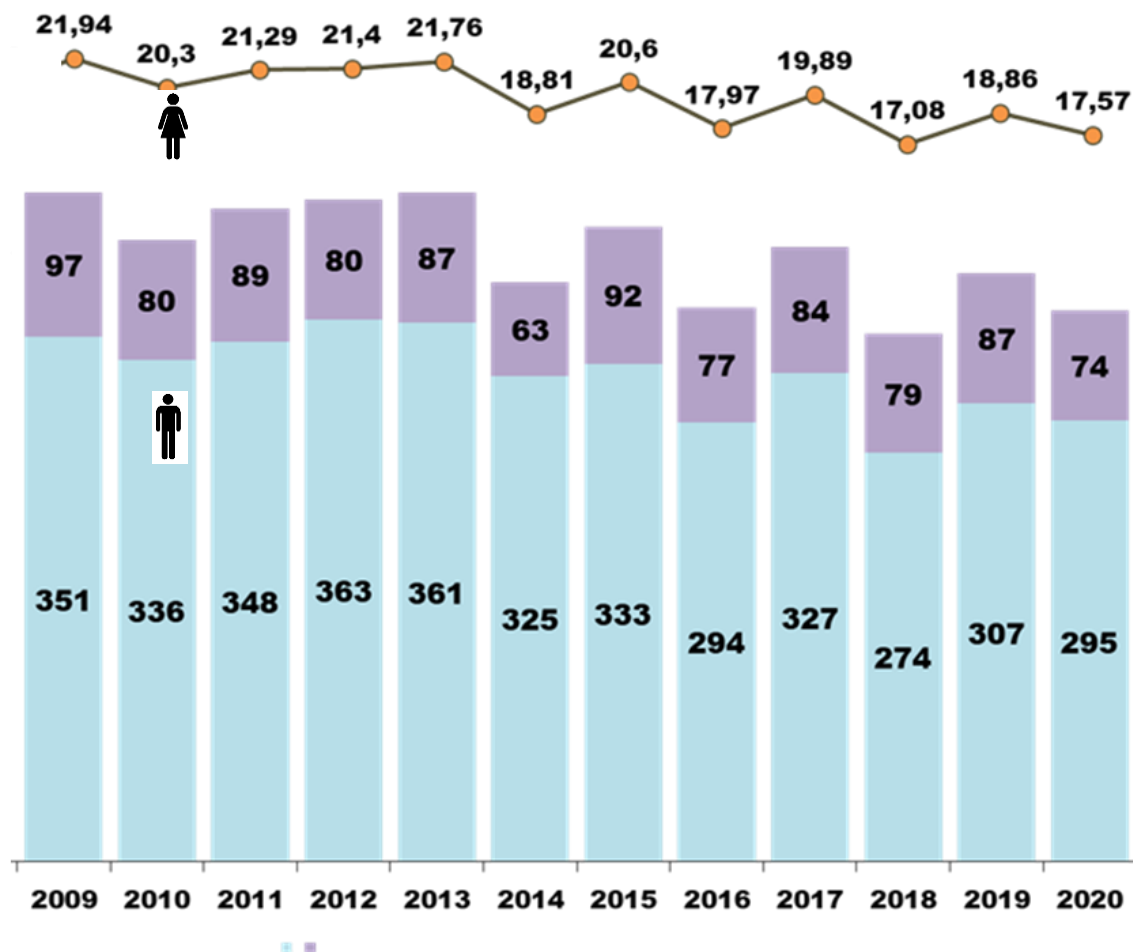


## Priloga 1 - Podatki o samomoru v Sloveniji, trend samomorilnosti in aktualne aktivnosti NIJZ

### Število samomorov v letu 2020 nižje kot leto poprej in ostaja pod dolgoletnim povprečjem




Število samomorov se je v letu 2020 v primerjavi z letom 2019 nekoliko znižalo in ostaja pod dolgoletnim povprečjem. V obdobju 2009–2019 je namreč povprečni samomorilni količnik (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 20, v letu 2020 pa 17,57 (27,98 za moške in 7,08 za ženske). Leta 2020 je zaradi samomora umrlo 369 oseb (295 moških in 74 žensk). Samomor med moškimi je bil skoraj štirikrat pogostejši kot med ženskami (razmerje med spoloma je 3,9). Trend umrljivosti zaradi samomora v Sloveniji je v upadanju (Slika 1, Tabela 1).



Vir: Baza umrlih NIJZ

Slika 1. Skupni samomorilni količnik in absolutno število samomorov za moške in ženske med leti 2009–2020

**Tabela 1. Količnik samomora (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev letno; skupaj, moški, ženske) v Sloveniji med leti 2009–2020**

Leto				Razmerje m/ž
2009	21,94	34,69	9,41	3,7
2010	20,3	33,11	7,73	4,3
2011	21,29	34,27	8,58	3,9
2012	21,40	35,67	7,70	4,6
2013	21,76	35,42	8,37	4,2
2014	18,81	31,79	6,05	5,2
2015	20,60	32,57	8,84	3,7
2016	17,97	28,71	7,40	3,8
2017	19,89	31,87	8,08	3,8
2018	17,08	26,68	7,60	3,5
2019	18,86	29,35	8,34	3,5
2020	17,57	27,98	7,08	3,9

Vir: Baza umrlih NIJZ

### **Epidemija koronavirusa in samomorilno vedenje**

Podobno kot v Sloveniji so tudi v drugih državah po svetu zabeležili upad ali stagnacijo samomorilnega količnika v (prvem) letu pandemije koronavirusa v primerjavi s predhodnimi leti. Dejavniki, ki so vplivali na to, da se samomorilni količnik v prvih mesecih epidemije ni povečal, so mnogoteri – (i) v različnih državah so se hitro odzvali na spremenjene okoliščine, ki lahko predstavljajo grožnjo duševnemu zdravju, več poudarka je bilo namenjenega pomenu iskanja pomoči, okrepile so se aktivnosti ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja in o načinih spopadanja s stisko; (ii) določeni varovalni dejavniki so se v prvih mesecih pandemije okrepili; skupnosti so bile bolj podpirne do bolj ogroženih posameznikov, delo od doma je vsaj za krajši čas lahko zmanjšalo stres, določene osebne vezi so se lahko okrepile in zavedanje, da »smo vsi na istem«, je lahko zmanjšalo občutek stiske, tudi osamljenosti; (iii) v veliko državah so sprožili različne oblike ekonomske pomoči, da bi zmanjšali gospodarsko škodo. Več o tem je na voljo v članku, ki je bil objavljen v reviji *The Lancet*, Pirkis, J. in dr. (2021). *Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries*.

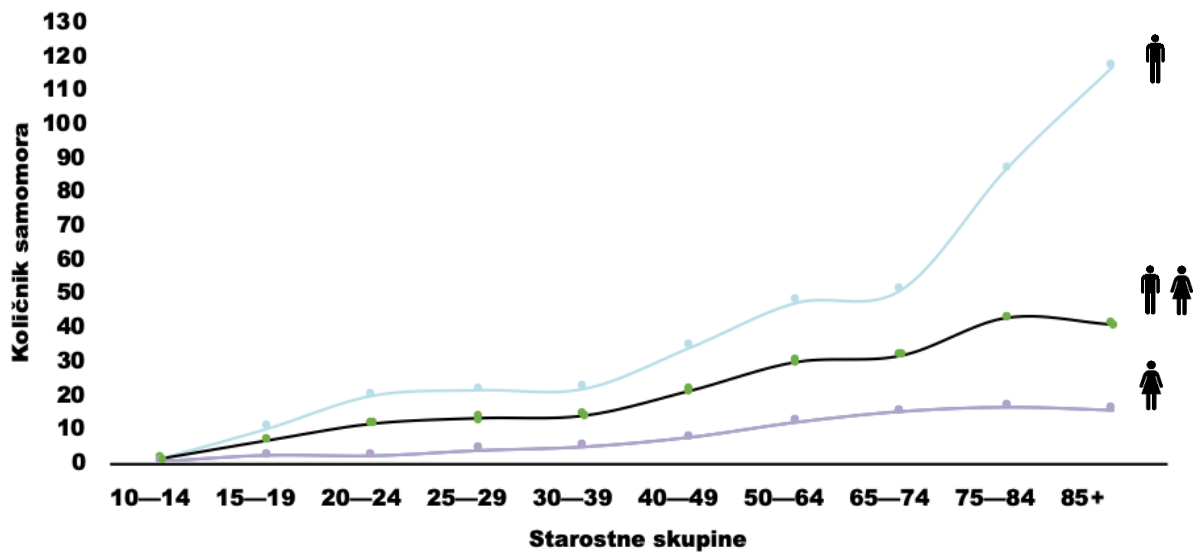
Ker pandemija še vztraja, je eno izmed glavnih vprašanj in negotovosti povezanih z dolgoročnimi vplivi pandemije na samomorilni količnik. Novi valovi okužb in s tem povezani ukrepi se bodo lahko odražali na

ekonomski in gospodarski situaciji, to pa posledično na duševnem zdravju prebivalstva. Zato je pomembno, da statistiko samomorilnega količnika tudi v prihodnje pozorno spremljamo in da se preventivni ukrepi, ki so se zgostili v preteklih letih in mesecih in ki so lahko doprinesli k stagnaciji ali upadu samomorilnega količnika, nadaljujejo.

Rezultati iz japonske študije denimo nakazujejo na to, da je začetnemu upadu samomorilnega količnika sledil porast, predvsem med določenimi ciljnim skupinami (ženske, otroci in adolescenti; več o tem v *Tanata, T in dr. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan, Nature Human Behavior*). Tudi v drugih študijah so ugotavljali, da je pandemija koronavirusa določene skupine prebivalstva – ženske, mlade, osebe s predobstoječimi duševnimi težavami, osebe s spremembo zaposlitvenega statusa, osebe z nižjim socioekonomskim statusom – bolj prizadela (več o tem v *O'Connor, RC in dr. (2021). Mental Health and wellbeing durin the COVID-19 pandemic: longitutdinal analysis of adults in the UK covid-19 Mental Health & Wellbeing study, The British Journal of Psychiatry*). Prav tako so v metaanalizi 54 študij avtorji ugotavljali, da so se v primerjavi z obdobjem pred pandemijo za 10,81 % povečale samomorilne misli, za 4,68 % poskusi samomorov in za 9,63 % samopoškodovalno vedenje (več o tem v *Dube, JP in dr. (2021). Suicide behaviors during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis of 54 studies, Psychiatry Research*).

### **Več samomorov beležimo pri starejših in pri moških**




Podobno kot drugod po svetu tudi v Sloveniji samomorilni količnik narašča s starostjo in je najvišji v višjih starostnih skupinah (Slika 2). V najvišjih starostnih skupinah beležimo tudi drugačno, še višje razmerje med spoloma, saj moški v najvišjih starostnih skupinah pet ali večkrat pogosteje umirajo zaradi samomora. V opazovanem obdobju zadnjih desetih let (2009–2020) smo upad ali stagnacijo samomorilnega količnika zabeležili v večini starostnih skupin (Tabela 2). Izjema so najvišje starostne skupine (nad 65 let), kjer je bilo nihanje samomorilnega količnika (večja nihanja navzgor ali navzdol med posameznimi leti) v zadnjih letih bolj izrazito, predvsem pri moških v starostni skupini nad 65 let. Gibanje samomorilnega količnika je prav tako bolj nestabilno v starostni skupini 15–19 let, kjer so v zadnjih štirih letih prisotna precejšnja nihanja navzdol in navzgor. Bolj izrazito je to pri fantih. Pri zaključevanju in interpretaciji o trendu umrljivosti zaradi samomora v tej starostni skupini je zato potrebna še dodatna previdnost.



Vir: Baza umrlih NIJZ

Slika 2. Povprečni samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v obdobju 2009–2020 za različne starostne skupine.

**Tabela 2. Samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v različnih starostnih skupinah v obdobju 2009–2020**

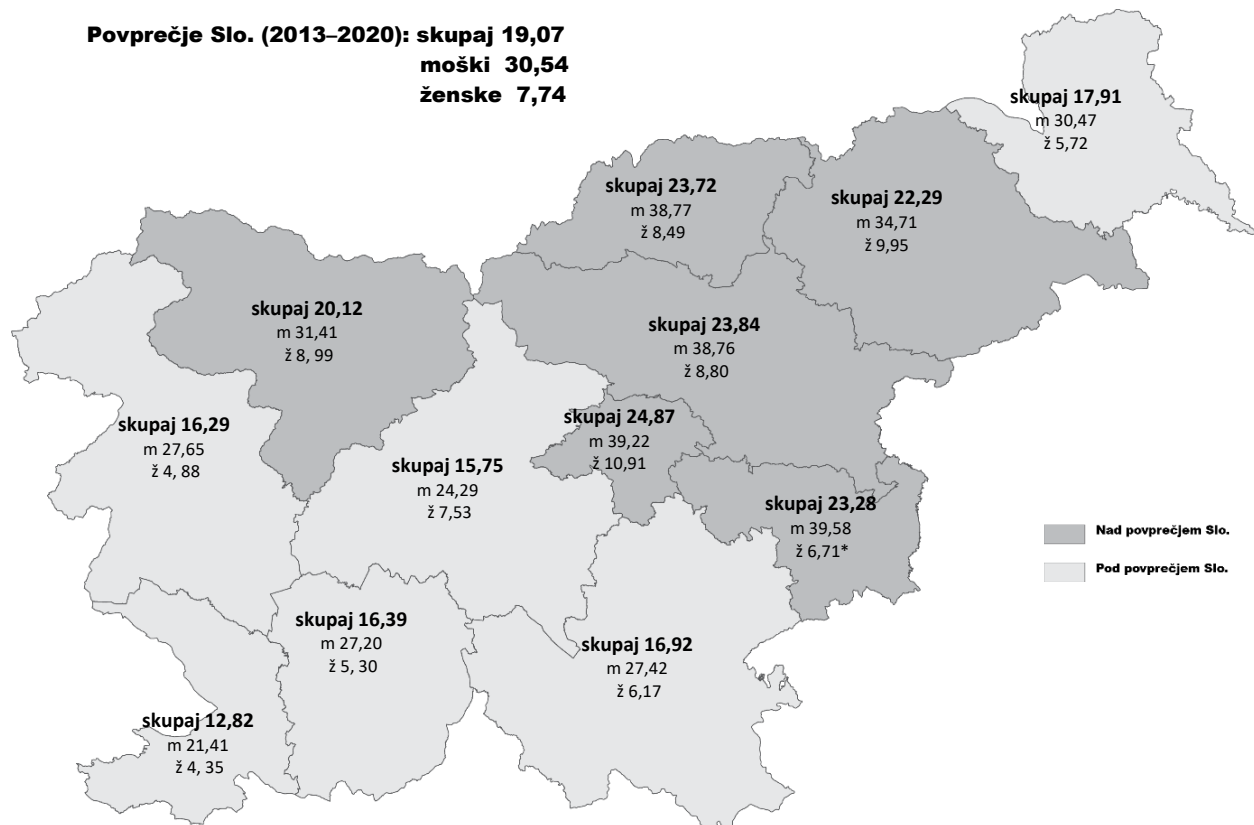
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
	0–9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	10–14	0,00	2,13	0,00	1,09	1,09	1,10	1,09	1,06	3,07	0,97	0,97
	15–19	6,51	9,59	7,93	1,00	6,16	5,23	5,28	10,63	3,23	9,72	6,43
	20–24	10,49	12,39	11,14	16,65	16,63	12,76	11,30	13,61	6,87	6,94	7,82
	25–29	14,57	12,84	9,79	17,90	17,38	11,88	10,77	10,29	17,40	10,39	11,36
	30–39	15,10	13,33	12,90	11,59	12,61	15,94	16,06	16,02	12,19	13,36	14,11
	40–49	27,93	23,93	26,80	26,98	23,48	18,59	22,02	16,37	14,37	16,65	17,30
	50–64	36,42	32,17	29,53	32,64	34,35	27,13	29,48	25,39	33,50	21,79	25,61
	65–74	33,78	31,00	41,36	34,13	31,36	31,16	32,81	22,92	26,52	30,20	34,58
	75–84	43,35	40,83	46,53	44,97	48,46	41,66	44,76	40,50	48,00	35,66	38,63
	85+	23,05	33,43	51,13	40,15	37,72	28,39	49,41	44,55	57,09	38,96	47,11
	0–9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	10–14	0,00	4,14	0,00	0,00	2,12	2,13	2,13	2,11	2,07	2,00	1,90
	15–19	10,84	16,81	15,42	0,00	9,98	10,14	6,13	14,41	6,24	16,67	8,29
	20–24	17,11	23,67	19,95	32,22	30,59	19,55	20,22	26,47	5,71	13,34	12,86
	25–29	27,59	20,58	16,02	24,71	27,79	21,41	17,77	19,86	30,32	14,93	18,13
	30–39	25,02	22,31	19,08	17,82	21,58	26,68	25,03	25,45	21,92	21,49	17,51
	40–49	44,57	41,72	40,22	48,83	38,00	32,24	32,97	25,84	22,55	23,61	26,08
	50–64	57,64	45,90	48,03	52,44	56,85	44,39	47,83	41,12	51,55	32,71	42,44
	65–74	50,19	52,92	73,04	52,33	45,20	55,19	48,89	34,41	46,31	51,17	53,94
	75–84	79,31	94,75	97,60	102,61	93,92	89,33	86,48	74,63	93,18	67,09	77,74
	85+	71,28	104,95	146,74	136,29	123,85	66,07	156,96	112,09	144,19	107,17	115,09
	0–9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	10–14	0,00	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	4,19	0,00	0,00
	15–19	1,92	1,97	0,00	2,07	2,11	0,00	4,37	6,59	0,00	2,24	4,44
	20–24	3,16	0,00	1,65	0,00	1,80	5,62	1,93	0,00	8,10	0,00	2,09
	25–29	0,00	4,27	2,94	10,48	6,05	1,55	3,20	0,00	3,45	5,43	3,72
	30–39	4,14	3,42	6,09	4,73	2,72	4,10	6,20	5,61	1,43	4,34	10,27
	40–49	10,52	5,30	12,72	4,05	8,16	4,11	10,35	6,23	5,56	9,05	7,57
	50–64	14,73	18,16	10,71	12,45	11,41	9,51	10,81	9,42	15,19	10,74	8,52
	65–74	20,42	12,91	15,12	18,91	19,63	10,60	18,85	12,82	8,94	11,30	16,94
	75–84	24,25	11,37	17,60	11,25	21,24	12,44	18,53	18,50	18,35	14,59	12,02
	85+	8,56	11,87	22,20	10,51	9,98	15,78	12,10	20,20	25,09	13,39	20,89

Vir: Baza umrlih NIJZ

### V Sloveniji več samomorov beležimo v regijah na vzhodu

V Sloveniji lahko opazimo tudi zelo velike razlike v umrljivosti zaradi samomora med posameznimi regijami. Regije, ki so na vzhodu države, beležijo več samomorov v primerjavi z regijami, ki so na zahodu. Izjemi sta pomurska regija na vzhodu, kjer so v zadnjih letih zabeležili nižji samomorilni količnik od povprečja, in gorenjska regija na zahodu, kjer so v zadnjih letih zabeležili višji samomorilni količnik od povprečja. V nekaterih regijah na vzhodu izstopa samomorilni količnik med moškimi (Koroška, Savinjska, Posavska), ki je precej nad slovenskim povprečjem za moške, medtem ko v nekaterih regijah na zahodu,

ki sicer beležijo nižji samomorilni količnik od povprečja, izstopa visoko razmerje med spoloma, saj med moškimi beležijo tudi do šestkrat več samomorov v primerjavi z ženskami (Slika 3).



Vir: Baza umrlih NIJZ

**Slika 3. Povprečni samomorilni količnik (skupaj, moški, ženske) v statističnih regijah v obdobju 2013–2020 glede na slovensko povprečje.**

**Opomba**

\*samomorilni količnik za ženske je pod slovenskim povprečjem za ženske, medtem ko je skupni količnik in količnik za moške nad slovenskim povprečjem;

**Aktualne aktivnosti NIJZ**

V Sloveniji se že vrsto let pridružujemo preventivnim aktivnostim in aktivnostim ozaveščanja javnosti, ki jih organizira in vzpodbuja mednarodna javnost (Svetovna zdravstvena organizacija, Mednarodna zveza za preprečevanje samomora). Za ozaveščanje o samomoru se v mednarodni skupnosti že nekaj let uporablja rumeno-oranžna pentlja. Je simbol zavedanja, da samomor predstavlja javnozdravstveni problem, je znak podpore preventivnim prizadevanjem na tem področju, predvsem pa je znak solidarnosti z vsemi, ki jih je samomor na tak ali drugačen način prizadel. Omenjene pentljice smo v Sloveniji prvič razdelili leta 2018 in ponovno jih bomo tudi letos. Razširili jih bomo med različnimi javnostmi (splošna

javnost, politični in medijski predstavniki, lokalna skupnost itd.). V ta namen bo 10. septembra z rumeno oranžnimi barvami osvetljen tudi Ljubljanski grad. Prav tako bomo nadaljevali tudi z mednarodno akcijo »Prekolesarimo svet«, ki smo jo v preteklih letih uspešno izvedli.

V sodelovanju s Slovenskim združenjem za preprečevanje samomora, IAM in Društvom svetovalnih delavcev Slovenije smo na NIJZ izdali **Smernice za postvencijo po samomoru v šolskem okolju z naslovom »Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka«**. Smernice nudijo dobro izhodišče za šolsko okolje, kako ukrepati v primeru samomorilnega vedenja na šoli.

V zaključni fazi priprave je tudi **strokovno-znanstvena monografija o samomoru**. V monografiji je preprečevanje samomora celostno predstavljeno – zajeti so različni dejavniki tveganja za razvoj samomorilnega vedenja (genetski dejavniki, biološki, okoljski, kulturni itd.), različni pristopi k preprečevanju in obravnavi, izpostavljene so skupine z večjim tveganjem, predstavljena pa so tudi mejna področja v suicidologiji (evtanazija, pomoč pri samomoru). Izdajatelja monografije bosta NIJZ in MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje), avtorji prispevkov pa so vodilni strokovnjaki iz tega področja v Sloveniji.

Nadaljevali smo tudi z delom v Interdisciplinarni delovni skupini za preprečevanje samomora (IDS), v sklopu Resolucije nacionalnega programa za duševno zdravje MIRA. IDS za preprečevanje samomora sestavljajo strokovnjaki iz različnih področij, ki s svojim znanjem in izkušnjami naslavljajo različne ravni ukrepanja in preventive za preprečevanje samomora – od promocije duševnega zdravja, identifikacije ogroženih, dela z ogroženimi, do žalovanja in dela s svojci ter beleženja samega pojava.

\*\*\*

## **Priloga 2 – Aktivnosti Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**

### **Aktivnosti Slovenskega združenja za preprečevanje samomora**

Slovensko združenje za preprečevanje samomora je bilo ustanovljeno v letu 2001 z namenom povezovanja strokovnjakov različnih področij, ki jim je bilo skupno zanimanje za raziskovanje in preprečevanje samomora. Večino članov Združenja predstavljajo svetovalci Centra za psihološko svetovanje Posvet, v delovanje Združenja pa se aktivno vključujejo tudi vodilni slovenski suicidologi. Z njihovo strokovno pomočjo lahko v Sloveniji uspešno sledimo strokovnim trendom na področju razvoja suicidologije.

V letu 2020 smo bili nekateri člani aktivno vključeni v pripravo Smernic za postvencijo v šoli z naslovom »Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka«. Kljub temu, da je v Sloveniji število samomorov med mladimi, v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami, majhno, se ob takšnih situacijah pokaže velika potreba po strokovni pomoči, tako šoli, kot tudi družini in prijateljem umrlega.

Člani Združenja sodelujemo tudi pri pripravi različnih programov s področja skrbi za duševno zdravje tako na lokalnem, kot tudi na nacionalnem nivoju. Izkušnje, pridobljene pri svetovalnem delu na Posvetu, tako predstavljajo osnovo za prepoznavanje »dobrih praks« na področju preprečevanja samomora.

### **Slovensko združenje za preprečevanje samomora - Center za psihološko svetovanje POSVET**

V okviru Slovenskega združenja za preprečevanje samomora (s statusom društva v javnem interesu na področju varovanja zdravja in humanitarne organizacije) že 15 let deluje Center za psihološko svetovanje Posvet. V mreži **14ih psiholoških svetovalnic – v Ljubljani, Kranju, Celju, Mariboru, Kopru, Slovenj Gradcu, Sevnici, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Idriji, Zagorju ob Savi in Novem mestu** – izvajamo program "**Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v duševni stiski**". Svetovanje je za kliente **brezplačno, dostopno brez napotnic in kartice zdravstvenega zavarovanja**, čakalne dobe so kratke (do 3 tednov), zato so dileme in predsodki pred vključitvijo v obravnavo manjše. Pravočasna pomoč pa pomaga preprečevati hujše zaplete in motnje v duševnem zdravju posameznika, kar posledično zmanjšuje pritiske na zdravstvene institucije. Število posvetov iz leta v leto narašča in jasno kaže na povečanje potrebe družbe po psiholoških svetovalnicah, saj smo v 15ih letih dela s skoraj 40.000 svetovanji pomagali več kot 18.000 klientom. V letu 2020 smo opravili 3707 svetovanj, zaradi epidemije tudi na prilagojen način, preko video in telefonskih povezav. Polovica naših klientov poišče pomoč zaradi težav v družini, petina zaradi depresivnosti in tesnobe, desetina zaradi slabe samopodobe, sledijo pa težave v službi ali pri študiju, prizadetost ob smrti bližnjega (še posebej po samomoru svojca), težave zaradi telesnih bolezni, brezposelnosti,.....Polovici klientov smo prva oblika pomoči.

S strokovno, hitro in lahko dostopno pomočjo klientom nudimo razbremenitev, jim omogočamo učenje strategij za razreševanje težav, izboljšanje komunikacije, premagovanje stresa, izgub ter stisk ob pomembnih življenjskih odločitvah. V primerih, ko stiska presega okvire naše pomoči, pa kliente usmerimo v ustrezne inštitucije. S tem omogočamo preventivo v duševnem zdravju, saj bi tovrstne duševne stiske ob poglobitvi lahko povzročile zdrs v duševno bolezen ali samomorilno vedenje.

V septembru načrtujemo odprtje dodatnih 4-ih svetovalnic za odrasle in 3-eh za mladostnike od 14 do 18 let, da bi **dosegli dobro pokritost z brezplačno in hitro dostopno psihološko pomočjo klientom v akutni čustveni stiski**. Še posebej je to pomembno v zadnjem času, ko na naš način življenja vpliva epidemija s



spremljajočimi ukrepi in posledicami, ki je v manj funkcionalnih družinah povzročila dodatno poglobljanje stisk.

**Analiza problematike** klientov namreč kaže, da se je v primerjavi z letom 2019 v letu 2020 pojavnost osamljenosti, čustvenih stisk ob telesnih boleznih, zlorab in nasilja v družini povečala za 2,5x, tesnobe in števila razvez pa za 1,2x. Primerjava med prvim in drugim valom pa kaže premo sorazmerno poglobitev stiske s trajanjem epidemije - v prvem valu se je število osamljenih klientov povečalo za 2x, v drugem pa kar za 4x, število odvisnih klientov (od alkohola, prepovedanih substanc, interneta oz. ekranov, iger na srečo) pa se je v prvem valu rahlo povečalo, v drugem pa kar potrojilo.

**Tri nove svetovalnice za psihološko svetovanje mladostnikom od 14 do 18 let** bodo omogočile **strokovno pomoč ranljivi populaciji** mladih, ki je v zadnjem obdobju še dodatno prizadeta zaradi spremenjenega načina življenja zaradi epidemije. Analiza podatkov naših klientov študentske populacije je namreč pokazala v l.2020 v primerjavi z l.2019 pomemben porast slabe samopodobe in identitetne krize.

S stalnim strokovnim izobraževanjem svetovalcev (redna supervizija) širimo znanja s področja pomoči človeku v čustveni stiski, kar predstavlja pomemben dejavnik pri preprečevanju samomorilnega vedenja in različnih psihičnih motenj.

Program Psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam financirajo Ministrstvo za zdravje, Fiho fundacija, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj in mnoge druge občine. Podpora svetovalnicam v lokalnem okolju iz leta v leto raste, uporabniki o svoji izkušnji govorijo in s tem skupaj ogromno naredimo za destigmatizacijo iskanja pravočasne psihološke pomoči.

## **Mreža svetovalnic centra za psihološko svetovanje POSVET – TU SMO ZATE**

### **Kdaj je potrebno poiskati strokovno pomoč?**

V življenju posameznika se običajno izmenjujejo obdobja stabilnosti, uspešnosti in zadovoljstva z obdobji, ki pred nas postavljajo izzive, probleme in težave. Večino takšnih situacij zmoremo obvladati sami, če v reševanje vložimo več napora, preizkušamo različne strategije in morda prilagajamo cilje ali naš pogled na problem. Včasih pa zaradi prepletanja različnih dejavnikov dalj časa ne najdemo uspešne rešitve problema. V našem doživljanju postane situacija brezizhodna, počutimo se nesposobni in nekoristni, preplavljata nas strah in tesnoba. Takšno stanje izgube čustvenega ravnotežja lahko sprožijo različni dogodki: spremenjena življenjska situacija, težave na delovnem mestu, nerazumevanje v družini, izguba partnerja, težave z otroki, smrt bližnje osebe, izpostavljenost nasilju in druge boleče izkušnje.

Strokovno pomoč je dobro poiskati čim prej, še preden se zaradi čustvene stiske osnovnemu problemu pridružijo dodatne težave. Poleg tega nam razrešitev težavne situacije prinese koristne izkušnje za reševanje problemov v prihodnosti in pripomore k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti. Nujno pa je, da poiščemo pomoč strokovnjaka takrat, kadar stiska prizadene naše življenje do te mere, da se pojavijo motnje spanja (nespečnost, umikanje v spanje), motnje apetita (izguba ali pretirana ješčnost), brezvoljnost (opuščanje delovnih in /ali družinskih obveznosti), izguba zanimanja za dejavnosti, ki so nas še pred

kratkim veselile, izogibanje stikom z bližnjimi, huda tesnoba, nemir, razdražljivost, dileme glede smisla življenja in razmišljanja o umiku iz življenja (misli o samomoru).

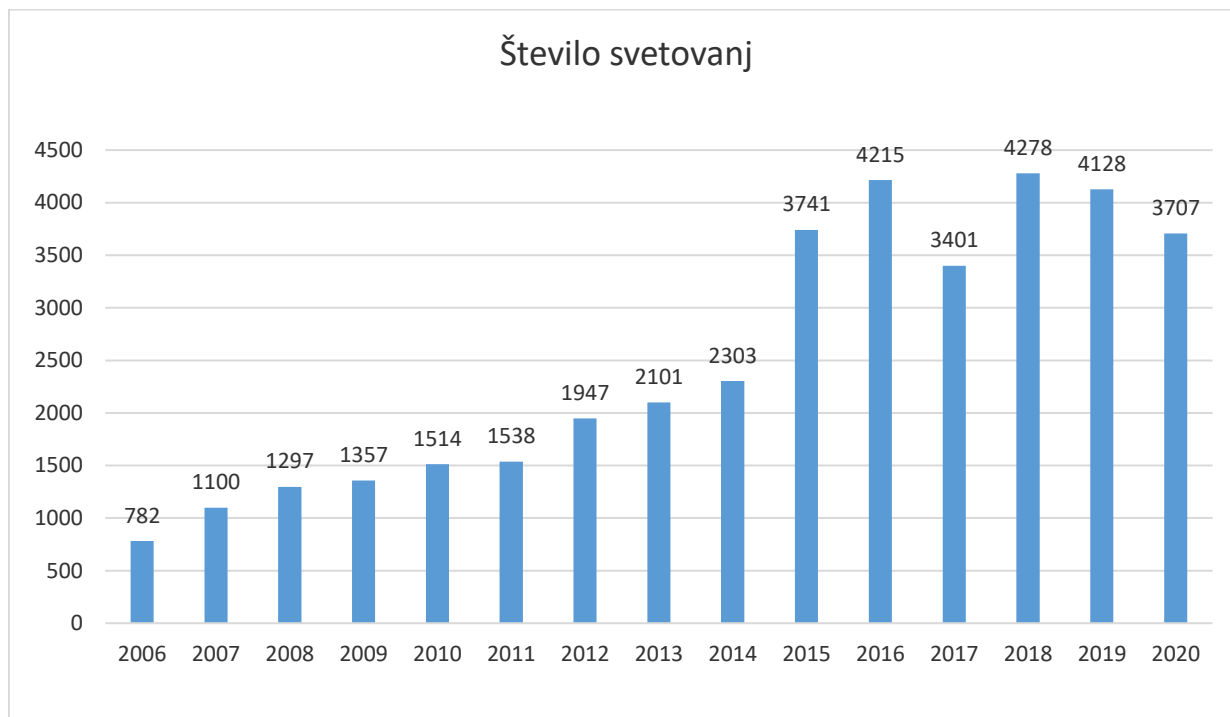
Posameznik, ki je v čustveni stiski, pogosto odlaša z obiskom pri strokovnjaku; pomagajo mu lahko bližnji (družina, prijatelji, sodelavci, nadrejeni,...), ki pri njemu opažajo spremembe in so zanj zaskrbljeni. Odkrit pogovor in tudi konkretna pomoč (npr. spremljanje na prvi obisk pri strokovnjaku) bosta pri tem v veliko pomoč. Pomembno je tudi, da je strokovna pomoč v okviru mreže svetovalnic Posvet – Tu smo zate dostopna brez napotnic in v časovno sprejemljivih okvirih.

## 1. Svetovalnice Posvet – Tu smo zate po Sloveniji



**Zaenkrat deluje 14 svetovalnic** (na zemljevidu označene z oranžno barvo), v jeseni 2021 načrtujemo še odprtje dodatnih 4-ih svetovalnic za odrasle in 3-eh za mladostnike od 14 do 18 let (na zemljevidu nove svetovalnice označene z modro barvo).

## 2. Število svetovanj v posameznem letu delovanja Posveta od ustanovitve l.2006 do leta 2020



Skupaj smo v 15ih letih dela opravili skoraj **40.000 svetovanj**.

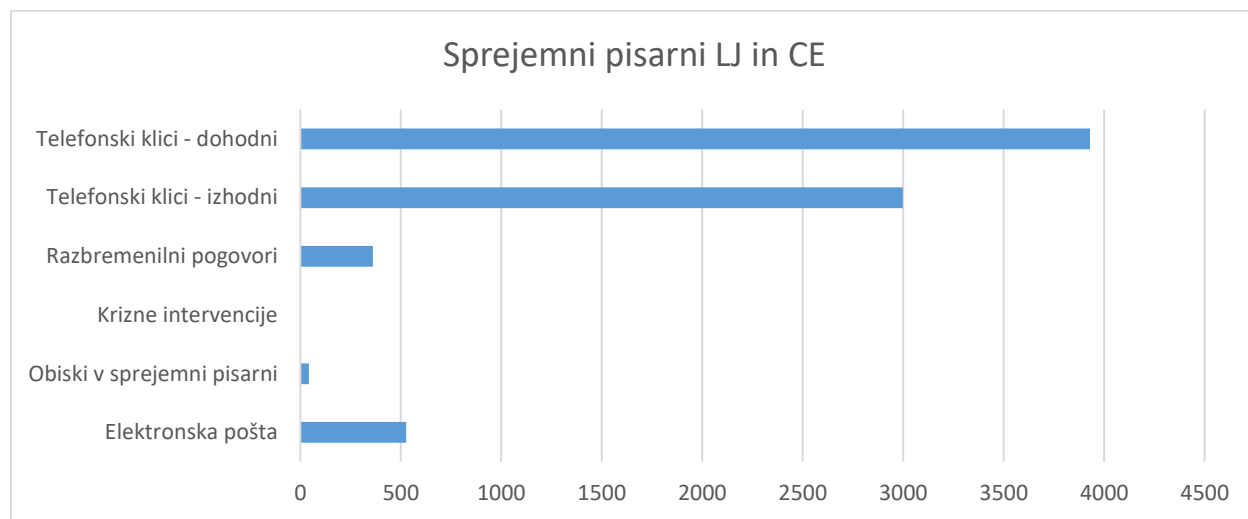
## 3. Število svetovanj v posamezni svetovalnici v l.2020



Največ svetovanj opravimo v svetovalnici Ljubljana, ki deluje že 15 let in v Celju, ki deluje 11 let. V ostalih svetovalnicah, odprtih pred nekaj leti, število svetovanj narašča. Predvsem v manjših krajih je ključno obveščanje, da skupaj dosežemo čimprejšnjo destigmatizacijo iskanja strokovne psihološke pomoči.

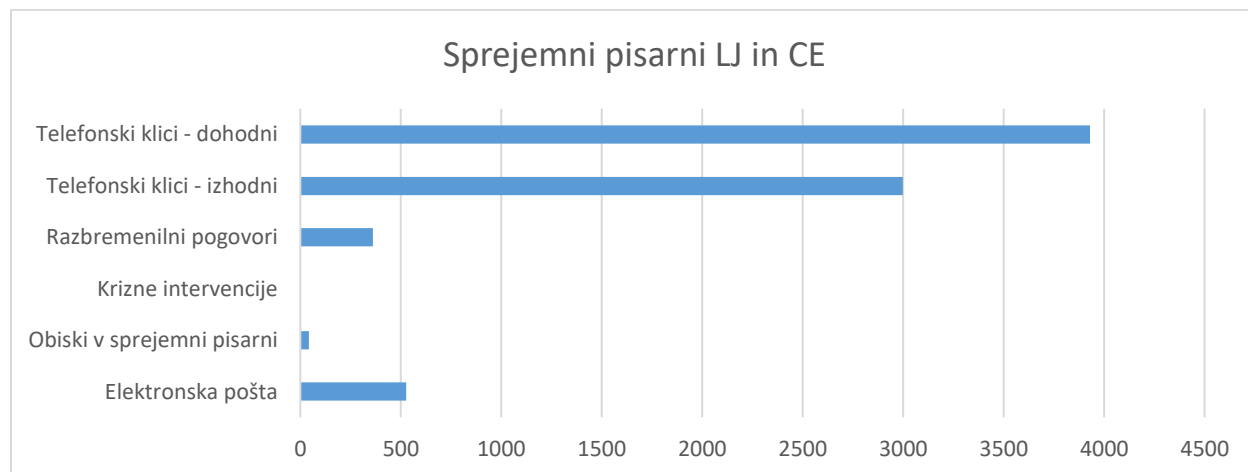
Uporabniki obiskujejo tisto svetovalnico, ki jo sami izberejo. Včasih je najbližja domu, včasih službi, včasih pa namenoma bolj oddaljena, ker si želijo večjo neprepoznavnost.

#### 4. Delo v sprejemnih pisarnah Ljubljana in Celje



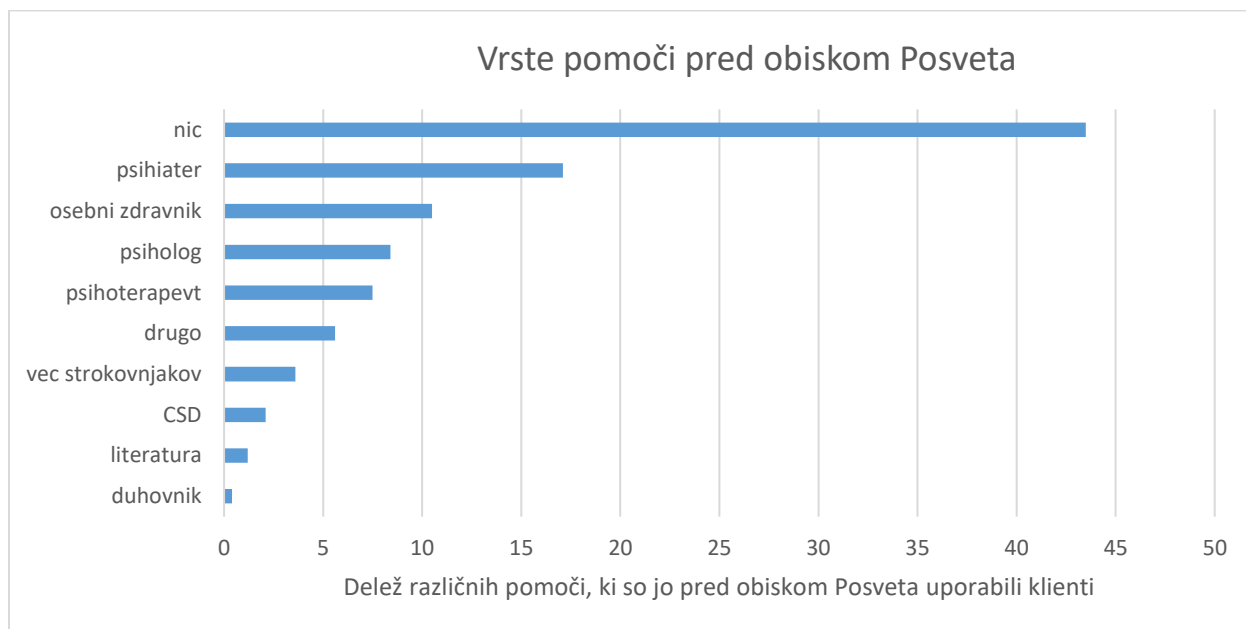
V sprejemnih pisarnah v Ljubljani in v Celju, ki sta namenjeni komuniciranju z uporabniki iz vse Slovenije in sprejemu (razbremenilnih) klicev, smo v letu 2020 sprejeli **3930** dohodnih klicev, opravili **2999** odhodnih klicev – od tega **361** razbremenilnih pogovorov, sprejeli in odgovorili na **527** elektronskih sporočil ter osebno sprejeli **43** nenapovedanih uporabnikov v stiski, ki smo jih bodisi naročili na svetovanje k nam ali pa napotili k drugemu strokovnjaku v zdravstveno ali socialnovarstveno mrežo.

#### 5. Delo v sprejemnih pisarnah Ljubljana in Celje



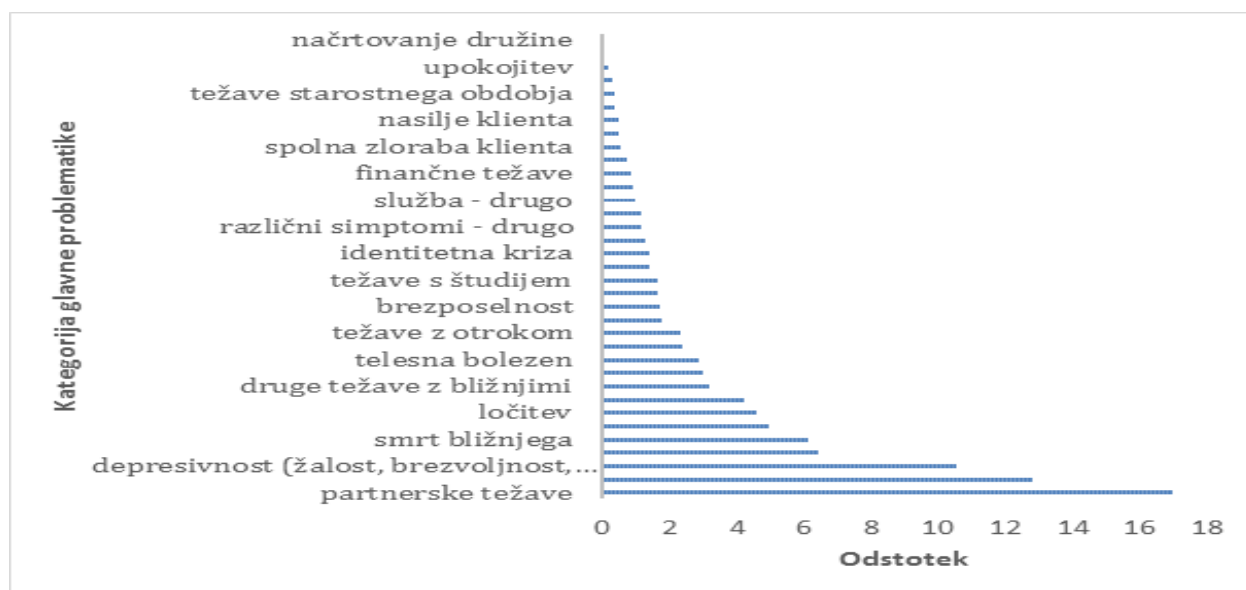
V sprejemnih pisarnah v Ljubljani in v Celju, ki sta namenjeni komuniciranju z uporabniki iz vse Slovenije in sprejemu (razbremenilnih) klicev, smo v letu 2020 sprejeli **3930** dohodnih klicev, opravili **2999** odhodnih klicev – od tega **361** razbremenilnih pogovorov, sprejeli in odgovorili na **527** elektronskih sporočil ter osebno sprejeli **43** nenapovedanih uporabnikov v stiski, ki smo jih bodisi naročili na svetovanje k nam ali pa napotili k drugemu strokovnjaku v zdravstveno ali socialnovarstveno mrežo.

## 6. Kje so klienti že iskali pomoč



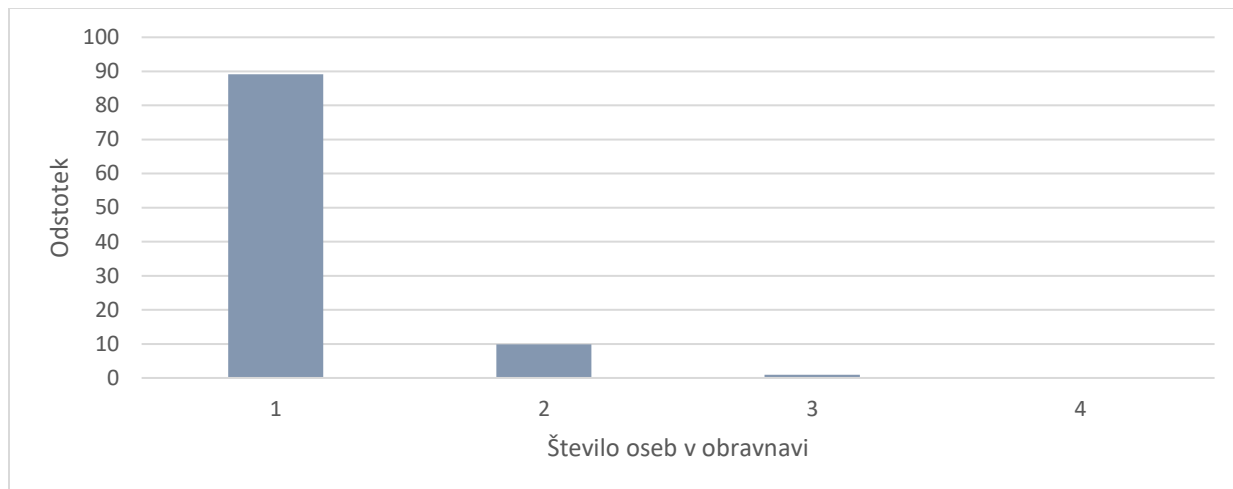
Za skoraj polovico naših klientov smo bili tudi v I.2020 prva izbira pomoči v stiski.

## 7. Glavna problematika



Najpogostejša glavna problematika klientov v letu 2020 so bile partnerske težave. Druga najpogostejša navedba je depresivnost (žalost, brezvoljnost, samomorilnost), tretja je smrt bližnjega, nato pa si sledijo ločitve, druge težave z bližnjimi, telesna bolezen, težave z otrokom, brezposelnost, težave s študijem, identitetna kriza.

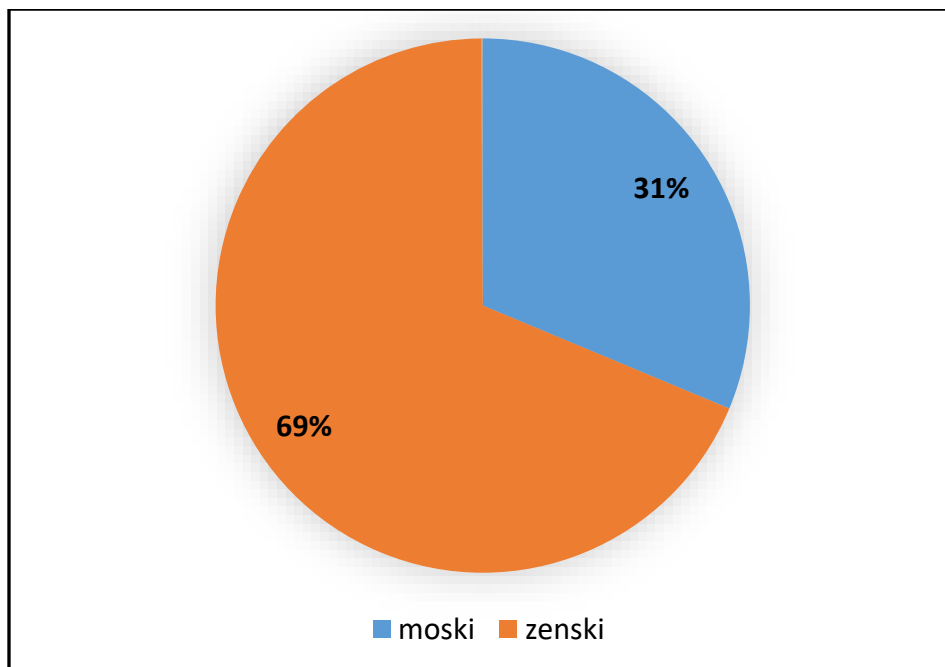
### 8. Skupno število vseh oseb v obravnavi



Približno desetino svetovanj se udeležijo pari in družine, devet desetih pa posamezne odrasle osebe.

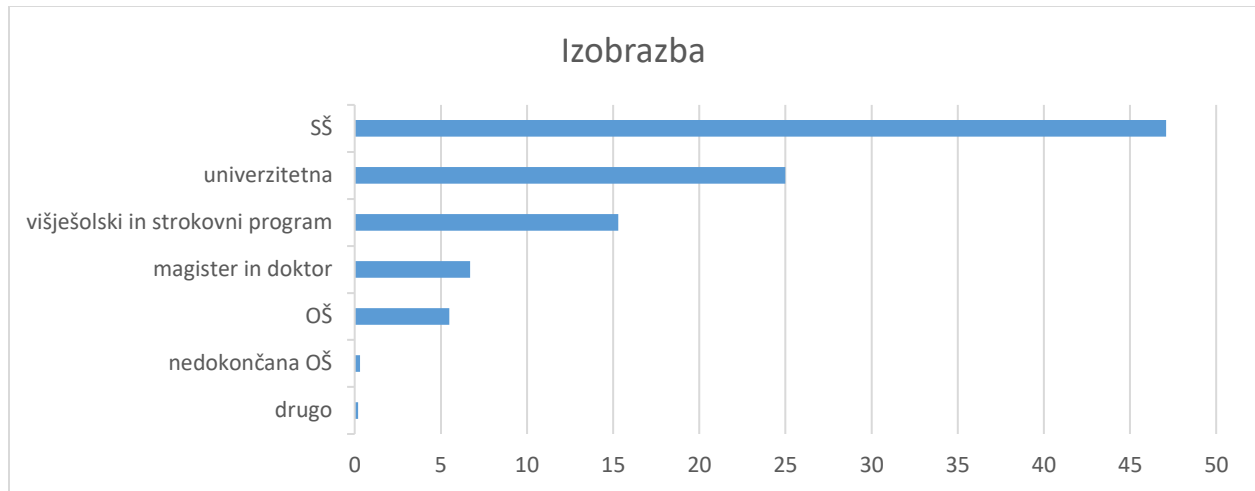
### 9. Profil klientov po spolu v letu 2020

Spol



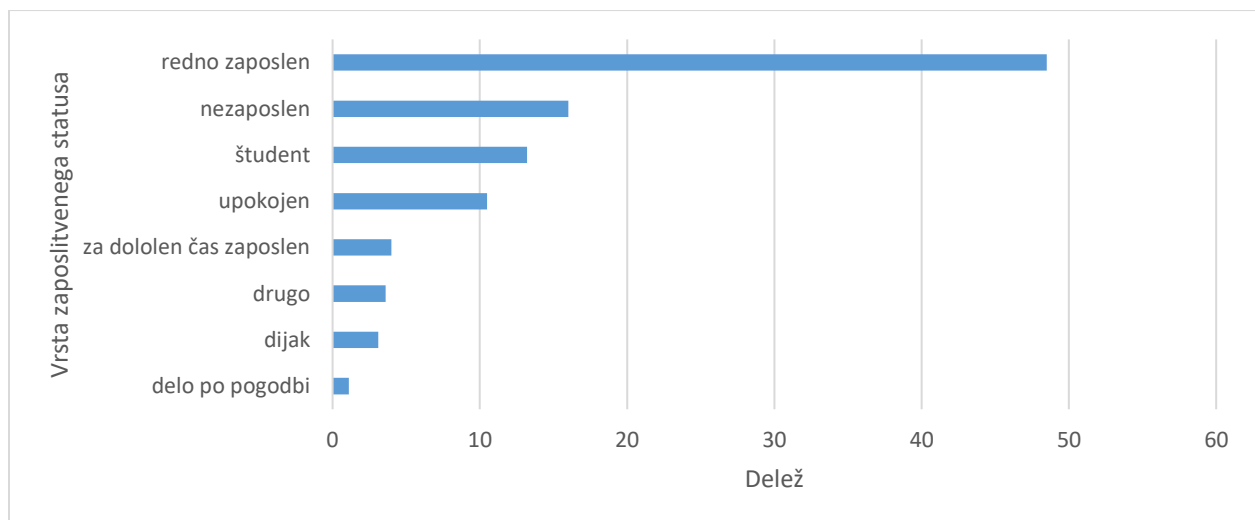
V letu 2020 je bilo približno dve tretjini klientov ženskega spola in ena tretjina klientov moškega spola.

## 10. Izobrazba



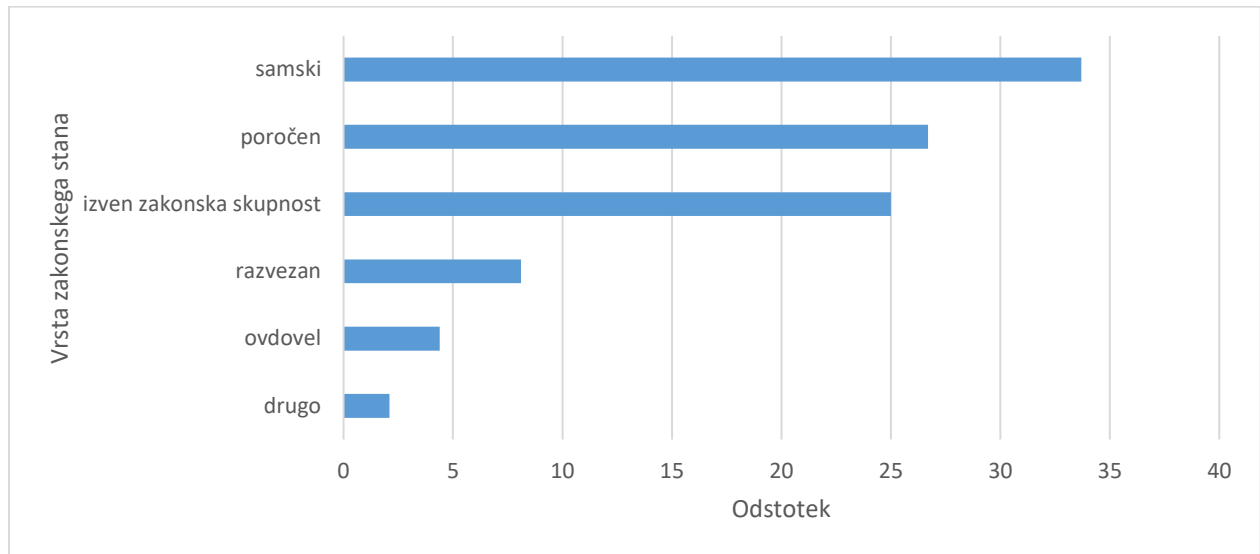
Polovica naših klientov je dokončala srednjo šolo, polovica pa je zaključila višješolski, univerzitetni program ali magisterij in doktorat.

## 11. Zaposlitev



Polovica klientov je redno zaposlenih. Druga najpogostejša skupine so nezaposleni s 17% deležem, ki narašča iz leta v leto. Sledijo študentje in upokojeni.

## 12. Zakonski stan



Več kot polovica klientov je poročenih ali v izvenzakonski skupnosti, tretjina je samskih.

Na svetovanje v Celju ali Laškem se klienti lahko naročijo po telefonu 031 778 772 vsak delovni dan ali po e-pošti [svetovalnica@nijz.si](mailto:svetovalnica@nijz.si), za svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Kopru, Mariboru, Idriji, Sevnici, Zagorju ob Savi in Novem mestu pa po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan med 8. in 20. uro ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org)

Več na [www.posvet.org](http://www.posvet.org)

Prof. dr. Onja Tekavčič Grad, Mojca Vatovec, Anamarija Zavasnik

\*\*\*



### **Priloga 3 – Aktivnosti Univerze na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič**

#### **Projekti za preprečevanje in preučevanje samomorilnega vedenja mladih**

Mladim približujemo tematiko duševnega zdravja preko projekta **A (se) štekaš?!? Integriran pristop krepitve duševnega zdravja in preprečevanje samomorilnega vedenja za mladostnike**. Delavnice v projektu so vezane na različna področja duševnega zdravja, osredotočajo pa se na preprečevanje samomorilnega vedenja med mladimi. V projekt je bilo lani vključenih 450 mladostnikov, svoje delo pa bomo letos nadaljevali po šolah po vsej Sloveniji. Projekt vključuje tudi ozaveščanje staršev in opolnomočenje učiteljev za delo z mladostniki v stiski. V tem času so delavnice in ozaveščanje o duševnem zdravju še kako pomembni, saj smo, v primerjavi s preteklimi leti, v lanskem letu zabeležili upad kvalitete duševnega zdravja med mladostniki. V pripravi je tudi publikacija, ki bo izdana ob zaključku projekta in bo v dodatno oporo učiteljem in drugim strokovnim delavcem pri delu z mladostniki v stiski. Za splošno in strokovno javnost načrtujemo tudi predavanji o delu z mladostniki v stiski. Predavanje za starše in drugo splošno javnost bo predvidoma decembra, v januarju 2022 pa bomo izpeljali povezan projekt **Podpora mladim (PoMlad)** iz kataloga KATIS, ki je namenjen svetovalnim delavcem in učiteljem. Tekom projekta bomo strokovne delavce usposobili za delo z mladostniki v samomorilni stiski in jim skozi supervizije omogočali stalno podporo in razvoj kompetenc. Podobno smo v letošnji pomladi že izvedli spletno delavnico, ki oponomoča učitelje in šolske delavce za pogovor o smrti in umiranju. Več o tem: <https://zivziv.si/smrt-v-solskem-okolju/>

V šolskem letu 2020/2021 smo pričeli z izvajanjem projekta **Psihopatologija in samomorilno vedenje mladih – vloga novih tehnologij pri pojavnosti stisk in nudenju pomoči**, njegovo izvajanje pa bomo nadaljevali tudi v šolskem letu 2021/2022. S projektom preučujemo vlogo družbenih medijev pri doživljanju stisk mladostnikov. V prvem delu projekta raziskujemo vlogo medijev na duševno zdravje na vzorcu slovenskih mladostnikov, v drugem delu projekta pa skušamo raziskati znanja, stališča in ideje mladih odraslih o preprečevanju samomora (na spletu) z vidika, kaj lahko storimo sami in kaj je potrebno urediti na družbeni ravni. Vsa spoznanja bodo služila kot osnova za razvoj sistemskih priporočil glede uporabe sodobnih tehnologij z vidika krepitve duševnega zdravja.

## Projekti za preprečevanje in preučevanje samomorilnega vedenja starejših

V septembru 2020 smo pričeli z izvajanjem projekta **Starostniki ranljivi za samomor**, ki se osredotoča na starostnike kot posebej ranljivo skupino, pri kateri je količnik samomora konsistentno višji kot v drugih starostnih skupinah, z vidika staranja prebivalstva pa postaja ta problematika vedno bolj pereča. Kot enega od pomembnih dejavnikov tveganja v tej populaciji predstavlja osamljenost, ki se povezuje tako z nizko kakovostjo življenja kot tudi z večjo umrljivostjo starostnikov. Namen projekta je zato preučiti različne pristope k zmanjšanju osamljenosti starostnikov ter identificirati najučinkovitejše načine, s katerimi bi lahko preko zmanjšanja osamljenosti učinkovito preprečevali razvoj težav v duševnem zdravju in samomorilno vedenje starostnikov. V projektu bomo oblikovali intervencije za starostnike, ter njihovo učinkovitost preizkusili v praksi.

## Projekti za preprečevanje in preučevanje samomorilnega vedenja ob epidemiji

V sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Društvom psihologov Slovenije, Filozofsko fakulteto Univerze v Ljubljani ter Fakulteto za naravoslovje, matematiko in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem smo izvedli **obširno raziskavo, ki je zajemala 3556 udeležencev, in katere namen je bil ugotoviti, kakšno duševno stisko doživljajo ljudje med epidemijo covid-19**, kako se z zaznano stisko spoprijemajo ter katere vire psihosocialne podpore si ljudje še želijo in menijo, da bi jim pomagali pri spoprijemanju s stisko. V raziskavi smo podrobneje pregledali situacijo zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, zdravstvu, socialnem varstvu in gospodarstvu ter tudi samozaposlenih, študentov, brezposelnih, upokojencev, staršev šoloobveznih otrok, žensk ter prebolevnikov bolezni covid-19. O rezultatih raziskave smo poročali na novinarski konferenci Urada za komuniciranje Vlade RS ter o njih spregovorili z predstavniki relevantnih ministrstev in z mediji.

Okoliščine epidemije so nas spodbudile, da smo razvili in širši javnosti ponudili brezplačni spletni **Program NARA – Na čuječnosti temelječe soočanje z vsakdanjikom (med epidemijo)**, ki je bil zelo dobro obiskan. Odziv javnosti je presegel naša pričakovanja in udeleženci so skozi osemtedenska srečanja dobili orodja za pomoč pri soočanju s stresnimi življenjskimi situacijami. *»Zanimivo je videti, da so nekatere podobne programe nekaj mesecev za našim, ponudili tudi najbolj prepoznani centri za čuječnost. To pomeni, da smo strokovnjaki na različnih koncih sveta poskušali približati naša znanja širši javnosti z upanjem, da bomo izboljševali duševno zdravje in preprečevali samomorilno vedenje.«* je povedala izr. prof. dr. Vita Poštuvan. Več o tem: <https://zivziv.si/program-nara-brezplacno-na-spletu/> Pripravili smo tudi nasvete [kako se soočati s spremembami](#).

Poleg tega smo na splet preselili tudi našo letno konferenco **Triple I v suicidologiji**. Konferenco že 12 let gostimo v spomin pokojnemu prof. Andreju Marušiču in je bila primarno namenjena strokovnjakom pri nas. Zadnji dve leti smo dogodek izvedli v sodelovanju z Mednarodno zvezo za preprečevanje samomora in gostili predavatelje in strokovnjake iz vseh koncev sveta. Še posebej smo veseli, da se je dogodka udeležilo veliko število ljudi iz držav v razvoju. Spletni način izvedbe takega dogodka omogoča, da prenos znanj ne ostaja le med bolj privilegiranimi družbami, temveč se širi tudi tja, kjer so življenjske razmere še bolj problematične.



### Novo spletno orodje iŽiv ([i-ziv.si](http://i-ziv.si))



Ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora svoja vrata odpira spletno orodje iŽiv. Orodje je namenjeno ozaveščanju o samomorilnem vedenju, prepoznavi ogroženih, ukrepanju, kadar je kdo v stiski in razumevanju žalovanja po nenadni smrti. Ob 10. septembru bodo na voljo prve vsebine, orodje pa se bo nadgrajevalo v prihajajočih tednih.

iŽiv je mlajši brat naše spletne platforme Živ? Živ! ([zivziv.si](http://zivziv.si)), od katere se razlikuje predvsem v načinu podajanja informacij: iŽiv ni statično spletišče, temveč aplikacija z izobraževalnimi posnetki in interaktivnimi vsebinami. Preko teh želimo narediti načine razumevanja in preprečevanja samomorilnega vedenja dostopne za vse – tako za različne strokovnjake (zdravstvene delavce, učitelje, policiste, socialne delavce in druge), ki pri svojem delu prihajate v stik s posamezniki v stiski kot tudi za vsakega izmed nas, da znamo ustrezno prepoznati in ukrepati, ko je naš družinski član, prijatelj, sodelavec ali znanec v stiski.

Spletno orodje iŽiv smo na UP IAM Slovenskem centru za raziskovanje samomoroma razvijali v sodelovanju s strokovnjaki iz UP Fakultete za naravoslovje, tehniko in informacijske tehnologije ter z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje. Spletno orodje iŽiv je dostopno na strani [i-ziv.si](http://i-ziv.si).

\*\*\*

#### **Priloga 4 – Aktivnosti Nacionalnega združenja za kakovost življenja, OZARA**

Četudi je depresija najpogostejša duševna motnja in ena izmed najpogostejših bolezni sodobnega časa nasploh, pa je še vedno prepogosto spregledana. In ravno neprepoznana ter nezdravljena depresija je še vedno eden izmed najpogostejših dejavnikov tveganja za samomor. Kar 70 odstotkov ljudi, ki umre zaradi samomora, trpi zaradi depresije in prav samomor je glavni vzrok prezgodnje smrti pri ljudeh z depresijo. Ta podatek je še posebej zaskrbljujoč, saj je depresija med vsemi boleznimi v najbolj strmem porastu. K porastu depresije in ostalih duševnih stisk je pridodala še epidemija COVID-19 ter s tem povezani dejavniki. Čeprav so se ukrepi lahko na različnih posameznikih različno odražali, so posamezniki, ki so pogosto osamljeni, bili v tem času še bolj izolirani kot po navadi. K povečanju stiske so pridodale tudi velikokrat nasprotujoče in senzacionalistične informacije, ki so se pojavile v medijih. Omejeni so bili stiki z bližnjimi, otežen dostop do zdravstvenih storitev, za mnoge je bila otežena tudi mobilnost (npr. nedelujoč javni prevoz) zaradi česar se je pri številnih pojavil še močan občutek izgube kontrole nad situacijo, strah pred izgubo bližnjega ter strah pred stigmatizacijo zaradi okuženosti z virusom.

Strokovnjaki so mnenja, da se je zaradi naštetih okoliščin tveganje za nastanek različnih duševnih motenj – zlasti depresije - v času epidemije povečalo. Zato so se v združenju Ozara Slovenija odločili, da se v tem in prihodnjem letu posvetijo aktivnostim za preprečevanje depresije in pomoči tistim, ki so že razvili depresivne simptome. Po brezplačni aplikaciji za mobilne pametne telefone Premagaj depresijo - ta vsebuje samoocenjevalni vprašalnik, usmeritve in praktične vaje za premagovanje depresije, so pred kratkim izdali še knjižico v fizični obliki z zgovornim naslovom Skrbite zase in bodite prijazni do sebe. Knjižica je posebna in edinstvena, saj so jo napisali ljudje, ki se vsakodnevno soočajo z depresijo ali so zaradi nje trpeli v preteklosti. Vsebuje njihove ugotovitve, izkušnje in konkretne napotke, s katerimi želijo ostalim ljudem, živečim z depresijo, pomagati razumeti ozadje njihovih težav ter jih spodbuditi za njihovo reševanje.

Knjižica, ki je pravzaprav priročnik za samopomoč ljudem z depresijo, govori o pomenu izoblikovanja vsakodnevnih opravil in rutine, ki ljudem z depresijo zagotavlja predvidljivost in večjo varnost, odpravlja nepredvidljive situacije ter s tem stres in tesnobo. Bralec se seznani z uporabo tehnik za obvladovanje stresa med katere sodijo dihalne vaje, shiatzu masaža ter uporaba različnih sprostitvenih tehnik. Knjižica vsebuje informacije o pomenu kakovostnega spanca in vzpostavitvi rutine spanja, predstavljene so prednosti uživanja raznovrstne in uravnotežene zdrave prehrane. Ljudi z depresivnimi simptomi spodbuja k preživljanju prostega časa v naravi, tiste ki živijo v mestu, pa spodbuja, da si poiščejo košček narave v parku ali pa kar doma – z zeleno zasaditvijo, cvetočo lončnico ali pa dehtečim šopkom narezanega cvetja.

Knjižica obravnava pomen vzdrževanja socialnih stikov kot enega izmed najučinkovitejših načinov spopadanja z depresijo, bralcem pa ponudi informacije o tem, zakaj je telesna aktivnost ključnega pomena za dobro počutje.

Knjižico lahko brezplačno naročite na elektronskem naslovu [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org) ter na telefonski številki 02 33 00 444. Za več informacij vam je na voljo mag. Bogdan Dobnik, dosegljiv na [bogdan.dobnik@ozara.org](mailto:bogdan.dobnik@ozara.org).

\*\*\*