

Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka

Smernice za postvencijo v šoli



Urednice:
Nuša Konec Juričič
Saška Roškar
Ksenija Lekić

Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka

Smernice za postvencijo v šoli

Avtorice (po abecednem vrstnem redu):

Ajda Erjavec, Hojka Gregorič Kumperščak, Nuša Konec Juričič,
Ksenija Lekić, Tamara Malešević, Tina Podlogar,
Vita Poštuvan, Saška Roškar, Onja Tekavčič Grad, Anamarija Zavasnik

Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka. Smernice za postvencijo v šoli.

Avtorice (po abecednem vrstnem redu):

Ajda Erjavec, Hojka Gregorič Kumperščak, Nuša Konec Juričič, Ksenija Lekić, Tamara Malešević, Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Saška Roškar, Onja Tekavčič Grad, Anamarija Zavasnik

Urednice: Nuša Konec Juričič, Saška Roškar, Ksenija Lekić

Recenziji: dr. Anica Mikuš Kos, Nives Počkar

Mnenje Zavoda RS za šolstvo: dr. Vinko Logaj

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Oblikovanje: Tadeja Horvat

Izdajatelj in založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Program MIRA - Nacionalni program duševnega zdravja

Priročnik je brezplačen.

Elektronska izdaja

Spletni naslov: *www.nijz.si*











Ljubljana, 2021

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 79190787

ISBN 978-961-6945-45-5 (PDF)

Kazalo

 Recenziji	5
 Mnenje Zavoda RS za šolstvo	7
 1 Smernicam na pot	9
 2 Značilnosti in različne oblike samomorilnosti pri otrocih in mladostnikih	13
 3 Postvencija po samomoru v šoli in njen pomen	23
 4 Potek postvencije v šoli in protokol aktivnosti	27
 5 Šola in lokalno okolje po samomoru učenca/dijaka	37
 6 Komuniciranje z mediji po samomoru učenca/dijaka	39
 Priloge	43
Priloga 1: Kako se pogovarjati z otrokom/mladostnikom v duševni stiski in kako ukrepati v primeru samomorilne ogroženosti?	44
Priloga 2: Analiza odzivov in potreb po samomoru mladostnika (študija primerov)	46
Priloga 3: Primer vsebine sporočila za obveščanje učencev in dijakov	52
Priloga 4: Primer vsebine sporočila za obveščanje staršev	53
Priloga 5: Primeri ukrepanj na šoli po samomoru učenca/dijaka - hipotetični primeri	54
 Viri	57

Recenziji

Recenzija 1

Ta odličen priročnik bo dobrodošel šolam in drugim zavodom za otroke in mladostnike, ker jim lahko pomaga pri odzivanju na najbolj tragičen pojav v spektru čustvenih težav – to je samomorilnost otrok in mladostnikov. Pojav prizadeva osebe, povezane ali seznanjene z dogodkom – učence, dijake in njihove starše, šolske delavce, šolo kot celoto ter skupnost, v kateri šola deluje.

Duševne stiske in motnje so, tako kot samomorilnost, kompleksno pogojena dogajanja. Poleg mnogih dejavnikov tveganja nanje vplivajo v zaščitni smeri delujoči varovalni dejavniki. Šola vsebuje mnoge varovalne dejavnike. Zaščitni in preventivni pomen šole pa je predvsem v tem, da je pomoč dostopna vsem učencem in dijakom, saj šolo obiskujejo vsi šoloobvezni otroci. Ti v šoli preživijo znaten del svojega življenja. V vsakodnevnih izkušnjah oblikujejo podobo o sebi in o drugih ter o svetu, v katerem živijo. Zato sodobne pedagoške in duševno zdravstvene usmeritve vse bolj opozarjajo na vlogo in možnosti šole pri varovanju duševnega zdravja otrok in pomen razvijanja in aktiviranja virov šole za pomoč otrokom v stiskah.

Pri preprečevanju samomorilnosti otrok in mladih ima šola dve nadvse pomembni vlogi. Prva je preprečevanje samomorilnega vedenja mladih, k čemur prispeva podpora v stiskah, zaznavanje zgodnjih znakov čustvenih težav in motenj in še posebej tistih, ki nakazujejo možnost samomorilnega vedenja, prva pomoč otroku in mladostniku, ki nakazuje samomorilne misli in namere. Druga naloga šole je zmanjševanje neugodnih čustvenih vplivov tragičnega dogodka na vse člane šolske skupnosti, na starše, pa tudi na širšo skupnost. To pomeni posredovanje informacij in zagotavljanje osnovne psihosocialne podpore vsem prizadetim zaradi dogodka in izgube.

Kot posebno kakovost priročnika vidim realistične poglede na vzroke in dinamiko samomorilnega dogajanja in v šolski stvarnosti ustrezne in izvedljive predloge za odzive na samomorilno vedenje. Vrednost priročnika je v operativnih in praktičnih nasvetih glede ukrepanja ob samomorilnem dogodku. Obenem pa priročnik zelo povedno prikazuje pomen in možnosti šole za preprečevanje čustvenih stisk in duševnih motenj ter za podporo in psihosocialno pomoč otrokom v stiskah.

Vrednost in uporabnost priročnika presejata obravnavo odzivov šole na pojav samomorilnosti učencev in dijakov. Veliko napisanega je še kako uporabnega tudi za nesreče in druge krizne situacije, povezane s šolsko skupnostjo. Enako velja za pomoč drugim institucijam, v katerih bivajo otroci in mladostniki, kot so dijaški domovi, zavodi, zdravstvene ustanove.

Rabo priročnika zelo priporočam, ne le ob samomorilnem dejanju člana šolske skupnosti, temveč tudi za širjenje znanj šolskih delavcev o samomorilnosti otrok, ki so potrebna za odkrivanje ogroženosti glede samomorilnega vedenja in prvo pomoč ob zaznani nevarnosti.

dr. Anica Mikuš Kos

Recenzija 2

Smernice za postvencijo v šoli so dragocen priročnik za to, kako se soočiti z izgubo mladostnika po samomoru v šolskem okolju ter kako zagotoviti varovalne mehanizme, ki le-tega preprečujejo. Poudari pomen šolskega tima – od šolske svetovalne službe do razrednika, posameznega učitelja ter ostalih strokovnih delavcev šole – pri detabuizaciji, senzibilizaciji samomora v šolskem polju in protokol aktivnosti šole ob katarzični situaciji. Pogovor o samomoru predstavlja velik izziv za učiteljski kader kot tudi za šolajočo se mladino, a empatičen in strukturiran pogovor lahko reši življenje in razbremeni nastalo situacijo. Pravilna prezentacija medijem prav tako odigra ključno vlogo.

In kot je zapisal Victor E. Frankl v knjigi *Kljub vsemu rečem življenju DA*, so trenutki tisti, ki nam osmišljajo življenje.

Nives Počkar,
predsednica Društva ravnateljev srednjih šol, višjih šol in dijaških domov Slovenije

Mnenje Zavoda RS za šolstvo

Priročnik naslavlja vsebino, za katero v šolskem prostoru nimamo izdelanih smernic za ravnanje. Podaja operativne in praktične nasvete, nakaže možnosti šole za preprečevanje čustvenih stisk in duševnih motenj otrok ter služi šoli za podporo in psihosocialno pomoč otrokom v stiski. Opiše vzroke in dinamiko samomorilnega dogajanja in poda izvedljive predloge za odziv na samomorilno vedenje in ukrepanje šole ob samomorilnem dogodku. Priročnik je kvalitetno gradivo, ki bo v pomoč zavodom in šolam za preventivno ravnanje in reagiranje v nastalih specifičnih situacijah.

dr. Vinko Logaj,
direktor Zavoda RS za šolstvo

“Sčasoma se bolečina spremeni v mir in bogastvo.
Do takrat pa - čeprav bo težko, bo šlo počasi, počasi na bolje.”

Onja Tekavčič Grad

1

Smernicam na pot



Pot od začetka postvencijskih aktivnosti ...

Slovenija je ob osamosvojitvi, leta 1991, prinesla s seboj tudi dediščino enega najvišjih količnikov samomora v Evropi (nad 30 na 100.000 prebivalcev), kar je pomenilo tudi visoko število samomorov med mladimi, starimi od 10 do 20 let. Velika večina teh je bila vključena v osnovno ali eno od srednjih šol. V obdobju med letoma 1991 in 1996 je bilo v Sloveniji med mladimi od 16 do 29 samomorov na leto. Po tem obdobju pa je število samomorov med mladimi pričelo postopno upadati.

Tako visoko število samomorov seveda pomeni, da je bilo vsako leto prizadetih veliko šol, ki so se morale spopasti s travmatskimi posledicami samomora učenca ali dijaka za sošolce, učitelje in starše. V nekaterih primerih je prvemu samomoru sledil še drugi ali celo tretji na isti šoli, zato so ravnatelji samoiniciativno poiskali pomoč na Psihiatrični kliniki Ljubljana, kjer se je odzvala skupina suicidologov (Onja Tekavčič Grad, Gorazd Mrevlje, Anka Zavasnik, Mojca Močnik Bučar). Skupina je v teh primerih nudila oporo učiteljem, učencem ali dijakom ter njihovim staršem. Tovrstno obliko podpore imenujemo postvencija.

Samomor ene osebe se dotakne velikega števila ljudi iz krogov umrlega in nanje vpliva na različne načine. Izraz postvencija se nanaša na aktivnosti, ki jih po samomoru posameznika na organiziran način izvajamo v okoljih, v katera je bil umrl vpet. Cilj postvencije je podpora osebam, ki jih je samomor prizadel, in varovanje njihovega duševnega zdravja.

Ob izkušnjah, pridobljenih na šolah, je omenjena skupina strokovnjakov zaprosila tedanje Ministrstvo za šolstvo in šport za presojo potrebe po delavnicah **za prepoznavanje depresivnih in samomorilnih učencev/dijakov**, kar je posledično omogočilo izoblikovanje tridnevnega seminarja za učitelje. Ta še danes predstavlja primer dobre prakse na področju preprečevanja samomorilnega vedenja. Seminar je bil tedaj razpisan v *Katalogu stalnega strokovnega spopolnjevanja strokovnih delavcev na področju vzgoje in izobraževanja* Zavoda RS za šolstvo in nanj so se lahko prijavili strokovni delavci iz različnih šol in dijaških domov. Vseboval je štiri predavanja in osem ur intenzivnega dela v skupinah, kar je omogočalo poglobljanje v temo ter povezovanje udeležencev in predavateljev. Poleg tega so si udeleženci ogledali dva edukativna, igrana dokumentarna filma o tem, kako se pogovarjati s samomorilnim mladostnikom. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini, ki sta ju vodila dva izkušena strokovnjaka s področja preprečevanja samomorilnosti (klinični psiholog in psihiater). Pri delu v manjših skupinah (do največ 15 udeležencev) je bil poudarek na praktičnih vajah komunikacije z osebami v stiski. Poleg igranja vlog in predelovanja lastnih preteklih izkušenj, povezanih s samomorilnim vedenjem pri sebi ali pri bližnjih, so udeleženci prepoznavali lastna stališča in prepričanja o samomorilnem vedenju. Seminarji so bili namenjeni posredovanju znanja o preprečevanju samomora, krepitvi veščin za pomoč mladim v stiski, zmanjševanju strahu pred pogovorom o samomoru, izgubah in žalovanju. Na ta način so bili udeleženci seminarja bolje pripravljeni za soočenje in odzivanje na tovrstne dogodke.

Od leta 1992 do leta 2005 so potekali redni seminarji, in sicer dvakrat na leto. Udeleženci so izdelali tudi seminarske naloge, ki so imele podlago v njihovih lastnih izkušnjah in doživetjih s

potencialno samomorilnimi učenci/dijaki. V trinajstih letih se je izobraževanja udeležilo več kot 700 strokovnih delavcev šol in dijaških domov. Evalvacijska anketa je pokazala izjemno visoko zadovoljstvo s seminarjem. Od leta 2005 ti seminarji niso več potekali. Še vedno pa so posamezne šole, na katerih se je zgodil samomor učenca ali dijaka, in ki so od prej poznale te seminarje, zaprosile enega ali več strokovnjakov za pomoč. Na tak način je strokovna podpora postvencijam v šolah postala v veliki meri prostovoljna in nesistematična. Od leta 2017 postvencijske aktivnosti šolam omogoča tudi Slovenski center za raziskovanje samomora – Univerza na Primorskem Inštitut Andrej Marušič – v okviru projekta *A (se) štekaš?!?*

Izkušnje iz preteklosti so pokazale, da bi šole nujno potrebovale sistemsko organizirano izobraževanje za prepoznavanje in preprečevanje samomora v šolah ter smernice za organizirano in strokovno utemeljeno ukrepanje, ko se zgodi samomor.

... do nastanka *Smernic za postvencijo v šoli*

Učitelji in šolski svetovalni delavci so v zadnjih letih ponovno izrazili potrebo po usmeritvah za izvajanje postvencije v šolah. Tako smo v letu 2020 začeli pripravljati publikacijo *Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka – Smernice za postvencijo v šoli*. Nastale so v okviru *Nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA*. Avtorice prihajamo iz različnih ustanov, ki že vrsto let sodelujejo pri pripravi in izvedbi programov ter aktivnosti na področju preprečevanja samomorilnosti.

Smernice so namenjene šolskemu kolektivu, ki se sooča s samomorom svojega učenca ali dijaka¹. Vsebujejo šest poglavij in priloge. Po uvodnem poglavju so v drugem poglavju predstavljene bistvene značilnosti samomorilnega vedenja otrok in mladostnikov z epidemiološkimi podatki ter ključnimi varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja za samomor. V tretjem poglavju je opisan pomen postvencije za okolja, v katera je bil umrli tesneje vpet. Četrto je jedrno poglavje, v katerem je po korakih opisan potek postvencije v šoli, ki bo vodstvu in zaposlenim v pomoč za učinkovito ukrepanje takoj po soočenju s samomorom učenca ali dijaka. V petem poglavju opozorimo na možnosti odzivanja na samomor v lokalnem okolju. V šestem poglavju spregovorimo o tem, kdaj in kako naj šola o samomoru komunicira z mediji. Publikacija ima pet prilog. V prvi prilogi je predstavljen pomen pogovora z otrokom/mladostnikom v stiski in vključuje vire, ki to temo podrobneje obravnavajo. Druga priloga prikazuje ugotovitve analize odzivov šolskih kolektivov ter mladostnikov in staršev štirih šol, ki so se soočile s samomorom dijakov. V tretji in četrti prilogi sta primera obvestil o samomoru za učence/dijake ter njihove starše, v peti prilogi pa so predstavljeni hipotetični primeri samomorov ter ukrepanja.

Priporočamo, da vodstvo in šolska svetovalna služba vse zaposlene na šoli seznanita s publikacijo ob primerni priložnosti po njenem izidu in jo evidentirata kot strokovno gradivo šole (na primer v knjižnico ali e-zbornico). Smiselno je, da zaposleni preberejo celotno publikacijo, saj se zlasti drugo poglavje ter prva priloga nanašata na vsebine, ki bodo lahko v pomoč v vsakodnevnem življenju na šoli. Če se na šoli soočijo s samomorom učenca/dijaka, pa bodo šolskemu kolektivu pri ukrepanju v pomoč osrednje, tretje poglavje, ter priloge 3–5.

Avtorice publikacije bi želele, da se na šoli nikoli ne bi soočili s samomorom učenca/dijaka - in hkrati, da bi v primeru, če se to zgodi, znali in zmogli ukrepati na način, ki bo v podporo tistim, ki so neposredno prizadeti.

¹ V tekstu uporabljamo izraze *učenec/dijak*, ko govorimo o šolskem okolju, sicer pa uporabljamo izraz *otrok/mladostnik*. V besedilu je moška oblika uporabljena za oba spola.

“Ne bi več rada živela. Ful se slabo počutim. Najraje bi umrla.
Ne bi več trpela. Plavala bi nekje med zvezdami...”

[anonimni zapis mladostnice]

2

Značilnosti in različne oblike samomorilnosti pri otrocih in mladostnikih



Razširjenost samomora med otroki in mladostniki

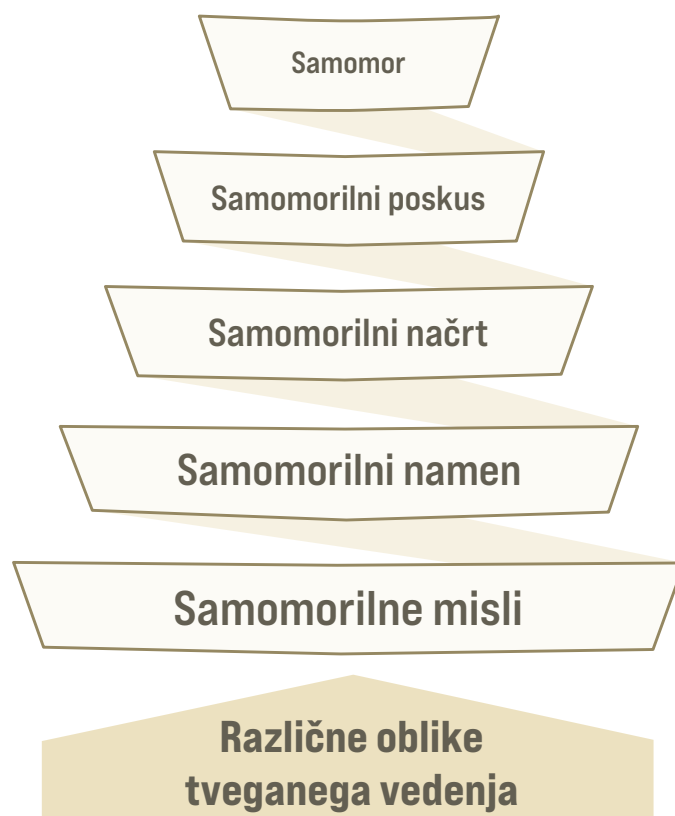
Predstava o tem, da samomor naredi otrok ali mladostnik², je težko združljiva s splošno predstavo o otroštvu in mladostništvu kot času brezskrbnosti in radosti. Vendar so tudi v teh obdobjih lahko prisotne stiske, občutja nemoči, jeze in obupa, duševne motnje, ki se zapletejo do te mere, da se otrok ali mladostnik odloči končati svoje življenje.

Tveganje za samomor narašča s starostjo. Samomor je zelo redek pojav med otroki, ki pa začne naraščati v času mladostništva, posebej po petnajstem letu starosti. V starosti od 15 do 29 let je v svetovnem merilu samomor drugi najpogostejši vzrok smrti (enako velja tudi za Slovenijo), v evropskih državah pa je na drugem mestu vzrokov smrti tudi v starostni skupini od 10 do 19 let. V obdobju 2008 – 2018 je v Sloveniji zaradi samomora v starostni skupini od 10 do 19 let umrlo 88 otrok in mladostnikov, med njimi jih je bilo 11 v starostni skupini od 10 do 14 let ter 77 v starostni skupini od 15 do 19 let. Samomorov med otroki, mlajšimi od 10 let, v tem obdobju ni bilo. Število samomorov je bilo med fanti od štiri- do petkrat višje kot med dekleti, tako razmerje opazamo tudi v odrasli populaciji. Medtem ko razpolagamo z zanesljivimi podatki o številu samomorov, nimamo zanesljivih podatkov oziroma ocen, kar zadeva število poskusov samomorov. Po nekaterih ocenah so poskusi samomora pri odraslih od 10- do 20-krat pogostejši od samomora. Primerjava podatkov o samomoru med otroki in mladostniki v Sloveniji z drugimi evropskimi državami in 28 članicami EU v letih od 2006 do 2013 je pokazala, da je bila Slovenija v opazovanem obdobju, z izjemo leta 2012, nad povprečjem Evropske unije. Enako opazimo tudi danes, kljub temu, da je umrljivost zaradi samomora med otroki in mladostniki v Sloveniji v zadnjih letih precej upadla. Podatki uredništva mladinske spletne svetovalnice *To sem jaz*, ki deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kažejo, da je bilo v letih od 2012 do 2020 skupno zabeleženih 373 objav otrok in mladostnikov, povezanih s temami o samomoru. Ob tem je v devetletnem obdobju opazen trend naraščanja objav s samomorilno tematiko. V letu 2012 je bilo skupno zabeleženih 31 takšnih objav, v letu 2020 pa 75.

Posebnosti samomorilnega procesa pri otrocih in mladostnikih

Samomor je pri mladostniku, tako kot tudi v drugih starostnih obdobjih, skrajni izid samomorilnega procesa, kamor uvrščamo različne oblike samomorilnosti – od blažjih oblik (samomorilne misli) do težjih (posredno samouničevalno vedenje, samomorilni namen oz. načrt, poskus samomora).

² Ko govorimo o otrocih in mladostnikih, ne mislimo le na njihovo kronološko starost, temveč tudi njihovo celostno psihosocialno zrelost. Različne teorije in avtorji navajajo različne starostne mejnike, ki ločijo otroštvo od mladostništva, a v splošnem velja, da obdobje otroštva traja približno do 12. leta, zatem pa nastopi obdobje mladostništva, ki traja do 19. leta.



Slika 1. Stopnjevanje samomorilnega procesa.

Razvoj samomorilnega procesa običajno poteka preko stopnjevanja, vendar ni nujno, da si različne stopnje sledijo v zaporedju, ki je prikazano na Sliki 1. Na potek in značilnosti samomorilnega procesa vpliva več dejavnikov, med drugim tudi razvojne značilnosti starostne skupine. Tako pri otrocih kot pri mladostnikih je redkeje, da samomor dalj časa načrtujejo. Samomorilni proces se običajno hitro odvije, odločitev pa je impulzivna, pogosto pospešena z neposrednim stresom. Viri stresa so lahko zelo različni, kot denimo doživeto ponižanje, nadlegovanje, socialna izključitev in izolacija, neuspeh ali strah pred izgubo ljubljene osebe. Čeprav je odločitev za samomor pogosto impulzivna in sprožena z zunanjimi okoliščinami, ki lahko na prvi pogled izgledajo kot vzrok za samomor, se kasneje izkaže, da je v ozadju večine takšnih primerov duševna stiska ali pa že razvita duševna motnja, ki je bila ali spregledana ali ni bila obravnavana.

Razvoj samomorilnega procesa se lahko začne z različnimi oblikami tveganega vedenja, ki je posredno usmerjeno proti samemu sebi (Slika 1). Med takšna vedenja lahko spadajo npr. odklonsko vedenje, neupoštevanje terapevtskih navodil pri kroničnih boleznih (npr. kronična črevesna vnetna bolezen, sladkorna bolezen), škodljivo uživanje alkohola in drugih psihoaktivnih snovi in drugo. Samomorilni proces se lahko nadaljuje v razvoj samomorilnih misli (Slika 1), ki je v populaciji otrok in mladostnikov najbolj razširjena oblika samomorilnosti.

Sanjarjenje o smrti in pogosto razmišljanje o njej do neke mere predstavljata normalno razvojno značilnost otroštva, predvsem pa mladostništva. Kadar pa tovrstno razmišljanje otroku in mladostniku predstavlja uteho in v smrti oziroma samomoru vidi možen način spopadanja s stisko, je le-to preraslo okvirje normalnih razvojnih značilnosti.

Takšna samomorilna razmišljanja pri otrocih so zelo redka, zato moramo biti nanje še toliko bolj pozorni, in predstavljajo nujnost usmeritve k specialistu. Otroci še nimajo povsem razvitega abstraktnega mišljenja, zato v primerjavi z mladostniki in odraslimi ne dojemajo, da je smrt dokončna. To predstavlja dodaten dejavnik tveganja, vezan prav na obdobje otroštva.

Čeprav so lahko pri mladostnikih razmišljanja o smrti in samomoru del odraščanja in iskanja samega sebe, **se je potrebno na vsako omenjanje samomora odzvati bodisi s pogovorom z učencem/dijakom, bodisi z vključevanjem drugih odraslih, ki so mu blizu** (Priloga 1). Pozorni moramo biti, če je pri mladostniku prišlo do bistvene spremembe vedenja in vsakodnevnega delovanja, npr. če se samomorilnim razmišljanjem pridružijo slabo razpoloženje, pesimizem, motnje spanja, apetita, vedenjski odkloni, uporaba drog. To je namreč lahko znak, da je mladostnik v stiski ali pa se pri njem razvija duševna motnja. Zato je v takšnih primerih potrebna usmeritev k strokovnjaku za duševno zdravje.

Čeprav je v praksi mnogokrat težko, je pomembno, da razlikujemo med samomorilnim in samopoškodovalnim³ vedenjem. Samopoškodovalno vedenje je vedenje, pri katerem si posameznik povzroči namerne poškodbe lastnega telesa, a brez namena smrti oziroma želje, da bi končal svoje življenje. Med samopoškodovalno vedenje spadajo npr. površinsko rezanje ali zbadanje kože, namerno povzročene opekline, praskanje delno zaceljenih ran ter udarjanje z rokami ali glavo ob trde predmete.

Čeprav pri samopoškodovalnem vedenju želja po smrti ni prisotna, je potrebno k obravnavi takšnega vedenja skrbno pristopiti, ker je v ozadju pogosto huda stiska, ki lahko predstavlja dejavnik tveganja za samomorilno vedenje.

Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja za samomorilno vedenje otrok in mladostnikov

Samomor je odraz zapletenega in vzajemnega delovanja oziroma prepletanja genetskih, bioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov. Pomembno je, da posamezne dejavnike, njihove značilnosti in vpliv na razvoj samomorilnosti dobro poznamo. Z zmanjševanjem vpliva dejavnikov tveganja ter s krepitvijo vpliva varovalnih dejavnikov lahko doprinesemo k znižanju tveganja za samomor otrok in mladostnikov. **Kar zadeva dejavnike tveganja, je pomembno izpostaviti, da ne moremo določiti enega in edinega dejavnika tveganja, ki bi odločilno povečal verjetnost za samomor. Pozorni moramo biti takrat, kadar se več dejavnikov tveganja pojavlja hkrati.** Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki so navedeni v Tabeli 1.

³ Samopoškodovalno vedenje poznamo tudi pod izrazoma avtodestruktivno ali avtoagresivno vedenje.

Tabela 1. Ključni varovalni dejavniki in dejavniki tveganja za samomorilno vedenje otrok in mladostnikov.

Varovalni dejavniki	Dejavniki tveganja
Individualne značilnosti (npr. dobra samopodoba, socialne spretnosti, odprtost, zaupanje vase, veščine za reševanje problemov, veščine obvladovanja čustev ter spoprijemanja s stresom).	Duševne in vedenjske motnje (npr. depresija, zasvojenosti, osebnostne motnje v nastajanju, motnje hranjenja, motnje spanja, anksiozne motnje).
Vključenost v zdravljenje pri diagnosticiranih duševnih in vedenjskih težavah.	Predhodni poskusi samomora (tudi predhodno samopoškodovalno vedenje).
Varno in podporno družinsko okolje , dobri odnosi s starši in drugimi družinskimi člani.	Spremembe vedenja in čustvovanja (npr. umikanje od socialnih stikov in aktivnosti, razdražljivost, pretirana jeza, agresija, indiferentnost ...).
Sprejetost in dobri odnosi z vrstniki.	Individualne značilnosti (npr. impulzivnost, perfekcionizem, črno-belo razmišljanje, slaba samopodoba, težave pri oblikovanju identitete, šibke veščine reševanja problemov, težave z obvladovanjem močnih čustev).
Varno in spodbudno šolsko okolje , dobri odnosi z učitelji in drugimi odraslimi.	Družinski dejavniki (npr. prisotnost duševne motnje, zlasti depresije, zlorabe drog ter samomorilnega vedenja pri ožjih družinskih članih, neustrezna komunikacija med člani družine, npr. konfliktna, odsotna).
Dobra socialna vključenost , udeležba v različnih dejavnostih.	Specifične življenjske okoliščine (različne izgube, npr. prijateljstva, smrt; nesprejetost med vrstniki; težave s šolo; akutni konflikti s pomembnimi odraslimi, npr. starši, učitelji; družinsko ali medvrstniško nasilje, npr. psihično, fizično, spolno, spletno).
Pozitivna stališča do življenja in iskanje konstruktivnih rešitev v stiski.	Socialna izključenost in/ali pripadnost marginalizirani socialni skupini.
Ugodni sistemski dejavniki: <ul style="list-style-type: none"> • Dostopnost različnih oblik laične in strokovne podpore in pomoči v primeru duševnih stisk. • Zgodnje prepoznavanje stisk in samomorilnega vedenja ter ustrezna pomoč. • Dostopna terapevtska pomoč osebam z visokim samomorilnim tveganjem ter osebam po poskusu samomora. 	Tvegana vedenja (npr. zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih substanc, tvegana spolna vedenja, tvegana raba novodobnih tehnologij in njihovih vsebin – npr. internet, socialna omrežja, igre na srečo).
Zaupanje v vire podpore in pomoči ter seznanjenost z njimi.	Pozitivna stališča do samomora, povečevanje in identifikacija z osebo, ki je umrla zaradi samomora (zaradi verjetnosti posnemanja samomorilnega vedenja).
Omejen dostop do sredstev za samomor.	Nedostopnost virov pomoči.
	Dostopnost do sredstev za samomor.

Kot je razvidno iz Tabele 1, so varovalni dejavniki in dejavniki tveganja mnogoteri. V nadaljevanju bomo podrobno opisali nekatere izmed njih.

Varovalni dejavniki

Med ključne varovalne dejavnike sodijo podporno socialno okolje, dobra samopodoba, optimizem, učinkoviti mehanizmi spopadanja s stresom, varno družinsko okolje, razvita socialna mreža, občutek pripadnosti skupini ter konstruktivno reševanje problemov. Pomemben je tudi zdrav način življenja (npr. ustrezna telesna dejavnost, higiena spanja in prehranjevanja, varna in kompetentna uporaba sodobnih medijev in drugo). Tudi konstruktivna stališča do različnih življenjskih vprašanj lahko predstavljajo varovalne dejavnike. Prav tako sodi med ključne varovalne dejavnike dobro organizirana skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov, ki med drugim vključuje enostavno in hitro dostopnost do različnih oblik strokovne podpore ter pomoči.

Prav na področju varovalnih dejavnikov ima šola pomembno vlogo, saj predstavlja osrednji prostor sekundarne socializacije. Učenec oziroma dijak je v šoli lahko deležen podpore na različnih področjih. V šoli lahko vzpostavlja primerne odnose z vrstniki oziroma prijatelji in s pomembnimi odraslimi. Tako lahko tudi nadomesti morebitne primanjkljaje v odnosih, ki izvirajo iz drugih okolij. Na ravni šole lahko govorimo o ugodni, varovalni šolski klimi, če se učenci in dijaki v njej počutijo dobro in varno oziroma, če radi hodijo v šolo. K temu seveda prispeva vsak delavec na šoli s svojim delom oziroma ustrezno komunikacijo s skupino in posamezniki, še posebej pomembni pa so razredniki. Kot varovalna dejavnika pred samomorilnim vedenjem (na ravni šole) namreč delujeta na eni strani dobra vključenost učencev oziroma dijakov v oddelčno/šolsko skupnost, na drugi strani pa njihovo zavedanje, da so na šoli odrasli, katerim lahko zaupajo in jim bodo pomagali, če se bodo v stiski obrnili nanje. **Zaradi slednjega je pomembno tudi, da na šoli deluje svetovalna služba, ki je dostopna ne samo učencem/dijakom, temveč tudi učiteljem, ko se ti znajdejo v dilemi, kako ravnati v občutljivih situacijah.**

Šola lahko pomembno krepi vpliv varovalnih dejavnikov preko različnih aktivnosti, denimo delavnic o spoprijemanju s stresom, različnih šolskih in obšolskih dejavnosti za razvijanje pripadnosti skupini, skrbi za zadostno telesno dejavnost učencev in dijakov, za krepitev različnih vidikov samopodobe (telesna, socialna, čustvena in akademska/učna). Priporočljivo je, da se v šolah odpira tudi diskusija o duševnem zdravju in samomorilnem vedenju. Takšna diskusija je priložnost za osvetlitev drugih načinov soočanja s stisko, kot je samomor. **Pogovor o samomoru ne napeljuje na samomorilne misli in dejanja.**

Dobro je, če vsaj ponudba izbirnih vsebin šole zajema raznovrstne teme, ki podpirajo zdrav razvoj učencev in dijakov – še boljše pa je, če so te vsebine vključene v redne ure pouka. Prizadevati si moramo predvsem za sistematično umeščenost z dokazi podprtih programov s področja razvijanja socialno-čustvenih kompetenc in zdravega življenjskega sloga v šolsko okolje že od prvega razreda dalje, razporejenih po letih glede na razvojne potrebe otrok in mladostnikov. Eden takšnih programov, ki je na voljo učiteljem v vseh šolah, je med drugim preverjen in z dokazi podprt program *To sem jaz* s priročnikom za preventivno delo z mladostniki *Zorenje skozi To sem jaz – razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*⁴.

Pri poudarjanju dobre vključenosti mladostnika v oddelčno/šolsko skupnost je potrebno dodati

⁴ Priročnik je javno dostopen na povezavi <https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz>.

še, da ni nujno, da vsak mladostnik pomembne vrstniške stike navezuje ravno v šoli. Enako pomembna je tudi vključenost mladostnika v vrstniške skupine izven šolskih dejavnosti (npr. športna ekipa, taborniški vod, orkester, gasilsko društvo ...).

Dejavniki tveganja

Med najpomembnejše dejavnike tveganja za samomorilno vedenje pri otrocih in mladostnikih spadata pretekli poskus samomora in neodkrita ter neobravnavana **duševna motnja**. Med duševnimi motnjami, povezanimi s samomorilnim vedenjem, so najpogostejše motnje razpoloženja. Pri dekletih je to depresija, pri fantih pa depresija z motnjami vedenja, ki se kažejo kot razdražljivost, impulzivnost, izbruhi agresije ter pogosto prestopanje socialno sprejemljivih vedenj in kršenje družbenih norm. Pri fantih je pogosto prisotno tudi škodljivo uživanje alkohola in drugih psihoaktivnih substanc. Prav tako so pogoste tudi anksiozne motnje, ki ostajajo najdlje spregledane, saj so otroci in mladostniki z anksioznimi motnjami večkrat za okolico neopazni, ne-težavni, lahko tudi perfekcionistični in pridni. Izkazujejo torej vedenja, ki so pravzaprav zaželeni in zato strokovni delavci šole in družina lahko spregledajo, da so morda tudi odraz stiske. Zaradi tega moramo biti pozorni tudi na otroke in mladostnike, ki izkazujejo takšna vedenja.

Med individualne dejavnike tveganja spada tudi slaba **samopodoba. Učencem in dijakom** s slabo samopodobo, ki jih je v šoli običajno lahko prepoznati, lahko šola pomaga na različne načine. Poleg tega je posebno pozornost potrebno nameniti nenadnim in nepojasnjanim ali dolgotrajnim spremembam v vedenju in čustvovanju (zanemarjen izgled, padec učnega uspeha, odklanjanje šole, impulzivnost, agresivnost ...), ki so lahko odraz stiske ali duševne motnje.

Dejavnik tveganja za samomorilno vedenje lahko predstavlja tudi **družinsko okolje** s pogostimi konflikti in močnimi čustvenimi reakcijami nanje, družinsko okolje, kjer je komunikacija neustrezna, oslABLJENA ali celo odsotna. Dejavnik tveganja lahko predstavlja življenje v družini s togimi, nejasnimi ali neustreznimi razdelitvami vlog, kot tudi pretirano razpuščen vzgojni stil, kjer veljajo enkrat ena, drugič druga pravila in pričakovanja ali pa teh sploh ni in so mladi prepuščeni sami sebi. Prav tako je neugodno družinsko okolje, kjer so prisotne zloraba ali odvisnost od psihoaktivnih substanc, druge duševne motnje ter različne oblike zlorabe (spolna, fizična ali psihična) ali zanemarjanja.

Pri razvoju samomorilnega vedenja v mladostništvu imajo pomembno vlogo tudi dejavniki tveganja, ki se nanašajo na vrstnike oziroma **vrstniške skupine**. Eden takšnih dejavnikov tveganja je dovzetnost mladih za posnemanje določenih oblik vedenja, torej tudi samomorilnega. Pogosto so ugotavljali, da se je pri mladih število samomorov in poskusov samomora povečalo, ko je nekdo v njihovi družbi (razredu, šoli) storil ali poskušal storiti samomor, ali ko je bil samomor ali poskus samomora prisoten pri medijsko izpostavljeni osebi (npr. filmske, glasbene zvezde, druge znane osebe). V prvem primeru govorimo o horizontalni identifikaciji (z osebami, ki so mladostniku blizu, npr. vrstniki), v drugem primeru pa o vertikalni identifikaciji (z osebami, ki mladostniku niso blizu, se pa po njih zgleduje, jih obožuje itd.). Med dovzetnejše za posnemanje spadajo tisti, ki tudi sami doživljajo določene stiske in se obenem poistovetijo z umrlim posameznikom (npr. pri sebi prepoznajo podobne lastnosti ali pa doživljajo težave, ki so podobne tistim, s katerimi se je soočal umrli) ali načinom spopadanja s težavami. V primeru smrti mladostnika je zato smiselno posebno pozornost nameniti njegovim najbližjim prijateljem. Kljub temu pa moramo ostati pozorni tudi na širši socialni krog umrlega mladostnika, saj so

ugotavljali, da je tveganje za posnemovalno vedenje podobno visoko med prijatelji umrlega kot tudi med tistimi, ki so mladostnika sicer poznali, niso pa si bili blizu z njim. Na večjo verjetnost posnemanja samomorilnega vedenja vplivajo tudi pretekli stresni oz. travmatični dogodki, zato moramo biti v takšnih situacijah pozorni še zlasti na mlade, ki so doživeli tovrstne življenjske dogodke.

Z vidika izpostavljenosti morebitnim neugodnim vplivom vrstnikov ter odraslih zato **tudi šola lahko nastopa kot dejavnik tveganja**. Lahko bi rekli, da gre za obrnjeno sliko varovalnih dejavnikov – v kolikor namreč šola ne uspe vzpostaviti pogojev za razvoj ustrezne šolske klime, se namesto podpornih lahko razvijajo bistveno manj ugodni odnosi med samimi učenci in dijaki, pa tudi med njimi in odraslimi v šoli. Otroci in mladostniki, ki jih vrstniki prezrejo, izločijo ali trpinčijo, so bolj ogroženi od tistih, ki so dobro povezani. Posebej ogroženi so tudi tisti, ki so izpostavljeni nasilju odraslih (izven šole ali v njej). Velja poudariti, da v obeh primerih kot dejavnik tveganja nastopa tudi zadržek trpinčenih otrok in mladostnikov pred tem, da bi iskali pomoč odraslih. Tisti, ki to pomoč dejansko iščejo, a se na to nihče ne odzove ali če je odziv neustrezen, so lahko dodatno ogroženi. Zato je izjemno pomembno, da jim strokovni delavci prisluhnejo in da vedo, kako se odzivati na primere nasilja, ki so mu učenci in dijaki izpostavljeni.

Z razvojem **računalniške tehnologije** so se v sodobnem svetu pojavili tudi povsem novi dejavniki tveganja. Med njimi so tudi videoigre, ki pred uporabnika postavljajo nevarne »izzive« in naloge, nekatere tudi nagovarjajo k samopoškodovalnemu ali samomorilnemu vedenju (npr. *Roblox*, *Blue whale*). Posamezni primeri uporabe omenjenih videoiger (z negativnimi posledicami) so bili zaznani tudi v Sloveniji. Na socialnih omrežjih so lahko tudi posamezniki ali skupine, ki osebo v stiski nagovarjajo k samomoru in ji dajejo napotke za izvedbo. Po slovenski zakonodaji je, skladno s 120. členom *Kazenskega zakonika*, kaznivo kakršnokoli napeljevanje k samomoru kot tudi pomoč pri samomoru. V splošnem pa ne smemo prezreti močnega vpliva socialnih omrežij na življenje in odnose otrok in mladostnikov.

Šolsko okolje ima torej neprecenljivo vlogo tako pri ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja kot pri preprečevanju ali poglobljanju stisk ter samomorilnega vedenja učencev in dijakov. To vlogo šola prvenstveno izpolnjuje s skrbjo za ugodno šolsko klimo in šolski etos ter s pozornostjo do vseh zaposlenih, učencev in dijakov ter njihovih staršev. Pri preprečevanju samomora se šola opira na znanja o:

- (i) dejavnikih tveganja, ki lahko vplivajo na posameznikovo samomorilno ogroženost,
- (ii) znakih, preko katerih lahko prepoznamo, da je oseba morda v hudi stiski in
- (iii) poznavanju primernih načinov pogovora o stiskah ter ustreznih virov, kjer lahko poiščemo strokovno pomoč.

Pri tem imajo učitelji, zlasti pa razredniki, pomembno vlogo, saj bolj ali manj načrtno ves čas osebno vplivajo na vzgojno-izobraževalni proces oz. (tudi) na stališča in vrednote učencev/dijakov, občasno pa postanejo tudi njihovi zaupniki v stiski. Zato je še posebej pomembno, da učitelji tekom svojega profesionalnega razvoja ves čas ozaveščajo in po potrebi spreminjajo svoja lastna prepričanja in delovanje. Stališča do samomora in samomorilnosti tu niso izjema – tudi tu strokovni delavci delujejo kot zgled odraščajočim: kako takšen dogodek razumeti ter kako in o čem v takšni situaciji komunicirati z drugimi ljudmi. Ker učence in dijake dobro poznajo, so lahko med prvimi, ki opazijo stiske in spremembe v njihovem vedenju. V kontekstu pričujočih smernic velja poudariti, da tudi strokovni delavci različno pojmujejo in doživljajo samomore učencev/dijakov – včasih tudi zaradi lastnih travmatičnih izkušenj. Tudi zato je pomembno, da imajo vsi

strokovni delavci možnost dodatnega (po)svetovanja v povezavi z lastnimi stiskami in dilemami.

V Prilogi 1 navajamo osnovne usmeritve o tem, kako se pogovarjati z osebo, ki je v stiski in kako ukrepati v primeru samomorilnega vedenja ter navajamo strokovne vire, ki te teme poglobljeno obravnavajo.

Kljub temu, da lahko na področju preventive veliko naredimo, vseh samomorov ne moremo preprečiti. Včasih se, kljub našim najboljšim namenom, znanju in kompetencam ter poskusom pomoči, posameznik ne odloči za življenje. Razen v izjemnih primerih (ko gre za nagovarjanje k samomoru ali njegovo omogočanje) je odločitev za samomor odločitev umrlega. V vsakem primeru pa se samomor na različne načine dotakne velikega števila ljudi. Zato je pomembno, da tako na družbeni in institucionalni, kakor tudi na osebni ravni razmišljamo, kako se v takšnih primerih najbolj ustrezno odzvati. O tem govorimo v nadaljevanju.

“Žalovanje ima dva dela.
Prvi je izguba.
Drugi je ponovno zaživeti.”

Anne Roiphe

3

Postvencija po samomoru v šoli in njen pomen



Izraz postvincija se nanaša na aktivnosti, ki jih po samomoru na organiziran način izvajamo v okoljih, v katera je bil umrli vpet. Strokovnjaki namreč ocenjujejo, da se samomor ene osebe tako ali drugače dotakne velikega števila ljudi iz različnih krogov okoli umrlega.

Namen postvincijskih aktivnosti je (i) zmanjševanje negativnih učinkov izpostavljenosti samomoru, (ii) nudenje podpore žalujočim in s tem varovanje njihovega duševnega zdravja in (iii) preprečevanje samomorilnega vedenja pri tistih posameznikih, ki imajo zaradi izpostavljenosti samomoru večje tveganje za samomorilno vedenje.

Postvincijo lahko razdelimo na tri faze:

- takojšnja faza – cilj je zmanjšati negativne učinke travmatičnega dogodka in ponuditi oporo tistim, ki se jih je samomor najbolj dotaknil;
- srednjeročna faza – cilj je nuditi podporo žalujočim ter pomagati, da se okolje, v katerem je umrli živel, vrne v normalen ritem;
- dolgoročna faza – premik postvincije v preventivne aktivnosti v najširšem smislu s ciljem preprečevanja samomora.

Postvincijske aktivnosti je smiselno izvajati v skupnostih in ustanovah, ki se soočijo s samomorom člana, kar na različne načine vpliva na vse vpletene. Šolajoči se otroci in mladostniki so še zlasti široko vpeti v svoje socialno okolje. Vsakodnevno so v tesnem stiku s svojim razredom, ob različnih organiziranih ali neorganiziranih priložnostih pa se srečujejo tudi z drugimi vrstniki. Zato je po samomoru učenca/dijaka postvincijo v prvi vrsti smiselno izvajati ravno v šolskem okolju, kjer usmerjamo posebno pozornost predvsem na razred umrlega mladostnika oz. njegove sošolce in razrednika. Prav tako se je pomembno osredotočiti na razrede, učence/dijake in strokovne delavce, s katerimi je bil umrli na različne načine v tesnejšem stiku (npr. v okviru različnih krožkov oz. skupnih dejavnosti). Podpora je smiselna tudi za šolsko okolje v širšem smislu, saj je pomembno, da ustrezna sporočila in informacije dosežejo tudi tiste, ki si z umrlim niso bili blizu, a se jim ob samomoru najverjetneje porajajo različna vprašanja. Razen s šolskim okoljem so otroci in mladostniki lahko tesno povezani z različnimi drugimi okolji, kot so npr. tista, v katerih potekajo obšolske dejavnosti, in dijaški domovi. Primer samomora otroka/mladostnika močno odmeva v takšnih okoljih, zato je smiselno vpeljati postvincijske aktivnosti tudi v njih (ali jih razširiti na celotno lokalno okolje; več o tem v poglavju 5).

Kadar izvemo za novico o smrti, to prekine ustaljen vsakdanjik. Navadno želimo vedeti, kaj se je zgodilo in poskušamo razumeti okoliščine. Novica nas pretrese. To še toliko bolj velja za primere, kadar mlada oseba umre zaradi samomora. V takšnih situacijah imamo več vprašanj kot odgovorov: želimo vedeti, kaj je bilo tisto, zaradi česar se je oseba odločila umreti, v mislih iščemo znake samomorilnega vedenja in pogosto se sprašujemo, ali oziroma kako bi lahko smrt preprečili. Ob tem se lahko pojavijo tudi samoobtoževanje in občutki krivde pri vseh tistih, ki so bili umrlemu blizu. Zaradi občutkov nemoči, strahu ali krivde se pogosto zgodi tudi, da okolica, starši, učenci ali dijaki iščejo krivca za samomor mladega človeka. To lahko vodi k različnim govoricam, opravljanju, blatenju in obtoževanju različnih ljudi, skupin ali ustanov za samomor osebe, kar le še dodatno obremenjuje vse, ki so prizadeti.

Šola oziroma druga ustanova je pri tem soočena tudi s številnimi vprašanji glede ustreznega odzivanja na težko situacijo. Zlasti v prvih dneh po dogodku je potek dogajanja zelo hiter, odgovorni pa navadno čutijo velik pritisk po neposrednem naslavljanju najnujnejših čustvenih potreb vseh, ki jih je novica prizadela. Zato so v takšnih situacijah izjemno pomembne strokovno podprte in pregledne, a hkrati dovolj poglobljene smernice o tem, kako ustrezno zadovoljiti osnovne potrebe po varnosti, informiranosti ter naslavljanju čustev pri učencih in dijakih, starših, zaposlenih in nenazadnje pri samem sebi. Pri tem je dobrodošla tudi **podpora zunanjih strokovnjakov**, ki šoli pomagajo pri soočanju z novico o samomoru učenca/dijaka, saj sami niso vpleteni v odnose znotraj ustanove in posledično tudi ne v čustvene odzive.

Aktivno soočanje s situacijo v prvih dneh po samomoru lahko pomembno zmanjša verjetnost pojavljanja določenih težav v prihodnosti, saj daje učencem/dijakom v stresni situaciji občutek varnosti in jim sporoča, da so oni in njihova čustva odraslim pomembna. S pogovorom o tem, da smo jim v primeru stisk na voljo, lahko med učenci/dijaki krepimo prepričanje, da se je v težavah smiselno obrniti po pomoč k nekemu, ki ga poznajo in mu zaupajo, ali, v primeru hude stiske, k strokovnim službam.

Potrebno je poskrbeti tudi za učitelje in druge zaposlene na šoli. Ti so lahko s strani staršev ali drugih bližnjih umrlega poleg različnih vprašanj deležni tudi izbruhov jeze, obtožb in različnih groženj. Razumeti je potrebno, da je slednje odraz njihove stiske in je zato smiselno, da jih učitelj predvsem posluša in morebitnih očitkov ali groženj ne jemlje osebno. Ker izkušnje kažejo, da so takšni pogovori zelo naporni, priporočamo, da šola omogoča učiteljem neformalne razbremenilne individualne ali skupinske razgovore znotraj šole (intervizija) ali pomoč zunanjih strokovnjakov v obliki supervizije⁵.

Vsaka oblika smrti, še toliko bolj pa to velja za samomor, kratkoročno kot tudi dolgoročno vpliva na čustven odziv posameznika, saj je žalovanje dalj časa trajajoč proces. Zato je razumljivo, da se tudi šola ali druga ustanova še dalj časa po smrti zaradi samomora sooča z različnimi dilemami. V zvezi z nekaterimi od teh dilem ponujajo pričujoče smernice strokovno utemeljene usmeritve z namenom konstruktivne podpore procesu žalovanja.

Vest o smrti bodo verjetno težje sprejeli posamezniki, ki so bili z umrlim v najtesnejših odnosih. **Bližnjim po samomoru ne moremo odvzeti bolečine**, ki jo povzroči takšna izguba, **lahko pa jim nudimo oporo**. Iskanje odgovorov na vprašanje »Zakaj se je to zgodilo?« je intimen proces, prepleten z mnogimi čustvi žalujočih posameznikov. Postvencijske aktivnosti so za otroke/mladostnike, ki jih je izguba vrstnika najbolj prizadela, lahko ključnega pomena v procesu soočanja z izgubo in pomembno je, da smo nanje še posebej pozorni, saj bodo morda potrebovali dodatno podporo.

Opora socialne mreže je pri soočanju z izgubo zelo pomembna, pogosto celo ključna za okrepanje žalujočih. Žal pa se nemalokrat zgodi, da se podpora socialne mreže ne razvije v popolnosti, saj je teme o smrti težko nasloviti, pogosto tudi ne vemo, kako pristopiti k žalujoči osebi. Ker nismo vajeni takšnih situacij, dvomimo o tem, kaj bi bilo dobro reči ali narediti. Soočanje z izgubo zaradi smrti je individualen proces, na katerega se ljudje različno odzivamo. V Prilogi 2 je prikazana analiza odzivov vodstva šol, svetovalnih delavcev, učiteljev, mladostnikov in staršev, ki je bila narejena na majhnem vzorcu slovenskih šol, ki so se soočile s samomorom svojega učenca/dijaka.

⁵ Šole se med drugim lahko obrnejo na Društvo supervizorjev Slovenije in Slovensko združenje za preprečevanje samomora.

“Po prvem šoku sledi samo adrenalin. Najprej preverjanje, pri starših, če smo prav razumeli, potem krizni sestanek pri ravnateljici. Medtem se je novica že razširila po šoli, profesorji so bili povsem zmedeni, hodili so po šoli, se spraševali, prihajali v svetovalno službo, še preden smo uspeli govoriti s sošolci. Potem je sledilo – kaj zdaj? (...) Ko pride do samomora dijaka, je v šoku vsa šola, od vodstva, profesorjev, dijakov in svetovalne službe. Zato so smernice, kako ravnati, tako dobrodošle. Da lahko takrat, ko je vse megleno, se zatečeš k nečemu, kar je trdno in točno določeno.”

Maja Granda, svetovalna delavka v srednji šoli

4

Potek postvencije v šoli in protokol aktivnosti



Po samomoru učenca ali dijaka je ključno, da se šolska skupnost odzove hitro in organizirano.

Aktiven in ciljan odziv je pomemben zaradi vzdrževanja strukture šolskih dejavnosti, poleg tega pa nudi občutek varnosti in kontrole vsem v šolskem okolju. Aktivnosti protokola takojšnjih faz postvencije v šolskem okolju lahko v grobem razdelimo na aktivnosti (i) neposredno po novici o samomoru (prvi dan), (ii) do pogreba (drugi dan in dnevi do pogreba) in (iii) ko se šola vrne v običajen ritem (dnevi po pogrebu). Zaradi lažje preglednosti v Tabeli 2 navajamo posamezne aktivnosti protokola postvencije. V nadaljevanju poglavja pa jih tudi podrobno opisujemo.

Tabela 2. Aktivnosti protokola postvencije v šolskem okolju.

Dan	Aktivnost
Prvi dan	<p>I. Imenovanje in sestanek kriznega tima ter njegove naloge</p> <p>a.) preverjanje verodostojnosti in informacije o smrti in pridobitev soglasja staršev umrlega za nadaljnje obveščanje;</p> <p>b.) priprava načrta obveščanja zaposlenih na šoli, učencev/dijakov in staršev ter obvestila o smrti;</p> <p>c.) usmeritve za učitelje, na kaj naj bodo pozorni pri sporočanju novice o smrti;</p> <p>d.) usmeritve o tem, kako bodo potekale dejavnosti na šoli prvi dan (oblikovanje urnika in aktivnosti);</p> <p>e.) dogovor in usmeritve o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za rizične učence/dijake;</p> <p>f.) dogovor o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za čustveno razbremenitev učiteljev in drugih zaposlenih.</p> <p>II. Prvi sestanek⁶ vseh zaposlenih po prejemu informacije o smrti</p> <p>Seznanitev z dogodkom ter konkretne usmeritve za učitelje o poteku dneva, urniku in aktivnostih v razredih.</p> <p>III. Aktivnosti v razredih</p> <p>Obvestilo o smrti, pogovor, pouk.</p> <p>IV. Drugi sestanek vseh zaposlenih po koncu pouka</p> <p>Evalvacija dogajanja tega dne.</p>
Drugi dan in dnevi do pogreba	<p>V. Aktivnosti na šoli, rituali poslavljanja in pogreb</p>
Dnevi po pogrebu	<p>VI. Šola se vrne v običajen ritem</p>

⁶ V srednješolskih centrih, ki vključujejo več šol, obveščamo zaposlene le tiste šole, ki jo je obiskoval umrli dijak.

Prvi dan

I. Imenovanje in sestanek kriznega tima ter njegove naloge

Po tako travmatskem dogodku, kot je samomor učenca/dijaka, je nujno, da šola sestavi krizni tim. Ravnatelj naj se posvetuje s svetovalnim delavcem in/ali s svojim pomočnikom ter skupaj izberejo do pet sodelavcev. Poleg **ravnatelja, njegovega pomočnika in svetovalnega delavca naj bo v kriznem timu razrednik umrlega in morda še učitelj**, ki je izkušen in ima dobre kontakte in komunikacijo z učenci/dijaki. **Krizni tim se na prvem sestanku sestane takoj, ko je imenovan.**

Po presoji lahko krizni tim v sodelovanje vključi zunanega strokovnjaka. To so lahko zdravstveni delavci, strokovnjaki s področja duševnega zdravja v skupnosti. Z njimi se bodo dogovorili o potrebi po takojšnji pomoči (individualni ali skupinski razgovori, obravnave) in o morebitni nadaljnji podpori (individualno spremljanje in/ali obravnava, delo s skupinami).

V nadaljevanju opisujemo šest glavnih nalog kriznega tima na prvem sestanku.

a) Preverjanje verodostojnosti informacije o smrti in pridobitev soglasja staršev umrlega za nadaljnje obveščanje

Prva naloga kriznega tima je, da preveri informacijo o smrti. V primeru, da je šola izvedela za smrt preko dijakov, govoric, drugih staršev ali družbenih omrežij, je nujno najprej preveriti verodostojnost informacije. Preverimo jo pri starših oz. skrbnikih (ki pa niso dolžni pojasniti načina smrti), od katerih moramo pridobiti soglasje za nadaljnje obveščanje šolske skupnosti. Razložimo jim, zakaj je obveščanje smiselno (iz pietete do umrlega želimo preprečiti govorice, učencem/dijakom in zaposlenim pa sporočiti, da v zvezi z nenadno smrtjo lahko izrazijo svoja občutja). Prvi stik v komunikaciji s starši je tudi priložnost, da jim šola izreče sožalje.

b) Priprava načrta obveščanja zaposlenih na šoli, učencev/dijakov in staršev ter obvestila o smrti

Ko je informacija o smrti jasna in verodostojna (podali so jo starši umrlega, policija, zdravnik) in smo pridobili soglasje staršev, krizni tim prične z obveščanjem učiteljev in drugih zaposlenih, učencev/dijakov in staršev. S tem zagotovimo, da vsi prejmejo enako in verodostojno informacijo, kar odpira možnost dialoga in zmanjšuje morebitno širjenje govoric in obtožb. Govorice in obtožbe lahko še poglobijo čustveno stisko vseh, ki jih je samomor prizadel. Če je potrebno, krizni tim pripravi obvestilo tudi za javnost (glej poglavje 6).

Potrebno je načrtovati način in vsebino obveščanja:

→ **Najprej morajo biti o samomoru učenca/dijaka obveščeni vsi zaposleni na šoli.** V ta namen krizni tim skliče sestanek zaposlenih (sestanek lahko poteka v živo ali, če tako narekujejo okoliščine, preko spleta).

Krizni tim poskrbi, da so z informacijo seznanjeni **tudi tisti, ki se sestanka niso mogli udeležiti, ter tisti, ki so ta dan odsotni.** Za obveščanje odsotnih krizni tim izbere način, ki je za posamezno šolo najbolj učinkovit in osebno.

Če je možno, naj bodo zaposleni obveščeni še pred začetkom pouka oziroma **takoj, ko je to mogoče**. Kdaj in kako hitro bodo obveščeni, je odvisno od tega, kdaj se je dogodek zgodil oziroma, kdaj je bila o dogodku obveščena šola in koliko časa je krizni tim imel za pripravo. Lahko se zgodi, da je šola o dogodku obveščena sredi dneva, oziroma v času, ko pedagoški proces že poteka, ali pa ob kakšni drugi otežujoči situaciji. To pomeni, da se bo krizni tim, kot tudi učiteljski zbor, moral sestati v času, ko bi naj sicer potekal pouk. Da bi zmanjšali verjetnost neugodnih odzivov učencev/dijakov na dogodek, je pomembno, da učenci/dijaki ostanejo v razredu oziroma v šoli in so zaposleni do povratka učitelja ali razrednika (z aktivnostmi po presoji učitelja, ki je bil v tem času v razredu). Skladno z organizacijskimi zmožnostmi o morebitnem zamiku pouka zaradi sestanka učiteljev z okrožnico obvestimo učence/dijake (na primer: Pouk se bo začel pol ure/eno uro kasneje, do pričetka pouka ostanite v razredih).

- **Ko se učitelji vrnejo v razrede, o smrti obvestijo vse učence/dijake. Praviloma informacijo poda razrednik v svojem razredu.** V primeru, da to ni možno, ker ne želi ali ne zmore, informacijo poda druga primerna oseba (strokovni delavec, ki učence/dijake pozna oziroma mu zaupajo, na primer učitelj, ki poučuje v razredu, svetovalni delavec, pomočnik ravnatelja, knjižničar itd.). Če je izvedljivo, naj gre v razred skupaj z razrednikom še ena oseba. Pomembno je tudi, da je informacija predana starosti učencev/dijakov primerno, še zlasti v primeru, ko gre za samomor osnovnošolca. Primer vsebine, ki jo učitelj lahko prenese učencem, je v Prilogi 3. Najbolje je, če se vse učence/dijake lahko obvesti naenkrat, sicer pa šola poskrbi za postopno obveščanje (npr. po letnikih) tekom prvega dne.
- **Prvi dan krizni tim o smrti seznaniti tudi starše** po običajno uporabljenih načinih obveščanja (npr. elektronska pošta, sms). Obvestilo naslovimo na starše vseh učencev/dijakov šole. Primer **obvestila za starše**, ki ga lahko šola uporabi pri komunikaciji s starši, je v Prilogi 4.
- Z dogodkom se seznaniti tudi vzgojitelje tistih dijakov šole, ki so nastanjeni v dijaških domovih.

c) Usmeritve za učitelje, na kaj naj bodo pozorni pri sporočanju novice o smrti

Krizni tim za razrednika (in druge učitelje) pripravi usmeritve oziroma jih seznaniti s tem, da lahko pričakujejo različno dogajanje v razredu, ko bodo dijakom sporočili vest o smrti.

Navajamo nekatere pričakovane reakcije, dileme in usmeritve.

- Reakcije, kot so jok, jeza, obžalovanje, strah, šok, tišina, obtoževanje, občutki krivde, telesne reakcije (glavobol, slabost, vrtoglavica in podobno), so pričakovane; učenci se lahko odzovejo s tišino, ki je pogost odziv na stisko. To ne pomeni, da učenci/dijaki niso prizadeti.
 - Razrednik/učitelj lahko tišino nekaj časa dopusti in pri tem opazuje neverbalno komunikacijo učencev/dijakov. Ko presodi, da je čas za to, lahko tišino prekine z vprašanjem: »O čem zdaj razmišljamo?«
- Učenci/dijaki lahko zastavljajo vprašanja in izražajo dileme.
 - Odzivi razrednika/učitelja naj predvsem spodbudijo pogovor, hkrati naj ima v mislih, da **eksplicitni odgovori niso potrebni**. Rečemo lahko »Veliko je vprašanj, manj pa je odgovorov«. »Vprašanja se nam bodo verjetno še pojavljala, a na njih ne bomo vedno našli odgovorov.« Razrednik/učitelj naj pogovor vodi tako, da empatično sprejme vse občutke in čustva, ki se pojavijo (npr. občutke samoobtoževanja, krivde, sramu), ne pa tudi obtoževanja različnih

oseb ali okolij, ki naj bi bili odgovorni za tragični dogodek (kot npr. izrecno obsojanje učitelja, ki je pred kratkim dal negativno oceno umrlemu, ali imel z njim po mnenju dijakov neprimeren odnos; obsojanje vrstnika, s katerim je bil umrl v konfliktu, ali osebe, s katero je bil umrl v ljubezenskem razmerju ...). Za samomor se odloči oseba sama.

- Razrednik/učitelj naj podaja pojasnila le v primeru predsodkov, govoric in netolerance do različnih čustvenih odzivov, ki jih doživljajo učenci/dijaki (npr. jeza na umrlega, šolo, starše, druge posameznike).

→ Nekateri učenci/dijaki so lahko posebej izpostavljeni (npr. najboljši prijatelj ali tisti posameznik, ki je zadnji imel stik z umrlim).

- Razrednik/učitelj naj poskuša te učence/dijake zaščititi pred morebitnimi pritiski (npr. izražanjem jeze sošolcev, obtoževanjem, pretirano zvedavostjo in neumestnimi vprašanji, nalaganjem krivde, zasliševanjem itd.). Razumljivo je, da se sprašujemo o razlogih za samomor, vendar je nemogoče določiti, kaj je odločilno oziroma najbolj vplivalo na odločitev za samomor, ki jo je sprejel posameznik. Ni enega vzroka za samomor in **nihče ne nosi krivde za samomor**.

→ Največja čustvena obremenitev se bo običajno pokazala v razredu, v katerem je bil umrl učenec/dijak, zato je pomembno, da učitelj po lastni presoji in konzultaciji s kriznim timom omogoči učencem/dijakom več časa za pogovor.

→ Razrednik **naj ne zmanjšuje tragičnosti smrti in samomora**.

- Razrednik/učitelj se naj izogiba izjavam, kot so »Sčasoma se boste potolažili« ali »Vse je za nekaj dobro«, saj tovrstne izjave zelo prizadenejo žalujoče. Rečemo lahko npr. »Zares je težko in vsem nam je hudo«.

→ Nujno je pokazati spoštljivost do umrlega, izogniti pa se je potrebno povečevanju načina smrti učenca/dijaka oziroma vrednostnim sodbam glede načina smrti (učitelj naj se izogiba izjavam, kot so »Samomor je pogumno dejanje«, ali »Samomor je znak šibkosti« itd.).

→ Učencem/dijakom lahko ponudimo možnost dodatnega pogovora.

- Razrednik/učitelj lahko reče »Zdaj bomo počasi zaključili. Če bi kdo želel, se lahko obrne name ali na svetovalnega delavca za individualni pogovor, zdaj, ali kasneje, ko bo začutil potrebo po tem«.

d) Usmeritve o tem, kako bodo potekale dejavnosti na šoli prvi dan (oblikovanje urnika in aktivnosti)

Krizni tim določi, kako bo potekal pouk po prvi informaciji za učence/dijake – odločiti se je potrebno, ali naj bo porabljena le ena šolska ura za informacijo in pogovor ali več, oziroma, ali po prvi uri sledi običajni urnik. V tem primeru naj pouk poteka brez ocenjevanja in brez podajanja kompleksne nove snovi, priporočamo npr. utrjevanje znanja, pozornost učitelja pa naj bo usmerjena na motnje koncentracije in na čustvene odzive pri učencih/dijakih.

V razredu umrlega učenca/dijaka pouk ta dan najverjetneje ne bo potekal kot običajno, pomembno pa je, da učenci ostanejo v šoli toliko časa, kot bi bili sicer po urniku. V tem razredu bo pogovor po obvestilu o smrti čustveno in vsebinsko verjetno težavnejši kot v drugih razredih.

Zato naj ga vodita dve odrasli osebi (razrednik in npr. oseba, ki se čuti kompetentno in si je z razredom blizu). V prvi uri po uradnem sporočilu učencem/dijakom naj pogovor teče predvsem preko vprašanj in odpiranja dilem v zvezi s samomorom. Razrednik in/ali druga oseba sledita dogajanju v razredu in potrebam učencev/dijakov. Na podlagi opažanj v razredu se skupaj s kriznim timom razrednik odloči o nadaljnjem poteku pouka.

V **drugih razredih** mora biti sporočilo učencem/dijakom o samomoru prav tako podano v prvi uri, če je to izvedljivo (sicer pa tekom naslednjih ur). Po preteku te ure razredniki/učitelji kriznemu timu poročajo o dogajanju v razredih (npr. opažene čustvene potrebe učencev/dijakov). Na podlagi opažanj v razredu se skupaj s kriznim timom razrednik odloči o nadaljnjem poteku pouka.

e) Dogovor in usmeritve o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za rizične učence/dijake

Krizni tim pripravi usmeritve glede skrbi za rizične učence/dijake. Kdorkoli od zaposlenih, dijakov ali staršev opazi znake ogroženosti pri katerem od učencev/dijakov, **se o tem najprej pogovori s kriznim timom, ki se odloči, kdo se bo pogovoril z učencem/dijakom, morda tudi z njegovimi starši in kam ga bodo usmerili (k šolski svetovalni službi, zunanjemu strokovnjaku – v dogovoru s starši).**

Posebej je treba biti pozoren na bolj ogrožene učence/dijake, zlasti tiste, ki so bodisi zadnji govorili z umrlim, bodisi jim je umrli zaupal svoje stiske ali celo razmišljanja in načrte za samomor (in jih morda celo zavezal k molčečnosti), pa tudi na tiste učence/dijake, ki so že pred dogodkom imeli različne težave (na primer težave z učenim uspehom, vedenjske težave, čustvene motnje, težave v družini, težave z zlorabo alkohola ali drugih snovi in različnimi zasvojenostmi, tiste, ki so že izkazovali samomorilno razmišljanje ali vedenje, utrpeli izgubo pomembne osebe v preteklosti, morda celo zaradi samomora). Prav tako je potrebno biti pozoren na sorojence umrlega oziroma na razrede, v katere so vključeni.

f) Dogovor o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za čustveno razbremenitev učiteljev in drugih zaposlenih

Ob samomoru učenca/dijaka tudi osebje na šoli začuti stisko (zaradi podobnih preteklih izkušenj v osebem življenju ali na delovnem mestu, občutkov nemoči, krivde). Po drugi strani pa stisko zaposlenih lahko poglobljajo še izbruhi jeze, obtožbe in različne grožnje staršev ali drugih bližnjih umrlega (glej poglavje 3). Ti sodelavci potrebujejo razumevanje, oporo in možnost strokovne pomoči, če to sami želijo. Krizni tim je učiteljem in osebju na voljo za konzultacije ter razbremenilne pogovore. Dobro je, da šola razpolaga z informacijo o dostopnih virih strokovne pomoči v lokalnem okolju za primere, če bi bila ta potrebna.

II. Prvi sestanek vseh zaposlenih po prejemu informacije o smrti

Po tem, ko se je krizni tim dogovoril o vseh korakih postvencije za prvi dan, skliče prvi sestanek vseh zaposlenih. V stabiliziranje krizne situacije je vpleten vsak član kolektiva, tudi tehnično in administrativno osebje (kuharice, snažilke, hišnik, tajnica), ki pogosto dobro pozna otroke in lahko marsikaj opazi. Če so seznanjeni z dogajanjem in osnovami preprečevanja samomorilnega vedenja, so lahko otrokom pomembna opora. Krizni tim zaposlene seznanj z dogovori in

usmeritvami, opisanimi v točkah od b) do f) tega poglavja. Na tem sestanku se dogovorijo tudi za drugi (evalvacijski) sestanek ob koncu pouka tega dne ali po potrebi že prej.

III. Aktivnosti v razredih

Po prvem sestanku zaposlenih se učitelji vrnejo v razrede, kjer nadaljujejo z aktivnostmi, opisanimi v točkah od c) do e) tega poglavja.

IV. Drugi sestanek vseh zaposlenih po koncu pouka

Drugi sestanek po koncu pouka prvega dne, ki ga skliče krizni tim, je namenjen evalvaciji poteka dogajanja na šoli ta dan. Vsi učitelji poročajo o dogajanju v razredih po obvestilu o samomoru učenca/dijaka. Izpostavijo dileme in težavna vprašanja učencev/dijakov. Pomembno je, da učiteljem zagotovimo zaupno okolje in čas za izražanje svojih občutij in lastnih dilem.

Na podlagi poročil učiteljev se krizni tim odloči, kako bo potekal pouk naslednji dan in v dneh do pogreba. Poročilo o dogajanju v razredih bo lahko služilo kot osnova prepoznavanja rizičnih učencev/dijakov. Krizni tim je zadolžen za organizacijo pomoči rizičnim učencem/dijakom, učiteljem in drugim zaposlenim [glej točki e) in f) tega poglavja].

Drugi dan in dnevi do pogreba

V. Aktivnosti na šoli, rituali poslavljanja in pogreb

Aktivnosti na šoli bodo do pogreba tekle skladno z dogovori, ki jih je sprejel učiteljski zbor v prvem dnevu, ter skladno z aktualnimi potrebami.

Krizni tim se dogovori o možnostih za izražanje različnih občutkov učencev/dijakov ob smrti vrstnika. Te naj bodo **čim bolj podobne tistim**, ki jih šola sicer izvede ob drugih primerih smrti. Če so pobude učencev/dijakov drugačne od običajnih, se o njihovi izvedbi izreče krizni tim. Potrebno se je izogniti kakršnekoli povečevanju samomora (na primer opisovanju smrti kot herojske, samomora kot edinega izhoda itd.), saj lahko negativno vpliva na ranljive posameznike. Prav tako so neprimerne kakršnekoli slabšalne izjave o samomoru kot načinu smrti in predvsem o umrlem učencu oziroma dijaku.

Spontane žalne slovesnosti oziroma poslavljanje od umrlega, ki jih izpeljejo učenci/dijaki sami v šolskem okolju (cvetje, pisma, pesmi, slike, igračke in drugi predmeti, govori ...), **podpiramo, dokler menimo, da so učencem/dijakom v korist v procesu žalovanja**, vendar ne dlje kot do dneva po pogrebu (glej točko VI).

Za učence/dijake je načeloma dobro, da se lahko udeležijo pogreba. Šola v soglasju z družino umrlega omogoči udeležbo na pogrebu tistim učencem/dijakom (in njihovim staršem), ki to želijo, z udeležbo se morajo strinjati tudi njihovi starši. V primeru strinjanja ali na željo domačih se šola lahko vključi v pripravo pogreba in drugih žalnih slovesnosti v spomin na umrlega.

Dnevi po pogrebu

VI. Šola se vrne v običajen ritem

Po travmatskem dogodku je potrebno, da se vsak sistem, tudi šola, vrne v običajen delovni ritem. Za učence/dijake in učitelje je pomembno, da se osredotočijo na pouk, saj bo tudi to v pomoč pri predelovanju občutkov ob izgubi. Kdaj naj se pouk spet redno začne, bo določil krizni tim, priporočljivo pa je, da se izvajanje pouka vrne v ustaljene okvirje najkasneje dan po pogrebu.

Če se pojavijo spontane oblike poslavljanja, jih v šoli časovno omejijo – zaključijo jih najkasneje dan po pogrebu in o tem predhodno obvestijo učence/dijake; pisne in druge izdelke, predmete s spomini na umrlega lahko šola preda staršem. Prostore, kjer je imel umrli shranjene svoje stvari, najkasneje dan po pogrebu uredijo in izpraznijo, pri tem lahko vključijo sošolce, ki se na ta način lahko še enkrat poslovijo od umrlega.

Pričakovati je, da se bodo vsebine žalovanja pri posameznih učencih/dijakih v nekaterih razredih in ob nekaterih dogodkih ponovile in jim bo ponovno potrebno nameniti nekaj časa (morda med poukom, morda v pogovorih v manjših skupinah, ki jih vodi učitelj ali svetovalni delavec). Verjetno bo največ takih dogodkov v razredu umrlega učenca/dijaka, kjer bo po pogrebu potrebno tudi spremeniti sedežni red, da stol umrlega učenca/dijaka ne bo ostal prazen.

V prvem letu po samomoru je priporočljivo, da so zaposleni na šoli bolj pozorni na doživljanje dijakov v dneh okrog ključnih mejnikov, ki bodo po samomoru (prvič) potekali brez umrlega učenca/dijaka (npr. rojstni dan umrlega, šolski izleti, različna preverjanja znanja, valeta, maturantski ples, matura itd.). **Prav tako je priporočljivo, da se oddelčni učiteljski zbor v prvem letu po samomoru sestaja pogosteje kot običajno in da v prvem letu ostane aktiven tudi krizni tim. Pomembno je, da se krizni tim v tem obdobju odziva na potrebe učencev, zaposlenih in staršev.**

Z izgubo se bo vsak učenec, zaposleni, starš soočal na svoj način in v tempu, ki mu ustreza, kar je potrebno spoštovati.

“Nikoli. Nikoli ne izgubimo ljudi, ki jih imamo radi.
Spremljajo nas.
Ne izginejo iz naših življenj.
Smo samo v različnih sobah.”

Paulo Coelho

5

Šola in lokalno okolje po samomoru učenca/dijaka



Samomor učenca/dijaka odzvanja tudi v lokalnem okolju, katerega del je bil umrli. Sproža vprašanja, razlage in dileme pri tistih, ki so poznali njega ali njegove bližnje kot tudi pri drugih članih skupnosti, še posebno v manjših okoljih, kjer je mreža stikov in poznanstev običajno bolj prepletena. Lahko se zgodi, da skupnost stremi k temu, da bi našla razloge, osebo, institucijo ali druge dejavnike, ki so vplivali na odločitev za samomor. Šola je s svojo dejavnostjo močno vpeta v lokalno okolje, zato je priporočljivo, da se na samomor odzove z upoštevanjem smernic o postvenciji.

Prav tako **je pomembno, da šola pozna možne pristope za organizirano skrb za duševno zdravje v lokalni skupnosti in se vanje vključuje**. Skrb za dobro duševno zdravje vključuje promocijo in krepitev duševnega zdravja ter zagotavljanje pravočasne podpore in pomoči ob težavah duševnega zdravja in samomorilnem vedenju. Porazdeljena je med številne deležnike v lokalnem okolju, kot so občina, šole, zdravstveno in socialno varstvo, nevladne organizacije, društva in posamezniki. Poleg pristojnosti vsakega od deležnikov, je z vidika duševnega zdravja ključno njihovo sodelovanje in povezovanje, saj se tako lahko še bolj učinkovito odzivajo na potrebe v skupnosti.

Koristno je, da šola oz. lokalno okolje že preventivno razpolagata z veljavnim seznamom vseh lokalnih in drugih virov pomoči, saj iskanje le-teh v akutnih situacijah še povečuje stres. Ko šola potrebuje nasvet ali pomoč pri iskanju zunanjih strokovnjakov, lahko kontakte le-teh pridobi tudi na območni enoti NIJZ (v službi za nenalezljive bolezni, pri koordinatorju za duševno zdravje).

Čas po samomoru daje priložnost za načrtovanje in izvajanje preventivnih aktivnosti in programov v šoli in v lokalnem okolju, saj je lokalna skupnost v obdobju po samomoru običajno bolj odprta in dovzetnejša za sprejemanje vsebin o duševnem zdravju. Tudi v tem primeru lahko pomagajo strokovnjaki iz lokalnega okolja.

6

Komuniciranje z mediji po samomoru učenca/dijaka



Smrt učenca/dijaka, zaradi kateregakoli vzroka, ni dogodek, ki bi ga šola morala komunicirati z mediji. Za to ni nobene potrebe. Če se le da, je smiselno, da se dogodek obravnava v šolskem okolju v krogu tistih, ki so del vsakdanjega življenja te šole in se jih je smrt učenca/dijaka dotaknila.

Kljub vsemu pa se lahko zgodi, da informacija o samomoru učenca/dijaka postane javna in tudi predmet medijskega poročanja. Zanimanje je lahko še toliko večje, če se je v krajšem časovnem obdobju zgodil eden ali več samomorov oz. poskusov samomora vrstnikov v ožjem ali širšem okolju.

Kadar informacije v medijih ne ustrezajo dejstvom (špekulacije, senzacionalizem itd.) ali kršijo načela pietete, naj šola presodi, ali bi bilo smiselno, da zavzame proaktivno vlogo pri komuniciranju z mediji.

Zakaj je včasih potrebno komuniciranje z mediji o dejstvih?

Vsaka oblika smrti, ki prekine življenje učenca/dijaka, je težka preizkušnja za vse, ki so bili z umrlim v stiku ali so mu bili blizu. Samomor v tem oziru ni izjema, se pa od drugih oblik smrti razlikuje predvsem zaradi tveganja posnemovalnega vedenja. To je še posebej značilno za obdobje odraščanja, saj so v študijah ugotavljali, da je posnemovalno vedenje eden izmed dejavnikov tveganja za samomor otrok in mladostnikov.

Verjetnost za posnemanje se zmanjša, kadar so sporočila o samomoru **jasna, zanesljiva** in **preverjena** ter pospremljena z navedbo **virov pomoči osebam v stiski**. Korektno poročanje o dogodku tudi ne pogloblja stiske in stigme pri bližnjih. V širši okolici pa lahko doprinese k boljšemu razumevanju samomora. Mediji imajo jasne usmeritve glede tega, na kakšen način je priporočljivo komunicirati o samomoru in katerih načinov poročanja se je smiselno izogibati, in sicer v strokovnih smernicah *Spregovorimo o samomoru in medijih: Preprečevanje samomora - Strokovne smernice za odgovorno novinarsko poročanje*. K temu jih zavezuje tudi poseben člen v *Novinarskem etičnem kodeksu*. Z upoštevanjem smernic lahko mediji prispevajo k zmanjševanju tveganja za posnemovalno vedenje in k ohranitvi načela pietete.

Kaj in kako komunicirati z mediji?

→ Priporočljivo je, da krizni tim izbere **eno osebo** za komuniciranje z mediji. To je lahko ravnatelj, svetovalni delavec ali kdo drug iz učiteljskega kolektiva, ki ima večine in kompetence za tovrstno komunikacijo. Ostali člani kolektiva z mediji praviloma ne komunicirajo. Če z mediji komunicira samo ena oseba, je večja verjetnost, da bodo do medijev prišle enotne in objektivne informacije. Priporočljivo je, da šola sporoča samo preverjene informacije, ki naj bodo jasne in neposredne. Tovrstne informacije dopuščajo še najmanj prostora za špekulacije. Kadar je komunikacija z mediji potrebna, naj se izpostavi **samo dejstva, kot so starost učenca/dijaka, ime šole in preverjen vzrok smrti – samomor**. Priporočljivo je, da se pri sklicevanju na vzrok smrti uporabljajo nevtralni izrazi (npr. umrl zaradi samomora), izogibati pa se velja izrazom, ki smrt zaradi samomora stigmatizirajo (npr. zagrešil samomor).

- O načinu komuniciranja z mediji, ki vključuje tudi druge medije (npr. socialna omrežja), naj bodo obveščeni tudi učenci oziroma dijaki. Slednjim je potrebno na primeren način razložiti, zakaj je smiselna takšna oblika komunikacije.
- Pri komunikaciji in posredovanju informacij je potrebno upoštevati načela pietete.
- Šola medijem lahko posreduje informacijo o tem, da je za učiteljski zbor in učence/dijake na šoli organizirana možnost strokovne pomoči in podpore.

Šola naj bo seznanjena z osnovnimi priporočili za medije. Dobro je, da izbran komunikator pozna priporočila, ki bi jih morali novinarji pri poročanju o samomoru upoštevati. V skrbi za ranljive posameznike, ki se v tem trenutku lahko spopadajo z duševno stisko, je priporočljivo, da ob takšni priložnosti šola na medije tudi apelira k uporabi že omenjenih strokovnih smernic za odgovorno novinarsko poročanje. **Nekatere ključne usmeritve za novinarje:**

- O konkretnem primeru samomora poročajte samo v primeru, če je to v javnem interesu. Upoštevajte načelo pietete in etično vodilo, da v medijih samomora nikoli ne uporabljate za namene večje branosti, poslušnosti ali gledanosti medija.
- Izogibajte se:
 - nepotrebemu ponavljanju zgodb,
 - izpostavljanju zgodb na prvih straneh časopisa,
 - senzacionalizmu,
 - navajanju metode in kraja samomora,
 - navajanju slikovnega materiala, ki neposredno ali posredno prikazuje metodo ali kraj samomora,
 - romantiziranju samomora, navajanju poenostavljenih (in nepreverjenih) vzrokov za samomor, navajanju in prikazovanju užaloščenih sošolcev in drugih bližnjih. Ranljivim mladostnikom in posameznikom to lahko posreduje napačno sporočilo, da je imel samomor za posledico večjo prepoznavnost umrlega, kar lahko poveča tveganje za posnemanje vedenja.
- Če se poročanju o konkretnem primeru samomora ne morete povsem izogniti, manjši del prispevka usmerite v informacije o konkretnem primeru (navajajte samo dejstva in nobenih nepreverjenih informacij ali špekulacij), **večji del prispevka pa usmerite v pomen preventive.**
- Uporabljajte nevtralen jezik oziroma nestigmatizirajoče izraze (npr. umrl zaradi samomora).
- Vključite in izpostavite sporočila, ki vzbujajo upanje. Samomorilnost ni bolezen, pač pa vedenje, ki ga lahko preprečujemo.
- Prispevek podkrepite z mnenji strokovnjakov, ki so dejavni na tem področju.
- Izpostavite dejavnike tveganja/varovalne dejavnike in kaj lahko posameznik v zvezi s tem naredi.
- Priporočljivo je, da v prispevek vključite opozorilne znake, ki lahko pomagajo pri prepoznavi ogroženih posameznikov.
- Prispevek naj bralce spodbuja k iskanju pomoči v primeru duševne ali samomorilne stiske.
- **V prispevek vključite vire pomoči.**

Priloge



Kako se pogovarjati z otrokom/mladostnikom v duševni stiski in kako ukrepati v primeru samomorilne ogroženosti?

Priloga 1

Kako se pogovarjati z otrokom ali mladostnikom v stiski?

V nadaljevanju so navedena **osnovna izhodišča** za pogovor z otrokom ali mladostnikom, ki je v stiski. Več informacij o tem, kako voditi pogovor ter prikaze praktičnih primerov, bralec lahko najde v literaturi, ki je navedena na koncu te priloge.

Stiska se lahko kaže na različne načine, npr. kot žalost, upočasnenost, slaba koncentracija, razdražljivost, upad učnega uspeha ali drugačne izrazite spremembe v vedenju oz. čustvovanju, ki si jih ne znamo dobro razložiti. Učitelji naj bodo pozorni na spremembe – torej ko se otrok ali mladostnik obnaša, vede ali govori drugače, kot je zanj običajno. Stisko lahko prepoznajo tudi v različnih pisnih in drugih izraznih izdelkih (eseji, pesmi, karikature, slike idr.).

Kadar učitelj pri otroku/mladostniku prepozna stisko ali opazi spremembe v vedenju in čustvovanju, ima na izbiro različne možnosti, ki se med seboj dopolnjujejo. Lahko (i) se na samem s svojimi opažanji obrne neposredno na učenca/dijaka, (ii) svoja opažanja preveri ali potrdi z drugimi učitelji oziroma z razrednikom in se z njimi dogovori o naslednjem koraku, (iii) se o svojih opažanjih posvetuje s šolsko svetovalno službo.

Če se učitelj odloči⁷ za takojšen pogovor z učencem/dijakom, je pomembno, da ga izpelje v primernih pogojih, ki zagotavljajo zasebnost in varnost (učenec in učitelj sta v prostoru sama). Začetek pogovora naj bo nevtralen, učitelj naj tudi pove, da je opazil določene spremembe v vedenju, vzpostavi naj zaupen odnos. Pomembno je, da učitelj predvsem posluša, ne vrednoti in ne obsoja povedanega. Z otrokom/mladostnikom se pogovarjamo njegovi starosti primerno. Pri mlajših manj abstraktno, včasih tudi preko igre ali zgodb.

Tekom pogovora lahko učitelj postavi direktna vprašanja o samomorilnih razmišljanjih. Ta vprašanja so na mestu, kadar iz razgovora (otrokovo/mladostnikovo čustveno stanje, vsebina povedanega, specifične okoliščine ...) razbere, da bi učenec/dijak utegnil razmišljati o samomoru. Bojazen, da bi s takšnimi vprašanji spodbudili samomorilna razmišljanja pri nekom, ki jih nima, je odveč. Z vprašanji o samomoru ne moremo sprožiti samomorilnih misli pri nekom, ki jih nima. S takšnim pogovorom posamezniku omogočimo, da spregovori o svojih težavah ter mu damo vedeti, da nam ni vseeno in da v svoji stiski ni sam.

Otroci/mladostniki, ki o samomoru razmišljajo, si ob postavljenem direktnem vprašanju »Si kdaj razmišljal o samomoru?« pogosto oddahnejo, saj o tem niso mogli spregovoriti s svojimi bližnjimi. Tako otroci kot mladostniki se načeloma radi in brez zadržkov pogovarjajo, so v svojih odgovorih odkriti in redkeje kot odrasli prikrivajo, minimalizirajo ali zanikajo svoje stiske in težave.

⁷ Pomembno je, da se učitelji o tej temi izobražujejo in medsebojno posvetujejo. Ustrezna usposobljenost in timsko sodelovanje namreč prispevata k bolj suverenemu ter učinkovitemu odzivanju v tovrstnih situacijah. Vse to ključno prispeva k čustveni razbremenitvi strokovnih delavcev.

Kako ukrepati, če ocenimo, da obstaja verjetnost za samomorilno vedenje?

Visoko samomorilno tveganje predstavljajo pogoste, intenzivne in daljša trajajoče samomorilne misli. V pogovoru moramo zato o tem povprašati in oceniti pogostost, intenzivnost in trajanje takšnih misli. Pri otroku predstavljajo samomorilne misli že same po sebi visoko tveganje, ne glede na trajanje in intenzivnost. Če je otrok ali mladostnik zelo trden v svoji odločitvi, to seveda predstavlja visoko tveganje. Tveganje je prav tako visoko, če ima otrok/mladostnik samomorilni načrt podrobno izdelan, izbrana metoda je dostopna in visoko smrtna (npr. obešanje), možnost rešitve majhna (samotni kraj), morda ima že določen tudi datum samomora (včasih s posebnim simbolnim pomenom).

Če učitelj pri otroku ali mladostniku prepozna stisko in oceni, da obstaja verjetnost samomorilnega vedenja, v reševanje vključi šolsko svetovalno službo. Sledi dogovor za strategijo pomoči otroku/mladostniku na ravni šole. Po potrebi se v razmislek o strategiji pomoči vključi tudi druge strokovne delavce in/ali vodstvo, lahko pa tudi zunanjšega strokovnjaka s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov (svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše, centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, zdravstveni domovi, urgentne ambulante, klinični psihologi, specialisti pedopsihiatrije). Potrebna je namreč postopna obravnava glede na stopnjo tveganja.

Strokovni delavci, ki pri učencu/dijaku takšno stisko prepoznajo, so o tem dolžni obvestiti tudi starše – pri čemer je potrebno upoštevati, da so v določenih situacijah tudi družinska okolja lahko del otrokove stiske.

V primeru, ko obstaja tveganje za samomor, učenca/dijaka obravnava šolska svetovalna služba, ki se, odvisno od potreb in zahtev v konkretni situaciji, lahko posvetuje tudi z otrokovim/dijakovim osebnim zdravnikom ali drugimi zunanjimi strokovnjaki. Otroka/mladostnika, ki izkazuje visoko samomorilno tveganje, usmerijo k specialistom otroške in mladostniške psihiatrije, da ustrezno izpeljejo diagnostiko, morebitno hospitalizacijo ali druge oblike pomoči. V primeru visoke ogroženosti ga lahko spremijo k omenjenim zunanjim strokovnjakom brez predhodnega soglasja staršev ali posvetovanja z drugimi strokovnimi delavci.

Dodatna literatura o tem, kako pristopiti in kako se pogovarjati z osebo, ki je v (samomorilni) stiski:

- Vita Poštuvan. **Pogovor o samomoru – Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih**; dosegljivo na: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-7055-91-7/mobile/index.html#p=1>.
- Radovanović, M. (ur.). **Ker pogovor rešuje**. Ljubljana: SASP, Center za psihološko svetovanje Posvet, 2011.
- Tekavčič Grad, O. (ur.). **Pogovori z ljudmi v duševnih stiskah: priročnik za svetovanje**. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, 2004.
- NIJZ. **Smernice za prvo psihološko pomoč ob depresiji**; dosegljivo na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-za-psiholosko-prvo-pomoc-v-primeru-depresije>.
- NIJZ. **Smernice za prvo psihološko pomoč ob samomorilnem vedenju**; dosegljivo na: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-za-psiholosko-prvo-pomoc-v-primeru-samomorilne-ogrozenosti>.

Na Slovenskem centru za raziskovanje samomora – Univerza na Primorskem Inštitut Andrej Marušič – smo v okviru projekta *A (se) štekaš?!?*⁸ izvedli analizo odzivov v šolskem okolju po samomoru mladostnika. Namen je bil razumeti, kakšne odzive sproži samomor učenca ali dijaka, da bi lahko oblikovali postvencijo, ki bo čim bolj odgovorila na potrebe vseh v šoli. V okviru omenjenega projekta šolam od leta 2017 nudimo brezplačno postvencijsko podporo po samomoru, in sicer v obliki delavnic za sošolce in prijatelje umrlega učenca ali dijaka, njihove starše in učitelje ter podporo strokovnemu in vodstvenemu kadru.

Udeleženci, inštrumenti in postopek študije primerov

V študiji so sodelovali predstavniki štirih srednjih šol, ki so bile v šol. letih 2017/18 in 2018/19 vključene v postvencijske aktivnosti. Sodelovali so zaposleni, ki so koordinirali postvencijske aktivnosti oz. so bili neposredno vpeti v intervencije, komunikacijo in odločitve o poteku pomoči po samomoru, zato so dobro poznali odzive vseh skupin. Večina je bila zaposlena v šolski svetovalni službi. Ob izvajanju teh aktivnosti smo predstavnike šol prosili za beleženje odzivov, ki so se v različnih časovnih obdobjih po samomoru pojavljali pri specifičnih ciljnih skupinah, in sicer v vodstvu šole, svetovalni službi, med učitelji, dijaki in njihovimi starši.

Predstavniki šol so opisno beležili svoje odzive v strukturirane beležnice, ki so bile pripravljene za namene te študije. Pri tem niso bili omejeni s posebnimi navodili, temveč smo jih spodbudili k zapisom lastnih opažanj.

Rezultati in interpretacija študije

V rezultatih navajamo najpogostejše, najbolj pomenske in pomembne vsebinske sklope, ki so se pojavili v naši študiji. Pri interpretaciji in razumevanju rezultatov je potrebno upoštevati, da rezultati temeljijo na zelo majhnem vzorcu šol.

⁸Projekt *A se štekaš?!?* financira Ministrstvo za zdravje RS.

Opaženi odzivi vodstva šol – študija primerov

Prvi dan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panika in zmedenost: procesiranje informacij in preverjanje dejstev. ▪ Obveščanje o smrti in izražanje sožalja (in s tem povezani dvomi o optimalnih načinih komunikacije z učenci oz. dijaki, starši, učitelji).
2-7 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizacija slovesa ter s tem povezano nelagodje. ▪ Neprestano pogovarjanje o primeru. ▪ Pritiski z različnih strani o tem, kaj bi bilo potrebno narediti. ▪ Dajanje navodil zaposlenim na šoli, kako naj se obnašajo v tem za mladostnike ranljivem času.
7-14 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Premlevanje o tem, ali je šola naredila vse, kar bi lahko. ▪ Pogovori z učitelji o korektnem odzivanju na to situacijo. ▪ Zavedanje lastne nemoči.
Prvi mesec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zavedanje pomena postvencijskih aktivnosti z vključevanjem zunanjih strokovnjakov. ▪ Zasičenost z ukvarjanjem s postvencijo.
Do enega leta (obletnica)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Načrtovanje preventivnih delavnic.

Slika 1. Opaženi odzivi vodstva šole.

Naše ugotovitve kažejo, da so imela vodstva šol v primeru samomora dijaka veliko različnih nalog, ki jih je bilo v kratkem časovnem obdobju po novici težko miselno urediti in se hkrati nanje optimalno odzvati. Pri vodstvenih kadrih je bila pogosta dilema, kako komunicirati tak dogodek na način, ki bo spoštljiv do vseh vpletenih: umrlega posameznika in njegovih svojcev, vseh mladostnikov, njihovih staršev in zaposlenih na šoli. Glede na naše rezultate je razvidno, da veliko mero stresa ob novici o smrti povzroča pomanjkanje preverjenih informacij ob veliki količini nepreverjenih in/ali pomanjkljivih. Zato je pomembno, da šola čim hitreje pridobi dejstva o smrti in ustrezno informira vse člane šolske skupnosti.

V študiji smo ugotavljali, da so v prvih dneh in tednih po smrti v vodstvu šole pogosto premlevali, se pogovarjali o dogodku in se spraševali o tem, kakšni so najbolj optimalni koraki, ki jih morajo narediti v danem trenutku oz. ali je šola naredila vse, kar je v njihovi moči. Hkrati se je pokazalo, da vodstvo šole potrebuje konkretne napotke tudi za zaposlene na šoli (npr. glede tega, kako se z mladostniki pogovarjati o tej temi). V primeru neustreznih reakcij zaposlenih po samomoru so se v tem obdobju pojavili tudi konflikti oz. soočenja različnih mnenj. Vodstva šol so se po pretečenem mesecu začela zavedati pomena preprečevanja samomora in izvedenih postvencijskih aktivnosti, se je pa v tem času pojavila tudi zasičenost ukvarjanja s to tematiko.

Opazeni odzivi šolske svetovalne službe – študija primerov

Prvi dan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Šok, žalost, prizadetost, občutki krivde in tesnoba ob pomanjkanju znanja. ▪ Ukvarjanje s prevzemom organizacije aktivnosti po samomoru. ▪ Premagovanje morebitnih nesoglasij glede tega, kako postopati. ▪ Iskanje podpore pri zunanjih strokovnjakih.
2–7 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pogovori v razredih in podpora ranljivim mladostnikom in učiteljem. ▪ Komunikacija s starši sošolcev. ▪ Občutki osamljenosti, če je šolski svetovalni delavec prepuščen sam sebi pri koordiniranju aktivnosti po samomoru.
7–14 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poskrbeti za ustrezne oblike slovesa: žalna knjiga, pogreb. ▪ Podpora mladostnikom po pogrebu. ▪ Konzultiranje s kolegi, supervizorji, strokovnjaki o primeru.
Prvi mesec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Načrtovanje preventive na področju duševnega zdravja za mladostnike v prihodnje.
Do enega leta (obletnica)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pomen usmerjanja pozornosti na ranljive učence in dijake ob obletnici smrti. ▪ Priprava aktivnosti ob obletnicah.

Slika 2. Opazeni odzivi šolske svetovalne službe.

Iz analize odzivov lahko razberemo, da se je šolska svetovalna služba, ki je bila vključena v organizacijo aktivnosti ob smrti, soočala tudi s pomanjkanjem znanj in presojo pravilnosti postopkov, ki so jih načrtovali. To lahko pri zaposlenih v svetovalni službi povzroča stres, saj se s takšno situacijo ne soočajo pogosto. Obenem se lahko znajdejo v stiski zaradi celega spektra lastnih neugodnih čustev, med katerimi se pogosto pojavljajo tudi občutki krivde, ki so vezani na analiziranje dogodkov pred samomorom in razmišljanje o tem, kaj bi lahko bilo v odnosu do umrlega mladostnika narejeno drugače. Nekateri so zaradi vseh pritiskov (tudi obtoževanja sodelavcev) občutili osamljenost pri opravljanju svojega dela.

Izkazalo se je tudi, da v prvem tednu po samomoru svetovalni delavci navadno prevzamejo naloge nudenja psihološke podpore mladostnikom (skupinsko ali individualno) in komunikacije s starši. Strokovne službe so poročale, da jim je bilo v takšnih situacijah lažje, če jim je sistem ponudil tudi zunanjo strokovno podporo in pomoč pri opravljanju vsakodnevnih zadolžitev, za katere jim v takšnih okoliščinah zmanjka časa.

Prav tako se je pokazalo, da lahko v drugem tednu po smrti v primeru neustreznih reakcij kolegov in vodstva svetovalni delavci občutijo razočaranje zaradi tega. Nekateri svetovalni delavci so čutili potrebo po superviziji in nadaljnjem izobraževanju zase in za celoten kolektiv ali začeli razmišljati o preventivnem delovanju v prihodnje. Različne priložnosti (npr. rojstni dan umrlega, obletnica smrti, maturantski ples) lahko ponovno odprejo pogovor o samomoru vrstnika med mladostniki in s tem povezane stiske, na kar so bili glede na rezultate študije svetovalni delavci še posebej pozorni.

Opaženi odzivi učiteljev – študija primerov

Prvi dan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Različni odzivi: šok, prizadetost, čustveni zlomi, nekateri dajejo tudi popolnoma neobčutljive izjave. ▪ Iskanje informacij, podpore, pogovarjanje o primeru, s tem povezano širjenje govoric.
2-7 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iskanje vzrokov in »krivca« ter razmišljanja o odgovornosti šole. ▪ Edukacija o samomorilnem vedenju, pogovor z oddelčnim učiteljskim zborom oz. s celotnim kolektivom. ▪ Odzivanje na komentarje sodelavcev. ▪ Usmerjanje pogovorov z dijaki in načinov izkazovanja čustev. ▪ Težave pri opravljanju rednega dela.
7-14 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pogovori med kolegi, naslavljanje odprtih vprašanj o primeru. ▪ Razočaranje nad kolegi in sistemom (npr. »stvari bi se morale spremeniti, a se ne«). ▪ Težave pri opravljanju rednega dela.
Prvi mesec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tema ni več v ospredju.
Do enega leta (obletnica)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Naslavljanje odprtih vprašanj. ▪ Obtoževanja med sodelavci in širjenja govoric.

Slika 3. Opaženi odzivi učiteljev.

Reakcije učiteljev ob samomoru mladostnika so bile zelo raznolike. Pokazala se je potreba po psihološki podpori, zlasti pri tistih, ki so bili zaradi smrti zelo čustveno prizadeti. Iskali so informacije tudi o tem, kako ravnati in kako se o samomoru pogovarjati z mladostniki. Nekateri so npr. poročali, da niso vedeli, na kakšen način smejo pred mladostniki izraziti svoja čustva, še posebej, če jih obremenjuje lastno prepričanje, da morajo biti pred učenci močni oz. ne smejo kazati čustev. Po drugi strani je razvidno, da so bili njihovi odzivi včasih lahko tudi neustrezni in nekonstruktivni, kot so npr. izjave, ki bi jih lahko mladostniki razumeli kot neobčutljive ali obsojajoče. Reakcije učiteljev so vezane na številne dejavnike, npr. odnos z umrlim posameznikom, lastne učiteljeve izkušnje s samomorom bližnjega, pismenost o duševnem zdravju ter stališča glede samomorilnega vedenja.

Iz naše analize je razvidno, da so se v prvih tednih po smrti učitelji soočali s težavami pri opravljanju rednega dela. Prisotnih je bilo veliko vprašanj o razlogih za samomor in tudi o vlogi šole ali posameznih zaposlenih pri tem, kar lahko ovira osredotočenost na učni proces. Poročali so tudi o nesoglasjih znotraj kolektiva ali razočaranju nad kolegi in sistemom. Glede na kompleksnost situacije in uspešnost pri naslavljanju odprtih vprašanj so reakcije učiteljev v prvem mesecu izzvenele, občasno pa se je tematika odpirala še dalj časa po samomoru (npr. ob obletnici smrti ali drugih priložnostih).

Opaženi odzivi dijakov – študija primerov

Prvi dan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nekateri ne dojamejo resničnosti in tragičnosti dogodka, drugi so vidno pretreseni (npr. doživljajo šok, jok, jezo, krivdo, žalost), tretji pravijo, da ne čutijo ničesar. ▪ Iskanje informacij, podpore, varnega okolja, v katerem lahko odkrito govorijo o dogodku. ▪ Posamezniki: izražanje lastnih stisk in samomorilnih misli.
2–7 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Razmišljanje in spraševanje po vzroku; težnja po osmišljanju. ▪ Nespečnost, telesni odzivi (npr. glavobol). ▪ Žalost, jeza. ▪ Praznina v razredu umrlega mladostnika. Pogovarjanje o smrti v neformalnih skupinah.
7–14 dni	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprejemanje izgube. ▪ Odzivanje na izjave učiteljev, objave v medijih in na socialnih omrežjih. ▪ Iskanje možnosti pogovora, refleksije o pogrebu, smrti, žalovanju in iskanje podpore v procesu reintegracije. ▪ Pomoč pri vzpostavljanju vsakodnevnega ritma.
Prvi mesec	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O samomoru se še vedno govori. ▪ Večina ne potrebuje podpore, izjema so ranljivi mladostniki, ki se jih je smrt dotaknila ali imajo povečano tveganje za samomorilno vedenje.
Do enega leta (obletnica)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prisotnost govoric in njihovo naslavljanje.

Slika 4. Opaženi odzivi dijakov.

Reakcije mladostnikov na samomor vrstnika so bile zelo raznolike. Iz analize je razvidno, da so mladostniki pokazali potrebo po tem, da so razumljeni in da se jim omogoči varno okolje za pogovor, kjer so spodbujeni, da izrazijo svoje misli in čustva ter pri tem poslušajo in spoštujejo drug drugega. Zanje se je kot pomembna izkazala normalizacija različnih odzivov (pojasnilo, da se ljudje na stresne situacije različno odzivamo), z izjemo obtoževanja. Poleg tega so izražali željo, da dobijo osnovne informacije o samomorilnem vedenju – to mladostnikom pomaga razumeti, da je samomor posledica kompleksnega procesa v posamezniku.

Čeprav so v prvih dneh po samomoru podporo potrebovali vsi mladostniki, se je v analizi pokazalo, da je potrebno še posebno pozornost nameniti tistim, ki tudi sami doživljajo stiske, saj lahko tak dogodek to še dodatno poglobi in sproži posnemovalno vedenje. V drugem tednu po samomoru se je pokazalo, da ima pri sprejemanju izgube pogosto pomembno vlogo pogrebna slovesnost, pri kateri mladostniki potrebujejo čustveno podporo. Čeprav proces žalovanja traja dalj časa, pri večini mladostnikov kasneje niso zaznali potrebe po nadaljnji strokovni pomoči, so pa podporo potrebovali ranljivi posamezniki. V primeru, ko so o samomoru krožile različne govorice, se je pokazalo, da lahko te vztrajajo še daljši čas in se prenašajo na mlajše generacije mladostnikov.

Opaženi odzivi staršev – študija primerov

<p>Prvi dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Večina: brez reakcij, ki bi bile skomunicirane s šolo. ▪ Posamezniki: izražajo svoja čustva šoli, izražajo potrebo po informiranosti, pomiritvi in varnosti, nekateri so ogorčeni nad odzivi sistemov (npr. »vsi mladostniki bi morali takoj dobiti strokovno pomoč«).
<p>2–7 dni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sporočila staršev, kako bi šola morala reagirati. ▪ Pisma podpore in zahvale za vse, narejeno na šoli.
<p>7–14 dni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Starši teme ne odpirajo več.
<p>Prvi mesec</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Starši teme ne odpirajo več. ▪ Dobrodošel roditeljski sestanek na temo samomorilnega vedenja.
<p>Do enega leta (obletnica)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formalno naslovljena vprašanja staršev: »Kaj je šola naredila za preprečevanje samomorov med mladostniki?« (npr. na svetu staršev).

Slika 5. Opaženi odzivi staršev.

Podobno kot pri učiteljih in mladostnikih so tudi pri starših opazili raznolike reakcije, ki so vezane tako na okoliščine samomora kot na njihovo videnje situacije. Neposredno po samomoru s strani večine staršev ni bilo reakcij, ki bi jih zaznali na šoli, medtem ko so v nekaterih redkih primerih starši reagirali zelo čustveno in so celo izražali nestrinjanja glede ravnanja šole po smrti. Nekateri starši so izražali hvaležnost za vse, kar je storila šola ob teh težkih dogodkih. Starši so ob teh dogodkih želeli biti informirani in so potrebovali zagotovila, da so njihovi otroci v varnem okolju. Glede na naše rezultate so nekateri starši iskali tudi jasne smernice za pogovor o tej temi z mladostnikom doma. Izkazalo se je, da je za osnovno komunikacijo s starši in za naslavljanje odprtih vprašanj pomembno poskrbeti čim prej, da se potrebe staršev naslovijo – zato je bilo dobrodošlo, ko se je šola odločila za organizacijo roditeljskega sestanka. Kasneje so odzivi med starši, naslovljeni na šolo, izzveneli, kar je vsaj v šolah dajalo vtis, da ne potrebujejo dodatne podpore.

Rezultati opravljene študije so podprli predhodna opažanja mnogih šol ter strokovnjakov s področja duševnega zdravja o nujnosti priprave čim bolj jasnih strokovnih napotkov oziroma smernic za ravnanje šole ob samomoru učenca ali dijaka.

Primer vsebine sporočila za obveščanje učencev/dijakov

Priloga 3

Učitelj lahko sporočilo prebere ali ga ubesedi. Pomembno je, da vključi vse elemente oziroma informacije iz sporočila in jih poda primerno razvojnemu obdobju učencev/dijakov. Sporočilo prilagodimo glede na spol umrlega.

Žal vam moram povedati, da je umrl eden od naših učencev/dijakov (IME in PRIIMEK – za tiste učence/dijake, ki so bili v istem razredu ali paralelki z umrlim; za druge razrede pa navedemo le, kateri razred je obiskoval). Še težje je razumeti, da je bil vzrok smrti samomor.

Mnogi, ki ste, oziroma smo ga (ime), poznali, bomo verjetno žalovali. Mogoče bomo ob tem čutili žalost, jezo, tesnobo ali pa bomo imeli druge občutke. Samomor bližnjega v nas vzbudi različna doživljanja in mnoga vprašanja, na katera bomo dolgo iskali odgovore, pa jih pogosto ne bomo našli.

Spraševali se bomo, zakaj je to storil. Odgovori so lahko različni, lahko jih je več, saj vemo, da je samomor posledica zapletenega delovanja različnih dejavnikov. Včasih trenutna stiska in slabo razpoloženje posameznika pripeljeta do odločitve, ki se lahko tragično konča. Zato je zelo pomembno, da pravočasno poiščemo strokovno pomoč, če se ne počutimo dobro in si sami ne znamo več pomagati. Verjamemo, da nam strokovna pomoč lahko pomaga razrešiti stisko.

Vemo, da se bodo pojavile različne razlage (govorice) o tem, kaj se je zgodilo. Prosimo, da jih ne širite naprej, saj lahko zelo prizadenejo družino in prijatelje umrlega. Učitelji se bomo trudili, da vam bomo sprti posredovali vse preverjene informacije.

Smrt bomo doživljali različno, čustva pa bodo lahko zelo močna, tudi če umrlega nismo dobro poznali. Mogoče nekaj časa ne boste mogli zbrano slediti pouku ali pa se boste težje učili, vendar bomo v naslednjih dneh s poukom nadaljevali, saj nam bo to lahko pomagalo preusmeriti misli na druge teme.

Če ste sami v stiski, poiščite pomoč. V teh trenutkih vam bomo pomagali učitelji in svetovalna služba (dodamo tudi konkretno ime). Kadarkoli se lahko obrnete na nas za pomoč ali samo za pogovor. V svetovalni službi pa lahko dobite tudi seznam ustreznih strokovnjakov, ki vam lahko pomagajo izven šole.

Primer vsebine sporočila za obveščanje staršev

Priloga 4

Šola lahko prilagodi način sporočanja glede na razmere, pomembno pa je, da so vključeni vsi elementi oziroma informacije iz sporočila.

Začetek sporočila prilagodimo glede na to, ali ga namenjamo staršem sošolcev umrlega ali staršem učencev/dijakov drugih razredov na šoli. Sporočilo prilagodimo glede na spol umrlega.

Žal vam moramo sporočiti, da je umrl naš učenec/dijak, sošolec vašega otroka (oziroma učenec/dijak naše šole). Ob dogodku smo vsi globoko pretreseni. O smrti smo obvestili tudi učence/dijake.

Vzrok smrti je bil samomor. Verjetno nikoli ne bomo vedeli, zakaj se je naš učenec/dijak odločil končati svoje življenje. Vemo pa, da je vsak samomor posledica zapletenega delovanja različnih dejavnikov. Zato je zelo pomembno, da poiščemo strokovno pomoč, če se ne počutimo dobro in si sami ne znamo več pomagati.

Učitelji in svetovalni delavci šole bomo v individualnih in skupinskih pogovorih pomagali premagovati čustveno stisko učencem/dijakom v naslednjih dneh. Če boste imeli občutek, da vaš otrok/mladostnik potrebuje dodatno pomoč, vas prosimo, da to sporočite razredniku ali svetovalnemu delavcu. Pomoč lahko poiščete tudi izven šole, v zdravstvenih ali svetovalnih institucijah.

Ko se zgodi samomor, so otroci in mladostniki, ki so umrlega poznali, prizadeti. Stisko bodo kazali na različne načine, nekateri se bodo o tem želeli pogovoriti tudi doma, nekateri pa bodo tiho ali celo odklanjali pogovor. Izkušnje pa kažejo, da se je po takem dogodku dobro pogovarjati, zato vam priporočamo, da si za tak pogovor vzamete čas in ste otroku oz. mladostniku na razpolago. Pogovor o samomoru vse udeležene razbremenjuje. Otroci in mladostniki bodo svoje občutke lahko kazali različno: lahko bodo žalostni, morda bodo jokali, lahko bodo nekaj časa slabo spali, se slabše koncentrirali na šolsko delo, lahko pa bodo stisko kazali preko telesnih težav. Tvrstno izražanje čustev običajno mine kmalu po dogodku; v primeru, da je otrok ali mladostnik prizadet dlje časa, pa je nujno poiskati strokovno pomoč.

Informacije o pogrebu vam bomo sporočili takoj, ko bo možno.

Če bi se želeli še o čem dodatno pogovoriti, nas lahko pokličete po telefonu [številka] ali nam pišete po elektronski pošti.

Podpis:

Ravnatelj

Svetovalna služba

Primer neustreznega ukrepanja

16-letni dijak 2. letnika gimnazije se je obesil v gozdu blizu domače hiše. Našli so ga prijatelji, ker ni prišel na dogovorjeno srečanje. Poklicali so svoje starše, ki so prišli, obvestili policijo in zdravnika, medtem so mladostnika skušali oživljati.

Ravnatelj gimnazije je bil obveščen naslednji dan zjutraj. O samomoru dijaka je obvestil učiteljski zbor zjutraj pred začetkom pouka, vendar je dal navodilo, da učitelji o smrti le obvestijo dijake, nato pa nadaljujejo pouk. Nekateri učitelji izpostavijo dilemo, ali ne bi bilo bolje pustiti dijakom, da o svojih občutih spregovorijo, večina ostaja tiho. Razloga sta vsaj dva: bodisi se bojijo posledic nestrinjanja z ravnateljem, bodisi se bojijo, kako izpeljati pogovor z dijaki o tako težki temi. Lahko imajo tudi lastne izkušnje s samomorilnim vedenjem (osebne, družinske, iz bližnje okolice) in se zato tej temi izogibajo.

Ta odločitev je pri dijakih sprožila različne odzive:

- V razredu ni opaziti čustvenih ali vedenjskih odzivov, dijaki sledijo pouku.
- Dijaki težko sledijo pouku, med seboj šušljajo, nekateri kažejo čustvene reakcije, kot so stiska, strah, prizadetost, nemir, razdražljivost, nekaterim gre na jok ...
- Dijaki prekinjajo pouk s preglasnimi pripombami ali z direktnimi vprašanji, pri čemer učitelj:
 - a) začne odgovarjati, ker vidi stisko dijakov in kljub navodilom ravnatelja, prekine pouk in začne pogovor z dijaki;
 - b) odločno in strogo skuša vzpostaviti red in zahteva, da dijaki utihnejo in sledijo pouku. Posledica tega ukrepa je, da se dijaki bodisi podredijo navodilu, bodisi verbalno uprejo.

Posledice neustreznega ukrepanja:

- Dijaki se pogovarjajo med odmori in po pouku. Iščejo »razloge«⁹ za samomor in potencialne »krivce« za dejanje. Ob tem se razširjajo govorice, miti, nepreverjene »informacije«, obtožbe, »vzroki in povodi« za samomor.
- Odpor do šole, povečano število izostankov od pouka.
- Poslabšanje odnosov med dijaki in učitelji.
- Nekateri starši se z odločitvijo ravnatelja ne strinjajo, zato se lahko poslabšajo odnosi med njimi in šolo. Nekateri starši se z odločitvijo strinjajo, ker se jim zdi pogovor o samomoru nevaren (mit!) ali pa se jim zdi, da problem samomora dijaka ne sodi v šolo.

⁹ Narekovaji pomenijo nepreverjena predvidevanja, špekulacije in fantazije.

Primeri ustreznega ukrepanja

Primer 1

V dopoldanskem času pokliče oče učenke 9. razreda in pove, da je umrla. Razredničarka, ki klic sprejme, vpraša, kaj se je zgodilo; oče je redkobeseden, odgovarja nejasno, pove le, da se je zgodila nesreča. Pogovor hitro zaključi. Razredničarka je v šoku, pomisli pa, da je bila učenka v zadnjem času zamišljena in odsotna. Pomisli, da je bil vzrok smrti samomor.

Razredničarka poišče ravnatelja in se z njim pogovori. Ravnatelj skliče sestanek kriznega tima.

Člani tima se odločijo, da bodo o smrti učenke povedali toliko, kot je sporočil oče. V pogovoru z učenci bodo učitelji dopustili, da učenci razmišljajo o različnih možnostih, jih pa hkrati opozarjali na nevarnosti širjenja nepreverjenih informacij in opozarjali na nujnost varovanja zasebnosti družine. V pogovore z učenci bodo skušali vključevati vsebine, ki bodo učencem omogočile razumeti njihovo doživljanje in doživljanje družine ob nenadni travmatski izgubi otroka. Učenci na urah spregovorijo tudi o možnostih, da je bila smrt posledica samomora. Kljub nejasnostim glede smrti v pogovoru lahko spregovorijo o nekaterih značilnostih samomorilnega vedenja (nejasne oblike smrti, prizadetost in stigmatiziranost bližnjih, tabuji itd.) in o tem, da se vsak od nas ob določenih težavah lahko počuti podobno. Povedo, da so tudi hude stiske rešljive na drugačne načine. Ob tem je pomembno opozorilo, da pogovor s starši, učitelji, svetovalcem ali strokovnjakom izven šole lahko pomaga pri reševanju stiske. Dobro je, da se učenci seznanijo z viri pomoči in kako do njih.

Učenci so bili kasneje seznanjeni z vzrokom smrti.

Primer 2

Samomor se zgodi v srednji šoli (dijak 3. letnika skoči z okna v 2. nadstropju, nekateri sošolci so priče dogodka).

Vest o dogodku se med dijaki hitro razširi.

- Ravnatelj in nekateri člani kriznega tima so zaposleni z iskanjem zdravniške pomoči za poškodovanega dijaka in obveščanjem njegovih staršev.
- Dijaki so vznemirjeni in prestrašeni, nekateri se zbirajo ob poškodovanem dijaku, učitelji tudi druge dijake težko zadržujejo v razredih.
- Drugi del kriznega tima prevzame nadzor nad dogajanjem v šoli: sporočijo učiteljem in dijakom, da ostanejo v razredih. Dogovor z učitelji je, da poskušajo s pogovorom umiriti najbolj vznemirjene dijake, za krajši čas pa je dobro dopustiti jok in druge čustvene reakcije ob travmatskem dogodku.
- Člani kriznega tima se sestanejo z učitelji in drugimi zaposlenimi takoj, ko se situacija nekoliko umiri. Člani kriznega tima jih seznanijo z informacijami o poškodovanem dijaku in navodili o tem, kako bo tisti dan potekal pouk. Po sestanku je priporočljivo, da pogovor v razredih prevzamejo razredniki. Posebno pozornost usmerijo na prepoznavanje dijakov, ki so zaradi dogodka tako ogroženi, da potrebujejo dodatno pomoč šolskih svetovalnih delavcev.
- Razrednik obvesti druge starše o dogodku.

- Krizni tim se še isti dan odloči, kako bo pouk potekal naslednje dni in o tem obvesti učiteljski zbor in druge sodelavce na šoli.
- Po dveh dneh dobi šola obvestilo, da je dijak v bolnišnici umrl. Ravnatelj obvestilo prenese učiteljskemu zboru, razredniki pa dijakom (glej poglavje 4).

Primer 3

Učenka 8. razreda OŠ po zimskih počitnicah ne pride v šolo. Med učenci kroži informacija, da je umrla zaradi samomora.

Učitelj, ki je prvi izvedel, o čem se pogovarjajo učenci, obvesti razredničarko in ravnatelja, ki skliče krizni tim. Člani tima se odločijo, da razredničarka najprej skuša pri starših preveriti informacijo.

Informacija ni bila potrjena (razredničarka od staršev izve, da je deklica bolna), zato se je bilo o govoricah o samomoru smiselno pogovarjati na razredni uri. Teme pogovora: odnos do samomora, konstruktivni načini reševanja stisk, stigma, povezana s samomorom, posledice širjenja nepreverjenih informacij, viri pomoči.

Če bi starši potrdili, da je učenka umrla zaradi samomora, bi stekle na šoli dejavnosti tako, kot je opisano v smernicah.

Viri



1. After a Suicide: A Toolkit for Schools Second Edition; the American Foundation for Suicide Prevention (AFSP) and the Suicide Prevention Resource Center (SPRC), Education Development Center (EDC). Dosegljivo na: *file:///C:/Users/Admin/Documents/WEB110618_HandoutFinal%20School%20after%20a%20suicide.pdf*.
2. Andriessen, K., Krysinska, K., Tekavčič Grad, O. (ur.). Postvention in action. Hogrefe Publishing, 2017.
3. Bilsen, J. Suicide and Youth: Risk Factors. Mini review article. Front. Psychiatry, 30 October 2018. Dosegljivo na: *https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00540/full*.
4. Roškar, S., Tančič, A., Poštuvan, V., Kuzmanić, M., Groleger, U. Spregovorimo o samomoru med mladimi. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana, 2009. Dosegljivo na: *https://www.nijz.si/sl/publikacije/spregovorimo-o-samomoru-med-mladimi*.
5. Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar, N., Roškar, S. Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.
6. Tomori, M. Preprečevanje samomora pri mladostnikih. V: Monografija, Slovenija s samomorom ali brez. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana, 2003.
7. Roškar, S., Tančič Grum, A., Poštuvan, V. Spregovorimo o samomoru in medijih: Preprečevanje samomora - Strokovne smernice za odgovorno novinarsko poročanje. Ljubljana, 2010.

Avtorice (po abecednem vrstnem redu):

Ajda Erjavec, univ. dipl. psih.¹

izr. prof. dr. Hojka Gregorič Kumperščak, dr. med., spec. psih. in spec. otr. in mlad. psih.²

prim. Nuša Konec Juričič, dr. med, spec. jav. zdr.³

Ksenija Lekić, univ. dipl. nov.³

mag. Tamara Malešević, univ. dipl. psih.⁴

asist. dr. Tina Podlogar, univ. dipl. psih.⁶

izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.⁶

doc. dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih.³

prof. dr. Onja Tekavčič Grad, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.⁵

Anamarija Zavasnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.⁵

¹ Društvo šolskih svetovalnih delavcev Slovenije

² Enota za otroško in mladostniško psihiatrijo Kinike za pediatrijo, Univerzitetni klinični center Maribor in Univerza v Mariboru, Medicinska fakulteta, Katedra za psihiatrijo

³ Nacionalni inštitut za javno zdravje

⁴ Zavod RS za šolstvo

⁵ Slovensko združenje za preprečevanje samomora

⁶ Univerza na Primorskem Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora [v okviru projekta A (se) štekaš!?!]





Za duševno zdravje

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Rabo priročnika zelo priporočam, ne le ob samomorilnem dejanju člana šolske skupnosti, temveč tudi za širjenje znanj šolskih delavcev o samomorilnosti otrok, ki so potrebna za odkrivanje ogroženosti glede samomorilnega vedenja in prvo pomoč ob zaznani nevarnosti.

dr. Anica Mikuš Kos

Pogovor o samomoru predstavlja velik izziv za učiteljski kader kot tudi za šolajočo se mladino, a empatičen in strukturiran pogovor lahko reši življenje in razbremeni nastalo situacijo.

Nives Počkar

Priročnik naslavlja vsebino, za katero v šolskem prostoru nimamo izdelanih smernic za ravnanje. Podaja operativne in praktične nasvete, nakaže možnosti šole za preprečevanje čustvenih stisk in duševnih motenj otrok ter služi šoli za podporo in psihosocialno pomoč otrokom v stiski.

dr. Vinko Logaj



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



SLOVENSKO
ZDRUŽENJE
ZA PREPREČEVANJE
SAMOMORA



Društvo šolskih
svetovalnih delavcev Slovenije
Tržaška 2, Ljubljana



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora



Univerza v Mariboru

Medicinska fakulteta

