

# Kaj potrebujejo mladi in kako jim lahko pri tem pomagamo?

*Izkušnje iz Slovenije na področju podpore duševnemu zdravju mladih*

Domen Kralj, mag. psih.,

Nacionalni inštitut za javno zdravje



10.6.2026

# Kakšno je duševno zdravje mladih?

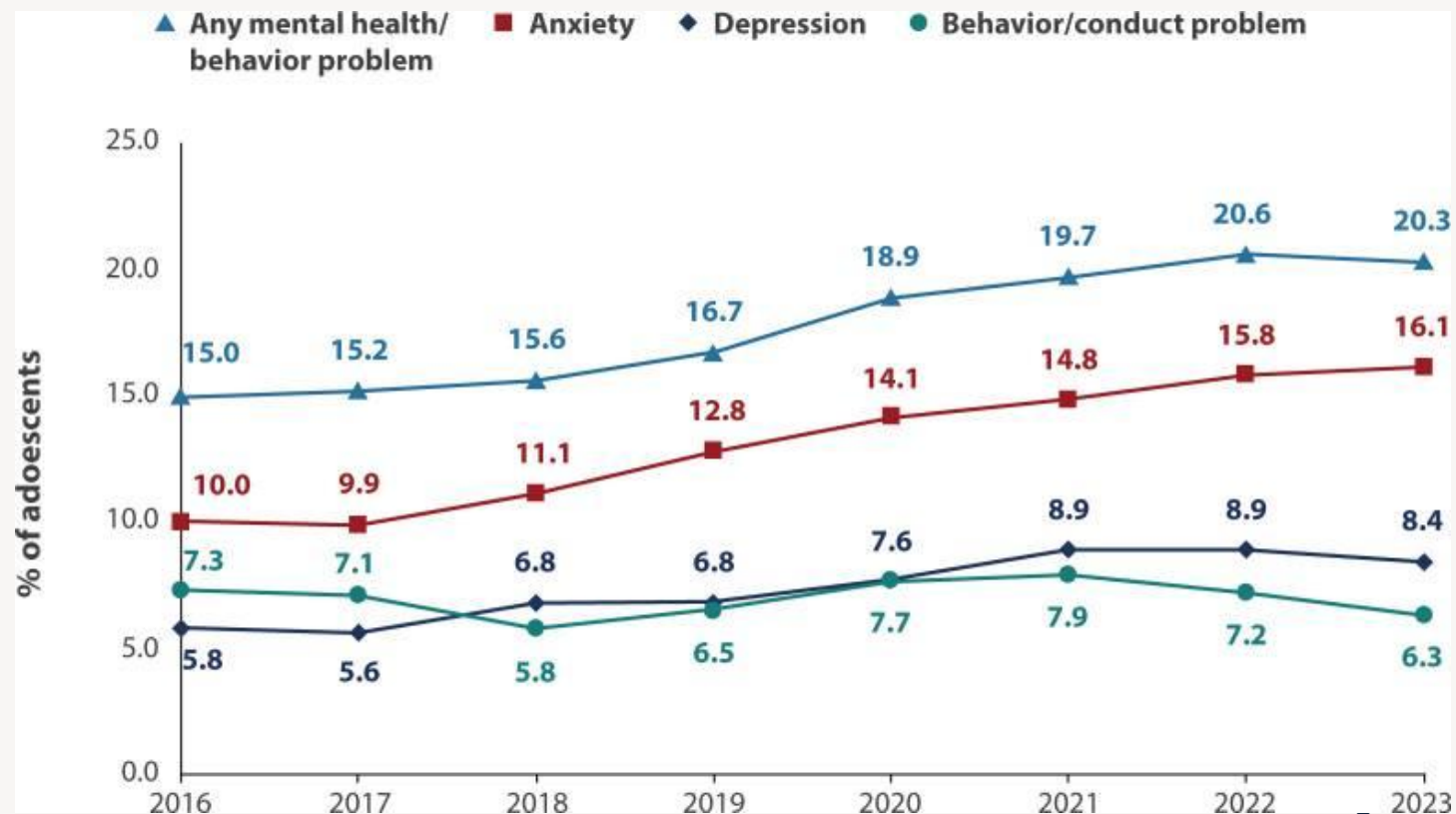


# Duševno zdravje mladostnikov

## Globalno

Med 10 % in 20 % mladostnikov poroča o težavah v duševnem zdravju (Kieling idr., 2024, Mojtabai idr., 2022; Sappenfield idr., 2024)

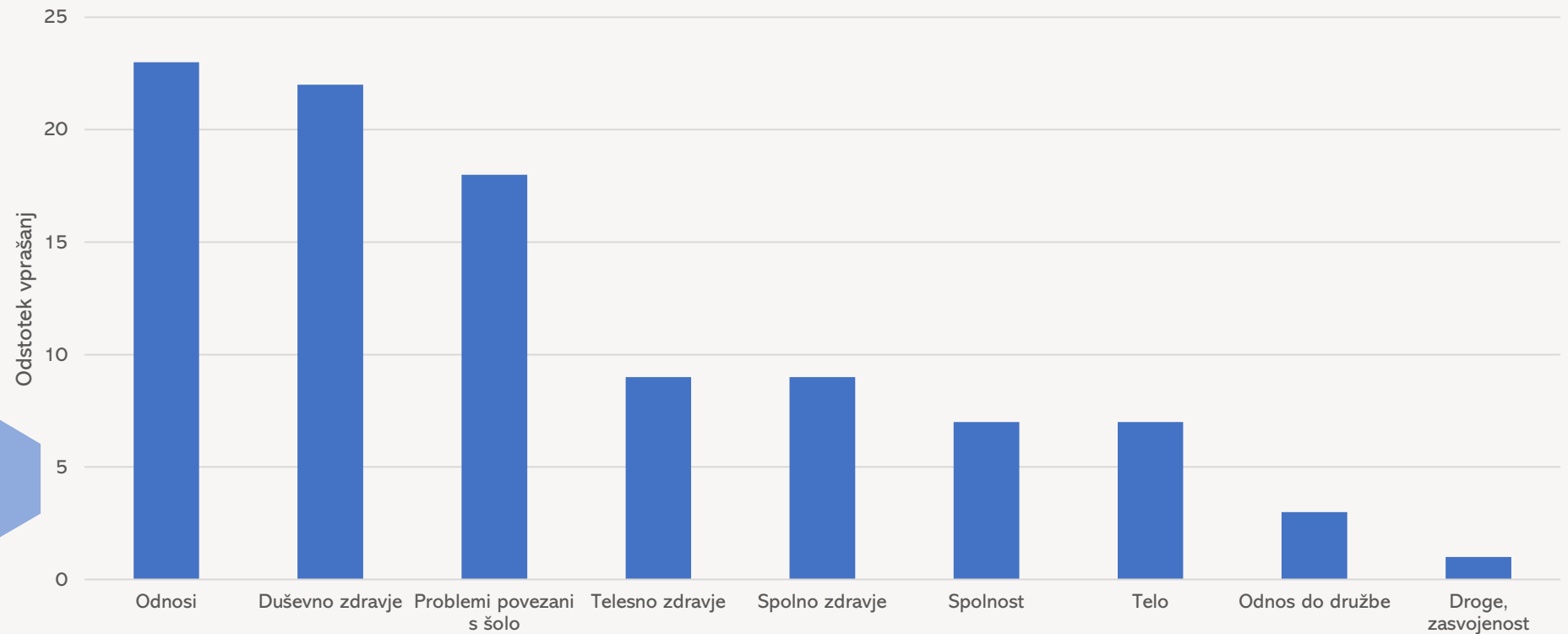
- Najpogostejše duševne težave mladostnikov: anksioznost, depresija, vedenjska problematika (Sappenfield idr., 20024).



# Duševno zdravje mladostnikov *Slovenija*

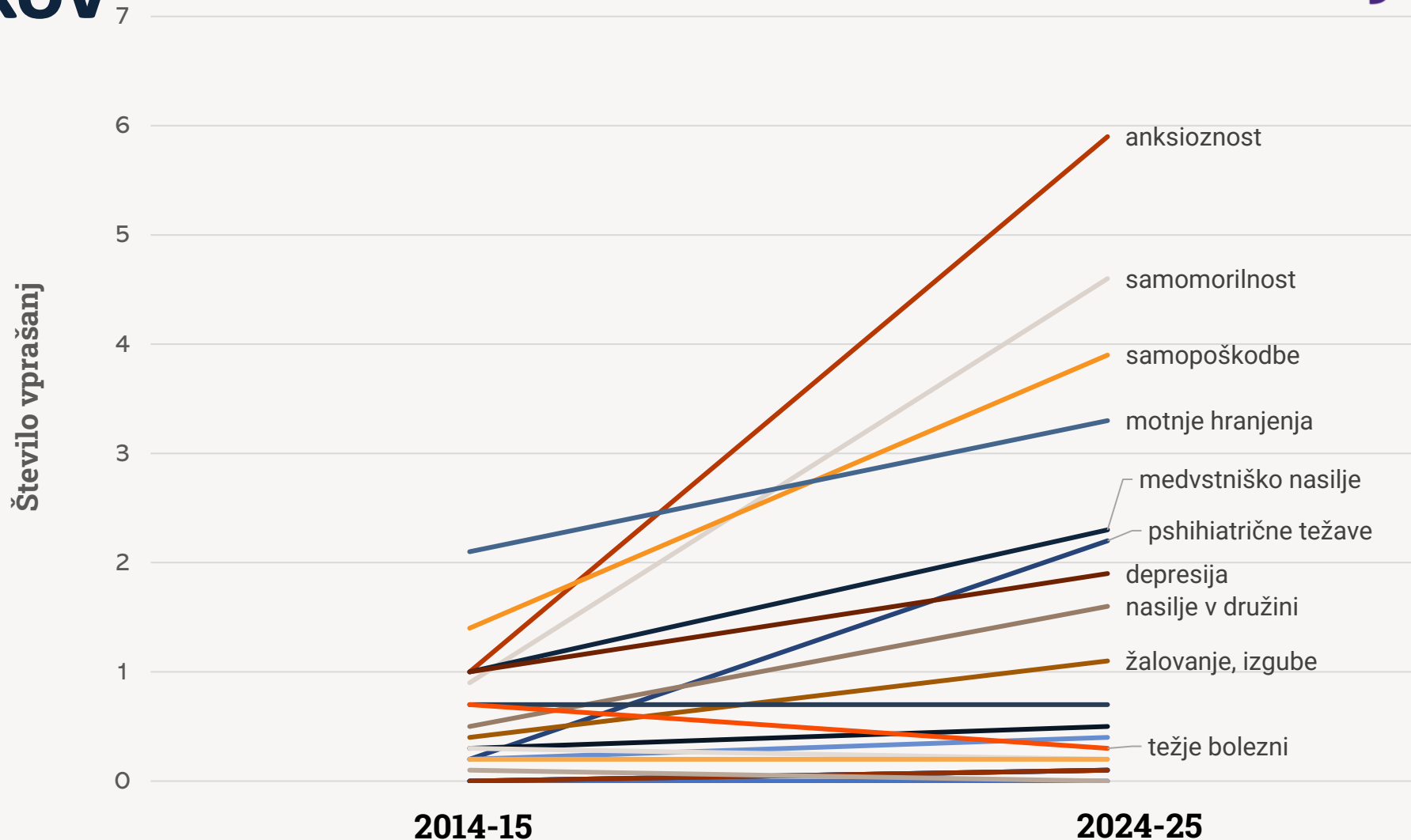


## Vsebina vprašanj v spletni svetovalnici v letu 2025



# Duševno zdravje mladostnikov Slovenija

Najtežje teme skozi leta



# Duševno zdravje mladostnikov *Slovenija*

- **Število prvih obiskov otrok zaradi težav v duš. zdravju:**

povečanje števila prvih obiskov otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj, in sicer se je na primarni ravni povečalo za 26 %, na sekundarni pa za 70 % (Jeriček Klanšček idr., 2018).

- **Porast porabe zdravil**

V starosti od 15-19 let za 73% (Jeriček Klanšček idr., 2018).

# Podatki raziskave HBSC (2022)



## Občutki žalosti in samomorilno vedenje

- O občutkih žalosti ali obupanosti, ki so bili prisotni vsaj dva tedna v zadnjem letu in so vplivali na vsakodnevne dejavnosti, je poročal **približno vsak tretji (32,9 %) mladostnik**. 16,6 % mladostnikov je v zadnjem letu resno razmišljalo o tem, da bi poskušalo narediti samomor.

## Verjetnost depresije

- Malo več kot petina (22,0 %)6 mladostnikov je na lestvici SZO-5 dosegla rezultat, ki kaže slabo kakovost življenja in povišano verjetnost depresije.

# Zakaj danes zaznavamo več duševnih stisk med mladimi?



## Dejanska rast nekaterih stisk

- Več pritiskov in negotovosti;
- osamljenost in šibkejši občutek pripadnosti;
- problematična uporaba digitalnih okolij;
- pomanjkanje spanja;
- posledice pandemije;
- izrazitejša ranljivost nekaterih skupin.

## Boljše prepoznavanje

- več odprtega govora o duševnem zdravju;
- manj stigme;
- več znanja;
- več presejanja;
- zgodnejše iskanje pomoči.

## Kaj potrebujejo mladi? Kako jim (lahko) pomagamo?



Predstavitev primerov dobrih praks v Sloveniji.

# Preventiva

*Program To sem jaz*

# Program *To sem jaz* - največja mladinska spletna svetovalnica v Sloveniji

Od 2001 mladostnikom omogočamo:

- **Brezplačen**
- **Anonimen**
- **Javni dostop do strokovnega nasveta**

Spletna stran: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

The screenshot shows the homepage of the #to sem jaz website. At the top, there is a navigation bar with links for 'Razišči', 'Vprašaj', 'Pogovori se', 'Poišči pomoč', a search icon, and a 'Prijava' button. Below the navigation, a text block reads: 'V spletni svetovalnici smo **vedno tukaj zate**. Ozri se po izkušnjah vrstnikov in razišči vsebine. Zaupaj nam svoje vprašanje.' To the right of this text is a large graphic with the hashtag '#to sem jaz' in white text on a purple and orange background. Below the text, there are two main questions: 'Imaš težavo?' and 'Potrebuješ nasvet?'. Underneath these questions is a search input field with the placeholder text 'Tukaj napiši, kaj te zanima ...' and a search icon. At the bottom left, there is a graphic with the text 'Si v stiski?'. At the bottom right, there are two buttons: 'Vprašaj' and 'Pogovori se'. In the bottom right corner, there is a small circular logo with the hashtag '#to sem jaz'.

# Kdo pomaga?



**Multidisciplinarni pristop**



**Strokovnjaki z različnih področij**

Psihologi, zdravniki, socialni delavci, šolski svetovalni delavci idr.



**Prostovoljci**

**Od 2001... odgovorjenih na več kot 60.000 vprašanj.**

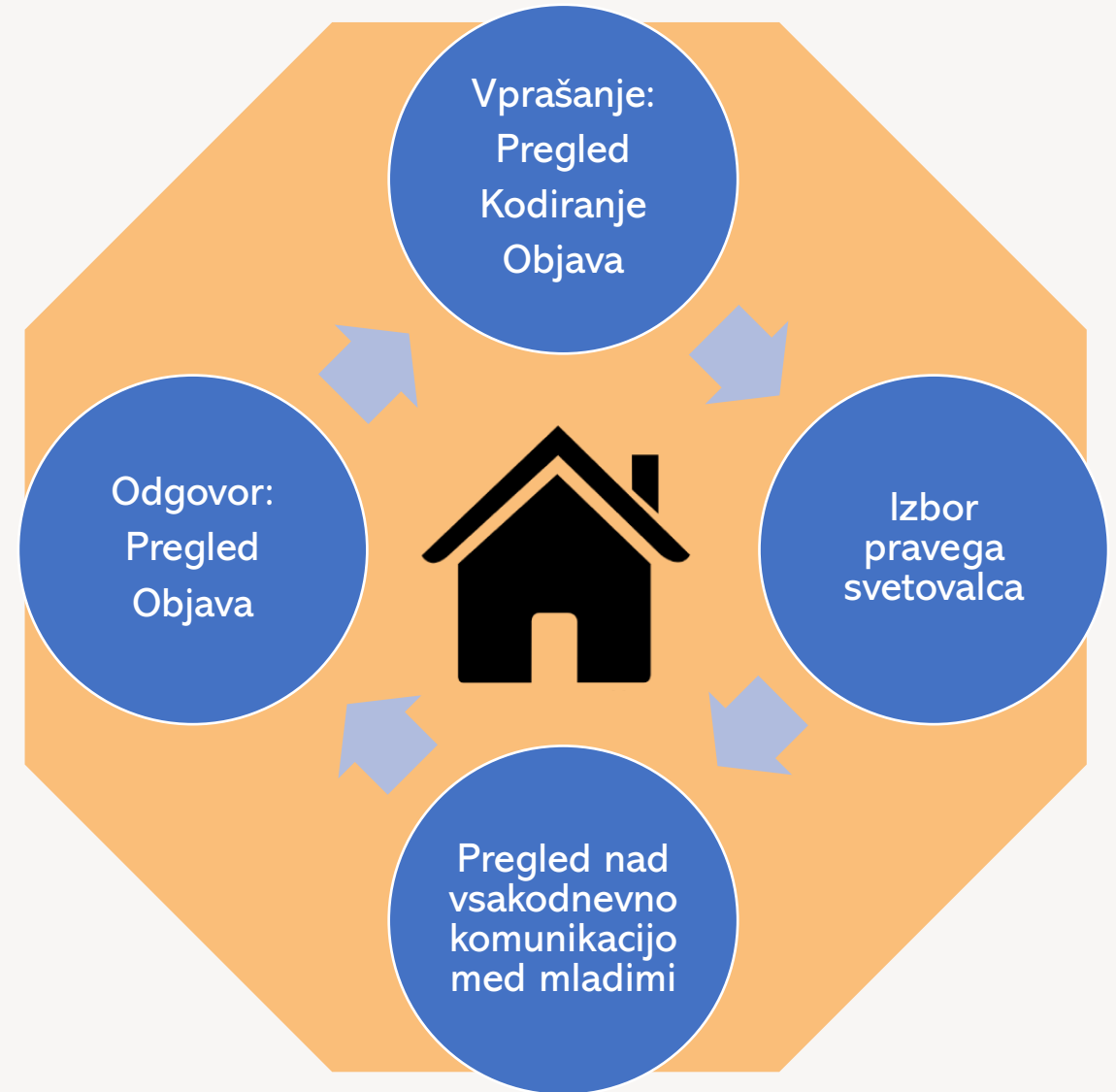
**Več kot 400 prispevkov o (duševnem) zdravju.**

# Varen prostor za vse

Vsako vprašanje in odgovor preveri uredništvo spletne svetovalnice.

Anonimnost je prioriteta.

Cilj: zagotavljati varno uporabniško izkušnjo.



# Dosežki v projektu

## *Spletno svetovanje*

- Objava **61 novih prispevkov** na portalu #Tosemjaz.
- **Novi tečaji za samopomoč**
  - Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?
  - Za krmilom svoje jeze
- Redno spletno svetovanje preko foruma.
- **Razširitev sinhronne oblike chat svetovanja:**
  - razširitev mreže chat svetovalcev (3 → 10);
  - **102 razpisanih terminov chat svetovanja** in 207 izvedenih chatov z mladostniki v 2025
- Pripravljen **krizni protokol nudenja strokovne pomoči na spletu** v primeru akutne samomorilne ogroženosti.

## Število obiskov po mesecih na portal #Tosemjaz



# Program To sem jaz in šolska preventiva

Krepitev socialno čustvenih veščin v  
šolskem okolju.



# Zorenje skozi To sem jaz

1. Spoštujem se in se sprejemam
2. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje
4. Rešujem probleme
5. Soočam se s stresom
6. Razmišljam pozitivno
7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



# Preventivne delavnice



## Komu so namenjene?

- Namenjene so delu z mladostniki, starimi od 13 do 17 let.

## Kdo izvaja delavnice?

- Izvajalci so učitelji različnih profilov, razredniki in šolski svetovalni delavci.

## Cilji delavnic?

- izvajalec izvede v istem razredu najmanj deset delavnic po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe (načrtno in kontinuirano izvajanje preventivnih delavnic v enem ali dveh šolskih letih).

- **Program evalviran v letu 2018** v raziskavi Centra za psihodiagnostična sredstva; rezultati kažejo, da sistematično izvajanje vseh 10 delavnic pozitivno vpliva tako na izboljšanje odnosov v razredu kot tudi posameznikovo dobro počutje.

# Dosežki v projektu *Šolska preventiva*

- **Nadgrajena usposabljanja za krepitev socialnočustvenih veščin.**
  - Nadgrajeno 4-urno in 8-urno usposabljanje
  - Do 1.1.2026 opravljenih 32 izobraževanj za pedagoške delavce v šolah.
  - Skupno usposobljenih več kot 745 pedagoških delavcev
- **Razvoj spletne učilnice, namenjene strokovnjakom v šolstvu.**
- **Pilotno uvajanje intervizijskih srečanj – 7 izvedenih intervizij.**
- **Širitev mreže izobraževalcev za izvajanje usposabljanj ter preventivno delo z mladostniki v šolskem okolju.**
  - 9 koordinatorjev za duševno zdravje (NIJZ)

Dobrodošli na portalu za pedagoške strokovnjake v programu *To sem jaz!*

Veseli smo, da ste se pridružili naši skupnosti, ki podpira strokovno preventivno delo z mladimi. Na portalu najdete vire, ki vam pomagajo pri kakovostnem izvajanju delavnic za razvijanje socialno-čustvenih veščin po priročniku *Zorenje skozi To sem jaz*.

## Aktualno v programu

### Video za promocijo spletne svetovalnice

17. 2. 2026

Pripravili smo promocijski video o spletni svetovalnici #Tosemjaz. Vabimo vas, da ga delite z mladostniki in starši.

[Preberi več](#)



### Nov priročnik za mlade o spoprijemanju z jezo

13. 1. 2026

Izšel je nov večmedijski priročnik za mladostnike o spoprijemanju z jezo. Za samopomoč je namenjen mladim od 15. leta dalje, mlajši pa ga lahko uporabljajo ob podpori odraslih. Priročnik je uporaben tudi kot gradivo za preventivno delo na razrednih urah ali za individualno delo.

Zaenkrat je na voljo le v digitalizirani izdaji.



# Zgodnje odkrivanje težav

*Projekt Zgodnja prepoznavna  
težav in preventivno delo z  
mladostniki*

# Presejanje za težave v duševnem zdravju v Sloveniji

## NARAŠČAJOČE POTREBE



- Porast težav v duševnem zdravju.
- Pobude mladostnikov (rezultati fokusnih skupin).
- 50 % motenj se začne v mladostništvu (Solmi idr., 2022).



## VRZEL V DOSTOPU DO POMOČI



- V Sloveniji ni vzpostavljenega sistematičnega načina za prepoznavanje težav na področju duš. zdravja za mladostnike.
- Preventivni pregledi dijakov ne vključujejo preverjanja duševnega zdravja.

# Projekt – Zgodnja prepoznavna duševnih težav



## PRIPRAVA PROTOKOLA ZA ZGODNJO PREPOZNAVO TEŽAV

- Pridobivanje informacij s strani stroke in s strani dijakov
- Povezovanje šolstva in zdravstva



## POVEZOVANJE

- S šolskimi svetovalnimi delavkami in imenovanimi zdravnicami srednjih šol.



## PODROČJA PRESEJANJA

- Anksioznost
- Depresivnost



## IZBRANA OKOLJA

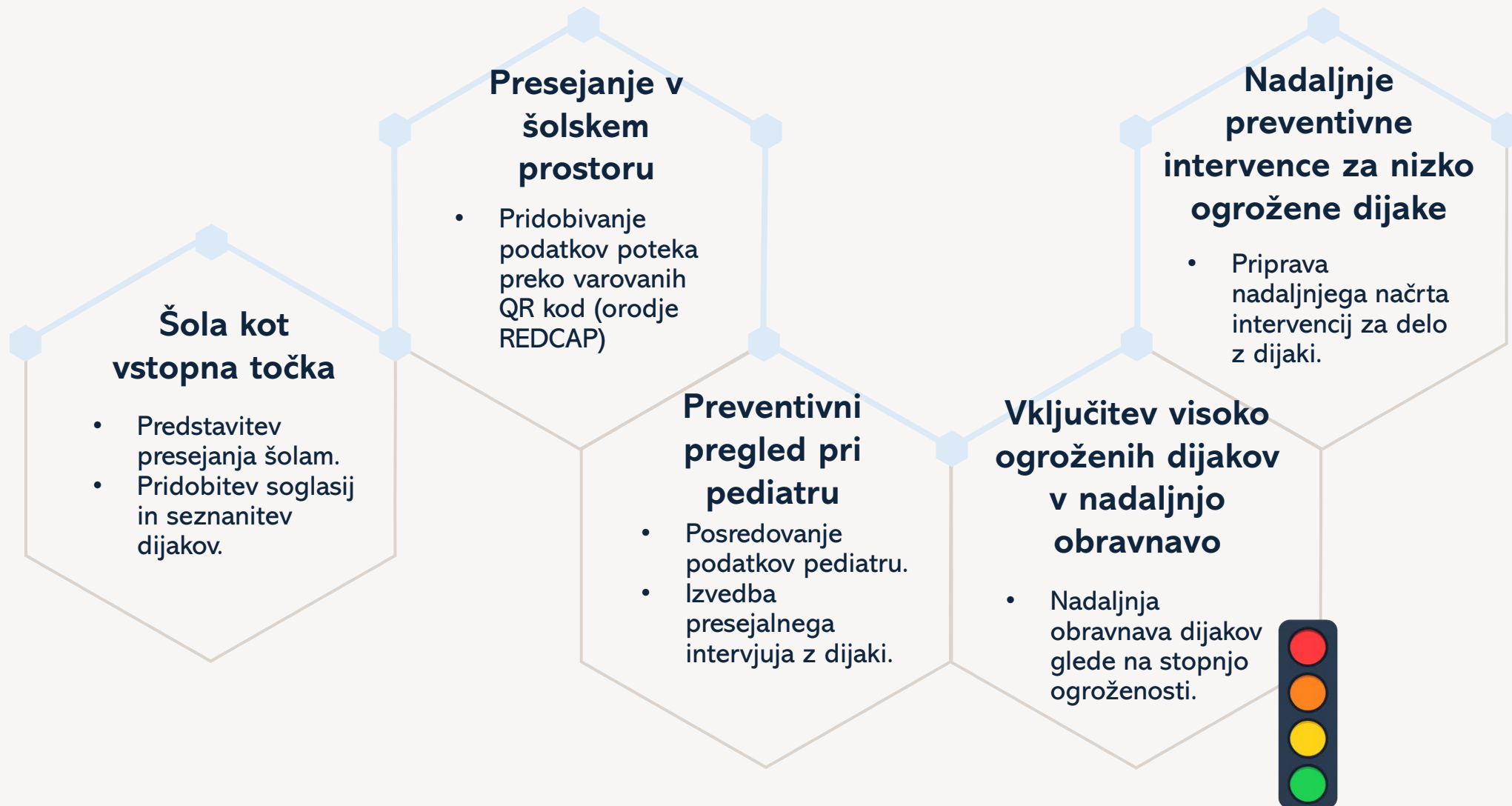
- Nova Gorica (26,9 %),
- Celje (52,2 %),
- Murska Sobota (20,9 %)



## UDELEŽENCI

- 253 dijakov in dijakinj
  - 56,2 % Ž, 43,8 % M
- Starost:
  - povpr. 15,8 let (14-18 let)

# Protokol po posameznih korakih



# Rezultati pilotnega presejanja

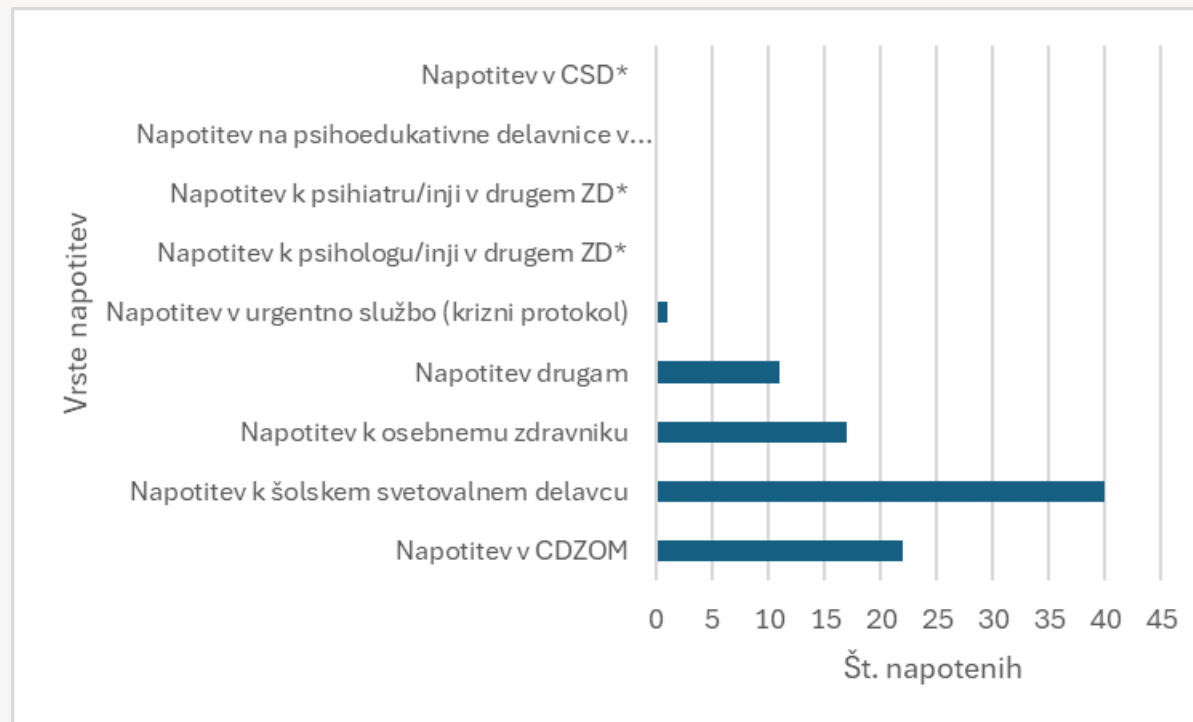
- Prepoznanih 12,3 % dijakov z zmerno ali s hudo stopnjo anksioznosti.
- Prepoznanih 14,2 % dijakov z zmerno ali s hudo stopnjo depresivnosti.
- Prepoznanih 1,2 % dijakov z akutno (samomorilno) stopnjo ogroženosti.

- Skupno prepoznanih 14,2 % dijakov z zmerno ali s hudo simptomatiko, ki pred tem niso prejeli strokovne pomoči.



# Rezultati pilotnega presejanja

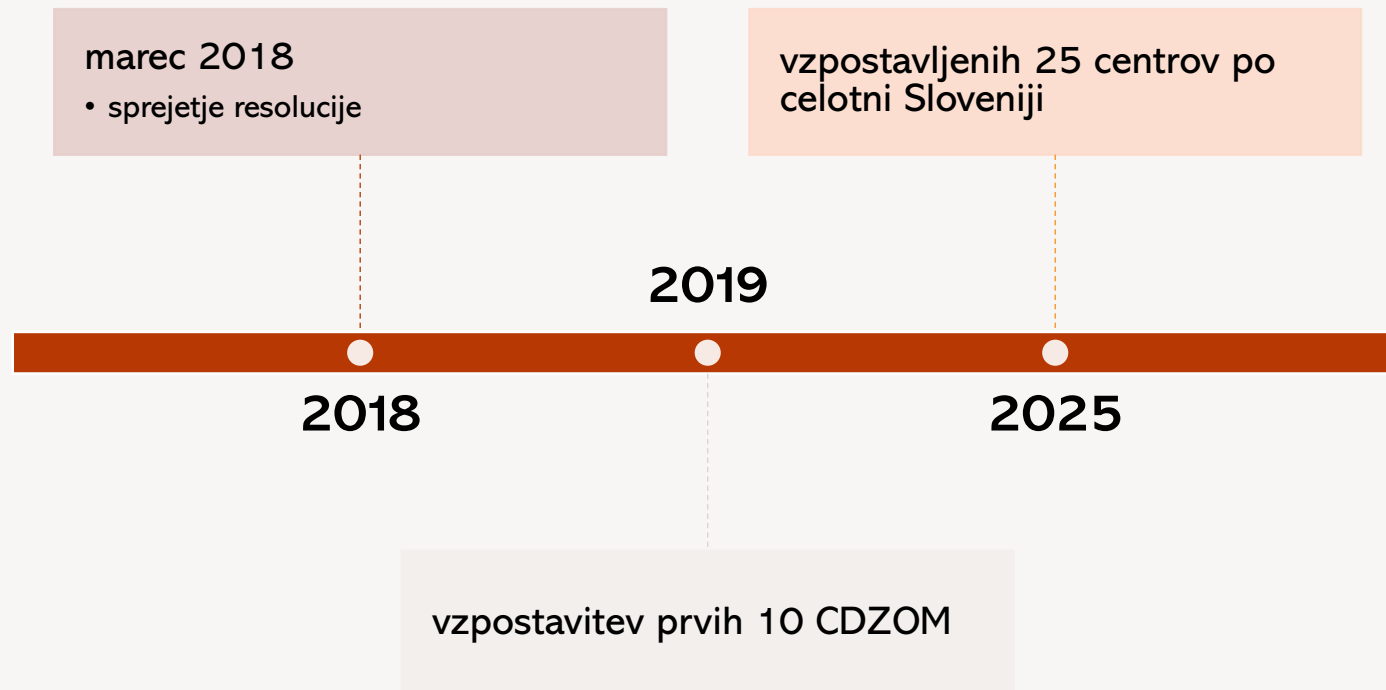
- **26,2 %** dijakov napoteni v nadaljnjo strokovno obravnavo:
  - Šolska svetovalna služba (16,9 %)
  - Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov (9,3 %)



# **Strokovna obravnavna**

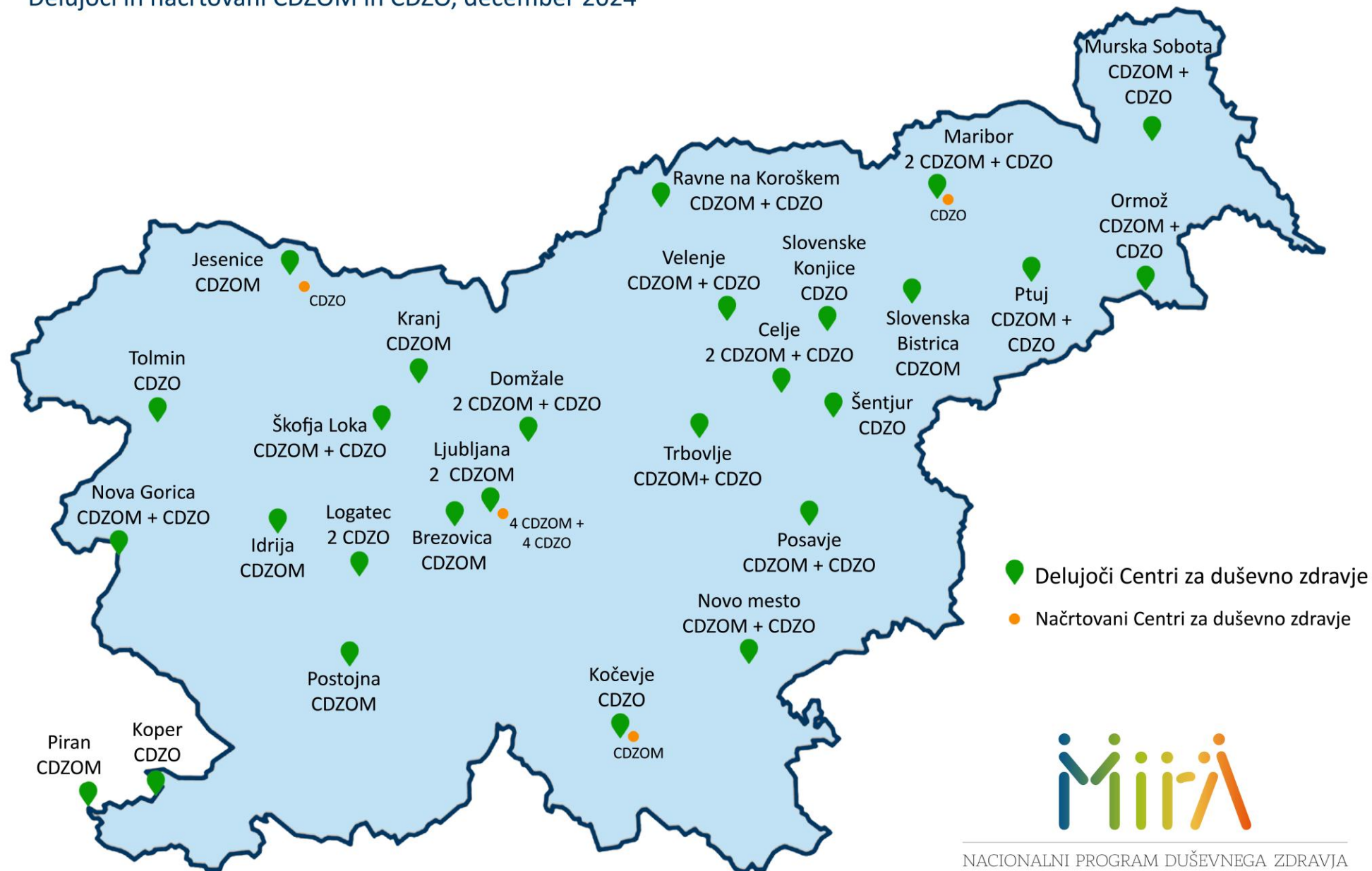
*Centri za duševno zdravje otrok  
in mladostnikov*

# RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2018-2028



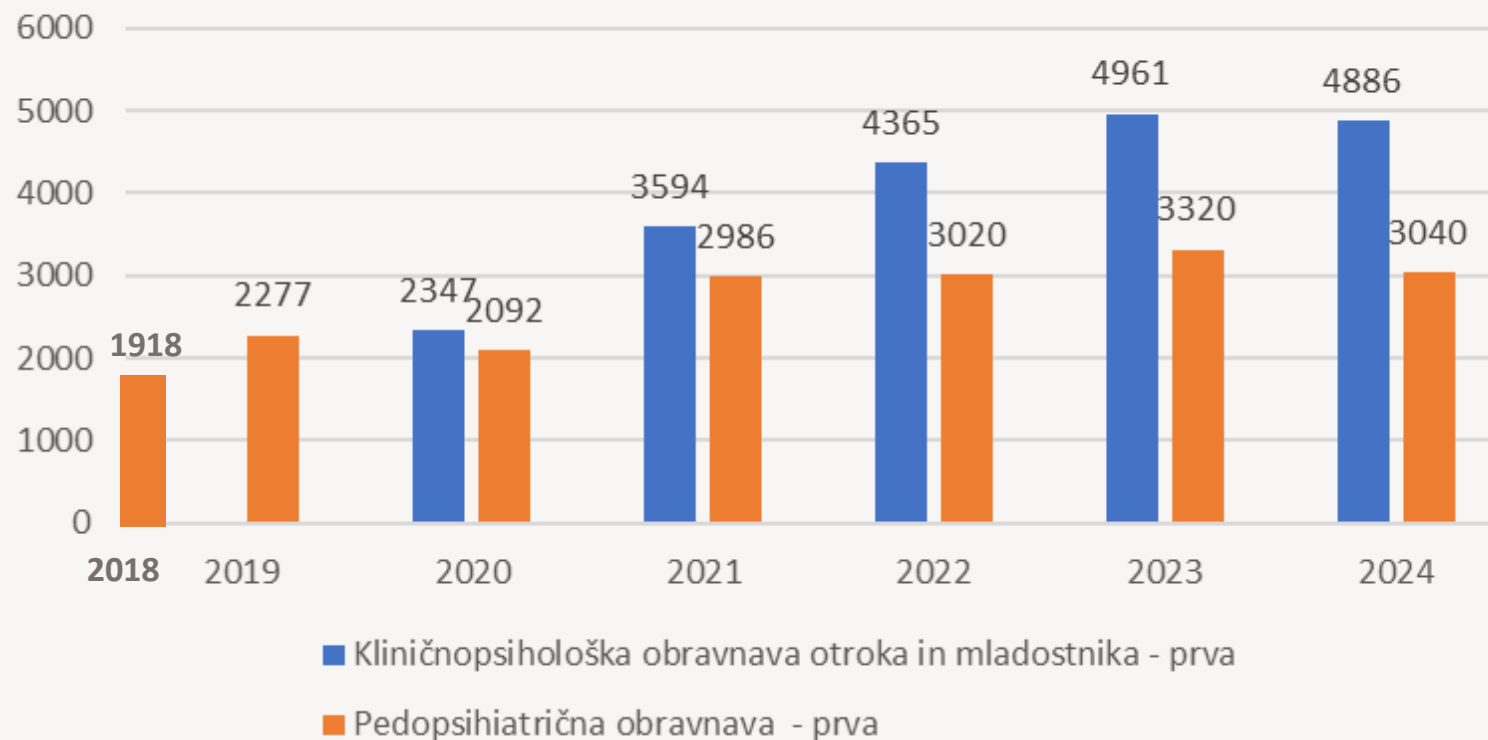
# Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) in Centri za duševno zdravje odraslih (CDZO)

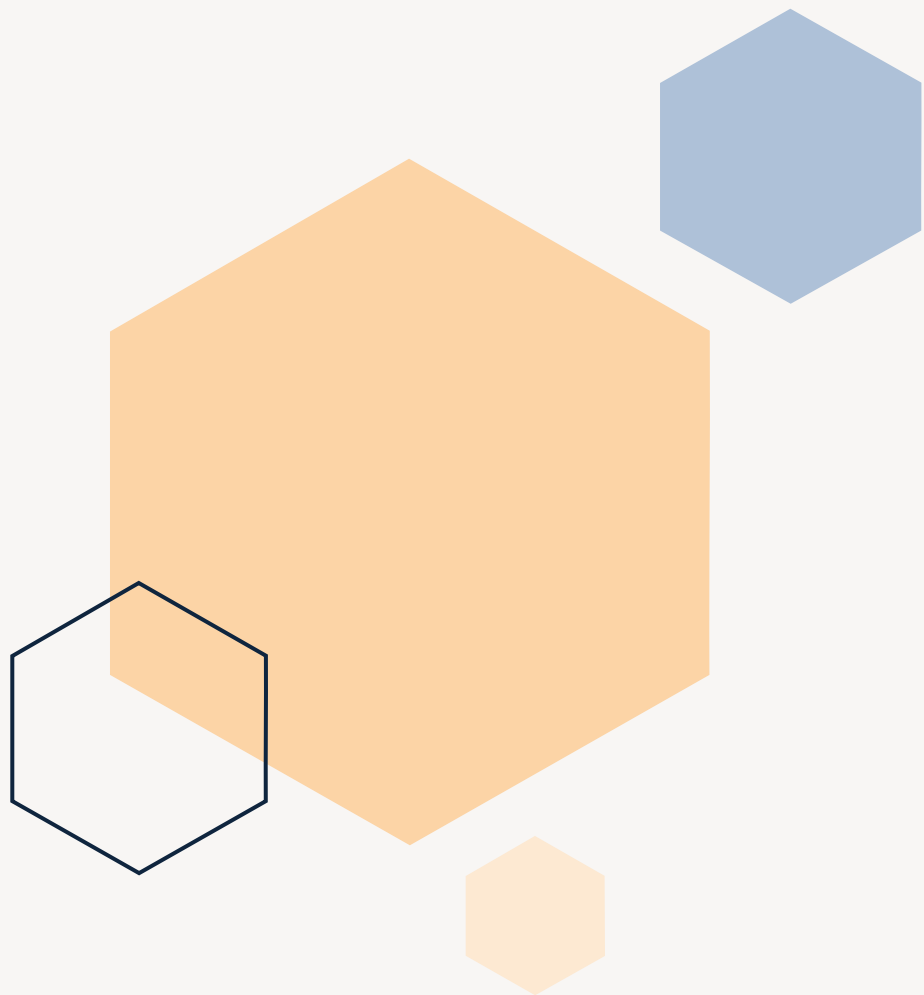
Delujoči in načrtovani CDZOM in CDZO, december 2024



# Epidemija duševnih motenj med otroki in mladostniki?

Število ustvarjenih napotnic (v 2024, 1-11; vir: NIJZ)





## “Za vzgojo otroka je potrebna cela vas”

Za podporo mladostniku pa skupnost, ki zna opaziti, prisluhniti in ukrepati.