

Primeri najtežjih vprašanj iz spletne svetovalnice To sem jaz

Domen Kralj¹, Saška Roškar¹, Ksenija Lekić¹, Nuša Konec Juričič¹, Petra Tratnjek¹, Marjan Cugmas²

1 Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana; kontakt: domen.kralj@nijz.si

2 Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana

Mladostništvo je obdobje velikih priložnosti in čas, v katerem so postavljeni temelji za zdravje v odrasli dobi. Poleg številnih fizioloških sprememb je to obdobje zaznamovano tudi z duševnim, čustvenim in kognitivnim razvojem. V Sloveniji od leta 2001 deluje spletna svetovalnica www.tosemjaz.net, vzpostavljena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, ki predstavlja primer dobre prakse javnozdravstvenega pristopa h krepitvi duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Gre za največjo mladinsko spletno svetovalnico v Sloveniji, ki mladostnikom omogoča anonimen, javen, brezplačen, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta. Od začetka delovanja spletne svetovalnice so mladostniki zastavili več kot 43.000 vprašanj. Večina teh vprašanj je povezanih z dilemami odraščanja, fiziološkimi spremembami v obdobju najstništva in odnosi. Vse pogostejše pa se pojavljajo tudi vprašanja oziroma objave s težjimi vsebinami – to so vprašanja o motnjah hranjenja, samopoškodbah in samomoru.

Z namenom boljšega vpogleda v težjo problematiko otrok in mladostnikov na spletu smo se odločili raziskati in analizirati prevalenco objav s samomorilno tematiko glede na nekatere demografske podatke, za obdobje 2012–2018. Ker je v spletni svetovalnici pomemben vidik dela tudi odgovarjanje svetovalcev na vprašanja mladih, smo kvalitativno preučili tudi odgovore teh strokovnjakov in ocenili ključne komponente spletnega svetovanja v primeru vprašanj s samomorilno tematiko.

Med 14.990 objavami v preučevanem obdobju smo opazili naraščanje deleža objav s samomorilno tematiko: če je bilo v letu 2012 skupno zabeleženih 31 objav (0,96 %), je bilo v letu 2018 zabeleženih 51

objav na temo samomora oziroma 3,03 %. Skupno je bilo v danem obdobju postavljenih 228 objav (1,52 %), povezanih s samomorom. Pojavnost samomorilnih objav je bila večja pri dekletih, primerjava med starostnimi kategorijami pa je razkrila največji delež objav v skupini od 14 do 17 let (58,9 %). Ob kvalitativnem pregledu odgovorov na samomorilne objave mladostnikov je večina strokovnjakov v svoje zapise vključila: refleksijo in razumevanje, empatijo in podporo, informiranje, spodbujanje k iskanju pomoči v živo ter jasno razmejevanje kompetenc in odgovornosti.

Z naraščajočim trendom objav s samomorilno tematiko v spletni svetovalnici moramo vsekakor razmišljati o mogočih ukrepih. Pomembno je, da se v prihodnje ohranijo že obstoječi in najdejo tudi novi ustrezni javnozdravstveni pristopi za različne populacije. To še posebej velja ob ugotovljenih starostnih razlikah in razlikah med spoloma (npr. fantje redkeje pišejo o svojih težavah). Objave s samomorilno tematiko obenem zahtevajo takojšen in premišljen odziv strokovnjaka, saj lahko gre za prvi ali zadnji stik z mladostnikom v stiski. Za strokovnjake na spletu je zato ključnega pomena, da s svojimi odgovori mladim zagotovijo takojšno emocionalno razbremenitev in jih opolnomočijo ter motivirajo, da poiščejo pomoč v živo. Na tem mestu ne smemo pozabiti na teža bremena in odgovornost, ki ju lahko svetovalec občuti ob samomorilnih stiskah na spletu. Spletno svetovanje v primeru najtežjih vprašanj predstavlja velik izziv tako za uredništvo svetovalnice kot svetovalce, ki nas mora v prihodnje voditi v razvoj ustreznih postopkov oziroma protokolov v primeru prepoznanih akutnih samomorilnih tveganj na spletu.