

# **DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE MLADIH**

POTREBE IN PODPORNİ MEHANIZMI V  
MLADINSKEM DELU



## Duševno zdravje in dobro počutje mladih. Potrebe in podporni mehanizmi v mladinskem delu

### URL:

[http://www.movit.si/fileadmin/movit/OZAVOD/Publikacije/brosura\\_Dusevno\\_zdravje\\_SPLET.pdf](http://www.movit.si/fileadmin/movit/OZAVOD/Publikacije/brosura_Dusevno_zdravje_SPLET.pdf)

**Avtorici analize:** Lucija Dežan in Nina Arnuš

**Urednica:** Mojca Mayr

**Izdajatelj:** Movit, Ljubljana, november 2022

**Za izdajatelja:** Janez Škulj

**Lektura:** Barbara Slivnik s.p.

**Ilustracije in fotografije:** Adobe Stock

**Oblikovanje:** AIKO, Maja Cerjak s.p.

**Cena:** brezplačna publikacija

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 132413699  
ISBN 978-961-92614-4-6 (PDF)

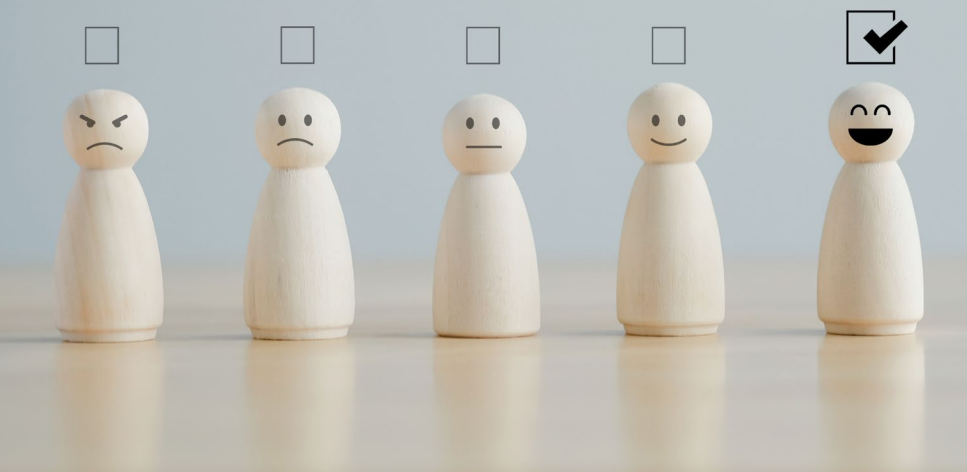


To delo je objavljeno pod licenco:  
Creative Commons »Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez  
predelav 4.0 Mednarodna« (CC BY-NC-ND 4.0).



**Obnavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja mladih omogoča vključevanje in raznolikost pri izvajanju evropskih programov na področju mladine.**

**Predstavljamo analizo stanja, potreb in podpornih mehanizmov** za mladinske delavce in organizacije v mladinskem delu, ki sodelujejo v programih Erasmus+: Mladina in Evropska solidarnostna enota. Analiza je bila na nacionalni ravni izvedena za potrebe mednarodnega strateškega projekta Mental health in youth work (Duševno zdravje v mladinskem delu) nacionalnih agencij evropskih programov na področju mladine. V ospredju je vidik mladinskega dela in vpletenih posameznikov (mladinskih delavcev) ter organizacij, ki delujejo na področju mladinskega dela.



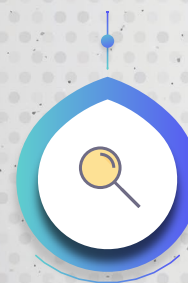
Analiza temelji na pregledu sekundarnih virov in empirični raziskavi med mladinskimi delavci organizacij upravičenk programov Erasmus+: Mladina (in Erasmus+: Mladi v akciji) ter Evropska solidarnostna enota pri slovenski nacionalni agenciji.

S pregledom sekundarnih virov gradiv smo se seznanili z novejšimi raziskavami na področju duševnega zdravja mladih v Sloveniji, vlogo različnih sektorjev pri obravnavi duševnega zdravja mladih in odnosom javnosti in politike ter prepoznali nekatere obstoječe iniciative in dobre prakse.

Empirično raziskavo smo izvedli s pomočjo spletnega vprašalnika, s katerim smo dosegli 126 respondentov – mladinskih delavcev, večinoma iz osrednje Slovenije (47 %) pa tudi ostalih regij (2–10 % respondentov iz posamezne regije). Z njo smo pridobili boljše razumevanje o stanju, potrebah in mehanizmih mladinskih delavcev in organizacij, ki se ukvarjajo z mladimi, na področju duševnega zdravja in dobrega počutja mladih.

Največ mladinskih delavcev, vključenih v anketo, je bilo aktivnih v **mladinskih centrih** (40,5 %) in **drugih nevladnih organizacijah** (24,6 %) ter **lokalnih mladinskih organizacijah ali društvih** (15,1 %).

V nižjih deležih (1,6–5,6 %) so sledile nacionalne mladinske organizacije, izobraževalne institucije, lokalni mladinski sveti, lokalne dijaške in študentske organizacije ter druge organizacije.

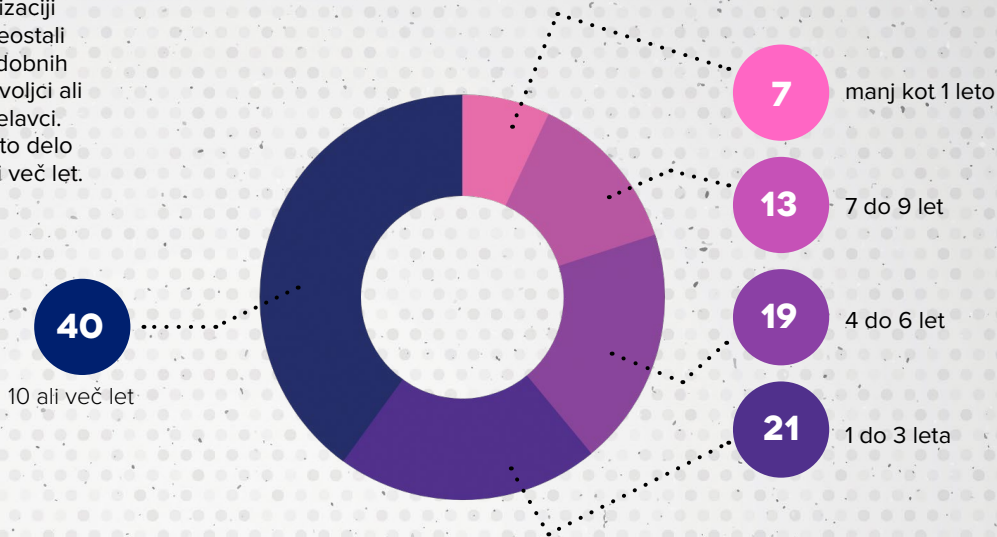


*Avtorici analize, izvedene decembra 2021 in januarja 2022, sta Lucija Dežan in Nina Arnuš.*

## IZKUŠNJE MLADINSKIH DELAVCEV

Štiri petine sodelujočih mladinskih delavcev je bilo v organizaciji zaposlenih, preostali pa so bili v podobnih deležih prostovoljci ali honorarni sodelavci. Dve petini sta to delo opravljali 10 ali več let.

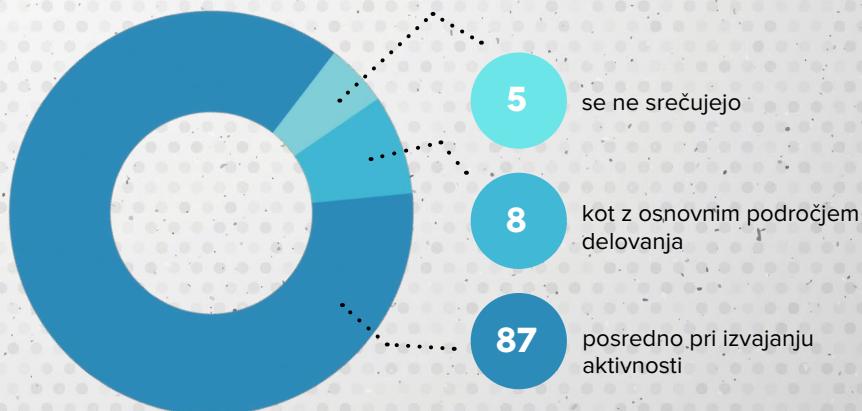
### Obdobje delovanja mladinskih delavcev (%)



## POSREDNO OBRAVNAVANJE DUŠEVEGA ZDRAVJA MLADIH

Večina mladinskih delavcev, vključenih v anketo, se s področjem duševnega zdravja mladih srečuje posredno pri izvajanju drugih aktivnosti, manj kot desetina pa je duševno zdravje mladih navedla kot osrednje področje svojega delovanja.

### Mladinski delavci (%) se s področjem duševnega zdravja mladih srečujejo:



## Novejše raziskave nakazujejo negativne trende na področju duševnega zdravja in dobrega počutja mladih

Med mladimi sta se občutenost osamljenosti in stresa večino dni v tednu povečevala že pred pandemijo covid-19 (Lavrič in Deželan, 2021). V letu 2015 so mladostnikom od 15. do 19. leta predpisali za 73 % več zdravil za zdravljenje duševnih motenj kot leta 2008 (Jeriček Klanšček idr., 2018). Pandemija covid-19 pa je občutke osamljenosti, utesnenosti in zaskrbljenosti ter nezdrave navade med mladimi še povečala (Baumkirher, 2020; Hočevar Grom idr., 2021; Mreža MAMA, 2021).



**Preventivne dejavnosti** so ozaveščevalne kampanje, informiranje mladih, destigmatizacija duševnih težav in podobno, **kurativne dejavnosti** pa so povezane z neposredno pomočjo mladim, ki se soočajo z duševnimi stiskami.

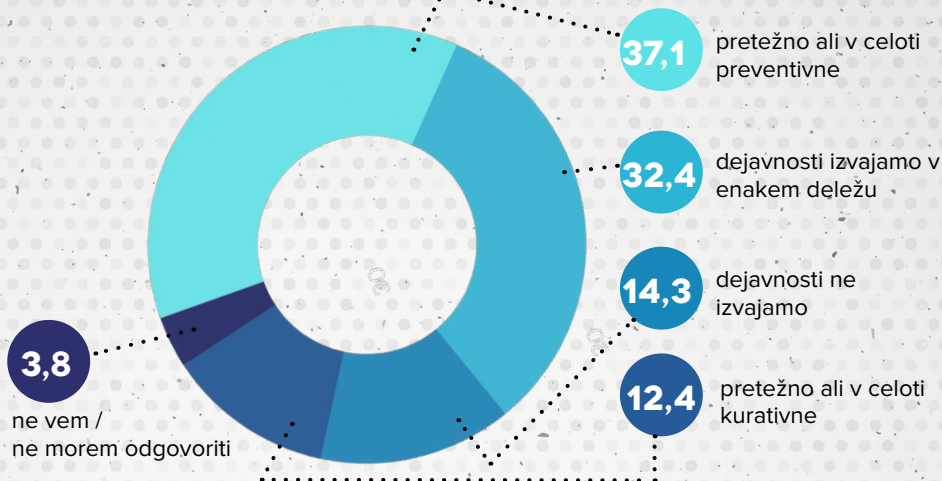
## NAJPOMEMBNEJŠE SO LASTNE KOMPETENCE IN PODPORA ORGANIZACIJE

Ko se mladinski delavci soočajo z duševnimi stiskami mladih, jim pri individualnem delu največ pomenita lastna ustrežna usposobljenost in podpora organizacije.

Na ravni organizacije kot zelo pomembne razumejo usposobljenost in število zaposlenih, sistemsko podporo in prisotnost namenskih programov financiranja:

## PREVENTIVNA IN PREVENTIVNO-KURATIVNA VLOGA MLADINSKIH ORGANIZACIJ

Oblika dejavnosti, ki jih organizacije izvajajo na področju duševnega zdravja mladih (%)

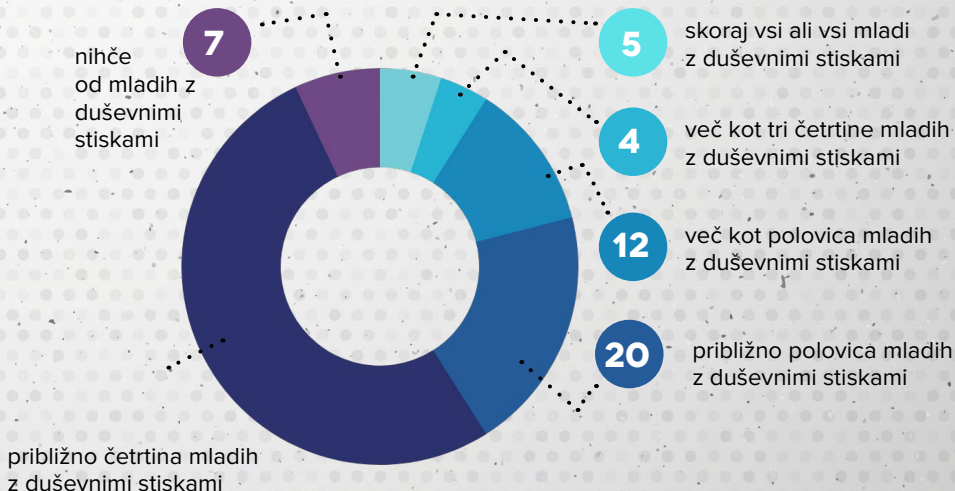


Organizacije pri obravnavi duševnega zdravja mladih pretežno prevzemajo preventivno vlogo ali preventivno-kurativno vlogo. Ob tem dobra polovica anketiranih mladinskih delavcev meni, da imajo mladinski delavci tako preventivno kot kurativno vlogo, nekaj manj pa jih meni, da imajo predvsem preventivno vlogo.

## MLADINSKI DELAVCI SE POČUTIJO ZMERNO USPOSOBLJENE ZA OBRAVNAVANJE DUŠEVNIH STISK MLADIH

Dobra polovica mladinskih delavcev, vključenih v anketi, meni, da se približno četrtnina mladih, ki jih vključujejo v svoje aktivnosti, spopada z duševnimi stiskami, večina preostalih mladinskih delavcev pa takšne stiske, opaža pri še večjem deležu mladih. Pri prepoznavanju duševnih stisk mladih se mladinski delavci niso počutili povsem suvereni, a menijo, da vendarle imajo določene sposobnosti. Njihova povprečna samoocena sposobnosti prepoznave različnih duševnih stisk je na petstopenjski lestvici dosegla vrednost 3,27. Ob tem menijo, da najbolje prepoznavajo motnje v duševnem razvoju, najmanj pa shizofrenijo, shizotipske ter psihotične motnje mladostnikov.

Deleži mladinskih delavcev, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi z duševnimi stiskami (%)



## VEČ MEDSEKTORSKEGA SODELOVANJA

Anketa med mladinskimi delavci je pokazala potrebo za krepitev medsektorskega sodelovanja pri obravnavi duševnega zdravja mladih. Organizacije, ki se ukvarjajo z mladimi, najpogosteje sodelujejo z drugimi nevladnimi organizacijami, najredkeje pa z institucijami za izobraževanje odraslih, kar je vidno na petstopenjski lestvici strinjanja spodaj.

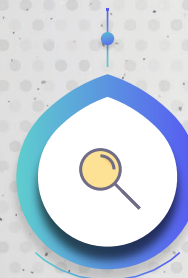
### Medsektorsko sodelovanje (stopnja strinjanja na petstopenjski lestvici)

8



Z duševnim zdravjem in dobrim počutjem mladih se v Sloveniji ukvarja več sektorjev, krepitev pa bi bilo treba medsektorsko sodelovanje.

**Primer medsektorskega sodelovanja je program OMRA** – z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj.





# JAVNI PROGRAMI IN POLITIKE, KI POSEGAJO NA PODROČJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADIH

**Nacionalni program duševnega zdravja MIRA** kot prvi strateški dokument v Republiki Sloveniji celovito naslavlja področje duševnega zdravja.

**Resolucija o nacionalnem programu za mladino 2013–2022** spodbuja razvoj mehanizmov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje mladih s težavami v duševnem zdravju.

**Zakon o obravnavi otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami v vzgoji in izobraževanju** (UL RS, št. 200/20) sistemsko ureja delovanje vzgojnih zavodov in strokovnih centrov.

## NEKATERE OBSTOJEČE INICIATIVE

- **A (se) štekaš?!?**  
Integriran pristop preprečevanja samomorilnega vedenja za mladostnike
- **Brezplačni telefon za otroke in mladostnike v stiski TOM 116-111**
- **Centri za krepitev zdravja** – psihosocialna pomoč
- **Mobilni psihosocialni svetovalec za mlade**
- **Program Dobro sem** za krepitev duševnega zdravja ranljivih skupin
- **Zaupni telefon Samaritan** 116-123
- **Spletni portal To sem jaz**, za mlade med 13. in 17. letom

Obstajajo in razvijajo pa se še druge iniciative!

## **SPODBUJATI JE TREBA SODELOVANJE MLADINSKIH DELAVCEV V OBSTOJEČIH MREŽAH, PROGRAMIH IN DOGODKIH**

Skoraj štiri petine mladinskih delavcev, vključenih v anketo, večinoma ne sodeluje v obstoječih mrežah, programih ali dogodkih, slaba polovica pa se jih še ni udeležila dogodka na temo duševnega zdravja mladih.

Mladinski delavci, ki se udeležujejo izobraževanj na temo duševnega zdravja mladih, se v največji meri izobražujejo z vsebinskih področij depresije, stresa in samopodobe. Poleg vnaprej ponujenih možnosti, prikazanih v grafu, so mladinski delavci izpostavili tudi izobraževanja, ki se osredotočajo na celosten pristop, ustvarjanje varnega prostora in pogovora z mladimi z duševnimi stiskami ter različne terapevtske pristope in tehnike glede na naravo duševne stiske, s katero se mladostnik sooča.

### **Zanimanje za enodnevna usposabljanja in gradiva, priročnike ter smernice**

Skoraj dve tretjini mladinskih delavcev, vključenih v anketo, si želi enodnevna usposabljanja in gradiva, priročnike ter smernice kot podporo pri delu za zagotavljanje duševnega zdravja in dobrega počutja mladih. Slaba polovica pa je izrazila zanimanje tudi za večdnevna usposabljanja in priložnosti za izmenjavo izkušenj.

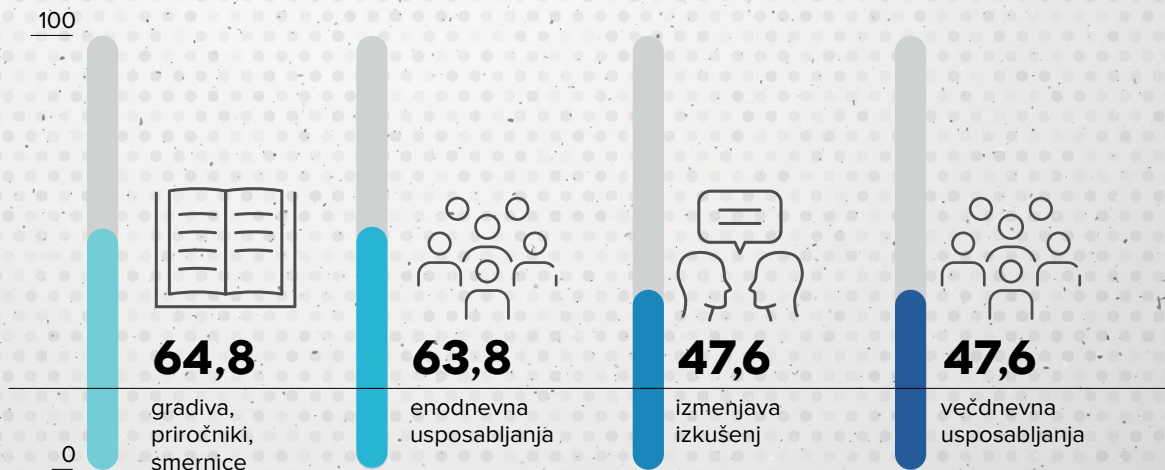


# IZOBRAŽEVANJE MLADINSKIH DELAVCEV O DUŠEVNEM ZDRAVJU MLADIH

Vsebine izobraževanj, ki se jih udeležujejo mladinski delavci (%)



Uporabne dejavnosti za mladinske delavce (%)





Čeprav mladinski sektor primarno ni odgovoren za področje duševnega zdravja mladih, je eden tistih sektorjev, ki se z njim redno srečuje. **Organizacije si zato želijo področju nameniti več pozornosti in okrepiti mladinske delavce**, ki prihajajo v stik z mladimi s težavami v duševnem zdravju.

## NAMIGI ZA IZOBRAŽEVANJE IN INFORMIRANJE



**Mladinski centri** za duševno zdravje mladih

**Spletno orodje iživ** za ozaveščanje o samomorilnem vedenju in prepoznavi ogroženih posameznikov



**Priročnik Labirint iz krize** za podporo mladinskim delavcem



**Neformalna mreža Za zdravje** mladih za izobraževanje na področju zdravja in zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov



**Mednarodna konferenca o duševnem zdravju mladih** Mladost je/norost?

Priporočila za prijavitelje in izvajalce projektov (E+ in ESE) s področja vključevanja in raznolikosti



**Zanimanje za mednarodno sodelovanje pri promociji in skrbi za duševno zdravje mladih**

Mladinski delavci menijo, da so njihove organizacije zelo zainteresirane za mednarodno sodelovanje pri razvijanju strategij in pristopov k promociji in skrbi za duševno zdravje mladih.

in drugi



## NABOR NEKATERIH NOVEJŠIH ŠTUDIJ S PODROČJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA MLADIH

Baumkirher, T. (2020). *Mladi v času epidemije COVID-19: rezultati raziskave med mladimi za objavo ob Mednarodnem dnevu mladih*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije. Pridobljeno s: [http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20\\_rezultatianketeCOVID-19.pdf](http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2020/08/MSS-035-20_rezultatianketeCOVID-19.pdf).

Dekleva, B., Klemenčič Rozman, M., Razpotnik, Š., Sande, M., Škraban, J. in Tafič, D. (2018). *Dostopnost organiziranih oblik podpore mladim v psihosocialnih in duševnih težavah in konteksti teh težav*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/5010/1/Dekleva\\_Dostopnost.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/5010/1/Dekleva_Dostopnost.pdf).

Dežan, L. & Arnuš, N. (2022). *Analiza potreb in podpornih mehanizmov za kakovostno obravnavo duševnega zdravja in dobrega počutja mladih v mladinskem delu*. Zavod MOVIT. Interno gradivo.

Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A. in Pristovnik, T. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19*. Ljubljana: Zbornica kliničnih psihologov Slovenije, Sekcija za otroško in mladostniško klinično psihologijo. Pridobljeno s: [http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP\\_Dusevno\\_zdravje\\_otrok.pdf](http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf).

Hočevar Grom, A., Belščak Čolaković, A., Rehberger, M., Lavtar, D., Gabrijelčič Blenkuš, M., Jeriček Klanšek, H., in Kovačič, V. (2021). *Pandemija COVID-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA), 10. val*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/panda\\_porocilo\\_po\\_10\\_valu\\_koncno.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/panda_porocilo_po_10_valu_koncno.pdf).

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt., M. ... in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladostnikov\\_v\\_sloveniji\\_19\\_10\\_18.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf).

Lavrič, M. in Deželan, T. (ur.). (2021). *MLADINA 2020: položaj mladih v Sloveniji*. Maribor: Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba; Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s: [https://mlad.si/e-katalogi/Mladina\\_2020/4/](https://mlad.si/e-katalogi/Mladina_2020/4/).


Mreža MaMa. (2021). *Duševno zdravje mladih v mladinskih centrih*. Ljubljana: Mreža MaMa. Pridobljeno s: <https://www.mreza-mama.si/raziskava-mreze-mama-dusevno-zdravje-mladih-v-mladinskih-centrih/>.

MOVIT izvaja naloge nacionalne agencije v programih Evropske unije (EU) na področju mladine od maja 1999, ko je Slovenija vstopila v program Mladi za Evropo III., ki se je nadaljeval s programom Mladina (2000–2006), programom Mladi v akciji (2007–2013), Erasmus+: Mladi v akciji (2014–2020) in Erasmus+: Mladina (2021–2027), leta 2018 pa je dobil v upravljanje tudi novi program Evropska solidarnostna enota.

V tej vlogi MOVIT upravlja posredno centralizirana sredstva proračuna EU in omogoča pridobitev podpore za različne oblike učnih mobilnosti v mladinskem delu, istočasno pa izvaja aktivnosti za splošni razvoj mladinskega dela in neformalnega učenja, še posebej pa tiste, ki s svojo obliko in vsebino prispevajo h krepitvi evropskega sodelovanja na področju mladine. Program Evropska solidarnostna enota je ta področja razširil še na druga področja in akterje, kot so organizacije, institucije in podjetja, ki izvajajo solidarnostne aktivnosti z namenom krepitve družbene kohezije, solidarnosti, demokracije in državljanstva v Evropi.

Poleg vloge nacionalne agencije MOVIT izvaja tudi dejavnost Eurodesk-a, brezplačnega infoservisa Evropske komisije, ki nudi evropske informacije za mlade. Name njen je tako mladim samim kot tudi tistim, ki se pri svojem vsakdanjem delu srečujejo z mladimi in njihovimi vprašanji – svetovalcem, učiteljem, mladinskim delavcem, informatorjem in drugim. Po pomoč pri iskanju informacij se lahko tako vedno obrnete na Eurodesk Slovenija ali katerega izmed regionalnih Eurodesk partnerjev.

Od leta 2002 v okviru MOVIT-a deluje tudi SALTO South East Europe Resource Centre, ki z organizacijo usposabljanj, kontaktnih seminarjev in številnimi drugimi ukrepi, orodji in viri spodbuja in podpira sodelovanje s partnerji iz držav Zahodnega Balkana v okviru programov Erasmus+: Mladina in Evropska solidarnostna enota. V sodelovanju s pomembnimi akterji in ob pomoči bazena trenerjev, akrediterjev in regionalnih kontaktnih točk programa prispeva tudi k razvoju mladinskega dela in mladinske politike v regiji.



**MOVIT**  
Nacionalna agencija programov  
Erasmus+: Mladina  
in Evropska solidarnostna enota  
Dunajska cesta 5  
1000 Ljubljana

Telefon: +386 (0) 1 430 47 47  
Splet: [www.movit.si](http://www.movit.si)  
E-pošta: [info@movit.si](mailto:info@movit.si)

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije in Urada RS za mladino. Vsebina publikacije je izključna odgovornost avtorjev in v nobenem primeru ne odraža stališč Evropske komisije ali Urada RS za mladino. Nacionalna agencija, Urad RS za mladino in Evropska komisija niso odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

 **Erasmus+**  
Bogati življenja, širi obzorja.

 **EVROPSKA  
SOLIDARNOSTNA  
ENOTA**

 REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT  
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO