



Viri in Orodja za Podporo Duševnemu Zdravju

Mladih v Sloveniji



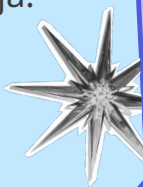
Youth Leadership
Programme

KAKO UPORABLJATI TA PRIROČNIK?

Kaj je duševno Zdravje?



Odkrij preprost, a ključen način razmišljanja o duševnem zdravju: ne kot o nečem, kar imaš ali nimaš, ampak kot o nečem, kar se skozi življenje ves čas spreminja.



Kje lahko poiščeš pomoč



Iščeš vire, ki bi pomagali tebi, prijatelju ali družinskemu članu? Tukaj najdeš različne vire, kot so telefonske linije za pomoč, organizacije in spletne strani.



Ključni vpogledi



Te zanima stanje na področju duševnega zdravja v Sloveniji? Ugotovi, kaj mladi dejansko najbolj potrebujejo in kakšni so največji izzivi pri iskanju pomoči.



O projektu



Izvedi več o programu Youth Leadership, ki ga financira Rare Impact Fund in o tem, kako so mladinski vodje v sodelovanju z Mental Health Europe ustvarili ta dokument.



Ta informativni priročnik je pripravila mladinska ambasadorica Tjaša Gaberc v okviru programa Youth Leadership. Upoštevaj, da je bil ta priročnik delno preveden iz angleščine z uporabo programa za prevajanje, zato točnost prevoda ni zagotovljena. Dokument je plod skupnega ustvarjanja, raziskave in osnutka mladinskih vodij pod vodstvom in uredniškim nadzorom organizacije Mental Health Europe. Izražena mnenja in vsebina tega dokumenta odražajo prispevke in življenjske izkušnje mladih v Sloveniji.

PISMO AVTORJA

Dragi bralec, draga bralka,

moje ime je Tjaša in vljudno te vabim, da prebereš ta kratek vodnik po virih in orodjih za podporo duševnemu zdravju mladih v Sloveniji. Duševno zdravje je enako pomembno kot telesno, če ne še pomembnejše. Če ne ukrepamo pravočasno, se lahko izzivi na področju duševnega zdravja hitro razvijejo v krizno stanje. Čeprav opažamo postopno destigmatizacijo, je okoli te teme še vedno prisotnega veliko strahu. Po podatkih študije o duševnem zdravju iz leta 2023 se v več kot 50 % primerih v Sloveniji duševne motnje še vedno dojemajo kot neozdravljive. ([Poročilo o duševnem zdravju 2023](#))

Ali je to res?

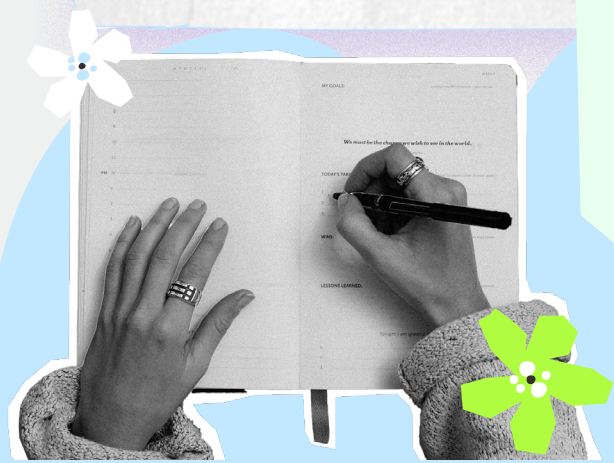
Resnica je, da je na voljo veliko virov, ki so lahko učinkoviti pri izboljševanju duševnega zdravja. Ta dokument je moj poskus, da te vodim skozi te vire, vsak posameznik pa mora najti svojo pot in napisati svojo zgodbo. Viri, ki bodo delovali zate ali za nekoga drugega, se bodo razlikovali glede na številne osebne dejavnike. Upam pa, da ti bo ta vodnik ponudil nekaj konkretnih izhodišč. Zbrala sem vire, ki so na voljo v Sloveniji in so dostopni v slovenščini. Čeprav so glavna ciljna skupina mladi, stari od 12 do 25 let, so lahko mnogi od teh virov koristni tudi za ljudi zunaj tega starostnega razpona.

Prav zato je pomembno, da veš, da nisi sam. Čeprav je strah še vedno prisoten, obstajamo ljudje, ki te vidimo, te razumemo in ti želimo pomagati. Ta vodnik je majhen korak v tej smeri, kot povabilo, da začneš raziskovati, iskati podporo in morda začeti tudi pogovor.

Tjaša Gaberc

kontaktni podatki: gaberc.tjasa@gmail.com

Iskreno se zahvaljujem osebju organizacije Mental Health Europe ter Margit Podvornik Alhady, Tini Fornazarič in Mojci Čeh za podporo in nasvete pri pripravi tega dokumenta.



KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

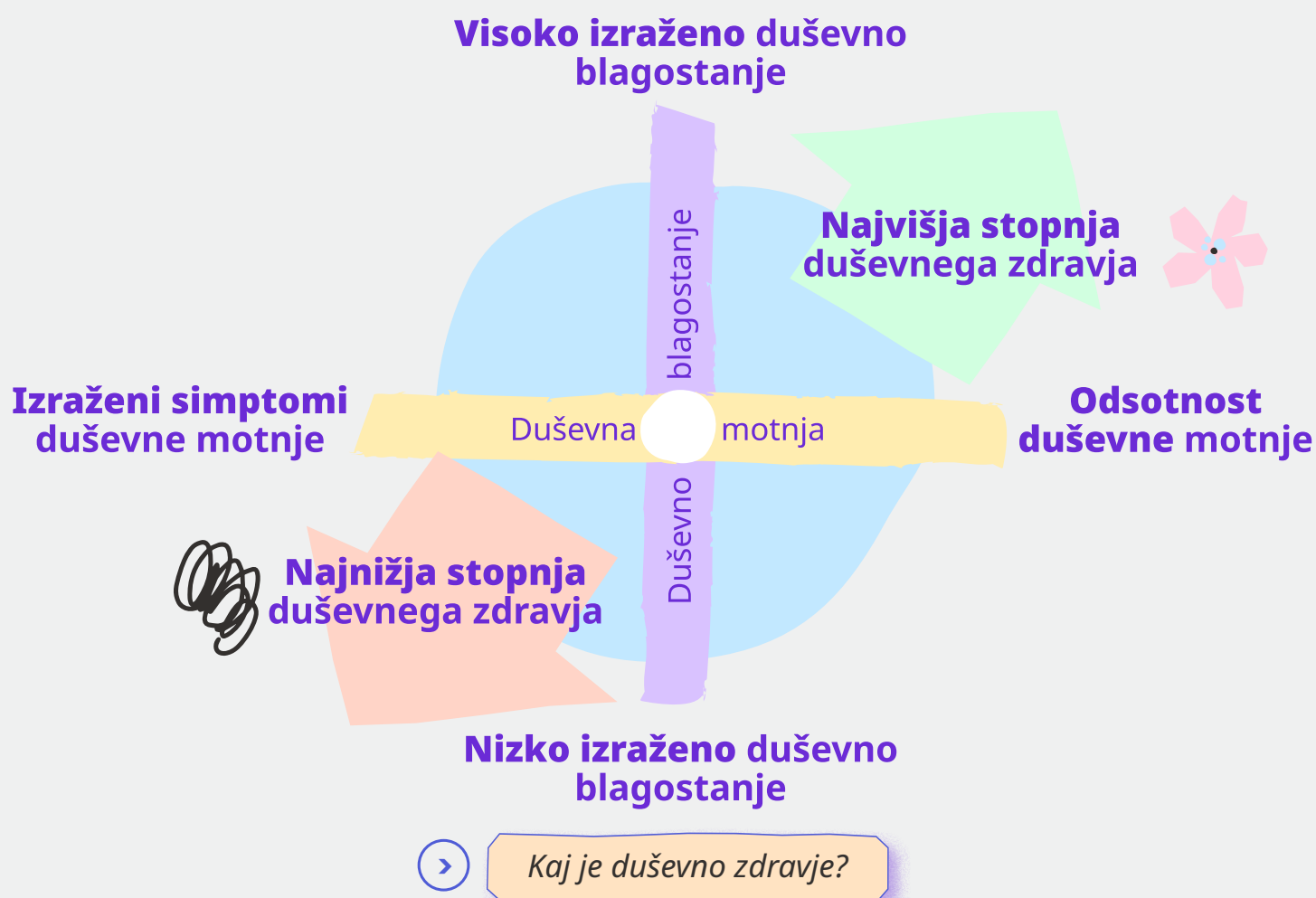
Ne bom podala stroge definicije duševnega zdravja, ker zame pomeni veliko več, kot lahko opišejo besede. Če iščeš formalno definicijo, jo ponuja Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Glavna ideja pa je preprosta: **duševno zdravje je oblika zdravja. Povezano je s tvojim telesom, tvojim počutjem ter s tem, kako živiš in deluješ v družbi. Je pomembno in ga ne smemo ignorirati.**

Najpomembneje je, da duševno zdravje ni nekaj, kar »imaš« ali »nimaš«. Včasih pride do točke, ko je koristna strokovna pomoč, kot so terapija, svetovanje ali zdravila. Toda tudi brez diagnoze to ne pomeni, da je vse v redu ali da bi svoje duševno zdravje lahko zanemarjali.

Duševno zdravje si lahko predstavljamo kot premico. Leva stran predstavlja najtežje trenutke, desna stran pa najboljše počutje.



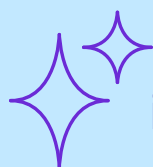
Skozi življenje se po tej premici premikamo, včasih postopoma, včasih pa hitro skačemo levo in desno, celo v enem samem dnevu. Strokovnjaki so tej ideji dodali še več dimenzij in premico spremenili v nekaj, kar je bližje grafu, ki lahko začne spominjati na pravo malo nočno moro matematičnega koordinatnega sistema (zanimivo branje, obljubim). Če si radoveden, lahko tenovejše modele in definicije raziščeš podrobneje.



Ključno sporočilo je preprosto: duševno zdravje je bolj podobno premici ali grafu kot stikalu. Ker se nenehno spreminja, lahko vplivamo tudi na to, kje se nahajamo. Skrb zase in iskanje pomoči, ko jo potrebuješ, sta pomemben del tega procesa.

KJE LAHKO POIŠČEŠ **PODPORO**

Opozorilo: Ta članek je osebno priporočilo, ki temelji na mojih lastnih izkušnjah in treh intervjujih, ki sem jih opravila. **Namenjen je izključno informativnim namenom in ne diagnosticira ali zdravi nobene motnje ali duševnega stanja.** Prosim, da se izogibaš samodiagnosticiranju in se posvetuješ s kvalificiranim strokovnjakom, če meniš, da potrebuješ podporo. Iskanje pomoči je v redu, tudi če se ti morda zdi težko. Mnogi ljudje opisujejo iskanje pomoči kot enega najtežjih korakov. Strokovna podpora je na voljo in ni ti treba vsega prestajati sam. **Če nekaj doživljaš kot problematično, so tvoje izkušnje in občutki pravi.**



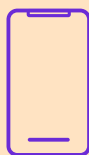
Moč osebnih izkušenj in povezav



Pobude mladih in medvrstniška podpora



Krizne telefonske linije in svetovalna podpora



Digitalna orodja in aplikacije



Nacionalni viri informacij in duševnega zdravja



Moč osebnih izkušenj in povezav

Ena stvar, ki se pogosto spregleda, a je izjemno pomembna (zame morda najpomembnejša), je **iskanje ljudi in skupnosti, v kateri čutiš pripadnost**. Ta skupnost je lahko karkoli: šahovski klub, Minecraft strežnik, glasbena skupina, šport ali celo naključni Instagram račun ljubiteljev kapibar, ki ga obožuješ. Ni pomembno, ali je to na spletu ali v resničnem življenju. **Pomembno je, da se počutiš povezanega z drugimi.**

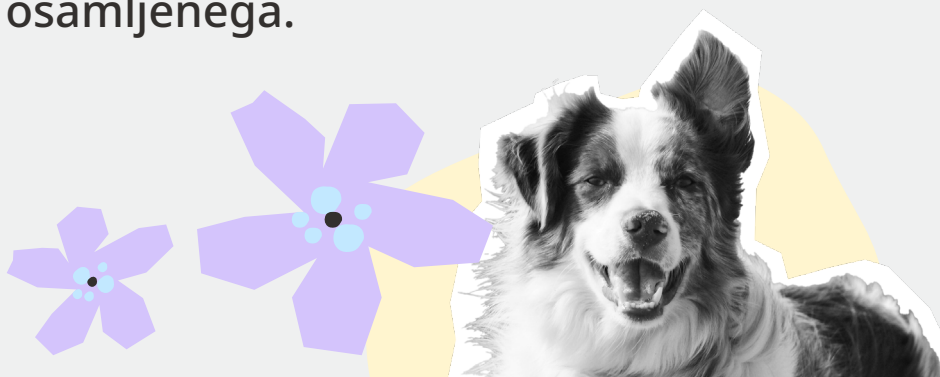
Dobro se je izogibati skupnostim, ki so zgrajene okoli nečesa, kar bi lahko škodovalo tebi ali drugim. A na splošno lahko druženje s pravimi ljudmi popolnoma spremeni tvoje počutje. **Spreminjanje okolja je pomembno**. Sodelovanje v skupnosti, kampanjah, humanitarnih dejavnostih, mladinskih akcijah, šolskih dogodkih, izmenjavi znanja, pogovorih ali preprosto vsebini, ki ti daje občutek, da te nekdo vidi, ti lahko pomaga spoznati, da nisi sam.

Omeniti želim tudi **hišne ljubljence**. Oprostite vsem mačkam, psom in hrčkom, ki se nikoli niso strinjali, da bi bili naši terapevti, a nam kljub temu pomagajo več, kot jim priznavamo. Oglejte si terapevtsko delo s psi, ki ga opravlja društvo Tačke Pomagačke.



Tačke Pomagačke

Pomembne so tudi **osebne zgodbe**, ko poslušáš nekoga, ki odkrito govori o svojih izkušnjah, saj se tako lahko počutiš razumljenega in manj osamljenega.





Krizne telefonske linije in svetovalna podpora

Vsi doživljamo vzpone in padce v svojem duševnem zdravju. Občutek stiske še ne pomeni avtomatično, da imaš duševno motnjo. Vendar pa lahko postavitve diagnoze traja nekaj časa, kar lahko odloži zdravljenje. Včasih je tudi težko takoj vzpostaviti stik s strokovnjakom, kar lahko zmanjša motivacijo za nadaljnje poskuse zdravljenja. Zato sta spodbuda in podpora pomembni, še posebej v težkih trenutkih.

Krizne telefonske linije so tu prav za ta namen. Na drugi strani linije so usposobljeni strokovnjaki, katerih naloga je poslušati, te podpirati in ti pomagati, da se počutiš varnejše. **Ni treba, da si v »dovolj resnih« težavah, da bi poklical.** Če se počutiš preobremenjen, si obtičal ali si osamljen, poišči pomoč.

KRIZNE TELEFONSKE ŠTEVILKE



TOM Helpline

11 61 11: Brezplačna telefonska linija za otroke in mlade, ki nudi čustveno podporo in svetovanje. Ta številka je na voljo vsak dan od 12:00 do 20:00.

Telefonska linija Samarijan / Sopotnik

11 61 23: Brezplačna telefonska linija, ki deluje 24 ur na dan, 7 dni v tednu, in nudi čustveno podporo ljudem v stiski.



Klic v duševni stiski

01 520 99 00: Nočna krizna telefonska linija za ljudi, ki doživljajo čustveno stisko. Ta številka je na voljo od 19:00 do 7:00.



SOS Helpline

Je 24-urna zaupna telefonska linija za ženske in otroke, ki so žrtve nasilja v družini in nasilja v intimnih partnerstvih.

MREŽA CENTROV ZA PSIHOLOŠKO SVETOVANJE



POSVET

Brezplačne psihološke svetovalne ure za mlade od 14 do 18 let v več slovenskih mestih.

➔ **031 70 47 07:** Idrija, Ljubljana, Kranj, Portorož, Slovenj Gradec, Zagorje ob Savi (Ta številka je na voljo od ponedeljka do petka od 8AM do 8PM.)

➔ **031 77 87 72:** Celje (Ta številka je na voljo od ponedeljka do četrтка od 10:00 do 18:00 in v petek od 10:00 do 15:00.)

Informacije o telefonskih številkah in lokacijah za odrasle najdeš na njihovi spletni strani.



Univerzitetni Svetovalni Center

Psihosocialno svetovanje za študente v Ljubljani.



Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov

V centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) je na voljo strokovna podpora in pomoč otrokom, mladostnikom ter njihovim staršem, ki potrebujejo pomoč pri spopadanju s težavami ali pri ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja.

➔ Seznam centrov po regijah je [na voljo tukaj](#).

Več virov in telefonskih števil za pomoč (vključno s tistimi za odrasle) [najdete tukaj](#).



Nacionalni viri informacij in duševnega zdravja

Kot sem že omenila, obstaja nekaj nacionalno financiranih virov, ki so zanesljivi in kjer lahko najdeš veliko koristnih informacij, še posebej, če rad bereš več o tej tematiki.



MIRA

Nacionalni program za duševno zdravje v Sloveniji, ki zagotavlja informacije o duševnem zdravju, podpornih storitvah in pobudah, namenjenih krepitvi duševnega zdravja po vsej državi.



Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Nudi izobraževalne vire, smernice o duševnem zdravju in informacije o razpoložljivih storitvah na področju duševnega zdravja v Sloveniji.



Ministrstvo za zdravje

Sektor za duševno zdravje in demenco – Vladni portal z informacijami o nacionalnih politikah, programih in pobudah na področju duševnega zdravja.



Pobude mladih in medvrstniška podpora

Mladi smo strokovnjaki za lastne izkušnje in te pogosto združujemo s trdnim znanjem. Teme lahko predstavimo na način, ki je lažje razumljiv, bolj privlačen in bolj dostopen za mlado občinstvo.



To Sem Jaz – Kaj lahko naredim, da mi bo lažje

Eden največjih priročnikov za duševno zdravje mladih v Sloveniji vključuje interaktivne QR-kode in praktične nasvete za spopadanje z vsakdanjimi izzivi. Podpirajo ga Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje, Nacionalni inštitut za duševno zdravje in Evropska unija.





Kako si?

Instagram pobuda, ki jo vodijo študentje psihologije in ki ozavešča o duševnem zdravju ter spodbuja odprte pogovore.



Mind the Mind

Mednarodni program ozaveščanja o duševnem zdravju, ki ga vodijo študentje medicine in se osredotoča na zmanjševanje stigme.



V Odsevu

Pobuda študentov medicine, ki si prizadeva zmanjšati stigmo okoli duševnega zdravja s pogovori in javnimi kampanjami.





Digitalna orodja in aplikacije

Aplikacije lahko predstavljajo pomembno obliko podpore, zlasti kadar so strokovno zasnovane in prilagojene uporabnikom. Omogočajo vsakodnevno pomoč pri soočanju z izzivi, saj so dostopne, interaktivne in enostavne za uporabo. Mnogim mladim so takšni digitalni viri, kot so mobilne aplikacije, spletna orodja ali interaktivni zemljevidi, bolj privlačni in bližji kot tradicionalne oblike podpore, saj se bolje ujemajo z njihovim načinom življenja in komunikacije.



Bo Mind

Prva aplikacija za duševno zdravje, razvita v Sloveniji, zasnovana za podporo čustvenemu počutju in vsakodnevnim strategijam spopadanja s težavami.



Interaktivni zemljevid podpore za duševno zdravje

Spletni zemljevid, ki prikazuje, kje in kako najti različne vrste podpore za duševno zdravje po vsej Sloveniji.



Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Interaktivni zemljevid centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov.



Vodnik za psihološko prvo pomoč

Praktična navodila o tem, kako podpreti nekoga, ki doživlja čustveno stisko.

Na voljo je veliko virov o duševnem zdravju in včasih je težko vedeti, katerim lahko zaupaš. Informacije nacionalnih institucij, kot sta NIJZ ali nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA, so zanesljive. Drugi viri morda niso vedno točni, napačne informacije pa so lahko pogoste. Vendar pa je, če ti nekaj pomaga in ne škoduje tebi ali drugim to vredno raziskati.

Kaj deluje zate, je odvisno od mnogih dejavnikov: kdo si, koliko si star, kako se počutiš, kje živiš in kateri vir ti ustreza.

Preveč možnosti za pomoč te lahko tudi preobremenijo. Ni univerzalne rešitve za duševno zdravje.

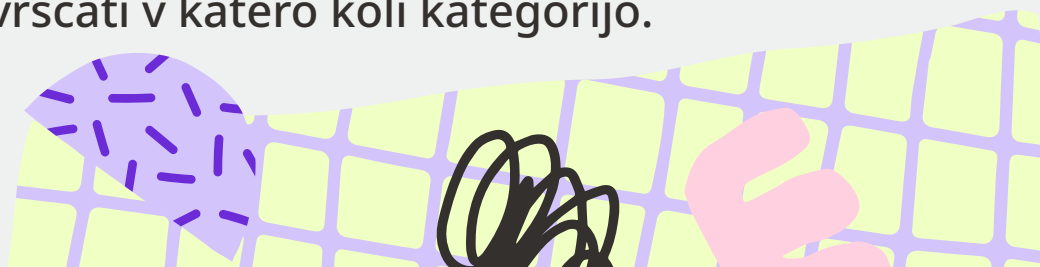
Nekaj, kar pomaga tvojemu prijatelju, tebi morda ne pomaga, in to ne pomeni, da delaš karkoli narobe. Vendar vsak poskus šteje, tudi če ne uspe. Nekateri možnosti izločiš in slej ali prej boš našel rešitev zase.

Ne, hvala, ne bom tekla maratona v treh tednih, niti če mi plačaš, žal.



V Sloveniji obstaja veliko pobud na področju duševnega zdravja, vendar ostaja izziv, kako informacije učinkovito posredovati mladim. Ali so razpoložljivi viri resnično mladim prijazni in dostopni? Ali novi viri, vključno s tem dokumentom, upoštevajo digitaliziran svet, v katerem živimo?

S povečanjem ozaveščenosti o duševnem zdravju se pojavlja še en izziv: prekomerno razmišljanje in samodiagnosticiranje. Za to, da prosiš za pomoč ali začneš skrbeti zase, ne potrebuješ oznake ali uradne diagnoze. Podpora bi morala biti dostopna, ne da bi se moral uvrščati v katero koli kategorijo.



Mladi bi morali imeti tudi močnejši glas pri oblikovanju podpore za duševno zdravje. Tvoje izkušnje so pomembne in vključen bi moral biti ne le kot uporabnik storitev, temveč tudi pri njihovem oblikovanju.

Pomemben je tudi digitalen prostor. Mnogim mladim se zdi iskanje informacij na telefonu ali spletu bolj zasebno in manj izpostavljeno, kar lahko olajša prvi korak.



KLJUČNI VPOGLEDI



Težave z duševnim zdravjem so veliko pogostejše, kot mislijo mnogi posamezniki.

Raziskovalci ocenjujejo, da več kot tretjina ljudi v Evropi



v nekem trenutku svojega življenja doživi težave z duševnim zdravjem.

Še pomembneje pa je, kdaj se te težave pojavijo.



Polovica težav z duševnim zdravjem se začne pred 14 letom



Približno tri četrtine pa se jih razvije do 24 leta



Kaj je duševno zdravje?

OZAVEŠČENOST SE POVEČUJE, VENDAR JE SISTEM POD PRITISKOM

V Sloveniji se je ozaveščenost o duševnem zdravju po pandemiji COVID-19 močno povečala. Ljudje o tem govorijo bolj odprto, kar je vsekakor pozitivna sprememba. Zdravstveni sistem pa se trudi, da bi sledil rastočemu povpraševanju. Poudarek je še vedno predvsem na zdravljenju in ne na preprečevanju, poleg tega pa preprosto ni dovolj strokovnjakov. To pomeni, da kljub temu, da več ljudi prosi za pomoč, le ta ni vedno lahko dostopna.

ČAKALNE DOBE SO LAHKO IZJEMNO DOLGE

Eden največjih problemov je čakalni čas. Ko si mlad in v kratkih obdobjih doživljaš velike življenjske spremembe, se ti lahko zdi nemogoče čakati mesece ali celo leta na pomoč. Čakalne dobe za prvo klinično psihološko oceno se lahko zelo razlikujejo glede na to, kje živiš. V Mariboru lahko čakalna doba traja okoli pet mesecev, v Novem mestu pa lahko doseže več kot štiri leta. Za mnoge mlade je to dlje kot ena izmed faz njihovega odraščanja.



KJE ŽIVIŠ, JE POMEMBNO



Dostop do podpore je v veliki meri odvisen tudi od geografske lokacije. Mesta običajno ponujajo več storitev in informacij s področja duševnega zdravja, medtem ko je na podeželju pogosto manj virov in strokovnjakov. Razlike se kažejo tudi v načinu, kako se govori o duševnem zdravju. V manjših skupnostih se ljudje lahko bolj obremenjujejo z mnenjem drugih, kar lahko oteži iskanje pomoči.

STIGMA ŠE VEDNO OBSTAJA

Tudi kadar je podpora na voljo, se vsi ne počutijo dovolj varno, da bi jo uporabljali. Nekateri mladi se izogibajo šolskim svetovalnim službam ali drugim lokalnim oblikam pomoči, ker jih skrbi za zasebnost ali jih je strah sodb drugih. To ne pomeni, da so storitve slabe, temveč kaže, da stigma še vedno igra pomembno vlogo, zlasti v manjših skupnostih.

STVARI SE POČASI IZBOLJŠUJEJO

Dobra novica je, da se stvari spreminjajo. O duševnem zdravju se govori več kot kadarkoli prej, pojavljajo se nove pobude in viri. Počasi, a zanesljivo ta tema postaja vse bolj prepoznavna in manj tabuizirana.



ZAKAJ JE TO POMEMBNO ZA MLADE?



Težave z duševnim zdravjem so pogoste, zlasti v adolescenci in zgodnji odrasli dobi. Že zavedanje, da nisi sam in da podpora obstaja, lahko pomeni veliko razliko. Čeprav sistem še ni popoln, se ozaveščenost povečuje in vedno več ljudi si prizadeva, da bi bila podpora na področju duševnega zdravja lažje dostopna. Včasih je prvi, a najtežji korak preprosto začeti pogovor.



POT NAPREJ

Iz lastnih izkušenj vem, kako zapleten in dolgotrajen je lahko proces zdravljenja. Travme se pogosto kopičijo skozi leta, zato tudi okrevanje zahteva čas. Upam, da boš tukaj našel ali našla vsaj en vir, ki ti lahko pomaga narediti prvi korak.

Vsak začetek šteje. Najtežje je pogosto prav to, da sploh poskusiš. Tudi iz neuspehov se lahko veliko naučiš, zato si dovoli iskati, raziskovati in preizkušati različne poti. Pogovor z nekom ali poslušanje ljudi z lastnimi izkušnjami je lahko pomemben del tega procesa.

Osebno zaupam virom, navedenim tukaj, vendar to niso edine možnosti. Obstaja veliko drugih orodij, ki morda niso tako prepoznavna, a so lahko prav tako koristna. Če ne najdeš prave rešitve takoj, to ne pomeni, da je ni, pomeni le, da proces še traja.

Nisi odgovoren ali odgovorna za to, kar se ti je zgodilo, imaš pa možnost izbrati, kaj ti pomaga in kako se boš s tem soočil ali soočila. Zaupaj strokovnjakom, a hkrati poslušaj tudi sebe. Tvoja čustva so pomembna. **Vztrajaj še naprej in najdi svojo pot.**

O PROJEKTU

Program Youth Leadership financira fundacija **Rare Impact Fund** z namenom širjenju glasu mladih v organizaciji Mental Health Europe ter spodbujanju gibanja mladinskih vodij, ki s svojimi aktivnostmi prispevajo h kulturnim in družbenim spremembam. Z drugačnim pristopom k razumevanju duševnega zdravja bodo mladi voditelji govorili o tej tematiki, ter se zavzemali za konkretno podporo v šolah, oskrbnih ustanovah in širši skupnosti.

Aktivna udeležba mladih pri oblikovanju politike in družbenopolitičnih procesov je bistvena za gradnjo pravične in enakopravne družbe, v kateri se lahko duševno zdravje vseh razvija. V obdobju 2025–2026 se bo projekt osredotočil na različne inkluzivne dejavnosti, ki jih vodijo mladinski voditelji na evropski in lokalni ravni, s ciljem podpore duševnemu zdravju otrok in mladih, starih od 12 do 25 let.

Ta informativni priročnik je del programa Youth Leadership Programme in se osredotoča posebej na Slovenijo. Njegov cilj je narediti pregled ponudb podpore in storitev za duševno zdravje, ki so prijazne in lahko dostopne mladim.



@mentalhealthyyouthleadership



rare impact fund



Mental
Health
Europe

BIBLIOGRAFIJA

- ➔ Sport e Salute. (2023). Poročilo o duševnem zdravju 2023.
- ➔ Svetovna zdravstvena organizacija. (b.d.). Podatki o duševnem zdravju
- ➔ Zadusevnozdravje.si. (n.d.). Kaj je duševno zdravje?
- ➔ Nacionalni inštitut za javno zdravje Slovenije. (b.d.). Duševno zdravje.
- ➔ Ministrstvo za zdravje, Slovenija. (b.d.). Nujna pomoč na področju duševnega zdravja.
- ➔ Tacke Pomagacke. (n.d.). Podpora za duševno zdravje.
- ➔ Zadusevnozdravje.si. (n.d.). Viri za duševno zdravje.
- ➔ Ministrstvo za zdravje, Slovenija. (b.d.). Priročnik: Kaj lahko storimo, da se bomo počutili bolje?
- ➔ Revija Panika. (n.d.). Ozaveščanje o duševnem zdravju.
- ➔ BoMind. (n.d.). Podpora za duševno zdravje.
- ➔ Zadusevnozdravje.si. (n.d.). Mreža virov pomoči.
- ➔ Zadusevnozdravje.si. (n.d.). Kako pomagati drugim.