

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Maja Kurbus

Vloga skavtov pri krepitevi duševnega zdravja mladih: učinki in
potrebe po podpori

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Maja Kurbus

Vloga skavtov pri krepitevi duševnega zdravja mladih: učinki in
potrebe po podpori

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Ljubljana, 2021

Zahvala

V prvi vrsti se zahvaljujem svoji mentorici doc. dr. Alenki Gril za podporo, usmeritve in vso znanje, ki ste ga delili z mano. Hvala za potrpežljivost in pripravljenost na skupno iskanje rešitev.

Hvala vsem skavtinjam in skavtom, ki ste sodelovali v raziskavi in z menoj delili svoje mnenje. Posebej hvala Lari, Nejcu, Mih, Neji, Frančišku in Živi, da ste si vzeli čas za pogovor in z mano delili svoje izkušnje.

Hvala Mojci Vrčko, prof. slov. in ped., za jezikovni pregled in lekturo magistrskega dela.

Hvala Združenju slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, ker otrokom in mladostnikom omogočate neskončno dogodivščin, skozi katere rastejo v zdrave in odgovorne osebnosti.

Hvala zaposlenim v pisarni ZSKSS – s koordinacijo ste mi pomagali pri izvajanju raziskave. Na tem mestu hvala predvsem Špeli, da si vedno pripravljena pomagati.

Hvala načelnici Tjaši Sušin in načelniku Nejcu Kurbusu, da sta me kot predstavnika Združenja slovenskih katoliških skavtinj in skavtov podprla pri pisanju magistrske naloge. Nejc, hvala za vso potrpežljivost in pomoč. Še večji hvala pa za to, da si kot starejši brat vedno na moji strani.

Hvala staršem za vso podporo na študijski in življenjski poti. Brez vaju danes ne bi bila to, kar sem.

Luka. Hvala, ker si. Brez tebe mi ne bi uspelo.

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek: Maja Kurbus

Naslov magistrske naloge: Vloga skavtov pri krepitvi duševnega zdravja mladih: učinki in potrebe po podpori

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Število strani: 162

Število prilog: 7

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Povzetek:

V magistrskem delu sem raziskovala vlogo skavtov pri krepitvi duševnega zdravja mladih, kakšne so potrebe po podpori in kakšni učinki. V teoretičnem delu sem na začetku opredelila duševno zdravje, nato pa sem se osredotočila na duševno zdravje mladih. Predstavila sem različne definicije duševnega zdravja in težave, ki se v duševnem zdravju pojavljajo. Opredelila sem varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, ki so prisotni, kadar govorimo o duševnem zdravju mladih. Nato sem predstavila načine krepitve duševnega zdravja mladih v svetu, v Sloveniji in pri skavtih. Dodala sem predstavitev Združenja slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, njihovo poslanstvo, strukturo organizacije, članstvo ter skavtsko obljubo in zakone. Za konec sem predstavila skavtsko vzgojo in aktivnosti, ki potekajo v sklopu skavtov.

Zanimale so me izkušnje mladih v povezavi skavtov in duševnega zdravja. Osredotočila sem se predvsem na to, kakšno je njihovo duševno zdravje, kaj vpliva nanj, kakšne podpore so deležni pri skavtih in kakšne so njihove potrebe na tem področju.

Rezultati so pokazali, da imajo skavti na duševno zdravje večine skavtinj in skavtov, ki so v raziskavi sodelovali, zelo pozitiven vpliv, pri čemer pomembno vlogo igrajo podporni medsebojni odnosi in čas, ki ga v sklopu skavtov preživijo v naravi. Skavtske dejavnosti igrajo pomembno vlogo predvsem kot preventiva na področju duševnega zdravja. O duševnem zdravju se skavtinje in skavti v sklopu skavtskih dejavnosti pogovarjajo že zdaj, bi si pa tega v prihodnje želeli še več. Večinoma so zadovoljni s podporo, ki jo prejemajo v sklopu skavtov, in menijo, da skavtske dejavnosti v veliki meri zadovoljujejo njihove potrebe na področju duševnega zdravja.

Ključne besede: skavti, duševno zdravje, težave v duševnem zdravju, krepitev duševnega zdravja, varovalni dejavniki, dejavniki tveganja

Title: The Role of Scouts in Strengthening the Mental Health of Young People: Effects and Support Needs

Master's Thesis:

In my master's thesis, I researched the use of scouts in strengthening the mental health of young people, what are the needs for support and what are the effects. In the theoretical part, I initially defined mental health and then focused on the mental health of young people. I have presented various definitions of mental health and the problems that arise in mental health. I have identified the protective and risk factors that are present when talking about the mental health of young people. Then I presented the ways in which the mental health of young people in the world, in Slovenia and among scouts is strengthened. I added a presentation of the Slovenian Catholic Girl and Boy Scouts Association, their mission, organizational structure, membership, and the Scout Promise and laws. Finally, I presented the scout education and activities that take place as part of the scouts.

I was interested in the experiences of young people with the connection between scouts and mental health. I focused mainly on how their mental health is, what affects it, what kind of support they get from scouts and what their needs are in this area.

The results showed that male and female scouts who participated in the research had a very positive impact on mental health, using the game of supportive interpersonal relationships and the time they spent in nature as part of the scouts. Scout activities play a role primarily as a prevention in the field of mental health. Scouts are already talking about mental health as part of scout activities, but they would like to see even more of it in the future. For the most part, they are satisfied with the support they receive from scouts and believe that scout activities largely meet their mental health needs.

Keywords: scouts, mental health, mental health problems, mental health promotion, protective factors, risk factors

Kazalo

1	Teoretični uvod.....	1
1.1	Duševno zdravje.....	1
1.2	Duševno zdravje mladih	2
1.2.1	Težave v duševnem zdravju mladih.....	3
1.2.2	Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja	10
1.2.3	Krepitev duševnega zdravja mladih v svetu, Sloveniji in pri skavtih.....	16
1.3	Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov	18
1.3.1	Poslanstvo	19
1.3.2	Struktura in članstvo	19
1.3.3	Skavtska obljuba in zakoni	20
1.3.4	Skavtska vzgoja	21
2	Formulacija problema	23
2.1	Raziskovalna vprašanja s tezami ali hipotezami.....	24
2.1.1	Raziskovalna vprašanja.....	24
2.1.2	Raziskovalne hipoteze	24
3	Metodologija	26
3.1	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	26
3.2	Merski instrumenti in viri podatkov	27
3.3	Populacija in vzorčenje	28
3.4	Zbiranje podatkov	28
3.5	Obdelava in analiza podatkov	29
4	Rezultati	30
4.1	Analiza intervjujev	30
4.1.1	Prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju	30
4.1.2	Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja.....	32
4.1.3	Oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih in psihosocialna podpora v stiski	34
4.1.4	Potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja	36
4.2	Analiza anketnih vprašalnikov	37
4.2.1	Spol, vloga in skavtska pot sodelujočih	37
4.2.2	Opredelitev duševnega zdravja	39
4.2.3	Opredelitev lastnega duševnega zdravja sodelujočih	40
4.2.4	Vpliv skavtov na duševno zdravje skavtinj in skavtov	46
4.2.5	Informiranje in vzgoja duševnega zdravja pri skavtih.....	49
4.2.6	Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih	56
4.2.7	Stiske mladih in podpora voditeljev v primeru stiske.....	57
4.2.8	Kompetence voditeljev in izobraževanje na temo duševnega zdravja.....	61
4.2.9	Potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja	62
4.3	Preverjanje hipotez.....	66
5	Razprava.....	69
5.1	Omejitve raziskave.....	77

6	Sklepi.....	79
7	Predlogi	81
8	Literatura.....	83
9	Priloge	90
9.1	Priloge za kvalitativni del raziskave	90
9.1.1	Priloga A: Vodila za intervju z voditelji in voditeljicami.....	90
9.1.2	Priloga B: Vodila za intervju s popotniki in popotnicami	90
9.1.3	Priloga C: Zapisi intervjujev	91
9.1.4	Priloga D: Kodiranje	117
9.2	Priloge za kvantitativni del raziskave	129
9.2.1	Priloga E: Anketni vprašalnik voditelji in voditeljice.....	129
9.2.2	Priloga F: Anketni vprašalnik popotniki in popotnice.....	134
9.2.3	Priloga G: Tabelirani podatki vprašalnika	137

Kazalo grafov

Graf 1: Spol in vloga sodelujočih	38
Graf 2: Trajanje skavtske poti.....	39
Graf 3: Pomembnost skrbi za lastno duševno zdravje	41
Graf 4: Ocena lastnega duševnega zdravja	42
Graf 5: Pozitiven vpliv na duševno zdravje	44
Graf 6: Negativen vpliv na duševno zdravje.....	45
Graf 7: Stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje	49
Graf 8: Pomembnost skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja	50
Graf 9: Način vključevanja tem, povezanih z duševnim zdravjem, na skavtska srečanja.....	54
Graf 10: Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem	55
Graf 11: Pozornost, namenjena temam, povezanim z duševnim zdravjem	56
Graf 12: Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih	57
Graf 13: Pogostost nudenja pomoči iz vidika voditeljev in prejemanja pomoči iz vidika popotnikov in popotnic	60
Grafa 14: Občutek (ne)kompetentnosti voditeljev in voditeljic	62
Graf 15: Zagotovljene potrebe na področju duševnega zdravja	65
Graf 16: Hipoteza 3: podatki o zanimanju za obravnavo tem s področja duševnega zdravja, prikazani po spolu	67

Kazalo tabel

Tabela 1: Dejavniki, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje skavtinj in skavtov	42
Tabela 2: Dejavniki, ki negativno vplivajo na duševno zdravje skavtinj in skavtov.....	44
Tabela 3: Stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje skavtinj in skavtov....	47
Tabela 4: Pomembnost vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja	49
Tabela 5: Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem.....	54
Tabela 6: Stiske, ki jih voditelji in voditeljice opažajo pri svojih skavtih, ter stiske, ki jih popotnice in popotniki opažajo pri sebi	57
Tabela 7: Pogostost opazovanja stisk	59
Tabela 8: Občutek (ne)kompetentnosti voditeljev in voditeljic.....	61
Tabela 9: Potrebe na področju duševnega zdravja.....	63
Tabela 10: Zadovoljitev potreb na področju duševnega zdravja v okviru skavtskih dejavnosti	65

1 Teoretični uvod

1.1 Duševno zdravje

V svoji magistrski nalogi bom raziskovala vlogo skavtov pri krepitevi duševnega zdravja mladih. V uvodu bom za začetek nekaj besed namenila temu, kaj duševno zdravje sploh je, kakšne so posebnosti duševnega zdravja mladih in katere so najpogostejše težave v duševnem zdravju mladih. Nato bom naredila pregled najpogostejših dejavnikov odraščanja (varovalni dejavniki in dejavniki tveganja). Pregledala bom, kako krepitev duševnega zdravja mladih poteka v svetu, v Sloveniji in kako to poteka pri skavtih. Na koncu bom predstavila Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, poslanstvo organizacije, strukturo in članstvo, obljubo in zakone ter skavtsko vzgojo.

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeljuje kot stanje popolne fizične, duševne in socialne blaginje in ne zgolj odsotnost bolezni ali oslabelosti (WHO, 2021). Zdravja torej ne razumemo zgolj iz negativnega vidika – kot odsotnost simptomov in bolezni, ampak tudi iz pozitivnega vidika – kot dobro počutje, uspešno spoprijemanje s težavami, zadovoljstvo, učinkovito reševanje problemov in tudi kot način življenja. Pomembno je, da zdravje obravnavamo na vseh treh temeljnih dimenzijah, pri čemer si moramo priznati, da je bilo v preteklosti v ospredju predvsem fizično zdravje, medtem ko duševno in socialno zdravje v ospredje prihajata šele v zadnjih letih (Kamin in dr., 2009). Sama se bom osredotočila predvsem na duševno zdravje, pri čemer bom v ospredje postavila duševno zdravje mladih.

Duševno zdravje je kompleksen, večplasten pojav, ki ga težko natančno in enoznačno merimo in razmejimo, zato se opredelitve duševnega zdravja med seboj razlikujejo. Razlike so predvsem glede na to, ali duševno zdravje razumemo kot stanje ali kot kontinuum. Tradicionalne opredelitve duševno zdravje namreč pojmujejo kot stanje, ki je ločeno od duševnih motenj (Jeriček Klanšček idr., 2018), sodobnejše pa kot kontinuum od pozitivnega duševnega zdravja, kjer se posameznik počuti dobro, zadovoljno in optimistično, do negativnega duševnega zdravja, ki že predstavlja različne duševne težave ali duševne motnje (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015). Pilgram (2006) k temu dodaja, da se duševno zdravje uporablja pozitivno za označevanje stanja psihološko dobrega počutja, negativno pa za njegovo nasprotje, torej kot težave z duševnim zdravjem.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2014) duševno zdravje opredeljuje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik lahko uresniči svoje sposobnosti in se spopada z vsakodnevnimi stresnimi dogodki. Opredeljeno je kot sposobnost razmišljanja, učenja in razumevanja čustev in reakcij drugih ter stanje, v katerem posameznik lahko dela produktivno in prispeva k skupnosti. Med duševnim in fizičnim zdravjem obstajajo neločljive povezave.

Na duševno zdravje vplivajo osebni dejavniki – biološki, psihološki, kakor tudi dejavniki iz okolja – ekonomski, politični in kulturni, sociološki, družinska struktura in medosebni odnosi v njej, odnosi na delu, zdravstveni in socialni sistem itd. (Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek, 2015). Dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje, je treba obravnavati s celovitimi strategijami za promocijo ohranjanja zdravja in preprečevanja bolezni, njihovo zdravljenje in okrevanje (WHO, 2014). Duševno zdravje namreč pomembno vpliva na življenjski slog, fizično zdravje, možnost zaposlitve in odnose v družbi (Čuk, 2010).

1.2 Duševno zdravje mladih¹

Ko mladostniki prehajajo iz otroštva v odraslost, se soočajo s številnimi pomembnimi fizičnimi, socialnimi in psihološkimi spremembami, kamor spadajo hiter nevrološki razvoj, telesna rast in razvoj kompleksnih kognitivnih, čustvenih in socialnih zmožnosti ter s tem povezana ranljivost za vrsto pozitivnih in negativnih vplivov. Soočajo se z vse bolj zapletenimi družbenimi, kulturnimi in gospodarskimi okolji, z naraščajočimi izzivi, vključno s povečanjem prisilnega razseljevanja, migracijami, nestabilnimi družinami, neenakostjo v dohodku, naraščajočimi težavami v duševnem zdravju in nasiljem (WHO, 2020 b).

Obdobje mladostništva je ključno za razvoj in ohranjanje miselnih, čustvenih in družbenih navad, pomembnih za pozitivno duševno zdravje. K tem spadajo sprejemanje zdravih vzorcev spanja, redna vadba, razvijanje veščin spoprijemanja in reševanja problemov, medosebne veščine in učenje obvladovanja čustev (WHO, 2020 a). Ustrezna skrb za duševno zdravje je ena izmed najpomembnejših nalog vsakega posameznika. Zato Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) opozarjajo, da moramo več prostora in časa posvetiti posameznikovi rasti in razvoju na področju duševnega zdravja ter izboljševanju njegovega blagostanja. Krepiti moramo duševno zdravje in spodbujati njegove varovalne dejavnike z ustreznimi ukrepi, programi in

¹ Kot mladi so v moji magistrski nalogi mišljeni mladi, stari od 15 do 29 let.

intervencijami. S tem namreč preprečujemo nastanek duševnih motenj in izboljšamo počutje in kakovost življenja, hkrati pa spodbujamo razvoj mladostnikovih sposobnosti, nadzor nad lastnim življenjem, spretnosti soočanja z vsakodnevnimi težavami in izzivi. Vse to prispeva k zagotavljanju vsesplošnega zadovoljstva mladih (prav tam) in ima vpliv na njihovo počutje, razvoj, akademsko uspešnost in kakovost življenja. Pozitivno duševno zdravje predstavlja tudi varovalni dejavnik pred veliko kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in njihovim zgodnjim razvojem (Jeriček Klanšček idr., 2019). Pomembno vlogo igrajo podporna okolja mladih v družini, šoli in širši skupnosti (WHO, 2020 a).

1.2.1 Težave v duševnem zdravju mladih

Raziskave kažejo, da ima vse več mladostnikov težave z zdravjem ali z zdravjem povezanimi vedenji (Jeriček Klanšček idr., 2019). S tem se strinjajo tudi Modic, Berglez in Beočanin (2011), ki ugotavljajo, da postaja duševno zdravje mladih v razvitem svetu vedno večji problem. Tudi Gould (2010) zapiše, da so težave z duševnim zdravjem pri mladostnikih bolj razširjene kot jih strokovnjaki prepoznajo. Te lahko v primeru, da se ne izboljšajo, vodijo do neugodnih družbenih posledic in težav posameznika v odrasli dobi. To potrdijo tudi Jeriček Klanšček in sodelavci (2019), ko zapišejo, da se težave v duševnem zdravju v času otroštva in mladostništva pogosto odražajo v odrasli dobi in imajo pomemben vpliv na kakovost posameznikovega življenja. Tako kot lahko ima slabo duševno zdravje v otroštvu in mladostništvu negativne posledice v odrasli dobi, lahko tudi dobro duševno zdravje prispeva k večji učinkovitosti in soočanju z vsakodnevnimi izzivi, tako v otroštvu kakor tudi kasneje v odraslosti (prav tam).

V Sloveniji se število obravnav zaradi težav v duševnem zdravju mladih povečuje (Mihevc Ponikvar in Rok Simon, 2009). Mladi so najpogosteje obravnavani zaradi depresije, anksioznosti in reakcije na stres. Zraven teh izstopajo tudi težave, povezane s samopodobo in nizkim samospoštovanjem, ki se pojavljajo predvsem pri dekletih. Modic, Berglez in Beočanin (2011) med težavami v duševnem zdravju, s katerimi se soočajo mladi, izpostavljajo pomanjkanje volje, depresivno razpoloženje, namensko samopoškodovanje, misel na samomor ali poskus samomora. Oba vira naslavljata mlade med 15 in 29 letom.

V nadaljevanju bom predstavila najpogostejše težave v duševnem zdravju mladih.

1.2.1.1 Depresija

Depresija je ena izmed pogostejših duševnih motenj, za katero ne zbolevalo zgolj odrasli, ampak tudi otroci in mladi, zlasti v adolescenci, ko se soočajo z novimi izzivi, učenjem novih vlog in prilagajanjem na nove telesne spremembe (Modic, Berglez in Beočanin, 2011). Zajema precej več kot le občutek žalosti. Je bolezen, ki se pojavi takrat, kadar se poruši ravnovesje nevrotansmitorjev v tistem delu možganov, ki uravnava razpoloženje (zato je prepričanje, da za depresijo zbolijo le šibki ljudje, napačno) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Simptomi depresije so številni in običajno se pojavljajo počasi (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Tvorijo jih celotna paleta znakov, od izrazito individualnih telesnih in duševnih sprememb, vse do spremembe posameznikove povezanosti z družbo. Simptomi in znaki depresije se med seboj prepletajo, kljub temu pa jih lahko razdelimo v nekaj skupin (Marušič in Temnik, 2009). Jeriček Klanšček in drugi (2018) ločijo med simptomi na emocionalni, kognitivni in vedenjski ravni, k tem pa dodajajo tudi spremembe v fizičnem blagostanju. Na emocionalni ravni se depresija kaže kot pomanjkanje energije in motivacije, daljše obdobje občutkov žalosti, hitra utrujenost in zmanjšana zmožnost uživanja v različnih aktivnostih. Na kognitivni ravni jo označujejo težave s koncentracijo in kratkoročnim spominom, neodločnost, pretirani občutki krivde in nizko samospoštovanje. Na vedenjski ravni je prisotno umikanje iz družbe, nemirnost, apatično vedenje, pomanjkanje potrebe po spolnosti in znižana produktivnosti. Spremembe v fizičnem blagostanju se kažejo kot utrujenost kljub daljšemu spanju, nespečnost in kot spremembe v telesni teži ter spremembe v apetitu. Marušič in Temnik (2009) simptome in znake delita na biološke, psihološke in socialne. Med biološkimi prej naštetim dodajata dnevno spreminjanje razpoloženja, izgubo motivacije in odsotnost življenjskega navdušenja, med psihološkimi dodajata občutek notranje praznine, med socialnimi pa izgubo zanimanja za druge ljudi in na splošno svet okoli sebe.

K temu Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006) dodajajo še znake, s katerimi se depresija kaže predvsem pri otrocih in mladostnikih:

- pritoževanje nad nespecifičnimi telesnimi težavami, kot so glavoboli, bolečine v mišicah, v trebuhu in utrujenostjo,
- izbruhi vpitja in kričanja, nerazumljive razdražljivosti ali joka,
- povečana razdražljivost, jeza, sovraštvo,
- izostajanje iz šole ali slabo delovanje v šoli,

- pomanjkanje želje za druženje s prijatelji, težave v odnosih, socialna izolacija,
- sprememba prehranjevalnih navad,
- zloraba alkohola ali drugih drog.

Za otroke in mladostnike, ki imajo težave z depresijo, je značilno tudi popuščanje v šoli in nižja akademska uspešnost (Duchesne, Vitaro, Larose in Tremblay, 2008). Prav tako so pri njih pogostejši kajenje, zloraba drog in povišana telesna teža (Jeriček Klanšček idr., 2018).

O depresiji govorimo takrat, kadar se pojavi nekaj ključnih znakov in več ostalih, trajati pa morajo vsaj dva tedna, da lahko govorimo o depresivni motnji in ne o depresivnosti kot prehodnem stanju (Marušič in Temnik, 2009). Običajno ima oseba, ki je depresivna, negativen odnos do dogodkov okoli sebe. Ta odnos se ponavlja vsak dan, pogosto z vzorcem slabe volje zjutraj, ki se z dnem izboljšuje, nato pa se slaba volja vrne do naslednjega jutra. Osebi se lahko začasno dvigne razpoloženje, ko se zgodi kaj prijetnega, vendar to razvedrilo kmalu nadomesti vrnitev v slabo voljo (Gould, 2010).

Simptomi depresije se nemalokrat pojavljajo skupaj s simptomi anksioznosti oz. tesnobe, ki prav tako spada med najpogostejše duševne motnje na svetu (Jeriček Klanšček idr., 2018).

1.2.1.2 Anksioznost

Anksioznost je tako kot depresija duševna težava, ki se lahko pojavi že zgodaj v otroštvu ali mladostništvu in pomembno vpliva na posameznikov razvoj (Jeriček Klanšček idr., 2018).

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno čustvo, ki ga običajno spremljajo telesne in vedenjske spremembe. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznana ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. Če je anksioznost tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevem življenju in je prisotna tudi takrat, ko nevarnosti več ni, kakor tudi, če posameznik teh občutkov ne more nadzorovati, govorimo o anksiozni motnji oziroma bolezenski tesnobi (Kamin idr., 2009). Anksiozne motnje so skupen izraz za več različnih oblik motenj: generalizirano anksiozno motnjo, panično motnjo, fobično motnjo, posttravmatski stresni sindrom in obsesivno impulzivno motnjo (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Pri otrocih in mladostnikih se simptomi anksioznosti kažejo v:

- strahu pred socialnimi stiki z neznanimi ljudmi,

- težavah z oteženih dihanjem ali pospešenim bitjem srca brez očitnega razloga,
- pretiranjem strahu glede številnih dogodkov, razmer ali dejavnosti,
- doživljanju pretirane tesnobe pri stikih z vrstniki,
- težavah s spanjem,
- doživljanju občutka zamrznjenosti,
- manj učinkovitem šolskem delu,
- zavračanju obiskovanja šole,
- zavračanju socialnih dejavnosti, primernih letom (prav tam).

Otroci in mladostniki, ki trpijo za anksioznostjo, so izpostavljeni večjemu tveganju za nedokončanje srednje šole kakor drugi (Duchesne, Vitaro, Larose in Tremblay, 2008). Anksioznost lahko vpliva tudi na poslabšanje odnosov ter posledično povzroča težave v družini in v medvrstniških odnosih (Elliot in Smith, 2010). Iz fizičnega vidika anksioznost povzroča povišan krvni tlak, obremenjujoče glavobole in gastrointestinalne težave. Značilna pa je tudi povišana vrednost hormona kortizola, ki povzroči kopičenje maščobe v predelu trebuha. Avtorji Duchesne, Vitaro, Larose in Tremblay (2008) zapišejo, da je anksioznost pri otrocih in mladostnikih pogostejša pri dekletih kakor pri fantih.

Najpogostejše oblike anksioznosti pri otrocih in mladostnikih so naslednje: separacijska anksioznost, skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, pred hranjenjem v skupni jedilnici, uporabo šolskih stranišč, spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 41).

V nadaljevanju dodajam še različne oblike anksioznih motenj, ki so značilne za vse starosti:

1.2.1.2.1 Generalizirana anksiozna motnja

Generalizirana anksiozna motnja je opredeljena kot stalna, težko obvladljiva in pretirana zaskrbljenost glede vsakdanjih okoliščin. Zraven depresije spada med najpogostejše duševne motnje in se običajno pojavi pred 25 letom starosti (Avguštin Avčin in Konečnik, 2013). Posameznik pretirano zaskrbljenost razume kot varovalo, da se dobro pripravi na negativne dogodke, ki bi se mu lahko zgodili. Pri tem preceni nevarnost in podceni možnost reševanja težav in zaupanje vase (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Pri otrocih in mladostnikih z generalizirano anksiozno motnjo je prisoten nenehen in nerealističen strah, povezan z vsakodnevnimi aktivnostmi. Ti otroci in mladostniki so konstantno napeti in osredotočeni na lastno doživljanje in bolečine, tudi brez telesnega vzroka. Skrbi jih praktično vse: prijatelji, starši, ocene, urnik, šport itd. Strah jih je neznanega in zaradi tega se izogibajo vsem nepoznanim izkušnjam, da ne bi doživeli česa nepredvidljivega in hudega (Gregorič-Kumperščak, 2011).

1.2.1.2.2 Panična motnja

Panično motnjo prepoznamo po nenadnem stanju hudega strahu in akutne zaskrbljenosti (Bourne, 2014). O njej govorimo takrat, kadar posameznik doživi več paničnih napadov, ki se pojavijo brez očitnega razloga, zdravstvenih težav ali zlorabe zdravil ali drog, prisoten pa mora biti tudi močan strah pred ponovnim pojavom napada (Arch in Craske, 2008). Ob paničnem napadu ima posameznik občutek, da ne bo mogel nadzorovati svojega vedenja zaradi tako hude tesnobe ali pa da bo umrl (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Panični napadi se pogosto pojavljajo predvsem v obdobju mladostništva, kadar mladostniki brez znanega vzroka naenkrat občutijo grozo in paniko, bojijo se, da bodo umrli, da jim bo odpovedalo srce ali jim bo zmanjkalo zraka. Telesni, nevrovegetativni simptomi so sestavni del tega napada (Gregorič-Kumperščak, 2011).

1.2.1.2.3 Fobična motnja

Fobične motnje so tesnobne reakcije na določene razmere (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006) oziroma strah pred točno določenimi objekti, živalmi ali določenimi situacijami. Kadar je posameznik izpostavljen kakšni takšni situaciji ali objektu, to povzroči burno anksiozno reakcijo ali pa celo panični napad (Bourne, 2014). Med specifične fobije štejemo agorafobijo (strah pred odprtimi prostori), klavstrofobijo (strah pred zaprtimi prostori), socialno fobijo (strah pred prisotnostjo večjega števila ljudi ali izvajanje določenih aktivnosti v prisotnosti drugih) in pa enostavne fobije (strah pred pajki, kačami, višino, krvjo itd.). Gre za strah, ki je pretiran glede na okoliščine (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006), kljub temu, da se posameznik tega zaveda, pa se ob izpostavitvi ne more kontrolirati in se burno odzove (Bourne, 2014).

Fobija se velikokrat lahko razvije že v otroštvu in se prenese v mladostništvo, predvsem po kakšnem travmatičnem dogodku. Fobične motnje povzročijo pri otrocih in mladostnikih v

večini enake znake kot pri odraslih – pospešeno bitje srca, občutki stiske, obupa in panike, nezmožnost preusmeritve pozornosti od strahu, silovita želja po pobegu iz stiske (Tomori, 1999). Specifična oblika fobične motnje pri otrocih in mladostnikih je šolska fobija, ki pomeni strah pred šolo in vodi do neobiskovanja šole zaradi učenčeve čustvene stiske (Fremont, 2003, v Hribar in Janša, 2010). Običajno se pojavi med 11. in 14. letom (Mikuš Kos, 1991). Najpogosteje se začne izražati z bolezenskimi znaki na telesnem področju – bolečine v trebuhu, močni glavoboli, slabost, siljenje k bruhanju, težko dihanje, težave s spancem itd. Značilnost šolske fobije je, da se težave pojavijo takrat, kadar bi otrok moral v šolo, in hitro minejo, ko se otrok zave, da te nevarnosti ni več (prav tam). Hribar in Janša (2010) med najpogostejše razloge za šolsko fobijo prištevata separacijsko anksioznost in strah pred izgubo staršev, ki je povezan s stresnimi dogodki in spremembami v družini. Vzroki pa so lahko tudi posledica konfliktov v šoli, šolskega neuspeha ali medvrstniškega nasilja, kakor tudi pomanjkanje socialnih in šolskih veščin.

1.2.1.2.4 Posttravmatski stresni sindrom

Posttravmatski stresni sindrom je tesnoba, ki je posledica hude, za posameznika travmatične izkušnje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Za postavitev diagnoze posttravmatskega stresnega sindroma je torej potrebna dejanska izpostavitve travmatičnemu dogodku (Yehuda, 2002), ki je lahko nasilje, rop, spolna zloraba, ugrabitev, naravna nesreča, huda nesreča ali diagnoza ogrožajoče bolezni. Posameznik običajno podoživlja travmatični dogodek v obliki nočnih mor ali pa doživlja nelagodje, ko je ponovno izpostavljen situaciji, ki ga spominja na travmatični dogodek (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Posttravmatski stresni sindrom se lahko pojavi pri vseh starostih, tudi pri otrocih in mladostnikih. Znaki motnje se običajno pokažejo v prvih treh mesecih po travmi, lahko pa tudi zakasnejo za več mesecev ali celo let. Pogosto se začnejo kazati kot akutna stresna motnja, ki se nadaljuje v obliki posttravmatske stresne motnje (Ziherl, 1997).

1.2.1.2.5 Obsesivno impulzivna motnja

Obsesivno impulzivna motnja je motnja ponavljajočih obsesij, kompulzivnih dejanj ali obojega skupaj (Abramowitz idr., 2009). Obsesije so neprijetne misli, impulzi ali podobe, ki se posamezniku nenehno vrivajo v misli, kljub njegovemu trudu, da bi jih zaustavil. Kompulzije so ponavljajoča se vedenja, ki jih posameznik uporablja, da bi zmanjšal tesnobo, ki nastane

zaradi obsesivnih misli. Takšna vedenja so običajno nepotrebna in nesmiselna (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Otroci in mladostniki z obsesivno impulzivno motnjo imajo vsiljive, moteče misli in podobe – obsesije, ki sprožajo ponavljajoče se vedenje. Kompulzivno vedenje lahko pomembno vpliva na učinkovitost otrok in mladostnikov, ki verjamejo, da lahko s kompulzivnim vedenjem preprečijo, da bi se zgodilo to, česar se bojijo. Nekatere misli so pri otrocih in mladostniki zelo očitne (pogosto umivanje rok), številne pa je težje prepoznati in jih skorajda ni opaziti. Kažejo se kot negotovost in stalno prisoten dvom v pravilnost reševanja nalog, izogibanje nekaterim predmetom, vznemirjenost in nepozornost pri delu, ki je posledica nenehnega ukvarjanja z neprijetnimi mislimi (Hribar in Magajna, 2011).

Večina ljudi občasno izkusi epizode tesnobe, ki so navadno kratke in minejo same od sebe. O anksioznih motnjah govorimo takrat, kadar tesnoba traja več kot dva tedna in je pri posamezniku prisotnih več simptomov anksioznostnih motenj. Kriterij je tudi ta, da posameznik oceni, da so simptomi, ki jih v stresnih razmerah doživlja, večinoma tako nevarni, neprijetni in hudi, da tega ne bo zdržal (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

1.2.1.3 Stres

V mladosti se mladi soočajo z različnimi novimi potencialno stresnimi izkušnjami, saj že sami dogodki, s katerimi se v tem obdobju srečujejo – kot so romantični odnosi, prijateljstva in akademski izzivi – prinašajo nove vire stresa (Zimmer-Gembeck in Skinner, 2008). S tem se strinjajo tudi Jeriček Klanšček in drugi (2018), ko zapišejo, da obdobje adolescence prinaša nove izzive in spremembe v življenje mladostnikov. Z njimi se nekateri mladostniki soočajo uspešno, drugi pa manj uspešno.

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se prilagaja in privaja na notranje in zunanje dražljaje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Vse dejavnike v okolju, ki povzročijo stresne reakcije, imenujemo stresorji (Lamovec, 1998), pri čemer lahko gre za dogodek, osebo ali predmet, ki posamezniku povzroči stres (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Stresor torej ne povzroči stresne reakcije sam po sebi, ampak mora biti posameznik zanj posebej občutljiv (Lamovec, 1998). Stresna reakcija posameznika vključuje hitro dihanje, pospešeno bitje srca, povišan krvni tlak, mrzle dlani in stopala, občutek strahu, povečano budnost in vznemirjenost (Kamin idr., 2009). Negativne vidike stresa spremlja občutek

ogroženosti (Lamovec, 1998), ki se kaže v negativnih čustvih in mislih, občutku, da ne moremo nadzirati dogodkov, telesnih bolečinah, glavobolu itd. (Kamin idr., 2009).

Doživljanje negativnega stresa je značilno tudi za mlade, pri katerih so vzroki za stres zelo raznoliki in so običajno povezani s telesnimi spremembami v obdobju odraščanja, medosebnimi odnosi in z nekaterimi manj predvidljivimi situacijami v družini ali šoli (Jeriček Klanšček idr., 2018). Tudi Zimmer-Gembeck in Skinner (2008) med pogostejšimi vzroki za stres izpostavljata šolo (ustrahovanje vrstnikov, težave z učitelji, težave z akademskimi dosežki) in medosebne odnose. Čeprav je stres naraven pojav in je do neke mere tudi koristen, raziskave kažejo, da imajo učenci z visoko ravniyo stresa več možnosti za pojav čustveno vedenjskih težav. Te imajo negativen vpliv na posameznikovo šolsko uspešnost in znižujejo njegovo kvaliteto življenja (Jeriček Klanšček idr., 2018). Negativen stres lahko vodi tudi do motenj srca in ožilja, imunskega sistema, dihal, do duševnih motenj, motenj mišičnega sistema in prebavnih motenj. Med mladimi pogosto prihaja tudi do manj prilagojenih strategij spoprijemanja s stresom, kot so zloraba drog, prekomerno prehranjevanje ali hujšanje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Med mladimi so zaradi stresa dekleta večkrat obravnavana pri zdravniku in pogosteje poročajo o doživljanju psihosomatskih simptomov in težav v duševnem zdravju. Prav tako starejši mladostniki pogosteje kot mlajši poročajo o doživljanju stresa, psihosomatskih simptomih in težavah v duševnem zdravju (Jeriček Klanšček idr., 2018).

1.2.2 Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Kadar poskušamo opredeliti življenjski svet mladih, si lahko pomagamo z različnimi koncepti, eden najpogostejših je opredelitev dejavnikov odraščanja. Dejavniki odraščanja so dejavniki, ki v življenjskem svetu mladostnika učinkujejo na različne načine, ogrožajoče ali pa varovalno (Poštrak, 2011). S tem se strinja tudi Mikuš Kos (1991), ki zapiše, da v odraščanju naletimo tako na varovalne dejavnike, kakor tudi na dejavnike tveganja.

Dejavnike tveganja opredeljujemo kot karakteristike, variable ali slučajne dogodke, ki povečujejo statistično verjetnost, da bo neki posameznik v primerjavi s svojim slučajno izbranim parom iz splošne populacije razvil psihiatrično ali psihosocialno motnjo. Dejavniki tveganja torej povečujejo verjetnost, da bo posameznik ali skupina ljudi razvila določeno motnjo (Mikuš Kos, 1999). O varovalnih dejavnikih pa govorimo takrat, kadar nekateri pojavi

ali dogajanja preprečujejo pričakovani škodljivi učinek neugodnega vpliva (Mikuš Kos, 1991), oziroma zmanjšujejo učinke dejavnikov tveganja (Mikuš Kos, 1999). Varovalni dejavniki torej zmanjšajo verjetnost pojava težav in pozitivno vplivajo na duševno zdravje posameznika (Jeriček Klanšček idr., 2018).

Več različnih dejavnikov tveganja kot se pri posamezniku pojavi, večja je verjetnost, da bo ta posameznik razvil določene težave z duševnim zdravjem (Mikuš Kos, 1999), enako pa velja tudi za varovalne dejavnike – več kot jih posameznik ima, večja je verjetnost, da težave pri njemu ne bodo nastopile (Jeriček Klanšček idr., 2018). Pomembno je vedeti tudi to, da isti dejavniki nimajo nujno enakega učinka na vse posameznike in lahko v določeni situaciji nastopijo kot dejavnik tveganja, v drugi pa kot varovalni dejavnik (Mikuš Kos, 1999).

Dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje mladih, je veliko in poznamo različne delitve. Sama se bom osredotočila na pet najpogostejše omenjenih dejavnikov, in sicer: spol, družina, šola, vrstniki in vrednote.

1.2.2.1 Spol

Zaviršek (2000) ugotavlja, da so primerjave med socializacijo moških in žensk pokazale, da dobijo dekleta manj pozitivnih spodbud kakor dečki in so tudi redkeje pohvaljene za samostojnost. Zato imajo ženske tudi v odraslem življenju pogostejše nižjo samozavest. K temu Ule (2000) dodaja, da se dekletom in dečkom v procesu socializacije posredujejo drugačne vrednote. Medtem ko se dečkom posreduje pogum in uporabnost, se pri dekletih poudarja nežnost, previdnost in premišljenost.

Zato ne preseneča, da kljub spremembam, ki so se zgodile preko globalizacije, modernizacije in feminizma, še vedno občutimo razlike med ženskim in moškim spolom. Vloge, ki jih posamezniki prevzemajo, so pričakovane glede na spol (Urek in Ramonm 2008). Do razlik zaradi spola prihaja tudi v duševnem zdravju. Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) v raziskavi, ki jo je izvedel NIJZ za otroke in mladostnike, stare od 6 do 19 let, ugotavljajo, da so fantje v primerjavi z dekleti bolj zadovoljni s svojim življenjem ter imajo tudi višjo, z zdravjem povezano, kvaliteto življenja. Kljub temu so fantje pogostejše bolnišnično obravnavani kakor dekleta, razen v primeru hospitalizacije zaradi motenj hranjenja – v tem primeru so dekleta bistveno pogostejše obravnavana kakor fantje. Tudi v porabi zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj prihaja do razlik po spolu, fantje v starosti od 6 do 14 let kar trikrat pogostejše

uporabljajo zdravila. Po raziskavi sodeč dekleta pogosteje poročajo o doživljanju psihosomatskih simptomov kot fantje, enako velja za čustvene težave. O vedenjskih težavah, nepozornosti in hiperaktivnosti ter o težavah v odnosih z vrstniki pa dekleta in fantje poročajo približno enako pogosto.

Urek in Ramon (2008) zapišeta, da so se skozi zgodovino nekatere težave v duševnem zdravju bolj pripisovale ženskam zaradi karakternih značilnosti, ki naj bi jih ženske imele, druge pa moškim zaradi nasprotnih karakternih značilnosti. Tesnoba, depresija in motnje hranjenja, bolezni, ki so značilnejše za ženske, medtem ko sta uživanje drog in samomor bolj značilna za moške. Družbeno konstruirane razlike med moškimi in ženskimi družbenimi vlogami, statusom in močjo, torej prispevajo k pojavu specifičnih težav z duševnim zdravjem in k različnim stiskam pri ženskah in moških.

1.2.2.2 Družina

Tako otroku, mladostniku in tudi mladim odraslim je navzočnost staršev in ohranjanje dobrih odnosov z družino izrednega pomena (Bajzek, 1995). Čeprav se odnosi med starši in otroki v adolescenci spremenijo in med njimi pogosto prihaja do prepirov, ostaja družina za mlade najpomembnejši vir podpore, ljubezni, varnosti in udobja (Ule, 2008). Pomembno je, da v družinskem okolju vladajo dobri odnosi, ki temeljijo na razumevanju in zaupanju, zaradi česar se mladi počutijo ljubljene in spoštovane, kar posledično vodi do osebne varnosti (Bajzek idr., 2008). Družinsko ozračje, odnosi ter ravnanje staršev so ključnega pomena za zadovoljstvo, srečo in vedenje mladih ter hkrati za njihov psihosocialni razvoj. Pomembno je, da starši oziroma družinski člani otroku zagotavljajo možnost za razvijanje in udejanjanje interesov na področjih, kjer lahko dosega zadovoljive uspehe. To lahko namreč ugodno deluje na njegovo samopodobo (Mikuš Kos 1991). O pomembnosti odločanja in dialoga v družini govori tudi Juul (2009), ki meni, da je pomembno, da mlade vključujemo v proces odločanja in jih vzgajamo tako, da razvijejo sposobnost sodelovanja v odločitvah. Pomembno je, da se starši za svojega otroka in njegovo osebnost zanimajo, da priznajo njegova mnenja, sanje in cilje. Saj jih šele ko to storijo, lahko vključijo v lastne odločitve in razmišljanja.

Družina je prostor, kjer si mladi pridobijo socialne in družbene kompetence, ki obsegajo precej več kot le pomivanje posode ter pospravljanje. V družini vsak spozna svoje meje in se nauči spoštovanja meja drugih. Nauči se sodelovanja in obzirnosti do sočloveka (Juul, 2009).

Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019) opredeljujeta družino kot skupino, ki na svoj poseben, edinstven način obvlada neskončne razlike med posamezniki in ustvari skupino, ki omogoči srečevanje, soočanje in odgovornost za ravnanje. Prav tako pa posameznik v družini pridobi dobre izkušnje, iz katerih razvije temeljni občutek lastne vrednosti (Satir, 1995, v Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019) in pravico do resničnosti (Braunmuhl, 1979, v Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019), ki pomeni pravico, da se otroka vidi, sliši, da misli, kar misli in da ima pravico do vseh svojih čustev. Otrok si zagotovi potrebo po avtonomiji, edinstvenosti, neodvisnosti, po tem, da zna skrbeti sam zase. In povezanosti, ljubezni, bližini, po tem, da zna skrbeti za druge. V družini pridobi tudi tri sposobnosti, ki jih nujno potrebuje: sposobnost za ljubezen, sposobnost za konflikt in sposobnost za pogajanje (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019).

1.2.2.3 Šola

Šola je okolje, kjer mladi preživijo veliko časa, zato ima tam preživet čas pomemben vpliv na njihovo vedenje (Bučar-Ručman idr., 2004). Spremembe v mladostnikovem življenju se najprej odražajo na šolskem področju. Upad motivacije za obiskovanje šole in delo v njej ter posledično slabše ocene in ogrožanje šolskega uspeha niso nujno samo šolske težave. Težave v šoli so običajno prvi in najbolj zanesljiv pokazatelj, da je v svetu mladostnika nekaj narobe (Mrgole, 2013).

Šolski uspeh za mlade ni bil še nikoli tako pomemben, kot je danes, v razvitem svetu. Zavest o nujnosti šolskega uspeha postaja gonilna sila, hkrati pa tudi sila pritiska in zastraševanja (Mikuš Kos, 1991). Poštrak (2006) govori o tem, da lahko tudi šola kot ustanova deluje kot tisti dejavnik tveganja, ki vzpodbuja, sproži ali celo izzove nasilno ravnanje posameznih učencev, lahko ga dovoljuje ali ga vsaj omogoča in predstavlja prostor nasilnega vedenja.

Prav zato je pomembno, da učitelje in drugo šolsko osebje učimo večje pozornosti na razdražljivost, jezo, socialno izključenost in fiziološke simptome učencev. Usposabljanje vseh šolskih uslužbencev, da si prizadevajo za preventivo in zgodnje posredovanje, bi lahko močno spremenilo življenje šolskih otrok (Macklem, 2014). Pomembno je, da učitelji učencem zagotovijo razumevanje in podporo, ter jim omogočajo pozitivne izkušnje in občutek, da so pomembni. S tem namreč tudi šola lahko deluje kot varovalni dejavnik (Mikuš Kos, 1991). Tudi po Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019) so v šoli prisotni dejavniki, ki varujejo učence in podpirajo njihovo odpornost oziroma moč okrevanja. Soustvarjanje v šoli učencem omogoči, da pridobijo občutek kompetentnosti in lastne vrednosti. Prav tako pa jih nauči obvladovanja

konfliktov in odpornosti. Značilnosti odpornega otroka so socialna kompetentnost, veščine za odpravljanje problemov, neodvisnost ter občutek smisla in prihodnosti. Kot pomembno varovalo razumemo tudi smisel za humor, ki ga nekateri otroci razvijejo. Za slednje sicer ne vemo, če se ga otrok lahko tudi nauči, vse drugo pa učenec lahko pridobi in prav šola je prostor, kjer se otrok uči komunikacijskih veščin, prosocialnega vedenja, abstraktnega razmišljanja itd.

1.2.2.4 Vrstniki

Mladi prijateljstvo cenijo in ga postavljajo med najpomembnejše reči v življenju, a hkrati sporočajo, da imajo težave pri vzpostavljanju pristnih prijateljstev kot močnih odnosov (Ule idr., 2000). Vrstniki v življenju mladostnika predstavljajo prvi kraj, kamor se ta zateče, ko se oddalji od svoje družine ter išče prve korake na poti k samostojnosti. Prijateljstvo je zelo pomembno, saj mladostniku predstavlja kraj, kjer se lahko izmenjujejo vrednote, norme, komunikacija, simboli, čustva in medsebojna odnosnost (Bajzek idr., 2008).

Mladostniki v adolescenci vlagajo veliko energije prav v vzpostavljanje in ohranjanje prijateljstev. Pripadnost in vključenost v skupino jim veliko pomeni. Prijateljske skupine dajejo mladim čustveno gotovost, nove vedenjske vzorce, izkušnje in podporo pri osamosvajanju in odraščanju. Vrstniške skupine povezujejo skupne želje, interesi, izkušnje, podobni problemi in potrebe, izkušnja solidarnosti in lojalnosti (Ule, 2008). Vrstniške skupine so izjemnega pomena za vse ljudi, a njihov razvoj je najpomembnejši in najintenzivnejši v šolskem obdobju (Bukatko in Daehler, 2004). Prav z vstopom v šolo se namreč poveča potreba po pripadnosti vrstniški skupini, pri čemer je šolsko okolje tisto, ki ob vzpostavljenih bližnjih odnosih zagotavlja pogostost stikov (Košir, 2013). Košir in Pečjak (2002) opozarjata, da v razredu zraven oblikovanja in pripadanja vrstniškim skupinam prihaja tudi do različnih vrst medvrstniškega nasilja, ki ima negativne posledice za duševno zdravje otrok in mladostnikov. Tomorijeva (1995) zapiše, da bi težko našli področje razvoja otroka, na katerega nasilje ne vpliva. Šola in medvrstniški odnosi so za otroke in mladostnike namreč najpomembnejše okolje zraven družine, ki vpliva na razvoj njihove osebnosti, samopodobe, samospoštovanja, telesni razvoj in odnos do drugih ljudi. Čustvene motnje, nizka samopodoba in depresivnost so lahko posledice preživetega ali ponavljajočega se nasilja. S tem se strinja tudi Humpreys (2002), ki meni, da nasilje otroku zmanjšuje samozavest in samospoštovanje že v mladih letih. K temu Bogartova s sodelavci (2014) dodaja, da ima medvrstniško nasilje vpliv tako na duševno, kakor tudi telesno zdravje otrok in mladostnikov.

Pritisk vrstnikov odločilno spodbuja ali zavira določene oblike vedenja, ki so za posameznika v mladostništvu lahko usodne tako v pozitivnem kot v negativnem smislu (Tomori, Stergar, Pinter, Rus Makovec in Stikovič, 1998). Ker je za večino posameznikov pomembno, da jih skupina sprejme, so pripravljeni preoblikovati svoje vedenje v smeri potrditve med vrstniki. Vrstniški pritisk zato ni toliko pritisk, kakor je želja, da bi posameznik postal član skupine (Staton, 1992, v Harris, 2007). Po Zupančič in Svetina (2004) lahko vrstniki predstavljajo tako ugoden kakor neugoden vpliv na razvoj življenjskega sloga posameznika, vse to pa je odvisno od kakovosti in načina njihovega druženja. Z norčevanjem iz posameznika in zavračanjem njegove prisotnosti lahko negativno vplivajo na njegov življenjski slog in povzročijo osamljenost, manj razvite socialne spretnosti, pomankanje asertivnosti in samozavesti. Zraven tega Staton (1992, v Harris, 2007) ugotavlja, da nam na primer, ali bo najstnik začel kaditi ali ne, pove dejstvo, če kadijo njegovi vrstniki. Na drugi strani pa lahko vrstniki tudi pozitivno vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga posameznika s tem, ko mu pomagajo ustvariti okolje, ki mu ustreza, v katerem doživi odnose zaupanja in varnosti ter razvija svojo identiteto in potrdi svojo vrednost (Braconnier, 2005). Ob vsem tem lahko po Tomori, Stergar, Pinter, Rus Makovec in Stikovič (1998) povzamem, da je tako iskanje in izpostavljanje različnim tveganjem kot varovanje pred njimi pomembno odvisno od posrednega in neposrednega vpliva vrstnikov ter njihovih vrednot.

1.2.2.5 Vrednote

Vrednote imajo pomembno vlogo v našem življenju (Musek, 2014). Predstavljajo osrednje življenjske cilje, ideje in vodila, ki so lahko opora in razlog za določen življenjski stil, za naše odnose in dejavnosti. Prav tako tudi usmerjajo naše delovanje, mišljenje in doživljanje (Ule, 2008). So del naše osebnosti (Kren-Obran, 1995), zasnujejo se že v otroštvu, a se trdneje uveljavijo v adolescenci, izgrajujemo in oblikujemo jih celotno življenje. Na podlagi vrednot potekajo socializacija, vzgoja in izobraževanje (Musek, 2014).

Vrednote služijo kot posameznikova prepričanja, kot njegovi standardi v življenju (Schwartz, 2012). Pomembno vplivajo na ravnanja posameznikov in delujejo v smislu spodbude, kot motivacijski dejavnik. Posameznik jim priznava veliko načelno vrednost in tej stvari posledično daje prednost (Musek Lešnik, 2008).

Schwartz (2012) opozarja na to, da je določena vrednota lahko nekomu zelo pomembna, medtem ko je nekomu drugemu popolnoma nepomembna.

Danes pri mladih težje govorimo o najbolj priljubljenih vrednotah in ciljih, saj je to, kar mlade privlači ali odbija, odvisno od konteksta vsakokratne situacije, informiranosti in osebnih kvalitet posameznika. Vrednote se premikajo k bolj osebnemu vidiku, mladim so pomembni medosebni odnosi, kreativnost, osebni razvoj, kvalitetno vsakdanje življenje in zdravje (Ule idr. 2000). Po podatkih raziskave Mladina 2020 – nacionalna raziskava o mladi generaciji med 15 in 29 let – je bilo zdravje v samem vrhu v hierarhiji vrednot slovenske mladine na koncu prejšnjega stoletja in to do danes ostaja nespremenjeno. Mladi zdravje še vedno visoko vrednotijo in z leti vse bolj skrbijo zanj. Zato je presenetljivo, da je delež mladih, ki so s svojim zdravjem pretežno ali zelo zadovoljni upadel. Raziskava namreč ugotavlja, da je zdravje – zlasti duševno, danes eden ključnih izzivov mladinske politike (Lavrič in Deželan, 2021). Tudi Marolt (2008) ugotavlja, da je zdravje, zraven družine, prijateljev, prostega časa in dela med prvimi petimi vrednotami, ki so državljanom Slovenije ne glede na generacijo najbolj pomembne. Zdravje pa je na prvem mestu tudi med desetimi nacionalnimi vrednotami (zdravje, ljubezen, svoboda, družinska sreča, razumevanje s partnerjem, prijateljstvo, mir na svetu, poštenost, pravičnost in zvestoba) (Musek, 2003).

1.2.3 Krepitev duševnega zdravja mladih v svetu, Sloveniji in pri skavtih

1.2.3.1 Krepitev duševnega zdravja mladih v svetu

Krepitev duševnega zdravja ljudi je ključna za vse države na svetu. Najpogosteje je usmerjena v ustvarjanje okolij, ki omogočajo razvoj zdravih skupnosti, nadzora nad lastnim življenjem, spoprijemanja s stresom, krepitev samopodobe, razvoja lastnih potencialov itd. Krepitev duševnega zdravja je dolgoročno zelo učinkovita, saj ne prinaša le izboljšanja pozitivnega duševnega zdravja, ampak vpliva tudi na zmanjšanje težav in bolezni (Jeriček Klanšček idr. 2018). Krepitev duševnega zdravja mladih najpogosteje poteka v obliki promocije duševnega zdravja, ta pa vključuje ukrepe, ki izboljšujejo počutje posameznikov na tem področju. Na tem mestu WHO (2018) poudarja, da bi bilo potrebno spodbujanje duševnega zdravja vključiti v vladne in nevladne politike in programe. Pri čemer je pomembno, da se krepitev duševnega zdravja ne vključuje zgolj v zdravstveni sektor, ampak tudi v izobraževanje, delo, pravosodje, promet, okolje in socialno varstvo. Intervencije za promocijo duševnega zdravja se zato izvajajo v okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in se učijo.

1.2.3.2 Krepitev duševnega zdravja mladih v Sloveniji

V Sloveniji je prvi strateški dokument, ki določa strategijo razvoja na področju skrbi za duševno zdravje, Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja (ReNPDZ), ki je oblikovana na podlagi Zakona o duševnem zdravju (ZDZdr, Uradni list RS, št. 77/08 in 46/15 –odl.US). Njen namen je krepiti in ohranjati dobro duševno zdravje vseh prebivalcev Slovenije ter preprečevati duševne težave in motnje od najzgodnejšega obdobja do pozne starosti. Prav tako pa tudi zmanjšati duševne motnje ter bremena slabega duševnega zdravja; zmanjšati stigmo in diskriminacijo oseb z duševnimi motnjami in ustrezneje organizirati službe in storitve na področju duševnega zdravja – jih približati uporabnikom v lokalnem okolju (Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028).

Tudi v okviru formalnega izobraževanja v Sloveniji šole izvajajo veliko programov informiranja o zdravem življenjskem slogu. To počnejo preko različnih projektov, kot so: Zdrava šola, Eko šola, Zdrav življenjski slog, Tradicionalni slovenski zajtrk, Shema šolskega sadja in zelenjave, Varno s soncem in drugi. Namenjeni so krepitvi zdravja in zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov ter drugim projektno specifičnim ciljem. Programi za krepitev duševnega zdravja pa se izvajajo tudi v neformalnem izobraževanju, preko prostočasnih dejavnosti v okviru različnih mladinskih organizacij. Mladinski svet Slovenije (2021) poudarja, da je v okviru krepitve duševnega zdravja med mladimi potrebno posebno pozornost nameniti informiranju mladih o soočanju z lastnimi duševnimi težavami, o prepoznavanju in laični podpori vrstnikom z duševnimi težavami, o možnostih pomoči v primeru duševnih težav in motenj ter izobraževanju mladinskih delavcev.

1.2.3.3 Krepitev duševnega zdravja mladih pri skavtih

Zdravje je ena ključnih vrednot pri skavtih, prav zato so skavti v Sloveniji uveljavljeni kot ena od organizacij, ki otrokom in mladim konstantno nudi kakovostne programe za celostno krepitev zdravja. Koncept zdravja pri skavtih temelji na treh stebrih: gibanju, prehrani in duševnem zdravju. Skavti so leta 2015 začeli izvajati projekt Za zdravje mladih in od takrat so izvedli številne delavnice in usposabljanja za krepitev duševnega zdravja. Vzpostavili so sistem zaščite otrok in mladostnikov Nisi.sam in objavili zgodbe v sklopu pobude #Mojazgodba, s katerimi so svoje člane ozaveščali o stiskah, povezanih z duševnim zdravjem (ZSKSS, 2016 b).

V času epidemije koronavirusa so prepoznali, da so njihovi člani še dodatno izpostavljeni dejavnikom, ki lahko negativno vplivajo na duševno zdravje. Z željo, da bi jim ponudili varen prostor, kjer bodo lahko spoznavali lastna občutja in stanja ter si sami pomagali poiskati pomoč, so ustvarili platformo za krepitev duševnega zdravja mladih – Skavt, kako si?. Portal je namenjen spoznavanju in kreptvi duševnega zdravja mladih in je del širšega programa 'Nisi sam'.

Krepitev duševnega zdravja pri skavtih pa poteka tudi skozi aktivnosti, ki jih izvajajo na srečanjih in večdnevnihi dogodkih. Raziskave namreč potrjujejo, da so skavtski voditelji bolj zdravi kot splošna populacija (Dibben, Playford in Mitchell, 2016), saj pri skavtih razvijejo pomembne kompetence, ki med drugim preventivno delujejo tudi pri prevenciji samomorilnosti. Predvsem pa imajo v kontekstu modelnega učenja pozitiven vpliv na življenje in delovanje otrok in mladostnikov (Mali Kovačič, Podlogar, De Leo in Poštuvan, 2019).

1.3 Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov

Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (v nadaljevanju ZSKSS) je samostojno, prostovoljno, mladinsko, vzgojno društvo, odprto za vse ljudi. Je nepolitično, nepridobitniško in se ne veže na nobeno politično stranko. Temelji na načelih, ki jih je leta 1907 zapisal ustanovitelj skavtstva Robert Baden-Powell in jih leta 1922 v Parizu potrdila Mednarodna skavtska konferenca. Deluje na območju Republike Slovenije in ima sedež v Ljubljani, na Ulici Janeza Pavla II. 13 (ZSKSS, 2020). Skavti, kot jih poznamo danes, so v Sloveniji uradno pričeli z delovanjem leta 1990. Takrat je bilo namreč Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov ustanovljeno.

ZSKSS ima približno 5300 aktivnih članov, ki so večinoma stari med 6 in 30 let, ter so razdeljeni v štiri starostne skupine. Te skupine vodi več kot 900 mladinskih voditeljev prostovoljcev.

Ima status društva v javnem interesu na področju vzgoje in izobraževanja, status nacionalne mladinske organizacije in je član svetovne skavtske organizacije WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts).

1.3.1 Poslanstvo

»Poslanstvo ZSKSS je s pomočjo skavtske vzgoje prispevati k polnemu telesnemu, spoznavnemu, duhovnemu, čustveno-motivacijskemu, moralnemu in družbenemu razvoju mladih ljudi, da bodo lahko postali zrele osebnosti, odgovorni državljani ter dejavni člani krajevnih, narodnih in mednarodnih skupnosti« (ZSKSS, 2020, str. 2).

1.3.2 Struktura in članstvo

ZSKSS sestavljajo stegi in državna raven. Steg je osnovna organizacijska enota, ki praviloma deluje na območju ene ali več župnij, v njem se izvaja skavtska vzgoja.

Steg sestavljajo naslednje starostne skupine (po skavtsko imenovane veje):

- bobri in bobrovke = BB (od 6 do 7 let),
- volčiči in volkuljice = VV (od 8 do 10 let),
- izvidniki in vodnice = IV (od 11 do 15 let),
- popotniki in popotnice = PP (od 16 do 20 let).

Na državni ravni je ZSKSS organiziran v naslednje organe: svet Združenja, izvršni odbor, nadzorni odbor in častno razsodišče. Vodstveni člani ZSKSS pa so člani izvršnega odbora (načelnik, načelnica, generalni duhovni asistent ter poverjeniki in poverjenice za vzgojo, zagovorništvo in voditelje), člani nadzornega odbora (predsednik nadzornega odbora in dva člana), člani častnega razsodišča (predsednik častnega razsodišča in dva člana) in stegovodje (ZSKSS, 2020).

Član lahko postane vsak, ki ima stalno ali začasno prebivališče v Republiki Sloveniji, ki sprejema načela in izvaja program, se ravna po statutu in pravilnikih, se vključi v eno izmed enot in plačuje članarino. Skupen naziv za vse člane je skavt/skavtinja. Člani so mladi in odrasli. Mladi člani so razdeljeni na že prej omenjene veje BB, VV, IV in PP. Voditeljice, voditelji in duhovni asistenti so odrasli člani ZSKSS (ZSKSS, 2020).

Vsak steg ima veji PP in IV, večina VV, nekoliko manj pa vejo BB, saj je ta v ZSKSS prisotna le nekaj zadnjih let.

1.3.3 Skavtska obljuba in zakoni

Skavtska obljuba in zakoni so vodilo za skavtski način življenja, hkrati pa so v njih poudarjene vrednote organizacije. Prvo skavtsko obljubo in zakone je zapisal Robert Baden-Powell leta 1908 v svoji knjigi *Scouting for boys*.

Skavtska obljuba je: »Pri svoji časti obljubljam, da si bom z božjo pomočjo prizadeval/a služiti Bogu in domovini, pomagati svojemu bližnjemu in izpolnjevati skavtske zakone.« (ZSKSS, 2020, str. 4).

Najmlajši člani ZSKSS (BB in VV) imajo posebno obljubo, ki odraža vrednote skavtstva njihovi starosti primerno. Obljuba bobrov in bobrovk je: »Obljubim, da bom ljubil/a Boga in pomagal/a skrbeti za svet.« (ZSKSS, 2020, str. 4). Obljuba volčičev in volkuljic: »Obljubljam, da bom z božjo pomočjo naredil/a kar najbolje morem za svoje poboljšanje, da bom pomagal/a drugim in izpolnjeval/a zakon krdela.« (ZSKSS, 2020, str. 5).

S skavtsko obljubo posameznik postane član velike skavtske družine in stega, katerega barve rutice ga obdajajo. Predstavlja nekakšen okvir vseh prizadevanj in odločitev vsakega skavta (Kozoderc, 2002).

Skavti z obljubo sprejmejo tudi skavtske zakone, ki so:

1. Skavt/inja si šteje v čast, da si pridobi zaupanje.
2. Skavt/inja je zvest/a Bogu in domovini.
3. Skavt/inja pomaga bližnjemu in naredi vsak dan vsaj eno dobro delo.
4. Skavt/inja je prijatelj/ica vsakomur in vsem skavtinjam in skavtom brat (skavtom in skavtinjam sestra).
5. Skavt/inja je plemenit/a.
6. Skavt/inja spoštuje naravo in vidi v njej božje delo.
7. Skavt/inja uboga svoje starše in predstojnike ter vestno opravlja svoje dolžnosti.
8. Skavt/inja si v težavah žvižga in poje.
9. Skavt/inja je delaven in varčen (delavna in varčna).
10. Skavt/inja je čist/a v mislih, besedah in dejanjih. (ZSKSS, 2020, str. 5)

Najmlajši člani ZSKSS (bobri in bobrovke ter volčiči in volkuljice) imajo posebne zakone, ki odražajo vrednote skavtstva njihovi starosti primerno.

Zakon bobrov in bobrovk je: Bober je dober.

Zakona volčičev in volkuljic pa sta:

1. Volčič/volkuljica misli na drugega kakor na samega (samo) sebe.
2. Volčič/volkuljica živi v krdelu v veselju in poštenosti. (ZSKSS, 2020, str. 5)

Skavtski zakoni so tako rekoč skavtska lestvica vrednot, za katere se zavzemajo vsi skavti na svetu in so kot taki opora pri vrednotenju situacij in možnosti (Kozoderc, 2002).

1.3.4 Skavtska vzgoja

Skavtska vzgoja je proces, ki s skavtsko metodo na vseh področjih vsebine vzgajanja omogoča celostni razvoj posameznika v pristnega, samostojnega, odgovornega in zdravega človeka, kristjana in državljana.

Sestavljena je iz vsebine vzgajanja in skavtske metode. Skavti iz vsebine vzgajanja črpajo vsebino za vzgojni program. Sestavlja jo 9 področij: temelji skavtstva, katoliška duhovnost, sovzgoja, osebna rast, veščine vodenja, okoljska vzgoja, vzgoja za zdravje, aktivno državljanstvo in vzgoja za mir. Skavtska metoda pa predstavlja metodo dela, ki omogoča, da vzgojni program posredujejo skavtom. Vključuje dobro premišljene elemente, skupne za vse skavtske organizacije po svetu, ki ustvarjajo celoto za dosego namena skavtskega gibanja. Vsak od teh elementov ima izobraževalni namen, ki dopolnjuje druge, in čeprav niso vsi elementi v ospredju v vsakem trenutku, se v določenem obdobju aktivno uporabljajo vsi. Sestavljena je iz 7 elementov: obljuba in zakoni, delo v majhnih skupinah, učenje z delom, simbolna govorica, dejavnosti na prostem, vloga starejšega in osebno napredovanje (ZSKSS, 2019).

1.3.4.1 Aktivnosti

Otroci in mladi se tedensko srečujejo na srečanjih, ki so prilagojena njihovi starosti in pripravljenosti. Srečanja so nekakšno dopolnilo šoli predvsem na področju aktivnega državljanstva, osebnostnega razvoja, okoljske vzgoje, medgeneracijskega sodelovanja in pridobivanja veščin za samostojno življenje.

Prav tako se udeležujejo poletnih taborov, zimovanj, potepov in projektov. V času poletnih počitnic skavti organizirajo okoli 170 taborov in izletov za svoje člane. Vsak steg organizira dejavnosti za svoje skupine mladih. Tabori so vedno na drugih lokacijah, tako da imajo skavti

možnost vedno znova spoznati nov del Slovenije ali tujine. Na taborih, ki so tematsko obarvani in odgovarjajo na potrebe otrok, mladih in družbe, skozi teme tabora oblikujejo zanimivo in poučno zgodbo. Udeleženci se skozi aktivnosti učijo novih veščin, ki zajemajo vse od veščin, povezanih z življenjem v naravi, likovnih veščin, naravoslovja, zgodovine ipd. Poleg izobraževalnih aktivnosti tabori vključujejo tudi pohode, športne in druge igre ter aktivnosti, kjer skavti preizkušajo svoja znanja in skozi leto pridobljene veščine. Programi taborov se prilagajajo glede na starostne skupine udeležencev ter glede na lokacijo bivanja in vzgojne cilje, ki jih voditelji na posameznem taboru želijo doseči (ZSKSS, 2016 a).

Zraven tega pa združenje pripravlja tudi izobraževanja za voditelje in mlade od 15. leta dalje, ki temeljijo na pridobivanju znanj s področja mladinskega managementa in vodenja skupin, trenerstva in mentorstva, izpopolnjevanja znanj, zdravja in veščin življenja v naravi. Ta izobraževanja se razlikujejo glede na tematiko in potrebe udeležencev. V času poletnih počitnic jih organizirajo nad 12, trajajo pa v povprečju en teden (ZSKSS, 2016 a).

2 Formulacija problema

Članica Združenja slovenskih katoliških skavtinj in skavtov sem od prvega razreda osnovne šole dalje. Pri skavtih sem spoznala svoje najboljše prijatelje, doživela nešteto odbitih dogodivščin in si ustvarila celo goro nepozabnih spominov. Skavti so zagotovo pozitivno prispevali k mojemu telesnemu, spoznavnemu, duhovnemu, čustvenemu, moralnemu in socialnemu razvoju, kar je zapisano tudi v poslanstvu organizacije. V zadnjih letih skavti aktivno sodelujemo v mreži »Za zdravje mladih«, ki sodelujoče opremlja z znanjem na področju zdravja in zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov. V mrežo so ob skavtih vključene tudi druge mladinske organizacije, študentska združenja in Univerza na Primorskem – Inštitut Andrej Marušič (Zdravje mladih, b. d.). ZSKSS je v sklopu projekta ponudilo različne aktivnosti za voditelje in voditeljice, kakor tudi za svoje člane in njihove starše. Prav tako je ZSKSS svojim članom v prvem valu epidemije Covid-19, ponudilo spletni portal »Skavt, kako si?«, ki mladim pomaga razumeti lastna občutja in svetuje, kako se z njimi konstruktivno soočati. Na portalu so mladi lahko rešili anketo z naslovom »Skavt, kako si?« o njihovem trenutnem počutju. Rezultati so pokazali, da so med skavti tudi mladi, ki so izpostavljeni stresu, anksioznosti in depresiji (ZKSS, b. d.). Izboljšanje duševnega zdravja je eden od strateških ciljev politik EU, ki mu je v zadnjih nekaj letih namenjeno veliko pozornosti. Na tem področju je aktivno tudi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, ki je pripravilo Resolucijo o nacionalnem programu o duševnem zdravju 2018–2028, ki celovito naslavlja področje duševnega zdravja v Sloveniji (Ministrstvo za zdravje, 2018). V Sloveniji se je skozi leta razvila mreža različnih virov pomoči v primeru težav v duševnem zdravju, na voljo so javne službe s področja socialnega in zdravstvenega varstva ter nevladne organizacije in koncesionarji s področja duševnega zdravja (Dernovšek, Nadižar Habjanič, Valič, 2018). V skavtskem prostoru je bila v Angliji izvedena raziskava Bodite pripravljeni: sodelovanje skavtov, socialni položaj v otroštvu in duševno zdravje pri 50-ih letih (Dibben, Playford in Mitchell, 2016), katere rezultati so pokazali, da imajo skavti v primerjavi s preostalo populacijo boljše duševno zdravje. Za skavte duševno zdravje mladih ostaja pomembna tema, ki je zagotovo še premalo raziskana – v okviru slovenskih skavtov namreč ne obstaja še nobena raziskava, ki bi raziskala povezavo med skavti in duševnim zdravjem.

V nalogi sem raziskala, kakšni so učinki dejavnosti skavtske organizacije pri krepitvi duševnega zdravja mladostnikov. Zanimalo me je, na kakšen način skavti mladim nudijo podporo (tako v smislu preventive kakor kurative), na kakšen način poteka informiranje in

vzgoja duševnega zdravja, kakšne so potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja itd. Z raziskavo sem ugotovila, kakšna je vloga skavtov pri krepitvi duševnega zdravja mladih – kakšni so učinki ter kakšne so potrebe na tem področju.

Rezultati bodo vodstvu organizacije omogočili vpogled v to, kakšna je vloga skavtov pri krepitvi duševnega zdravja ter kakšno je zadovoljstvo skavtinj in skavtov s tem. Prav tako bodo ugotovili, kakšne so želje in potrebe skavtinj in skavtov na tem področju, kar jim bo pomagalo pri načrtovanju aktivnosti v prihodnosti. Menim, da bodo rezultati raziskave pozitiven prispevek tudi za vse druge organizacije, ki se ukvarjajo z mladimi. Duševno zdravje mladih je namreč pomembna in relevantna tema za vse, ki se z njimi srečujejo, torej tudi za socialno delo. Socialni delavci namreč velikokrat vstopamo v stik z mladimi in skupaj z njimi soustvarjamo rešitve. Mnenje mladih o tej temi pa je dragocen prispevek za vse, ki mu želijo prisluhniti.

2.1 Raziskovalna vprašanja s tezami ali hipotezami

2.1.1 Raziskovalna vprašanja

RV1: Kakšna so prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju?

RV2: Kakšna je vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja?

RV3: Kakšne so pri skavtih oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja in kakšna je psihosocialna podpora v stiski?

RV4: Kakšne so potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja?

2.1.2 Raziskovalne hipoteze

H1: Tri področja duševnega zdravja, ki jih voditeljice in voditelji najpogosteje krepijo, tudi popotnice in popotniki pri sebi zaznajo kot močna.

H2: Večina skavtinj in skavtov zaznava pozitivne učinke skavtstva na njihovo duševno zdravje.

H3: Dekleta izrazijo večje zanimanje za obravnavo tem s področja duševnega zdravja, kakor fantje.

H4a: Večina popotnic in popotnikov meni, da se skavti v zadostni meri ukvarjajo z duševnim zdravjem.

H4b: Večina voditeljic in voditeljev meni, da bi skavti duševnemu zdravju morali posvetiti več pozornosti.

3 Metodologija

3.1 Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

V magistrski nalogi sem uporabila kvalitativno-kvantitativni pristop k raziskovanju. Najprej sem s kvalitativno metodo – intervjuji s skavtskimi voditelji preučila dejavnosti skavtov na področju duševnega zdravja. Na osnovi pridobljenih podatkov sem nato oblikovala vprašalnik za glavno raziskavo, ki sem jo izvedla s kvantitativnim pristopom. S tem sem preučila pogostost izvajanja različnih načinov spodbujanja duševnega zdravja mladostnikov pri skavtskih dejavnostih na srednje velikem vzorcu populacije skavtov v Sloveniji.

Raziskava je eksplorativno-deskriptivna, kar pomeni, da gre za prehod med eksplorativnimi in deskriptivnimi raziskavami. Od ostalih eksplorativnih raziskav, katerih namen je odkriti probleme, jih formulirati in postaviti preverljive hipoteze, se ta vrsta raziskave razlikuje po tem, da vsebuje več značilnosti deskriptivnih raziskav – več kvantitativnih podatkov, kakor tudi več standardiziranih tehnik za zbiranje podatkov (Mesec, 2009/2010). Moja raziskava ima eksplorativen značaj v prvem delu, v katerem sem podatke zbiral s kvalitativnimi – besednimi opisi, s katerimi sem raziskala osnovne značilnosti področja vpliva skavtov na duševno zdravje ter sem se pripravila na bolj poglobljeno raziskovanje. V drugem delu pa ima deskriptivne značilnosti, saj sem jasno formulirala hipoteze in za zbiranje podatkov uporabila standardiziran postopek. V tem delu sem količinsko ocenila različne načine spodbujanja duševnega zdravja mladostnikov pri skavtih v Sloveniji. Glede na odnos do izkustvenega gradiva je raziskava empirična, saj sem zbiral novo, neposredno izkustveno gradivo s spraševanjem (Mesec, 2009/2010). V sklepnem delu je raziskava tudi primerjalna, saj sem primerjala odgovore popotnikov in popotnic ter voditeljic in voditeljev.

Teme v moji raziskavi so: opredelitev duševnega zdravja, pomembnost duševnega zdravja, doživljanje lastnega duševnega zdravja, vpliv na duševno zdravje, vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje, pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja, vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja, preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja, stiske mladih, stiske, opažene pri mladih in voditeljih, kompetence voditeljev, vloga združenja pri podpori voditeljem, podpora voditeljev in vrstnikov, duševno zdravje v družbi in potrebe ter želje na področju duševnega zdravja.

Spremenljivke v moji raziskavi so:

- Neodvisne spremenljivke: *spol, vključenost v skavtsko organizacijo* (trajanje skavtske poti, vloga pri skavtih, vodena veja),
- Odvisne spremenljivke: *izobraževanja o duševnem zdravju* (udeleženosť na izobraževanjih; pripravljenost za izobraževanje), *prepričanja skavtinj in skavtov o duševnem zdravju* (opredelitev duševnega zdravja; pomembnost skrbi za duševno zdravje; ocena lastnega duševnega zdravja; dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje), *vpliv skavtov na duševno zdravje* (vrednotenje vpliva skavtov na duševno zdravje; stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje), *vrednotenje vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja* (metode dela na področju skrbi za duševno zdravje; pomembnost vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja; najpogostejše nagovorjene teme na področju duševnega zdravja; prepoznana močna področja; način vključevanja tem, povezanih z duševnim zdravjem; potreba po obravnavi tem, povezanih z duševnim zdravjem), *zanimanje za teme o duševnem zdravju, oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja, kompetentnost voditeljev pri vzgoji za duševno zdravje* (občutek kompetentnosti; prepoznane kompetence), *stiske otrok/mladih* (prepoznane stiske; pogostost stisk), *učinkovitost psihosocialne podpore* (pogostost nudenja podpore otrokom/mladim; način nudenja podpore, pogostost nudenja podpore voditeljem; vrednotenje pomembnosti duševnega zdravja otrok za voditelje), *potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja* (ovrednotene potrebe; zadovoljitev potreb; vpliv skavtov na potrebe).

3.2 Merski instrumenti in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila v prvi, kvalitativni raziskavi, so vodila za intervju. Metoda zbiranja podatkov je delno standardiziran intervju (Mesec, 2009/2010). Za intervju sem si vnaprej pripravila vprašanja, ki so bila vodilo pri izvedbi, vendar sem jih po potrebi dopolnjevala in spreminjala zaporedje, da sem se sproti prilagajala sogovornikom.

V drugi, kvantitativni raziskavi, sem uporabila merski instrument anketni vprašalnik – natančneje dva anketna vprašalnika, s katerima sem zbirala podatke s pisnim spraševanjem voditeljev in voditeljic ter popotnikov in popotnic preko elektronske ankete. Vprašalnika sta dva, ker sem vprašanja prilagodila vsaki starostni skupini posebej, vprašanja sem zasnovala na

podatkih, pridobljenih z intervjuji in jih dopolnila z relevantnimi spoznanji o duševnem zdravju iz literature. Vprašalnik za voditelje in voditeljice sestavlja 30 vprašanj, tisti za popotnike in popotnice pa 23 vprašanj. Vprašanja so zaprtega, polodprtega in odprtega tipa.

Vsi vprašalniki so v prilogi A, B, E in F.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi predstavljajo vsi člani Združenja Slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, ki so stari med 16 in 29 let, in so v šolskem letu 2020/2021 člani veje PP – popotniki in popotnice (16–21 let) ali veje SKVO – skupnost voditeljev (nad 20 let). V vsaki veji je več kot 800 oseb.

Vzorec, ki sem ga uporabila za intervjuje, je neslučajnostni priročni, saj sem se omejila na osebe, ki so skavtski voditelji in jih poznam in so bile pripravljene izvesti intervju z mano. Vzorec je zajemal 6 oseb, od tega so 3 osebe prihajale iz veje SKVO in 3 iz veje PP. 3 intervjuje sem opravila z dekleti, in sicer z eno voditeljico, ki vodi vejo PP in je hkrati tudi voditeljica lokalne enote – stega (intervju A), in z dvema popotnicama (intervju D in F). 3 intervjuje sem opravila z osebami moškega spola, in sicer z načelnikom ZSKSS, ki je hkrati tudi voditelj BB v lokalni enoti (intervju B), z voditeljem BB, ki je tudi stegovodja lokalne enote ter poverjenik za vzgojo ZSKSS (intervju C) ter s popotnikom (intervju E).

Anketna vprašalnika sem posredovala celotni populaciji skavtinj in skavtov v izbrani starostni skupini, kar je 1773 skavtinj in skavtov, od tega 898 voditeljic in voditeljev in 875 popotnic in popotnikov. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 182 voditeljev in voditeljic in 138 popotnikov in popotnic. Torej 20-odstotni delež voditeljev in voditeljic in 16-odstotni delež popotnikov in popotnic. Struktura sodelujočih v raziskavi po spolu je predstavljena v rezultatih.

3.4 Zbiranje podatkov

Z vsemi skavti in skavtinjami, ki so z menoj opravili intervju, sem se vnaprej dogovorila za termin. Zaradi epidemije sem 5 od 6-ih intervjujev opravila s pomočjo videoklica. Z enim skavtskim voditeljem sem intervju opravila v živo. Vse intervjuje sem s predhodnim dovoljenjem snemala in nato pretipkala. Intervjuji so trajali med 25 in 45 minut. V kvalitativnem delu raziskave sem pridobila odgovore na raziskovalna vprašanja.

V nadaljevanju sem s kvantitativno raziskavo podatke zbiral z anketnimi vprašalniki. Vabilo k sodelovanju sem delila z vsemi voditelji in voditeljicami ter popotniki in popotnicami v Sloveniji. K sodelovanju sem jih povabila preko Skavtskih novičk (tedenska e-sporočila, ki jih vsi voditelji v Sloveniji dobivajo s strani Združenja) ter z objavo vprašalnikov v Facebook skupini Skavtska soba ter Veja PP. Zbiranje podatkov je potekalo preko spletne ankete Google obrazci, in sicer zadnji teden v mesecu aprilu in prva dva tedna v mesecu maju 2021. Opomnik za sodelovanje sem vsem poslala dvakrat, prvič po prvem tednu anketiranja in nato še enkrat po drugem tednu anketiranja.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Podatke, pridobljene iz intervjujev, sem obdelala s kvalitativno analizo vsebine. Za začetek sem na računalnik prepisala vse intervjuje in jih označila s črkami A, B, C, D, E in F. Nato sem v intervjujih označila izjave, ki so se mi zdele pomembne za moja raziskovalna vprašanja in teme raziskovanja (npr. A1, A2, A3 itd.). Izjave sem vpisala v tabelo, ki sem jo uporabila za odprto kodiranje. Tabela sestavljajo: številka izjave, izjava, pojem, kategorija in tema (priloga D). V odprtem kodiranju sem vsaki izjavi določila pojem, kategorijo (več pojmov sem po sorodni vsebini združila v kategorije) in temo (ustrezno, glede na vnaprej opredeljene teme raziskovanja).

Sledilo je osno kodiranje, kjer sem pojme združevala v kategorije in jih nato zapisala pod temo, ki so ji pripadali. Zraven pojmov sem dodala še številke izjav, ki jim pripadajo.

Po zaključku zbiranja odgovorov na anketne vprašalnike sem odgovore prenesla na računalnik in se lotila deskriptivne statistične analize. Podatke sem vnesla v Microsoft Excel, izračunala odstotke in podatke vnesla v grafikone. Za odgovore na lestvicah sem izračunala aritmetično sredino in standardni odklon. Zastavljene hipoteze sem statistično preverila s H_i^2 -testom.

4 Rezultati

V rezultatih na začetku povzemam podatke in ugotovitve, ki sem jih pridobila v kvalitativni raziskavi, skozi intervjuje. Opravila sem 6 intervjujev, in sicer 3 s pripadniki SKVO-ja (1 voditeljica in 2 voditelja) in 3 s PP (2 popotnici in 1 popotnik). V tem delu odgovorim na raziskovalna vprašanja.

Za tem sledi predstavitev rezultatov kvantitativne raziskave, kjer so vzporedno predstavljeni pridobljeni podatki obeh anketnih vprašalnikov – za SKVO in za PP. V raziskavi je sodelovalo 320 skavtinj in skavtov, od tega 182 voditeljic in voditeljev ter 138 popotnikov in popotnic. Ta del zaključim s preverjanjem hipotez.

4.1 Analiza intervjujev

Rezultati kvalitativne analize odgovorov vseh šestih intervjuvancev so predstavljeni v 4 sklopih, in sicer po raziskovalnih vprašanjih, ki so razdeljena še na teme. V oklepajih v poševnem tisku dodajam izjave, ki so združene pod pojmi in kategorijami, ki so prav tako zapisani v poševnem tisku. V prilogi D je kodirna shema.

4.1.1 Prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju

4.1.1.1 Opredelitev duševnega zdravja

Skavti duševno zdravje razumejo kot *kontinuum ali stanje ljudi*, ki je *nasprotje fizičnemu zdravju*. Za njih predstavlja *spekter zdravja in psihično blagostanje – dobrobit* (B5: *Predstavlja dobrobit, blagostanje*), pri čemer je pomembno *zaupanje vase, mišljenje in uravnoteženost* (E4: *... da je ustvarjeno neko ravnotežje*). Povezujejo ga s *počutjem*, pri čemer izpostavljajo *dobro počutje na splošno, kakor tudi dobro počutje v nepoznani družbi in v svetu, ter dobro vsakodnevno funkcioniranje* (A7: *... pripomore k boljšemu vsakodnevni funkcioniranju*). Omenjajo *pomembnost medosebnih odnosov in ustreznega odzivanja na okoliščine*. K temu dodajajo *spodobnost uspešnega reševanja težav*, pri čemer je še posebej pomembno *uspešno soočanje z izzivi*.

4.1.1.2 Pomembnost duševnega zdravja

Duševno zdravje se jim zdi zelo *pomembno* oziroma *ključno* (B9: *Duševno zdravje se mi zdi ključno*). Pri tem izpostavljajo *pomembnost lastne skrbi za duševno zdravje* (A8: *... se mi zdi pomembno, da tudi jaz skrbim za svoje duševno zdravje ...*), saj je to *pomembno za premagovanje izzivov* (C14: *Zdi se mi pomembno zato, da si v življenju sposoben iti čez vse izzive, čez vse preizkušnje, neke odločitve.*). Pomemben se jim zdi *pozitiven pogled na svet*, kot problem pa izpostavljajo *pomanjkanje zavedanja o pomembnosti duševnega zdravja*. Zdi se jim, da *duševno zdravje pomembno vpliva na vse* (E7: *... vpliva na celotno življenje.*), tako na zdravje – pri čemer eden izmed intervjuvanih izpostavi tudi *preprečitev pojava demence* (E5: *Ker se je zgodilo tudi že, da ljudje niso skrbeli za duševno zdravje in so dobili demenco.*), kakor tudi na delovanje – *obnašanje, produktivnost in dosežke*.

4.1.1.3 Doživljanje lastnega duševnega zdravja

Vsi sogovorniki se počutijo *duševno zdrave* (D10: *... načeloma kar v redu oziroma, da sem duševno zdrava.*) in menijo, da je njihovo *duševno zdravje obvladljivo*. Svoje duševno zdravje povezujejo z *odsotnostjo težav* ter *prisotnostjo mirnosti*. Eden izmed sogovornikov izpostavlja *sproščena obdobja*, nasprotno temu pa opazajo tudi določene *negativne vidike duševnega zdravja*. Pri teh omenjajo *občasno obremenjenost* (C108: *So obdobja, ko imam vsega preveč in sem mogoče tudi malo bolj slabe volje, se težje soočam z različnimi izzivi.*), *negotovost* in *občasna poslabšanja*. Eden izmed sogovornikov opaza *negativen vpliv stresa* (B8: *... ob povečanih količinah dela zaznavam stres pri sebi in vidim kako negativno vpliva name.*) ter temu dodaja *pomembnost dela na duševnem zdravju* (B11: *Zdi se mi tudi, da kar delam na tem ...*). Kot varovalni dejavnik na tem področju zase izpostavlja *šport v naravi*.

4.1.1.4 Vpliv na duševno zdravje

Vsi sogovorniki izpostavljajo *pozitiven vpliv socialne mreže oziroma bližnjih na njihovo duševno zdravje*, kar štirje med njimi pa k temu dodajajo tudi *pomemben vpliv posameznika na lastno duševno zdravje* (F13: *Definitivno prvo vsak sam pri sebi.*). Menijo, da lahko ima *pomemben pozitiven vpliv tudi okolica* (E9: *Zdi se mi, da je najpomembnejša okolica.*). K temu dodajajo tudi *pozitiven vpliv razmišljanja in vsebin, ki jih konzumiramo*. Nekatere stvari lahko imajo po njihovem mnenju tako pozitiven kakor negativen vpliv na duševno zdravje. Med te spadata *hrana* in *hobiji*.

Negativen vpliv na duševno zdravje imajo lahko po njihovem mnenju *različni dogodki* (F18: *Neki nepredvidljivi dogodki, spremembe.*), *zahtevni odnosi*, *različna življenjska obdobja*, *pomanjkanje narave, gibanja in sprostitve ter dejanja ljudi*. K temu pa dodajajo tudi različne stiske, s katerimi se posameznik sooča, kot je *stres, stiske in travme iz otroštva, pomanjkanje samopodobe in različne izgube*. Negativen vpliv na duševno zdravje lahko ima tudi *IKT*, pri čemer eden izmed voditeljev izpostavlja *hiter način življenja* (C35: *Današnji način življenja, v smislu vseh hitro spreminjajočih se stvari, je kar močan faktor.*).

Po mnenju dveh sogovornikov ima vpliv na duševno zdravje tudi *vzgoja* (C29: *Pomemben vpliv ima tudi vzgoja.*), pa tudi *VIZ ustanove, odnosi in genetika* (B20: *Verjetno pa ima na vse to vpliv tudi genetika.*).

4.1.2 Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja

4.1.2.1 Vpliv skavtskih dejavnosti na duševno zdravje

Vsi sogovorniki so povedali, da *skavti pozitivno vplivajo na njihovo duševno zdravje*, pri čemer igrajo pomembno vlogo *vera* (B31: *Tudi vera je lahko pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje ...*), *omejena uporaba tehnologije, iznajdljivost, sprostitve in ljudje* (E16: *... tudi ljudje, ki so na skavtih imajo vpliv na to ...*).

Skavti prispevajo k *občutku varnosti* in jim predstavljajo *vzpodbudno okolje*, ki nudi *podporo in pomoč pri reševanju stisk*. Posebej pomembna je *povezanost članov*, kar sogovorniki imenujejo *bratski odnos* (A28: *... razvijati bratske odnose tako na nivoju voditelj–udeleženec, kot med sovrstniki.*).

4.1.2.2 Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja mladih

Najpogostejša metoda dela, ki jo vsi sogovorniki večkrat omenjajo, je *pogovor* (A22: *... prostor za pogovor o katerikoli temi ...*). Posebna oblika pogovora, ki jo omenjata dve sogovornici, so *minutke* (A33: *Vsako srečanje med drugim začnemo z »minutkami« ...*) – aktivnost, ko vsak član skupine podeli, kako je, kako se počuti, kakšne občutke ima v tistem trenutku, kaj se mu je lepega zgodilo v preteklem tednu, kaj težkega itd. Vsem sogovornikom se zdi zelo pomemben *individualni pristop*, pri čemer izpostavljajo *osebno spremljanje*, ki poteka tako na ravni voditelj–otrok, kakor tudi na ravni voditelj–voditelj in otrok–otrok (A39: *... v voditelju – osebnem spremljevalcu vedno osebo, ki jim je na voljo, da prisluhne, z njimi kaj predebatira*

ali jim pomaga poiskati pomoč kje drugje, kadar težave presegajo njegove sposobnosti ...). Kot individualni pristop izpostavljajo tudi *metodo osebnega napredovanja* (B79: *... in osebno napredovanje lahko izpostavlja na področju duševnega zdravja ...*). Omenjajo pa tudi *delo v skupini*.

Pomembna metoda dela pri skavtih – predvsem v skupini PP – je tudi *služenje v družbi*. Dva sogovornika omenjata tudi *pomembnost refleksije* – tako v obliki *samorefleksije* kakor tudi v obliki *sprotne refleksije* in *refleksije preteklega dne* (C52: *... se mi pa zdijo večerne preverbe/refleksije zelo pomembne ...*).

Kot pristope omenjajo tudi *spoznavanje skupine* in *prilagajanje vsebin potrebam skupine, informiranje*, ki vedno ne poteka na klasičen način in je prepleteno z drugimi vsebinami. Pomembni se jim zdi tudi *vključitev mladih v organizacijo srečanj, učenje vztrajnosti ter dajanje in sprejemanje pohvale in kritike*.

Aktivnosti, ki jih omenjajo, so *debate, igre* (A32: *... stvari pri skavtih spoznavamo ali se jih učimo skozi igro in tako morda lažje naslavljam tudi te vsebine.*), *gibanje, delavnice, predavanja* in *veščine*.

4.1.2.3 Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja

Skavti imajo po mnenju večine sogovornikov *pomembno vlogo pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja*, pri čemer eden izmed sogovornikov pove, da bi lahko imeli še *pomembnejšo*. Teme duševnega zdravja so pri skavtih večinoma *posredno vključene v druge vsebine*, včasih pa te teme tudi *direktno vključijo v vsebino srečanj* (B38: *In če želimo, da so naši člani zdravi, duševno zdravje seveda avtomatsko spada zraven.*). Največkrat o duševnem zdravju govorijo med voditelji.

Teme, povezane z duševnim zdravjem, ki jih skavti največkrat obravnavajo, so povezane s *samopodobo* (D29: *... o različnih aktivnostih, ki jih lahko posameznik dela, da se v svoji koži bolje počuti.*), govorijo pa tudi o *reševanju stresa, tesnobe in depresije* ter obravnavajo različne *zgodbe* (F25: *... v obliki zgodbe, ko je nekdo v težavah in se na podlagi tega pogovarjamo kako bi lahko pomagali tej osebi.*). Pozornost namenjajo tudi *temam skrbi za zdravje na splošno, kakor tudi skrbi za duševno zdravje in za mirno počutje* (B82: *... skrbi za to, da se dobro počutiš, se čutiš umirjenega.*).

Večina sogovornikov je z vključitvijo tem, povezanih z duševnim zdravjem, v skavtska srečanja *zadovoljna*, k čemur eden izmed voditeljev dodaja, da vedno obstaja *prostor za izboljšave* (B55: *Jaz mislim, da je vedno prostor za izboljšave, sem pa zadovoljen s trenutnim stanjem*). Voditeljica izpostavi *trud*, da bi o tem večkrat govorili (A41: *... se trudimo, da bi bilo tega morda še malo več*.).

Eden izmed sogovornikov pove, da ga teme, povezane z duševnim zdravjem ne zanimajo, pri čemer predlaga, da bi imeli *konkretnejše pogovore* (E28: *Všeč bi mi bilo, če bi se teh tem lotili bolj konkretno*.) in bi več govorili o *preventivnih ukrepih*. Na drugi strani ena izmed sogovornic pove, da jo ta tema zelo pritegne in bi si pri skavtih želela več vsebin na to temo.

4.1.3 Oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih in psihosocialna podpora v stiski

4.1.3.1 Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja

Med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih moji sogovorniki omenjajo *sprotno refleksijo, pogovor ob stiskah, čas, preživet v naravi, učenje delavnosti in vztrajnosti*. Eden izmed sogovornikov poudarja tudi *pomembnost gibanja in dela v manjših skupinah* (B48: *... smo v manjših skupinah, kjer si naravno bolj zaupaš kakor v večjih ...*). Pomembne za skavte so tudi *puščave* (C64: *Puščave, da človek razmišlja o sebi, išče neko globino, išče sam sebe*.) in *tabori* (F37: *... pomembni tudi tabori oziroma dogodki na katerih več časa preživimo skupaj*). K temu dodajajo še *pomembnost pripadanja skupnosti* (F33: *... res veliko gradimo na področju tega, da smo med sabo v dobrih odnosih in se imamo radi*.) in *spodbudnega okolja*.

Menijo, da je preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih *veliko* in v večini so z njimi *zadovoljni* (D38: *... meni so te preventivne dejavnosti zelo všeč*.), zavedajo pa se, da *obstaja prostor za izboljšave*. Ob tem eden izmed voditeljev poudari, da meni, da so skavti odlična preventiva in nekoliko slabša kurativa, k čemur dodaja, da organizacija temu niti ni namenjena (B42: *... ko pa enkrat pride do težave pa nismo organizacija, ki je temu namenjena ...*).

Ena izmed sogovornic poudari, da se ji zdijo *preventivne dejavnosti zelo pomembne*, k čemur druga dodaja, da bi predlagala še *možnost anonimne pomoči* (F40: ... *včasih bi se mi zdelo, da bi bilo dobro, da bi si lahko pomagali tudi na kak anonimen način.*).

4.1.3.2 Stiske pri mladih

Voditeljica pri mladih *ne zaznava večjih stisk* in ob tem pojasnjuje, da se včasih zgodi, da mladi, ko nastopijo stiske, prenehajo z obiskovanjem skavtov (A49: *Žal nekateri pri katerih začutiš, da se nekaj dogaja v ozadju na področju duševnega zdravja kdaj tudi prenehajo obiskovati aktivnosti ...*), na drugi strani eden izmed voditeljev *stiske opaža pogosto*. Vrste stisk, ki jih mladi in voditelji omenjajo, so *stres, strah, tesnoba, pomanjkanje vztrajnosti in samozaupanja*. Stiske najpogosteje *rešujejo s pogovorom* (C83: *Jaz sem kot voditelj ponavadi poslušal otroke in jih poskušal slišati, se pogovoriti z njimi. Jim dati priložnost, da dajo to iz sebe.*).

4.1.3.3 Kompetence in stiske voditeljev

Vsi voditelji so *pripravljeni ponuditi pomoč mladim* (B30: ... *se na vsakem srečanju trudiš biti tak, da oni začutijo, da ti lahko povedo, če jih kaj moti ...*). Voditeljica pove, da do področja duševnega zdravja čuti *strahospoštovanje in pomanjkanje znanja*, a se je na tem področju *pripravljena dodatno izobraževati* (A53: ... *delam na tem – preko delavnic in izobraževanj v sklopu skavtov in preko študijske poti.*). Nekompetentnega se čuti tudi eden izmed voditeljev, ki pa pri sebi opaža *komunikacijske spretnosti in sposobnost empatije*. Ob tem pa pove tudi, da je pripravljen prositi za pomoč, če sam ne zna pomagati (C93: *Zdi se mi pomembno vprašati za pomoč.*). Eden izmed voditeljev na tem mestu poudarja *osebno rast in zadovoljstvo s svojim delom* (B60: *Mislim, da mi gre še kar okej ...*).

Eden izmed voditeljev pove, da je lahko za voditelja nudenje pomoči zelo *težko*, predvsem, če gre za mlajšo osebo (C82: *To je lahko za voditelja, ki je star šele 19, 20 let zelo težko ...*).

4.1.3.4 Podpora voditeljev in vrstnikov

Vsi iz skupine PP so povedali, da se lahko vedno obrnejo na voditelje oziroma da jim ti *nudijo pomoč*, k čemur ena sogovornica dodaja, da so *voditelji zelo dostopni* (D43: ... *ti dajo vedet, da se res lahko obrneš tudi na njih.*). Voditeljem zaupajo, k čemur prispeva tudi *izkušnost voditeljev* (E39: ... *raje na voditelje, saj so starejši in imajo na večini področij več izkušenj kakor jaz.*).

Zelo pomembna jim je tudi *podpora vrstnikov*, ki jim najpogosteje *pomagajo skozi pogovor* (F44: *Skozi pogovor, deljenje svojih izkušenj.*). Pri tem ena izmed sogovornic izpostavlja *zaupen odnos* in ena *prijateljstvo* (F43: *... veliko skavtov mojih prijateljev tudi tako v življenju.*).

4.1.3.5 Vloga združenja pri podpori voditeljem

Pri podpori voditeljem s strani Združenja vsi sogovorniki omenjajo *usposobljene osebe*, ki so jim na razpolago (B53: *... znotraj organizacije mehanizme, ko če sam ne bi znal pomagat, bi se lahko na koga obrnil.*), temu pa eden izmed sogovornikov dodaja potrebne *sistemske rešitve* in *predajo informacij* do voditeljev (B35: *Da se ta vsebina pojavlja na srečanjih za voditelje.*). Omenjajo *podporo*, ki so je deležni s strani državnega vodstva, pa tudi s strani ostalih skatov v stegu. Kot pomembno navajajo tudi *možnost izobraževanja* na tem področju (B62: *... v resnici že samo združenje ponuja veliko različnih izobraževanj.*) in *sodelovanje z drugimi organizacijami* na področju duševnega zdravja.

4.1.4 Potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja

4.1.4.1 Potrebe na področju duševnega zdravja

Vsi sogovorniki imajo potrebo po bližnjih – v smislu *skupnosti, prijateljev, družine* (A61: *... so mi na voljo vedno tudi moja družina in prijatelji.*), *sodelavcev*. Imajo potrebo po *dobrih odnosih* in *možnosti pogovora z bližnjimi* (E41: *... če nastopi kak problem, se o tem lahko pogovorim z ljudmi oziroma to težavo razčistim.*).

Vsi sogovorniki imajo tudi potrebo po *prostem času*, kar trije v povezavi s prostim časom omenjajo *naravo*, dva omenjata *šport* in dva *možnost odklopa*. Omenjajo tudi možnost *druženja, sprehoda, miru, izletov* in tudi *fizičnega dela* (C106: *... par dni na teden, ki so lahko malo bolj prosti, da lahko delam kaj fizičnega, kam grem.*). Pomembna potreba je tudi *zadostna količina spanca*.

Potrebujejo podporo, ki jim jo lahko nudijo *strokovnjaki, knjige, izobraževanja* in tudi *cerkev* (B73: *... mogoče na cerkev kot neko drugo alternativo ...*). Eden med sogovorniki omenja tudi potrebo po *občutku doprinosu*, ena pa potrebo po *pozornosti drugih*.

Potrebe sogovornikov so včasih bolj, včasih manj zagotovljene. Večina je z njimi *zadovoljna*, pri čemer pa kar trije poudarjajo *lastno vlogo pri zadovoljevanju teh potreb* (C112: *Je pa veliko*

na meni samem, to opažam, da sem jaz tisti, ki se moram prijet v roke, si prizadevati za to in potem gre.).

Vsi sogovorniki opažajo *pozitiven vpliv skavtov na zadovoljitev njihovih potreb* (A60: ... *aktivnosti znotraj skavtov zelo dobro zadovoljijo moje potrebe* ...). Pri tem eden pove, da skavti včasih tudi *negativno vplivajo* na njegove potrebe, predvsem v smislu časa, ki jim ga nameni (C113: *Na spanje in polne popoldneve, veliko vplivajo.*). Kljub temu pa poudarja, da imajo skavti v splošnem *zelo pozitiven vpliv* na zadovoljitev njegovih potreb (C116: *Ampak splošno gledano pa zagotovo zelo pozitiven.*).

4.1.4.2 Želje na področju duševnega zdravja

Eden izmed sogovornikov je poudaril, da ima na področju duševnega zdravja željo po spremembi v družbi, da bi bilo na tem področju mogoče več *odkrite komunikacije*, da bi se *odpravila stigma* (C120: ... *da to ne bi bila takšna stigma oziroma tabu tema v družbi* ...) in da bi se ljudje bolje zavedali *negativnega vpliva*, ki ga ima na vse nas *tehnologija*.

4.2 Analiza anketnih vprašalnikov

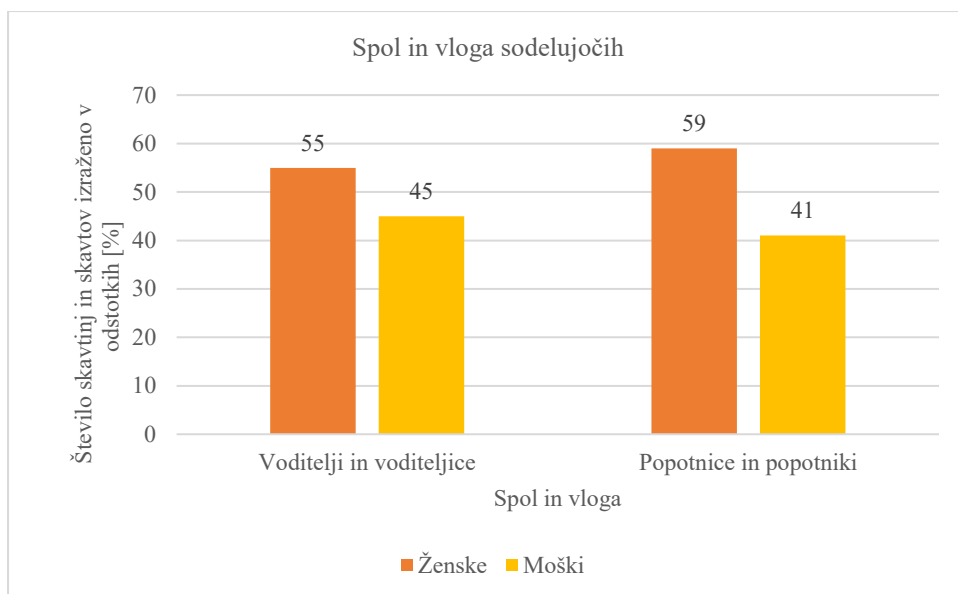
Rezultate obeh anketnih vprašalnikov sem v nadaljevanju predstavila vzporedno, torej hkrati rezultate anketnega vprašalnika za voditelje in voditeljice ter za popotnice in popotnike.

V raziskavi je sodelovalo 320 skavtinj in skavtov, od tega 182 voditeljic in voditeljev ter 138 popotnikov in popotnic. Anketne vprašalnike so v večini ustrezno izpolnili, z izjemo vprašanja o opredelitvi duševnega zdravja (torej 6. vprašanja v anketnem vprašalniku za voditelje in voditeljice in 3. vprašanja v anketnem vprašalniku za popotnice in popotnike) – na to vprašanje je odgovorilo samo 269 oseb in sicer 166 voditeljev in voditeljic ter 103 popotniki in popotnice.

V grafikonih sem podatke večinoma prikazovala v odstotkih.

4.2.1 Spol, vloga in skavtska pot sodelujočih

Od 320 sodelujočih je 182 voditeljic in voditeljev in 138 popotnikov in popotnic. Med voditelji in voditeljicami je v raziskavi sodelovalo 101 (55 %) ženska in 81 (45 %) moških. Med popotniki in popotnicami pa 82 (59 %) žensk in 56 (41 %) moških. Skupaj je torej v anketnem vprašalniku sodelovalo 183 žensk in 137 moških.

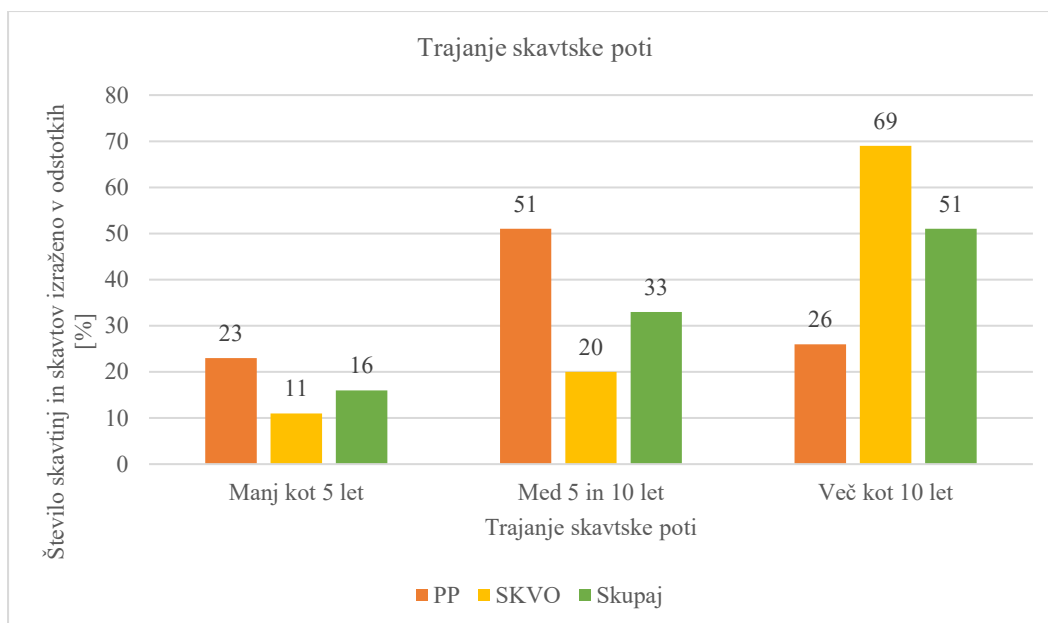


Graf 1: Spol in vloga sodelujočih

Če to primerjam s stanjem v ZSKSS, je v Sloveniji med voditeljicami in voditelji trenutno 489 (54 %) žensk in 409 (46 %) moških, med popotniki in popotnicami pa 476 (54 %) žensk in 399 (46 %) moških. S pomočjo H_i^2 -testa sem preverila ujemanje strukture med vzorcem in populacijo (glede na spol in zastopanost posamezne veje) in ugotovila, da je izračunan H_i^2 večji od mejne vrednosti 0,0039 za $p = 0,05$, kar pomeni, da vzorec ni neodvisen od populacije. Zato lahko hipotezo neodvisnosti zavrnem in potrdim reprezentativnost vzorca glede na populacijo.

Med voditelji in voditeljicami jih je kar 126 (69 %) pri skavtih že več kot 10 let, 36 (20 %) jih je pri skavtih med 5 in 10 let in samo 20 (11 %) je takšnih, ki so pri skavtih manj kot 5 let. Pri popotnicah in popotnikih se to nekoliko razlikuje, največ je namreč teh, ki so pri skavtih med 5 in 10 let – 71 (51 %), takšnih, ki so pri skavtih že več kot 10 let, je 36 (26 %) in tistih, ki so pri skavtih manj kot 5 let, 31 (23 %).

V skupnem seštevku je torej teh, ki so pri skavtih že več kot 10 let 162 (51 %), 107 (33 %) je takšnih, ki so pri skavtih med 5 in 10 let in 51 (16 %) teh, ki so pri skavtih manj kot 5 let.



Graf 2: Trajanje skavtske poti

Največ voditeljic in voditeljev, ki so sodelovali v raziskavi, v stegu zaseda vlogo voditeljice ali voditelja – 161 (88 %), 13 (7 %) voditeljev in voditeljic je v suhi veji. 28 (15 %) izmed vseh sodelujočih je stegovodkinj oz. stegovodij in kar 21 (12 %) jih sodeluje tudi na državni ravni. Voditelji in voditeljice so lahko aktivni na več pozicijah hkrati, izključujoči sta namreč samo vloga voditelja oz. voditeljice ter pripadništvo v suhi veji.

Sodeč po odgovoru na vprašanje, katero vejo v stegu voditelji trenutno vodijo oz. so že vodili v preteklosti, jih ima največ izkušnje z vodenjem veje IV, kjer so otroci stari od 11 do 15 let – s to starostno skupini ima izkušnje 89 (49 %) voditeljev in voditeljic. Tudi z vejo VV, kjer so otroci stari od 8 do 10 let, ima izkušnje veliko voditeljev in voditeljic – 85 (47 %), nekoliko manj jih ima izkušnje z vodenjem veje PP, kjer so mladi stari od 16 do 20 let – 70 (38 %), in najmanj z vodenjem veje BB, kjer so otroci stari od 6 do 7 let – 30 (16 %).

To je tudi pričakovano, saj je veja BB pri skavtih prisotna šele nekaj zadnjih let in je vsi stegi v Sloveniji še niso odprli.

4.2.2 Opredelitev duševnega zdravja

Opredelitev duševnega zdravja so skavtinje in skavti podali z odgovorom na odprti tip vprašanja v anketnem vprašalniku. Proste odgovore sem kodirala v kategorije, skladne s tistimi, ki sem jih prepoznala v intervjujih. V nadaljevanju predstavljam kategorije, zapisane so v poševnem tisku.

54 (17 %) skavtinj in skavtov, ki so sodelovali v raziskavi, je duševno zdravje opredelilo kot *stanje posameznika*. 39 (12 %) jih meni, da gre za neko *dobro počutje in notranji mir*; 36 (11 %) pa jih duševno zdravje opredeljuje kot *del zdravja kot celote*. 25 (8 %) sodelujočih v raziskavi *duševno zdravje enači ali povezuje s psihičnim zdravjem*. 24 (8 %) jih duševno zdravje opredeljuje kot *kontinuum*; 23 (7 %) pa jih opredeljuje *duševno zdravje kot odnos do samega sebe* in ga povezuje z *zadovoljstvom s samim sabo*. 17 (5 %) skavtinj in skavtov opredelitev duševnega zdravja tesno *povezuje s posameznikovim odzivanjem in delovanjem*; 15 (5 %) pa duševno zdravje povezuje z *občutkom ravnovesja*. 11 (3 %) oseb med vsemi sodelujočimi duševno zdravje v prvi vrsti povezuje s *čustvi in počutjem*; 10 (3 %) skavtinj in skavtov pa pri opredelitvi duševnega zdravja navaja, da to *pomeni možnost dobrega funkcioniranja in spopadanja z izzivi*. 8 (3 %) jih opredeljuje, da je duševno zdravje tisto, kar je *nasprotno fizičnemu zdravju*, 7 (2 %) skavtinj in skavtov pa duševno zdravje razume kot *odsotnost duševnih težav*.

Na vprašanje o opredelitvi duševnega zdravja 51 (16 %) skavtinj in skavtov ni odgovorilo. Podrobne opredelitve duševnega zdravja 269 skavtinj in skavtov, ki so na vprašanje odgovorili, so navedene v prilogi G.

4.2.3 Opredelitev lastnega duševnega zdravja sodelujočih

4.2.3.1 Pomembnost skrbi za lastno duševno zdravje

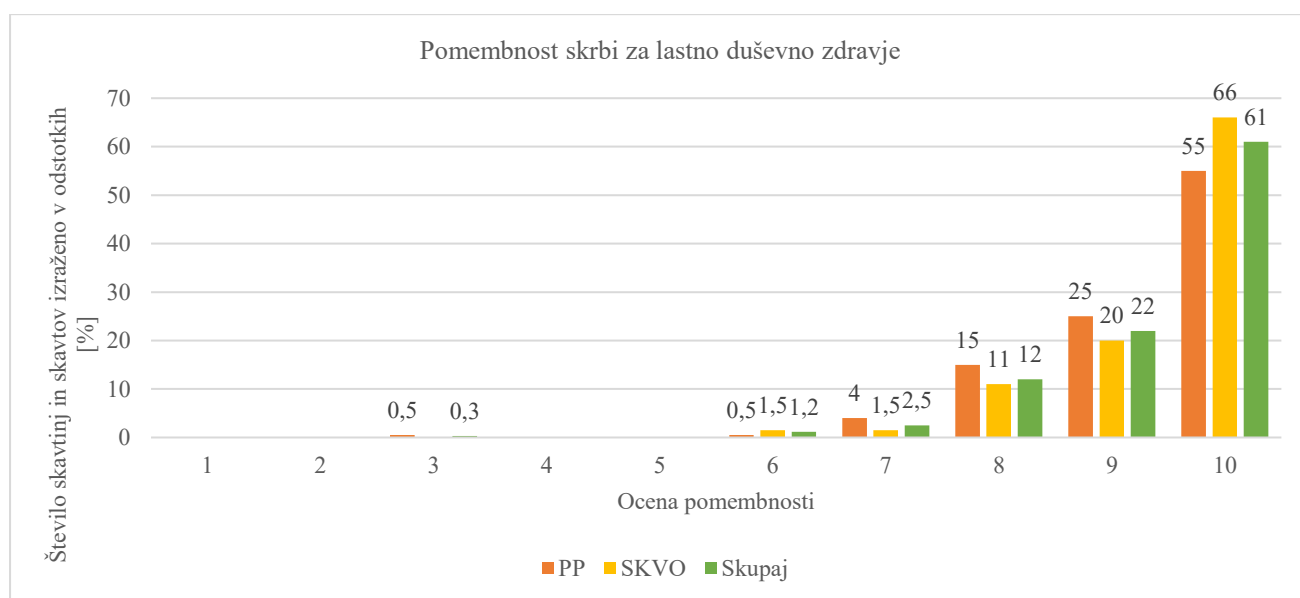
Skavtinje in skavti so na lestvici od 1 (sploh se mi ne zdi pomembno) do 10 (zelo se mi zdi pomembno) izbirali, kako pomembna se jim zdi skrb za lastno duševno zdravje. Med voditeljicami in voditelji jih je kar 119 (66 %) izbralo 10 – torej se jim to zdi zelo pomembno. 37 (20 %) jih je izbralo 9; 20 (11 %) jih je izbralo 8 in po 3 (1,6 %) 7 in 6.

Med popotniki in popotnicami jih je na enako vprašanje 76 (55 %) izbralo, da jim je to zelo pomembno – torej 10; 34 (25 %) jih je izbralo 9; 21 (15 %) jih je izbralo 8 in 5 (4 %) jih je izbralo 7. Po 1 oseba (0,5 %) je izbrala 6 in 3.

Voditeljice in voditelji so v povprečju nekoliko višje ocenili pomembnost skrbi za lastno duševno zdravje ($N = 182$; $M = 9,46$, $SD = 0,87$) kot popotnice in popotniki ($N = 138$; $M = 9,26$; $SD = 1,05$), vendar obe skupini podobno, kot zelo pomembno.

Med vsemi sodelujočimi jih je torej kar 195 (61 %) izbralo, da jim je skrb za lastno duševno zdravje zelo pomembna. 71 (22 %) jih je izbralo 9; 41 (13 %) jih je izbralo 8; 8 oseb (2,5 %) je izbralo 7. 4 osebe (1,2 %) so izbrale 6 in samo ena oseba (0,3 %) je izbrala 3.

Glede na to, da je kar 307 (96 %) sodelujočih izbralo vrednosti na lestvici od 8 do 10, ugotavljam, da je skavtinjam in skavtom skrb za duševno zdravje zelo oz. precej pomembna.



Graf 3: Pomembnost skrbi za lastno duševno zdravje

4.2.3.2 Ocena lastnega duševnega zdravja

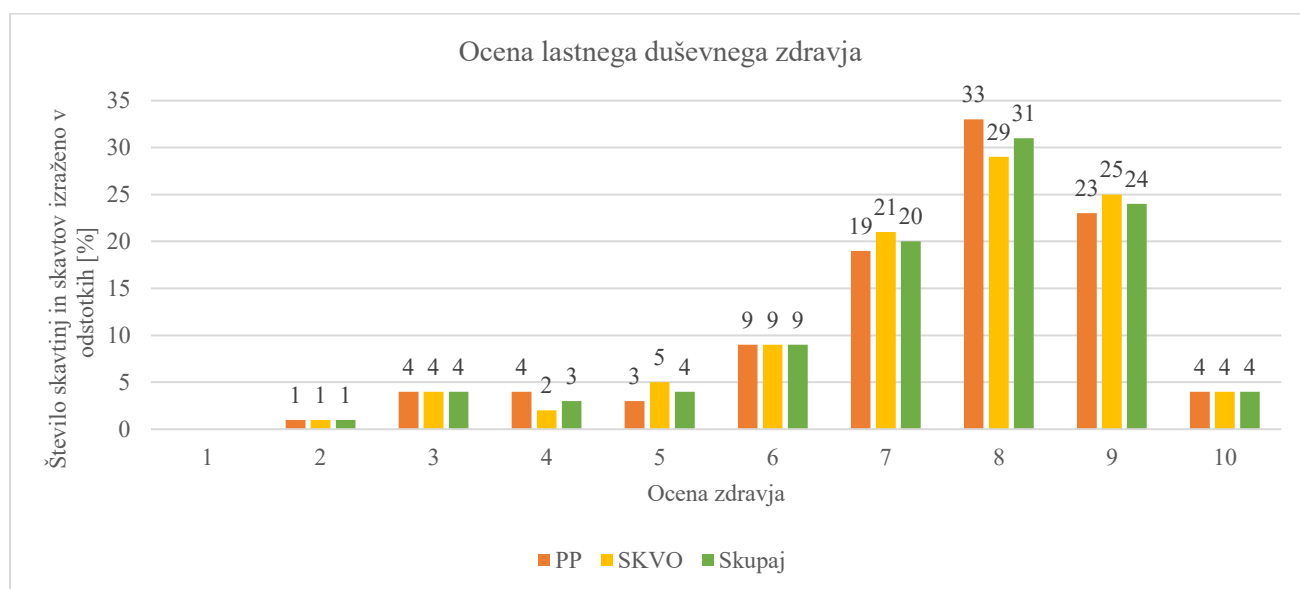
Med voditelji in voditeljicami jih je na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (zelo dobro) 7 (4 %) ocenilo, da je njihovo duševno zdravje zelo dobro. 45 (25 %) jih je na lestvici izbralo 9; 53 (29 %) jih je izbralo 8 in 39 (21 %) jih je izbralo 7. 17 (9 %) voditeljev in voditeljic je svoje duševno zdravje ocenilo s 6; 9 (5 %) pa s 5. 4 osebe (2 %) svoje duševno zdravje ocenjujejo s 4; 7 oseb (4 %) pa s 3. Eden izmed voditeljev in voditeljic (1%) je svoje duševno zdravje ocenil z 2.

Med popotniki in popotnicami je 6 (4 %) takšnih, ki svoje duševno zdravje ocenjujejo kot zelo dobro – torej z 10. 31 (23 %) jih svoje duševno zdravje ocenjuje z 9 in kar 46 (33 %) ga ocenjuje z 8. 26 (19 %) jih je na lestvici izbralo 7; 13 (9%) jih je izbralo 6 in 4 osebe (3 %) so izbrale 5. Po 5 popotnikov in popotnic (4 %) je na lestvici izbralo 4 in 3; 2 osebi (1 %) pa sta izbrali 2.

Voditelji in voditeljice ter popotniki in popotnice se niso razlikovali v oceni lastnega duševnega zdravja, oboji so ga v povprečju ocenili podobno, kot dobrega ($N_{pp} = 138$; $M_{pp} = 7,43$; $SD_{pp} = 1,7$; $N_{skvo} = 182$; $M_{skvo} = 7,46$; $SD_{skvo} = 1,62$).

Med vsemi sodelujočimi jih torej svoje duševno zdravje kot zelo dobro ocenjuje 13 (4 %) . 76 (24 %) oseb je na lestvici izbralo 9 in kar 99 (31 %) jih je izbralo 8. Med vsemi sodelujočimi je 65 (20 %) takšnih, ki svoje duševno zdravje ocenjujejo s 7 in 30 (9 %) takšnih, ki ga ocenjujejo s 6. 13 oseb (4 %) svoje duševno zdravje ocenjuje s 5; 9 (3 %) jih svoje duševno zdravje ocenjuje s 4 in 12 (4 %) s 3. Med vsemi sodelujočimi so 3 (1 %) osebe svoje duševno zdravje ocenile s številko 2.

Večina skavtinj in skavtov torej svoje duševno zdravje ocenjuje kot dobro, saj jih je 283 (88 %) to ocenilo s številkami od 6 do 10.



Graf 4: Ocena lastnega duševnega zdravja

4.2.3.3 Vpliv na lastno duševno zdravje

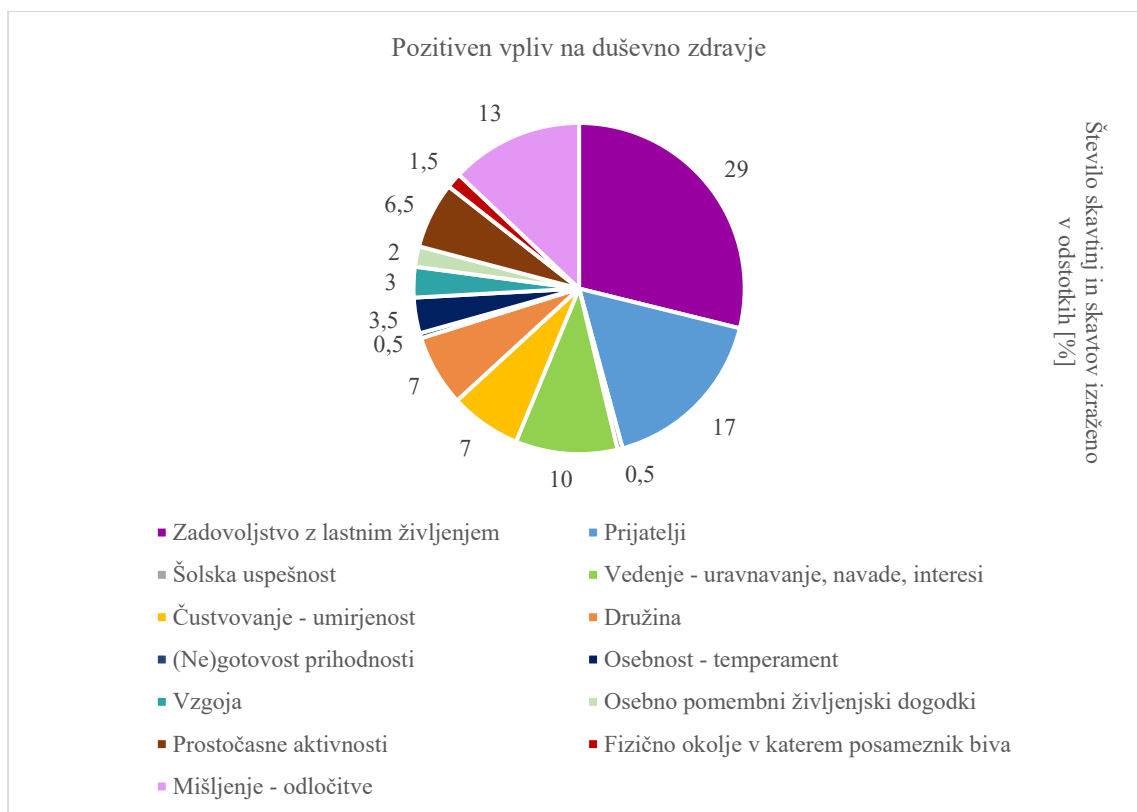
Na vprašanje, kaj najpomembneje pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje, so odgovarjali sledeče:

Tabela 1: Dejavniki, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje skavtinj in skavtov

Dejavniki, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
---	--------------------------	------------------------

Zadovoljstvo z lastnim življenjem	56 (31 %)	36 (26 %)
Mišljenje – odločitve	30 (17 %)	12 (9 %)
Prijatelji	24 (13 %)	31 (23 %)
Vedenje – uravnavanje, navade, interesi	19 (10 %)	13 (9,5 %)
Čustvovanje – umirjenost	15 (8 %)	8 (6 %)
Osebnost – temperament	10 (6 %)	1 (0,5 %)
Prostočasne aktivnosti	10 (6 %)	11 (8 %)
Družina	8 (4 %)	14 (10 %)
Vzgoja	4 (2 %)	6 (4,5 %)
Osebnostno pomembni življenjski dogodki	3 (1,5 %)	3 (2 %)
Fizično okolje, v katerem posameznik biva	2 (1 %)	2 (1 %)
(Ne)gotovost prihodnosti	1 (0,5 %)	/
Šolska uspešnost	/	1 (0,5 %)

Če pogledamo še oboje skupaj, so torej v skupnem seštevku najpogosteje izbrali zadovoljstvo z lastnim življenjem, ki ga je izbralo kar 92 (29 %) skavtinj in skavtov. 55 (17 %) oseb je kot najpomembnejši pozitivni vpliv izbralo prijatelje; 42 (13 %) jih je izbralo mišljenje – odločitve. 32 (10 %) skavtinj in skavtov je izbralo vedenje – uravnavanje, navade, interese. 23 (7 %) jih je izbralo čustvovanje – umirjenost. 22 (7 %) skavtinj in skavtov je kot najpomembnejšo izbrala družino. 21 (6,5 %) jih je izbralo prostočasne aktivnosti; 11 (3,5 %) skavtinj in skavtov je izbralo osebnost – temperament; 10 (3 %) jih je izbralo vzgojo in 6 (2 %) jih je izbralo osebno pomembne življenjske dogodke. 4 (1,5 %) skavtinje in skavti so kot najpomembnejše izbrali fizično okolje, v katerem posameznik biva, vsako po ena (0,5 %) oseba pa je izbrala šolsko uspešnost in (ne)gotovost prihodnosti.



Graf 5: Pozitiven vpliv na duševno zdravje

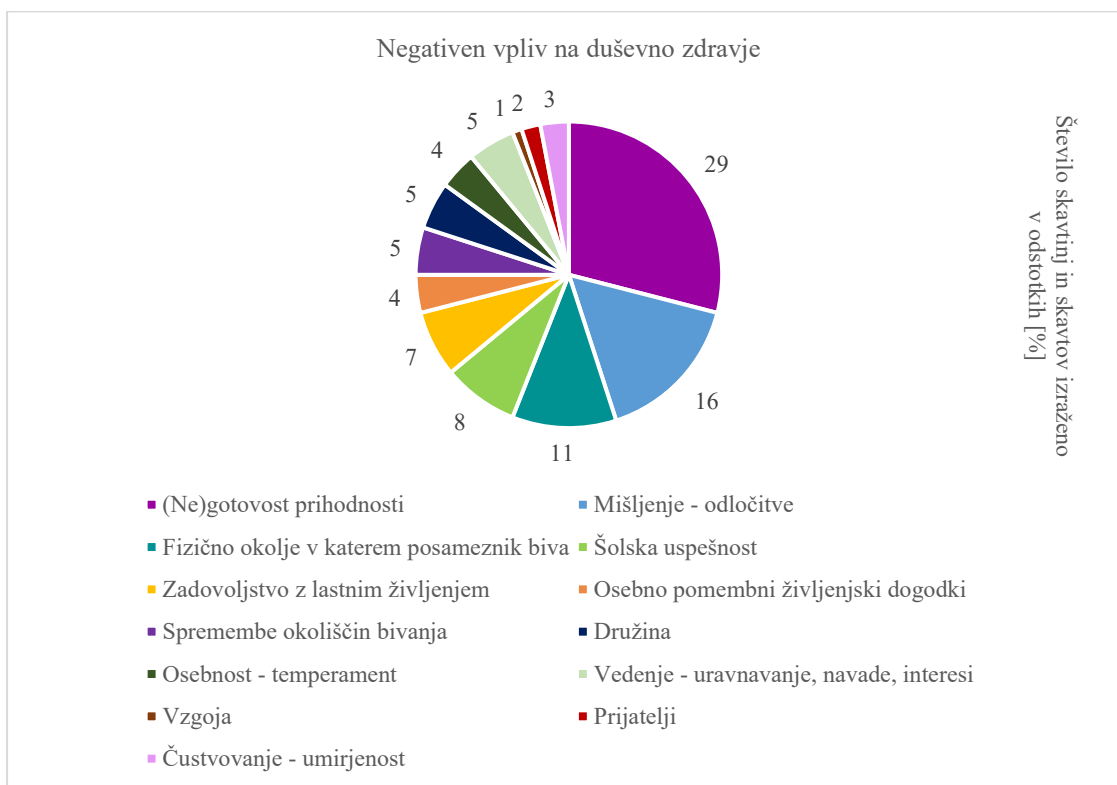
Sodelujoči v raziskavi so dobili enako vprašanje tudi za negativen vpliv na njihovo duševno zdravje. Na to so odgovarjali sledeče:

Tabela 2: Dejavniki, ki negativno vplivajo na duševno zdravje skavtinja in skavtov

Dejavniki, ki negativno vplivajo na duševno zdravje	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
(Ne)gotovost prihodnosti	58 (32 %)	36 (26 %)
Mišljenje – odločitve	30 (16 %)	20 (15 %)
Fizično okolje, v katerem posameznik biva	18 (10 %)	17 (12 %)
Zadovoljstvo z lastnim življenjem	14 (8 %)	7 (5 %)
Družina	10 (5,5 %)	6 (4,5 %)
Šolska uspešnost	10 (5,5 %)	17 (12 %)
Vedenje – uravnavanje, navade, interesi	10 (5,5 %)	5 (4 %)
Spremembe okoliščin bivanja	7 (4 %)	8 (6 %)
Čustvovanje – umirjenost	7 (4 %)	2 (1,5 %)
Osebnost pomembni življenjski dogodki	6 (3 %)	8 (6 %)
Osebnost – temperament	5 (3 %)	7 (5 %)
Prijetelji	4 (2 %)	3 (2 %)

Vzgoja	3 (1,5 %)	2 (1 %)
--------	-----------	---------

V skupnem seštevku je največ skavtinj in skavtov izbralo, da na njihovo duševno zdravje najpomembneje negativno vpliva (ne)gotovost prihodnosti, to je namreč izbralo kar 94 (29 %) skavtinj in skavtov. Na drugem mestu negativnega vpliva je mišljenje, ki ga je izbralo 50 (16 %) skavtinj in skavtov, temu sledi fizično okolje, v katerem posameznik biva, ki ga je izbralo 35 (11 %) oseb. 27 (8 %) sodelujočih je izbralo šolsko uspešnost; 21 (7 %) pa je izbralo zadovoljstvo z lastnim življenjem. 16 (5 %) oseb je izbralo družino. Po 15 (5 %) oseb je kot najpomembnejši negativni vpliv na duševno zdravje izbralo spremembe okoliščin bivanja in vedenje – uravnavanje, navade, interese. 14 (4 %) oseb je izbralo osebno pomembne življenjske dogodke; 12 (4 %) pa osebnost – temperament. 9 (3 %) sodelujočim v raziskavi se zdi, da ima najpomembnejši negativen vpliv na duševno zdravje čustvovanje – umirjenost; 7 (2 %) skavtinjam in skavtom pa se zdi, da prijatelji. Le 5 (1 %) sodelujočih meni, da ima najpomembnejši negativni vpliv na duševno zdravje posameznika vzgoja.



Graf 6: Negativen vpliv na duševno zdravje

4.2.4 Vpliv skavtov na duševno zdravje skavtinj in skavtov

Skavti in skavtinje so na lestvici od 1 (zelo negativen) do 10 (zelo pozitiven) izbirali, kakšen je vpliv skavtov na njihovo duševno zdravje. Med voditelji in voditeljicami jih kar 57 (31 %) ocenjuje, da imajo skavti zelo pozitiven vpliv na njihovo duševno zdravje. 43 (24 %) voditeljev in voditeljic je izbralo številko 9; 47 (26 %) pa je za vpliv skavtov na njihovo duševno zdravje izbralo številko 8. 20 (11 %) voditeljev in voditeljic je izbralo številko 7; 9 (5 %) je takšnih, ki so izbrali številko 6 in 4 (2 %) so izbrali številko 5. Po ena (0,5 %) oseba pa je izbrala številko 3 in 4. Po odgovorih sodeč imajo skavti torej na duševno zdravje voditeljev in voditeljic večinoma precej oz. zelo pozitiven vpliv, kar 80 % jih je namreč odgovorilo s številkami 8, 9 in 10.

Tudi med popotniki in popotnicami je veliko takšnih, na katerih duševno zdravje imajo skavti zelo pozitiven vpliv. 10 jih je namreč izbralo kar 54 (39 %). 45 (33 %) oseb je izbralo številko 9; 20 (14 %) pa številko 8. 8 (6 %) popotnikov in popotnic je izbralo številko 7; 3 (2 %) so takšni, ki so izbrali številko 6, in 5 (4 %) je takšnih, ki so izbrali številko 5. Med popotniki in popotnicami sta 2 (1,5 %) osebi takšni, ki na lestvici od 1 do 10 ocenjujeta vpliv skavtov na duševno zdravje s 4 in ena (0,5 %) oseba s 3. Tudi pri popotnikih in popotnicah imajo torej skavti na veliko večino zelo pozitiven vpliv, saj je skoraj 70 % posameznikov odgovorilo z 9 in 10.

Popotnice in popotniki so v povprečju nekoliko višje ocenili vpliv skavtov na njihovo duševno zdravje ($N = 138$; $M = 8,8$; $SD = 1,45$) kot voditelji in voditeljice ($N = 182$; $M = 8,5$; $SD = 1,38$).

Med vsemi sodelujočimi v raziskavi jih je torej kar 111 (35 %) odgovorilo z 10, kar pomeni, da imajo skavti zelo pozitiven vpliv na njihovo duševno zdravje, 88 (27 %) jih je odgovorilo z 9; 67 (21 %) pa z 8. Skupno je torej kar 266 (83 %) vseh skavtinj in skavtov izbralo najvišje tri številke, kar pomeni, da imajo skavti na njihovo duševno zdravje precej oz. zelo pozitiven vpliv. Številko 7 je na lestvici izbralo 28 (9 %) oseb; 12 (4 %) skavtinj in skavtov je izbralo 6. Med vsemi sodelujočimi je 9 (3 %) oseb izbralo številko 5, kar naj bi pomenilo, da skavti na njihovo duševno zdravje nimajo ne pozitivnega ne negativnega vpliva. 3 (0,5 %) osebe med vsemi sodelujočimi so izbrale številko 4 in 2 (0,5 %) osebi številko 3 – skupno je torej 5 (1,5 %) oseb izbralo manj kot številko 5 na lestvici, kar pomeni, da imajo skavti negativen vpliv na njihovo duševno zdravje.

Med stvarmi, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje, so skavtinje in skavti lahko izbrali več možnih odgovorov. V tabeli spodaj so prikazani možni odgovori in število voditeljic in voditeljev ter popotnic in popotnikov, ki so to izbrali:

Tabela 3: Stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje skavtinj in skavtov

Stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
Povezanost z drugimi – občutek pripadnosti	163 (90 %)	118 (86 %)
Ljudje, ki jih spoznaš na skavtih	150 (82 %)	114 (83 %)
Dejavnosti v naravi	145 (80 %)	104 (75 %)
Vera	117 (64 %)	92 (67 %)
Podpora	112 (62 %)	87 (63 %)
Vzpodbuda	107 (59 %)	84 (61 %)
Občutek varnosti	68 (37 %)	61 (44 %)
Omejena uporaba tehnologije	68 (37 %)	56 (41 %)
Pomoč pri reševanju stisk	51 (28 %)	35 (25 %)

Možen je bil tudi odgovor drugo in tukaj so voditeljice in voditelji dodali sledeče odgovore:

- Zavedanje, da lahko v tem razvrednotenem svetu nekaj narediš za bližnjega, otroka – in da je to neprecenljivo in največ, kar lahko narediš.
- Aktivnosti oz. občutek, da svoj čas nameniš za nekaj dobrega.
- Občutek koristnosti – da življenje živim s smislom.
- Zavedanje, da lahko delam dobro.
- Občutek, da lahko nekomu dam nekaj dobrega.
- Preusmeritev misli in zavedanje, da počnem nekaj dobrega.
- Ustvarjalnost, možnost pripomoči k boljšemu jutri.
- Družba (s katero se skregaš in ta ista družba, s katero imaš ogromno internih »for« in se skupaj nasmejiš do solz).
- Dajanje veščin, znanja, občutka varnosti.
- Razni tečaji in debate o temi duševnega zdravja.
- Skupna zanimanja.

Iz tega je razvidno, da voditeljem veliko pomeni občutek, da počnejo nekaj dobrega, da so koristni in da pozitivno prispevajo k življenju mladostnikov in otrok.

Popotnice in popotniki so pod odgovor drugo dodali sledeče odgovore:

- Fokus je popolnoma na drugačnih stvareh kot v vsakdanjem življenju. Menim, da to res pomaga, da vidiš samo tiste stvari, ki so ti res pomembne in eliminiraš balast, zaradi katerega se vsak dan sekiraš :) skavti so res en takšen blagodejni obliž za dušo, topel objem.
- Pozitiva.
- Vse.
- To, da tam ne delam nič.

V skupnem seštevku so skavtinje in skavti kot najpogostejšo stvar, ki pri skavtih pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje izbrali povezanost z drugimi – občutek pripadnosti, to je izbralo kar 281 (88 %) skavtinj in skavtov. Zelo pomembni so tudi ljudje, ki jih spoznajo na skavtih, saj jih je izbralo kar 264 (83 %) sodelujočih. Tudi dejavnosti v naravi pri skavtih zelo pozitivno vplivajo na njihovo duševno zdravje, izbralo jih je namreč kar 249 (78 %) oseb. Vera je tista, ki jo je izbralo 209 (65 %) oseb, temu sta sledili podpora, ki jo je izbralo 199 (62 %) skavtinj in skavtov in vzpodbuda, ki jo je izbralo 191 (60 %) vseh udeleženi v raziskavi. Na 129 (40 %) skavtinj in skavtov pozitivno vpliva tudi občutek varnosti, ki ga imajo pri skavtih; na 124 (39 %) pa to, da je na skavtih uporaba tehnologije omejena. 86 (27 %) oseb je kot stvar, ki pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje, izbralo tudi pomoč pri reševanju stisk. 15 (5 %) skavtinj in skavtov je izbralo drugo.



Graf 7: Stvari, ki pri skavtih pozitivno vplivajo na duševno zdravje

4.2.5 Informiranje in vzgoja duševnega zdravja pri skavtih

Na vprašanje, kako pomembno vlogo imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja, so voditeljice in voditelji ter popotnice in popotniki na lestvici od 1 (sploh nimajo pomembne vloge) do 10 (imajo zelo pomembno vlogo) odgovarjali sledeče:

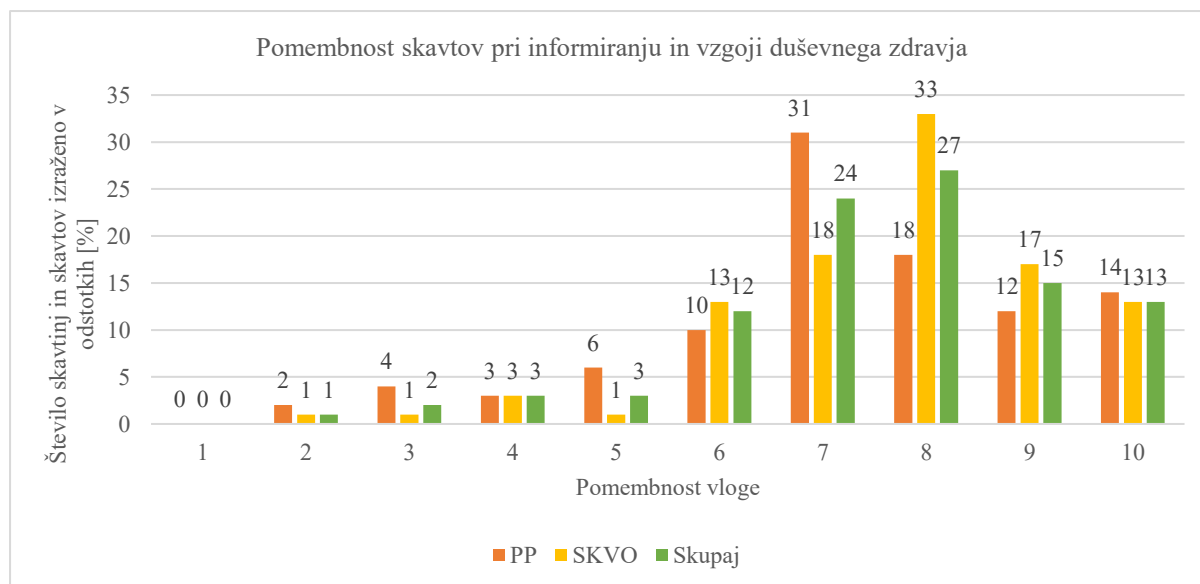
Tabela 4: Pomembnost vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja

Pomembnost vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
1	/	/
2	2 (1 %)	3 (2 %)
3	2 (1 %)	5 (4 %)
4	6 (3 %)	4 (3 %)
5	2 (1 %)	8 (6 %)
6	23 (13 %)	14 (10 %)
7	33 (18 %)	43 (31 %)
8	61 (33 %)	25 (18 %)
9	30 (17 %)	17 (12 %)

10	23 (13 %)	19 (14 %)
----	-----------	-----------

Voditeljice in voditelji so pomembnost vloge skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja ocenili nekoliko višje ($N = 182$; $M = 7,7$; $SD = 1,6$), vendar je razlika zelo majhna v primerjavi s popotniki in popotnicami ($N = 138$; $M = 7,3$; $SD = 1,9$).

V skupnem seštevku torej 42 (13 %) skavtinj in skavtov meni, da imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja zelo pomembno vlogo. 47 (15 %) je takšnih, ki so izbrali številko 9 in 86 (27 %) številko 8, kar pomeni, da tudi ti dvoji menijo, da imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja precej pomembno vlogo. 76 (24 %) je takšnih, ki so izbrali številko 7, kar sama razumem kot, da se jim zdi, da imajo skavti pomembno vlogo pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja, kljub temu pa to ni njihova najpomembnejša naloga. 37 (12 %) skavtinj in skavtov je izbralo številko 6. Številko 5 in 4 na lestvici pomembnosti je izbralo vsako po 10 (3 %) skavtinj in skavtov. 7 (2 %) med vsemi sodelujočimi jih je izbralo številko 3 in 5 (1 %) skavtinj in skavtov številko 2. Številke 1 na lestvici pomembnosti – torej sploh nimajo pomembne vloge – ni izbral nihče. Med vsemi sodelujočimi v raziskavi je torej kar 288 skavtinj in skavtov (90 %) izbralo številke od 6 do 10, iz česar ugotavljam, da se jim zdi vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja pomembna.



Graf 8: Pomembnost skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja

4.2.5.1 Metode dela na področju skrbi za duševno zdravje

Voditeljice in voditelji, ki so v raziskavi sodelovali, na področju skrbi za duševno zdravje kot metodo dela najpogosteje uporabljajo pogovor z udeleženci – 159 (87 %). Zelo veliko jih uporablja delo v manjših skupinah – 151 (83 %) in osebno spremljanje – 141 (78 %). 126 (69 %) voditeljev in voditeljic uporablja tudi refleksijo in 121 (67 %) jih za obravnavo tem, povezanih z duševnim zdravjem, uporablja različne igre. Veliko – 108 (59 %) jih organizira debate na temo skrbi za duševno zdravje. 95 (52 %) med vsemi udeleženi voditelji in voditeljicami v raziskavi uporablja metodo osebnega napredovanja; 91 (50 %) voditeljev in voditeljic pa obravnava teme, povezane z duševnim zdravjem, v obliki zgodb. 68 (37 %) jih pripravlja delavnice s področja skrbi za duševno zdravje; 65 (36 %) voditeljev in voditeljic pa meni, da je tudi služenje tisto, ki je uporabno na področju skrbi za duševno zdravje. 61 (34 %) voditeljev in voditeljic na področju skrbi za duševno zdravje uporablja delo ena na ena. 13 (7 %) voditeljev in voditeljic je do zdaj s svojimi skavti o temah, povezanih z duševnim zdravjem, govorilo v obliki predavanj.

Voditelji in voditeljice so dodali še, da so o teh temah govorili skozi:

- kateheze (4),
- pogovor med osebnim spremljanjem (2),
- puščave (1),
- neformalna srečanja – sproščena druženja (1),
- z gosti v obliki predavanj/pričevanj (1),
- posredno preko izzivov in nalog (1).

Med vsemi sodelujočimi voditelji in voditeljicami je 15 (8 %) takšnih, ki tem, povezanih z duševnim zdravjem, na skavtskih srečanjih ne nagovarjajo in posledično za ta namen ne uporabljajo nobenih metod dela.

Popotnice in popotniki so kot metodo dela, ki jo na srečanjih na področju duševnega zdravja najpogosteje izvajajo, izbrali debate – 109 (79 %), kot drugo so izbrali pogovor z voditelji in soscavti – 108 (78 %), ki so ga voditelji uvrstili na prvo mesto. Veliko jih na srečanjih za delo na področju duševnega zdravja izvaja tudi različne igre – 102 (74%) in delo v manjših skupinah – 92 (67 %). 59 (43 %) popotnikov in popotnic je kot metodo, ki jo pogosto izvajajo na srečanjih v sklopu skrbi za duševno zdravje, izbralo služenje; 46 (33 %) pa osebno spremljanje.

45 (33 %) jih na tem področju pogosto izvaja tudi delavnice, 44 (32 %) pa to temo obravnava skozi različne zgodbe. 39 (28 %) med vsemi popotniki in popotnicami jih zaznava tudi metodo osebnega napredovanja; 38 (28 %) pa refleksije. 25 (18 %) jih je med metodami dela izbralo tudi predavanja. Le 8 (6 %) popotnikov in popotnic kot metodo dela na področju skrbi za duševno zdravje opaža delo ena na ena. Ena (0,7 %) oseba je izpostavila tudi obravnavanje tem duševnega zdravja v obliki individualnega razmisleka.

Med vsemi sodelujočimi popotniki in popotnicami jih je 32 (23 %) takšnih, ki tem, povezanih z duševnim zdravjem, še niso obravnavali na skavtih.

Če pogledamo vse sodelujoče v raziskavi skupaj, torej najpogosteje za obravnavo tem, povezanih z duševnim zdravjem, zagotovo uporabljajo pogovor s soskavti – 267 (83 %). 243 (76 %) jih za te teme uporablja delo v manjših skupinah; 223 (70 %) pa jih na tem področju izvaja različne igre. 217 (68 %) skavtinj in skavtov debatira o duševnem zdravju; 187 (58 %) pa jih uporablja osebno spremljanje. 164 (51 %) jih uporablja refleksije. 135 (42 %) skavtinj in skavtov teme, povezane z duševnim zdravjem, obravnava skozi zgodbe; 134 (42 %) jih uporablja metodo osebnega napredovanja in 124 (39 %) metodo služenja. 113 (35 %) sodelujočih v raziskavi jih izvaja delavnice. 69 (22 %) skavtinj in skavtov uporablja metodo dela ena na ena; 38 (12 %) skavtinj in skavtov pa je te teme že obravnavalo skozi predavanja.

4.2.5.2 Teme, povezane z duševnim zdravjem

Voditelji in voditeljice najpogosteje nagovarjajo teme, povezane s skrbjo za zdravje, na splošno – 139 (76 %). S svojimi skavti in skavtinjami veliko govorijo o samopodobi – 110 (60 %) in o reševanju stisk (stresa, tesnobe, depresije itd.) – 67 (37 %). Govorijo tudi o skrbi za duševno zdravje – 56 (31 %) in skrbi za umirjenost – 43 (24 %). Obravnavajo zgodbe/izkušnje posameznikov o težavah v duševnem zdravju – 44 (24 %) in zgodbe posameznikov o obvladovanju teh stisk – 37 (20 %). Zraven tega so vsak po en izpostavili tudi to, da govorijo o naslednjih stvareh:

- O tem, da si s svojimi odločitvami sam krojiš življenje – nisi obsojen na nekaj, na kar si navajen. Da lahko z njimi v svojem življenju narediš razliko. In da ljudje okoli tebe in svet ne morejo priti do tebe, če jim ti ne daješ tako velike teže.
- O božji ljubezni, ki lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje posameznika.
- O tem sploh ne govorijo.

Tudi popotnice in popotniki so najpogostejše govorili o skrbi za zdravje na splošno – 107 (78 %) in o samopodobi – 59 (43 %). Govorili pa so tudi o skrbi za duševno zdravje – 35 (25 %) in o načinih reševanja stisk (stresa, tesnobe, depresije, itd.) – 34 (25 %). Obravnavali so tudi zgodbe oz. izkušnje posameznikov o težavah v duševnem zdravju – 27 (20 %) in zgodbe o obvladovanju teh stisk – 25 (18 %). Nekateri med njimi so govorili tudi o skrbi za umirjenost – 22 (16 %). Eden izmed sodelujočih v raziskavi izpostavi tudi, da so že gledali filme na temo nevarnosti socialnih omrežij in pasti, ki jih le ta prinašajo.

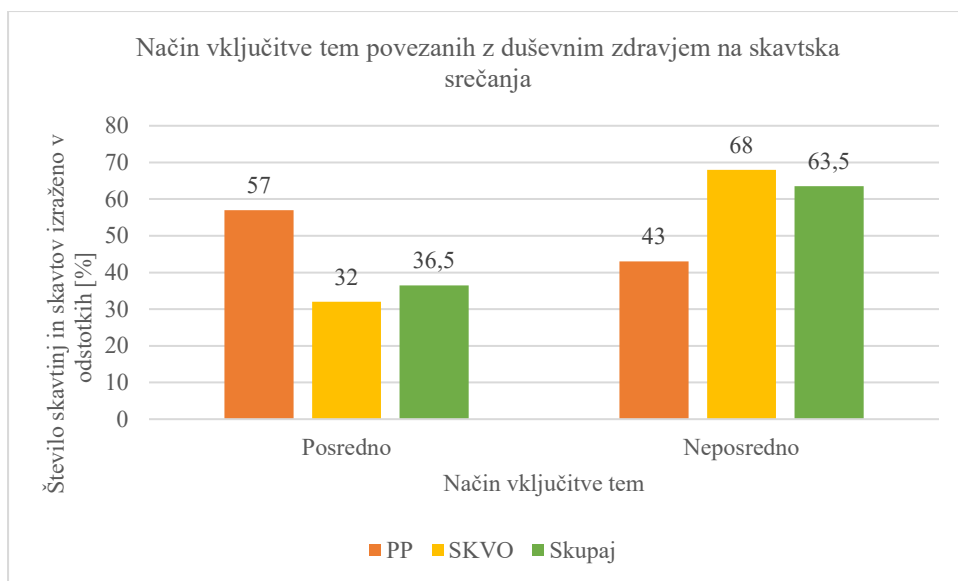
Tako kot najpogostejše govorijo o skrbi za zdravje na splošno, popotnice in popotniki tudi kot močno področje pri sebi zaznavajo predvsem skrb za zdravje na splošno – 120 (87 %), ob tem pa tudi skrb za umirjenost – 115 (83 %). Kot močno zaznavajo tudi področje skrbi za duševno zdravje – 101 (73 %). Med vsemi popotniki in popotnicami jih 96 (70 %) kot močno področje zaznava področje samopodobe. 72 (52 %) popotnikov in popotnic kot močno področje pri sebi prepozna sposobnost reševanja stisk (stresa, tesnobe, depresije itd.). K drugemu popotnice in popotniki dodajajo:

- Znam poiskati pomoč, ko jo potrebujem.
- Znam si vzeti čas zase, da se odpočijem in odklopim.

4.2.5.3 Posredna/neposredna vključitev tem, povezanih z duševnim zdravjem na skavtih

Med voditelji in voditeljicami jih je 124 (68 %) takšnih, ki teme duševnega zdravja v srečanja vključujejo posredno in 58 (32 %) takšnih, ki jih vključujejo neposredno. Podobno je tudi med popotniki in popotnicami, ki na srečanjih teme, povezane z duševnim zdravjem, v večji meri obravnavajo posredno – 79 (57 %). 59 (43 %) je takšnih, ki teme, povezane z duševnim zdravjem, pogostejše obravnavajo neposredno.

Skupaj torej skavtinje in skavti teme, povezane z duševnim zdravjem, v večji meri obravnavajo posredno, torej skozi druge vsebine – 203 (63,5 %). 117 (36,5 %) skavtinj in skavtov je takšnih, ki te teme pogostejše obravnavajo neposredno.



Graf 9: Način vključevanja tem, povezanih z duševnim zdravjem, na skavtska srečanja

4.2.5.4 Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem

Skavtinje in skavti so na lestvici od 1 (sploh me ne zanimajo) do 10 (zelo me zanimajo) izbirali, koliko jih teme, povezane z duševnim zdravjem, zanimajo. Odgovori so bili sledeči:

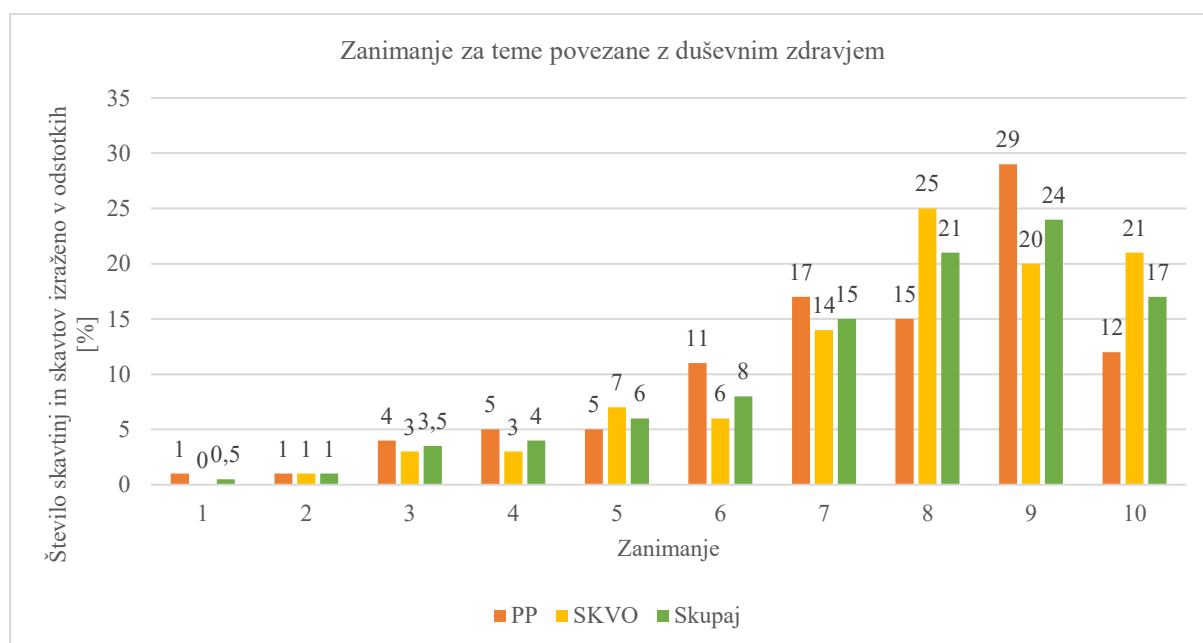
Tabela 5: Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem

Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
1	/	1 (1 %)
2	1 (1 %)	1 (1 %)
3	5 (3 %)	6 (4 %)
4	6 (3 %)	7 (5 %)
5	12 (7 %)	7 (5 %)
6	11 (6 %)	15 (11 %)
7	26 (14 %)	23 (17 %)
8	46 (25 %)	21 (15 %)
9	37 (20 %)	40 (29 %)
10	38 (21 %)	17 (12 %)

Voditelji in voditeljice so v povprečju izkazali nekoliko višje zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem ($N = 182$; $M = 7,9$; $SD = 1,8$) kot popotnice in popotniki ($N = 138$; $M = 7,5$; $SD = 2,0$), vendar je razlika med skupinama zelo majhna.

Med vsemi sodelujočimi je 55 (17 %) takšnih, ki jih teme, povezane z duševnim zdravjem, zelo zanimajo, saj so izbrali številko 10. 77 (24 %) skavtinj in skavtov je izbralo številko 9. 67 (21 %) skavtinj in skavtov je izbralo številko 8; 49 (15 %) številko 7 in 26 (8 %) številko 6. Številko 5 je izbralo 19 (6 %) sodelujočih, številko 4 pa 13 (4 %). Številko 3 na lestvici zanimanja za duševno zdravje je izbralo 11 (3,5 %) oseb; številko 2 pa 2 (1 %) osebi. Številko 1, torej, da ga te teme sploh ne zanimajo, je izbrala samo 1 (0,5 %) oseba. V skupnem seštevku je torej kar 274 (86 %) skavtinj in skavtov izbralo številke med 6 in 10, kar pomeni, da večino teme, povezane z duševnim zdravjem, zanimajo ali celo zelo zanimajo.

V grafikonu je prikazano zanimanje skavtinj in skavtov ločeno po skupini PP in SKVO ter za vse skupaj.



Graf 10: Zanimanje za teme, povezane z duševnim zdravjem

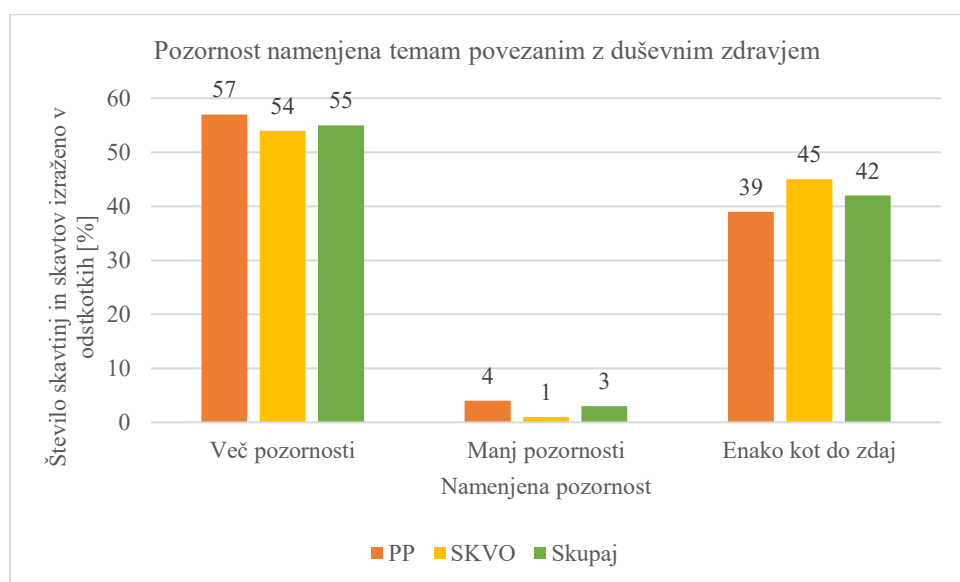
4.2.5.5 Potreba po namenjeni večji pozornosti temam, povezanim z duševnim zdravjem na skavtih

Med voditelji in voditeljicami je kar 99 (54 %) takšnih, ki menijo, da bi skavti morali temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti. Dve (1 %) osebi menita, da bi skavti

tem temam morali posvetiti manj pozornosti, 81 (45 %) voditeljev in voditeljic pa je mnenja, da bi morali nadaljevati enako, kot je bilo do zdaj.

Tudi med popotnicami in popotniki je velik del takšnih, ki menijo, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti – 78 (57 %). 6 (4 %) oseb je takšnih, ki menijo, da bi morali tem temam posvetiti manj pozornosti, 54 (39 %) pa jih je mnenja, da bi morali nadaljevati enako kot do zdaj.

V skupnem seštevku torej 177 (55 %) skavtinj in skavtov meni, da bi morali tem temam posvetiti več pozornosti. 8 (3 %) oseb meni, da bi se morali skavti s temami, povezanimi z duševnim zdravjem, ukvarjati manj, 135 (42 %) pa jih je mnenja, da bi morali na tem področju nadaljevati enako, kot so počeli do zdaj.



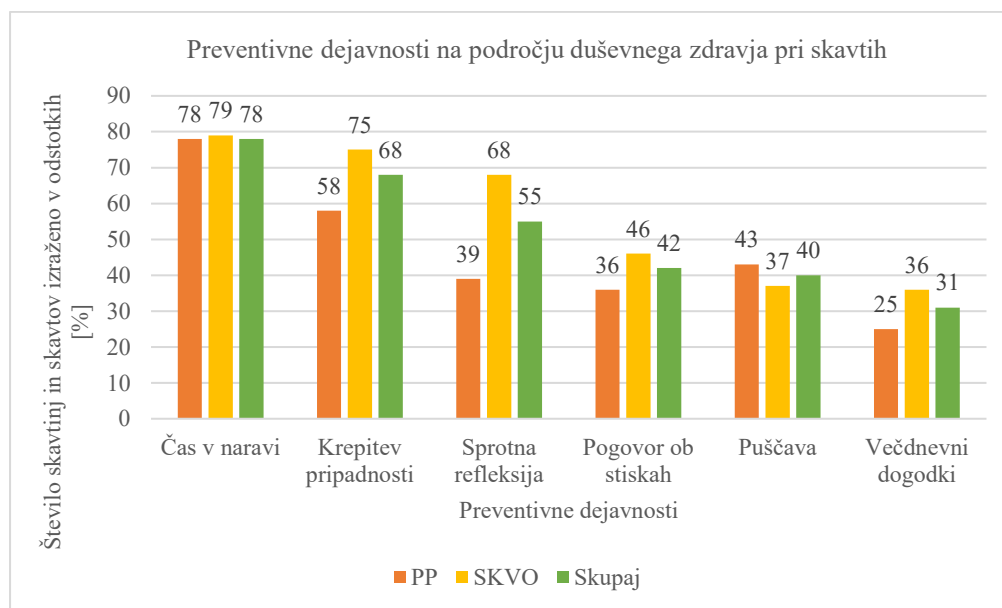
Graf 11: Pozornost, namenjena temam, povezanim z duševnim zdravjem

4.2.6 Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih

Voditeljice in voditelji med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih najpogosteje izvajajo preživljanje časa v naravi – 143 (79 %) in krepitev občutka pripadnosti – 137 (75 %). Zelo pogosto izvajajo tudi sprotne refleksije – 123 (68 %). Veliko voditeljev in voditeljic – 84 (46 %) na področju duševnega zdravja uporablja pogovor o stiskah. Pogosto voditelji in voditeljice izvajajo tudi puščave – 68 (37 %) in večdnevne dogodke – 65 (36 %).

K temu voditelji in voditeljice kot drugo, vsako po eno dodajajo tudi: trud, da skavt ve, da je na skavtih slišan, dragocen in da ima tukaj svoje mesto – 1 (0,5 %); pogovor s prijatelji – 1 (0,5 %) in osebno spremljanje – 1 (0,5 %).

Tudi največ popotnic in popotnikov je med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih izbralo čas, preživet v naravi – 108 (78 %). Temu je tudi pri njih sledila krepitev občutka pripadnosti – 80 (58 %). Veliko popotnikov in popotnic je izbralo puščavo – 59 (43 %); sprotno refleksijo – 54 (39 %) in pogovor ob stiskah – 50 (36 %). 34 (25 %) popotnikov in popotnic je izbralo tudi večdnevne dogodke.



Graf 12: Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja pri skavtih

4.2.7 Stiske mladih in podpora voditeljev v primeru stiske

V spodnji razpredelnici prikazujem, katere stiske voditelji in voditeljice najpogosteje opažajo pri svoji skavtih in skavtinjah ter katere stiske popotnice in popotniki najpogosteje opažajo pri sebi. Izbrali so lahko več odgovorov

Tabela 6: Stiske, ki jih voditelji in voditeljice opažajo pri svojih skavtih ter stiske, ki jih popotnice in popotniki opažajo pri sebi

Opažene stiske	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
Pomanjkanje samozaupanja	163 (90 %)	102 (74 %)
Strah	98 (54 %)	65 (47 %)
Stres	83 (46 %)	112 (81 %)

Tesnoba	57 (31 %)	55 (40 %)
Depresija	14 (8 %)	26 (19 %)
Stisk ne zaznavajo	2 (1 %)	8 (6 %)

Voditeljice in voditelji kot drugo dodajajo še naslednje:

- Da si morajo vedno in povsod "prisvojiti svoje mesto" – celo pri starših, kjer bi morali vedno imeti "samoumeven", velik prostor časa, dovoljenja "delati napake" , učenja in ljubljenosti.
- Pomanjkanje socialnega stika in gibanja v naravi.
- Stisko zaradi ločitve od staršev (predvsem na večdnevni aktivnostih).
- Nemotiviranost, pomanjkanje volje.
- Pritiski pričakovanj družbe.
- Prezasedenost/prezaposlenost.
- Strah pred pomanjkanjem časa.
- Nekateri se težko ločijo od staršev in se težko vključijo v igro s soskavti (najmlajši).
- Strah pred ranljivostjo.
- Odsotnost, brezvoljnost, lenoba, razvajenost, zjamranost.

Popotnice in popotniki kot drugo dodajajo še osamljenost – 4 (3 %) in vsak po eno (0,7 %) še hitro jezo, občutek preobremenjenosti in napetost.

Oboji torej najpogosteje opažajo pomanjkanje samozaupanja – voditelji in voditeljice pri svojih mladostnikih in otrocih, popotniki in popotnice pa sami pri sebi – 265 (83 %). Temu sledi opažanje stresa 195 (61 %) in opažanje strahu – 163 (51 %). Veliko jih opaža tudi tesnobo – 112 (35 %), nekoliko manj pa depresijo – 40 (12,5 %). Takšnih, ki stisk sploh ne opažajo, je samo 10 (0,3 %).

Popotniki in popotnice v večini merijo, da je voditeljem njihovo duševno zdravje zelo pomembno, saj jih je na lestvici pomembnosti od 1 do 10 kar po 35 (25,5 %) izbralo 10 in 9, ter 32 (23 %) 8. Tistih, ki so na lestvici pomembnosti izbrali 7, je 19 (14 %) in tistih, ki so izbrali 6 – 9 (7 %). Popotnikov in popotnic, ki so na lestvici pomembnosti izbrali 5 ali manj, je vse skupaj samo 6, in sicer po 2 (1 %) osebi sta izbrali številko 5 in 4; 3 (2 %) so izbrale številko 3 in 1 (1 %) popotnik ali popotnica je izbral številko 2 – ta oseba torej meni, da voditeljem njegovo duševno zdravje sploh ni pomembno.

Na vprašanje, kako pogosto opažajo stiske pri svojih skavtinjah in skavtih na skavtskih aktivnostih, kjer 1 pomeni nikoli in 10 zelo pogosto, so voditeljice in voditelji odgovarjali sledeče:

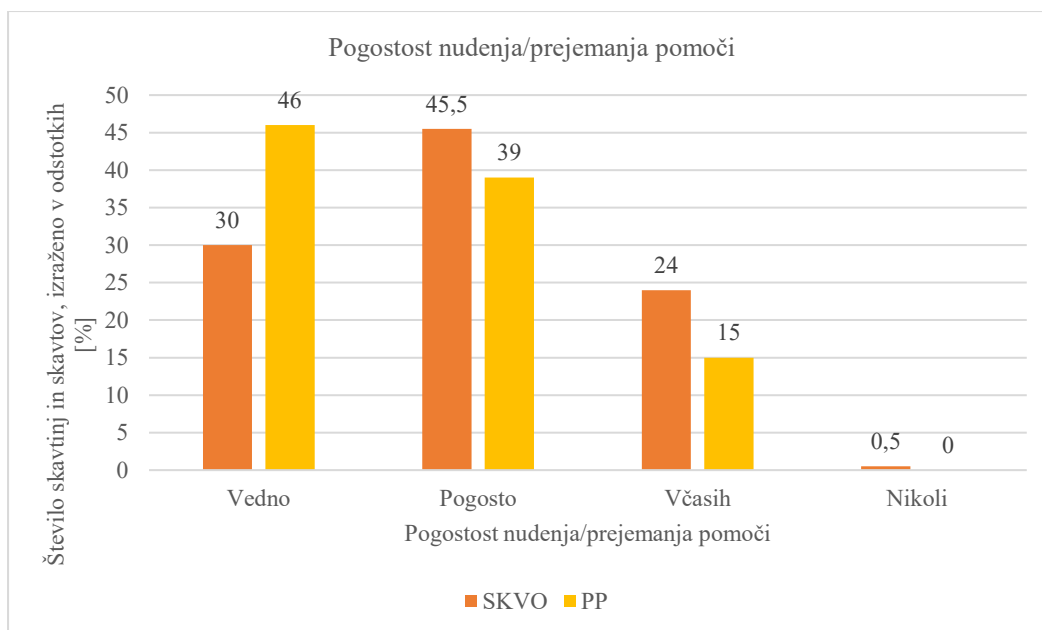
Tabela 7: Pogostost opažanja stisk

Pogostost opažanja stisk	Odgovori voditeljev in voditeljic
1	/
2	5 (3 %)
3	28 (15 %)
4	36 (20 %)
5	24 (13 %)
6	35 (19 %)
7	30 (16,5 %)
8	18 (10 %)
9	5 (3 %)
10	1 (0,5 %)

Po odgovorih sodeč se torej od voditelja do voditelja zelo razlikuje, kako pogosto na skavtskih aktivnostih zaznava stiske ($SD = 1,9$). V povprečju srednje pogosto opažajo stiske (saj je $M = 5,4$). To je seveda lahko odvisno od same zaznave voditelja oz. voditeljice, hkrati pa tudi od otrok in mladostnikov, ki jih vodi.

Raziskala sem tudi, kako pogosto voditelji in voditeljice svojim skavtinjam in skavtom ponudijo podporo v primeru zaznane stiske. 54 (30 %) voditeljev in voditeljic je takšnih, ki svojim skavtinjam in skavtom podporo ponudijo vedno, ko zaznajo stisko. 83 (45,5 %) jo ponudi pogosto, 44 (24 %) včasih in 1 (0,5 %) voditelj ali voditeljica je ne ponudi nikoli.

Na podobno vprašanje – kako pogosto jim voditelji ponudijo podporo, če jo potrebujejo, je kar 63 (46 %) popotnikov in popotnic odgovorilo, da vedno. 54 (39 %) jih je povedalo, da jim podporo ponudijo pogosto in 21 (15 %), da včasih. Nihče izmed sodelujočih popotnikov in popotnic ni izbral odgovora nikoli.



Graf 13: Pogostost nudenja pomoči iz vidika voditeljev in prejemanja pomoči iz vidika popotnikov in popotnic

Voditelji in voditeljice svojim skavtom podpora najpogosteje nudijo individualno – 161 (89 %) in skozi različne aktivnosti – 91 (50 %). Nekaj jih pomoč nudi tudi v skupini – 32 (18 %) ter po potrebi s pomočjo staršev – 25 (14 %).

Raziskala sem tudi, kako pogosto so voditelji in voditeljice deležni podpore s strani združenja, v primeru, da potrebujejo pomoč pri reševanju stisk otrok na področju duševnega zdravja. Med vsemi voditelji in voditeljicami jih je na lestvici od 1 (nikoli) do 10 (vedno) 31 (17 %) izbralo, da so podpore deležni vedno, ko jo potrebujejo. 24 (13 %) oseb je izbralo številko 9 in 36 (20 %) številko 8 na lestvici pomembnosti, kar pomeni, da so tudi ti zelo pogosto deležni podpore s strani združenja. 28 (15 %) voditeljev in voditeljic je izbralo številko 7 in 30 (17 %) jih je izbralo številko 6 – tudi ti so torej pogosto podpore deležni, ampak ne zmeraj. 18 (10 %) oseb je na lestvici izbralo številko 5; 5 (3 %) oseb je izbralo številko 4, 6 (3 %) oseb številko 3 in 4 (2 %) številko 1 – kar pomeni, da ti podpore niso deležni nikoli. Po odgovorih sodeč so torej voditelji in voditeljice zelo raznoliko deležni podpore s strani združenja ($SD = 2,1$), v povprečju so podpore deležni pogosto (saj je $M = 7,3$).

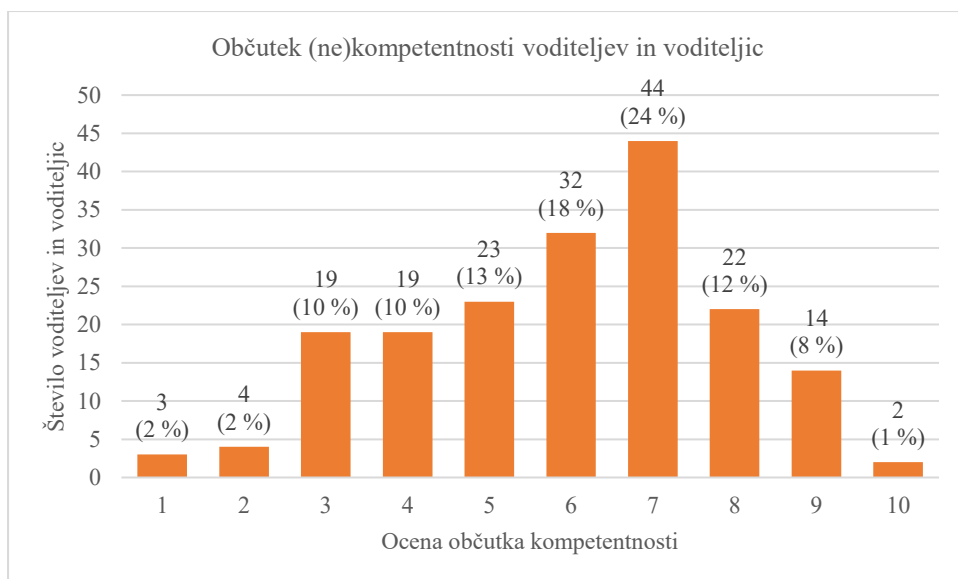
4.2.8 Kompetence voditeljev in izobraževanje na temo duševnega zdravja

Na vprašanje, kako kompetentne se počutijo za delo s svojimi skavtinjami in skavti na področju duševnega zdravja, kjer 1 pomeni popolnoma nekompetentnega in 10 popolnoma kompetentnega, so voditeljice in voditelji odgovarjali sledeče:

Tabela 8: Občutek (ne)kompetentnosti voditeljev in voditeljic

Občutek kompetentnosti	Odgovori voditeljev in voditeljic
1	3 (2 %)
2	4 (2 %)
3	19 (10 %)
4	19 (10 %)
5	23 (13 %)
6	32 (18 %)
7	44 (24 %)
8	22 (12 %)
9	14 (8 %)
10	2 (1 %)

Iz tega ugotavljam, da se večina voditeljev in voditeljic čuti srednje do precej kompetentne, največ sodelujočih (121 – 66,5 %) je namreč izbralo številko 5, 6, 7 ali 8 na lestvici. Le redki med njimi – 16 (8,8 %) so izbrali številko 9 in 10, ki pomenijo, da se čutijo zelo oziroma popolnoma kompetentne. Kar 45 (24, 7 %) voditeljic in voditeljev je izbralo manj kot 5, kar pomeni, da se za delo na področju duševnega zdravja ne čutijo preveč kompetentne ali pa se čutijo popolnoma nekompetentne. Voditelji in voditeljice se torej čutijo različno kompetentne ($SD = 2,0$). Povprečno se za delo s svojimi skavti na področju duševnega zdravja čutijo srednje kompetentne ($M = 5,9$).



Grafa 14: Občutek (ne)kompetentnosti voditeljev in voditeljic

Kompetence, ki jih za delo na področju duševnega zdravja prepoznajo pri sebi, so v veliki meri sposobnost poslušanja – 161 (89 %) in sposobnost empatije – 151 (83 %). Veliko jih pri sebi prepozna tudi pristnost – 140 (77 %), sposobnost prepoznavanja problemov – 116 (64 %) in odgovornost – 97 (53 %). Kar precej voditeljev meni, da so kompetentni na področju komunikacijskih spretnosti – 88 (48 %) in sodelovanja – 86 (47 %). 69 (38 %) voditeljic in voditeljev meni, da je pri njih prisotna kompetenca reševanja problemov, 54 (30 %) pa je takšnih, ki pri sebi opažajo samostojnost.

Preverila sem tudi, koliko voditeljic in voditeljev se je v sklopu skavtov že udeležilo izobraževanja na temo duševnega zdravja. Med vsemi sodelujočimi voditelji in voditeljicami je 76 (42 %) takšnih, ki so se v sklopu skavtov že udeležili izobraževanja na temo duševnega zdravja. Nekoliko več kot polovica – 106 (58 %) se jih takšnega izobraževanja še ni udeležila.

Na tem mestu dodajam še analizo vprašanja za voditeljice in voditelje, ki je bilo, ali so se pripravljene v sklopu skavtov dodatno izobraževati na področju duševnega zdravja: kar 143 (79 %) se jih je pripravljeno izobraževati in le 39 (21 %) jih tega ni pripravljeno storiti.

4.2.9 Potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja

Med potrebami na področju duševnega zdravja so skavtinje in skavti najpogosteje izbirali sledeče:

Tabela 9: Potrebe na področju duševnega zdravja

Potrebe na področju duševnega zdravja	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
Dobri odnosi s prijatelji/vrstniki	147 (81 %)	123 (89 %)
Dobri odnosi z družino	144 (79 %)	121 (87 %)
Možnost odklopa/miru	144 (79 %)	93 (67 %)
Zadostna količina spanca	141 (78 %)	96 (70 %)
Prosti čas, preživet v naravi	137 (75 %)	102 (74 %)
Možnost pogovora z bližnjimi	129 (71 %)	88 (64 %)
Možnost druženja	120 (66 %)	110 (80 %)
Izvajanje športnih aktivnosti	91 (50 %)	78 (57 %)
Potreba po podpornem okolju	80 (44 %)	57 (41 %)
Dobre knjige	58 (32 %)	37 (27 %)
Možnost izobraževanja	51 (28 %)	42 (30 %)

Med druge stvari voditelji in voditeljice dodajajo še potrebo po možnosti lastnega mnenja in svobode; potrebo po bolj gotovi prihodnosti; potrebo po veri in molitvi; potrebo po koristnosti in služenju v družbi.

V skupnem seštevku je torej kar 270 skavtinj in skavtov (84 %) izbralo, da imajo potrebo po dobrih odnosih s prijatelji in vrstniki in 265 (82 %), da imajo potrebo po dobrih odnosih z družino. 239 (75 %) jih potrebuje prosti čas, preživet v naravi; 237 (75 %) je takšnih, ki potrebujejo zadostno količino spanca in 237 (74 %) takšnih, ki potrebujejo možnost odklopa in miru. 230 skavtinj in skavtov (72 %) ima potrebo po možnosti druženja. 217 sodelujočih (68 %) potrebuje pogovor z bližnjimi; 169 (53 %) jih na področju duševnega zdravja potrebuje izvajanje športnih aktivnosti. 137 skavtinj in skavtov (43 %) je izbralo tudi potrebo po podpornem okolju. 95 (30 %) je takšnih, ki imajo potrebo po dobri knjigi in 93 (29 %) jih potrebuje možnost izobraževanja.

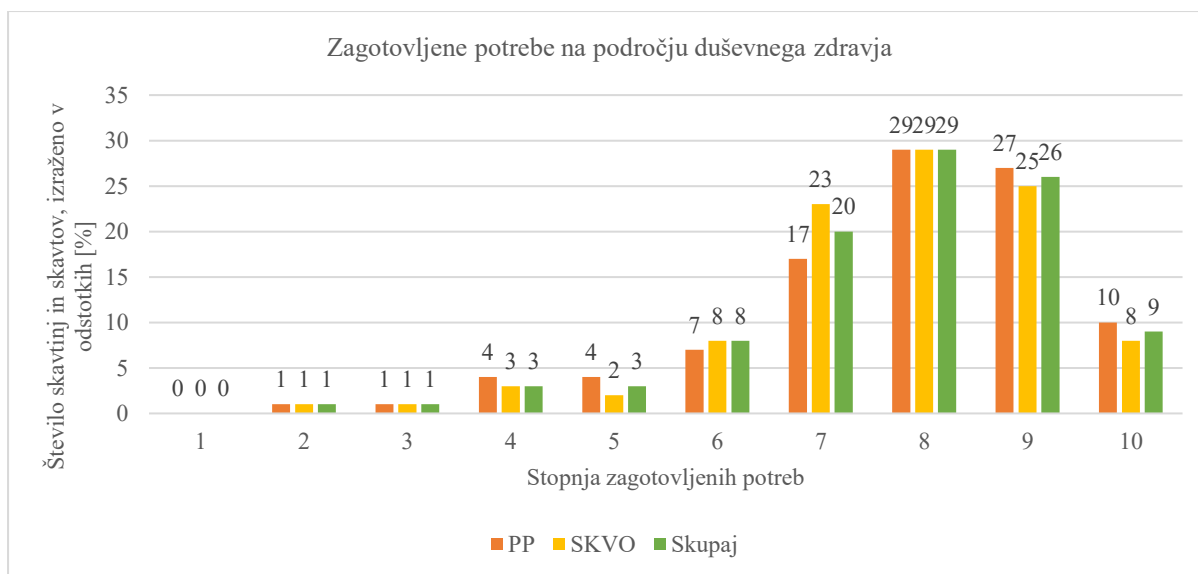
Na vprašanje, v kolikšni meri so njihove potrebe na področju duševnega zdravja zagotovljene, so skavtinje in skavti odgovarjali z izbiro števila na lestvici od 1 (sploh niso zagotovljene) do 10 (popolnoma so zagotovljene). Pri tem je 15 voditeljev in voditeljic (8 %) izbralo številko 10; 45 (25 %) jih je izbralo številko 9 in kar 52 (29 %) številko 8. Med vsemi voditelji in voditeljicami je torej kar 112 takšnih, ki so izbrali številko 8, 9 ali 10 – to pomeni, da so njihove

potrebe zelo dobro ali celo popolnoma zadovoljene. 41 (23 %) voditeljic in voditeljev je izbralo številko 7; 15 (8 %) pa številko 6. Številko 5 na lestvici zagotovljenih potreb so izbrale 4 (2 %) osebe; številko 4 pa je izbralo 6 (3 %) oseb. Po dve (1 %) osebi sta izbrali številko 3 in 2.

Med popotniki in popotnicami je na enaki lestvici 14 (10 %) oseb izbralo številko 10; 37 (27 %) oseb pa številko 9. Kar 40 (29 %) popotnikov in popotnic je izbralo številko 8, to pomeni, da so njihove potrebe na področju duševnega zdravja zelo dobro zagotovljene. 23 (17 %) med vsemi popotniki in popotnicami jih je na lestvici izbralo številko 7 in 10 (7 %) jih je izbralo številko 6. Po 5 (4 %) oseb je izbralo številko 4 in 5 in po dve (1 %) osebi sta izbrali 2 in 3.

Potrebe na področju duševnega zdravja voditeljev in voditeljic ter popotnikov in popotnic so zagotovljene v enaki meri, saj so njihovo zadovoljitev ocenili podobno, kot dobro ($N_{skvo} = 182$; $M_{skvo} = 7,70$; $SD_{skvo} = 1,5$; $N_{pp} = 138$; $M_{pp} = 7,74$; $SD_{pp} = 6,7$).

V skupnem seštevku je torej 29 (9 %) skavtinj in skavtov izbralo številko 10; 82 (26 %) jih je izbralo številko 9 in kar 92 (29 %) številko 8. Vse skupaj je torej 199 (62 %) skavtinj in skavtov izbralo številko 8 ali več, kar pomeni, da so njihove potrebe na področju duševnega zdravja zelo dobro zagotovljene. 64 (20 %) skavtinj in skavtov jih je izbralo številko 7 in 25 (8 %) številko 6. Med vsemi sodelujočimi v raziskavi je 9 (3 %) skavtinj in skavtov izbralo številko 5, kar pomeni, da so njihove potrebe na področju duševnega zdravja srednje zagotovljene. 11 (3 %) oseb je izbralo številko 4; po 4 (1 %) osebe so izbrale številko 3 in 2, kar pomeni, da njihove potrebe na področju duševnega zdravja niso najboljše zagotovljene. Številke 1 med vsemi sodelujočimi skavtinjami in skavti ni izbrala nobena oseba.



Graf 15: Zagotovljene potrebe na področju duševnega zdravja

Skavtinje in skavte sem povprašali tudi o tem, kako dobro lahko svoje potrebe na področju duševnega zdravja zadovoljijo pri skavtih, na to so na lestvici od 1 (nič) do 10 (popolnoma) odgovarjali sledeče:

Tabela 10: Zadovoljitev potreb na področju duševnega zdravja v okviru skavtskih dejavnosti

Zadovoljitev potreb na področju duševnega zdravja pri skavtih	Voditelji in voditeljice	Popotniki in popotnice
1	/	/
2	/	/
3	4 (2 %)	2 (1,5 %)
4	2 (1 %)	3 (2 %)
5	2 (1 %)	2 (1,5 %)
6	19 (10 %)	8 (6 %)
7	32 (18 %)	24 (17,5 %)
8	54 (30 %)	28 (20 %)
9	46 (25 %)	47 (34 %)
10	23 (13 %)	24 (17,5 %)

Popotnice in popotniki lahko v povprečju bolje zadovoljijo svoje potrebe na področju duševnega zdravja pri skavtih ($N = 138$; $M = 8,2$; $SD = 1,5$) kot voditelji in voditeljice ($N = 182$; $M = 7,9$; $SD = 1,5$).

V skupnem seštevku je torej 47 (14,5 %) skavtinj in skavtov izbralo številko 10, kar pomeni, da lahko pri skavtih popolnoma zadovoljijo svoje potrebe na področju duševnega zdravja. 93 (29 %) skavtinj in skavtov je izbralo številko 9 in 82 (25,5 %) številko 8. Med vsemi sodelujočimi je 56 (18 %) skavtinj in skavtov izbralo številko 7 in 27 (8 %) številko 6. To pomeni, da je vse skupaj kar 305 skavtinj in skavtov (95 %) izbralo številko nad 5 – iz česar lahko povzamem, da vsi ti na skavtih lahko zadovoljijo svoje potrebe na področju duševnega zdravja. 4 osebe (1 %) so izbrale številko 5 na lestvici zadovoljitve potreb; 5 oseb (2 %) pa je izbralo številko 4. Med vsemi sodelujočimi je 6 skavtinj in skavtov (2 %) izbralo številko 3. Številke 2 in 1 ni izbral nihče, kar pomeni, da med vsemi sodelujočimi v raziskavi ni nikogar, ki na skavtih ne bi čisto nič zadovoljil svojih potreb na področju duševnega zdravja.

4.3 Preverjanje hipotez

V magistrski nalogi sem postavila 4 hipoteze, ki sem jih skozi analizo potrdila ali zavrnila.

H1: Tri področja duševnega zdravja, ki jih voditeljice in voditelji najpogosteje krepijo, tudi popotnice in popotniki pri sebi zaznajo kot močna.

Tri področja duševnega zdravja, ki jih voditeljice in voditelji najpogosteje krepijo so: pomen skrbi za zdravje na splošno (76 % voditeljev in voditeljic), krepitev samopodobe (60 %) in reševanje stisk (stresa, tesnobe, depresije itd.) (37 %). Popotnice in popotniki med tremi področji duševnega zdravja, ki jih pri sebi zaznavajo kot močna, izpostavljajo: skrb za zdravje na splošno (87 %), skrb za umirjenost (83 %) in skrb za duševno zdravje (73 %).

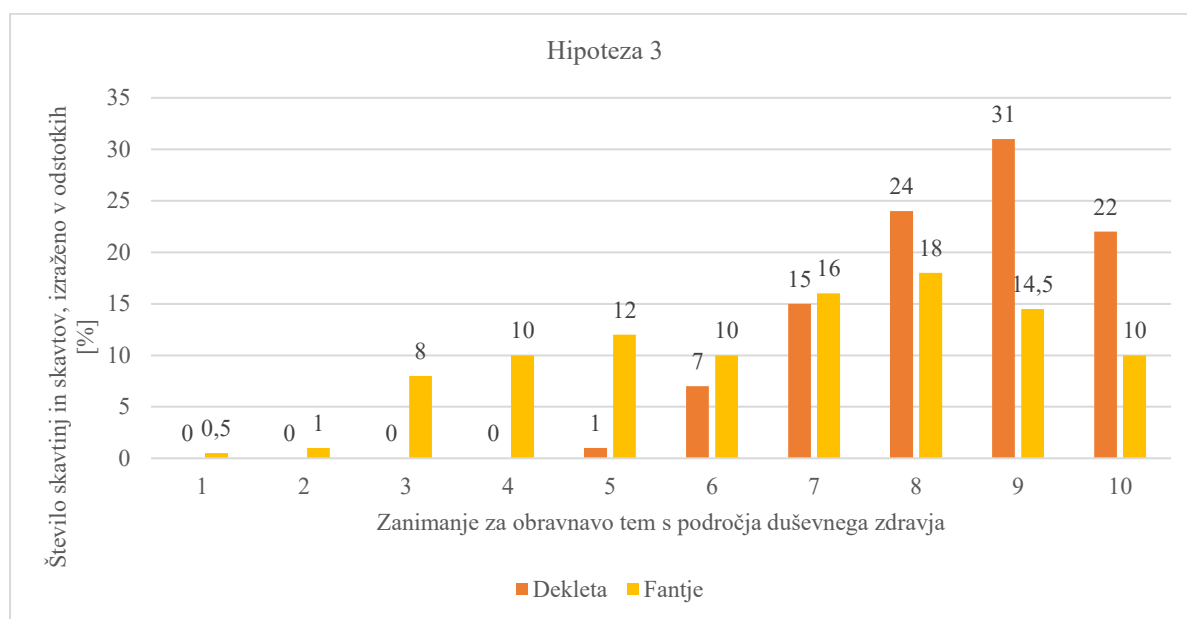
Hipoteza je torej samo delno potrjena, saj to drži v primeru skrbi za zdravje na splošno. V drugih dveh primerih pa voditelji in voditeljice ter popotnice in popotniki ne navajajo enakih stvari, zato je v teh primerih hipoteza zavrnjena.

H2: Večina skavtinj in skavtov zaznava pozitivne učinke skavtstva na njihovo duševno zdravje.

Skavti in skavtinje so na lestvici od 1 (zelo negativen) do 10 (zelo pozitiven) izbirali, kakšen je vpliv skavtov na njihovo duševno zdravje. Med vsemi skavtinjami in skavti, ki so v raziskavi sodelovali, jih je 306 (95,6 %) izbralo številke med 10 in 6, kar pomeni, da zaznavajo pozitivne učinke skavtstva na njihovo duševno zdravje.

Hipotezo sem tudi statistično preverila s Hi^2 -testom in s 95-odstotno verjetnostjo lahko hipotezo potrdim (saj je izračunana p vrednost $6,74 \cdot 10^{-60}$, torej je manjša od 0,05). Večina skavtinj in skavtov torej zaznava pozitivne učinke skavtstva na njihovo duševno zdravje.

H3: Dekleta izrazijo večje zanimanje za obravnavo tem s področja duševnega zdravja, kakor fantje.



Graf 16: Hipoteza 3: podatki o zanimanju za obravnavo tem s področja duševnega zdravja prikazani po spolu

Skavtinje in skavti so na lestvici od 1 (sploh me ne zanimajo) do 10 (zelo me zanimajo) izbirali, koliko jih zanimajo teme, povezane z duševnim zdravjem. Med vsemi sodelujočimi dekleti jih je 181 (99 %) izbralo številke na lestvici od 6 do 10, kar pomeni, da jih teme s področja duševnega zdravja zanimajo. Med vsemi fanti pa jih je na lestvici od 1 do 10 številke od 6 do 10 izbralo 93 (68 %). To pomeni, da so dekleta izrazila večje zanimanje za obravnavo tem s področja duševnega zdravja, kakor fante.

Hipotezo sem tudi statistično preverila s Hi^2 -testom in jo lahko s 95-odstotno verjetnostjo potrdim (saj je izračunan p $4,9 \cdot 10^{-15}$ manjši od 0,05).

H4a: Večina popotnikov in popotnic meni, da se skavti v zadostni meri ukvarjajo z duševnim zdravjem.

78 popotnikov in popotnic (57 %) meni, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti. Tistih, ki menijo, da bi se skavti z duševnim zdravjem morali ukvarjati enako kot do zdaj, je 54 (39 %).

Hipotezo sem tudi statistično preverila s Hi^2 -testom in s 95-odstotno verjetnostjo lahko hipotezo zavrnem (saj je izračunana p vrednost $2,04 \cdot 10^{-13}$, torej manjša od 0,05). Hi^2 -test je pokazal, da obstajajo značilne razlike med odgovorom enako in več, torej da popotniki in popotnice menijo, da bi morali temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti.

H4b: Večina voditeljic in voditeljev meni, da bi skavti duševnemu zdravju morali posvetiti več pozornosti.

Med voditelji in voditeljicami jih je 99 (54 %) ocenilo, da bi skavti morali temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti. Ostali voditelji in voditeljice (81 – 45 %) pa so ocenili, da bi morali nadaljevati enako, kot so počeli do zdaj.

Hipotezo sem tudi statistično preverila s Hi^2 -testom in izračunana p vrednost je 0,18, kar je večje od 0,05. Na podlagi Hi^2 -testa hipotezo torej zavračam, saj se deleža enako in več ne razlikujeta značilno. Kljub temu lahko po vsebini odgovorov sklepam, da enako ali več pomeni vsaj toliko kot doslej in ne manj, zato sklepam, da je hipoteza delno potrjena.

5 Razprava

V magistrski nalogi sem raziskovala učinke skavtskih dejavnosti pri krepitvi duševnega zdravja mladih, na kak način skavti mladim nudijo podporo ter na kak način na skavtih poteka informiranje in vzgoja duševnega zdravja. Podatke sem zbirala s kvalitativno-kvantitativnim pristopom k raziskovanju, torej s pomočjo intervjujev in anketnih vprašalnikov.

V razpravi sem se v začetnem delu osredotočila na razpravo, povezano z raziskovalnimi vprašanji, v drugem delu pa sem se osredotočila na hipoteze.

Kakšna so prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju?

Med skavtinjami in skavti, ki so v raziskavi sodelovali, so nekateri dobro poznali opredelitev duševnega zdravja, ki so ga opisovali kot kontinuum od dobrega do slabega počutja oz. duševnega zdravja. O tem govorijo tudi Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek (2015), ki povedo, da duševnega zdravja ne moremo razumeti črno-belo, saj je meja med zdravjem in boleznijo velikokrat zabrisana. Zato je bolje govoriti o duševnem zdravju kot kontinuumu: od duševno zdravega počutja, do težav oz. do bolezni v duševnem zdravju. Sodelujoči so duševno zdravje imenovali tudi kot stanje, ki je povezano z dobrim počutjem oz. občutkom dobrobiti, ki se prepleta z dobrim počutjem v svetu in dobrim vsakodnevnim funkcioniranjem. Ker duševno zdravje torej ni le odsotnost duševnih bolezni, ga lahko definiramo kot posameznikovo splošno dobro počutje, ki vključuje občutek izpopolnjenosti in izkoriščenje vseh njegovih potencialov. Zajema tako odnos do sebe, kakor tudi do drugih in sveta (prav tam). WHO (2018) duševno zdravje opisuje kot tisto stanje dobrega počutja, v katerem lahko vsak uresniči svoje potenciale, obvladuje stresne dogodke, produktivno in uspešno dela ter doprinese k skupnosti. Tudi moji sogovorniki poudarjajo pomembnost dobrega vsakodnevnega funkcioniranja, za kar se jim zdi pomembna sposobnost uspešnega reševanja težav. Zelo pomembno se jim zdi, da skrbijo za svoje duševno zdravje, saj to vpliva na vse spektre njihovega življenja. O tem govorijo tudi Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek (2015), ko zapišejo, da na duševno zdravje posameznika vplivajo številni dejavniki, a mora v prvi vrsti posameznik sam poskrbeti za svoje lastno zdravje. Skrb za lastno duševno zdravje predstavljajo vse aktivnosti, katerih namen je izboljšanje ali ohranjanje zdravja, zdravljenja ali preprečevanja bolezni. Močno je povezana s samopodobo in samospoštovanjem posameznika, kvaliteto življenja ter neodvisnostjo. To, da se mladim skrb za duševno zdravje zdi pomembna, so ugotovili tudi v raziskavi Mladina 2020 (Lavrič in Deželan, 2021), po rezultatih sodeč namreč mladi, stari med 15 in 29 let, bolj skrbijo

za svoje zdravje, kakor so skrbeli v obdobju raziskave Mladina 2010. Vsi sogovorniki se počutijo zdrave in svoje duševno zdravje opredeljujejo kot dobro oz. stabilno. To, da se večina mladih počuti zdrave, so ugotovili tudi Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) v raziskavi Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji, saj je med otroci in mladostniki, starimi med 6 in 19 let, večino takšnih, ki menijo, da so duševno zdravi, kar pomeni, da nimajo znakov in simptomov motenj. Večina je zadovoljnih s svojim življenjem. Raziskava je temeljila na različnih slovenskih in mednarodnih raziskavah ter podatkovnih zbirkah. Kljub temu pa v raziskavi Mladina 2020 (Lavrič in Deželan, 2021) v zadnjih desetih letih zaznavajo upad splošnega zadovoljstva mladih z življenjem na splošno, kakor tudi z duševnim zdravjem, v primerjavi z raziskavo Mladina 2010. Skavtinje in skavti, s katerimi sem govorila, menijo, da na njihovo duševno zdravje pozitivno vplivajo predvsem ljudje, ki jih obdajajo, in okolje, v katerem se nahajajo. Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek (2015) med dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje posameznika, izpostavljajo osebne dejavnike in dejavnike iz okolja (biološki in psihološki, družinska struktura in medosebni odnosi v njej, ekonomski, sociološki, politični in kulturni itd.). K temu Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) dodajajo, da so pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje mladih, čustvene in vedenjske težave, te imajo na duševno zdravje negativen vpliv. Moji sogovorniki kot negativen vpliv na duševno zdravje izpostavljajo predvsem različne nepredvidljive dogodke, zahtevne odnose, pomanjkanje narave, gibanja in sprostitev itd. Lamovec (1998) zapiše, da lahko različni življenjski dogodki povzročijo različne intenzitete stresa. Pri osebah, ki v kratkem življenjskem obdobju doživijo veliko takih dogodkov, večkrat nastopijo različne telesne ali psihične težave. Po raziskavah sodeč že samo število življenjskih dogodkov na posameznika lahko obremenilno vpliva, četudi jih posameznik doživlja kot pozitivne (prav tam).

Kakšna je vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja?

Vsi skavti in skavtinje, s katerimi sem govorila, zaznavajo pozitiven vpliv skavtskih dejavnosti na svoje duševno zdravje. O tem pričajo tudi rezultati raziskave avtorjev Dibben, Playford in Mitchell (2016), ki so raziskovali duševno zdravje odraslih oseb, ki so bile skavtinje in skavti v mladosti. Ugotavljajo namreč, da skavti pozitivno vplivajo na duševno zdravje posameznikov, ne samo v času, ko so posamezniki aktivni skavti, ampak imajo varovalni vpliv tudi na duševno zdravje v odrasli dobi. Tudi Mladinski svet Slovenije (2021) poudarja, da imajo mladinske organizacije za duševno zdravje mladih zelo pomembno, pozitivno vlogo. Skavtinje in skavti duševno zdravje najpogosteje naslavljajo skozi pogovor o njihovem počutju

in potrebah. Veliko časa posvečajo delu ena na ena, za kar imajo znotraj organizacije posebni metodi, imenovani osebno spremljanje in osebno napredovanje. Definicija osebnega spremljanja po ZSKSS (2018) pomeni, da voditelj: posluša udeleženca in udeleženko, ga/jo spozna in čuti, hodi ob in z udeležencem in udeleženko, ga/jo usmerja, zaznava in odgovarja na njegove/njene potrebe. Temeljni namen osebnega spremljanja je pomagati skavtinjam in skavtom pri osebnem napredovanju na delu njegove skavtske poti (prav tam). Cevc in Remškar (2001) k temu dodajata, da vzgoja v ZSKSS temelji na prepričanju, da je v vsakem nekaj dobrega, zato voditeljice in voditelji skupaj z otroki in mladostniki stremijo k razvijanju pozitivnih vrednot in spretnosti. V odnosu do skavtinj in skavtov sta voditelj in voditeljica kot starejša brat in sestra pozorna na razvoj in življenjske okoliščine posameznika, ki ga osebno spremljata. Osebno napredovanje pa po ZSKSS (2019) vključuje dva vidika, in sicer samovzgojo in sistem osebnega napredovanja, ki ga imenujejo orodje, ki je prilagojeno posamezni starostni skupini skavtov in skavtinj ter posamezniku pomaga pri celostnem razvoju. Moji sogovorniki kot pomembno metodo dela omenjajo tudi služenje v družbi. Po Cevc in Remškar (2001) naj bi si skavti prizadevali zapustiti svet za spoznanje boljši, kot ga prejemale. Zato je eden izmed ciljev skavtske vzgoje tudi ta, da se posameznike pripravi na odločitve, da bodo kot odrasli živeli v duhu služenja. Služenje je izraz pripravljenosti narediti nekaj za drugega in za svet, v katerem živijo. Skavti imajo po mnenju večine sogovornikov pomembno vlogo pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja, ob čemer poudarjajo, da so teme duševnega zdravja pri skavtih običajno posredno vključene v druge vsebine srečanj. Jeriček Klanšček in Kamin (2007) zapišeta, da so mladi načeloma naveličani skopih priporočil za zdravo življenje, hkrati pa si želijo podrobnejše razlage, ki omogoči razumevanje ozadja priporočil. Pomembna je osredotočenost na uporabno in razumljivo razlago. K temu Weare in Gray (2010) dodajata, da je pomembno, da vzgoja na področju zdravja poteka po metodah, ki spodbujajo sodelovanje. Pomembno je, da prenašanje informacij ne poteka enosmerno, ampak da gre za aktivno sodelovanje, pri čemer se skozi aktivnosti spodbuja zavedanje lastne vrednosti. Prav zato menim, da je način nagovarjanja tem, povezanih z duševnim zdravjem, pri skavtih učinkovit, s čimer se strinjajo tudi moji sogovorniki. Pri skavtih najpogosteje govorijo o temah, povezanih s samopodobo, zdravjem na splošno pa tudi o skrbi za duševno zdravje in mirno počutje. Smernice za krepitev samopodobe pri skavtih se po ZSKSS (2019) osredotočajo na to, da ima vsak posameznik v skupini svoje mesto in svojo vlogo, v kateri se dobro počuti; pomembno je, da voditelj ali voditeljica skavtinjam in skavtom omogoči, da vidijo pomen in smisel svojega delovanja v ožji in širši družbi; da se s skavtinjami in skavti pogovarja in jih opazi ter da vzpodbuja, vzpostavlja in ohranja dobre odnose v skupini. Skavtska vzgoja

poudarja celosten pristop k zdravju, kar pomeni, da se pozornost hkrati namenja telesni, duševni in duhovni razsežnosti mladega človeka. S pomočjo skavtske vzgoje skavtinje in skavti razvijajo veščine za boljše spoprijemanje z vsakodnevnimi izzivi. Voditelji in voditeljice informirajo otroke in mladostnike ter z različnimi aktivnostmi krepijo njihovo duševno zdravje otrok in mladostnikov (prav tam).

Kakšne so pri skavtih oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja in kakšna je psihosocialna podpora v stiski?

Mladinski svet Slovenije (2021) izpostavlja, da lahko mladinske in nevladne organizacije, kadar govorimo o duševnem zdravju mladih, največ naredijo na področju preventive. Med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih moji sogovorniki izpostavljajo sprotno refleksijo in pogovor ob stiskah. Skavtska vzgoja je že sama po sebi zastavljena kot preventivni sistem, saj zagotavlja telesno aktivnosti, sprostivne dejavnosti, duhovnost, prijateljstvo, pomoč starejšega itd. Ob tem je pomembno že prej omenjeno osebno spremljanje in pogovor z otroki in mladostniki, kar voditeljicam in voditeljem omogoča pravočasno zaznavo morebitne stiske ali potrebe, povezane s težavami v duševnem zdravju (ZSKSS, 2019). Dnevno preverjanje – po skavtsko refleksija, lahko služi kot čas za osebno spremljanje, kakor tudi čas za vprašanja otrok in mladostnikov, ki ostajajo in njihov komentar na potek in počutje skozi dan (prav tam). Moji sogovorniki so kot pomemben izpostavili tudi čas, preživet v naravi, ter učenje delavnosti in vztrajnosti. Ustanovitelj skavtov Baden-Powell (1992) je zapisal, da je svež zrak koristen za telo in da skavtstvo brez gibanja na svežem zraku ne bi obstajalo. Eden izmed ciljev skavtstva je, da se skavt navaja na življenje na prostem. Tudi White (2008, v Miklavžin, 2010) ugotavlja, da narava predstavlja pozitiven vpliv na zdravje in zmanjšuje stres, saj pozitivno vpliva na čutila. Skavtinje in skavti, s katerimi sem govorila, so med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih izpostavili tudi puščavo, ki je ena izmed oblik katoliške duhovnosti pri skavtih. Posebej so izpostavili tudi večdnevne dogodke – taborje, zimovanja, jesenovanja, bivačenja itd. ZSKSS (2019) zapišejo, da želijo program taborov in drugih večdnevnik dogodka oblikovati tako, da skavtom približajo naravo in varovanje le-te. Tabori so raznoliki in aktivni ter organizirani tako, da odgovarjajo na potrebe otrok, mladih in družbe. K vsemu temu moji sogovorniki kot pomembnega dodajajo še občutek pripadnosti skupini. Po Kraševac Ravnik (1999) je za duševno zdravje otrok in mladostnikov pogostost čustvenih stikov, razumevanje in prijateljstvo med vrstniki zelo pomembno. Po Tomori, Stregar, Rus, Makovec in Stikovič (1998) so prav

vrstniške skupine tiste, ki otrokom in mladostnikom omogočajo razvoj občutka pripadnosti širši, ne le družinski skupnosti, urjenja in preizkušanja različnih vlog, učenje lojalnosti, tekmovanja in pomoč drugim. Tudi Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) občutek povezanosti in pripadnost skupini navajajo med varovalnimi dejavniki na področju duševnega zdravja. Skavti se trudijo omogočiti pristno izkušnjo življenja v skupnosti. Ustvarjajo varno okolje, kjer je vsak potreben in zaželen, kjer se lahko svobodno izrazi in kjer ima vsak svojo vlogo in lahko prispeva k dobrobiti skupine (Podlogar, Poštuvan, Zadravec Šedivy in Mali Kovačič, 2018).

Skavtinje in skavti, s katerimi sem govorila, med stiskami, ki jih opažajo pri sebi in drugih, omenjajo stres, strah, tesnobo, pomanjkanje vztrajnosti in samozaupanja. Stiske najpogosteje rešujejo s pogovorom. Jeriček Klanšček in Kamin (2007) zapišeta, da nam individualni pogovor daje možnost pogovora o bolj osebnih, občutljivih ali tabu temah in vprašanjih. Kadar se individualno pogovarjamo, je še posebej pomembno aktivno poslušanje. Tudi že prej omenjeno osebno spremljanje lahko služi kot metoda za pogovor o stiskah. Pomembno je, da voditelji in voditeljice otroke in mladostnike na podlagi iskrenega zanimanja poslušajo in opazujejo pri skupnih aktivnostih ter načrtovana ali spontana srečanja izkoristijo za pogovor, s katerim po potrebi pomagajo in usmerjajo otroke in mladostnike ter jim dajo vedeti, da so z njimi in so jim na razpolago (ZSKSS, 2019). Vse skavtinje in skavti, s katerimi sem govorila, so pripravljeni ponuditi pomoč mladim, kakor pomoč tudi sami zaznavajo. Povedo, da se znotraj skavtov vedno lahko na koga obrnejo, bodisi na voditelje ali vrstnike. Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) ustrezno odgovornost do drugih in podpora drugim prepoznava kot varovalni dejavnik na področju duševnega zdravja. Prav tako tudi zagotavljanje podpornega socialnega okolja, omogočanje in spodbujanje kvalitetnih odnosov.

Kakšne so potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja?

Temeljna potreba skavtinj in skavtov, s katerimi sem govorila, na področju duševnega zdravja je potreba po bližnjih odnosih z družinskimi člani, prijatelji, sodelavci itd. Potrebujejo takšne odnose, ki temeljijo na dobrih odnosih in možnosti pogovora. Jeriček Klanšček, Roškar, Britovšič, Scagnetti in Kuzmanič (2016) zapišejo, da sta komunikacija s starši ter druženje in dobri odnosi z vrstniki pomembna varovalna dejavnika zdravja v najširšem smislu. Tudi Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) podperne, skrbne starše omenjajo kot pomemben varovalni dejavnik na področju duševnega zdravja. Dobri medsebojni odnosi pa vplivajo tudi na dobre izvršilne funkcije, akademski uspeh in osebni razvoj. Zato je zagotavljanje podpornega socialnega okolja ter omogočanje in spodbujanje kvalitetnih odnosov temelj za

razvoj dobrega duševnega zdravja otrok in mladostnikov (prav tam). Moji sogovorniki med potrebami izpostavljajo tudi skupnost oz. pripadnost skupnosti. ZSKSS (2019) zapiše, da je spodbujanje in vzpostavljanje dobrih odnosov v skupini pomembna naloga voditeljev in voditeljic. Pomembno je, da voditelji in voditeljice ustvarjajo pogoje in spodbujajo odnose, ki omogočijo razvoj potencialov vseh otrok in mladostnikov. Poudarjajo, da je skavt del skavtske skupine in ji pripada, s tem pa razvija občutek pripadnosti in soodgovornosti (prav tam). Moji sogovorniki so izpostavili tudi potrebo po prostem času, za katerega Gril (2006) zapiše, da mladim velikokrat predstavlja možnost sprostitve. Gre namreč za čas, v katerem lahko počnejo karkoli želijo, saj so prosti zunanjih pritiskov. Dejavnosti, ki jih izbirajo v prostem času, jim prinašajo zadovoljstvo, so jim zanimive in v njih uživajo. Veliko mojih sogovornikov prosti čas povezuje z naravo, športom in možnostjo odklopa. White (2008, v Miklavžin, 2010) zapiše, da stik z naravo vpliva na boljše počutje in na sprostitev. Zmanjšuje simptome tesnobe, depresije in psihosomatskih bolezni, kot je razdražljivost, nespečnost, kronična utrujenost itd. ter krepi imunski sistem. Stik z naravo izboljša samozavedanje in pozitivno vpliva na razpoloženje. Prav tako ljudje v naravi velikokrat izvajajo športne aktivnosti, pri katerih se s pomočjo gibanja gradijo senzorne poti in živčni centri v možganih, ki koordinirajo in izvajajo številne gibalne spretnosti, potrebne za življenje (prav tam). Nekateri skavti in skavtinje kot pomembno potrebo izpostavljajo tudi zadostno količino spanca, ki ga Jaffe (1991) prišteva k enemu izmed osnovnih zdravih navad. Zapiše namreč, da je za človekovo zdravje pomembno, da se drži sedmih osnovnih navad, in sicer rednega prehranjevanja – uživanja treh obrokov na dan in poseganja po zdravih prigrizkih, rednega uživanja zajtrka in rednega gibanja, spanja sedem do osem ur vsako noč, odrekanja kajenju in pitju alkohola ter ohranjanju zmerne telesne teže (prav tam). Večina sogovornikov je zadovoljnih z zadovoljitvijo njihovih potreb na področju duševnega zdravja, pri čemer vsi menijo, da skavti pozitivno vplivajo na njihovo zadovoljitev potreb. Mladinski svet Slovenije (2021) poudari, da so mladinske organizacije tiste, ki so neformalno povezane z mladimi, jih poznajo in z njimi gradijo zaupne odnose. Ravno zaradi tega so velikokrat med prvimi, ki opazijo stiske pri mladih in se na njih lahko tudi odzovejo. Skavtinje in skavti se zavedajo pomembnosti upoštevanja potreb vseh članov, ki so raznolike in jih posamezniki na različne načine zadovoljujejo. Zato so pozorni na individualne potrebe posameznikov in na podlagi teh izpeljejo nadaljnje korake vzgojnega načrtovanja (ZKSS, 2019).

Med hipotezami, ki sem si jih v raziskavi zastavila, sem v prvi predpostavila, da tri področja duševnega zdravja, ki jih voditeljice in voditelji najpogosteje krepijo, tudi popotnice in

popotniki pri sebi zaznajo kot močna. Popotnice in popotniki kot močna področja duševnega zdravja izpostavljajo skrb za zdravje na splošno, skrb za umirjenost in skrb za duševno zdravje; medtem ko voditelji in voditeljice izpostavljajo pomen skrbi za zdravje na splošno, krepitev samopodobe in reševanje stisk. Maučec Zakotnik in sodelavci (2019) povedo, da skrb za duševno zdravje družbe temelji prav na dobrem duševnem zdravju otrok in mladostnikov, saj se več kot polovica duševnih težav začne do 14. leta. Zagotavljanje spodbudnega in varnega okolja, ki preprečuje težave v duševnem zdravju, je zato naložba za napredek družbe. Pomembna je tudi skrb zase, ki po Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek (2015) predstavlja vse aktivnosti, ki imajo namen izboljšanja ali ohranjanja zdravja, zdravljenja in preprečevanja bolezni. ZSKSS (2019) zapiše, da skavtska vzgoja poudarja celosten pristop k zdravju, kar pomeni, da so hkrati pozorni na telesno, duševno in duhovno razsežnost mladega človeka ter spodbujajo skrb za zdravje v vseh treh, neločljivo povezanih dimenzijah. Skavti s pomočjo skavtske vzgoje razvijajo veščine za boljše spoprijemanje z vsakodnevnimi izzivi. Voditelji in voditeljice načrtujejo in izvajajo vzgojni program v skladu s skavtsko vzgojo, ki je že sama po sebi zastavljena kot preventivni sistem; osebno spremljajo in se pogovarjajo s posamezniki, kar jim omogoči pravočasno zaznavo morebitne stiske ali potrebe, povezane s težavami v duševnem zdravju; se usposablja in po potrebi išče dodatne vire pomoči zase in/ali za svoje skavte. Skavtinje in skavti se trudijo skrbeti za zdrav način življenja, kar po skavtskem kompetenčnem modelu vključuje krepitev pozitivne samopodobe, zdravega prehranjevanja, rednega gibanja, izogibanja vedenjem, ki škodljivo vplivajo na zdravje, in vzpostavljanje dobrih odnosov z drugimi (prav tam). Pozitivno samopodobo Jeriček Klanšček in sodelavci (2018) prištevajo k enemu izmed varovalnih dejavnikov na področju duševnega zdravja.

Druga zastavljena hipoteza je govorila o tem, da večina skavtinj in skavtov zaznava pozitivne učinke skavtstva na njihovo duševno zdravje. Hipotezo sem potrdila, saj je med vsemi sodelujočimi skavtinjami in skavti več kot 95 % takšnih, za katere to drži. Mladinski svet Slovenije (2021) pojasnjuje, da imajo mladinske organizacije pozitiven vpliv na duševno zdravje mladih zato, ker jim omogočajo druženje, uresničevanje njihovih potencialov, nudijo pristočasne aktivnosti itd. Mnoge v svoje dejavnosti vključujejo spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki vključuje informiranje, ozaveščanje in odzivanje na potrebe mladih. Tudi Pucelj Lukan (2009) poudarja, da mladinske organizacije mladim omogočajo kvalitetno preživljanje prostega časa, preko katerega krepijo in pridobivajo različne sposobnosti in kompetence ter se osebno razvijajo. ZSKSS med temeljnimi vrednotami organizacije izpostavljajo tudi telesno, duševno in duhovno zdravje ter samospoštovanje (Cevc in Remškar,

2001). Sama skavtska metoda pa je zastavljena tako, da otroke in mladostnike opolnomoči, da »sami vodijo svoj kanu« (krepi samozavest, spodbuja vrednote za pozitivne spremembe, vpetost v družbo itd.) in jim zagotavlja varen prostor za vajo (prevzemanje odgovornosti, sprejemanje odločitev, prvi projekti in spoznavanje načrtovanja, individualno in skupinsko delo itd.) ter s tem pozitivno prispeva k njihovemu zdravju (ZSKSS, 2019). Prav tako skavti z življenjem v naravi in aktivnim državljanstvom svoje člane postavljajo pred izzive in jih spodbujajo h kreativnemu reševanju problemov. S pomočjo osebnega napredovanja pa svojim članom pomagajo, da si zastavljajo nove izzive, gradijo svoje kompetence, osebno rastejo in s tem krepijo svojo samopodobo (Podlogar, Poštuvan, Zdravec Šedivy in Mali Kovačič, 2018).

Tretja hipoteza je predpostavljala, da dekleta izrazijo večje zanimanje za obravnavo tem s področja duševnega zdravja kakor fantje. Hipotezo sem potrdila. Jeriček Klanšček in Kamin (2007) povesta, da so mladi skupina, ki je za komuniciranje o vsebinah zdravja še posebej zahtevna. Težko je pritegniti in ohraniti njihovo pozornost, zato morajo biti sporočila relevantna in usmerjena k njihovim specifičnim interesom in željam. Kadar nagovarjamo teme, povezane z duševnim zdravjem, je pomembno, da vključimo aktualne primere, ki popestrijo in osmislijo vsebino. Po podatkih raziskave Mladina 2020 (Lavrič in Deželan, 2021) mladi sicer res da vse bolj skrbijo za svoje zdravje, a kljub temu predvsem duševno zdravje predstavlja ena ključnih izzivov današnje mladinske politike.

Zadnji hipotezi sta se nanašali na mnenje skavtinj in skavtov o količini časa, ki ga skavti posvečajo duševnemu zdravju. Večina vseh skavtov in skavtinj, ki so sodelovali v raziskavi, meni, da bi skavti morali duševnemu zdravju še naprej posvečati vsaj toliko pozornosti kot do zdaj. Statistično gledano si popotniki in popotnice želijo, da bi se skavti z duševnim zdravjem ukvarjali več, voditelji in voditeljice pa si želijo, da bi se v prihodnje z njim ukvarjali vsaj toliko kot zdaj. Če torej želijo slediti željam in potrebam svojih mladostnikov v skupini, naj bi se v prihodnosti s to temo ukvarjali več. To je skladno z enim izmed ciljev Nacionalnega programa duševnega zdravja 2018–2028, in sicer da bi povečali pismenost ter ozaveščenost na področju duševnega zdravja. Menijo, da bi povečana pismenost na področju duševnega znanja pomenila boljše prepoznavanje, obravnavo in preventivo pri težavah v duševnem zdravju. Delovanje na področju duševnega zdravja namreč ni potrebno zgolj zaradi preprečevanja trpljenja posameznikov, vendar tudi zaradi dobrobiti družbe in socialnega blagostanja (Maučec Zakotnik in sodelavci, 2019). Skavti zadnja leta duševnemu zdravju namenjajo vse več pozornosti. Trudijo se, da jih čim bolje informirajo na tem področju ter z raznolikimi

aktivnostmi krepijo njihovo duševno zdravje (ZSKSS, 2019). Prav tako skavti verjamejo, da je tudi življenje z vero tisto, ki pozitivno vpliva na duševno zdravje njihovih članov, saj v njihovo življenje vnaša optimizem in veselje, upanje, hvaležnost in prostor za odlaganje ter na tak način predstavlja osnovno preventivo duševnemu in telesnemu zdravju (prav tam). Po besedah načelnika ZSKSS je cilj skavtov, da bi bili še naprej aktivni na področju duševnega zdravja in bi svojim članom ponudili čim več kvalitetnih vsebin in informacij.

5.1 Omejitve raziskave

Ker je bila raziskava osredotočena na skavte in so v njej sodelovali skavti in skavtinje, rezultatov ni mogoče posplošiti na celotno populacijo mladih v Sloveniji. Skavti predstavljajo specifično skupino mladih, ki jih družijo vera in preživljanje časa v naravi. Rezultati raziskave so vsaj delno prenosljivi na tiste mladinske organizacije, ki imajo podobne cilje, načine dela in vsebinske dejavnosti z mladostniki kot skavti (npr. taborniki). Če pa bi želela, da so rezultati posplošljivi na vse mlade v Sloveniji, bi morala v vzorec zajeti tudi druge mlade, ki niso skavti in prihajajo iz čimbolj raznolikih okolij.

Za intervjuje sem uporabila tehniko priložnostnega vzorčenja, ki ne omogoča naključnega izbora enot v vzorec, zaradi česar je posplošitev na celotno populacijo skavtinj in skavtov potrebno interpretirati z zadržkom.

Vzorec skavtinj in skavtov, ki so izpolnili anketni vprašalnik, je pristranski, saj nisem preverjala, iz katerih krajev posamezniki prihajajo, kakor tudi ne koliko so stari. Možno je tudi, da na vprašanja niso odgovarjale osebe, ki imajo veliko težav v duševnem zdravju in tega niso želele deliti. To bi lahko izboljšala tako, da bi merila kraj, od koder osebe prihajajo, njihovo starost itd. In nadalje vzorec utrdila glede na te strukturne značilnosti populacije skavtov.

Ker so sodelujoči v raziskavi odgovarjali zase, gre za subjektivno poročanje, kar pomeni, da obstaja možnost protislovja perspektive prepričanj s tem, kar posamezniki zares delajo. To bi lahko rešila s tem, da bi zraven anketnih vprašalnikov in intervjujev izvedla še opazovanje.

Omejitev lahko predstavlja tudi sama metoda spletnega anketiranja, saj pri njem izvajalec ni prisoten pri reševanju ankete, s tem pa tudi ni možnosti, da bi pojasnil oz. razložil kakšne nejasnosti s strani anketiranih oseb. Sama sem to delno odpravila s tem, da sem anketni vprašalnik pred posredovanjem celotni populaciji poslala manjšemu številu skavtinj in skavtov, ki so vprašalnik testirali. Omenjena slabost bi se lahko odpravila z metodo telefonskega

anketiranja, a je zaradi relativno dolgega anketnega vprašalnika in velikega števila anketiranih to težko izvedljivo. To omejitev bi lahko odpravila tudi s tem, da bi anketne vprašalnike reševali v skupini na skavtskih srečanjih, na katerih bi bila prisotna.

V raziskavi nisem uporabljala merskih lestvic, ki bi podrobneje zajele simptome in doživljanje duševnih stisk posameznikov. Glavni fokus raziskave namreč ni bil v prepoznanju psihopatologije, ampak v prepoznanju preventivnih dejavnosti v okviru skavtov.

Ker sem tudi sama skavtinja, dopuščam možnost, da je to vplivalo na moje vrednotenje in razumevanje rezultatov raziskave.

6 Sklepi

- Sodelujoče skavtinje in skavti večinoma ne poznajo popolne opredelitve duševnega zdravja.
- Večini se zdi skrb za duševno zdravje zelo pomembna.
- Svoje duševno zdravje večinoma ocenjujejo kot dobro.
- V največji meri na njihovo duševno zdravje pozitivno vpliva zadovoljstvo z lastnim življenjem.
- Najpogostejši negativni vpliv na njihovo duševno zdravje predstavlja (ne)gotovost prihodnosti.
- Dejavnosti pri skavtih imajo pozitiven vpliv na njihovo duševno zdravje.
- Občutek pripadnosti in povezanosti z drugimi je tisti, ki pri skavtih najpomembneje pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje.
- Ljudje, ki jih skavtinje in skavti spoznajo v okviru skavtskih dejavnosti, in čas, ki ga preživijo v naravi, pozitivno vplivata na njihovo duševno zdravje.
- Sodelujočim v raziskavi se zdi vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja pomembna.
- Na področju skrbi za duševno zdravje skavtinje in skavti najpogosteje uporabljajo pogovor, delo v manjših skupinah, osebno spremljanje, refleksijo, različne igre, debate, osebno napredovanje in različne zgodbe.
- Na področju skrbi za duševno zdravje najpogosteje govorijo o skrbi za zdravje na splošno, o samopodobi, o reševanju stisk in skrbi za duševno zdravje.
- Popotniki in popotnice kot najmočnejša področja pri sebi zaznavajo skrb za zdravje na splošno, skrb za umirjenost, skrb za duševno zdravje in področje samopodobe.
- Skavti teme, povezane z duševnim zdravjem, v skavtska srečanja večinoma vključujejo posredno.
- Teme, povezane z duševnim zdravjem, zanimajo večino sodelujočih.
- Več kot polovica sodelujočih skavtinj in skavtov meni, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti.
- Med preventivnimi dejavnostmi na področju duševnega zdravja pri skavtih izpostavljajo čas, preživet v naravi, in krepitev občutka pripadnosti.
- Tabori in drugi večdnevni dogodki služijo kot preventivna dejavnost na področju duševnega zdravja.

- Najpogostejše stiske popotnikov in popotnic so pomanjkanje samozaupanja, stres in strah.
- Popotniki in popotnice imajo občutek, da je voditeljem njihovo duševno zdravje pomembno.
- Voditelji in voditeljice svojim skavtom in skavtinjam velikokrat ponudijo podporo, v primeru zaznane stiske, kar zaznavajo tudi popotniki in popotnice.
- Le redki voditelji in voditeljice se čutijo zelo kompetentne za delo na področju duševnega zdravja.
- Večina voditeljev in voditeljic se je v sklopu skavtov pripravljena dodatno izobraževati na področju duševnega zdravja.
- Skavti in skavtinje na področju duševnega zdravja potrebujejo predvsem dobre odnose s prijatelji in družino, možnost odklopa, prosti čas, preživet v naravi, zadostno količino spanca, možnost pogovora in druženja z bližnjimi.
- Večina sodelujočih skavtinj in skavtov lahko v okviru skavtskih dejavnosti zadovolji svoje potrebe na področju duševnega zdravja.

7 Predlogi

- Povečati obseg vključitve tem, povezanih z duševnim zdravjem, v skavtske aktivnosti.
- Organizirati kontinuirana izobraževanja za voditelje in voditeljice na temo duševnega zdravja – tako na splošno kakor tudi vezana na posamezno starostno skupino in na posamezne težave v duševnem zdravju.
- Vključitev tem, povezanih z duševnim zdravjem, v že obstoječa izobraževanja, ki potekajo pod okriljem ZSKSS in so namenjena voditeljem in voditeljicam.
- Krepitev kompetenc voditeljev za delo na področju duševnega zdravja – da bodo težave v duševnem zdravju mladih lažje prepoznali ter se lažje soočili z njimi – ponudili podporo in pomoč.
- Več pozornosti posvetiti krepitvi duševnega zdravja voditeljev in voditeljic. Spodbuditi stegovodje in stegovodkinje, da organizirajo več dejavnosti, namenjenih voditeljicam in voditeljem, z namenom krepitve njihovega duševnega zdravja. Prav tako pa tudi na ravni združenja kot celotne organizacije organizirati dejavnosti za voditelje, ki služijo kot preventiva oz. ki imajo učinek krepitve duševnega zdravja.
- Spodbujati voditelje in voditeljice, da so odzivni na potrebe svojih skavtinj in skavtov.
- Še naprej razvijati pozitivno samopodobo otrok in mladostnikov ter krepiti njihov občutek vrednosti in samozaupanja. Združenje naj voditeljem in voditeljicam čim večkrat posreduje pripravljene programe oz. smernice za krepitev samopodobe otrok in mladostnikov, ki jih potem voditeljice in voditelji lahko izvedejo na lokalni ravni.
- Spodbujanje razbijanja tabujev oz. stigmatizacije tem, povezanih z duševnim zdravjem – odkrit pogovor o temah, povezanih z duševnim zdravjem, tako na izobraževanjih za voditelje kakor tudi na srečanjih z otroki in mladostniki.
- Promocija tega, da je združenje vedno na voljo voditeljem in voditeljicam, kadar potrebujejo pomoč – vsi voditelji namreč ne vedo, na koga se lahko obrnejo za pomoč.
- Povečati promocijo programa Nisi.sam in portala Skavt, kako si?, ki mladim ponujata varen prostor za spoznavanje in krepitev njihovega duševnega zdravja.
- Večja odzivnost združenja na potrebe voditeljev po pomoči in podpori, kadar se srečujejo s tiskami otrok in mladostnikov.
- Združenje naj spodbudi vse voditeljice in voditelje, da v svoje veje vključijo sistem osebnega spremljanja, ki se kaže kot varovalni dejavnik na področju duševnega zdravja.

- Pozornost je potrebno nameniti tudi odnosu otrok in mladostnikov z družino oz. ozaveščanju družine o duševnih težavah in tveganjih, ki se v povezavi z otroki in mladostniki pojavljajo.
- Krepitev socialnih veščin vseh skavtinj in skavtov s pomočjo sodelovalnega učenja – spodbujanje sodelovanja, skupnega reševanja problemov itd.
- Na srečanjih z otroki in mladostniki nameniti več pozornosti temam, povezanim z reševanjem stisk – stresa, tesnobe, depresije itd.
- Nagovarjati konkretne teme, povezane z duševnim zdravjem – se navezati na konkretne primere, podati konkretne nasvete. Da se bodo skavtinje in skavti lažje soočali s težavami.
- Krepitev socialne mreže otrok in mladostnikov – spodbujanje navezovanja stikov na skavtskih srečanjih, kakor tudi povezovanje skavtov in njihovih družin med sabo ter spodbujanje druženja s soskavti izven organiziranih aktivnosti.
- Omogočanje anonimne pomoči znotraj stega in veje, torej na ravni voditelj–udeleženec in udeleženec–udeleženec.
- Skavti naj na ravni stegov oz. vej še naprej organizirajo čim več večdnevni dogodkov, saj ti pozitivno vplivajo na duševno zdravje njihovih članov.
- Še naprej naj se spodbuja čas, preživet v naravi, saj tudi ta pozitivno vpliva na duševno zdravje mladih.

8 Literatura

- Ambrowitz, J. S., Taylor, S. in McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *Lancet*, 374, 491–499.
- Arch, J. in Craske, M. G. (2008). *Panic disorder. Psychopathology: history, diagnosis and empirical foundations*. New York: Wiley.
- Avguštin Avčin, B. in Konečnik, N. (2013). Generalizirana anksiozna motnja. *Zdravniški vestnik*, 82, 580–588.
- Baden-Powell of Gilwell, R. (1992). *Scouting for boys: a handbook for instruction in Good citizenship*. London: C. A. Pearson.
- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H., in Britovšek, K. (2015). *Duševno zdravje na delovnem mestu*. Pridobljeno 28. 2. 2021 s https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf
- Bajzek, J. (1995). Kriza in perspektive evropske družine. V J. Ramovš (ur.), *Družina-zbornik predavanj na osrednjih strokovnih prireditvah v Sloveniji v letu družine v Cankarjevem domu v Ljubljani, 24. in 25. Oktober 1994* (str. 87–121). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Bajzek, J., Bajzek, R., Bedernjak, K., Červek, A., Sraka, J., Sraka, N. in Strniša Tušek, Š. (2008). *Odiseja mladih*. Radovljica: Didakta.
- Bogart, M., L. (2014). *Peer Victimization in Fifth Grade and Health in Tenth Grade*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2014/02/11/peds.2013-3510.full.pdf>
- Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije: priročnik za samopomoč*. Ljubljana: Modrijan.
- Braconnier, A. (2005). *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila International.
- Bučar-Ručman, A., Boštjančič, B. in Šolfla, M. (2004). *Nasilje in mladi*. Ljubljana: Salve.
- Bukatko, D. in Daehler, M. W. (2004). *Child Development*. Boston, New York: Houghton Mifflin Company.

- Cevc, M. in Remškar, A. (ur.). (2001). *Dvigni peruti. Priročnik za skavtske voditeljice in voditelje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- Čaćinović Vogrinčič, G. in Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čuk, V. (2010). Uvodnik: zdravstvena nega in duševno zdravje. *Obzornik zdravstvene nege*, 44(3). Pridobljeno 1. 3. 2021 s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2764/2696>
- Dernovšek, Z. M., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Slovenije.
- Duchesne, S., Vitaro, F., Larose, S. in Tremblay, R. E. (2008). Trajectories of Anxiety During Elementary-school Years and the Prediction of High School Noncompletion. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1134–1146.
- Dibben, C., Playford, C. in Mitchell, R. (2016). Be(ing) prepared: Guide and Scout participation, childhood social position and mental health at age 50 – a prospective birth cohort study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71, 275–281.
- Elliot, C. H. in Smith, L. L. (2010). *Overcoming anxiety for dummies*. New York: Wiley.
- Gregorič Kumperščak, H. (2011). Childhood and adolescent schizophrenia and other early-onset psychoses. *Psychiatric disorders – trends and developments*, XI, 131–152.
- Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Harris, J. R. (2007). *Otroka oblikujejo vrstniki*. Ljubljana: Orbis.
- Hribar, N. in Janša, D. (2010). Danes ne grem v šolo – primer obravnave otroka s šolsko fobijo. V I. Andolšek in M. Hudoklin (ur.), *Izzivi in pasti otroštva in adolescence: sodobni pristopi k varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov* (str. 76–87). Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Hribar, N. in Magajna, L. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje učencev z težavami zaradi anksioznosti. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.), *Učenci z učnimi težavami – prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje* (str. 212–228). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Humphreys, T. (2002). *Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Jaffe, D. (1991). *Kaj lahko storimo za svoje zdravje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič,

- M. in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: NIJZ.
- Jeriček Klanšček, H. in Kamin, T. (2007). Smernice za delo z otroki in mladostniki. V V. Pucelj (ur.), *Vzgoja za zdravje*. Pridobljeno 5. 6. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vzgoja_za_zdravje.pdf
 - Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Ljubljana: NIJZ.
 - Juul, J. (2009). *Družinske vrednote- življenje s partnerjem in otroki*. Radovljica: Didakta.
 - Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. in Dernovšek, M., Z. (2009). *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
 - Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.
 - Košir, K. in Pečjak, S. (2007). Dejavniki, ki se povezujejo s socialno sprejetostjo v različnih obdobjih šolanja. *Psihološka obzorja*, 16 (3), 49–73.
 - Kozoder, D. (ur.). 2002. *Sam vodim svoj čoln: Vzgoja za odgovorno odraščanje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
 - Kraševac Ravnik, E. (1999). Ekonomski in socialni dejavniki duševnega zdravja ter obrobne skupine otrok in mladostnikov. V E. Kraševac Ravnik (ur.), *Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov* (str. 58–85). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
 - Kren-Orban, T. (1995). *Vrednote mladih med ideali kulture in resnico dejanj*. Radovljica: Didakta.
 - Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
 - Lavrič, M. in Deželan, T. (ur.). (2021). *Mladina 2020: Položaj mladih v Sloveniji*. Maribor: Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba in Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
 - Mali Kovačič, U., Podlogar, T., De Leo, D. in Poštuvan, V. (2019). Mladinsko delo, krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomora. *Psihološka obzorja*: 28, 72–73.

- Marolt, M. (2008). *Delo kot vrednota mlade generacije* (Diplomsko delo). Ekonomska fakulteta, Ljubljana.
- Marušič, A. in Temnik, S. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska mohorjeva družba.
- Maučec Zakotnik, J., Švab, V., Anderluh, M., Dernovšek, M. Z., Konec Jurčič, N., Dominkuš, D., Ferlan Istinič, M., Čobal, N., Zupančič, A., Vinko, M. in Makivić, I. (2019). *Mira za duševno zdravje: Nacionalni program duševnega zdravja*. Ljubljana: NIJZ.
- Mesec, M. (2009/2010). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Mihevc Ponikvar, B. in Rok Simon, M. (2009). Zdravje mladostnikov in mlajših odraslih. V Rakar, T., in Boljka, U. (ur.), *Med otroštvom in odraslostjo: Analiza položaja mladih v Sloveniji 2009* (str. 95–110). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino in Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
- Miklavžin, P. (2010). Izkušveno učenje v naravi kot alternativna oblika vzgojnega dela z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami. V M. Krajncan in P. Miklavžin (ur.), *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 102–127). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Mikuš Kos, A. (1991). *Šola in duševno zdravje*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Mikuš Kos, A. (1999). Teoretični koncepti nastanka in vzdrževanja psihosocialnih in psihiatričnih motenj v otroštvu. V E. Kraševac Ravnik (ur.), *Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov* (str. 16–41). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Mladinski svet Slovenije. (2021). *Duševno zdravje mladih: Stališče Mladinskega sveta Slovenije*. Pridobljeno 28. 4. 2021 s <http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2021/03/MSS-dusevno-zdravje-mladih-MSS-003-21.pdf>
- Modic, J., Berglez, S. in Beočanin, T. (2011). *Programski dokument Mladinskega sveta Slovenije: Zdravje mladih*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Musek, J. (2014). *Psihološki temelji družbe prihodnosti*. Ljubljana: Inštitut za etiko in vrednote Jože Trontelj.

- Muesek, J. (2003). *Raziskovanje vrednot v Sloveniji in vrednotni univerzum Slovencev*. Pridobljeno 1. 6. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/345013856_Raziskovanje_vrednot_v_Sloveniji_in_vrednotni_univerzum_Slovencev
- Musek Lešnik, K. (2008). *Vrednote, poslanstvo in vizija podjetja: Organizacijske vrednote, poslanstvo in vizija podjetja kot jedrni element strateškega managementa*. Koper: Fakulteta za management.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S. in McGorry, P. (2007). *Mental health of young people: a global public-health challenge*. New York: The Lancet.
- Pilgram, D. (2006). *Key concepts in mental health*. London: Sage.
- Podlogar, T., Poštuvan, V., Zadavec Šedivy, N. in Mali Kovačič, U. (2018). *Duševno zdravje mladih*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- Poštrak, M. (2011). Prispevek socialnega dela pri preprečevanju opuščanja šolanja. V P. Javrh (ur.), *Obrazi pismenosti: spoznanja o razvoju pismenosti odraslih* (str. 202–218). Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028*. (ReNPDZ18–28). Ur. L. RS 24/18.
- Yehuda, R. (2002). Post traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*, 346, 2, 108–114.
- Schwartz, S. H. (2012). *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1). Pridobljeno 8. 3. 2021 a <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/11/>
- Tomori, M., Stergar, E., Pinter, B., Rus Makovec, M. in Stikovič, S. (1998). *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Tomori, M. (1999). Duševne motnje v razvojnem obdobju. V M. Tomori in S. Ziherl (ur.), *Psihiatrija* (str. 317–353). Ljubljana: Litteraioicta.
- Tomori, M. (1995). Mladostnik – priča, žrtev in izvajalec nasilja. V *Panika: Širimo psihološka obzorja*, 1, 13–15.
- Tompkins, M. A. (2013). *Anxiety and Avoidance: a Universal Treatment for Anxiety, Panic and Fear*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi: socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Urek, M. in Ramon, S. (2008). Uveljavljanje načela enakopravnosti glede etničnosti in spola v duševnem zdravju. *Socialno delo*, 47 (3/6), 177–186.
- Weare, K. in Gray, G. (2010). *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Priročnik za uliteke in druge, ki delajo z mladimi*. Pridobljeni 5. 6. 2021 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-18PGZCVN/d88b95d0-bc64-488d-ab05-4baad42b9938/PDF>
- WHO (2020 a). Adolescent mental health. Pridobljeno 1. 3. 2021 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2021). *Constitution*. Pridobljeno 26. 2. 2021 s <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- WHO. (2020 b). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. Pridobljeno 26. 2. 2021 s <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336864/9789240011854-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- WHO. (2014). *Mental Health Action Plan: 2013–2020*. Pridobljeno 26. 2. 2021 s https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=6AAA336143C544B1E176A030A829761A?sequence=1
- WHO. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. Pridobljeno 28. 4. 2021 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zaviršek, D. (2000). Telo v prostorih zasebnega in javnega: sociološki in psihosocialni modeli motenj hranjenja. V T. Battelino (ur.), *Zbornik debelost in motnje hranjenja* (str. 143–151). Ljubljana: Klinični center.
- Ziherl, S. (1997). Stresne motnje in obvladovanje stresa. V B. Brinšek in V. Stamos (ur.), *Nevrotske, stresne in somatoforme motnje v splošni medicini in psihiatriji* (str. 38–47). Begunje: Psihiatrična bolnišnica.
- Zimmer-Gembeck, M. J. in Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher*, 15, 3–7.
- ZSKSS. (b. d.). *Skavt, kako si?* Pridobljeno 23. 6. 2021 s <https://skavt-kako.si>
- ZSKSS. (2019). *Skavtska vzgoja: Gradivo za trenerje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- ZSKSS. (2020). *Statut ZSKSS*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- ZSKSS. (2016 a). *Za medije*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s <https://skavti.si/za-medije>

- ZSKSS. (2016 b). *Za zdravje mladih*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s <https://skavti.si/za-zdravje-mladih>
- ZSKSS. (2018). *Smernice za osebno spremljanje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), (2004). *Razvojna psihologija* (str. 589–611). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

9 Priloge

9.1 Priloge za kvalitativni del raziskave

9.1.1 Priloga A: Vodila za intervju z voditelji in voditeljicami

- Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?
- Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?
- Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?
- Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?
- Kako bi opisala svoje duševno zdravje?
- Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?
- Kaj pa lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika?
- Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?
- Kako (na kak način) kot skavtski voditelj/voditeljica informiraš in vzgajaš skavte na področju duševnega zdravja?
- Zakaj se ti zdi pomembno, da se na srečanjih posvetite tudi temi duševnega zdravja?
- Kakšno vlogo meniš, da imajo skavti pri informiranju o duševnem zdravju (tudi glede na pomembnost)?
- Kaj pa pri vzgoji duševnega zdravja?
- Kako pogosto se s tem ukvarjaš/ukvarjate?
- Kakšne preventivne dejavnosti izvajaš na področju duševnega zdravja?
- Kaj pa podpora otrokom, ki so v stiski (oz. pri katerih zaznaš stisko)?
- Na kak način jo nudiš?
- Se ti zdi, da si v tem dober?
- Kako bi se lahko v tem izboljšal oz. kaj meniš, da bi lahko storil/a bolje ali na drugačen način?
- Katere vrste stisk oz. področja duševnega zdravja najpogosteje opažaš (kje je pogosteje nujna podpora)?
- Kaj pa kot voditelj, si sam deležen podpore na področju duševnega zdravja (iz strani drugih voditeljev, državnega vodstva)?
- Si s tem zadovoljen ali bi želel kaj spremeniti?
- Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?
- Kako se ti zdijo zagotovljene?
- Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?
- Kaj pa na zadovoljitev teh potreb?
- Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?
- Na koga se (lahko) obrneš, če potrebuješ pomoč pri podpori otrokom v stiski (ali pri preventivnih dejavnostih)?
- Bi na tem mestu želel še kaj dodati?

9.1.2 Priloga B: Vodila za intervju s popotniki in popotnicami

- Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?
- Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?
- Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?
- Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?
- Kako bi opisala svoje duševno zdravje?
- Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

- Kaj pa lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika?
- Katere vrste stisk oz. področja duševnega zdravja najpogosteje opažaš pri sebi?
- Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?
- Dobiš na skavtih kakšne informacije o duševnem zdravju?
- Kako/na kak način vas tvoji voditelji/voditeljice informirajo in vzgajajo na področju duševnega zdravja?
- O čem ste do zdaj že govorili na področju duševnega zdravja?
- Na kak način ste se te teme dotaknili?
- Bi si morda želel/a, da bi se tega lotili drugače, kako?
- Se ti zdi, da je voditeljem tvoje duševno zdravje pomembno?
- Kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja izvajate na skavtih?
- Kakšne bi predlagal/a ti?
- Si se že kdaj obrnil/a na pomoč voditeljev v primeru stiske?
- Na kak način so ti voditelji pomagali?
- Kaj pa drugi (so)skavti, tvoji vrstniki, so ti bili v pomoč? Kako?
- Bi se ponovno obrnila na njih ali bi raje o stiski govoril/a z voditeljem/ico?
- Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja? (Pri čem oz. na katerih področjih duševnega zdravja bi potreboval/a več informacij, veščin in podpore?)
- Kako se ti zdijo zagotovljene?
- Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe?
- Kaj pa na zadovoljitev teh potreb?
- Kaj lahko storiš sam/a za zadovoljitev teh potreb?
- Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?
- Bi na tem mestu želel še kaj dodati?

9.1.3 Priloga C: Zapisi intervjujev²

Intervju A

Datum intervjuja: 5. 3. 2021

M: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

L: Sem Lara in sem študentka 5. letnika medicine. Od kar se spomnim so bili v mojem življenju v določeni meri prisotni skavti, sama pa sem skavtinja postala leta 2005. Trenutno sem 5. leto voditeljica in sem v tem času bila v stiku z otroki od 8. pa vse do 19. leta. Trenutno **sem voditeljica popotnikov in popotnic**. Zadnja tri leta **vodim tudi skupino voditeljev v lokalni enoti**.

M: Prvo področje najinega intervjuja so prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju. Zanima me, kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

L: Glede duševnega zdravja vem to, da **je kontinuum in smo ljudje v vsakem trenutku nekje med popolnim duševnim zdravjem in boleznijo. Predstavlja en spekter zdravja**, o katerem sem več slišala predvsem v zadnjih letih. Ob veliko promocije telesnega zdravja, se mi zdi dobro, da se o njem več govori, saj **dobro počutje pripomore k boljšemu vsakodnevemu funkcioniranju**.

² Zaradi ohranjanja pristnosti zapisi odgovorov v intervjujih niso lektorirani.

M: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

L: Zaradi narave študija in vseh ostalih ob študijskih dejavnosti, **se mi zdi pomembno, da tudi jaz skrbim za svoje duševno zdravje**, saj imam občutek, da **vseh stvari sicer ne bi zmogla**.

M: Kako pa bi opisala svoje duševno zdravje?

L: So dnevi, ko **se počutim mirno in bolj zdravo**, potem pa **pridejo zagotovo obdobja, ko je vsega preveč in hitro pozabim tudi na skrb za ta del**.

M: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

L: Z moje perspektive na duševno zdravje v veliki meri pripomorejo **ljudje s katerimi si obkrožen**, pa **vsebine, ki jih konzumiraš** npr. preko socialnih omrežij. Potem pa tudi **hobiji, prehrana, »notranji monologi« in dojemanje sveta**.

M: Kaj pa lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika?

L: Vse te stvari, ki sem jih prej naštel lahko tudi negativno vplivajo na duševno zdravje.

M: Lahko malo bolj podrobno pojasniš, kakšni so lahko negativni učinki prehrane, hobijev itd.

L: **Hrana lahko zelo hitro negativno vpliva na človeka** – če je preveč, premalo ali če ni zdrava. Enako velja za **hobije, ki lahko zelo hitro izčrpajo vplivajo na človeka**, namesto da bi ga napolnili z energijo.

M: Kako bi lahko te ovire presegli skavti?

L: Menim, da se **skavti trudimo ustvarjati predvsem varno okolje**, kjer je **prostor za pogovor o katerikoli temi**. Skozi vsa starostna obdobja vključujemo **osebno spremljanje**, kjer se voditelj posveti vsakemu otroku ali mladostniku posebej za **pogovor, vzpodbudo ali oporo**. Na voljo imamo tudi kakšne **vodene vprašalnike za samorefleksijo** (Skavt, kako si?) in **usposobljeno osebje za primere stiske**.

M: Zdaj se bova osredotočili na to, kakšna je vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja. Kako misliš, da lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

L: Ravno zato, ker pri skavtih z otroki delamo po različnih metodah, glede na starost in naslavljammo potem tudi različne izzive otrok in mladostnikov, se mi zdi da **smo vzpodbudno okolje tudi za skrb za duševno zdravje**. Od začetka se trudimo **razvijati bratske odnose tako na nivoju voditelj – udeleženec, kot med sovrstniki**. **Vzpodbujamo medsebojno sprejemanje, kar pripomore k varnemu okolju**.

M: Kako (na kak način) kot skavtska voditeljica informiraš in vzgajaš skavte na področju duševnega zdravja?

L: **Moj prvi korak, kot voditeljice skupine otrok, je opazovanje** in mi daje dobro podlago, da **potem vsebine čez leto prilagajam potrebam te specifične skupine, tudi na področju duševnega zdravja**. V splošnem **stvari pri skavtih spoznavamo ali se jih učimo skozi igro in tako morda lažje naslavljammo tudi te vsebine**. Trenutno vodim mladostnike srednješolce in se sproti z majhnimi koraki trudimo na področju duševnega zdravja. **Vsako srečanje med drugim začnemo z »minutkami«**, ki predstavljajo nekaj časa, ko **vsak v manjši skupinici podeli kako se počuti, kaj se mu je pretekli**

teden dogajalo in odgovori na še kakšno vnaprej pripravljeno vprašanje. Zdi se mi, da to pozitivno vpliva na posameznike, kakor tudi na dinamiko celotne skupine.

M: Če prav razumem, se ti torej zdi pomembno, da se skavti na srečanjih posvetite tudi temi duševnega zdravja?

L: Ja, seveda.

M: Meniš, da imajo skavti pomembno vlogo pri informiranju in vzgoji o duševnem zdravju, kakšno?

L: **Ja, menim, da imajo skavti pri tem pomembno vlogo** in da se trudimo prispevati k temu. **Podajanje informacij pri nas sicer ne poteka na klasičen način** – kot predavanje o duševnem zdravju, ampak **to vključujemo v ostale vsebine.** Kot omenjeno **voditelji mladostnike tudi osebno spremljamo** in imajo tako v voditelju - osebnem spremljevalcu vedno osebo, ki jim je na voljo, da prisluhne, z njimi kaj predebatira ali jim pomaga poiskati pomoč kje drugje, kadar težave presegajo njegove sposobnosti.

M: Kako pogosto se s tem ukvarjaš/ukvarjate? Se ti zdi to dovolj?

L: Zdi se mi, da imamo **ob vseh ostalih področjih, ki jih zajemamo na srečanjih, vključeno tudi dobro mero duševnega zdravja,** seveda pa se trudimo, da bi bilo tega morda še malo več.

M: Mi lahko morda poveš, katera so ta področja, kjer lahko do izraza pride duševno zdravje?

L: V najstarejši skupini, ki jo vodim sama, velikokrat **srečanja potekajo v obliki vodenih debat in pogovorov o aktualnih temah v svetu, tukaj včasih govorimo tudi o temah povezanih z duševnim zdravjem in zdravjem na splošno.** Prav tako **občasno srečanja organizirajo klanovci sami in to jim daje možnost, da počnemo tisto, kar je všeč njim in kar pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje.**

M: Najina naslednja tema so oblike preventivnih dejavnosti na področju duševnega zdravja in psihosocialna podpora v stiski pri skavtih. Zanima me, če izvajaš kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja?

L: Seveda. **Naše minutke in pogovori ob osebnem spremljanju se mi zdijo dobra sprotne refleksija in priložnost, da mladi podelijo svoje morda manjše sprotne stiske in tako situacije lažje predelajo, še preden bi se potencialno lahko razvile v težje.**

M: Se ti zdi, da je to dovolj ali bi želela kaj spremeniti?

L: **Zaenkrat se mi zdi, da se je to izkazalo kot dobra praksa.** Sem pa seveda mnenja, da je vedno **prostor za izboljšave oziroma napredek.**

M: Kaj pa podpora otrokom, ki so v stiski (oz. pri katerih zaznaš stisko)? Na kak način jo nudiš?

L: **Pri otrocih s katerimi sem delala do zdaj večjih stisk še nisem zaznala.** Žal nekateri pri katerih **začutiš, da se nekaj dogaja v ozadju na področju duševnega zdravja kdaj tudi prenehajo obiskovati aktivnosti** (sicer takih primerov ni bilo veliko) in potem težko stopiš z njimi v kontakt. **Do zdaj smo stiske članov vedno lahko reševali s pogovori.**

M: Se ti zdi, da si v tem dobra?

L: **Do področja duševnega zdravja imam osebno precejšnje »strahospoštovanje«, ker se mi zdi da še nimam dovolj znanja, da bi lahko bila samozavestna. Ampak počasi delam na tem – preko delavnic in izobraževanj v sklopu skavtov in preko študijske poti.** V prvih letih moje voditeljske poti, velikokrat priložnosti za izobraževanje na tem področju pri skavtih nisem izkoristila, ker me sama vsebina v primerjavi s katerimi drugimi ni toliko pritegnila, zadnje čase pa se zavestno trudim več delati na tem.

M: Zdaj si mi že pojasnila tudi, kako bi se v tem lahko izboljšala oziroma kako to že počneš. Bi želela k temu vseeno še kaj dodati?

L: **Znanje, ki ga na tem področju pridobim v sklopu študija mi zelo koristi in tudi skavti na tem področju nudijo veliko možnosti, tako da mislim, da bom v prihodnosti lahko postala še boljša v tem.**

M: Naslednji sklop so potrebe skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja. Za začetek me zanima, kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

L: Sama se trudim nasvete in metode glede duševnega zdravja, ki jih ponudimo udeležencem vključevati tudi v svoje življenje. V prvi vrsti **sem med skavti spoznala veliko prijateljev, ki jim zaupam in lahko z njimi delim svoje pomisleke in stiske, da jih lažje premostim, kar je zame oz. za moje duševno zdravje veliko vredno.** Vzpodbuja se tudi **preživljanje prostega časa v naravi, samorefleksija in šport, kar vse skupaj spet pozitivno vpliva na duševno zdravje. Na usposabljanjih si prav tako sam deležen osebnega spremljanja.**

M: Če prav razumem, imajo torej skavti na tvoje potrebe na področju duševnega zdravja pomemben vpliv?

L: Zagotovo.

M: In tudi na zadovoljitev teh potreb?

L: **Ja, tudi na zadovoljitev. Predvsem iz vidika ljudi, ki sem jih spoznala na skavtih.**

M: Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe (ali potrebe drugih) na področju duševnega zdravja?

L: Glede na stiske s katerimi se soočam v tem delu svojega življenja, **aktivnosti znotraj skavtov zelo dobro zadovoljijo moje potrebe, zraven njih pa so mi na voljo vedno tudi moja družina in prijatelji.** Pomoči tako ne iščem drugje.

M: Na koga se (lahko) obrneš, če potrebuješ pomoč pri podpori otrokom v stiski (ali pri preventivnih dejavnostih)?

L: V primeru, da to potrebujem/o **so nam vedno na voljo državna vodstva, duhovni asistenti in druge usposobljene osebe znotraj združenja.**

M: Bi na tem mestu želela še kaj dodati?

L: Mislim, da sva zajeli vse, tako da zaenkrat ne.

M: Hvala, Lara.

Intervju B

Datum intervjuja: 12. 3. 2021

M: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

N: Moje ime je Nejc, **sem načelnik ZSKSS**, skavt sem od leta 1999 in **še vedno tudi aktiven voditelj prostovoljec za bobre** – to so naši najmlajši skavti.

M: Na začetku se bova osredotočila na prepričanja mladostnikov – skavtinj in skavtov o duševnem zdravju. Zanima me, kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

N: **Duševno zdravje je tisto kar ni fizično zdravje**, razumem ga tako, da **skupaj z fizičnim zdravjem sestavlja zdravje**. Torej, da nisi zdrav, če si zdrav samo fizično ali duševno. In da je neločljivo za našo dobrobit in neoprijemljivo. **Predstavlja dobrobit, blagostanje**.

M: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

N: **Ja, meni se zdi moje duševno zdravje zelo pomembno**. Na srečo se mi zdi, da **z njim nikoli nisem imel težav**, opažam pa, da **ob povečanih količinah dela zaznavam stres pri sebi in vidim kako negativno vpliva name**. **Duševno zdravje se mi zdi ključno**.

M: Kako bi opisal svoje duševno zdravje?

N: **Jaz mislim, da sem kar zdrav**. Torej tudi duševno. **Zdi se mi tudi, da kar delam na tem – ko se ukvarjam s športom in hodim ven vem**, da je to moj filter oziroma varovalni dejavnik. Tako da se trudim.

M: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

N: Jaz mislim, da **okolica v najširšem možnem pomenu besede in seveda posameznik sam**. Pod okolico mislim **ljudi, ki nas obkrožajo, prostor, ki nas obdaja in tudi vzgojo, ki smo je deležni**. Zdi se mi, da lahko različni ljudje v isti okolici zelo drugače reagirajo.

M: Lahko še malo bolj pojasniš?

N: Torej okolje kot prostor, torej razmere v katerih človek živi - v revščini, v blagostanju, to se mi zdi, da je en del – **v urejenih ali neurejenih razmerah čisto fizično**, za bivanje. Kot drug del razumem **odnose z ljudmi, ki so okrog njega - dobri ali pa slabi**. Kot tretje pa to, da če je on dobro vzgajan in zna sam pri sebi razumeti duševno zdravje in skrbeti za njega, lahko nekdo v zelo slabšem okolju boljše živi, kot nekdo, ki je v dobrem okolju in tega ne zna. **Verjetno pa ima na vse to vpliv tudi genetika**.

M: Tukaj sva torej na nek način že tudi odgovorila, kaj lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika, bi še vseeno kaj dodal?

N: Ne mislim, da je to to. Jaz se sicer ne spoznam na to, ker nisem strokovnjak, ampak morda še to – menim, da smo **v določenih življenjskih obdobjih veliko bolj dovzetni za različne težave**, če gledamo recimo tudi na razvojno psihologijo in tudi na fizičen razvoj posameznika (hormoni itd.).

M: Prej si omenil, da je lahko okolje pozitivno, kako pa si mislil, da je lahko negativno? Si s tem mislil revščino ali kaj drugega?

N: Ja, saj okolje je zelo širok pojem, ampak v bistvu sem mislil pogoje za bivanje in odnose. Se mi zdi, da gre to z roko v roki. Mogoče odnosi celo bolj vplivajo na naše duševno zdravje kot okolje. Nekdo tudi, če živi v slabem okolju, ampak so odnosi dobri, lahko dobro krmari skozi življenje. Če pa so odnosi slabi in se kregaš pa lahko to tudi negativno vpliva na tvoje duševno zdravje. Dodam lahko še laično razmišljanje, da je tudi na vsakem »robu« - torej na spodnjem pragu revščine in na zgornjem pragu »blagostanja/bogastva« težko.

M: Zdaj se bova osredotočila na to, kakšna je vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja. Kako misliš, da lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

N: Jaz mislim, da **skavti pozitivno vplivamo na duševno zdravje na tedenski ravni na srečanjih** in druga stvar v **odnosu osebni spremljevalec–spremljanec**. Kar jaz vidim kot lepoto tega kar imamo skavti je to, da se že **znotraj posamezne starostne skupine otroci med sabo spremljajo** – recimo malo starejši malo mlajše. In da je **vedno tudi voditelj osebni spremljevalec**. Zavedam se, da ponekod to malo slabše deluje in zato na državni ravni ravno prenavljamo ta proces osebnega spremljanja. Torej kot prvo ta osebni odnos, kot drugo pa **služenje v družbi, gibanje v naravi, učenje v malih skupinah...**

M: Kako (na kak način) kot skavtski voditelj informiraš in vzgajaš skavte na področju duševnega zdravja?

N: Kot voditelj do otrok je pomembno vedeti, da smo skavti neformalna organizacija in tega ne delamo kot izobraževanje, tako da **to poteka preko skavtskih srečanj**, s pomočjo skavtske vzgoje. Pri bobrih **se na vsakem srečanju trudiš biti tak, da oni začitijo, da ti lahko povedo, če jih kaj moti**. In potem to poteka skozi celotno skavtstvo. **Tudi vera je lahko pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje** in tudi na tem delamo pri skavtih. Tudi na osebni ravni. Kot načelnik pa na to gledam čisto drugače.

M: Kako pa kot načelnik?

N: **Tam tudi v oblikah kot je skrb da imamo systemske rešitve, da imamo osebe, ki so usposobljene za to, da ljudje imajo možnost hoditi na takšna izobraževanja**, ki so na državni in mednarodni ravni in to potem prenašajo naprej v organizaciji. Da imamo usposobljeno državno raven. **Da se ta vsebina pojavlja na srečanjih za voditelje. Da vemo, da imamo osebo v združenju, ki je za to usposobljena in imenovana** – da se lahko voditelji vedno na nekoga obrnemo.

M: Se ti zdi pomembno, da se na srečanjih z otroki posvetite tudi temi duševnega zdravja? Razumem, da to poteka bolj posredno, ne mislim kot predavanje, ampak da se tudi to vpeljuje v srečanja.

N: **Ja, zelo kratek odgovor bi bil ja**. Bolj kompleksen pa, da skavtska vzgoja govori o tem, da imamo metodo (način) s katero vzgajamo in vsebine h katerim vzgajamo (pustimo, da je že tam kakšna, ki je blizu duševnemu zdravju). Strmimo k temu, da vzgajamo pristnega, odgovornega, samostojnega in zdravega človeka/kristjana/državljana. **In če želimo, da so naši člani zdravi, duševno zdravje seveda avtomatsko spada zraven.**

M: Meniš, da imajo skavti pomembno vlogo pri informiranju o duševnem zdravju, kakšno?

N: Menim, da **bi lahko imeli pomembnejšo**. Mislim, da smo **skavti odlična preventiva – boljše skoraj težko najdeš!** Ampak **v kurativi pa smo malce slabši**. V preprečevanju smo odlični, **ko pa enkrat pride do težave pa nismo organizacija, ki je temu namenjena** – torej reševanju duševnega zdravja. In potem se pojavljajo težave, sploh, ker nas je toliko in je toliko različnih prostovoljcev in ne more vsak delovati po točno enakem principu. Pri nas se prostovoljci menjavajo na 3-4 leta in vsi niso bili na vseh usposabljanjih. **Pri preventivi pa se mi zdi, da smo zelo pomembni in dobri**. Mi lahko prosim še enkrat ponoviš kakšno je bilo vprašanje.

M: Vprašanje je bilo, če meniš, da imajo skavti pomembno vlogo pri informiranju o duševnem zdravju.

N: Dodal bi še to, da **zadnja leta med voditelji več govorimo o duševnem zdravju**. Nam je zelo pomembno, ampak **ni to nekaj kar bi zelo izpostavljali med otroci**. Ne rečemo evo, zdaj pa bomo govorili o duševnem zdravju. Morda bi to lahko počeli večkrat.

M: Zanima me, če izvajaš kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja in kakšne so?

N: Jaz mislim, da smo **skavti že v osnovi takšna organizacija, da nas naše poslanstvo sili k temu, da smo veliko zunaj, se dosti gibamo, smo v manjših skupinah, kjer si naravno bolj zaupaš kakor v večjih, smo osebno spremljani, služimo v družbi**, spodbujamo altruizem – meni se res zdi tako **okolje, ki te sili k boljšemu duševnemu zdravju**. Jaz kot Nejc, kot voditelj, v najmlajši starostni skupini, več kot da **se pogovarjamo** in smo zunaj težko delam, seveda pa če bi začutil potrebo, imamo **znotraj organizacije mehanizme, ko če sam ne bi znal pomagat, bi se lahko na koga obrnil**. Ali pa če bi začutil kakšno stisko pri skavtih.

Kot načelnik pa je moja naloga, da te naše sistemske rešitve, ki jih imamo in jih ustvarjamo, ali pa osebe, ki so za to usposobljene, spravim do čim več ljudi. Zdaj bo ravno izšla knjižica, namenjena osebnemu spremljanju in osebnemu napredovanju članov, do čisto vsakega člana. Vsak voditelj pa je povabljen tudi na delavnice o tem kako jo uporabiti in izvajati aktivnosti povezane s tem. Hkrati se mi zdi, da je moja naloga, da jaz rečem ljudem znotraj izvršnega odbora ali pisarne »Ej, danes pa probaj ne delat, pa si vzami fraj in poskrbi za svoje zdravje« - recimo, v tem kontekstu.

M: Se ti zdi, da je to dovolj ali bi želel kaj spremeniti?

N: **Jaz mislim, da je vedno prostor za izboljšave, sem pa zadovoljen s trenutnim stanjem**.

M: Kaj pa podpora otrokom, ki so v stiski oz. pri katerih zaznaš stisko? Na kak način jo nudiš?

N: Sedaj, ko gledam nazaj, se spomnim, da sem od parih ljudi izvedel, da **sem jim v življenju na nek način izjemno pomagal**. Prav zadnjič mi je nekdo povedal, da v nekem trenutku ni bil prepričan kaj bi s svojim življenjem, pa sem ga jaz klical, če bi nekje pomagal na enem usposabljanju in sem ga malo motiviral in je potem tisto njegovo temno obdobje to zelo prekinilo. Je rekel, da ne ve kaj bi se takrat zgodilo z njegovim življenjem. Po eni strani sem zelo hvaležen za to, čeprav mislim, da se zavestno s tem nikoli nisem rabil ukvarjati. Razen zdaj res na koncu, kot načelnik, ko sem se ukvarjal z zaposlenimi in celotno organizacijo. Kot do otroka pa se mi zdi, da itak **največ vidiš takrat, ko osebno spremljaš otroke na taborih**. In potem tudi vidiš kdo je za to najbolj primeren, če se otrok zaupa direktno tebi, potem ti, če ne, lahko drug - sovoditelj. Veliko voditeljev študira pedagoške smeri, sociologijo,

psihologijo... in so morda že v osnovi bolj opremljeni za reševanje tovrstnih izzivov. Kot že omenjeno pa imamo (za skrajne primere), ko prostovoljec ni usposobljen ali sposoben izvajati pomoči, organizirano pomoč na ravni organizacije.

M: Kot način bi torej izpostavil predvsem pogovor oziroma opazovanje in potem pogovor?

N: Tako. **Ključen je osebni pristop, ki ga je pri skavtih ogromno.**

M: Na naslednje vprašanje sicer glede na to, kar si mi povedal že imam odgovor, ampak vseeno: ali se ti zdi, da si v tem dober?

N: **Jaz mislim, da v tem nikoli nisi zares dober - oziroma, da lahko vedno napreduješ.** Tudi, da k temu zelo pripomoreta empatija in tvoje sposobnosti – če pač imaš dar za to. **Mislim, da mi gre še kar okej,** ampak bi rad bil še boljši.

M: No, kako bi se lahko pa v tem še izboljšal oz. kaj meniš, da bi lahko storil bolje ali na drugačen način?

N: Za začetek bi lahko organiziral še več srečanj – to je zdaj sicer specifično za korono, ker zdaj, ko otrok v živo ne vidimo tako pogosto nimam točno občutka kaj se z otroci dogaja, kar je slabo. Ampak generalno gledano pa mislim, da se na tem področju sam od sebe težko izboljšam. Mislim, da **bi se lahko bolj izobrazil,** za kar se mi zdi, da so konstantno možnosti na voljo, mogoče le jaz nimam časa za udeleževanje.

M: To misliš možnosti, ki jih ponuja združenje?

N: Tudi združenje ja. Jaz mislim, da **v resnici že samo združenje ponuja veliko različnih izobraževanj.** Lahko bi se pa udeležil tudi zunanjih izobraževanj. Kar jaz kot načelnik vidim kot prednost so še kakšna dodatna partnerstva, čeprav mislim, da smo se **v zadnjih letih res zelo aktivno vključevali v partnerstva z nekaj inštituti in organizacijami in da imamo kot organizacija precej znanja, ki ga zdaj spravljamo v tako obliko, da bo bolj uporabno za vse.** Spravljamo ga do ljudi. Zdaj ravno s to knjižico osebnega spremljanja mislim, da bomo naredili pomemben korak do voditeljev, pa s portalom Skavt kako si?. V preteklosti smo na področju duševnega zdravja sodelovali z Inštitutom Andreja Marušiča. Zdaj smo sodelovali tudi z Lunino vilo. Sodelujemo tudi s fakultetami.

M: Zdaj se premikava k naslednjemu sklopu, in sicer potrebam skavtinj in skavtov na področju duševnega zdravja. Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

N: Velike (smeh). **Moja največja potreba na področju duševnega zdravja je, da bi več spal,** jaz, kot Nejc. In da bi na ta način poskrbel boljše zase. Ampak pri tem skavti nimajo nobene veze, razen da morda prispevajo še kakšno uro kvoti ne-spanja. Če govoriva o meni kot voditelju, pa je to, **da jaz tudi, če imam težave kot voditelj prostovoljec, se lahko na koga obrnem.** To je moja potreba in **zdi se mi, da imamo to kar dobro urejeno.**

M: Torej je ta potreba v bistvu zagotovljena, ne?

N: Ja. Ne vem, če bi še kaj dodal.

M: Kakšen vpliv pa se ti zdi, da imajo skavti na tvoje potrebe na področju duševnega zdravja? Čeprav glede na to, da si izpostavil samo spanje ...

N: Seveda imam tudi **potrebo po kvalitetnih odnosih**, ki se mi zdi zagotovljena. In **da delam nekaj kar se mi zdi pomembno, da nekaj doprinašam**. To se mi zdi zagotovljeno, tudi zaradi skavtov – zelo. Pa tudi to, **da se lahko gibam in hodim v naravo** – to mi je zdaj v času korone še posebej pomembno. Da imam prijateljstva. To je ena stvar, ki je do zdaj sploh še nisem izpostavil, čeprav se mi zdi zelo pomembno! **Pomembno je, da imaš ob družini tudi prijatelje**. Vsaj zame je zelo velik delež ljudi, ki mi veliko pomenijo, prišel od skavtov.

M: Zdaj si ob potrebah povedal tudi vpliv skavtov na to, tako da če želiš še kaj dodati ali greva kar dalje?

N: **Samo to, da je pozitiven**. Drugače pa lahko greva kar dalje.

M: Naslednje vprašanje je, kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe (ali potrebe drugih) na področju duševnega zdravja?

N: Če govoriva na splošno pomislim na **psihiatre in psihologe** ali pa **mogoče na cerkev kot neko drugo alternativo**. Ljudje lahko iščemo pomoč na različnih področjih. Tudi planinsko društvo lahko predstavlja organizacijo, ki ti pomaga že samo s tem, ko z njimi hodiš v hribe. Ampak jaz na srečo na tem področju nimam težav tako da tudi pomoči ne iščem..

M: Na koga pa se (lahko) obrneš, če potrebuješ pomoč pri podpori otrokom v stiski ali pri preventivnih dejavnostih?

N: **Za mene je tako, da se državno vodstvo obrača na nas**. Na koncu sva midva s Tjašo tisti filter, kot načelnik si ti tisti do katera pridejo največji problemi. Ampak mislim, da je treba ločiti neke operativne težave, ki jih imajo ljudje in duševne težave, ki jih imajo in pri tem je potreben zelo osebni odnos. Tako, da do mene kot načelnika na tem področju ne prihaja veliko takih težav. **V združenju imamo nekaj oseb, ki so odgovorne za to področje, da se lahko na njih obrneš, če imaš težave z duševnim zdravjem**. Tako, da tudi jaz, če ne vem kako bi na kaj odreagirala na probleme otrok ali če ga je imel kak prostovoljec ali pa tudi, če bi imel jaz kak problem in res ne bi vedel kako ga reševati – imamo v združenju osebe, ki so za to področje na nek način odgovorne. Predvsem dve osebi sta na tem področju tudi izobraženi. Se mi pa zdi, da **kot voditelj v stegu oziroma v veji velikokrat na neki osnovni ravni pomoč najprej iščeš v skupnosti voditeljev oziroma v svod-u in najprej to predebatiraš z sovoditelji**. Mislim, da ima dosti stegov srečo, da imajo študente smeri, ki se ukvarjajo s takimi področji in je že to prvi filter. Potem pa so seveda tu še izkušeni bivši voditelji, starši.

M: Kaj pa ti kot načelnik, če na tem področju potrebuješ pomoč, se tudi lahko na koga obrneš?

N: **Zagotovo se lahko obrnem na načelnico, na generalnega duhovnega asistenta in na bivšo načelnico**.

M: To je v bistvu to, zanima me samo še, če bi želel mogoče še kaj dodati?

N: Malo razmišljam o tem, da je skavtstvo res kompleksna celota in **ko govoriš samo o duševnem zdravju znotraj skavtstva imam občutek kot da ga za nekaj prikrajšaš**. Mogoče bi tudi večšine in osebno napredovanje lahko izpostavil na področju duševnega zdravja, ker ko posameznik na nečem dela in se o tem potem tudi z nekom pogovarja lahko to pomembno vpliva na njegovo duševno

zdravje. Pa tudi zdaj, ko razmišljam za nazaj o čem vse sva govorila se spomnim, da smo **večkrat imeli recimo teme o samopodobi in skrbi za to, da se dobro počutiš, se čutiš umirjenega**. Pa tudi čisto tako, **teme o reševanju konkretnih stisk, kot je soočanje s stresom, s tesnobo in podobno**. Res pa je, da ko pomislim na skavte, ne pomislim najprej na te teme.

Prej, ko sem govoril o tem kaj se mi zdi pomembno – **skupnost in pripadnost, mislim, da je to bistveno pri skavtih**. Zdaj se drugega ne spomnim, če se še kaj spomnim, bom poklical.

M: Hvala, Nejc.

Intervju C

Datum intervjuja: 23. 3. 2021

Maja: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

M: Jaz sem Miha (Sramežljivi volk), prihajam iz stega Črnomelj 1, drugače pa iz Semiča – Bela Krajna. Po izobrazbi sem magister inženir kemijskega inženirstva, delam pa kot samostojni tehnolog v proizvodnji učinkovin, v podjetju Krka d. d. Novo mesto. Svoj prosti čas zadnjih nekaj let posvečam skavtom, zraven skavtov pa se rad ukvarjam tudi z hojo v hribe, z glasbo – pojem, igram kitaro, kahon, bobne. Ukvarjam se tudi z gledališčem, včasih odvodim kakšno prireditev ali kaj podobnega. Rad tudi potujem, v zadnjem letu malo manj, upam, da v prihodnosti spet kaj več. S skavti sem začel v prvem letniku srednje šole, tako, da sem zdaj že 11 let pri skavtih. Od leta 2013 naprej sem voditelj, 3 leta sem bil voditelj čete, 4 leta voditelj klana, trenutno pa sem pri bobrih. **Trenutno torej Veliki bober Pip, stegovodja stega Črnomelj 1 in poverjenik za vzgojo in član izvršnega odbora Združenja slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.**

Maja: Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

M: **Duševno zdravje je stanje posameznika, pri katerem se dobro počuti, mu izzivi s katerimi se sooča ne predstavljajo prevelikega stresa in strahov, ampak se zna z vsemi preizkušnjami, tudi z težjimi situacijami dobro spopasti in se zaveda tega, da bo zmogel in bo okej.** Pa tudi to, da se v družbi različnih ljudi, tudi neznanih, dobro počuti in je sposoben navezati stike z različnimi ljudmi.

Maja: Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?

M: Rekel bi, da je **za duševno zdravje zelo pomembno skrbeti, čeprav se tega danes mogoče premalo zavedamo oziroma se o tem premalo pogovarjamo.** Moja generacija se v mladosti, v gimnaziju o tem nismo veliko pogovarjali. **Zdi se mi pomembno zato, da si v življenju sposoben iti čez vse izzive, čez vse preizkušnje, neke odločitve. Da si sposoben iti čez to brez, da bi te to travmatiziralo oziroma preveč zaznamovalo za naprej.**

Maja: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

M: Ja, se mi zdi. **Zdi se mi pomembno, da skrbimo za njega.** Mogoče se sam še **premalo zavedam tega, da se ti lahko hitro kaj zgodi in da lahko hitro prideš na to drugo stran,** ko več nisi duševno zdrav oziroma se soočiš s kakšno večjo krizo. Tega se mogoče ne zavedamo pravi čas in potem tudi ne znamo ukrepati. Če mam ljudje po naravi že velikokrat težavo s tem, da gremo k zdravniku zaradi nekih fizičnih zadev, se mi zdi, da je tukaj še težje, ker **se težav v duševnem zdravju ne zavedamo tako zelo in jih posledično tudi težje prepoznamo in odpravimo.**

Maja: Kako bi opisal svoje duševno zdravje?

M: **Stabilno. V splošnem okej.** Čutim, da so **včasih obdobja, ko sem malo bolj zaskrbljen, ko sem pred kakšno preizkušnjo in me je strah in čutim tesnobo,** ampak se mi zdi, da **so to res kratka obdobja,** kar je tudi čisto normalno in zdravo za nekega semi-odraslega človeka. **Je obvladljivo.**

Maja: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

M: Jaz mislim, da si **v veliki meri sam odgovoren za to.** Če se tega zavedaš, to prepoznaviš in za to skrbiš. **Najbližji ljudje, lahko je to partner/partnerica, starši, dobri prijatelji.** To je to v družbi, ampak se mi zdi, da bi se **morali temu veliko več posvečati tudi v šoli.** Torej **izobraževalne in vzgojne ustanove.** Recimo konec osnovne šole ali pa v srednji šoli, se mi zdi, da se tam res nismo veliko pogovarjali o temu.

Maja: Sicer si prej že malo omenil, kaj lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika, ampak me vseeno zanima, če bi še kaj dodal?

M: Mislim, da **nekaj malega prineseš že iz otroštva, različne stresne situacije in travme iz otroštva,** se mi zdi, da so kar ključne, predvsem, če jih na neki točki nisi dobro razdelal. **Pomemben vpliv ima tudi vzgoja.** Zdi se mi, da na to **pomembno vpliva tudi pomanjkanje dobre samopodobe. Način življenja – preveč stresa, premalo gibanja, narave, sprostitve.** Tudi kaki **zahtevni odnosi, v skupini ali v paru.** Rekel bi, da tudi kakšne **neprimerne filmske vsebine in socialna omrežja.** Sploh pri mlajših, ki tega včasih še ne znajo sprocesirati. **Današnji način življenja, v smislu vseh hitro spreminjajočih se stvari, je kar močan faktor.** Zdi se mi, da je bilo težav v duševnem zdravju včasih veliko manj. Ne vem, če je krivo, da se o tem nismo pogovarjali in se tega nismo zavedali. Ampak se mi zdi, da ima današnji način življenja res močen vpliv na to. Najbolj **vidim problem v konstantni prisotnosti telefonov, ogromnemu številu informacij, ki jih ne znamo sprocesirati,** hitro se lahko nabere preveč stvari in se posameznik sesuje. To je seveda zgolj moja laična predstava.

Maja: Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

M: Če sem prej govoril o temu, da je današnji način življenja zelo velik faktor za duševno nezdrav način življenja. Se mi zdi, da **skavti že v osnovi posredno pozitivno vplivajo na duševno zdravje.** Da se **učijo dela v skupini, da se učijo dobivati pohvalo in tudi dajati in dobivati konstruktivno kritiko.** Da se **naučijo, da se z delom in trdom, da marsikaj doseči. Da se naučijo neke vztrajnosti.** Že pri volčičih, v četi, tudi pri bobrih, so **soočeni s takšnimi situacijami, ki pozitivno vplivajo na njihovo duševno zdravje.** Če tudi ne rečemo direktno, da bomo zdaj duševno zdravo živeli. Kasneje **v klanu pa tudi malo bolj tarčno, z različnimi vsebinami.** Večkrat sem že videl, da **v klanu na srečanje**

povabijo študenta psihologije, ki potem izvedejo kakšne aktivnosti v povezavi z duševnim zdravjem. Se mi zdi, da na tak način pa lahko veliko bolj tarčno in namensko vplivamo in ozaveščamo o duševnem zdravju.

Maja: Zdaj si tudi že malo odgovoril na naslednje vprašanje, ki je: na kak način kot skavtski voditelj informiraš in vzgajaš skavte na področju duševnega zdravja? Glede na to, da si trenutno voditelj bobrov, mogoče malo manj, če se pa spomniš na prej, ko si bil voditelj klana, se morda spomniš še kakšnega načina, kako lahko oziroma si to počel?

M: **Duševno zdravje je v družbi kar malo stigmatizirano, če vprašaš mene, po nepotrebnem.** Se mi zdi, da se je v zadnjem času že veliko naredilo na tem področju in verjamem, da se veliko še bo, kar je super. Ampak še vedno, če pogledam nase kot kemičnega inženirja, kot družboslovca zgolj po srcu in po stranskih aktivnostih, se na tem področju hitro lahko počutiš zelo nekompetenten. **Da nisi sposoben razlagat o tem.** Ko sem bil voditelj v klanu je bila moja sovoditeljica sicer pedagoginja, ampak se tudi oni ne učijo tako veliko o tem. Spomnim se, da smo enkrat imeli **aktivnost na temo pozitivne samopodobe.** Bilo je v enem priročniku, ki ga je izdalo združenje – **kako biti mentor na njihovi poti poklicanosti, neke teme o pozitivni samopodobi.** Sicer je tema izhajala iz psihologije, ampak je bila čisto poljudno razloženo. **In potem smo imeli aktivnost na to temo.** To je bil recimo tak res tarčen pristop. Drugače **se mi pa zdijo večerne preverbe/refleksije zelo pomembne,** da pomembno prispevajo k temu. Sicer čisto posredno, **ampak če imaš v klanu vsak večer tabora, da vsak pove kaj mu je bilo v dnevu všeč in kaj ga je motilo.** Da so torej klanovci na koncu dneva dali ven kaj jih je motilo, kaj jim je bilo kul, kaj jih je razveselilo. Da so dali stvari ven iz sebe, jih povedali drug drugemu. Da je to sicer res malenkost, ampak ima zelo močen vpliv. Se pravi **kombinacija nekega poljubno znanstvenega dojemanja in stvari, ki izhajajo iz skavtske metode.**

Maja: Se ti zdi pomembno, da se na srečanjih posvetite tudi temi duševnega zdravja?

M: **Ja, meni se zdi to vsekakor pomembno.** Sploh v klanu, kjer vzgajamo mladega zato, da bo postal mladi odrasel, da bo v življenju našel neko pot, samega sebe. Se mi zdi pomembno, da se to vključuje.

Maja: Meniš, da imajo skavti pomembno vlogo pri informiranju in vzgoji o duševnem zdravju, kakšno?

M: **Če ocenjujem pomembno na način koliko ljudi dosežemo, najbrž ne, ker imamo vse skupaj približno 800 klanovcev, kar pomeni relativno malo mladostnikov v Sloveniji, ki jih lahko dosežemo.** Ampak ti, ki pa jih dosežemo se mi pa zdi pomembno, da jim to povemo, da se tega zavedajo. Da jim tudi na čisto tak direkten način povemo, da to je, da to obstaja. Se mi zdi, da se je pa **potrebno osredotočiti tudi na voditelje, ker na njih se včasih pozabi.** Mislim, da je to vprašanje aktualno tudi pri njih, saj gre za mlade nad 20 let, ki se še vedno srečujejo s tem.

Maja: Se mogoče spomniš, kako pogosto ste se srečevali s temami, povezanimi z duševnim zdravjem, ko si bil voditelj klana oziroma kako pogosto to počnejo v vašem stegu zdaj?

M: To je zdaj res zelo na pamet, ampak tako **res direktno bi rekel, da 2x na leto**. Ampak to je res tako, da lahko rečemo, zdaj smo pa govorili od duševnem zdravju. **Drugače pa tako vedno delamo z našo metodo in nekako posredno vključujemo tudi duševno zdravje.**

Maja: Se ti zdi to dovolj?

M: **Jaz bi rekel, da je dovolj, ker to ni naš prvoten cilj. Tako, da se mi zdi, da se temu dovolj posvečamo.**

Maja: Izvajaš oziroma si izvajal kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja?

M: V določenih metodoloških pripomočkih oziroma elementi skavtske metode spodbujajo k temu. Tako da že čisto podzavestno zagotovo ja. Mislim, da je to Baden Powell vključil, ker se mu je to zdelo pomembno. **Meni se zdijo preverbe in refleksije zelo pomembne. Puščave, da človek razmišlja o sebi, išče neko globino, išče sam sebe. Učenje z delom, se pravi vse to, kar mi v četi in že pri volčičih, si zelo želimo, da se bo skavt z delom nekaj naučil, dobil neko vztrajnost in neko samopotrditve in pozitivno samopodobo. Torej večšine, ki jih otroci osvajajo. Sistem osebnega napredovanja. Vse te aktivnosti, ki jih vključujemo in uporabljamo, pozitivno vplivajo na to. Bi pa mogoče izpostavil še osebno spremljanje, pri katerem pa je tudi duševno zdravje nekoliko bolj v ospredju. Ker tisto kar sem prej našteval, recimo ob refleksiji ne pomislim takoj na duševno zdravje, čeprav vpliva nanj. Pri osebni spremljanju pa je res še bolj direktno povezano. To smo pa imeli vsa leta odkar imam jaz izkušnjo voditeljstva, tudi na vseh usposabljanjih je bilo prisotno osebno spremljanje. Tudi v SKVO-ju je prisotno.**

Maja: Vem, da sem te to vprašala že pri vzgoji in informiranju, ampak me tudi za preventivne dejavnosti zanima, če se ti zdi, da je tega dovolj ali bi želel kaj spremeniti?

M: To je sicer zelo odvisno od posameznega stega oziroma voditelja. **Splošno gledano je v metodi tega res veliko. Ampak, če izhajam čisto iz osebne izkušnje, bi več tega ponudil voditeljem. Se mi zdi, da tam najprej pozabimo na to. Ker pridemo na to točko, da zdaj smo pa voditelji in skrbimo za nekoga in pozabimo nase. In tudi stegovodja včasih pozabi na voditelje in zato menim, da bi pri voditeljih morali to najbolj načrtno uvesti. V klanu se namreč to zelo spodbuja in se o tem veliko govori, tudi na državni ravni. Voditelji pa niti nimamo postavljene metode, ki jo ima vsaka veja. In mogoče zato pri voditeljih tega najbolj zmanjka.**

Maja: Kaj pa podpora otrokom, ki so v stiski (oz. pri katerih zaznaš stisko), na kak način jo nudiš?

M: **S tem se res velikokrat srečamo in se mi zdi, da se voditelji včasih počutimo kar malo nekompetentne oziroma ne vemo kako odreagirati. V takšni situaciji se mi zdi najpomembnejše, da poskusiš biti človek, da se ne trudiš biti strokovnjak, ki bo otroku rešil vse probleme. Ampak, da poskusiš biti človek in prisluhniti. To je lahko za voditelja, ki je star šele 19, 20 let zelo težko, če mu otrok zaupa res osebne informacije. Jaz sem kot voditelj ponavadi poslušal otroke in jih poskušal slišati, se pogovoriti z njimi. Jim dati priložnost, da dajo to iz sebe. Če se nam je zdelo, da je potrebno smo potem govorili tudi s starši ali kakšnim bližnjim otroka. Smo se pa enkrat**

obrnili tudi na nisisam@skavt.si. To imamo skavti en program, kjer strokovnjaki na tem področju svetujejo kaj naj naredimo in smo to potem tudi uporabili za pristop.

Maja: Se ti zdi, da si v tem dober?

M: **Jaz kar znam je poslušati.** To znam in to zmeraj ponudim človeku. **Znam dati podporo v smislu čutim te, sem ob tebi, če lahko karkoli naredim ti rade volje pomagam. Znam človeka vprašati in ga spodbuditi, da začne razmišljati o tem.** Do tu mi gre, potem se mi zdi, da je naslednji korak ta, da mu želiš svetovati ali pa ga pripeljati do tega, da ga spodbudiš naj si najde kakšno drugo strokovno pomoč, če je to potrebno. **To se mi zdi zelo težko, tega še ne znam.** Sam običajno ne dajem veliko konkretnih nasvetov človeku, ker se mi zdi, da velikokrat nasvet v taki situaciji ni najbolj koristna stvar. Mogoče niti ne bi znal dati pravega nasveta.

Maja: Omenil si, da si v prvem delu, torej poslušanju, zelo dober. Potem v drugem pa nekoliko slabši, če sem prav razumela. Pa me zanima, kako bi se lahko v tem izboljšal?

M: Ko smo imeli en primer smo recimo pisali na nisisam, smo tam dobili neke nasvete in konkretne odgovore, ki smo jih uporabili. **Zdi se mi pomembno vprašati za pomoč.** Sovoditeljica v stegu je psihologinja, tudi njo včasih prosim za nasvet. Pomembno se mi zdi prositi za pomoč nekoga, ki se na to spozna. Sam se res trudim, da ne zavzamem neke terapevtske pozicije, ampak da **ohranjam odnos brat sestra.** Torej, **da znam prisluhniti, velikokrat je pogovor, spodbudna beseda in sočutje dovolj.** Več kot to pa menim, da kot sovoditelj tudi ne moreš biti, brezveze je, da delaš nekaj, kar je izven tvojih sposobnosti.

Maja: Katere vrste stisk oz. področja duševnega zdravja najpogosteje opažaš pri otrocih oziroma mladih?

M: **Strah pred odločitvami oziroma negotovost pred odločitvami. Strah pred izzivi, preizkušnjami.** Tudi pomankanje vztrajnosti, da vztrajaš v kakšni stvari in greš naprej. **Opažam tudi negativno samopodobo oziroma pomankanje samozaupanja,** če morajo kdaj kaj povedati, nastopati, zaupati sami sebi. To so najpogostejše stvari.

Maja: To sva sicer že prej malo omenila, ampak kaj pa ti kot voditelj, si sam deležen podpore na področju duševnega zdravja? Torej iz strani drugih voditeljev, državnega vodstva?

M: Ja. **Iz strani ljudi, ki so močni na tem področju in se s tem ukvarjajo, sem deležen podpore.** Sam se sicer nisem udeležil nobene, ampak **vem, da smo imeli že tudi delavnice na to temo.** Tako da iz vidika, da se pogovorim z ljudmi o stvareh, ki jih drugače dojemamo kot jaz – to meni največ pomeni.

Maja: Si s tem zadovoljen ali bi želel kaj spremeniti?

M: **Kar bi si sam želel je, da bi se znali o tem bolj odkrito pogovarjati,** ampak to ne leti konkretno na skavte, ampak na družbo na splošno. **Glede podpore pa imamo načine in možnosti, da če želiš se o tem lahko odkrito pogovoriš.** Tako, da je samo na tebi samem, da prosiš za pomoč.

Maja: Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

M: Jaz rabim ravno prav spanja, par dni na teden, ki so lahko malo bolj prosti, da lahko delam kaj fizičnega, kam grem. In da sem obdan z ljudmi s katerimi se lahko iskreno pogovarjam o stvareh, tudi o različnih dilemah, pomislekih. To mi je pomembno.

Maja: Kako se ti zdijo zagotovljene?

M: Spal bi lahko več. **So obdobja, ko imam vsega preveč in sem mogoče tudi malo bolj slabe volje, se težje soočam z različnimi izzivi.** Potem pa so obdobja, ko se stvari sprostijo in greš lažje čez vse. **Malo niha in se mi zdi, da je to dobro in pomembno. Večinoma so potrebe zagotovljene. Je pa veliko na meni samem, to opažam, da sem jaz tisti, ki se moram prijet v roke, si prizadevati za to in potem gre.**

Maja: Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

M: **Na spanje in polne popoldneve, veliko vplivajo.** Ampak to je stvar trenutnega časa. **V splošnem, če gledam širše obdobje, imajo skavti dober vpliv, ker tam spoznaš ljudi s katerimi se naučiš pogovarjat, se lahko pogovarjaš in so odprti.** Tako da glede tega dober. Trenutno pa mi zasedejo precej časa z Zoom-i, delom za računalnikom, mogoče tudi malo manj spim. **Ampak splošno gledano pa zagotovo zelo pozitiven.**

Maja: Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

M: **Definitivno bližnji.** Lahko tudi kakšna vsebina, če bi se s tem ukvarjal, recimo **kakšna dobra knjiga na tem področju ali pa kakšno izobraževanja na tem področju,** ampak trenutno nimam potrebe in se posledično ne ukvarjam s tem. Vem, da obstajajo tudi **strokovnjaki s katerimi se lahko posvetuješ.**

Maja: Bi na tem mestu želel še kaj dodati?

M: Razmišljam samo o tem, da si želim, **da to ne bi bila takšna stigma oziroma tabu tema v družbi,** o čemer sva tako že govorila. **Da bi se znali o tem pogovarjati, temu pristopati.** Se mi zdi, da trenutni način življenja gre v zelo negativno smer kar se tega tiče. In se mi zdi, da so v zadnjih letih zelo eksponentno narasle tudi težave v duševnem zdravju. **Želim si, da bomo ljudje na neki točki znali reči, da tehnologija vpliva na nas negativno.** Saj je super, da se lahko midva zdaj preko Zooma pogovarjava in narediva eno stvar, to je res pozitivno. Ampak vse kar nam tehnologija omogoča pa tudi ni dobro za nas. Da se bomo znali ustavit in zadihat, **posvetit svoj čas tudi čemu drugemu in ne ves čas biti obdani z najrazličnejšimi informacijami.**

Maja: Hvala, Miha.

Intervju D

Datum: 13. 3. 2021

M: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

N: Sem Neja, stara sem 19 let, hodim na Škofijsko gimnazijo, pri skavtih pa sem že 10 let in **trenutno sem klanovka.**

M: Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

N: **Meni duševno zdravje predstavlja to, kako se jaz počutim v svetu, kako doživljam stvari okoli sebe in kako se odzovem na različne situacije.** Torej kaj to sproži v meni, oziroma nek moj odnos do dogodkov, ljudi in situacij okoli mene – kako to sprocesiram in **kako potem to vpliva na moje vsakdanje življenje.**

M: Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?

N: Glede na to, da si sam edina oseba s katero boš vedno, do konca življenja, se mi zdi, da je **pomembno, da se sam počutiš fajn in da je tebi lepo. Da znaš pozitivno gledati na stvari okoli sebe.** Nikoli ne veš, kaj se bo zgodilo v prihodnosti, ampak **če se boš znal sam pravilno soočiti s stvarmi in se spoprijeti s svojimi čustvi, ti bo veliko lažje** in boš potem lepše, boljše in bolj zabavno šel skozi življenje.

M: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

N: Ja, zelo, saj **ima vpliv na moje celotno življenje** oziroma na čisto vse, kar se dogaja tako v meni kot tudi okoli mene.

M: Kako bi opisala svoje duševno zdravje?

N: Meni se zdi, da **je načeloma kar v redu oziroma, da sem duševno zdrava.** Je pa res, da sem zdaj, ko sem bila pred nekimi velikimi, pomembnimi in prelomnimi trenutki – vpis na faks pa to, večkrat opazila, da ga je **na trenutke kar malo zmajalo.** Tako da moram zdaj malo bolj delati na tem, da bo spet vse normalno nazaj.

M: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

N: Prvo kot prvo **se moraš sam odločit, da si želiš delati na tem,** saj brez tega težko napreduješ. **Pomembni so tudi vsi ljudje okoli tebe,** ki jim zaupaš in s katerimi preživljaš največ časa, velik del pa so lahko **tudi ljudje, ki so ti vzor** in po katerih se zgleduješ, saj nevede močno vplivajo nate.

M: Kaj pa lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika?

N: Mislim da najpogosteje **kaki veliki stres** ali **pa veliki dogodki.** Pa tudi **drugi ljudje, preko svojih dejanj,** recimo če jih vzameš preveč osebno ali pa jih preslikaš nase. Tako tudi to podzavestno vpliva nate in povzroči težave v tvojem duševnem zdravju.

M: Katere vrste stisk oz. področja duševnega zdravja najpogosteje opažaš pri sebi?

N: **Najpogosteje sem pod stresom res takrat, ko so pred mano kakšne pomembne odločitve** ali pomembni dogodki. Takrat se **včasih počutim malo tesnobno.** Ali pa **včasih v šoli, saj me tam velikokrat obremenjuje tudi to, ko se sošolke prepirajo in obrekujejo med sabo** – tudi če ni direktno povezano z mano, se sekiram zaradi tega. Večkrat pa pri sebi opažam tudi to, da **me preveč skrbi, kaj si mislijo ljudje okoli mene.** Če nisem prepričana, da nekdo misli, da sem naredila čisto vse okej, me lahko to spravi v veliko stisko.

M: Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

N: Meni se zdi, da **skavti ful prispevajo k duševnemu zdravju**, vsaj k mojemu. Jaz jih doživljam kot **neko varno zavetje, kamor se lahko zatečeš z vsemi svojimi težavami in veš, da bo na koncu vse okej**, ker ti vsi okoli tebe dajo vedeti, da te ne glede na vse sprejemajo in da bodo vedno stali ob tebi.

M: Dobiš na skavtih kakšne informacije o duševnem zdravju? Se zavedam, da to na skavtih ne poteka na tradicionalen način, v stilu predavanj, ampak vseeno, če ti pride kaj na misel.

N: Se mi zdi, da **ja, ampak običajno ne tako direktno**, kar pa je ponavadi še bolj učinkovito. Posredno vem, da se **dosti pogovarjamo o tem, že recimo pri minutkah**. Pa **tudi skozi razne druge dejavnosti in igre redno delamo na svojem duševnem zdravju**, čeprav se tega mi kot udeleženci velikokrat sploh ne zavedamo.

M: Bi lahko, prosim, povedala, kaj so to minutke?

N: Minutke so ena aktivnost, kjer vsak član skupine podeli kako je, kako se počuti, kakšne občutke ima v tistem trenutku, kaj se ti je lepega zgodilo v preteklem tednu, kaj težkega, kaki so bili tvoji problemi, težave – da podeliš izven sebe vse to, kar včasih v sebi držiš cel teden do srečanja.

M: Bi lahko rekla, da še na kak drugačen način voditelji prenašajo na vas informacije ali pa znanja o duševnem zdravju?

N: Vem, da smo imeli že velikokrat **debate o tem, da je pomembno, da skrbimo za svoje zdravje na splošno**, pa tudi **o različnih aktivnostih, ki jih lahko posameznik dela, da se v svoji koži bolje počuti**.

M: Torej, tvoji voditelji/voditeljice področje duševnega zdravja vključujejo predvsem skozi debate?

N: Ja, različne debate ali **pa delavnice, tudi kakšne vodene igre**.

M: Ti je to všeč?

N: Ja, se mi zdi, da na tak bolj sproščen način, več odnesemo od tega.

M: Prej si mi že povedala, da ste govorili o pomembnosti skrbi za svoje zdravje in o aktivnostih, ki jih posameznik lahko dela, da se v svoji koži dobro počuti. Se morda spomniš še česa?

N: **Pomemben del skavtov je tudi to, da se trudimo omejiti uporabo telefonov in socialnih omrežij na res minimalno**. Tako na taborih telefonov sploh ne uporabljamo. Morda si nekateri mladi naših let tega ne znajo predstavljati, ampak je zanimivo, ko ugotoviš, da telefonov v dobri družbi res ne potrebuješ. Tako smo **na taboru en teden »odklopljeni« od sveta in to zagotovo pozitivno vpliva na naše duševno zdravje**, saj se vsaj en teden ne obremenjujemo in primerjamo z drugimi, ne gledamo idealiziranih slik drugih in ne beremo negativnih komentarjev, ampak preprosto uživamo v naravi in pristni družbi drug drugega. To je v današnjem času skoraj največ, kar lahko naredimo za svoje duševno zdravje.

M: Bi si morda želela, da bi se tem duševnega zdravja lotili drugače?

N: Zdi se mi, da se je včasih o tem direktno kar težko pogovarjati, vsaj meni. Na primer, če mi nekdo reče, naj delam na svojem duševnem zdravju, mi to ne koristi, ker se potem začnem obremenjevati, če delam dobro ali ne. Se mi zdi, da je tako kot smo to delali do zdaj, skozi neke igre, aktivnosti in pogovore, pravzaprav super način, da največ odneseš, je najboljši.

M: Bi si to želela večkrat?

N: Glede na to, da je vse to pri skavtih tako prepleteno bi zelo težko rekla, da si želim tega več ali manj.

Mislím, da je zdaj ravno pravi način in prava mera.

M: Se ti zdi, da je voditeljem tvoje duševno zdravje pomembno?

N: Ja, mislim, da jim je pomembno.

M: Kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja izvajate na skavtih?

N: Izvajamo **veliko preventivnih dejavnosti, recimo imamo osebno spremljanje**, kar je zelo dober način, saj ti voditelj pomaga delati na tvojem osebnem napredovanju, te spremlja, se pogovarja s tabo, razčistita, če imaš kakšne težave. Vsaj **pri nas se voditelja toliko pogovarjata s tabo, da tudi če te kaj muči, pa tega ne poveš, nekako potem znaš sam iti preko tega**. Na splošno se mi osebno spremljanje zdi pomembno. Potem **se mi tudi minutke**, ki sem jih že prej omenila, **zdi jo dobra preventivna dejavnost za vsak teden**. S tem, ko poveš, kako ti je bilo ta teden, če ne drugega neke vrste daš to iz sebe in ti je zagotovo lažje. Pa tudi, če samo v hecu poveš, da se ti je kaj zgodilo, je za tebe to dobro. Tretja stvar pa so **vsi dogodki, kot so tabori**, ko si toliko časa skupaj, da si potem popolnoma zaupaš in si poveš vse, ko se cele dneve družiš; to se mi zdi super, saj greš domov res čisto brez skrbi. Pa tudi dogodki kot so TZV-ji, ko pridejo ljudje iz celotne Slovenije – take dejavnosti se mi zdijo preventivne, ker navežeš res dosti stikov in potem ti je lahko lažje, ko recimo prideš na faks in koga poznaš ali pa veš, da je skavt.

M: Imate na leto en tabor ali mate več takih dogodkov?

N: Imamo več takih dogodkov, na vsake par mesecev, tudi jeseni in pozimi. Potem glavni in najdaljši tabor je pa poleti.

M: In so ti te preventivne dejavnosti všeč?

N: Ja, **meni so te preventivne dejavnosti zelo všeč**. Vem, da mi pomagajo, čeprav se sproti tega ne zavedam. Se mi zdi, da so **pomembne za vsakega izmed nas**.

M: Bi ti predlagala še kaj dodatnega, kaj česar ne počnete pa bi se ti zdelo dobro, da bi?

N: Trenutno se ne spomnim ničesar, ker imam občutek da že zdaj vključujemo res veliko preventivnih dejavnosti.

M: Si se že kdaj obrnila na pomoč voditeljev v primeru stiske?

N: Ja, sem se že. Ena voditeljica je sicer moja sestra, na katero se že od nekdaj vedno obrnem, eden izmed voditeljev pa je tudi moj bratranec in opažam, da se **zdaj, ko je moj skavtski voditelj na njega obrnem še lažje kot sem se prej**. Ampak **tudi na druge voditelje sem se že obrnila**, saj tudi oni toliko pristopijo do tebe, da **ti dajo vedet, da se res lahko obrneš tudi na njih**.

M: Na kak način so ti voditelji pomagali?

N: **Včasih je že pogovor in to, da ti dajo občutek, da nisi sam, da se lahko obrneš na njih**, čisto dovolj.

M: Kaj pa drugi (so)skavti, tvoji vrstniki, so ti bili v pomoč?

N: **Iskreno se na njih obrnem najprej**, še prej kot na voditelje in včasih tudi prej kot na koga doma, ker smo že toliko časa skupaj (zdaj smo pri skavtih že 10 let) in se tako dobro poznamo, da **si zaupamo čisto vse**. Se mi zdi, da se na njih lahko res takoj obrnem in da se tudi oni lahko vedno obrnejo name.

M: Bi se ponovno obrnila na njih ali bi raje o stiski govorila z voditeljem/ico?

N: Ja, prvo se običajno res obrnem na svoje vrstnike soskavte in tako bi se tudi zdaj. Se pa na voditelje obrnem mogoče tudi z malo drugačnimi stiskami, če je kaj takega pri čemer mi vrstniki ne morejo pomagati ali pa če samo rabim še dodaten pogled in pogovor glede kakšnega problema.

M: Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

N: Moja prva potreba je, **da se z vrstniki družim tudi izven šole**, saj se mi zdi, da se drugače res vse vrti okoli tega in sploh ne moreš odklopiti. Tako da je moja potreba, da gremo kdaj čisto izven šole kam skupaj. Recimo na skavtsko srečanje ali pa samo na sprehod, kosilo, ali v kino. Pa tudi **da sama doma delam kaj drugega, s čimer se odklopim od vseh skrbi in dela. Tudi šport, zdaj sicer malo manj, ampak vsaj včasih, ko sem trenirala atletiko, ko sem tekala in bila že čisto zadihana, je to pozitivno vplivalo na mene**, ker vbistvu nisem imela časa razmišljati o stvareh, ki so me bremenile, ampak sem se mogla popolnoma osredotočiti na dihanje. Vsake toliko časa tudi **rabim, da grem sama na sprehod**, ker se mi zdi, da je toliko nekih dejavnikov in vplivov z vseh strani. Predvsem četrti letnik zdaj je zame precej stresen, saj so med korono profesorji še bolj obremenjeni in nam nalagajo gore dela. Zato **rabim, da grem vsake toliko na sprehod v gozd**, dam v ušesa slušalke in **se popolnoma odklopim od sveta okoli mene**.

M: Kako pa se ti zdijo te tvoje potrebe zagotovljene?

N: Jaz **se jih res trudim zagotavljati**, drugače se mi zdi, da bi že zdavnaj pregorela in ne bi zmogla.

M: Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe?

N: **Zdi se mi, da zelo pozitivnega**. Jaz imam včasih res težavo s tem, da ne znam malo pozabit na šolo in potem nevede celo popoldne delam samo za šolo, pa nič zase. Zato mi je res všeč, da imamo tedenska srečanja tudi zdaj na daljavo, saj se takrat (tudi če preko računalnika pač vklopiš Zoom) potem igramo kako igro, se malo pogovarjamo ali karkoli drugega. Se mi zdi, da **ne glede na to, kaj delamo, se res vedno smejiš in to zagotovo pozitivno vpliva še na celi večer in naslednji dan**. V živo pa je tako ali tako še boljše.

M: Tukaj si zdaj že povedala tudi, kako vplivajo na zadovoljitev tvojih potreb. Tako da me zdaj zanima, kaj lahko sama storiš za zadovoljitev svojih potreb. Sicer si že povedala, da se trudiš, ampak lahko poveš, na kak način?

N: Najbolj pomembno pri tem, da se trudim za svoje potrebe, je, **da se zavedam, da moram delati za njih**. In recimo grem na skavte, čeprav vem, da bi mogla delat za test in se učiti, ampak takrat pač rečem ne in grem v petek na srečanje. Tako da je pomembno, da sama sebe spodbujam oziroma včasih malo »prisilim« k temu, ker mi je na koncu vedno res zabavno in vredno časa ter mi prav nikoli ni žal.

M: Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

N: Zraven skavtov **tudi drugi vrstniki v šoli, ki niso skavti**, pa tudi na atletiki na treningih so bili taki ljudje, ki so pozitivno vplivali na vse to. **Pa seveda na prvem mestu tudi družina.**

M: Bi na tem mestu želela še kaj dodati?

N: Zdaj se iskreno nič ne spomnim.

M: Hvala, Neja.

Intervju E

Datum intervjuja: 14. 3. 2021

M: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

F: Ime mi je Frančišek, pri skavtih sem že 8 let, **sem pa trenutno v klanu.**

M: Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

F: **Duševno zdravje se mi zdi povezano z mišljenjem, kakšno mišljenje ima oseba, kakšna čustva ima.** Zdi se mi idealno, če je duševno zdravje nekje na sredini.

M: Kako to misliš na sredini?

F: V vsem dobrem je nekaj slabega, v vsem slabem nekaj dobrega, torej, **da je ustvarjeno neko ravnotežje.**

M: Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?

F: **Ker se je zgodilo tudi že, da ljudje niso skrbeli za duševno zdravje in so dobili demenco. Paziti moraš kako razmišljaš, ker to zelo vpliva na tebe in na to kako se stvari v tvojem življenju odvijajo.**

M: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

F: Ja, se mi zdi, da je duševno zdravje kar pomembno, ker **vpliva na celotno življenje.**

M: Kako bi opisal svoje duševno zdravje?

F: Zagotovo ne tako kot večina ljudi, ker zdaj je že skoraj norma, da ima večino ljudi depresijo. In to je velik problem. V naši družini smo osredotočeni bolj na to, da imamo dobro duševno zdravje. Jaz s tem nimam težav, **mislim, da imam dobro duševno zdravje.**

M: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

F: **Zdi se mi, da je najpomembnejša okolica.**

M: Kaj pa misliš pod okolico?

F: Bližjo družino. To se mi zdi najbolj pomembno. V bistvu **ljudje, ki te obdajajo, ampak v ospredju je družina**, saj te oni vzgajajo in ti večino vzorcev pridobiš iz družine.

M: Zdaj si delno sicer že odgovoril tudi na to, kaj lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika, ampak bi lahko še malo bolj opisal?

F: **Torej večinoma bližnja družina**, lahko pa tudi **kakšni posebni trenutki**, če si recimo bil udeležen v kakšni nesreči ali pa če kdo, ki ti je blizu umre. To če nisi mentalno pripravljen lahko zelo vpliva nate.

M: Katere vrste stisk oz. področja duševnega zdravja najpogosteje opažaš pri sebi?

F: **Včasih sem opazal stres pred testi v šoli**, ampak zadnje čase sem bistveno bolj pripravljen na to – zanima me namreč kitajska medicina in sem od tam prevzel pomirjanje duše.

M: Lahko malo bolj pojasniš, kaj to pomeni?

F: QI je določena energija v telesu, gre za dožemanje oziroma stanje mišljenja. In že nekajkrat pred testom mi je uspelo, da sem se skoncentriral in sem svoj stres, ki se je recimo kazal v hitrem bitju srca ali pa v trebuhu, porazdelil po celotnem telesu in mi je bilo lažje.

M: Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

F: Hm, mislim, da **najbolj v smislu iznajdljivosti**. Da se posameznik sam znajde v vsaki situaciji, je iznajdljiv. Pri tem imajo skavti pomembno vlogo oziroma se lahko v tem zelo izboljšuješ. **Pomembna se mi zdi pa tudi vera**. Skavti temeljimo na krščanstvu in to pomembno vpliva na nek notranji mir posameznika. Pa **tudi ljudje, ki so na skavtih imajo vpliv na to**, predvsem voditelji, saj pomembno ustvarjajo dinamiko skupine.

M: Dobiš na skavtih kakšne informacije o duševnem zdravju? Mogoče posredno, preko različnih aktivnosti?

F: **Ja, to smo že večkrat imeli**. Ampak sem jaz večino stvari že vedel in se na to nisem osredotočal.

M: Mi lahko vseeno malo opišeš, na kak način je to potekalo oziroma kakšne informacije ste dobili?

F: Vem, da **smo veliko govorili o negi telesa**, v povezavi s tem, da skrbiš za svoje telo in za gibljivost. **Sicer je to bolj v smislu fizične pripravljenosti, ampak ti tudi to lahko pomembno pomaga pri duševnem zdravju**. Smo pa tudi **govorili o tem, da je pomembno, da skrbiš za svojega duha, tako v smislu vere in krščanstva, kot tudi tega, da delaš stvari, ki ti prinašajo nek mir oziroma te osrečujejo**.

M: Na kak način vas tvoji voditelji/voditeljice informirajo in vzgajajo na področju duševnega zdravja?

F: **V obliki predavanj**. Mislim prvo so oni nekaj povedali o tem, **potem pa smo debatirali o tem**.

M: Če povzamem, ste torej do zdaj na področju duševnega zdravja govorili o pomembnosti tega, da si vzameš čas zase in počneš stvari, ki dobro vplivajo nate, pa tudi na področju vere, ki lahko vpliva na to. Se morda spomniš še kaj?

F: **Voditelji se velikokrat o tem pogovarjajo s posamezniki, ki vidijo, da rabijo kakšno pomoč. Še večkrat kot s skupino kot celoto**. Da torej **tistemu, ki kaj rabi pomagajo in dajo čim več informacij**.

M: Ti je bilo takrat, ko ste se posvetili temi duševnega zdravja, všeč, da ste o tem govorili?

F: Mene sicer zelo zanima azijski stil duševnega zdravja, ki sem ti ga omenjal že prej. Tako, da **me to ne pritegne tako zelo. Vseeno pa se mi zdi dobro, da odpiramo take teme**.

M: Bi si morda želel, da bi se tega lotili drugače?

F: **Všeč bi mi bilo, če bi se teh tem lotili bolj konkretno**. Če bi govorili na splošno o duševnem zdravju me to ne bi tako pritegnilo. Če pa bi se lotili kakšni bolj natančnih vidikov oziroma, **da bi se osredotočili tudi na kakšne preventivne ukrepe in kaj podobnega**.

M: Bi si to želel večkrat, kot ste to obravnavali do zdaj?

F: Zdi se mi v redu tako kot je zdaj.

M: Se ti zdi, da je voditeljem tvoje duševno zdravje pomembno?

F: Ja, mislim, da jim je kar pomembno. Se mi zdi, da če gremo taborit in če je ena oseba, ki je slabe volje, ima to vpliv na celotno skupino in takrat se voditelji vedno potrudijo, da se dinamika skupine izboljša in da se tudi ta oseba boljše počuti.

M: Kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja izvajate na skavtih?

F: **Predvsem v smislu ena na ena, da se voditelji pogovarjajo s klanovci oziroma se jim še posebej posvetijo takrat, ko kdo potrebuje pomoč. Pa tudi skozi srečanja, ko smo recimo govorili o skrbi zase in to. Pa mogoče tudi tabori in večdnevni dogodki.**

M: Ti je to všeč?

F: **Ja, se mi zdi čisto okej.**

M: Bi ti predlagal kakšne preventivne dejavnosti?

F: V bistvu niti ne. Se mi zdi, da če je nekdo super, tega itak ne rabi. Če pa ima kdo kakšne težave pa vedno dobi pomoč.

M: Si se že kdaj obrnil na pomoč voditeljev v primeru stiske?

F: Večinoma sicer stvari rešujem kar sam, ampak **sem jih tudi že kdaj vprašal za kak nasvet. Vem pa, da bi se lahko kadarkoli obrnil na njih, če bi kaj rabil.** Jim toliko zaupam.

M: Na kak način so ti voditelji pomagali?

F: **Skozi pogovor, z različnimi nasveti.**

M: Kaj pa drugi (so)skavti, tvoji vrstniki, so ti bili v pomoč?

F: Jaz se ne spomnim kdaj sem se nazadnje obrnil na njih, ampak vem pa, da so se oni že večkrat obrnili na mene. Recimo enemu soskavtu je umrl dedek in mu je bilo zelo težko in potem **sva se o tem veliko pogovarjala in sem mu pomagal.**

M: Bi se ti v primeru težave raje obrnil na sovrstnike ali na voditelje?

F: Na srečo me res redko kaj muči, ampak najverjetneje **raje na voditelje, saj so starejši in imajo na večini področij več izkušenj kakor jaz.**

M: Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

F: **Imam potrebo dobrih odnosih, po tem, da če nastopi kak problem, se o tem lahko pogovorim z ljudmi oziroma to težavo razčistim. Občasno potrebujem tudi nek svoj prostor, da sem sam, da imam svoj mir. In hkrati, da se lahko, ko želim družim z ljudmi, ki so mi fajn.**

M: Kako se ti zdijo te potrebe zagotovljene?

F: **Dobro, mislim, da so zagotovljene.**

M: Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe?

F: Mislim, da **predvsem vzdržujejo moje dobro počutje.** Torej, da ne padem v neko slabo voljo, da me kak problem ne obremeni preveč. **Pri skavtih se še nikoli nisem počutil tako, da bi si želel oditi, res vedno mi je fajn.**

M: Torej pozitivno vplivajo na zadovoljitev tvojih potreb?

F: Ja, zagotovo. **Vedno izboljšajo moje počutje in tam sem vedno dobre volje.** Res se mi še ni zgodilo, da se mi več ne bi dalo biti na skavtih. Vedno je prej obratno, da si želim, da bi lahko ostal še dlje.

M: Kaj lahko storiš sam za zadovoljitev teh potreb?

F: **Da si vzamem čas tako za to, da sem v miru in sam in tudi za to, da se družim s prijatelji.** Prav tako pa tudi, **da takoj, ko zaznam kako težavo o tem spregovorim in tega ne držim v sebi.**

M: Kdo še lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

F: **Družinski člani, ki so mi blizu.** V bistvu so oni najpomembnejši. **Lahko sicer tudi vrstniki ali pa zaposleni oziroma mentorji na praksi,** kjer sem jo opravljal. Ampak v ospredju so zagotovo družinski člani, saj z njimi preživim daleč največ časa.

M: Bi na tem mestu želel še kaj dodati?

F: Mislim, da sva zajela vse.

M: Hvala, Frančišek.

Intervju F

Datum: 17. 3. 2021

M: Za začetek bi te prosila, da se mi na kratko predstaviš, mi poveš, koliko let si že pri skavtih in kakšna je pri skavtih tvoja vloga?

Ž: Jaz sem Živa, stara sem 17 let. Skavtinja sem že 8 let. Moje skavtsko ime je Radoživa vidra, kar me tudi dobro opiše. **Sem pa zdaj drugo leto v klanu.**

M: Kaj razumeš pod izrazom duševno zdravje oziroma kaj zate predstavlja duševno zdravje?

Ž: **Jaz bi rekla, da gre za neko dobro počutje** – stalno dobro počutje ali pa vsaj večinsko. In da tudi, **ko posameznik doživlja različne stiske, stiska ni prehuda** oziroma, da jo lahko nekomu zaupa oziroma **da jo lahko dokaj enostavno reši. Da ni nekih kompleksnih problemov.**

M: Zakaj je pomembno skrbeti za duševno zdravje?

Ž: Zato, ker **duševno zdravje vpliva na fizično zdravje.** To se potem tudi pozna pri temu **kako se mi obnašamo v družbi, koliko smo produktivni, tudi na naše dosežke,** na vse.

M: Se ti zdi tvoje duševno zdravje pomembno in zakaj?

Ž: Ja, v bistvu zelo. Zaradi svojega vpliva, ki sem ga že prej omenila. **Mislim, da bi pri meni težave v duševnem zdravju lahko imelo zelo negativen vpliv.** Najbrž bi bila »povožena« in brez motivacije, ne bi se lotila stvari, ki me veselijo, imelo bi vpliv na izobraževanje in hobije.

M: Kako bi opisala svoje duševno zdravje?

Ž: **Rekla bi, da je dobro.** Je pa **mogoče malo upadlo odkar se je začela epidemija.** Na začetku sem se malo zgubila, potrebovala sem čas, da sem se našla in poiskala pozitivne stvari in spoznala, da še vedno lahko delam to kar me veseli enako kot prej ali pa še boljše.

M: Kdo vse lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznika oz. skupnosti?

Ž: **Definitivno prvo vsak sam pri sebi.** Če ve, da nekaj ni v redu z njim mora imeti željo, da se njegovo zdravje izboljša. **Tudi družina in tisti najožji krog, prijatelji.** Jaz bi rekla kar vsi, ampak nimajo vsi enakega vpliva. Recimo sošolci in učitelji nimajo tako velikega vpliva, ampak vseeno pa lahko vplivajo na posameznika.

M: Kaj pa lahko povzroči težave v duševnem zdravju posameznika?

Ž: **Lahko načeloma pridejo same od sebe. Povzročijo jih lahko tudi kakšne stiske.**

M: Kaj pa lahko povzroči te stiske?

Ž: Ali **kakšne izgube bližnjih, poškodbe. Neki nepredvidljivi dogodki, spremembe.** Ki so bolj negativne.

M: Katere vrste stisk najpogosteje opažaš pri sebi?

Ž: **V prvi vrsti bi rekla stres.** Pri sebi opažam, da če sem pod stresom, sem res pod stresom. To vpliva na moj spanec in vse. Ko sem pod stresom sem res močno pod stresom. In tudi, če si kaj govorim, da ni tako hudo ali pa da ni pomembno, se mi zdi, da si velikokrat ne znam pomagati.

M: Kaj pa najpogosteje povzroči stres v tvojem življenju?

Ž: V bistvu bi rekla, da meni zelo veliko stvari, tudi kakšne majhne in nepomembne stvari. Veliko stresa mi povzročita zdravje in šola. Zdravje v smislu fizičnega zdravja, to mi povzroči največ stresa. Mogoče niti ne moje zdravje, ampak zdravje mojih bližnjih. Drugače pa mi včasih stres povzroči tudi, če bi morala izpeljati neko stvar in mi ne uspe tako kot bi mi morala, pa je lahko nekaj čisto nepomembnega, ampak me vseeno čisto vrže iz tira. In se potem sekiram glede tega.

M: Kako lahko skavti prispevajo k duševnem zdravju posameznika?

Ž: Če gledam iz svojega vidika lahko **definitivno pozitivno prispevajo, meni predstavljajo predvsem neko sprostitev.** In tudi, če imam drugače kakšne probleme ali pa sem pod stresom, ko sem na skavtih, tudi če grem samo na srečanje, se tam odklopim in se sprostim. In potem tudi, ko grem domov sama velikokrat razmislim zakaj sem pod stresom, zakaj je prišlo do tega, zakaj se mi to zdi pomembno. Zdi se mi tudi, da včasih imamo na skavtih kakšne zgodbe, ki so malo bolj globoke in če si posameznik zna slišati zgodbo oziroma si jo pravilno interpretirati, lahko tudi od tam dobi takšno sporočilo, ki nam daje sporočilo **kako so spoprijeti z različnimi duševnimi stiskami.**

M: S tem si na nek način odgovorila tudi na vprašanje, ali na skavtih dobiš kakšne informacije o duševnem zdravju, me pa zanima, če imaš še kaj za dodati?

Ž: Večinoma sicer **to poteka spontano, preko nekih drugih vsebin.** Ampak **na področju različnih stisk se pa včasih tudi čisto neposredno pogovarjamo o tem.** Včasih imamo kak primer, **v obliki zgodbe, ko je nekdo v težavah in se na podlagi tega pogovarjamo kako bi lahko pomagali tej osebi.** Mogoče je skozi zgodbe zato, da se ne izpostavlja posameznika, če ima to težavo slučajno kdo izmed nas ali pa kdo tretji, ki bi ga poznali.

M: S tem si povedala tudi, na kak način to poteka. Torej, da imate zgodbe in da se potem o tem tudi pogovarjate oziroma imate debate?

Ž: Ja. Če je v skupini neko zanimanje ali pa če samo par ljudi to zanima, se **velikokrat te teme zelo razvijejo**. Tudi, če prvotno ni planirano, **včasih potem kar dlje traja debata o tem**.

M: Pa se mogoče spomniš katere konkretne stiske oziroma področja duševnega zdravja, o katerem ste govorili?

Ž: Spomnim se enega primera, ko smo govorili o tem. Eno leto nam je **na poletni tabor prišel en fant predstaviti svojo zgodbo, pripovedoval nam je o stiskah, ki jih je premagovala njegova družina ob različnih pripetljajih**. Takrat smo bili vsi čisto šokirani, ker je začel s tem, da njegova zgodba ni nič posebnega, potem pa nam je pripovedoval o tem. Sam je takrat doživljal veliko stisk, saj so imeli v družini veliko težav in se je sam res iskal. Pripovedoval nam je o svojem odraščanju skozi te stiske.

M: Ti je bilo vseč, da ste govorili tudi o duševnem zdravju?

Ž: Ja, meni se zdi to prav. **Meni se zdi na splošno to zelo zanimiva tema in se mi zdi prav, da smo vsi informirani o tem in da se tega zavedamo**.

M: Bi si morda želela, da bi se tega lotili drugače?

Ž: **Vseč mi je to kako se tega lotimo, ker imamo različne pristope – od zgodb, debat, itd.** In so mi bili načini, ki smo jih imeli do zdaj vsi vseč.

M: Bi si želela, da bi o tem večkrat govorili?

Ž: **Sama bi rekla, da bi lahko bilo tega tudi več**. Ampak, če gledam, da nas je v klanu več različnih in nas vseh to ne zanima enako – **mislim, da glede na to, da nas to različno zanima, imamo ravno pravo mero teh tematik**.

M: Se ti zdi, da je voditeljem tvoje duševno zdravje pomembno?

Ž: Jaz bi rekla, da ja.

M: Kakšne preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja izvajate na skavtih?

Ž: Zdi se mi, da **res veliko gradimo na področju tega, da smo med sabo v dobrih odnosih in se imamo radi. In tudi, da se spodbujamo**. Da tudi, ko ima kdo kaj izven skavtov, tudi na tistih področjih stojimo drug drugemu ob strani. Torej, **da dobi vsak posameznik občutek, da je sprejet, ne samo v času skavtov, ampak tudi drugače**. Da vse kar počne drugi cenimo oziroma podpiramo in da spodbujamo drug drugega. **Res veliko delamo na skupnosti**. Zagotovo pa so **pomembni tudi tabori oziroma dogodki na katerih več časa preživimo skupaj**.

M: Ti je to vseč?

Ž: **Ja meni je to zelo vseč**. Ko sem bila bolj na začetku svoje skavtske poti, se mi je včasih zdelo, da se v družbi ne najdem najbolj. In se mi je zdelo zelo fajn, da smo se na skavtih pa res vsi našli. Na skavtih nas je res veliko stvari povezovalo. **Zdi se mi, da se na skavtih res težko počutiš izločenega in to se mi zdi res super**.

M: Bi ti predlagala še kakšne preventivne dejavnosti, ki jih na skavtih še ne delate, pa bi se ti zdelo dobro, da bi?

Ž: Običajno je vse kar delamo na skavtih zelo osebno oziroma smo zelo odkriti drug z drugim in to je super. Ampak **včasih bi se mi zdelo, da bi bilo dobro, da bi si lahko pomagali tudi na kak anonimen**

način – recimo s pismi ali pa čem. Da ne bi čisto vsi vedeli, da ima nekdo neko stisko, ampak bi si vseeno lahko pomagali. In da potem tudi tisti, ki bi dobil pomoč ne bi takoj vedel kdo je kaj predlagal. Ampak bi mogoče prepoznal po dejanjih, ali pa če bi bilo to neko pismo zgolj po načinu izbire besed. Morda bi se mi zdelo, da bi to včasih dodalo neko vrednost.

M: Si se že kdaj obrnila na pomoč voditeljev v primeru stiske?

Ž: Ja, nekajkrat se spomnim, da sem se. Spomnim se, da sem enkrat v vodu imela punco, ki je s svojimi besedami znala prizadeti druge ljudi. In nekako nisem znala vzpostaviti najboljšega odnosa z njo. **In takrat sem se obrnila na voditelje in se pogovarjala z njimi.**

M: Na kak način so ti voditelji pomagali?

Ž: Pogovarjali smo se. **Ena voditeljica je podelila svoje izkušnje**, ki se mi niso niti zdele tako zelo podobne, ampak smo iz njih skupaj potegnili rešitev zase. Sicer je voditeljica zagotovo vedela zakaj nam to govori, ker je potem na koncu vse skupaj imelo smisel.

M: Kaj pa drugi (so)skavti, tvoji vrstniki, so ti bili že kdaj v pomoč pri kaki stiski?

Ž: So mi. Ampak je res, da je **veliko skavtov mojih prijateljev tudi tako v življenju**. In jim tudi zato kdaj povem, če imam kako težavo v življenju.

M: Kako pa ti oni pomagajo?

Ž: **Skozi pogovor, deljenje svojih izkušenj.**

M: Bi se ponovno obrnila na njih ali bi raje o stiski govorila z voditeljem/ico?

Ž: **Mogoče bi se celo raje obrnila na voditelje.** Včasih je sicer lažje govoriti z vrstnikom, ker na stvari pogosto gledamo enako. Ampak včasih pa se mi zdi, da me vrstniki ne bi razumeli in se mi zdi fajn, da je **med voditelji in mano tudi par let razlike in imajo veliko izkušenj in mi zato znajo dobro pomagati. Že skozi navaden pogovor.** Se mi zdi, da mi včasih to bolj pomaga kot pa pogovor s sovrstniki.

M: Kakšne so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

Ž: Mogoče malo smešno, ampak jaz **rabim pozornost drugih**, ne v smislu, da se morajo ukvarjati z mano, ampak v smislu, da sama rada pomagam drugim in jim svetujem. Zato mi veliko pomeni, če se drugi obrnejo name oziroma me prosijo za pomoč. Ker če recimo prosijo koga drugega, čeprav sem jim bila jaz bolj »pri roki« se potem vprašam, zakaj pa se niso obrnili na mene. Če recimo prej pričakujem, da se bodo obrnili name pa se ne, potem mogoče doživim neko skrb. Seveda pa to temelji tudi na nekih **dobrih odnosih, prijateljstvih, povezanosti.**

M: Kako se ti zdijo te potrebe zagotovljene?

Ž: Kar dobro. Ampak je res, da **glede na to kaj si jaz želim oziroma rabim se moram tudi sama potruditi oziroma delati na tem** – moram poslušati druge, tudi kadar kdo drug ne. Za neko res bolj tesno povezanost je potreben skupen čas, to je treba razvijati.

M: Kakšen vpliv imajo skavti na tvoje potrebe?

Ž: Z različnimi aktivnostmi, tudi, če samo hodimo – na primer, ko smo bili na taboru v Posočju je bilo zelo slabo vreme, pot je bila dolga, vsi smo bili utrujeni. Spomnim se, da smo jaz in še dve dekleti, ki

smo imele nekaj poškodb na nogah hodile skupaj in smo bile kot ena. Čakale smo druga drugo, če je bila ena žejna in je imela vodo jo je prvo ponudila drugima in je potem spila še sama. Neke take malenkosti, ki spoznaš, da niso samoumevne. **Takrat vidiš, da imaš res neko posebno mesto, da si tega deležen.**

M: Če prav razumem, imajo tudi na zadovoljitev teh potreb skavti pozitiven vpliv?

Ž: Ja, tako je.

M: Kaj lahko storiš sama za zadovoljitev teh potreb si mi pravzaprav že povedala, me pa zanima kdo še pa drug lahko zadovolji tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

Ž: **Načeloma drugi ljudje**, ampak iz svojega vidika se mi zdi, da včasih sama vplivam na to kako ravnajo drugi ljudje. **Izpostavila bi tudi kakšne dobre knjige, ki velikokrat ponudijo dobre nasvete, ko kaj preberem in potem razmislim o tem.**

M: Bi na tem mestu želela še kaj dodati?

Ž: Hm, zaenkrat ne.

M: Hvala, Živa.

9.1.4 Priloga D: Kodiranje

9.1.4.1 Primer odprtega kodiranja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	... sem voditeljica popotnikov in popotnic.	Voditeljica	Naziv	Vloga pri skavtih
A2	... vodim tudi skupino voditeljev v lokalni enoti.	Stegovodkinja	Naziv	Vloga pri skavtih
A3	... je kontinuum ...	Spekter zdravja	Razumevanje duševnega zdravja	Opredelitev duševnega zdravja
A4	... ljudje v vsakem trenutku nekje med popolnim duševnim zdravjem in boleznijo.	Stanje ljudi – med popolnim duševnim zdravjem in boleznijo	Razumevanje duševnega zdravja	Opredelitev duševnega zdravja
A5	Predstavlja en spekter zdravja ...	Spekter zdravja	Razumevanje duševnega zdravja	Opredelitev duševnega zdravja
A6	... dobro počutje ...	Dobro počutje	Razumevanje duševnega zdravja	Opredelitev duševnega zdravja
A7	... pripomore k boljšemu vsakodnevemu funkcioniranju.	Dobro vsakdanje funkcioniranje	Razumevanje duševnega zdravja	Opredelitev duševnega zdravja
A8	... se mi zdi pomembno, da tudi jaz skrbim za svoje duševno zdravje ...	Pomembna lastna skrb za duševno zdravje	Skrb za duševno zdravje	Pomembnost duševnega zdravja
A9	... vseh stvari sicer ne bi zmogla.	Pomembno za premagovanje izzivov	Skrb za duševno zdravje	Pomembnost duševnega zdravja
A10	... se počutim mirno ...	Mirnost	Doživljanje duševnega zdravja	Doživljanje lastnega

				duševnega zdravja
A11	... in bolj zdravo ...	Zdravo počutje	Doživljanje duševnega zdravja	Doživljanje lastnega duševnega zdravja
A12	... pridejo zagotovo obdobja, ko je vsega preveč ...	Občasna obremenjenost	Doživljanje duševnega zdravja	Doživljanje lastnega duševnega zdravja
A13	... hitro pozabim tudi na skrb za ta del ...	Pomanjkanje lastne skrbi za duševno zdravje	Doživljanje duševnega zdravja	Doživljanje lastnega duševnega zdravja
A14	... ljudje, s katerimi si obkrožen ...	Ljudje – socialna mreža/bližnji	Pozitiven vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A15	... vsebine, ki jih konzumiraš ...	Vsebine	Pozitiven vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A16	... hobiji ...	Hobiji	Pozitiven vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A17	... prehrana ...	Hrana	Pozitiven vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A18	... »notranji monologi« in dojemanje sveta ...	Razmišljanje	Pozitiven vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A19	Hrana lahko zelo hitro negativno vpliva na človeka ...	Hrana	Negativen vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A20	... hobije, ki lahko zelo hitro izčrpajo vplivajo na človeka ...	Hobiji	Negativen vpliv	Vpliv na duševno zdravje
A21	... skavti trudimo ustvarjati predvsem varno okolje ...	Varno okolje	Občutek varnosti	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje
A22	... prostor za pogovor o katerikoli temi ...	Pogovarjanje	Pogovor	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A23	... osebno spremljanje ...	Osebno spremljanje	Individualni pristop	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A24	... pogovor, vzpodbudo ali oporo ...	Vzpodbuda	Podpora	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje
A25	... vodene vprašalnike za samorefleksijo ...	Samorefleksija	Refleksija	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A26	... usposobljeno osebje za primere stiske.	Reševanje stiske	Pomoč	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje
A27	... smo vzpodbudno okolje tudi za skrb za duševno zdravje.	Vzpodbudno okolje za skrb	Vzpodbudno okolje	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje

A28	... razvijati bratske odnose tako na nivoju voditelj – udeleženec, kot med sovrstniki	Bratski odnosi (vertikalni, horizontalni)	Povezanost	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje
A29	Vzpodbujamo medsebojno sprejemanje, kar pripomore k varnemu okolju.	Prispevek medsebojnega sprejemanja	Občutek varnosti	Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje
A30	Moj prvi korak, kot voditeljice skupine otrok, je opazovanje ...	Opazovanje otrok	Spoznavanje skupine	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A31	... potem vsebine čez leto prilagajam potrebam te specifične skupine, tudi na področju duševnega zdravja.	Prilagajanje vsebin potrebam skupine	Prilagajanje vsebin	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A32	... stvari pri skavtih spoznavamo ali se jih učimo skozi igro in tako morda lažje naslavljamo tudi te vsebine.	Igra	Aktivnosti	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A33	Vsako srečanje med drugim začnemo z »minutkami« ...	Minutke (delo v malih skupinah)	Pogovor	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A34	... vsak v manjši skupinici podeli, kako se počuti, kaj se mu je pretekli teden dogajalo in odgovori na še kakšno vnaprej pripravljeno vprašanje.	Pogovarjanje	Pogovor	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A35	Ja, menim, da imajo skavti pri tem pomembno vlogo ...	Pomembno	Pomembnost skavtov	Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja
A36	Podajanje informacij pri nas sicer ne poteka na klasičen način ...	Neklasičen način	Informiranje	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A37	... to vključujemo v ostale vsebine.	Prepletenost z drugimi vsebinami	Informiranje	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A38	... voditelji mladostnike tudi osebno spremljamo ...	Osebno spremljanje	Individualni pristop	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A39	... v voditelju – osebnem spremljevalcu vedno osebo, ki jim je na voljo, da prisluhne, z njimi kaj predebatira ali jim pomaga poiskati pomoč	Osebno spremljanje	Individualni pristop	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja

	kje drugje, kadar težave presegajo njegove sposobnosti			
A40	... ob vseh ostalih področjih, ki jih zajemamo na srečanjih, vključeno tudi dobro mero duševnega zdravja ...	Del ostalih vsebin	Posredna vključenost duševnega zdravja v druge vsebine	Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja
A41	... se trudimo, da bi bilo tega morda še malo več	Trud za več vsebin duševnega zdravja	Želja po vključitvi tem duševnega zdravja	Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja
A42	... srečanja potekajo v obliki vodenih debat in pogovorov o aktualnih temah v svetu, tukaj včasih govorimo tudi o temah povezanih z duševnim zdravjem in zdravjem na splošno.	Debate in pogovori (aktualne teme, navezava na duševno zdravje)	Aktivnosti	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A43	... občasno srečanja organizirajo klanovci sami in to jim daje možnost, da počnemo tisto, kar je všeč njim in kar pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje	Možnost izbire teme, dejavnosti (dajanje predlogov, samoorganizacija)	Vključitev mladih v organizacijo srečanj	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A44	Naše minutke in pogovori ob osebni spremljanju se mi zdijo dobra sprotna refleksija ...	Minutke	Sprotna refleksija	Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja
A45	... priložnost, da mladi podelijo svoje morda manjše sprotne stiske in tako situacije lažje predelajo, še preden bi se potencialno lahko razvile v težje.	Pogovor	Pogovor o stiskah	Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja
A46	Zaenkrat se mi zdi, da se je to izkazalo kot dobra praksa.	Zadovoljstvo	Zadovoljstvo z preventivnimi dejavnostmi	Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja
A47	... je vedno prostor za izboljšave oziroma napredek.	Prostor za izboljšave	Zadovoljstvo z preventivnimi dejavnostmi	Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja
A48	Pri otrocih s katerimi sem delala do zdaj večjih stisk še nisem zaznala.	Ni večjih stisk	Zaznavanje stisk	Opažene stiske pri mladih
A49	Žal nekateri pri katerih začutiš, da se nekaj dogaja v ozadju na področju duševnega zdravja kdaj tudi prenehajo obiskovati aktivnosti ...	Prenehanje obiskovanja	Zaznavanje stisk	Opažene stiske pri mladih

A50	Do zdaj smo stiske članov vedno lahko reševali s pogovori.	Pogovor	Reševanje stisk	Opažene stiske pri mladih
A51	Do področja duševnega zdravja imam osebno precejšnje »strahospoštovanje« ...	Strahospoštovanje	Odnos do duševnega zdravja	Kompetence voditeljev
A52	... še nimam dovolj znanja ...	Pomanjkanje	Znanje o duševnem zdravju	Kompetence voditeljev
A53	... delam na tem – preko delavnic in izobraževanj v sklopu skavtov in preko študijske poti.	Izobraževanje (skavti in študij oz. neformalno in formalno izobraževanje)	Dodatna izobraževanja	Kompetence voditeljev
A54	Znanje, ki ga na tem področju pridobim v sklopu študija mi zelo koristi in tudi skavti na tem področju nudijo veliko možnosti, tako da mislim, da bom v prihodnosti lahko postala še boljša v tem	Izobraževanje	Dodatna izobraževanja	Kompetence voditeljev
A55	... sem med skavti spoznala veliko prijateljev, ki jim zaupam in lahko z njimi delim svoje pomisleke in stiske, da jih lažje premostim, kar je zame oz. za moje duševno zdravje veliko vredno.	Pogovor s prijatelji	Bližnji	Potrebe na področju duševnega zdravja
A56	... preživljanje prostega časa v naravi, samorefleksija in šport, kar vse skupaj spet pozitivno vpliva na duševno zdravje.	Narava, šport	Prosti čas	Potrebe na področju duševnega zdravja
A57	Na usposabljanjih si prav tako sam deležen osebnega spremljanja.	Osebno spremljanje	Individualni pristop	Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja
A58	Ja, tudi na zadovoljitev.	Pozitiven vpliv	Vpliv skavtov na zadovoljitev potreb	Potrebe na področju duševnega zdravja
A59	Predvsem iz vidika ljudi, ki sem jih spoznala na skavtih.	Skupnost	Bližnji	Potrebe na področju duševnega zdravja
A60	... aktivnosti znotraj skavtov zelo dobro zadovoljijo moje potrebe ...	Pozitiven vpliv	Vpliv skavtov na zadovoljitev potreb	Potrebe na področju duševnega zdravja
A61	... so mi na voljo vedno tudi moja družina in prijatelji.	Družina in prijatelji	Bližnji	Potrebe na področju duševnega zdravja

A62	... so nam vedno na voljo državna vodstva, duhovni asistenti in druge usposobljene osebe znotraj združenja.	Podpora	Skrb za podporo	Vloga združenja pri podpori voditeljem
-----	---	---------	-----------------	--

9.1.4.2 Oso kodiranje

Vloga pri skavtih

Naziv

Lokalna raven

Voditelj/voditeljica (A1) (B2) (C1)

Stegovodja/stegovodkinja (A2) (C2)

Klanovec/klanovka (D1) (E1) (F1)

Državna raven

Načelnik (B1)

Poverjenik (C3)

Član izvršnega odbora (C4)

Opredelevanje duševnega zdravja

Razumevanje duševnega zdravja

Spekter zdravja (A3) (A5) (B4)

Stanje ljudi (A4) (C5)

Nasprotje fizičnemu zdravju (B3)

Počutje

Dobro počutje (A6) (C6) (F2)

Dobro vsakdanje funkcioniranje (A7)

Počutje v svetu (D2)

Doživljanje okolice (D3)

Čustva (E3)

Medosebni odnosi

Dobro počutje v nepoznani družbi (C10)

Sposobnost navezovanja stikov (C11)

Ustrezno odzivanje na okolščine

Odzivanje (D4)

Vpliv dogodkov na življenje (D5)

Psihično blagostanje

Dobrobit (B5)

Zaupanje vase (C9)

Mišljenje (E2)

Uravnoteženost (E4)

Uspešno reševanje težav

Uspešno soočanje z izzivi (C7) (C8)

Obvladljive stiske (F3)

Rešljive stiske (F4)

Odsotnost kompleksnih problemov (F5)

Pomembnost duševnega zdravja

Skrb za duševno zdravje

Pomembna lastna skrb za duševno zdravje (A8) (C16) (D6)

Pomembno za premagovanje izzivov (A9) (C14) (C15) (D8)

Velika pomembnost duševnega zdravja

Zelo pomembno (B6) (C12) (D9)

Ključno (B9)

Pomanjkanje zavedanja pomembnosti duševnega zdravja

Premalo zavedanja (C13) (C17) (C18)

Pozitiven pogled na svet

Pomemben pozitiven pogled na svet (D7)

Vpliv duševnega zdravja

Vpliv razmišljanja (E6)

Vpliv na vse (E7)

Vpliv na zdravje

Preprečitev pojava demence (E5)

Vpliv na fizično zdravje (F6)

Težave v duševnem zdravju (F10)

Delovanje

Obnašanje (F7)

Produktivnost (F8)

Dosežki (F9)

Doživljanje lastnega duševnega zdravja

Doživljanje duševnega zdravja

Delo na duševnem zdravju (B11)

Pozitivno počutje

Mirnost (A10)

Zdravo počutje (A11) (B10) (C19) (C20) (D10) (E8) (F11)

Odsotnost težav (B7)

Sproščena obdobja (C109)

Obvladljivost (C23)

Negativni vidiki

Občasna obremenjenost (A12) (C21) (C22) (C108)

Pomanjkanje lastne skrbi za duševno zdravje (A13)

Negativni vpliv stresa (B8)

Občasna negotovost (D11)

Poslabšanje (F12)

Varovalni dejavniki

Šport v naravi (B12)

Vpliv na duševno zdravje

Pozitiven vpliv

Vsebine (A15)

Hobiji (A16)

Hrana (A17)

Razmišljanje (A18)

Posameznik (B14) (C24) (D12) (F13)

Ljudje

Ljudje – socialna mreža/bližnji (A14) (B15) (C25) (D13) (E10) (F14)

Vzorniki (D14)

Okolje

Okolica (B13) (B16) (E9)

Bivanjske razmere (B18)

Negativen vpliv

Hrana (A19)

Hobiji (A20)

Življenjska obdobja (B21)

Pomanjkanje narave, gibanja, sprostitve (C32)

Zahtevni odnosi (C33) (E11)

Dogodki (D16) (E12) (F18)

Dejanja ljudi (D17)

Same od sebe (F15)

Stiske

Stiske in travme iz otroštva (C28)

Pomanjkanje samopodobe (C30)

Stres (C31) (D15)

Stiske (F16)

Izgube (F17)

IKT

Filmi in socialna omrežja (C34)

Hiter način življenja (C35)

Tehnologija (C36)

Veliko število informacij (C37)

Vpliv

Vzgoja (B17) (C29)

Odnosi (B19)

Genetika (B20)

Šola (C26)

VIZ ustanove (C27)

Vpliv dejavnosti pri skavtih na duševno zdravje

Občutek varnosti

Varno okolje (A21) (D24)

Prispevek medsebojnega sprejemanja (A29)

Podpora

Vzpodbuda (A24)

Pomoč

Reševanje stiske (A26)

Vzpodbudno okolje

Vzpodbudno okolje za skrb (A27)

Povezanost

Bratski odnosi (A28) (C94) (C95)

Ljudje (E16)

Pozitiven vpliv

Pozitiven vpliv skavtov na duševno zdravje (B22) (C38) (C42) (D23) (F20) (C67)

Vera (B31) (E15)

Omejena uporaba tehnologije (D31) (D32)

Iznajdljivost (E14)

Ljudje (E16)

Sprostitev (F21)

Pristopi in metode dela za krepitev duševnega zdravja

Pogovor

Pogovarjanje (A22) (A34) (A42) (B52) (B80) (E37) (C96) (D36) (D44) (E32) (E37)

Minutke (A33) (D26) (D37)

Pogovor o stiskah (F28) (F47)

Individualni pristop

Ključni (B58)

Osebnostno napredovanje (B79) (C66)

Delo ena na ena (E23) (E31)

Osebnostno spremljanje

Osebnostno spremljanje (A23) (A38) (A39) (A57) (B23) (B25) (B49) (B57) (C68) (D35)

Osebnostno spremljanje voditeljev (C69) (C70)

Medvrstniško osebno spremljanje (B24)

Refleksija

Samorefleksija (A25)

Sprotna refleksija (C52)
Refleksija preteklega dne (C53)
Spoznavanje skupine
Opazovanje otrok (A30)
Prilagajanje vsebin
Prilagajanje vsebin potrebam skupine (A31)
Aktivnosti
Igra (A32) (D30)
Gibanje (B27)
Delavnice (D30)
Predavanja (E21)
Debate (A42) (E22) (F27)
Veščine (B78)
Informiranje
Neklasichen način (A36)
Prepletenost z drugimi vsebinami (A37)
Informiranje voditeljev (C59)
Vključitev mladih v organizacijo srečanj
Možnost izbire teme, dejavnosti (A43)
Služenje
Služenje v družbi (B26) (B50)
Delo v skupini
Učenje v skupini (B28) (C39)
Pohvale in kritike
Učenje dajanja in sprejemanja pohvale in kritike (C41)
Učenje vztrajnosti
Vztrajnost (C41)
Skupinsko delo
Delo s skupino (E24)
Zadovoljstvo s pristopi dela
Zadovoljstvo (F30)

Stiske, opažene pri mladih

Zaznavanje stisk
Prenehanje obiskovanja (A49)
Ni večjih stisk (A48)
Vrste stisk
Stres (D18) (D21) (D22)
Tesnoba (D20)
Strah (C97) (C98)
Pomanjkanje vztrajnosti (C99)
Pomanjkanje samozaupanja (C100)
Pogostost stisk
Pogosto (C78)
Reševanje stisk
Pogovor (A50) (C83) (C84)

Stiske, opažene pri voditeljih

Težave pri reševanju stisk mladih
Težko (C82)

Duševno zdravje v družbi

Pogled družbe na duševno zdravje
Stigma (C45)
Nepotrebna stigmatizacija (C46)

Napredek v družbi (C47)

Vloga skavtov pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja

Pomembnost skavtov

Pomembno (A35) (B37) (C55) (C56) (C58)

Pomembnejšo (B39)

Pomembnost skavtov glede na celotno populacijo mladih v Sloveniji

Nepomembno (C57)

Teme duševnega zdravja pri skavtih

Teme povezane s samopodobo (B81) (C50) (C51) (D29)

Posredno prenašanje informacij (D26) (F23)

Reševanje stresa, tesnobe, depresije (B83)

Informiranje (E25)

Zgodbe (F25)

Skrb

Skrb za zdravje (E19)

Skrb za duševno zdravje (D28)

Skrb za fizično zdravje (E18)

Skrb za mir (B82) (E20)

Posredna vključenost duševnega zdravja v druge vsebine

Del ostalih vsebin (A40)

Skozi igre (D27)

Vključenost v skavtska srečanja (B29) (B38) (C61) (E17) (F26)

Neposredna vključitev tem povezanih z duševnim zdravjem

Redko (B45)

Tarčno v PP (C43) (C44)

2x letno (C60)

Včasih (F24)

Pogostost govora o duševnem zdravju med voditelji

Veliko govora o duševnem zdravju (B44)

Želja po vključitvi tem duševnega zdravja

Trud za več vsebin duševnega zdravja (A41)

Zadovoljstvo z vključitvijo tem povezanih z duševnim zdravjem

Prostor za izboljšave (B55)

Zadovoljstvo (B55) (C62) (D33) (E27) (E30) (F29) (F32)

Ne zanimanje (E26)

Uporaba skavtske metode

Skavtska metoda (C54)

Primanjkljaj za voditelje (C76)

Predlogi

Konkretnější pogovori (E28)

Preventivni ukrepi (E29)

Več teh tem (F31)

Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja

Sprotna refleksija

Minutke (A44)

Pomembnost refleksije (C63)

Pogovor o stiskah

Pogovor (A45)

Čas v naravi

Narava (B46)

Aktivnosti

Gibanje (B47)

Zaupanje v malih skupinah (B48)
Spodbudno okolje
Pozitivno okolje (B51)
Spodbuda (F34)
Pripadanje skupnosti
Pripadnost (B84) (F33) (F35) (F36) (F39)
Puščava
Pomembnost puščave (C64)
Večdnevni dogodki
Tabor (D38) (E33) (F37)
Učenje vztrajnosti in delavnosti
Vztrajnost (C65)
Količina preventivnih dejavnosti
Veliko (C71) (C75) (D34)
Želja po vključitvi preventivnih dejavnosti za voditelje
Čim več (C72) (C74)
Premalo (C73)
Zadovoljstvo z preventivnimi dejavnostmi
Zadovoljstvo (A46) (D38) (D39) (E34) (F38)
Prostor za izboljšave (A47)
Odlična preventiva (B40) (B43)
Slabša kurativa (B41)
Reševanje težav v duševnem zdravju
Namen organizacije (B42)
Pomembnost preventivnih dejavnosti
Pomembne (D40)
Predlog
Anonimna pomoč (F40)

Kompetence voditeljev

Odnos do duševnega zdravja
Strahospoštovanje (A51)
Pripravljenost pomagati
Pomoč (B30) (B56) (C88) (C89) (C91)
Empatija (C80)
Poslušanje (C81) (C87)
Osebna rast
Napredovanje (B59)
Komunikacijske spretnosti
Komunicirati (C90)
Sprejemanje pomoči
Prošnja za pomoč (C93)
Zadovoljstvo z nudenjem pomoči
Zadovoljen (B60)
Dodatna izobraževanja
Izobraževanje (A53) (A54) (B61)
Nekompetentnost na področju duševnega zdravja
Nekompetentnost (C48) (C49)
Znanje o duševnem zdravju
Pomanjkanje (A52) (C79) (C92)

Podpora voditeljev

Podpora
Pomoč voditeljev (D41) (D42) (E35) (F41) (F45)
Dostopnost voditeljev (D43) (D45)

Zaupanje (E36)
Izkušnost voditeljev (E39) (F42) (F46)

Podpora vrstnikov

Zaupanje

Zaupen odnos (D47)

Podpora

Pomoč vrstnikov (D46)

Pomoč skozi pogovor (E38) (F44)

Odnos

Prijateljstvo (F43)

Vloga združenja pri podpori voditeljem

Skrb za podporo

Sistemske rešitve (B32)

Usposobljene osebe (B33) (B36) (B53) (B75) (C85) (C86) (C101)

Predaja informacij (B35)

Podpora

Podpora (A62)

Zadovoljstvo s podporo (B66)

Podpora državnemu vodstvu (B74)

Podpora v stegu (B76)

Podpora načelniku (B77)

Možnost pogovora (C104)

Vloga načelnikstva

Povezovanje sistemskih rešitev z ljudmi (B54)

Izobraževanja

Možnost izobraževanja (B34) (B62) (C102)

Sodelovanje z drugimi organizacijami

Partnerstva (B63)

Potrebe na področju duševnega zdravja

Bližnji

Skupnost (A59) (F52)

Prijatelji (A61) (B70) (D58) (E51) (F49)

Družina (A61) (B70) (D59) (E50)

Dobri odnosi (B67) (C117) (E40) (E43) (F49)

Sodelavci (E52)

Pogovor z bližnjimi

Pogovor s prijatelji (A55) (C107) (C115) (E48)

Pogovor z bližnjimi (E41) (E49)

Prosti čas

Narava (A56) (B69) (D52)

Šport (A56) (D50)

Fizično delo (C106)

Izlet (C106)

Druženje (D48)

Odklop (D49) (D53)

Sprehod (D51)

Mir (E42)

Spanje

Več spanca (B65)

Prava mera spanja (C105)

Podpora

Potreba po podpori (B65)

Zadovoljstvo s podporo (B66)
 Strokovnjaki (B72) (C119)
 Cerkev (B73)
 Knjige (C118) (F53)
 Izobraževanja (C118)
Doprinos
 Občutek doprinosa (B68)
Zadovoljitev potreb
 Nihanje (C110)
 Zadovoljen (C111) (E44)
 Lastna zadovoljitev (C112) (D54) (D57) (E48)
Pozornost
 Pozornost drugih (F48)
Vpliv skavtov na zadovoljitev potreb
 Pozitiven vpliv (A58) (A60) (B71) (C114) (C116) (D55) (D56) (E45) (E46) (E47) (F51)
 Negativen vpliv (C113)

Želje na področju duševnega zdravja

Odkrita komunikacija
 Komunikacija (C103) (C121)
Sprememba pogleda družbe na duševno zdravje
 Stigma (C120)
Zavedanje negativnega vpliva tehnologije
 Tehnologija (C122) (C123)

9.2 Priloge za kvantitativni del raziskave

9.2.1 Priloga E: Anketni vprašalnik voditelji in voditeljice

Zdravo! Tukaj Maja, voditeljica iz stega Maribor 2. Sem študentka na Fakulteti za socialno delo in pišem magistrsko nalogo z naslovom Vloga skavtov pri krepitvi duševnega zdravja mladih: učinki in potrebe po podpori. Hvala, da mi boš s svojimi odgovori pomagal/a pri raziskovanju!

Želim ti lep, sončen dan :)

1. Spol Ž / M

2. Koliko let si že pri skavtih?

Manj kot 5 let / Med 5 in 10 let / Več kot 10 let

3. Katera je tvoja vloga pri skavtih? (možnih je več odgovorov):

- Voditelj/voditeljica
- Stegovodja/stegovodkinja
- Suha veja
- Voditelj/voditeljica na državni ravni

4. Označi, katero vejo vodiš oziroma si vodil/a v preteklosti (možnih več odgovorov):

- BB
- VV
- IV
- PP

5. Si se pri skavtih že udeležil/a kakšnega izobraževanja na temo duševnega zdravja?

DA / NE

6. Kako bi v enem stavku opredelil/a duševno zdravje? _____

7. Kako pomembno se ti zdi skrbeti za lastno duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh se mi ne zdi pomembno, 10 pa zelo se mi zdi pomembno)

8. Kako bi ocenil/a svoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo, 10 pa zelo dobro)

9. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje pozitivno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor):

- Mišljenje – odločitve
- Čustvovanje – umirjenost
- Vedenje – uravnavanje, navade, interesi
- Osebnost – temperament
- Družina
- Prijatelji
- Fizično okolje, v katerem posameznik biva
- Prostočasne aktivnosti
- Osebnostno pomembni življenjski dogodki
- Vzgoja
- Šolska uspešnost
- Zadovoljstvo z lastnim življenjem
- Negotovost prihodnosti
- Spremembe okoliščin bivanja

10. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje negativno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor):

- Mišljenje – odločitve
- Čustvovanje – umirjenost
- Vedenje – uravnavanje, navade, interesi
- Osebnost – temperament
- Družina
- Prijatelji
- Fizično okolje, v katerem posameznik biva
- Prostočasne aktivnosti
- Osebnostno pomembni življenjski dogodki
- Vzgoja
- Šolska uspešnost

- Zadovoljstvo z lastnim življenjem
- Negotovost prihodnosti
- Spremembe okoliščin bivanja

11. Kakšen je vpliv skavtov na tvoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo negativen, 10 pa zelo pozitiven)

12. Katere od naštetih stvari, pri skavtih, pozitivno vplivajo na tvoje duševno zdravje? (možnih je več odgovorov)

- Občutek varnosti
- Podpora
- Vzpodbuda
- Pomoč pri reševanju stisk
- Povezanost z drugimi/občutek pripadnosti
- Omejena uporaba tehnologije
- Vera
- Ljudje, ki jih spoznaš na skavtih
- Dejavnosti v naravi
- Drugo _____

13. Katere izmed naštetih metod dela izvajaš kot voditelj/ica na področju skrbi za duševno zdravje? (možnih je več odgovorov)

- Pogovor z udeleženci
- Osebno spremljanje
- Osebno napredovanje
- Delo ena na ena
- Delo v manjših skupinah
- Refleksija
- Delavnice
- Predavanja
- Zgodbe
- Igre
- Debate
- Služenje
- Nobenih metod dela, saj o tem ne govorimo
- Drugo _____

14. Katere stiske pri otrocih/mladih v svoji skupini najpogosteje opažaš? (možnih je več odgovorov)

- Stres
- Tesnoba
- Depresija
- Strah
- Pomanjkanje samozaupanja/samozavesti
- Ne zaznavam stisk
- Drugo _____

15. Kako pomembno vlogo imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh nimajo pomembne vloge, 10 pa zelo pomembno vlogo)

16. Katere teme, povezane z duševnim zdravjem, kot voditelj/ica najpogosteje nagovarjaš? (možnih je več odgovorov)

- Samopodoba
- Skrb za zdravje na splošno
- Skrb za duševno zdravje
- Skrb za umirjenost
- Reševanje stisk (stresa/tesnobe/depresije itd.)
- Zgodbe/izkušnje posameznikov o težavah v duševnem zdravju
- Zgodbe posameznikov o obvladovanju stisk
- Drugo _____

17. Koliko te zanimajo teme, povezane z duševnim zdravjem? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh me ne zanimajo, 10 pa zelo me zanimajo)

18. Ali teme, povezane z duševnim zdravjem, kot voditelj/ica pogosteje vključuješ posredno ali neposredno? Posredno / Neposredno

19. Ali meniš, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti? DA / NE / enako kot sedaj

20. Katere preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja najpogosteje izvajaš kot voditelj/ica? (možnih je več odgovorov)

- Sprotna refleksija
- Pogovor o stiskah
- Čas v naravi
- Puščava
- Večdnevni dogodki
- Krepitev občutka pripadnosti
- Drugo _____

21. Kako kompetentnega/kompetentno se čutiš za delo z otroki/mladimi na področju duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh ne, 10 pa popolnoma)

22. Katere kompetence, potrebne za delo na področju duševnega zdravja, prepoznaš pri sebi? (možnih je več odgovorov)

- Prepoznavanje problemov
- Reševanje problemov
- Sposobnost empatije
- Sposobnost poslušanja
- Komunikacijske spretnosti
- Pristnost
- Samostojnost
- Odgovornost
- Sodelovanje

- Drugo _____

23. Kako pogosto na skavtskih aktivnostih zaznaš stiske pri otrocih/mladih? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nikoli, 10 pa zelo pogosto)

24. Kako pogosto ponudiš podporo otrokom/mladim, ko zaznaš stisko?

Nikoli / včasih / pogosto / vedno

25. Na kak način nudiš podporo otrokom/mladim, ko pri njih zaznaš stisko? (možnih je več odgovorov)

- Individualno
- V skupini
- Skozi različne dejavnosti
- S pomočjo staršev
- Drugo _____

26. Si se pripravljen/a v sklopu skavtov dodatno izobraževati na področju duševnega zdravja?
DA / NE

27. Kako pogosto združenje nudi podporo voditeljem/voditeljicam, če imajo težave pri reševanju stisk otrok na področju duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nikoli, 10 pa vedno)

28. Katere so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

- Dobri odnosi z družino
- Dobri odnosi s prijatelji/vrstniki
- Možnost pogovora z bližnjimi
- Možnost druženja
- Prosti čas, preživet v naravi
- Izvajanje športnih aktivnosti
- Možnost odklopa/miru
- Zadostna količina spanca
- Potreba po podpornem okolju
- Dobre knjige
- Možnost izobraževanja
- Drugo _____

29. Oцени, v kolikšni meri so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja zagotovljene? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh niso zagotovljene, 10 pa popolnoma so zagotovljene)

30. Kako dobro lahko zadovoljiš svoje potrebe po duševnem zdravju pri skavtih? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nič, 10 pa popolnoma)

9.2.2 Priloga F: Anketni vprašalnik popotniki in popotnice

Zdravo! Tukaj Maja, voditeljica iz stega Maribor 2. Sem študentka na Fakulteti za socialno delo in pišem magistrsko nalogo z naslovom Vloga skavtov pri krepitevi duševnega zdravja mladih: učinki in potrebe po podpori. Hvala, da mi boš s svojimi odgovori pomagal/a pri raziskovanju!

Želim ti lep, sončen dan :)

1. Spol Ž / M

2. Koliko let si že pri skavtih?

Manj kot 5 let / Med 5 in 10 let / Več kot 10 let

3. Kako bi v enem stavku opredelil/a duševno zdravje? _____

4. Kako pomembno se ti zdi skrbeti za lastno duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh se mi ne zdi pomembno, 10 pa zelo se mi zdi pomembno)

5. Kako bi ocenil/a svoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo, 10 pa zelo dobro)

6. Katere stiske najpogosteje opažaš pri sebi? (možnih je več odgovorov)

- Stres
- Tesnoba
- Depresija
- Strah
- Pomanjkanje samozaupanja/samozavesti
- Ne zaznavam stisk
- Drugo _____

7. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje pozitivno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor):

- Mišljenje – odločitve
- Čustvovanje – umirjenost
- Vedenje – uravnavanje, navade, interesi
- Osebnost – temperament
- Družina
- Prijatelji
- Fizično okolje, v katerem posameznik biva
- Prostočasne aktivnosti
- Osebnostno pomembni življenjski dogodki

- Vzgoja
 - Šolska skupnost
 - Zadovoljstvo z lastnim življenjem
 - Negotovost prihodnosti
 - Spremembe okoliščin bivanja
8. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje negativno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor):
- Mišljenje – odločitve
 - Čustvovanje – umirjenost
 - Vedenje – uravnavanje, navade, interesi
 - Osebnost – temperament
 - Družina
 - Prijatelji
 - Fizično okolje, v katerem posameznik biva
 - Prostočasne aktivnosti
 - Osebnostno pomembni življenjski dogodki
 - Vzgoja
 - Šolska skupnost
 - Zadovoljstvo z lastnim življenjem
 - Negotovost prihodnosti
 - Spremembe okoliščin bivanja
9. Kakšen je vpliv skavtov na tvoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo negativen, 10 pa zelo pozitiven)
-
10. Katere od naštetih stvari, pri skavtih, pozitivno vplivajo na tvoje duševno zdravje? (možnih je več odgovorov)
- Občutek varnosti
 - Podpora
 - Vzpodbuda
 - Pomoč pri reševanju stisk
 - Povezanost z drugimi/občutek pripadnosti
 - Omejena uporaba tehnologije
 - Vera
 - Ljudje, ki jih spoznaš na skavtih
 - Dejavnosti v naravi
 - Drugo _____
11. Katere izmed naštetih metod dela najpogosteje izvajate na srečanjih, na področju duševnega zdravja? (možnih je več odgovorov)
- Pogovor z voditelji in soscavti
 - Osebnostno spremljanje
 - Osebnostno napredovanje
 - Delo ena na ena
 - Delo v manjših skupinah
 - Refleksija
 - Delavnice
 - Predavanja
 - Obravnava teh tem skozi zgodbe

- Igre
- Debate
- Služenje
- Jih ne obravnavamo
- Drugo

12. Kako pomembno vlogo imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh nimajo pomembne vloge, 10 pa zelo pomembno vlogo)

13. Katere teme, povezane z duševnim zdravjem, na srečanjih najpogosteje obravnavate? (možnih je več odgovorov)

- Samopodoba
- Skrb za zdravje na splošno
- Skrb za duševno zdravje
- Skrb za umirjenost
- Reševanje stisk (stresa/tesnobe/depresije itd.)
- Zgodbe/izkušnje posameznikov o težavah v duševnem zdravju
- Zgodbe posameznikov o obvladovanju stisk
- Drugo

14. Katera področja duševnega zdravja pri sebi zaznavaš kot močna? (možnih je več odgovorov)

- Samopodoba
- Skrb za zdravje na splošno
- Skrb za duševno zdravje
- Skrb za umirjenost
- Reševanje stisk (stresa/tesnobe/depresije itd.)
- Drugo

15. Koliko te zanimajo teme, povezane z duševnim zdravjem? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh me ne zanimajo, 10 pa zelo me zanimajo)

16. Ali teme, povezane z duševnim zdravjem, na skavtih pogostejše obravnavate posredno ali neposredno? Posredno / Neposredno

17. Ali meniš, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti?

skavti bi morali tem temam nameniti več pozornosti / skavti bi morali tem temam
posvetiti manj pozornosti / enako kot sedaj

18. Katere preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja najpogosteje izvajate pri skavtih? (možnih je več odgovorov)

- Sprotna refleksija
- Pogovor ob stiskah
- Čas v naravi
- Puščava
- Večdnevni dogodki

- Krepitev občutka pripadnosti
- Drugo _____

19. Kako pomembno meniš, da je vožnjo tvoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh jim ni pomembno, 10 pa zelo jim je pomembno)

20. Kako pogosto ti vozniki ponudijo podporo, če jo potrebuješ?

Nikoli / včasih / pogosto / vedno

21. Katere so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja?

- Dobri odnosi z družino
- Dobri odnosi s prijatelji/vrstniki
- Možnost pogovora z bližnjimi
- Možnost druženja
- Prosti čas, preživet v naravi
- Izvajanje športnih aktivnosti
- Možnost odklopa/miru
- Zadostna količina spanca
- Potreba po podpornem okolju
- Dobre knjige
- Možnost izobraževanja
- Drugo _____

22. Oceni, v kolikšni meri so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja zagotovljene? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh niso zagotovljene, 10 pa popolnoma so zagotovljene)

23. Kako dobro lahko zadovoljiš svoje potrebe na področju duševnega zdravja pri skavtih? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nič, 10 pa popolnoma)

9.2.3 Priloga G: Tabelirani podatki vprašalnika

1. Spol (izberi) (Q1 SKVO, PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Ženski	183	101	82
Moški	137	81	56

2. Koliko let si že pri skavtih? (Q2 SKVO, PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Manj kot 5 let	51	20	31
Med 5 in 10 let	107	36	71
Več kot 10 let	162	126	36

3. Katera je tvoja vloga pri skavtih? (Q3 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
Voditelj/voditeljica	161
Stegovodja/stegovodkinja	28
Suha veja	13
Voditelj/voditeljica na državni ravni	21

4. Označi, katero vejo vodiš oziroma si vodil/a v preteklosti (možnih je več odgovorov) (Q4 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
BB	30
VV	85
IV	89
PP	70

5. Si se pri skavtih že udeležil/a kakšnega izobraževanja na temo duševnega zdravja? (Q5 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
DA	76
NE	106

6. Kako bi v enem stavku opredelil/a duševno zdravje? (Q6 SKVO, Q3 PP)

Duševno zdravje je del zdravja kot celota:

- Eden izmed 3 vidikov zdravja, ki morajo biti med seboj v ravnovesju. Duševno zdravi smo, ko je naša psiha pomirjena, ko smo zadovoljni sami s seboj ali znamo nezadovoljstva in izzive primerno reševati.
- Duševno zdravje je zdravje duha, skupaj s fizičnim pa opredeljuje zdravje posameznika.
- Zdravje na vseh področjih.
- Del zdravja kot celote.
- Duševno zdravje je eden izmed treh vidikov zdravja, skupaj z fizičnim in socialnim zdravjem tvori celoto.
- Del zdravja, zraven fizičnega zdravja.
- Duševno zdravje pomeni del zdravja kot celote in skupaj z fizičnim in socialnim zdravjem tvori celoto.
- Duševno zdravje je del celotnega zdravja.
- Pomemben del zdravja, ki skupaj s fizičnim zdravjem tvori celoto.
- Je zelo pomemben del celotnega zdravja posameznika.
- Duševno zdravje je del celostnega zdravja človeka in predstavlja stanje naše duše, vse kar čutimo, doživljamo in smo.
- Duševno zdravje skupaj s fizičnim zdravjem tvori celoto.
- To je zdravje, ki zajema naše čustveno in miselno stanje, ki se lahko odraža tudi fizično.
- Duševno je zdravje je del zdravja, skupaj z fizičnim in socialnim zdravjem tvori celoto.
- Vidik zdravja, ki lahko negativno vpliva na druge dele zdravja.
- Duševno zdravje je pomemben del zdravega telesa, ki po mojem mnenju močno vpliva na celotno življenje.
- Duševno zdravje skupaj s fizičnim in socialnim zdravjem tvori celoto.

- Duševno zdravje je del zdravja, ki skupaj s fizičnim zdravjem tvori celoto.
- Je del zdravja, ki vpliva tudi na fizično zdravje.
- Duševno zdravje je del zdravja, ki skupaj s fizičnim zdravjem tvori celoto.
- Duševno zdravje je del zdravja, zraven fizičnega zdravja.
- Vidik zdravja o katerem premalo govorimo.
- Celotno zdravje posameznika, neko stanje dobrega počutja v katerem lahko normalno funkcioniraš.
- Je zelo pomemben del celotnega zdravja posameznika.
- Del zdravja, ki pomembno vpliva na naše počutje.
- Je del celotnega zdravja in vir blagostanja.
- Ena izmed glavnih komponent zdravja, ki se začne na notranji ravni (dojemanje, mišljenje, čustvovanje), a se sčasoma lahko izrazi tudi telesno.
- Komponenta zdravja, ki je povezana s čustveno stabilnostjo in mentalno močjo, vpliva pa na zdravje kot celoto.
- Duševno zdravje je del celostnega zdravja človeka in predstavlja stanje naše duše, vse kar čutimo, doživljamo in smo.
- Je pomemben del zdravja, ki vpliva tudi na druge vidike zdravja.
- Zdravje na vseh področjih.
- Je del zdravja kot celote, ki skupaj s fizičnim in socialnim zdravjem tvori celoto.
- Ključ do telesnega zdravja.
- Duševno zdravje je enako pomembno kot fizično zdravje, če ne še bolj.
- Pomemben dejavnik zdravja nasploh, povezan z duševnimi procesi v posamezniku.
- Pomemben del človekovega zdravja, ki vpliva na naše doživljanje in razmišljanje.

Duševno zdravje pomeni odsotnost duševnih težav:

- Duševno zdravje poleg odsotnosti duševnih motenj predstavlja psihično blagostanje posameznika, ki se je sposoben soočiti s stresnimi situacijami, je dejaven pri uresničevanju ciljev in si prizadeva za lastno dobro in dobro skupnosti v kateri deluje.
- Duševno zdravje pomeni to, da posameznik nima težav v duševnem zdravju.
- Duševno zdravi smo takrat, ko nimam duševnih motenj.
- Duševno zdravje pomeni odsotnost duševnih motenj.
- Odsotnost psihičnih motenj in bolezni.
- Zdravje, ki je pomembno za naše počutje in vpliva tudi na naše fizično zdravje, skupaj z njim tvori zdravje kot celoto.
- Odsotnost psihičnih bolezni.

Duševno zdravje je stanje posameznika:

- Kot stanje posameznika, njegovo počutje.
- Stanje notranjega miru, zadovoljstva, sreče.
- Stanje posameznikovega počutja.
- Duševno zdravje je dobro notranje stanje človeka.
- Je stanje posameznikovega počutja in obnašanja.
- Duševno zdravje je psihično stanje človeka, dobri odnosi in dobro spopadanje s težavami v življenju.
- Stanje posameznika, kako se obnaša, počuti, odziva.
- Je stanje dobrega počutja posameznika, v katerem lahko dobro funkcionira.
- Je stanje posameznikovega počutja.
- Stanje brez fizične bolezni v naši notranjosti.
- Je stanje posameznikovega počutja – dobro, slabo ali nekje vmes.
- Stanje od katerega je odvisno dojemanje fizičnega zdravja.
- Stanje dobrega ali slabega počutja posameznika.
- Duševno zdravje je stanje dobrega počutja posameznika.
- Stanje, ki te vodi na dobra ali slaba pota.
- Stanje posameznika, kot dobro duševno zdravje ali stanje kot slabo duševno zdravje.
- Gre za stanje v katerem je tako počutje kot naše telo stabilno.

- Duševno zdravje je stanje ljudi, to kako se oni počutijo.
- Duševno zdravje je stanje v katerem se posameznik počuti dobro in je zadovoljen sam s seboj.
- Stanje in sposobnost posameznika, da opravlja vsakdanja opravila in se vključuje v razne socialne skupine.
- Je stanje dobrega počutja, človek se lahko normalno sooča z običajnimi življenjskimi stresi in lahko produktivno dela.
- Stanje dobrega ali slabega počutja.
- Stanje posameznikovega počutja v lastni koži.
- Stanje dobrega počutja, ki se izraza kot odpornost – sposobnost posameznika na uspešno spopadanje s spremembami in stabilizacija spremembe.
- Je stanje kako zdravo se posameznik počuti v svoji koži.
- Kot stanje oz. počutje posameznika, da se zna ali pa ne zna spopadati s težavami v življenju.
- Stanje posameznika, ko se ta dobro počuti v svoji koži.
- Stanje posameznikovega počutja.
- Duševno zdravje bi opredelila kot stanje, kjer se v svojem telesu počutiš v redu ter, da nimaš večjih težav z anksioznostjo, depresijo, stresom.
- Stanje posameznikovega počutja, ki je lahko dobro, slabo ali nekje vmes.
- Stanje čustvenega ravnovesja; svoja čustva »hendlam«, z njimi ne manipuliram drugih in se ne pustim manipulirati drugim.
- Stanje tvojega duha, razmišljanja, nagnjenj, čustev.
- Stanje dobrega počutja, ki omogoča uspešno, mirno življenje.
- Duševno zdravje je optimalno stanje posameznika, v katerem se lahko ta uspešno spopada z izzivi.
- Stanje posameznikovega počutja v lastni koži.
- Je duševno stanje posameznika, ki vpliva na njegovo delovanje in lahko povzroča razne težave v vsakdanu, v kolikor ni uravnovešeno/dobro poskrbljeno zanj.
- Kot stanje posameznika, njegovo počutje.
- Stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja.
- Stanje notranjega miru in ravnovesja.
- Kot stanje dobrega ali slabega počutje posameznika v lastni koži.
- Duševno zdravje je dobro notranje stanje človeka.
- Stanje dobrega počutja, ki omogoča uspešno, mirno življenje.
- Stanje posameznikovega počutja – dobro ali slabo.
- Kot stanje od dobrega do slabega počutja.
- Duševno zdravje je stanje ljudi, to kako se oni počutijo.
- Duševno zdravje bi povezal s splošnim stanjem oziroma počutjem posameznika.
- Duševno zdravje bi opredelila kot stanje, kjer se v svojem telesu počutiš v redu ter, da nimaš večjih težav z anksioznostjo, depresijo, stresom, itd.
- Duševno zdravje je ravnotežno stanje in dobra stabilnost našega notranjega sveta.
- Je stanje dobrega počutja, človek se lahko normalno sooča z običajnimi življenjskimi stresi in lahko produktivno dela.
- Stanje, ko se posameznik dobro počuti in nima težav.
- Gre za stanje v katerem je tako počutje kot nase telo stabilno.
- Stanje dobrega počutja, ki se izraza kot odpornost – sposobnost posameznika na uspešno spopadanje s spremembami in stabilizacija spremembe.
- Stanje telesa, ko smo pomirjeni, sproščeni ne le navzven temveč tudi v sebi brez konfliktov.
- Stanje in sposobnost posameznika, da opravlja vsakdanja opravila in se vključuje v razne socialne skupine.

Duševno zdravje je kontinuum od dobrega do slabega:

- Kot stanje oziroma počutje posameznika – od pozitivnega do negativnega.
- Kot stanje od dobrega do slabega počutja.
- Duševno zdravje je kontinuum, kar pomeni, da se posamezniki vedno gibljemo nekje med dobrim in slabim duševnim zdravjem.
- Stanje posameznika od dobrega do slabega zdravja.

- Stanje od nevidna bolezni pa do zdravega počutja.
- Je stanje od dobrega do slabega počutja in vmes.
- Duševno zdravje razumem kot kontinuum – človek se ves čas giblje od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Je stanje od dobrega do slabega počutja – kontinuum.
- Kot kontinuum od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Duševno zdravje je nekje med dobrim in slabim počutjem posameznika.
- Kot kontinuum - od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Je kontinuum od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Duševno zdravje razumem kot kontinuum, od pozitivnega do negativnega duševnega zdravja.
- Duševno zdravje je kontinuum od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Duševno zdravje razumem kot kontinuum, saj se vedno gibljemo nekje med dobrim in slabim duševnim zdravjem.
- Duševno zdravje je stanje od dobrega do slabega počutja in seveda vse vmes.
- Kot stanje oziroma počutje posameznika – od pozitivnega k negativnemu.
- Kot kontinuum – od dobrega do slabega duševnega zdravja.
- Kot kontinuum od dobrega, do slabega duševnega zdravja.
- Kot dobro ali slabo počutje posameznika – nekje na tej poti.
- Kosinusna funkcija – rastemo in padamo.
- Je kontinuum, ljudje smo vedno nekje med popolnim zdravjem in boleznijo.
- Počutje posameznika, ki je lahko dobro, slabo ali nekje vmes – giblje se.
- Duševno zdravje posameznika se vedno spreminja, od boljšega k slabšemu in obratno.

Duševno zdravje je nasprotje fizičnemu zdravju:

- Zdravje, ki se ga ob primeru obolevnosti ne da pozdraviti z antibiotiki in tabletami ampak z delom na sebi.
- Tisto kar ni fizično zdravje.
- Nasprotje fizičnemu zdravju.
- Zdravje ki ni vezano na direktno na telo, ampak na um in dušo.
- Zdravje, ki ni fizično, ampak je vezano na um.
- Duševno zdravje je tisto kar ni fizično zdravje.
- Zdravje, ki je nasprotno fizičnemu zdravju.
- Tisti vidik zdravja, ki se ne nanaša na fizično zdravje – torej na telo.

Duševno zdravje je vidik zdravja, ki se nanaša na počutje in čustva

- Tisti vidik zdravja, ki se ne nanaša neposredno na naše telo, ampak na našo duševnost – naše počutje, čustva.
- Zdravje, ki se nanaša na naše čustvovanje in občutke.
- Zdravje, ki zavzema počutje, dožemanje, čustva.
- Duševno zdravje je tesno povezano z našimi čustvi.
- Zmožnost sprejemanja tega, kar ne moremo spremeniti in kljub vsemu, kar se dogaja okoli tebe in se dotika tvojega življenja, ohraniti jedro sebe kot človeka v zdravem in jasnem zavedanju in oblikovanju.
- Lastnost osebe, ki dobro pozna svoje meje, počutje in dela v skladu z le temi.
- Komponenta zdravja, ki je povezana s čustveno stabilnostjo in mentalno močjo.
- Zdravje, ki je pomembno za naše počutje in vpliva tudi na naše fizično zdravje.
- Duševno zdravje je tisto, ki vpliva na naše počutje in na to kako se odzivamo v svetu.
- Tisti vidik zdravja, ki zajema naše čustveno in miselno stanje, ki se lahko odraža tudi fizično.
- Duševno zdravje je tisti vidik zdravja, ki se nanaša na naša čustva in na to kako čustva vplivajo na nas in naše počutje.

Duševno zdravje je psihično zdravje:

- Duševno zdravje je skrb za svojo mentalno in notranje zdravje.
- Skrb za uravnovešeno psihično in fizično delovanje, dobro počutje.
- Duševno zdravje je zdravje na psihičnem nivoju.

- To je zdravje na psihičnem področju – čustva, motivacija, odnosi.
- Psihično zdravje, kako je naša psiha.
- Biti duševno zdrav pomeni, biti psihično stabilen in ne doživljati pretiranih negativnih čustev, stresa.
- Mentalno počutje.
- Neko zdravo stanje naše psihe. In da znamo vedet kdaj naša psiha ni zdrava.
- Duševno zdravje je zdravje psihe posameznika.
- Zdravje, ki se tiče duševnega in psihičnega stanja posameznika.
- To je zdravje na psihičnem področju – čustva, motivacija, odnosi.
- Duševno zdravje je psihično stanje človeka, dobri odnosi in dobro spopadanje s težavami v življenju.
- Je naše psihično zdravje.
- Psihična pripravljenost posameznika spopadat se z vsakodnevnimi izzivi, psihično zdravje.
- Splošno psihično počutje osebe.
- Duševno zdravje je psihično stanje posameznika.
- Duševno zdravje je dobro stanje naše psihe.
- Je enako psihičnemu zdravju.
- Notranje psihično zdravje.
- Dobro psihično počutje, realen pogled na svet, pozitivno zreti v prihodnost.
- Psihično zdravje, zdrave misli in odnos do sebe in drugih.
- Duševno zdravje je zdravje na psihičnem nivoju.
- Duševno zdravje je pojem, ki obravnava človekovo psihološko stanje oziroma zdravje.
- Biti duševno zdrav pomeni, biti psihično stabilen in ne doživljati pretiranih negativnih čustev, stresa itd.
- Duševno zdravje je psihično zdravje.

Duševno zdravje je dobro počutje, notranji mir:

- Dobro počutje – dožemanja samega sebe, odnosov z drugimi in uravnavanja svojih čustev.
- Notranji mir v vsakdanjem življenju, ki prinaša dobro počutje.
- Stanje umirjenega duha, stanje razuma in srca.
- Skrb za dobro mentalno počutje.
- Duševno zdravje pomeni mirno počutje.
- Sposobnost empatičnih odnosov s sabo in drugimi, samozavest in notranji mir.
- Negovanje in ohranjanje pozitivnega odnosa do samega sebe in drugih.
- Skrb za dobro počutje, čustvena stabilnost.
- Dobro počutje – da se znajdeš in dobro počutiš v svoji koži.
- Dobro počutje, realen pogled na svet, pozitivno zreti v prihodnost.
- Skrb za dobro počutje, čustvena stabilnost.
- Skrb za dobro počutje.
- Je dobro počutje, ki nam omogoča pozitiven pogled na svet in nase.
- Duševno zdravje pomeni dobro počutje.
- Je takrat, kadar se posameznik dobro in mirno počuti.
- Duševno zdravje je dobro počutje.
- Notranji mir in veselje do življenja.
- Splošno dobro počutje človeka, sposobnost razmišljanja, ne glede na situacijo.
- Dobro počutje posameznika.
- Dobro počutje, samopodoba, nivo energije.
- Duševno zdravje pomeni dobro počutje posameznika, da je sposoben reševati težave brez hujših kriz.
- Da se dobro počutiš, kaj čutiš.
- Notranje/duševno dobro počutje posameznika.
- Stanje našega duha.
- Dobro počutje, v katerem se lahko spoprijemaš s stresnimi situacijami, učinkovito deluješ, izpolnjuješ svoje vloge in cilje.
- Duševno zdrav si takrat, kadar se tam kjer si v življenju dobro počutiš.

- Biti pomirjen sam s sabo in s svojim življenjem.
- Da se predvsem počutiš dobro v svoji koži v raznih situacijah.
- Duševno zdravje je nekakšen mir v duši; človek ki je duševno zdrav je sposoben mirno in odgovorno sprejemati odločitve, ne podlega stresu in dobro vpliva na druge.
- Dobro počutje glede doživetja samega sebe, odnosov z drugimi in uravnavanja svojih čustev.
- Stanje dobrega počutja na bistvenih področjih življenja, ki človeku omogoča normalno in polno funkcioniranje.
- Dobro počutje v lastni koži.
- Da se dobro počutiš in se znaš dobro spopadati s stresom in vsemi negativnimi stvarmi.
- Duševno zdravje se navezuje na voljo do življenja, dobro počutje.
- Duševno zdravje pomeni dobro počutje.
- Tvoje počutje – če si zdrav, potem dobro.
- Dobro počutje v svojem okolju.
- Kot dobro počutje posameznika, zadovoljstvo z lastnim življenjem.
- Zavedanje in zaupanje v svoje sposobnosti in dobro počutje.

Duševno zdravje je povezano z odzivanjem in delovanjem:

- Sposobnost da se na pravi način odzovemo na stresne situacije ko pride do njih.
- Uravnoteženo odzivanje na različne situacije.
- Tisti vidik zdravja, ki se nanaša na naše delovanje in odzivanje.
- Zmožnost samozavestnega in mirnega ravnanja v kriznih situacijah, ki ga dosežemo z zaupanjem vase in skrbjo za lasten um.
- Duševno zdravje pomeni to kako se mi odzovemo na izzive.
- Duševno zdravi smo takrat, kadar se dobro odzivamo na izzive v življenju.
- Duševno zdravje pomeni to kako v življenju delujemo, kako ravnamo.
- Tisti vidik zdravja, ki se nanaša na doživljanje sebe, drugih, dogodkov, okolice, idej in situacij in vpliva na naše odzivanje in delovanja.
- Tisti, ki je duševno zdrav zna dobro reagirati v stresnih situacijah.
- Duševno zdravje zelo pomembno vpliva na naše delovanje, je tisto, ki vodi naše delovanje.
- Zdravje posameznika, na katerega vplivajo dejavniki okolice in se odraža v človekovem obnašanju in doživljanju sveta okoli njega.
- Je duševno stanje posameznika, ki vpliva na njegovo delovanje in lahko povzroča razne težave v vsakdanu, v kolikor ni uravnovešeno/dobro poskrbljeno zanj.
- Duševno zdravje uravnava naše ravnanje in delovanje.
- Je zdrava samopodoba, učinkovito reševanje problemov, odsotnost prehranskih motenj in zmožnost koncentracije.
- Duševno zdravje je tisto, ki najpomembneje vpliva na to kako delujemo v življenju.
- Počutje, ki vodi naše misli in dejanja.
- Duševno zdravje je tisto, ki vpliva na to kako se na različne situacije v življenju odzovemo.

Duševno zdravje pomeni neko ravnovesje:

- Duševno zdravje pomeni biti v skladu s samim seboj.
- Stanje notranjega miru in ravnovesja.
- Duševno zdravje je takrat kadar se posameznik počuti stabilno.
- Stanje notranjega ravnovesja in miru.
- Duševno zdravje pomeni, da je posameznik v harmoniji s svojim življenjem.
- Kadar smo duševno zdravi živimo v ravnovesju.
- Notranje ravnovesje.
- Duševno zdravje je uravnoteženo delovanje človekove psihe.
- Je ravnovesje psihe.
- Duševno zdravje pomeni neko ravnovesje, dobro in umirjeno počutje.
- Čustvena stabilnost ter pozitivno počutje človeka.
- Duševno zdravje pomeni biti v harmoniji sam s sabo.
- Kadar govorimo o duševnem zdravju, govorimo o nekem ravnovesju posameznika.

- Stanje čustvenega ravnovesja; svoja čustva uravnavam in uravnavam odnose z drugimi.
- Duševno zdravje je uravnoteženo delovanje človekove psihe.

Duševno zdravje pomeni odnos posameznika do samega sebe, zadovoljstvo s samim sabo:

- Duševno zdravje je odnos ki ga ima posameznik sam do sebe in do dogodkov ki se mu pripetijo/občutkov ki jih čuti.
- Tisto, kar narediš za sebe, za svojo dušo, za lastno počutje.
- Je, ko si zadovoljen s sabo in tem kako živiš.
- Duševno zdravje je, ko si sam s sabo zadovoljen in za srečo ne potrebuješ odobravanja drugih.
- Duševno zdrav si takrat, ko si zadovoljen sam s sabo in si pripravljen sprejemati življenje, ter da se dobro počutiš.
- Zadovoljstvo z lastnim življenjem.
- Zdravje posameznikove samopodobe, mnenje o sebi.
- Duševno zdravje je zadovoljstvo s seboj, dobro počutje v svoji koži in ravnovesje s samim sabo.
- Kot počutje posameznika, zadovoljstvo z lastnim življenjem.
- Duševno zdravje povezujem z zadovoljstvom s svojim življenjem in samim sabo.
- Biti zadovoljen sam s sabo (dobra samopodoba), imeti dobre odnose in nadzor nad svojim življenjem.
- Zadovoljstvo z lastnim življenjem.
- Duševno zdravje pomeni to v kakšnem odnosu smo s samim sabo, da smo prijazni in potrpežljivi do sebe, si dovolimo napake, se spoštujemo.
- Je odnos posameznika do samega sebe.
- Sprejemati samega sebe in biti zadovoljen sam s sabo.
- Zdrav (ali manj zdrav) način doživljanja sebe, drugih, dogodkov, okolice, idej in situacij.
- Da si zadovoljen sam s sabo.
- Biti zadovoljen sam s sabo (dobra samopodoba), imeti dobre odnose in nadzor nad svojim življenjem.
- Stanje zadovoljstva s svojim življenjem
- Duševno zdrav si takrat, ko si zadovoljen sam s sabo in si pripravljen sprejemati življenje, ter da se dobro počutiš.
- Ko si zadovoljen s tem kar si in kar imaš, veselje deliš z drugimi in imaš želje po napredovanju, novih izzivih.
- Duševno zdravje je odnos ki ga ima posameznik sam do sebe in do dogodkov ki se mu pripetijo/občutkov ki jih čuti.
- Duševno zdravje je, ko si zadovoljen s sabo in tem kako živiš.

Duševno zdravje je zmožnost dobrega funkcioniranja in spopadanja z izzivi:

- Duševno zdravje pomeni, da se počutimo pripravljene na nove izzive.
- Duševno zdravi smo takrat, kadar nas novi izzivi ne vržejo iz tira.
- Zmožnost normalno funkcionirati v družbi.
- Je možnost nekega dobrega delovanja in spopadanja z izzivi.
- Pomeni, da te stvari ne vržejo takoj iz tira tudi, če ni točno tako kot si si zamislil da bo.
- Duševno zdravje pomeni, da smo se zmožni spopasti z vsemi izzivi.
- Skupek miselnih procesov, ki zagotavljajo zagon za obstoječa in nova dejanja, in ustvarjalnost za drugačno izvajanje dejavnosti, ter v splošnem omogočajo dobro funkcioniranje.
- Duševno zdravje je tisto, ki nam lahko o(ne)mogoča dobro funkcioniranje v življenju.
- Od duševnega zdravja je odvisno kako dobro se spoprijemamo z novostmi v življenju.
- Zmožnost uspešnega spoprijemanja z izzivi.
- Duševno zdravje pomeni to, da ko smo duševno zdravi, lahko gremo skozi življenje in nas vsaka manjša stvar ne vrže popolnoma iz tira. Da smo zmožni premagati ovire in se spopadati z njimi.

7. Kako pomembno se ti zdi skrbeti za lastno duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh se mi ne zdi pomembno, 10 pa zelo se mi zdi pomembno) (Q7 SKVO, Q4 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	/	/	/
2	/	/	/
3	1	/	1
4	/	/	/
5	/	/	/
6	4	3	1
7	8	3	5
8	41	20	21
9	71	37	34
10	195	119	76

8. Kako bi ocenil/a svoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo slabo, 10 pa zelo dobro) (Q8 SKVO, Q5 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	/	/	/
2	3	1	2
3	12	7	5
4	9	4	5
5	13	9	4
6	30	17	13
7	65	39	26
8	99	53	46
9	76	45	31
10	13	7	6

9. Katere stiske najpogosteje opažaš pri sebi (možnih je več odgovorov)? (Q6 PP) + Katere stiske pri otrocih/mladih v svoji skupini najpogosteje opažaš? (možnih je več odgovorov) (Q14 SKVO)

	Skupaj (n = 320)	Voditeljice in voditelji (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Stres	195	83	112
Tesnoba	112	57	55
Depresija	40	14	26
Strah	163	98	65
Pomanjkanje samozaupanja	265	163	102
Ne zaznavam stisk	10	2	8
Drugo	17	10	7

*Drugo SKVO:

- Da si morajo vedno in povsod "prisvojiti svoje mesto" – celo pri starših, kjer bi morali vedno imeti "samoumeven" velik, velik prostor časa, dovoljenja "delati napake", učenja in ljubljenosti. (1)
- Pomanjkanje socialnega stika in gibanja v naravi. (1)

- Stisko zaradi ločitve od staršev (predvsem na večdnevni aktivnostih) (1)
- Nemotiviranost, pomanjkanje volje (1)
- Pritiski pričakovanj družbe (1)
- Prezasedenost/prezaposlenost (1)
- Strah pred pomanjkanjem časa (1)
- Nekateri se težko ločijo od staršev in se težko vključijo v igro s soskavti (najmlajši) (1)
- Strah pred ranljivostjo (1)
- Odsotnost, brezvoljnost, lenoba, razvajenost, zjamranost (1)

*Drugo PP:

- osamljenost (4)
- še hitro jezo (1)
- občutek preobremenjenosti (1)
- napetost (1)

10. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje pozitivno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor) (Q9 SKVO, Q7 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Zadovoljstvo z lastnim življenjem	92	56	36
Mišljenje – odločitve	43	30	12
Prijatelji	55	24	31
Vedenje – uravnavanje, navade, interesi	32	19	13
Čustvovanje – umirjenost	23	15	8
Osebnost – temperament	11	10	1
Prostočasne aktivnosti	21	10	11
Družina	22	8	14
Vzgoja	10	4	6
Osebnostno pomembni življenjski dogodki	6	3	3
Fizično okolje, v katerem posameznik biva	4	2	2
(Ne)gotovost prihodnosti	1	1	/
Šolska uspešnost	1	/	

11. Kdo oz. kaj po tvojem mnenju najpomembneje negativno vpliva na tvoje duševno zdravje (obkroži en odgovor) (Q10 SKVO, Q8 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
(Ne)gotovost prihodnosti	94	58	36
Mišljenje – odločitve	50	30	20
Fizično okolje, v katerem posameznik biva	35	18	17
Zadovoljstvo z lastnim življenjem	21	14	7
Družina	16	10	6
Šolska uspešnost	27	10	17
Vedenje – uravnavanje, navade, interesi	15	10	5
Spremembe okoliščin bivanja	15	7	8
Čustvovanje – umirjenost	9	7	2

Osebnostno pomembni življenjski dogodki	14	6	8
Osebnost – temperament	12	5	7
Prijatelji	7	4	3
Vzgoja	5	3	2

12. Kakšen je vpliv skavtov na tvoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 zelo negativen, 10 pa zelo pozitiven) (Q11 SKVO, Q9 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	/	/	/
2	/	/	/
3	2	1	1
4	3	1	2
5	9	4	3
6	12	9	3
7	28	20	8
8	67	47	20
9	88	43	45
10	111	57	54

13. Katere od naštetih stvari, pri skavtih, pozitivno vplivajo na tvoje duševno zdravje? (možnih je več odgovorov) (Q12 SKVO, Q10 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Povezanost z drugimi – občutek pripadnosti	281	163	118
Ljudje, ki jih spoznaš na skavtih	264	150	114
Dejavnosti v naravi	249	145	104
Vera	209	117	92
Podpora	199	112	87
Vzpodbuda	191	107	84
Občutek varnosti	129	68	61
Omejena uporaba tehnologije	124	68	56
Pomoč pri reševanju stisk	86	51	35
Drugo	15	11	4

*Drugo SKVO:

- Zavedanje, da lahko v tem razvrednotenem svetu nekaj narediš za bližnjega, otroka – in da je to neprecenljivo in največ, kar lahko narediš. (1)
- Aktivnosti oz. občutek, da svoj čas nameniš za nekaj dobrega. (1)
- Občutek koristnosti – da življenje živim s smislom. (1)
- Zavedanje, da lahko delam dobro. (1)
- Občutek, da lahko nekomu dam nekaj dobrega. (1)
- Preusmeritev misli in zavedanje, da počnem nekaj dobrega. (1)
- Ustvarjalnost, možnost pripomoči k boljšemu jutri. (1)
- Družba (s katero se skregaš in ta ista družba, s katero imaš ogromno internih for in se skupaj nasmejiš do solz). (1)
- Dajanje veččin, znanja, občutka varnosti. (1)
- Razni tečaji in debate o temi duševnega zdravja. (1)

- Skupna zanimanja. (1)

Drugo PP:

- Fokus je popolnoma na drugačnih stvareh, kot v vsakdanjem življenju. Menim, da to res pomaga, da vidiš samo tiste stvari, ki so ti res pomembne in eliminiraš balast zaradi katerega se vsak dan sekiraš :) skavti so res en takšen blagodejni obliž za dušo, topel objem. (1)
- Pozitiva. (1)
- Vse. (1)
- To, da tam ne delam nič. (1)

14. Katere izmed naštetih metod dela izvajaš kot voditelj/ica na področju skrbi za duševno zdravje? (možnih je več odgovorov) (Q13 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
Pogovor z udeleženci	159
Delo v manjših skupinah	151
Osebno spremljanje	141
Refleksija	126
Igre	121
Debate	108
Osebno napredovanje	95
Zgodbe	91
Delavnice	68
Služenje	65
Delo ena na ena	61
Predavanja	13
Nobenih metod dela, saj o tem ne govorimo	15
Drugo	10

*Drugo:

- Kateheze (4)
- Pogovor med osebnim spremljanjem (2)
- Puščave (1)
- Neformalna srečanja – sproščena druženja (1)
- Z gosti v obliki predavanj/pričevanj (1)
- Posredno preko izzivov in nalog (1)

15. Katere izmed naštetih metod dela najpogosteje izvajate na srečanjih, na področju duševnega zdravja? (možnih je več odgovorov) (Q11 PP)

	Popotnice in popotniki (n = 138)
Debate	109
Pogovor z voditelji in soskavti	108
Igre	102
Delo v manjših skupinah	92
Služenje	59

Osebno spremljanje	46
Delavnice	45
Osebno napredovanje	39
Refleksije	38
Predavanja	25
Delo ena na ena	8
Jih ne obravnavamo	32
Drugo	1

*Drugo:

- obravnavanje tem duševnega zdravja v obliki individualnega razmisleka (1)

16. Kako pomembno vlogo imajo skavti pri informiranju in vzgoji duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh nimajo pomembne vloge, 10 pa zelo pomembno vlogo) (Q15 SKVO, Q12 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1		/	/
2	4	2	3
3	7	2	5
4	10	6	4
5	10	2	8
6	37	23	14
7	76	33	43
8	86	61	25
9	47	30	17
10	42	23	19

17. Katere teme, povezane z duševnim zdravjem, kot voditelj/ica najpogosteje nagovarjaš? (možnih je več odgovorov) (Q16 SKVO) + Katere teme, povezane z duševnim zdravjem, na srečanjih najpogosteje obravnavate? (možnih je več odgovorov) (Q13 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Samopodoba	169	110	59
Skrb za zdravje na splošno	246	139	107
Skrb za duševno zdravje	91	56	35
Skrb za umirjenost	65	43	22
Reševanje stisk (stresa/tesnobe/depresije)	101	67	34
Zgodbe/izkušnje posameznikov o težavah v duševnem zdravju	71	44	27
Zgodbe posameznikov o obvladovanju stisk	62	37	25
Drugo	4	3	1

*Drugo SKVO:

- O tem, da si s svojimi odločitvami sam krojiš življenje – nisi obsojen na nekaj, na kar si navajen. Da lahko z njimi v svojem življenju narediš razliko. In da ljudje okoli tebe in svet ne morejo priti do tebe, če jim ti ne daješ tako velike teže. (1)
- O božji ljubezni, ki lahko pozitivno vpliva na duševno zdravje posameznika. (1)
- O tem sploh ne govorijo. (1)

Drugo PP:

- Ogledali smo si film na temo nevarnosti socialnih omrežij in pasti, ki jih prinašajo. (1)

18. Katera področja duševnega zdravja pri sebi zaznavaš kot močna (možnih je več odgovorov) (Q14 PP)

	Popotnice in popotniki (n = 138)
Samopodoba	96
Skrb za zdravje na splošno	120
Skrb za duševno zdravje	101
Skrb za umirjenost	115
Reševanje stisk (stresa/tesnobe/depresije itd.)	72
Drugo	2

*Drugo:

- Znam poiskati pomoč, ko jo potrebujem. (1)
- Znam si vzeti čas zase, da se odpočijem in odklopim. (1)

19. Koliko te zanimajo teme, povezane z duševnim zdravjem? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh me ne zanimajo, 10 pa zelo me zanimajo) (Q17 SKVO, Q15 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	1	/	1
2	2	1	1
3	11	5	6
4	13	6	7
5	19	12	7
6	26	11	15
7	49	26	23
8	67	46	21
9	77	37	40
10	55	38	

20. Ali teme, povezane z duševnim zdravjem, kot voditelj/ica pogosteje vključuješ posredno ali neposredno? (Q18 SKVO, Q16 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Posredno	203	124	79
Neposredno	117	58	59

21. Ali meniš, da bi morali skavti temam, povezanim z duševnim zdravjem, posvetiti več pozornosti? (Q19 SKVO, Q17 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
DA	177	99	78
NE	8	2	6
Enako kot sedaj	135	81	54

22. Katere preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja najpogosteje izvajate kot voditelj/ica? (možnih je več odgovorov) (Q20 SKVO) + Katere preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja najpogosteje izvajate pri skavtih? (možnih je več odgovorov) (Q18 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Sprotna refleksija	177	123	54
Pogovor ob stiskah	134	84	50
Čas v naravi	251	143	108
Puščava	127	68	59
Večdnevni dogodki	99	65	34
Krepitev občutka pripadnosti	217	137	80
Drugo	3	3	/

*Drugo SKVO:

- Trud, da skavt ve, da je na skavtih slišan, dragocen in da ima tukaj svoje mesto (1)
- Pogovor s prijatelji (1)
- Osebno spremljanje (1)

23. Kako kompetentnega/kompetentno se čutiš za delo z otroki/mladimi na področju duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh ne, 10 pa popolnoma) (Q22 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
1	3
2	4
3	19
4	19
5	23
6	32
7	44
8	22
9	14
10	3

24. Katere kompetence, potrebne za delo na področju duševnega zdravja, prepoznaš pri sebi? (možnih je več odgovorov) (Q22 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
Prepoznavanje problemov	116

Reševanje problemov	69
Sposobnost empatije	151
Sposobnost poslušanja	161
Komunikacijske spretnosti	88
Pristnost	140
Samostojnost	54
Odgovornost	97
Sodelovanje	86
Drugo	/

25. Kako pogosto na skavtskih aktivnostih zaznaš stiske pri otrocih/mladih? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nikoli, 10 pa zelo pogosto) (Q23 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
1	/
2	5
3	28
4	36
5	24
6	35
7	30
8	18
9	5
10	1

26. Kako pomembno meniš, da je voditeljem tvoje duševno zdravje? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh jim ni pomembno, 10 pa zelo jim je pomembno) (Q19 SKVO)

	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	/
2	1
3	3
4	2
5	2
6	9
7	19
8	32
9	35
10	35

27. Kako pogosto ponudiš podporo otrokom/mladim, ko zaznaš stisko? (Q24 SKVO) + Kako pogosto ti voditelji ponudijo podporo, če jo potrebuješ? (Q20 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Nikoli	1	1	/
Včasih	65	44	21
Pogosto	137	83	54
Vedno	122	63	59

28. Na kak način nudiš podporo otrokom/mladim, ko pri njih zaznaš stisko? (možnih je več odgovorov) (Q25 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
Individualno	161
32	69
Skozi različne dejavnosti	91
S pomočjo staršev	25
Drugo	/

29. Si se pripravljen/a v sklopu skavtov dodatno izobraževati na področju duševnega zdravja? (Q26 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
DA	143
NE	39

30. Kako pogosto združenje nudi podporo voditeljem/voditeljicam, če imajo težave pri reševanju stisk otrok na področju duševnega zdravja? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nikoli, 10 pa vedno) (Q27 SKVO)

	Voditelji in voditeljice (n = 182)
1	4
2	/
3	6
4	5
5	18
6	30
7	28
8	36
9	24
10	31

31. Katere so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja? (možnih je več odgovorov) (Q28 SKVO, Q21 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
Dobri odnosi s prijatelji/vrstniki	270	147	123
Dobri odnosi z družino	265	144	121
Prosti čas, preživet v naravi	239	137	102
Možnost odklopa/miru	237	144	93
Zadostna količina spanca	237	141	96
Možnost pogovora z bližnjimi	217	129	88
Možnost druženja	230	120	110

Izvajanje športnih aktivnosti	169	91	78
Potreba po podpornem okolju	127	80	57
Dobre knjige	95	58	37
Možnost izobraževanja	93	51	42
Drugo	/	/	/

32. Oцени, v kolikšni meri so tvoje potrebe na področju duševnega zdravja zagotovljene? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 sploh niso zagotovljene, 10 pa popolnoma so zagotovljene) (Q29 SKVO, Q22 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1	0	0	
2	4	2	2
3	4	2	2
4	11	6	5
5	9	4	5
6	25	15	11
7	64	41	23
8	92	52	40
9	82	45	37
10	29	15	14

33. Kako dobro lahko zadovoljiš svoje potrebe po duševnem zdravju pri skavtih? (izberi na lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 nič, 10 pa popolnoma) (Q30 SKVO, Q23 PP)

	Skupaj (n = 320)	Voditelji in voditeljice (n = 182)	Popotniki in popotnice (n = 138)
1		/	/
2		/	/
3	6	4	2
4	5	2	3
5	4	2	2
6	27	19	8
7	56	32	24
8	82	54	28
9	93	46	47
10	47	23	24