

Odgovor dr. Jožeta Ruparčiča, namestnika varuha človekovih pravic, zadolženega za otrokove pravice:

Spoštovani,

hvala za poslan Memorandum otrok o izzivih na področju duševnega zdravja otrok in mladih. Pri Varuhu človekovih pravic odločno podpiramo Otroški parlament pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije, ki se že dolgo zavzema za izboljšanje življenjskih pogojev in dobrobit otrok ter mladih, še posebej v času, ko postajajo vse bolj obremenjeni z duševnimi stiskami, ki so pogosto posledica različnih socialnih, izobraževalnih in kulturnih dejavnikov. Duševno zdravje otrok in mladih je področje, ki postaja vse bolj pereče in hkrati premalo upoštevano. Kljub temu, da so duševne bolezni pogosto zanemarjene, imajo mladostniki, ki se soočajo z duševnimi stiskami, enako pravico do podpore in pomoči kot vsi drugi posamezniki. V tem okviru želimo utemeljiti predstavljene izzive, s katerimi se srečujejo otroci in mladi, ter ukrepe, ki bi morali biti sprejeti za zaščito njihovih pravic v skladu z mednarodnimi standardi ter slovensko ustavo. Duševno zdravje otrok in mladih ni zgolj posledica posameznikove biološke dediščine, temveč v veliki meri tudi rezultat okolja, v katerem živijo, in izkušenj, ki jih pridobivajo v svojem socialnem okolju.

Mladostniki so v fazi, ko so še posebej občutljivi na spremembe v družbi, šolskem okolju, v odnosih s vrstniki in znotraj svojih družin. Na njihovo duševno zdravje pomembno vplivajo tudi zunanje okoliščine. Mladostniki se pogosto srečujejo z visoko stopnjo pričakovanj s strani staršev, učiteljev in družbe nasploh. Pritisk na dosego akademskih, športnih in socialnih ciljev lahko povzroči občutek neustreznosti, tesnobe in depresije. Kadar mladostnik ne uspe doseči teh ciljev ali se ne more postaviti po družbenih standardih, to vodi v občutke neuspeha in zmanjšane samopodobe. Mladostniki, ki odraščajo v okolju z omejenimi socialnimi podporami – bodisi zaradi socialno-ekonomskega statusa bodisi zaradi neustrezne družinske dinamike – so bolj izpostavljeni tveganju za duševne težave. Pomanjkanje kakovostnih odnosov z vrstniki in družino negativno vpliva na razvoj njihovega duševnega zdravja.

V dobi digitalizacije so otroci in mladi še posebej izpostavljeni negativnim vplivom socialnih medijev, kjer se pogosto srečujejo z nerealnimi standardi lepote, življenjskega sloga in uspeha. Povečana izpostavljenost virtualnim vsebinam vodi v primerjavo z drugimi, ki lahko privede do občutkov izoliranosti, anksioznosti in depresije. Pomanjkanje resničnih, globokih čustvenih povezav z drugimi ljudmi lahko povzroči občutek osamljenosti, kar je eden od ključnih dejavnikov za razvoj duševnih bolezni. Zaradi teh dejavnikov se duševno zdravje otrok in mladih ne more obravnavati zgolj kot individualna skrb, ampak mora biti videno kot vprašanje širšega družbenega okolja. Vse te okoliščine vplivajo na celostni razvoj mladostnikov in zahtevajo ukrepe na ravni politike in družbe, ki bodo mladim omogočili zdravo okolje za rast in razvoj.

Pomembno vprašanje, ki ga moramo obravnavati, je dostopnost pomoči in podpore za mladostnike, ki se soočajo z duševnimi stiskami. V Sloveniji so na voljo različni viri pomoči, vendar je še vedno veliko izzivov, ki ovirajo učinkovito obravnavo duševnega zdravja mladih. Številni mladostniki se ne zavedajo, kje poiskati pomoč, ali pa nimajo dovolj informacij o tem, katere oblike pomoči so jim na voljo. Poleg tega so storitve, kot so psihološka pomoč, svetovanje in terapevtske storitve, v nekaterih primerih finančno nedostopne ali geografsko težko dosegljive. Dostopnost do svetovanja v šolah, na primer, je pogosto omejena, ker ni dovolj usposobljenih strokovnjakov, ali pa ni ustreznih virov financiranja za širjenje teh storitev. V mnogih primerih mladostniki še vedno doživljajo stigmo, povezano z iskanjem pomoči za duševne težave. Mnogi se bojijo, da jih bodo drugi videli kot šibke ali "drugačne", zato raje ne poiščejo pomoči, čeprav so v duševnem stiski. Stigma, povezana z duševnim zdravjem, ostaja velik problem, ki ovira odprt pogovor o teh vprašanjih. Poleg tega je pogosto premalo pozornosti posvečene preventivnemu delu in zgodnjemu prepoznavanju težav z duševnim zdravjem. Šole in druge institucije bi morale biti usmerjene v zgodnje prepoznavanje duševnih stisk ter zagotovitev hitre in učinkovite pomoči, preden težave postanejo resne.

Zato odločno podpiramo Otroški parlament pod okriljem Zveze prijateljev mladine Slovenije, ki se zavzema za povečanje dostopa do duševnih storitev v šolah, vključevanje psiholoških svetovalcev v osnovne in srednje šole ter spodbujanje kampanj za zmanjšanje stigme v zvezi z duševnim zdravjem mladih. Prav tako bi morali biti v vseh občinah dostopni brezplačni programi za duševno zdravje, ki bodo zagotovili takojšnjo pomoč za mladostnike, ki se znajdejo v težavah. Za učinkovito krepitev duševnega zdravja otrok in mladih je nujno sprejeti **sistemske spremembe na več ključnih področjih**. Šole bi namreč morale postati bolj varne in podpirne ustanove, kjer se mladostnikom ne le zagotavljajo akademske veščine, temveč se tudi učijo veščin obvladovanja stresa, reševanja konfliktov in razvijanja emocionalne inteligence. To pomeni vključitev duševnega zdravja v učne načrte, izobraževalne programe za učitelje in starše ter zagotavljanje večje podpore pri prepoznavanju in reševanju težav z duševnim zdravjem. Mladostnikom bi morali zagotoviti okolje, kjer se lahko pogovarjajo o svojih čustvih brez strahu pred obsojanjem. S tem bi jim omogočili, da razvijejo čustveno pismenost, kar je ključnega pomena za obvladovanje življenjskih izzivov in ohranjanje duševnega zdravja. Občine in socialne službe bi morale bolj aktivno sodelovati z mladimi in njihovimi družinami, da bi zagotovile podporo za duševno zdravje mladih, predvsem v težjih življenjskih situacijah, kot so socialna izključenost, nasilje v družini ali izguba staršev. Potrebno je razviti zakonodajo, ki bo omogočila večjo dostopnost storitev za mladostnike, ki potrebujejo pomoč zaradi duševnih težav, in s tem zmanjšala ovire, ki otrokom in mladim onemogočajo dostop do nujnih storitev.

V zaključku želimo izpostaviti, da duševno zdravje otrok in mladih ni le osebno vprašanje, temveč vprašanje, ki se dotika celotne družbe. Družbeni, izobraževalni in kulturni sistem mora biti zasnovan tako, da podpira duševno zdravje otrok in mladih, jim omogoča dostop do pomoči ter jim pomaga premagovati izzive, s katerimi se srečujejo. Verjamemo, da ima Otroški parlament pod okriljem ZPMS pomembno vlogo pri zagotavljanju, da je za pravice mladostnikov, vključno z njihovim duševnim zdravjem, dobro poskrbljeno in so zagotovljeni pogoji za njihov zdrav in celovit razvoj. Zato napore Otroškega parlamenta pod okriljem ZPMS odločno podpiramo, saj je prav podpora duševnemu zdravju otrok in mladih v Sloveniji bistvena za njihov zdrav in uspešen razvoj.

Hvala za pozornost in lep pozdrav

dr. Jože Ruparčič

namestnik varuha človekovih pravic / Deputy Human Rights Ombudsman

Varuh človekovih pravic / Human Rights Ombudsman

Dunajska cesta 56, 1109 Ljubljana



+386 (1) 475 00 07, +386 (0) 31 328 043



joze.ruparcic@varuh-rs.si

 www.varuh-rs.si



[Varuh človekovih pravic](https://www.facebook.com/Varuh.clovekovih.pravic)



[@VaruhCPRS](https://twitter.com/VaruhCPRS)



REPUBLIKA
SLOVENIJA



VARUH
ČLOVEKOVIH
PRAVIC