



Zveza prijateljev mladine Slovenije
Dimičeva 9
1000 Ljubljana

Zadeva: 900-108/2025-2711-2

Datum: 17. 3. 2025

Zadeva: Odziv na Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih

Spoštovani,

v zvezi z vašim dopisom z dne 17.2.2025, s katerim ste nas zaprosili za odziv na Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih vam v nadaljevanju posredujemo opis ukrepov in aktivnosti s področja duševnega zdravja, ki naslavljajo populacijo mladih oziroma predloge za izboljšave iz Memoranduma in smo jih zbrali na Ministrstvu za zdravje in Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

V Sloveniji je vzpostavljena **mreža služb** t.j. mreža Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov pri zdravstvenih domovih po Sloveniji. Ti centri igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju pomoči in podpore mladim v stiski, čim bližje njihovem domačem okolju in nudijo multidisciplinarno obravnavo duševnih težav. Center sodeluje tudi z drugimi službami in organizacijami v lokalni skupnosti, ki prav tako lahko nudijo pomoč in podporo. V Sloveniji je vzpostavljenih 22 Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov in 19 Centrov za duševno zdravje odraslih. Za vstop v obravnavo ni potrebna napotnica. Zavedamo se, da je poleg zagotavljanja dostopnih in kakovostnih storitev ključnega pomena tudi destigmatizacija duševnih stisk. V tem duhu podpiramo aktivnosti, kot je Festival duševnega zdravja, ki ga organizira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in vključuje tudi 'Živo knjižnico', saj prispevajo k odprtemu dialogu in ozaveščanju.

Ker se vse bolj izpostavlja potreba, izpostavljena tudi v Memorandumu, po **programih za starševstvo**, ki bi bili široko dostopni, pospešujemo razvoj programov na tem področju. Programi starševstva, učinkovito zmanjšujejo neugodne izide razvoja otrok in spodbujajo čustveni, socialni, jezikovni, gibalni in intelektualni razvoj ter predstavljajo pomembne priložnosti za ukrepanje družbe kot celote.

V okviru »Razvoja programov za duševno zdravje otrok, mladostnikov in mlajših odraslih« iz sredstev Načrta za okrepanje in odpornost naslavljamo prav naštetje potrebe in **nacionalno razširjamo programe krepitve starševskih veščin** med katerimi sta z dokazi podprta programa »Neverjetna leta« in »Vlagaj v igro«. Programa sta namenjena staršem, da lahko v domačem okolju izboljšajo odnose z otroki in jih hkrati spodbujajo k primernemu vedenju. Gre za program za pomoč družinam oz. staršem, za zaščito otrok, ki je dokazano učinkovit tudi za zgodnje zdravljenje in preprečevanje duševnih motenj. Treningi starševstva so namenjeni staršem, ki se srečujejo s težavnim vedenjem svojih otrok. Treningi na enostaven, razumljiv in prijazen način staršem predstavljajo veščine pozitivnega starševstva, kar spodbuja otrokov

razvoj, boljše učne dosežke ter omogoča bolj varno in zdravo odraščanje. Program predstavlja pomembno dejavnost tudi v omenjenih Centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov na primarni ravni, kjer se treningi izvajajo brezplačno v dopoldanskem in popoldanskem času.

V tem okviru se razvijajo tudi projekti: »Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki«, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje in pripravlja **orodja za zgodnjo prepoznavo težav v duševnem zdravju mladostnikov** ter bo orodja tudi pilotno preizkusil v lokalnem okolju. **Projekt »Ker te štekam«, je namenjen preprečevanju samomorilnega vedenja mladih** in ga izvaja Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič. Projekt je namenjen izboljšanju prepoznavanja duševnih stisk pri mladih in preprečevanju samomorilnega vedenja. Cilj projekta je izboljšati znanje in razvijati kompetence strokovnih delavcev za prepoznavanje stisk med mladimi, ukrepanje ob samomorilni ogroženosti, ter samostojno izvajanje programov krepitve duševnega zdravja in preprečevanja samomorilnega vedenja za mlade. Usposabljanje strokovnih delavcev že poteka in vključuje tudi supervizijo v manjših skupinah. V letih 2025 in 2026 bo tudi brezplačno usposabljanje za strokovne delavce; več informacij je na spletni strani »Živ? Živ!«, <https://zivziv.si/kts/>.

Na temo nekemičnih odvisnosti poteka projekt z naslovom: »Zgodnja prepoznavna in ukrepanje v primeru vedenjskih zasvojenosti s poudarkom na tveganih spletnih vedenjih«. Projekt se osredotoča na **izobraževanje o nekemičnih odvisnostih** in je namenjen izobraževalcem iz zdravstva, vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva ter nevladnega sektorja. Cilj projekta je vzpostaviti podporno okolje za krepitev duševnega zdravja, posebej osredotočeno na družine, vrtce, šole in programe za preprečevanje razvoja duševnih motenj. Projekt prinaša inovativne pristope v obliki interaktivnih delavnic v živo in preko spleta, zasnovanih na podlagi preteklih uspešnih izkušenj partnerskih organizacij na področju duševnega zdravja. **Tridnevno brezplačno usposabljanje**, ki se bo izvajalo v sedmih statističnih regijah, bo strokovne delavce opremilo tako s teoretičnim kot tudi praktičnim znanjem, da se bodo **lažje znašli v pogovorih o družbenih omrežjih, videoigrah, spolnosti na spletu, spletnih igrah na srečo** ipd. ter znali bolje presoditi, kdaj gre za rizično ali problematično stanje. Več informacij je na spletni strani <http://www.logout.org/> in pišete lahko na info@logout.si.

Za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preventivo duševnih motenj in samomorilne ogroženosti se izvajajo tudi številne druge **aktivnosti povečevanja pismenosti o duševnem zdravju in implementacija učinkovitih preventivnih programov**. Ministrstvo za zdravje namreč redno sofinancira tudi projekte nevladnih organizacij na področju preprečevanja nasilja za različne populacije v različnih okoljih (šolsko, lokalno itd.) npr. za preventivo nasilja in zlorabe otrok, ki so namenjeni otrokom in zaposlenim v vrtcih in šolah. Otrokom na pozitiven in njihov starosti primeren način spregovori o situacijah nasilja, zlorabe in jih okrepi, da bi se znali nanje ustrezno odzvati in se zaščititi. Vseskozi sofinanciramo tudi programe, ki naslavljajo problematiko medvrstniškega nasilja.

Pomemben vir pomoči so **storitve psihološkega svetovanja v stiski za odrasle in mladostnike**. Ministrstvo za zdravje v obdobju 2023 do 2025 financira psihološko svetovanje v stiski v mreži psiholoških svetovalnic za pomoč osebam v duševni stiski Centra za psihološko svetovanje POSVET, ki deluje v okviru Slovenskega združenja za preprečevanje samomora, dostopno na povezavi: <http://www.posvet.org/>

Svetovanje pomembno dopolnjuje storitve javnega zdravstva. Uporabniki vstopajo v program brez napotnice ali zdravstvene kartice, brezplačno, s čakalno dobo do treh tednov, **takojšnji telefonski pogovor v akutni duševni stiski pa je na voljo 12 ur vsak delovni dan**.

Na voljo so **Svetovalnice za odrasle v vseh regijah, svetovalnice za otroke od 14. do 18. leta na naslednjih lokacijah**: Ljubljana, Celje, Portorož, Kranj, Velenje, Idrija, Zagorje ob Savi,

Slovenj Gradec ter svetovalnice za mlade od 19. do 29. leta na devetnajstih lokacijah v vseh regijah Slovenije.

Individualno brezplačno svetovanje mladostnikom in mladim odraslim od 14 do 29 let vključuje:

- takojšnjo razbremenitev posameznika v primeru čustvene stiske (strah, tesnoba, zaskrbljenost, brezvoljnost..)
- razumevanje, podporo in motivacijo za spremembo v primeru težav, ki izhajajo iz medosebnih odnosov v šoli, doma in z vrstniki, tesnobe in depresivnosti, različnih izgub, težav pri šolskem in študijskem delu...

V okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje se je razvil program »**To sem jaz**«, ki je usmerjen v krepitev pozitivnega duševnega zdravja mladih – v razvijanje pozitivne samopodobe, socialnih in čustvenih veščin ter drugih življenjskih kompetenc, ki mladostnike podpirajo v vsakdanjem življenju. Odziva se na aktualne potrebe današnjih mladostnikov in si prizadeva za krepitev njihove psihične odpornosti. Program se izvaja na področju dejavnosti spletnega svetovanja in informiranja.

To je **največja e-Svetovalnica za podporo in pomoč mladim** v Sloveniji, na povezavi: www.tosemjaz.net, ki omogoča uporabnikom anonimno, javno, brezplačno in preprosto dostop do strokovnega nasveta ali anonimnega e-pogovora s strokovnjakom. Odgovore na vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja nudi multidisciplinarna in medinstitucionalna spletna svetovalna mreža, ki združuje približno 90 strokovnjakov – prostovoljcev (zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih delavcev in drugih strokovnjakov). V okviru programa 'To sem jaz' NIJZ izvaja tudi delavnice 'Zorenje skozi To sem jaz', ki so namenjene usposabljanju učiteljev in šolskih svetovalnih delavcev za izvajanje 10 delavnic za učence. Te delavnice se osredotočajo na teme, kot so samozavedanje, odnosi in socialne veščine, ter prispevajo h krepitvi duševnega zdravja mladih.

Priročnik Zdravje skozi umetnost je namenjen pedagoškim delavcem (pa tudi vsem drugim, ki delajo z otroki in mladostniki) in nudi **smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih vsebinah (npr. duševnega zdravja, motenj prehranjevanja, problematike alkohola in tobaka itd.) tudi s pomočjo različnih umetniških vsebin** oz. umetniških del <https://nijz.si/publikacije/zdravje-skozi-umetnost/>.

S pomočjo evropskih sredstev načrtujemo do leta 2028 dodatne ukrepe namenjene mladim in sicer **vzpostavitev vrstniške podpore** v nevladnem sektorju, mladinskem sektorju, socialno-varstvenem sektorju in vzgojno-izobraževalnem okolju, ki bo usmerjena v krepitev socialno-čustvenih kompetenc, empatije, solidarnosti, psihološke prožnosti in naravnih virov pomoči za mlade.

Zavedamo se, da je dolgoročna in celostna strategija ključna za zagotavljanje trajne podpore duševnemu zdravju otrok in mladostnikov. Zato smo v okviru nacionalnega programa duševnega zdravja, programa MIRA, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje, v načrtu za obdobje 2025-2028 predvideli vrsto ukrepov, ki se neposredno odzivajo na vaše ključne pomisleke. Ti ukrepi bodo izvedeni v tesnem sodelovanju z različnimi ministrstvi in izvajalci, da bi zagotovili celostno in učinkovito podporo. Usmerili se bomo v krepitev dostopnosti strokovne pomoči za ranljive skupine, saj želimo, da nihče ne bo ostal prezrt. Še naprej bomo širili in nadgrajevali uspešne programe, kot so »To sem jaz« in »Neverjetna leta«. Ker se zavedamo pomena varnega okolja, bomo v okviru programa MIRA okrepiли ukrepe za preprečevanje nasilja v šolah. Prav tako želimo vključiti več pristočnih aktivnosti v življenje mladih, zato bomo v okviru programa MIRA podpirali socialno predpisovanje s področja kulture,

ter s tem nudili nove načine krepite duševnega zdravja. S temi ukrepi želimo ustvariti trajno in celostno podporno okolje, ki bo omogočalo zdrav in srečen razvoj.

Vabimo vas tudi, da raziščete spletno stran Nacionalnega programa za duševno zdravje, Programa MIRA www.program-mira.si, kjer so **objavljene številne informacije in viri pomoči**.

Posebej bi želeli izpostaviti, da so na spletni strani dostopni tudi številni prispevki, namenjeni prav mladostnikom <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/mladostnistvo/>. Med 20-imi različnimi temami lahko mladostniki poiščejo tiste, ki jih ta hip najbolj zadevajo, in pogosto najdejo preprosta pojasnila, ki jim pomagajo pri reševanju težav.

Zahvaljujemo se Vam za pobude in možnosti za odprto diskusijo o tej problematiki v 33. in 34. nacionalnem otroškem parlamentu. To je prispevek k ustvarjanju okolja, ki spodbuja participacijo otrok in krepi pozitivne medosebne odnose.

S spoštovanjem,

dr. Valentina Prevolnik Rupel
ministrica

Pripravila:
dr. Agata Zupančič
sekretarka

Matej Vinko
Nacionalni inštitut za javno zdravje